



ACTA UNIVERSITATIS DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE

TOM. LI.

SECTIO SPORT

REDIGIT
JÓZSEF BOGNÁR

EGER, 2021

Az „Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae” a IV. sorozata és folytatása az „Acta Academiae Paedagogicae Agriensis” (I. sorozat 1955–1962), az „Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Nova series” (II. sorozat 1963–2008), illetve az „Acta Academiae Agriensis. Nova series” (III. sorozat 2009–2017) tudományos közleményeinek.

AZ ESZTERHÁZY KÁROLY EGYETEM TUDOMÁNYOS KÖZLEMÉNYEI

LI. KÖTET

TANULMÁNYOK A SPORTTUDOMÁNY KÖRÉBŐL

SZERKESZTI
JÓZSEF BOGNÁR

EGER, 2021

**ACTA UNIVERSITATIS
DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE**

TOM. LI.

SECTIO SPORT

REDIGIT
JÓZSEF BOGNÁR

EGER, 2021

Szerkesztőbizottság elnöke:

Bognár József

Szerkesztőbizottság:

Atlasz Tamás – Pécsi Tudományegyetem, Pécs
Fügedi Balázs - Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger
Géczi Gábor – Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
Gósi Zsuzsanna – ELTE PPK, Budapest
Herpainé Lakó Judit - Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger
Ihász Ferenc – ELTE PPK, Szombathely
Kovács Klára – Debreceni Egyetem, Debrecen
Lepes József – Gál Ferenc Egyetem, Gyula
Révész László – Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger
Simon István – Soproni Egyetem, Sopron
Szakály Zsolt – Széchenyi István Egyetem, Győr
Tóth László – Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

Nemzetközi szerkesztőbizottság

Bendíková Elena - Catholic University in Ruzomberok
Halasi Szabolcs – Újvidéki Egyetem, Szabadka
Dobay Beáta – Selye János Egyetem, Révkomárom
Kállay Éva – Babeş-Bolyai Egyetem, Kolozsvár
Krška Peter - Catholic University in Ruzomberok

ISSN 2677-0105 (Nyomtatott)

ISSN 2498-6917 (Online)

A kiadásért felelős
az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem rektora
Megjelent az EKKE Líceum Kiadó gondozásában

Kiadóvezető: Nagy Andor
Felelős szerkesztő: Kusper Judit
Nyomdai előkészítés: Csombó Bence

Megjelent: 2021-ben, 30 példányban

Készült: az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem nyomdájában, Egerben
Felelős vezető: Kérészy László



TARTALOMJEGYZÉK

Tanulmányok

Katrics Petra, Laczkó Attila, Gombos Zoltán, Béres Sándor, Tóth László, Bogár Lilla, Márton Laura, Benczenleitner Ottó

A premenstruációs tünetegyüttes hatása a maximális és robbanékony erőre női felnőtt jégkorongozók esetében7

Beregi Erika

Az iskolai egészségnevelés változásai a járványhelyzet alatt:
a szabadidős fizikai aktivitás helyzete és szerepe 19

Silkó Rebeka, Láng Éva

A társastánc személyiségfejlesztő hatásának vizsgálata
a táncosok véleményei és tapasztalatai alapján..... 29

Műhely

Kiss Zoltán

Akadémiai labdarúgók tehetséggondozása: fókuszban a nevelés 43

Molnár Anita, Bognár József, Vajda Ildikó

Pedagógusok szerepe az egészségnevelés folyamatában,
különös tekintettel a pedagógusok egészség-magatartására 53

TANULMÁNYOK

KATRICS PETRA¹, LACZKÓ ATTILA¹, GOMBOS ZOLTÁN¹, BÉRES SÁNDOR²,
TÓTH LÁSZLÓ², BOGÁR LILLA², MÁRTON LAURA¹, BENCZENLEITNER OTTÓ³

A PREMENSTRUÁCIÓS TÜNETEGYÜTTES HATÁSA A MAXIMÁLIS ÉS ROBBANÉKONY ERŐRE NŐI FELNŐTT JÉGKORONGOZÓK ESETÉBEN

THE EFFECTS OF PREMENSTRUAL SYMPTOMS ON FORCE AND POWER GENERATION CAPACITY AMONG ADULT ICE HOCKEY PLAYERS

1 Budapest Jégkorong Akadémia

2 Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

3 Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet

Absztrakt

A premenstruációs tünetek előfordulása nagyon gyakori a nők körében. Kevésbé kutatott terület a premenstruációs tünetek sportteljesítményre való hatása. A kutatás célja, hogy bemutassuk a premenstruációs tünetek előfordulását és hatását a sportteljesítményre, továbbá hogy megtaláljuk a választ arra a kérdésre, hogy a premenstruációs tüneteket észlelő jégkorongozók sportteljesítménye mutat-e különbséget a premenstruációs tüneteket nem észlelő sportolókhoz képest. A kiválasztott 12 versenyszintű, női jégkorongozó esetében meghatározásra került a menstruációs ciklus 4 fázisa: a korai follikuláris, a késő follikuláris, a középhluteális fázis és a késő luteális (premenstruációs) fázis. A négy fázisban került sor a robbanékony erő és maximális izometriás izomerő mérésére. Szignifikáns különbséget találtunk a premenstruációs tüneteket nem tapasztaló alanyok különböző menstruációs fázisainak robbanékony ereje között. Az erő kifejtés és a robbanékony erő értékei a különböző csoportokban, illetve a csoporton belül változó tendenciát mutatnak. A kutatás eredményei alapján további vizsgálatokra van szükség a ciklus változásainak mélyebb megértéséhez.

Kulcsszavak: premenstruációs tünetek, jégkorong, sportteljesítmény

Abstract

The premenstrual symptoms are very usual among the women. The effects of premenstrual symptoms on the sport performance are rarely studied area of the sport science. The aim of our study is to examine the premenstrual symptoms occurrence and its effects on the performance. Furthermore to examine the differences in the ice hockey performance on the women who have premenstrual symptoms and who has not. 12 ice hockey player were take part in the study. We were defines 4 menstrual phases: early follicular, late follicular, mid luteal, late luteal (premenstrual) phase. The power and the maximal strength were measured during those 4 phases. There was significant difference between the different phases on maximum power among the group which do not experience premenstrual symptoms. The maximum strength and power differences between the groups and within the groups showed only tendencies on the different phases of the cycle. According to our results we need more studies to understand the effects of the cycle's different phases on the sport performance.

Keywords: premenstrual symptoms, ice hockey, sport performance

Bevezetés

Az elmúlt évek kutatásai alapján a nők mintegy 80-90%-a szenved pszichés vagy fizikális tünetektől a premenstruációs időszakban (Steiner, Macdougall & Brown, 2003; Hofmeister & Bodden, 2016; Takeda & mtsai., 2016; Takeda & mtsai., 2020). Ezen szöveg hatására a kutatók számára felmerült egy kérdés, hogy ez a fajta fizikális és pszichés megterhelés milyen hatással lehet a sportolók szervezetére, illetve a teljesítményükre. Sok kutatás foglalkozott már a sport hatásával a premenstruációs tünetekre, de kevés kutatás foglalkozott a tünetek által okozott hatásokkal a sportteljesítményre.

Ezen tünetek együttes megjelenését nevezzük premenstruációs szindrómának (PMS). A PMS diagnosztizálásához bizonyos érzelmi és fizikális tüneteknek közül legalább 1-1-nek meg kell jelennie a vérzést megelőző 5 napban az elmúlt 3 hónap ciklusai során az American Congress of Obstetricians and Gynecologists által 2014-ben leírtak alapján. Ezen tünetek kizárólag a luteális fázisban jelennek meg a menstruációs fázist megelőző 7-10. napban, mely tünetek a vérzést követően elmúlnak (Papp, 2009; Direkvand-Moghadam & mtsai., 2014; Hofmeister & Bodden, 2016; Gudipally & Sharma, 2022). Ezen tünetek az első menstruáció és a menopauza között akár mikor előjöhhetnek (Hofmeister & Bodden, 2016).

A fellelhető irodalmak legnagyobb részében a sport hatását vizsgálták a premenstruációs tünetek súlyosságára, illetve azok előfordulását sportolók körében (Timonen & Procopé, 1971; Czajkowska & mtsai., 2015; Takeda & mtsai., 2016).

Emellett egy másik vizsgálati szempont, hogy a premenstruációs tünetek milyen hatással vannak a sportteljesítményre (Fridén & mtsai., 2003; Constantini & mtsai., 2005; Takeda, 2016; Takeda, 2020).

Egy japánban végzett kutatásban azt találták, hogy a felmért sportolók 44,3%-a szenved a PMS és premenstruációs disztrófiás zavar (PMDD: mely a PMS legsúlyosabb formája) tüneteitől a mérkőzéseken és az edzések során, melyek negatívan befolyásolták a sportteljesítményt (Takeda & mtsai., 2016). Egy másik kutatás a PMS és a PMDD előfordulását vizsgálta fiatal sportolók és nem sportolók körében. Kutatásukban azt találták, hogy az intenzív sportolás késlelteti a menarche, azaz az első menstruáció megjelenését. A PMS az összes válaszadó közel felénél előfordul, de szignifikánsan nagyobb mértékben a sportolók körében (Czajkowska & mtsai., 2015). Constantini és munkatársai egy összefoglaló tanulmányukban számos kutatást gyűjtöttek össze és elemeztek, amelyekben a sportteljesítményt vizsgálták a különböző menstruációs fázisokban. Véleményük szerint az eredményekből nem lehet egyértelmű következtetéseket levonni, mert van több tanulmány is, amely szerint a premenstruációs időszakban csökken a teljesítmény, más eredmények azt mutatják, hogy világrekordok is születnek ebben az időszakban, akadnak olyan eredmények is, amelyek azt mutatják, hogy aranyérmek is születnek ebben az időszakban (Constantini & mtsai., 2005). Brooks-Gunn és munkatársai úszókon végzett kutatásukban azt találták, hogy egy 12 hetes időszak alatt a menzeszkor jobb eredményeket úsztak, mint a premenstruációs időszakban (Constantini & mtsai., 2005). A PMS-ben szenvedők nagyobb poszturális kilengést produkáltak, és nagyobb térdízületi mozgásérzékelési küszöbértékkel rendelkeznek, mint a PMS-ben nem szenvedők. A középső luteális fázisban szintén nagyobb tendencia volt a PMS-ben szenvedő nők poszturális kilengésében. Talán ez lehet az egyik magyarázata, hogy miért nagyobb a sportsérülések előfordulása a luteális fázisban (Fridén & mtsai., 2003).

Versenysportolókat vizsgálva sokszor nem találtak különbséget a teljesítményben a menstruációs ciklus különböző fázisaiban (Nabinger, 2006; Wiecek & mtsai., 2016; Romero-Moraleda & mtsai., 2019; Dasa & mtsai., 2021). Nabinger 2006-ban azt vizsgálta, hogyan hat a menstruációs ciklus a maximális izometriás erőre, az erőfelfutási meredekségre. Összesen 24 játékost mért, 9 fő szedett hormonális fogamzásgátlót, 15 fő nem. Négy menstruációs fázist állapítottak meg: menstruációs, follikuláris, ovulációs és luteális (premenstruációs) fázist. Nem találtak szignifikáns különbséget a maximális erő és az erőfelfutási meredekség esetében sem a különböző menstruációs fázisok között. Az erőfelfutási meredekség esetén találtak szignifikáns különbséget azon alanyok esetében, akik 3 vagy több menstruációs tünetet észleltek. Szignifikánsan kisebb maximális erőt és erőfelfutási meredekséget találtak azok esetében, akik hormonális fogamzásgátlót szedtek (Nabinger, 2006).

Egy korábbi kutatásban a kutatók nem találtak a ciklus különböző fázisaiban különbséget az indulási sebességben és az anaerob állóképességben sem (Wiecek & mtsai., 2016).

Dasa és munkatársai egy friss kutatásukban azt találták, hogy nincs különbség a fogamzásgátlót szedő és nem szedő sportolók teljesítménye között, emellett a sportot magas szinten űzőket nem befolyásolják a menstruációs ciklus hormonváltozásai (Dasa & mtsai., 2021). Ezzel ellentétben egy másik vizsgálatban, ahol szintén fogamzásgátlót szedő és nem szedő sportolókat vizsgáltak, azt találták, hogy a kéz szorító ereje és a térd csúcsnyomatéka is szignifikánsan alacsonyabb volt follikuláris fázisban, mint a másik kettőben (Weidauer & mtsai., 2020). Ebben a vizsgálatban elkülönítették a korai follikuláris, a középső luteális fázist és az ovulációt.

Vizsgálatunk célja az, hogy bemutassuk egyrészt a premenstruációs tünetek előfordulásának hatását a sportteljesítményre, másrészt az, hogy kimutatható-e teljesítményváltozás a premenstruációs időszakban összehasonlítva a ciklus más időszakaihoz képest. A teljesítmény mérését a maximális izometriás erő és a robbanékony erő vizsgálatával végeztük.

Módszerek

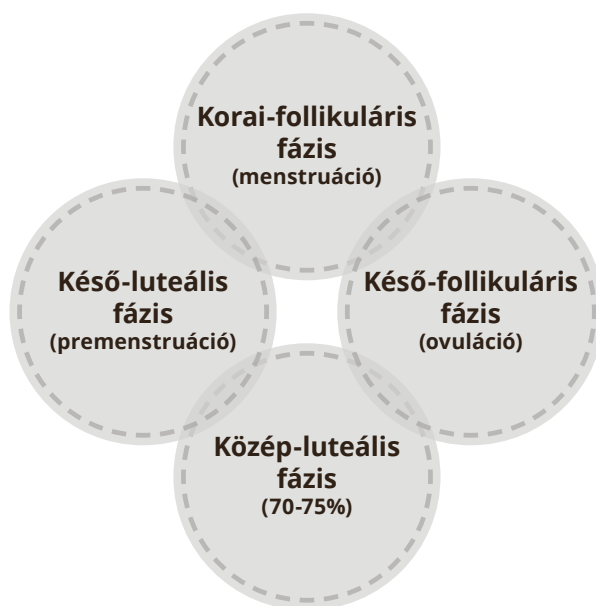
Minta

A csoportok kialakítását egy erre a célra tervezett premenstruációs kérdőív segítségével végeztük. A kérdőívet a Steiner és munkatársai által 2003-ban létrehozott és validált „Premenstrual Symptoms Screening tool” (PSST) kérdőív alapján szerkesztettük (Steiner, Macdougall & Brown, 2003). A tüneteket nem tapasztaló csoport átlagéletkora $24,83 \pm 1,60$, a tünetet tapasztaló csoport résztvevőinek életkora $21,33 \pm 3,26$ év volt. A válaszadók közül kiválogatásra kerültek az alábbi játékosok: nem szenvednek semmilyen krónikus betegségben, 18. életévüket betöltötték, az elmúlt 3 hónapban rendszeres és szabályos (21 és 35 nap között) volt a menstruációs ciklusuk, nem szednek fogamzásgátlót. Azok a játékosok, akik a fentebb leírt 4 feltételnek megfeleltek, további 2 csoportra lettek osztva. A kérdőív alapján a két csoport kialakítása a PSST értékelési kritériuma segítségével történt. A két csoport a premenstruációs tüneteket tapasztalók (PMTT $n = 6$) és a premenstruációs tüneteket nem tapasztalók (PMTNT $n = 6$). A tesztek előtt minden résztvevő írott és szóbeli tájékoztatást kapott a vizsgálatok menetéről, illetve beleegyező nyilatkozatot írt alá, melyben engedélyezték az adatok disszeminálását tudományos publikációban. Ezen megfontolás alapján és mivel nem merült fel etikai kérdés a kutatás során, nem tartottuk fontosnak az etikai engedély meglétét.

A ciklus fázisainak meghatározása

Romero-Moraleda kutatásában 3 fázist határoz meg, a korai follikuláris, a késő follikuláris és a középluteális fázist (Romero-Moraleda & mtsai., 2019). Kutatásunkban ennek mintájára határoztam meg a fázisokat, kiegészítve a premenstruációs vagy más néven késő luteális fázissal, hasonlóan a Carmichael és munkatársai kutatásában találtakhoz (Carmichael & mtsai., 2021). Tehát össze-

sen 4 különböző fázisban vizsgáltam a sportolókat, melyek a korai folliculáris, a késő folliculáris, a középluteális fázis és a késő luteális (premenstruációs) fázis voltak (1. ábra). Hasonlóan Romero-Moraleda kutatásához, a menstruációs ciklus fázisainak kezdete és időtartama periódusnaptár applikációval, napi testhőmérséklet-méréssel és a luteinizáló hormon (LH) vizeletből történő mérésével lett meghatározva mindkét csoport esetében. Minden játékos a periódusnaptár applikáció (Periódusnaptár-Period Tracker, Simple Design Ltd.) segítségével követte nyomon 2 hónapon keresztül a ciklus kezdetét, hosszát és a menstruációs tünetek észlelését. A testhőmérsékletüket mindig ugyanazzal az eszközzel mérték, közvetlenül ébredés után, az ágyban maradva egy teljes cikluson keresztül. A kutatásban részt vevő játékosok mindegyike kapott 5 db ovulációs vizeletgyorsteszt-csíkot (One Step Ovulation Test; HANGZHOU ALLTEST BIOTECH CO., LTD; China), amely a vizeletben a luteinizáló hormon (LH) szintjét méri. Az LH vizeletgyorstesztet a periódusnaptárban megjelölt 5 termékeny napban kellett elvégeznie mindegyik játékosnak. Pozitív eredmény esetén 24-36 órán belül bekövetkezik az ovuláció.



1. ábra: A teljesítményváltozás összehasonlítása mindkét csoport esetében a menstruációs ciklus egymást követő fázisai között

Robbanékony erő mérése

A robbanékony erő mérését HUR erőplató (HUR lab, FP8, Finland) segítségével végeztük. A robbanékony erőt az erőfelfutási meredekség (rate of force development-RFD) számításával határoztam meg. Az RFD a maximális gyorsasággal végrehajtott ugrás során egységnyi idő alatt bekövetkező erőnövekedés maximumértéke, amelyet Newton per szekundumban (N/sec) fejezünk ki (Rácz, 2016).

A counter movement jump (CMJ) ugrások esetében a játékosok bemelegítést követően az erőplatóra állnak, vállszéles terpeszben csípőre tett kézzel. A gép jelzésekor, „ugorj” instrukcióra alapállásból egy megközelítőleg 90 fokos térdhajlítást hajtanak végre, és innen indítják a vertikális, felfelé irányuló ugrást a talajtól való elrugaszkodással. Az ugrás alatt végig csípőre tett kézzel és egyenes lábbal kell mozdulni, érkezésnél, talajfogáskor térdeknél behajlított lábbal érkezni. A játékosok azzal az instrukcióval lettek ellátva, hogy „olyan gyorsan és erősen rugaszkodjanak el, ahogy csak tudnak, és a lehető legmagasabbra ugorjanak”. Három próbálkozás megengedett, 30 másodperces pihenőidővel. A CMJ-ugrásokat közvetlenül a squat jump (SJ) típusú ugrások követték, így újabb bemelegítésre nem volt szükség. SJ-ugrás annyiban különbözött a CMJ-től, hogy ott egy közel 90 fokos statikus térdhajlításból kellett végrehajtaniuk az ugrást, vezényszóra.

Izometriás maxerő mérése

A maximális izometriás izomerő méréseit EasyTorque dinamométerrel (Tonus, Zemmer, Germany) végeztük. A maximális erőt Newtonban (N), a testtömegkilogrammmra vetített relatív izometriás erőt Newton per kilogrammban (N/kg) kifejezve vizsgáltuk. Ludwig 2020-ban publikált tanulmányához hasonlóan a térdextenzió mérésekor a térdék és a csípő 90 fokban behajlított helyzetben állnak (Ludwig és mtsai., 2020). A csípő és a combok a rögzítő párnázat által fixálva vannak beállítva, a mérőegység párnázott része pedig a sípcsont elülső oldalán fekszik. A játékos háta szintén alá volt támasztva rögzítő párnázattal. A karok a test mellett lógnak. A játékosok azt az instrukciót kapták, hogy azt imitálják, mintha teljes erőből ki szeretnék nyújtani a lábukat, elrúgva a sípcsont előtt fekvő párnázatot. A tesztelés alatt, a gép jelzésekor a játékos minden erejét összpontosítva izometriásan tartja a pozíciót 6 másodpercig, majd újabb jelzéskor megpihen. Lábanként összesen 3 próbálkozás engedélyezett, 30 másodperces pihenőidővel. A két oldal közül az erősebb láb legjobb eredménye kerül kiértékelésre.

Statisztikai analízis

Normalitásvizsgálat után egymintás, kétmintás t-próbát és ANOVA-t alkalmaztunk. A szignifikanciaszint $p \leq 0.05$ volt. A normalitásvizsgálat során az eredményeink normális eloszlást mutattak.

Eredmények

Robbanékony erő változásai a menstruációs ciklus egyes fázisaiban

Az 1. táblázat eredményei azt mutatják, hogy minden fázisban minden ugrás esetén az erőfelfutási meredekség a PMTT-csoportban magasabb. ANOVA-vizsgálat során Tuckey HSD-t alkalmazva szignifikáns különbséget találtunk a PMTNT-csoport középluteális és késő luteális fázisának CMJ-eredményeiben ($p = 0.03$, $F = 3.67$).

	Menstruáció		Ovuláció		Középluteális fázis		Késő luteális fázis	
PMTNT	CMJ	SJ	CMJ	SJ	CMJ	SJ	CMJ	SJ
átlag	6234.64	6160.45	5835.4	6051.8	4290.92	5642.25	6945.67	6484.21
szórás	1103.11	1798.56	1822.21	1172.26	1207.76	1297.04	1493.34	1811.12
PMTT	CMJ	SJ	CMJ	SJ	CMJ	SJ	CMJ	SJ
átlag	7484.14	7203.04	7175.14	6266.91	7240.3	7867.71	7307.18	7030.64
szórás	4009.6	4157.9	3800.01	3507.39	3243.56	5839.32	3603.09	4217.51
p	0.48	0.59	0.45	0.89	0.06	0.38	0.82	0.78
t-value	-0.74	-0.56	-0.78	-0.14	-2.09	-0.91	-0.23	-0.29

1. táblázat: A CMJ- és SJ-ugrások átlagértékei, szórása a két csoport esetében a különböző menstruációs ciklus fázisaiban (N/sec)

A PMTT-csoportban a premenstruációs időszakban és a menstruáció alatt mért CMJ-ugrás RFD-értékében különbség mutatkozott, azaz a premenstruációs időszakban kisebb volt az erőfelfutási meredekség, de a különbség nem mutatott szignifikáns eltérést. A SJ típusú ugrás esetén az RFD-értékek közötti különbség szintén megjelent a csoportok között, de ebben az esetben is csak tendenciát mutatott. Ez azt jelenti, hogy squat jump esetén is nagyobb volt az RFD-érték menstruáció alatt, mint a premenstruációs időszakban, de a különbség nem szignifikáns. A középluteális fázis és premenstruációs időszak között alacsony a különbség az RFD átlagértékei között CMJ típusú ugrásnál. A SJ típusú ugrásnál a középluteális fázisban magasabb az RFD-érték, mint a premenstruációs időszakban, de az eredmény szintén nem mutat szignifikáns eltérést a csoportok között. A menarche életkor átlaga a tüneteket tapasztaló csoport esetében szintén alacsonyabb ($12,16 \pm 1,47$), mint a tüneteket nem mutató játékosok csoportjánál ($13,00 \pm 2,10$).

Az izometriás izomerő változásai a menstruációs ciklus egyes fázisaiban

Eredményeink alapján az összes menstruációs fázisban mind a maximális, mind a relatív izometriás izomerő magasabb értékűek a PMTNT-csoportban (2. táblázat). Ez ellentétben áll azzal, amit a robbanékony erő vizsgálatánál találtunk, ahol a PMTT-csoport eredményei voltak magasabb értékűek. A PMTT-csoportban a mért maximális izometriás izomerő átlagértéke az ovuláció idejében nagyobb, mint a premenstruáció ideje alatt, de a különbség nem szignifikáns. A PMTNT-csoportban ez fordítottan igaz, vagyis az ovuláció ideje alatt nagyobb a maximális izometriás izomerő átlagértéke, mint a menstruáció idejében, ami szintén nem szignifikáns.

PMTNT	Menstruáció		Ovuláció		Középluteális fázis		Késő luteális fázis	
	Max izo	Rel izo	Max izo	Rel izo	Max izo	Rel izo	Max izo	Rel izo
átlag	461.85	6.22	513.03	6.89	499.76	6.77	517.45	6.97
szórás	122.78	1.49	171.38	2.13	178.59	2.4	223.84	2.76
PMTT	Max izo	Rel izo	Max izo	Rel izo	Max izo	Rel izo	Max izo	Rel izo
átlag	406.88	6.06	390.3	5.78	372.77	5.6	379.08	5.68
szórás	82.7	1.27	93.54	1.57	76.22	1.44	72.21	1.33
p	0.38	0.85	0.15	0.33	0.14	0.33	0.18	0.33
t-value	0.91	0.20	1.54	1.03	1.60	1.02	1.44	1.03

2. táblázat: A maximális és a relatív izometriás izomerő méréseinek átlagértékei, szórása a két csoport esetében a különböző menstruációs ciklusok fázisaiban (N;N/kg)

A premenstruációs időszak és a menstruáció alatt mért átlagértékek alapján a PMTT-csoportban azt látjuk, hogy kicsivel nagyobb a maximális izometriás izomerő a menstruáció alatt, mint a premenstruációs időszakban, de jelen

esetben csak tendenciát mutat. A premenstruációs időszakban kisebb a relatív izometriás izomerő, mint a menstruációs időszakban. A premenstruációs időszakban kisebb a maximális izomerő, mint az ovuláció idejében. Az izometriás izomerő változásának T-próbával történő vizsgálata alapján tehát nincs szignifikáns különbség a maximális izometriás izomerő értékeiben a premenstruációs időszak és a különböző menstruációs fázisok között egyik csoport esetében sem.

Megbeszélés

A menarche életkor átlaga a tüneteket tapasztaló csoport esetében szintén alacsonyabb ($12,16 \pm 1,47$), mint a tüneteket nem mutató játékosok csoportjánál ($13,00 \pm 2,10$). Ezek az eredmények ellentétben állnak Czajkowska 2015-ben készült tanulmányában leírtakkal, ahol azt találták, hogy a PMS előfordulását nagyban növeli az idősebb átlagéletkor és a későbbi menarchekor (Czajkowska & mtsai., 2015). Az ugrótesztek segítségével mért erőfelfutási meredekség (RFD) adatai alapján a PMTT-csoporton belül nincs szignifikáns különbség a premenstruációs időszak és a különböző menstruációs fázisok között az RFD-érték-változások esetén. Ez az eredmény egyébként összhangban van Nabinger 2006-ban publikált tanulmányával, ahol az erőfelfutási meredekséget is mérték a különböző menstruációs fázisokban. Ő sem talált szignifikáns teljesítménykülönbséget a robbanékonyság esetén a különböző menstruációs fázisokban (Nabinger, 2006).

Hasonló eredmény született a PMTT-csoporton belül a maximális izometriás izomerőt vizsgálva. Az adatok alapján nincs szignifikáns különbség a maximális izometriás izomerő értékeiben a premenstruációs időszak és a különböző menstruációs fázisok között a PMTT-játékosok esetén. Ez az eredmény szintén a Nabinger kutatásában látott eredményekkel egyezik, bár ő nem hasonlította össze a premenstruációs tüneteket észlelőket a tüneteket nem észlelőkkel (Nabinger, 2006). A kapott eredmény nincs összhangban viszont Weidauer 2020-ban készült kutatásával, ahol szintén nem premenstruációs tünettellel rendelkezőket hasonlítottak össze, hanem hormonális fogamzásgátlót szedőket és nem szedőket. Kutatásában a kéz maximális izometriás szorítóereje szignifikánsan alacsonyabb volt a follikuláris fázisban, mint a többiben (Weidauer & mtsai., 2020). A kérdőív alapján egyetlen olyan játékos sem volt, akinek ne lett volna legalább egy észlelt premenstruációs tünete. Ebből több dologra lehet következtetni. Az egyik, hogy a szakirodalomban jelzett adatokkal összhangban vannak az erre vonatkozó eredmények, miszerint a nők 80-90%-a számol be legalább egy fizikális vagy pszichés tünetről a menstruációs ciklus luteális/premenstruációs fázisában (Steiner, Macdougall & Brown, 2003; Hofmeister & Bodden, 2016; Takeda & mtsai., 2016; Takeda & mtsai., 2020).

Egy metaanalízisnek az eredményei azt mutatják, hogy a menstruációs ciklus korai follikuláris fázisában az edzésteljesítmény triviálisan csökkenhet az összes többi fázishoz képest (McNulty & mtsai., 2020), melyek részben összhangban vannak eredményeinkkel, mert a PMTNT-csoportban nem csökkent az erőszint még tendenciálisan sem.

Romero-Moraleda eumenorrhéás sportolókon végzett kutatást, melyben azt vizsgálta hogyan változik az izomerő és a teljesítmény a menstruációs ciklus alatt. Korai, késői follikuláris fázist és középluteális fázist választott külön. Eredményeikben a teljesítmény és az izomerő közel azonos volt és nem változott Smith-erőkeretben végzett félguggolásos feladatok végrehajtásával a menstruációs ciklus különböző fázisaiban (Romero-Moraleda & mtsai., 2019), mely szintén csak részben egyezik meg eredményeinkkel.

Kapott eredményenk alapján látható, hogy a téma körbejárása és kutatása kiemelkedően komplex és soktényezős, illetve a kis esetszám miatt nem lehet általánosítani, de a kapott eredmények alapján figyelmen kívül sem szabad hagyni, hogy a premenstruációs tünetek talán hatással lehetnek a sportteljesítmény egyes összetevőire. Kutatásunk eredményeiből nem általánosíthatunk a kis elemszám miatt, de úgy gondoljuk, érdemes lenne a vizsgálatot magasabb elemszámmal is elvégezni.

Felhasznált szakirodalom

- Carmichael, M. A., Thomson, R. L., Moran, L. J., & Wycherley, T. P. (2021). The impact of menstrual cycle phase on athletes' performance: a narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 4, pp. 1–24). MDPI AG.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18041667>
- Constantini, N. W., Dubnov, G., & Lebrun, C. M. (2005). The menstrual cycle and sport performance. *Clinics in Sports Medicine* (Vol. 24, Issue 2). W.B. Saunders.
<https://doi.org/10.1016/j.csm.2005.01.003>
- Czajkowska, M., Drosdzol-Cop, A., Gałazka, I., Naworska, B., & Skrzypulec-Plinta, V. (2015). Menstrual Cycle and the Prevalence of Premenstrual Syndrome/ Premenstrual Dysphoric Disorder in Adolescent Athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28(6), 492–498.
<https://doi.org/10.1016/j.jpag.2015.02.113>
- Dasa, M. S., Kristoffersen, M., Ersvær, E., Bovim, L. P., Bjørkhaug, L., Moe-Nilssen, R., Sagen, J. V., & Haukenes, I. (2021). The Female Menstrual Cycles Effect on Strength and Power Parameters in High-Level Female Team Athletes. *Frontiers in Physiology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2021.600668>
- Direkvand-Moghadam, A., Sayehmiri, K., Delpisheh, A., & Satar, K. (2014). Epidemiology of premenstrual syndrome, a systematic review and meta-analysis study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(2), 106–109.
<https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/8024.4021>
- Fridén, C., Hirschberg, A. L., Saartok, T., Bäckström, T., Leanderson, J., & Renström, P. (2003). The influence of premenstrual symptoms on postural balance and kinesthesia during the menstrual cycle. *Gynecological Endocrinology*, 17(6), 433–9. <https://doi.org/10.1080/09513590312331290358>. PMID: 14992161.

- Gudipally, P. R., & Sharma, G. K. (2022). Premenstrual Syndrome. *StatPearls. Treasure Island: StatPearls Publishing*, PMID: 32809533.
- Hofmeister, S., & Bodden, S. (2016). Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder. *American Family Physician (Vol. 94)*, 94(3):236-40. PMID: 27479626.
- Ludwig, O., Berger, J., Schuh, T., Backfisch, M., Becker, S., & Fröhlich, M. (2020). Can a Superimposed Whole-Body Electromyostimulation Intervention Enhance the Effects of a 10-Week Athletic Strength Training in Youth Elite Soccer Players?. *Journal of Sports Science and Medicine (Vol. 19)*, 19(3):535-546. PMID: 32874107; PMCID: PMC7429429.
- McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., Dolan, E., Swinton, P. A., Ansdell, P., Goodall, S., Thomas, K., & Hicks, K. M. (2020). The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrhic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine (Vol. 50, Issue 10, pp. 1813–1827)*. Springer. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3>
- Nabinger, C. A. (2006). *Effects of the menstrual cycle on strength and power in female collegiate athletes*. Ithaca College Theses. Paper 191.
- Papp, Z. (2009). *A szülészet-nőgyógyászat tankönyve*. Budapest: Semmelweis Kiadó.
- Rácz, L. (2016). *Dinamometria – Az emberi mozgások kinetikai elemzése gyakorlatban (Vol. 50)*. Budapest: Testnevelési Egyetem.
- Romero-Moraleda, B., Coso, J. del, Gutiérrez-Hellín, J., Ruiz-Moreno, C., Grgic, J., & Lara, B. (2019). The influence of the menstrual cycle on muscle strength and power performance. *Journal of Human Kinetics*, 68(1), 123–133. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0061>
- Steiner, M., Macdougall, M., & Brown, E. (2003). The premenstrual symptoms screening tool (PSST) for clinicians. *Archives of Women's Mental Health*, 6(3), 203–209. <https://doi.org/10.1007/s00737-003-0018-4>
- Takeda, T., Imoto, Y., Nagasawa, H., Muroya, M., & Shiina, M. (2015). Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder in Japanese Collegiate Athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28(4), 215–218. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2014.07.006>
- Takeda, T., Yoshimi, K., Imoto, Y., & Shiina, M. (2020). Associations between sleep habits and interference of premenstrual symptoms in athletic performance in Japanese adolescent athletes: a cohort study over a 2-year period. *Gynecological Endocrinology*, 36(10), 885–889. <https://doi.org/10.1080/09513590.2020.1734787>
- Takeda, T., Imoto, Y., Nagasawa, H., Takeshita, A., & Shiina, M. (2016). *Stress fracture and premenstrual syndrome in Japanese adolescent athletes: a cross-sectional study*. 6(10): e013103. doi: 10.1136/bmjopen-2016-013103. PMID: 27798029; PMCID: PMC5073596
- Timonen, S., & Procopé, B. -J. (1971). Premenstrual Syndrome and Physical Exercise. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 50(4), 331–337. <https://doi.org/10.3109/00016347109157334>

- Weidauer, L., Zwart, M. B., Clapper, J., Albert, J., Vukovich, M., & Specker, B. (2020). Neuromuscular performance changes throughout the menstrual cycle in physically active females. *Journal of Musculoskeletal and Neuronal Interactions*, 20(3):314-324. PMID: 32877968; PMCID: PMC7493438
- Wiecek, M., Szymura, J., Maciejczyk, M., Cempla, J., & Szygula, Z. (2016). Effect of sex and menstrual cycle in women on starting speed, anaerobic endurance and muscle power. *Acta Physiologica Hungarica*, 103(1), 127-132. <https://doi.org/10.1556/036.103.2016.1.13>

Levelező szerző:
Benczenleitner Ottó
benczenleitner.otto@tf.hu

BEREGI ERIKA

AZ ISKOLAI EGÉSZSÉGNEVELÉS VÁLTOZÁSAI A JÁRVÁNYHELYZET ALATT: A SZABADIDŐS FIZIKAI AKTIVITÁS HELYZETE ÉS SZEREPE

CHANGES IN SCHOOL HEALTH EDUCATION DURING THE EPIDEMIC: THE SITUATION AND ROLE OF LEISURE PHYSICAL ACTIVITY

Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar

Absztrakt

A köznevelési intézmények jelentős feladata az egészséges életmód és pozitív szokásrendszer kialakításának és megszilárdulásának támogatása (Járomi és Vitrai, 2017). Kutatásom célja bemutatni az egészségnevelés jellemzőit, a szabadidős fizikai aktivitásra és a Covid-19 okozta változásokra fókuszálva. Középiskolai tanárokkal, tanulókkal és iskolai védőnőkkel készítettem interjút (n = 30), kiegészítve a pedagógiai, illetve szakmai programok elemzésével a szabadidős fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlások tekintetében. A pandémia az iskolai egészségfejlesztés tartalmában és módszertanában is változást hozott. Az egészségneveléshez kapcsolódó jó gyakorlatok feltárása a járványhelyzet okozta változásokhoz alkalmazkodva is szükséges, további kutatásra javasolt terület.

Kulcsszavak: iskola, nevelés, COVID, szabadidő

Abstract

A significant task of public educational institutions is to support the development and consolidation of a healthy lifestyle and positive system of habits (Járomi & Vitrai 2017). The aim of my research is to present the characteristics of health education, focusing on leisure physical activity and the changes caused by Covid-19. I conducted interviews with secondary school teachers, students and school nurses (n = 30), supplemented by an analysis of pedagogical and professional programs with regard to recommendations for leisure physical activity. The pandemic also brought about a change in the content and methodology of

school health promotion. The exploration of good practices related to health education, as well as adapting to the changes caused by the epidemic situation, is a necessary area for further research.

Keywords: school, education, COVID, free time

Bevezetés

Az iskolai egészségnevelés tartalmában és formájában is folyamatos változásokon ment és megy keresztül (Meleg, 2002). Ismeretes, hogy az egészségfejlesztés és az egészség-magatartás témakörei jelentős elméleti és módszertani fejlődést mutatnak (Horváth és Bognár, 2019), mely során egyértelmű célként az jelenik meg, hogy képessé kell tenni az egyént az egészségtudatos életmódra (Salvara és Bognár, 2007). Ezek a tevékenységek együttesen az iskolai élet kötelező foglalkozásain és a tanórán kívül is megjelennek (Petőné, 2011; Somhegyi, 2012).

A fiatalok egészség-magatartását, ezen belül testmozgásuk jellemzőit feltáró vizsgálatok adatai alapján az tapasztalható, hogy fizikai aktivitásuk és egészségtudatos szokásrendszerük a járványhelyzetet megelőzően sem bizonyult megfelelőnek (Bognár és Huszár, 2009; WHO Regional Office for Europe, 2016). A Covid-19 világjárvány hatására a tanároknak és a tanulóknak a világ minden pontján hirtelen kellett alkalmazkodniuk a megváltozott körülményekhez. A pandémiát megelőzően is fellelhető volt a távoktatást bemutató szakirodalom, azonban a járványhelyzet ezirányú hatásrendszerét mindenképpen érdemes több szempontból is megvizsgálni (Tóth, 2021).

A tanulmány célja a pandémia hatásának feltárása a tanulók és tanárok szabadidős fizikai aktivitása tekintetében, továbbá rámutatni arra, hogy milyen változások tapasztalhatóak az iskolai egészségfejlesztési munkában, a résztvevők milyen kihívásokkal szembesültek, megoldásukra milyen gyakorlat vált alkalmassá.

Módszerként strukturált interjú felvételét alkalmaztam tanárokkal, iskolai védőnőkkel, valamint tanulókkal. Emellett a válaszadók számára iránymutató pedagógiai, illetve szakmai programok kerültek elemzésre elsősorban a szabadidős fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlásokat, módszereket keresve.

Az iskolai egészségnevelés és változásai

Az iskolai egészségnevelés az iskoláztatás folyamán valamilyen szinten mindig jelen volt, azonban a kor igényeinek és lehetőségeinek mentén folyamatosan változott. A 16. században az ép testű és harmonikus lelkű egészséges ember eszménye adta az egészségnevelés tartalmát. A 17. században Apáczai Csere János is a testi-lelki harmóniát tartotta lényegesnek. A 19. században jellemző volt, hogy az egészségnevelés leginkább a közegészségüggyel és a testnevelés-

sel volt kapcsolatos. Az egészségi állapot fenntartását emelték ki, a komplex egészségfelfogás ebben a korban nem volt jellemző. A második világháborút követő időben az egészségnevelés módszerei, tartalma, tárgya, eszközei egyre egységesebbé váltak (Meleg, 2002).

Az iskolai egészségfejlesztést alakító elméletek, modellek alapján nem elegendő egészségnevelés során csupán ismereteket átadni (Pál et al., 2005). Pozitív eredmények és fejlődés eléréséhez, a készségek kialakításához egészséges életmódot támogató környezetre, valamint a tanulók motivációjára is szükséges szisztematikus hatást gyakorolni. Újabb rendszertudományi megközelítés alapján a fejlődés érdekében többféle társadalmi-gazdasági szereplő bevonása, valamint többféle intervenciós eszköz és módszer együttes alkalmazása szükséges (Bognár, 2009; Járomi és Vitrai, 2016). A Covid-19 megjelenését követő korlátozások bevezetése során felmerülő kérdés, hogy miként lehet a tanítást és tanulást támogatni egy olyan időszakban, amikor csak a változás számít állandónak (Tóth, 2021).

Szabadidős fizikai aktivitás meghatározása, egészségi állapottal való kapcsolata

A szabadidő kulturált eltöltésének, a rekreációnak társadalmi funkciója a munkavégző képesség megteremtése, helyreállítása, illetve növelése. Egyéni motivációja a felüdülés, felfrissülés, valamint a szórakozás, emellett természetesen egészség-helyreállító, -megőrző vagy -fejlesztő tevékenységként is megközelíthető, eredménye pedig társadalmi mértékben az egyén szintjén is jól megélt minőségi élet (Kovács, 2004).

Csányi (2010) alapján szabadidős fizikai aktivitásnak nevezzük a testnevelést, sportot, rekreációt, valamint az olyan hobbitevékenységet, amely nincs kapcsolatban kötelező munkahelyi, háztartási vagy közlekedéshez kapcsolódó fizikai aktivitással. Iskolai fizikai aktivitásként az határozható meg, amely valamilyen módon az iskolához kapcsolódik, mint például az iskolai testnevelés és sport vagy az óráközi szünetekben végzett fizikai aktivitás.

Az elmúlt néhány évtizedben a fizikai aktivitás és az egészség közötti kapcsolat feltárásában az epidemiológiai kutatásoknak hangsúlyos szerepük volt. Az eredmények alapján elmondható, hogy világszerte a legnagyobb mortalitást és morbiditást a szív- és érrendszeri kórképek, a daganatos betegségek, a cukorbetegség, a mentális zavarok, valamint a krónikus légzőszervi problémák okozzák. Az élethosszig tartó, rendszeres fizikai aktivitás mint az egészséget meghatározó egyik fő tényező ezen betegségek megelőzésében kiemelt szerepet játszik (Tánczos és Bognár, 2019; WHO, 2008).

Anyag és módszer

A középiskolai tanárokkal, tanulókkal és védőnőkkel ($n = 30$) készített interjúk során az egészségnevelési gyakorlatot vizsgáltam, kiemelten a szabadidőben végzett testmozgásra fókuszálva a pandémiát megelőző és jelenlegi helyzetet figyelembe véve. Az interjúk felvételére 2021. március 9. és május 4. között került sor Miskolcon és a környező településeken tanuló fiatalok, tanárok és iskolai védőnők bevonásával.

A megkérdezésre strukturált módon, néhány estében személyesen, legnagyobb részben pedig a járványhelyzetre való tekintettel online formában a Google Meet felületén került sor. Összesen 30 fő alkotta a mintát: 5 testnevelő tanár, 5 egészségügyi tanár, 5 egyéb szaktanár, 5 védőnő és 10 tanuló. Az interjúk hangfelvételének rögzítését, majd dokumentálását követően a válaszokat a csoportoknak és a kérdéseknek megfelelően összevettem, elemeztem.

Az első kérdéscsoportban tanárookra vonatkozóan általános kategóriák szerepeltek, melyek felölelték az életkorra, nemre, iskolai végzettségre, szakra, iskolatípusra, vonatkozó információkat. A tanulók esetén is az ehhez kapcsolódó releváns adatok szerepeltek. A második kérdéscsoportban arra kerestem a választ, hogy a megkérdezettek milyenek ítélik meg a tanulók egészségmagatartását, mely problémákkal szembesülnek mindennapi nevelési-oktatási munkájuk során. A harmadik kérdéscsoportban a tanárok és tanulók öntételezése alapján vizsgáltam a fizikai aktivitás, szabadidős tevékenység jellemzőit. A negyedik kérdéscsoportban a szabadidős tevékenységre vonatkozó iskolai egészségnevelés módszereire, az oktatás tartalmára, illetve annak változásaira koncentráltam. Végezetül pedig a jó gyakorlatok és a szabadidős aktivitás nevelési módszereinek beazonosítására került sor.

Az interjú alkalmazása mellett további vizsgálat céljából dokumentumelemzést is végzettem. A válaszadók iskolai színterén elkészített jelenleg érvényes pedagógiai, illetve szakmai programokat tekintettem át abból a célból, hogy megismerjem a szabadidős fizikai aktivitás ajánlása tekintetében lényeges elemeket.

Eredmények

A megkérdezett tanulók átlagéletkora $17,8 \pm 1,30$, a testnevelő tanároké $38,4 \pm 10,88$, az egészségügyi tanároké $44,6 \pm 8,70$, az egyéb szaktanároké $39 \pm 9,10$, a védőnőké pedig $36,2 \pm 6,84$ volt. Iskolatípus tekintetében a megkérdezettek 60%-a gimnáziumban, 40%-a pedig technikumban tanult, illetve dolgozott.

Valamennyi válaszadó csoportnál megfigyelhető, hogy a fiatalok egészségmagatartását problémásnak ítélték meg. A legsúlyosabb gondként túlnyomórészt a gyakori energiatartalék-fogyasztást, a nem megfelelő fizikai aktivitást, a dohányzást és az alkoholfogyasztást említették, amit a pandémia tovább súlyosbított. A járvány megjelenése a számítógép előtt eltöltött időt és az inaktivitást tovább növelte. Elsősorban a mozgásszervi megbetegedések,

a szemészeti problémák, a mentális elváltozások gyakoriságának növekedésére, az elhízás megjelenésének fokozott veszélyére hívták fel a figyelmet a megkérdézett pedagógusok.

Fizikai aktivitás tekintetében a járványhelyzet alatt a testnevelők és egészségügyi tanárok többsége, illetve az egyéb szaktanárok és a védőnők egy része is a túrázást részesítette előnyben, a korábbi gyakorlatnál és szokásrendszerénél hangsúlyosabban. Volt, aki futni kezdett, szigorú rendszerességgel, heti minimum három alkalommal, edzésterv alapján. Többen is kiemelték, hogy a járvány első hulláma alatt az étkezési szokásaik megváltoztak, és ennek következtében bizonyos súlygyarapodást tapasztaltak. A második hullám során azonban már tudatosabbak voltak, a fizikai aktivitás is fokozottabb hangsúlyt kapott a mindennapos tevékenységeikben.

A tanulók saját fizikai aktivitásukat kifejezetten a lustasággal jellemezték, amit a járványhelyzet tovább fokozott. Tipikus véleményként jelent meg, hogy „nem mozgok eleget, lusta vagyok, a pandémia alatt pedig csak romlott a helyzet”. Véleményük alapján az online oktatás következtében több szabadidejük lett, de nem túl jól használták fel. A pandémia előtti szabadidejüket leginkább barátokkal töltötték, ami a járványügyi szigorítás után módosult:

„Szabadidőmben gyakran beültünk egy kávézóba a barátaimmal, időnként bulizni mentünk, amit a pandémia alatt nem tehetünk már meg.”

„Többen is jártak edzőterembe, de az is bezárt.”

„A kirándulás előtérbe került, de a tanulók leginkább semmit sem csináltak a pandémia alatt.”

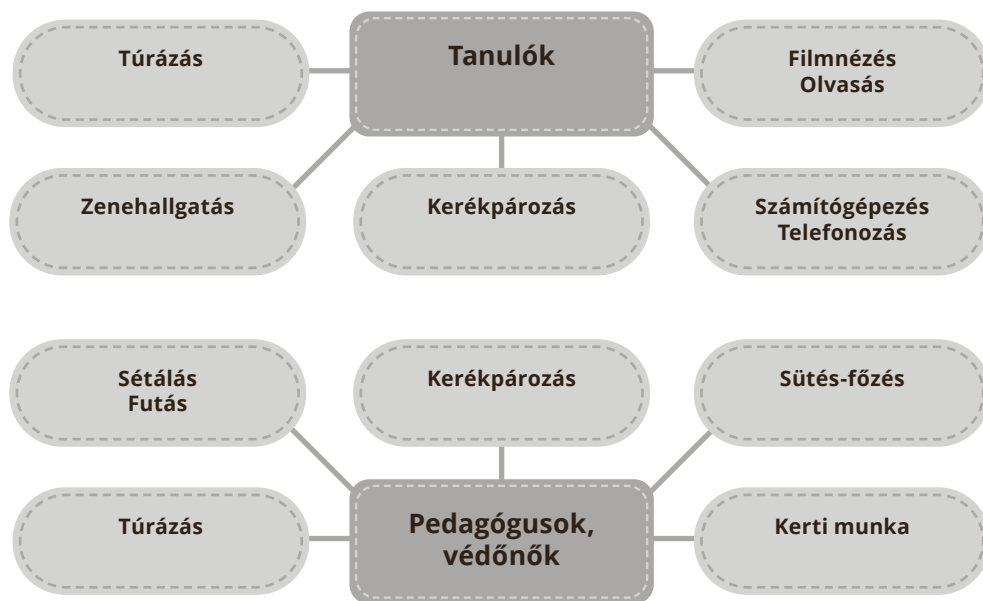
„Aki tudott, elment dolgozni, néha találkoztak a barátokkal, egyre gyakrabban néztek sorozatokat, és sokat aludtak.”

„A pandémia alatt leggyakrabban végzett szabadidős tevékenységem az olvasás és a kreatív írás volt.”

Az egészségnevelés tartalmi jellemzői

Az egészségnevelés tartalmát vizsgálva szakonként eltérések voltak kimutathatóak. A testnevelő tanárok a fizikai aktivitás, a rendszeres sportolás jelentőségét, a szabadidő aktív eltöltésének lehetőségét hangsúlyozták elsősorban. Az egészségügyi tanárok és védőnők többsége a táplálkozás és az egészséges életmód egyéb elemeit is megjelenítették. Egyéb szaktanároknál viszont megfigyelhető volt, hogy a saját életükben preferált egészséges életmódhoz kapcsolódó tevékenységeket népszerűsítik leggyakrabban. Elmondásuk alapján a mindennapi nevelési-oktatási munkájuk során a fizikai aktivitás, a szabadidős tevékenységek végzésére irányuló egészségnevelésre csak ritkán van lehetőségük. A pandémia hatására e feladatuk tovább korlátozódott.

A pandémia alatt végzett gyakoribb szabadidős tevékenységeket az 1. ábra szemlélteti:



1. ábra: A pandémia alatt végzett gyakoribb szabadidős tevékenységek

Az egészségnevelés módszertana

Egészségnevelési módszerek alkalmazása tekintetében a járványhelyzet jelentős változást idézett elő. Testnevelő tanároknak kihívást jelentett olyan jó gyakorlatokat, videókat, feladatokat küldeni a tanulók számára, amelyek felkeltik a figyelmüket és aktív cselekvésre sarkallnak. Ugyan a pandémiát megelőző személyes jelenléten alapuló módszerek száma csökkent, de a kényszerhelyzet újabb lehetőségeket is feltárt, javította a kollégák közötti együttműködést, a tapasztalatok megosztását, egymás segítségét.

Az egészségügyi tanároknak szintén problémát okozott a személyes kapcsolaton alapuló módszerek, egészségfejlesztést célzó, sportolást népszerűsítő iskolai programok kivitelezése, azonban igyekeztek az online tér adta személyes kontaktus lehetőségét maximálisan kihasználni. Az előadás, a magyarázat, a témákhoz kapcsolódó vita, megbeszélések kaptak nagyobb hangsúlyt ebben a helyzetben (1. táblázat)

Szak	Alkalmazott módszerek
Egészségügyi tanárok	Előadás, magyarázat, vita, házi feladat
Testnevelő tanárok	Házi feladat, kihívásfeladatok, magyarázat
Egyéb szaktanárok	Előadás – ritkán

2. táblázat: Pandémia alatt alkalmazott gyakoribb módszerek

A pedagógiai/szakmai programok ajánlásainak áttekintése a fizikai aktivitás, a szabadidős tevékenységek ajánlásának vonatkozásában a következő eredményt adta. Szembetűnő, hogy az egészségfejlesztés módszereit, tartalmát tekintve a járványhelyzetre vonatkozóan nem voltak ajánlások megfogalmazva. A különböző középiskolákban eltérő egészségfejlesztési területekre való fókuszálás volt jellemző. Általában megfigyelhető volt a mindennapos testedzés feltételeinek megjelenése és a tanulók fizikai állapotának mérése. Leggyakrabban szerepeltek az említett iskolai dokumentumokban a tanulmányi kirándulások, a hétvégi túrák, a természetjárás, a szabadidősportok népszerűsítése, a sportkörök működtetése, a tömegsport-foglalkozások, a sportversenyek, a sportnap, a sítábor, a tanár-diák meccsek, a nyári vízitúrák.

Elmondható, hogy a jó gyakorlatok megfogalmazása a pandémia alatt nehéz feladatnak bizonyult az érintettek körében. A jelenléti oktatás során alkalmazott módszerek kivitelezésének jelentős része akadályba ütközött az online oktatás során. A változásnak azonban pozitív hozadéka is tapasztalható, hiszen a meglévő gyakorlatok felülvizsgálatára, új módszerek felfedezésére is lehetőséget teremtett.

Megbeszélés, következtetés

A Covid-19 világjárvány megjelenését követően a hagyományos jelenléti oktatást felváltotta a tantermen kívüli digitális munkarendben történő oktatás. Ennek hatására a pedagógusoknak és a tanulóknak eddig nem tapasztalt megmérettetéssel kellett szembenézniük. A pandémia hatására tanároknak és tanulóknak a világ minden pontján hirtelen kellett adaptálódniuk a megváltozott körülményekhez a tanítás, tanulás során (Tóth, 2021).

A szabadidő kulturált eltöltésének funkciója között szerepel az egészség-helyreállítás, valamint -fejlesztés (Kovács, 2004). Ennek értelmében az ezirányú iskolai egészségfejlesztési munka kiemelt figyelmet érdemel.

Az interjúk alapján megállapítható, hogy a fiatalok egészség-magatartásának jellemzésekor az egyik legnagyobb problémát a kevés mozgás jelentette, amit a járványhelyzet tovább súlyosbított. Az egészségnevelés tartalmi jellemzőit illetően a különböző szakok által preferált témák eltérést mutattak. Míg a testnevelők és az egészségügyi tanárok a fizikai aktivitásra való ösztönzés céljából az online tér adta lehetőségeket is igyekeztek kihasználni, addig a védőnők és az egyéb szaktanárok nem vagy csak ritka esetben vettek részt az egészségfejlesztésben ebben az időszakban. Az egészségnevelés módszertanát tekintve a járványhelyzet jelentős változást okozott. A korábbi személyes jelenléti igénylő módszerek száma lecsökkent ugyan, de újabb lehetőségek feltárását is elősegítette.

Összességében a pedagógusok, főleg a testnevelők a kihívásfeladatok alkalmazását javasolták. A személyes példamutatást, a fizikai aktivitáshoz kapcsolódó saját eredményeik bemutatását is hasznosnak vélték. A pedagógiai, illetve szakmai programok ajánlásait célszerű lenne kiegészíteni és az esteleges online

oktatás során alkalmazható lehetőségekkel, javaslatokkal ellátni. A tanulók fizikai aktivitásának növelését célzó módszerek vizsgálata, a jó gyakorlatok beazonosítása további kutatásra javasolt terület, a járványhelyzetekre való felkészülést, az alkalmazkodás lehetőségeit is szem előtt tartva.

Felhasznált szakirodalom

- Bognár, J. (2009). Sporttudomány és tudományelmélet. In: Szatmári, Z. (Ed.), *Sport, életmód, egészség*, (pp. 307–325). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Bognár, J., Huszár, A. (2009). A sport hatása az egészségtudatos magatartás kialakításában. In: Bognár, J. (Ed.), *Tanulmányok a kiválasztás és a tehetség-gondozás köréből*, (pp. 130–141). Budapest: Magyar Sporttudományi Társaság.
- Horváth, C., Bognár, J. (2019). Egy folyamatorientált egészségfejlesztési intervenció modell: Az elmélet és gyakorlat találkozása. *ACTA Universitatis De Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport*, 46. pp. 83–92.
<https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2019.1.83>
- Járomi, É., Vitrai, J. (2017). Az iskolai egészségfejlesztés hazai és nemzetközi szemléletének bemutatása. *Egészségfejlesztés*, 8 évf. 1. sz. pp. 36–48.
<https://doi.org/10.24365/ef.v58i1.145>
- Meleg, Cs. (2002). Az iskolai egészségnevelés: a feladat újrafogalmazása. *Magyar Pedagógia*, 102 évf. 1. sz. pp. 11–29.
- Pál, K., Császár, J., Huszár, A., Bognár, J. (2005). A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle*, 55. évf. 6. sz. pp. 25–32.
- Petőné Csima, M. (2011). A szubjektív életminőség és az egészségmagatartás vizsgálata középiskolások körében. In: Barkóczy, L., Hajdicsné Varga, K. (Ed.), *Nevelés és társadalom: Hagyomány és megújulás*. (pp. 241–253). Kaposvári Egyetem Pedagógia Kar, Kaposvár.
- Salvara, M. I., Bognár, J., Huszár, A. (2007). Exercise and health. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 8. évf. 29. sz. pp. 24–30.
- Somhegyi, A. (2012). A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés országos megvalósulását elősegítő elemek a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV törvényben. *Népegészségügy*, 90 évf. 3.sz. pp. 202–213.
- Tánczos, Z., Bognár, J. (2019). A személyi edzői hivatás tudományos és szakmai aspektusai. *Egészségfejlesztés*, 60 évf. 1. sz. pp. 45–50.
<https://doi.org/10.24365/ef.v60i1.395>
- Tóth, A., M. (2021). Oktatás a változásban, a változás oktatása. *Educatio*, 30. évf. 1. sz. pp. 160–164. <https://doi.org/10.1556/2063.30.2021.1.14>
- World Health Organization Regional Office for Europe (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school- aged children (HBSC) study: International

Report from the 2013/2014 survey. [online] https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf [2021. május. 14.]

Levelező szerző:

Beregi Erika
erika.beregi@uni-miskolc.hu

SILKÓ REBEKA¹, LÁNG ÉVA²

A TÁRSASTÁNC SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ HATÁSÁNAK VIZSGÁLATA A TÁNCOSOK VÉLEMÉNYEI ÉS TAPASZTALATAI ALAPJÁN

¹T-Dance Alapfokú Művészeti Iskola²Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Absztrakt

Kutatásunk a táncok, főként a társastánc személyiségre gyakorolt hatásaival foglalkozik. Számos vizsgálat mutatott rá arra, hogy a zene és a zenére történő mozgás jótékony hatással van az emberek kognitív, affektív és fizikai képességeire. Segít a társas kapcsolatok kiépítésében, oldja a gátlásokat, és stresszoldó hatással rendelkezik. A táncos mozgással töltött aktív minőségi szabadidő hozzájárul az ember egészséges életmód iránti igényének kialakításához mentális és fizikális értelemben is. Tanulmányunkban a szakirodalmakban megjelent kutatási eredményeket vetjük össze saját eredményeinkkel, adatainkat rekreációs céllal végzett hobbitáncosok és versenytáncos sportolók kérdőívvel felvett attitűdvizsgálatával nyertük. A vizsgálatban 207, főleg hobbitáncos vett részt, akiket a tánc jótékony hatásairól kérdeztük, hogy hogyan érzékelik magukon mindennapjaik során, legyen szó a motoros képességek mellett az esztétikumról, kapcsolatteremtő készségről, ami a kifejtős válaszokban is kiemelt szerepet kap. A résztvevők 95,5%-a érzi a tánc stresszoldó hatását, melynek következtében önértékelésük pozitív irányban változott az évek során. Nagy szerepet játszott több táncos életében, hogy egy-egy nehéz élethelyzetben ez a tevékenység segítette át őket a nehézségeken, és a tánc által találták meg újra önmagukat. Az eredményeink a pszichológia, orvostudomány területén publikált eredményekkel összhangban megerősítenek minket abban, hogy a táncnak van létjogosultsága mindennapjainkban sportként vagy rekreációs tevékenységként alkalmazva, a jótékony hatásait széles körben népszerűsíteni kell akár terápiás célzattal egy aktívabb, holisztikusan értelmezett egészségesebb társadalom érdekében.

Kulcsszavak: tánc, szabadidő, táncsport

Abstract

Our research deals with the effects of dances, especially ballroom dancing, on personality. Many tests pointed out that music and moving to music have a beneficial effect on people's cognitive, affective and physical abilities. It helps in building social relationships, dissolves inhibitions and has stress relieving effect. Active, quality free time spent with dance moves contributes to a healthy person for the need to develop a lifestyle, both in a mental and physical sense. In our study, we compare research results published in the literature with our own results and data with a survey of attitudes of recreational dancers and competitive athletes using a questionnaire. 207 mainly amateur dancers took part in the study, and we asked them about the beneficial effects of dancing, how they perceive themselves in their everyday life, whether it is in addition to motor skills, about aesthetics, relationship-building skills, which also play a prominent role in explanatory answers. 95.5% of the participants feel the stress-relieving effect of dance, as a result of which their self-evaluation is positive direction has changed over the years. It played a big role in the lives of several dancers, this activity helped them through difficult life situations and found themselves again. Our results in accordance with psychology and published results in the field of medicine are confirming that dance has a right to exist in our everyday life as a sport or recreational activity, and its beneficial effects should be widely promoted, even with a therapeutic purpose, in a more active, holistic way interpreted for the sake of a healthier society.

Keywords: dance, recreation, dance sport

Bevezetés

Kutatásunk témája a társastánc személyiségfejlesztő és egészségre gyakorolt hatásainak vizsgálata táncosok körében. Kiemelten fontos erről beszélni, hiszen számos aspektusa van a táncolás hatására bekövetkezett változásoknak az emberi szervezetben, mind kognitív, mind affektív, mind motoros képességekben (Kakas, 2020, Molnár és Prisztóka 2020, Nemessuri 1977, Petrika 2012, Polgár és Szatmári 2011, Bíró, 2015). Ez a sportág annak ellenére, hogy több évtizedes múltra tekint vissza, a sporttudományi és rekreációs témájú kutatásokban kevésbé vizsgált terület. Azért választottuk ezt a témát vizsgálatunk alapjául, mert a tánc nem áll meg annyiban, hogy jobb állóképességet ad, és fittebbek leszünk általa. Ennél jóval több és komplexebb hatását tapasztalhatjuk meg a saját bőrünkön.

Vizsgálatunk interdiszciplináris alapját, melyre a hipotéziseinket felállítottuk, főként a pszichológia és orvostudományok területéről származó szakirodalomra építettük. Megfigyelték, hogy a zene tempójával különböző érzelmeket idézhetünk elő, így a tánc által az aktuális hangulatunkat is megjeleníthetjük

a folyamat közben. Míg egy lassú, melankolikus zenével a szomorúságra asszociálunk, addig a boldogság érzetét a gyorsabb tempó által érhetjük el. A ritmus ciklikussága pozitív hatást fejt ki érzelmeinkre, a rendszertelen pedig negatív erővel bír. A klasszikus zenével az önbizalmunkat, kreativitásunkat erősíthetjük. Romantikus zenével könnyebben fogunk tudni álmodozni, a képzelőerőnket használni. Egy általunk kedvelt zene hallgatása közben ellazulunk, ami feszültségoldást eredményezhet. Pulzusemelő és hangulatfokozó hatást egy gyorsabb zenével érhetünk el. Egy előre kijelölt zeneszámmal ráhangolódhatunk az edzésre vagy akár a relaxációra (Jegonyán és László, 2017).

A mindennapjaink ritmusában, tevékenységeink meghatározott ütemében és annak biológiai folyamataiban is megtalálható, mint például a beszédünkben, járásunkban, étkezésünkben vagy bármilyen mozgásunkban (Trenka, 2020). Maga a ritmus segít a koncentráció, az érzelmi edzettség fejlesztésében. Spychiger leírása alapján kapcsolat figyelhető meg a zenei aktivitás és a motivációs szint, az érzelmi állapot, a mozgásos tevékenységek és a társas aktivitás mértéke között (Gombás, 2014, 241 o.). A zenének emlékezet-előhívó hatása van, akár úgy is, hogy közben semmilyen mozdulatot nem teszünk. Már az apró mozgások mellett önbizalmat, egyfajta szabadságérzetet tapasztalhatunk, maga a testünk, a testtartásunk kommunikációja egy pozitívabb képet adhat.

Az egyén számára kedvelt zene vagy dallam felcsendülése kiválthat hangulatbeli változásokat, ami a memória fejlődését segítheti (Barna és Balogh, 2020). Mozgás, tánc hatására boldogsághormon szabadul fel, amely edzés közben és a végén egyfajta elégedett érzést ad. Mindenhez hozzájárul az is, hogy a foglalkozásokon hasonló érdeklődésű személyekkel találkozunk, akikkel valószínűleg barátságokat fogunk kötni, ezáltal a szociális készségeinket is fejleszthetjük. A hölgyek megtanulhatják, hogyan legyenek nőiesek, míg a férfiaknak segít megérteni a férfi-női viszony mélységeit. Határozottan tartásjavító és -fejlesztő metódussal rendelkezik. A tánc segít a helyes önértékelés kialakításában, és segít megismerni önmagunkat (Ilyés, 2014).

A csoportos munka során az élményből adódóan elindul egyfajta kreatív folyamat, amely különböző képességek előidézését teszi lehetővé, például a kapcsolatteremtő és szociális képességek, a fókuszhoz szükséges tulajdonságok és az előre tervezés képessége. A tánc révén művészeti ismereteink is bővülnek, ezáltal kialakulhat egy kreatív személyiség, ami a kiegyensúlyozott mozgás, a beszéd igényességéhez, valamint a szociokulturális és szubjektív ismereteik gyarapodásához vezet. A tánc és a mozgás által fejlődik zenei kvalitásunk, térbeli mozgásunk, a helyes testtartásunk, több motoros, ezen belül pedig kondicionális készségünk (Barna és Balogh, 2020). A társastánc megtanít a másik emberrel szembeni feltétlen bizalomra, ebben az esetben a táncpartner irányában. A párok látványos együtt mozgása a kölcsönös bizalomban mutatkozik meg. Itt jobban elválasztódnak a nemi szerepek. Amíg a nők femininitásuk erősítésére koncentrálnak, addig a férfiak tisztelettudóak lesznek partnernőjükkel szemben (Ilyés, 2014).

Arra a törekvésre, hogy a tinédzserek, de egyébiránt minden ember megtalálja önmagát a világban, hatalmas motiváló erővel bírhat a művészet és a sport.

A művészet nagyban hozzájárul az önkifejezéshez, a személyiség feltárásához. A táncot kétféleképpen definiálhatjuk, ezáltal éppúgy sport és művészet is lehet. Hiszen az emocionalitáson túl stresszlevezetésre, a mozgásigény kielégítésére, a hétköznapiakból való kiszakadásra is tökéletesen alkalmas (Kakas, 2020). A tánc alapja a motoros képességekben keresendő, a szenzomotoros képességek hozzájárulnak az észlelés, valamint a mozgás kooperációjához. A cselekvési készségek felelősek az egyén tevékenységeinek végrehajtásáért, ahol a kéz ügyesség, illetve a fizikális ügyesség a fontos. A társastánc tánciskolás formájában a test ügyességét helyezük előtérbe. Ezért is kijelenthető, hogy a sporthoz hasonlóan interakcióban van a motoros képesség és a táncos mozgáskultúra (Demarcsek és mtsai, 2012). A társastánc segít a mélyizmok, valamint a gerinc melletti izomzat fejlesztésében (Kakas, 2020). Kitartó gyakorlással a standard tartás felvétele nem fog gondot okozni a táncosnak, ezáltal létrejön egy berögzült tartás. Mindez ha megfelelően van koordinálva a helyes testtartásban, a gerinc menti betegségek megelőzésében játszhat nagy szerepet. Egy versenytáncost aligha fogunk rossz tartással, gerincártalmakkal diagnosztizálni. Mondhatni kortalan és nemtelen tevékenység, ezért az idősebb korosztálynak kifejezetten ajánlott a tánc, ami lehetőséget ad a tudatos mozgáskultúra megvalósítására, valamint segít a mozgáskoordináció javításában (Polgár és Szatmári, 2011).

Egy svéd idősök otthonában táncterápiával gyógyítják a demens betegeket. Szakképzett nővérek bevonásával a társastáncos rendezvényeken találkozhatnak egymással a lakók. A rendszerességnek köszönhetően jelentős változások mutatkoztak meg az idősök szociális viselkedésében, valamint a kommunikációs és egyéb kognitív képességeikben, pozitív irányban. A folyamatos csoportos táncterápia a szomatikus javuláson túl a páciensek egyéni jóllétéhez is hozzájárult (Bíró, 2015). Egy Fülöp-szigeteki kutatócsoport eredményei alapján a társastánc aktív üzése segíthet a demencia megelőzésében, mivel a szocializációs folyamatokat és a kognitív kvalitást is előremozdítja. A vizsgált alanyok egyik csoportja heti 3*30 perces táncórákon vett részt, míg a másik csoport azonos életkori feltételekkel mozgásszegény életmódot képviselt. A legnagyobb változást a memória vizsgálatánál találták. A rendszeresen táncolók memóriája jóval egészségesebb állapotban volt, mint a testmozgást kerülők csoportjáé (Barna és Balogh, 2020). Erre magyarázat az a tény, hogy a társastánc hatványozottan segít a jobb és a bal agyfélteke összehangolásában, mely az élet számos területén kifejti pozitív hatását (Kakas, 2020). Szerencsére Magyarországon is egyre elterjedtebbek az idősöknek létrehozott különböző klubok, programlehetőségek, ahol a tagok rendszeresen részt vehetnek zenés-táncos eseményeken. A fent leírtakhoz nagyon hasonlóan létezik egy budapesti idősök klubja, ahol szintén a demenciával élőket segítik. Szakemberek bevonásával állandó programjaik közé tartozik a társastánc mint rekreációs lehetőség (Patakiné, 2017).

Célmeghatározás

Mivel a társastánc számos előnye és jelentősége bizonyított tény (Ilyés, 2014; Patakiné Bősze, 2017; Molnár és Prisztóka, 2020; Kakas, 2020), kutatásunk célja a táncosok attitűdvizsgálatával annak feltárása, hogy a vizsgálatban résztvevők mennyire érzik magukon a társastánc nyújtotta előnyöket a pozitív változások és különböző fejlődéssel járó folyamatok vonatkozásában.

Hipotézisek

1. A táncok jótékony hatásaival foglalkozó szakirodalmakban fellelhető kutatási eredményeket alátámasztja az általunk vizsgált minta (önbízalomnövekedés, helyes önértékelés, helyes testtartás, szociális kapcsolatok, kifejező-készség, motoros képesség) saját magukon tapasztalt változásai.
2. A tánc rendszeres gyakorlása által megvalósítható az a célkitűzés, hogy minőségibb életet érhetünk el, a tánc sportként is felfogható.
3. A táncos mozgások a mentális egészségre is jótékony hatással bírnak, számos nehéz élethelyzetben lendíthetnek át a zenének és a mozgásnak köszönhetően.

Vizsgálati módszerek

Vizsgálatunk populációját olyan táncolni szerető emberek alkotják, akiket táncosokat tömörítő, Magyarországon működő internetes csatornákon keresztül értünk el. Online önkitöltős kérdőívet használtuk, mely zárt és alternatív kérdéseken kívül Likert-skálát is tartalmazott. A kutatásba a felnőtt korosztályt vontuk be, ők már rendelkeznek annyi önismerettel és tapasztalattal, hogy a kérdéseinkre saját meggyőződésből válaszoljanak. A vizsgálatba bevont személyek 45,4%-a a fiatalabb, 18–25 éves korosztályból került ki, 54,6% 26 év feletti volt. Az általános és demográfiai kérdések után a táncos aktivitás témakörében vártunk válaszokat, majd a táncok személyiségre gyakorolt hatásaival kapcsolatos attitűdöket tártunk fel. Motoros képességeket összefoglaló kérdésekben a táncosok tapasztalataira, véleményeire fókuszáltuk. A táncokat a művészetek közé is sorolhatjuk, bár vitathatatlan a sportokhoz fűződő kapcsolata, így ebben a kérdéskörben a táncosok nézőpontját elemeztük. A kérdőívet egy nyílt kérdés zárta, ahol egyéni álláspontjuk megosztására volt lehetőségük a tapasztalataik által. A vizsgálatban való részvétel anonim és önkéntes volt, kizárólag a táncosok véleményét dolgozzuk fel, ezért fontos volt kiszűrni azokat a kérdőíveket, melyek nem feleltek meg a bekerülés kritériumának. Adattisztítás után a mintánkba $N = 207$ fő került be, háromszor annyi nő válaszolt kérdéseinkre, mint férfi ($N = 156$ nő és $N = 51$ férfi).

A kérdőívet több kategória alapján elemeztük, az adatokat Excel táblázatkezelő szoftver és SPSS statistics program segítségével dolgoztuk fel. A kérdőívet a Google Drive alkalmazáson keresztül 2021. január 28-tól március 4-ig volt

az érintetteknek lehetőségük kitölteni. Kvalitatív elemzésünkben a kérdőív végén adott vélemények közül kódolás után kiemelésre kerültek a táncosok legfontosabbnak tartott tapasztalatai, összevetettük a válaszokat abból a szempontból, hogy milyen hasonlóságok és különbségek jelentkeztek összességében a különböző területeken. A vizsgálatunkat kiegészítettük egy félig strukturált interjúval, mely egy olyan táncoktatóval készült, akinek lehetősége volt ép gyerekek mellett sérült személyekkel is foglalkozni, ahol fokozottabban észrevehető a táncnak a személyiségükre gyakorolt hatása. Az interjúból az oktató számára egy fontos élményt emeltünk ki, ami igazolja a tánc fejlesztő hatását.

Eredmények

Táncsal töltött aktivitás vizsgálata

Adattisztítás után kapott eredményeink alapján a kitöltők 61,5%-a hobbi szinten űzi ezt a sportot, 22%-a versenytáncos, és 16,5% alkalmanként táncol. A kutatás maga a pandémia alatt történt, ennek ellenére a vizsgálatban részt vevők 67,1%-a ez idő alatt is aktívan táncolt, ami a járvány helyzetét tekintve igen meglepő eredmény, ugyanakkor említésre méltó, hogy a nehézségek ellenére egy alternatív lehetőséget keresve folytatták a táncot.

A táncos múlttal rendelkezők 32,4%-a 10-20 éve, 28,5%-a 5-10 éve, 15,9% több mint 20 éve, 23,2% kevesebb mint 5 éve táncol. Mindez azért fontos kutatásunkban, mert többéves távlatból könnyebb megállapítani, hogy változott-e valami a táncosok a személyiségében, testében az évek során.

Gyakoriságát tekintve alkalmanként a többség (59,9%) 1,5 és 2 órát tölt testedzéssel, ami a WHO által javasolt egészséges intervallumba esik, és az elhivatottságot is mutatja. A versenyszerűen táncolók 2,5-3 órát, sőt 4,8%-uk 3,5-4 órát tölt táncos testedzéssel.

Táncok hatásainak megítélése a kitöltők bevallása alapján

Testtartásra, önbizalomra, kommunikációs és kezdeményezőkézségre kérdeztünk rá a kérdőív következő szakaszában, ahol az állításokra adott válaszokat Likert-skála segítségével mértünk. Az 1-es azt jelentette, hogy egyáltalán nem igaz, míg az 5-ös teljes mértékben igaz (1. táblázat).

Állítások	átlag	szórás	1= Egyáltalán nem igaz	2= Nem igaz	3= Igaz is, meg nem is	4= Igaz	5= Teljes mértékben igaz
A táncnak köszönhetem, hogy javult a tartásom.	4,28	,959	1,90%	4,30%	11,10%	29,50%	53,10%
A táncnak köszönhetem, hogy nőtt az önbizalmam.	4,16	,970	1,40%	5,80%	14%	32,90%	45,90%
Kommunikációs és kezdeményező-készségem a tánc hatására javult.	3,65	1,240	8,70%	8,20%	22,70%	29,50%	30,90%

1. táblázat: A táncok hatásai a testtartásra, önbizalomra, kommunikációra

Az eredmények alapján a társastánc tartásjavító hatása beigazolódott, mivel a táncnak a testtartása gyakorolt pozitív hatását a táncosok 82,6 %-a érezte önmagán, csupán 6,2% válaszolt úgy, hogy ez az állítás rá nem vagy egyáltalán nem igaz. Ha a mintánk átlagát vesszük alapul, akkor a pozitív hatás igaznak bizonyult, a szórás 0,959.

Míg az önbizalomról sokan egy megfoghatatlan misztikumként beszélnek, a táncosok 78,8%-a értett teljes mértékben egyet a tánc önbizalomra gyakorolt hatásával, így a válaszadók átlagát vizsgálva ez a hatás is igaznak értelmezhető a vizsgálatunkban, a szórás ebben az esetben is alacsony értéket mutat: 0,970.

Kerestük a választ arra is, hogy hogyan vélekednek a kommunikációs és kezdeményező-készségükről a résztvevők. Vajon pozitív irányba változott, esetleg nem tapasztaltak különösebb előrelépést, vagy rontott a helyzeten a táncgyakorlás? Az átlagot tekintve a feltevésünk ugyancsak igaznak bizonyult, a szórás ebben az esetben 1,24. A megkérdezettek közül 29,5-30,9% jelezte, hogy javult, valamint határozottan javult ez a képességük. 207 válaszból csupán 8,2-8,7% szerint nem volt hatással a tánc ezen képességeik változására.

A tánc pozitív hatásai a résztvevők bevallása alapján

A kérdőív következő kérdésében több válaszlehetőséget is meg lehetett jelölni, amely arra vonatkozott, hogy a tánc hatására milyen pozitív változásokat tapasztaltak magukon az emberek. Az egyéb opciót megadva számos további válasz is érkezett, melyek szerint boldogabbnak, kiegyensúlyozotabbnak érzik magukat a megkérdezettek. A tánc segít nekik a mindennapi stressz levezetésében, kitar-

többek, alázatosabbak lettek, és a hölgyek jobban meg tudják élni a nőiességüket. A megkérdezettek összesen 90,8%-a szerint a tánc által több barátjuk lett. Ez azért is kiváló eredmény, mert egyértelműen alátámasztja azt a felvetést, hogy egy közösségben való edzés a társas kapcsolódást is jobban elősegíti.

A tánc hatására egészségesebbnek érzi magát: 55,1%; nyitottabbá vált új dolgok iránt: 49,8%; az önmagához fűződő viszony pozitív irányba változott: 46,4%; szívesebben megy társaságba: 42%; és könnyebben veszi a hétköznapi akadályokat: 28,5%.

Motoros képességek

5 fokú Likert-skálával mértük a motoros képességre vonatkozó válaszokat, hogyan vélekednek saját tapasztalataik és fejlődésük által arról, miben segíthetett nekik a táncval töltött idő ezen a területen. Fejlődött-e a tánc hatására a ritmusérzékük, az állóképességük és az egyensúlyérzékük, véleményük alapján szép izomzat alakítható-e ki rendszeres tánc által, ami esztétikusabb megjelenést biztosít számukra (2. táblázat).

Állítások	átlag	szórás	1= Egyáltalán nem igaz	2= Nem igaz	3= Igaz is, meg nem is	4= Igaz	5= Teljes mértékben igaz
Fejleszti a ritmusérzékét	4,82	,553	0,9%	0%	1,9%	10,6%	86,5%
Fejleszti az állóképességet	4,82	,517	0,9%	0%	0%	14,5%	84,5%
Fejleszti az egyensúlyérzékét	4,78	,554	0,9%	0%	0,9%	15,9%	82,1%
Szép izomzatot alakít ki	4,39	,846	1,4%	1,4%	10,6%	29,5%	57%

2. táblázat: A tánc fejlesztő hatásai a motoros képességekre

Élethelyzetek, amiben a tánc segít

207 magyarországi táncos közül 81,2% volt olyan élethelyzetben, amelyen a tánc segítette át. Külön kérdésként vizsgáltuk a tánc stresszoldó hatását saját magukra vetítve, ahol a táncosok 95,5%-a ismerte el a táncot lelki nyomásból való menekülés eszközeként, ami által a szorongás is igen jól kezelhető hosszú távon. A válaszadók 70%-át ténylegesen átsegítette ez a műfaj egy megterhelő stresszes időszakon.

Továbbá a tánc segített átvészelni több szakítást/válást, halálesetet (8,2%), valamint a válaszadók 3,4%-a jelölte azt az opciót, hogy tartós/maradandó betegség és vagy baleset/amputáció valamelyikén kellett túllendülnie (1,4%), amikor a táncot választotta segítségként. Az egyéb lehetőségekre adott válaszok között szerepel az egyedüllét, szorongás vagy a munkahely elvesztése okozta trauma, melynek hatására ők is a tánchoz fordultak mint terápiához. Csupán 18,8% életében nem volt olyan élethelyzet, amelyből a tánc jelenthette volna a kiutat.

A tánc sport vagy művészet?

Hogyan vélekednek erről a táncosok? 7,7%-uk szerint a tánc inkább művészet, mint sport, míg 42,5% teljes értékű sportnak tartja azt. A válaszadók közel felének, 49,8%-nak a véleménye alapján egyszerre mindkettő is lehet. Ezt a kérdéskört a köztudatban a mai napig homály övezi, hiszen rengeteg támogatója, ugyanakkor ellenzője van annak, hogy a tánc egyenértékű a többi sportággal. Azért tartottuk fontosnak feltenni ezt a kérdést, mert a tánchoz olyan sztereotípiákat kezdtek társítani, mint például: csak a nők úzik, gyengébb fizikumúaknak ajánlott. Ugyan a versenytáncot a Nemzetközi Olimpiai Bizottság 1997-óta sportnak tekinti, mégis sokak számára nem egyértelmű, hogy a tánc mögött mennyi fizikai és szellemi munka áll, ami által ugyanúgy igénybe kell venni és el kell sajátítani az összes motoros képességet, mint például számos más olimpiai sportnál.

Személyes tapasztalatok

Az utolsó kérdésben a táncosok megoszthatták velünk a személyes tapasztalataikat, melyeket a tánctanulás vagy maga a táncolás során éltek meg. A legtöbb válasz azzal kapcsolatban érkezett, hogy mennyire jót tett az önbizalmuknak, jellemüknek ez a fajta testedzés, jobban megismerhették önmagukat általa, egyfajta önkifejezési forma lett. Boldogabbnak, felszabadultnak és vidámabbnak érzik magukat az emberek. A válaszokban a hasonlóság a kapcsolatok terén erőteljesen mutatkozott, szinte mindenki megemlíti, hogy sok barátságot kötött a táncos ismerősei révén, vagy éppen ebből a körből választottak maguknak párt, házastársat. A táncközösséget egyfajta második családként definiálták, amely összetartó, segítőkész, és mindig ott van, ha szükségük van rá. Említik a tánc jótékony hatásait a testre, miszerint meglepően sok kalóriát éget, vagy előfordulhat az izomláz egyes edzések után. Különbség a nemi szerepek megélésében mutatkozott, a hölgyek többször említik, hogy a nőiességük kiteljesedésében hatalmas szerepe volt/van a táncnak. Ugyanakkor a férfiak válaszaiból kiolvastva ők jobban megtanulták kezelni a férfi-női partnerségi viszonyt, és megfelelően tudnak fellépni férfiként egy-egy tánc alkalmával. Kiemeltünk néhány gondolatot:

„A tánc által nő az ismeretségi körünk, sok különböző gondolkodásmódot, életet ismerhettünk meg, új kapcsolatokat építhettünk ki. Nagyon szoros barátságok alakultak ki más táncklubok táncosaival, akik más megyékben, más városokban, ill. más országokban laknak. A tánc egy erős összekötő kapocs az emberek életében. Megtanít mások tiszteletére, elfogadására, megbecsülésére. Azonos érdeklődési körük miatt a táncosok összetartók, örülnek egymás

sikereinek, segítik egymást, mind a táncteremben, mind az élet más területein. És erre tanítják gyermekeiket, ismerőseiket is, személyes példamutatásukkal.”

„A válásom után a lányaimmal jártunk tánciskolába. Nagyon jó volt mindannyiunk számára. Elterelte gondolatainkat, új élményekkel gazdagodtunk, új barátaink, ismerőseink lettek. Fizikálisan is erősödünk, s nőtt az önbizalmunk, javult a kapcsolatteremtő képességünk, na és a tartásunk minden szempontból. Kihúztuk magunkat, ami sok erőt adott a hétköznapi gondok elviseléséhez.”

„Így találtam meg páromat. Felkért táncolni, így ismerkedtünk meg. Azóta együtt táncolunk és élünk.”

Interjúalanyunk egyik személyes tapasztalata idekívánkozik, ezáltal konkrét példával tudjuk bemutatni a tánc hatását több vizsgált területen. A megkérdezett oktató egyik tanítványa, egy kislány egy nehéz életszakaszon ment keresztül, amikor találkozott a társastáncossal. Azért ment táncolni, mert majdnem az egész osztálya ehhez a tánctanárhoz járt. Furcsán nézett, elfordította a fejét, mindig csak a padon ült. A tanár próbálta vele felvenni a kapcsolatot, de nem lehetett hatni rá. Mondták a gyerekek, hogy hagyja, mert ő ilyen. Aztán felhívta a szülőket azzal, hogy a lány nem hajlandó táncolni. Azt mondták, hogy nem baj, mert már így is látják rajta a pozitív változást, hadd maradjon a foglalkozásokon. Ez a gyermek sem az iskolában, sem máshol nem mert kimenni felelni vagy emberek előtt megszólalni. Több év kellett hozzá, de folyamatosan nyitottabb, érdeklődőbb lett. Először ülve táncolt, aztán a sarokban elbújva, majd egyre közelebb és közelebb ment a csoporthoz. Körülbelül 4 év múlva a lány már szólózott. Szóval nemcsak azt érte el a pedagógus, hogy színpadon a többiekkel együtt táncoljon, hanem egyedül is ki mert állni a közönség elé. A folyamatos tánc és az edző kitartó munkájának hála hatalmas személyiségfejlődésen ment keresztül ez a kislány. A tánc által nemcsak a gyermek önbizalma növekedett, hanem a szociális készségei is fejlődtek, amivel a kutatásunk eredményeit több szempontból is alátámasztja.

Megbeszélés

A táncosok válaszaiból arra a következtetésre jutottunk, hogy bár a testmozgás minden szempontból fontos, a tánc szociális területen ért el a legnagyobb eredményt, ami a női-férfi viszonyt erősíti azáltal, hogy a férfinak fel kell kérni a hölgyet táncolni. Ilyenkor a férfinak muszáj beszélgetést kezdeményeznie, a hölgynek pedig tisztességes választ adnia a kérdésre. Természetesen ez fordítva is igaz, és előfordul a modernebb felfogású intézményekben. De az elv lényege, hogy egy közösségben való mozgásformánál ne haljon ki a kommunikáció a felek között, hiszen mégiscsak TÁRSAS TÁNC-ról beszélünk. A táncoktatás az online időszakban is népszerű maradt, a tánciskolák s táncosok megtalálták a módját, hogy a szenvedélyüknek hódolhassanak. Többen lettek barátokra, társra ennek a tevékenységnek az eredményeként. Hasonló következtetéseink születtek más táncos vizsgálatokkal, így kutatásunk összhangban áll más kutatók által vizsgált

eredményekkel (Kokas, 2020) önbizalom, szociális kapcsolatok és stresszkezelés tekintetében (Molnár és Prisztóka, 2020).

Az első hipotézisünk részben beigazolódott, habár számottevően több volt azoknak az aránya, akik tapasztaltak magukon fejlődést a társastánc végzése során, mégsem tudjuk egyértelműen kijelenteni, hogy ezt minden ember átélte volna. A legérdekesebb eredményt a kommunikációs és kezdeményezőképeség változására vonatkozó kérdésre adott válaszok adták. Itt a válaszadók 17%-a állította, hogy nem változtak vagy egyáltalán nem változtak ezen képességei. Míg 22,7% nem tudta eldönteni, így az igen is, meg nem is opcióval válaszolt. Talán egy versenytáncos hatványozottan tapasztalja a társastánc nyújtotta előnyöket, és tudatosabban alakíthatja azokat, a hobbitáncos pedig örül, hogy sikerült lelépnie a koreográfiát, ezért nem fog azzal foglalkozni, hogy vajon ettől a mozdulattól izmosodik majd a lába, vagy változik-e a kommunikatív képessége.

A második hipotézis azt vizsgálta, hogy minőségibb élet érhető-e el tánc által. A társastáncot gyakorló emberek leginkább sportnak tartják ezt a mozgásformát, vagy egyszerre lehet művészet és sport. A táncosok szerint nagyon intenzív cardio edzésről van szó, amely zsírégető és alakformáló hatással bír, ami hozzájárul az egészség fenntartásához, ami egy minőségibb élet alapja. A zenére történő mozgás stresszoldó hatású, csökken a szorongás, nő az önbizalom, tehát a testi egészség mellett a lelki egészség fenntartását is segíti a tánc. Ha holisztikusan értelmezett egészségről beszélünk, a tánc pozitív változást hozott a kitöltők életébe, ami mindenképp hozzájárul egy minőségibb életérzéshez.

Az utolsó hipotézisünk szerint: A táncosok többségét már segítette túljutni egy nehéz időszakon a társastánc. A harmadik hipotézis a kérdőív válaszai alapján egyértelműen beigazolódott. A táncosok 81%-a jelölt meg olyan válaszlehetőséget, amely megerősíti, hogy segítséget nyújtott számára ezen mozgásforma egy bizonyos életszakaszban. A személyes beszámolók során leginkább a következő területre tértek ki a legtöbben: stresszes időszak, párkapcsolati problémák, szakítás, válás, illetve baleset. Megannyi táncostól olvashattunk sikertörténeteket, melyben kitérnek rá, hogy hogyan és milyen mértékben adott hozzá az életükhöz a tánc. Sokan barátokra, egyfajta második családra leltek, többen így találkoztak életük párjával. Az, hogy a kapcsolatteremtő képesség és barátok szerzése fontos az ember szociális életében, nagyon erőteljesen megmutatkozott. Az interjú is rámutatott arra, hogy ha az edző látja, hogy sikereket ér el az adott személynél, ő maga is eredményesebben, motiváltabban fogja megtartani az óráit. Talán külön figyelni fog rá, hogy ha csak egy kis mosolyt, de valami pozitívát érjen el a táncosainál.

Ugyan nem minden hipotézis igazolódott be egyértelműen, mégis sikeresnek mondható a végeredmény, ami alapján újabb kérdések fogalmazódtak meg. Érdemes lenne áthatóan kutatni a társastánc különböző életkorokra gyakorolt hatásait, valamint a szociális készségek mélyebb szintű vizsgálatának utánajárni. Akár egy longitudinális vizsgálatot végezve egy adott táncsoporttal a kezdeti fázisban, aztán 1-2 év távlatában, majd több éves versenyzői tapasztalat után. Ugyanakkor

érdekes vizsgálati kérdés lehet az is, hogy a számos pozitív hatás mellett milyen mértékű hátránnyal járhat a társastánc űzése a versenysportolói létben.

Felhasznált szakirodalom

- Adam, Charles Black Barna Lilla, Balogh László (2020): *Examination of the relationship between dance and cognitive skills*. Stadium – Hungarian Journal of Sport Sciences, Vol 3, No 1. <https://doi.org/10.36439/SHJS/2018/1/2924>
- Bíró Dóra (2015): Sport és szociális munka. Letöltve: 2021. 04. 08. <https://bit.ly/2RfWINn>
- Demarcsek Zsuzsa, Mező Ferenc, Mizerák Katalin (2012): *Tánc-OKA táncos tehetség azonosítása és gondozása*. Kocka Kör Tehetséggondozó Kulturális Egyesület.
- Gombás Judit (2014): A zenei tevékenységek pszichológiai hatásai. *Sokszínű pedagógiai kultúra*, Januári szám, 239–243.o.
- Ilyés Nóra (2014): A tánc segít megismerni önmagunkat. Új köznevelés 70. évfolyam 9. szám, 36–37. o. 34.
- Jegonyán Okszána, László Attila (2017): Több siker a sportban és az életben a zene, a tánc, a stílus és az etikett segítségével. *A Magyar Edzők Társaságának folyóirata* 1. szám 13–14. o.
- Kakas Lúcia (2020): *A Társastánc hatásainak vizsgálata 6-10 éves gyerekek képességeire*. Szakdolgozat, Szegedi Tudományegyetem.
- Molnár Ákos, Prisztóka Gyöngyvér (2020): A tánc szerepe az érzelmi intelligencia fejlesztésében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 21. évfolyam, 27. o.
- Nemessuri Mihály (1977): *Bevezetés a tánc mozgásbiológiájába*. Népművelési Propaganda Iroda 35.
- Patakiné Bószé Júlia (2017): Recreational opportunities of senior residents of a Budapest district. *Recreation*, 7. évfolyam 2. szám, 30–31. o. <https://doi.org/10.21486/recreation.2017.7.2.3>
- Petrika Erzsébet (2012): *Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata*. Doktori disszertáció, Debreceni Egyetem.
- Polgár Tibor, Szatmári Zoltán (2011): *A motoros képességek*. Letöltve: 2021. 04. 14. http://eta.bibl.u-szeged.hu/1628/1/motoros_kepessegek.pdf
- Trenka Magdolna (2020): Élet–Ritmus–Sport. In: Ritmus a tudományok, a technika és az orvoslás körében. A Magyar Természettudományi Társulat tudománytörténeti kötetei (3). Magyar Természettudományi Társulat, Budapest, pp. 335–360. ISBN 978-615-80623-7-4
- Vályi Rózsi (1969): *A táncművészet története*. Zenemű Kiadó.

Levelező szerző:

Silkó Rebeka
rebekka.silko@gmail.com

MÚHELY

KISS ZOLTÁN

AKADÉMIAI LABDARÚGÓK TEHETSÉGGONDOZÁSA: FÓKUSZBAN A NEVELÉS

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola

Bevezetés

Az elmúlt években válogatott szinten a magyar utánpótlás-labdarúgócsapatok teljesítménye többször megközelítette a nemzetközi elit szintjét, amit bizonyít, hogy 2009-ben, 2015-ben és 2019-ben is korosztályos világbajnokságokon szerepeltek a magyar fiatal tehetségek, azonban az utánpótláskorban elért sikerek ellenére kevés nemzetközi szinten is jegyzett labdarúgó alkotja a felnőtt válogatott keretét (Kiss és mtsai., 2021). Labdarúgószakemberek, szurkolók, a sportággal szimpatizáló vagy éppen ellenszenvet érző személyek egyaránt véleményt formáltak már erről a napjainkban is tapasztalható destruktív folyamatról.

Érdeemes megvizsgálni sportszakmai és tudományos oldalról is a kérdést, hogy miért nem teljesezik ki a fiatal labdarúgóink sportkarrierje olyan szinten, amilyenre az utánpótláskorukban mutatott teljesítményük predesztinálná őket – egyelőre azonban a probléma megoldása még várat magára (Vincze és mtsai., 2011).

Tanulmányunkban kísérletet teszünk arra, hogy a fiatal labdarúgók tehetséggondozásában fellelhető pedagógiai törvényszerűségeket és összefüggéseket a szakirodalom segítségével feltárjuk, és a kapott ismeretek alkalmazásával hozzájáruljunk a magyar utánpótláskorú labdarúgók tehetségének eredményesebb kibontakoztatásához.

A tehetséggondozás komplexitása

Több nemzetközi és hazai szakirodalom jelentős tényezőként tekint a fiatal labdarúgó-tehetségek fejlesztésének komplex jellegére. Williams és Franks (1998) a tehetséggondozás folyamatában öt fejlesztendő területet neveznek meg, melyek között a személyiségtényezők is komoly hangsúlyt kapnak. Brown (2001) véleménye szerint a technikai tudás és a taktikai ismeretek kevésbé érvényesülnek a sporttevékenység során, amennyiben a pszichológiai tényezők nem kapnak elég figyelmet az edző részéről. A tehetségek fejlesztésekor szintén a pszichológiai tényezőkre tekint fontos szempontként Orosz és Bíró (2009), mert úgy gondolják, hogy a legtöbb elmélet a sporttehetséget a sikerességgel összekötve értelmezi.

A fiatal sportolók fejlesztése során jelentős faktor az edző személyiségéhez köthető jellemvonások és a neveléssel összefüggő attitűd (Kun és Tóth, 2010). Bognár és munkatársai (2009) megerősítik azt a szemléletet, hogy a környezeti, szociális és személyes tényezők együtt határozzák meg a hosszú távú, kiemelkedő sporteredményeket.

A fiatal labdarúgók képzése és nevelése akadémiai keretek között

Az akadémiai struktúra az elmúlt években a fiatal magyar labdarúgók tehetség-gondozásának fontos részévé vált. Ebben a szabályozott rendszerben nemcsak sportszakmai, hanem pedagógiai hatások egyaránt érik az ifjú labdarúgókat, így a humán környezet és a „kulturális eszközök” együttesen segíti a személyiség formálását (Kiss és mtsai., 2015).

A Magyar Közlöny 2019. évi 201. számában jelent meg a Kormány 303/2109. (XII.12.) Korm. rendelete a sportakadémiákról, mely a labdarúgás sportágat is érinti. A rendelet célként fogalmazza meg, hogy keretet biztosítson a fiatal tehetségeknek a minőségi utánpótlás-nevelést biztosító akadémiai képzési rendszerben. A sportakadémiák biztosítják a humán erőforrást és a tárgyi feltételeket a fiatal tehetségek felkészítéséhez, versenyeztetéséhez, és segítséget nyújtanak a tankötelezettség teljesítésének és az élsportnak az összehangolásában.

A fiatal labdarúgók napi szinten sok időt töltenek el az oktatás rendszerében, így a sporttevékenység mellett párhuzamosan lehetőség nyílik a sportolók erkölcsi magatartásformáinak oktatási intézményi keretek közötti fejlesztésére (Kiss, 2021).

A sportági képzés, az iskolai oktatás, a kollégium nyújtotta szolgáltatások és a nevelési folyamat befolyásoló faktorként hatnak a labdarúgók fejlődésének ütemére, irányára, ezért az akadémiákon a különböző edzői feladatokat ellátó személyeknek és tanároknak érdemes azonos szemléttel tekinteni a három tényezőre (Kiss és Bognár, 2018).



1. ábra: A labdarúgó-akadémisták tehetségkibontakoztatását befolyásoló tényezők (Bognár és Kiss, 2020 átdolgozott változata)

Személyiségfejlesztés a tehetséggondozás folyamatában

Hosszú távon sikereket elérni olyan egyén képes, aki koncentrált, összeszedett, azaz nevelt személyiség, aki az edző által a vele szemben megfogalmazott követelményeket megpróbálja teljesíteni, és a magánéletét a sportszerű életvitel határozza meg (Gombocz, 2004b). A sporttevékenység a teljesítmény elérésére rendezett, koncentrált magatartást igényel az egyéntől, ez mint önként vállalt feladatrendszer személyiségfejlesztő hatással bír, azonban önmagában nem elegendő a sportoló teljes emberré válásához. A személyiséget nem csak a sport területén végzett tevékenysége formálja (Biróné, 2004).

Rókusfalvi (1981) elméletére alapozva elmondható, hogy a sport – a modern kor körülményeit figyelembe véve – nem rendelkezik spontán érvényesülő személyiségfejlesztő hatással, de mint teljesítményre irányuló tevékenység van személyiségalakító hatása, melynek alapja cselekvő jellegében áll, és eltérően mutatkozik meg az élsport keretei között, mint egyéb területeken (szabadidő, iskola). A sporttevékenység – és más teljesítményre irányuló tevékenység – a képességek és jellemvonások formálásának a módja. A tevékenységnek és a személyiségformálásnak ez a korrelációja pszichológiai törvényszerűség, mely a társadalom különböző területein jelentős határfokkal érvényesíthető. A sport tehát csak lehetőség az egyén személyiségfejlesztésére, az erkölcsformálás összetevőinek megszilárdítására, ami tudatos nevelőmunka nélkül nem valósulhat meg, melynek során érdemes figyelmet szentelni az egyén tulajdonságai mellett a környezeti hatásokra, mert a kedvezőtlen társadalmi környezet személyiségtorzító hatással bírhat. Hasonló megállapítást tesz Gombocz (2004a) is, miszerint a sport nemcsak építheti, hanem rombolhatja is a személyiséget.

A képességben már a környezeti hatások fejlesztő, illetve romboló hatása is benne van (Czeizel, 1997). Lóránd (1997) Dewey gondolatait közvetítve elmondja, hogy az öröklődést és a környezetet szoros kapcsolat köti össze. Az átöröklés utolsó formáját leginkább a környezet határozza meg. Az egyén végső formáját a társadalmi hatások hozzák létre. Minél magasabb szintű a társadalom szervezettsége, annál kisebb az elődeinktől kapott képességek szerepe. A nevelés biztosítja azokat a feltételeket, melyek segítségével az impulzusok megfelelő szokásokká rendeződnek. Ezt a folyamatot a környezet irányítja és biztosítja. Stöckert (1999) szerint a biológiai eredetű hatások igazán a környezeten és az egyénen át érvényesülhetnek. Fontos kiemelni, hogy a külső hatások minden egyes gyerekben egyénien mutatkoznak meg, vagyis az azonos (nevelési) módszerek különbözőképpen befolyásolhatják az eltérő tulajdonságokkal bíró gyerekek személyiségét.

Az erkölcsformálás összetevői fejlesztésének neveléslélektani alapja sportolók esetében a követelmény, a teljesítmény és a jutalmazás összefüggésében

A tehetség nem nyilvánulhat meg, ha bizonyos személyiségjegyek hiányoznak. Az olyan személyiségvonásoknak, mint az akarat, akarat erőfeszítés, alázat, kitartás, fegyelem, önuralom fontos szerepük van a labdarúgók erkölcsi magatartásának alakításában (Bognár és Kiss, 2020). Az erkölcsformálás elemei olyan személyiségtényezők, melyek elengedhetetlenek az élsportolóvá váláshoz szükséges teljesítményoptimum eléréséhez.

Gucciardi és munkatársai (2008) a kiemelkedő sportolók tulajdonságai közé sorolják a munkamorált, az önmotivációt, a kemény hozzáállást és a nyomáskezelést, ezeket a faktorokat a mentális erő jellemzőiként aposztrofálják.

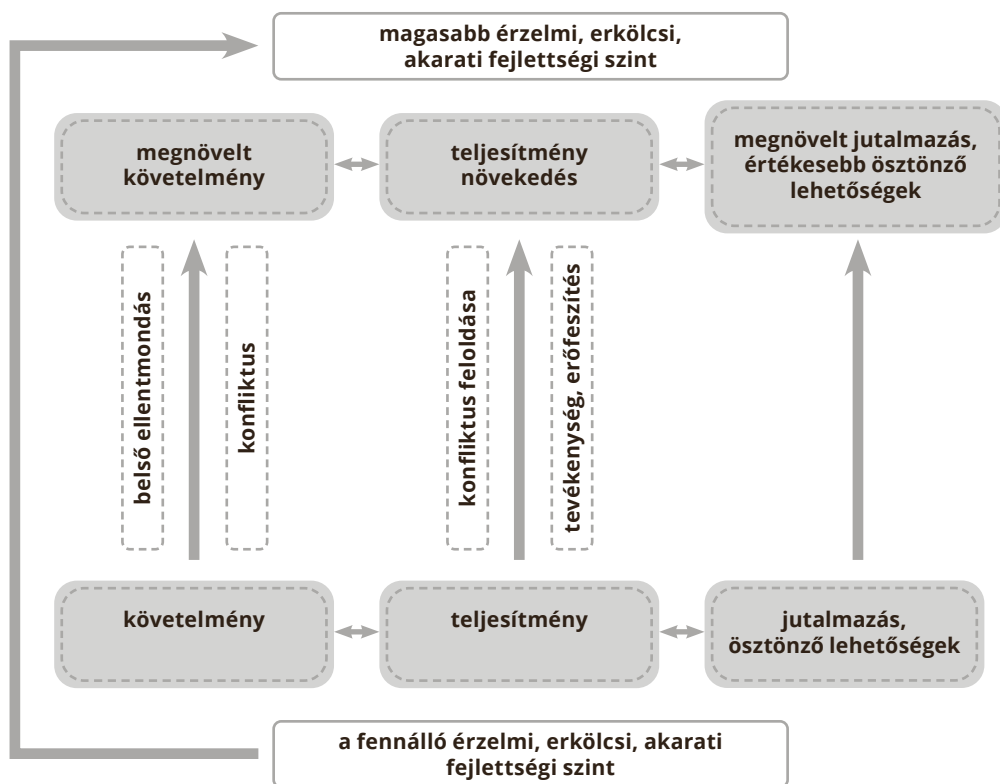
A pedagógiai követelés kritériuma, hogy létrehoz-e feszültséget a gyerek fennálló érzelmi, erkölcsi, akarat egyensúlyi állapotában, és hogy milyen cselekedetre készítet. A követelés hatására kialakuló feszültség a kitűzött célok elérésével oldható fel. A tevékenység magasabb szinten elhelyezkedő érzelmi, erkölcsi, akarat fejlettséget hoz létre, azonban a túlzottan alacsony követelmény támasztása nem idéz elő feszültségállapotot, a sikert könnyű lesz elérni, míg az eltúlzott követelmény kudarckerülő tendenciákat eredményez. Az önmegevalósítás és az önértékelés növekedésének lehetősége a feszültség egészséges jellegére utal (Galicza, 1981). A sportolókkal szembeni túlzott elvárások nyomasztóvá válhatnak, ezért komoly felelősséggel jár az edzők számára az elérhető célok megfogalmazása (Budavári, 2007). A követelményeknek való megfelelés meghatározó emberi motívum, mely komoly faktorként van jelen a nevelési folyamatban. A gyerek egyik leginkább önértékelő büszkesége, ha a követelményeket teljesítheti (Kozéki, 1983). Csonka (1995) megerősíti, hogy a követelés hozzásegíti az egyéneket, hogy az önuralom és fegyelem belsővé váljon.

Kozéki (1983, 1989, 1991) megerősíti, hogy az emberi élet velejárója az erőfeszítés, a nehézségekkel való szembeszállás. Lényeges, hogy a fiatalokban alakuljon ki az erőfeszítésre való hajlam. Amennyiben egy gyermekben idejében tudatosul, hogy vannak kötelezettségek, melyeknek eleget kell tenni, akkor a köteleességteljesítés morális értékévé válhat.

A sportteljesítmény a tevékenység eredményéhez köthető erkölcsi-eszmei értéket képvisel. A személyiségfejlesztésben nagy hangsúlyt kap a kiemelkedő eredményhez szükséges erőfeszítés nevelő hatása (Vass, 1990).

A jutalom az egyének teljesítményének, tevékenységének elismerő értékelése, pozitív impulzust eredményez, és az önbizalom mértékét is növelheti. Azonban a túlzott jutalmazás a fiatal személy nevelési attitűdjében önmagát túlértékelő, individualista személyiséghez vezethet (P. Balogh, 1996). A jutalmazás mint a kitűzött cél elérésének elismerése jelentős hatást gyakorol a cselekvést végző személyre, mely mozgósítja az energiákat, így segítve a magasabb érzelmi, erkölcsi, akarat fejlettségi szint létrejöttét (Kelemen, 1984). Ranschburg (2013) úgy vélekedik, hogy a fiatalok nevelésekor kétféle magatartásformát, az ügyes

viselkedést és az erkölcsi magatartásformát érdemes jutalmazni. Míg az előbbihez a siker élménye mint jutalom is társul, az utóbbival nem jár jutalom, mivel a különböző társadalmi korszakokat eltérő erkölcs jellemzi, így a megfelelő erkölcsi magatartás jutalmazása a nevelési folyamatban szereplő személyek feladata. Bognár és Kiss (2020) tanulmányukban úgy fogalmazzák, hogy amennyiben a jutalmazás (pl. fiatal labdarúgók profi szerződése) értéke jóval meghaladja a teljesítmény szintjét, abban az esetben a sportolót nem az áldozathozatal, az akaratra való hajlam felé mozgósítjuk, vagyis a magasabb erkölcsi fejlettségi szint elérése és a kívánt sportolói teljesítmény nem fog bekövetkezni (Bognár és Kiss, 2020).



2. ábra: Az erkölcsformálás összetevői fejlesztésének neveléslélektani alapja sportolóknál (Bognár és Kiss, 2020 átdolgozott változata)

Motivációs környezet hatása a sportolók erkölcsformálására

Kiemelésre érdemes az a nézet, hogy a sportolók erkölcsformálási összetevőinek fejlesztésére jelentős hatást gyakorol a motivációs környezet. A PMCSQ-2 (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2) az észlelt sportmotivációs környezetének mérésére szolgáló mérőeszköz. A kérdőív a Task és

Ego főskálakra oszlik (Kiss és mtsai., 2015). A feladatorientált környezet (Task-orientáció) a feladat elvégzésére ösztönöz, valamint a teljesítmény és a képesség áll a fókuszban. Az énevezérelt környezetben (Ego-orientáció) a sportoló elutasító magatartást tanúsít, ha a teljesítményét és képességeit más személyekkel vetik össze, és ha bizonyítania kell, valamint abban az esetben is élvezzi a siker ízét, amennyiben az kevés erőfeszítéssel jár (Révész és mtsai., 2011). Tóth (2015) a motiváció komplex értelmezése során kiemeli Goudas megállapítását, hogy a sportolók feladatorientált környezetben motiváltabban végzik a feladataikat, ami magasabb szintű erőfeszítéssel párosul. Szemes és munkatársai (2017) a kapott eredmények alapján megerősítik azt a nézetet, hogy a hosszú távú kiemelkedő eredmény egyik kritériuma a feladatorientált motivációs környezet.

Pedagógiai felkészültség mint az edzővel szemben támasztott követelmény

Az edzők pedagógiai tevékenysége a tanárokéval összehasonlítva kevésbé szabályozott, mert az oktatási intézményekben a köznevelési törvény révén a pedagógiai folyamatok ellenőrzött keretek között folynak.

A pedagógiai tudást több tényező alkotja, melynek részét képezi az elméleti képzettség és a gyakorlatban alkalmazott képesség-összetevő. Említésre méltó az edzői munkában az „ösztönös pedagógia” szerepe, mely a gyakorlatból merít, azonban irodalmi forrásokból táplálkozó közvetett tapasztalat is jellemzi, így tulajdonképpen nem igazi ösztönösségről van szó. Ami a tanárok esetében az iskola, az az edzők tekintetében a sportegyesületek, ahol a nevelőmunka megnyilvánulhat, hiszen a klubház és pálya mellett az eszmények, értékek, normák is hozzátartoznak a szervezeti kultúrát alkotó komponensekhez (Gombocz, 2004b, 2008). Kis (2004) tanulmányában kiemeli, hogy a gyakorlati munka során a pedagógiai és az edzői szerepnormák összekapcsolásának követelményként kell megvalósulniuk: az edzői szerep nem múlhatja felül a pedagógiai szerepet.

Azok az edzők, akik nyitottak a pedagógiai ismeretek elsajátításra, sikeresen fejleszthetik a pedagógiai képességeiket (megfigyelőképesség, képzelet, emlékezet) a gyakorlati tevékenységük során (Gombocz, 2010).

A pedagógiai transzfer hatása a sportolói teljesítményére

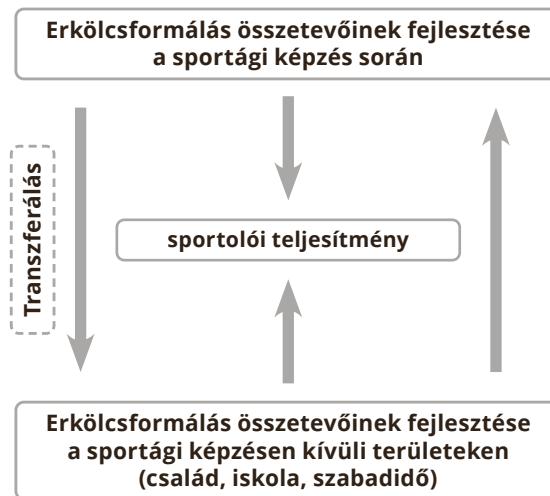
Napjainkban a transzfer fogalmát a sportpedagógia arra a jelenségre használja, miszerint a sportolás közben kialakult pozitív jellemvonások nem tevődnek át automatikusan az élet egyéb területeire (Biróné, 2004).

A sport által megnyilvánuló személyiségfejlesztés lényeges pontja a pozitív jellemvonások létrejötte és transzferálása a mindennapi élethez kapcsolódó területekre, hozzájárulva ahhoz, hogy ezek a fiatal sportoló életvezetésében általános magatartási elvekké váljanak. (Rókusfalvi, 1981).

Gombocz (2004a; 116) Coubertin nézetét írja le a transzferjelenségre vonatkoztatva, miszerint „a sportban kialakult erények nem automatikusan és nem minden esetben tételeződnek át a személyiség teljes tevékenységszférájára”.

Az edző legyen képes olyan hatást gyakorolni a sportolóra, hogy a sportolás folyamán megnyilvánuló erényeit egyéb színtereken (család, iskola, szabadidős tevékenység) is érvényesítse; ha ez megvalósul, akkor a sporttal támogatott nevelő hatást érhet el (Biróné, 2004). Az iskola olyan, a társadalom számára kiemelt jelentőséggel bíró színtér, ahol a teljesítmény megnyilvánulása erőfeszítést, kitartást és a pillanatnyi örömtől való elszakadást kíván (Kozéki, 1987). Mindezért nagy jelentőségű a nevelési feladatokhoz köthető tudás mély elsajátítása és alkalmazási képessége az edzők részéről, hiszen így nagyobb annak az esélye, hogy a többféle hatásos eljárások beépülnek a korosztályos kiválasztási, nevelési és képzési folyamatok mindennapjaiba (Géczi, Révész, Bognár, Vincze, & Benczenleitner, 2005).

Az edzők számára komoly jelentőséggel bír, hogy milyen módszereket alkalmazva lehetnek képesek arra, hogy a sportolóknak a sporttevékenység során kialakuló erényei egyéb, sporton túli területeken is megnyilvánulhassanak.



3. ábra: A pedagógiai transzfer és a sportolói teljesítmény (Bognár és Kiss, 2020 átdolgozott változata)

Összegzés

Fontos szerep jut a követelményeknek, a mintának és az értékelésnek a sportolók normaorientált tevékenységeinek és ezen keresztül a jellemének formálásában. A labdarúgás bentlakásos akadémiai képzés egyértelmű sajátossága az, hogy a fiatal játékosok az elvárt szabályok és normák szerint stabilan viselkednek (Kiss és Bognár, 2018).

A labdarúgásban dolgozó utánpótlásedzőknek, valamint az oktatási intézményekben a tehetségesnek ítélt labdarúgókat oktató, nevelő pedagógusoknak a szakmai feladatok elvégzése közben és azon túl komoly figyelmet kell fordítani a követelménytámasztás, a teljesítmény és a jutalmazás összefüggéseinek a megismerésére és alkalmazására, hogy a rájuk bízott fiatal sportolók a kívánt magasabb erkölcsi fejlettségi szintet elérjék, azaz a pozitív személyiségvonásaik megerősödjenek.

„Az akadémiákkal szemben fontos elvárás, hogy szemléletük fókuszába helyezték a rájuk bízott fiatalok szocializációját, kiegyensúlyozott és egészséges fejlődését, tanulását, a sikeres labdarúgás-központú életpályára való felkészítésének segítését, a helyes erkölcsi magatartásformák megalapozását és fejlesztését. Ehhez különféle nevelési módszerek állnak rendelkezésükre” (Bognár és Kiss, 2020: 361).

Az ifjú sportolók erkölcsi nevelésében hatalmas felelősség hárul a szülőkre, tanárookra, testnevelőkre, edzőkre, hogy az ön- és közösségfejlesztő elemeket erősítve, az aszociális, destruktív elemeket gyengítve segítsék a fiatalokat abban a folyamatban, mely „rendes emberekké” teheti őket.

A komplex jelleget szem előtt tartva érdemes fejleszteni az utánpótláskorú labdarúgók képességeit, ezáltal segítve őket a lehető legjobb teljesítmény eléréséhez. Ebben az összetett folyamatban a sportszakmai feladatok elvégzésén túl figyelmet kell fordítani az olyan személyiséghez köthető tulajdonságok megerősítésére, amelyek birtoklása nélkül a hosszú távú kiemelkedő eredmények megvalósulására kevesebb esély kínálkozik, ami által a nevelési célokhoz kapcsolódó feladatok elvégzése kulcsfontosságú tényezővé válik az erkölcsi magatartásformák fejlesztésében.

Ugyan napjainkban megfigyelhető azoknak a tudományos publikációknak a számbeli növekedése, amelyek a labdarúgó-akadémiák pedagógiai hátterére, a fiatal labdarúgók nevelésére fókuszálnak. Azonban arányait tekintve nagyságrendekkel több tanulmány foglalkozik csak kifejezetten a szakmai területekkel. Ennek alapján elmondható, hogy a fiatal futballisták esetében a nevelési értékek közvetítését az edzői társadalom még nem kezeli azonos szinten a szakmai területtel. Csak remélhetjük azt, hogy egyre több magyar utánpótlás labdarúgó szakemberhez eljutnak azok a labdarúgó tehetségek neveléséhez köthető összefüggések, törvényszerűségek, melyeket e tanulmányok közvetítenek, ezáltal segítve a rájuk bízott fiatalok tehetségének a kibontakoztatását.

További kutatási irányításként fogalmazható meg a Kárpát-medencében található magyarországi anyagi és szakmai támogatással rendelkező magyar identitású labdarúgó-akadémiák, valamint egyéb külföldi elismert labdarúgó utánpótlásképző központok neveléshez köthető attitűdjeinek összehasonlító vizsgálata.

Felhasznált szakirodalom

- Bognár, J., Kiss, Z. (2020). Nevelés a labdarúgásban. In: Csáki I. – Takács M. (szerk.) Labdarúgás és tudomány. Puskás Akadémia, PRO-KVÓTA 2004 Nonprofit Kft., 319–366.
- Bognár, J., Trzaskoma-Bicsérdy, G., Révész, L. (2009). Az élsport, sporttehetség, tehetséggondozás. In: Szatmári Zoltán (szerk.) Sport, életmód, egészség. Budapest, Akadémiai Kiadó, 711–733.
- Brown, J. (2001). Sports talent. How to identify and develop outstanding athletes. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Budavári Ágota (2007). Sportpszichológia. Budapest, Medicina Kiadó
- Coubertin, P. (1931). Sportpedagógia. Budapest, Országos Testnevelési Tanács
- Czeizel, E. (2004). Sors és tehetség. Budapest, Urbis Kiadó
- Csonka, Cs. (1995). Pedagógia. Budapest, Országos Közoktatási Szolgáltató Iroda Galicza, J. (1981). Tekintély és alkotás a pedagógusmunkában. Budapest, Tankönyvkiadó
- Géczi, G., Révész, L., Bognár, J., Vincze, G., & Benczenleitner, O. (2005). Talent and talent development in sport: The issue of five sports. *Kalokagathia*, 43 (3).
- Gombocz, J. (2004a). Sport és erkölcsi nevelés. *Mester és tanítvány*, 1., 115–125.
- Gombocz, J. (2004b). A testnevelő tanár és az edző pedagógiai szerepe. In: Biróné Nagy E. (szerk.), *Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Budapest–Pécs, Dialóg Campus Kiadó., 147–172.
- Gombocz, J. (2008). Sportolók nevelése. Budapest, Sport Szakállamtitkárság támogatásával
- Gombocz, J. (2010). Sport és nevelés. Keszthely, Balaton Akadémia Kiadó.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Kis, J. (2004). A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai. Budapest, Fitness Kft.
- Kiss Z., Főzer-Selmeci B., Csáki I., Bognár J. (2015). Bentlakó labdarúgó-korosztályok pszichés-mentális jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 16:(4) 331–347. <https://doi.org/10.1556/0406.16.2015.4.2>
- Kiss, Z., Bognár, J. (2018). Fiatal labdarúgók bevalását befolyásoló nevelési tényezők: egy kiemelt akadémia döntéseinek tanulságai. In: Endrődy-Nagy Orsolya – Fehérvári Anikó (szerk.): *Innováció, kutatás, pedagógusok*. Budapest, Magyar Nevelés- és Oktatáskutatók Egyesülete, 103–119.
- Kiss, Z. (2021). Utánpótláskorú labdarúgók akadémiai neveléséhez köthető tényezők vizsgálata edzők véleményének tükrében: országhatár és végzettség a fókuszban. In: Medovarszki, I. (szerk.), *Tantárgy-pedagógiai kaleidoszkóp 2021*. Békéscsaba, Magánkiadás

- Kiss, Z., Csáki, I., Bognár, J. (2021). A fiatal labdarúgók személyiségét és pályafutását befolyásoló tényezők vizsgálata a szülők és az edzők véleményének tükrében. In: K. Nagy, E. és Zagyváné Szűcs, Ida. (szerk.) Kihívások és megoldások a XXI. század pedagógiájában. Eger, Magyar Tudományos Akadémia Miskolci Területi Bizottsága, 221–230.
<https://doi.org/10.46403/Kihivasokesmegoldasok.2021.221>
- Kelemen László (1984). Pedagógiai pszichológia. Budapest, Tankönyvkiadó
- Kozéki, B. (1983). A fegyelmezett személyiség kialakítása. Budapest, Tankönyvkiadó
- Kozéki, B. (1987). Moralitás, jellemfejlesztés. Budapest, Tankönyvkiadó
- Kozéki, B. (1989). Hogy hű lehessen önmagához. Budapest, Tankönyvkiadó
- Kun, I., Tóth, L. (2010). Tehetség a labdarúgásban. Magyar Sporttudományi Szemle, 11(41), 37–41.
- Loránd, F. (1997). Bevezetés a pedagógiába. Budapest, Okker Oktatási Iroda
- Orosz, R., Bíró, Zs. (2009). A siker kapujában. Debrecen, Kék Bolygó Tehetségpont
- P. Balogh, K. (1996). A nevelés módszerei. In: Geréb Gy. (szerk.): Pszichológia. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 360–362.
- Ranschburg, J. (2013). Személyiségünk titkai. Budapest, Saxum Kft.
- Révész, L., Bognár, J., Gécz, G., Sós, Cs. (2011). A motivációs környezet vizsgálata úszásban. Kalokagathia, 49: (2-4), 206–217.
- Stöckert, K-né. (1999). Személyiséglélektan nevelőknek. Budapest, Eötvös József Könyvkiadó
- Szemes, Á., Víg, P., Gécz, G., Patócs, Á., Sipos, K., Tóth, L. (2017). Különböző életkorú élvonalbeli birkózók észlelt motivációs környezetének és külső-belső motivációs tényezőinek összehasonlító vizsgálata. Magyar Sporttudományi Szemle, 18. 1 (69), 37–43.
- Tóth, L. (2015). A motiváció, mint folyamat komplex értelmezése az iskolai testnevelés és sport műveltségterület keretében. In: Révész, L., Csányi, T. (szerk.), Tudományos alapok a testnevelés tanításához – A testnevelés és az iskolai sport neveléstudományi, pszichológiai és kommunikációs szempontú megközelítései. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 105–134.
- Vass, M. (1990). A testkultúra értéke, ezek szerepe az emberi erőforrások fejlesztésében és újratermelésében. In: Gáspár L., Chrappán M. (szerk.), Az emberi erőforrások fejlesztése. Pécs, „Körös” Print-Pack Kft.
- Vincze, G., Bognár, J., Csáki I. és Gécz, G. (2011). A labdarúgás szakmai elitje a sportág helyzetéről, fejlődési lehetőségeiről. Kalokagathia, 49: (2-4), 277–288.
- Williams, A. M., Franks, A., (1998). Talent identification in soccer. Sports, Exercise and Injury, 4, 159–165.

Levelező szerző:

Kiss Zoltán

kiss.zoltan@pfla.hu

MOLNÁR ANITA¹, BOGNÁR JÓZSEF², VAJDA ILDIKÓ¹

PEDAGÓGUSOK SZEREPE AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS FOLYAMATÁBAN, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A PEDAGÓGUSOK EGÉSZSÉG-MAGATARTÁSÁRA

¹Nyíregyházi Egyetem

²Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Bevezetés

Az egészséges magatartás kialakításához az iskola az egyik legalkalmasabb színtér, ugyanis a személyiségfejlődés korai szakaszában a viselkedés jobban formálható, mint felnőttkorban. Az iskolában a gyermekek könnyebben elérhetőek, ahol életvitelüket és magatartásukat magasan képzett pedagógusok, szakemberek alakíthatják. Felnőttkorban az egészség-magatartás már általánosan elfogadottá válik, ezáltal a felnőttek a gyermekeiket is hasonlóan fogják nevelni, a minta pedig elterjed az egész társadalomban (Vitrai, 2017).

A magyarországi egészségügyi mutatók és felmérések súlyos társadalmi problémára mutattak rá, ezáltal központi kérdés napjainkban a pedagógiában, hogy milyen pedagógiai kompetenciák szükségesek ahhoz, hogy a szakértelemmel irányított iskolai rendszerben a gyermekek egészség-magatartásában pozitív változást érjenek el a pedagógusok, és hozzájáruljanak a jövő felnőtt generációjának egészségi állapotához. Ezen okok miatt elengedhetetlen a pedagógusok szerepének újraértelmezése, melyben nagy hangsúlyt kap az együttműködő szerepvállalás (Meleg, 2015).

Az iskolai színtéren megvalósuló egészségnevelés céljával, tartalmával, metodikájával kapcsolatban az elmúlt évszázadokban számos megközelítés nyert teret. Az egészségnevelés jelenkori problémáihoz tartozik, hogy az iskolák az egészségneveléssel járó feladatokat többletnehernek érzik, még azok az iskolák is, amelyek prioritásként kezelik a gyermekek egészséges életmódra történő nevelését. Ennek egyik oka, hogy az egészségfejlesztést programokon és tanítási órákon megvalósítható feladatnak tekintik, ennek ellenére nem elégséges az aktivitás a pedagógusok és a szakemberek részéről (Deutsch, 2011). Emellett az iskolai egészségfejlesztő programok hiányossága a pedagógiai módszertan leírása és a precíz eredményességmérés (Lukács és mtsai., 2018).

Áttekintő tanulmányunk célja rámutatni az alapvető problémákra, amelyek az iskolai egészségnevelés folyamatában létrejönnek, valamint összegezni a pedagógusok életmódjának és egészség-magatartásának jellemzőit, melyek részei a nevelési és érték közvetítő folyamataiknak, ezáltal meghatározó szerepet töltenek be a gyermekek egészséges életvezetésének formálásában.

Egészségnevelést szabályozó dokumentumok

Az iskolai egészségfejlesztést, egészségnevelést számos jogszabály, rendelet és tartalmi szabályozó dokumentum határozza meg (1. ábra). Legelőször a köznevelésről szóló törvényről szükséges szót ejteni. A törvény célja, hogy egy olyan köznevelési rendszert hozzon létre, amely segíti a gyermekek, fiatalok harmonikus lelki, testi és értelmi fejlődését. A köznevelés egyaránt szolgálja a közjót és az egyéni célokat is (2011. évi CXCV. törvény 1. § [1], [2]). A Köznevelési törvény 78. § (3) bekezdése alapján az oktatásért felelős miniszter, az egészségügyért felelős miniszter programok kiadásával, pályázatok kiírásával, továbbképzések szervezésével segíti az egészségfejlesztési feladatok végrehajtását.

A 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról című rendelet X. fejezetében esik szó a gyermek, a tanuló egészségének, biztonságának védelmével kapcsolatos feladatokról, a nevelési-oktatási intézmények feladatairól a gyermek, a tanuló egészségfejlesztésével összefüggésben. A 128. § (2) bekezdése kimondja, hogy a cél az, hogy a teljes körű egészségfejlesztési folyamatban a pedagógusoknak a nevelési-oktatási intézményben végzett tevékenysége következtében a gyermek, a tanuló egészségi állapotának kedvező irányú változása valósuljon meg.

A 20/2012 (VIII. 31.) EMMI rendelet 7. § alapján a közoktatási intézmények pedagógiai programot készítenek, amely meghatározza:

- Az iskola nevelési programját (melyek közül itt az egészségneveléssel kapcsolatos releváns tartalmak kerültek felsorolásra)
 - az iskolában folyó nevelő-oktató munka pedagógiai alapelveit, értékeit, céljait, feladatait, eszközeit, eljárásait;
 - a személyiségfejlesztéssel kapcsolatos pedagógiai feladatokat;
 - a teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatokat;
 - a közösségfejlesztéssel, az iskola szereplőinek együttműködésével kapcsolatos feladatokat;
 - a pedagógusok helyi intézményi feladatait, az osztályfőnöki munka tartalmát, az osztályfőnök feladatait;
 - az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátításával kapcsolatos iskolai tervet.
- Az iskola helyi tantervét (melyek közül itt az egészségneveléssel kapcsolatos releváns tartalmak kerültek felsorolásra)
 - a mindennapos testnevelés, testmozgás megvalósításának módját, ha azt nem a heti 5 testnevelés óra keretében oldják meg;
 - a tanulók fizikai állapotának méréséhez szükséges módszereket;
 - az egészségnevelési és környezeti nevelési elveket.

Az egészségnevelés a közoktatásban több oldalról valósulhat meg. Elsősorban a tantárgyak keretén belül, ahol az egészségtan, a biológia és a testnevelés szorosan kapcsolódik az egészségnevelési elemekhez. Ezenkívül a többi tantárgyon belül is előfordulhat, valamint a többi pedagógusnak is nagy szerepe van

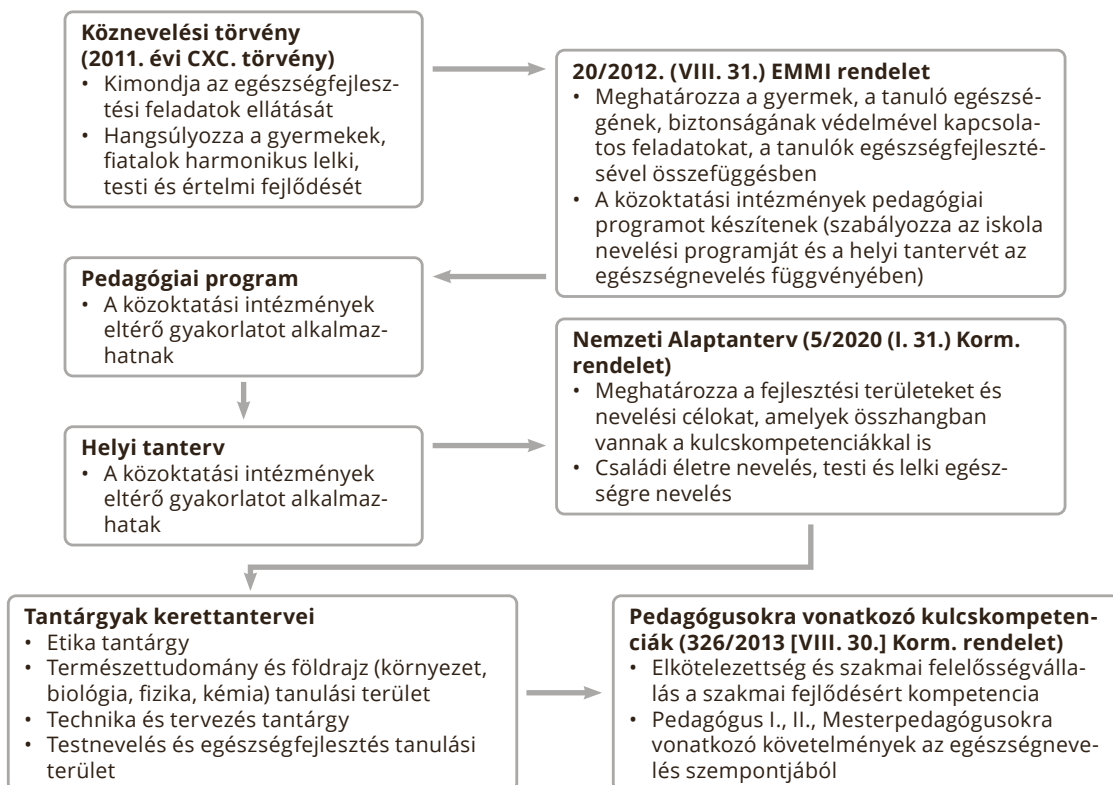
a tartalmi keretek átadásában és a mintaadásban. A köznevelés szerves részét képező 2020-as Nemzeti alaptantervben is fontos szerepet játszik az egészségnevelés (Végh, 2020).

A Nemzeti alaptanterv 2020. szeptember elsején lépett életbe az 5/2020 (I. 31.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról szóló rendelet hatályba lépésével. Ehhez szorosan hozzákapcsolódnak a kerettantervek mint a pedagógus munkáját és tevékenységét szabályozó dokumentumok. A jelenleg is hatályos álláspont szerint a Nemzeti alaptanterv meghatározza a fejlesztési területeket és nevelési célokat, amelyek összhangban vannak a kulcskompetenciákkal is. Ezen belül elengedhetetlen az egészség szempontjából:

- A családi életre nevelés: „A család kiemelkedő jelentőségű a gyerekek, fiatalok erkölcsi érzékének, szeretetkapcsolatainak, önismeretének, testi és lelki egészségének alakításában. A szűkebb és tágabb környezet változásai, az értékrendben jelentkező átrendeződések, a családok egy részének működésében bekövetkező zavarok szükségessé teszik a családi életre nevelés beemelését a köznevelés területére. A köznevelési intézményeknek ezért kitüntetett feladata a harmonikus családi minták közvetítése, a családi közösségek megbecsülése. A felkészítés a családi életre segítséget nyújt a gyermekeknek és fiataloknak a felelős párkapcsolatok kialakításában, ismereteket közvetít a családi életükben felmerülő konfliktusok kezeléséről. Az iskolának foglalkoznia kell a szexuális kultúra kérdéseivel is.” (110/2012 [VI. 4.] Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról Melléklet I.1)
- A testi és lelki egészségre nevelés: „Az egészséges életmódra nevelés hozzásegít az egészséges testi és lelki állapot örömteli megéléséhez. A pedagógusok ösztönözzék a tanulókat arra, hogy legyen igényük a helyes táplálkozásra, a mozgásra, a stresszkezelés módszereinek alkalmazására. Legyenek képesek lelki egyensúlyuk megóvására, társas viselkedésük szabályozására, a konfliktusok kezelésére. Az iskola feladata, hogy a családdal együttműködve felkészítse a tanulókat az önállóságra, a betegség-megelőzésre, továbbá a szabályok betartására a közlekedésben, a testi higiénében, a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, a váratlan helyzetek kezelésében. A pedagógusok motiválják és segítsék a tanulókat a káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében.” (110/2012 [VI. 4.] Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról Melléklet I.1)

Az egészségtudatosság, testi-lelki egészségre nevelés megjelenik az etika tantárgyban, a természettudomány és földrajz (környezet, biológia, fizika, kémia) tanulási területen, a technika és tervezés tantárgyban, valamint a testnevelés és egészségfejlesztés tanulási területen. A testnevelés és egészségfejlesztés műveltségi területen belül a testnevelés és a közösségi nevelés (osztályfőnöki) tantárgyak találhatók.

A pedagógusokra vonatkozó kompetenciákat a 326/2013 (VIII. 30.) Korm. rendelet a pedagógusok előmeneteli rendszeréről és a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvény köznevelési intézményekben történő végrehajtásáról határozza meg, azon belül is a 7. § (2) bekezdése. Az Oktatási Hivatal által a minősítő vizsgára készülő pedagógusoknak készített útmutatóban részletes leírást kapunk az egyes kompetenciákhoz kötött fejlődési szintekről (sztenderdekről) és az indikátorokról. Az egészség megőrzése, közvetítése az *Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért*, tehát a 9. kompetenciában jelenik meg. Ennek értelmében a Pedagógus I. minősítéssel rendelkező pedagógus képes megfogalmazni saját szakmai szerepvállalását, a feladatok, szerepek és ezekre ható társadalmi folyamatok, jogszabályok és etikai normák ismeretében. Törekednie kell az önismeretre, személyiségfejlesztésre, lelki egészségének megőrzésére, valamint figyelemmel kíséri saját tevékenységének másokra gyakorolt hatását, és reflektív módon törekszik tevékenységének javítására, fejlesztésére. Pedagógus II. minősítéssel elfogadja az iskola és a pedagógusok társadalmi felelősségét, tudatosan figyel lelki egészsége megőrzésére. A Mesterpedagógus képes a kollégák önismeretének és lelki egészségvédelmének támogatására (Oktatási Hivatal, 2019).



1. ábra: Egészségnevelést szabályozó dokumentumok a közoktatásban (saját szerkesztés)

Megfigyelhető, hogy számos törvény, rendelet, szabályozás tesz említést a gyermekek egészségének fejlesztéséről és neveléséről, amely több szintéren is megvalósul. Ezek azonban nincsenek összhangban, valamint nem jelennek meg hangsúlyosan a pedagógusokra vonatkozó kompetenciákban.

Pedagógusok szerepe az egészségnevelésben

Az iskolai szintéren történő egészségnevelés fogalmát az elmúlt években számos szemléletmódból közelítették meg, amit az egészség fogalmának folyamatos változása is eredményezett a korábbi évszázadokban. Ezek alapján az egészségnevelés célja, feladatrendszere és metodikája is megváltozott (Deutsch, 2011). Az iskolai egészségnevelés legfőbb feladata, hogy a jövő generációjának számára iskolai kereteken belül biztosítsa az egészségtudatosság és egészség-magatartás formálását, amelyet megfelelő stratégiákkal, módszerekkel és eszközökkel szükséges kivitelezni (Meleg, 2006).

Az iskolai egészségnevelésben az iskola minden dolgozója és tanulója részt vesz, ahol közvetlen vagy közvetett hatások révén tudják a diákok elsajátítani az egészséges életmód jellemzőit és fejleszteni a gondolkodásukat. Irányított módon, egészségnevelési stratégia szerint például az iskolai étkeztetés, a higiénés viszonyok, az iskola dolgozóinak munkamorálja, konfliktuskezelési módja és a pedagógusok testi-lelki állapota is hat a gyermekek egészség-magatartására (Kulin és Darvai, 2012).

A pedagógusok egészségnevelésben betöltött szerepe nem a szaktanári kompetenciához köthető, ezáltal az egészség-magatartáshoz tartozó attitűd pozitív vagy negatív befolyása elkerülhetetlen. Képesnek kell lenniük szerepük újraértelmezésére, valamint tisztában kell lenniük azzal, hogy mennyire tudnak együttműködő szerepvállalást tanúsítani. Ezekre csak azok a pedagógusok képesek, akik az egészségük iránt felelősséget tudnak vállalni, és egy egészséges kapcsolatrendszert tudnak kialakítani abból a célból, hogy diákjaikat meg tudják nyerni (Meleg, 2015).

Meleg (2006) a pedagógusok egészség-magatartásának befolyását kitérően összegezte. A legfőbb kérdés az, hogy a pedagógusok hogyan értelmezik saját szerepüket az egészségnevelés folyamatában: feladat-végrehajtóként vagy együttműködőként. A szerepvállalásuk definiálása azért fontos, mert ez alapozza meg az önreflexiót. A saját magukra vonatkozó kérdések kulcsfontosságúak, mert az egészségnevelés hatékonysága a tét, melynek célja a tanulók belső kontrolljának kialakítása. Ha a pedagógusok nem képesek saját egészségük értelmezésére, akkor nem tudnak vagy nem is akarnak szembenézni azzal, hogy különböző problémáktól szenvednek. Ennek következménye, hogy foglyai maradnak a kívülálló körülményeknek, és teljesen kizárják a megoldási módok keresését, rendszerbe szervezését. Ha a mindennapjaik részévé válik a testi-lelki jóllétük harmóniájának megismerése, ápolása és fejlesztése, akkor tökéletes min-taadóként tudnak szolgálni a tanulók életmódjának eredményes formálásában.

Erre csak azon pedagógusok képesek, akik saját egészségük iránt felelősséget tudnak vállalni. Ennek következtében az iskolai egészségnevelés pedagógusok nélkül megvalósíthatatlan.

Pedagógusok egészség-magatartása

Az összetett nevelési-oktatási folyamatban a pedagógusnak tisztában kell lennie a saját testi-lelki egészségével és annak szintentartási lehetőségeivel. Ezenkívül fontos komponens, hogy miként tudja befolyásolni a saját egészségi állapotát, és hogyan tudja növelni életminőségét. Amennyiben ezeket a befolyásoló tényezőket figyelmen kívül hagyja, csökkenti hitelességét és a pedagógiai programban az egészségre nevelés hatékonyságát. A pedagógus mintaadó személyiséggé válhat, és meghatározó módon befolyásolhatja a tanulóifjúság egészség-magatartását és életminőségét, ha együttműködő szerepet tölt be (Pinczés és Pikó, 2017). Vizsgálatunk során a pedagógusok egészségtudatosságának tényezőit és egészség-magatartását mutatjuk be hazai és nemzetközi kutatási eredmények által.

Gwang-Suk és munkatársai (2008) Kínában vizsgálták az általános iskolai és középiskolai női pedagógusok egészség-magatartását. Eredményeik alapján a megkérdezettek 48,8%-a heti többször végez fizikai aktivitást. A minta több mint fele fogyaszt alkoholt, azonban egyik pedagógus sem dohányzik. 39,5% egészségesen táplálkozik, 35,5%-nak megfelelő az alvási ideje. Az alkoholfogyasztást befolyásoló tényezők között említik az étkezési szokásokat és az iskolai végzettséget.

Ezzel szemben a németországi általános iskolában és középiskolában a női pedagógusok csupán 12,5%-a tartozik az elhízottak közé. A női pedagógusok 64%-a végez egy héten fizikai aktivitást, közülük azonban 46% mutatott nagyon jó fizikai erőnlétet (Seibt és mtsai., 2011). Kutatásuk eredménye, hogy a nagy megterhelés a munkában megnövelheti az egészségügyi problémák kockázatát. Azt is megállapították, hogy a németországi felmért pedagógusok egészségi állapota jobb, mint az átlagpopuláció, viszont a mentális egészségi állapotuk hamarabb sérül (Seibt és mtsai., 2013). Brütting és munkatársai (2018) alátámasztották ezen eredményeket, melyek szerint a német tanárnők egészség-magatartása pozitívabb, mint az átlag női népességé.

Brazíliában Brito és munkatársai (2012) vizsgálták a pedagógusok egészség-magatartását. A pedagógusok kevesebb mint fele ritkán végez fizikai aktivitást, ami a 31–42 éves korosztályra jellemző leginkább. Az életkor előrehaladtával csökken a fizikai aktivitás gyakorisága, emellett a fiataloknál is megfigyelhető ez az alacsony érték. Területi eloszlás alapján Sao Paulo keleti és déli részén eltérések tapasztalhatók fizikai aktivitás tekintetében, a közepes mértékben sportoló tanárok aránya keleten alacsonyabb, mint a város déli részén. Eredményeik alapján a férfiak testmozgással eltöltött ideje szignifikánsan magasabb.

2014-ben a flamand középiskolában tanító pedagógusok fizikai aktivitását vizsgálták, amely felmérés eredménye, hogy önértékelésük alapján a mentális

és fizikai egészségük alacsonyabb, mint a lakosság átlagos értékei. Ezek az eredmények leginkább a női pedagógusokra jellemzők, akik a munkájukból adódóan nagyobb stresszt tapasztalnak, és több hiányzó napot jelentettek a férfi kollegákhoz képest. Szabadidejükben több alkalommal sportoló pedagógusok pozitívabb egészségi állapotról vallanak (Bogaert és mtsai., 2014).

Gilbert és munkatársainak (2015) kutatása alátámasztotta ezt a megállapítást, ugyanis a tanári pályát választók egészség tudatosabban élnek. Vizsgálatukban a pedagógusok csoportját összehasonlították más foglalkozásokkal. Az alkohol-fogyasztás és az alvás időtartama között nincs szignifikáns eltérés a két csoport között. A felmért tanárok csekély százaléka dohányzik és fogyaszt alkoholt, ami azt mutatja, hogy a pedagógusok ritkábban dohányoznak, kevesebbet élnek szerencsejátékokkal, valamint kevesebb a túlsúlyos és az elhízott. Sharma (2013) kutatása alapján azonban a texasi tanárok 24%-a túlsúlyos, 55%-a elhízott, és a táplálkozással kapcsolatos tudásuk és szokásuk nem megfelelő.

Chilében a vizsgált általános iskolai pedagógusok többségére egészségtelen étkezési szokások jellemzők, ennek oka, hogy a munkájuk megterhelő, nincs idejük megtervezni a következő napi étkezésüket, valamint a stressz és a szorongás miatt felborul az étrendjük. Az egészséges táplálkozás feltétele a pénz, idő és akarat. A pedagógusok úgy vélik, hogy az egészséges ételek drágábbak, és több idő az elkészítésük. Az iskolai szinten megvalósítható egészséges táplálkozás közvetítéséhez IKT-eszközökön keresztül játékos formában alakították a tanulók magatartását, és főzőműhelyeket hoztak létre, amit a gyerekek élveztek, viszont az ilyen programoknak folytonosnak kell lennie, mert időre van szükség a szokások elsajátításához (Vio és mtsai., 2016). Ezzel szemben a törökországi pedagógusok táplálkozási szokásai pozitív képet mutattak (Memis, 2010).

A magyarországi kutatási eredményeket vizsgálva több kutatás támasztja alá, hogy a pedagógusok egészségi állapota rossz értékeket mutat, a fizikai aktivitás mértéke alacsony, és nagy arányban fordul elő túlsúly vagy elhízottság. Kissné (2009) doktori disszertációjában a nyugat-dunántúli iskolák alapfokú, középfokú és felsőfokú oktatási intézményeiben dolgozó pedagógusokat vizsgálta. Eredményei azt mutatják, hogy a fiatal pedagógusok egyharmada sportol, a több mint 20 éve pályán dolgozó pedagógusok fele végez valamilyen sporttevékenységet. A mért minta csupán 21%-a végez rendszeres testmozgást, azonban szabadidejükben a pedagógusok több mint fele végez fizikai aktivitást, mely általában kirándulás vagy kerti munka. Az 55 év feletti pedagógusok egészségi állapotát jellemzi, hogy akiknek napi rutinjukhoz tartozó mozgástevékenységei meghaladják az egészségprevenciók értékkel bíró minimumot, sokkal jobb az egészségi állapotuk.

H. Ekler és munkatársai (2013) felmérték a nyugat-magyarországi régióban a szenior tanárok egészség-magatartását, ahol a mintába 21 aktív, felsőoktatásban vagy középfokú oktatásban dolgozó pedagógus került, melynek 42,85%-a testnevelő tanár. Életkoruk 52 és 65 év közé tehető. Az eredmények azt mutatják, hogy a pedagógusok 28,6%-a mindkét mérőműszer alapján normál egészségi állapotú, 38,1%-a csak az egyik mérőműszer szerint tartozik a normál egészségi

kategóriába, 33,3%-a pedig a veszélyeztetett csoportba sorolható. Kiemelkedő rizikófaktornak számít a túlsúly, amely erősen korrelál az egészségi állapottal és a zsigeri zsír értékével. A 10 kg feletti túlsúllyal rendelkezők kevesebbet és alacsony intenzitással mozognak. A sportolás leginkább a testnevelő szakos pedagógusokra jellemző. Nagyobb mintán a szegedi középiskolai tanárokat vizsgálta Darvasi (2019), ennek eredménye azt mutatja, hogy a válaszadók fele túlsúlyos vagy elhízott. Az étellel való elégedettség a túlsúlyos kategóriába tartozók között volt a legmagasabb, a normál testsúlyúak körében a legalacsonyabb. Sportolási gyakoriság alapján a minta felére nem jellemző a fizikai aktivitás. A sportoló pedagógusok azonban boldogabbak és elégedettebbek az életükkel. A rendszeres sportolás kivitelezhetőségét nehezebbnek gondolják, mint a rendszeres és egészséges táplálkozást.

Tandari-Kovács (2018) vizsgálatában a pedagógusok testi lelki egészségét vizsgálták, amelyben tanítókat, általános iskolai tanárokat, középiskolai tanárokat, szakiskolai tanárokat és kollégiumi nevelőtanárokat kérdeztek meg. Eredményeik alapján a megkérdezettek 80,9%-ára jellemző a fáradtság és energiahány, 59,9%-ára fejfájás, 58,5%-ára alvászavar, 56,5%-ára végtag- és ízületi fájdalom. Ez alapján a leggyakoribb testi problémák a mozgásszervi panaszok, fáradtság, fejfájás és alvászavar.

Uvacsek és munkatársai (2019) kutatásukban 10 férfi és 10 női pedagógust mértek fel. A fizikai aktivitás vizsgálata kimutatta, hogy a nők egészség-magatartása nem volt kedvezőbb, mint a férfiaké, valamint mindkét csoport testmozgása elmarad a napi ajánlott 30 perctől, csupán 15% teljesíti a napi testmozgás értékét. Az elhízás és túlsúly 45%-ra volt jellemző. Férfiak és nők tekintetében a dohányzás 20-20%-ban jelent meg, 25%-nak pedig van krónikus megbetegedése.

Testnevelő tanárok egészség-magatartása

Az egészségnevelés folyamatában a testnevelőtanárok szerepe kiemelt jelentőségű. Elengedhetetlen, hogy napjainkban a képzett testnevelő tanárok egészségtudatosan éljenek, ugyanis a testnevelő tanároknak fontos szerepe van a személyiségfejlődésben, amely megfelelő alapot ad az élethosszig tartó egészség-magatartásnak és a szokásrendszer kialakulásának (Bognár, 2020).

A testnevelő tanárok egészség-magatartását vizsgálták hazai és nemzetközi szinten is, ami változatos képet mutat. Fellelhető eredményeket leginkább a testnevelő tanároknál találtunk, azon belül is több volt a nemzetközi kutatás. Magyarországon átfogó kutatást még nem készítettek a testnevelő tanárok és testnevelő tanár szakos hallgatók egészség-magatartásáról.

Egy Cipruson végzett kutatás alapján a középiskolában dolgozó és frissen diplomát szerzett testnevelő tanárok odafigyelnek a táplálkozásra, rendszeres testmozgást végeznek, és nem dohányoznak az egészségük megőrzése érdekében. A többségre nem jellemző a dohányzás, azonban akik nem sporttal kapcsolatos munkát végeznek, hajlamosabbak dohányzásra. A minta többsége egészségesen

táplálkozik. A fizikai aktivitás a fiatalabb korosztálynál (20–35 év) jellemzőbb. Ez az érték sokkal magasabb, mint a ciprusi átlagpopulációé. Legelterjedtebb sportágak a körökben a futás, séta, edzőtermi edzés és úszás. A testnevelő tanárok között majdnem minden válaszadó számára fontos a testnevelő tanári munka és az egészség közvetítése a tanulók irányába (Christodoulou, 2011). Molnár (2021) hazai kutatása alátámasztja ezt a megállapítást. Vizsgálatuk alapján a testnevelő tanárok egészséges életmódot folytatnak, amit személyes példamutatással és a sport megszerettetésével közvetítenek, amelyben nagy hangsúlyt fektetnek a hiteles munkára, empátiára és tanuló-központúságra. Véleményük alapján a tanórai és tanórán kívüli sportprogramoknak jelentős szerepe van az egészségnevelés folyamatában, amire számos alternatívát látnak.

A spanyolországi testnevelő tanárookra is pozitív egészség-magatartási attitűd jellemző. A sportszakemberekre mérsékelt intenzitású fizikai aktivitás jellemző, ami alapján a sportolás a mindennapi életük része, azonban a férfiak eredményei jobbak, mint a nőké. Megállapítható, hogy a sport szakosok több időt fordítanak testmozgásra, közülük a többség korábbi iskolai éveit is sportolt, ezzel szemben a kisgyermeknevelők/óvodapedagógusok és általános iskolai tanárok között ez az érték a felére csökkent. Azok, akik a sport szakosok közül kevesebb fizikai aktivitást végeznek, a szabadidő hiányára és a szervezési nehézségre hivatkoztak (Pino-Juste és mtsai., 2013). Ezt támasztja alá Ferry és Romar (2020) svédországi kutatása, ahol a középiskolai testnevelő tanárok több mint 80%-a rendszeresen sportol.

Laudanska-Krzeminska (2014) kutatásában egy lengyelországi egyetem pedagógusjelöltjeinek, valamint általános és középiskolai pedagógusoknak az egészség-magatartását vizsgálták, ahol a testnevelő tanár szakosokat hasonlították össze az egyéb szakos pedagógusokkal és hallgatókkal. Megállapították, hogy a testnevelő tanár szakos hallgatók és testnevelő tanárok jobb táplálkozási szokásokkal rendelkeznek, azonban ezek az értékek korántsem ideálisak.

A hazai kutatások közül Bíró és munkatársai (2007) vizsgálták az úszás tanításának szerepét az egészségtudatos életmód kialakításában. A régióra jellemző, hogy az önkormányzatok anyagilag támogatják az egészségtudatos életmód kialakítását az oktatási intézményekben. A válaszadók az úszásnemek tanításakor az egészségtudatosságot utolsó helyen rangsorolták. Az eredmények alapján az úszás tanításakor az úszásoktatóknál az egészség-magatartás kialakítása nem kap kellő figyelmet, azonban hangsúlyt kapott a vízbiztonság és az életmentési szempontok.

Összefoglalás

Az iskolai oktatás-nevelés során az egészségtudatos szokásrendszer és életmód kialakítása kiemelt helyet foglal el a korábbi időszakhoz viszonyítva. Kiindulópontja a közoktatási intézményekben a pedagógusok által megvalósuló fizikailag aktív egészséges életmódra nevelés, amely körültekintő, pontosan

megtervezett nevelési stratégián keresztül válik a személyiség részévé (Csányi, 2010). Ezt a folyamatot számos törvény, rendelet és szabályozó dokumentum befolyásolja. Nagymértékben meghatározó a Köznevelési törvény, a NAT 2020 és a pedagóguskompetenciák. Bognár (2020) javaslatai alapján érdemes a pedagóguskompetenciák irányadó szerepének eldöntése, emellett a NAT 2020 műveltségterületeinek az elvek alapján jobban kell illeszkedni a pedagóguskompetenciákhoz.

Az egészségnevelés folyamatában meghatározó szerepük van a pedagógusoknak és az általuk közvetített értékeknek, ami befolyásolja a jövő generációjának egészségtudatosságát, egészség-magatartását. Áttekintő tanulmányunkban összegeztük a pedagógusok egészség-magatartására vonatkozó kutatásokat, melyek alapján megállapítható, hogy az általános és középiskolában dolgozó pedagógusokra vonatkozóan a németországi adatok voltak kiemelkedők, ahol a női pedagógusok sokkal egészségesebben élnek, mint az átlag női populáció. Az is megállapítható a nemzetközi és hazai tanulmányok alapján, hogy a külföldi gyakorló pedagógusok egészségtudatosabban élnek, mint a hazai pedagógusok annak ellenére, hogy az egészséges táplálkozás kialakítása szintén nehézséget jelent a megterhelő munka és a stressz miatt. Ezek a mutatók az életkor előreladtaival egyre csökkennek.

Megállapítható, hogy a testnevelő tanárok egészségtudatosabban élnek az átlagpopulációhoz, valamint más szakos pedagógusokhoz képest, ugyanis a testnevelők és testnevelő tanár szakos hallgatók többsége rendszeresen sportol és egészségesen táplálkozik. Ennek ellenére az úszást oktató pedagógusok az egészség-magatartás közvetítését és kialakítását kevésbé tartották fontosnak a tanulók körében az észak-magyarországi régióban. A hallgatók körében sokkal gyakoribb a dohányzás megjelenése, mint a gyakorlott testnevelő tanárok körében. A hosszan tartó oktatási-nevelési folyamatban a testnevelő tanárok életminősége és életmódja nagymértékben befolyásolja az általuk közvetített értékeket, egyben a tanulóifjúság egészség-magatartását és szemléletmódját is. A tanítási folyamat során azonban nem kap elég hangsúlyt a specifikus képzés mellett az egészségtudatos magatartás közvetítése.

Ezek alapján szükségszerű megvizsgálni a pedagógusok szerepét az egészségnevelés folyamatában, amibe beletartozik az egészség-magatartás különböző tényezőinek feltárása és az egészség értékékként történő közvetítése a pedagógusok és pedagógusjelöltek körében annak érdekében, hogy javaslatokat fogalmazzunk meg a pedagógusképzés fejlesztésére. Emellett szükségszerű az iskolai egészségnevelés módszertanának fejlesztése, ahol kiemelt figyelmet szükséges szentelni az egészségfejlesztési tevékenységek, programok hatásainak mérésére, értékelésére, a tanulók egészségi állapotának követésére (Beregi és Bognár, 2021). A változáshoz szükség van a paradigmaváltásra, amelyhez elengedhetetlen a népegészségügyi szakemberek és a pedagógusok képzésének átalakítása (Járomi és Vitrai, 2017).

Felhasznált szakirodalom

- Beregi, E., Bognár, J. (2021): Egészségközpontú nevelés és oktatás: a fizikai aktivitás növelésének módszerei és a pozitív pedagógia lehetőségei. In: Szarka, Emese (szerk.): *Pozitív Pedagógia és Nevelés Konferencia kötet II.*, 33–34. old., Mental Focus Kft., Budapest.
- 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 pp. 269–284., 16 p.
<https://doi.org/10.25035/ijare.01.03.09>
- Bogaert, I., De Martelaer, K., Deforche, B., Clarys, P. és Zinzen, E., (2014). Associations between different types of physical activity and teachers' perceived mental, physical, and work related health. *BMC Public Health*, 14: 534.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-534>
- Bognár, J. (2020): A testnevelőtanár-képzésre vonatkozó dokumentumok egységessége az elvek, tartalmak és értékek mentén: A képzési kimeneti követelmények, a pedagóguskompetenciák, a pedagóguséletpálya-modell és a NAT 2020 összevetése. Eszterházy Károly Egyetem Líceum Kiadó, Eger.
- Brito, W., F., Santos, C., L., Marcolongo, A., A., Campos, M., D., Bocalini D., S., Antonio., E., L., Silva Junior, J., A., Tucci., P., J., F., Serra, A., J., (2012): Physical activity levels in public school teachers. *Rev Saúde Pública*, 45: 1, 1-5.
- Brütting, J., Druschke, D., Spitzer, S., és Seibt R. (2018). Health status of long-term sick leave and working female teachers in Germany: A cross-sectional study. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 31 (2): 227–242. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01115>
- 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, 10 : 3-4.
- Darvasi, E. (2019). Well-being amongst model-serving pedagogues, a study on coping strategies, health behaviour and state of health. In: *Tanulmányok a társadalomról IV.: a Szegedi Tudományegyetem JGYPK ATIKI Alkalmazott Társadalomtudományok Tanszék, ETSZK Szociális Munka és Szociálpolitika Tanszék, és a BTK Szociológia Tanszék tudományos diákköri munkái*, (4). p. 282.
- Deutsch, K. (2011): Iskolai egészségfelfogás és egészségfejlesztés kvalitatív és kvantitatív kutatások tükrében. *Új Pedagógiai Szemle*, 61 : 1–5 pp., 225–234. old.
- 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.

- Gilbert, F., Richard, J.-B., Lapie-Legouis, P., Francois B. és Vercambre, M.-N. (2015): Health Behaviors: Is There Any Distinction for Teachers? A Cross-Sectional Nationwide Study. PLoS ONE. 10 (3)
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120040>
- Gwang-Suk, K., Bong-Jeong, K., Ju-Young, P. (2008): Factors Affecting Health Behavior Practices of Married Woman Teachers. Journal of Korean Public Health Nursing. 22:2, 186–199.
- H. Ekler, J., Nagyvárad, K., Csányi, T. és Kiss-Geosits B. (2013). Szenior tanárok fizikai aktivitása – összefüggések napi rutintevékenységeik és egészségi állapotuk között. Magyar Sporttudományi Szemle 14 : 55 pp., 23–26.
- Járomi, É., Vitrai, J. (2017): Az iskolai egészségfejlesztés hazai és nemzetközi szemléletének bemutatása, Egészségfejlesztés, 58 : 1, 36–48. old.
<https://doi.org/10.24365/ef.v58i1.145>
- Kissné G. B. (2009). Sport, pályaválasztás és a lelki egészség a nevelés, oktatás területén dolgozó szakembereknél. Semmelweis Egyetem, Doktori értekezés.
- Kulin, E., Darvay, S. (2012): Egészségfejlesztés az iskolában. In: Darvay, S. (szerk.): Tanulmányok a gyermekkori egészségfejlesztés témaköréből. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest. 67–81.p.
- 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 Vol. 50, 2, 69–87 pp. <https://doi.org/10.14712/23366052.2015.17>
- Lukács, J. Á., Mészárosné Darvay, S., Soósné Kiss, Z., Füzi, R., Bihariné Krekó, I., Gradwohl, E., Kolosai, N., Falus, A., Feith, H., J. (2018): Kortárs egészségfejlesztési programok gyermekek és fiatalok körében a hazai és a nemzetközi szakirodalom tükrében – Szisztematikus áttekintés. Egészségfejlesztés, LIX. évfolyam, 1. szám.
- Meleg, Cs. (2006): *Az iskolai egészségnevelés koncepcionális keretei*. In: Tananyagok a pedagógia szakos alapképzéshez (Szerk.: Bárdossy–Forray–Kéri), Bölcsész Konzorcium, Budapest.
- Meleg, Cs. (2015): Pedagógiai problémák és értelmezési keretek. Új Pedagógiai szemle, 65 : 3-4 pp., 54–64. old.
- Memis, E., Sanlier, N. (2010). Analysis of Nutrition Habits of the Teachers and Nurses. Pakistan Journal of Nutrition 9(12), 1176–1182.
<https://doi.org/10.3923/pjn.2010.1176.1182>
- Molnár, A. (2021): Testnevelő tanári példamutatás és az egészségmagatartás közvetítése a bemutatás módszerén keresztül. In: Medovarszki I. (szerk.): Tantárgy-pedagógiai kaleidoszkóp: 2021 – Pedagógiai, neveléstudományi és szakmódszertani tanulmányok. Békéscsaba.
- Oktatási Hivatal (2019): Útmutató a pedagógusok minősítési rendszerében a Pedagógus I. és Pedagógus II. fokozatba lépéshez. Hatodik, módosított változat. Oktatási Hivatal, Budapest. https://www.oktatas.hu/pub_bin/download/unios_projektek/kiadvanyok/utmutato_a_pedagogusok_minositesi_rendszereben_6.pdf Letöltés ideje: 2022. 01. 19.

- Pinczés T. és Pikó B. (2017). *Társas háló és a társas támogatás szerepe leendő pedagógusok sportolási szokásaiban*. *Testnevelés, sport, tudomány*, 2: 1-2.
<https://doi.org/10.21846/TST.2017.1-2.15>
- 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):458–468. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.82.12>
- Seibt, R., Matz, A., Hegewald J., és Spitzer S. (2011). Working conditions of female part-time and full-time teachers in relation to health status. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 85 (6):675-687.
<https://doi.org/10.1007/s00420-011-0715-7>
- Seibt, R., Spitzer, S., Druschke, D., Scheuch K. és Hinz A. (2013). Predictors of mental health in female teachers. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 26 (6): 586–569.
<https://doi.org/10.2478/s13382-013-0161-8>
- Sharma, S., Dortch, K. S., Byrd-Williams, C., et al. (2013). Nutrition-related knowledge, attitudes, and dietary behaviors among Head Start teachers in Texas: A cross-sectional study. *Journal of the Academy of Nutrition & Dietetics* 113(4), 558–562. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.01.003>
- Tandari-Kovács, M. (2018): *Pedagógusok testi-lelki állapota*. *Deliberationes* 11: 1. pp., 137–148., 12 p.
- Uvacsek, M., Boda-Ujlaky, J. és Petrekanits, M. (2019): *Általános iskolában dolgozó női és férfi tanárok egészségmagatartás vizsgálata (Pilot Study)*. *Magyar Sporttudományi Szemle* 20 : 5 (82), 28–32.
- Végh, V. (2020): *A biológiaoktatás szerepe az egészségfejlesztésben középiskolai biológiatanárok és egyetemi hallgatók kérdőíves felmérései alapján*. *Doktori értekezés, Pécsi Tudományegyetem*.
- Vio., F., Yanez M., Gonzalez, C., G., Fretes, G. (2016): *Teachers self-perception of their dietary behavior and needs to teach healthy eating habits in the school*. *Journal of Health Psychology* 23:8, 1019–1027.
<https://doi.org/10.1177/1359105316642003>
- Vitrai, J. (2017): *Hogyan kellene az egészségkultúrát megváltoztatni? – cikkismertetés*. *Egészségfejlesztés*, 59 : 1, 63–69.

Levelező szerző:

Molnár Anita

molnaranita97@gmail.com

TARTALOMJEGYZÉK

Tanulmányok

**Katrics Petra, Laczkó Attila, Gombos Zoltán, Béres Sándor,
Tóth László, Bogár Lilla, Márton Laura, Benczenleitner Ottó**

A premenstruációs tünetegyüttes hatása a maximális és robbanékony
erőre női felnőtt jégkorongozók esetében7

Beregi Erika

Az iskolai egészségnevelés változásai a járványhelyzet alatt:
a szabadidős fizikai aktivitás helyzete és szerepe 19

Silkó Rebeka, Láng Éva

A társastánc személyiségfejlesztő hatásának vizsgálata
a táncosok véleményei és tapasztalatai alapján..... 29

Műhely

Kiss Zoltán

Akadémiai labdarúgók tehetséggondozása: fókuszban a nevelés 43

Molnár Anita, Bognár József, Vajda Ildikó

Pedagógusok szerepe az egészségnevelés folyamatában,
különös tekintettel a pedagógusok egészség-magatartására 53