

ANTAL KATALIN ÉS LÁNG ÉVA

A ZENÉS-TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK TÖBBDIMENZIÓS HATÁSA AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

THE MULTIDIMENSIONAL EFFECTS OF MUSIC AND DANCE MOVEMENT FORMS IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet

Absztrakt

A tánc az emberi kultúra egyik legősibb, sokrétű kommunikációs formája, amely nem csupán fizikai aktivitásként értelmezhető, hanem érzelmi, kognitív és szociális fejlesztő hatású komplex módszerként is. Különösen gyermekkorban jelentős a tánc szerepe az önkifejezés, az érzelmi szabályozás, az empátia és a társas kapcsolatok fejlődésében. A testnevelés tantárgy keretében alkalmazott zenés-táncos mozgásformák hazai és nemzetközi szinten egyaránt egyre nagyobb figyelmet kapnak a sport- és neveléstudományokban. A tanulmány célja feltárni, milyen hatással vannak a zenés-táncos mozgásformák a tanulók mentális, szociális, érzelmi és kognitív fejlődésére az általános iskolai testnevelésben. A kvantitatív leíró kutatás 163 testnevelő tanár megkérdezésével történt anonim, online kérdőív segítségével, akik válaszaikban saját pedagógiai tapasztalataik alapján ítélték meg a tanulók viselkedésének, érzelmi reakcióinak és kognitív teljesítményének változásait. A vizsgálat három fő dimenzióra fókuszált: (1) affektív képességek (pl. stresszcsökkentés, önbizalom, érzelmi szabályozás), (2) kognitív funkciók és memória (pl. figyelem, tanulási készségek), valamint (3) szociális készségek (pl. együttműködés, empátia). Az eredmények a szakirodalommal összhangban mutatják, hogy a zenés-táncos mozgásformák pozitív hatással vannak a tanulók hangulatára, önbizalmára, társas kapcsolataira és koncentrációjára. Eredményeink hozzájárulhatnak a tánc tantárgyon belüli legitimitásának további erősítéséhez, és alátámaszthatják módszertani alkalmazásának szükségességét a komplex személyiségfejlesztés szolgálatában. A tanulmány szakirodalmi kontextusba helyezi az empirikus megállapításokat, és javaslatokat fogalmaz meg az iskolai gyakorlat továbbfejlesztésére.

Kulcsszavak: *tánc, mentális fejlődés, szociális kapcsolatok, testnevelés, kognitív készségek*

Abstract

Dance is one of the most ancient, multifaceted forms of communication in human culture, which can be understood not only as a physical activity, but also as a complex method of emotional, cognitive and social development. Especially in childhood, dance plays a significant role in the development of self-expression, emotional regulation, empathy and social relationships. Music and dance movement forms in the context of physical education are receiving increasing attention in sport and educational sciences, both nationally and internationally. The aim of this study is to explore the impact of music and dance movement forms on the mental, social, emotional and cognitive development of pupils in primary school physical education. The quantitative descriptive research was conducted by interviewing 150 physical education teachers using an anonymous online questionnaire, who judged changes in students' behaviour, emotional reactions and cognitive performance based on their own teaching experiences. The study focused on three main dimensions: (1) affective skills (e.g., stress reduction, self-confidence, emotional regulation), (2) cognitive functioning and memory (e.g., attention, learning skills), and (3) social skills (e.g., cooperation, empathy). The results show, in line with the literature, that music-dance movement forms have a positive impact on students' mood, self-confidence, social relationships, and concentration.

Our results may contribute to further strengthen the legitimacy of dance within the subject and support the need for its methodological application in the service of complex personal development. The paper places the empirical findings in the context of the literature and makes suggestions for further development of practice in schools.

Key-words: *dance, mental development, social relationships, physical education, cognitive skills*

Bevezetés és elméleti háttér

A gyermekkorban alkalmazott ritmusos mozgások hozzájárulnak az önkifejezéshez, az érzelmi önszabályozás fejlődéséhez, az együttműködés és empátia erősödéséhez (Molnár és Prisztóka, 2021).

A testnevelés-tantárgypedagógiával foglalkozó szakemberek diskurzusaiban a tan-kötelesség bevezetésétől kezdve hangsúlyozták a tánc és táncos jellegű mozgásformák oktatásának fontosságát (Láng, 2025). Igaz, az 1950-es évektől a NAT bevezetéséig (NAT, 1995) inkább csak az alternatív és az ének-zene tagozatos iskolák alkalmazták a tanóráikon, viszont a mindennapos testnevelés bevezetésétől kezdve újra a figyelem középpontjába

került (NAT, 2012). Az oktatókat, testnevelőket módszertani kiadványokkal is ösztönzik a testnevelésórákon belüli táncos mozgások oktatására és alkalmazására (Pignitzkyné & Lévai, 2014; Rajna; 2015; Balatoni, 2016; Mizerák, 2016, Kovács, 2020). Ennek hatására a testnevelésen belül alkalmazható módszertani vizsgálatok is előtérbe kerültek a neveléstudományokon és sporttudományokon belül (Láng, 2022; 2025; Láng & Szöllősi 2023; Mikó & Kovács 2023, Molnár & Prisztóka, 2023). A testnevelésórák során alkalmazható táncok és zenés mozgásformák létjogosultságának, hatásainak és a teljesítményfokozás lehetőségének vizsgálatai is az utóbbi években erősödtek meg a sportpedagógiában (Tüskés & Petrovsky, 2018; Szalai & Prisztóka; 2019; Molnár & Prisztóka, 2021; Reiner, Horváth & H. Ekler, 2022; Fehér-Borsos, Morvay-Sey et al. 2014). Hamar és munkatársai szerint a tánc egy olyan mozgásanyag lehetne a testnevelésen belül, melyben a modern táncformák „közös nyelvként” működhetnének a különböző országok iskolái között, miközben a saját nemzeti szokásainkat megtartva a kultúráközvetítés egyik eszköze is lehetne (Hamar & Karsai, 2017).

A testnevelés tantárgyban megjelenő zenés-táncos elemek szerepe ugyanakkor még mindig alulértékelt a magyar közoktatásban, annak ellenére, hogy a Nemzeti alaptanterv (2020) is hangsúlyozza a komplex személyiségfejlesztés fontosságát, bizonyítva azzal, hogy a néptánc, a ritmikus sportgimnasztika és az aerobik a testnevelés tantárgy érettségi anyagában is megjelenik.

Társ-tudományterületeken a táncok jótékony hatásait már régóta vizsgálják, és számos olyan kutatás született, melynek eredményeit a sportpedagógiában is fel tudnánk használni, és amelyekkel a zenés-táncos mozgásformák létjogosultságát tudjuk bizonyítani.

A jelen tanulmány célja, hogy empirikus adatokkal támassza alá ezt a komplex hatásmechanizmust.

Ezért egy feltáró vizsgálatot szerveztünk, mely által bemutatásra kerülnek a testnevelők attitűdjei és véleményei a testnevelésen belüli táncoktatásról, a táncok jótékony hatásairól és a zenés-táncos tanórák megvalósulásáról.

A kutatás 3 dimenzióban elemzi a testnevelők véleményét a táncok hatásaival kapcsolatban.

Affektív képességek

A tánc érzelmileg stabilizáló hatású – segíti a feszültségoldást, javítja a tanulók hangulatát (Lesté & Rust, 1984). Jelentős léleknevelő hatása van a táncnak és a zenének. Molnár már 1947-ben azt mondta a népi táncainkról, hogy amellet, hogy jól fejlesztik az izomerőt és az ügyességet, léleknevelő hatásuk jelentős (Molnár, 1947). A testneveléshez fűződő szemléletváltást Lévai is kiemelte, mert fontos, hogy a test és a lélek fejlesztése együtt valósuljon meg. Véleménye szerint a hangsúly nem szabad, hogy eltolódjon a minél jobb teljesítmény és a

versengés irányába a testnevelésórákon, hanem a gyerekek lelkét is edzeni kell sok játékkal, változatosabb mozgásformákkal (Lévai, 2021). Mindehhez a tánc igen hasznos eszköz, mely nemcsak sport, hanem művészet is, mely az érzelmekre hat. Kutatások bizonyítják, hogy az agyban olyan folyamatokat indít el, amelyek más területeken is hasznosíthatók, és többek között a hangulatunkra is hatással van (Murcia, Kreutz et al., 2014).

A stresszkezelés terén is kiemelkedő szerepe van, de ezt a hatást is kevés kutatás vizsgálta. A stresszkezelés napjaink egyik legnagyobb kihívása minden korosztály számára, hiszen a kezeletlen stressz komoly egészségügyi következményekkel járhat. A tánc segít kiszakadni a mindennapi rutinból, boldogságérzetet kelt, és csökkenti a feszültséget. Számos tanulmány igazolta, hogy a tánc hatékony eszköz a stresszre és a mentális jóllét javítására (Barna & Balogh, 2021).

A tánc során megismerhetjük önmagunkat, ami az önbizalom növekedésével járhat, tehát segíti az egészséges énkép kialakítását. A tánc fejlesztő hatása már óvodáskortól megfigyelhető, amikor a mozgás öröme és a közösségi élmény a legfontosabb szempontok. Az iskoláskor előrehaladtával a gyermekek egyre inkább összehasonlítják magukat társaikkal, ami önértékelési problémákhoz vezethet. A tánc ebben a szakaszban nemcsak fizikai fejlődést biztosít, hanem segít a diákoknak abban is, hogy megismerjék saját határaikat, erősségeiket, és reális énképet alakítsanak ki. A csoportos, páros és egyéni táncformák eltérő tapasztalatokat nyújtanak, de mindegyiknek fontos része az önbizalom, a mozgáskoordináció, a társas készségek és az érzelmi kifejezések fejlődése (Maczák, 2014).

Ezenkívül hat a képzeletünkre, fejleszti az improvizációs készségeinket (Bernáth, Krisztián & Séra, 2018). A táncra ezenkívül nemcsak művészetként és sportként tekinthetünk, hanem mint rekreációs tevékenységre (Révész, Müller et al., 2015) és mint terápiás módszerre. A test és a lélek elválaszthatatlan egymástól, érzelmeinket befolyásolja a testtartásunk, a mozgásunk minősége (Wengrower, 2015). Bizonyított a tánc terápiás hatása az egészségtudományok területén is, ahol a demencia kezelésére használják (Barna & Balogh, 2020, Koh & Noh, 2020; Docu Store et al., 2022). Tehát a tánc fontos eszköz az agyi plaszticitás megőrzésében, segít a jobb és bal agyfélteke összehangolásában (Kakas, 2020).

A depresszió leküzdésében is kiváló eszköz a tánc. Duberg et al. (2013) svéd kutatásában 112 tizenéves lány vett részt 8 hónapos táncterápiás programban, amely után szignifikáns csökkenést tapasztaltak a depressziós tünetekben, nőtt a pozitív önértékelés és csökkent a feszültség. Hasonló eredmények születtek hazai viszonylatban is (Molnár & Prisztóka, 2021), ahol a zene és ritmus kombinációját alkalmazó mozgásformák javították az óvodás- és kiskolás korosztály érzelmi és viselkedésbeli reakcióit. A tánc – mint a test és lélek egységét mozgósító módszer – nemcsak sport, hanem fejlesztőpedagógiai eszköz is lehet.

Kognitív képességek és memória

A táncos mozgásformák kognitív előnyöket hordoznak. Fejleszti a figyelmet, térérzékelést, munkamemóriát (Barna és Balogh, 2020). A tánc összehangolja az agyféltekék működését, és a tanulási képességekre is jelentős hatással bír, mint például a matematikai gondolkodás segítése (Pálincás-Molnár & Bernáth, 2020), számolás és írás fejlesztése (Deans & Chrossen, 2015; Benedek, 2018; Sharma, Nikolai et al., 2023). Hasonló eredményre jutott Láng és Szöllősi, akik egy 6 hetes táncos intervenciót alkalmaztak a testnevelésórakon. Eredményük szignifikáns javulást mutatott a vizsgálati csoport javára a kontrollcsoporttal szemben a helyesírást, alakrajzolást és számfogalmat mérő kognitív tesztekben (Láng & Szöllősi, 2023).

Az emlékezésnek alapvetően két nagyon fontos területét különíthetjük el: a rövid távú emlékezetet és hosszú távú memóriát. A rövid távú memória elegendő információ tárolására alkalmas rövid időn keresztül, míg a hosszú távú memóriát nagy mennyiségű információ tartós rögzítését teszi lehetővé. Ez utóbbi része az explicit memória, amely a tudatos emlékeket és készségeket tárolja, például a táncstudást. A mozdulatok gyakorlása révén ezek az emlékek automatizálódnak, így a tánc nem csupán mozgásforma, hanem a memória fejlesztésének eszköze és terápiás módszere is lehet. Korábbi kutatások kimutatták, hogy még minimális testmozgás is javíthatja a memóriát hosszú távon. Különleges jelenség a mozgásmemória, amely révén egyes személyek – különösen gyermekek – a mozdulatokat könnyebben tanulják meg, mint az iskolai tananyagot. A vizuális és megfigyeléses tanulás kulcsfontosságú tényező a tánc elsajátításában, hiszen a test „emlékszik” a mozdulatokra és a koreográfiákra. A táncsport biztosítja az egyenletes fejlődést, mivel minden izmot szimmetrikusan mozgat meg, ellentétben számos más sportággal, ahol az izomterhelés gyakran egyoldalú (F. Molnár, 2019).

Szociális képességek

A tánc nemcsak fizikai aktivitás, hanem komplex társas interakciós tér. A zenés-táncos mozgásformák rendszeres alkalmazása javítja a társas kapcsolódást, empátiát, csapatmunkát (Szászi és Szabó, 2021), miközben fejleszti a bizalmat és az együttműködési hajlandóságot. Hiszen a másokkal való együtt mozgás során reagálnunk kell a táncpartnerünk mozgására és érzéseire. A közösségi kapcsolatok erősítésével a tánc segíti a közösséghez tartozás érzését (Láng, 2025). Molnár és munkatársa kiemeli, hogy a táncban részt vevő fiatalok szociális kapcsolatrendszere gazdagabb, mint azon társaiké, akik nem vesznek részt ilyen tevékenységekben (Molnár & Prisztóka, 2021). A nemzetközi szakirodalom is alátámasztja a tánc társas hatásainak előnyeit. Zafeiroudi (2023) tanulmányában rámutat, hogy a táncban való részvétel javítja az önbizalmat, empátiát és társas készségeket, különösen serdülőkorban. A kialakuló közösségi élmény hozzájárul a társas támogatás és a közösségi identitás megerősödéséhez.

Caroll (2019) szerint a tánc olyan nonverbális kommunikációs forma, mely képes közvetíteni az emberi kapcsolatok intimitását, összekapcsolódását, mely fontos a fiatalok szociális fejlődésének szempontjából.

A közös táncélmény nemcsak egyéni, hanem közösségi szinten is képes erősíteni a társas kapcsolatokat.

Kutatásunk hipotézisei:

H1: A testnevelők véleménye szerint a zenés-táncos mozgásformák segítik a tanulókat a feszültség levezetésében és az érzelmi stabilitás kialakításában.

H2: A testnevelők szerint a zenés-táncos mozgásformák elősegítik a tanulók szociális kapcsolódását, mint például a barátkozást, a társaságkedvelést és a toleranciát.

H3: A testnevelők úgy vélik, hogy a zenés-táncos mozgásformák pozitív hatással vannak a tanulók motivációjára, koncentrációs képességére és figyelmi kontrolljukra.

Módszertan

A kutatás kvantitatív, leíró jellegű volt, melynek célja a tanárok tapasztalatai alapján felmérni a zenés-táncos mozgásformák tanulókra gyakorolt hatásait.

A mintát (N = 164 fő) általános iskolai testnevelő tanárok adták (akik közül 81,3% nő, 18,7% férfi). 23,3%-uk pályakezdőként vett részt a vizsgálatban.

Vizsgálati módszerünk egy anonim, online kérdőív volt 30 zárt kérdéssel és 4 fokozatú Likert-skálás értékeléssel. A skála értékei a következőképpen kerültek meghatározásra:

- 1 – Egyáltalán nem jellemző,
- 2 – Inkább nem jellemző,
- 3 – Inkább jellemző,
- 4 – Teljes mértékben jellemző.

Ez a skálatípus nem tartalmaz semleges (középső) opciót, ezáltal a válaszadók kénytelenek voltak valamilyen irányban véleményt nyilvánítani, ami fokozza az adatok döntési értékét.

Vizsgált dimenziók: 1) affektív tényezők: érzelmi-mentális reakciók, önértékelés, 2) társas viselkedés, 3) kognitív tényezők: figyelem, koncentráció.

Az adatok rögzítése és elemzése Excel és SPSS programokkal történt. A vizsgálat során gyakorisági, átlag- és szórás számításokat alkalmaztunk. Az adatelemzés során az átlagértékek és mediánértékek összevetése segített az irányultság és szórás mértékének

meghatározásában. Az egyes állításokhoz tartozó **Cronbach-alfa értékek** a belső konzisztencia megbízhatóságát mutatják. A tanulók viselkedésére és fejlődésére gyakorolt hatásokat a tanárok visszajelzései alapján értékeltük, kiegészítve az egyes hatásmechanizmusokhoz tartozó szakirodalmi párhuzamokkal.

Eredmények

Affektív jellemzők

Az affektív tényezőket vizsgáló Likert-skála alapján az eredmények azt támasztják alá, hogy a zenés-táncos mozgásformák rendszeres alkalmazása jelentősen hozzájárulhat a gyermekek stresszoldásához, pozitív érzelmi állapotának fenntartásához, valamint általános jóllétének növeléséhez (1. táblázat). Az állításokat a válaszadók 4 fokú Likert-skálán értékelték (1 = egyáltalán nem jellemző, 4 = teljes mértékben jellemző).

Állítás (N = 164)	Átlag	Medián	Szórás	Cronbach-alfa
Le tudják vezetni a feszültséget	3,43	3,00	0,384	0,619
Fizikailag elfáradnak	3,27	3,00	0,507	0,712
Érzelmileg pozitívan hat rájuk	3,66	4,00	0,300	0,548
Örömet okoz nekik	3,62	4,00	0,311	0,557
Felszabadultabbak lesznek tőle	3,65	4,00	0,329	0,573

1. táblázat: A táncok affektív tényezőinek vizsgálata

A zenés-táncos mozgásformák kifejezetten pozitív hatást gyakorolnak a gyermekek érzelmi állapotára és feszültségkezelési képességére. A válaszadók megítélése szerint a gyermekek számára ezek a tevékenységek hatékony lehetőséget biztosítanak a stressz levezetésére (átlag: 3,43). Az érzelmi pozitív hatás tekintetében még erőteljesebb egyetértés figyelhető meg: az „Érzelmileg pozitívan hat rájuk” átlag: 3,66; az „Örömet okoz nekik” átlag: 3,62. A fizikai állapotra gyakorolt hatás szintén kedvező: a „Fizikailag elfáradnak” tétel közepesen magas átlagértéke (3,27) azt sugallja, hogy a zenés-táncos tevékenységek fizikailag is megfelelő terhelést biztosítanak, ami hozzájárulhat a feszültség csökkentéséhez. Ezt erősíti meg a „Felszabadultabbak lesznek tőle” állítás eredménye is (átlag: 3,65).

A szórásértékek (0,300–0,712) közepes variabilitást mutatnak, ezzel összhangban a mediánértékek (medián = 3–4) is arra utalnak, hogy a válaszadók megítélése viszonylag egységes. A Cronbach-alfa értékek szintén közepes megbízhatóságot jeleznek (0,548–0,712), így az alkalmazott mérőeszköz alkalmasnak bizonyult a kérdőíves kutatás eredményeinek értékelésére.

Szociális kapcsolatok

A kutatás során a válaszadó testnevelő tanárok véleményét vizsgáltuk arra vonatkozóan, hogy a zenés-táncos mozgásformák milyen mértékben járulnak hozzá a tanulók szociális fejlődéséhez (2. táblázat). Az állításokat a válaszadók **4 fokú Likert-skálán** értékelték (1 = egyáltalán nem jellemző, 4 = teljes mértékben jellemző)

Állítás (N = 164)	Átlag	Medián	Szórás	Cronbach-alfa
Baráti kapcsolataik alakulnak ki	2,73	3,00	0,805	0,897
Magabiztosabbnak érzik magukat	2,91	3,00	0,631	0,794
Türelmesebbek egymással	2,62	3,00	0,683	0,827
Toleránsabbak a társaikkal	2,66	3,00	0,735	0,857
Könnyebben barátkoznak	2,78	3,00	0,804	0,897
Szeretnek társaságban lenni	3,28	3,00	0,637	0,798

2. táblázat: A szociális kapcsolatok dimenziójának vizsgálata

Az eredmények azt mutatják, hogy a tanárok összességében mérsékeltén pozitív hatást tulajdonítanak a táncos tevékenységek szociális készségeket fejlesztő szerepének. A legmagasabb átlagértéket a „Szeretnek társaságban lenni” állítás kapta (átlag = 3,28; medián = 3,00; szórás = 0,637), ami arra utal, hogy a pedagógusok szerint a zenés-táncos mozgásformák ösztönözhetik a társas aktivitást.

A „*Magabiztosabbnak érzik magukat*” állítás is viszonylag magas értéket ért el (átlag = 2,91), ami arra enged következtetni, hogy a testnevelők érzékelik az önbizalom fejlődését ezen mozgásformák révén. Ugyanakkor az empátiához és türelemhez kapcsolódó állítások (pl. „*Türelmesebbek egymással*” – átlag = 2,62; „*Toleránsabbak a társaikkal*” – átlag = 2,66) esetében az értékek alacsonyabbak, ami azt sugallja, hogy a pedagógusok kevésbé tapasztalják a társas érzékenység erősödését közvetlen módon. A „*Baráti kapcsolataik alakulnak ki*” (átlag = 2,73) és a „*Könnyebben barátkoznak*” (átlag = 2,78) állítások szintén a skála középértékéhez közelítettek, tehát ezekben a dimenziókban nem mutatkozott egyértelműen erős hatás.

A belső konzisztenciát jelző Cronbach-alfa értékek (0,794–0,897) megfelelő, sőt kifejezetten magas szintű megbízhatóságot jeleznek az ezen dimenzióhoz tartozó állítások esetében. Ez azt erősíti meg, hogy a válaszadók következetesen ítélték meg a társas hatásokat érintő kérdéseket.

Kognitív hatások

Ennek a dimenzióknak a vizsgálata arra irányult, hogy a zenés-táncos mozgásformák milyen mértékben járulnak hozzá a tanulók motivációjához, koncentrációjához és figyelmi kont-

rolljához (3. táblázat). A pedagógusok az erre vonatkozó állításokat **4 fokú Likert-skálán** értékelték (1 = egyáltalán nem jellemző, 4 = teljes mértékben jellemző).

Állítás (N = 164)	Átlag	Medián	Szórás	Cronbach-alfa
Kihívást jelent számukra	2,90	3,00	0,778	0,882
Motiválja, ösztönzi őket a jobb eredményre	2,96	3,00	0,632	0,795
Jobban tudnak koncentrálni	2,99	3,00	0,590	0,768

3. táblázat: Kognitív képességek dimenziójának vizsgálata

Az eredmények alapján elmondható, hogy a pedagógusok inkább egyetértettek azzal, hogy a zenés-táncos mozgásformák elősegítik a motivációt és a kognitív teljesítményt. A mediánérték minden esetben 3,00, vagyis az „inkább jellemző” kategóriába estek, és az átlagértékek is ehhez közelítettek (2,90–2,99 tartomány). A *„Jobban tudnak koncentrálni”* állítás kapta a legmagasabb átlagot (2,99), ami azt sugallja, hogy a pedagógusok a koncentráció javulását értékelték leginkább. Ezt követi a *„Motiválja, ösztönzi őket a jobb eredményre”* állítás (átlag = 2,96), majd a *„Kihívást jelent számukra”* (átlag = 2,90), amely arra utal, hogy a mozgásforma bizonyos szinten kognitív és teljesítménybeli erőfeszítést igényel, ami ösztönzőleg hathat. A szórásértékek 0,59 és 0,78 között mozognak, ami mérsékelt véleménykülönbségre utal a válaszadók között. A Cronbach-alfa értékek (0,768–0,882) szintén erős belső megbízhatóságot jeleznek, ami azt mutatja, hogy az egyes állítások konzisztensen mérik a motivációval és koncentrációval kapcsolatos pedagógusi észleléseket.

A zárt végű kérdésekre adott válaszok alapján az is elmondható, hogy a pedagógusok 68%-a szerint a zenés-táncos mozgásformák fejlesztik a tanulók figyelmét. 61% szerint viselkedésbeli javulás is megfigyelhető rendszeres alkalmazás esetén. A testnevelők 84%-a szerint szükséges lenne, hogy a zenés mozgásformák részei legyenek a testnevelésóráknak, 54% ennek érdekében részt venne táncos továbbképzésen, 36,7% fontolóra venné.

Megbeszélés

Az eredmények megerősítik, hogy a zenés-táncos mozgásformák komplex hatást fejtenek ki a tanulók fejlődésére. Az érzelmi állapot javulása (felszabadultság, örömmérzet, feszültségoldás) azt mutatja, hogy a mozgás és zene együttes hatása erőteljes pszichés stabilizáló tényezőként működik. Ez visszaköszön Duberg et al. (2013) programjában is, ahol a táncterápiás hatások csökkentették a szorongást és javították az önértékelést.

A kutatás affektív dimenziójában a négyfokozatú skálán az átlagértékek kivétel nélkül 3 felett vannak, ami a medián értékekkel együtt azt jelenti, hogy a válaszadók az állításokat inkább jellemzőnek vagy teljesen jellemzőnek ítélték meg.

Kiemelkedően magas értékeket kaptak az érzelmi hatásra, öröme és felszabadultságra vonatkozó állítások (3,62–3,66), amelyek a skála legfelső sávjához közelítenek. Ezek azt mutatják, hogy a tanárok úgy gondolják, hogy a táncos foglalkozás egy olyan tevékenység, melyet a gyerekek pozitívan élnek meg alkalmazása során akár a testnevelésben, akár szabadidős tevékenységként. A „le tudják vezetni a feszültséget” és „fizikailag elfáradnak” állítások is meghaladták a 3-as átlagot, így mérsékelten, de ugyancsak pozitív hatást jeleznek a táncos mozgások oktatásában. Ezek az értékek jól illeszkednek a Lesté és Rust (1984) által leírt eredményekhez, mely szerint a mozgásos zenehallgatás és tánc terápiás szinten is képes csökkenteni a szorongást.

Az adatok alapján tehát az első hipotézis – miszerint a zenés-táncos mozgásformák segítik a tanulókat a feszültség levezetésében és az érzelmi stabilitás kialakításában, hozzájárulnak a résztvevők jóllétéhez – igazoltnak tekinthető, különösen az érzelmi jóllét és örömezzet tekintetében.

A szociális dimenzióban mért 4 fokozatú skálán a válaszadók többsége inkább jellemzőnek ítélte meg az állításokat, de az átlagértékek többsége a 2,6–2,9 tartományban mozog, azaz a „nem jellemző – inkább jellemző” határán helyezkednek el. Ez arra utal, hogy a szociális készségek fejlődését nem mindenki tapasztalta egyértelműen pozitívan a diákjainál. A „szeretnek társaságban lenni” állítás 3,28-as átlaga kiemelkedik, ami arra utal, hogy a testnevelők úgy gondolják, hogy a tánc által élvezetes közösségi helyzeteket teremthetnek. Szociális szinten a tanulók magabiztosságának növekedése, a könnyebb barátkozás és az együttműködési készségek fejlődése azt jelzi, hogy ezek a mozgásformák társas élményként is működnek, és erősítik az osztályközösséget – ahogyan ezt Szászi és Szabó (2021) is kiemelik munkájukban. Valamint Maczák (2014) is arra a megállapításra jutott, hogy a közös ritmikus tevékenység, különösen a tánc serkenti az empátia és kooperáció fejlődését.

Ugyanakkor a „toleránsabbak”, „türelmesebbek” állítások kevésbé voltak megerősítettek a válaszadók részéről. Az összes mediánérték azonban 3,00, ami azt mutatja, hogy a válaszadók fele legalább „inkább jellemzőnek” találta az állításokat a táncok hatásainak tekintetében. Ennek fényében a második hipotézis – miszerint a zenés-táncos mozgásformák elősegítik a tanulók szociális kapcsolódását, mint például a barátkozást, a társaságkedvelést és a toleranciát, s a tevékenységek fejlesztik a szociális készségeket – részben igazolható.

Kognitív szinten az emlékezet és figyelem fejlődésére utaló visszajelzések Molnár és Prisztóka (2021) kutatásait támasztják alá, ahol zenés mozgásformák alkalmazása során nőtt a tanulói koncentráció és iskolai teljesítmény. Ebben a kutatási részben a pedagógusok

inkább egyetértettek abban, hogy a zenés-táncos mozgásformák elősegíthetik a tanulóknál a motivációt és fejleszthetik a kognitív képességeket. Az átlagértékek és a medián értékek ezekben a kérdésekben az „*inkább jellemző*” tartományra esett, ezáltal a harmadik hipotézisünk is igazolást nyert, miszerint a zenés-táncos mozgásformák pozitív hatással vannak a tanulók motivációjára, koncentrációs képességére és figyelmi kontrolljára. Ezek az eredmények összhangban állnak Barna és Balogh (2020) kutatásával, amely szerint a ritmikus mozgásformák javítják a munkamemóriát, fejlesztik a térbeli tájékozódást.

A zenés-táncos mozgásformák beépítése a testnevelésbe jelenleg mellőzött terület, noha kutatások és gyakorlati tapasztalatok is igazolják ezek pozitív hatásait a tanulók mentális, kognitív és szociális fejlődésére. A testnevelő pedagógusok többsége a zenét leginkább motivációs vagy hangulatfokozó eszközként alkalmazza, azonban a tánc mint komplex mozgásforma ritkán jelenik meg tanórai keretek között (Láng, 2025). Ennek egyik fő oka a pedagógusok kompetenciahiánya, ami strukturált továbbképzésekkel orvosolható lenne. A tánc nemcsak fizikai aktivitás, hanem erőteljes érzelmi és szociális hatású tevékenység is. Fejleszti a ritmusérzéklet, memóriát, koordinációt és a kreatív önkifejezést, miközben elősegíti az önbizalom növekedését és csökkenti a szorongást. Serdülőkorban, amikor a testi és hormonális változások pszichés feszültségekhez vezethetnek, a tánc lehetőséget nyújt a feszültségek levezetésére és az érzelmek nonverbális kifejezésére. A szociális kompetenciák fejlődését is támogatja: közösségépítő ereje, együttműködést igénylő jellege révén javítja a társas készségeket és a közösségi élményt. A Nemzeti alaptanterv 2020-as verziója lehetőséget biztosít a zenés-táncos mozgásformák oktatására, azonban annak hatékony megvalósítása a pedagógus egyéni motivációján és szaktudásán múlik. A néptánc, az aerobik és más táncstílusok alkalmazása például hozzájárulhat a hagyományörzéshez, miközben a mozgásművészeti és emocionális intelligencia fejlesztésének is kiemelt eszköze lehet.

A zenés-táncos mozgásformák alkalmazása a közoktatásban a gyermekkori pozitív attitűdök kialakulását is támogatja, amelyek hosszú távon hozzájárulnak az egészséges felnőtt személyiség kialakulásához. A pedagógusok részéről visszatérő igény, hogy módszertani képzések segítsék őket a zenés-táncos mozgásformák bevezetésében. A tapasztalatlan vagy alulképzett oktatás azonban torzíthatja a táncélményt, így a szakszerű előkészítés kulcsfontosságú.

Összességében elmondható, hogy a zenés-táncos mozgásformák integrálása az iskolai testnevelésbe nemcsak élettani előnyökkel jár, hanem a tanulók kognitív, szociális és pszichés fejlődését is hatékonyan támogatja. Az oktatási rendszer feladata, hogy biztosítsa ennek feltételeit képzés, támogatás és a tantervi lehetőségek kiaknázása révén. A sportpedagógiában pedig további longitudinális kutatások lennének szükségesek a hosszú távú fejlődési hatások feltárására.

Felhasznált szakirodalom

- Balatoni, K. (2016). *Így tedd rá! módszertani eszköztár*. Örökös Kiadó.
- Barna, K., Balogh, B. (2020). A tánc kognitív hatásai és tanulástámogató szerepe. *PedActa*, 10(2), 112-128.
- Barna, L., Balogh, L. (2021): A tánc- és mozgásterápiák szerepe a stresszkezelésben. *Stadion - Magyar Sporttudományi Közlöny*, 4 (1).
<https://doi.org/10.36439/shjs/2021/1/9503>
- Benedek, A. (2018). Dienes Valéria és Dienes Zoltán, mint a matematika kommunikációelméleti filozófiájának előfutárai. *Kellék*, 60, 61-110.
- Bernáth, L., Krisztián, Á., & Séra, L. (2018). Mentális gyakorlás - téri képességek. In Bolvári-Takács, G., Németh, A., & Perger, G. (Eds.). *Táncművészet és Intellektualitás*. Magyar Táncművészeti Egyetem.
- Carrol, A. (2019): *Dance as a Tool to Convey the Connectivity and Intimacies Prevalent in Social Interactions: A Study Bridging the Gap Between Conversations in Literature and Movement*. Bachelor's thesis, University of Oregon Scholars Bank.
- Docu Axelerad, A., Stroe, A. Z., Muja, L. F., Docu Axelerad, S., Chita, D. S., Frecus, C. E., Mihai, C. M. (2022). Benefits of Tango Therapy in Alleviating the Motor and Non-Motor Symptoms of Parkinson's Disease Patients-A Narrative Review. *Brain Sci.* 12, 448. doi: 10.3390/brainsci12040448.
<https://doi.org/10.3390/brainsci12040448>
- Deans, J., & Cohrssen, C. (2015). Young children dancing mathematical thinking. *Australasian Journal of Early Childhood*, 40 (3), 61-67.
<https://doi.org/10.1177/183693911504000309>
- Duberg, A., Möller, M., és Sunvisson, H. (2013). "I feel free": Experiences of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 167(1). 27-32.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.421>
- F. Molnár, M. (2019). *A koncentrációs készség fejlesztése és az egészséggel összefüggő életminőség javítása a táncoktatás által. A klasszikus balett, mint az európai jóga*. Magyar Táncművészeti Egyetem, Budapest pp. 106-109
- Fehér-Borsos, A., Morvay-Sey, K., Prókai, J., Szentgyörgyvárné, J., & Vass, L. (2014). *Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei: Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem.
- Giurchescu, A. (2001). The Power of Dance and Its Social and Political Uses. *Yearbook for Traditional Music*, 33, 109-121. <https://doi.org/10.2307/1519635>
<https://doi.org/10.2307/1519635>

- Hamar, P., & Karsai, I. (2017). A testnevelés tartalmi korszerűsítésének ideája. *Testnevelés, sport, tudomány*, 2 (1-2), 10-14.
<https://doi.org/10.21846/TST.2017.1-2.1>
- Kakas, L. (2020). *A Társastánc hatásainak vizsgálata 6-10 éves gyerekek képességeire*. Szakdolgozat, Szegedi Tudományegyetem.
- Koh, Y., Noh, G. (2020). Tango therapy for Parkinson's disease: Effects of rush elemental tango therapy. *Clin Case Rep. Apr 2*; 8 (6):970-977. doi: 10.1002/ccr3.2771.
<https://doi.org/10.1002/ccr3.2771>
- Kovács, H. (2020). A LippoZoo oktatásmódszertani eszköz ismertetése. *Tanulmányok a sporttudomány köréből =Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport*, 48, 47-64.
<https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2020.1.47>
- Láng, É. (2022). Táncos testnevelés a LippoZoo eszköztárral: lehetőségek és módszerek a mindennapos testnevelés tanítása során. In G. Bolvári-Takács, & I. Sirató, *Tánc a változó világban: Új tapasztalatok, új módszerek, új megközelítések* (old.: 117-125). Magyar Táncművészeti Egyetem, Budapest.
- Láng, É., & Szöllősi, R. (2023). A LippoZoo módszertani eszközzel végzett táncos fejlesztő gyakorlatok hatása a tanuló kognitív és motoros képességeire a mindennapos testnevelésen belül. *Új Pedagógiai Szemle*, 7-8. Miskolc: Miskolci Egyetem.
- Láng, É. (2025). *A táncoktatás tartalmi és módszertani kérdései a mindennapos testnevelés keretei között*. PhD-értekezés. EKKE, Eger.
- Lesté, A. és Rust, J. (1984). *Effects of dance on anxiety*. *Personality and Individual Differences*, 5(1), 61-63.
- Lévai, P. (2021). A néptáncpedagógia módszertanáról. (A. Bolyai, szerk.) *Műhelytanulmányok, Tánc és módszer. Táncmódszertani kutatások*. III. évf./7, 23-32.
- Maczák Ibolya. (2014). A tánc segít megismerni önmagunkat. *Új Köznevelés* 2014/9.
- Mikó, A., & Kovács, K. (2023). Gimnasztika a kreativitás fejlesztés szolgálatában. *Pedagógusképzés*, 22. 2, 66-81. doi: DOI <https://doi.org/10.37205/TEL-hun>
<https://doi.org/10.37205/TEL-hun>
- Mizerák, K. (2016). *Mozgásra és táncra nevelés játékos módszerekkel*. Kétnyelvű tanjegyzet tánc, dráma- és mozgáspedagógiai alapú módszertani gyakorlatok alapján I-II-III. Regionális Művészeti Központ, Léva.
- Molnár, Á., & Prisztóka, G. (2021). A ritmusos mozgásformák hatása a gyermekek személyiségfejlődésére. *Oktatáskutatás*, 9(4), 41-56.
- Molnár, Á., & Prisztóka, G. (2023). A digitalizált generáció és az iskolai testnevelés lehetőségei. in: D. Molnár, & D. Molnár, szerk. *XXVI. Tavaszi Szél Konferencia Tanulmánykötet*, 143-152. Budapest., 2023. május 5-7.

- Molnár, I. (1947). *Magyar táncagyományok*. Budapest: Magyar Élet.
- Murcia, C. Q. Kreutz, G., Clift, S., Bongard, S. (2014): Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice*. 2(2), pp. 149-163.
<https://doi.org/10.1080/17533010903488582>
- Pálinkás-Molnár, M. & Bernáth, L. (2020). Tánc és matematika kapcsolatának vizsgálata első osztályosoknál. *Tánc és Nevelés. Dance and Education*. 1(1), 4-20. Budapest: Magyar Táncművészeti Egyetem.
<https://doi.org/10.46819/TN.1.1.4-20>
- Pignitzkyné Lugos, I., Lévai, P. (2014). *A tánc és a kreatív mozgás alapjai*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Rajna, B. (2015). *Módszertani kézikönyv a zenés-táncos mozgásformák oktatásához*. (1-8. osztály). Nyíregyházi Főiskola Könyvkiadó, Nyíregyháza.
- Reiner, D., Horváth, Z., H. Ekler, J. (2022). Tanulók aktivitásának fokozása testnevelés órán a tánc integrációjával. *Tánc és Nevelés / Dance And Education*, 3:1, 39-60. doi: <https://doi.org/10.46819/TN.3.1.39-60>
<https://doi.org/10.46819/TN.3.1.39-60>
- Révész, L., Müller, A., Herpainé Lakó, J., Boda, E., Bíró, M. (2015). *A rekreáció elmélete és módszertana 1*. Eger, Eszterházy Károly Főiskola.
- Sharma, G., Nikolai, J., Duncan, S., & Stewart, T. (2023). Impact of a Curriculum-integrated Dance Program on Literacy and Numeracy: A Mixed Methods Study on Primary School Children. *Journal of Dance Education*, 23:1, 18-30. doi: DOI: 10.1080/15290824.2020.1864379
<https://doi.org/10.1080/15290824.2020.1864379>
- Szalai, K., Prisztóka Gyöngyvér. (2019). *A zenés-mozgásformák (aerobik) megjelenésének vizsgálata az általános iskolai testnevelésben*. Pécs.
- Szászi, B., Szabó, T. (2021). A közösségi mozgásformák pedagógiai hatásai a köznevelésben. *Neveléstudományi közlemények*, 13(3), 99-115.
- Tüskés, É., Petrovszki, Z. (2018). Aerobik beépíthetősége a mindennapos testnevelésbe. In A. Molnár, A. Szász, F. Győri, Z. Katona, R. Csetreki, & I. Alattyányi, *Sporttudományi Absztraktok* (old.: 138-140). Szegedi Tudományegyetem Illyés Gyula Pedagógiai Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged.
- Wengrower, H. (2015). Dance movement therapy groups for children with behavioral disorders. In: Kourkoutas, E. (ed.); Hart, A. (ed.): *Innovative practice and interventions for children and adolescents with psychosocial difficulties and disabilities*. Cambridge Scholar Publications, Newcastle, 390-414.

Zafeiroudi, A. (2023). *Dance and Psychological Health: Effect of Dance Participation on Social Development*. Journal of Social Science Studies Vol. 10, No. 2. ISSN 2329-9150
<https://doi.org/10.5296/jsss.v10i2.21414>

Levelező szerző:

Antal Katalin

E-mail: antal.katalin@uni-eszterhazy.hu