

Testnevelő tanári példamutatás és az egészségmagatartás közvetítése a bemutatás módszerén keresztül

Molnár Anita

Bevezetés

A helyes egészségmagatartás kialakításában fontos szerepe van az intézményes nevelésnek, amely az egészség fenntartásához szükséges ismeretet és aktivitást alakítja, emellett a jövő generációjának tudás- és szokásrendszerét formálja (Fügedi, 2018). Kiindulópontja a közoktatási intézményekben a pedagógusok által megvalósuló fizikailag aktív egészséges életmódra nevelés, amely körülmények között, pontosan megtervezett nevelési stratégián keresztül válik a személyiség részévé (Csányi, 2010). A pedagógusok mintaadó személyiséggé válhatnak, és meghatározó módon befolyásolhatják generációk életmódját és életminőségét (Pinczés és Pikó, 2017).

A testnevelés tantárgy cél, érték- és hatásrendszere, valamint a tantervek mellett a testnevelő tanárok nézetei, példamutatása, életminősége és életmódja nagymértékben befolyásolja az általuk közvetített értékeket, egyben a tanuló ifjúság egészségmagatartását és szemléletmódját is (Bognár, 2019). A testnevelő tanároknak fontos szerepe van a személyiségfejlődésben, amely megfelelő alapot ad az élethosszig tartó egészségmagatartásnak és a szokásrendszer kialakulásának. A tanórai foglalkozások során ezeket differenciálással, példamutatással, következetességgel, motiválással és a megfelelő módszerek kiválasztásával tudják elérni (Bognár, 2020). A testnevelő tanári képességek és készségek közül azonban nem egyszerű meghatározni, hogy a mintaadásban és a pozitív egészségmagatartás kialakításában melyik kapjon nagyobb szerepet, és ezek mely módszerekkel valósíthatók meg (Révész, 2019).

Elméleti háttér

Elengedhetetlen, hogy napjainkban a képzett testnevelő tanárok egészségtudatosan éljenek, ebből kifolyólag képesnek kell lenniük a tanulók számára megfelelő iránymutatást nyújtani az egészséges életmód tekintetében (Bíró, 2007; Christodoulou, 2011).

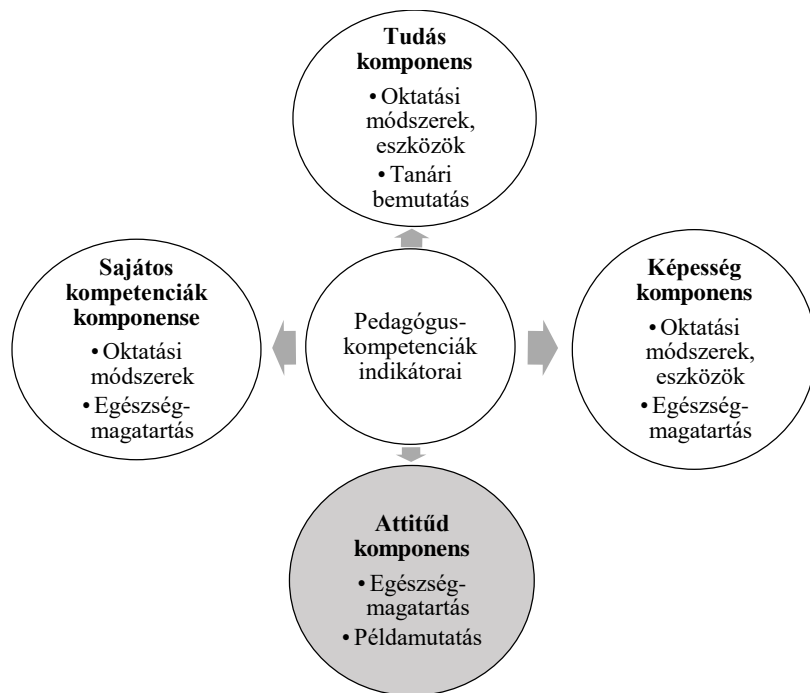
A testnevelő tanárok és sportszakos hallgatók egészségmagatartását vizsgálták hazai és nemzetközi szinten (Bíró, 2007; Christodoulou, 2011; Pino-Juste, Gutierrez-Sanchez és Alvarinas-Villaverde, 2013; Laudanska-Krzeminska, 2014; Ferry és Romar, 2020; Láng, Bíró és Kopkáné, 2012; Vajda és mtsai, 2018; Simkó és Uvacsék, 2021), amely változatos képet mutat. Megállapítható, hogy egészségtudatosabban élnek az átlagpopulációhoz, valamint más szakos

pedagógusokhoz képest, ugyanis a felmért testnevelők és testnevelő tanár szakos hallgatók többsége rendszeresen sportol és egészségesen táplálkozik. A hallgatók körében azonban sokkal gyakoribb a dohányzás megjelenése, mint a gyakorlott testnevelő tanárok körében. A hosszantartó oktatási-nevelési folyamatban a testnevelő tanárok életminősége és életmódja nagymértékben befolyásolja az általuk közvetített értékeket, egyben a tanuló ifjúság egészségmagatartását és szemléletmódját is. A tanítási folyamat során azonban nem kap elég hangsúlyt a specifikus képzés mellett az egészségtudatos magatartás közvetítése.

Az egészségnevelés folyamatában fontos, hogy a pedagógusok hogyan értelmezik a saját szerepüket, a feladat végrehajtójaként vagy együttműködőként (Meleg, 2006). A szerepvállalásuk és feladataik pontosítása azért elengedhetetlen, mert ez alapozza meg az önreflexiót, amely befolyásolja az egészséggestudatos életre nevelés hatékonyságát és a tanulók belső kontrolljának kialakítását. A testnevelő tanárok egyik fontos feladata ezáltal a példamutatás és az értékek közvetítése, amely megjelenik a NASPE (2008) kezdő pedagógusokra vonatkozó standerdek között, valamint *Bíróné és mtsai* (2011) is hangsúlyozzák az erkölcsi követelmények között a pedagógusok mintaadó szerepét. *Balogh és Kiss* (2016) kutatásában egy tapasztalt testnevelő tanár értékelte a testnevelő tanár-képzés jövőjét, mely szerint a leendő egyetemistáknak meg kell érteniük, hogy tanítani csak olyan „példakép” tud, aki hiteles, aki nagyon komoly elméleti és gyakorlati ismeretekkel rendelkezik és azt át is tudja adni a diákjainak [...], ehhez rendelkezni kell 5-6 éves sportolói múlttal, annak érdekében, hogy hitelesen tudják bemutatni a gyakorlati elemeket.

Bognár (2020) a testnevelő tanárookra vonatkozó képzési és kimeneti követelményeket négy komponens alapján mutatja be, amely tükrözi a követelményeket, elvárásokat és kompetenciákat, mellyel a képzés végén rendelkezni kell egy testnevelő tanárnak. Ezek meghatározzák a későbbiekben a testnevelő tanárok munkáját és gyakorlatát. Az egészségmagatartás közvetítése, a példamutatás és az erre irányuló oktatási módszerek azonban együttesen nem találhatók meg egyetlen komponensben sem. Vizsgált területeink összessége leginkább az attitűd komponensre jellemző, mely alapján a testnevelő tanár rendelkezik szakmai tudományos, műveltségi és kulturális tudással a sport általi személyiségfejlesztés érdekében; példamutató és ösztönző személyiséggel, mely segítségével az egészségtudatos szokásrendszer kialakítását és fenntartását biztosítja, tudatos és felelősségteljes magatartással, nyitottsággal és érdeklődéssel (1. ábra).

1. ábra: Testnevelő tanári kompetenciák indikátorai



Forrás: saját szerkesztés, Bognár, 2020 alapján

Az oktatói-nevelői munka során a testnevelő tanár saját képességei mellett figyelembe veszi a gyermekek sajátosságait ahhoz, hogy a megfelelő tanítási-tanulási folyamat kiválasztásra kerüljön a minőségi testnevelés oktatás érdekében (Révész, 2019).

A testnevelés tanítás módszertana a korábbi időszakban szűk értelmezést jelentett, amely leginkább a tanártól a tanuló felé áramló egyirányú információt jelentette, kiindulópontja a bemutatás és az azzal kiegészülő magyarázat. A látottak és hallottak alapján a legfőbb cél a tananyag megtanulása volt, nem pedig a tevékenység következtében kialakuló sokoldalú fejlődés. A változást az 1950-es évek hozta el, amikor az élettani, pedagógia, pszichológiai kutatások kiterjedtek a sportra. A mozgásfeladatokat ekkor már nem formájuk, hanem tartalmuk alapján értékelték. A mozgásos cselekvés folyamán nem csak a megvalósult fázisokat vetjük össze a mozgásképzettel, hanem azt is vizsgáljuk, hogy az eltervezett célból mi valósult meg. Az oktatás folyamatosan intellektualizálódik, hiszen a mozgás elvégzése közben törvényszerűségek, megoldási lehetőségek, összefüggések alakulnak ki a tanulóban. A „forma” tanulás közben is szerepe van az értelemnek és gondolkodásnak, azonban a cselekvéstanulás feladatmegoldó tanulás is, ami az elvonatkoztatás és általánosítás magas szintjét veszi igénybe. A módszertannak

ezért kell igazodnia a tanulók saját tapasztalataihoz, amely alapján szabályszerűségeket és feladatmegoldási algoritmusokat építenek fel (*Iosif*, 2009).

Mindezek alapján a direkt mozgásoktatásnál legfőbb cél a helyes végrehajtás, míg az indirekt oktatási stratégia során a bemutatások korlátozzák a tanulók problémamegoldó képességét és kreativitását, mert egyetlen lehetséges megoldást mutatnak a mozgás elsajátítására (*Csányi*, 2015; *Maleki, Nia, Zarghami és Neisi*, 2010; *Mercier*, 2015). Emellett a tanórán alkalmazott metodikai eljárások lehetnek verbális és nonverbális módszerek. A nonverbális módszerek közül a legerterjedtebb a tanári bemutatás és a tanulói bemutattatás, amely az elsajátítandó mozgásról nyújt vizuális képet és a megfigyeléses tanulásra épít (*Csányi és Révész*, 2015). A testnevelés órán alkalmazott módszerek – azon belül is a tanári bemutatás – gyakoriságát az interakciós jelenséget vizsgáló kutatások mutatják be. A vizsgálatok megállapítják, hogy a testnevelés órán és sportfoglalkozásokon gyakrabban jelennek meg a verbális módszerek, a nonverbális módszerek mellett (*Svoboda*, 1977; *Anderson és Barette*, 1980; *Bíró*, 2007; *Simon*, 2009).

A tanári bemutatás során a testnevelő motorikusan végrehajtja az adott gyakorlatot, ezáltal motiválja a tanulókat és példaképpé válhat tanítványai számára. E folyamat során egyértelművé válik a tanár tudása és szakértelme. Ennek két jelentéstartalma van: az elvégzendő feladat bemutatása, mint példa, amit a tanulóknak végre kell hajtani, valamint az emberi vonatkozású tartalma, hogy a bemutatás kézzelfogható és bizonyítja a szakértelmet, ezért a mintaadó szerep megvalósul. A tanári bemutatás fontosságával azonban nem minden szakember ért egyet, ugyanis a különböző testnevelő tanárképző intézményeinek oktatásfilozófiája más-más alapokon nyugszik (*Makszin*, 2014).

A mozgástanulással foglalkozó kutatók eredményei alapján a megfigyeléses tanulás a bemutató készség szintjétől független, néhány esetben a tanulás még eredményesebb a hibák megfigyelése miatt (*Pollock*, 1992; *McCullagh*, 1997). *Horn és mtsai* (2007) megállapítása alapján a sikeres tanulási folyamatban a felfedezés útján történő tanulási módszer kedvezőbb, mint az utasításon alapuló módszerek. Kísérletük igazolja, hogy a bemutatás csupán viselkedésbeli változást eredményez. *Breslin és mtsai* (2009) szerint a gyakorlás rendszeressége a kritikus változó a mozgástanulás során, nem pedig a bemutatás és az általa közölt információ. Emellett több kutatás igazolta, hogy a videófelvétellel történő bemutatás eredményesebb módszer, mint a tanári bemutatás, ezért szükségeszerű a gyakoribb alkalmazása a testnevelés tanítása során (*Lhuisset és Margnes*, 2014; *Potdevin és mtsai*, 2018).

Mindezekből az eredményekből kiindulva fogalmaztuk meg a kérdést, hogy a testnevelő tanárok és a testnevelő tanár szakos hallgatók szerint a testnevelőknek milyen céljuk és feladataik vannak a gyermekek pozitív egészségmagatartásának kialakításában, valamint az egészséges életmódot milyen módszerekkel, eszközökkel tudják közvetíteni a hosszantartó oktatási – nevelési folyamatban? Emellett a példamutatásuk és a mintaadó szerepük hogyan nyilvánul meg a tanórai és tanórán kívüli foglalkozásokon? Mindezeket mely oktatási módszerekkel tudják

megvalósítani, továbbá ehhez a feladathoz mennyire szükséges a tanári bemutatás módszere?

Kutatásunk célja ezáltal, hogy összegezzük a testnevelő tanárok feladatait, valamint bemutassuk mintaadó szerepük megnyilvánulási formáját a módszerek kiválasztásában. Emellett vizsgálatunkban arra keressük a választ, hogy mennyire szükséges a testnevelő tanárok mintaadó szerepének megvalósításához és az egészségmagatartás közvetítéséhez a tanári bemutatás módszere.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során nem strukturált, egyéni interjúkat végeztünk nyíregyházi testnevelő tanárokkal és a *Nyíregyházi Egyetem* tanárjelöltjeivel. A válaszadó mozgástere szerint nyílt kérdéseket alkalmazunk, ezek a kérdezett saját nézeteinek, viszonyulásának, véleményének feltárására törekszenek. Ezekben megjelennek egyértelmű, rövid válaszokat inspiráló ténykérdések és terjedelmesebb kifejtést igénylő esszékérdések. Az eredményeinket 4 kérdéskör mentén csoportosítottuk:

1. Egészségmagatartás kérdései,
2. Testnevelő tanári példamutatás,
3. Oktatási módszerek általánosságban
4. Oktatási módszerek speciálisan.

A vizsgált személyek között 8 alcsoportot hoztunk létre, amelyek a következők: mentortanárok, gyakorló iskolai szakvezető tanárok, egyetemi szakmódszertant oktatók, pályakezdő testnevelő tanárok, gyakorlott testnevelő tanárok, összefüggő szakmai gyakorlatát végző testnevelő tanár szakos hallgatók, szigorlat előtt álló, tanítási gyakorlatot végző negyedéves hallgatók és harmadéves testnevelő tanár szakos hallgatók. Nemi összetétel alapján mindegyik csoportba két nőt és két férfit kérdeztünk meg, kivéve az egyetemi szakmódszertant oktatók körében, ahol két női oktatóval végeztük el az interjút (1. táblázat).

1. táblázat: A vizsgált minta csoportosítása és jellemzése

	Lét- szám	Átlag életkor	Nemek	Oktatás- ban eltöltött átlag évek száma (testneve- lők esetében)	Szak (hallgatók esetében)	Sportág
Mentor- tanárok	4 fő	50,5 év	Nő: 2 fő Férfi: 2 fő	27,25 év		Kézilabda: 1 fő Aerobic: 1 fő Úszás: 1 fő Atlétika: 1 fő
Gyakorló iskolai szakvezető tanárok	4 fő	48,5 év	Nő: 2 fő Férfi: 2 fő	23,25 év		Torna: 1 fő Atlétika: 1 fő Kajak-kenu: 1 fő Röplabda: 1 fő
Egyetemi szakmódszer- tant oktatók	2 fő	49 év	Nő: 2 fő	25 év		Kézilabda: 1 fő Atlétika: 1 fő
Pályakezdő testnevelő tanárok	4 fő	26 év	Nő: 2 fő Férfi: 2 fő	1,5 év		Kerékpár: 1 fő Kézilabda: 2 fő Torna: 1 fő
Gyakorlott testnevelő tanárok	4 fő	51,5 év	Nő: 2 fő Férfi: 2 fő	26,25 év		Atlétika: 2 fő Röplabda: 1 fő Kézilabda: 1 fő
Összefüggő szakmai gyakorlatát végző ötödéves hallgatók	4 fő	24,75 év	Nő: 2 fő Férfi: 2 fő		testnevelés- történelem: 2 fő testnevelés- környeztetan: 1 fő testnevelés- biológia: 1 fő	Atlétika: 1 fő Lovaglás: 1 fő Röplabda: 1 fő Úszás: 1 fő
Tanítási gyakorlatukat végző negyedéves hallgatók	4 fő	22,5 év	Nő: 2 fő Férfi: 2 fő		testnevelés- angol: 2 fő testnevelés- történelem: 1 fő testnevelés- környeztetan: 1 fő	Labdarúgás: 1 fő Tánc: 1 fő Kosárlabda: 1 fő Atlétika: 1 fő
Harmadéves hallgatók	4 fő	21,5 év	Nő: 2 fő Férfi: 2 fő		testnevelés- környeztetan: 1 fő testnevelés- történelem: 2 fő testnevelés- angol: 1 fő	Kosárlabda: 1 fő Labdarúgás: 2 fő Tánc: 1 fő

Forrás: saját szerkesztés

Kutatásunk legfőbb kérdései

- A megkérdezetteket milyen egészségmagatartási szokás jellemzi, valamint milyen lehetőségeket látnak a helyes egészségmagatartás közvetítésére?
- Milyen pedagógus attitűd szükséges ahhoz, hogy példamutatóvá váljon a testnevelő tanár?
- Milyen oktatási stratégiákat, metodikai eljárásokat/módszereket alkalmaznak a testnevelés órán?
- Tanári bemutató módszer szükséges-e a mintaadáshoz és a pozitív egészségmagatartás kialakításához?

Eredmények

Vélemények a helyes egészségmagatartásról és annak közvetítéséről

Kutatási kérdésként fogalmaztuk meg, hogy a testnevelő tanárokat milyen egészségmagatartási szokás jellemzi, ezáltal milyen hasonlóságokat és különbségeket tudunk felfedezni a hallgatók és a testnevelő tanárok véleménye között. Emellett szeretnénk néhány lehetőséget kiemelni, amelyet a megkérdezettek fontosnak tartanak a helyes egészségmagatartás kialakítása során és példamutatásukat a gyakorlatban hogyan tudják megvalósítani.

A megkérdezetteknek az alábbi kérdéseket tettük fel: *Milyen szerepet és feladatot tulajdonítanak a testnevelő tanároknak a helyes egészségmagatartás kialakításában tanórán és tanórán kívül? Milyen életmódot folytatnak (sportolási gyakoriság, étkezési szokások, káros szokások) és azt hogyan közvetítik a tanulók felé? Milyen eszközökkel, módszerekkel, feladatokkal vagy programokkal lehet pozitív változást elérni a gyermekek egészségmagatartásában?*

Eredményeink alapján megállapítható, hogy a testnevelő tanároknak kiemelt feladata az egészségtudatos életmód kialakítása. A hallgatók és a testnevelő tanárok többsége kiemelte a sport megszerettetését, a személyes példamutatást és a motiválást:

„A testnevelő tanároknak fontos feladata, hogy motiválják és a mozgás öröme rávezessék a gyermekeket, valamint a változatos étkezésre felhívják a figyelmet, ugyanis a jövő generációját nevelik. Az nem követendő út, ha csak élsportolót akarunk nevelni a gyermekekből. Minél több sportággal és mozgásformával kell megismertetni a tanulókat ahhoz, hogy később legyen lehetőségük választani, mely sportág áll hozzájuk közel.” (Ötödéves hallgató, nő)

„Mindig is fontos szerepe és feladata volt, van és lesz a testnevelőknek, de úgy gondolom minden pedagógusnak kötelessége, hogy a jövő nemzedékének olyan egészségmagatartás mintát mutasson, ami teljesíthető, követhető. Függetlenül attól, hogy az tanórán vagy tanórán kívül zajlik.” (Gyakorlott testnevelő, nő)

Ezek mellett az egyetemi szakmódszertant oktatók szerint fontos a sokoldalú mozgásfejlesztés, a folyadékfogyasztási-táplálkozási-higiéniai szokások kialakítása, a kezdő és gyakorlott testnevelők szerint a helyes testtartás kialakítása, a mentortanárok pedig a szakmai önképzést és a folyamatos megmérettetést hangsúlyozták.

Mindegyik interjúalanyunk egészségesen étkezik és rendszeresen sportol. A hallgatók negyedénél káros egészségmagatartásként megjelent a dohányzás, azonban a dohányzó negyed- és ötödévesek a gyermekek előtt ezt nem teszik, ugyanis nem akarnak rossz példát mutatni. A testnevelők közül csupán egy férfinál jelent meg a dohányzás káros szokásként.

Az egészséges életmódot a testnevelő tanárok és hallgatók tanóra keretén belül személyes példamutatással, a sport megszerettetésével, sportos öltözettel, természetben üzött sportokkal és folyamatos kommunikációval közvetítik:

„A legfontosabb, hogy a testnevelő példát mutasson! Mi alapján szeretne elérni változást, ha ő maga nem sportol? A gyerekeknek motivációt jelent, ha a testnevelő együtt mozog, játszik és csinálja a feladatot velük.”
(Egyetemi szakmódszertant oktató, nő)

„Legjobb, ha példamutatással közvetítenek a testnevelők. Napi rendszerességgel kell sportolnia, étkezésről, pihenés fontosságáról, regenerációról tudnia kell beszélni pontosan, objektíven, napra készen.”
(Mentortanárr, férfi)

„Egészségesen élek, káros szenvedély nincs. Minden nap kerékpárral közlekedek, melyet a gyerekek is látnak. Életmódom közvetítése szempontjából a legfontosabb a személyes példamutatás. Ha rám néznek a gyerekek, akkor látják, hogy mai napig sportolok. Úszok heti kétszer-háromszor, túrázok, korcsolyát oktatok, sítábort szervezünk.” (Szakvezető, férfi)

„Ha kommunikálok a gyerekekkel, egy bizonyos bizalmi szint után tudok tanácsot adni életmódjukkal kapcsolatban vagy a vitaminpótlás szempontjából. Különböző problémák esetén orvoshoz tudom irányítani a gyermekeket. Ahol tanítok ott a szülők figyelmét is szívesen felhívnom, hogy nem táplálkoznak helyesen a gyerekek.” (Ötödéves hallgató, nő)

A hallgatók és a kezdő testnevelő tanárok szerint napjainkban a közösségi média szerepe felértékelődött, ugyanis meghatározó, hogy a gyermekek mit látnak a tanáraik mindennapjáról. A harmadévesek közül két hallgató is kiemelte, hogy korábban volt súlyproblémájuk, amit a tanulóknak is el szeretnének mondani és tanácsot adni, ezt hogyan lehet megelőzni.

A testnevelő tanárok és hallgatók is nagy jelentőséget tulajdonítanak a tanórán kívüli sporttevékenységeknek és témnapoknak. A testnevelő tanárok leginkább egészségnappal, témahetekkel, családi napokkal, kirándulásokkal próbálják fejleszteni a gyermekek egészségmagatartását. A szülők hatása és bevonása az

iskolai sporttevékenységekbe elengedhetetlen, ugyanis több korábbi kutatás is bizonyítja, hogy a szülői példamutatásnak és sportolási szokásoknak meghatározó szerepe van és motivációt nyújt a gyermekek életében a mozgástevékenységek rendszerességének alakulásában (Herpainé és mtsai, 2017; Nagy és mtsai, 2018; Fügedi és mtsai, 2019; Tamás, 2020).

„Szerintem a különböző közösségi rendezvényeknek nagy jelentőségük van, például családi napnak vagy több osztállyal megszervezett sportos kirándulásoknak. Fontosnak tartom a szülők bevonását, ugyanis ha a gyerekek együtt sportolnak velük, a későbbiekben pozitív hatást eredményez.” (Kezdő testnevelő, férfi)

A mentortanárok, gyakorlott testnevelők és szakvezetők között megjelent az a szemléletmód a férfiak és a nők körében is, hogy a testnevelés órán nem a sportág specifikus képzésre kell fókuszálni, hanem általános sokoldalú mozgásfejlesztésre, az élményalapú oktatásra, amely a 21. századi gyermekek érdeklődéséhez alkalmazkodik:

„Úgy gondolom a szülők felelőssége is egyre nagyobb, de nekünk, pedagógusoknak, testnevelőknek törekedni kell az élményalapú testnevelés órák megtartására, színes, kreatív, mozgalmas, sportos programok szervezésével, a 21. századi gyerekek érdeklődésének megfelelő kihívásokkal.” (Gyakorlott testnevelő, nő)

A szakvezetők és mentortanárok kiemelték a természetben űzött sportágak szerepét, a hallgatók és a kezdő testnevelő tanárok pedig a relaxáció és a jóga jelentőségét, az online diákolimpia feladatait és az online kihívásokat.

Az iskolai feladatokra és programokra a hallgatók számos alternatívát látnak, amellyel a tanulókat az egészséges életmódra tudják nevelni. Jó lehetőség szerintük az egészségnap, ahova szakembereket (orvos, sportoló, dietetikus, edző) hívnának, emellett a sportnap és rekreációs jellegű órák és kirándulások jelentek meg. Véleményük szerint szükség lenne elméleti órákra, és stresszkezelésre is:

„Fontosnak tartom nem csak a gyakorlati órákat, hanem az elméleti órákat is, ahol az egészséges életmód megvalósításáról kötetlenül lehet beszélgetni a tanulókkal. Emellett jó lehetőségek az egészségnapok, sportrendezvények, ahol újabb ismereteket kapnának a sportolási lehetőségekről, vagy felhívhatjuk a figyelmüket arra, hogy az étkezésnél mire érdemes odafigyelni. A tanóra keretén belül nagy jelentőséget szeretnék tulajdonítani a relaxációra és a stresszkezelésre.” (Harmadéves hallgató, nő)

A harmadéves hallgatók szívesen járnának együtt a gyermekekkel reggelente az iskolába kerékpárral. A negyedéves hallgatók a sportágválasztót, videó bemutatást, játékos vetélkedőket és a versenyhelyzetek megvalósítását emelték ki. Az ötödéves hallgatók szintén tartanának sportágválasztót, valamint minél több tanár-diák mérkőzést, délutáni sportfoglalkozásokat és egészségnapokon a gyermekekkel közös főzést, ahol a tanárok együtt készítik el az egészséges ételeket a tanulókkal.

Vélemények a testnevelő tanári példamutatásról

Vizsgálatunk során kíváncsiak voltunk arra, hogy mely tulajdonságok szükségesek ahhoz, hogy a testnevelő példamutatóvá váljon, és ezzel elősegítse a pozitív egészségmagatartás attitűd kialakulását. Ebben a témakörben az alábbiakra voltunk kíváncsiak: *Milyen pedagógus attitűd szükséges ahhoz, hogy példamutatóvá váljon a testnevelő tanár?* A testnevelő tanári mintaadás és a tanári bemutatás módszerének összekapcsolódásához tartozó eredményeket a „Vélemények a tanári bemutatás módszeréről” című alfejezetben mutatjuk be.

A megkérdezett testnevelő tanárok és hallgatók szerint a helyes egészségmagatartás kialakításához a testnevelőknek példamutató attitűddel kell rendelkezni. A hallgatók szerint ehhez szükség van felkészültségre, empátiára, gyerekcentrikusságra, határozottságra. A negyed- és harmadéves hallgatók kiemelték a szakmához hű megjelenést is. A kezdő testnevelők, a gyakorlott testnevelők és az egyetemi szakmódszertant oktatók emellett fontosnak tartják a segítőkészséget, a következetességet, az őszinteséget, a szakvezetők pedig a szorgalmat és a kitartást.

„Hitelesnek kell lenni az a legfontosabb! A testnevelőre fel kell, hogy nézzen a tanuló, aminek őszintének kell lenni. Ehhez szükséges a gyerekcentrikus attitűd, mert érezniük kell, hogy szereted és tiszteled őket, ezáltal a gyerekek is szeretnek majd veled dolgozni.” (Kezdő testnevelő tanár, férfi)

„Céltudatos, következetesnek, felkészültnek, megértőnek kell lenni. Szükség van arra, hogy tudjon több irányba figyelni, és a gyerekek igényeit szem előtt tartani.” (Harmadéves hallgató, férfi)

Az egyik szakmódszertant oktató kolleganő rendszeresen megfigyeli, hogy a hallgatók hogyan próbálnak alkalmazkodni gyakorlatuk alatt a gyermekek igényeihez és a tantestület elvárásaihoz, ez a kettőség nehézségek elé állítja őket. Próbálnak a gyerekek körében a megfelelő szinten baráti szerepet betölteni, azonban az idősebb testnevelőknél már nem jellemző ez a tendencia. Az idősebb és fiatalabb generáció között megfigyelhető az ellentét a vezetői szerep tekintetében. Az idősebb pedagógusokra direkt, utasításra történő irányító attitűd jellemző, a hallgatók és kezdő pedagógusok pedig az indirekt és direkt módszereket próbálják alkalmazni és hagyják a gyerekeket kibontakozni, felfedezni.

Vélemények az oktatási stratégiákról és módszerekről

Az interjúalanyoknak az oktatási stratégiákról és alkalmazott metodikai eljárásokról az alábbi kérdéseket tettük fel: *Az oktatás során milyen oktatási stratégiákat alkalmaznak? A tanórán legtöbbször milyen metodikai eljárásokat alkalmaznak? Van-e olyan sportági technikai elem, ahol elengedhetetlen a szemléltetés alkalmazása? Van-e összefüggés a gyakorlatok sikeres elsajátítása és a metodikai eljárások között?*

A hallgatók fele és a testnevelő tanárok többsége mindkét oktatási stratégiát alkalmazza, azonban az indirekt oktatási stratégiát jobban preferálják az élményalapú, kooperatív oktatás érdekében. A direkt oktatási stratégia leginkább a férfi testnevelő tanárookra jellemző. A testnevelő tanárok egyetértettek abban, hogy a megválasztott stratégia függ az óra céljától, az osztály összetételétől és az életkori sajátosságoktól.

„Élményközpontú oktatásra törekszem, indirekt oktatási stratégiával, kooperatív oktatással, a teljesítmények értékelése a tanulók egyéni adottságaihoz mértek, nem pedig átlagosak és személytelenek”
(Mentortanár, nő)

„Arra törekszem, hogy mindegyiket próbálok alkalmazni, de inkább az indirekt spektrumból választok többet. A gyerekekre igazítottan próbálok stratégiát választani.” (Gyakorlott testnevelő tanár, férfi)

„Tanárközpontú stratégiát alkalmazok, ugyanis sok diskurzusra nincs lehetőség. Beszélgetni kell emellett a gyerekekkel óra után, de a tanórán a tanárnak kell megszabni a feltételeket. Így működik a közös munka.”
(Szakvezető, férfi)

A hallgatók közül a nők és férfiak körében megosztottság tapasztalható az alkalmazott oktatási stratégiák között. A megkérdezettek fele direkt oktatási stratégiát alkalmaz szívesebben, a válaszadók másik fele pedig mind a kettőt használja, azonban az indirekt oktatási stratégiát jobban preferálja. Ez a megosztottság a férfiak és a nők körében és minden évfolyamon tapasztalható volt. A direkt oktatási stratégia alkalmazásának az oka leginkább az, hogy az osztályban a gyerekek képességei ezt megkövetelik, a hallgató is direkt stratégiával nevelkedett, személyiségéből adódik ennek a stratégiának az alkalmazása, könnyebb a szervezés és fegyelmezés, a tanulóknak még irányításra van szükségük, valamint még félnek az indirekt módszert alkalmazni.

„Frontális módszernek vagyok a híve, mert én is abban nevelkedtem. Könnyebb megszervezni és ezzel lehet a leginkább egy órát kézben tartani. Csoportmunkánál a gyerekek jobban kihasználják a lazaságot.” (Ötödéves hallgató, férfi)

„Megpróbálok nagyon nyitni az indirekt módszerek felé, mert azt veszem észre, hogy sokkal hatékonyabb és a mai gyerekek nem érdekeltek a direkt stratégia iránt. Inkább a játékos és új módszerek válnak be. Most inkább a direkt stratégiát alkalmazom, a biztonságérzet miatt, de elkezdtem a tanításomba az indirekt stratégiát is beépíteni.” (Negyedéves hallgató, nő)

A vegyes vagy indirekt oktatási stratégia alkalmazásának az oka, hogy a gyermekek igénylik a változatos feladatokat és az általuk megoldott feladatokat, fejlődik a gyermekek gondolkodása és problémamegoldása. Feladatártyát több hallgató is alkalmaz.

A testnevelő tanárok és a hallgatók többsége összetett metodikai eljárást alkalmaz, azonban a negyedévesek jobban preferálják a verbális módszereket, a harmadévesek és a szakvezetők a nonverbális módszereket.

A megkérdezett testnevelő tanárok és hallgatók egyetértettek abban, hogy van összefüggés a gyakorlatok sikeres elsajátítása és az alkalmazott metodikai eljárások között, ahol kiemelték, hogy a megválasztott módszereknek mindig alkalmazkodni kell a gyerekek képességeihez és életkorához.

Vélemények a tanári bemutatás módszeréről

A tanári bemutatással kapcsolatban interjúalanyaink eltérő véleményeket fogalmaztak meg. A megkérdezetteknek az alábbi kérdéseket tettük fel: *A nonverbális módszerek közül a tanári bemutatást vagy a tanulói bemutattatást alkalmazzák gyakrabban? Szükséges-e a testnevelő tanárnak bemutatni a gyakorlatot? Jó sportszakember-e az a testnevelőt, aki nem alkalmazza a tanári bemutatás módszerét? Mennyire hatékony a tanári bemutatás a többi metodikai eljárással szemben?*

A hallgatók zöme a tanári bemutatást részesíti előnyben, míg a testnevelő tanárok főleg tanulói bemutattatást alkalmaznak, azonban a hitelesség és példamutatás érdekében fontosnak tartják a bemutatást is. Azok, akik a tanulói bemutattatást alkalmazzák kiemelték, hogy a tanulók nagyobb motivációt éreznek egy feladat elvégzésénél, ha azt látják, hogy a társuk be tudja mutatni a gyakorlatot, emellett a testnevelők a bemutattatás alkalmával a hibákat jobban tudják javítani.

„Szerintem nagyon fontos, hogy egy helyes kép alakuljon ki a gyerekekben arról a végrehajtásról a fejében, ezért a tanári bemutatást tartom az elsődlegesnek. Ha nincs fogalmunk a helyes mozgásról, akkor ne kísérletezzünk, hanem egy pontos magyarázattal kiegészített bemutattatás is célravezető lehet, főleg ha van ismeretünk a gyerekek képességeiről.” (Gyakorlott testnevelő tanár, férfi)

„A bemutattatást alkalmazom gyakrabban, azonban sokszor mutatom be a feladatot. Ha van olyan tanuló, aki be tudja mutatni, akkor vele mutattatom be. Ez a tanuló számára motiváló. Ha nincs ilyen, akkor én mutatom be, ennek oka a példamutatás, amit mindig taps követ. Minden osztályban van legalább egy ügyes tanuló, aki az adott mozgásformát végre tudja hajtani. A pedagógus általi bemutatás jó, de ha az nem megfelelő, akkor az nagyobb baj, mintha csak szóban mondja el. Tehát azt gondolom, ha van más módja a bemutatásnak (tanári bemutatás mellett), vagyis a pedagógus meg tudja oldani optimálisan, akkor nem szükséges.” (Egyetemi szakmódszertant oktató, nő)

A tanári bemutatás hatékonysága a többi metodikai eljárással szemben a negyed- és ötödéves hallgatók körében eltérő képet mutat. A hallgatók fele úgy gondolja, hogy maga a szemléltetés a fontos, ami teljesen mindegy milyen módon

történik, a hallgatók másik fele a harmadévesekkel együtt a leghatékonyabbnak gondolja.

„Szerintem van hasznosabb módszer is, viszont néha szükséges bemutatni a gyakorlatot. A tanulói bemutatást célravezetőbbnek tartom, mert a tanulók saját maguk látják, hogy végre tudják hajtani a gyakorlatot, ezáltal motiváltabbak. A hibákat is egyszerűbben tudom javítani. Lehet a személyiségéből adódik, hogy ritkábban alkalmazom a bemutatást, nem vagyok az a szereplős típus. Ennek ellenére néha én mutatom be a feladatot” (Ötödéves hallgató, férfi)

„Szerintem az egyik leghatékonyabb, mert én biztosan jól mutatom be a feladatot. A helyes mozgásképp kialakulása miatt pedig fontos a szemléltetés. Ha a diákkal mutattatom be, több hiba előfordul.” (Harmadéves hallgató, nő)

A testnevelő tanárok szerint mindenképp példaértékű, fontos a pontosan bemutatott gyakorlat. Ezáltal az egyik leghatékonyabb módszernek tartják a tanári bemutatás módszerét. Ha nem tudja a gyakorlatot bemutatni, alkalmazzon más szemléltető módszert. Megállapítható, hogy az interjúalanyok egyetértenek abban, hogy a szemléltetés meghatározó szerepet kap a tanítási folyamatban.

A megkérdezettek többsége szerint lehet jó sportszakember az a testnevelő, aki nem alkalmazza a tanári bemutatás módszerét. Az egyetemi szakmódszertant oktatók, szakvezetők közül a nők, mentortanárok, kezdő pedagógusok, gyakorlott testnevelők többsége jó szakembernek tartják, ugyanis kor és egészségi állapot függő, valamint megfelelő előkészítő és rávezető gyakorlatok alkalmazásával taníthat jól.

„Lehet jó sportszakember az is, aki nem mutatja be a gyakorlatot, ha ezt képes ellensúlyozni a szakmai tudásával, és a jó kommunikáció készségével. Akadnak olyan pedagógusok, akik szakmailag toppon vannak, viszont az élet közbeszólt, mert egy balesete/sérülése volt, így nem tudja alkalmazni a tanári bemutatást. Ellenben lehet, hogy nagyon jól tud magyarázni, mely segítségével egy jó képességű tanulót megkér, hogy mutassa be. Ha ez nem működik, akkor sincsen semmi veszve, mert vizuálisan is tudja szemléltetni, hiszen a neten már sokféle sportág technikával kapcsolatos videók elérhetők.” (Kezdő testnevelő tanár, nő)

„Vannak egyéb módszerek a tanári bemutatás mellett, tehát lehet jó sportszakember. Korosztályfüggő. Inkább emberi vetülete van a bemutatásnak. Mozgástanulás szempontjából teljesen mindegy hogyan mutatjuk be a gyakorlatot. Ha pedagógiai értelemben szeretném megközelíteni a kérdést, akkor van jelentősége a tanári bemutatásnak.” (Gyakorlott testnevelő, férfi)

„Attól lehet valaki jó szakember, hogy fizikálisan nem tudja végrehajtani. Sokat fejlődik a sportági technika, például szertornánál ember legyen a lábán, aki a mai top szinten végre tudná hajtani a gyakorlatokat. Maga a

sportági technika nagyon gyorsan fejlődik. Tehát van, amit nem tudok megcsinálni, de megtanítani meg tudom. Az a fejlődés lényege, hogy a tanítvány sokkal többet tudjon. Az egy gát lenne, ha a tanítványom csak annyit tudna, amennyit én tudok.” (Szakvezető, nő)

„Jó sportszakembernek tartom, csak tudjon segítséget adni a gyerekeknek. Egy testnevelő tanárnak minden sportági technikai elemet kitűnően kell bemutatnia? A testnevelő tanár is ember, tudja alapszinten elvégezni a gyakorlatot, de mindent senki nem tud tökéletesen bemutatni. Fontosabb, hogy minden sportágban tudjon segítséget adni és a gyerekek biztonságban érezzék magukat.” (Ötödéves hallgató, nő)

A szakvezetők közül a férfiak, egy gyakorlott testnevelő, a harmadéves hallgatók többsége és a megkérdezett negyedéves hallgatók fele nem tartja jó sportszakembernek, mert a hitelesség, példamutatás, baleset elkerülése és a motiválás miatt szükséges bemutatni a gyakorlatot.

„Egyáltalán nem tartom jó szakembernek. Mi nélkül nem tudunk élni. Matekórán lehet nem fontos ez, de egy mozgás elképzelésénél elengedhetetlen, hogy a gyerek lássa, hogy mi az, amit szeretnénk megtanulni. Ha látja és bemutatom, más a tanulási hozzáállás.” (Szakvezető, férfi)

„Lehet jó szakember, de nagyon ritka. E nélkül nem tudom, mennyire tud hitelessé válni. Muszáj, hogy a gyerekek felnézzenek rá. Ezt leginkább a bemutatással lehet elérni.” (Gyakorlott testnevelő, férfi)

„Nem tartom jó szakembernek, mert a tanáré a felelősség. Ha csak elmondja, nem biztos, hogy azt fogják csinálni a diákok, ezáltal sokkal nagyobb a baleset- és sérülésveszély. Elengedhetetlen a tanári bemutatás.” (Harmadéves hallgató, férfi)

„Nem, mert szerintem nem lehet ezt a felelősséget elengedni, hogy helyes mozgáskép alakuljon ki a gyermekek fejében, emellett mi is sokkal hitelesebbek vagyunk.” (Negyedéves hallgató, nő)

Testnevelő tanárok és hallgatók javaslatai

A testnevelő tanárok javaslatai közül a leggyakoribb, hogy a sokoldalú, szakmailag hiteles és friss információkat tartalmazó képzés elvégzése után, gyakori szakmai konzultációk mellett folytassanak hiteles és kitartó oktatói-nevelői munkát. Legyenek képesek szakmailag megújulni és változatos módszereket alkalmazni, amelyek illeszkednek az életkori sajátosságokhoz, a gyerekek igényeihez. Legyenek kreatívak, alkalmazzanak olyan játékos feladatokat, ahol a tanulók észre sem veszik, hogy éppen erősítenek vagy képességet fejlesztenek. Emellett elengedhetetlen, hogy a tornatermen kívüli alternatív mozgásformákkal megismertessék a gyerekeket. A testnevelők továbbá tanácsolják a leendő testnevelő tanároknak, hogy merjék az indirekt oktatási stratégiát alkalmazni,

sokszínű metodikai eljárásokkal. Mindenkinek meg kell találni azt a módszert, amely illeszkedik a saját személyiségéhez és az éppen aktuális osztályhoz, ezáltal fontos a gyermekek személyiségének megismerése.

A hallgatók számára fontos szempont, hogy szemléltetést mindig alkalmazzanak a testnevelő tanárok, a megválasztott módszerek alkalmazkodjanak a gyermekek életkori sajátosságaihoz. A zene alkalmazását a tanórán több ötöd- és harmadéves hallgató is kiemelte. Az attitűd szempontjából elengedhetetlen a tanítás során a határozottság, a kölcsönös tisztelet és a motiváló, pozitív kisugárzás. Az élménypedagógiáról megoszlanak a vélemények, azonban mindenki fontosnak tartja a játékok alkalmazását és a pozitív tanulási környezet kialakítását. A negyed- és ötödéves hallgatók közül többen kiemelték, hogy tapasztalatuk alapján az idősebb testnevelő tanárok többsége ragaszkodik a régi bevált direkt stratégián alapuló módszereikhez, azonban tanácsolják, hogy merjenek megújulni és új módszereket alkalmazni, a régiek közül pedig a jót megtartani.

Megbeszélés

Eredményeink alapján megállapítható, hogy több tényező befolyásolja a testnevelő tanárok példamutatását és az egészséges életmódra nevelését. A megkérdezettek szerint elengedhetetlen feladat a pozitív egészségmagatartás közvetítése és a sport megszerettetése munkájuk során, ugyanis már a mérsékelt mennyiségű többlet fizikai aktivitásnak is pozitív hatásai vannak a gyermekek egészségére (*Vajda és mtsai, 2008*). Az egészségnevelés folyamatában az első és legfontosabb tényező, hogy a testnevelő tanárok és leendő testnevelő tanárok hogyan vélekednek a saját egészségmagatartásukról, valamint milyen életmódot folytatnak. A hosszantartó oktatási-nevelési folyamatban viselkedésük és az általuk közvetített értékek befolyással vannak a gyermekek egészségmagatartására és szokásrendszerére is (*Bognár, 2020*).

A testnevelő tanári és hallgatói vélemények azt mutatják, hogy a testnevelő tanárok és a hallgatók egészséges életmódot folytatnak, azonban a hallgatók körében a dohányzás nagyobb mértékben figyelhető meg, amelyet a gyermekeknek nem szeretnének mutatni. A hallgatók körében előforduló egészségkárosító szokások gyakoribb előfordulását korábbi kutatások eredményei is alátámasztják (*Láng és mtsai, 2012*). A pozitív egészségmagatartási szokásokat azonban személyes példamutatásukkal és a sport megszerettetésével közvetítik. Ebben lényeges szerepet kap a hiteles munka, az empátia és a tanulóközpontúság. Az egészségmagatartás pozitív változása érdekében a testnevelő tanárok és a leendő testnevelő tanárok is az iskolai feladatokra és programokra számos alternatívát látnak tanórán és tanórán kívül.

A hallgatók fele és a testnevelő tanárok többsége indirekt oktatási stratégiát alkalmaz, a férfiak és a nők körében pedig megosztottság tapasztalható. A testnevelő tanárok és a hallgatók többsége összetett metodikai eljárást alkalmaz, azonban a negyedévesek jobban preferálják a verbális módszereket, a

harmadévesek és a szakvezetők a nonverbális módszereket. A testnevelők véleménye alapján az általuk alkalmazott módszerek és eljárások hatással vannak a gyakorlatok sikeres elsajátítására és a gyermekek életstílusára. Javaslataik között szerepel, hogy a hallgatók és a kezdő testnevelő tanárok legyenek képesek megújulni, ismerjék az újabb oktatási módszereket és merjék alkalmazni az indirekt oktatási stratégiát összetett metodikai eljárásokkal. Ez azért lényeges, mert a testnevelés során a legeredményesebb tanulói fejlődés a tanulóközpontú, felfedezésre épülő tanítási-tanulási folyamaton keresztül érhető el (Csányi és Révész, 2021).

Egyetértés mutatkozott abban, hogy a szemléltetés meghatározó szerepet kap a tanítási folyamatban. A nonverbális módszerek alkalmazásának gyakoriságánál ellenben megosztottság tapasztalható. A hallgatók zöme a tanári bemutatást részesíti előnyben, míg a testnevelő tanárok főleg tanulói bemutatást alkalmaznak, azonban a hitelesség és példamutatás érdekében fontosnak tartják a bemutatást is. A tanulói bemutatást a motiváció felkeltése és a hibajavítás érdekében alkalmazzák.

A megkérdezettek többsége szerint (egyetemi szakmódszertant oktatók, szakvezetők közül a nők, mentortanárok, kezdő pedagógusok, gyakorlott testnevelők többsége) lehet jó sportszakember az a testnevelő, aki nem alkalmazza a tanári bemutatás módszerét, ugyanis függ az életkortól és az egészségi állapottól, valamint megfelelő előkészítő és rávezető gyakorlatok alkalmazásával sikeres lehet a tanítás. A szakvezetők közül a férfiak, a gyakorlott testnevelők, negyedévesek és a harmadéves hallgatók többsége nem tartják jó sportszakembernek a hitelesség és példamutatás miatt. A testnevelő tanárok és a hallgatók többsége szerint a tanári bemutatás módszere fontos, azonban nem elengedhetetlen összetevője a mintaadásnak.

Mindezek alapján érdemes további kutatásokat folytatni a testnevelő tanárok példamutató szerepének megnyilvánulási formájáról, az egészség értékékként történő közvetítéséről és az általuk alkalmazott módszerekről, ugyanis a vélemények különbözőségei lehetőséget adnak módszertani ajánlásokra és a testnevelő tanárképzés fejlesztésére.

Irodalom

- Anderson, W.G., Barrette, G., T. (1980). Teacher behaviour in physical education classes. In: Schillong G, Baur W (eds). *Audiovizuelle Medien im Sport. Moyens audiovisuels dans le sport. Audiovisual means in sports*. Birkhauser Vertag, Basel. 255-276.
- Balogh, L., Kiss, M. (2016). Merre tovább testnevelőtanár-képzés? In: Kovács Klára (szerk.). *Értékteremtő testnevelés. Tanulmányok a testnevelés és a sportolás szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok életében*. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen.
- Bíró, M. (2007). *Tanítási-tanulási stratégiák az általános iskolai úszásoktatásban, különös hangsúllyal az interakciós helyzetekre*. Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem.

- Bíró, M., Fügedi, B., Révész, L. (2007). The Role of Teaching Swimming in the Formation of a Conscious Healthy Lifestyle. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 1:3 269-284.
- Bíró, N., E., Bognár J., Farkas J., Gombocz, J., Hamar, P., Kovács, A., T., Mészáros, J., Ozsváth, K., Rétsági, E., Rigler, E., Salvara, I., M., Szabó, B., Tinyahiné, H., Á., Vináné, K., Á. (2011). *Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Campus Kiadó-Nordex Kft., Budapest-Pécs.
- Bognár J. (2019). A testnevelés értékorientációja. *Új Pedagógiai Szemle* **69**. 100-108.
- Bognár, J., (2020). *A testnevelőtanár-képzésre vonatkozó dokumentumok egységessége az elvek, tartalmak és értékek mentén*. Líceum Kiadó, Eger.
- Breslin, G., Hodges, N. J., Williams, A. M (2009). Effect of Information Load and Time on Observational Learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **80**. 3. sz. 480-90.
- Christodoulou, D. (2011). *Végzett testnevelő tanárok társadalmi státusza Cipruson*. Semmelweis Egyetem Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest. Doktori tézisek.
- Csányi, T. (2010). A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. *Új Pedagógiai Szemle*. **60**. 3. sz. 115-128.
- Csányi, T. (2015). *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai. Középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Csányi, T., Révész, L. (2021). *A testnevelés és sport oktatásának elmélete és módszertana – Középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Ferry, M., Romar, J-E. (2020). Physical education preservice teachers' physical activity habits and perceptions of the profession and subject: development during teacher education. *Journal of Physical Education and Sport*, **20**. 422. 3108-3119.
- Fügedi, B. (2018). *Az egészségnevelés tudományterületi szintézise*. Habilitációs értekezés, Eszterházy Károly Egyetem.
- Fügedi, B., Bognár, J., Kovács, T., L. (2019). A szülői minta szerepe a sportolási szokásokban a testnevelés megítélésében. In: *Az Eszterházy Károly Egyetem tudományos közleményei (46. köt.) Tanulmányok a sporttudomány köréből = Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae. Sectio Sport*, 47-55.
- Herpainé, L., J., Simon, I., Á., Nábrádi, Zs., Müller, A. (2017). Családok sportolási szokásainak szocioökonómiai háttere. *Képzés és Gyakorlat: Training and Practice* **15**. 4, 37-52.
- Horn, R., R., Williams, A., M., Hayes S. J., Hodges, N., J., Scott, M., A., (2007). Demonstration as a rate enhancer to changes in coordination during early skill acquisition. *Journal of Sports Sciences*, **25**. 5. sz. 599-614.
- Iosif, S. (2009). *Az iskolai testnevelés és sport oktatásának módszertana*. Kézirat. Universitatea „Babes-Bolyai”, Kolozsvár.
- Laudanska-Krzeminska, I. (2014). Health behaviors and their determinants among physical education and pedagogy students as well as school teachers – a comparison study. *Acta Universitatis Carolinae, Kinanthropologica* **50**. 2, 69-87.
- Láng, P., F., Bíró, M., Kopkáné, P., J. (2012). A leendő testkulturális szakember dohányzási szokásainak, dohányzással kapcsolatos nézeteinek vizsgálata. In: *Acta Academiae paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport*. 13-30.
- Lhuisset, L., Margnes, E. (2014). The influence of live vs. video-model presentation on the early acquisition of a new complex coordination. *Physical Education and Sport Pedagogy*, **20**. 5. sz. 1-13.
- McCullagh, P. – Meyer, K. N. (1997). Learning versus correct models: Influence of model type on the learning of a free-weight squat lift. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. **68**. 1. sz. 56–61.

- Makszin, I., (2014). *A testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
- Maleki, F., Nia, P. S., Zarghami, M., Neisi, A. (2010). The Comparison of Different Types of Observational Training on Motor Learning of Gymnastic Handstand. *Journal of Human Kinetics*, **26**, 13-19.
- Meleg, Cs. (2006). Az iskolai egészségnevelés koncepcionális keretei. In: *Tananyagok a pedagógia szakos alapképzéshez* (Bárdossy-Forray-Kéri szek.), Bölcsész Konzorcium, Budapest.
- Nagy, Zs., Laoues-Czimbalmos, N., Müller, A. (2018). A szocioökonómiai háttérváltozók szerepe a NETFIT mérésben. *Különleges Bánásmód*, **4**, 4. sz. 33-44.
- NASPE (National Association for Sport and Physical Education). (2004). *Moving into the future: National standards for physical education*.
- Révész, L. (2019). *A testnevelés tanításának néhány kérdése*. Habilitációs értekezés, Eger.
- Pinczés T. és Pikó B. (2017). Társas háló és a társas támogatás szerepe leendő pedagógusok sportolási szokásaiban. *Testnevelés, sport, tudomány*, **2**, 1-2.
- Pollock, B. J. – Lee, T. D. (1992). Effects of the model's skill level on observational motor learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. **63**, 1. sz. 25–29.
- Potdevin, F., Vors, O., Huchez, A., Lamour, M., Davids, K., Schnitzler, C. (2018). How can video feedback be used in physical education to support novice learning in gymnastic Effects on motor learning, self-assessment and motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, **23**, 6. sz. 559-574.
- Pino-Juste, M., Gutierrez-Sanchez, A., Alvarinas-Villaverde, M. (2013). Trainee teachers' habits of healthy physical activity. *Journal of Human Sport and Exercise*. **8**, 2. sz. 458-468.
- Silverman, S., Mercier, K. (2015). Teaching for physical literacy: Implications to instructional desing and PETE. *Journal of Sport and Health Science*. **85**, 2. sz.
- Simkó G., Uvacsek M. (2021). Fizikai aktivitás és táplálkozás vizsgálata női egyetemi hallgatók körében szorgalmi és vizsgaidőszakban. *Magyar Sporttudományi Szemle*. **22**, 44-49.
- Simon, I., Á. (2009). *A gyógytestnevelés tantárgy vizsgálata az új típusú tanár-diák kapcsolatrendszerben*. Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem.
- Svoboda, B. (1977). *Didactic Studies in Physical Education*. Universita Karlova, Praha, 21-126.
- Tamás, B., A. (2020). A szülői példamutatás szerepe a sportolás tekintetében, s ennek hatása a kisgyermekkorú mozgástevékenységekre. *Képzés és Gyakorlat, Training and Practice*, **18**, 3. sz. 331-344.
- Vajda, I., Kiss, K., Mavroudes, M., Prókai, A., Zsidegh, M., Mészáros, Zs. (2008). Az állóképesség fejlődése alsó tagozatos lányoknál. *Magyar Sporttudományi Szemle* **9**, 34-37.
- Vajda, I., Major, Zs., Moravec, M., Pásztorné, B., K., Vajda, T., Vajda, F., V., Oláh, D., Nagy, A. (2018). Study on physical activity and health behaviour among students at the University of Nyíregyháza. *Magyar Sporttudományi Szemle*. **19**, 2 (74), 22-26.