

XXXII. OTDK

Testnevelés és Sporttudományi Szekció

Divatirányzatok a mindennapos testnevelésben

Fitness játszóterek mint külső helyszínek

Konzulens:

Dr. Borkovits Margit

Készítette:

Szász Róbert

SZRVABF:SZE

Szeged, 2015.

Bevezetés és szakirodalmi áttekintés

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a mindennapos testnevelés bevezetésével olyan körülményeket tudjunk kialakítani, ahol a tanulók számára vonzóvá válik a testmozgás. A fizikai aktivitás a diákok számára életformává váljon és élvezetes legyen a divatos mozgásformák által. Az iskolák tantermi ellátottsága érzékeny pontja a tantervben kitűzött célok megvalósításának. Ennek megoldásához állítottunk össze egy olyan programot, amelyet jó idő estén, szabadtéren lehet végezni és megfelel a testnevelés tanítás kritérium rendszerének.

A testnevelés órák célja, hogy az életkornak, érdeklődésnek és fizikai állapotnak megfelelő rendszeres fizikai aktivitást biztosítson. Kialakítsa az igényt önálló sportolásra és fejlessze a motoros önkifejezést. Az önismeretben és önértékelésben fontos szerepet játszik a saját testkép megismerése, a testtudat kialakítása (NAT, 2012). A motoros oktatási folyamat célja a „mozgásaiban művelt egyén nevelése”, aki megszerzett tudását képes különböző körülmények között tudatosan alkalmazni. Igény alakul ki benne az öntevékeny testedzésre, az önismeretben, az önértékelésben fontos szerepet játszó testkép megismerésére, a testtudat kialakítására. E tantervi célok a tanulók/diákok személyes életük iránt érzett felelőssége kialakulásának legfőbb ismérveit fogalmazzák meg, amelyek kiemelkedő jelentőségűek „az élethosszig tartó, egészségtudatos, aktív életvezetés” szempontjából (Rétsági és Csányi, 2014). A tanórák és a szabadidős sportfoglalkozások, akkor hatékonyak, ha az ismeretátadás mellett élményszerűek, tartalmukban és formájukban is képesek a megújulásra, valamint a környezetet is aktivitásra ösztönzik (Borkovits, 2013).

A NAT 2012 testnevelés terület célfilozófiája és közműveltségi tartalmai egy olyan új minőségű iskolai testnevelést vázolnak fel, amelyek szükségszerűen kikövetelik az iskolai testnevelés tartalmi, szemléletbeli és módszertani megújulását. Az oktatáspolitikai szemléletváltás a Testnevelés és sport műveltségi területre döntően kedvező hatást gyakorolt a mindennapos testnevelés bevezetésével (2011. évi CXCV. törvény A nemzeti köznevelésről 27.§), amely a NAT 2012 külön szabályozásban (110/2012. (VI. 4.) Kormányrendelet) megjelenő feladatainak egyike. Ez a szakma számára is új lehetőségeket nyújt. A közoktatásban célként megjelölt minőségi oktatás biztosításának megfelelően ezt a feladatot a Testnevelés és sport műveltségi területen a minőségi testnevelés megvalósításával. Mindezt a rendelkezésre álló, döntően hiányos létesítményi, és eszközbeli feltételrendszer körülményei között (Rétsági és Csányi, 2014).

Az iskolás korban jelen lévő élmények meghatározzák a sportolási szokásokat és a rendszeres fizikai aktivitás szintjét. Ebből fakadóan kiemelt jelentőségűek azok a vizsgálatok, amelyek, feltérképezik a tanulók attitűdjét az iskolai testneveléssel és a testnevelő tanárral kapcsolatosan (Boronyai, Vass, Rétsági, Csányi és Révész, 2014). Rétsági Erzsébet és Ács Pongrác a Dél-dunántúli, és Nyugat- dunántúli serdülők életmódját és a testnevelésórával kapcsolatos véleményét vizsgálták (Rétsági és Ács, 2010).

A régióktól függetlenül az iskolai testnevelést kedvelők aránya nem éri el az 50%-ot. Hogy miért nem szeretik a gyerekek a testnevelést? Dél-Dunántúlon a legtöbben azt mondták, hogy azért nem szeretik a testnevelés órát, mert rossz az óra tartalma, a második a fáradtság, azaz túlzottan fárasztónak tartják az órákat, a harmadik ok szerint nem szimpatikus a testnevelő tanár személye. A Nyugat - Dunántúlon szintén a legtöbben az óra tartalmát említették az első helyen (Rétsági és Ács, 2010). Ezért gondoljuk, hogy (amin mi változtatni tudnánk) az óra tartalmának változatosabbá tétele lényeges változásokat hozhatna-e vonatkozásban. Ha változást tudnánk hozni a testnevelésben, modernizálni tudnánk, akkor nem lenne kifogás az óra tartalmával, és ha jól éreznék magukat, akkor kevésbé lenne problémájuk az elfáradással, hisz ha jól érzi magát a gyermek, és játékosnak találja az órát, nem veszi észre a terhelés magas szintjét. E mellett a testnevelő tanár személyével kapcsolatos ellenérzés is megszűnhetne, és oldani lehetne újfajta divatos mozgások bevezetésével.

A vizsgálatok eredményeinek elemzése után arra konkludáltunk, hogy modern mozgásanyagokat kell beemelni a testnevelésbe. A szépségideál, a zenei divat befolyásolja a trendek alakulását a mozgás világában is. Minden kornak – így korunknak is – megvannak az elvárásai az ideális testalkatot illetően, és az emberek megpróbálnak megfelelni ezeknek (Müller, Rácz. 2011). Figyelembe kell venni a gyermekek választásait, a divatirányzatokat, amelyek egyre másra bontakoztak ki a Sport for All, a Challenge Day, a fitness és a wellness mozgalmak keretein belül, több országban. Erről olvashatunk: Cooper (1990), Fehérné (1996), Barabás (1994), Nemessuri (1994), Jakabházy (1996), Müller és Rácz (2011) műveiben. Talán túlzás divatirányzatnak titulálni a felkapott, régi, hagyományos technikákat. A hagyományos köredzés sokféle néven és módon jelenik meg a kínálatban.

Csányi Tamás egyetemi adjunktus, a Magyar Diáksport Szövetség projektjének szakmai vezetője az MDSZ kiemelt projektben végzett kutatása arra világított rá, hogy az iskolai testnevelés megújításának kulcsa – többek közt – a testnevelési oktatási- módszertani innovációja, új módszerek és technikák használata (Hamar és Keresztesi, 2014). A projekt munka segíthet a testnevelés modernizálásában, az órák oktatási- nevelési folyamatába kitűnően beilleszthető. Elsősorban azért, mert a projekt logikus, egy- egy témát, tananyagot 3-

4-6 hetes ciklusok alkalmazásával feldolgozandó anyagtagolás, bevett gyakorlat a testnevelés órákon. Ezzel a módszerrel lehetne bemutatni az újdonságokat, alkalmazni őket a többszintű testnevelés órai nevelésben (Ekler, 2013).

Kérdésfeltevés:

- Javítana-e az iskolások testnevelési órákhoz való hozzáállásán, ha divatos mozgásformákat végezhetnének az óra keretein belül?
- Megvalósítható-e külső fitnessz játszótéren a testnevelés óra, és ez megoldást jelent-e a tornaterem hiány problémájára?
- A gyermekek örömmel vennének-e részt ilyen jellegű foglalkozásokon?

Hipotézisek:

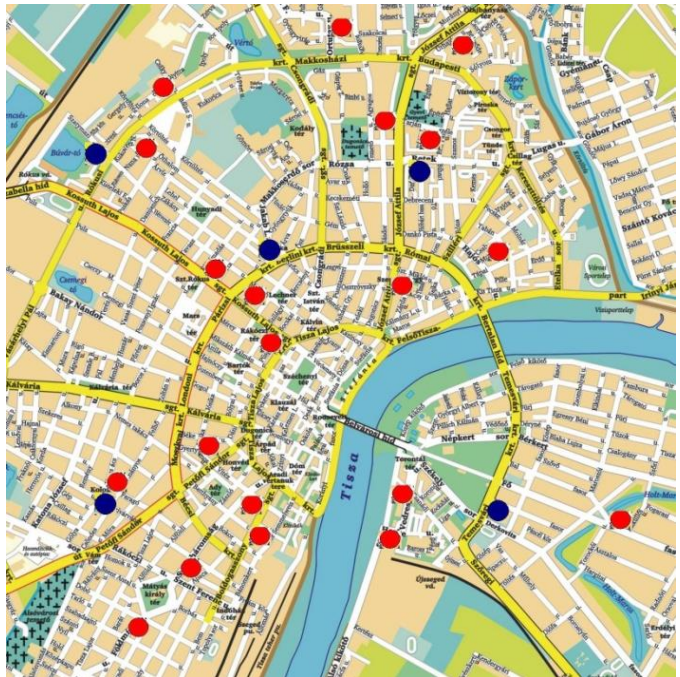
- A szakirodalmi feltárás szerint a diákok szívesebben vesznek részt testnevelés órákon, ha divatos sportokat és mozgásformákat végezhetnek.
- A zsúfolt tornatermek problémájára megoldást jelenthet, ha outdoor tevékenységet végeznek a tanulók.
- A szakirodalmi feldolgozása alapján olyan készségeket és képességeket kell fejleszteni, amelyek megalapozzák az egészséget, és hatással lehetnek a későbbi sportágválasztásra is.

Konceptualizálás

Mindenki számára, aki emberekkel foglalkozik egyértelmű, hogy minden időszaknak, történelmi kornak meg vannak a saját divat hullámai. Érthető ez zenére, szórakozásra, öltözködésre és fizikai aktivitásra is. A jelenkori fiatalság helyzetét a pillanatnyi divatirányzatok váltakozása, sokszínűsége határozza meg. A most megjelenő edzés irányzatok közül a Street Workout talán az egyik legjelentősebb, a mozgalomban újra előtérbe kerülnek mindazok a régi hagyományos szertornász mozgások, amik végrehajtásához a szikár, száraz erőre van szükség. Arra, hogy az ember tudjon bánni a saját testével, a kialakult konditerembe járó minél nagyobb izmokat akaró közösséggel szemben. A Street Workout az Amerikai kontinensen tört fel a szegény negyedekben, azzal a céllal, hogy minél szemkápráztatóbb szinte már lehetetlennek tűnő gyakorlatokat mutassanak meg, amikhez erőre, egyensúlyra és ügyességre van szükség.

A címben említett fitness játszótér kifejezés egy összefoglaló név, ami magába foglalja a torna parkokat és fitness parkokat. Rengeteg különböző típusa van ezeknek a parkoknak, egy felkapott és nagyon gyorsan terjedő mozgalomról révén szó. Több közülük egy kültéri szertorna parkhoz hasonlítható ahol megtalálható a gyűrű, korlát és gerenda is. Több közülük azonban az egész életen át üzhető rekreációs mozgások eszközeit tartalmazzák és könnyedebb játékos gépeket tartalmaznak, ahol élményszerűvé válhat a testmozgás. A szakirodalomban nem találtunk összefoglaló és egységes megnevezést ezekre a parkokra. Jelen esetben Szegeden a rekreációs fitness parkokat térképeztük föl, és ezekre terveztük az órákat.

Magyarország egész területén egyre elterjedtebbé válik, hogy az előbb említett fitness parkokat és torna parkokat hozzanak létre. Különböző Európai Unió pályázati lehetőségek vannak a települések előtt, hogy fejlesszék a köztereket akár egy ilyen park megépítésével. A következő ábrán Szeged város belvárosa látható, amin pirossal az általános iskolákat és sötét kékkel pedig azokat a lehetőségeket jelöltük ahol ilyen típusú testnevelési órákra van lehetőség. Az ábrán jól látható, hogy a legtöbb általános iskolából megközelíthető gyalogosan megtehető távolságra találunk fitness parkot.



Egy dupla testnevelési óra vagy délutáni sportfoglalkozás keretein belül megvalósíthatónak látjuk a legtöbb iskola szempontjából, hogy eljussanak ilyen parkba.

Módszerek:

A fejlesztést a szakirodalmi feltárás és szakmai tapasztalatunk alapján állítottuk össze, a keresztmetszeti vizsgálatokkal a tanulói igényt mértük föl és megvalósíthatást vizsgáltunk tanári szempontból.

A programban a tanulók és tanárok önkéntesen vettek részt. A vizsgálatok előkészítésénél és végrehajtásánál a *Helsinki Nyilatkozat* WMA (2008) non – invazív, humán vizsgálatokra

vonatkozó előírásait követtük. Az első kérdőívet 80 fővel töltöttük ki, a második kérdőíves vizsgálatot 2 osztállyal, 28 diákkal végeztük majd 7 tanár véleményét kérdeztük meg. Az adatfelvétel előtt személyesen találkoztunk az iskola igazgatójával, akivel az adatfelvétel körülményeit beszéltük meg. A szülőket szülői értekezleten tájékoztattuk a vizsgálatról, és kértük hozzájárulásukat. Ezután a tanulókkal és szaktanárokkal ismertettük a vizsgálatot. A felmérés helyi általános iskolában történt 5-7. osztályos diákok körében, akiknél már bevezették a mindennapos testnevelést. A bemutató órákat testnevelő tanárok jelenlétében tartottuk az iskola környéki fitness parkban.

A felméréseket három ütemben szerveztük meg. Ezek a következők voltak:

- önkitöltős kérdőíves attitűd felmérés a diákok körében (80 fő)
- bemutató óra utáni önkitöltős kérdőíves attitűd felmérés a diákok körében (2 osztállyal, 28 fővel)
- tanári vélemény felmérése kérdőív felvétel kérdezőbiztossal (7 fő).

A program 2014-ben készült. A foglalkozásokat/bemutató órákat 2014-15-ös tanév során tartottuk egy- egy osztály dupla testnevelési órájának keretein belül. A tanulók első kérdőíves felmérése 2014 szeptemberében zajlott, majd az osztályokkal 2014 októberében vonultunk ki bemutató órát tartani, a bemutató órát követően kérdőívvel vizsgáltuk a hozzáállásukat az újfajta mozgásanyag kapcsán.

1.Kérdőíves vizsgálat

Minta (kontroll csoport):

A kutatást egy magyarországi nagyváros általános iskolájának, 5; 6. és 7. évfolyamos tanulóival végeztük el. A teljes minta elemszáma összesen 80 tanuló volt, ebből 35 lány és 45 fiú. A diákok közül 42-en sportolnak az iskolai kötelezettségeken kívül.

Eszközök:

A kutatást általunk készített kérdőívvel végeztük el. A kérdőív (**1. sz. melléklet**) 39 itemből állt. A kérdőív a diákok testnevelés órai aktivitását, munkáját illetve véleményét vizsgált. Vizsgáltuk még a diákok ismereteit az iskolán kívüli edzésekkel kapcsolatban is.

Eljárások:

A kérdőívet a diákok papíron töltötték ki az iskolaigazgató és az osztályfőnök jóváhagyásával. A felmérés 2014. szeptember 17-én zajlott. A kezdés előtt ismertettük az érintettekkel a vizsgálat célját és a kitöltés módját. A tanulóknak 45 perc állt rendelkezésükre, és önként

határozhattak arról, részt szeretnének-e venni a felmérésben. A kérdőívek kitöltésénél személyesen vettünk részt. A felmerülő kérdésekre válaszoltunk.

2.Kérdőíves vizsgálat

Minta (fejlesztett csoport):

A bemutató órákat és attitűd vizsgálatot egy magyarországi nagyváros általános iskolájának kettő 7. évfolyamos osztályával végeztük. A teljes minta elemszáma összesen 37 tanuló volt, ebből 19 fiú és 18 lány.

Eszköz:

A kutatást általunk készített kérdőívvel végeztük el. A kérdőív (2. sz. **melléklet**) kérdései nagyrészt egyeztek az első ívvel, de csak a testneveléssel kapcsolatos attitűdjükre vonatkozó kérdéseket tartalmazta. Összehasonlíthatóságra törekedtünk az első kontroll csoporthoz képest.

Eljárás:

A kérdőívet a diákok papíron töltötték ki az iskolaigazgató, osztályfőnök és a szülők jóváhagyásával. A felmérés 2014. október 15-én és 23-dikán zajlott. A diákokkal a bemutató óra után rögtön töltöttük ki a kérdőívet. A tanulóknak 15 perc állt rendelkezésükre. A kérdőívek kitöltésénél személyesen vettünk részt. A felmerülő kérdésekre válaszoltunk.

3.Kérdőíves vizsgálat

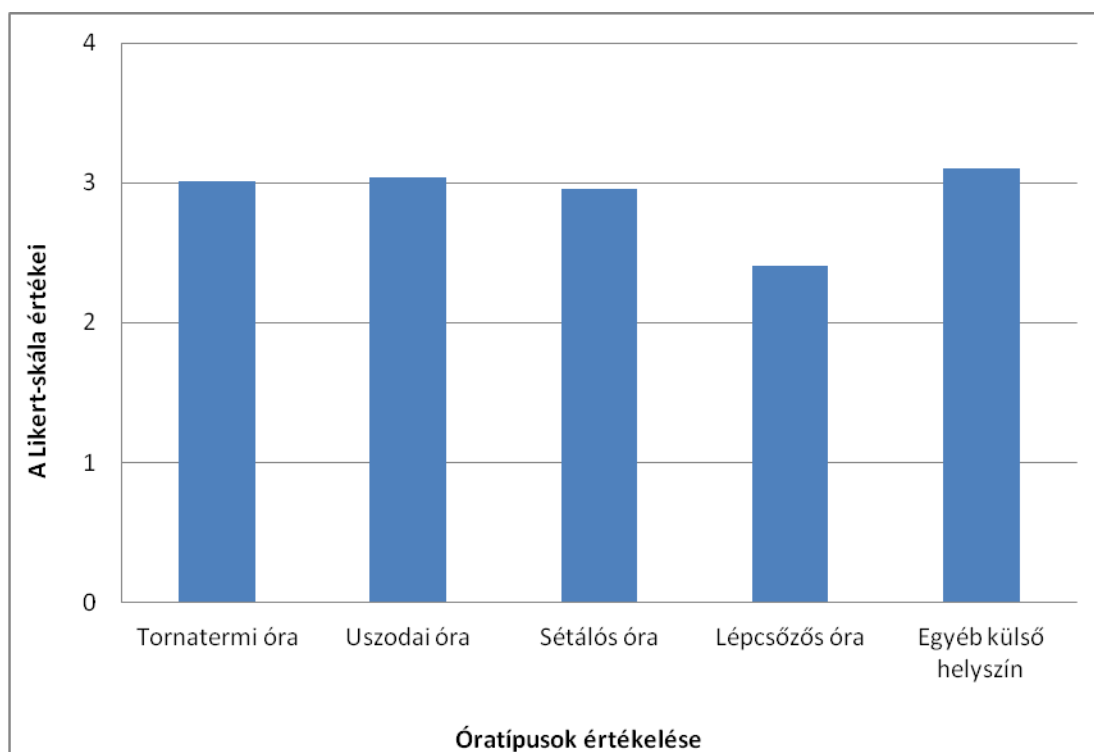
Magyarországi nagyváros általános iskolái közül 3-ban volt lehetőségünk összesen 7 tanárt megkérdezni. A vélemény felmérést általunk készített kérdőívvel végeztük. A kérdőívek kitöltési módja eltért az eddigiekben alkalmazottól. A kitöltés kérdezőbiztossal történt, így személyesebb volt a kapcsolat sokrétűbb mélyre hatóbb véleményekre tudtunk fényt deríteni. Az általunk készített kérdőív több különböző témát érintő kérdést tartalmazott. Kérdések vonatkoztak a testnevelő tanár tapasztalatára (Mennyi ideje dolgozik ebben a szakmában? Hetente hány testnevelési órát tart?). Kérdéseket tettünk fel az eddigi mindennapos testneveléssel kapcsolatosan is (Rendszeres előfordul, hogy több osztálynak kell egyszerre tesizniük egy tornateremben/ tornateremrészben? Mennyire sűrűn tartanak külső helyszíneken testnevelés órákat?), illetve megkérdeztük a véleményüket az ötletünk kapcsán. Több kérdés vonatkozott erre, mint: Mennyire állnak közel magához az újítások? Van-e az iskola közelében lehetőség ilyenre? Ismeri-e ezt a fajta irányzatot? Megvalósíthatónak tartja a

gyermekek eljutását egy ilyen helyszínre? Megvalósíthatónak tartja, hogy élvezetes testnevelési órát tartunk itt?

1.Kérdőíves vizsgálat összesítése

Leíró statisztikák:

A kérdőív (Cronbach- α) értéke 0,88 volt. A különböző órátípusok esetében kutattuk a tornateremben tartott órák, valamint a külső helyszíneken tartott órákhoz fűződő viszonyt. Ezúttal négyfokú Likert-skálát alkalmaztunk. A 4-es érték a nagyon jó, az 1-es érték a rossz órátípusokat jelentette. Az eredmény a 3. ábrán látható.



3. ábra. A testnevelésóra-típusok értékelésének átlaga

Az adatok rámutattak, hogy a tanulók véleménye többnyire megegyezik a tornatermi, az uszodai, a sétálós óra, valamint az egyéb külső helyszínen tartott óra értékelésével kapcsolatosan. A lépcsőzős óra átlaga azonban jelentősen elmaradt a többitől

A további eredmények rámutattak, hogy a tanulók jelentős része szívesen erősíti - formálja az alakját a testnevelési órák keretein belül, valamint szívesen tölti az órákat a szabad levegőn. Emellett sokan szeretnének megismerni új mozgásokat is.

Nemek közötti különbségek:

Kutatásomban megvizsgáltam, hogy van-e jelentős különbség a fiúk és a lányok között például a testnevelés órai aktivitással kapcsolatban. A két mintás t-próba alapján az iskolai kötelezettségeken kívüli sporttevékenységeken a fiúk jelentősen többen vesznek részt, mint a lányok ($t = 2,49$; $p = 0,02$).

Szignifikáns különbség van a nemek között abban a tekintetben, hogy a lányok élvezetesebbnek tartják a testnevelés órákat a fiúknál ($t = -2,16$; $p < -0,03$), és jobban szeretnek új dolgokat megismerni testnevelés órán ($t = -2,38$; $p = 0,01$).

Viszont a fiúk jelentősen nagyobb hányada ismeri jobban az erőnléti edzés ($t = 2,80$; $p < 0,01$), valamint az alapozó időszak ($t = 2,04$; $p < 0,05$) fogalmát.

A továbbiakban megvizsgáltam, hogy van-e jelentős különbség e tekintetben azok között, akik sportolnak az iskolán kívül, és azok között, akik nem. Azok, akik sportolnak, jelentősen jobban ismerik az erőnléti edzés ($t = -3,35$; $p < 0,01$), az alapozó időszak ($t = -3,72$; $p < 0,01$), vagy a köredzés ($t = -2,17$; $p < 0,03$) fogalmát. Az 1. és 2. táblázat adatai, a Likert-skála állításaihoz köthető szignifikáns különbségeket tartalmazzák.

1. táblázat. A tanulók testnevelés órákkal kapcsolatos válaszai a sportolók és nem sportolók összehasonlítása alapján – leíró statisztikák

<i>Kérdőív tétel</i>	<i>Sportol iskolán kívül</i>	<i>Nem sportol iskolán kívül</i>
	<i>Átlag (szórás)</i>	<i>Átlag (szórás)</i>
Tesi órán célom, hogy jól teljesítsek.	4,48 (0,89)	3,83 (1,36)
Céлом, hogy ne legyek utolsó a csoportos feladatokba.	4,74 (0,54)	4,11 (1,29)
Fontos számomra, hogy tanuljak újat.	4,33 (0,79)	3,55 (1,39)
Szívesen tölténém az órákat a szabad levegőn.	3,64 (1,21)	2,95 (1,49)
Szívesen formálnám az alakom az órákon.	4,38 (0,96)	3,59 (1,54)

2.táblázat. A tanulók testnevelés órákkal kapcsolatos válaszai a sportolók és nem sportolók összehasonlítása alapján – különbségvizsgálat

<i>Kérdőív tétel</i>	<i>Levene-próba</i>		<i>Welch-próba</i>	
	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Tesi órán célom, hogy jól teljesítsek.	10,05	<0,01	-2,42	0,02
Célom, hogy ne legyek utolsó a csoportos feladatokba.	27,80	<001	-2,77	0,01
Fontos számomra, hogy tanuljak újat.	15,49	< 0,01	-3,05	<0,01
Szívesen tölteném az órákat a szabad levegőn.	4,12	0,04	-2,27	0,03
Szívesen formálnám az alakom az órákon.	13,32	<0,01	-2,68	<0,01

Összefüggés vizsgálatok:

A kutatás során megvizsgáltuk, milyen mértékben függnek össze egymással a különböző változók. A változókat ordinális skálán értelmeztük, ezért Spearman-féle korrelációt alkalmaztunk. Erős korreláció tapasztalható aközött, hogy valaki élvezetesnek tartja a testnevelés órákat, és szeretne új dolgokat megismerni ezeken az órákon ($r = 0,61$; $p < 0,01$). Szintén jelentősen korreál egymással az, hogy valakinek a célja testnevelés órán jól teljesíteni, azzal, hogy új dolgokat akar megismerni az órák során. ($r = 0,58$; $p < 0,01$).

Következtetés:

A kérdőíves vizsgálat eredményeinek értékelésekor arra a következtetésre jutottunk, hogy a fiúk nyitottak az újításokra, jobban ismerik az edzéssel kapcsolatos fogalmakat. Azok, akik az iskolai testnevelés órákon kívül sport kluboknál is sportolnak, kudarckerülőbbek nem sportoló társaiknál. Ennek valószínű oka, hogy a sportklubokban találkoznak edzéssel kapcsolatos újdonságokkal, divatirányzatokkal, ezek szerves részét képezik az edzéseiknek ,valamint sokszor versenyhelyzeteket gyakorolnak, és megtanulják a versengés lényegét, míg azok, akik nem sportolnak rendszeresen, idegenkednek a hagyományostól eltérő szintereken tartott testmozgástól. A lányok a fiúkkal ellentétben élvezetesebbnek tartják a hagyományos keretek közt tartott tornatermi órákat, azonban vevők az újításokra, és szívesen kipróbálnák azokat. Úgy tűnik, hogy a lányoknál a szociális elsajátítási motiváció erősebb, főképp a felnőttek irányítására tett próbálkozásaikban. A fiúk motoros tevékenységekben tűnnek kitartóbbnak. Ugyanakkor nem találtak nemek közötti különbséget a feladatokban mutatott kitartásban és a kezdeti felbuzdulásban, lelkesedésben (Morgan és Yang, 1995; Józsa, 2007).

Megoldási javaslat

Mozgásprogram tervezete tanévi viszonylatban:

Az általunk tapasztalt és a szakirodalom által megerősített diákok hozzáállásán szeretnénk javítani a mozgásprogramunkkal. A mozgásprogramot a szakirodalmi feltárás és a méréseink eredményei alapján készítettük el (Fritz, 2007; Rétsági és Ács, 2010). A megvalósításra szánt tanórákat kültéri helyszíneken tartanánk, ezt nyilvánvalóan erősen befolyásolja az időjárás, ezért is terveztük a mozgásprogramot két ciklusban. Az őszi szabadtéri foglalkozásokat szeptember elsejétől november közepéig, illetve a tavaszi ciklus március közepétől a tanév végéig, azaz június első feléig zajlik. Ez hozzávetőlegesen 22 – 23 alkalmat jelentene heti egyszeri foglalkozás esetén (**3. sz. melléklet**).

Egy tanóra óratervének részletes ismertetése:

Óra anyaga: kondicionális képesség fejlesztés, új elemek elsajátítása, köredzés.

Bevezetés: Bemelegítés. Járás, futás közben gyakorlatok, majd a fő rész mozgásanyagát előkészítő specifikus bemelegítés.

Fő rész: Köredzés, gyakorlatainak megismerése. Az állomások ismertetése, a helyes végrehajtás bemutatása. Gyakorlás közben folyamatos hibajavítás, segédkezés. Megfelelő időközönként állomásváltás (forgás) a különböző edzésszerekkel. A gyakorlat és a pihenő pontos mérése.

Levezetés: Fogójátékok (Halász fogó, Elefánt fogó, stb.).

Részletes óraterv a mellékletben (**4. sz. melléklet**).

2.Kérdőíves vizsgálat összesítése

Az általunk tartott testnevelés órákat követően páros t-próbával elemeztünk, hogy az általunk vizsgált tanulók véleményében történt-e jelentős változás. A tanulók a második mérésnél szignifikánsan élvezetesebbnek tartották a testnevelés órát ($t = 10,75$; $p < 0,01$), jelentősen jobban értékelték őket az új edzésmódszerek ($t = -2,26$; $p = 0,03$), illetve szívesebben megismerkednének ezekkel az új edzés irányzatokkal ($t = -2,01$; $p = 0,04$). Azt tapasztaltam tehát, hogy az újfajta módszer pozitívan befolyásolta a diákok viszonyát a változatosabb testnevelés órák irányába. Bár több jelentős különbséget nem találtam, érdemes lehet a későbbiekben nagyobb elemszámmal elvégezni a vizsgálatot.

3.Kérdőíves vizsgálat összesítése

Az általunk megkérdezett 7 tanár összesen nagyjából 120 éve van a pályán és hetente 17-22 testnevelési órát tart. A megkérdezettek egyike sem volt ellene az újdonságoknak, legtöbben ismerték is az iskola környezete által nyújtott lehetőségeket, környező fitness játszótereket. Köztük 2 testnevelő volt, aki már tartott is testnevelés órát a fitness eszközök használatával.

Kérdéseink összegzéseként arra a következtetésre jutottunk, hogy a tanárok nyitottak az ötletünkre, sőt többen közülük már használták is ezeket a parkokat testnevelési óra helyszínként.

Összegzés:

A program célja, a gyermekek testneveléshez és sporthoz való attitűdjében változás elérése, a sportolásra való igény kialakítása. Elvárt eredmény, hogy a gyermekek egyre jobb kedvvel és lelkesedéssel vegyenek részt a testnevelési órákon. A hipotéziseink közül igazolódott az első hipotézis miszerint a diákok szívesebben vesznek részt testnevelés órákon, ha divatos sportokat és mozgásformákat végezhetnek, hiszen a második kérdőíves vizsgálat során szignifikáns eredményt kaptunk. A tanári kérdőívek eredményei pedig igazolják az elmélet megvalósíthatóságát.

Második hipotézisünk miszerint megoldást jelent a zsúfolt tornatermek problémájára is igazoltnak tekinthető, hisz a tanári kérdőívben világossá vált, hogy gyakran kényszerülnek külső helyszínekre és előfordult már, hogy használták ezeket a parkokat eszközként a testnevelési órákhoz.

A fentiekén kívül általunk nem mérhető, mégis nagyon fontos cél a harmadik hipotézisünkben megfogalmazott cél: a sportoló nemzet kialakítása, ahol a sportnak értéke van, és ezen kívül nem elhanyagolható szempont az sem, hogy azok fiatalok, akik rendszeresen sportolnak, kevésbé hajlamosak káros szenvedélyekre (*Pate, Heath, Dowda, és Trost, 1996; Borkovits, 2013*). Az a gyermek, aki jól érzi magát, és élvezi a testnevelés órákat, a későbbiekben is igényt fog tartani erre az érzésre, és hajlandó lesz áldozni is érte. Háttérrel ad még az élsport utánpótlásához, és a szabadidős sportok piacának fejlődéséhez is (*Pikó és Keresztes, 2007*)

Irodalomjegyzék:

- Babbie, Earl R. (2008): *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata* (ford. Kende Gábor, Szaitz Mariann)
- Barabás Anikó. (1994): *Fizikai fittség vizsgálatának és fejlesztésének tapasztalatai és lehetőségei*. In: (szerk. Fehérné Mérei I. –Keresztesi K.) *Mozgás, mint a pszichoszomatikus fejlesztés eszköze*. 26–33. p.
- Borkovits Margit (2013): Szociálisan hátrányos helyzetű gyermekek testnevelési teljesítményének vizsgálata. *Iskolakultúra*, **23**. 1. sz. 3–9.
- Borkovits Margit (2014): *Alternatív délutáni mozgásprogram 10-14 éves korú tanulók számára*. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged. 2014. 01. 13.-i megtekintés, <http://www.jgypk.hu/~borkovits/>
- Boronyai Zoltán, Vass Zoltán, Rétsági Erzsébet, Csányi Tamás, Révész László (2014) – *14 és 18 éves tanulók attitűdje a testnevelés órával és a testnevelővel kapcsolatban* – Magyar Sporttudományi Szemle 15.évfolyam 58.szám 2014/2
- Dr. Jakabházy László (1996): *Fittkontroll I., II., III.* Karát Press Nyomdaipari Bt. Budapest
- Fehérné Mérey Ildikó (1996): *Mozgás és egészség*; Hungarofit: Mérd magad! Változó világ sorozat 8.
- Fritz Péter (2007): *Az egészségi állapot komplex fejlesztésére irányuló módszer kidolgozása és annak hatékonyságvizsgálata főiskolai és egyetemi hallgatók körében*. Doktori tézisek, Kézirat, Semmelweis Egyetem, Patológiai Tudományok Doktori Iskola, Budapest.
- H: Ekler Judit (2013), *Új módszertani lehetőségek a testnevelésben és a testnevelő tanári képzésben* 142.o
- Hamar Pál, Keresztesi Katalin (2014), *újszerűség és hagyomány a testnevelés tanításában és a tantervi gondolkodásban* – konferencia beszámoló 2014 magyar tudományos szemle 15.évfolyam 59.szám
- Józsa Krisztián (2007): Az elsajátítási motiváció
- Kenneth H. Cooper (1990): *A tökéletes közérzet programja*. 2. átdolgozott kiadás. Sport Kiadó. Budapest. 117., 131., 260. p.
- Keresztes Noémi, Pluhár Zsuzsanna és Pikó Bettina (2003): A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **4**. 4. sz. 43–47.
- Morgan, G. A. és Yang, R. K. (1995): Toward a multifaceted conceptualization of mastery motivation: an organized summary of research. In: Macturk, R. H. és Morgan, G. A. (szerk.): *Mastery motivation: Origins, conceptualizations and applications*. Vol. 12. *Advances in applied development psychology*. Ablex Publishing Corporation, Norwood, New Jersey, 317- 337.
- Müller Anetta és Rácz Ildikó (2011) *aerobik és fitness irányzatok*
- Nemessuri M. (1994): *Egészségvédő-életörző sportok*. In: (szerk. Fehérné Mérei I.–Keresztesi K.) *Mozgás, mint a pszichoszomatikus fejlesztés eszköze*. 130–132. p.
- Nemzeti alaptanterv (2012): A Kormány 110/2012. VI. 4. rendelete. *Magyar Közlöny*, 66. sz. 10635–10846. 238.o.- 247.o.
- Pate, R. R.-Heath, G. W. Dowda, M.-Trost, S. G. (1996) Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*, 86, 1577 – 1781.

- Pikó Bettina és Keresztes Noémi (2007): *Sport, lélek, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Rétsági Erzsébet, Csányi Tamás (2014): Nemzeti Alaptanterv 2012 Testnevelés és sport műveltségi terület – az iskolai testnevelés új kihívásai I. *Magyar Sporttudományi Szemle* 15.évf. 59.szám 2014
- Rétsági Erzsébet–Ács Pongrác (2010): Serdülők életmódja és testneveléssel kapcsolatos véleményük. In: *Magyar Sporttudományi Szemle*. 2010. II. évf. 44. szám
- WMA Declaration of Helsinki - *Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects* Szöul, 2008

Nyilatkozat

Nyilatkozat a pályázó egyéni hozzájárulásáról a pályaműben leírt eredményekhez. A dolgozatban bemutatott eredmények teljes egészében a szerző saját kutatási eredményei.

- Szász Róbert

1.melléklet kérdőív

Kedves Tanuló!

Tudományos kutatásunk során az általános iskolás / középiskolás diákok sportolási szokásait és testnevelés órai aktivitását vizsgáljuk.

Különböző típusú kérdésekkel fogsz találkozni. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Feladatod minden esetben, hogy minél őszintébben jelöld meg, mennyire jellemző rád az adott állítás.

Kérjük, kitöltéssel segítsd kutatásunkat!

Köszönjük!

Nem:.....

Kor:.....

Lakóhely:.....(város)

Hányadik osztályos vagy?.....

Sportolsz-e az iskolai kötelezettségeken felül?.....

Ha igen, mi ez a sportág?.....

Az alábbiakban a testnevelés órai aktivitásoddal kapcsolatos kérdéseket olvashatsz. Kérjük, jelöld be azt a számot, ami a leginkább jellemző rád az állítással kapcsolatban! Jelölj 1-t, amennyiben egyáltalán nem jellemző rád, és 5-t, amennyiben teljes mértékben jellemző rád az adott állítás!

Szeretek mozogni, sportolni.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Élvezetesnek tartom a testnevelés órákat.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Tesi órán célom, hogy jól teljesítsek.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Céлом, hogy ne az utolsók közt kullogjak, ha sportolásról van szó.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Nem szeretnék rosszul teljesíteni a társaim előtt.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Fontos számomra, hogy tanuljak újat.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Szeretek sportolni az osztálytársaimmal.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Életemben fontos szerepe van a sportnak.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Családom életében fontos szerepe van a sportnak.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Érdeklődök az új divatirányzatok iránt a sportban.	1 – 2 – 3 – 4 – 5

Az alábbiakban az órákon végzett munkával kapcsolatos kérdéseket olvashatsz. Kérjük, jelöld be azt a választ, ami a leginkább jellemző rád az állítással kapcsolatban!

Hetente vannak külső helyszínen tartott testnevelés óráink.	igen – nem
Vannak alkalmak, amikor a folyosón tesizünk.	igen – nem
Külsős sportszakemberek is segítik a tanárok munkáját.	igen – nem
Iskolán kívül is sportolok.	igen – nem
Szüleim sportolnak.	igen – nem

Kérjük, értékelj az óratípusokat! Kérjük, X-el jelöld a válaszod a megfelelő mezőbe!

	nagyon jó	jó	elfogadható	rossz
A tornateremben tartott órák				
A külső helyszínen tartott órák				
- uszodai órák				
- sétálós órák				
- lépcsőzós órák				
- egyéb külső helyszínen				

Többszörös választás! Kérjük, jelöld meg azokat az edzéssel kapcsolatos vagy a hétköznapi életben használt kifejezéseket, amelyeket használtál már vagy ismer! Kérjük, X-el jelöld a válaszod a megfelelő mezőbe! (több válasz lehetséges)

☐	Erőnléti edzés	
☐	Alapozó időszak	
☐	Crossfit	(Ugrálás, súlyemelés, köredzés)
☐	Köredzés	
☐	Kettlebell	(orosz vasgolyós edzés)
☐	TRX	
☐	Boot Camp	(kültéri csoportos köredzés)
☐	Street Workout	(játszótéri látványos erősítés)
☐	Fegyencedzés	(sajáttestsúlyos edzés otthon)

Az alábbiakban az elkövetkező testnevelés órákkal kapcsolatos kérdéseket találsz. Kérjük, jelöld be azt a számot, ami a leginkább jellemző rád az állítással kapcsolatban! Jelölj 1-t, amennyiben egyáltalán nem jellemző rád, és 5-t, amennyiben teljes mértékben jellemző rád az adott állítás!

Szívesen vennék részt több külső helyszínes teszi órán!	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Szeretek új dolgokat megismerni testnevelés órákon!	1 – 2 – 3 – 4 – 5
A mai divatos edzés irányzatokkal szívesen ismerkednék!	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Szívesen tölteném a teszi órákat a szabad levegőt!	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Szívesen erősödnék / formálnám az alakom a teszi órák keretén belül!	1 – 2 – 3 – 4 – 5

Kérjük, írd le megjegyzéseidet, javaslataidat!

.....

.....

.....

.....

Köszönjük, hogy odafigyelve válaszoltál a kérdéseinkre és megosztottad velünk a véleményed. Sokat segítettél, hogy a jövőben javítsunk a testnevelés órákon!

2.melléklet kérdőív

Kedves Tanuló!

Tudományos kutatásunk során az általános iskolás / középiskolás diákok sportolási szokásait és testnevelés órai aktivitásukat vizsgáljuk, hogy élvezetesebbé tegyük a testnevelés órákat, ebben kérjük segítségedet.

A kérdőív kitöltése anonim módon zajlik, és nagyjából 5 percet vesz igénybe. Az adatokat csak összesítve elemezzük és használjuk fel.

Különböző típusú kérdésekkel fogsz találkozni. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Feladatod minden esetben annyi lesz, hogy minél őszintébben jelöld meg, mennyire jellemző rád az adott állítás.

Kérjük, kitöltéseddel segítsd kutatásunkat!

Köszönjük!

Nem:.....

Kor:.....

Hányadik osztályos vagy?.....

Sportolsz-e az iskolai kötelezettségeken felül?.....

Az alábbiakban a testnevelés órai aktivitásoddal kapcsolatos kérdéseket olvashatsz. Kérjük, jelöld be azt a számot, ami a leginkább jellemző rád az állítással kapcsolatban! Jelölj 1-t, amennyiben egyáltalán nem jellemző rád, és 5-t, amennyiben teljes mértékben jellemző rád az adott állítás!

	nem jellemző ⇒ jellemző
Élvezetesnek tartom a testnevelés órákat!	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Szeretem a testnevelés órákat!	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Tesi órán célom, hogy jól teljesítsek!	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Fontos számomra, hogy tanuljak újat!	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Érdekelnek az új edzés módszerek!	1 – 2 – 3 – 4 – 5

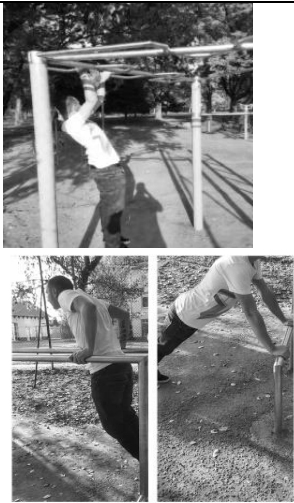
Az alábbiakban az elkövetkező testnevelés órákkal kapcsolatos kérdéseket találsz. Kérjük, jelöld be azt a számot, ami a leginkább jellemző rád az állítással kapcsolatban! Jelölj 1-t, amennyiben egyáltalán nem jellemző rád, és 5-t, amennyiben teljes mértékben jellemző rád az adott állítás!

	nem jellemző ⇒ jellemző
Szívesen vennék részt többször külső helyszínen tartott teszi órán!	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Szeretek új dolgokat megismerni testnevelés órákon!	1 – 2 – 3 – 4 – 5
A mai divatos edzés irányzatokkal szívesen megismerkednék!	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Szívesen tölténém a teszi órákat a szabad levegőt!	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Szívesen erősödnék / formálnám az alakom a teszi órák keretén belül!	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Élvezem, amikor fejlődök!	1 – 2 – 3 – 4 – 5

Testnevelés óra külső helyszínen, fitnesz játszóterek

Idő	Óra anyaga	Módszer, eljárás	Megjegyzés
(1')	Vonulás a játszótérre	2 soros vonalban sétá a játszótérre	
(5')	Bemelegítés járás, futásos gyak. futás közben járás közben	„Csoport vigyázz!” „Futás körbe indulj!” „Vezényszóra hajtjuk végre a gyakorlatokat, majd mindig menet közben ismertetem a következő feladatot!” -Jobb karkörzés előre, hátra -Bal karkörzés előre, hátra -Galopp szökdelés, páros karkörzés előre, hátra. -Galopp szökdelés befelé, kifelé - Mellhez tartás 2 könyök két karhúzás - Magastartás mélytartás-kartartás csere - Oldalsó középt. tölcserkörzés - Oldalsó középt. könyökkörzés - Csukló körzés	Utasítással Játszótér körül körbe, meghatározva a támpontokat, amiket meg kell kerülniük
(15')	Sorakozó	„Csoport vigyázz! Órakezdési helyen sorakozó!” „Pihenj!”	Utasítás
(16')	Feladat ismertetés	„Különböző állomásokkal fogunk dolgozni a mai napon, először ezeket ismertetem. Bemutatom a helyes végrehajtást, majd önálló gyakorlás következik. Jelre állomás cserével!” „Minden állomáson 4-4 ember helyezkedik el, nekik felváltva kell végre hajtani a feladatot 2 percig folyamatosan! Majd csere!”	Köredzés alapjainak ismertetése
(20')	<u>1.állomás</u> Keringés fokozó - Bordásfal-szerű <u>2. állomás</u> Mászás	„15 dinamikus lábtartás csere. Kh.: Mell magas fogás, bal láb az első fokon jobb láb a talajon. 15 felugrás páros lábbal az első fokra”	



(33')	- Vízszintes fogások függésben <u>3.állomás</u> Támlázás-fekvőtámasz	„Végig kell mászni a kijelölt területen egymás után, legalább 3szor Aki tud lehet 5ször!” „Támlázni a „korláton” a szer végéig, majd a felkészültségi szintnek megfelelően választani kell egy helyet és magas fekvőtámasz! 3 kört legalább fejenként!”	
	<u>4.állomás</u> Felülés <u>5.állomás</u> Lábtoló	„Páronként 2 felülő padon. 20 db után csere a társaddal, folyamatos végrehajtás sípszóig.”	
	Egyéni gyakorlás	„Páronként hajtjuk végre. Egyszerre mindig 2 ember dolgozik, majd 20 ismétlés után cserélnek a pihenő társukkal! Sípszóig, majd csere az állomások között”	
	Levezetés, nyújtás	„2 percben mindenki választ magának egy eszközt, amin gyakorol! Folyamatos gyakorlás.” „Helyezkedjete el szétszórt alakzatban, úgy hogy, mindenkinek legyen elég helye! Nyújtás, közben értékelés és ismertetem a következő óra anyagát	
	Visszavonulás az iskolába	Rendezetten visszavonulás az iskolába.	

4.melléklet
Mozgásprogram tervezet - Őszi ciklus

Szeptember

Óraszám	Óra anyaga	Óra menete	Célja
1.	a program céljának ismertetése, különlegességek bemutatása, gyakorlatok ismertetése	ismertetés bemelegítés játékos bemutatás, kedvcsinálás	az érdeklődés fölkeltése
2.	koordinációs képességek fejlesztése, rávezető gyakorlatok	helyes testtartás és gyakorlat végrehajtás rávezető gyakorlatokkal, légzés technikák tanítása	fölkészítés
3.	felmérés Mini - Hungarofit teszt	bemelegítést követően a teszt gyakorlatainak bemutatása teszt végrehajtása	fölmérése a kezdeti fitességi szintnek
4.	képesség fejlesztés: erő, állóképesség csoportos köredzés	bemelegítést követően köredzés	kondicionális képességek fejlesztése

Október

Óraszám	Óra anyaga	Óra menete	Célja
5.	képesség fejlesztés, erő, állóképesség páros köredzés	bemelegítést követően köredzés	kondicionális képességek fejlesztése
6.	új ismeretanyag átadása	a fegyencedzés lényegének, céljainak, technikáinak, ismertetése bemutatás, bemutattatás	érdeklődés fölkeltés
7.	képesség fejlesztés, erőnléti edzés	bemelegítést követően az újonnan megismert mozgásformák fölhasználása egy erőnléti edzés keretein belül	képesség fejlesztés, új mozgásformák megszilárdítása
8.	képesség fejlesztés csoportos köredzés	bemelegítést követően köredzés	kondicionális képességek fejlesztése

November

Óraszám	Óra anyaga	Óra menete	Célja
9.	képesség fejlesztés, erőnléti edzés, új elemek tanulása	bemelegítés erősítő edzés mozgástanulás	kondicionális képességek fejlesztése
10.	játékos levezetés, érdekes gyakorlatok, erőelemek bemutatása	bemelegítést követően játékos feladatok az eddig tanult új mozgásformákkal, majd érdekes gyakorlatok ismertetése	játszva fejlesztés csapatépítés, erősítés