

DOI: 10.15773/EKKE.2025.002

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Neveléstudományi Doktori Iskola



A Neveléstudományi Doktori Iskola vezetője:

Dr. Pukánszky Béla, dr. habil, az MTA doktora

A Neveléstudományi Doktori Iskola programigazgatója:

Dr. Szűts Zoltán, dr. habil, egyetemi tanár

Láng Éva

A táncoktatás tartalmi és módszertani kérdései a mindennapos testnevelés keretei között

Doktori (PhD) értekezés

Témavezetők:

Prof. Dr. Bognár József, egyetemi tanár

Dr. Révész László egyetemi docens

Eger, 2024

Nyilatkozat

„Alulírott, Láng Éva teljes felelősségem tudatában kijelentem, hogy a benyújtott értekezés önálló munka, a szerzői jog nemzetközi normáinak tiszteletben tartásával készült, a benne található irodalmi hivatkozások egyértelműek és teljesek. Nem állok doktori fokozat visszavonására irányuló eljárás alatt, illetve 5 éven belül nem vontak vissza tőlem odaítélt doktori fokozatot. Jelen értekezést más intézményben nem nyújtottam be és azt nem utasították el.”

Eger, 2024.06.12.

.....
Láng Éva

TARTALOMJEGYZÉK

TARTALOMJEGYZÉK	2
1 BEVEZETÉS.....	5
1.1 SZEMÉLYES ÉRINTETTSÉG ÉS A TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA	7
1.2 KUTATÁSI PROBLÉMA MEGFOGALMAZÁSA.....	12
1.3 KUTATÁSI CÉL.....	13
1.4 KUTATÁSI KÉRDÉSEK, ÉS HIPOTÉZISEK.....	14
1.4.1 Kutatási kérdések:	14
1.4.2 A kutatáshoz kapcsolódó hipotézisek.....	15
2 SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS	16
2.1 TÁNC FOGALMA	16
2.2 ZENÉS MOZGÁSFORMA FOGALMA.....	19
2.3 HAZAI ÉS NEMZETKÖZI TÁNCUDOMÁNYI KUTATÁSOK EREDMÉNYEI, MÓDSZEREI A TESTNEVELÉS SZOLGÁLATÁBAN	20
2.4 MÓDSZERTANI LEHETŐSÉGEK A TESTNEVELÉSBEN	31
2.4.1 A digitális technológia szerepe a testnevelésórán: Dance, Dance Revolution (DDR), Just Dance	31
2.4.2 Alapmozdulatoktól a táncokig- szimbólumok a mozgás tanításában	33
2.5 AZ OKTATÁS TARTALMÁNAK ÉS MINŐSÉGI MEGHATÁROZÓ TÖRVÉNYI ÉS ISKOLAI SZABÁLYOZÓ DOKUMENTUMAI A MAGYAR KÖZOKTATÁSBAN.....	41
2.5.1 MKKR- Magyar Képesítési keretrendszer.....	42
2.5.2 LLL: Az egész életen át tartó tanulás stratégiája.....	42
2.5.3 KKK-Képzési és Kimeneteli Követelmény- Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület.....	43
2.5.4 NAT- Nemzeti Alaptanterv.....	44
2.5.5 Kerettantervek.....	45
2.5.6 Pedagógiai Program (PP).....	45
2.5.7 TIE- teljeskörű iskolai egészségfejlesztés.....	46
2.5.8 Érettségi követelmények- testnevelés.....	46
2.5.9 Tanmenet.....	48
2.7 A TÁNCOKTATÁS LEHETSÉGES SZINTJEI A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS KERETEI KÖZÖTT.....	49
3 MÓDSZEREK.....	52
3.1 MINTAVÁLASZTÁS BEMUTATÁSA	54
3.1.1 Dokumentumelemzés	55
3.1.2 Interjúk.....	56
3.1.3 Kérdőívek és tesztek	59
3.2 ADATFELVÉTEL.....	62
3.2.1 Dokumentumelemzés	62
3.2.2 Interjúk.....	63
3.2.3 Kérdőívek	64
3.2.4 LippoZoo oktatásmódszertani eszközzel végzett többszemponú empirikus kutatások	65
3.2.5 Hallgatói vizsgálat	66
3.2.6 Intervenció I.	66

3.2.7	<i>Intervenció II.- LippoZoo a gyakorlatban</i>	68
3.3	ADATELEMZÉS	69
3.3.1	<i>Dokumentumelemzés</i>	69
3.3.2	<i>Interjúk</i>	70
3.3.3	<i>Kérdőívek</i>	70
3.3.4	<i>LippoZoo oktatásmódszertani eszközzel végzett többszemontú empirikus kutatások</i>	71
3.3.5	<i>Intervenció I.</i>	71
3.3.6	<i>Intervenció II.</i>	72
3.4	ETIKAI ENGEDÉLY	72
3.5	KUTATÁS KORLÁTAI.....	72
4	EREDMÉNYEK	74
4.1	ISKOLAI TÁNCOKTATÁSSAL KAPCSOLATOS KUTATÁSOK	74
4.1.1	<i>Történet és jogi szabályozás - 1868-as kötelező oktatási rendelkezéstől a Nemzeti Alaptantervekig</i> 74	
4.1.2	<i>Tánc a mindennapos testnevelésben: A testnevelő tanárok tapasztalatai és véleményei</i>	99
4.2	TÁNC AZ EGYETEMI KÉPZÉSBEN: TANTÁRGYI LEÍRÁSOK ÉS A SZAKMAI VÉLEMÉNYEK ELEMZÉSE	117
4.2.1	<i>Táncos kurzusok az EKKE testnevelő tanárképzésében: Történeti áttekintés</i>	117
4.2.2	<i>Magyarországi tanárképző egyetemek: Zenés-táncos kurzusok tantárgyleírása és elhelyezkedésük a mintatantervekben</i>	119
4.2.3	<i>Testnevelő szakfelelősök állásfoglalása a táncos kurzusokról</i>	125
4.2.4	<i>Zenés-táncos mozgásformák oktatóinak véleménye a kurzusokról</i>	131
4.2.5	<i>Testnevelő szakos hallgatók véleménye a táncos kurzusokról, és a táncos mozgások iránti attitűdjük</i> 141	
4.3	TÁNCMÓDSZERTANOK ÉS JÓGYAKORLATOK A TESTNEVELŐK KÉPZÉSÉBEN ÉS A MINDENNAPOS TESTNEVELÉSBEN	149
4.3.1	<i>Nemzetközi iskola jógyakorlata P.N. interjúja alapján</i>	149
4.3.2	<i>Gimnasztika és kreativitás -M. A. interjúja és tanulmánya alapján</i>	151
4.3.3	<i>Kreatív tánc és kreatív mozgás: K. G. interjúja alapján</i>	152
4.4	LIPPOZOO MÓDSZERTANI SEGÉDESZKÖZZEL VÉGZETT VIZSGÁLATOK.....	154
4.4.1	<i>Hallgatók attitűd vizsgálata (2020-2021)</i>	154
4.4.2	<i>Intervenciók (2021-2022)</i>	162
5	MEGBESZÉLÉS	170
5.1	HIPOTÉZISEK IGAZOLÁSA	172
5.2	A KUTATÁS LEGFONTOSABB EREDMÉNYEI, GYAKORLATI JELENTŐSÉGE, JAVASLATOK	174
6	ÖSSZEFOGLALÁS	178
7	IRODALOMJEGYZÉK	183
8	ÁBRÁK JEGYZÉKE	198
9	TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE	200
10	MELLÉKLETEK	202
11	SAJÁT KÖZLÉSEK	251
11.1	TANANYAG	251
11.2	TANULMÁNYOK	251
11.3	ABSZTRAKTOK	252

11.4	POSZTER/E-POSZTER.....	252
11.5	KONFERENCIAELŐADÁSOK.....	253

1 BEVEZETÉS

A mindennapos testnevelés bevezetésével a törvényhozóknak, a szakmai csoportoknak, az iskolavezetésnek, és testnevelő tanároknak a megnövekedett óraszám miatt újra kellett gondolniuk az éves testnevelés megszervezését. Olyan kérdések merültek fel, hogy hogyan valósuljon meg a mindennapos mozgás biztosítása, milyen infrastrukturális lehetőségek vannak az intézményekben a megszervezéséhez, a megnövekedett óraszám miatt milyen mozgásanyagokkal bővíthet a testnevelés tananyaga. Ezen kívül hogyan legyen változatos, élményszerű, és minőségi az óraszervezés, amivel a gyerekeket hozzásegíthetjük az egészségtudatos, az élethosszig tartó sportolás iránt elkötelezett felnőtté válásában. A kérdéskör köré 2019-ben az Új Pedagógiai Szemlében egy egész folyóirat szám szerveződött (Szerk.: Bognár, 2019).

Sportpedagógiai értekezésemben a tánc testnevelésben betöltött szerepét vizsgálom. A kutatás fókuszában a különböző módszertani lehetőségek és az alkalmazásukhoz szükséges tartalmi keretek állnak. A dolgozat kitér arra, hogy a testnevelők milyen lehetőségekkel rendelkeztek az 1868-as Népiskolai törvény bevezetésétől napjainkig (mivel a kötelező testgyakorlás tantárgyként való megjelenése ekkortól származik), és hogyan alkalmazkodott, illetve alkalmazkodik jelenleg is a tanárképzés a zenés és táncos kurzusok oktatása révén. A táncos tartalmak hangsúlyát a különböző tantárgyi utasítások és szakfolyóiratok elemzésén keresztül a hatályos Nemzeti alaptantervekben meghatározott tartalmakig vizsgáljuk.

Bemutatásra kerül, hogy egy testnevelő hallgató milyen képzést kap, vagy kapott a táncos tanulmányai során, hogyan, milyen módszerekkel készítik fel az egyetemek táncos kurzusainak oktatói őket a táncos mozgások továbbadására. A vizsgálat kitér arra is, hogy a testnevelés képzésben mennyire követik a NAT változásait, megjelenik-e a kurzusok tartalmában az aerobik, RG és néptánc mozgásanyaga, vagy más táncstílusok oktatására helyeződik a hangsúly. Kitekintünk emellett a nemzetközi gyakorlatra is röviden abból a célból, hogy választ kaphassunk arra a kérdésre, hogy más országokban milyen kihívással szembesülnek a testnevelők gyakorlatuk során, és ott hogyan próbálják megoldani azt. Megkérdezzük a hazai aktív testnevelőket táncsal kapcsolatos véleményükről, annak gyakorlatban való alkalmazásáról, alkalmazhatóságáról. Vizsgáljuk, hogy mennyire érzik magukat felkészültnek és motiváltak a táncok oktatására, hiszen az utóbbi évtizedekben a folyamatosan változó tantervi tartalmakat figyelembe véve, a tanárképzés területén sem volt mindig prioritás a táncok, illetve a zenés mozgások oktatására való törekvés (50-es évek tantervei). Összegyűjtésre

kerülnek a testnevelésben jól alkalmazható táncos és zenés mozgással foglalkozó módszertani irányok (Pignitzkyné & Lévai, 2014; Kovács, 2020; Balatoni & Kovács, 2015; Láng 2022; Mikó & Kovács 2023). Jelenlegi szabályozásban szabadon választható tananyag 1-12 évfolyamokon a néptánc, középiskolában az aerobik és RG, melyek emellett választható érettségi tárgyak a testnevelés torna tananyagán belül. De mivel minden NAT felülvizsgálata után (NAT, 1995; 2003; 2008; 2012; 2020) más a testnevelés tantárgy táncos tartalma, szükséges továbbra is az egyéb táncok alapjainak oktatása, hogy a felsőoktatás sikeresen tudjon alkalmazkodni a folyamatosan változó tanulási környezethez. A változások miatt a főiskolákon majd egyetemeken is változott a táncokra és zenés mozgásokra épülő kurzusok tartalma, ezért kérdésként felmerül, hogy van-e különbség a táncok oktatása iránti attitűdökben attól függően, hogy ki milyen régóta dolgozik aktívan a közoktatásban testnevelőként. A jelenlegi hallgatók motiváltsága és attitűdje függhet attól a tényezőtől is, hogy milyen az egyetemeken táncos kurzusain az oktatás tartalmának és a gyakorlatának megszervezése. A módszertani tudás átadása során fontos szempont a táncos kurzusok oktatóinak végzettsége, mivel egy táncművész magasabb szintű technikai tudást várhat el az adott táncstílusban a hallgatóktól, mint egy táncos és testnevelő végzettségű oktató. Az interjúk során feltárul, hogy a kurzusokon a tanult táncok bemutatásán és a technikailag pontos visszaadásán van-e a hangsúly, vagy a testnevelési tanórába adaptált táncmódszertani felkészítésen. Találkoznak-e a hallgatók olyan módszertani megközelítésekkel, melyben az oktatás élményszerűségére helyeződik a fókusz, miszerint a gyerekeket játékosan, önmaguk képességeit felfedezve tanítsák meg a zenére mozogni, és a kreativitásukat fejleszteni. A szakirodalmak áttekintésével feltárul, hogy vizsgálták-e az egyes módszertanok iskolai alkalmazhatóságát testnevelők által. Saját vizsgálatunkban olyan módszertani segédeszköz (LippoZoo) alkalmazására kerül sor, mely a néptáncon kívül más zenés, és sportmozgások alapjainak elsajátításában segíthet, és mely eszköz használatával a testnevelő a táncolás élményét tudja nyújtani diákjainak komolyabb táncos múlt nélkül is. A módszer lényege, hogy a mozgásokat alapmotívumokra bontja le, és a különböző alapmotívumokhoz állatos szimbólumok segítségével történik az egyes mozdulatok asszociációja, mely révén a mozgástanulás egyszerűbbé válik. Színekkel a mozgás időtartama kerül kódolásra. A módszer hatékonyságának bizonyítására és visszakövetésére több évet felölelő több szempontú vizsgálatokat szerveztünk. A legújabb Nemzeti alaptanterv (NAT, 2020) iránymutatását és a hozzá kapcsolódó kerettantervet áttekintve vizsgáljuk azokat a témaköröket, ahová elhelyezhető a tánc, és a zenés mozgásosformák oktatása, ezen belül a LippoZoo, mint kiegészítő mozgásfejlesztő tananyag. Arra is választ keresünk, hogy megfelelő-e az élményalapú oktatás kritériumának az eszköz használata a zenés-táncos testnevelésórakon.

Amennyiben eredményeink azt tükrözik, hogy a módszer alkalmazása segíti a zenés és táncos mozgások oktatását a testnevelésben, nemcsak a hazai képzésben, hanem a nemzetközi szakmai körökben is érdemes lenne bemutatni, mint a zenés mozgásfejlesztés egyik lehetséges irányát. A hazai szakirodalomban még nincs olyan elérhető neveléstudományi, sportpedagógiai kutatás, mely arra irányult volna, amelyben utánkövetéses módszerrel vizsgálták a testnevelők táncos kurzusain elsajátított tudásának gyakorlati megvalósulását. Az értekezés ezért erre is próbál kitérni a LippoZoo-val végzet vizsgálatok során.

1.1 SZEMÉLYES ÉRINTETTSÉG ÉS A TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA

Táncos családba cseppentem bele, a szüleim a tánc által kerültek egymással kapcsolatba, majd kötötték össze az életüket. Gyermekkorom óta annyira beleivódott a mindennapjaimba a hozzá kapcsolódó életforma, hogy tudtam, tánccal kell foglalkoznom. A pályám kezdetén még nem volt tudatos bennem az, hogy az egészséges életmódra, az élethosszig tartó mozgás fontosságára hívjam fel a figyelmet. Nem tudtam, hogy mennyire jó hatással van a kognitív, affektív és motoros képességekre. Nem hittem, hogy terápiaként alkalmazva csökkenti a demencia kialakulásának kockázatát, de sejtettem, hogy a kapcsolatokra, az önfegyelemre az egymás iránti tiszteletre megtanít. Láttam, és hallottam, mikor édesapám osztályoknak tanított táncot a közoktatásban, hogy az milyen sokat jelentett végül azoknak is, akik addig valamilyen okból kezdetben ódzkodtak ellene. Arra a következtetésre jutottam már fiatal oktatóként megfigyeléseim és tapasztalataim alapján, hogy az iskolákban szükséges, és van létjogosultága a tánc oktatásának. Nemcsak a különböző táncstílusok alaplépéseinek elsajátítása és a mozgás öröme miatt, hanem az egymás iránti tisztelet, a másik ember megbecsülése, a társakhoz való alkalmazkodóképesség kialakítása miatt is. Az 1990-es évek végén, a 2000-es évek elején nagyon bizakodó voltam a tánc-és dráma tantárgy bevezetésével kapcsolatban, mikor földrajz-testnevelő tanárként, általános tánctanárként valamint versenytánc sportoktatóként jelentkeztem a tánc- és dráma szakos tanár szakirányú továbbképzési szakra. Belülről tapasztaltam, hogy a zömében magyar és ének szaktanárok, tanítók tánctudás nélkül érkeztek a képzésre. Sokukat az iskolai vezetés küldte, mivel szüksége volt az iskoláknak olyan szaktanárookra, akik ezt a sokrétű tárgyat oktatni tudják. Viszont ebben az időszakban a tánccal kapcsolatos hazai módszertani kutatások egymástól független megközelítésből csupán szórványosan voltak még fellelhetők. Hazánkban a neveléstudományok-tánctudományok-

sporttudományok határ-területén alig több mint 20 éve, 2001-ben jelent meg az első táncpedagógiai vonatkozású disszertáció (Fügedi, 2001).

A pedagógusokat képző főiskolán több stílusban tanítottak táncot, amit vissza kellett adni szóban, gyakorlatban vagy írásban, majd jött a következő elsajátítandó tánc. A táncot a hallgatók megtanulták, de nem volt idő arra, hogy a megszerzett tudást készség szintjén is alkalmazni tudják. Mivel a tánc oktatási módszere leginkább az utánpótlást követő végrehajtás volt, nem rendelkeztek olyan oktatásmódszertani tudással és eszköztárral, hogy mindezt könnyen, konstruktívan, jól, és élményszerűen tudták volna átadni a gyerekeknek. Ekkor még nem volt ismert a táncoktatást segítő drámajátékok alkalmazása (Mizerák, 2016), és azóta a néptáncoktatásban elterjedt konstruktív néptáncpedagógiai módszerek (Lévai, 2010; Balatoni & Kovács, 2015; Kovács, 2020). A képzés 4 féléve alap tánc tudás nélkül sok gondot okozott a hallgatóknak, mivel a több különböző táncstílus megismerése olyan széleskörű tudást és készséget feltételezett, amit nem lehet magas szinten elsajátítani ennyi idő alatt (Kaposi, 2003). De a közoktatásban nem kell, nem is lehet a cél egy táncos/táncművész kinevelése. Viszont a táncsal, mint a művészet eszközeivel való nevelés igen hasznosak az olyan gyermekek számára is, akik nem szeretnék, vagy nem képesek a tehetségfejlesztő munkában részt venni. Erre a területre olyan pedagógusok kellene, akik a gyerekek életkori sajátosságához alkalmazkodva oktatásmódszertanilag jól felkészültek, és magabiztos alapszintű tánc tudással rendelkeznek.

A törvényi szabályozó dokumentumokban az látható, hogy a szakemberek szerint a testnevelők és ének-zene szakos tanárok lennének a leginkább fogékonyak és alkalmasak arra a tánc-, és drámapedagógusok mellett, hogy a táncot, mint zenés jellegű mozgásformát alapszinten oktassák, és erre lehetőségük is van. A Nemzeti alaptantervekben a testnevelésen belül meg is jelenik különböző hangsúllyal a tánc (NAT 1995, 2003, 2008, 2012). Jelenleg a művészetek műveltségi területen helyezték el, és keresztantervi kapcsolódásban az ének-zene tantárggyal (NAT, 2020).

Felmerül a kérdés, hogy táncos múlt nélkül hogyan lehetne ilyen jellegű mozgásokat oktatni a testnevelés tanórákon?

Az a hallgató, aki a testnevelő szakos tanári képzésre jelentkezik, jobb esetben is csak egy-két sportot ismer magasabb szinten, a többi tantervekben meghatározott sportok szabályait, technikáit, taktikáit, oktatás átadásának a módszerét megtanulja az egyetemi képzés 10-12 féléve során. Egy torna kurzuson résztvevő leendő testnevelő tanár sem fog magasszintű tornaedzéseket tartani, ha nem tornász, de az alapokat tudnia kell oktatni a tanmenetben

előírtaknak megfelelően. A tánc esetében is így kell lennie. Erre kell felkészíteni a hallgatóinkat. Kell egy jól felépített módszertan, aminek segítségével úgy tanul meg táncolni alap szinten a leendő testnevelő, hogy azt át is tudja adni a gyerekeknek. Nem táncművészt nevel, de a tehetséges tanulót felismerve tudja a tánc irányába terelni, átadni a magasabb szintű képzésnek. A legnagyobb haszna, hogy a többi gyerek is táncos élményhez tud jutni segítségével, szervezett keretek között a tanórán. Ráadásul azoknak a gyermekeknek is sikerélményt okozhat, akik nem versengő beállítottságúak, testalkatuk miatt nem tudnak jól teljesíteni különböző sportágakban, ezért a hagyományos testnevelésben nem érzik jól magukat. Képességfejlesztő, és nevelési funkciók számítanak igazán, melyek magukba foglalják a mozgást, esztétikumot, érzelmeket (Antal, 2002). Ezen kívül, ha csak a magyar népi hagyományokat nézzük, a táncaink és játékaink izomfejlesztő és ügyességnevelő hatása miatt olyan sportnak is tekinthetjük, amelynek léleknevelő hatása is jelentős (Molnár, 2007). Akik tanultak táncolni azok tudják, hogy a táncok végrehajtásához szükség van a testi erőre és ügyességre is. Nem véletlen, hogy Győrffy István azt javasolta az első világháború után, hogy rendeljék el a népi katonai táncok oktatását a honvédség számára is. Az edzettség mellett szép testtartást, mozdulatokat is tanít, ezért már ebben az időben is szükségesnek tartották, hogy a Testnevelési Főiskolán kötelező tárgyként szerepeljen, és legyen helye a középiskolában is (Győrffy, 1939).

A jelenlegi testnevelő képzés során a hallgatók megtanulják tehát a különböző mozgáskultúrák és sportágak alapjait, részletes ismereteket szereznek a test anatómiájáról, fiziológiájáról és magáról a mozgásról. De fontos megjegyezni, hogy a testnevelők ennek ellenére sem válnak szakemberré a tánc területén. A komolyabb táncudást, képességet, szakképzett oktatók segítségével lehet továbbadni, vagy részt venni a tehetséggondozásban. Felsőfokon erre a Magyar Táncművészeti Egyetem nyújt teljeskörű és átfogó képzést a Budapest Cirkuszművészeti és Kortárcsánc Főiskola mellett.

Az egyetemen 2019-ben kezdetem táncot oktatni, már akkor rá kellett jönnöm arra, hogy a kurzusok óraszámja nagyon kevés ahhoz, hogy a testnevelők megtanuljanak úgy táncolni, és olyan biztos készségeket szerezzenek, hogy a tanult táncstílusokat technikailag pontosan tovább tudják adni majd a diákjaiknak. Az őket követő évfolyamoknál a hagyományos táncoktatási módszerek mellett új megközelítések után kezdtem kutatni. Így ismerkedtem meg a LippoZoo módszerével is, mely segített átlendíteni azon a ponton, hogy elengedjem azt, hogy a testnevelő hallgatókból tánc tanárokat faragjak. Persze a kurzusokon továbbra is tanulnak táncokat, megtanulnak felépíteni zenés-táncos testnevelés órákat, megismerik az aktuális NAT és

kerettantervek általi lehetőségeket, és a gyakorlati oktatási vizsgahelyzet mellett esszé formájában is ellenőrzésre kerül az, hogy hogyan tudják ezeket elhelyezni majd a tanmenetben. Cél az alapmotívumok elsajátítása, a helyes testtartás kialakítása, ritmusérzék és térérzékelés fejlesztése lett. Ehhez nyújt segítséget ez a segédeszköz, melynek alkalmazásával a táncos élményt át tudják adni a gyerekeknek a leendő munkájuk során. Viszont nem tekinthetünk egy módszertani lehetőséget sem egyedülállónak és mindenhatónak, ezért kutatásunkban arra is vállalkozunk érintőlegesen, hogy a LippoZoo mellett néhány egyéb, jól alkalmazható gyakorlatokat is bemutassunk, ezáltal további ötleteket és kutatási területet találjunk és ajánljunk ahhoz, hogy a zene és a tánc jótékony hatásait kihasználva a testnevelők tudatosan és játékosan fejlesszék diákjaikat. Feladat továbbá, hogy a tanórákon való alkalmazásával felkeltsék a gyerekek érdeklődését a zene és a tánc iránt, és a tehetségeseket a művészet vagy versenytáncsport irányába tereljék, de a gyengébb képességű gyerekek is részesülhessenek táncos élményben. Elsődleges célunk, hogy a tanárképzésben képezzünk ki olyan testnevelőket, akik sokkal bátrabban nyúlnak a zenéhez és a tánchoz, mint az elődjeik.

A sportpedagógián belül a „tánc a testnevelésben” téma innovációnak számít, ha a szakirodalmi kutatás erre a kifejezésre van kihegyezve. Ez azért lehetséges, mert a közoktatás a mindenkori oktatáspolitikai szabályozásnak megfelelően az 1950-es évektől kezdve majd egy fél évszázadig nem foglalkozott az iskolai táncoktatás kérdéseivel. (Kivéve néhány kísérleti oktatás az énekezen tagozatos iskolákban, lsd: Keszler, 1987). A NAT, majd a mindennapos testnevelés bevezetése hozott újra fordulópontra a tánc oktatásának történetében. Lévai gondolatai fontos szemléletváltást feltételeznek a testneveléshez való viszonyulásunkban. Véleménye szerint a test és a lélek fejlesztése együtt kell, hogy formálódjon, de mára a hangsúly nagyon eltolódott a versengés, a minél jobb teljesítmény elérésének irányába, ezzel mintegy megfeledkezve a lélek edzéséről. A mozgás megszerettetése során úgy kellene fejleszteni a gyerek kognitív és affektív képességeit, hogy felfedezhesse benne saját határait, ezáltal megismerhesse magát különböző társas helyzetekben. Mindezt sok játékkal, minél változatosabb mozgásformákkal lehetséges (Lévai, 2021).

Jelentős léleknevelő hatása a táncnak és a zenének van. A magyar néptáncokkal kapcsolatban ezt már Molnár is megfogalmazta 1947-ben: a népi hagyományaink, és táncaink ugyanolyan jól fejlesztik az izomerőt és az ügyességet, mint bármely sport, de ezen túl mutat, hogy mellette léleknevelő hatása van, miközben a magyar öntudatunkat is fejleszti (Molnár, 1947). Viszont a táncos tartalom a testnevelésben ma továbbra is igencsak vitatott terület, és sok testnevelő, vagy iskola nem biztosít kellő időt arra, hogy a tanmenetük részét képezze, vagy megszervezze az

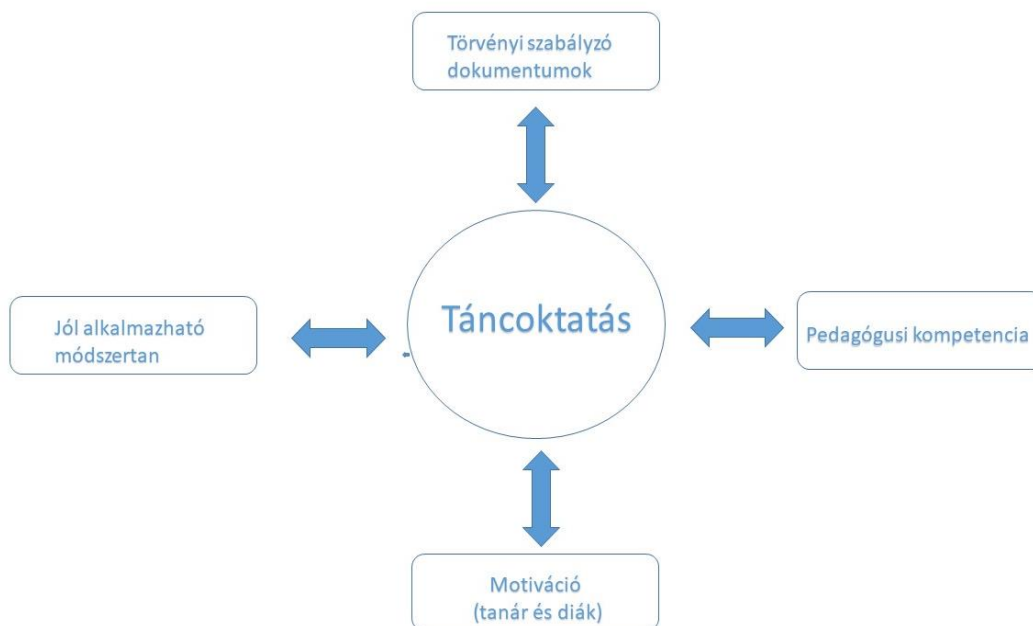
oktatását. Egyik legfőbb oka, hogy sok tanár nem érzi magát eléggé felkészülve az oktatására (Láng, 2020a). A testnevelők bizonytalanságának hátterében az állhat, hogy a testnevelők képzésében a táncos kurzusokon nem olyan szintű tánctudást kapnak és nem olyan készségeket sajátítanak el a hallgatók, mint a tánctanárok a képzésük során, ahol a táncos múlt és pontos technikai kivitelezés képessége alapfeltétel a képzésbe való belépéshez. A testnevelő tanárképzésben a táncoktatás nem mindig, és nem mindenhol volt folyamatosan jelen, és a testnevelés tanmenet részét az 50-es évektől az első NAT megjelenéséig nem képezte a táncos tartalmak oktatása. Ennek tudatában nem várható el, hogy az évtizedek óta pályán lévő pedagógusok egyszer csak oktassák az óráikon. Most is érkeznek a tanárképzésre olyan hallgatók, akik számára talán csak a szalagavató volt az első alkalom, amikor zenére kellett megmozdulniuk. Ez a probléma nemcsak Magyarországon, hanem azokban az európai országokban is megjelenik, ahol a tánc a tantervi szabályozójában sokkal régebb óta hangsúlyosabb szerepben jelennek meg, mint hazánkban (Skandináv országok, Anglia, Ausztrália). Erre több táncpedagógiai tanulmány is felhívja a figyelmet (Lykesas, Koutsouba & Tyrovola, 2009; Nordaker, 2009; Rustad, 2012; Mattsson & Lundvall, 2015; Ørbæk & Engelsrud, 2021), miszerint hiába képezi a testnevelés részét a tánc, sok helyen nem oktatják, ezért az egyetemekre táncos tudás nélkül érkeznek a hallgatók. A táncoktatáshoz szükséges kompetenciáik megszerzését az idő rövidege miatt hiányosnak érzik a felkészülésük során, ezért ők sem szeretnék oktatni majd a későbbiekben, és kialakul így egy öngerjesztő folyamat. Ezért oktatásmódszertani kutatásokba kezdtek. Abban egyet lehet érteni, hogy képzett tánctanárok oktassanak konkrét táncokat, de a táncok technikailag pontos megtanulásáról és visszaadásról a hangsúly kerüljön át a kreativitásra, és az alapmozdulatok (táncokat meghatározó alaplépések, járások, ugrások, forgások, stb.) elsajátítására. Hazánkban is szükséges, és időszerű azoknak a lehetőségeknek, tartalmaknak és módszereknek a feltárása, amely a testnevelőt segíti abban, hogy a zenés mozgások és az alap táncos mozdulatok oktatása ne legyen többé idegen számukra. A téma választását és aktualitását az adja, hogy hazánkban a táncos tartalmak a testnevelésen belül is könnyen alkalmazható oktatásmódszertani lehetőségekről nem, vagy csak korlátozottan állnak rendelkezésre kutatások, módszertani leírások (Kreatív tánc: Pignitzkyné Lugos & Lévai, 2014, Lévai, 2020, 2021; Kovács 2020, Mizerák, 2016, Balatoni, 2016). Az újabb, és a megváltozott tanulási környezetet is figyelembe véve a tánc,- és sportpedagógia módszertani kutatások bővítéséhez nyújtanak kiinduló pontot az értekezésben bemutatott több szempontú vizsgálatok. A kutatás fontos, és még a testnevelésben ritkán vizsgált területét kívánja feltárni, hogy választ kapjunk arra, milyen hiányosságok, akadályok, és egyéb okok akadályozzák a testnevelő tanárképzést és az iskolai

gyakorlatot abban, ami miatt a testnevelők még mindig ritkán alkalmaznak táncos mozgásfejlesztést a testnevelésórán.

A tánc motívumait alapmozdulatokra lebontva és egy-egy mozdulathoz szimbólumot kapcsolva a táncos és egyéb sportmozgások oktatása könnyebbé és élményszerűbbé válhat. Ezért a LippoZoo-val segített oktatásmódszertani segédeszköz használatával végzett kutatás eredményeivel azt bizonyítjuk, hogy ennek a módszernek az alkalmazása erősítheti-e a testnevelők hajlandóságát és kompetenciáját a táncos és zenés mozgások oktatásának folyamatában.

1.2 KUTATÁSI PROBLÉMA MEGFOGALMAZÁSA

A jelenlegi iskolarendszerünkben ahhoz, hogy a testnevelés órákon a táncos vagy zenés mozgásos cselekmények, tartalmak oktatása teljesülhessen, a következő feltételeknek kellene megvalósulnia (1. ábra):



1. ábra: A táncoktatás feltételei az iskolában.

Forrás: saját szerkesztés

Az előkutatások eredményei segítették a jelenlegi kutatás pontos irányának a meghatározását (Láng, 2019b; 2020a; 2020b), melyekben feltárult a mindennapos testnevelés 3+2-es modellje alapján az „új típusú” mozgásformák lehetőségei a testnevelésórán. Az egri általános iskolák interneten megtalálható dokumentumok és a testnevelőkkel felvett interjúk eredményei arra

mutattak rá, hogy a pedagógiai programban megtalálható tartalmak nem minden esetben illeszkednek a testnevelők mindennapi munkájához. A tánc, vagy táncos jellegű testnevelés órák gyakorisága csak azokban az osztályokban jelennek meg, ahol a testnevelők maguk is táncos múlttal rendelkeznek. A megkérdezett testnevelők állításai szerint, azoknak a kollégáiknak, akiknek nincsen affinitása a tánchoz, és nem használnak zenét az óráikon, ezen a gyakorlaton nem hajlandók változtatni. Ezt az állítást támasztja alá Hamar és munkatársainak kutatása (Hamar, Karsai, Prihoda & Soós, 2018), Molnár és Prisztóka vizsgálata (Molnár & Prisztóka, 2023) valamint a saját hallgatóinkkal felvett kérdőíves eredményeink is (Láng & Bognár, 2021a).

Kutatási problémánk, hogy bár a testnevelők elismerik a táncok és zenés mozgásformák fejlesztő hatását és létjogosultságát a mindennapi testnevelésben, ugyanakkor a többség nem rendelkezik megfelelő felkészültséggel az ilyen típusú órák oktatására.

1.3 KUTATÁSI CÉL

1. A kutatás kiemelt célja bemutatni empirikus kutatások eredményei alapján azokat a folyamatokat és háttértényezőket, melyek leginkább jellemzik a táncok és zenés mozgásformák oktatásához való viszonyulást a testnevelő tanárképzésben és a testnevelés gyakorlatában.
2. A cél továbbá annak bemutatása, hogy milyen módszertani lehetőségek állnak rendelkezésre a táncok oktatásához, valamint hogyan integrálhatók a táncos mozgások a testnevelés tartalmi kereteibe.
3. A vizsgálat további célja annak bizonyítása, hogy élményszerű oktatással, a táncmotívumok mozdulatokra való bontásával egy olyan testnevelő is képes táncos élményt és/vagy zenés mozgásfejlesztést nyújtani diákjainak, aki nem rendelkezik magas szintű táncos előképzettséggel.

1.4 KUTATÁSI KÉRDÉSEK, ÉS HIPOTÉZISEK

1.4.1 Kutatási kérdések:

a, Történeti és jogi kontextus

K1: Milyen hangsúllyal jelenik meg a tánc a 1868-as népiskolai törvénytől napjainkig a testnevelés tantervekben, és hogyan változtak a testnevelés órai táncoktatásra vonatkozó törvényi keretek és irányelvek?

K2: Milyen a gyakorló testnevelők motivációja és attitűdje a táncos testnevelés iránt? Hogyan vélekednek a tánc szerepéről a testnevelésben?

b, Tanárképzés

K3: Hogyan tudják az egyetemeken a táncos kurzusok tematikái lekövetni a Nemzeti Alaptanterv változásait?

K4: Az érvényben lévő törvényi szabályozókban meghatározott táncokkal és zenés mozgásformákkal készítik fel a tanárképző egyetemeken a leendő testnevelőket a testnevelés órai alkalmazásukra?

c, Módszertan

K5: Az egyetemi táncos kurzusokon a követelmények tekintetében mire helyeződik leginkább a hangsúly (bemutatás, módszertan stb.)?

d, Motiváció

K6: A vizsgálatokba bevont hallgatók és tanárok motivációja és a táncos testnevelés iránti attitűdje növelhető a LippoZoo módszertani eszköz megismertetésével?

K7: A gyakorlatban a diákok motivációja és attitűdje hogyan viszonyul a LippoZoo módszerét alkalmazó táncos testneveléshez?

1.4.2 A kutatáshoz kapcsolódó hipotézisek

a, Történeti és jogi kontextus

H1: A testnevelés tantárgy tantervi tartalma, illetve a tánc szerepe folyamatosan változik a történeti és jogi irányelvek hatására.

b, Tanárképzés

H2: Az egyetemek táncos tematikái részben megfelelnek a hatályos Nemzeti Alaptanterv előírásainak, azonban az oktatott táncstílusok jelentősen eltérhetnek az egyes intézmények között.

c, Módszertan:

H3: A táncos kurzusok a felsőoktatásban a követelményeket tekintve leginkább a tanult táncstílusok bemutatására fókuszálnak, és nem biztosítanak olyan módszertani eszköztárat, amely segítené a hallgatókat a testnevelés órákon alkalmazható táncok oktatásában.

d, Motiváció

H4: A LippoZoo oktatási módszertani eszköz hatékonyan alkalmazható a testnevelés órákon a táncos élmény és mozgásfejlesztés céljára, mely növeli a testnevelők és diákok motivációját a zenés-mozgásos órák iránt.

H5: A testnevelők fontosnak tartják a tánc oktatását a testnevelés órán, de alkalmazására a nők motiváltabbak.

2 SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

Az alábbi alpontokban részletesen tárgyalásra kerül a tánc fogalma, a hazai és nemzetközi tánc tudományi kutatások főbb eredményei és irányai, valamint a testnevelés kontextusában alkalmazható módszertani lehetőségek. Ezen kívül bemutatjuk a magyar közoktatás jogi és iskolai szabályozó dokumentumait, amelyek keretet adnak az oktatás tartalmának és minőségének. Végül, a táncoktatás lehetséges szintjei is elemzésre kerülnek, különös figyelmet fordítva a mindennapi testnevelés keretein belül történő alkalmazásukra. E fejezet célja, hogy átfogó képet nyújtson a tánc szerepéről és jelentőségéről a testnevelés oktatásában, figyelembe véve az interdiszciplináris megközelítést, valamint a táncoktatás előtt álló kihívásokat és lehetőségeket.

2.1 TÁNC FOGALMA

Az ember lételeme a mozgás, mely a mindennapi életben megnyilvánul. Ha sétálni akarunk, akkor általában a legegyszerűbb utat választjuk, melyhez a legkisebb erőfeszítés társul. Ha táncolunk, akkor menet közben ugrunk, forgunk a tér minden irányában. Tehát a mindennapi élethez tartozó mozgásaink gyakorlati célt követnek, a tánc során viszont kifejezzük magunkat (Vitányi, 1963). Ha tovább bontjuk a mozgásokat Körtvélyes (1999) felosztása alapján, akkor a köznapni életünk mozgásaiban megjelennek az

- élefunkciós mozgások (fekvés, ülés, állás, fizikai állapotot, pszichikai viszonylatokat kimutató mozgások, stb.),
- a speciálisan szabályozott mozgások (betanított munkamozgások, menetelés, egyes sportmozgások, mozgásos gyermekjátékok, stb.)
- hétköznapi kifejező mozgások (gesztusok, mimikák)

A tánc a művészi mozgások csoportjába fog tartozni, melyet két csoportra oszthatunk:

- közhasználatú táncok (primitív törzsek táncai, néptáncok, társasági táncok)
- táncművészet, melyben fontos kritérium, hogy egy táncos előadás valamit kifejez, ábrázol (ballett, néptáncművészet) (Körtvélyes, 1999).

Ez a kifejezőmód úgy is felfogható, mint egy nonverbális nyelv, melyben a mozgások a különböző jelek, és a szavak. A táncszerű megnyilvánulások bizonyos fokon tehát szabályozottak, nyelvszerűek (Kaán, 1983).

Az 1890-es évekre tehető, hogy a színpadi tánc fejlődése során addig önálló ballett mellett új táncnyelvek születtek meg (Fuchs,2007). Ez odáig vezetett, hogy a tánchoz legközelebb álló sport vagy cirkusz – közötti határok elmosódtak.

A táncról ezért egyszerre beszélhetünk sportként és művészetként is. Ha a Nemzeti alaptantervekben meghatározott műveltségterületének valamelyikébe szeretnénk besorolni, azt tapasztaljuk, hogy több műveltségterület tartalmában is megjelenik (művészetek, sport, egészség stb.). A tánc lehet művészet, mivel kifejező eszköze az érzelmeknek, gondolatoknak, részt vehet a nonverbális történetek átadásának közvetítésében, esztétikailag is egyesül benne a művészi kifejezőkészség. A táncművészetben széles skálán találhatóak olyan különböző táncstílusok, melyekben legtöbbször színpadi táncelőadásokban mutatják be képességeiket a táncosok és koreográfusok. Tekinthezünk rá úgy is, mint sportra, mivel vannak olyan táncstílusok és formák, amelyek versenyszerűen űzhetőek, ahol a fizikai erőnlét, kitartás, a technikai pontosság és a versenyszellem fontos szerepet játszanak. Az ilyen típusú táncokban a versenyzőknek kiemelkedő fizikai állóképességgel, erővel és koordinációval kell rendelkezniük. Ők gyakran intenzív táncedzéseken vesznek részt, hogy javítsák a motorikus képességeiket. Pontos szabályrendszerrel rendelkeznek, és sportorvosi engedély szükséges a versenyzéshez. A táncosokat, mint ahogy a sportolókat, fel kell készíteni a fokozott lelki és fizikai terhelésre. Ez a sportolóknál főleg a versenysportra/élsportra jellemzőbb a leginkább, míg a táncosoknál nemcsak a kiváló versenyeredmények elérésének a céljából van így, hanem maga a tánchoz fűződő szenvedélye miatt, mivel a táncművészet terén szeretne aktívan tevékenykedni, mint táncművész. Rendelkezniük kell sérüléseket megelőző módszertani tudással, biomechanikai, anatómiai ismeretekkel. Fontos olyan tudományterületek eredményeit felhasználni az eredményes működés, ellenállóképesség fejlesztése miatt a táncművészetben és táncsportban, mint a pszichológia, és táplálkozástudományok (Szászi & Szabó, 2021). Egyszerre sport és művészet tehát a tánc, mely a test különböző formáit és technikáit kombinálja a zene, a ritmus és kifejezőkészség erejével. Ha mégis, minden áron be szeretnénk őket kategorizálni, akkor vannak olyan táncok, melyeket mégis inkább a művészeti kategóriába soroljuk (balett, jazz, néptánc, kortárstánc), míg más műfajok inkább a sportok közé tartoznak. Ebben az esetben a táncstílusoknak vannak sportági szakszövetségei (pl. Magyar Táncsport szövetség, Nemzetközi Táncsport Szövetség) melyek alakítják, és felügyelik a versenyszisztémát (Versenytánc, Akrobatikus R' n R' és a Break, mely a táncstílusok közül elsőként a 2024-es Párizsi Olimpián versenyszámként fog bemutatkozni). De hogy miként szemléljük, az mindig az egyén meggyőződéséből, tapasztalataiból fakad. Sőt a művészet és a sport mellett gondolhatunk rá úgy is, mint rekreációs időtöltés (divattáncok, utcai táncok, de

bármely stílus idesorolható) melyben a művészeti és sport oldala változó módokon jelenhet meg az egyén igényeinek megfelelően (Révész, Müller, Herpainé Lakó, Boda, & Bíró, 2015). Tekinthetünk rá úgy is, mint terápiás eszközre a testi-lelki egészségünk érdekében (Például: PMT- Pszichodinamikus mozgás- és táncpszichoterápia, Alexander Módszer, Dalcroze-módszer, IKT-integrált kifejezés- és Táncterápia, Tangó terápia.).

A tánc kapcsán rengeteg meghatározással, és definícióval találkozunk. Minden szakember és tudományág más irányból tartja fontosnak megfogni a lényegét. A leírások, megfogalmazások legátfogóbb áttekintését, a „Tánc-Ok” (Demarcsek, Mező & Mizerák, 2012 31.o) könyvében olvashatjuk, mely alapján leginkább így lehetne a tánc lényegét összefoglalni: A tánc nem csupán mozgásformák összessége, hanem egy sokrétű esztétikai és művészeti műfaj, mely mély hatással van az emberi lélekre és testre egyaránt. A tánc nem csupán fizikai képességeket fejleszt, mint például az izomzat erősítése és a motorikus készségek javítása, hanem egyben számos más területen is elősegíti a fejlődést. Fejleszti például a taktilis képességeket, és a zenei hallást. A koreográfia vagy akár az improvizáció révén lehetőségünk van megismerni és kifejezni önmagunkat, ami növeli az önbizalmat és segíti az egészséges énkép kialakulását. A tánc továbbá fejleszti az empátiát, hiszen a másokkal való együttmozgás során értenünk és reagálnunk kell a táncpartnerek érzéseire és mozgására. Ezáltal a tánc nemcsak az egyéni, hanem a közösségi kapcsolatokat is erősíti, megkönnyítve ezzel a közösséghez tartozás érzését.

A tánc tehát igen sokrétű műfaj, ezért mindenki megtalálhatja benne a számára legfontosabbat. Oktatásmódszertani szempontól a Bernstein-i kód koncepció („*tánc, mint kultúramegőrző*”, „*tánc mint testgyakorlat*” és „*tánc, mint kifejezés*”) alapján (Mattsson & Lundvall, 2015) több oldalról vizsgálhatjuk szerepét a közoktatásban:

- a) *Tánc, mint kifejező erő*: belülről fakadó érzelmek, élmények átadása, melynek az esztétikai értéke magas. A legtöbb táncstílus ebből táplálkozik. Gondoljunk a balettra, moderntánra, kortárs táncokra, és a néptánra.
- b) *Tánc, mint kultúra megőrzésének eszköze*: identitásformáló, a kulturális hagyományok továbbörökítése. Hazánkban a magyar néptánc motívumkincsének és a tánc szélesebb társadalmi funkcióinak a megőrzése a legfontosabb feladat, magyar tánckutatók rengeteget tettek azért, hogy a hagyományainkat megőrizzék az utókor számára. Európán belül is igen gazdag, és hatalmas kincsnek számít ez irányú kutatómunkája Kaposi Editnek (Kaposi, 1952), Martin Györgynek (Martin, 1970, 1995), Pesovár Ernőnek (Pesovár E., 1973; 2003), Pesovár Ferencnek (Pesovár F., 1954), Lányi Ágostonnak (Lányi, 1980), Fügedi Jánosnak és Vavrincznek (Fügedi & Vavrincz,

2013), csak néhány nevet említve. A mozgások megalapozásában igen nagy szerepet kell tulajdonítanunk a népi játékainknak (Lázár, 1997; Czinóber, 2021; Balatoni, 2023), és az új generációnak számító játékos és kreatív módszereket alkalmazó oktatásmódszertani segédeszközökkel végzett mozgásfejlesztésnek, táncok és egyéb sportmozgások megalapozásának (Lévai, 2010; Balatoni, 2016ab; Kovács, 2020).

- c) *Tánc, mint testgyakorlat*: az egészséges életmódhoz kapcsolódó testedzéként értelmezhető, mely csekély művészeti vagy esztétikai értékkel bír. Ide bármilyen zenére végzett mozgásforma beletartozik, mint pl. az aerobik (Szalai & Prisztóka, 2019) és az egyre népszerűbb zumba (Barna, 2017; Boda, 2020) és egyéb divatos zenés fitnessirányzatok, vagy szoftverek által irányított táncos játékok (Just dance, Dance, Dance Revolution).

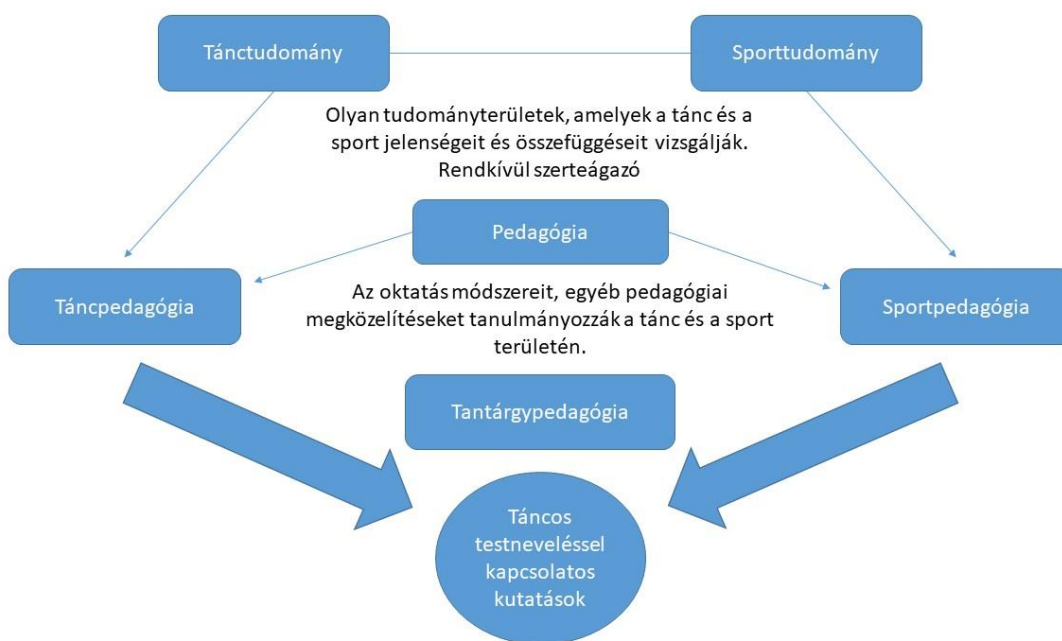
2.2 ZENÉS MOZGÁSFORMA FOGALMA

A tánc fogalmától kissé eltér a zenés mozgásforma, amely a saját megfogalmazásomban értelmezésemben a következőt jelenti: Ez egy olyan mozgásos cselekmény, amely zenére történő intenzív testmozgást foglal magában, célja a fizikai állóképesség, erő és koordináció fejlesztése. Központjában mozgástanulás és a mozgásfejlesztés áll. Ezek a mozgások lehetnek táncos jellegűek, és különböző fitness irányzatokhoz is kapcsolódhatnak, például aerobik, RG, Zumba vagy egyéb kondíciós tréningek. A zenének jelentős szerepe van a motivációban és az intenzitás fenntartásában, valamint a mozgások folyamatos és dinamikus végrehajtásában.

Az értekezés során mindig ez a két fogalom fog megjelenni, táncok esetében a tánc megfogalmazására kell gondolni, a zenés mozgásformák az RG és az aerobik esetében lesz a helytálló.

2.3 HAZAI ÉS NEMZETKÖZI TÁNCUDOMÁNYI KUTATÁSOK EREDMÉNYEI, MÓDSZEREI A TESTNEVELÉS SZOLGÁLATÁBAN

A tudományok rendszere rendkívül szerteágazó. Ha szűkíteni szeretnénk a területet, akkor az olyan kutatások segítik elő a testnevelésen belüli táncoktatás sikerességét, amelyek egy olyan integrált területen helyezkednek el, amely a tánc- és sportpedagógiai elemeket kombinálva tárja fel a testmozgás és a tánc összefüggéseit az oktatásban (2. ábra).



2. ábra: Testnevelés tantárgypedagógia helye a táncstudomány és sporttudomány rendszerében

Forrás: saját szerkesztés

A táncok vizsgálata különböző tudományterületek szemszögéből rendkívül értékes lehet, hiszen a tánc műfajai sokoldalúak és komplex tevékenységekben nyilvánulnak meg. A táncokkal kapcsolatos kutatások a tudományoknak egy igen szerteágazó interdiszciplináris területén helyezkednek el. A művészettudományokon, táncstudományokon, és sporttudományokon kívül többek közt a pszichológia, szociológia, antropológia is foglalkozik hatásainak, lehetőségeinek vizsgálatával. Legújabb területként definiálhatjuk hamarosan a mesterséges intelligenciával támogatott információs technológiát és a digitális média használatán alapuló kutatásokat is (Burges Watson, Adams, Azevedo, & Haighton, 2016; Kerres, 2022; Quintas, Bustamante, Pradas et al., 2020).

Ha komolyabban a tánc tanítása mögé nézünk, számos előny származik abból, ha a tánc, mint mozgástartalom megjelenik az ember életében. Ezért a más tudományterületeken elért eredmények hozzájárulhatnak ahhoz, hogy megerősítsék a tánc fontosságának szélesebb körű elismerését az oktatásban is. Pl. pszichológiai kutatások nélkül nem tudnánk, hogy a táncok tanulása segíti a diákokat abban, hogy fejlesszék a képzeletüket, improvizációs készségeiket, és felmerjék vállalni saját egyéni stílusukat. A képzeletet úgy is megfogalmazhatjuk, mint a megtapasztalt környezet újra teremtése, és vizualizációról beszélhetünk, ha ezt tudatosan irányítjuk. (Bernáth & Séra, 2018). Innen már csak egy lépés az imagináció, amikor egy külső képet próbálunk meg belső képpé alakítani (Bagdy, 2013). Ezt úgy kell elképzelnünk, hogyha egy mozdulatsorhoz elképzelünk egy képet, a mozgás másképp fog megjelenni, mint az elképzelés nélkül. Grecsó és Szászi a következőt hozza fel példaként: 1. feladat: „*Sétálj lassan, óvatosan.*” 2. feladat: „*Sétálj lassan, óvatosan és képzelj el közben, mintha tojáshéjakon lépkednél.*” Érezhető, hogy a 2. esetben már megjelennek az érzelmek, az értelmezések, tehát affektív és kognitív képességeink fejlődnek általa, mely a mozgásunk kivitelezésében leképeződik. Franklin-módszerként ismerjük ezt a vizualizációs technikát a táncos szakmában. Tudatosan használva jól fejleszthető általa az egyensúly, segíti a helyes testtartás kialakítását, erősíti az izomzatot, nagy szerepe van a forgások és ugrások kivitelezésében (Grecsó & Szászi, 2022, 86. old).

A tánc által tehát kifejezhetjük érzelmeinket, és ezért terápiás hatással is rendelkezik. A test és a lélek egymástól elválaszthatatlan. Érzelmünket befolyásolják a különböző testtartások, a mozgás minősége, és a ritmusok (Wengrower, 2015). Egészségtudományok körében széles körben vizsgált terület a tánc pozitív hatása, kutatások bizonyítják, hogy a táncal segíthetünk a demencia elleni küzdelemben (Barna & Balogh, 2020). Argentínában pl. egészségügyi intézetben rendszeresen alkalmaznak tangó terápiát az agyi plaszticitás megőrzésének érdekében, miközben boldogsághormonok is szabadulnak fel a szervezetünkben (Koh & Noh, 2020; Docu Axelerad, Stroe et al, 2022). Svéd idősek otthonában rendszeresen szerveztek táncos rendezvényeket, mely segítette fejleszteni a szociális képességeket, a kommunikációt, és egyéb kognitív képességeket azon túl, hogy mindez a jól lét érzéshez is hozzájárult a vizsgált személyeknél (Bíró, 2015, idézi Silkó & Láng, 2021). Hasonló eredményre jutottak egy másik kutatásban, ahol kontrollcsoportos vizsgálattal megállapították, hogy heti 3x30 perces táncfoglalkozással a memória állapota jóval egészségesebb állapotot mutatott, mint a mozgásszegény életet élő társaiknál (Barna & Balogh, 2020). Mindez azért lehetséges, mert a tánc segít a jobb és a bal agyfélteke összehangolásában (Kakas, 2020). Talán ennek is köszönhető, hogy a tánc játékos hatással van a különböző tanulási képességekre (Hanna,

2014), mint például az írás és a számolás (Sharma, Nikolai, Duncan & Stewart, 2023; Deans & Chorsen, 2015; Benedek, 2018), valamint segíti a matematikai gondolkodást. Erős kapcsolatot mutattak ki a téri és matematikai képesség között, melyet Pálinkás és Bernáth vizsgált első osztályosoknál táncok bevonásával (Pálinkás-Molnár & Bernáth, 2020). Olyan mozgásfejlesztő programot fejlesztettek ki, mely a drámapedagógiai játékokat és a kreatív táncot ötvözi, és melynek alkalmazásával azt várták, hogy javulnak a gyerekek matematikai képességei. 1 hónapos kontrollcsoportos kutatást végeztek a 7 évesek körében, és a mérések alapján arra a következtetésre jutottak, hogy a matematikai feladatsorok eredménye a kimeneti értékek jobbak voltak a bemenetihez képest a kísérleti csoportnál, míg a kontrollcsoport eredménye nem változott jelentősen. A téri képességet vizsgáló feladatsoroknál jelentős eltérést nem tudtak kimutatni ebben az időtávlatban.

A táncok tanítása és tanulása csapatmunkát és együttműködést igényel. A diákoknak partnerrel, vagy a csoport tagjaival kell együtt dolgozniuk, hogy megtanulják az adott koreográfiát, vagy mozdulatsort. Közös élmények során kapcsolódnunk kell a társakhoz, ezáltal javítja a társas készségeket, empátiát, kommunikációs képességeket. A tánc segít abban, hogy felülkerekedjünk a szégyenlősségen, bizonytalanságon, ki tudjunk állni az emberek elé, és megmutassuk magunkat. A testnevelés és a tánc kapcsán Molnár és munkatársa a pszichológiai, szociológiai kutatásokra alapozva vizsgálták a 13-20 éves diákokat abból a szempontból, hogy hogyan fejlődtek a pszichikai tulajdonságaik, hogyan alakultak, erősödtek a szociális készségeik (Molnár & Prisztóka, 2021). A kutatásba való bekerülés feltétele az volt, hogy már legalább egy éve versenyzői tapasztalatokkal rendelkezzenek a fiatalok. Eredményeik igazolták, hogy a résztvevők a tánc hatására úgy érzik, hogy nőtt az önbizalmuk, segített az önazonosságuk kialakításában, hozzásegítette őket a személyes kapcsolataik erősítéséhez szükséges kompetenciák kialakításához, ezáltal a csapatkohézió elmélyítéséhez. A személyiség komplex fejlődését vizsgálva versenytáncosok körében hasonló eredményt hozott egy másik kutatás (Silkó & Láng, 2021). Ők a női-férfi viszonyokat is vizsgálták, melyben azt tapasztalták, hogy a megfelelő kommunikáció és szociális képességek fejlődésével a könnyebben tudtak párkapcsolatot létesíteni a tánc formanyelvének, egymáshoz viszonyulás szabályainak köszönhetően. Ha a holisztikusan értelmezett egészségről beszélünk, a vizsgált személyek a fizikai edzettségen túl, a szociális jól lét és a kiegyensúlyozott lelki állapotukból adódóan minőségibb életet tudhatnak magukénak, amióta életükben a tánc fontos szerepet tölt be. A kutatásban részt vevő táncosok 81%-a beszámolt olyan krízishelyzetekről, amelyekből a tánc gyakorlása révén sikerült sikeresen kilábalniuk. Ez arra utal, hogy a tánc nem csupán egy

mozgásforma vagy hobbi, hanem egy olyan eszköz, amely segíthet az egyéneknek megbirkózni a nehéz élethelyzetekkel, és javítani az életminőségüket.

Fontos szerepe van a tánc tudomány fejlődésében az olyan vizsgálatoknak, melyek a mozdulatelemzéssel, különböző táncstílusok és azok művészeti elemzésével, színpadra állított művek szabályaival, kritikáival, stílusok fejlődésének történetével és azok iskoláival foglalkoznak. A tánc testi-kifejezés, és érzelem kifejezés kapcsolata is a kutatások tárgyát képezik. Hazánkban a Magyar Táncművészeti Egyetem tudományos közleményei, és interdiszciplináris nemzetközi tudományos konferenciák nyújtanak betekintést a legfrissebb kutatási eredményekbe¹.

A tánc tudományokkal foglalkozó kutatóközpont szerteágazó, a szakmailag elismert kutatók munkáiban a módszertani kutatások inkább a táncművészet, és a magasabb szintű táncos nevelésben elérhető eredményekre fókuszál. Tehetséggondozásban az elmúlt évtizedek tapasztalatit és fejlesztési lehetőségeit, és a tehetségek kiválasztását Demarcsek és munkatársai foglalták össze és tárták a táncos szakma rendelkezésére (Demarcsek, Mező, Mizerák, 2012; Borbáth, 2021). Mozdulatművészet területén kiemelkedőt alkotott Dienes Valéria Orkesztika rendszerével (Dienes, 1979; 1996). A rendszer megismerése a testnevelésben is fontos szerepet tölthet be a téri orientáció fejlesztése során. Lényege szerint, ha az ember magát a világhoz viszonyítja, akkor önmaga van a központban. Saját magához viszonyítva bármely elmozdulás a tér egy irányába történik, ami lehet előre, hátra, jobbra, balra, felfele, lefele. Ha ezeket az irányokat ráhelyezzük egy vonalra, egy olyan koordinátarendszert kapunk, amelynek középpontjában az ember maga áll. A térben a testrészek egymáshoz viszonyítva elmozdulhatnak, így lesz az adott testrész mozgásának iránya, magassági foka és hajlítási szöge. Lábán Rudolf a térbeliség leírására 27 fő irányt jelölt meg a táncos testéhez viszonyítva (Lábán, 2008), és mindezt egy oktaéder belüli formában helyezte el. Nemzetközi hírnevét annak is köszönheti, hogy munkája során egy közös táncnyelvet hozott létre (kinetográfia), amelyben a mozdulatokat úgy rögzíti, mint ahogy zeneszerző a kottáját írja, amivel a táncok, táncos mozgások olvashatóvá és értelmezhetővé válnak. A tánclejegyző rendszerével sokat tett a néptánc és táncművészet mozdulatainak pontos lejegyezhetőségéhez. A népszerűségét bizonyítja, hogy a mai napig ez a rendszer az egyik legelterjedtebb a világban. (Hutchinson, 1949; Hutchinson, 1954; Sz. Szentpál, 1964-73). Munkáját vitte tovább Fügedi János, aki a Lábán-féle lejegyző módszerhez kötődő hatásokat, lehetőségeket vizsgálta az oktatásban,

¹ <https://mte.eu/tudomany/tudomanyos-es-tancszakmai-kiadvanyok>

emellett a rendszer fejlesztésében és az oktatásban is jelentős szerepet vállalt. (Fügedi, 2006; 2009; 2011a; 2011b). Annyira pontosan lehet leírni vele a mozdulatokat, végtagjaink helyzetét, mozgásirányát, hogy akár a sportmozgások leírásához is használható lehetne. A gimnasztika fel is fedezte magának ezt a rendszert, és vannak olyan egyetemek, ahol a Lábán-kinetográfiát alkalmazzák a zenére is végzett gimnasztikai mozgások oktatása során (Mikó & Kovács, 2023). Ez, és egyéb módszertani kutatások is hozzájárulnak ahhoz a művészi ismeretanyaghoz, amelyek lassan, de biztosan megjelennek a közoktatásban az alapfokú művészeti iskolák mellett a testnevelés tartalmában is.

Berczik Sára ugyancsak elismert hazai szakember a mozdulatművészet terén, esztétikus testképzés és táncgimnasztikai gyakorlat anyagának oktatása a testnevelő képzésben, és a közoktatásban testnevelés órák nagy részében ma is meg kellene jelennie az általános gimnasztika mellett. Mozgásfejlesztő és tartásjavító könyve a 90-es években, mint módszertani útmutató jelent meg az „Iskolai testnevelési és sportfüzetek” sorozatában. A gyakorlatok segítik a helyes testtartás kialakítását és fenntartását az izmok megerősítésével, ezzel megelőzve az egyre inkább ülő életmód és digitális eszközök miatt kialakult rossz testtartásokat, és megelőzhetné a tartásgyengeséget „*Harmonikus tartás és mozgás-harmonikus gyermek!*” (Berczik, 1992, 6. o.).

A tánc különböző stílusai sokféle mozgásmintát és technikát igényelnek annak művelőitől, melynek rendszeres gyakorlása pozitívan hat a táncos fizikai állapotára. A rendszeres táncórák javítják az izomerőt, állóképességet, egyensúlyozó képességet és más koordinációs képességet. Ahogy a testnevelő anatómiát tanul a képzése során, a táncosoknak, akár a művészeti, akár a pedagógiai irányba folytatja tanulmányát, fontos része a testünk, mozgásunk ismerete. Ezért megtanulják a táncmozgásokat anatómiai, élettani, biomechanikai és mozgásbiológiai vonatkozásában is (Nemessuri, é.n.; Mády, 2013), mely a testnevelők számára is igen értékes tudást biztosíthatna (Mády, 1994).

Tovább finomítva a fókuszot, a disszertáció területének szűkítése során, a táncos testnevelés oktatásához nélkülözhetetlen tartalmakat kívánjuk feltárni a tantárgy-pedagógia és a módszertan perspektívájából. A testnevelés lehetséges tartalmi lehetőségeit Hamar Pál és munkatársai többször is vizsgálták, akik a táncot a testnevelésben, mint a nemzetek közötti összekötő kapocsként, azaz közös nyelvként értelmezik (Hamar & Karsai, 2017; Hamar, Prihoda, & Karsai, 2018).

A hazai viszonylatban a tánc- és sportpedagógia határterületén végzett kutatások viszonylag újnak tekinthetők, amelyek célja kifejezetten a tánc szerepének, helyének keresése a testnevelés területén. Szakirodalma még ma sem egységes, jelenleg is egymástól elszigetelt kutatások zajlanak. A tánc és a táncos jellegű mozgásos mozgásformák iskolai testnevelés integrációjával kapcsolatos tartalomfejlesztések, módszertani megközelítések, hatásvizsgálatok egységesítése a ma aktív neveléstudományokkal foglalkozó kutatók feladata lesz. Azok a sport-, és táncpedagógiai kutatások, melyek nem a művészetoldaláról közelíti meg ezt a területet, még igencsak gyerekcipőben járnak, melynek oka abban is keresendő, hogy a tánc a testnevelési tananyag tartalmából majd egy fél évszázadon keresztül kimaradt (Szentpéteri, 2012). Az új generáció kutatói a fellelhető irodalmak alapján Láng Éva és munkatársai, közös munkájuknak a központjában a táncmódszertani kutatások állnak (Láng 2020a; 2020b; 2022; Láng & Bognár 2021a; 2021b; 2022; Láng & Szöllősi). Molnár Ákos és Prisztóka Gyöngyvér együtt vizsgálják a tánc hatását és létjogosultságát a testnevelésben (Molnár & Prisztóka, 2021). Reiner Dóra, Horváth Zoltán Ferenc, és H. Ekler Judit együttes munkája során a teljesítményfokozás lehetőségét vizsgálták a tánc testnevelésbe való integrációjával (Reiner, Horváth, & H. Ekler, 2022), míg Fehér-Borsos munkatársaival, a mindennapos testnevelés egyik alternatívájaként tekint a táncra (Fehér-Borsos, Morvay-Sey, Prókai, Szentgyörgyvárné, & Vass, 2014). A mindennapos testnevelés bevezetése után foglalkozott a divattáncok oktatásának testnevelésbe való integrálásának lehetőségével Prókai Judit (Fehér-Borsos, Morvay-Sey, Prókai et al. 2014), a néptánc és az aerobik területén Rajna Beatrix (2015) írt tanjegyzetet. Az aerobik testnevelésen belüli alkalmazásáról született néhány tanulmány (Szalai & Prisztóka Gyöngyvér, 2019; Tüskés & Petrovszki, 2018), mely a zenés testnevelés irodalmát erősíti. Ígéretes kezdeményezés Mikó Alexandra és Kovács Katalin módszertani munkája, melyben a kreativitás fejlesztését a gimnasztika és a táncos mozgások összekombinálásával együtt vizsgálja a testnevelés gyakorlatában (Mikó & Kovács, 2023). A társastánc területéről nem található konkrét játékos előkészítő módszereket vizsgáló tanulmányok. A néptánc oktatók ezen a téren előrébb járnak, a fellelhető irodalmak alapján bemutatásra kerülnek például a szimbólumok segítségével történő mozgástanulás módszerei, melyek a táncok oktatásának előkészítését szolgálják.

Balatoni Katalin kiemelkedő elhivatottsággal a népi játékok, és hagyományörzés átörökítését végzi a néptánc motívumkincsének átadásával az óvodában és az iskolák alsó tagozatain, ezenkívül rendszeresen pedagógus továbbképzéseket is szervez (Balatoni, 2023). (A magyar hagyományok átörökítésének céljából szerveznek ugyancsak továbbképzéseket a Hagyományok Házában, a Lippogónál, Lipinkánál, és a Pompás Napoknál a mese eszközeivel.)

Nem utolsó sorban meg kell említeni az eddig a leginkább kézzelfogható módszertani és gyakorlati útmutatást, ami a testnevelők számára készült, a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) kiadványát. A mindennapos testnevelés bevezetésekor a testnevelés tartalmának bővítésekor egyik alternatív lehetőségként jelent meg a tánc a testnevelésben. Tartalmának alapjául pedig Pignitzkyné Lugos Ilona és Lévai Péter közös munkája szolgált, mely a tánc és kreatív mozgás gyakorlatanyagát rendszerezi az iskolai testnevelésbe való integrálásának a céljából (Pignitzkyné & Lévai, 2014). A kreatív mozgás alapjaiba való betekintést nyújt a hozzátartozó DVD, mely példákon keresztül, ötletekkel segíti a pedagógusokat. Továbbképzéseket jelenleg nem szerveznek a kiadványra alapozva, a szerzők a tanárok önképzésére, önfejlesztésére hagyatkoznak, amely gyakorlati iránymutatás nélkül igencsak nehéz feladat, mivel a pedagógusnak értenie kell alapszinten a táncos szaknyelvhez, tudnia kell, hogy mi, miért és mi célból történik, miben és hogyan fejlődött, és mindez hogyan feleltethető meg a testnevelés cél és feladatrendszerében. Itthon a kreatív tánc mélyebb alkalmazása az alapfokú művészeti iskolák módszertanában jelenik meg, de nagyon jól használható megoldás lehetne a testnevelési tanórákon, mivel egyes gyakorlatai és játékaik segítik a beleélő képességet, kifejezhetjük általa érzéseinket, fejleszti az empátiát, az együttérzést, társakhoz és saját magunkhoz való viszonyt, és növeli az önbizalmat. Ez a módszer a drámajátékok bevonásának a lehetőségeit is magában hordozza. Módszertanként csak remélni lehet, hogy először a testnevelő képzésben, majd a testnevelés órák tartalmában is megjelenik, akár az óra fő részében, vagy csak ráhangolódozó játékként, motiváció, figyelemfelkeltő eszközként. A módszertani ismeretek, amit a testnevelésbe lehetne adaptálni, csak a Magyar Táncművészeti Egyetem belső tanjegyzeteiben találhatóak meg a gyakorlati anyagokkal együtt. Olyan kiadvány még nem érhető el hazánkban, mely a külsős szakma számára is hozzáférhető lenne. A kreatív mozgás és a kreatív tánc alkalmazása a testnevelés órákon olyan lehetőséget hordoz magában, amely segíthetné a gyerekek képességeinek a kibontakozását.

Antal Néptánc-pedagógia könyvében említi a tanórai táncoktatást, mint lehetséges oktatási szintért. A bizonytalanság szerinte ott mutatkozik, hogy összekeverednek a célok az általános iskolai, az alapfokú művészetoktatási, és a professzionális képzés között, mely téves tananyag kiválasztáshoz, és a nem megfelelő módszertanok alkalmazásához vezet. Nem mindegy, hogy a tánchoz való viszony, a tudás, vagy az előadói készség fejlesztése áll a középpontban (Antal, 2010). Esetünkben a testnevelés órán a táncos élmény, a táncokhoz fűződő pozitív attitűd létrehozása a cél, és a nevelési funkciók az elsődlegesek. Nem egy színpadi produktum előállítása lesz a testnevelők feladata, hanem egy sokoldalú

képességfejlesztés a művészetoktatás jól kiválasztott eszközeivel, mellyel kialakítható a mozgáshoz, táncokhoz való pozitív attitűd. Előremutató az a tény, hogy a testnevelői szakdolgozatokban évről-évre megjelennek azok a tudományos igényű dolgozatok, melyek a tánc testnevelésben betölthető szerepét vizsgálják, a kiemelkedő munkájuk és érdeklődésük alapján tehetséggondozás keretében érdemes lenne a kutatói irányba terelni őket, hogy minél inkább meghallják a hangunkat a testnevelés tantárgy-pedagógiával foglalkozó szakmai körökben, és legyen közös szakmai párbeszéd a táncpedagógiával foglalkozó szakmai közösségeknek, a tudomány különböző területeiről.

Csányi Tamás és Révész László a minőségi testnevelés didaktikai kérdésein belül foglalkozott néhány gondolat erejéig a táncsal (Csányi & Révész, 2015). Kifejtik, hogy a tananyag tervezés szempontjából fontos az a megközelítés, hogy a testnevelőknek vannak olyan oktatási feladataik, melyek testhezállóbbak, míg más mozgásokat hosszabb ideig, és többször kell megtervezniük az oktatóknak az alacsonyabb tudásszintjük miatt. Nincs két egyforma pedagógus, vannak, akik szívesen oktatnak táncot, és vannak, akikhez a labdás, vagy torna jellegű gyakorlatok állnak közelebb. Ugyanebben a könyvben példát hoznak arra is, hogy egy adott tematikus egységen belül a motiváció fenntartása érdekében a tanítási tartalom megválasztásába a tanulók is bevonhatók, és a példát táncsal kapcsolatban mutatja be. Úgy képzelem el, hogy amikor a táncok alapjainak oktatására kerül a sor, a diákok kiválaszthatnák a megtanulandó tánc stílusát, zenés-táncos mozgásformák esetében az aerobik egyes típusait, zumbát, vagy egyéb zenés fitneszirányzatokat.

A tánc szerepe az oktatásban és tanulásban, mint kiegészítő fejlesztési lehetőség, ugyancsak jelentős, mivel az oda-vissza ható kölcsönhatások révén segítheti a módszertani munkánk folyamatos fejlődését. Pl. Mizerák Katalin a drámajátékokat segítségül hívva dolgozik a táncok oktatásának módszertani megközelítésén (Mizerák, 2016). A drámajátékok néptáncba illeszthető lehetőségeiről végzett vizsgálatot Csík Zsófia és Eck Júlia is, akik megjegyzik, hogy korábban az olyan elismert drámapedagógusok megfogalmazták már a drámajátékok rokonságát a népi játékokkal, mint Mezei Éva, Gabnai Katalin, és Debreczeni Tibor (Csík & Eck, 2022). A drámajátékok fejlesztik az egyéni és csoportos készségeket, a testnevelésben célként megfogalmazott kreativitást, az önálló gondolkodást, az empátiát, és az érzelmi intelligenciát. Jó kiegészítő tevékenysége lehet egy jól felépített táncos testnevelésnek. Az alapfokú oktatásban megjelent ez a módszer, és a testnevelésben a népi játékok mellett szerepet kaphatnának, ami egy új, és érdekes irányba lehetne a további tantárgymódszertani kutatásoknak.

A népi játékok fontos részt képviselnek a testnevelés tantárgy tartalmában, és az előbb említett mozdulatművészettel, mozdulatok szétbontásával játékosan vezeti be a gyerekeket a táncolás folyamatába. Lényege a mozgásanalitikus szemlélet, amely a tánc mozgásanyagát a természetes mozgásokból kiindulva kezdi el tanítani (Czinóber, 2021, Lévai 2019, 2021). Ez a mozgásanalitikus szemlélet váltotta fel a magyarországi néptáncoktatás addigi elismert irányát, mely Timár Sándor nevéhez fűződik (Timár, 1999). Az általa alkotott rendszerben a tánctanítás még egy demonstráló-imitáló modellre épült. A konstruktív néptáncpedagógiában viszont a népi játék egy olyan komplex cselekmény, amelyben megnyilatkozik a költészet, a ritmus, a dallam. Bizonyos elemei állandónak mondhatók, de az örök megújulás jellemzi (Antal, 2010). A játékok felosztásával, kategorizálásával foglalkozott többek között Borsai Ilona (Borsai, 1984), Lázár Katalin (Lázár, 1997), iskolai anyagként való beillesztésében jelentős szerepe volt Sz. Szentpál Máriának (Sz. Szentpál, 1959) és Foltin Jolánnak (Foltin, Karcagi, Neuwirth, & Salamon, 1992). A népi játékok alkalmasak arra, hogy a gyereknél észrevétlen módon alakítsák ki a táncra jellemző alapvető mozgásformákat, fogásmódokat, esetleg a pontos lépéstartást, a megfelelő lábbal való indítást, (Antal, 2010) és a különböző térformákat. Ha a sportpedagógia felől tekintünk rá, akkor a testnevelőképzésben is jelent meg népi játékokkal foglalkozó tankönyv, még ha nem is az énekes-táncos játékok kerültek benne hangsúlyos szerepbe (Pásztory & Rákos, 1992; Bíró, Juhász, Széles-Kovács, Szombathy, & Váczi, 2015). A futó-fogó játékok, különböző ügyességi játékok, mondókákra épülő játékok alkalmazása akkor a legsikeresebb, ha a testnevelő nemcsak a játékokra és annak szabályaira figyel. A játékokat nem cél nélkül használja az óráin, hanem úgy tekint rá, mint mozgások helyes megalapozásának az eszközére, mivel ebben az esetben a gyerekek fejlődése során a későbbi táncos és sportmozgások megértésének és elsajátításának szilárd alapjait is jelenthetik.

Hamar és munkatársai az európai tantervek vizsgálatakor megállapították, hogy az EU törekszik az egységes tartalmú testnevelés kialakítására, melyben az egyik közös tartalmi pont akár a tánc lehetne, mivel ez a mozgásforma megfelelő terhelést nyújt a tanulóknak, és amely a modern táncformák alkalmazásával „közös nyelvként” működhetne. Kiemelik, hogy emellett az országok a saját nemzeti szokásaikat, néphagyományukat, a népi táncaikon keresztül, mint a kultúrák közvetítés egyik eszköze, tovább tudnák adni a következő nemzedéknek (Hamar & Karsai, 2017; Hamar, Czirják, & Kövesdi, 2020). A mai felgyorsult, folyamatosan átalakuló normák, inkluzív szemlélet és ideák mellett, amely a hagyományos értékrendeket egyre inkább fellazítja és átalakítja, fontos lenne megtartani a népek kulturális örökségeit.

A testnevelés tantervekben Európa szerte megjelentek a táncos tartalmak, melytől azt vonták maga után, hogy a táncpedagógia és a sportpedagógia határterületén több oktatásmódszertani megközelítésből zajló kísérleti kutatást végeztek. Gibbs és munkatársai több vizsgálatot áttekintve arra jutottak, hogy annak ellenére, hogy a tantervekben a tánc, mint oktatási tartalom megjelenik, a gyakorlatban ritkán valósul meg, mert a tanárok és a diákok is fenyegetőnek érzik. Ezért csak minden 4. tanár szeretne csak több időt tölteni táncos mozgásformákkal, mint a labdás játékokkal. A fenyegetettség érzése abból fakadhat, hogy a pedagógusok bizonytalanok a táncos tudásukban, kompetenciájukban, mivel több országban a testnevelésben előforduló tánc főként egy konkrét tánc megtanulása vagy meghatározott lépések zenére való elsajátítása körül forog (Gibbs, Quennerstedt, & Larsson, 2017). Ennek egyik megoldása az lehetne, ha csökkentenék azt a hangsúlyt, amely a helyes mozdulatok megtanulására van kihelyezve. Mindezt úgy, hogy a táncórák mechanikus jellegének csökkentésével, vagy helyette a mozdulatkoreográfia tervezését és az együttműködésen alapuló módszereket kellene előtérbe helyezni. Ehhez a tanárképzésben kellene változásokat elérni, mivel az eddigi gyakorlat azt mutatja, hogy a táncok oktatására úgy készítik fel a leendő tanárokat, hogy számos formalizált táncot kell továbbadniuk.

Az északi skandináv országok (Svédország, Norvégia, Finnország,) tanterveiben a tánc kiemelt szerepet kap. Svédországban a testnevelésen belül kapott helyet a tánc, és hasonló problémával küzdenek, mint mi: A testnevelők nagy része úgy érzi, nincs felkészülve a tantárgy oktatására, és ők is jelenleg új módszertani kutatásokba kezdtek, hogy segítséget tudjanak nyújtani a testnevelőknek, hogy egy táncos óra egyszerűbb, és szórakoztatóbb legyen. A kreatív tánc és a hagyományos társastáncok mellett olyan videójátékokat javasolnak a testnevelőknek alkalmazni, mint pl.: Just dance; Dance, Dance Revolution (Gibbs, Quennerstedt & Larsson, 2017). Náluk a testnevelő képzésben úgy készítik fel a leendő tanárokat, hogy ösztönözni tudják a tanulóikat arra, hogy tudjanak reagálni különböző új ingerekre, és alkalmazkodjanak váratlan helyzetekre tánc közben (Mattsson & Larsson, 2021). Egyik fontos kurzusként megemlíthetjük a mozgáskompozíció tantárgyat, ahol a cél a kreatív együttműködésen keresztül a motoros képességek fejlesztése, amiben szerepe van a tánc és gimnasztikus elemeket ötvözésének. (Tolgorfs, Backman, Nyberg, & Quennerstedt, 2022).

A norvég testnevelésnek főbb témakörei közé tartozik a játék, a sport, a szabadidős tevékenység és a tánc (Rustad, 2012). Norvégiában például heti 2 órában 13 éven keresztül tanulnak a diákok táncolni, melynek egy része a kreatív tánc (Ørbæk & Engelsrud, 2021). Ebben az országban a tánc 1939-től a tanterv részét képezi, de míg kezdetben inkább csak a kulturális és fizikai

aktivitásokon volt a hangsúly, a 60-as évektől kezdve a kreatív tevékenység irányába is elkezdtek fejleszteni. A tantervi változásokban ez úgy jelenik meg, hogy míg kezdetben a nemzeti alaptantervben konkrétan meghatározták az oktató tantervi tartalmakat, ma már ez az irányvonal nincs meghatározva, és ez egy szabadabb utat biztosít a testnevelőnek (Nordaker, 2009). Hazánkban ez az álláspont a NAT 2012-es tantervi kerettantervében fellelhető volt, mivel ebben nem határoztak meg konkrét tantervi tartalmakat, hanem a tantervi kiválasztását a testnevelőkre bízta (NAT 2012).

Finnországban az alapfokú oktatás nemzeti alaptanterve nem sorol fel konkrét tevékenységet a testneveléssel kapcsolatban. A dokumentumban a következő sportok elsajátítását tartják fontosnak: gimnasztika, úszás, vízi tevékenységek játékok, labdajátékok, jéggel, természetrel, zenével és tánccal kapcsolatos tevékenységek. Újabban a társastánc problémás területnek számít (az úszás, öltözők és mosdó használat mellett) abból a szempontból, hogy nem minden tanuló érzi magát jól a saját nemi szerepében, és így a társaihoz való viszonyulásában. Ez a tartalmi megújulás mellett egy újabb kihívás és megoldásra váró feladat a finn iskolákban (Berg & Kokkonen, 2022), de ennek a témakörnek további boncolása nem tartozik szorosan a kutatásunkhoz.

Az északi országokban (Anglia, Skócia, Skandináv országok), bár a tanterv része évtizedekre visszamenőleg is a tánc, gyakorlati kutatók itt is azt tapasztalták a tanárképzésben, hogy a tánc annak ellenére, hogy hangsúlyos szereppel bír a testnevelési tartalmakban, a legtöbb helyen elhanyagolták, ezért nem, vagy csak minimálisan jelenik meg a tanórákon. Ennek köszönhetően a tanárképzésben résztvevő testnevelő hallgatók többnyire nem rendelkeznek előzetes tánc tudással, és ez az oka annak, hogy ők sem érzik magukat felkészültnek annak oktatására (MacLean, 2007; Rustad, 2012).

Anglia nemzeti alaptantervében 4 szakaszt különböztetnek meg, melynek a végére a testnevelésen belül a táncos készségeket a következőképpen fejlesztik:

- 1. szakasz vége: tantervi tartalmakat ad elő egyszerű mozgásminták segítségével
- 2. szakasz vége: tantervi tartalmakat ad elő egy sor mozgásmintát használva
- 3. szakasz vége: tantervi tartalmakat ad elő fejlett tánc technikák segítségével, különféle tánc stílusokban és formákban
- 4. szakasz vége: fejleszthetik technikájukat és javíthatják teljesítményüket más versenysportokban (például atlétika és torna) vagy más fizikai tevékenységekben (például tánc) (England National Curriculum in Physical Education).

Angliában azt is vizsgálták az általános iskolákban (Wilkinson & Dawn, 2023), hogy melyik a jobb megoldás: ha a lányok és fiúk vegyesen, vagy homogén csoportokban vesznek részt a testnevelésórákon. Jelenleg is általános gyakorlat az országban, hogy a testnevelésben külön nemek szerinti tantervek vannak érvényben. Vannak sportágak, amelyeket csak a fiúknál alkalmaznak (labdarúgás, krikett, rugby) ezzel erősítve a férfi szerepeket, és vannak lágyabb sportok, melyek csak a lányoknál jelennek meg (tánc, gimnasztika, netball), hangsúlyozva a női szerepeket. A fiúkat férfi, a lányokat női testnevelő oktathatja (Stride, Brazier, at. al, 2022). A nemek elszigetelődését tovább erősítik a muszlim vallású diákok szükségletei. Ők is a tanárképzésben látják a változtatás lehetőségét, de figyelembe kell venniük azt az irányt is, hogy a társadalmukban egyre elfogadottabbá válik az, hogy a diákok identitását az inkluzivitás jegyében el kell fogadni. Ezért is tartják sürgetőnek a vegyes csoportokban történő testnevelés órai részvételt.

Görögországban ugyancsak a testnevelők feladata tánc tanítása, ahol a testnevelő választhatja ki a tánc oktatásának a tartalmát. A hagyományos táncok mellett egyre nagyobb szerephez jutnak az újabb elemző módszerek, és náluk is a kreativitás került előtérbe. Az új módszertanokkal a diákokat tevékenyen be tudják vonni az alkotói folyamatokba, melynek központjában az irányított felfedezés áll, amellyel fejleszthetik a kreativitásukat (Lykesas, Koutsuba & Tyrovola, 2009).

2.4 MÓDSZERTANI LEHETŐSÉGEK A TESTNEVELÉSBEN

2.4.1 A digitális technológia szerepe a testnevelésórán: Dance, Dance Revolution (DDR), Just Dance

A megváltozott tanulási stílusok, valamint a Z és alfa generáció, akiket digitális eszközök vesznek körül, másképp igénylik az oktatás megközelítését és a figyelem fenntartását, mint az előző generációk (Molnár & Prisztóka, 2023). Ezért ők másféle oktatási megközelítést igényelnek. Ezért a hagyományos táncoktatási módszerek mellett szükség van új, hatékonyabb módszertanok keresésére és kifejlesztésére, melyek nemcsak a tananyag hatékony átadására, hanem az élményalapú tanulásra fókuszálnak, mely motiváló környezetet teremt a zene és a tánc által történő mozgásfejlesztéshez. Mindezt azért, mert a modern korban egyre sürgetőbb és fontosabb feladat a gyerekek visszaszoktatása a mozgás szeretetéhez, és ki kell alakítani bennük az igényt az élethosszig tartó testmozgás iránt. A digitális eszközök elterjedése sajnos azt eredményezte, hogy egyre fiatalabb generációk hajlamosak az inaktív digitális játékokhoz

fordulni, amelyek akár órákon keresztül képesek lekötöni őket. A szabadban való fizikai tevékenységek, mint például a futás, fára mászás, egyéb mozgásos játékok a háttérbe szorulnak. A játszóterekről az iskolás korosztályú gyerekek egyre inkább elmaradnak, és jellemzően a társaikkal ülő, vagy fekvő helyzetben, online tartják a kapcsolataikat. Tehát a fizikai aktivitást az inaktív digitális játékok váltják fel, és így egyre inkább elszakadnak a mozgás valódi élményétől (Kerres, 2022).

Azonban érdemes felismerni, hogy a digitális világban is léteznek olyan videójátékok, melyek aktív mozgásra ösztönöznek, és segíthetnek a szabadidő és tanórai keretek között visszatalálni a rendszeres testmozgás öröméhez. A "Just Dance" és "Dance, Dance Revolution" (DDR) videójátékok e tekintetben kiváló eszközei lehetnek a testnevelés órák izgalmasabbá és interaktívabbá tételéhez. Ezek a játékok nem csupán szórakoztatóak, hanem aktív fizikai tevékenységet is igényelnek, és számos előnyt nyújthatnak a testnevelési órák számára. Mindkét játék arra ösztönözi a játékosokat, hogy mozogjanak, és pontosan kövessék a kijelölt mozdulatokat és lépéseket. Az online, és többjátékos módok pedig lehetővé teszik, hogy a diákok együtt is játszanak és versenyezzenek a barátaikkal, vagy az osztálytársaikkal. Ezen felül a versenyszellem és a kihívások jelenléte inspirálja a diákokat az aktív részvételre, és kitartásra. Az érzékelők segítségével a mozgás pontossága jól látható, az így szervezett tánccsapatversenyek (akár egyéni vagy csapatverseny formájában) új foglalkoztatási lehetőségeket kínálnak. Még akkor is, ha érzékelők nélkül játszanak, versenyhelyzetet teremthetnek általa, ahol a diákok egymás teljesítményét értékelik, vagy tánckoreográfiát is betanulhatnak. Ez a módszer megkönnyíti a testnevelők munkáját, különösen, ha ők maguk is bizonytalanok a táncos mozgásokban. Mivel a diákok nem a testnevelő mozdulatait utánozza, és a tanár kívülről látja, mi történik, könnyebben tudja javítani a hibákat (helyes tartás, és mozgáskivitelezés), és koordinálni a feladatmegoldásokat. A játékokban elért sikerélmények és az előrehaladás látható jelei pozitívan hatnak a diákok önbizalmára és pozitív testképére. Mindez további ösztönzést ad a közösségi együttműködésre és a szociális interakciókra. A különböző zenei stílusok és dalok gazdagsága pedig segíthet a diákoknak a különböző zenei műfajokkal való megismerkedésben, ezáltal hozzájárul a kulturális és művészi horizontjuk bővítéséhez.

Vizsgálatok tárták fel a táncszőnyeg, mint aktivitásra ösztönző videójáték rendszeres használatának hatását egy kontrollcsoportos vizsgálatban az életminőségre, testtömegindexre és fizikai aktivitásra gyakorolt hatása szempontjából. Az eredmények azt mutatták, hogy a beavatkozás pozitív irányú változást gyakorolt az életminőségre, pszichikai jóllétre, társas kapcsolatokra, valamint a testtömegindex csökkenésével járt (Azevedo, et al, 2014; Burges

Watson, Adams, Azevedo, & Haighton, 2016). A videójátékok és egyéb digitális eszközöknek a testnevelés területén alkalmazott módszereként más külföldi tanulmány is alátámasztotta az aktivitás, pszichés állapot és motiváció pozitív hatásait (Quintas, Bustamante, Pradas, & Castellar, 2020).

Összességében elmondható, hogy a testnevelés órákon a diákok jól motiválhatóvá válnak, ha a technikai újdonságok és játékok bekerülnek a mozgástanulás folyamatába. Ebben az esetben úgy érzik játszanak, szórakoznak, miközben folyamatosan fejlődik a mozgásmemóriájuk, a koordinációs és kondicionális képességeik. Az együttes játék pedig nem csupán megerősíti a csoportkohéziót, hanem fel is ébreszti bennük a mozgás iránti igényt, mely hosszú távon is jótékony hatást gyakorol az egészségi állapotukra. Külföldi tanulmányok már vizsgálták az iskolai alkalmazhatóságát ennek az innovációnak (Rüth & Kaspar, 2020), ahol az eredmények azt mutatták, hogy a táncos videójátékokkal támogatott órákon végig magas volt a gyerekek motivációs szintje, és ez segítette a motoros tanulás folyamatát. Ezen kívül, más kutatásokban (Gao, Zhang, & Stodden, 2013) azokat a csoportokat hasonlították össze, ahol a csoport egy része videójátékkal mozgott, míg a csoport másik része más aerob táncos tevékenységet végezett. Azoknál a diákoknál, akiknél a videójátékokat alkalmazták a játék élménye, és a saját teljesítmény iránti magabiztosságuk szignifikánsan magasabb lett a kontroll csoporthoz képest. Elmondható, hogy ezek a táncos videójátékok kiválóan szolgálhatnak motiváló és kiegészítő élménypedagógiai módszerként a testnevelés során. Alkalmazásuk a Z és alfa generáció vizuális ingerekkel teli igényihez is jól kapcsolódik, és tökéletesen illeszkedik a testnevelési célokhoz és feladatokhoz.

2.4.2 Alapmozdulatoktól a táncokig- szimbólumok a mozgás tanításában





Említettük Lábán Rudolf nevét, aki a mozdulatok lejegyzésével térbeli irányokat, testrészek egymáshoz való viszonyát is jelezte, (melynek segítségével akár a különböző sportmozgások is pontosak leírhatók), és minden meghatározott lépés és mozdulat bekerült egy viszonylag bonyolult rendszerbe. Ennek a tánclejegyző módszernek a mozgáskognícióra gyakorolt hatását, és táncpedagógiai alkalmazásának lehetőségét Fügedi János (2006) vizsgálta. Viszont ha nem táncos képzés keretében, hanem a közoktatásban akarjuk használni, akkor a hátránya az, hogy a kinetografikus jelek és a jelentésük megtanulása sok időt vesz el, amire tanórai keretek között kevés lehetőség adódik, így előzetes ismeretek nélkül ezt nem tudják a tanárok és a diákok

elolvasni, és ez alapján a tánclépéseket kivitelezni. Tehát ez a több mint 1000 jelből álló jelrendszer értelmezése a nem képzett, táncnotációt nem ismerő testnevelőknél nehézséget okoz. Megoldás lehet az a törekvés, mely hiánypótló új módszertani megközelítések alkalmazásával a gyerekek számára is érthető módon a mozgások, motívumok elsajátítását kódoló szimbólumrendszerek kidolgozására vállalkoztak (Lévai, Balatoni, Kovács).

2.4.2.1 Lévai geometriai rendszere

A Lévai Péter játékos szakmódszertana széles körben ismert a hazai és határon túli táncpedagógusok körében, a kisgyermek mozgásfejlesztésével foglalkozó szakemberek (óvodapedagógusok és tanítók, táncpedagógusok) is használják. Analitikus szemléletmódjának kialakulása Martin György (Martin, 1964) kutatásaiból, és Timár Sándor (Timár, 1999) oktatói gyakorlatából származik (Sándor & Ónodi, 2023). Tájégségekre, korcspontokra lebontott szakmai kiadványai által Lévai Péter hazánk egyik legelismertebb szakmódszertani anyag szerzője, és oktatója (Lévai, 2010; 2016; 2017a; 2017b; 2019). A táncstudás és a tánc szeretetének átadása akkor a legmaradandóbb, akkor éri el pozitív hatását véleménye szerint, ha az élményszerű, önszórakoztató jellegű. Az ő nevéhez fűződik a konstruktív néptáncpedagógiai módszer kidolgozása, melyet több évtizedekig tartó kísérleti fázis előzött meg, melynek eredményei alapján a magyar és nemzetközi tudományos életben is elismerésre került (Lévai, 2022). Lévai szerint nem lehet ez alapján cél a „versenyistálló-szerű táncpaláta-képző és szaporító helyek megteremtése” (Lévai, 2017c, 191.o). Módszertanának fontos és jól alkalmazható eszköze azok a geometriai formák, amely segítségével a gyerekek és kezdő táncosok számára is jól kódolhatóvá válnak a magyar néptánc fő motívumtípusai (1. táblázat):

1. Táblázat: Lévai geometriai rendszere

alakzatok	motívumok	Jelentése
Zöld négyzet 	kéttagú motívum	nyit-zár A támaszték váltása ugrásból történik
Kék csillag 	kéttagú motívum	lép-zár A támaszték csak a zárási fázisban van két lábon
Sárga háromszög 	háromtagú motívum	ti-ti-tá: cifra
Piros kör 	négytagú (kétszer kéttagú) motívum	lengető

Készítette Láng Éva (Lévai, 2018) munkáját alapul véve

Forrás: saját szerkesztés

Lévai szándéka kidolgozásakor az volt, hogy a tánc élményszerű legyen, ezért a sokféle, és nagy mennyiségű motívumok tanulása helyett az egyszerűbb, jobban érthető és visszaadható lehetőségek megteremtése állt a központban a tanítás során. Munkája és kutatásai folyamán számos táncot és mozdulatot elemzett ki, majd miután a variánsokat, és a hasonlóságokat összevetette egymással, a nagyszámú motívumvariánsokat bázismotívumokra bontotta le, melyet alapmotívumnak nevezett el. Megfigyelései alapján ezek olyan alapmotívumok, amelyek a legegyszerűbb gyermekjátékokban is megtalálhatók, így tehát a játékok segítségével a táncok alapjai könnyedén megtaníthatók a gyerekeknek, és a testnevelés cél és feladatrendszerébe is jól illeszkedik. Haszna ennek a felismerésnek az, hogy a játékok alkalmazása során a gyerekek motivációs szintje jóval magasabb, mintha csak a táncmozdulatokat tanítanánk önmagukban. Módszerének nagy előnye, ami által a kisgyerekeknek is jól alkalmazhatóvá válik, hogy kevés számú alap motívikai formákat használ, ami miatt a mozgás könnyedén felidézhetővé válik, és ezáltal jobban beilleszthető lesz a megfelelő mozgásfunkciókba. A játékokban szinte észrevétlenül megjelennek a táncelemek, de a testnevelés órán, akár az atlétikai és torna előkészítésében is alkalmazhatóságában is nagy szerepet játszhat. Viszont a testnevelőknek készült kiadványban bemutatott tartalmak csak a táncos mozgások előkészítését szolgálják, a táncok oktatásához szükséges módszertani képzést véleménye szerint csak a Magyar Táncművészeti Egyetem táncpedagógus képzésén lehet megszerezni (Lévai, 2017b). A művészeti oldalról megközelítve igaza is van ebben, mivel a

testnevelők nagyobb hányada nem rendelkezik táncpedagógus végzettséggel, a testnevelők a képzésük során nem szereznek olyan mélységű módszertani ismereteket, készségeket, technikai tudást, mint egy táncpedagógus. Hiába rendelkezik egy testnevelő kiváló testkulturális alapokkal, 1-2 (3) félév során, készségi szinten kevesen tudnak táncokat úgy megtanulni, hogy módszertanilag és technikailag pontosan tovább tudják adni azt. Viszont a térbeli tájékozódást, a mozgások lüktetését és dinamikáját, egyszerűbb zenére történő lépésekkel és mozgásokkal már át lehet adni tanítványainknak a táncolás élményének az érzését, és talán ez lesz az a lökés, mely alapján a diák tánciskolába megy. Sőt a további módszertani fejlesztésük testnevelőkre és tanítókra adaptálva akkreditált képzéseken keresztül mégis csak eljutnak az arra fogékony közoktatásban dolgozókhöz, mivel a megkezdett munkáját kiváló tanítványai folytatják, ezzel népszerűsítve a kultúránkat, hagyományainkat, a táncolás nyújtotta örömeit.

2.4.2.2 Balatoni tulipános rendszere

Lévai tanítványai, majd munkatársai, Balatoni Katalin, Kovács Henrikkel közösen a geometriai rendszert továbbfejlesztve alkotta meg tulipános rendszerét (Balatoni & Kovács, 2014; Balatoni, 2016a; 2016b). Célcsoportjában főként az óvodás, és alsós tagozatos gyermekek oktatása áll, és a kultúránk és hagyományaink továbbadását tűzte ki életcéljául. A népi játékok a testnevelés órákon külön területként és oktatási feladatként jelenik meg a NAT 2020-ban, ezért az összegyűjtött játékok ismerete, a táncok tulipános indirekt módszerrel történő oktatása a testnevelők számára is jól hasznosítható tudást, és módszertani eszközkészletet biztosíthat. Az Így tedd rá! program alapszemlélete szerint a központban a mozdulattanítás és a táncos mozgásfejlesztés áll, melyben irányított feladatokon keresztül történik a játékélmény átadása úgy, hogy az a gyerekek mozgásos tevékenységén keresztül a játék improvizatív táncélménnyé alakul át. Eszköztárában a színes tulipánok mellett megjelennek a dióformák, falevelek, korongok, a testnevelésben is ismert eszközök, mint pl. a babzsák és különféle ugróiskolák. A programjában megjelenő táncok típusai: moldvai táncok, polgári és jövevény táncok (Balatoni, 2023). Rendszeresen tart akkreditált képzéseket pedagógusok számára, a módszerének oktatásának minőségét licence szerződésekkel és kötelező rendszeres továbbképzésekkel biztosítja, a módszer továbbadása mintaintézményeken keresztül történik (Így tedd rá!).

2.4.2.3 Kovács LippoZoo rendszere









A LippoZoo 2015-ben indult hódító útjára. Ez az új oktatásmódszertani segédeszköz ugyancsak a szimbólumok segítségével sajátíttatja el a tanulókkal a mozgásokat, fejleszti a ritmusérzékelést. Kifejlesztője Kovács Henrik, aki az állatok mozgásaihoz asszociáltatja a táncos mozdulatokat, és színekkel jelzi a mozdulatok időtartamát, ezzel katalizálva a mozgástanulás folyamatát (Kovács, 2020).

A LippoZoo korongok segítségével történő táncos mozgásfejlesztés egy olyan oktatásmódszertani eszköz, amely izgalmas lehetőségeket kínál a testnevelés órákon mind a diákok, mind a tanárok számára. Nemcsak segíti a tanulókat a mozgások elsajátításában, hanem játékos és interaktív formában támogatja az oktatást. Segítségével könnyen létrehozhatunk olyan feladatokat és játékokat, melyek a gyerekeket aktív részvételre ösztönzik. Nemcsak a néptáncok, hanem más táncstílusok mozgásanyagának megalapozása is ennek a módszertani segédeszköznek a használatával történik a kurzusainkon. A módszer testnevelésbe való beillesztésének lehetőségeiről publikációkat jelentettünk meg (Láng & Bognár, 2021; Láng 2022; Láng & Szöllösi, 2023), és mutattunk be különböző szakmai konferenciákon a 2021-23-as években, melyben olyan konferenciaelőadás is szerepelt, mely kifejezetten a testnevelők számára nyújtott szakmai segítséget, és pedagógus továbbképzési pontokat kaptak a részvételért. Kifejlesztőjével, Kovács Henrikkel felvett interjúból megtudjuk, hogy leginkább azért jó kiegészítő eszköz a mozgás tanításában, mert ha a gyerek ránéz az adott korongra, egyszerre kap információt arról, hogy milyen mozdulattípust ábrázol, és ezt milyen ritmusban kell végrehajtani. Játékosan oktathatók az állatfigurás korongon lévő képek alapján a gesztusok², a lépés és az ugrások fő típusai, melyek segítenek a különböző támasztékhelyzetek kialakításában³. Színek által a mozgások ritmusa került kódolásra. A 8 állatfigurát, és a színekódolást a következő táblázat részletesen bemutatja (2. táblázat):

² Gesztus: Minden olyan mozdulat, amelyen nincs testsúly: kéz: taps, érintés, csapás; láb: talaj érintése, toppantás, koppantás; törzs: dőlés, hajlás, hajlítás (Lévai, 2019).

³ Ugrásoknál a talajra érkezés támasztéka történhet: 1-1: egyik lábról a másik lábra; 1-1: egyik lábról ugyanarra a lábra; 1-2: egy lábról két lábra; 2-1: két lábról egy lábra; 2-2 két lábról két lábra (Lévai, 2019).

2. Táblázat: LippoZoo korongok és jelentéseik

	<p>LippoZoo virág földet érintő gesztus fehér: választott ritmusban piros: fél ritmikai értékben sárga: negyedhang időtartamban</p>
	<p>LippoZoo medve lépések fehér: választott ritmusban sárga: negyed ritmikai értékben: tá-tá zöld: ti-ti- tá ritmusban</p>
	<p>LippoZoo Gólya az ismétlődő támasztékú ugrások fehér: választott ritmusban sárga: negyed ritmikai értékben, általában a zene liktetése: tá-tá</p>
	<p>LippoZoo Gyalogkakukk váltó támasztékú ugrások fehér: választott ritmusban sárga: negyed ritmikai értékben, általában a zene liktetése: tá-tá zöld: ti-ti- tá ritmusban</p>
	<p>LippoZoo Béka páros lábról páros lábra ugrás fehér: választott ritmusban piros: fél hang időtartamban: Tá-á sárga: negyed ritmikai értékben, általában a zene liktetése: tá-tá</p>
	<p>LippoZoo Nyúl páros lábról egy lábra ugrás fehér: választott ritmusban sárga: negyed ritmikai értékben, általában a zene liktetése: tá-tá</p>
	<p>LippoZoo Kenguru egy támasztékról két lábra ugrás fehér: választott ritmusban</p>
	<p>LippoZoo Polip A láb, a kar és a törzs gesztusai (pl. a néptáncban jellemző tapsok és csapások). fehér: választott ritmusban</p>

Forrás: Láng Éva (2022) alapján

A korongok alkalmazásával számtalan megközelítésből tudja gyakoroltatni ugyanazt a mozgást, melyben megvalósulnak az olyan módszertani célok is, mely a minőségi testnevelés egyik ismérve (Csányi & Révész, 2015). A Komplex Alapprogram alapelvei is fellelhetőek benne, mint pl. adaptivitás, komplexitás, közösségi lét, tanulástámogatás, méltányosság (Barati Krisztina, K. Nagy, & Révész, 2018). Az eszközzel végzett óravezetés kielégíti a DFHT⁴ óraszervezés módszereit, munkaformáit is, mint az egyénre szabott differenciálás, párban folyó munka, kooperatív csoportmunka, tantermen kívüli tanulásszervezés.

Néhány példa a korongok alkalmazására mozgástanulás során Kovács Henrik „*A LippoZoo oktatásmódszertani eszköz ismertetése*” (Kovács, 2020) című műhelymunkája és a felvett interjú alapján:

A korongokat helyezhetjük a földre

- véletlenszerű elrendezésben;
- kötött formában, különböző alakzatokban;
- sorba rendezetten;
- körbe rendezetten;
- hullámvonalban elrendezett térformában;
- eszközzel kombinált térformában.

Magasan mutatva

- tanár által,
- társ által.

De akár ki is vetíthetjük, vagy videómegosztók használatával a rövid oktatóvideók alapján gyakoroltathatjuk a különböző motívumokat. (Lippogó Folk⁵)

A gyerekek kreativitását, problémamegoldását igen jól fejleszti, ha nekik kell a korongokkal gyakorlatokat és különböző játékokat létrehozniuk társaiknak párokban, kisebb csoportoknak, vagy esetleg az egész osztálynak. Persze mindezt csak azután, ha a korongokhoz tartozó mozgásokat már megismerték. Az eszköz leginkább az ugrós táncok alapmotívumait készíti elő, tanítja meg, de kreativitással a diákok által választott egyéb stílusú zenékhez is lehet kisebb koreográfiákat felépíteni, vagy megéreztetni velük, hogy melyik zenére melyik mozgástípust

⁴ A Differenciált Fejlesztés Heterogén Tanulócsoportokban (DFHT) tanítási-tanulási stratégia során a hangsúly a tanulók aktivitásán, innovatív gondolkodásán, és együttműködési készségén van (K. Nagy, Révész & Falus, 2018).

⁵ <https://www.youtube.com/@lippogofolk3150>

lehet a legkényelmesebben kiviteleztetni. Különböző eszközök bevonása, (babzsák, kötél, bot esetleg koordinációs létre) még több lehetőséget kínál a tanárnak, és a diáknak egyaránt. A LippoZoo nemcsak egész tanórán használható, hanem egyes órarészek fontos kiegészítő eszköze lehet, legyen szó csak a tanóra bevezető részéről, fő részéről, vagy a játékról. Egyik nagy előnye, hogy játszva és szórakozva tanít úgy, hogy a gyermek szinte nem is veszi észre azt, hogy milyen nagyfokú terhelést kapott az órán. Mivel az eszközhöz tartozó szakirodalom a vizsgálat kezdetekor csak egy módszertani leírásban volt elérhető (Kovács, 2020), az eszköz iskolai testnevelésbe való módszertani alkalmazásának és fejlesztésének lehetőségeit, a táncpedagógiai és sportpedagógiai módszertanok kutatási nehézségei ellenére is szükséges elvégezni, hogy ajánlást lehessen megfogalmazni.

2.4.2.4 A szimbólumokat használó módszerek összehasonlítása

Mindhárom jelrendszer a gyermekek mozgásoktatására készült oktatásmódszertani eszköz. Lévai Péter a geometriai formák segítségével a néptáncban megjelenő fő motívumtípusokat jelölte. Itt a formáknak volt jelentősége, a színeknek nem. Tehát az időbeliség nem volt kódolva általa. Az Így tedd rá! programban a színek kódolják a mozgást. Jelrendszerében színes tulipánokat használ, de ősszel a színeket meghagyva a falevelek veszik át a tulipánok szerepét. Az időbeliség ebben a készletben sincs külön kódolva. A LippoZoo esetében a mozgások állatos szimbólumokhoz vannak rendelve. Alapját képezi az előbb ismertetett oktatásmódszertani eszközök tapasztalatai, a mozgásszerkezetét általánosabban kódoló motif writing tánclejegyzési rendszer, és a hagyományos strukturalista néptáncelemzési rendszer (Kovács, 2020). Előnye az előbb ismertetett eszközkészlettel szemben, hogy a 4 fő motívumot kiegészíti az azokat felépítő mozdulatok összetételeinek tanításával. Így 4 helyet 8 szimbólumot használ, mely még inkább megkönnyíti a mozgástanítás folyamatát. További előnye, hogy a lépések ritmusait is kódolhatóvá tette a színek segítségével. A teljes sorozat 78 különböző korongot tartalmaz. Ez így soknak tűnik első hallásra. Viszont könnyebbség, hogy léteznek olyan korongok, melyek csak a mozgást kódolják, de az időbeliség nincs megkötve. Így első körben a fehér korongokkal a mozdulatok jól rögzíthetők, melyeket később egészítünk ki tudásszintnek megfelelő, oktatási célunkat támogató színes korongokkal.

Mivel a motívumok jobban szét vannak bontva ennél a rendszernél, nemcsak a táncokhoz használhatjuk, hanem más sportmozgások alapjainak előkészítéséhez, és rávezető gyakorlatok

során. A testnevelésben így akár zene nélkül is segítséget nyújthat a mozgástanulás folyamatában.

Az állatos szimbólumok vonzó figurák a gyermekek számára. A mozgások kódolása úgy lett kifejlesztve, hogy az egyes állatokra jellemző tulajdonságokhoz kapcsolódjon. Ezáltal természetközelibb megoldást nyújt, más absztrakt ábrázolásokhoz képest. A polip karjaival, a virág a szirmán elhelyezkedő méhecskével, a térben való tájékozódás oktatását is játékosá, könnyen érthetővé teszi a tanulók számára. A fejlesztő által kínált módszertani javaslatokban a gyerekeket jobban be lehet vonni az oktatás és alkotás folyamatába, ezzel segítve a kreativitást és a kognitív képességek fejlesztését. Úgy tudjuk a módszer alkalmazásával a gyerekeket fizikailag terhelni, hogy nem veszik észre mennyit ugrottak, futottak a tanórákon, mivel játékként élik meg a folyamatot. A LippoZoo módszer így lehetőséget ad arra, hogy a mozgás tanítása élményszerű és szórakoztató formában valósuljon meg, miközben a gyerekek fejlődését is támogatja. A három szimbólumokra épülő oktatásmódszertani eszközkészletből ezért a LippoZoo-t választottuk ki többszemponútú módszertani kutatásainkhoz.

2.5 AZ OKTATÁS TARTALMÁNAK ÉS MINŐSÉGI MEGHATÁROZÓ TÖRVÉNYI ÉS ISKOLAI SZABÁLYOZÓ DOKUMENTUMAI A MAGYAR KÖZOKTATÁSBAN

Az, hogy a testnevelésben milyen tartalmak jelennek meg, a NAT-on kívül számos dokumentum és törvényi szabályozó határozza meg. Felsőoktatás felől indulva a képzés folyamatát, kimeneti követelményeit az MKKR és KKK határozza meg, melyhez szorosan hozzátartozik az LLL kulcskompetencia rendszere is.

Az iskolai szabályozókban a Nemzeti Alaptanterv, a konkrét tartalmakat előíró kerettanterveket a helyi tanmenetben rögzítik az iskola Pedagógiai Programjával és TIE (Teljeskörű Iskolai Egészségprogram) egészségprogramjával összhangban. Mindehhez figyelembe kell venni a testnevelés közép- és emelt szintű érettségi követelményeit is. Tehát nagyon sok minden szabályozza, illetve meghatározza a végső oktatási tartalmat.

Az oktatás a 20. század végén, 21. század elején paradigmaváltáson ment keresztül. Ez azt vetíti előre, hogy a képzés során a bemenet folyamata helyett a képzések kimeneti eredményire kell fókuszálni, tehát a hallgató által megszerzendő ismeretekre, készségekre, kompetenciákra. Mára a képzés szerkezetében ezért a tanulási folyamaton lesz a hangsúly a tanítással szemben.

Az oktatás megtervezésekor a fő kérdés az lesz, hogy a hallgatóknak/tanulóknak a tanulási folyamat végére hova kell eljutniuk, hogyan támogassuk és segítsük a képzés során (Borszéki, 2021).

2.5.1 MKKR- Magyar Képesítési keretrendszer

Az MKKR az államilag elismert szakképesítéseket tartalmazza. 2015-ben zárult le az a fejlesztési folyamat, melynek során ezt a rendszert megfeleltették az EKKR (Európai Képesítési Keretrendszer) szintjeinek. Ez alapján 8 szintet (befejezett 6 osztálytól a PhD/DLA szintig) különböztetünk meg, 4 deskriptor kategóriával rendelkezik (tudás, képességek, attitűdök, autonómia és felelősség). Az elsődleges cél az iskolarendszerű képzésben megszerezhető képesítések és végzettségek besorolása. A testnevelő középiskolai tanár az EKKR és MKKR szint szerint is a 7. szinten helyezkedik el. A tanulmányai végeztével a képzésben részt vevő hallgatók rendelkeznie kell széleskörű általános műveltséggel, szaktudományos ismeretekkel és olyan elméleti és gyakorlati tudással, készségekkel és képességekkel, melyek a pedagógiai és pszichológiai ismeretekre épülnek. Megismerik az aktuális NAT fejlesztési területeit, nevelési céljait, ez alapján felkészültnek kell lenniük az oktató-nevelői munka értékeinek, közművelődésű tartalmainak a továbbadására, a kulcskompetenciák fejlesztésére, tudnak differenciáltan irányítani. Ezenkívül fontos az önfejlesztő, kreatív személyiségek kifejlesztése, akik felvállalják az európai és nemzeti értékeket (Európai Bizottság, 2023a).

2.5.2 LLL: Az egész életen át tartó tanulás stratégiája

Az Európai Unió stratégiája, 2014-2020 között került kidolgozásra. A stratégia felöleli az egész életen át tartó tanulási folyamatot az iskoláskor előtti neveléstől az aktív életkor utáni időszakig. A stratégia központjába a tanulási folyamat, tanulói szükséglet és a képességeik állnak. Nem származnak belőle közvetlen szabályozási lépések, de fontos, hogy összhangban legyenek az elvek és célok a különböző kapcsolódó jogalkotási és strukturális intézkedésekben.

LLL alapelvei 5 specifikus területet foglal magába:

1. egész életen át tartó tanulás megalapozása, alapkészségek, kulcskompetenciák
2. az oktatási tevékenységet végzők felkészítése, önfejlesztés
3. a szakképzés és a munka világa közötti kapcsolatok erősítése
4. a felsőoktatás diverzifikációja, differenciálódása, vonzerejének növelése
5. a felnőttképzés hatékonyságának javítása, támogatási rendszer kialakítása (Európai Bizottság, 2023b).

2.5.3 KKK-Képzési és Kimeneteli Követelmény- Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület⁶

A képzési és kimeneti követelmények (KKK) kettős célja:

- a pedagógusképzés célrendszerének a meghatározása,
- hallgatónak a képzés végére milyen kompetenciaszintre kell eljutniuk (Bognár, 2020).

A testnevelő tanárok képzési ideje 2022 ősztől 10 félévre módosult. A képzés célja a közoktatásban betöltött szerepe szerint a *„testnevelés tantárgy tanítására, a pedagógiai kutatási, tervezési és fejlesztési feladatok végzésére képes tanárok képzése, akik képesek a tanulók testnevelés és sport műveltségének, az egészséggel, az életmóddal, a testkultúrával kapcsolatos készségek, valamint képességek kialakítására, fejlesztésére, továbbá felkészültek tanulmányaik doktori képzésben való folytatására.”* (8/2013. (I. 30.) EMMI rendelet, dátum nélk.). Hosszasan sorolja a rendelet a testnevelő tanárképzés végére a hallgatótól elvárt tanári tudását, képességét, attitűdjét a különböző készség és képességterületeken (mely nem minden esetben illeszthető össze az elvárt tanári kompetenciákkal. (Bővebben: Bognár, 2020). Meghatározza ezenfelül a KKK, hogy a szakterületi ismeretek hogyan és milyen arányban fedjék le a NAT 2020 alapján és a kerettantervek szerint:

- a közvetítendő műveltség fő területeit és az azokhoz tartozó tartalmakat,
- a nevelési-oktatási szakaszokhoz megadott témakörök elsajátításához szükséges ismereteket
- az érettségi vizsgakövetelmények elsajátításához kötődő témakörök ismereteit.

A testnevelő tanárszak teljesítéséhez (a gyógytestnevelési szak nélkül) jelenleg 99 kredit megszerzése szükséges az alábbi felbontásban:

a, Ebből egyik terület a szakmai alapozó ismeretek, ahol 14–26 kredit fordítható:

- medicinális ismeretek
- egészségtudományi ismeretek,
- sporttudományi és sportelméleti ismeretek kurzusok felosztására

⁶ A disszertáció írásakor még ez a KKK van érvényben, de már zajlik az újabb tanárképzéshez kapcsolódó képzés fejlesztése, a legújabb KKK kidolgozása.

b, Másik terület a mozgásos tevékenységek elmélete, gyakorlata és szakmódszertana, amelyre 78–90 kredit fordítható az összkreditből.

A szakterületi ismeretkörökben jelenik meg először szó szerint a tánc és a táncos mozgások elsajátítására vonatkozó feltétel. A következő felsorolásban azok a címsorokat említem, melyben a tánc, mint elsajátítandó ismeret megjelenik vagy megjelenhet:

- mozgásos alapismeretek (gimnasztika, motoros képességfejlesztés);
- **egyéni sportágak [atlétika, torna, úszás, küzdősportok (különösen birkózás, dzsúdó, karate) zenés-táncos mozgásformák (ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik)];**
- sportszakmai gyakorlat (egy választott sportág edzéseinek rendszeres látogatása);
- az iskolai és iskolán kívüli sportszervezetek működtetése, sportkörü foglalkozások szervezése, diáksportversenyek rendezése;
- felsőoktatásban megjelenő mozgásprogramok szervezése;
- a különböző korcsoportok mozgásigénye, eltérő terhelhetősége és érdeklődése; mozgásos programok összeállítása;
- választott sportágban korosztályos edzésprogramok ismerete;

A szabadon választható tárgyak kerete lehetőséget ad további szaktudományos ismereteket tartalmazó kurzusok felajánlására.

„A testnevelő tanár szakképzettség tekintetében a sajátos szakmódszertani (tantárgypedagógiai) ismeretkörök” összesen 8 kredites felosztásban is van lehetősége az egyetemeknek táncsal kapcsolatos kurzusokra is fordítani. Pl.: sportágak, játékok és különböző mozgásos tevékenységek oktatásmódszertanához; az egész életen át tartó fizikai aktivitás iránti elkötelezettség és szokásrendszer kialakításának módszertanához kapcsolódó zenés-táncos kurzus esetén (8/2013. (I. 30.) EMMI rendelet).

2.5.4 NAT- Nemzeti Alaptanterv

A rendszerváltás után kétpólusú tartalmi szabályozás lépett életbe. Központi dokumentum, mely előírja a tanulóknak járó közös tantervi követelményeket. A magyar közoktatásra értelmezi az Európai Unióban elfogadott kulcskompetenciákat. Iránymutatóul szolgál a kerettantervek kidolgozóinak az oktatási programok kidolgozóinak, iskoláknak, és tananyagíróknak (Hamar, 2016). Nem ír elő tantárgyakat, óraszámokat, évfolyamonkénti tananyagrendezést (Ballér, 1996). 2022 májusától a köznevelés irányítása a

Belügyminisztérium Köznevelésért Felelős Államtitkárságának hatáskörébe tartozik. Az oktatásért felelős miniszter egyik feladata, hogy rendszeresen, de legalább 5 évenként értékelje az általa létrehozott tanács közreműködésével a NAT bevezetésével és alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatokat, kezdeményezheti a kormánynál a szükséges módosítást, a tankönyvekkel kapcsolatos feladatokat.

Az eddig kiadott NAT-ok:

1. NAT 1995- a tantárgyakat műveltségterületek váltották fel, fejlesztési követelményeket fogalmaz meg.
2. NAT 2003- nem tartalmaz tananyagot és követelményeket; Középpontjában a fejlesztési feladatok, kulcskompetenciák állnak.
3. NAT 2007- EU-i kulcskompetenciák magyar vonatkozása, közoktatás típusú sportiskolai nevelés.
4. NAT 2012- Mindennapos testnevelése felmenő rendszerben (bővebben a kutatási részben).
5. NAT 2020 (bővebben a kutatási részben).

2.5.5 **Kerettantervek**

Ez a szabályozó tölti be a közvetítő szerepét a helyi tanterv és a NAT között. Meghatározza iskolatípusokra, 1-2 éves ciklusokra lebontva a feladatokat és célokat, tartalmazza a kulcskompetenciákat, differenciálás elveit, kötelező tantárgyakat és a hozzá tartozó minimális óraszámokat, kapcsolódási pontokat a tantárgyi tartalmak között. A NAT 2020-ban meghatározottak alapján évfolyamonként 10% az a szabad órakeret, melyről az iskola dönthet.

2.5.6 **Pedagógiai Program (PP)**

Kötelező alapidokumentumok közé tartozik, ez alapján dolgozzák ki a többi alapidokumentumot is. A 20/2012 (VIII. 31) EMMI rendelet alapján a PP meghatározza:

- az iskola nevelési programját, pedagógiai alapelveit, értékeit, céljait, feladatait, eszközeit, eljárásait, személyiségfejlesztéssel kapcsolatos pedagógiai feladatokat
- a teljeskörű egészségfejlesztés feladatait (TIE)
- a közösségfejlesztéssel kapcsolatos feladatokat,
- a pedagógusok helyi intézményi feladatait, az osztályfőnöki munka tartalmát, feladatait,

- a kiemelt figyelmet igénylő tanulókkal kapcsolatos pedagógiai tevékenységet
- a tanulóknak az intézményi jogai gyakorlását, az intézmény kapcsolattartásának formáit
- vizsgák tantárgyankénti, évfolyamonkénti követelményeit
- az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátításával kapcsolatos iskolai tervet,
- az iskola helyi tantervét
- kerettantervek beépítése a helyi tantervbe, és kiegészítése a helyi sajátosságok alapján (20/2012. (VIII. 31.) EMMI rend. 6-11. §.).

2.5.7 TIE- teljeskörű iskolai egészségfejlesztés

A TIE célja, hogy a nevelési-oktatási intézményben minden gyermek részesüljön a teljes testi-lelki-szellemi jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő egészségfejlesztő tevékenységekben. 4 egészségfejlesztési alapfeladat rendszeres végzését írja elő, melyben a mindennapos testnevelés és a tánc is kiemelt szerepet kap (20/2012. (VIII. 31.) EMMI rend. 6-11. §.).

1. Egészséges táplálkozás
2. *Mindennapos testnevelés*
3. A lelki egészséget elősegítő pedagógiai módszerek és a művészetek személyiségfejlesztő hatékonyságú alkalmazása (ének, **tánc**, rajz, mesemondás, népi játékok és népi rítusjátékok, kézművesség, stb.);
4. Egészségismeretek

2.5.8 Érettségi követelmények- testnevelés

2023-as vizsgarendszerben utoljára a zenés-táncos mozgásformák közül a ritmikus gimnasztika a lányoknál jelenik meg, mint lehetőség. Ez feltételezi, hogy az egyetemi oktatásban a RG-t tanulják a testnevelő szakos hallgatók (3. táblázat):

3. táblázat: RG érettségi tartalma

RG	közép szint	emelt szint
elmélet	Ismertesse a ritmikus gimnasztika szerepét a harmonikus mozgás kialakításában! (lányoknak!)	Mutassa be a ritmikus gimnasztika sportágat!
gyakorlat	Torna: 1 választott tornaszer (lányok: felemáskorlát vagy gerenda, vagy ritmikus gimnasztika)	Tornán belül. Ritmikus gimnasztika választása esetén az önállóan készített koreográfia bemutatása. Az értékelés a ritmikus gimnasztika szabályai szerint történik.

Forrás: Saját szerkesztés a 2023-as testnevelés érettségi vizsgakövetelmények alapján

Érettségi rendszerünk a 2024-es évtől átalakult, idén májusban már e szerint kell vizsgáztatni a diákokat, és ez érinti a testnevelésen belüli tartalmakat is. Az előző évekhez képest új tartalommal bővült mind az elméleti, mind a gyakorlati rész (4. táblázat):

4. táblázat: Az új 2024-es testnevelés érettségien megjelenő zenés-táncos tartalmak

	közép szint	emelt szint
elmélet Zenés-táncos mozgásformák	A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése: ritmikus gimnasztika, aerobik, néptánc.	A ritmikus gimnasztika és az aerobik bemutatása. Az esztétikum szerepének megítélése a zenés-táncos mozgásformákban. A versenygyakorlatok speciális mozgásformái.
gyakorlat Torna: Rg	Különböző elemekből álló szabadgyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje: 35–45 s).	Önállóan összeállított kéziszergyakorlat bemutatása zenére, a kötelezően megjelölt test- és

	Egy választott kéziszerral (labda, karika, kötél, szalag, buzogány) 3 elem bemutatása.	szerteknikai elemeknek megfelelően. A gyakorlat ideje: minimum 45 s. (A választható kéziszer: labda, karika, kötél, szalag, buzogány).
gyakorlat Torna: Aerobik	Különböző elemekből álló önállóan összeállított gyakorlat bemutatása zenére. A gyakorlat tartalmazzon dinamikus erő, statikus erő és egyensúly elemeket, illetve ugrásokat. A gyakorlat ideje 35-40 sec. A négy tartalmi elemből 1-1 gyakorlat bemutatása, amely az a sportág szabályai szerint 0,1-0,3 nehézségi értékű	Különböző elemekből álló önállóan összeállított gyakorlat bemutatása zenére. A gyakorlat tartalmazzon dinamikus erő, statikus erő és egyensúly elemeket, illetve ugrásokat. A gyakorlat ideje 45-50 sec. A négy tartalmi elemből (dinamikus erő, statikus erő és egyensúly elem, illetve ugrás) 1-1 gyakorlat bemutatása, amely a sportág szabályai szerint 0,4 vagy annál magasabb nehézségi értékű.

Forrás: Saját szerkesztés a 2024-es érettségi vizsgakövetelmények alapján.

2.5.9 Tanmenet

A NAT, a kerettantervek, Pedagógiai Program alapján készült dokumentum, ami meghatározza a következő a tanév megszervezését. Szabályozza a tematikus egységeket az előírt óraszámokkal, ami alapfeltétele a tananyag elhelyezésének a tanévre vonatkozóan. A szabadon felhasználható 10% időkeret a helyi sajátosságoknak megfelelően növelheti egyes sportágak oktatására fordítható óraszámokat, vagy más tartalmat is beemelhet, pld: tánc. A tananyagok lebontása órára, hetekre, hónapokra történik, meghatározva az adott tevékenységet magába foglaló óraszámokat, a tananyag tartalmát, eszközöket és az értékelés módját.

A röviden bemutatott különböző szabályozók, dokumentumok, előírások meghatározóak abban, hogy végül az iskolában miként, milyen formában jelenhet meg a tánc.

2.6 A TÁNCOKTATÁS LEHETSÉGES SZINTJEI A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS KERETEI KÖZÖTT

A mindennapos testnevelés 2012-ben került bevezetésre felmenő rendszerben, mely ebben az első tanévben az 1., 5., és 9. évfolyamokat érintette, majd 2015-ben már minden évfolyamon jelen volt. Az egyik fő indok az volt, hogy a gyerekek egyre kevesebb időt töltenek aktívan mozgással, ami káros hatással lehet az egészségükre. Célja, hogy a diákokat rendszeres testmozgásra ösztönözze, javítsa az egészségüket és a jólétüket, fejlessze a fizikai képességüket. Hozzájárulhat a testi, szellemi és érzelmi fejlődéshez, és csökkenti a stresszt. Segít megérteni a fair play szellemiségét, és élethosszig tartó testmozgás igényének kialakításával egészséges életmódra ösztönöz. A kormánytól a mindennapos testnevelés bevezetésekor a Magyar Diáksport Szövetség azt a feladatot kapta, hogy vizsgálja a testnevelés akkori helyzetét és tegyen javaslatot egy 7 éves, 2020-ig tartó oktatást és képzést érintő feladatokra, és az infrastruktúra fejlesztését érintő kérdések mellett a módszertani megújulásra (T. E. S. I. 2020 stratégia) is törekedni kellett. Minőségi testnevelés elnevezés ekkor került be a testnevelés terminológiába, célja, olyan módszertani és tartalmi keret kifejlesztése, mely során az aktív, és egészségtudatos magatartás kifejlesztésére ösztönzik a diákokat. A hatásrendszer mérésének érdekében került kidolgozásra a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT), mellyel a tanulók egészségi állapotát nyomon lehet követni. Mindezt a Magyar Diáksport Szövetség működteti. A mindennapos testnevelés bevezetésének hatásosságát mérik ezzel, az egészség, fittség folyamatos javulását várják tőle, a változások nyomon követésére ezért a diákokat évente felméri az egységes tesztet alkalmazva testnevelők, és feltöltik a tanulók fizikai állapotának és edzettségének mérési adatait elektronikusan a megadott felületre. A mindennapos testnevelés eredményességének első felülvizsgálata 2024-ben fog megtörténni, ezért az eddigi időpontig mért eredményeket át kell adni 2024. január 31-éig az Oktatási Hivatal részére (2023. évi LII.törvény 171§(54), 2023).

A mérések eredményeit pozitív irányban változtathatja a tánc, táncos mozgások fejlesztő hatása is, ami a testnevelésben a törvényi szabályozóknak megfelelően következő szinteken jelenhet meg (2011. évi CXC. törvény):

a, 3+2-es felosztás esetén az intézményeknek be kell vonniuk az alapfokú művészetoktatási intézményeket a testnevelés órán belüli táncoktatáshoz (Reiner, Horváth & Ekler, 2022). Ez

történhet úgy, hogy a 3 általános testnevelés mellett a másik 2 óra kiváltása szabadon történik, vagy a tánc minden tanuló számára a tanórai keretek között kötelező. Táncos kerettantervek adták meg a megvalósítás célkitűzéseit és kereteit. Az órák felépítéséhez, tervezéséhez a módszertani és tematikus terveket a Magyar Táncművészeti Egyetem oktatói dolgozták ki az alapfokú művészeti iskolák számára. Külön ajánlás készült társastánc (Hájas & Czene-Bánhid, 2020) divattánc (Kárpáti, Kézér, & Virágné Vajda, 2020), klasszikus balett (Barna, Bombicz, & Szitt 2020), moderntánc (Barbarics, Szabó, Szent-Ivány, & Szigeti, 2020) és nem utolsó sorban a néptánc (Demarcsek, Kovács, Lévai & Szilágyi, 2020) tagozatok számára.

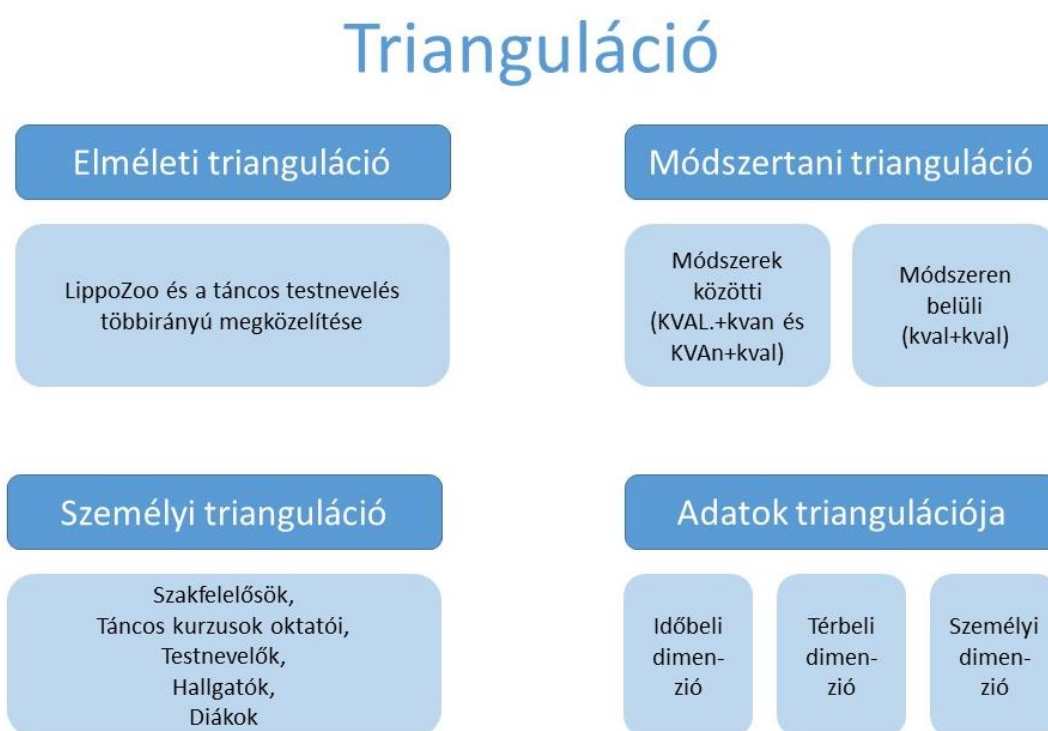
b, A 4+1-es felosztásban heti egy alkalommal kerül sor a tánc oktatására, melyet táncpedagógus végzettségű oktató taníthat. A NAT 2012 nem határozott meg konkrét táncokat, a tartalmát az oktatóra bízta. Javaslatuk szerint alsó tagozatban néptáncot, felső tagozatosoknak társastáncot kell oktatni. A NAT 2020-ban a néptánc, mint szabadon választható táncstílus kerül megnevezésre 1-12. évfolyamon, konkrét tartalmi megkötésekkel. A 9-12. évfolyamokon ugyancsak választható jelleggel megjelenik az RG és aerobik.

c, A testnevelőképzésben alkalmazkodni kell a NAT folyamatos változásaihoz, és ezért a zenés-táncos tartalmakat ehhez igazodva kell egy testnevelőnek tovább adnia. Nehezíti a helyzetet a folyamatos változás az egymás követő szabályozásokban, hogy hol különböző sportági tartalmakban helyet kapva (jelenleg torna jellegű feladatmegoldások, gimnasztika) alkalmasszerűen pár órában valósítható meg, hol külön blokkban kap helyet. Jelenleg a tánc és aerobik „jellegű” megoldások biztosíthatják a különböző zenés-táncos tartalmakat. Ezért az értekezés kutatási feladatai erre a szintre koncentrálnak keresi a gyakorlatban is alkalmazható módszertanokat, jó gyakorlatokat. Az a) szinten említésre kerültek az MTE kiadványai, melyek feladatbankokat is tartalmaznak olyan játékokkal, melyek a testnevelésórák egyes órárszeiben a közoktatásban is használhatók. Olyan játékok, mely a gyerekek kreativitására épít, fejleszti a ritmusérzékelést, térhasználatot, koncentrációt, egymásra figyelmet, helyes légzést, taktilis érzékelést, koordinációs képességek fejlesztését stb.... zenére és zene nélkül is. Ugyancsak nagy segítséget nyújt táncokat előkészítő játékok terén az MDSZ (Pignitzkyné Lugos & Lévai, 2015), Mizerák Katalin kiadványai (Mizerák, 2016), Hagyományok Háza gondozásában megjelent módszertani füzetek (Czinóber & Wirkerné, 2021). Hallgatóinkat online tananyagaink is segítik a felkészülésben aerobik és táncstílusok gyakorlati témakörökben (Boda, 2020; Láng, 2023), ezen kívül online elérhető más egyetemeken is táncok oktatásáról szóló módszertani kézikönyv (Rajna, 2015). Fontos megjegyezni, hogy táncos tapasztalat nélkül ezeken a táncos órákon inkább játékos előkészítő mozgástanulás történjen, egyszerű

táncos megoldásokkal, a táncstílusok pontos oktatása csak abban az esetben ajánlott, ha az adott oktató magabiztos tudással rendelkezik ezen a területen.

3 MÓDSZEREK

A kutatás módszertani perspektívájához kiváló lehetőséget kínál a kevert módszertan használata, hiszen a trianguláció-típológiák jól segítik a kutatási problémák feldolgozását tudományos igénygel, mely teljes és átfogó képet ad az iskolai testnevelésben alkalmazott táncok lehetőségeiről, a vizsgálatok folyamatáról és szerkezetéről (Sántha, 2017). Nagyobb megbízhatóságra enged következtetni, ha a különböző módszerekből származó eredmények konvergálnak egymással, az egyes módszertanok alkalmazása kiegészítik egymást. (3. ábra).



3. ábra: A kutatás módszerei a trianguláció tipológiák alapján (Sántha, 2017)

Forrás: saját szerkesztés

Elméleti trianguláció során többféle elméletet vagy keretet használunk fel a táncos testnevelés megvalósulásának módszertani lehetőségeinek felkutatására.

Módszertani trianguláció módszerének megfelelően a kutatás során többféle módszert, vagy technikát használunk fel az adatok gyűjtésére és elemzésére. Például a testnevelők, diákok, táncos szakemberek, egyetemek szakfelelőseinek vizsgálatában alkalmaztunk kvantitatív (pl. kérdőív) vagy kvalitatív (pl. interjú) módszereket, és vegyes módszerű (pl. konvergens

párhuzamos) tervezést. Az elemzések során az adatokat és eredményeket a módszeren belüli és módszerek közötti elemzési módokkal kaptuk meg.

Adatok triangulációja elvének megfelelően a kutatás során többféle adatforrást vagy típust használunk fel a jelenség leírására és összehasonlítására. Például a különböző vizsgálatokban alkalmaztunk elsődleges (pl. saját gyűjtésű) vagy másodlagos (pl. korábbi kutatásokból származó) adatokat, valamint numerikus (pl. számok) vagy szöveges (pl. szavak) adatokat.

Személyi trianguláció úgy valósult meg, hogy a kutatás során többféle személyt vagy csoportot vontunk be az adatok gyűjtésébe, elemzésébe vagy értelmezésébe. Például a testnevelők és diákok intervenciókba való bevonásával alkalmaztunk különböző korú, nemű, képzettségű vagy tapasztalatú résztvevőket a vizsgálatok megvalósításához. Összevettük az egyetemeken oktatók véleményét a gyakorlatban testnevelőkként dolgozó oktatókkal, társudomány területen dolgozó szakembereket kérdeztünk meg a testnevelés órán alkalmazott módszerekkel kapcsolatban.

Időbeli trianguláció elvének megfelelően a kutatás során többféle időpontban vagy időszakban gyűjtöttünk, elemeztünk vagy értelmeztünk adatokat 2020-2024 között.

Térbeli trianguláció során az intervenciók különböző helyszíneken valósultak meg, az egyetemek az ország több pontján képeznek testnevelőket, ahol eltérő lehetőségek és feltételek adóttak a kurzusok megszervezéséhez. A megkérdezett testnevelők az ország összes vármegyéjéből kerültek be a mintánkba, ahol különböző lehetőségek adóttak az iskolai testnevelés megszervezése során.

Módszertanilag az, hogy a testnevelésen belüli táncoktatás minden területről feltárásra kerüljön, a kutatás négy területre lett felosztva (4. ábra):

1. *Iskolai táncoktatás*, melyben feltárásra kerül a táncok hangsúlya és szerepe történeti és szabályozási szempontból, és a jelenlegi iskolai gyakorlat.
2. *Egyetemi táncoktatás*, melynek során a testnevelőket is képző intézmények kerülnek a vizsgálat fókuszába a kurzusleírásokon, a szakfelelősökön, a felsőoktatásban dolgozó táncos kurzus oktatóikon, és a testnevelő szakos hallgatók vizsgálatán keresztül.

3. *Táncműszertanok és jógyakorlatok* témaköré szerveződő vizsgálatok a testnevelésben már alkalmazott, és lehetséges módszertani gyakorlatokat mutatja be.

4. *Módszertani kutatások* valósultak meg a LippoZoo módszertani segédeszközzel sportszakos egyetemi hallgatók körében, majd a közoktatásban intervenciók segítségével (4. ábra).



4. ábra: A kutatás felépítése

Forrás: saját szerkesztés

3.1 MINTAVÁLASZTÁS BEMUTATÁSA

A vizsgálat mintáit azok a személyek és dokumentumok alkotják, melyek résztvevői vagy meghatározói a tánc testnevelés gyakorlatában való megjelenésének. Ezért a magyarországi egyetemek képzési profilját áttekintve határoztuk meg azoknak az egyetemeknek a körét, ahol testnevelő tanárok képzése folyik. Az egyetemi táncos kurzusokkal kapcsolatos dokumentumok elemzésével (tantárgyi háló, kurzusleírások), interjúk és kérdőívek alkalmazásával feltáró empirikus kutatásokat végeztünk. Az egyetemek szakfelelősei, a táncos kurzusok oktatói és a hallgatók adják a felsőoktatás szereplőinek mintáit. A táncok iskolai alkalmazásának

gyakorlatába az aktívan testnevelő tanárként dolgozó pedagógusokon keresztül kaptunk betekintést. A módszertani kutatások során az EKKE hallgatóinak bevonásával a LippoZoo oktatásmódszertani segédeszköz gyakorlatban történő megvalósítás lehetőségeit vizsgáltuk. Felhasználásával kapcsolatban attitűd vizsgálatokat, és különböző intervenciókat szerveztünk, melynek során a módszer az általános, és középiskolai gyakorlatban is kipróbálásra került (5. táblázat).

5. táblázat: A kutatás módszerei

A kutatás módszereinek összefoglaló táblázata	
Dokumentum elemzések	<ul style="list-style-type: none"> • Tantervi utasítások • Szaklapok (Herkules, 1884-1914; Néptanítók lapja, 1868-1914; A testnevelés tanítása 1965-1989) • Nemzeti alaptantervek és kerettantervek • Egyetemek tantárgyleírásai és hálótérve
Interjúk	<ul style="list-style-type: none"> • Szakfelelősök • Zenés-táncos kurzusoktatók • Módszertani szakemberek • Testnevelő tanárok
kérdőívek	<ul style="list-style-type: none"> • Testnevelők • Testnevelőszakos hallgatók
Intervenciók	<ul style="list-style-type: none"> • LippoZoo módszertani kutatások az iskolában

Forrás: saját szerkesztés

3.1.1 Dokumentumelemzés

Dokumentumelemzésbe azokat a törvényi szabályozókat választottuk be, mely a testnevelés fejlődése során meghatározta a tánc testnevelésben betölthető szerepét az 1868-as népiskolai törvény bevezetésétől kezdve egészen a jelenleg érvényben lévő előírásokig, kiegészítve mindezt az egyetemek szakleírásaival és hálótérveivel (6. táblázat). A pontosabb

háttérinformációk miatt korabeli szaklapokban folytatott diskurzusok is áttekintésre kerültek (Herkules, 1884-1914; Néptanítók lapja, 1868-1914; A testnevelés tanítása, 1965-1989).

6. táblázat: Dokumentumelemzésbe bevont dokumentumok

Dokumentumok
a) Tantervi utasítások; táncos testnevelés témájú tantárgy-pedagógiai dokumentumok, szakcikkek, EKKE és jogelőd intézményeinek táncos kurzusait meghatározó mintatervek, és azokat feldolgozó források
b) Nat 2012, NAT 2020+testnevelés kerettanterv
c) Egyetemek táncos kurzusainak tantárgyleírása és hálóterve: <ul style="list-style-type: none"> • Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger • Eötvös Lóránd Tudományegyetem- TTK, Budapest • Eötvös Lóránd Tudományegyetem-Savaria Egyetemi Központ, Szombathely • Debreceni Egyetem, Debrecen • Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Tanárképző Intézet, Budapest • Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza • Pécsi Tudományegyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Pécs • Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szeged

Forrás: saját szerkesztés

3.1.2 Interjúk

A dokumentumok mellett a mintánkban megtalálhatók a testnevelő tanári szakokat működtető egyetemek testnevelés szakok szakfelelősei, felsőoktatási táncos kurzusok oktatói, és a testnevelés szakos hallgatók. Az egyetemek kiválasztásánál feltétel volt, hogy osztatlan és/vagy rövidciklusú képzésben részt vevő testnevelőket képezzen. A bekerülés kritériumának 8 egyetem felelt meg, hazánkban ennyi intézményben történik testnevelő tanárképzés. Egy egyetem nem vállalta a kutatásban való részvételt. A testnevelő szakok szakfelelőseit, és az egyetemeken dolgozó táncos kurzusok oktatóit strukturált mélyinterjúk alkalmazásával kérdeztük ki (7. táblázat).

7. táblázat: Interjúk elemszáma: egyetem szakfelelősei és táncos kurzusok oktatói⁷

Egyetemek kódjai	Szakfelelősök kódjai	Oktatók kódjai
E1	Szf1	T1
E2	Szf2	T2; RG2
E3	Szf3	T3
E4	Szf4	T4
E5	Szf5	T5
E6	Szf6	-
E7	Szf7	T7; A7
E8	-	-
Ö:	N=7 fő (n=2 férfi; n=5nő)	N=8 fő (n=1 férfi; n=7 nő)

Forrás: saját szerkesztés

Magyarországon 8 egyetem képez osztatlan, és rövidciklusú testnevelőket. 7 szakfelelős vállalta az interjút és válaszolt a kérdésekre. A mintát N= 5 fő nő és N=2 fő férfi képviselte. Vannak, akiknek szakmai tapasztalata évtizedekre tekint vissza, míg van olyan szakfelelős, akinek mindössze másfél éve tartozik a munkaköri feladatai közé ez a tisztség (8. táblázat). A táblázat a 2. sorban azt jelöli, hogy melyik évben lett az adott intézményben a testnevelés szakok szakfelelőse, a 3. sor a beosztását jelöli.

8. táblázat: Szakfelelősök bemutatása

1	Szf1	Szf2	Szf3	Szf4	Szf5	Szf6	Szf7
2	2020	2004	1999	2014	2004	2017	2022
3	egyetemi docens	egyetemi docens	főigazgató egyetemi tanár	intézetigazgató és oktatási rektorhelyettes	tanszékvezető egyetemi docens	intézetvezető egyetemi tanár	intézetvezető főiskolai docens

Forrás: saját szerkesztés

⁷ E= egyetem; Szf= szakfelelős; T= táncos kurzusok oktatói; R= ritmikus gimnasztika oktató; A= aerobik oktató. A számok az interjúban résztvevő egyetemeket kódolják aszerint, hogy hol történt adatfelvétel

Az oktatói mintába egyetemenként 1 táncokat oktató pedagógus került be a szakfelelősi ajánlások alapján. A mintából 2 egyetem hiányzik, az egyik, amelyik nem engedélyezte az interjút, a másik az az egyetem, ahol a táncoktató egyben ennek a kutatásnak a vezetője. 2 egyetem szakfelelőse zenés mozgásformákat oktat, így a mintába a táncok mellett megjelenik az RG és aerobik is 1-1 interjú erejéig (9. táblázat). A minta elemszáma N= 8 fő, melyből n= 7 fő nő és n= 1 fő férfi.

9. táblázat: Egyetemi táncos kurzusoktatók bemutatása

1	T1	T2	R2	T3	T4	T5	T7	A7
2	Rekreáció MA Tánc instruktor	MTE tánc- pedagógus	Test- nevelő	MTE tánc- pedagógus	MTE tánc- pedagógus Testnevelő	Test- nevelő Tánctanár	MTE tánc- pedagógus	Test- nevelő
3	tanársegéd	művész- tanár	egyetemi docens	tanár- segéd PhD hallgató	mester- oktató	tanár- segéd PhD hallgató	tanár- segéd PhD hallgató	főiskolai docens
4	akrobati- kus R'n'R	társastánc	RG	modern- tánc	néptánc	hip-hop	társastánc	aerobik

Forrás: saját szerkesztés

A felsőoktatásban a kurzusok oktatói átlagosan 18,66 év oktatói tapasztalattal rendelkeznek (minimum 1, maximum 38 év oktatás).

További interjúalanyok mintába kerülésének a feltétele az volt, hogy szakterületükön ismerjenek olyan működő módszertanokat, mely az iskolai testnevelésbe adaptálva egy jó eszköz lehetne a testnevelők eszköztárában. (10. táblázat). Az oktatásmódszertani vizsgálatokba és intervenciókba azok a hallgatókat, testnevelőket vontuk be, akik a LippoZoo oktatásmódszertani táncos kurzuson részt vettek mint hallgatók, és tanítványaiknál utána alkalmazták azt táncos testnevelésóra keretében.

10. táblázat: Interjúk- szakmai mélyinterjúk⁸

1	Szakmai mélyinterjúk		Intervencióba bevont oktatók	
2	PN	Nemzetközi iskola táncos testnevelésének bemutatása	SzR	táncos végzettségű testnevelő
3	MA	Gimnasztika, Lábán- módszere, és táncos mozdulatok	I1;	Nem táncos végzettségű testnevelők gyakorlati tapasztalatai a LippoZoo módszerének alkalmazása után
4	KG	Kreatív tánc oktatója	I2	
5	KH	LippoZoo fejlesztője	I3	
			I4	
			I5	
	Ö:	N=4 fő (n=3 nő; n=1 férfi)	Ö:	N= 6 fő (n= 6 férfi)

Forrás: saját szerkesztés

Az interjúk összesített elemszáma N=25 fő, melyből n=9 férfi és n= 16 nő

3.1.3 Kérdőívek és tesztek

Kérdőíves kikérdezést testnevelő szakos hallgatóknál, intervencióba bevont diákoknál és gyakorló testnevelőknél alkalmaztunk. Az intervenció során felvett tesztek elemszámait a következő táblázat tartalmazza (11. táblázat):

11. táblázat: Kérdőívek és tesztek elemszámai

Kérdőív/Intervenciós tesztek	elemszám
a) Táncos kurzusok, és a táncokkal kapcsolatos attitűdök: testnevelők	N=155 fő (n= 43 férfi; n=112 nő)
b) Táncos kurzusok, és a táncokkal kapcsolatos attitűdök: hallgatók	N=248 fő (n=116 férfi; n= 132 nő)
c) Attitűd kérdőív: LippoZoo módszere-EKKE hallgatók	N=87 fő (n= 41 férfi; n=46 nő)

⁸ 2. sor: az interjú alanyok monogramjai; I= intervencióban részt vevő interjú alanyok számozott kódjai

d) Intervenció I.	N=27 fő Vizsgálati csoport: N=16 fő (n=9 fiú, n=7 lány) Kontroll csoport: N= 11 fő (n=7 fiú; n=4 lány)
e) Intervenció II. Attitűd kérdőív: LippoZoo-Diákok	N= 77 fő (n= 43 fiú; n=34 lány)
Összesen:	N= 594 fő (n=259 férfi; n= 335 nő)

Forrás: saját szerkesztés

a, A testnevelők elérése nem volt elég hatékony annak ellenére, hogy több hónapon keresztül folyamatosan kiküldésre és megosztásra kerültek a kérdőívek, így N=155 fő került a mintába. A női kitöltők felülreprezentatívak a vizsgálatban, mely azt mutatja, hogy a táncos témájú kutatás iránt az ő részükről nagyobb az érdeklődés ebben a kérdésben. Minden vármegyéből érkezett be kérdőív, de nem elég a testnevelői populáció a reprezentativitásához.

b, A keresztmetszeti kutatás során a célpopuláció a magyar testnevelő tanárképző egyetemeken aktív hallgatói státusszal rendelkező nappali és levelező tagozatos osztatlan, vagy rövidciklusú testnevelő tanárszakos hallgatói voltak. A bekerülés feltétele az volt, hogy Magyarországon működő olyan intézmény hallgatói legyenek, akik testnevelő tanári szakon végzik 2023/24-es tanévben a tanulmányaikat. A feldolgozás során egyetemeken szerint nem elemeztük külön a válaszadókat, egy csoportként kezeltük a kitöltőket.

Az egyetemeken dolgozó szakfelelősöktől, és a táncos kurzusok oktatóitól az interjúk után azt kértük, hogy a testnevelő szakos hallgatóikat ösztönözzék a kérdőív kitöltésére. Ennek ellenére a mintában más sportszakmai képzésben részt vevő hallgatók is megjelentek, (rekreáció, edző) 10,5%-ban, és egyéb szakos hallgatók 1%-ban. Évfolyam tekintetében 1-6. évfolyamig történt kitöltés, legtöbben 55,5% 3. évfolyamos hallgatók voltak.

A mintánk elemszáma N=254 fő volt, azonban adattisztítás után N=209 fő maradt. A minta nemi megoszlása: nők 57,9%, férfiak 42,1%. A hallgatók között 22,5% levelező, míg 77,5% nappali tagozatos hallgató. A legfiatalabb kitöltő 19 éves, a legidősebb 50 éves volt, az átlagos életkor pedig 24,32 év

A hallgatók nagy része osztatlan tanárképzésben vesz részt, 74,2%-a középiskolai testnevelőnek, 3,3%-a általános iskolai testnevelőnek készül. A mintánkban részt vevő

hallgatók 10%-a rövid ciklusú mesterképzés keretében tanul, míg 1%-uk testnevelő-edző képzésben vesz részt.

c, A LippoZoo oktatásmódszertani segédeszköz attitűd vizsgálatához azok a hallgatók kerültek kiválasztásra, akik a vizsgálat időpontját megelőző hónapban táncos kurzuson elsajátították gyakorlatban a módszeren alapuló táncos mozgásokat. A rétegzett mintavételben a sportszakos hallgatók vettek részt, akik között volt testnevelő, edző és rekreáció szakos hallgató is, mind a levelező, mind a nappali tagozaton.

d, A pedagógiai kontrollcsoportos kísérletben a LippoZoo táncos mozgásfejlesztő módszer komplex hatásrendszerét vizsgáltuk, mintánkat egy Heves vármegyei kis létszámú általános iskola 3. osztályos tanulói adták (N= 27 fő). Fontos volt a kiválasztásnál, hogy a tanulók ismerjék a pedagógust, jó kapcsolatuk legyen vele, és ugyanaz a személy az adott évfolyamon több osztályt tanítson, hogy a kontrollcsoport és a vizsgálati csoport között minél kisebb legyen a változókban való különbözőség. A kutatás megkezdése előtt a gyermekek szüleit tájékoztattuk a kutatás céljáról, módszereiről, etikai jogaikról, valamint az adatfeldolgozás során biztosított anonimitásról. A teljes körű tájékoztatás és az aláírt nyilatkozatok visszaérkezése után kezdődtek meg a bemeneti mérések vizsgálatai.

e, 5 testnevelő a LippoZoo módszerét kipróbálta gyakorlatban a testnevelés órán. Az oktatók attitűdjét vizsgáltuk a módszer alkalmazásával kapcsolatban. Ennek a vizsgálati résznek a kiegészítő módszere visszacsatolásként egy attitűd kérdőív volt, melynek mintájában az intervencióba bevont oktatók diákjai kerültek (N=77). Az évfolyamok kiválasztására ezért nem volt befolyásunk, mivel a hallgatók a saját osztályaikban alkalmazták a tanultakat. Így a LippoZoo oktatásmódszertani segédeszközre épülő zenés-táncos testnevelés tanóra a tervezetnél szélesebb korcsoportban, az előkészítő nagycsoportos óvodásoktól a középiskola 10. osztályáig került kipróbálásra (viszont a kutatásban az óvodáskorúak nem tartoznak a célcsoportunk közé, őket az elemzés során nem emeltük be a mintába). A kutatás megkezdése előtt a gyerekek szülei tájékoztatva lettek a kutatás céljáról, módszereiről, etikai jogaikról, az adatfeldolgozás során az anonimitás biztosításáról. A teljes körű tájékoztatás, és visszaérkezett aláírt nyilatkozatok után kezdődött meg a vizsgálat.

3.2 ADATFELVÉTEL

3.2.1 Dokumentumelemzés

a, A testnevelés táncos tartalmára vonatkozóan olyan dokumentumok kerültek kiválasztásra elemzésre a testnevelés kötelező tantárgyként való megjelenésétől napjainkig, melyekből megtudhatjuk a tánc és testnevelés viszonyrendszerét, és annak alakulását, fejlődését. A „tánc a testnevelésben” témájú dokumentumok elemzése és időrendi összefűzése segíti megérteni annak a mai oktatásban betöltött szerepét. Az elemzésben olyan forrásanyagok kerültek feldolgozásra, melynek keretét a testnevelés tantárgy-pedagógiával, tantervi utasításokkal, tantervekkel foglalkozó primer és szekunder források adták.

b, A mindennapos testnevelés bevezetése egy fontos mérföldkő az egészség megőrzése, élethosszig tartó mozgás megszerettetése terén, melyben nagy szerepe van a megfelelő tananyag kiválasztásán túl a módszertani megújulásnak. A megnövekedett óraszám az újabb sportágak testnevelésben való megjelenését eredményezte, mely a minőségi testnevelés, élménypedagógiai módszerek bevezetését is magával hozta. (Lsd. Komplex Alaprogram Testmozgásalapú Alprogram; MDSZ kiadványi és továbbképzései) A közoktatásban mindennapos testnevelés bevezetése a 2012-ben kezdődött felmenő rendszerben, a háttérét a NAT2012 adta, melyet felülvizsgálat után a 2020-as követett, ezért a mindennapos testnevelésben megjelenő táncos tartalmak a 2012-es és 2020-as NAT és kerettantervének összehasonlító vizsgálatával történik. A törvényi szabályozó dokumentumok vizsgálatát megelőzte a ma is érvényben lévő KKK, MKR, és a LLL alapos tartalmi áttekintése.

c, A szabályozó dokumentumok néhány évenkénti változásai folyamatosan kihatottak a tanárképzés területére is. Ennek megfelelően az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem és jogelődjének táncos kurzusainak megjelenésével kapcsolatos változásokat időrendi feldolgozással, szekunder források áttekintésével elemeztük. A képet az tette teljessé, hogy a jelenleg működő nyolc testnevelő tanárokat is képző intézmény zenés-táncos kurzusainak tantárgyleírásait is elemeztük. Az adatgyűjtés során a releváns információkat az egyetemek nyilvános honlapjain található anyagokból gyűjtöttük, továbbá e-mailben is megkaptuk a szükséges dokumentumokat az intézményektől a vizsgálatokhoz.

3.2.2 Interjúk

Minden egyetemről 1-2 táncos vagy egyéb zenés mozgásformákat oktató kollégát kértünk fel a vizsgálatban való részvételre, emellett a testnevelő képzés szakfelelőseit is megkerestük a táncos kurzusokkal kapcsolatban. A vizsgálatban való közreműködéshez személyesen és/vagy írásban kértük az egyetemek vezetőségének engedélyét, valamint az oktatók elérhetőségeit. E-mailben kiküldtük az interjúra való felkérést, a kutatási módszereket, a feldolgozási tervet és a kutatásetikai engedélyt tartalmazó dokumentumot (RK/822/2024). Online interjú során a feldolgozás módszerei és a kutatási célok szóban is megerősítésre kerültek. Az interjúk rögzítésére minden esetben megkaptuk az engedélyt a résztvevőktől egy személy kivételével, aki csak írásban volt hajlandó válaszolni a kérdéseinkre. A strukturált interjúk saját szerkesztésű kérdéseket tartalmaztak az oktatókra és a szakfelelősökre vonatkoztatva. Online videókonferencia (Zoom és Teams) szolgáltatás igénybevételével rögzítettük az elhangzott tartalmakat. Feltártuk a tanórán alkalmazott táncos és zenés módszereket, valamint azok hatékonyságát. Kérdéseinkkel az oktatókat a nehézségekről, a hallgatói visszajelzésekről és a kompetenciákról faggattuk. Emellett a testnevelő szakok szakfelelőit arról kérdeztük, hogyan választják ki a pedagógusokat a táncok oktatásához, milyen módon alakítják a hálóterveket a változó viszonyokhoz, és milyen hangsúlyt helyeznek a táncos kurzusokra.. Az interjúk kérdései a 2-es és 3-as sz. mellékletben olvashatók.

Táncos szakemberek kikérdezésével gyűjtöttünk adatokat különböző módszertanokra, gyakorlatokra vonatkozóan. Az interjúk feltártak olyan módszereket, amelyeket érdemes megismertetni a hallgatókkal a tanárképzés során, vagy a testnevelőkkel továbbképzések segítségével. Ilyen például a gimnasztikára épülő táncos mozgásformák oktatása, ritmikus gimnasztika táncos módszertana. Mivel a külföldi szakirodalmakban a kreatív tánc az a módszer, amely irányába leginkább elmozdulás mutatkozik a testnevelők képzésében, szakértői interjú került felvételre a Magyar Táncművészeti Egyetem egyetem egyik docensével, akivel azt a kérdéskört jártuk végig, hogy a kreatív tánc adaptálható-e a testnevelés képzésbe, majd a közoktatásba, és miért nincs magyar nyelvű szakirodalma, és továbbképzése (4. sz. melléklet). A LippoZoo megalkotójával a módszerének kifejlesztésének előzményeit, céljait, testnevelésben betölthető szerepét, lehetőségeit elemeztük (5. sz.melléklet) . Nem véletlenszerű mintaválasztással egy olyan testnevelővel készült félig strukturált interjú, aki egy nemzetközi iskolában tanítónőként és testnevelőként dolgozik, és ami által betekintheünk abba, milyen módon strukturálódhat a tánc a testnevelésben, amit akár át is emelhetnénk mi is a magyar testnevelés gyakorlatába (6. sz. melléklet).

3.2.3 Kérdőívek

3.2.3.1 Testnevelő szakos hallgatók

Online, saját szerkesztésű önkitöltős kérdőív segítségével (lisd. 8. sz. melléklet) mértük fel a testnevelés képzésen részt vevő hallgatók véleményét a tánchoz kapcsolódó viszonyukról, az oktatásához szükséges kompetenciájukról, módszertani képzésükről, és táncok iskolai tananyagban való elhelyezésével kapcsolatos attitűdjeikről (N=248 fő). A kérdőívet online módon juttattuk el a képző intézmények hallgatóihoz az oktatókon, illetve az egyetemeken használt hallgatói levelezőlistákon keresztül. A kérdőívek 2023 novembere és 2024 márciusa között volt elérhető.

A kérdőív főleg zárt végű kérdéseket tartalmazott, a demográfiai, képzési forma, évfolyamra vonatkozó kérdések után, a táncos kurzusokkal kapcsolatos információkat tártuk fel. A hallgatók attitűdjét is felmértük a táncos kurzusokon tapasztaltakkal, és a táncos és zenés mozgások testnevelésben betöltött szerepével kapcsolatban. A táncok jótékony hatásairól való tudásukat, tapasztalatukat, jövőbeli elképzelésüket, és a táncok alkalmazásának gyakoriságát saját szerkesztésű, 5 fokú Likert skálákkal mértük. Ez egy olyan öt fokozatos intervallum skála, amelyben a kitöltők különböző állításokat vonatkoztatnak magukra, és számokkal jelölik, hogy az a megállapítás mennyire érvényes rájuk. Pl. 1= egyáltalán nem ért egyet, 5= teljesen egyetért. A kérdőív 1 nyílt végű kérdést tartalmazott, mely táncos mozgásfejlesztő módszerek alkalmazásának ismeretét, felhasználási lehetőségeit mutatja be a hallgatók szemszögéből.

3.2.3.2 Testnevelő tanárok

Az adatfelvétel során több módszerrel próbáltuk elérni a tanárokat. Kiküldtük a kérdőívet azokba az iskolákba is, ahol a Komplex Alapprogram képzésein a testnevelők részt vettek. Ezen kívül testnevelő tanárokat tömörítő szakmai közösségi oldalakon online is megosztottuk a mérőeszközt. Továbbá, egy testnevelők számára szervezett szakmai konferencián résztvevő tanárokat is megkértünk, hogy a kérdőív kitöltésével támogassák a vizsgálat sikerességét. A kérdőív 2023 novembere és 2024 márciusa között volt elérhető.

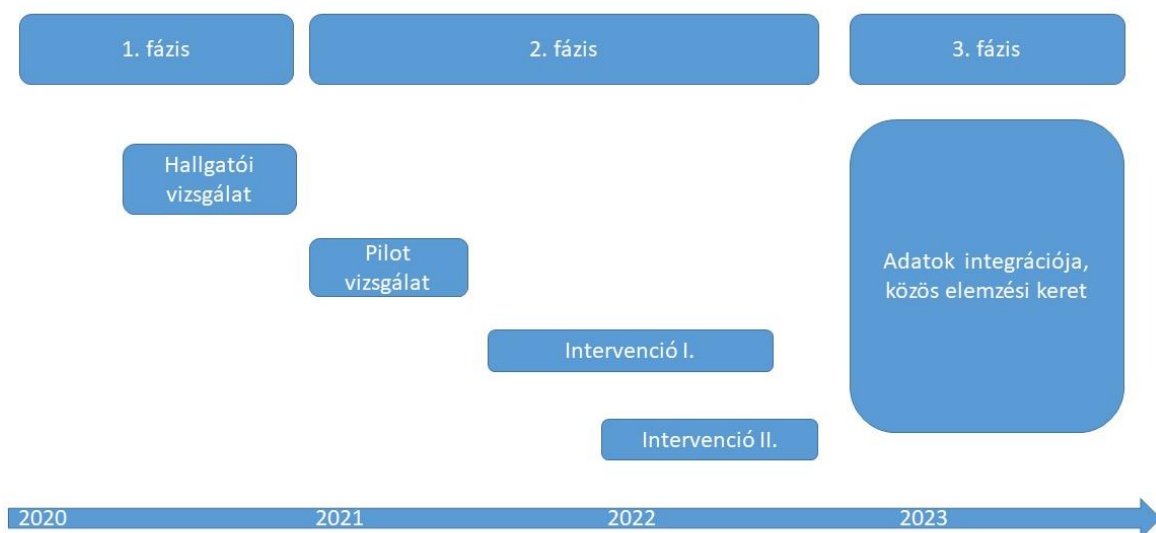
A testnevelők számára készült kérdőív főként zárt és 5 fokú Likert skálás kérdéseket tartalmazott. A demográfiai kérdések mellett rákérdeztünk az egyetemeken tanult táncos

kurzusok időtartamára, a mindennapos testnevelés szervezésére, valamint a táncok és zenés mozgások megjelenésére és alkalmazására.. Felmértük milyen tényezők nehezítik az iskolákban a táncok és zenés mozgások oktatásának gyakorlati megvalósulását, és milyen az alkalmazásukhoz fűződő attitűdjük. Fontos részt képvisel az a nyílt végű kérdés, melyben bővebben kifejtették a táncos mozgások megítélését a testnevelésben, és javaslatokat fogalmazhattak meg (9. sz. melléklet).

3.2.4 LippoZoo oktatásmódszertani eszközzel végzet többszemponú empirikus kutatások

A részletezett attitűdvizsgálatok mellett különböző kísérleteket, intervenciókat alkalmaztunk kutatási módszerként (5. ábra). Ebben a folyamatban az oktatásmódszertani eszköz jellemzőit és hatékonyságát több oldalról vizsgáltuk, bevontuk a hallgatókat, oktatókat és diákokat a kutatás különböző szakaszaiba. Ezáltal kiterjedt és sokoldalú képet kaptunk a LippoZoo eszköztár hatékonyságáról, valamint az azt körülvevő alkalmazási lehetőségekről.

A LippoZoo módszertani segédeszközzel végzett empirikus kutatások fázisai



4. ábra: Kutatás fázisai

Forrás: saját szerkesztés

3.2.5 Hallgatói vizsgálat

A mintánkba azok a sportszakos hallgatók kerülhettek be, akik az adott félévben a táncos kurzuson tanulták a LippoZoo-t. A 3. alkalom után, és még éppen az újabb karantén elrendelése előtt a tanórán online kérdőíves kikérdezés formájában került sor az adatfelvételre. Cél volt annak a megismerése, hogy a LippoZoo-val mennyire könnyen tudnak egy-egy motívumot megtanulni, hogy hogyan tudnák továbbadni a megszerzett tudást, mennyire tudják elképzelni alkalmazását későbbi munkájuk során. Feltártuk a LippoZoo módszerrel kapcsolatos attitűdjüket, és az improvizációs készségüket. Az eredmények meghatározták a kutatás további irányát. A következő lépés a közoktatásban történő gyakorlati alkalmazása és pedagógiai módszertani kísérletek megtervezése volt. Az elméleti alapokon és a hallgatói tapasztalatokon alapulva az volt a cél, hogy a módszert valódi oktatási környezetben is teszteljük, és értékeljük annak hatékonyságát és alkalmazhatóságát. A további kutatási szakaszokban ezért intervenciókat szerveztünk, melyben az módszer hatékonyságát több oldalról vizsgáltuk (Láng & Bognár, 2021; Láng & Szöllősi, 2023).

3.2.6 Intervenció I.

Az intervenció levezetéséhez egy olyan hallgató került kiválasztásra tanítványaink közül, aki amellet, hogy aktív testnevelőként dolgozott tanulmányai mellett, néptáncsoport vezetőként is tevékenykedett, és több éves táncos múlttal rendelkezett. A vizsgálatban azt néztük, hogy a módszer hogyan alkalmazható a testnevelés órán táncos szakember segítségével, kimutatható-e változás egy 6 hetes intervenció esetén a tanulók kognitív és motoros képességeiben. A szisztematikusan felépített táncos foglalkozások, módszertani ismeretek átadása után a kísérlet levezetése is a vizsgálatba bevont hallgató segítségével történt (9. sz. melléklet). A beavatkozás előtt megvizsgálásra kerültek a gyerekek függő változói (kognitív változó, kinesztetikus érzékelés), megmértük ezek értékeit, majd ezt megismételtük a program befejezést követően. A kezdeti és utólagos mérésekben az adatok eltérését a független változó hatásának tudjuk be. A több osztályos évfolyamok esetében a tényleges hatás megfigyelésének érdekében kontrollcsoportot alkalmaztunk, ők nem részesültek ingerben, hagyományos testnevelés órán vettek részt továbbra is. Amennyiben az előtesztelés és utótesztelés adatait tekintve csak a kezelt csoport esetében mutatkozik szignifikáns eltérés a két adat sor között, akkor az a kísérleti hatásnak tulajdonítható. Azért, hogy csak a kísérleti hatás miatt legyen mérhető különbség a

csoporthoz, a kísérleti és kontrollcsoportnak a lehető legnagyobb mértékben hasonlítaniuk kellett.

Az intervenció felépítése:

1. hét:

- 0. alkalom: - Motoros teszt (5. sz. melléklet)
- Kognitív teszt: Gyarmathy Éva- féle kognitív teszt (4. sz. melléklet)

2-7. hét:

- 1-6 alkalom: - Beavatkozás

A testnevelés órák során használt módszerek játékoságot, zenei élményeket és mozgást integrálnak az órákba, ami segíthet a gyerekeknek aktívabban részt venni a tanulásban, és élvezni az oktatás folyamatát. Az ilyen típusú órák hozzájárulhatnak a diákok közötti kötődés erősítésében is, mivel a közös játékok és tevékenységek fokozhatják az együttműködést és a csapatmunkát. A foglalkozások a következő tartalmi részekből álltak:

1. Keringéscsökkentés,- zenés-táncos bemelegítés, táncgimnasztika
2. Fő rész: 1-2 új korong mozgásainak megtanulása, különböző játékos feladathelyzetekben való gyakorlása népzeneire (általában ugrós táncok zenéire). Táncok tanulása, és gyakorlása.
3. Levezetés: Zenés mozgásos- játékos feladatok. A zene az osztály izléséhez való igazítása nagyban hozzájárult, hogy jókedvűen érjen véget az óra.

- 8. hét: - Intervenció zárása, a kimeneti mérések felvétele (Gyarmathy Éva féle motivációs teszt, motoros teszt).

3.2.7 Intervenció II.- LippoZoo a gyakorlatban

3.2.7.1 Interjúk

A kutatás korlátait figyelembe véve következő lépésként a LippoZoo módszer további gyakorlati alkalmazását vizsgáltuk, ahol a mintába beválogatott hallgatókat arra ösztönöztem, hogy az órán elsajátított kompetenciáikra alapozva, még akár a komfortzónájukon túl is, saját maguk tartsanak táncos testnevelés órát a LippoZoo korongok alkalmazásával. A korongokhoz hozzárendelt módszertani lehetőségeket a kurzuson megtanulták, írásos segédanyagot (Kovács, 2020) és zenét kaptak az eszköz mellé. A nem táncos előképzettségű testnevelő tanárok a 2022-es tanévben kerültek kiválasztásra. A bekerülés feltétele az volt, hogy aktív testnevelőként dolgozzanak, és táncos mozgásformákkal csak a kurzus keretein belül ismerkedjenek meg, akárcsak a LippoZoo oktatásmódszertani segédeszközzel. A mintába 5 hallgatót sikerült beválasztani. A módszerrel való megismerkedés és az oktatásmódszertani gyakorlatuk után a feladatuk az volt, hogy a saját iskolájukban tartsanak 2-3 héten keresztül legalább heti 1 olyan testnevelés órát, melyben a LippoZoo korongokat, és a zenét alkalmazzák. Célunk volt annak feltárása, hogy az elsajátított tartalmak gyakorlatba ültetése és önálló alkalmazása milyen pedagógiai kihívást okoz, és hogyan tudnak helyt állni valós környezetben.

3.2.7.2 Kérdőív

A kutatás kiegészítő módszere ebben az esetben a hallgatók tanítványaikkal készült attitűd kérdőív volt a beérkezett beleegyező szülői nyilatkozatok aláírása után (N=77 fő). Amennyiben a testnevelők képesek megvalósítani a táncos testnevelésórákat, akkor feltételezhetjük, hogy ez a módszer alkalmazása megerősíti a tánccal kapcsolatos kompetenciájukat és önbizalmukat. Vizsgálatunk kiterjedt arra a kérdésre is, hogy alkalmazása mely korosztályokban lehet a leghatékonyabb, és ez hogyan támogatja a diákok mozgásműveltségének fejlesztését. Erre külön kérdőív készült, melyet a gyerekek töltöttek ki szülői beleegyező nyilatkozat aláírása után. Majd a diákok véleménye összehasonlításra kerültek a testnevelőkkel készült strukturált interjúkkal. Az interjúk felvétele számítógéppel támogatott online videokonferencia platform segítségével történt.

3.3 ADATELEMZÉS

3.3.1 Dokumentumelemzés

A történeti részben az elemzést az 1868-ban bevezetett népiskolai törvény időpontjától indítjuk, amikor a testgyakorlás is bevezetésre került a tankötelezettséggel együtt a népiskolákban. A tantervi utasítások mellett korabeli szakmai folyóiratokban is kutattunk olyan kulcsszavakat, mint "táncz" és "tánc", hogy azokat a tartalmakat felderítsük, melyeket relevánsnak ítélünk a testgyakorlás, majd a testnevelés témakörében. Ezeket a tartalmakat időrendbe állítva mutattuk be a fejlődésüket, így körvonalazva a téma progresszióját.

A rendszerváltozást követő nemzeti alaptantervekben a mindennapos testnevelés bevezetése előtti táncos tartalmak in vivo kódolás után vizuális ábrázolással kerülnek bemutatásra a könnyebb áttekinthetőség érdekében. A megbízhatóság feltétele miatt az adott dokumentumok kétszer kerültek kódolásra 2 hét különbséggel, és mivel mind a 2 alkalommal ugyanazok a kódok fogalmazódtak meg, így a megbízhatósági képletet nem kellett használni.

A NAT 2012 és NAT 2020 szabályzó dokumentumokat a priori és in vivo kódok használatával adat, és elmélet vezérelt módon vizsgáltuk, melyekhez különböző kérdéseket tettünk fel. Az adat vezérelt kódok olyan információkból származnak, amelyeket a kutató saját elnevezése szerint csoportosít, míg a résztvevők által használt kifejezéseket in vivo kódoknak nevezzük. Az elmélet vezérelt kódok pedig elméleteken vagy szakirodalmon alapulnak, ezeket a priori kódoknak hívjuk. (Sántha, 2022). A kvalitatív elemzés során hipotéziseket nem volt szükséges felállítani. Az ábrákat a Visual tools Code-Subcode-Segment-s modell alapján jelenítettük meg, a táblázatokat is a bekódolt adatok alapján, Excel táblázatba alapján formáltuk meg ami alapján a kérdéseket meg lehetett válaszolni.

3.3.1.1 Egyetemek kurzusleírásai

A kurzusok tantárgyleírásait és elhelyezkedésüket a hálótervben vizsgáltuk, amelyeket elemeztünk és összehasonlítottunk egymással. A 2023/24-es osztatlan testnevelőtanári mintatantervekben található releváns információkkal együtt a lényeges adatokat táblázatokba rendeztük, illetve ábrákat készítettünk. A kérdésköröket és az azokhoz tartozó csomópontokat manuálisan gyűjtöttük és rendszereztük, hogy feldolgozhatóvá és elemezhetővé váljanak.

3.3.2 Interjúk

A strukturált interjúk online videókonferencia (ZOOM; Teams program) alkalmazásának a segítségével került felvételre. Az online interjú felvételeit Alrite applikáció segítségével leiratoztuk, a felvétel kvalitatív elemzéséhez a MaxQDA24 programot alkalmaztunk, kérdések feltevésével csomópontokat képeztünk. Ez nagyban segítette a válaszok összehasonlítását, és így a kvalitatív módszeren belüli kvantitatív elemzéseket is el lehetett végezni, mely a gyakoriságot, és egyéb mérhető mennyiségi válaszok elemzését segítette elő.

3.3.3 Kérdőívek

Az adatok feldolgozása a kérdőívek esetében IBM SPSS Statistics 23 szoftver segítségével történt, leíró statisztika mellett hasonlósági, és különbözőségi vizsgálatokat is végeztünk. A próbák között megjelent az ANOVA (ANalysis Of VAriance), a Pearson-féle korrelációs próba (a független változók és a diszkriminancia függvények közötti korrelációt mutatja meg), és a független mintás páros-t próba is. A nemek és életkorok tekintetében szignifikancia vizsgálatot is végeztünk. A kódolás során a szöveges változókat a könnyebb feldolgozhatóság érdekében számokká alakítottuk át, és nominális vagy ordinális skálába soroltuk be, a Likert skálán kapott adatokat pedig intervallumskálába. Egyváltozós elemzés során helyzetmutató számok közül az átlagot, szóródási mutatószámok közül a szórás értékét elemeztük (azt mutatja meg, az elemek mennyire térnek el az átlagos értéktől).

A leíró statisztikát akkor alkalmaztunk, amikor összesítő statisztikára volt szükségünk illetve ha a változóinkat intervallumskálán mértük. Az eredményekből táblázatot szerkesztettünk.

A varianciaelemzés egy vagy több sokaság értékének összehasonlítására szolgál, és azt vizsgálja, hogy van-e különbség a csoportok átlagai között. Az ANOVA alkalmazásával azt elemeztük, hogy a függő változókra a független változók milyen hatással vannak.

A kétmintás próbák két sokaság összehasonlítására szolgál. Ha független mintáról beszélünk, akkor két független csoport összehasonlítására szolgál, ha páros t-próbáról, akkor a minta adatai ugyanarra a válaszadói csoportra vonatkoznak (Sajtos & Mitev, 2007).

Kvalitatív módszerként a nyílt végű kérdéseknél szinkódolást alkalmaztunk, így tártuk fel az összefüggő válaszokat, és ez a módszer a gyakoriságot tekintve kvantitatív módon mérhető eredményeket is nyújtott.

3.3.4 LippoZoo oktatásmódszertani eszközzel végzett többszemponútú empirikus kutatások

3.3.4.1 Hallgatói kérdőív

A LippoZoo használatával kapcsolatos kérdőívek feldolgozása IBM SPSS Statistics 22 program segítségével történt, amihez leíró statisztikát és összehasonlító vizsgálatokat végeztünk, melynek eredményét publikáltuk (Láng & Bognár 2021). A vizsgálat kvalitatív részét MaxQDA 2022 program segítségével a priori és in vivo kódokkal a Visual Tools eszközökkel tettük láthatóvá, ezzel a kvantitatív elemzéseket is elősegítve. Az adat vezérelt kódjainkat a résztvevők által használt kifejezések adták, ezek lesznek az in vivo kódok. Az elmélet vezérelt kódjaink pedig elméleteken vagy szakirodalmon alapultak, ezeket a priori kódoknak hívjuk (Sántha, 2022). Az eredményeink érvényességét a megbízhatósági index alkalmazásával ellenőriztük: $k_m = \frac{n \cdot 2}{i+j}$ (k_m = megbízhatósági mutató, n = egyező kódok száma, i = első kódolás, j = második kódolás) (Dafinoiu & Lungu, 2003; Sántha, 2022).

A részletes módszer az eredmények részben lesznek bővebben kifejtve.

3.3.5 Intervenció I.

Az elő és utómérések során felvett tesztek adatelemzése kvantitatív módon, normalitás vizsgálat lefuttatása után nem parametrikus módszerekkel történt. Normalitás vizsgálatára a Kolmogorov-Smirnov és a Shapiro- Wilk-próba alkalmazásával került sor. Az adatunk szignifikánsan különbözött a normáloszlástól, ezért parametrikus módszerként a Mann-Whitney U tesztet választottuk. A próba során szignifikáns különbségeket kerestünk a vizsgálati és kontrollcsoport között annak összehasonlítására, hogy megtudjuk, történt-e nagyobb fokú kimutatható fejlődés a vizsgálatba bevont tanulók fejlődésében a kontrollcsoportéhoz képest.

Az eredmények feldolgozása során az intervenciót levezető hallgatóval, számítógéppel támogatott félig strukturált szakértői interjút vettünk fel online, Zoom alkalmazáson keresztül. A kvalitatív elemzést Alrite applikáció segítségével készítettük elő azáltal, hogy leiratoztattuk az interjút, és mentettük Word dokumentumba. A fő kérdéskör, a szakmai tapasztalata során alkalmazott módszerek összehasonlítása volt a LippoZoo eszközrendszerével. A módszer testnevelésbe való integrálásának lehetőségeit a megfigyelési és az órán szerzett tapasztalatai alapján mutatta be, az adatelemzés tartalomelemzéssel történt.

3.3.6 Intervenció II.

Az interjúk tartalmi elemzése intrakódolással történt (egy kódoló kétszer kódolja ugyanazt a dokumentumot), ami lehetővé tette a főbb témák és csomópontok kiemelését, és az eredmény érvényességét. Az alsó tagozatban tanári segítséggel került sor a kérdőívekben megfogalmazott kérdéseknek a felolvasására a válaszadás előtt (Láng & Bognár, 2022). Az ötfokú Likert skála átalakítása úgy történt, hogy a számokat mosolygó és szomorú emoji-fejek (☺= teljes mértékben egyetért; ☹= egyáltalán nem ért egyet) váltották fel a könnyebb érthetőség miatt (10. melléklet). Az attitűd kérdőív a gyerekek motivációját tárta fel a testneveléssel, mozgásokkal kapcsolatban, mely összevetésre került a LippoZoo-val történő zenés-táncos testnevelésórán tapasztaltakkal. A kérdőív kvantitatív feldolgozása és elemzése IBM SPSS Statistics 23 program alkalmazásával történt, melyben leíró statisztikát alkalmaztunk, átlagot és szórást számoltunk. Független mintás t próbát alkalmaztunk nemek közti attitűd különbségek vizsgálatára.

3.4 ÉTIKAI ENGEDÉLY

Részletes kutatási terv benyújtásával került sor a vizsgálat engedélyeztetésére. Az engedélyt az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Kutatásetikai bizottsága adta meg (1. sz. melléklet). Az engedély száma: RK/822/2024. Hozzájárulásuk bizonyítja, hogy a kutatás nem sérti a vizsgálatban részt vevő személyek biztonságát és jogait. A kutatásban kiskorúak is részt vettek, itt minden esetben kértük a szülők beleegyező nyilatkozatait, és csak azok a tanulók vettek részt a kutatásokban, ahol a beleegyező aláírást visszaküldték a szülők. A nyilatkozat tartalmazta a kutatás céljait, és azt, hogy a vizsgálatok nem veszélyeztetik a tanulók testi és lelki egészségét, a felhasznált adatok bizalmasan és kódolva kerülnek felhasználásra elemzésre.

3.5 KUTATÁS KORLÁTAI

Az előkutatások és intervenciók során több olyan dolog is nehezítette a valid eredmények populációra való vonatkoztatását, mint

- nincs két egy forma képességű osztály,
- nincs két azonos összetételű osztály,
- nincs két egyformán oktató pedagógus,
- nem lehet 2 teljesen azonos órát tartani,

- a körülmények változók: hely, napszak, évszakok,
- betegeskedések miatt nincs ott minden alkalommal mindenki,
- pillanatnyi lelki állapot,
- tornaterem mérete, a benne lévő egyszerre dolgozó több különböző évfolyam, esetleg tornaterem hiánya, egyéb infrastrukturális nehézségek.

Ezért az eredmények inkább minden esetben az adott csoportok adott pillanatnyi állapotukra vonatkoztathatók, melyben a pedagógus személyisége, oktatási stílusa is befolyásolja az eredményességet.

4 EREDMÉNYEK

Az eredmények ismertetése a négy kutatási rész felépítése szerint történik. Először az iskolai táncoktatás témakörével kapcsolatos eredményeket mutatjuk be, figyelembe véve a történeti, jogi és a jelenlegi gyakorlat szempontjait. Ezt követően a második rész az egyetemi testnevelő tanárképzés nézőpontjait tárja fel, különös figyelmet fordítva arra, hogy a táncok és zenés mozgásformák oktatása miként valósulhat meg a gyakorlatban. A harmadik részben a táncmódszertanok és jógyakorlatok kerülnek bemutatásra, míg végül a negyedik részben a LippoZoo módszertani eszközzel végzett kutatásaink eredményeit tárgyaljuk.

4.1 ISKOLAI TÁNCOKTATÁSSAL KAPCSOLATOS KUTATÁSOK

4.1.1 Történet és jogi szabályozás - 1868-as kötelező oktatási rendelkezéstől a Nemzeti Alaptantervekig

a) 1868-tól 1952-ig tartó időszak

1868. XXXVIII. törvénycikk rendelkezik először a kötelező oktatásról, a népiskolák megalakulásáról, melyben meghatározzák meddig tanköteles egy gyermek, a tanév hosszát, az osztályok létszámát, stb. Az elemi népiskolákban a kötelező tantárgyak között már ekkor megjelenik a testgyakorlás, különös tekintettel a katonai gyakorlatokra. A testnevelés szakmai diskurzusához folyóiratok tánc/táncz kulcsszavak keresésével jutottunk érdekes adatokhoz (A következő lapok összes évfolyami át lettek átvizsgálva: Herkules 1884-1914, Néptanítók lapja 1868-1914; A testnevelés tanítása 1965-1989). A Néptanítók lapjából tudjuk, hogy ebben az időben még nem rendelkeztek a néptanítók a testgyakorlás oktatásához tartozó ismeretekkel. Az iskolákban ez a helyzet nehézséget okozott, nem tudtak az előírásoknak megfelelni (Csaszin, 1868). A tánc annak ellenére, hogy még kötelezően nem jelent meg a népiskolai tantervekben, többször szóba kerül a szakemberek körében. Pl. 1884-ben már arról írnak, hogy nevelési szempontból a tánc legyen az eszköz az esztétikus mozgások elsajátításában, és ne célként tekintsenek rá (Bihari, 1884). Porzsolt Lajos 1886-os könyvében már azt írja, hogy a tornázás során a táncos alapokat 8 éven felüli gyermekeknél kell elkezdni oktatni. A szabadgyakorlatok oktatása során meg kell tanítani a forgásokat, a gyors álláscseréket, szökdeléseket, mellyel a táncok mozgásanyagát lehet előkészíteni (Porzsolt, 1886). Az 1890-es években a Herkules testgyakorlati közlöny (1892, 1893, 1894) több számában is megemlíti, hogy télen a diákok 2 szakaszban 20-20 táncleckét vettek a mintaszerű testnevelés részeként. (1893-07-15 / 14.

számban pl. Ferenc József nevelő intézet). Berzeviczy Albert azért ajánlja a táncot, mert egyenes tartást biztosít, amellett hogy hajlékonyá és gyorsá tesz. A magyar táncot a testgyakorlás céljából megfelelőbbnek tartja, mint keringőket (Berzeviczy, 1894).

A Népiskolai tanügyben a nőnevelés fontosságával kapcsolatban azt írják, hogy minden iskolának foglalkoznia kell a nők testgyakorlatának a biztosításáról, mégpedig úgy, ahogy ez a női nemnek megfelel. Ebből a szempontból a táncot és a korcsolyázást találják megfelelőnek (Szőke, 1892). 1909-ben a következők fogalmazódtak meg: Szükséges-e a nők testi nevelése? Milyen testgyakorlatok alkalmasak a női szervezetnek, a tánc ebbe hogyan, és milyen mértékben illeszthető bele? Kötelező legyen, és ha igen, akkor heti hány órában? (Sztankovits & Gerentsér, 1909).

1879-ben egy Polgári leányiskola értesítő könyvében ezt olvashatjuk:

„a nőtornázás hazánk egy tanintézeténél sincs, mint kötelezett tantárgy behozva; van azonban számos intézet, hol a tornázás a növendékek tantárgyai sorába fel lett véve, noha — mint fentebb mondám, — idevonatkozó kötelező törvény vagy min. rendelet még nem létezik.”

A szerző ezt követően a nőtornázás előnyeit elemzi (Bánfi, 1879). Ír az egészségügyi hatásokról, melyek azok a mozgások, melyek csak a férfiaknak ajánlott. A táncot úgy említi meg, hogy sokan ezzel helyettesítik a nőtornázást, viszont ez a mozgás nem elegendő a sokoldalú fejlesztéshez. A zenére történő mozgást azért ajánlja a férfiaknak, hogy a torna által fejlesztett férfiasság egyoldalúságát ezzel csökkentsék. A nőknél a nevelés során az esztétikum, az érzelmi fejlesztés miatt tartották úgy, hogy a táncos mozgás legyen fő eszköz a testgyakorlás során.

A külföldi gyakorlatokra történő kitekintésekben vizsgálták, hogy a testnevelés tartalmában milyen főbb testgyakorlati ágak jelentek meg, így nemzetközi példákkal alátámasztva ajánlják a tánc oktatását a népiskolákban (Pl: Herkules: A Londoni játék-iskolák-1898-10-25 / 20. szám; 1898-11-30 / 22. szám. A testgyakorlatok új tanterve a francia népiskolákban.)

Ez odáig fejlődött, hogy az 1910-es évek elején a magyar testnevelési rendszerben a táncot, éneket és zenét már szükséges tartalomnak tekintették, mivel ez a három terület az, ami előnyös a ritmusérzék fejlesztésére (Antal, 2010, idézi: Kmetykó, 1915.11. o). A testnevelés fejlődésében nagy szerepe volt Bély Mihálynak és Kmetykó Jánosnak. A két világháború között meghatározó szerepet tölthettek be az általuk kidolgozott tantervek és utasítások. Az

1919-es tervezetben a lányok mozgásanyagát bővítették a néptáncsal, és mozgásművészeti gyakorlatokkal. Fontos volt az érzelmek gyakorlása, a figyelem összpontosítása, az alkotó képzelet, és az esztétikai érzék fejlesztése a tantárgyon belül (Szabó, 2005). A trianoni békeszerződés a közoktatást is súlyosan érintette, újra át kellett reformálni a tanterveket. Nagy László a testi nevelésben fő célként a test edzését és ügyesítését emelte ki, melynek egyik eszköze a tánc (Ballér, 1989). Klebelsberg Kunó vallás,- és kioktatási miniszter 1922-es hivatalba lépése után ugyancsak az olyan mozgásformák oktatását tartotta szükségesnek, mely komplex módon fejlesztik a tanulókat, köztük a táncoktatást is javasolta (Molnár, 2023).

Bolvári-Takács táncoktatás történeti áttekintéséből számunkra a testnevelés tanárképzésre vonatkoztatva az lehet érdekes, hogy 1925-ben jelent meg az a rendeleti szabályozás, amelyben először határozták meg, hogy milyen képesítés szükséges a testgyakorlás oktatásához. 1926-tól 6 hónap leforgása alatt lehetett oktatói képesítést szerezni az Országos Táncmesterképző tanfolyamon. 1928-ban kiadott rendelet a nyilvános tornatanítása kapcsán arról rendelkezett, hogy kizárólag testnevelő tanári oklevéllel és táncoktatói oklevéllel lehessen oktatni ezt a tárgyat (Bolvári-Takács, 2013). (Megj: Eger humán gimnáziumában, 1856-ban, a testnevelés tantárgy bevezetésekor az első testnevelő tanár egyben táncpedagógus is volt Burkay Ferenc személyében. (Seres, 2008).

A Testnevelési Főiskola tantárgyai között szerepet kapott a tánc is (Takács, 1975) és az 1925-ös tantervi utasítás a táncokat az általános hatású gyakorlatok- társas gyakorlatok között említi (Tanterv az elemi népiskola számára, 1925). Arról, hogy a két világháború között a tánc a testnevelésen belül milyen hangsúlyos szerepben jelent meg, egy gimnáziumi és egy népiskolai tanterven keresztül kerül bemutatásra (12.-13. táblázat):

12. táblázat: Tánc a Testnevelés tantárgyon belül a társasgyakorlatok alpontban
az 1938-as gimnáziumi tanterv alapján:

évfolyam	gimnázium I.-VII: heti 4 óra, VIII: heti 3 óra	leánygimnázium I.-VII: heti 3 óra, VIII: heti 2 óra
I.	tánclépések, magyar táncok	tánclépések, magyar,-és néptáncok; ritmikus gyakorlatok
II.	a, lépések	
III.	b, magyar tapsos tánc	
IV.	a, lépések, ostor, lengőharang b, magyar tapsos tánc	
V.	a, lépések, ostor, négyes csillag, villám, lendítő harang b, sétapalotás	
VI.	a, lépések, bölcső, orsó, cifra, bokaverő b, cserkésztoborzó	
VII.	a, lépések, nagyharang, cifra, toppantó, bokaverő forgóval b, verbunkos	
VIII.	a, I.-VII. osztályban tanult lépések b, Cserkésztoborzó és verbunkos tánc ismétlése	

Forrás: saját szerkesztés a „Tanterv a gimnázium és leánygimnázium számára” 1938-as kiadvány alapján (Tanterv a gimnázium és leánygimnázium számára, 1938)

13. táblázat: A 8 osztályos testnevelés tanterv Tánc fejezetei a népiskolák számára

Évfolyam	8 osztályos népiskola fiú	8 osztályos népiskola lány
I.	<p>Tánc.</p> <p><i>Előkészítő mozgások.</i> Meghajlások; járások ritmus-változásokkal, majd tapssal és dobbantással egybekötve; szökdelések; járások és szökdelések váltakozása. A felsorolt mozgások körben jobbra, balra, előre és hátra is végezhetők.</p> <p><i>Játékos táncok.</i> Ruhamosás</p> <p><i>Magyar tánclépések.</i> Kezek csípőn; szoknyafogás; váll- és derékfogás; böcögtetés; egylépéses csárdás; kétlépéses csárdás; magánforgó négy lépéssel.</p> <p>Magyar táncok. Csárdás (első része)</p>	
II.	<p>Tánc.</p> <p><i>Előkészítő mozgások:</i> Járások egyoldalú törzsfordításokkal és különböző karmozgásokkal.</p> <p><i>Játékos táncok.</i> Svéd tapstánc</p> <p><i>Magyar tánclépések.</i> Páros forgó lépéssel</p> <p><i>Magyar táncok:</i> Magyar tapstánc (első része)</p>	
III.	<p>Tánc.</p> <p><i>Előkészítő mozgások:</i> Meghajlások kilépéssel; szökkenés láblendítéssel előre, hátra; lépések és szökkenések összekötése; szökdelő fordulatok különböző karmozgásokkal (pl. labdázás, nyilazás utánzó mozgásai).</p> <p><i>Játékos táncok.</i> Gyorsposta</p> <p><i>Népies táncok.</i> Norvég páros. Svéd kettős</p> <p><i>Magyar tánclépések.</i> Bokázó (sarkantyús és hölgybokázó); tétovázó; andalgó.</p> <p><i>Magyar táncok.</i> (Csárdás első három része). Magyar kettős</p>	
IV.	<p>Tánc.</p> <p><i>Előkészítő mozgások:</i> Egyensúly-gyakorlatok.</p> <p><i>Játékos táncok.</i> Szobalány-tánc</p> <p><i>Népies táncok.</i> Tiroli tánc</p> <p><i>Magyar tánclépések:</i> andalgó; kisharang</p> <p><i>Magyar táncok.</i> Magyar tapsos tánc (teljes egészében).</p>	
V.	Tánc.	Tánc.

	<p><i>Magyar tánclépések:</i> emelkedő; lejtő; toborzó; keresztező; kivágó; négyes csillag; orsó; cifra; magánforgó toppantóval; duzzogó; páros-forgó lejtővel.</p> <p><i>Magyar táncok:</i> Csárdás (teljes egészében). Sétapalotás. Cserkésztoborzó. Magyar nemzeti négyes</p>	<p>Meghajlások helyben; járások különböző ütembeosztásokkal; hármás lépés (sasszé) hármás és kettes ütembeosztásra; szökdelések karlengetéssel; járások egyenes egyenoldalú törzsfordításokkal és egyenes vonalú kartartásokkal; ritmikus mozgásokból összeállított körtánc; ruhamosás; sétapolka;</p> <p><i>magyar tánclépések:</i> bokázó; csárdáslépések; tétovázó; kivágó kitartással; magánforgó járással; párosforgó járással;</p> <p><i>magyar tánc:</i> csárdásalakzatok.</p>
VI.	<p><i>Tánc, tánclépések.</i></p> <p>emelkedő; andalgó, kisharang; kivágó kitartással; magánforgó toppantóval.</p> <p><i>Magyar tánc:</i> magyar kettős</p>	<p><i>Tánc.</i></p> <p>Meghajlások hátralepéssel; járás és sasszé egybekötve; hármás lépés (sasszé) fordulattal; szökdelések és járás összekapcsolása karlendítésekkel; szaladások előre, hátra, kis körben oldalt, különböző láb- és kartartásokkal; forgójáras; ritmikus mozgásokból összeállított fűzértánc; korcsolyatánc; svéd tapstánc</p> <p><i>magyar tánclépések:</i> emelkedő; andalgó, kisharang; lejtő; magánforgó toppantóval; párosforgó lejtővel; magyar kettős</p>
VII.	<p><i>Tánc.</i></p> <p>sarkantyús bokázó; verbunkós; lejtő oldalt; magánforgó lejtővel; párosforgó lejtővel.</p> <p>Magyar tánc: levente tánc</p>	<p><i>Tánc.</i></p> <p>Meghajlások oldalt és hátralepéssel; járások térdeléssel, kartartással vagy karmozgásokkal egybekötve; labdagyakorlatok labda nélkül, járással</p>

		és szökdeléssel; egyenesvonalú ritmikus mozgások összekapcsolása indulóra; <i>néptáncok:</i> norvég hegymászó; tiroli tánc; <i>magyar tánclépések:</i> négyes csillag; toborzó; keresztező; andalgózáró; magánforgó lejtővel; magyar tapsostánc.
VIII.	Tánc. andalgó-záró; toborzó; keresztező; kivágó kitartás nélkül; kettős kígyó; magyar tapsos tánc.	Tánc. szökdelő fordulatok járással és karmozgásokkal egybekötve; kánonszerű adogató egyenesvonalú és nyilazó mozdulatok járással és szökdeléssel és térdeléssel is; síkból fordulások; ritmikus labdagyakorlatok labdával; a tanult mozgásokból összeállított ritmikus tánc; <i>néptáncok:</i> ländler; svéd kettős; <i>magyar tánclépések:</i> villám, toborzó; kígyó; cifra; duzzogó; bokaverő; sétapalotás

Forrás: saját szerkesztés a „Tanterv és útmutatások nyolcosztályos népiskola számára” (55000/1941. V. számú rendelete., 1941) alapján.

A táblázatokból kiolvasható, hogy nemcsak eredeti magyar néptáncok szerepelnek a tananyagban, hanem népies műtáncok, melyek kiegészültek más, környező országok népies táncaival. A tananyag a táncokat előkészítő játékos táncokra, majd magyar tánclépésekre bontotta le.

A magyar népzene kutatása Bartók és Kodály munkásságában már javában folyt ebben az időszakban, melynek köszönhetően egyre inkább előtérbe került az a gondolkodás, hogy a saját táncaink után kutassuk, ahelyett, hogy idegen nemzetek táncait utánoznánk (Antal, 2010 idézi: Kmetykó, 1915). Az utasítás szerint minden héten az egyik testgyakorlati órán a táncnak 10-15 percnyi időtartamot kellett biztosítani. Ez a szemlélet majd egészen az 50-es évek elejéig jelen

volt a népiskolákban a testnevelés órákon, a tanítóképzésben és a testnevelő tanárképzésben is (Antal, 2002).

A „felszabadulás utáni” kezdeti időszakban, az 1946-os tanterv anyagában még továbbra kiemelt szerepet kapott (Tantervi anyag: torna, játék, atlétika, magyar tánc, sportok (Nagy T., 1974), viszont tornaóra helyett testnevelésről beszélünk ezután. A „tánc-illetem és tornatanár” utódaiból testnevelő lett, ezzel egyenragúvá válva a többi tanárral.

Lenkei Júlia a táncnevelési szak történeti bemutatásán keresztül tudjuk, hogy már 1919-ben elkészült egy feljegyzés Madzsar Alice részéről a mozgásalapú testnevelésről a közoktatás népbiztos kérésére. 1946-ban a mozgásművészet iskolai bevezetését szorgalmazták, melynek a tanárképzési feltételeit a Testnevelési Főiskola adta volna. Belső viták folytak a tánc szak felállításával, és a követelményekkel kapcsolatban. Hepp Ferenc elképzelése szerint az első két évben a testnevelés és a tánc szakos hallgatók képzése közös lett volna, aztán szerette volna, hogy kezdődjön a szakosodás, Szentpál Olga mindezt viszont másként gondolta, mert szerinte egyes sportágak túlságosan keményítik az izmokat.

1949-től megkezdődött az államosítás, az intézmények központosítása, a testnevelés és a sport tudományos kutatási iránya marxista-leninista világnézeti nevelés felé tendált. Felvételizni ekkortól már tánc szakra nem lehetett, és további tánc tanulmányokról nem esik több szó, mivel megszüntették ezt a szakot, így végül táncnevelő szakos diploma sem került kiállításra. Megjelent a testnevelő képzésben szovjet mintára a „művészi torna” a táncgimnasztika és sporttánc helyett, melyet inntől kezdve a tornával együtt osztályoztak. Ennek hatására a táncnak nem volt szerepe továbbiakban a közoktatásban sem (Lenkei, 2007). A pedagógiai, tantervi dokumentumokból kiolvasható, hogy lecsökkent a testnevelés tantárgy óraszám, melyben fő célt a szocialista építőmunkára történő előkészítés jelentette (Hamar, 2016).

b) 1952-1995-ig tartó időszak

Szentpéteri Klára 1992-es tanulmányában sérelmezi, hogy 1952-es tanterv már nem említ táncokat a testnevelésben, és 40 éven keresztül a diákok nem találkoztak szervezett táncoktatással az iskolákban (Szentpéteri, 1992). Ezért az első NAT kidolgozása előtti időszakban felhívta a figyelmet annak fontosságára, és javaslatot tesz, hogy az alapvető sportágakon kívül a tánc is kapjon újra helyet a tantervekben.

Az állításával szemben kell megfogalmaznunk, hogy nem teljesen tűnt el a tánc és néptánc az iskolákból ebben az időszakban. Az 50-es évek után ugyanis folytak kísérleteket a táncpedagógiában a néptánc közoktatásban történő életben tartásáról. Keszler Mária írásából

megtudjuk (Keszler, 1987), hogy Muharay Elemér és Kodály Zoltán kezdeményezésére 1953-ban felmenő rendszerben bevezetésre került a néptáncoktatás, melyet sok ének-zene tagozatos iskola is követett, és a testnevelésen belül heti 2 órában néptáncoktatás zajlott. Elkezdődött a tárgy tantervének a kidolgozása is, de ezt a 107/1967-es utasítás megszüntette, és a néptáncoktatás szakköri keretek közé szorult vissza. Ugyancsak ebből az írásból tudjuk, hogy 1975-ben újabb kísérlet volt arra vonatkozólag, hogy az emelt óraszámú testnevelésórák anyagához illesszék a néptáncot. A kísérletek 1977-ben a további támogatások hiánya miatt megszűntek. A tánc az ének-zene tagozatos iskolai testnevelésben való megvalósulása személyi és tárgyi feltételek hiánya miatt nem tudott úgy működtetni, ahogy szeretnék volna. Erre azt a megoldást javasolták, hogy a testnevelést, és a néptáncórákat ugyanaz a személy oktassa, ezért célszerű lenne, ha testnevelő tanár szakos hallgatók egy gyermektánc oktatói tanfolyamot is elvégeznének (Farkas, 1977).

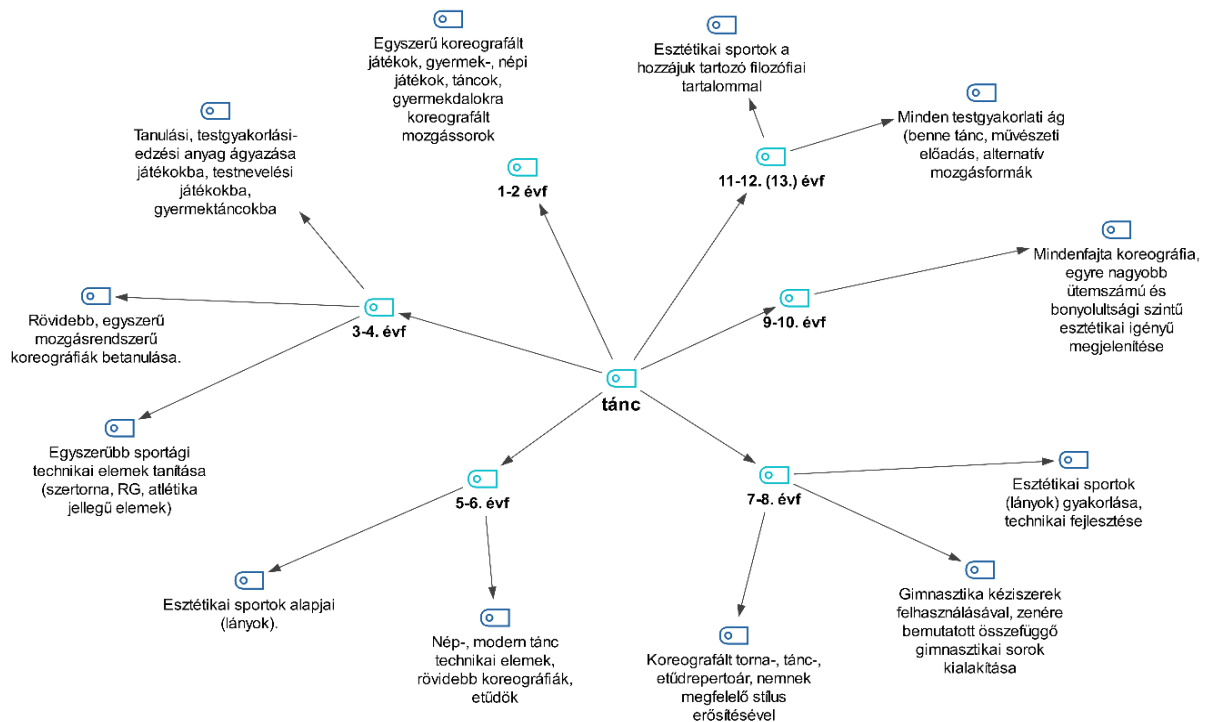
Kísérleti programokban és alternatív iskolákban a tánc ebben az időszakban továbbra is helyet kapott. Pl. Zsolnai Értékközvetítő és Képességfejlesztő Programjában (Zsolnai, 1992), mely az első NAT bevezetése előtt érte el a csúcspontját, viszont 2020 után nem kért egy iskola sem engedélyt alkalmazására (Túros, 2023). Egy másik kísérleti program is indult 1987-től, a kezdeményezők a Magyar Kémikusok Egyesülete Kémiatanár Szakosztályának néhány tagja volt (F. Kólyi & Bartal, 1992). A Waldorf iskolák programjában is megtalálható volt, és mai napig jelen van a tánc. Az euritmia mozgásalapú oktatásnak célja az, hogy a hangzó beszédet láthatóvá tegye. Magyarországon 1926-tól 1933-ig, majd 1988-tól működnek újra (waldorf.hu) ezzel a pedagógiai módszerrel működő iskolák. A legtöbb alternatív iskola 1945-1989 között jött létre (Pukánszky & Németh, 1996).

c, NAT 1995-től- NAT 2020-ig, 2024-es tanévi érettségiig

A kilencvenes évek közepén a NAT emelte be a közoktatásba újra a tánc műfaját, mint elsajátítandó kötelező műveltségi területet. A művészeteken belül ekkor a tánc-és dráma részterületeként jelenik meg.

Ladányi javaslatot tesz a 2003-as NAT kidolgozásakor arra vonatkozóan, hogy a Művészetek műveltség területén belül a tánc a testnevelésben és az énekben jelenjen meg (Ladányi, 2003). A tánc testnevelésben betölthető szerepe leghangsúlyosabban talán ennek is köszönhetően a 2003-as NAT-ban jelent meg a NAT-ok közül (5. ábra):

2003-as NAT táncos tartalmai a testnevelés és sport műveltségterületen belül



5. ábra: Zenést-táncos mozgástartalmak a 2003-as NAT testnevelés és sport műveltségterületén

Forrás: saját szerkesztés

A 2008-as felülvizsgált NAT-ban változás nem történt a tananyagra vonatkozóan a 2003-as NAT-hoz képest.

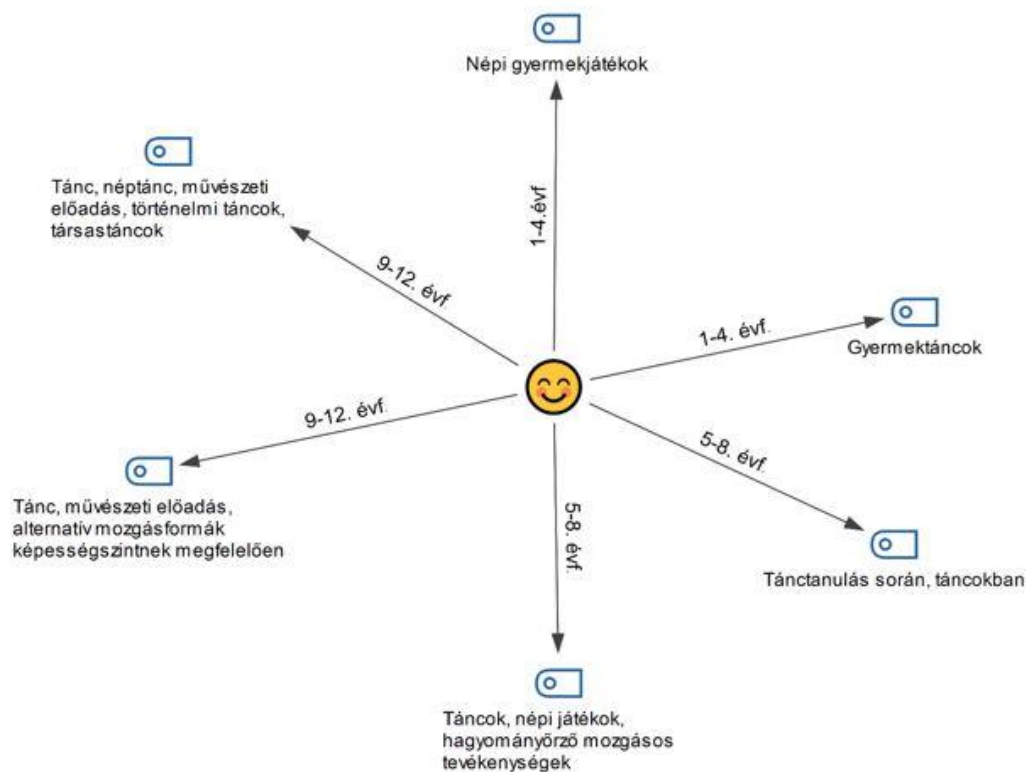
A Nat 2012 és Nat 2020 kvalitatív tartomelemzése során a MAXQDA 2022 szoftverben in vivo kódolással lettek a kifejezetten táncos tartalmakra utaló meghatározások címszavak, megkeresve, és melyek összevetésre kerültek egymással.

A mindennapos testnevelés bevezetésével a 2012-es NAT, és a hozzá kapcsolódó alternatív kerettantervekben lehetőség nyílt többféle sportág megismertetésére az iskolákban. Az új módszertanok szemléletének átadására az MDSZ ingyenes kiadványokkal⁹ és továbbképzésekkel segítette, és ma is segíti a testnevelők szakmai megújulását. Sajnos a kreatív tánc kiadványhoz akkreditált pedagógus továbbképzést nem szerveztek. A mindennapos testnevelésben azonban pozitív változás, hogy a tánc hangsúlyosabb szerephez jut mind a 12

⁹ A kiadványok elérhetősége: <https://shop.mdsz.hu>

évfolyamon. A kerettantervek mellett táncos alternatív kerettanterv is segítségére volt a testnevelőknek a tanmenet elkészítésében.

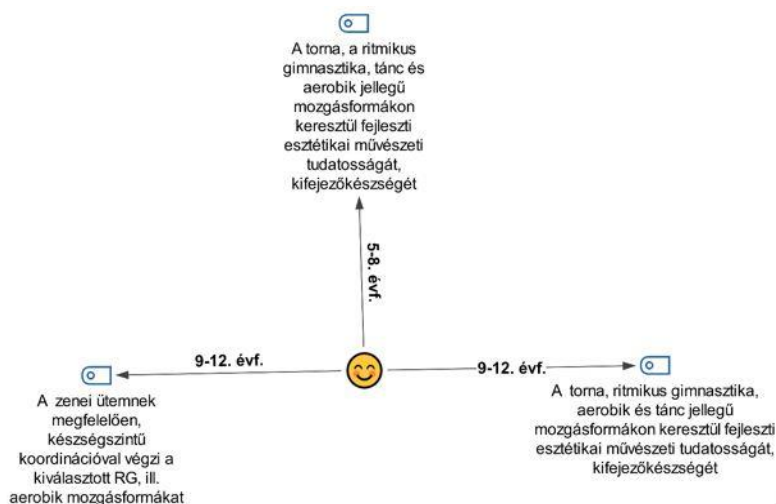
Alsóban a „Gyermektáncok” és „Népi gyermekjátékok” címszó alatt a néptáncot preferálták elsősorban, felsőben a hagyományőrző mozgásos tevékenységen kívül egyéb táncos feladatmegoldások is szóba kerülhettek. Itt még nem esik szó a művészi produktum létrehozásáról, ez majd csak a gimnáziumban jelenik meg, a társastáncok, történelmi táncok, és egyéb alternatív mozgásformák keretében (6. ábra és 14. táblázat).



6. ábra: NAT 2012 táncos tartalma

Forrás: saját szerkesztés

A lendületet egy kissé átalakította a NAT 2020, többé a társastánc, történelmi táncok még címszavakban sem jelent meg a hozzá kapcsolódó kerettantervekben, viszont az aerobik és a ritmikus gimnasztika nagyobb szerepet kapott az 5-12. évfolyamokon. Említi a tanterv még a tánc és az aerob jellegű mozgásformákat, melyeket nem konkretizál, így igazából bármely tánc, és zenére végezhető fitnessirányzat beleférhet az oktatási anyagba (7. ábra és 15. táblázat).



7. ábra: NAT 2020 táncos tartalma

Forrás: saját szerkesztés

14. táblázat: A NAT 2020 és NAT 2012 összehasonlító vizsgálata

Dokumentum neve	Táncokra vonatkozó szegmens
NAT2020	A zenei ütemnek megfelelően, készségi szintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika, illetve aerobik mozgásformákat.
	A torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.
	A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.
NAT2012	Sportágspecifikus technikai, taktikai és versenyelemek egyedül, párban, csoportban, csapatban:– tánc tanulás során, táncokban.
	Gyermektáncok.
	Népi gyermekjátékok.
	Táncok, népi játékok, hagyományőrző mozgásos tevékenységek, egyéni, páros és csoportos foglalkozásokban.
	Tánc, néptánc, művészeti előadás, történelmi táncok, társastánc, vetélkedők mozgásos feladatokkal.
Tánc, művészeti előadás, alternatív mozgásformák képességi szintnek megfelelő alkalmazása az önreflexió és az önkifejezés érdekében.	

Forrás: saját szerkesztés a NAT 2012 és NAT 2020 alapján

15. táblázat: A NAT 2020 és NAT 2012 összehasonlító vizsgálata

Közműveltségi tartalmak		
Dokumentum neve	Mozgásműveltség, mozgáskultúra	Táncra vonatkozó szegmens
NAT 2012	1-4. évfolyam	A természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása és továbbfejlesztése.
		Mozgásműveltség, mozgáskultúra.
		A természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása és tovább fejlesztése: gyermektáncokban.
		Népi gyermekjátékok.
	5-8. évfolyam	Általános és konkrét sportági tevékenységre vonatkozó kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.
		Sportágspecifikus technikai, taktikai és versenyelemek egyedül, párban, csoportban, csapatban:– tánctanulás során, táncokban.
		Gyermekjátékok, népi játékok
	9-12. évfolyam	Tánc, néptánc, művészeti előadás, történelmi táncok, társastánc, vetélkedők mozgásos feladatokkal.
		Egyénileg, párban és csoportban, eszközzel és eszköz nélkül végzett minőségelvű motoros tevékenység.
		Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag tervezése és feladatmegoldásai.
		Biomechanikailag helyes testtartás.
	Dokumentum neve	Ismeretek, személyiségfejlesztés
NAT 2012	1-4. évfolyam	A helyes testtartás szerepe az énkép és testkép kialakításában.
		Térbeli tudatosság (elhelyezkedés a térben, mozgásirány, horizontális síkok, útvonal, kiterjedés).
		Eszközre és társra vonatkozó térbeli, időbeli és dinamikai viszonyok szerepe.

		Kognitív, emocionális és szociális funkciók szerepe a mozgástanulásban, mozgásérzékelésben és alkotótevékenységben.
		Helyes testtartás.
	5-8. évfolyam	Testtudat, saját test és eszközök szerepe a fittségben, edzettségben, ízületi mozgékonyágban.
		Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás.
		A térbeli, az energiabefektetésre vonatkozó tudatosság (idő, gyorsaság, erő, állóképesség) és a mozgás kapcsolatainak felismerése a természetes mozgásokban és a sportági alaptechnikákban.
		Táncok, népi játékok, hagyományörző mozgásos tevékenységek, egyéni, páros és csoportos foglalkozásokban.
		A helyes testtartás
		Mozgásműveltség és mozgáskultúra fejlesztése
	9-12. évfolyam	Tánc, néptánc, művészeti előadás, történelmi táncok, társastánc, vetélkedők mozgásos feladatokkal.
		Egyénileg, párban és csoportban, eszközzel és eszköz nélkül végzett minőségelvű motoros tevékenység.
		Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag tervezése és feladatmegoldásai.
		Biomechanikailag helyes testtartás.
	Dokumentum neve	Évfolyamok
NAT2020	1-4. évf.	Tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezi.
		Népi játékok.
		Az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, a társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani.
		Különböző mozgásai jól koordináltak.
		Egyszerűbb mozgásformákat jól koordináltan hajtja végre.
		Népi játékokban.
		Ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat.
		Helyes testtartás.

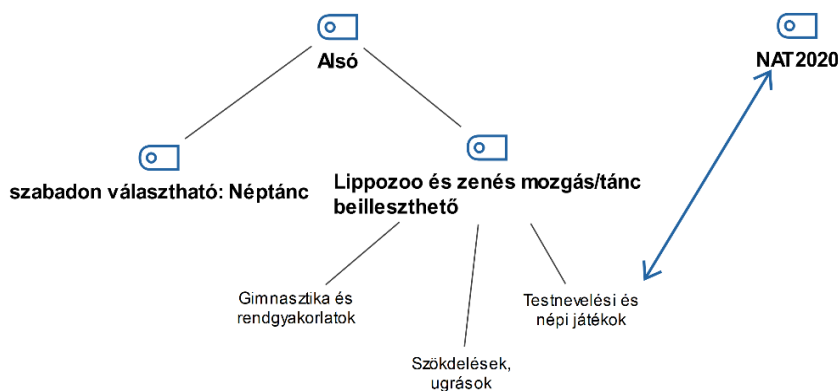
	5-8. évf.	Sokoldalú mozgásműveltségének birtokában eredményesen tanul összetett mozgásformákat.
		A tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségszinten kivitelezzi.
		Fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit.
		Összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között.
		A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.
		Tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét.
		Biomechanikailag helyes testtartás.
	Rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.	
	9-12. évf.	Stressztűrő és -kezelő képességei.
		a testedzéshez, a sportoláshoz kívánatosnak tartott jellemzőknek megfelelően (fegyelmezetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) törekszik végrehajtani az elsajátított mozgásformákat.
		Tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását.
		Különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre.
		A torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikaiművészeti tudatosságát és kifejezőképességét.
		A zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika, illetve aerobik mozgásformákat.
Az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét.		
Mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását.		

Forrás: saját szerkesztés a NAT 2012 és NAT 2020 alapján

A táblázatot áttekintve, a 2012-es NAT tartalmában a tánc folyamatosan megjelenik a kulcsszavak között, melyben többször fellelhetőek a néptánc, társastánc, történelmi társastánc, a művészi tudatosság szavak és kifejezések. A helyes testtartásra, a rendszeres mozgás szükségességére mindkét dokumentum felhívja figyelmet, de a 2020-as NAT-ban nem határozza meg, hogy ezt konkrétan milyen mozgásos feladatokkal lehetne elérni. „Tánc jellegű” mozgásformákat említ felsőben és a középiskolában, de azt nem fejt ki, hogy pontosan, hogy ez a kifejezés milyen mozgásokat takar.

A 2020-as NAT-hoz kapcsolódó kerettanterveket (A 2020-as NAT-hoz illeszkedő tartalmi szabályozások, 2023) áttekintve alsóban a tánc, és egyéb táncos mozgások beillesztésére a következő lehetőségeket találtuk (8. ábra). Ehhez kapcsolódóan az egyetemünkön használt LippoZoo oktatásmódszertani segédeszközt a következő módon lehet elhelyezni a testnevelés tanóra tartalmában:

NAT2020 és az alsós testnevelés táncos kapcsolatrendszere



8. ábra: NAT 2020 és az alsós testnevelés kapcsolatrendszere

Forrás: saját szerkesztés

A kerettanterv lehetőséget ad szabadon választható tematikus egység beépítésére, mely alsóban a néptánc. A tartalma pontosan meghatározott, ez azt feltételezi, hogy az oktatójának készségszinten mindenképp kell rendelkeznie több évre visszanyúló néptáncos ismeretekkel, néptáncoktatói képességgel (16. táblázat).

16. táblázat: Néptánc, mint szabadon választható tematikai egység oktatási feladata

	1-2. évfolyam	3-4. évfolyam
szabadon választható: Néptánc	<p>A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása.</p> <p>Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése.</p> <p>Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése.</p>	<p>Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése.</p> <p>A körív mentén haladó lent- és fenthangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó) elsajátítása.</p> <p>A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során.</p> <p>A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése.</p> <p>A 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban.</p>

Forrás: saját szerkesztés a NAT 2020-hoz tartozó testnevelés kerettanterv alapján

Azok az oktatók, akik nem oktathatnak néptáncot, a LippoZoo módszertani segédeszköz használatával tudnak táncos testnevelést tartani. Több tematikai egységben is fel tudja használni a zene és mozgás együttes jótékony hatását az előkészítő és rávezető és különböző képességfejlesztő gyakorlatokban, akár kondicionális, akár koordinációs képességekre gondolunk. Megjelenhet az atlétikában, a gimnasztikában, a torna jellegű feladatmegoldásokban, esetleg abban a 10%-os időkeretben, melyeket az intézmények szabadon felhasználhatnak a preferált mozgásformákra. A NAT-nak és kerettanterveknek megfelelően a LippoZoo, egyéb táncos mozgásformák beilleszthetők a táblázatban látható tartalmakban (17. táblázat):

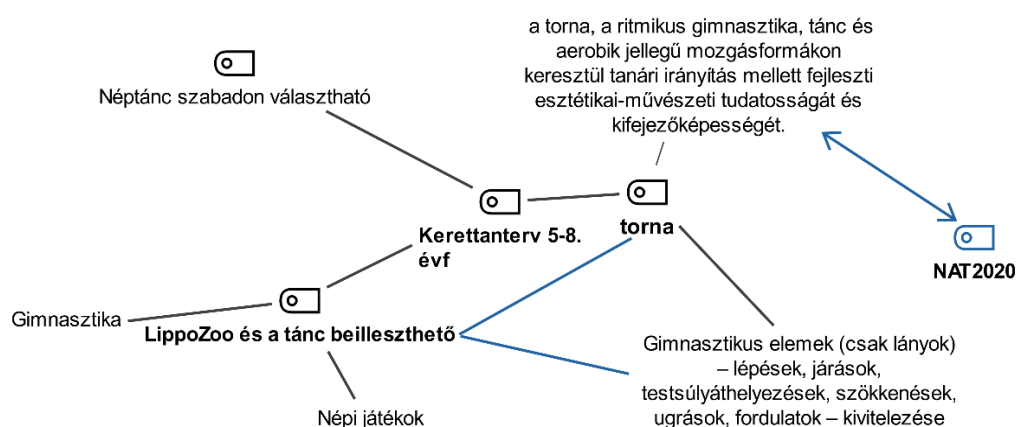
17. táblázat: LippoZoo, zenés mozgás és a tánc beilleszthetősége alsós évfolyamokon

	kerettantervek		NAT2020
	1-2. évfolyam	3-4. évfolyam	
LippoZoo és zenés mozgás/tánc beilleszthető	Gimnasztika és rendgyakorlatok- prevenció, relaxáció: 26 óra	Gimnasztika és rendgyakorlatok- prevenció, relaxáció: 26 óra	Az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, a társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani, népi játékok
	Járások és futások: 36 óra	Járások és futások: 36 óra	
	Szökdelések, ugrások: 26 óra	Szökdelések, ugrások: 26 óra	
	Testnevelési és népi játékok: 36 óra	Testnevelési és népi játékok: 32 óra	

Forrás: saját szerkesztés a NAT 2020 és testnevelés kerettanterv alapján

Az 5-8. évfolyamokon a NAT 2020, és a hozzá kapcsolódó kerettantervek nyújtotta lehetőségek kapcsolatrendszerére alapján, a felsőbb évfolyamokon, 3 területen tud megjelenni a tánc és az egyéb táncos mozgásformák (9. ábra):

NAT2020 és a felső tagozatos kerettanterv kapcsolatrendszere



9. ábra: A NAT 2020 és a felső tagozatos kerettanterv kapcsolatrendszere

Forrás: saját szerkesztés

A szabadon választható néptáncos egység tartalma már nem alapszintű tánc tudást igényel oktatójától (18. táblázat), ezért táncos végzettség hiányában a testnevelők nem fogják tudni választani, mivel az oktatásának a feltétele a biztos, és technikailag pontos tánc tudás, és oktatásmódszertani tudás.

18. táblázat: A szabadon választható néptánc oktatási feladata felsős évfolyamokon

	5-6. évfolyam	7-8. évfolyam
Néptánc- szabadon választható	<p>A táncos motívumok összefűzése adott ritmusképletek interpretálásával.</p> <p>Mozgásmemória fejlesztése hosszabb motívumsorok betanulásával, végrehajtásával.</p> <p>Dunai táncdialektusból választott csárdás, ugrós és verbunk táncok mozgáselemeinek, kulturális értékeinek megismerése.</p>	<p>A tiszai dialektus verbunkjainak, valamint legényes forgós és forgatós táncok mozgáselemeinek, kulturális értékeinek megismerése.</p> <p>A páros, forgatós táncokkal a nemi szerepekre vonatkozó ismeretek interiorizálása, a körtáncok által a közösséghez való tartozás élményének erősítése.</p> <p>A kreativitás fejlesztése az elsajátított táncos mozgásmotívumok improvizatív összekapcsolásával.</p>

Forrás: saját szerkesztés a NAT 2020- hoz tartozó testnevelés kerettanterv alapján

A lehetőségeket áttekintve tervezhetünk a gimnasztika, a rendgyakorlatok, és a torna egységeken belül zenés-táncos tartalmakat. A szabályozó dokumentumokat elemezve a kerettanterv és a NAT közös metszéspontja ebben a tekintetben a torna területén van, mivel itt jelenik meg a táncos „jellegű” meghatározás, amibe konkrét megkötés hiányából adódóan bármilyen zenés-táncos mozgásforma beilleszthető. Itt már jól használhatóvá válhat a testnevelők eszköztárában a kreatív tánc és a videójátékokkal segített mozgások az aerobik és a ritmikus gimnasztika mellett (19. táblázat):

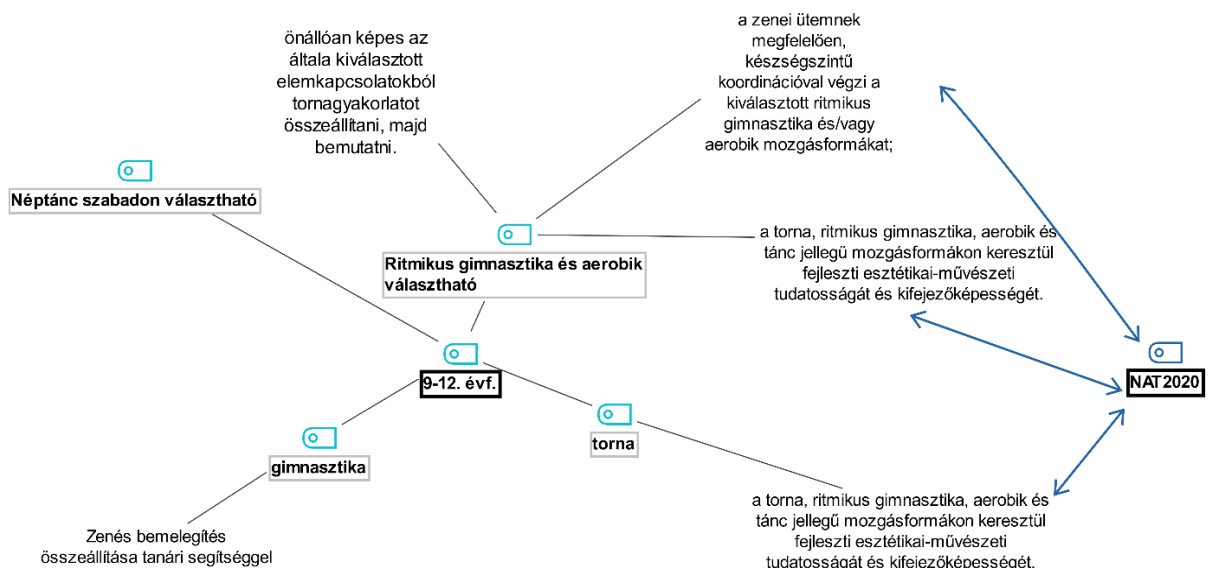
19. táblázat: *LippoZoo, zenés mozgás és a tánc beilleszthetősége felsős évfolyamokon*

	kerettantervek		NAT 2020
	5-6. osztály	7-8. osztály	
Óratípusok és tervezhető óraszámok, amiben a LippoZoo és a tánc beilleszthető	Gimnasztika és rendgyakorlatok-prevenció, relaxáció: 36 óra Torna jellegű feladatmegoldások 46 óra Testnevelési és népi játékok: 34 óra	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció:36 óra Torna jellegű feladatmegoldások: 46 óra Testnevelési és népi játékok: 34 óra	
Torna	A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése.	A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.	A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

Forrás: saját szerkesztés a NAT 2020 és testnevelés kerettanterv alapján

Kilépve az általános iskolából a középiskolába, jól láthatóan a választható tartalmak köre bővült, mely a ritmikus gimnasztika és az aerobik tartalmi megkötéseiben jelenik meg a néptánc mellett. Ebben az időszakban már az érettségire is gondolnunk kell, és mint ahogy a 3. táblázatban az RG és az aerobik követelményeit láthattuk, a tornán belül választható részterületként szerepelnek a közép és emelt szinten is. A gyakorlati vizsga mellett a szóbeli tételek között is megjelenik. Áttekintve a kerettantervi tartalmat, a tornán belül a tánc jellegű mozgásformák megnevezés nyújthat nagyobb szabadságot arra vonatkozóan, hogy a választott konkrét táncstílust, kreatív táncot, modern improvizációt, stb. oktathassunk. A gimnasztikán belül úgy határozza meg a kerettanterv a zenés-táncos tartalmat, hogy: zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel a 9-10. évfolyamokon, majd zenés bemelegítés összeállítása önállóan a 11-12. évfolyamokon (10. ábra, 20. táblázat).

NAT2020 és a középiskolai testnevelés táncos kapcsolatrendszere



10. ábra: A NAT 2020 és a középiskolai testnevelés táncos kapcsolatrendszere

Forrás: saját szerkesztés

20. táblázat: A néptánc, ritmikus gimnasztika és aerobik, mint szabadon választható tanegység feladatai

	9-10. évfolyam	11.-12. évfolyam
Néptánc, szabadon választható	<p>Táncok: a forgástechnika tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése.</p> <p>Az erdélyi dialektus táncai, tánc kultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a tánc ház szerepe.</p> <p>A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés.</p>	<p>Táncok: a forgástechnika fejlesztése a különböző lábfeő részeken. A páros forgás és a forgástechnika fejlesztése.</p> <p>A dunai és tiszai táncdialektusok átismétlése, az erdélyi dialektus tananyagának bővítése.</p> <p>Az improvizációs készség, a stílusérzék és az előadókészség fejlesztése, a partnerkapcsolat fontossága és gyakorlása a néptánc mozgás anyagán keresztül.</p>
Ritmikus gimnasztika és aerobik, szabadon választható	<p>Ritmikus gimnasztika: A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai. Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása.</p> <p><i>Testtechnikai elemek elsajátítása:</i> járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás <i>forgások:</i> fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben <i>egyensúlyelemek:</i> lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések</p>	<p>Ritmikus gimnasztika: A korábban tanult mozgások magasabb szintű végrehajtása. Egy választott szerrel alapvető technikai elemek készségszintű elsajátítása, alkalmazása.</p> <p>Testtechnikai elemek elsajátítása: járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések</p>

	<p><i>hajlékonysági elemek:</i> törzshajlítások, kar- és törzshullámok</p> <p><i>Szerteknikai elemek megismerése, elsajátítása:</i> kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés szalag: kígyóörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások. Esztétikus és harmonikus végrehajtások.</p> <p>Aerobik: A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése.</p>	<p>hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok</p> <p>Szerteknikai elemek megismerése, elsajátítása: kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés szalag: kígyóörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások. A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése. Önállóan összeállított gyakorlat megtanulása zenére, esztétikus és harmonikus végrehajtása.</p> <p>Aerobik: Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása. Az aerobik edzés különböző edzésszakaszaihoz tartozó</p>
--	--	--

	<p>Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással.</p> <p>Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</p> <p>Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) almozgás anyagának elsajátítása.</p> <p>Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése.</p>	<p>mozgásanyag pontos, a zenei ütemhez igazított, harmonikus végrehajtása.</p> <p>A mozgásformák fejlesztő hatásainak tudatosítása.</p> <p>Gyakorlatsorok kézzel történő végrehajtása.</p> <p>Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések elsajátítása és felhasználása.</p> <p>Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • A torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. • A zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat; • Önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni. 	

Forrás: saját szerkesztés a NAT 2020- hoz tartozó testnevelés kerettanterv alapján

Az iskolai testnevelés szabályozó dokumentumokat áttekintve, és a kvalitatív szoftverelemző programmal végzett tartalomelemzés során a következő megállapítást lehet levonni: A testnevelő tanárképzésben a KKK tartalmazza zenés-táncos mozgásformákat (ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik) mint elsajátítandó ismeretanyag. A NAT 2020-ban, ahogy haladunk évfolyamonként felfelé, egyre hangsúlyosabban jelenik meg a zenés-táncos tartalom,

a kerettanterv főleg a tornán belül határozza meg, mint elsajátítandó ismeretanyagot. Bizonyos mozgástér adott a gimnasztika és népi játékok terén, alsóban a LippoZoo oktatásmódszertani segédeszközzel akár az atlétikai mozgások megalapozásában is megjelenhet. A néptánc 1-12. évfolyamokon szabadon választható tananyag, kizárólag táncos végzettségű testnevelő fogja tudni a követelmények szerint oktatni. A 9-12. évfolyamon a néptánc mellett a ritmikus gimnasztika, és az aerobik jelenik meg tananyagként, a kerettantervekben pontosan meghatározták az elsajátítandó mozgásos elemeket. Egyéb, konkrétan meg nem megnevezett táncos tartalmak ugyancsak megjelenhetnek az tánc és aerob jellegű mozgásformákban.

Táncok a testnevelés tartalmában 2003-as NAT-ban olvasható ki először, melyben a néptánc, moderntánc és az esztétikai sportok jutottak hangsúlyosabb szerephez. A legtöbb táncstílust a 2012-es NAT határozott meg, melyben a gyermektánc és a néptánc az alsó tagozaton, a felső tagozaton és középfokon a társastáncokat és a történelmi táncok oktatását javasolta. Ez jóval nagyobb szabadságot biztosított a többi alaptantervhez képest a tanároknak, mivel a hozzátartozó kerettantervek nem említettek konkrét táncokat, tartalmát az oktatókra bízta. Külön táncra épülő alternatív kerettantervek is megjelentek a 2012-es NAT-hoz kapcsolódóan.

A 2020-as NAT-ban 1-12. évfolyamig választható táncstílus a néptánc, felsőben és középfokon az aerobik és RG. Az 1995-től 2020-ig érvényben lévő NAT-okat átvizsgálva az a következtetés vonható le, hogy a 2003-as és 2012-es NAT-ban jóval hangsúlyosabb szerepet kaptak a tánchoz és zenéhez köthető mozgásos tartalmak. A NAT 2020-ban kiemeltebb szerepet kapnak a zenés mozgások felsőben és középfokon (aerobik és a ritmikus gimnasztika), de a tornán belül megemlíti a tánc és aerob jellegű zenés tartalmak oktatásának a lehetőségét. Viszont más szempontot tekintve mégis csak el lehet azt mondani, hogy a NAT 2020-ban hangsúlyosabb a tánc szerepe. A NAT 2012 kiemeli a tánc és a mozgáskultúra fejlesztését, melyben a tánctudás megalapozása a legfontosabb, viszont a NAT 2020 nagyobb figyelmet fordít a művészi nevelésre és a kreatív kifejezőmód fejlesztésére. Megvan az a célja, hogy segítse a tanulókat abban, hogy saját magukat felfedezhessék a kifejezőmódjuk kiteljesítése által. Mivel a tánc a testi kifejezés egyik módja, lehetővé teszi, hogy a diákok valódi tapasztalati alapokra építve mutassák be érzéseiket, gondolataikat.

A NAT 2020-ban megfogalmazott irányelveket a felsős korosztály kerettanterveivel jól össze lehet illeszteni. Ha a táncos jellegű tartalmakat szeretnénk elhelyezni a tanmenetben, alsóban a gimnasztika, rendgyakorlatok, prevenció, atlétika, népi játékok közt jól alkalmazható a LippoZoo oktatásmódszertani segédeszközzel végzett mozgásfejlesztés, emellett akár az Így

tedd rá! program eszköztára, és a Lévai geometriai rendszere is. Ugyancsak sokat segíthet a kreatív tánc, és a videójátékok nyújtotta lehetőségek az órák változatosabbá tételéhez. Felsőben és gimnáziumban a kreatív tánc, modern irányzatokra épülő improvizáció, és videójátékok nyújtotta lehetőségek mellett egyéb aerob zenés fitness irányzatok, pld: Zumba, latin fitness, Tabata stb. nyújthat segítséget és táncos élményt diákjainknak.

4.1.2 Tánc a mindennapos testnevelésben: A testnevelő tanárok tapasztalatai és véleményei

4.1.2.1 Demográfia adatok, és képzettségre vonatkozó statisztikai adatok

A kutatásban való részvételt országos szinten N=155 fő tartotta fontosnak. Az alábbi táblázat (21. táblázat) bemutatja a résztvevők demográfiai jellemzőit nemek szerint, és betekintést nyerhetünk a résztvevők életkorába és tanítási tapasztalatába. Mivel a nők nagyobb arányban vettek részt a kutatásban, mint a férfiak, az attitűd típusú kérdéseknél szignifikancia tesztet fogunk végezni annak érdekében, hogy megértsük a nemi különbségek esetleges hatását a táncos mozgásformákra irányuló attitűdök esetén.

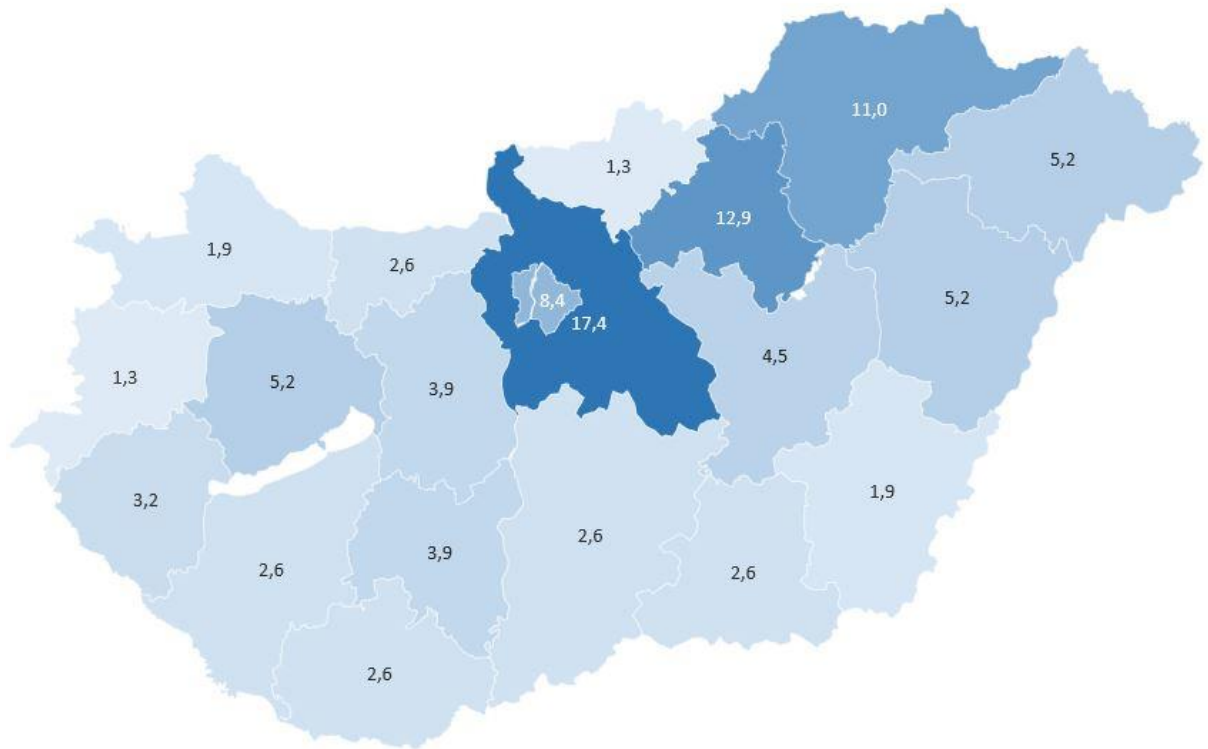
21. táblázat: Életkor és tapasztalat

	Férfi (N=43)		Nő (N=112)	
	Életkor (év)	Tapasztalat (év)	Életkor (év)	Tapasztalat (év)
Minimum	22	1	24	1
Maximum	67	44	66	41
Átlag	41,56	15,09	44,59	16,40

Forrás: saját szerkesztés

A mintákban az ország minden vármegyéjéből érkezett kitöltés, a fővárost külön területként kezeltük. Pest Vármegye (17,4%), Heves Vármegye (12,9%) és Borsod-Abaúj Zemplén Vármegye (11%) volt a legaktívabb (11. ábra).

A minta területi eloszlása %



11. ábra: A minta területi eloszlása

Forrás: saját szerkesztés

Kereszt-táblázat alkalmazásával azt vizsgáltuk, hogy az egyes egyetemekhez milyen arányban rendelkeznek a különböző végzettségi fokokhoz tartozó résztvevők. Ennek alapján jól láthatóvá válik, hogy Budapest és Eger testnevelő tanárokat képző egyetemeihez jelentős mértékben a középiskolai testnevelő végzettség fokú résztvevők rendelődnek, míg Nyíregyházához az általános iskolai testnevelő végzettséggel rendelkezők aránya a magasabb. A mintában megjelölt városok egyetemi képzési struktúrája alapján feltételezhető, hogy az egyéb végzettség tanítót jelölhet, míg a más sportszakmai képzés akár gyógytestnevelőt, szakedzőt, rekreáció végzettségű iskolai testnevelést oktató személyt takarhat (22. táblázat):

22. táblázat: Egyetem és végzettség

Képző egyetem városa		Végzettség foka					Ö:
		Egyéb	Más sportszakmai képzés	Testnevelő- edző	Általános iskolai testnevelő	Középiskolai testnevelő	
1	Szombathely	0	0	0	4	4	8
2	Budapest	0	3	12	8	24	47
3	Nyíregyháza	1	2	1	6	0	10
4	Pécs	0	0	3	9	8	20
5	Eger	1	2	9	15	25	52
6	Szeged	0	1	1	2	2	6
7	Debrecen	1	0	0	1	0	2
8	Sárospatak	2	0	0	0	0	2
9	Jászberény	3	0	0	0	0	3
10	Határon túli testnevelő képzés	0	0	3	0	1	4
11	Fót	0	0	0	0	1	1
Összesen		8	8	29	45	65	155

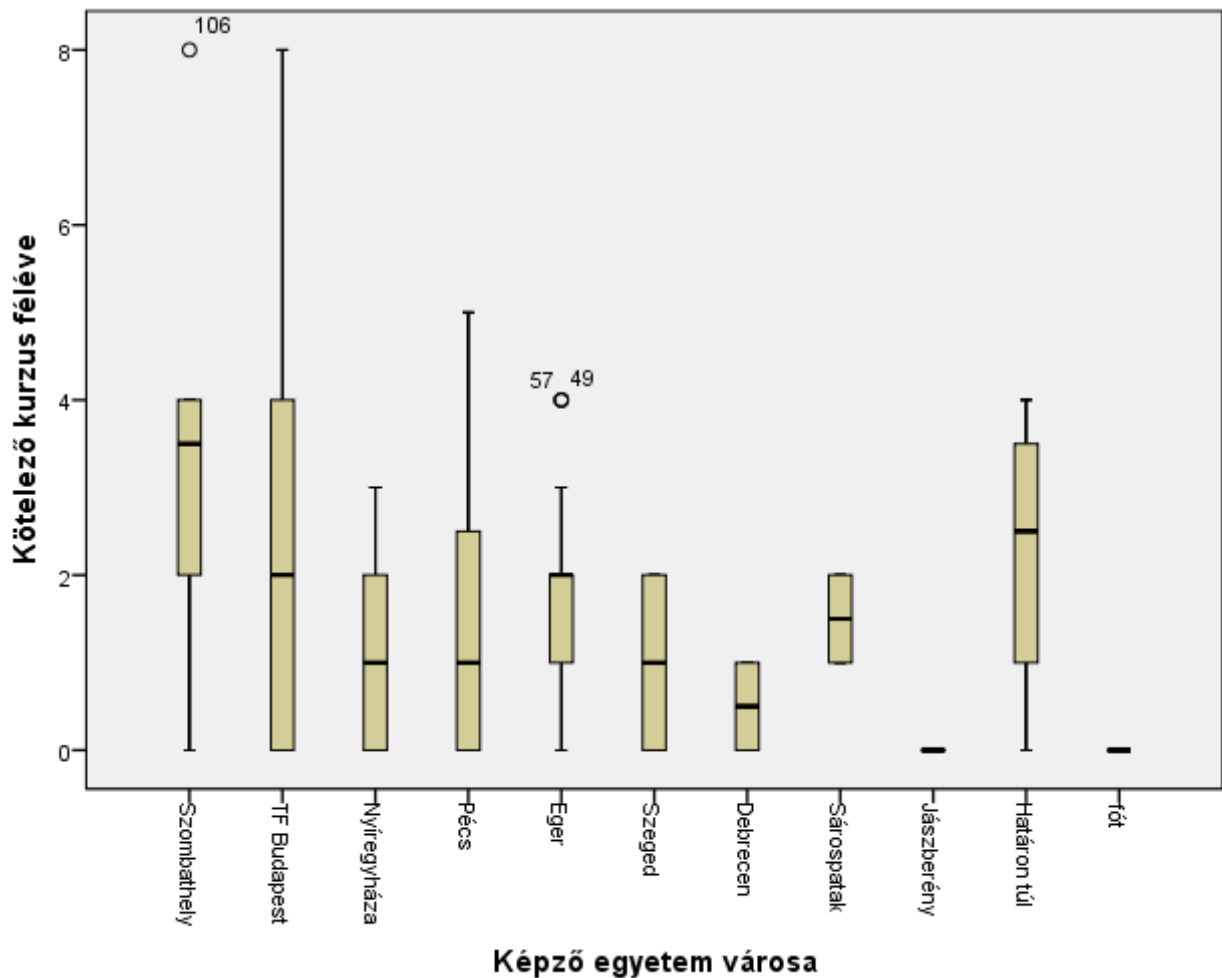
Forrás: saját szerkesztés

Ha csak a magyarországi testnevelő tanárszakokat indító intézményeket nézzük, Budapesten 30,3%, Egerben 33,5%, Pécsen 12,9%, Nyíregyházán 6,5%, Szombathelyen 5,18%, Szegeden 3,9%, Debrecenben 1,3% szerzett testnevelő diplomát a mintánk alapján.

4.1.2.2 Táncos kurzusokkal kapcsolatos kérdések statisztikai elemzése

A kurzusok ma aktuális tematikáját tekintve az egyetemeken kötelezően 1-3 félévre osztják el az aerobik, RG és a különböző táncstílusok kurzusait. A megkérdezettek ezt igazolják, bár előfordul, hogy még mindig van olyan testnevelő a pályán, aki nem részesült ilyen irányú oktatásban. Ez a válaszadóknak kicsivel több, mint a negyedét érinti (28,4%). Egy féléven keresztül 16,8%, 2 féléven keresztül 29%, 3 féléven keresztül 11% találkozott zenés-táncos jellegű kurzussal. Ennél több időt, 4 félévet 14,8 %, vagy ennél több időt is eltöltött táncos tanulmányokkal (5 félév-1,3%; 6 félév-1,3%; 7 félév-0,6%; 8 félév-1,3%).

A kiugró értékek miatt doboz diagrammal szemléltetjük a félévek számára vonatkozó adatokat (23. ábra). Eger esetében lehet az egyéni sportok és fitnesz irányzatok kurzus miatt jelöltek az átlag 2 félévnél többet. 8 félévet kivételes esetekben Szombathely és Budapest tudott nyújtani diákjainak, Pécs talán a szabadon válsztható kurzusaival (12. ábra).



12. ábra: Kötelező kurzuson való részvétel

Forrás: saját szerkesztés

Megvizsgáltuk a mintánkban a végzés helye szerinti csoportjait, találhatunk-e szignifikáns különbséget táncos kurzusok meghirdetésének tekintetében. A vizsgálathoz az ANOVA statisztikai próbát használtunk. Az ANOVA annak megállapítására szolgál, hogy a függő változó átlaga különbözik-e szignifikánsan a különböző csoportok között, figyelembe véve a csoportok közötti változékonyságot. Az ANOVA eredményei általában az F-statisztika értékét tartalmazzák, amelyet az F-eloszlás szerinti p-értékkel összehasonlítva meghatározzák, hogy az

adatok közötti különbségek szignifikánsak-e. Esetünkben az F-érték 1,810, ami arra utal, hogy az egyes csoportok közötti különbségek nem érik el a szignifikancia szintet ($p < 0,05$). Így ebben az esetben nincs lényeges különbség az egyes egyetemek között a táncos kurzusokon való részvételben. Abban a tekintetben, hogy hány féléven keresztül táncoltak, azt találtuk, hogy az F-érték 2,189, és a hozzá tartozó p-érték (Sig.) 0,022, ami azt jelzi, hogy az egyes csoportok közötti különbségek szignifikánsak ($p < 0,05$) a kötelező kurzusos meghirdetett féléveinek tekintetében, vagyis van valós különbség a részvételi hosszúságban az egyetemek között (23. táblázat).

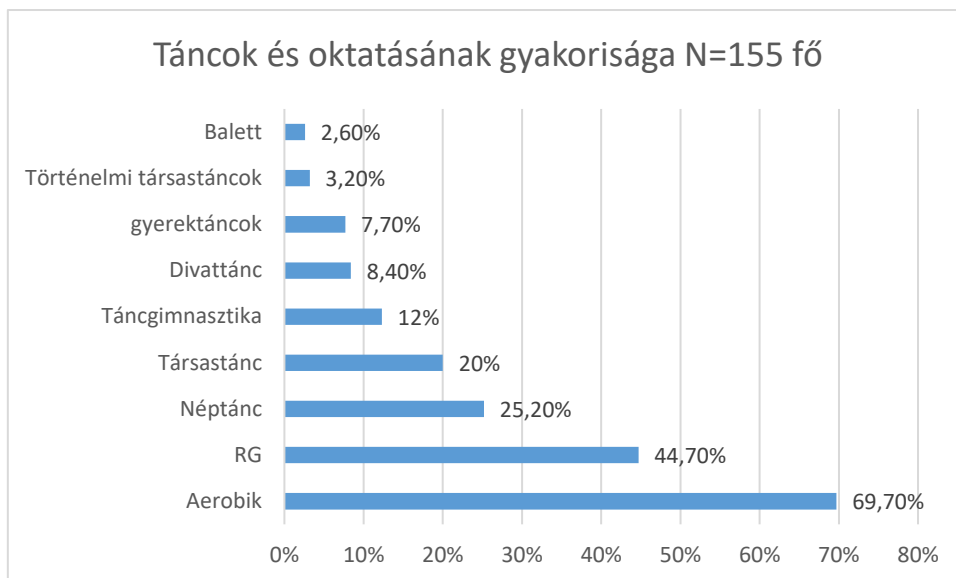
23. táblázat: ANOVA teszt

Kötelező kurzusok ANOVA		négyzetek összege	df	Mean Square	F	Sig.
Rész vett kötelező táncos kurzuson	<i>csoportok közötti</i>	3,656	10	,366	1,810	,064
	<i>csoporton belüli</i>	29,092	144	,202		
	<i>összesen</i>	32,748	154			
Kötelező kurzus féléve	<i>csoportok közötti</i>	58,443	10	5,844	2,189	,022
	<i>csoporton belüli</i>	384,498	144	2,670		
	<i>összesen</i>	442,942	154			

Forrás: saját szerkesztés

4.1.2.3 Leggyakrabban tanult zenés-táncos mozgásformák

A megkérdezettek 69,7%-a legalább egy féléven keresztül tanult zenés-táncos mozgásformákat, vagy bármely táncstílust. Azok a kitöltők, akiknek volt zenés-táncos kurzusuk, az aerobikot minden esetben tanulták. A táncok közül a néptáncot, és társastáncot ismerték meg a legtöbben a felsőoktatás során (13. ábra).



13. ábra: Leggyakrabban tanult táncstílusok

Forrás: saját szerkesztés

4.1.2.4 Iskolákat bemutató statisztikai adatok

A mintában résztvevő oktatók közel fele városi iskolában dolgozik (48,4%), vármegye székhelyen 25,8%, míg községben 12,3% és faluban 13,5%. Fenntartók szempontjából a minta közel $\frac{3}{4}$ -e KLIK (Klebensberg Intézményfenntartó Központ) által működtetett iskolában, 14,8% egyházi fenntartású iskolában tanít, de megtalálhatók a mintában a KIM (Kulturális és Innovációs Minisztérium) munkavállalói (7,1%), alapítványi iskolák dolgozói (5,2%), egyetemhez (0,6%), és nemzeti iskolához tartozó munkavállalók (0,6%) is. A tanárok többsége felsős korosztálynak oktat testnevelést (70,8%), de többen akár alsós osztályokban is kapnak csoportokat (36,5%), vagy mellette középiskolában is tanítanak (32,5%).

Mindennapos testnevelés megszervezése iskolafokokozatokra lebontva az alábbi táblázatból olvasható ki (24. táblázat):

24. táblázat: A mindennapos testnevelés megszervezése

Mindennapos testnevelés megszervezése	Alsó tagozat	Felső tagozat	Középiskola
Heti 5 óra	70,2%	63,9%	32,65 %
Heti 4+1 óra	1,75%	7,4%	6,12 %
Heti 3+2 óra	28,1 %	26%	44,9 %
4 óra	0%	2,8%	16,3 %

Forrás: saját szerkesztés

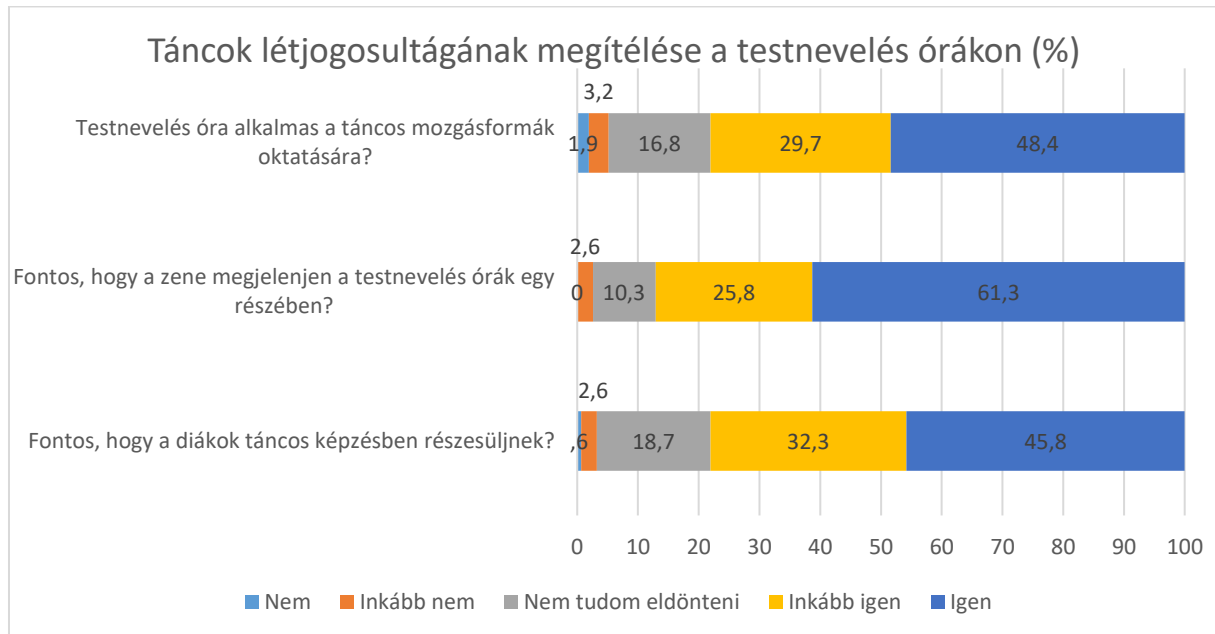
4.1.2.1 Tánc és zenés mozgásformák a mindennapos testnevelésben

Az általános iskolák túlnyomó többségében a heti 5 testnevelés óra bontás nélkül valósul meg, míg a középiskolákban az esetek felében ez bontásban szerveződik (4+1: 6,12%; 3+2: 44,9%). Nincs szervezett táncoktatás az iskolák 58,1%-ban. Ahol táncot tanítanak a testnevelésen belül (az intézmények 41,9%-a), ott 27,7%-ban a testnevelőtanár, míg 29,2%-ban tánctanár (4 testnevelés óra+1 táncóra/hét) oktatja. Művészetoktatás keretében a tánc (3 testnevelés óra+ 2 táncóra) az intézmények 35,8%-ában, délutáni szakkörként az iskolák 7,7%-ban jelenik meg. Viszont ha a konkrét testnevelésórát nézzük, a mintánkban szereplő oktatók csupán ¼-e tart táncos foglalkozásokat. A zenehasználat viszont jóval gyakrabban jelenik meg (92,3%) a kitöltők önbevallása szerint. Kedvelt órarész ebből a szempontból a bemelegítés (40,6%), de az sem ritka, ha az egész órán szól a zene. A nők szignifikánsan többen tanítanak táncot, mint a férfiak ($t= 33,898$, $p < 0,001$). A korosztály tekinteten nem találtunk különbséget a vizsgált kérdésekben.

4.1.2.2 A zenés-táncos mozgásformák létjogosultságának megítélése a testnevelők véleménye alapján

A testnevelők véleményét öt fokú Likert skálán kérdeztük arról, hogy mennyire tartják fontosnak, hogy a diákok találkozzanak zenés és táncos mozgásformákkal a testnevelésórán. Az értékek 1-től 5-ig terjedtek, ahol az 1-es érték a "Nem" választ, míg az 5-ös érték az "Igen" választ jelölte. A százalékos eloszlásokat a színes sávok alapján értékelve jól látható a pozitív,

megerősítő vélemény. Az "Inkább igen" és "Igen" válaszok alapján a testnevelésóra alkalmas lehet a táncos mozgásformák oktatására (78,1%), valamint fontosnak tartják, hogy a zene jelen legyen a testnevelésórák egy részében (87,1%). A diákoknak táncos képzésben való részvétele is lényeges lehet (78,1%) megítélésük szerint. Az ábrán jól látható, igen elenyésző azoknak a száma, akik elutasítják a zenés-táncos mozgásformák oktatását a táncórákon (14. ábra).



14. ábra: Tánc a testnevelésben

Forrás: saját szerkesztés

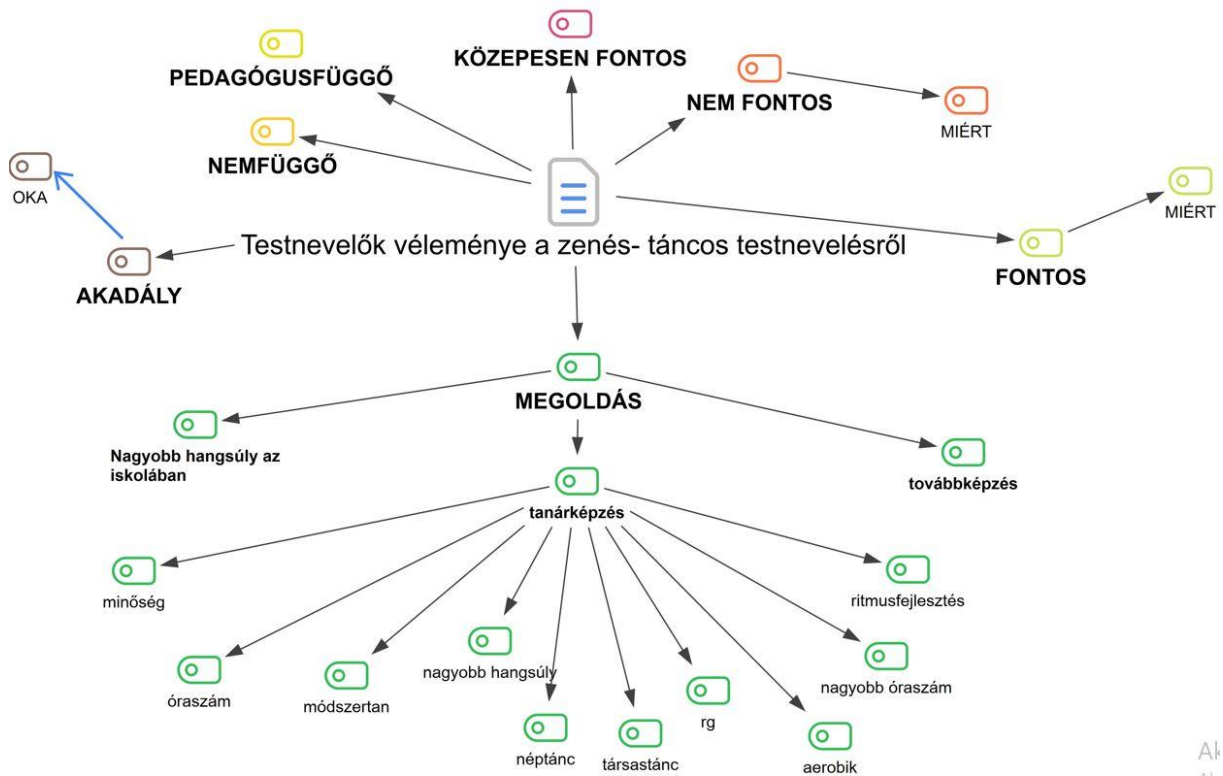
A kvalitatív elemzés során a következő kérdéseket tovább bontottuk kisebb elemekre, melyekben további alkategóriákat is képeztünk:

Véleménye szerint, a testnevelők mennyire tartják fontosnak a zenés, táncos mozgások megvalósítását a testnevelésben?

A tanárképzésben mire kellene nagyobb hangsúlyt fektetni?

In vivo és a priori kódolást egyaránt alkalmaztunk a kódképzés során (15. ábra).

Testnevelők attitűd vizsgálata

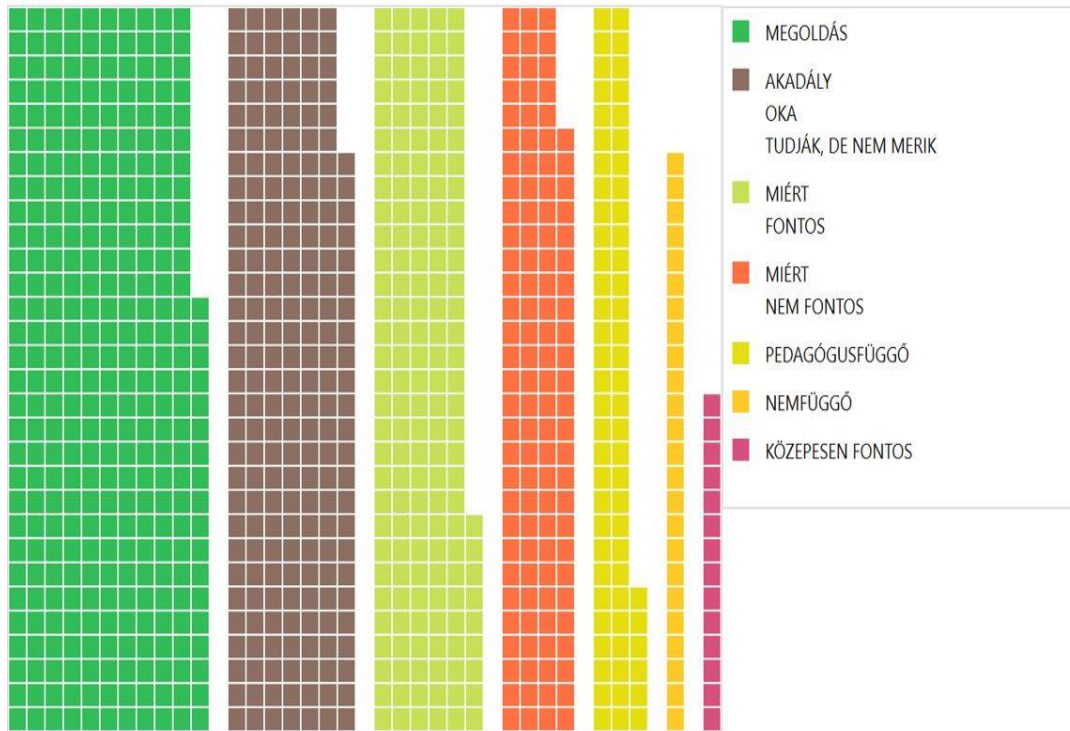


15. ábra: Testnevelőkkel felvett attitűd kódjainak térképe

Forrás: saját szerkesztés

A válaszok hangsúlyára a dokumentumtérkép nyújt mélyebb betekintést (16. ábra):

Testnevelőknek kiküldött kérdőív vélemény portréja



16. ábra: Testnevelőkkel felvett kérdőív dokumentumtérképe

Forrás: saját szerkesztés

A kódolás során 335 szót, szókombinációt és mondatot rendeztünk az előbbieken bemutatott kategóriákban. 44 alkalommal említik meg, hogy a tánc nem fontos a testnevelésben, de többség úgy fogalmaz, ami szerinte a testnevelők összességére igaz, amiben a kivétel ő maga. Többször megjelenik a „de” vagy a „sajnos” szócska, ami alapján feltételezhető, hogy az ő véleménye nem teljesen egyezik a nagy általánossággal. A „fontos” szó csupán 27 alkalommal jelenik meg, amely alapján arra lehet következtetni, hogy a testnevelők inkább nem, vagy csak közepesen tartják fontosnak a tánc megjelenését a gyakorlatban. Ami viszont az egyensúlyon változtatott, az az indoklások során kigyűjthető információk voltak, amit a „Miért?” kérdés alapján történő kategóriákba rendezés során a „fontos” illetve „nem fontos” alkategóriákba lettek kigyűjtve. Akik konkrétan nem foglaltak állást ezen a téren (22 esetben), azok inkább a pedagógusok személyiségétől, táncos képzettségétől tették függővé a kérdést, miszerint a kor és a sportági beállítottság a legfőbb tényező abban, hogy alkalmaznak táncot, vagy egyéb zenés mozgásformákat a testnevelésórákon vagy sem. 5 esetben fejtik ki, hogy a nők azok, akik inkább elismerik a táncos mozgásformák oktatásának a fontosságát, és alkalmazzák azt a gyakorlatban.

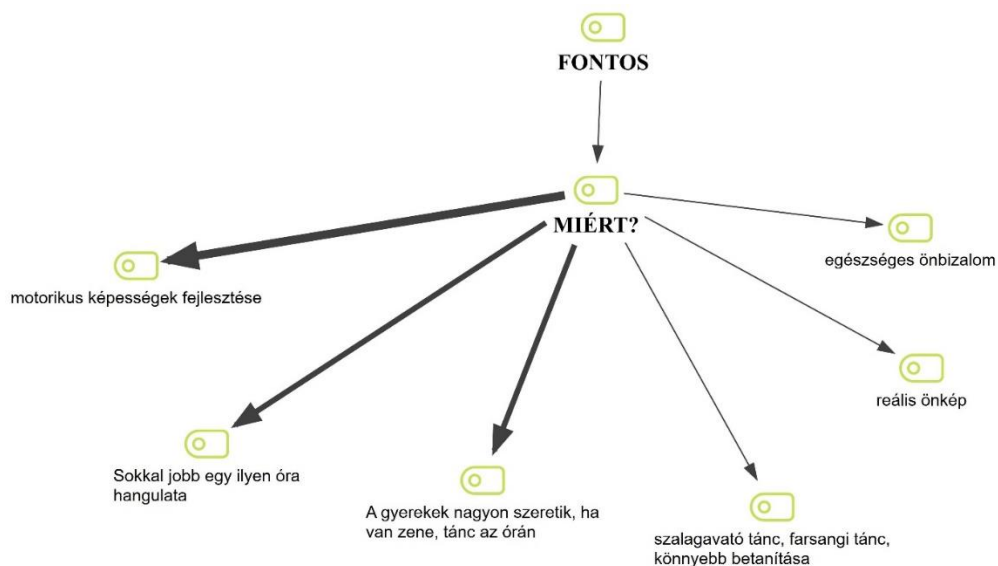
Akadályként a következő állítások jelentek meg:

- képesítés hiánya, nem tudják hitelesen oktatni, nem merik oktatni
- teremhiány/osztott terem,
- időhiány,
- „belefáradt” pedagógusok,
- függ a gyerekektől,
- rossz a hangosítás,
- nagy létszámú osztályok.

Amiért nem tartják lényegesnek a táncos mozgások oktatását, az az, hogy nem szabad erőltetni azt, amihez nincs a testnevelőknek érzéke. Problémaként itt is a képzettség, és tánctudás hiánya jelenik meg, és nagyon eltérőnek látják ennek a mozgásformának az oktatását más sportágakhoz képest. Tartanak attól is, hogy az órai fegyelem borul általa, és a vegyes osztályokban a gátlás jelen van a középiskolában, ami miatt egy esetleges kudarcot feltételeznek.

Miért fontos és szükséges a tánc oktatása?

A priori kódolással 27 esetben említették, hogy fontos a tánc a testnevelésben, melyből a „Miért?” kérdésre 19 mondatot tudtunk in vivo kódolással alkódotba sorolni. A nyílak vastagsága jelöli, mely kijelentések jelentek meg többször a szövegekörnyezetben (17. ábra):



17. ábra: Válaszok a fontos kulcsszóra

Forrás: saját szerkesztés

Leginkább az tűnik ki, hogy a különböző képességek fejlesztése mellett a gyerekek szeretik a táncos foglalkozásokat, és sokkal jobb egy zenés-táncos óra hangulata egy hagyományos testnevelés órához képest.

„A gyerekek nagyon szeretik, ha van zene, tánc az órán. Sokkal jobb egy ilyen óra hangulata.”

„Új köntösben burkolja a régi poroszos oktatást, ami így a gyerekek kedvence lesz. Különleges, amit tud adni a testnek, léleknek egy egész életen át, az felbecsülhetetlen.”

Az alábbi kérdés a következőre kereste a választ:

„Mi az, amin változtatni kellene a felsőoktatásban és a közoktatásban?”

Az elemzés során a *Megoldás* kód alá csoportosítottuk a válaszokat. A kérdésre az a válaszuk, hogy jobb lenne a helyzet, ha mind a közoktatásban, mind a felsőoktatásban nagyobb hangsúlyt kapna a tánc oktatása.

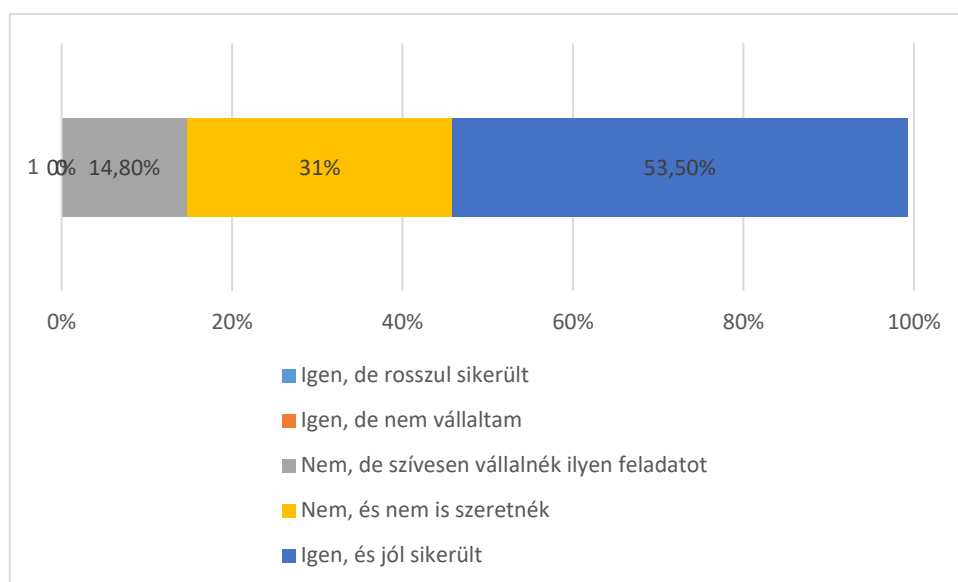
Megjelentek újító megoldások is:

„A táncpedagógus, a testnevelő tanár és az összes pedagógiai szakma (óvónő, tanító) egy kalapba kellene, hogy kerüljön. Az alapot mindenki ugyan úgy sajátítsa el, ezután szakosodjon mindenki, ahogy szeretne. Így a táncos mozgásformák is hagyományteremtőek lennének, akár a népi játékok, népszokások. Ha ezeket az értékeket alapként kezeljük, akkor a való életben, tanításban sem okoz gondot beépíteni. A való világban egyes pedagógusok félnek kipróbálni új dolgokat, főleg ha nem olyan beállítottságúak, vagy az egyetemen nem is találkoztak vele. Ha ez az alap oktatás részévé válna, akkor könnyebb előhívni a már megszerzett tudást, és próbálja beépíteni a mindennapi oktatásba, minthogy valaki önszorgalomból megkínozza magát “csak mert kell” (testnevelő, nő)

Az eredmények alapján a felsőoktatásban a táncos tudás mellett az oktatásmódszertanra és a ritmus gyakorlatokra kellene jóval nagyobb hangsúlyt fektetni. Voltak, akik az aerobik, RG, és néptánc mellett a többi táncstílust választható kurzusok keretében képzelni el, míg mások a néptáncra és a társastáncra tették le a voksukat. Voltak olyanok is, akik a mai divatos zenére történő táncokra helyezné a prioritást. 7 esetben javaslatként a táncos továbbképzéseket nevezték meg, mely által az ismeretek készségek bővíthetők lennének, és a megszerzett tudást szinten tudnák tartani. Ezek a javaslatok azért is a megfontolás tárgyát képezhetné, mert az előző alfejezetben bemutatott szakfelelősi és oktatói interjúk során felmerült az, hogy táncokat

a testnevelők munkájuk során nemcsak a testnevelési tananyag tartalmában kell elhelyezni. Egyéb iskolai rendezvények szervezése során az is előfordulhat, hogy azt a feladatot kapja, hogy koreográfiát állítson össze ünnepekre, flash mobokra és egyéb rendezvényekre azon kívül, hogy a sportnapokon a zenés bemelegítést irányítja.

Ezért megkérdeztük a testnevelőket, hogy őket kérték-e már fel táncok betanítására, és ez hogyan alakult. A 18. ábra is bizonyítja, hogy a testnevelők több mint a felének már volt ilyen irányú feladata a munkája során, ami jól sikerült, és vannak, akik szívesen vállalnának a jövőben ilyen jellegű felkérést is. Ez azt bizonyítja, hogy a megkérdezett testnevelők 68,3%-a nem zárkózik el a zenés-táncos mozgások oktatásától. Összességében 1 fő jelölte (0,6%), hogy nem vállalta, sikertelenségről senki sem számolt be.



18. ábra: Táncok oktatására való felkérés

Forrás: saját szerkesztés

Az attitűdre irányuló kérdéseknél (25. táblázat) kiderült, hogy többen szeretnek (77,5%) és tudnak táncolni (62,6%), mint ami az előző kérdésre adott válaszok alapján feltételeztük volna. A vizsgálat ebben a szakaszában arra a kérdésre, hogy a képzése során megtanult-e úgy táncolni, hogy utána a tudását meg tudja osztani, a vélemények megoszlanak. A leginkább kiugró értékeket az 1= „Egyáltalán nem” és az 5=„Teljes mértékben” képviselte. Az átlag (2,94) is azt mutatja, hogy nagyon megoszló a testnevelők véleménye ebben a tekintetben. Táncos továbbképzés kapcsán is a nők azok, akik inkább részt vennének ilyen témájú oktatásban (átlag: 3,18, férfiak: 2,09=Nem, nők: 3,6=Igen.). A testnevelők 78,1%-a fontosnak tartja, hogy a diákok táncos képzésben részesüljenek, ez az eredmény megerősíti a szakirodalmi részben

bemutatott kutatási eredményeket. Igen meggyőző arányban (87,1%) mondják azt, hogy a zene az órák egy részében jelenjen meg, tehát nem utasítják el teljesen a zenére történő mozgás jelentőségét. 76,1% elképzelhetőnek tartja, hogy a táncok oktatása a testnevelés keretén belül valósuljon meg. Az, hogy a NAT előírásait zenés-táncos mozgásformákkal kapcsolatban meg tudják-e valósítani, nem érkezett meggyőző válasz, bizonytalanok benne, mint ahogy az átlag is mutatja (3,8).

Az attitűd részről azt a megállapítást lehet levonni, hogy a nőkhöz közelebb áll a táncos mozgásformák oktatásának az igénye, ha lehetőségük lenne mélyebben elsajátítani a táncokat továbbképzések keretében. Fontosnak tartják a táncos mozgások és a zene megjelenését a testnevelésórákon, de nem mindenki érzi magát felkészültnek az oktatására.

25. táblázat: Testnevelők attitűdje a táncos testneveléssel kapcsolatban

Kérdés	1=Egyáltalán nem	2= Nem	3= Igen is és nem is	4= Igen	5= Teljes mértékben	átlag	szórás
Szeret táncolni?	6,50%	9%	7,10%	18,10%	59,40%	4,15	1,263
Tud táncolni?	5,80%	13,50%	18,10%	30,30%	32,30%	3,7	1,219
Tud táncos mozgásformákat oktatni?	29%	14,20%	14,80%	18,10%	23,90%	2,94	1,565
Szeretne táncos továbbképzésen részt venni?	27,10%	11%	12,30%	16,10%	33,50%	3,18	1,638
Fontosnak tartja, hogy a diákok tanuljanak táncolni?	0,60%	2,60%	18,70%	32,30%	45,80%	4,2	0,878
Fontosnak tartja, hogy a zene megjelenjen a testnevelésben?	0%	2,60%	10,30%	25,80%	61,30%	4,46	0,961
A testnevelés óra alkalmas a táncok oktatására?	1,90%	3,20%	16,80%	29,70%	48,40%	4,19	0,961
Be tudja építeni tanóráiba a kerettantervekben előírt javaslatokat?	5,20%	13,50%	34,20%	21,90%	25,20%	3,48	1,159

Forrás: saját szerkesztés

Az előző kérdésekben a következő esetekben találtunk szignifikáns különbséget a nők és a férfiak között (26. táblázat):

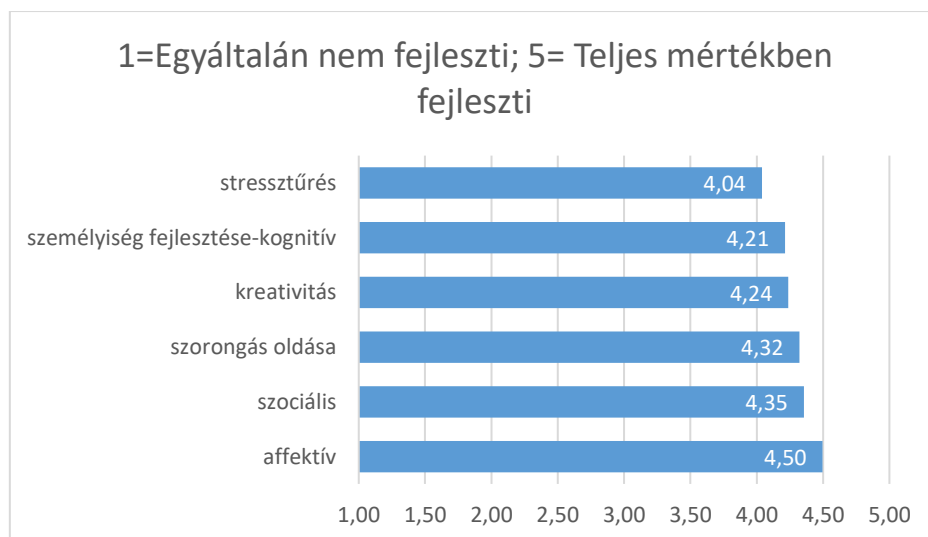
26. táblázat: Nemek közötti szignifikáns különbségek

	F	t	df	Sig. (2-tailed)
Tanít táncot?	94,475	-3,422	153	,001
Tánc betanítása?	4,308	-5,222	153	,000
Szeret táncolni?	6,203	-4,588	153	,000
Tud táncolni?	1,723	-3,501	153	,001
Szeretne táncos továbbképzésen részt venni?	,928	-5,607	153	,000
Fontos, hogy a diákok táncos képzésben részesüljenek?	1,740	-3,513	153	,001
Fontos, hogy a zene megjelenjen a testnevelés órák egy részében?	,051	-2,982	153	,003
Testnevelés óra alkalmas a táncos mozgásformák oktatására?	5,545	-2,930	153	,004
NAT javaslatait alkalmazza?	,406	-2,002	153	,047

Forrás: saját szerkesztés

4.1.2.3 A tánc hatása a tanulók kognitív, affektív és motorikus képességeire a testnevelők véleménye alapján.

A táncok jótékony hatásairól is megkérdeztük a testnevelőket. Kognitív, affektív képességek mellett személyiségre gyakorolt hatásairól gyűjtöttük be a véleményüket, hogy képet kapjunk arról, hogy szerintük a tánc ezekre a tulajdonságokra milyen fejlesztő hatással bír. A kapott válaszokat sorrendbe rendeztük (19. ábra). Likert skálán az 1-es pont jelölte azt az állítást, hogy a tánc az adott képességet egyáltalán nem fejleszti, míg az 5-ös pont alapján teljes mértékben egyetért azzal, hogy a tánc az adott képességre jelentős fejlesztő hatást gyakorol. Az átlagot tekintve úgy találták, hogy minden képességre pozitívan hat a tánc, leginkább az affektív és szociális képességeket jelölték meg, de a többi képesség is hasonlóan magas értékelést kaptak.



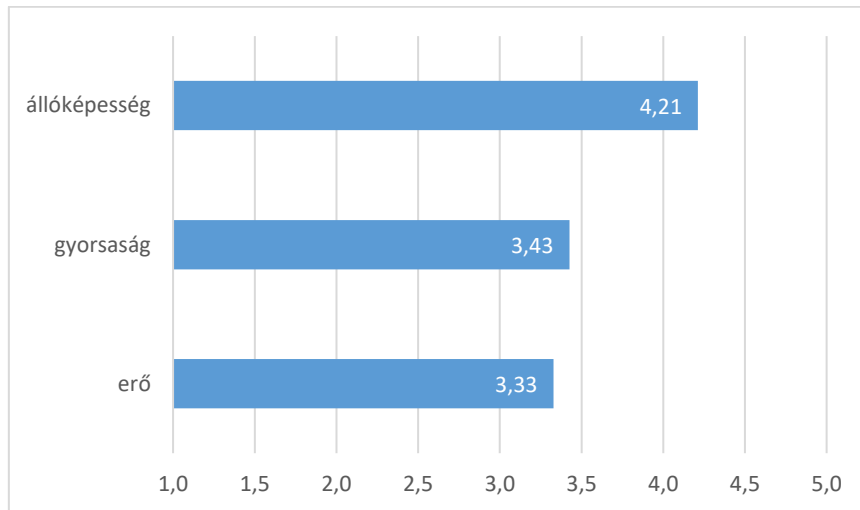
19. ábra: Tánc személyiségre gyakorolt hatása

Forrás: saját szerkesztés

4.1.2.4 A tánc fejlesztő hatása a motorikus képességekre A testnevelői és hallgatói kérdőív alapján

Kondicionális képességek:

A kondicionális képességek közül az állóképességre gyakorolt hatását ismerik el leginkább, míg gyorsaság és erő tekintetében bizonytalanok a tánc fejlesztő hatását illetően (20. ábra).

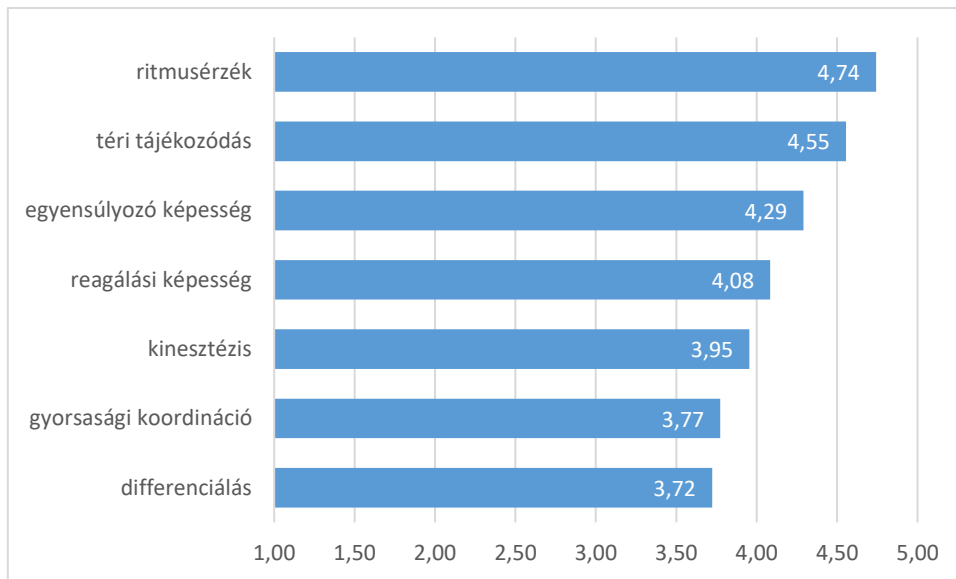


20. ábra: Kondicionális képességek

Forrás: saját szerkesztés

Koordinációs képességek:

A képességek terén a ritmusérzék és a téri tájékozódás képessége az, ami a legjobb értékelést kapta (21. ábra). A többi képesség esetén is elismerik a tánc fejlesztő hatását, ha az átlagokat tekintjük.

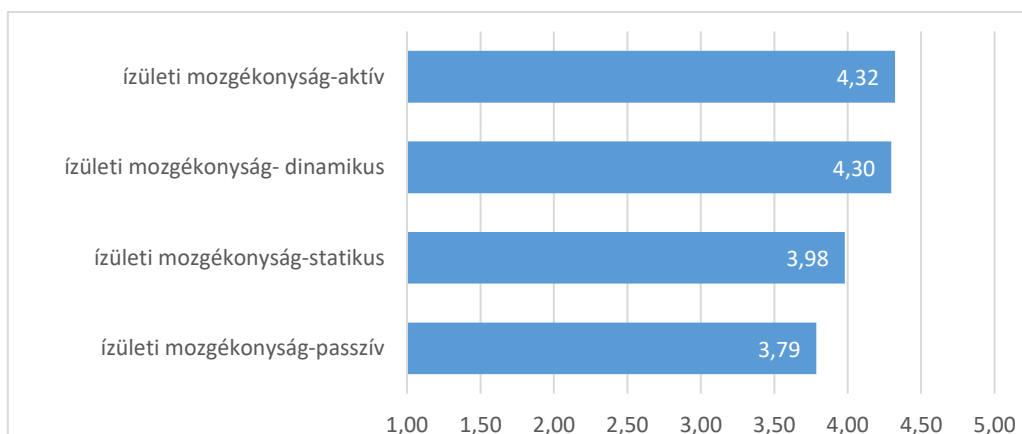


21. ábra: Koordinációs képességek

Forrás: saját szerkesztés

Ízületi mozgékonyág

Az ízületi mozgékonyágra gyakorolt fejlesztő hatását is elismerték (22. ábra).



22. ábra: Ízületi mozgékonyág

Forrás: saját szerkesztés

4.2 TÁNC AZ EGYETEMI KÉPZÉSBEN: TANTÁRGYI LEÍRÁSOK ÉS A SZAKMAI VÉLEMÉNYEK ELEMZÉSE

Az, hogy a testnevelők milyen attitűddel rendelkeznek a táncok és zenés mozgásformák oktatása iránt, a képzésük során átélt tapasztalatoktól is függhet. Ezért ebben a kutatási részben a testnevelő tanárokat is képző egyetemek táncos kurzusait vizsgáltuk, melyben ismertetjük a táncos kurzusok tartalmát, a szakfelelősök, oktatók és hallgatók véleményét a tánc és testnevelés kapcsán.

4.2.1 Táncos kurzusok az EKKE testnevelő tanárképzésében: Történeti áttekintés

A jogalkotókban 1945-ben fogalmazódott meg a nyolcosztályos általános iskola megteremtésére való törekvés. Az oktatás átszervezése miatt nagy tömegben el kellett kezdeni képezni a különböző szaktanárokat. 1947-ben a budapesti pedagógiai főiskola, 1 évre rá a debreceni és pécsi pedagógiai főiskola is megnyitotta a kapuit. Az általános iskolai tanárképzést véglegesítő törvényerejű rendelet csak 1950-ben jelent meg (Elnöki Tanács 1950. évi 21. számú törvényerejű rendelete).

Alighogy elindult a képzés Debrecenben, infrastrukturális okokból Egerbe kellett áttelepíteni (Nagy, 1973), ahol 1948/49-ben indult meg a testnevelő tanárképzés, ekkor még csupán mellékszakként. A hallgatók a 6 féléves képzésen heti 4 órában testnevelést, 2 órában pedig néptáncot tanultak. A testnevelés az 50-es évektől Egerben már fő szakként indult, de először a képzési tematikából, majd hamarosan az iskolai életből is eltűnt a tánc. Az egri főiskolán szovjet mintára 1952-től sokáig (kizárólag a nők számára meghirdetve) a zenés mozgás kizárólag a művészi tornában jelent meg, amit 1976-tól, a modern gimnasztika követett a sporttornán belül. 1955-ben a szűk anyagi támogatások miatt az országban csak a pécsi pedagógián hagyták meg testnevelő tanszéket, majd csak 1959-től tudják újra indítani a képzést Egerben és Szegeden (Bartos, 1959). 1984 után végzett hallgatók már egy féléven keresztül Ritmikus Sport Gimnasztikát tanulhattak, és eltűnt a különbség a férfiak és nők oktatási tananyagában. Egészen a rendszerváltás utánig kellett várni arra, hogy 1991-ben az egri képzés tematikájában a tánc, mint kurzus újra megjelenjen a ritmikus gimnasztika mellett. Visszaesésnek számít ezen a téren a 2003-as főiskolai tanterv, mivel a tánc újra kimarad a képzési tematikából, és az aerobik és ritmikus gimnasztika is csak szabadon választott tanegységként oktatták (Szalay, 2008).

2006-tól a testnevelő-edző alapszakon a táncos oktatási tartalmakkal „Zenés-táncos mozgásformák” néven találkozunk újra. A 2009/2010-es tanévtől a mesterképzés elindításával az aerobik hol szabadon választható, hol kötelező tanegységként jelent meg a bemeneti

követelményektől függően. Az alapképzés tananyagleírását tanulmányozva a zenés-táncos mozgásformák anyagában az aerobik jelent meg oktatóként. 2013-tól az alapszakos testnevelő-edző és mesterszak mellett új képzési formában újra indult az osztatlanos tanárképzés is. Ekkor kezdetben csökkent óraszámom (heti 1) jelenik meg a tánc. Jelentősebb változásról 2017-től beszélhetünk, ugyanis nem elhanyagolható mértékben megnőtt a táncos mozgásformák óraszámom. Az egyéni sportok tanegységén belül heti 1 órában kapott helyett a tánc, ezen kívül a „zenés-táncos mozgásformák elmélete és gyakorlata” (heti 2 óra), majd az erre épülő „zenés-táncos mozgásformák oktatásmódszertana” (heti 2 óra) mellett a „fitness irányzatok” kurzussal (heti 2 óra) együtt a 10-12 félév során, 4 kurzuson belül is tanultak különböző táncstílusokat, és egyéb aerobik irányzatokat a hallgatók. Ezért a 2020 után ezen az egyetemen végző és az iskolákba elhelyezkedő új testnevelő generáció számára feltételezésem szerint már nem lesz többé idegen a zenés vagy táncos mozgásokkal kombinált testnevelésóra levezetése, de ennek utánkötéses vizsgálata az elkövetkező évek feladata lesz.

Az oktatás területén a folyamatosan változó viszonyok miatt 2022-ben újra át kellett gondolni a felsőoktatásokban a testnevelés szakos hallgatók számára készült tematikákat, összevetve az aktuális törvényi szabályozókkal. Mindezt azért, mert a képesítés megszerzése az osztatlanos tanárképzés esetében 10 félévre csökkent a képzési struktúraváltás során. Mivel módosítani kellett a tananyagot bizonyos szempontok alapján, a tánc elvesztett egy félévet, ezzel heti 1 óra képzést, de még mindig jobb a helyzet, mint 2017 előtt bármikor az egri testnevelő képzésben. Nagy felelősségünk van ezért is olyan táncos mozgások és módszertanok átadásában a hallgatók számára, mellyel egy alap táncos tudást kap a leendő testnevelő, és amellyel folyamatosan meg tud majd felelni a NAT folyamatos változásainak. Ezért nem kizárólag a néptáncot tanulják a hallgatók, hanem megismerik a gyerektáncokat, különböző népek táncait, mai modern táncokat, divattáncokat, szórakoztató jellegű csoportos körtáncokat, kreatív táncot, táncgimnasztikát, aerobikot és zumbát. A tudás elmélyülését segíti a tánc kutatások eredményeinek megismertetése és a tánc történeti leírások. A táncstílusok jellemzőinek bemutatását és a tánc lépések begyakorlását oktatóvideók segítik. Módszertani tudásukat minden félévben csiszolják a hallgatók védett körülmények között, amikor is mikro tanítások formájában oktatnak táncot csoporttársaiknak. A legideálisabb helyzet akkor lenne, ha a 2 féléven kívül az arra motivált hallgatók szabadon választható tanegységeket felvehetnének, mely által mélyebb tudást szerezhetnek egy-egy táncstíluson belül az érdeklődésüknek megfelelően. 2024 tavaszi félévétől az egyetem ezért lehetőséget biztosít szabadon választható további táncos kurzusok meghirdetésére, társas,- és divattáncok címmel.

4.2.2 Magyarországi tanárképző egyetemek: Zenés-táncos kurzusok tantárgyleírása és elhelyezkedésük a mintatantervekben

4.2.2.1 Zenés-táncos kurzusok a hálótervekben

2022-ben indult a legújabb olyan testnevelő tanári képzési forma, mely a képzésben részt vevő mindegyik magyarországi egyetemet érint.¹⁰ Így az alábbiakban bemutatott táblázat a 10 féléves osztatlan tanári táncos kurzuscímeket tartalmazza (27. táblázat):

27. táblázat: Testnevelő tanárokat képző egyetemek táncos kurzusai

Egyetemek							
E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8
Zenés mozgás-programok 1. aerobik	Zenés mozgás-programok 1. aerobik	Rg, tánc és aerobik oktatása I.	Zenés-táncos mozgásformák oktatás-módszertan a 1. RG	Zenés-táncos mozgásformák I.	Zenés-táncos mozgásformák elmélete és gyakorlata 7. félév	Tánc 1. Néptánc	Zenés táncos mozgásformák és oktatás-módszertana
Zenés mozgás-programok 2. táncok	Zenés mozgás-programok 2. táncok	Rg, tánc és aerobik oktatása II.	Zenés-táncos mozgásformák oktatás-módszertan a 2. Aerobik és néptánc	Zenés-táncos mozgásformák II.	Zenés-táncos mozgásformák oktatás-módszertan a 8. félév	Tánc 2. Társastánc	
Zenés mozgás-programok 3. Rg	Zenés mozgás-programok 3. Rg	Rg, tánc és aerobik oktatása III.					

Forrás: saját szerkesztés

¹⁰ 2024 év őszére 3 egyetem közreműködésével (Eger, Nyíregyháza, Debrecen) a 10 féléves tanárképzés újabb megreformálására kerül sor, az előkészületek jelenleg is zajlanak.

Az egyetemek weboldalain fellelhető mintatervek a következő képet mutatják: A képző intézmények 1-3 féléven keresztül oktatják a mindennapos testnevelésbe beépíthető tartalmakat. 3 intézmény 3 félévén keresztül különböző stílusok oktatásával fedi le teljes egészében a NAT 2020 kívánt tartalmi elemeit, bár a címben a néptánc konkrétan nem jelenik meg, hanem a tánc/táncok megnevezés enged arra következtetni, hogy a KKK-hoz igazítva alakították a kurzusok címét, melyben akár a néptánc is helyet kapott az egyéb táncstílusok mellett. 1 intézmény 2 féléven keresztül oktatja a táncos mozgásformákat, melyben az RG, aerobik is jól illeszkedik a kerettantervben kitűzött tartalmakhoz. 2 intézmény 2 féléven keresztül konkrét táncstílusok megjelölése nélkül a zenés-táncos mozgásformák címet használja, a követelmények itt is teret adhatnak megfelelni a törvényi szabályozóknak, bár egyes elemei így hiányozhatnak (RG, aerobik, vagy néptánc). Egy intézmény „Tánc 1” és „Tánc 2” kurzus címmel 2 féléven keresztül társastáncot és néptáncot oktat, a megnevezés arra enged következtetni, hogy az aerobik és RG nem, esetleg csak a Fitnessz irányzatok kurzus tartalmában jelenik meg. 1 intézmény 1 félévet szán a táncok oktatására a „Zenés táncos mozgásformák és oktatásmódszertana” kurzuson.

Összességében a 8 egyetem tantárgyhálójában megtalálható táblázataiból kapott adatokból és csak a kurzusok címéből kiindulva jól meghatározhatóan mindössze 4 intézmény fedi le a legújabb törvényi szabályozókban foglaltakat, ebből 3 intézmény a KKK megfogalmazása szerint (Aerobik, Tánc RG) és 1 intézmény a kerettanterveket figyelembe véve (Aerobik, RG, Néptánc). Ezeken az egyetemeken konkrét táncokkal 1 vagy 0,5 félévet foglalkoznak. A másik négy intézetben 1-2 félévet bármely táncstílus oktatására fordítanak, ebből 3 intézményben a társastánc vagy néptánc meg van nevezve, viszont az RG egyik esetben sem.

4.2.2.2 Zenés-táncos mozgásformák a tantárgyleírásokban

Mivel a kurzuscímekből nem derülnek ki a konkrét zenés-táncos tartalmak, a tantárgyleírásokat megvizsgálva erről pontosabb képet kaptunk (28. táblázat):

28. táblázat: Kurzusok zenés-táncos tartalma

kurzus	egyetemek száma	kurzus	egyetemek száma és kódja	kurzus	egyetemek száma és kódja	kurzus	egyetemek száma és kódja
Aerobik	8	Tánc	7	Néptánc	6	RG	4
step	2	Társastánc	5 E1, E2, E6, E7, E8,	népek táncai	1 E6	buzogány	1 E4
softball	1	Csak keringő	1 E5	gyerektánc	1 E6	labda	4 E1, E2, E3, E4,
fittball	1	Divattánc	4 E5, E6, E7, E8	Moldvai	2 E4, E6	karika	4 E1, E2, E3, E4,
fitnesz	1	gyerektánc	1 E6	Ugrós	2 E4, E6	kötél	4 E1, E2, E3, E4,
alap óra	8	cheer- dance	1 E5	kanász	1 E4	szalag	1 E4
		Modern- tánc	1 E3	verbunk, csárdás	1 E4	szabad- gyak.	4 E1, E2, E3, E4,
				alapmoz- dulatok	4 E1, E2, E4, E6		
				lánc és körtáncok	1 E1		

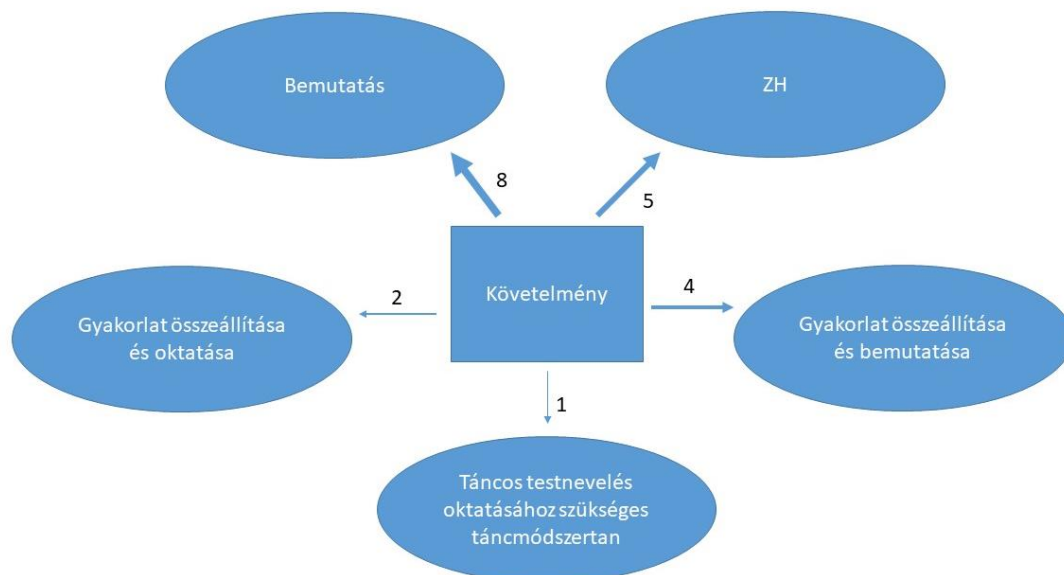
Forrás: saját szerkesztés

Az aerobik az egyetlen olyan zenés-táncos kurzus, amely minden egyetemen megjelenik valamilyen módon a tananyag tartalmában. Viszont ez egyes egyetemeken 3 alkalom, míg más egyetemeken 1 félév időtartamig változóan oktatják. A társastáncot, ha csak egy keringő erejéig is, 7 intézményben tanulnak, melyekben 3 alkalom/1-2 féléven keresztül oktatják. A néptáncra még kevesebb időt szánnak az intézményekben, csupán 1 jelöli egy teljes féléven keresztül. A RG a képző intézmények felében valósul meg. 1 intézményben moderntánc jelenti a kurzus

címében megtalálható „Tánc” tartalmát. Tanulnak kubai salsát, hip-hop-ot, és egyéb, meg nem nevezett divattáncokat is. 1 intézmény néhány órában megismerteti tanítványait a cheerdance irányzattal is. Elmondható a leírások alapján, nagyon kevés idő jut egy-egy táncstílus, és egyéb zenés mozgásformák elsajátítására.

4.2.2.3 Követelmények a zenés-táncos kurzusokon

A tematikák és tantárgyleírások alapján az derült ki, hogy a követelményekben (a hiányzási feltételeket nem vizsgálva) a zárthelyi dolgozaton, és a gyakorlati bemutatáson van a hangsúly. A táncos mozgások esetén az intézmények felében az önálló munka is előtérbe kerül, és saját készítésű koreográfiát vagy be kell bemutatni, vagy meg kell tanítani a társaiknak. Konkrét olyan módszertant, ami a testnevelőket kifejezetten az iskolai testnevelés órai táncoktatásra készíti fel, csupán egy egyetem követelményrendszerében jelenik meg. Itt a gyakorlati foglalkozás keretében egy táncos testnevelésórai tartalmat kell csoportban összeállítani és oktatni a többieknek a módszertani kurzuson. Összességében a hangsúly az elméleti tudás mellett a stílusnak megfelelő bemutatáson van, az oktatásmódszertani képzésre ezek alapján kevés idő jut (23. ábra).



23. ábra: Követelmények típusai

Forrás: saját szerkesztés

4.2.2.4 Egyetemek tematikái, tantárgyleírásai összehasonlítása a kurzusokhoz tartozó szakirodalmak alapján

A kurzusokon a fő számonkérési forma a zárhelyi dolgozat, így a kötelező és ajánlott szakirodalmakat áttekintve a hallgatókat a mélyebb ismeretek elsajátításában a következő irodalmak segítik (29. táblázat):

29. táblázat Egyetemeken használt szakirodalmak

<i>Az egyetemek zenés-táncos kurzusain használt irodalmak</i>			
<i>Kötelező</i>		<i>Ajánlott</i>	
Irodalmak	egyetemek száma	Irodalmak	egyetemek száma
Aerobik			
Tihanyiné, Fajcsákné & Petrekanits (1999)	4	Götlné (1993)	1
Belső jegyzet: aerobik	2	Müller és Rác (2011)	1
MieBner (2005)	3	Tihanyiné, Fajcsákné & Petrekanits (1999)	1
Aktuális versenyszabályzat	1		
Müller és Rác (2011)	2		
RG			
Abádné Hauser (1982)	1		
Szécsényiné (1986)	1		
Szécsényiné (2007)	1		
Táncok (Társas, modern, Hip-hop)			
Hädrich. 2006	3	Bottomer (2001)	2
Krombholz, Haase-Türk (2007)	3	Moore (1985) (1996)	2
Belső jegyzet (tánc)	2	Angelus (1998)	1
Krombholz (1997)	2	Drávai (2010)	1

Pignitzkyné Lugos, és Lévai (2014)	2	Hädrich (1996)	1
Kovácsik és Bán (2021)	1	Körtvélyes (1999)	1
Láng Éva (2019)	1	Mato (1995)	1
Moncell (2018)	1		
Prókai és Schulteisz (2015)	1		
Hädrich (1996)			
Néptánc			
Antal (2002)	1	Fuchs Lívia (2008)	1
Felföldi és Pesovár (1997)	1	Lábán (2008)	1
Fuchs (2008)	1	Martin (1995)	2
Kovács (2020)	1	Pesovár és Lányi (1995)	1
Lázár (1997)	1		
Lelkes (1980)	1		
Martin, Pesovár, Kiss és Balázs (1997)	1		
Pesovár (2003)	1		
Zórándi (2003)	1		
Egyéb kiegészítő anyag			
Katus Tamás jegyzet (2008)	1	Haas (2017)	1
Szécsényi (1992)	1	Blenford (2008)	1
Fehér-Borsos, Morvay-Sey, Prókai Judit, Szentgyörgyvárné és Vass (2014)	1	Szécsényiné (1999)	1
		Sölveborn (1983)	1
		Beaulieu (1980)	1
		Iglói és Barati (1994)	1
		Szentpál (1981)	1

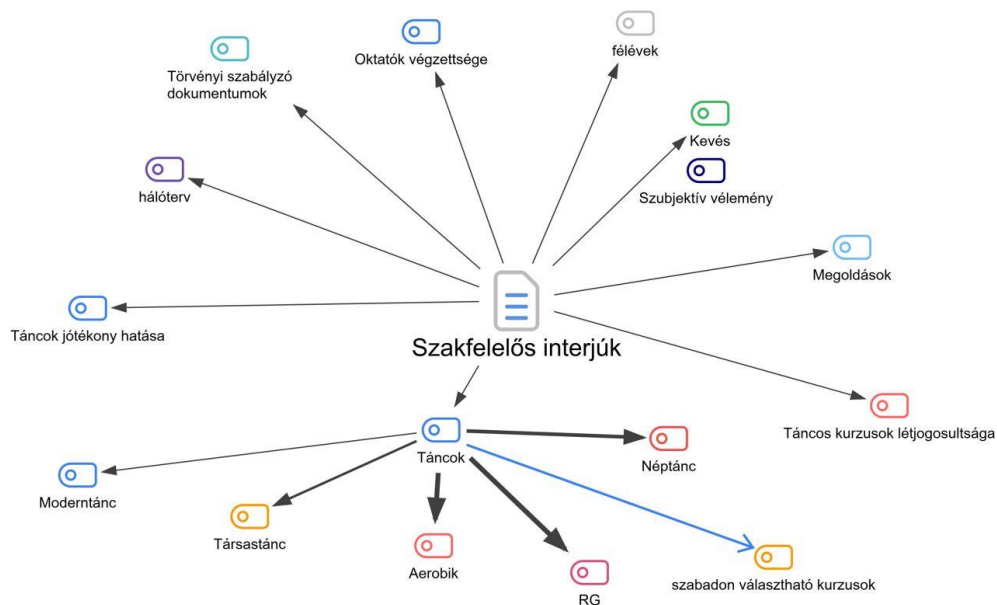
Forrás: saját szerkesztés

Az aerobik oktatása során a legjelentősebb tankönyv a Tihanyiné és munkatársa által írt aerobik elmélete és gyakorlata jegyzet (Tihanyiné, Fajcsákné & Petrekanits, 1999), mellette két egyetem saját belső jegyzetét használ az oktatáshoz. Az RG-hez 3 különböző egyetem három különböző szakirodalomból készíti fel hallgatóit. A táblázatban a táncok címszó alatt nem bontottuk további stílusokra a könyveket, lehangsúlyosabb szerepben a társastáncok oktatásához íródott, nem kifejezetten tankönyvnek szánt irodalmak jelennek meg. Mellette a divattáncok, hip-hop és cheerdance stílushoz is választottak könyvet. A kifejezetten testnevelőknek szánt MDSZ kiadvány csupán 2 testnevelő tanárokat is képző egyetem tananyagában jelenik meg. A néptáncos irodalom lényegében szétszórt, nem egységes az egyetemi oktatás tekintetében. Kiegészítő anyagokban az anatómia, stretching, művészi gimnasztika és ritmikus játékok jelennek meg.

4.2.3 Testnevelő szakfelelősök állásfoglalása a táncos kurzusokról

Az interjúk feldolgozása kvalitatív tartalomlemező szoftverrel történt, in vivo kódolás során a kérdések mentén különböző kódokat képeztünk, és emellett a csomópontok mentén kerültek összehasonlításra a szakfelelősök válaszai egymással (24. ábra).

Szakfelelősökkel felvett interjúk főbb kódjai



24. ábra: Szakfelelősökkel felvett interjúk kódtérképe

Forrás: saját szerkesztés

Előtérbe kerül az élményszerűség, és egybehangzó vélemény alapján a tánc egy olyan műfaj, ami bárki számára elérhető testalkattól függetlenül. A táncban véleményük szerint a nem versenyző típusú tanulók is megtalálják a számításaikat:

„Nem mindenki fog úgy megtanulni táncolni, mint egy profi, de ezek az elsősorban koordinációs területek, ezek fejleszthetők labdával is, meg futással is, tornával is. De az, hogy összetegyük ténylegesen a mosolyt a fejlődéssel, ezt leginkább a táncban lehet elkövetni, és ténylegesen egy hosszú távú alapot és elköteleződést létrehozni a táncsal kapcsolatban.” (SZf6)

„Azon kívül pedig a fiataloknál egy kedvelt olyan mozgásforma, amely függetlenül attól, hogy kinek milyen a testalkata, kit mennyire tartunk ügyesnek egy bizonyos sportágban bárki számára elérhető és élvezhető.” (SZf 5)

Megemlítik azt is, hogy a zene önmagában is egy motiváló eszköz (SZf7) a testnevelés órák színesítése mellett, fontos szerepe van abban, hogy minél több mozgásformát megismerjen a gyerek.

A törvényi szabályozóknak megfelelően minden egyetem folyamatosan figyelemmel kíséri a NAT folyamatos változásait, csupán egy szakfelelős nem volt tisztában a legújabb szabályozás tartalmával, egy pedig a munkacsoportot jelölte meg, akinek feladatai közé tartozik a kurzusok folyamatos gondozása, ezáltal a változások nyomon követése. Egy szakfelelős jelezte, hogy a néptáncot kihagyják a mintatervükből, mert az csupán az alsó tagozatban jelenik meg, és azt az énekhez kapcsolódóan oktatják (SZf5). Viszont a RG-t négy egyetem képviselője meg sem említi, mint elsajátítandó tartalmat (SZf4; SZf5; SZf6; SZf7), ami abból a szempontból fontos lenne, hogy ez olyan zenés mozgásforma, amely az érettségig is megjelenik a tornán belül, mint választható sportág. Egy szakfelelős ismeri el, hogy tud róla, hogy ettől az évtől az aerobik is érettségi tárgy, de ezen a területen még erősítésre szorulnak (SZf6), hogy megfeleljenek a zenés-táncos kurzusok gyakorlati oktatásában.

Nemcsak a NAT az, ami időről időre változik. A 2022-es tanévtől 10 féléves tanárképzésre kellett átállni az intézményeknek. Az új tanárképzés során a hálótervek minden egyetemen áttekintésre kerültek, a kiadott kreditekhez kellett a kurzusok tartalmi átgondolása után azok újrafelosztását elvégezni. Ez a zenés-táncos kurzusok esetén azzal járt, hogy a táncok, és zenés mozgásformák oktatására szánt féléveket csökkentették, vagy az addigi külön félévben megjelenő stílusokat összevonva tudják ezentúl megszervezni. Ezért több egyetem a táncos félévek számát szabadon választható kurzusokkal bővítette (SZf3; SZf5; SZf6).

„Nyilván látta a tantárgyleírásban, hogy van összevonás, tehát az Rg és a Néptánc együtt jelenik meg. Erre azért került sor, mert kreditben, óra terhelésben így tudtuk megoldani.” (Szf4)

„Mindig vigyázunk arra, hogy ne szűküljön le a mintaterv az alapsportágakra, hanem ezek az úgynevezett élethosszig tartó, vagy szabadidősport irányába mutató kurzusok mindenképpen megmaradjanak. Tehát mi nagyon próbálunk vigyázni a zenés mozgásformák kurzusokra.” (Szf1)

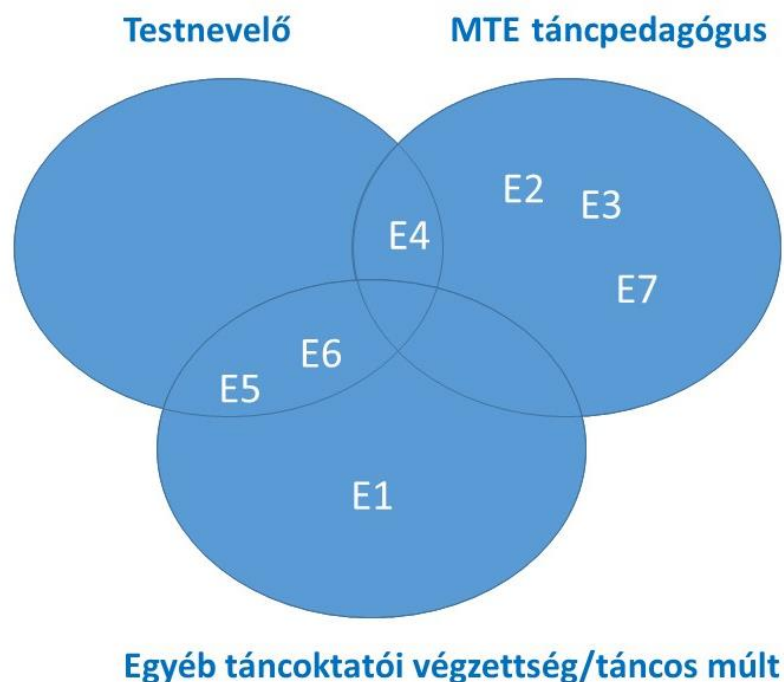
A szakfelelősök véleményei alapján a táncok oktatására fordítható időkeret nagyon kevés, főleg a levelezős képzésben. Megemlítik, hogy a legújabb szabályozás szerint 3 félévet tudnak rá szánni (Szf1, Szf2, Szf3), míg a többi intézményben a KKK-nak és a NAT-nak megfelelően az aerobikot, RG-t és a táncokat 2 félévbe sűrítve tudják csak megvalósítani. Egyes egyetemeken esetében több mint 4 táncstílus van besűrítve ebbe a 2 félévbe (E5, E6). Van olyan egyetem, ahol egy táncos kurzuson belül akár 4 oktatóval is találkozhatnak a hallgatók annak megfelelően, hogy kinek mi a szakterülete, és milyen ismeretköröket ír elő a Nemzeti alaptanterv.

„Messze vagyunk attól, ami ideálisan elég lenne ahhoz, hogy olyan testnevelőket képezzünk, akik diplomaszerezés után bátran merik vállalni azt, hogy táncot oktassanak (..) Arra elég, hogy legalább ráérezzenek arra, hogy a zenét hogyan lehet használni, legalább egy-két koreográfiát megtanulnak, egy picikét a ritmus erejét megérik talán”.
(Szf6)

A legelterjedtebb elgondolás a hálótervek elkészítésekor, hogy az elméleti tárgyak mellett minden alapsportágra jusson idő, így sportáganként 2-3 félév jut az oktatásának az elsajátításra. A táncos mozgásokra minden egyetemen, mint teljes értékű területre tekintenek, egyenrangúként kezelik a többi testgyakorlati ággal együtt. Ezért az egyik egyetem esetén úgy osztották szét a krediteket (E6), hogy egy-vagy két félév minden sportág esetében az elméletre és a gyakorlatra jusson, amit majd a módszertani kurzus féléve zár az adott sportágban.

Annak érdekében, hogy a testnevelők táncok iránti érdeklődését, kompetenciájukat fejlesszék, az arra fogékony hallgatók számára további, szabadon választható kurzusokat hirdetnek meg. Egy egyetemen (E5) ebben igen csak elől járnak. Náluk a testnevelők, és mellettük bármely egyetemi hallgató 30 féle szabadon választható táncos kurzus közül is választhat, akár mindegyik félévben kipróbálhat egy új táncstílust, a hastánctól kezdve a break táncon keresztül egészen a latin táncokig.

A táncos kurzusok oktatóinak végzettsége a következőképpen alakul: testnevelőket oktató táncos kurzusok esetében a Magyar Táncművészeti Egyetemen és annak jogelődjében végzett tánctanárokat 4 egyetem alkalmaz, (E2, E3, E4, E7), egy táncoktatónak emellett testnevelő végzettsége is van (E4). A többi intézmény esetében testnevelő végzettség mellett egyéb táncos irányultság, edzői végzettség, vagy egyéb felsőfokú táncpedagógiai végzettség áll (E5, E6). Egy egyetemen a táncok oktatói mellé testnevelő szakos kolléga párosul, és ketten oktatnak a kurzusokon (E1). A 26. ábrán a végzettségek szemléltetése kifejezetten a táncos kurzusok esetében történik (aerobik, RG oktatók nélkül).



26. ábra Végzettségek- kurzusoktatók

Forrás: saját szerkesztés

Vannak egyetemek, ahol a táncművész, felsőfokú táncpedagógusi végzettséget és az oktatás során szerzett jártasságot teszik az első helyre (Szf2: társastánc; Szf3 moderntánc; Szf4: néptánc; Szf7: társastánc), a táncos kurzusok oktatóit kiválasztása során.

„Mindenféleképpen törekszünk a minőségi oktatásra, ezért olyan óraadó kollégákat alkalmazunk, akik már készségi szinten jártasak, táncot oktatnak több éve, akár versenyzői múlttal is rendelkeznek, tehát megfelelő végzettséggel, megfelelő gyakorlattal” (Szf7).

3 szakfelelős a kiválasztás szempontja szerint a testnevelő végzettségű, de táncos irányultságú oktatók a leginkább alkalmasak ezeknek a kurzusoknak a vezetésére:

„Ha nekem rangsorba kéne tenni, akkor elsősorban legyen testnevelő a tapasztalat miatt, a tudás miatt, az elköteleződés miatt, a folyamat, a módszertan miatt. Másodiknak a táncos végzettség, táncos tapasztalat inkább, és aztán az összes többi utána jön.”
(Szf6: társastánc)

„Óraadó oktató, aki testnevelő tanár, szakvezető, és nagyon nagy múltja van a néptáncban, az aerobik oktatásában”. (Szf4: néptánc)

„Mindig volt olyan kollégánk, aki testnevelő tanár végzettséggel, de valamilyen sportági irányultsággal a tánchoz kötődött.” (Szf5: hip-hop; kubai salsa; cheerdance, társastánc)

Egy egyetem (E1: akrobatikus Rock and Roll) úgy oldja meg, hogy ha a táncos oktatónak nincs testnevelő végzettsége, akkor olyan kollégával viszik közösen a kurzust, akinek van. Szerinte nagyon jó ez a párban oktatás, mert az egyik a testnevelés részét tudja, a másik meg a táncos szakmai részét.

Egy egyetem (E4) van jelenleg olyan kiváltságos helyzetben, hogy a táncos kurzusok oktatójának testnevelő tanári végzettség mellett egyetemi szintű táncpedagógusi végzettsége is van (néptánc). További előny, hogy a közoktatásban is dolgozik, látja és tapasztalja a testnevelésben folyó munkát, a művészeti iskolák bevonódását a testnevelés órák megszervezésébe.

Ami miatt fontos, hogy zenés-táncos kurzusok oktatóinak a testnevelés oldaláról is legyen tapasztalata az az, hogy a testnevelőknek nem mindig a testnevelés óra az a terep, ahol a tánc, táncos koreográfiák oktatása felmerülhet, mint feladat, hanem az iskolai táncos programokba való bevonódás, szervezési feladatok is megjelennek akár sportnapokon, farsangokon, és egyéb iskolai rendezvényeken.

„Ha nem is mindig a tesiórán, de azért a tánc az iskolai életben az nagyon sokszor megjelenik, és nagyon ciki, hogyha egy testnevelő tanár nem tud mit mondani. Vagy ott áll bambán. Tehát tétlenül, hozzáértetlenül, amikor egy iskolának táncos rendezvényt kell megszervezni.” (Szf1)

„Megoldások” kód alatt a szövegtestből olyan szavak és szókapcsolatokat kerestünk, mely a táncos mozgások népszerűsítését, a táncoktatás szükségességét, tanári kompetenciák fejlesztését szolgálja. 8 ehhez köthető szókapcsolatot lehetett kiszűrni a kódból:

- „flash mob szervezése”
- „több választható táncos kurzus hirdetése”
- „tanár-diák tánc”
- „táncverseny”
- „a merev gimnasztika oldása táncos elemekkel”
- „pedagógus továbbképzés”
- „szakirányú továbbképzés”
- „további tudományos kutatások”

A flash mob azért került kiválasztásra, mert iskolai rendezvények, diáknapok, projektnapok stb. olyan kiegészítő eleme lehet, ami népszerű a benne részt vevők számára és a nézők számára is. Itt inkább a fashion dance stílusok, a hip-hop az, ami előtérbe kerül, melynek oktatását akár szabadon választható kurzusként lehetne meghirdetni az egyetemeken. Ugyancsak megemlítették, hogy akár a tanár-diák mérkőzéshez hasonlóan lehetne szervezni közös tanár-diák táncokat, táncversenyeket, amely nemcsak az iskolai rendezvényeken, hanem táborok esetében is jó hangulatot teremthet, nem beszélve arról, hogy nagyon erős csapatépítő jellege van. Ha a testnevelés oldalát nézzük, jó kezdet lehet a gimnasztikai elemeket táncos elemekkel kombinálni, akár a gyerekekkel közösen, ami egy kapcsolódási pont a testnevelés és a táncok között. Még ugyan nem beszélünk ebben az esetben táncról, de a táncos élmény már megjelenik. A táncos kompetenciák fejlesztéséhez az arra fogékony oktatók számára szakirányú továbbképzési szakokat lehetne hirdetni, így magasabb óraszámú, és több féléven keresztül részesülhetnének táncos képzésben. Ettől rövidebb időtartamú a pedagógus továbbképzés, amely az amúgy is kötelező képzések során választhatnának a testnevelők.

4.2.4 Zenés-táncos mozgásformák oktatóinak véleménye a kurzusokról

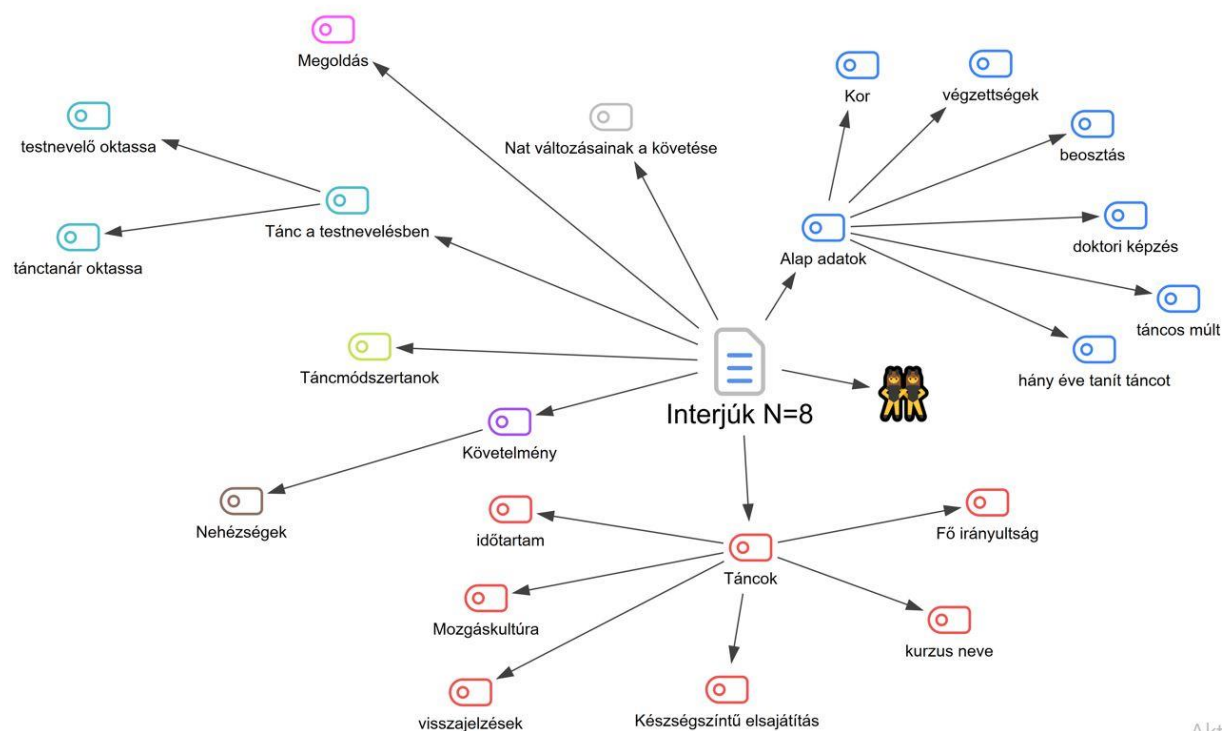
6 egyetem kifejezetten a táncos kurzusainak oktatóit kértük fel az interjúhoz, egyetemenként 1 főt. Mellette 2 szakfelelős tart zenés mozgásos kurzusokat, így a táncok mellett 1-1 esetben betekintést nyertünk a RG és aerobik oktatásába is.

Az interjúk feldolgozásához az interjú kérdések mentén (Lsd: 2. sz. melléklet) különböző csomópontokat képeztünk, amely segítette az összehasonlító elemzést (27. ábra). A megbízhatóság érdekében 2x került kódolásra a leírt dokumentum 2 hét különbséggel intrakódolással, az érvényességét a megbízhatósági képlet alkalmazásával mértük (k_m = megbízhatósági mutató, n = egyező kódok száma, i = első kódolás, j = második kódolás). (Dafinoiu & Lungu, 2003; Sántha, 2022):

$$k_m = \frac{n*2}{i+j} \text{ kód alapján } k_m = \frac{21*2}{23+21} = 0,95.$$

Mivel az érték 0,8 feletti, így a kódolás megbízhatósági értéke elfogadható.

Táncos kurzusok oktatói interjúk kódjai



27. ábra: A felsőoktatásban dolgozó táncos oktatókkal felvett interjúk kódterképe

Forrás: saját szerkesztés

A demográfiai kérdésekre adott válaszok megerősítették a szakfelelős által említett oktatók végzettségét.

- MTE- n végzett táncpedagógus 4 fő, ebből 1 fő moderntáncos, tanársegéd beosztással, 2 fő társastáncos, ebből az egyik művésztanárként dolgozik, a másik tanársegédként, 1 fő néptáncos mesteroktató.
- Testnevelő és tánc tanár: 1 fő, hip-hop oktató, tanársegéd beosztásban dolgozik.
- Testnevelő: RG-t és aerobikot oktatnak, mindketten egyben a testnevelés szakok szakfelelősei is.
- Rekreáció szak: 1 fő, táncos múlttal és instruktori végzettség mellett dolgozik tanársegéd beosztásban.

Doktorandusz jelenleg 4 fő, ezen a dolgozaton kívül a „táncok” és „táncos mozgások a testnevelésben” témában további értekezések az elkövetkező évekre várhatók. Mindannyian a

felsőoktatásban még csak 1-5 évet töltöttek el, és elkötelezettek a sportpedagógián belül a táncművészeti kutatások irányában. Ez mindenképpen előremutató lehetőség abban a tekintetben, hogy a munkájuknak köszönhetően a közeljövőben végző testnevelő hallgatóknak már ne essen nagyon a komfortzónájukon kívül egy zenés testnevelésóra levezénylése.

A táncok kód alatt további 6 alkódot képeztünk: kurzus neve, időtartam, oktató irányultsága, mozgáskultúra, készségszintű elsajátítás, visszajelzések.

Kurzus megnevezések esetében leginkább a zenés-táncos mozgásformák, zenés mozgásprogramok gyűjtő kurzusnév jelenik meg, ezen kívül RG, tánc, aerobik stílusokat tömörítő kurzusnév. Szabadon választható tárgyként a tánc, társastánc, divattáncok kurzusnevek jelennek meg, egy esetben konkrét stílus: break dance fusion. Van, ahol 1 kurzus heti 45 perces, máshol 90 percet ölel fel a heti óraszám. Van ahol 13 hetes egy szemeszter, és van, ahol a táncos kurzusokra mindössze 10 hét jut. Viszont vannak kurzusok, melyben az oktatók nem egész félévben vannak jelen az oktatott műfajban:

“oktatásmódszertanunk meg úgy épül fel, hogy azt három részre osztjuk. Tehát egy szemeszteren belül tanítjuk a ritmikus gimnasztika, az aerobik és a táncoktatás módszertanát is, ami azt jelenti, hogy rám jut összesen ebben a szemeszterben négy gyakorlati óra és kettő elméleti óra.” (T3)

vagy

“Sajnos csak egyetlen félév áll rendelkezésre a testnevelő tanár képzésben, mely kötelező, ebbe kell belesűríteni a magyar néptánc és társastánc alapozó anyagát.” (T4)

Van olyan táncos kurzus, ahol 3 táncos tanár osztozik egymással egy kurzuson belül: hip-hop 6 hét, keringő 3 hét, cheerdance 3 hét. Ezen az egyetemen egy másik táncos kurzus esetében 6 hét aerobik mellett 6 hét kubai salsát tanítanak a hallgatóknak, az RG és a néptánc hiányzik. Levelező oktatásban az óraszámok ettől kevesebbek.

Össességében nincs egységes tananyag, óraszám az egyetemek összehasonlításából kapott eredmények alapján, így a megszerzett tudásanyag nem biztosítja az átjárhatóságot az intézmények között.

A kurzusok oktatói a következő stílusokat oktatják a zenés-táncos órákon:

- ritmikus gimnasztika
- aerobik
- magyar néptánc; körtáncok

- társastánc: latin táncok; standard táncok; keringő
- kubai salsa
- rock and roll: akrobatikus rock and roll; boogie-woogie; lindy hop
- divat táncok; hip-hop alapú mozgásformák
- modern tánc
- cheerdance

A paletta jóval szélesebb körű, mint a jelenlegi kerettantervekben meghatározott stílusok. Volt olyan oktató, aki még a 2012-es NAT szerint ismeri az előírt táncok oktatásának lehetőségét, míg mások ugyan ismerik, és sajnálják, hogy a 2020-as NAT-ban kevesebb szerep jut a táncnak, de folytatják azoknak a táncoknak az oktatását, amiben ők jártasak, vagy úgy találják, hogy leginkább segítheti a testnevelőket majd a későbbi munkájuk során. A szabadelvűség onnan is fakad, hogy igyekeznek a hallgatók tudásához, előképzettségéhez igazítani a tananyagot. Úgy gondolják, hogy a táncsal kiváltható heti 2 testnevelés óra a tánctanárok feladata, így a kerettantervben meghatározott és előírt néptáncok oktatását csak képzett tánctanár tudja oktatni, ezért ezeknek az elsajátítására nem fektetnek nagyobb hangsúlyt. Ezért is látható a felsorolásban, hogy a néptánc, RG és aerobik mellett számos táncstílusba kóstolnak bele a hallgatók. Az aerobik és RG oktatók követik ugyan a változásokat, de ők sem tudják maradéktalanul teljesíteni az előírtakat, hiszen Pl. RG esetében nagy valószínűséggel nem található meg minden szer az iskolákban, így az 5 szerből csak 3 szerrel oktatnak a kurzus során (RG2).

Az oktatók mindannyian egyet értenek abban, hogy a rendelkezésre álló idő nem elegendő a táncok készségszintű elsajátításához.

“Ez mindössze csak arra elég, hogy egyfajta pozitív attitűd alakuljon ki bennük a zene, illetve a táncos mozgások iránt. És talán arra, hogy kedvet kapjanak a további táncos mozgáshoz, bármely táncos műfaj kapcsán.” (T1)

Abban, hogy milyenek látják a testnevelő szakosok mozgáskultúráját, megoszlanak a vélemények. Van olyan oktató, aki szerint egyre ügyesebbek, míg más úgy látja, hogy egyre gyengébb képességekkel rendelkeznek a szakra felvételt nyert hallgatók. Van olyan oktató, aki megemlíti olyan évfolyamot, akik a covid19 idején felvételiztek a szakra, és nem volt gyakorlati felvételi vizsgájuk, és ezért a jobb képességű hallgatók mellett több gyengébb mozgásműveltséggel rendelkező hallgató is jelen van a csoportban. Olyan vélemény is

megjelent, amely a művészeti iskolákat dicséri, melyek az iskolákban, iskolák mellett működnek, mivel onnan már kinevelődtek olyan hallgatók, akik találkoztak tánccal a közoktatásban a testnevelés órákon, így velük sokkal könnyebb dolgozni a kurzusokon. Van olyan oktató, aki megemlíti, hogy a testnevelők a többi sportszakos hallgatóhoz, és egyéb más szakos hallgatókhoz képest sokkal magasabb szintű mozgáskultúrával rendelkeznek, így számukra könnyebben tudnak táncos mozgásformákat oktatni:

“A testnevelők, mivel több kurzuson keresztül mindenféle sportággal és mozgásformával is megismerkednek, ezért én azt gondolom, hogy nagyon jó mozgáskoordinációval rendelkeznek, és a táncok esetében nagyon jó zenei hallással. Tehát az ő részükre egy sokkal haladósabb tananyagot sikerül összeállítani, sokkal haladósabban tudják megvalósítani a különböző táncstílusok elsajátítását.” (T7)

Hallgatói visszajelzések minden egyetemen hasonlóan alakulnak. 1 esetben érkezett olyan visszajelzés, hogy egyes a táncos kurzusokkal kapcsolatos hallgatói attitűd. A többi esetben arról számolnak be, hogy kezdetben félnek a táncos mozgásoktól, nem érzik magukat elég jónak hozzá, de a kurzusokhoz való viszonyulás mindig pozitív irányba fejlődik, a hallgatók megszeretik a táncos mozgásformák kurzusokat.

„Nagyon pozitív! Évek múlva is emlékeznek mit kaptak a táncos órákon. Levelezős hallgatók esetében, nem egyszer kaptam visszajelzést, hogy vették a bátorságot és táncos koreográfiát tanítottak gyerekeknek valamilyen iskolai műsorra készülve, illetve zenés bemelegítés céljából.” (T2)

A következő csomópontunk a követelmények, és az ahhoz kapcsolódó nehézségekhez köthető válaszokat gyűjtöttük ki az interjúkból. Minden oktató a gyakorlati tudásra helyezi a hangsúlyt, abban az esetben is, ha az adott kurzus kollokviummal zárul. A táncok, a zenés gyakorlatok mellett megjelenik az önálló koreográfia, lépéskombinációk összeállításának a képessége a gyakorlati jegy megszerzéséhez:

“A saját csoporttársaiknak kell egy általuk összeállított táncos koreográfiát betanítani, és a félév során különböző szituációs feladatokat is szoktunk adni. Különböző csoportokban állnak össze a hallgatók, és kapnak egy szituációt. Pl.: farsangon egy

Rock and Roll stílusú koreográfiát kell összeállítaniuk. Erre 90 perc áll a rendelkezésükre, és az óra végén pedig bemutatják, hogy mit sikerült összehozni.” (T1)

“Az elején az általam betanított gyakorlatokat kell visszaadniuk a hallgatóknak, az erre ráépülő következő félévben pedig már nekik kell összeállítani a gyakorlatot, tehát már picit az ő kreativitásukra is építünk.” (T3)

“A végkimenetelnél pedig az a követelmény, hogy tételt húznak, és vagy egy aerobik koreográfiát vagy prezentációt kell nekik a gyakorlatban a saját csoportársainknak betanítani, vagy pedig a kubai salsát, de úgy, hogy nem tudja, hogy melyiket fogja húzni. Ugyanígy van a másik kurzus vonatkozásában is, viszont ott három jelenik meg, a hip-hop, a keringő, illetve a cheerdance. Tehát ott azért képből kell lenni mindegyikkel, mert bármelyiket kihúzhatja, és olyan gyakorlati formát kell neki előadni. (T5)

A válaszokból arra lehetne következtetni, hogy a kurzusok jól felkészítik a hallgatókat oktatásmódszertanilag, és akik ezeket a kurzusokat teljesítik, felkészültek a mozgások oktatására. Akkor mégis mi a probléma? Miért azt látjuk, hogy többnyire háttérbe szorul az iskolai oktatás során?

A nehézségek kód alatt kigyűjtött válaszok alapján választ kapunk erre a kérdésre. Az egy félév kevés az adott stílus készségszintű elsajátításához, csak bele látnak egy-egy tánc alapjaiba, főleg azokon a kurzusokon, ahol több stílus is, pl. néptánc és társastánc, vagy hip-hop, keringő, cheerdance egy közös kurzus keretein belül jelenik meg. A másik probléma az idő rövidege miatt az az, hogy nincs elég idő a begyakorlásra, és mire kimennek tanítani a hallgatók, az addig megszerzett tudás megkopik, elfelejtődik. Probléma volt a képzésekben az is, hogy a 2 táncos félév nem egymást követő szemeszterben volt elhelyezve a tantárgyi hálóban:

“Először zenés-táncos mozgásformák, mint önálló kurzust tanulták a második félévben-osztatlan tanárképzésről beszélünk-, és az oktatás módszertanát pedig a nyolcadik félévben tanulták. Tehát egy nagyon nagy időegység kiesett, ami alapján tudnának tovább fejlődni, és tulajdonképpen az oktatásmódszertannál elég rendesen vissza kellett menni az alapokig, nem pedig, hogy hogyan kéne oktatni egy táncos mozgásformát akár testnevelés órák keretein belül, hanem magára az alapokra helyeződött ott is a hangsúly.” (T5)

Ez a válasz teljes mértékben megerősíti a saját munkám során tapasztaltakat osztatlan tanárképzés esetében. Rövidciklusú testnevelők képzésében, mikor a táncos félévek rögtön követték egymást, sokkal nagyobb gyakorlatra tudtak szert tenni az ott tanuló hallgatók annak ellenére is, hogy a levelező tagozaton mindössze 10 óra állt rendelkezésre egy-egy kurzus esetében. Míg az osztatlan képzésben a két kurzus között 3 félév is kimaradt, ami alatt sokat felejtettek a hallgatók, mivel készségi szinten nem volt idő bevésődni a táncos mozgásoknak. Megoldást minden esetben az időtartam növelésében látják, de tudják, hogy elegendő kreditszám erre nem áll rendelkezésre.

Ebből a problémából kiindulva keressük azokat a lehetőségeket, melyek segítségével a táncos élmény tovább adható. A módszertani címszó alatt olyan oktatásmódszertani lehetőségekre kérdeztem rá, hogy ismerik-e és alkalmazzák-e az oktatók, mint a LippoZoo, Így tedd rá! és a kreatív tánc.

A LippoZoo-ról 3 oktató nyilatkozott úgy, hogy hallott róla az általam tartott konferenciákon, 1 oktató a publikációimon keresztül ismeri, de egyik oktató sem próbálta ki a gyakorlatban.

“A LippoZoo-val általam ismerkedtem meg az egyik konferencia során, és úgy gondolom, hogy ez nagyon jó alapokat tudna biztosítani, így ezt a testnevelő tanárképzésbe a későbbiekben mindenképpen be szeretném helyezni.” (T1)

Az Így tedd rá!-ról egy oktató ismeri, és úgy vélekedik:

“Ezt az egész módszertant, amit ő kitalált, vagy leírt, inkább lejegyzetelt, ez gyakorlatilag a mi táncos generációnknak a koncepciója, amit ő megfogalmazott, és aztán a saját nyelvére le is írt, úgyhogy abszolút ismerem, sőt, igazából oda-vissza használjuk.” (T4)

A kreatív táncot 3 oktató ismeri és alkalmazza. Jó módszertannak tartják, viszont kell egy magasabb szintű szaktudás ahhoz, hogy jól legyen levezetve a gyerekek felé, melynek módszertani tudásának átadására ugyancsak nincs elegendő idő az egyetemeken, egy külön félév kellene rá. 1 oktató saját, gimnasztikára épülő kreatív mozgás oktatásmódszertani fejlesztését tűzte ki célul, melyet szeretnének a tanárképzésben meghonosítani.

A következő kódunk a tánc a testnevelésben, melynek a két alkódja a következők voltak: *testnevelő oktassa, és tánctanár oktassa*. Abban az oktatók között nagy az egyetértés, hogy a táncok jótékony hatásai miatt fontos lenne, ha a tánc a tanórák tartalmában megjelenne:

“Ma is, hogyha elmegyünk egy esküvőre, meg kell mozdulnunk, céges rendezvényeken vagy bárhol, a tánc az ott van a mindennapi életünkben. Így nem rossz, ha elsajátítunk egy-két olyan mozdulatot vagy lépést, amit bárhol esetleg fel tudunk használni. Emellett pedig tényleg a stresszlevezető hatása, csapatépítő hatásai, ezek mind-mind olyan, hogyha olyan gyakorlatokat alkalmazunk, hogy együttműködő feladatokra épülnek ezek a táncos koreográfiák, hogy a gyerekeknek közösen is kell valamit létrehozniuk, ezek mind-mind olyan készségeket fejlesztenek náluk, amiket majd a későbbiekben hasznosítani tudnak, így a táncnak mindenképpen hangsúlyosabb szerepet adnék a testnevelésórákon. Mindezt úgy, hogy a testnevelő tudja oktatni.” (T1)

Azok a kurzusoktatók, akiknek nincs testnevelő végzettségük, de egyetemi szintű táncpedagógusi végzettséggel rendelkeznek, egyértelműen és határozottan azt mondják, hogy csak táncos végzettségű szakember oktasson táncot a testnevelés órákon.

Az indokok a következők:

“Ilyen óraszámok mellett nehezen tudom elképzelni, hogy mind a technikát, mind pedig az oktatás módszertanát olyan mélységben el tudja sajátítani, hogy aztán ki tudjon állni a gyerekek elé, és valóban hitelesen tudja az egészet képviselni.”(T3)

“Ezt nem tartom szerencsésnek, hiszen a testnevelők nagy része a sport világból jön, teljesítményorientált. A tánctanulásnak (nem színpadi és sportolói szinten), az élményről, a zene és a művészi mozgás szeretetéről kell szólnia, amit csak művészember tud megfelelő könnyedséggel átadni.” (T2)

“A tánctanítás, mint olyan, egy teljesen külön vonalon mozog. Ehhez egy Magyar Táncművészeti Egyetem elvégzését én mindenképpen javasolnám, mert ott megismerkednek különböző táncstílusokkal, ritmusgyakorlatokkal, előkészítő gimnasztikával, megtanulják a zenének a használatát, a zene tanításának a

módszertanát. Tehát ez egy óriási anyag, amivel mi is öt évet töltünk az egyetemen, hogy ezt mi is kellőképpen elsajátítsuk.” (T7)

Ebben egyet is lehet érteni a táncos szakemberekkel, de az interjúk és a saját munkásságom során azt tapasztaltam, hogy azok a kurzusoktatók, aki ismerik a testnevelés és tánc oldaláról is az iskolák testnevelésóráinak szerkezetét, felépítését, törekednek arra, hogy a táncok oktatásának a módszertanát a testnevelők nyelvére lefordítsák, és olyan módszert ajánljanak, ami segítheti őket egy zenés-táncos óra megszervezésében és lebonyolításában.

“Ritmusfejlesztő játékokat, különböző korosztályoknak különböző szinten, emellett pedig különböző memória és emlékezetfejlesztő játékokat, olyan tematikus táncokat tanítunk a testnevelőknek, amiket ők is el tudnak tenni maguknak talonba, amit majd ők is tudnak tanítani.” (T1)

“Az aerobikos tapasztalataimat is felhasználom, hogy lineáris módszerrel, Eddown-módszerrel, blokkmódszerrel hogyan lehet betanítani koreográfiát, amire mi a hangsúlyt fektetjük, hogy hogyan tudja koordinálni a tanulókat majd az iskolai környezetben, és legyen egy olyan magabiztos kiállása, amivel majd koreográfiát tud betanítani a diákságnak a hallgató.”(T1)

„Amire mi rámegyünk, hogy azt a fajta kreatív mozgást, kifejezést, párban vagy kiscsoportban olyan gyakorlattervezést és előadást csináljunk, amit el tudunk képzelni, hogy folytathatnak majd az iskolában. Mert mivel ők maguk sem szakemberei ezeknek a területeknek, nem valószínű, és nincs is értelme, hogy ilyen nagyon szofisztikált és speciális dolgokat csináljanak, hanem inkább a zenés mozgások élvezetét, meg a ritmusfejlesztéssel kapcsolatos elemeket.” (RG2)

“Alapvetően a magyar néptánc alapjait viszem be a hallgatóknak, illetve modern táncot, valamint divattáncokat. Az egyik prózai oka az, hogy nyilván én is ezekben a műfajokban vagyok jártas, tehát ezekkel foglalkoztam korábban, illetve azt gondoltam, hogy ezek azok a műfajok, amik talán egyrészt a hallgatók képességfejlesztése szempontjából is talán ideális, illetve a későbbiekben mint testnevelő majd ezeket alkotó módon felhasználva szintén tudják hasznosítani. (T4)

Olyanra is akad példa, hogy a táncórán tanultakat más sportágak oktatásmódszertanába is át tudnak később emelni a leendő testnevelő tanárok, és erről pozitív visszajelzést érkezett az oktató számára:

“Mesélik, hogy bizonyos gyakorlatelemeket, amiket nálam tanultak, azokat hogyan tudták beépíteni a tanítási gyakorlatba, vagy akár edzőként. Mondjuk egy úszóedző - ez volt talán a legutóbbi tapasztalatom - elmondta, hogy a lábfej gyakorlatokat, amiket tanultunk modern táncon, azokat milyen szépen be tudja építeni az alapozó gyakorlatokba.” (T3)

Van olyan kurzusoktató, aki saját maga testnevelőként is dolgozik. Ő azt mondta, hogy náluk a testnevelők összedolgoznak, ő viszi a táncos irányt, flash mobokat szervez. Más testnevelők más sportágakban járatosak, így többször besegítenek egymás tanóráin.

Megoldásként összességében azt gondolják, hogy ha az iskolákban a kezdetektől megjelenne a tánc, akkor az egyetemi képzésbe már olyan hallgatók kerülnének be, akik már rendelkeznek alap tánc tudással, melyre könnyebben lehetne építeni a felsőoktatásban. Ideális lenne a kurzusok óraszámát, félévek számát növelni, de tisztában vannak vele, hogy más sportágak megalapozására is kellene elegendő időt hagyni. Szabadon választható kurzusokkal, akkreditált továbbképzésekkel, szakirányú továbbképzésekkel lehetne az arra fogékony testnevelők magasabb szintű oktatását megvalósítani. A jelenlegi rendszerben a testnevelő, ha nem rendelkezik eleve táncos múlttal, nem fog tudni olyan szintű tudást átadni a gyerekeknek, ami alapjaiban meghatározza az egyes táncstílusokat. Fontos a gyerekek első találkozása a tánccal. Így a fókusz a zene általi mozgásélményre és az érdeklődés felkeltése irányul a táncok iránt.

4.2.5 Testnevelő szakos hallgatók véleménye a táncos kurzusokról, és a táncos mozgások iránti attitűdjük

4.2.5.1 Táncos tapasztalat az iskolai testnevelésben

Iskolai tanulmányaik alatt testnevelés órákon táncos mozgással, ahogy egyre magasabb osztályokba léptek, egyre kevésbé találkoztak a hallgatók. A heti és hetente többszöri táncos testnevelés nagy valószínűséggel táncoktató bevonásával történhetett. Bemelegítés, játékok alkalmazása során a zenét jóval kiegyenlítettebben használták a testnevelés órákon, így a kitöltők kicsivel több, mint a felének teljesen nem idegen a zenére történő mozgások kivitelezése. Az interjúk során többször említették a szakfelelősök és a kurzusok oktatói, hogy tanítanak keringőt a hallgatóknak a szalagavatós táncok miatt. A keringő alapjainak oktatása elősegítheti a szalagavatós táncok betanításához szükséges idő lerövidítését, a mozdulatok művészebb kivitelezését. Több esetben a táncok gyakorlása (a kitöltők 60,3%-a nyilatkozott erről) a testnevelés órákon történik (30. táblázat)

30. táblázat: Táncos tapasztalat

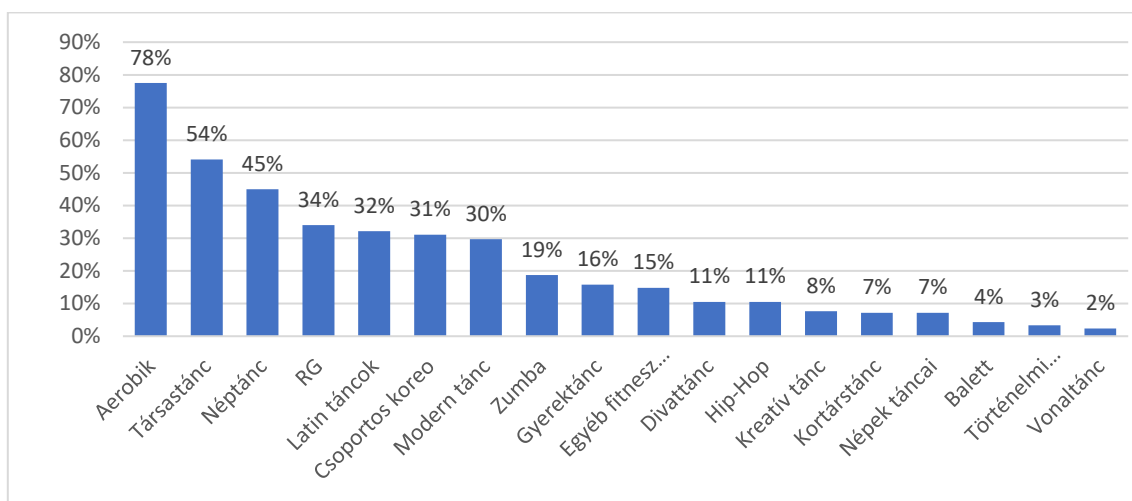
	táncoktatás			zenés testnevelés			Szalagavatós tánc
	<i>alsóban</i>	<i>felsőben</i>	<i>közép-iskolában</i>	<i>alsóban</i>	<i>felsőben</i>	<i>közép-iskolában</i>	<i>testnevelésórán</i>
soha	45,5%	56%	59,8%	46,9%	46,9%	46,4%	39,7%
alkalmanként	30,6%	28,7%	25,4%	27,8%	31,6%	30,6%	22%
havi szinten	5,3%	5,7%	4,8%	12,4%	10,5%	10,5%	6,7%
hetente	12%	6,2%	7,2%	7,7%	5,7%	7,2%	14,4%
hetente többször	6,7%	3,3%	2,9%	5,3%	5,3%	5,3%	17,2%

Forrás: saját szerkesztés

4.2.5.1 Táncos kurzusok

Az egyetemek kötelező jelleggel 1-3 féléven keresztül hirdetnek zenés (aerobik, RG) és táncos kurzusokat. A kérdőív kitöltői között a legtöbben 2 féléven keresztül vettek részt táncos órákon (45%), az 1 félévet 32,5% jelölte, a 3 félévet 11,5%. A kötelező kurzusokon túl többen is részt vettek egyéb táncos kurzusokon, így 4 féléven keresztül tanult 5,3%-uk, 5 és 6 féléven keresztül 1%-uk és 7 féléven keresztül 1,4%-uk.

A legtöbbet oktatót zenés mozgásforma az aerobik (78%), a táncstílusok közül a társastánc (54%) (28. ábra):



28. ábra: Oktatott táncstílusok

Forrás: saját szerkesztés

Ez arra enged következtetni, hogy amikor a 2012-es NAT bevezetésre került, alsóban a néptáncot, felsőben inkább a társastáncot ajánlották, és ennek a táncstílusnak az oktatása maradt meg egyes egyetemek kurzusainak tartalmában. A táncok széles választéka arra enged következtetni, hogy a kurzusokon több stílus oktatása is megvalósul, nem kizárólag a 2020-as NAT-hoz kapcsolódó kerettantervekben meghatározottak, melyet az oktatókkal felvett interjúk is megerősítettek.

Mivel a táncok oktatására szánt félévek száma és az óraszámok nem igazán elegendőek egyes táncstílusok készségszintű technikai kivitelezéséhez és oktatásához, megkérdeztük a hallgatókat, hogy ismernek-e olyan módszertanokat, mellyel alap táncos mozdulatokat könnyebben el tudtak sajátítani. A táncokat játékosan, vagy kreatív megközelítésből való feldolgozásához szükséges módszertanokat a hallgatók kevésbé ismerik, viszont e

módszertanok beemelése a tananyagba segíthetné a táncokhoz való attitűdök pozitív irányba történő elmozdulását. A kérdőívben 3 módszertanra kérdeztünk rá (31. táblázat):

31. táblázat: Táncos módszerek

Módszertanok	Ismeri	Hallott róla	Tanulta	Használja
<i>LippoZoo</i>	30,1%	15,8%	12,9%	1,4%
<i>Így tedd rá!</i>	23,5%	16,3%	6,7%	0,5%
<i>Kreatív tánc</i>	31,1%	19,6%	10,5%	1%

Forrás: saját szerkesztés

Megkérdeztük a hallgatókat arról is, hogy ismernek-e olyan egyéb módszertant, mely segítheti a táncok elsajátítását. 3 esetben a Just Dance videójátékkal segített tánctanulást írták le, melyet ugyancsak egy lehetséges irányként került bemutatásra a dolgozat első felében.

4.2.5.2 Táncos attitűdre vonatkozó kérdések

A tánchoz vagy a zenéhez fűződő attitűd kérdések során a táncos élmény és tapasztalat sokat számít abban, hogy a későbbi testnevelői munkájuk során valamilyen módon tervezik-e majd oktatni a táncot a testnevelésórákon, vagy sem. A táblázatból kiolvasható (32. táblázat), hogy a táncos kurzusok után többen megszerették a táncot (63,1%), és többen képesek táncolni (61,7%), mint ahányan a kurzus előtt (51,6% és 39,2%) tudtak. Szignifikáns különbséget találtunk nemek tekintetében, a nők pozitívabb attitűddel rendelkeznek a táncos mozgások és azok tanítása iránt, mint a férfiak.

32. táblázat: Táncok iránti attitűd

	Az egyetem előtt		Kurzus után	
	szerettem táncolni	tudtam táncolni	kurzuson megtanultam táncolni	kurzuson megszerettem táncolni
1= Egyáltalán nem	9,60%	12,90%	1,90%	4,80%
2=Inkább nem	15,30%	23,90%	8,60%	9,60%
3=Igen is meg nem is	23,50%	23,90%	27,80%	22,50%
4=Inkább igen	19,10%	22%	34,90%	25,80%
5= Igen	32,50%	17,20%	26,80%	37,30%
Átlag (1-5)	3,5	3,07	3,76	3,81
Szórás	1,338	1,291	1,005	1,175
p> 0,005	t=-5,179; F, 135	t=-3,925; F=5,699	t=,748-3,129 F=1,635	t= -3 F=4,3

Forrás: saját szerkesztés

A válaszokat Likert-skálán mértük, ahol az 1= Egyáltalán nem, az 5=Igen választ jelölte. Az átlag értéke így a számokká átkódolt eredményekből adódik. A válaszadók 46,9 %-a gondolja úgy, hogy több félévre lenne szüksége táncos kurzusokból az egyetemeken, mivel a 69,4% szerint van létjogosultsága a táncnak a testnevelésben. A jelenlegi formájában 63,6 % gondolja úgy, hogy a kurzusok jól fel tudják őket készíteni a táncok/zenés mozgások oktatására, 64,6% tervezi is, hogy majd oktassa a munkája során. Ezekben az esetekben nemek között szignifikáns különbség mutatható ki, a nők attitűdjében a táncos kurzusok esetében a pozitívabb irányultság.

33,1% gondolja úgy, hogy csak képzett tánctanár oktasson táncot a testnevelésórákon, ebben a tekintetben a nemek közötti szignifikáns eltérés a férfiak irányában mutatható ki (33. táblázat).

33. táblázat: Tánc a testnevelésben

	Több félévre lenne szükség	Van létjogosultsága táncnak a testnevelésben	Táncos kurzus jól felkészít az oktatásra	Fogok használni zenét mozgástanuláshoz, táncoktatáshoz, bemelegítéshez	Csak képzett tánctanár oktasson táncot
1=Egyáltalán nem	9,10%	2,40%	1%	3,80%	18,20%
2=Inkább nem	12,90%	6,70%	8,60%	10,50%	24,90%
3=Igen is meg nem is	31,10%	21,50%	26,80%	21,10%	23,90%
4=Inkább igen	20,60%	37,30%	32,50%	31,10%	21,60%
5=Igen	26,30%	32,10%	31,10%	33,50%	11,50%
átlag (1-5)	3,42	3,9	3,84	3,8	2,83
szórás	1,258	1,006	,994	1,129	1,278
p> 0,05	t= -2,500 F, 103	t=- 3,748 F=1,502	t=-1,996 F=2,921	t=5,616 F=7,051	t=2,401 F, 093

Forrás: saját szerkesztés

A kifejezetten tánc megítélésére vonatkozó kérdésekre adott válaszok során elismerik, hogy a zene változatossá teszi az órákat (93,8%), jobban bevonja a nem versengő típusú tanulókat (71,7%), és segít más sportmozgások megalapozásában (72,7%). A nemek között ebben az esetben is szignifikáns különbség mutatható ki, a pozitívabb válaszok ugyancsak a nők irányából érkeztek (34. táblázat).

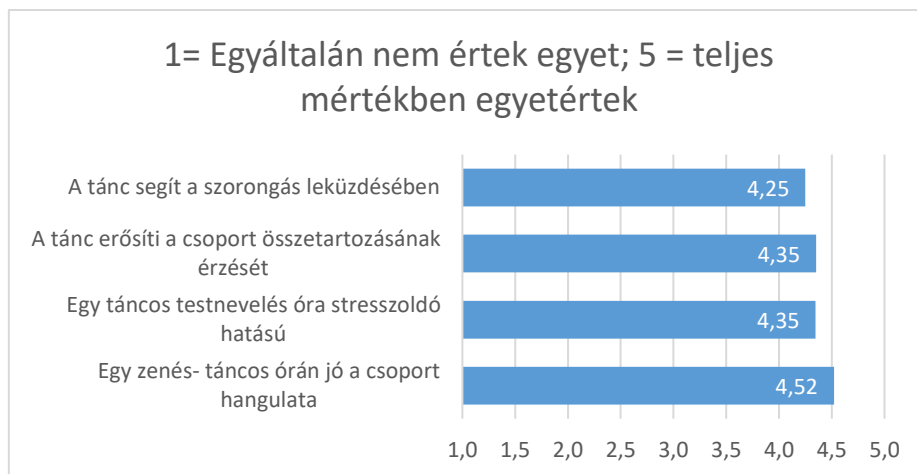
34. táblázat: A zenés táncos mozgásformák oktatása.

	változatossá teszi az órákat	Jobban bevonja a nem versengő típusú tanulókat	Segít más sportok mozgásának alapozásában
Egyáltalán nem	0,50%	1,90%	1%
Inkább nem	0,50%	4,80%	3,80%
Igen is meg nem is	5,30%	21,60%	22,50%
Inkább igen	23%	36,80%	31,60%
Igen	70,80%	34,90%	41,10%
átlag (1-5)	4,63	3,98	4,08
szórás	,651	,967	,934
p> 0,05	t= - 3,934 F=20,306	t= -2,979 F=4,571	t=-2,608 F, 252

Forrás: saját szerkesztés

4.2.5.3 A tánc személyiségre és affektív képességekre gyakorolt hatása

A táncok jótékony hatásáról kérdeztük a hallgatókat. A válaszokat Likert skálán mértük, majd sorrendbe rendeztük a kapott válaszokat. 1-es pont jelölte azt, amivel egyáltalán nem ért egyet, 5-ös jelölte azt az állítást, amivel teljes mértékben egyetértettek. Az átlagot tekintve a véleményük szerint teljes mértékben egyetértenek a megfogalmazott állításokkal. Leginkább a jó hangulatot emelték ki, de ugyancsak magas pontszám átlagot kapott a többi hatás is (29. ábra).



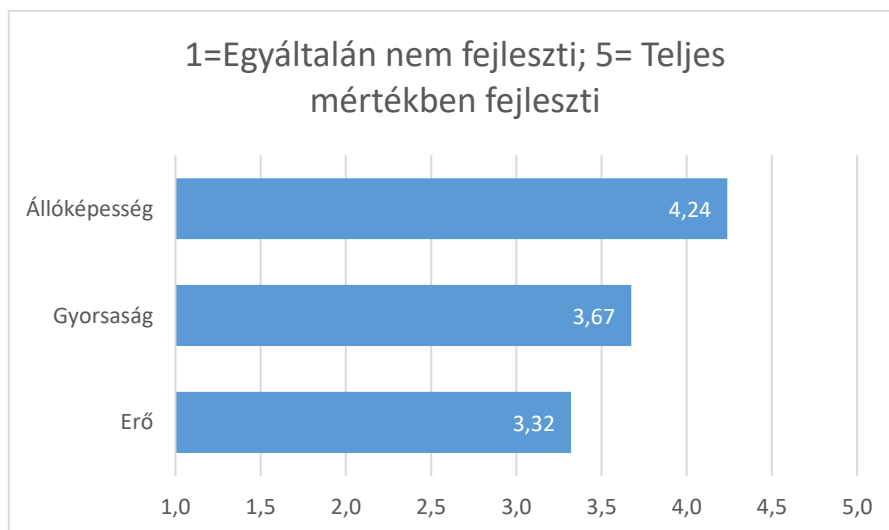
29. ábra: A tánc személyiségre gyakorolt hatása

Forrás: saját szerkesztés

4.2.5.4 A tánc fejlesztő hatása a motorikus képességekre

Kondicionális képességek:

A tánc fejlesztő hatásai közül a kondicionális képességek közül a legmagasabb átlagértéket az állóképesség adta (30. ábra). A gyorsaság fejlesztésében és erőfejlesztésében a táncnak nem tulajdonítanak ugyanolyan jelentős fejlesztő hatást, valószínű a kurzusokon ezeknek a képességeknek a hatásait nem tapasztalták magukon.

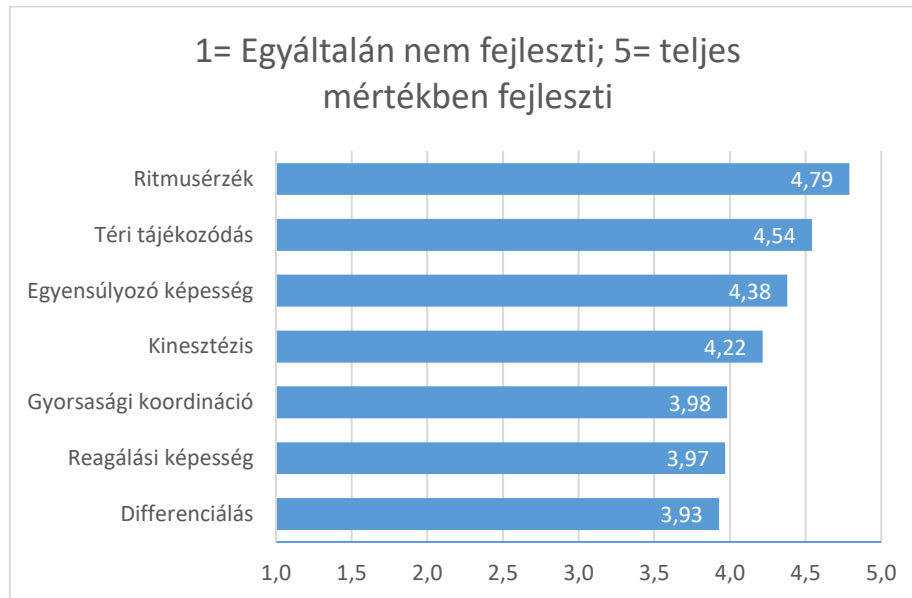


30. ábra: Kondicionális képességek

Forrás: saját szerkesztés

Koordinációs képességek:

Ezen képességek közül leginkább a ritmusérzék és a téri tájékozódás képessége az, aminek leginkább érzik a fejlesztő hatását (31. ábra), de a többi képesség is magas átlagértéket mutat, ami alapján többnyire egyetértenek a tánc koordinációs képességekre gyakorolt hatásáról.

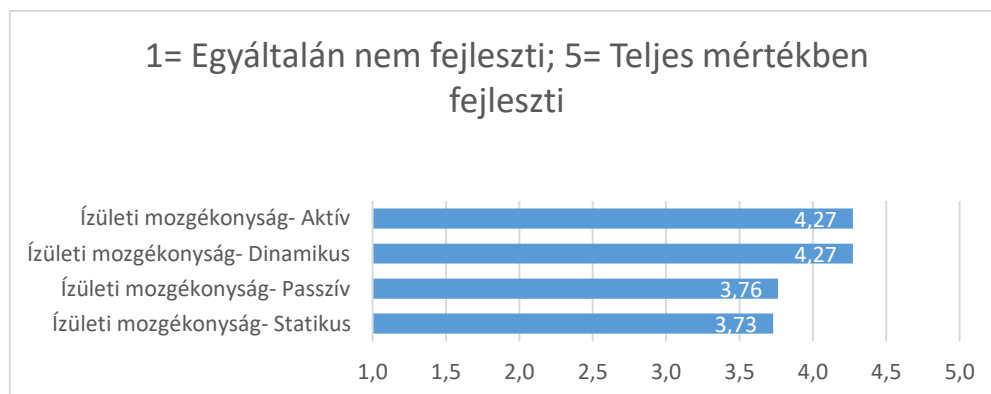


31. ábra: Koordinációs képességek

Forrás: saját szerkesztés

Ízületi mozgékonyosság

Az ízületi mozgékonyáságnak az átlag értékek alapján ugyancsak fejlesztő hatást tulajdonítanak ennek a képességcsoportnak is, leginkább az aktív és dinamikus ízületi mozgékonyágban érzik a tánc jótékony hatását a mozgásfejlesztésben (32. ábra).



32. ábra: Ízületi mozgékonyosság

Forrás: saját szerkesztés

4.3 TÁNCMÓDSZERTANOK ÉS JÓGYAKORLATOK A TESTNEVELŐK KÉPZÉSÉBEN ÉS A MINDENNAPOS TESTNEVELÉSBN

Mivel kerettantervek pontosan meghatározzák a szabadon választható néptánc, aerobik és RG elsajátítandó mozgásanyagát, ennek fényében ebben a fejezetben az olyan hatékony és jó gyakorlatokra összpontosítunk, amelyek a „tánc és aerob jellegű” feladatmegoldásokra nyújt útmutatást. Emellett a tartalmi rugalmasság miatt, amikor a szabadon választott órakeret 10%-át táncos tartalmakra kívánja felhasználni a testnevelő, az alábbi jó gyakorlatok hasznos útmutatást nyújthatnak. Fontos megjegyezni, hogy az ajánlások nem teljeskörűek, hiszen folyamatosan fejlődhetnek az olyan oktatási stílusok, melyek a mai és a következő időszak gyermekei számára jobban illeszkednek. Ebből adódóan a jelenlegi munka eredményeiben sem tekinthető lezártnak, sőt, további kutatások és fejlesztések várhatók ezen a területen az elkövetkező években is. Bizakodásra ad okot, hogy egyre több testnevelő tanárokat is képző egyetemeken nemcsak óraadók tartják a táncos kurzusokat, hanem a neveléstudományok, sportpedagógia területén sorra lépnek be a doktori képzésbe a tánc és testnevelés területén aktívan munkálkodó doktoranduszok, mely akár közös szakmai gondolkodást eredményezhet a továbbiakban. Az alábbiakban a szakértői interjúk alapján bemutatjuk azokat a módszereket, működő gyakorlatokat, amelyeket véleményünk szerint hatékonyan lehet alkalmazni a testnevelésórákon

4.3.1 Nemzetközi iskola jógyakorlata P.N. interjúja alapján

Ebben az interjúban betekinthetünk egy Luxemburgban található nemzetközi iskola működésébe, ahol az interjú alanya egy 45 éves magyar tanítónő és testnevelő tanár. Az iskolájukban fontos szerepe van a tánc oktatásának a testnevelés órán, így a céloom annak a feltárása volt, hogy ez hogyan is tud olyan jól működni:

„Testnevelésóra keretén belül mi egyébként periódusokban dolgozunk, ez azt jelenti, hogy egy évben van hat periódus, és abból egy periódus, ami lehet hat, hét vagy nyolc hét, attól függően, hogy éppen hogyan szerveződik az év. Az egyik ilyen periódus a tánc tanulásához tartozik, és olyankor a testnevelő tanár táncot tanít a gyerekeknek, és ez úgy van felfűzve, hogy nekünk, pedagógusoknak először tartanak pedagógiai nap keretén belül táncoktatást. Akkor mi tanulunk három-négy-öt,- attól függően, hogy a délutánba hány tánc fér bele-, tanulunk táncokat, és ezeket fogjuk mi a gyerekeknek továbbadni.” (P. N. 45 éves, nő)

Ebben az iskolában nem mindenki vesz részt a tanároknak szervezett táncoktatásban, önkéntesen lehet rá jelentkezni. Tánctanárok érkeznek az iskolákba, akik a tanárok számára minden tanévben oktatnak különböző táncokat, melyeket felvesznek videóra, és feltöltik az iskolai szerverre. Ezt a tanárok bármikor letölthetik oktatás céljából, és a zenét is megkapják hozzá, melyek évekre visszamenőleg is elérhetőek számukra. A testnevelők így elérhetik a videóanyagot a 6 hetet felölelő táncos periódusban, majd ebből 3-4 táncot kiválasztanak, és az osztályfőnökkel is egyeztetnek, hogy mit tanítsanak.

3 pillérrre osztható a tánc oktatása:

1. Népek táncai

Különböző népek táncait tanulják meg közösen, a francia carcassone minden évben előkerül. Minden évben van egy bál egy hatalmas teremben élő zenekarral, és egyszerre több osztály is előadja a betanult táncokat. A végén mindig tanulnak még közösen egy új táncot.

A gyerekek nemcsak a táncokat, hanem a tanulás folyamatát is szeretik, sőt anyák napján közös táncot szerveznek a szülők bevonásával.

2. Magyar szekció

A magyar gyerekeknek van magyar szekciójuk, ahol magyar néptáncokat tanulnak az év folyamán. Prima Primiissima díjas tánctanárok oktatják workshop szerűen 2-3 nap alatt a táncokat tanároknak és diákoknak egyaránt. Ezeken a napokon a diákok 2-3x is mennek táncolni. Ebben az iskolában a testnevelésóra inkább arról szól, hogy a gyerekek jól érezzék magukat. Ha szülők úgy gondolják, hogy több mozgásra lenne szüksége a gyermekeiknek, délután sportolni viszik őket különböző sportszervezetekbe.

3. Modern és divattáncok

Az év vége felé modern és divattáncokat tanulnak a gyerekek ugyancsak workshop szerűen, ide is különböző táncstílusban jártas oktatókat hívnak meg.

A nagyobbaknál, a középiskolás korosztálynál már nem nagyon jelenik meg a tánc a testnevelés órán, inkább csak a sportnapokon, vagy ha diszkót szerveznek nekik.

4.3.2 Gimnasztika és kreativitás -M. A. interjúja és tanulmánya alapján

A következő módszer még kísérleti fázisban van, de a megjelent publikáció (Mikó & Kovács 2023), és az oktatóval felvett interjú alapján olyan oktatásmódszertannal gazdagodhat egy testnevelő eszköztára, melyhez több évet felölelő táncos előképzettség nem feltétlenül szükséges ahhoz, hogy egyszerű táncos koreográfiákat lehessen összeállítani segítségével. Alkalmazásával a tanárok és diákok kreativitása is jól fejleszthető.

A gimnasztika végig kíséri a gyermeket tanulmányai során, és a tanárképzésben is hangsúlyos szerepet kap oktatásmódszertanilag helyes felépítése. A vizsgatanítások során kihagyhatatlan tartalmi rész egy megszervezett bemelegítés a testnevelés oktatásának folyamatában. Sőt minden sportág bemelegítésében sportágspecifikusan megjelenik. Mikó és munkatársai (2023) a kreativitás fejlesztése és a táncos mozgások kialakításának egyik eszközeként a gimnasztikát tartják, és megkezdődtek a módszertani kutatások. A gimnasztika és a tánc összefonódása úgy segítheti a kreativitást, hogy például projektmunka keretében összeállítanak egy saját tervezésű feladatsort, melynek a központjában a diákok aktivitása és a csoportos alkotás áll (H. Ekler, 2020). Mivel zenével kombinálva lehet növelni a kreativitást, ez utat nyithat számunkra az RG, aerobik, és a divattáncok világába. Ha már a táncoknál járunk, fontos megjegyeznünk, hogy a kreativitás fejlesztésének gátló tényezője lehet az előre meghatározott mozdulatsorok oktatása, és az sem jó oktatásmódszertani megoldás, ha teljesen szabadon hagyjuk mozogni őket a zenére (Mattsson & Larsson, 2021). Mikó beemeli a gimnasztikába a táncosoknál alkalmazott Lábán Rudolf rendszerét, ami rendszerezi a testrészek egymáshoz való viszonyát, mozgás dinamikai kivitelezésének megválasztását, irányokat, szinteket jelöl meg (mély, közép, magas), útvonalak megválasztásához ad iránymutatást (egyenes, átlós, szlalom stb.). Testnevelő szakos hallgatóknál vizsgálták, hogy a rendszer alkalmazásával változatosabb gyakorlatot hogyan lesznek képesek létrehozni. Kiinduláskor azt feltételezték, hogy a gimnasztikát nemcsak zenével kombinálva lehet színesíteni, hanem táncos mozdulatok beépítésével is. Így jött az az ötlet, hogy tánclépésekkel helyettesítsék az egyes gimnasztikai mozgáselemeket. A dinamika változtathatóvá válik a különböző zenei aláfestések révén. Az interjú során elhangzott, hogy a hallgatók kapnak egy összeállított gyakorlatláncot, és az lesz a feladatuk, hogy ezt táncosítsák csípőrázással, és próbáljanak hozzátenni lazább kéz,- és kartartásokat. A hallgatók ezáltal maguk megtudták szerkeszteni egy koreográfiát egy gimnasztikai gyakorlatláncból kiindulva. Ha a gimnasztikára más szemszögből tekintünk, akkor egy olyan alapot ad, amit a mindenki elsajátít tanulmányai során, és a gyakorlatokat táncos elemekkel ötvözve önálló táncos

koreográfiát tud létrehozni. Az egyetemen kísérleti jelleggel meghirdettek egy olyan szabadon választható zenés-táncos kurzust, ahol a gimnasztikai elemeket táncos anyaggal fűzik össze, és vizsgálják beválását kreativitás fejlesztésének szempontjából. A tapasztalatokra alapozva a későbbiekben ajánlásokat fognak megfogalmazni, és további céljuk, hogy hamarosan megjelenhessen a közoktatásban is.

4.3.3 Kreatív tánc és kreatív mozgás: K. G. interjúja alapján

Érdemes lenne a Magyar Táncművészeti Egyetem segítségét kérni abban, hogy továbbképzések szervezésével a kreatív tánc, mint módszer, bekerülhessen az testnevelők táncos képzésébe a testnevelők munkájához adaptálva. Külföldön ez az az irány, ami felé intervenciók is szerveződnek, és önálló módszerként jelenik meg a testnevelők képzésében.

Azt, hogy pontosan mi a kreatív tánc, és hogyan lehetne adaptálni a testnevelésbe, a szakértői interjú tartalmából kiindulva a következőképp lehetne elképzelni. Az interjúalany 44 éve foglalkozik táncoktatással és ezen belül a kreatív tánc oktatásával, tehát nagyon nagy tapasztalata van táncosok és tánctanárok képzésében.

A kreatív tánc az egyén kreativitásából indul ki, célja, hogy

„A mozgás segítségével éljük meg érzéseinket, belső szabadságunkat, ami elősegíti az alkotás örömét, testünk megismerését, lelkünk emocionális és szociális fejlődését.” (K. G)

Bármely korosztálynál alkalmazható, a testtudatot is fejleszti, ezáltal hasznos lenne a testnevelés tanórákon való megjelenése. A közoktatásban inkább a személyiségfejlesztésbe, és a szociális érzékenység fejlesztésében tölthetne be szerepet, megismerkednek általa a térrel és idővel és akár a dinamikával is. Ami miatt fontos lenne alkalmazása az az, hogy a közoktatás nagy terhet tesz a gyerekekre, a napi stresszt, feszültségeket jól le lehetne vezetni általa, segíthetne a gyerekeknek a további koncentrációban. Az interjú során kiderült az is, hogy fejlesztőpedagógusok visszajelzései alapján azok a tanulási nehézséggel küzdő gyerekek, akik rendszeresen részt vettek a kreatív tánc foglalkozásokon is, sokkal jobban teljesítettek a fejlesztő órákon, mint társaik.

A kreatív gyermektáncnak van egy néptáncra épülő formája, ami megjelenik a közoktatásban, de a másik, a táncos vonulat komoly pszichológiai ismereteket igényel, ami nem feltétlenül tartozik a kikerült testnevelők fókuszába, mivel nem teszik a vizsgáldás tárgyává. Megoldás lenne egy évenkénti pedagógus továbbképzés akár a Lábán rendszerre építve. Ezt a módszert a középiskolában is kedvelnék. Ami probléma, hogy eddig nem volt érdeklődés a módszer iránt.

Mikor indult a pedagógus életpálya modell, az MTE szervezett pedagógusok számára továbbképzést, de nem tudott elindulni, mert nem volt rá elég jelentkező. Abban látja az érdeklődés hiányának az akadályát, hogy Magyarországon ez a módszer még nem elterjedt, még a táncos szakemberek körében sem. Ha lenne rá kereslet, az MTE szervezne akár külön tanfolyamokat testnevelők számára. Viszont csak olyan testnevelőknek ajánlja a módszer alkalmazását, akik egy ilyen képzésen komolyabban részt vettek, mert módszertanilag másként kell alkalmazni különböző korcsoportoknál, mert más az attitűdjük, kognitív fejlettségi szintjük, másképpen szocializálódnak. Ismerni kell az adott korosztály személyiség és pszichológiai jegyeit a gyakorlatok megtervezése során. Így akár meg is valósulhat az élményszerű mozgástanulás a saját képességeihez mérten. Fontosnak tartja, hogy szerezzenek más mozgástapasztalatot is, akár a gimnasztika révén. Szerinte egy ilyen óra jobban visszaadja a testnevelés eredeti célját, amelynek nem a különböző mérésekben és teljesítménykényszerben kellene kifejeződnie. Jobban feltöltődik a gyermek a tánc révén, így a következő órákon maximálisan és céltudatosan tud figyelni. A testnevelő tanárképzésben 1 féléves kurzus során (26-28 óra) teljesíthető lenne ennek a módszertannak az alapjai, mellyel a pedagógus el tudna boldogulni későbbiekben a munkája során. Véleménye szerint jól lehetne integrálni ezáltal a testnevelésbe, és sokkal több értelme lenne, mint konkrét táncstílusokat oktatni.

Kreatív tánc foglalkozás felépítésére példa:

1. Bemelegítő rész

Csoportkohézió növelése, játékos formában történő felvezetés

2. Fő rész:

Pl.: térnek a megismerése: az én saját terem, az én terem a többiekéhez képest, a tér különböző pontjaihoz képest, síkokhoz, tengelyekhez viszonyítva

- kép: táncold el a képet, mit érzel, mit jelent a számodra a kép

- zene, esetleg színek hangulatának megjelenítése

3. Befejezés:

Beszélgetés, ki hogyan élte meg az órát, az óra célját.

A kicsiknél mesével, kitalált történetekkel: pl. a tornaterem az egy erdő.

Egy szabályrendszert fel kell építeni, de nem mondhatjuk meg, hogy azon belül mit csináljon a diák.

Összességében az első interjúban a táncoktatást külső táncos szakemberekkel oldják meg, melynek során évenként az arra nyitott oktatók képzésben részesülnek, és azt adják tovább a diákoknak, vagy workshop szerűen a szakemberek közvetlenül a diákokkal foglalkoznak a táncokat felölelő periódusokban. A másik két módszer a kreativitásra és az improvizációra ösztönzi a tanárokat és a diákokat egyaránt, melynek a Lábán rendszere jó alapokat adhat a testnevelők számára, és a mozgásos tapasztalatra épít. Ezekben az esetekben nem egy konkrét táncstílus technikailag helyes továbbadása és kivitelezése a cél, hanem a gyerek személyiségének a fejlesztése, és a napi stressz levezetése. Mindhárom módszer jól alkalmazható lehetne az elkövetkezőkben először a testnevelő tanárok képzésében, évenkénti továbbképzésekben, majd a közoktatásban is, ha a visszajelzések igazolják ezeket a felvetéseket.

4.4 LIPPOZOO MÓDSZERTANI SEGÉDESZKÖZZEL VÉGZETT VIZSGÁLATOK

Korábbi fejezetekben ismertetett módszertanok közül 2020-tól született empirikus kutatásaink központjában a LippoZoo módszertani segédeszköz áll, melynek eredményei ebben a fejezetben kerülnek bemutatásra.

4.4.1 Hallgatók attitűd vizsgálata (2020-2021)

A kérdőíves feltárás eredményei azt mutatták, hogy a hallgatók 80,5%-a tervezi alkalmazni a munkája során a LippoZoo-t. Van, aki csak általános zenés mozgásfejlesztésre (33,3%) vagy bemelegítésre (8%), de 23% magát a táncoktatást is alkalmazná. A módszer létjogosultságát megerősítette, hogy a Likert skálán mért eredmények alapján 14,9%-ban nagyon fontosnak, 41,5%-ban fontosnak tartják alkalmazását a testnevelés órán (56,4%). A kvantitatív SPSS-el végzett vizsgálat publikálásra került, bővebben: (Láng, 2022).

A kvalitatív módszer feldolgozásához a következő kérdés volt az iránymutató:

Lehet-e a LippoZoo nevű oktatásmódszertani segédeszközt hatékonyan alkalmazni a testnevelés tanításában úgy, hogy az összhangban legyen a Nemzeti alaptantervvel és kiemelten használja az élménypedagógiai megközelítést a táncos testnevelés órák során?

Elmélet vezérelt intrakódolással elemeztük a kérdőív nyílt végű kérdéseire adott válaszok tartalmi elemeit, melyek azonos lényegi csomópontok alapján lettek kódolva. A csomópontok kialakítására a következő kérdések alapján történt kísérlet:

1. kérdés: A módszer rendszeres alkalmazásának a tanórán milyen fejlesztő hatása lehet?

A témacsoportra feltett nyílt végű kérdésekre adott válaszokból 25 kódot lehetett generálni. Van, aki csak 1 szót írt be, de többen 2-3 vagy több mondatban is kifejtette meglátását. Az N=87 főtől összesen 214 válasz érkezett a következő megoszlásban (33. ábra):

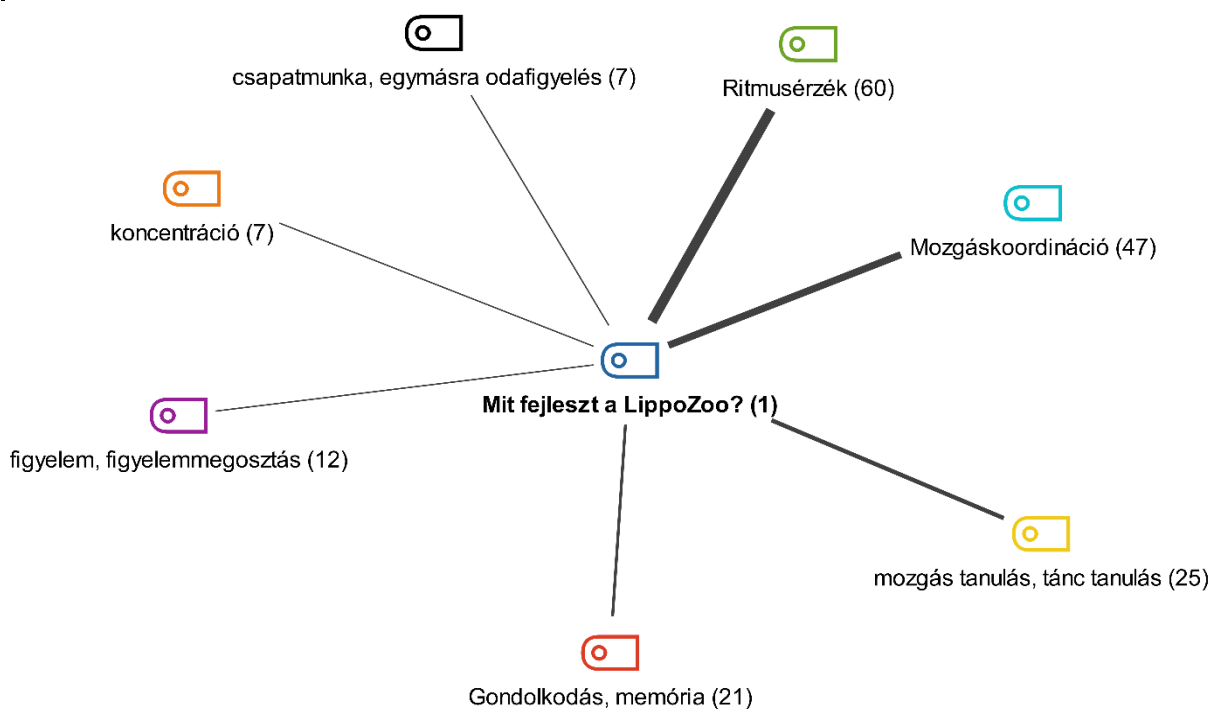
Code System	Docu...	SUM
▼ Mit fejleszt a LippoZoo?		1
• kommunikáció		1
• keringési szervrendszer		1
• kondíció		3
• zenei érzék		2
• önbizalom		1
• tánc iránti érdeklődés		1
• szégyenlőség leküzdése, szorongás I		2
• egyensúly		3
• Lendületesség		4
• döntésképesség		1
• mozgásszabályozás		2
• csapatmunka, egymásra odafigyelés		7
• ügyesség		2
• kreativitás		1
• figyelem, figyelemmegosztás		12
• pontosság		2
• megfigyelés		1
• lábügyesség		1
• Gondolkodás, memória		21
• koncentráció		7
• mozgás tanulás, tánc tanulás		25
• Ritmusérzék		60
• reakció		3
• Mozgáskoordináció		47
• Állóképesség		3
Σ SUM	214	214

33. ábra: LippoZoo fejlesztő hatásával kapcsolatos kódolt szövegrészek csomópontok szerinti megoszlása

Forrás: saját szerkesztés

A kódokat a megbízhatóság érdekében 2x került kódolásra 2 hét különbséggel intrakódolással, majd kiszámításra került a megbízhatósági mutató a következő képlet alkalmazásával (k_m = megbízhatósági mutató, n = egyező kódok száma, i = első kódolás, j = második kódolás) (Dafinoiu & Lungu, 2003; Sántha, 2022):

$k_m = \frac{n*2}{i+j}$ kód alapján $k_m = \frac{25*2}{28+25} = 0,94$. Mivel az érték 0,8 feletti, így a kódolás megbízhatósági értéke elfogadható. Az eredmények alapján kiemelhető, hogy a válaszadók leggyakrabban a következő 7 területet emelték ki (34. ábrán): ritmusérzék, mozgáskoordináció, mozgások tanulásának képessége, memória, figyelemmegosztás, koncentrációs képességek, és a szociális készségek fejlesztése, mint például a csapatmunka és az egymás iránti figyelem.



34. ábra: LippoZoo fejlesztő hatása

Forrás: saját szerkesztés

Ez a sokrétű fejlesztési lehetőség kiemelten fontos a NAT 2012 és NAT 2020-ban meghatározott célokban is, és mivel a LippoZoo mozgásfejlesztési segédeszköz is egyben, az általános mozgástanításban is kiegészítő eszközként szolgálhat a táncon kívül más sportmozgások megalapozásában, oktatásában is.

Az elmélet vezérelt csomópontok megállapításához a következő kérdést elemeztük a rendelkezésre álló szoftver segítségével:

Hogyan lehetne a LippoZoo oktatásmódszertani segédeszközt hatékonyan alkalmazni különböző sportágakban, és mi indokolná ezt a választást?

A 35. ábrán nagyon szépen látszik, hogy 74 javaslatból 19 kódot lehetett képezni, és leginkább az általános mozgásfejlesztés a legmeghatározóbb, miszerint minden sportnál lehetne alkalmazni. Emellett ha konkrét sportokat nézzük, az atlétika, és meglepő módon a labdás csapatsportokban használható jól a fundamentális mozgástanulás során, és a technikai mozgások megalapozásához. A mozgáskoordináció fejlesztése mellett a LippoZoo módszere javíthatja a játékosok reakcióidejét és koncentrációs képességeit. Emellett segíthet a csapatmunka és a társas interakciók fejlesztésében is, amelyek elengedhetetlenek ezekben a sportágakban akár úgy is, hogy zenét nem minden esetben rendelnek hozzá az egyes mozdulatokhoz (35. ábra).

Code System	Docu...	SUM
▼ Milyen sportokban használható előkészí		0
box		1
sí		1
balett		1
műkorcsolya		1
ritmikus gimnasztika, akrobatikus gi		1
csapatsportok		3
kosárlabda		1
bármely tánc		1
amerikai foci		1
aerobik, zumba		5
röplabda		7
kézilabda		7
minden sportnál		17
labdarúgás		6
harcművészetek		2
ugrálós, keringésfokozós sportokba		1
reakció- és gyorsaságfejlesztés más		1
Atlétika		14
torna		3
Σ SUM	74	74

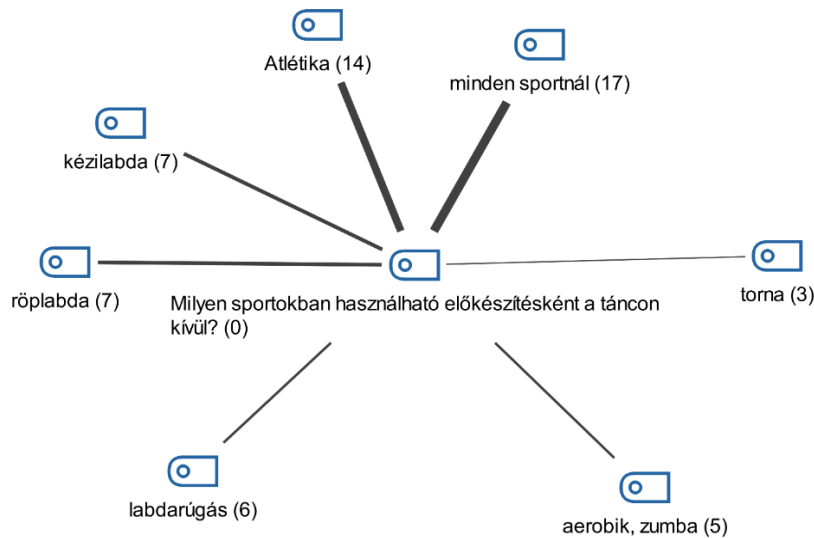
35. ábra: A LippoZoo mint mozgás előkészítő módszer más sportokban

Forrás: saját szerkesztés

A megbízhatósági mutató itt is intrakódolással történt, 2 hét különbséggel. Az első kódoláskor a csapatsportok közé került a 4 alap labdajáték, a 2. esetben, mivel a csapatsportok címszó alatt nem csupán csak arra a 4 labdajátékre gondolhattak (röplabda, kosárlabda, kézilabda, labdarúgás), külön kategóriába tettem az említett labdajátékokat és az összefoglaló néven megjelenő csapatsportokat, de a megbízhatósági érték még így is 0,8 felett van, így nem volt szükséges az újra kódolás.

$$k_m = \frac{n*2}{i+j} \text{ kód alapján } k_m = \frac{16*2}{16+19} = 0,91.$$

A következő ábrán szemléltetésként a leggyakoribb 7 válasz látható. Minél vastagabb a vonal, annál több válaszban jelent meg a jelzett sportág (36. ábra).



36. ábra: A sportok, melyre a legtöbb válasz érkezett

Forrás: saját szerkesztés

A Hogyan? Miben? és Miért?-re adott válaszok esetében in vivo kódolási módszerrel történt a feldolgozás (35. táblázat):

35. táblázat: LippoZoo motorikus fejlesztő hatása

Milyen sportokban tudja elképzelni a LippoZoo mozgásfejlesztő módszer alkalmazását? Hogyan és miben járulhat hozzá a LippoZoo mozgásfejlesztő eszköz más sportok mozgástanításában? Miért?
Torna- érintőjárás.
Atlétika-mozgás frekvencia.
Reakció- és gyorsaságfejlesztés.
Más sportokkal keverve, fárasztó testmozgás alakítható ki.
Alap mozgásformákhoz más állatokkal.
Kisgyermeknél igen fejlesztő mozdulatok, még ha nem is sportol.
Mindenféle sporthoz lehetne hasznosítani, csak a különböző kártyákhoz tartozó cselekvéseket kellene megváltoztatni
Például az egy lábon szökdeléseket, egyensúly gyakorlatokat futball-hoz megfelelően lehet alkalmazni.
Bemelegítéshez bármilyen sportágban, bármelyik részét.
Atlétika, hiszen vannak szökdelő gyakorlatok is benne, ami akár egy bemelegítés része is lehet kisebb korosztálynál.
Amerikai foci: ritmus érzék a labda eldobásához.
Bármely tánchoz, alapként.
Ritmusérzék a labdajátékoknál, pl. Irányváltás.
Általános mozgásfejlesztésre bármelyik sportnál alkalmazható szerintem.
Figyelemmegosztás miatt, önfejlesztés, reakciógyorsaság. Elősegíti a mozgáskoordinációt. Nem lesz esetlen a mozgásforma.
A különböző állatok jelölhetnek más-más technikai elemet a gyakorlásnál.
Az állatokhoz rendelt mozgásokat sportág specifikusan lehet kialakítani.

Focinál sorba kirakni és mindegyiknél más módszerrel a kapuba rúgni a labdát.
Más gyakorlatokat is lehet csinálni színekre, formákra.
Minden olyan sportnál, ahol szükség van a ritmusérzékre, számolásra.
Az egylábás gyakorlatok, síhez, fejleszti az egyensúlyt.
A kézilabdában. Az adott figura felfordítása után kellene a megadott pontjára löni a kapunak.
Gyalogkakukkot atlétikában például rövid távú futások előtti rávezetésnél.
Ahol fontos a lábmunka.
Például a békát röplabdában, az ugrás helyének jelölésénél.
Mindenhez jó, amely ritmusérzékét kíván. Atlétikában a távolugrásnál és kézilabdában a cselezésnél és kapura lövéseknél végzett mozgásformákban, az egy lábról páros lábra ugrásokat nagyban segítheti. A kondíció, koordináció és keringés fejlesztő hatása révén, alapvetően pedig mindegyik sportot tudná támogatni.
Szökdelő gyakorlatokat színesebbé lehetne ezzel tenni, ezért pl. atlétika oktatásban. Ha figurák jelentését már tudják a tanulók, akkor ezekkel a korongokkal egyszerűbben lehet pályákat alkotni, mint más kellekekkel.
Bármilyen képességfejlesztéshez jó.

Forrás: saját szerkesztés

A NAT 2020 által kijelölt cél: a tanulási folyamat során a gyermek pozitív érzelmi viszonyulása alakuljon ki a testmozgáshoz örömteli mozgás és játékos mozgástanulás révén. Ez a cél a vizsgálatban összehasonlításra került a hallgatók attitűdjeivel, amelyeket a LippoZoo módszer elsajátításával kapcsolatban nyújtottak be a kérdőívben. Az attitűdök elemzése a következő kérdés mentén történt:

Hogyan érezték magukat a hallgatók a LippoZoo módszer elsajátítása során, és milyen érzelmi reakciókat tapasztaltak a játékos mozgástanulás kapcsán?

A feldolgozás ebben az esetben is intrakódolással készült, elmélet vezérelt módon kerültek meghatározásra a csomópontok. A 87 válaszadótól 115 válasz érkezett, melyből a kódolás után 14 kódot lehetett képezni (37. ábra).

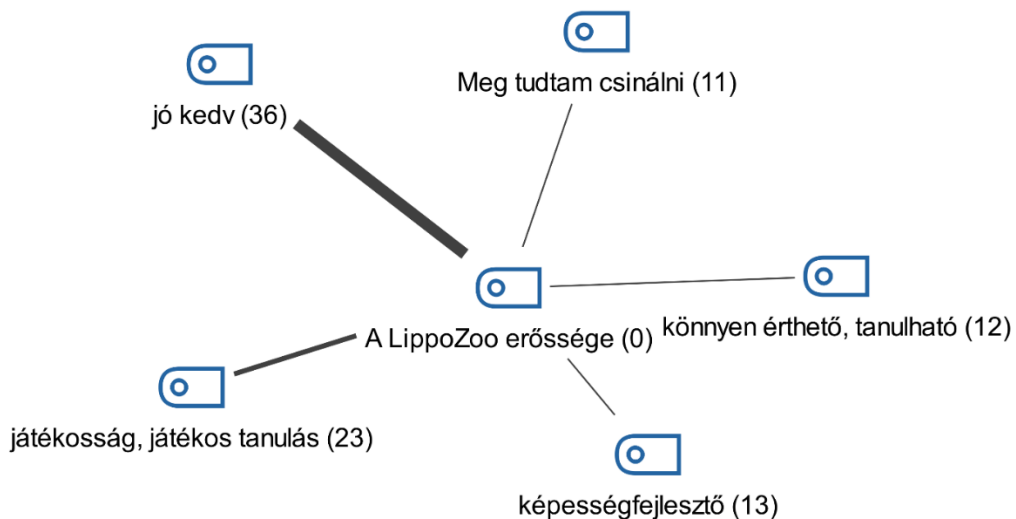
A megbízhatósági index: $k_m = \frac{n*2}{i+j}$ kód alapján $k_m = \frac{13*2}{13+14} = 0,96$.

Code System	Docu...	Docu...	NAT20...	Docu...	SUM
▼ A LippoZoo erőssége					0
izgalmas, motiváló	■				2
feszültség oldás	■				1
kikapcsolódás	■				1
tánc megszerettetése	■				3
lám paláz leküzdése	■				1
sikerélmény	■				1
összekovácsolja az embereket	■				5
könnyen érthető, tanulható	■				12
képességfejlesztő	■				13
fejleszti a tánc tudást	■				4
ritmikus	■				2
játékosság, játékos tanulás	■				23
jó kedv	■				36
Meg tudtam csinálni	■				11
Σ SUM	115	0	0	0	115

37. ábra: A LippoZoo mozgásfejlesztő módszer erősségei

Forrás: saját szerkesztés

A leggyakoribb válaszokat ábrán szemléltetve jól látszik, hogy a jó kedv, játékosság, játékos tanulás emelkedik ki leginkább (38. ábra).



38. ábra: A LippoZoo mozgásfejlesztő eszköz legfontosabb tulajdonságai

Forrás: saját szerkesztés

A testnevelők kulcsszerepet játszanak abban, hogy a tanulók ne csak a testmozgás technikai aspektusait sajátítsák el, hanem megtapasztalják a mozgás örömteli, kreatív és élménydús oldalát is. Az eredmények megerősítik azt a hipotézist, hogy a könnyen érthető és elsajátítható LippoZoo módszer nemcsak hatékony képességfejlesztő eszköz, hanem összhangban van a Nemzeti alaptantervben (NAT) megfogalmazott célokkal is. A módszer segítségével az örömteli és játékos mozgás révén kialakul a testmozgáshoz és a tánchoz a pozitív érzelmi kapcsolat, ami hosszú távon elősegítheti az aktív és egészséges életmód kialakulását.

Az első fázis konklúziója és további kutatási irány kijelölése:

Ezen eredmények alapján lehetséges további kutatási irányok:

1. A módszer hatékonyságának és alkalmazhatóságának vizsgálata más sportágakban is érdemes lehet. A szimbólumok által katalizált mozgásfejlesztő eszközt ki lehetne dolgozni különböző oktatott sportágak jellemző mozdulataihoz, majd értékelni annak bevalását és fejlesztő hatásait.
2. A módszer tovább fejlesztésével különböző tanári képzési programok kidolgozása, a hatékony alkalmazás érdekében.
3. A módszer további terjesztése és szélesebb körben való megismertetése segítheti a testnevelők munkáját, és ezzel a módszer hosszú távú hatásait és előnyeit lehetne követni és értékelni.

4.4.2 Intervenciók (2021-2022)

a, Pilot Intervenció a 3. évfolyamon

A LippoZoo módszertanát 3 osztályban próbálhattuk ki.

1. csoport: Ének-zene tagozatos osztály (N=14 fő), heti 1x
2. csoport: (N=23 fő) heti 1x
3. csoport: (N=21 fő) heti 2x

Tanítói interjúk eredménye:

A gyerekek nagyon pozitívan reagáltak a programra és lelkesen várták a következő alkalmat. Kiemelték, hogy minden olyan mozgás, amelyhez zene társul, nagy örömet szerez a diákoknak. Érdekes módon, bár sokat mozogtak, nem érezték úgy, hogy kimerültek volna, inkább

kellemesen elfáradtak. Sőt, kifejezték azt az igényüket, hogy más alkalmakkor is legyen ilyen típusú óra.

A tanítók pozitívan értékelték a módszertant. Megállapították, hogy a zenére történő mozgás fontos, és a gyerekek nem testnevelés órának élik meg a foglalkozásokat, hanem mint jólétet és örömet hozó tevékenységként gondolnak rá. A LippoZoo használata közben nem veszik észre, hogy futnak, ugranak, nem úgy érzik magukat közben, mintha ez egy nagyon fárasztó dolog lenne.

Kifejtették, hogy a táncos elemek jól motiválják a diákokat, és azt is megfigyelték, hogy a gyerekek hangulata pozitív irányba változott a módszer alkalmazása után. Ezen kívül azt is felvetették, hogy több zenés testnevelés óra segítené a diákoknak abban, hogy jobban ellazuljanak. Az egyik tanító elmesélte, hogy volt egy diák, akinek rossz napja volt, a táncos óra után jobban lett, ez segített neki egy probléma átlendülésében. A módszer szerintük természetközelibb, mert játszik a gyerek közben, és változatos órákat lehet felépíteni általa.

Összességében mind a diákoktól, mind a tanítóktól rendkívül pozitív visszajelzések érkeztek a LippoZoo módszerrel kapcsolatban. A módszer jótékony hatása a testmozgásra, hangulatra és a tanulók szemléletére egyaránt megmutatkozott, ami alátámasztja annak hatékonyságát és értékét az iskolai testnevelés órákon.

b, Intervenció egy táncos előképzettségű hallgató bevonásával

Ezt követően egy néptáncoktató testnevelő hallgatót készítettünk fel a módszer testnevelésben való alkalmazására, és intervenciót szerveztünk abba az iskolába, ahol a testnevelő maga is tanít. Egy kísérleti csoportot (N=16 fő, n= 9 fiú, n=7 lány) és egy kontroll csoportot (N=11 fő n=7 fiú, n=4 lány) alakítottunk ki, és itt már a gyermekek kognitív és motoros képességeiben történő változást is mértük. A hallgató 6 hetes szisztematikusan felépített foglalkozásokat tartott, majd az eredményeiről és a tapasztalatairól szakértői interjú került felvételre.

A kognitív vizsgálat során a megismerést, az információfeldolgozást, és a tanulási képességeket mértük feladatlapok segítségével, melyhez a Gyarmathy-féle teszteket alkalmaztuk (Gyarmathy, 2009). A kognitív tesztek eredményei szignifikáns változást mutattak a kísérleti csoport javára a kísérleti időszak végén alakrajzolás, és a tanulási képességekben, mint számfogalom és helyesírás ($p < 0,05$).

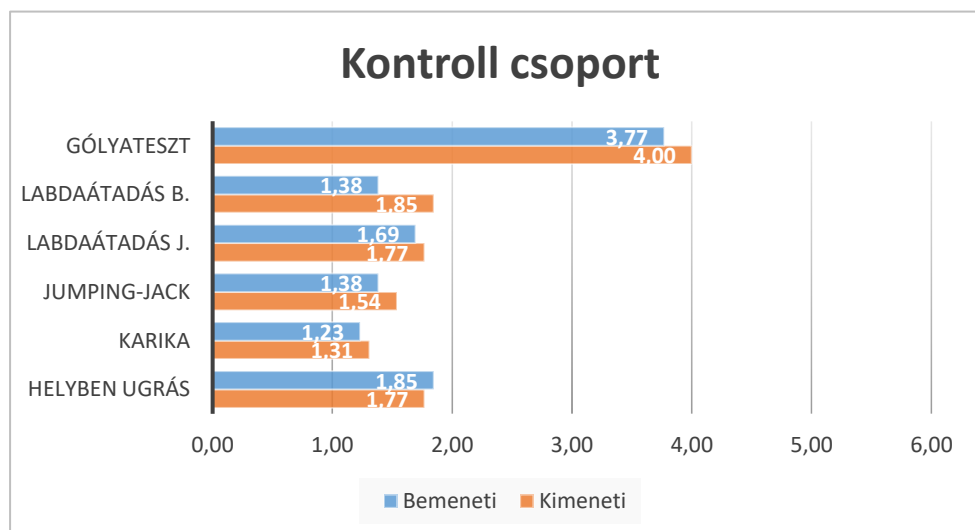
Null hipotézis: A kimeneti mérés során a kísérleti és kontroll csoport eredményeinek megoszlása nem változott (36. táblázat).

36. táblázat: Hipotézis-teszt

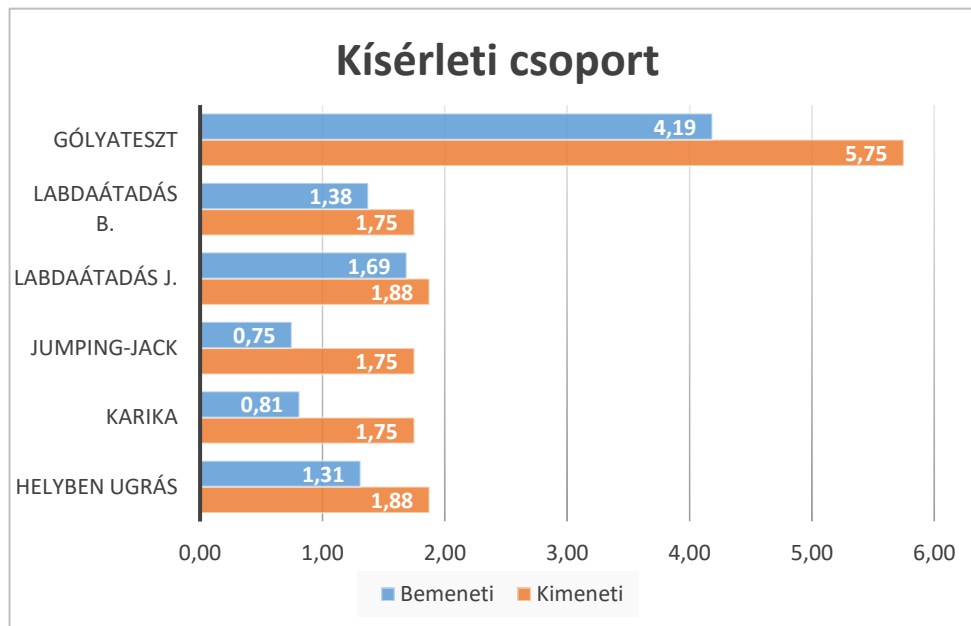
Null hipotézis	Teszt	Sig.	Döntés
Helyesírás	Independent-Samples	,013 ^a	Null hipotézist el kell vetni.
	Mann-Whitney U Test		
Főfogalom	Independent-Samples	,000 ^a	Null hipotézist el kell vetni.
	Mann-Whitney U Test		
Alakrajzolás	Independent-Samples	,000 ^a	Null hipotézist el kell vetni.
	Mann-Whitney U Test		

Forrás: Láng & Szöllősi, 2023

Ebben az esetben bizonyítást nyert, hogy a LippoZoo módszer alkalmazása hozzájárult a diákok kognitív készségeinek javulásához. A LippoZoo módszer támogató hatással volt a diákok motoros készségeinek fejlődésére is, mivel az eredmények azt mutatták, hogy a motoros képességek terén a kísérleti csoport a saját kiindulási szintjéhez képest jobban fejlődött, míg a kontroll csoport esetében nem volt kimutatható jelentős változás. A motoros tesztekkel az egyensúlyérzést, a térbeli tájékozódási képességet, kéz-és lábmozgások összehangolását, és a ritmusérzékelést vizsgáltuk. Legjelentősebb pozitív változás a koordinációs képességek közül az egyensúly tekintetében történt (39. és 40. ábra).



39. ábra: Motoros tesztek bemeneti és kimeneti mérésének eredményei a kontroll csoport vizsgálatában



40. ábra: Motoros tesztek bemeneti és kimeneti mérésének eredményei a kísérleti csoport vizsgálatában

Forrás: Láng & Szöllősi, 2023

A szakértői interjú során a módszer alkalmazásával kapcsolatban a legjelentősebb eredmény, hogy az oktató számára is újabb motivációt és lendületet adott az újdonságnak számító LippoZoo alkalmazása a mozgástanítás és a táncoktatás során, és nemcsak a diákoknak, hanem neki is sikerélménye volt az oktatása közben, mert a gyengébb képességű gyerekek is lényegesen kevesebb idő alatt tudták elsajátítani az így előkészített táncos koreográfiákat. Az órák után a diákok jóval nyugodtabbak lettek, és ez meglátszódott a többi tanórán is, az iskolában más pedagógus is észrevette a pozitív változásokat a gyerekeken.

Ezen eredmények alapján megállapítható, hogy a LippoZoo módszer alkalmazása pozitív változásokat eredményezett a diákok kognitív és motoros képességeiben, valamint affektív állapotában is (Láng & Szöllősi, 2023). Az interjúkból nyert adatok pedig azt támasztják alá, hogy a módszer pozitív hatással volt nemcsak a diákokra, hanem a pedagógusra nézve is, és sokat segített a tanulási és motivációs folyamatok előmozdításában mindkét fél részéről.

c. Táncos előképzettség nélküli testnevelő tanárok bevonása a LippoZoo oktatásába

A következő vizsgálatban a testnevelő hallgatók álltak a kutatás központjában, mivel azt kutattuk, hogy egy táncos előképzettség nélküli testnevelő hogyan tudja alkalmazni a módszert a diákjaiknál. Visszacsatolásként a kiegészítő módszerünk a diákokkal kitöltetett attitűd vizsgálat volt, melyet összevetettünk a strukturált interjúkkal. A diákokkal felvett

kérdőív Likert skálán mért eredményei a következőket mutatták (1= nagyon nem tetszett, 5= nagyon tetszett/ legyen máskor is),

- 2. és 3. évfolyam: Nagyon pozitívan fogadták a LippoZoo-t (Likert skálán 5 pont).
- 4. és 8. évfolyam: Szerettek volna több ilyen jellegű mozgáslehetőséget (Likert skálán 4 pont).
- 6. és 10. évfolyam: Többségük elzárkózott a módszertől (Likert skálán 1-2 pont). A 10. évfolyam diákjai a LippoZoo-t gyerekesnek, nem az ő szintjüknek megfelelőnek tartották, és többen jelezték, hogy a népzene nem az ő stílusuk.

Összességében a mintát alkotó tanulók 81,8%-a szereti a testnevelés órát, 49,3% szereti a zenés mozgásokat a testnevelés órán, és 44,2% szeret táncolni. A tanulók 70,7%-a szerint ritkán vagy soha nincs náluk zenés testnevelésóra, ugyanakkor 48,7% szeretné, ha többször lenne ilyen. A LippoZoo 60,0%-nak tetszett és 58,9% szeretné, ha máskor is lenne a testnevelés órán.

A nemek arányát tekintve a lányoknak jobban tetszett a táncos testnevelésóra, ami arra utal, hogy a módszernek kifejezetten pozitív hatása lehet a lányok mozgásmotivációjára ($t=-4,229$; $p < 0,05$). Az interjúk is alátámasztották a kérdőív eredményét, hogy a LippoZoo módszer hatásai korosztályi különbségeket mutatnak, és csak az alsóbb évfolyamokon talált inkább pozitív fogadtatásra, mivel élvezték a gyerekek, sikerélményük volt ($p < 0,05$). Elmondható, hogy a fiatalabbak általában jobban érzik magukat testnevelés órán, ha szól a zene, ezért ők több zenés testnevelésórát szeretnének. A testnevelőkre is pozitív hatással volt, mert már az interjú felvétele közben is többen gondolkodtak azon, hogy miként lehetne tovább fejleszteni, és más mozgásos területeken is alkalmazni a módszert (Láng & Bognár, 2021).

Megállapítható, hogy ez az eszköz alkalmas a nem táncos előképzettségű testnevelők számára a táncos mozgások oktatására, különösen az alsóbb tagozatokban. Mielőtt elvetnénk teljesen a magasabb évfolyamokon a módszer használhatóságának jelentőségét, egy újabb kutatás keretében az adott csoportokban a tanulók zenei ízléséhez kötve megismételhetővé kell tenni a vizsgálatot.

A kvalitatív kutatás középpontjában a testnevelők véleményének feltárása állt. Összesen 5 strukturált interjút rögzítettünk, melyek meghatározott kérdések mentén zajlottak, ugyanakkor nem ragaszkodtunk mereven csak az adott kérdésekhez, ha a beszélgetés során újabb gondolatok és kérdések merültek fel, azok is megválaszolásra kerültek. Ez az interjú-módszer lehetővé tette a testnevelők mélyreható véleményének kibontakoztatását és a tapasztalataik átfogó megismerését. A rugalmas felépítésnek köszönhetően a párbeszéd természetes módon

formálódhatott, és megnyílt az út további kérdéseknek és gondolatoknak, melyeket a beszélgetés során a résztvevők hozzáfűztek. Az interjúk által lehetőség nyílt a testnevelők hangjának meghallására és mélyebb betekintést nyújtott abba, hogy a LippoZoo módszer hogyan illeszkedhetne a testnevelők mindennapi tevékenységébe, valamint hogyan értékeli annak eredményességét a diákok fejlődése szempontjából.

A kutatás keretében az interjúk számítógéppel támogatott online videókonzferencia platform segítségével kerültek rögzítésre. A felvételek átiratait az Alrite applikáció segítségével konvertáltuk Word dokumentumba, majd a MAXQDA2022 nevű kvalitatív adatelemző szoftverbe lettek feltöltve a mélyebb elemzés céljából. A kódolás módszerét alkalmazva könnyen azonosíthattuk a különböző háttér információkat, tanítási körülményeket, az alkalmazott módszer levezetését, az önreflexiókat és az attitűdökkel kapcsolatos válaszokat. Az interjúk tartalmi elemzése intrakódolással történt, ami lehetővé tette a főbb témák és csomópontok kiemelését.

Az évfolyamok kiválasztására nem volt befolyásunk, mivel a hallgatók a saját osztályaikban alkalmazták a tanultakat, így a módszer az előkészítő nagycsoportos óvodásoktól a középiskola 10. osztályáig került gyakorlati kipróbálásra. Az előzőleg bemutatott intervencióval ellentétben ezúttal az oktatók szabad kezet kaptak abban, hogy hogyan építik fel az órákat, mely tartalmak jelennek meg a tanórákon.

A legjobb tapasztalatok az alsóbb évfolyamokból érkeztek, a felsősöknél 6. évfolyamtól egy megtorpanás érződik egészen a 8. évfolyamig. A középiskolában nem vált be a módszer, ez a gyerekek motivációjából és hozzáállásából is jól látszódott. A gyerekek által kitöltött kérdőív és az interjúk feldolgozása ebből a szempontból jól konvergál. Az 5 alany által felvett háttér információkból kiderült, hogy a kurzus előtt mindössze egy fő alkalmazott alkalmanként zenés órákat, melyet aktív órakezdes módszerében motiváló eszközként használt. Képességfejlesztéshez a Tabata edzés módszerét alkalmazta. 1 fő nagyon ritkán aerobikkal színesítette az óráit, míg a többiek egyáltalán nem alkalmaztak zenés-táncos mozgásformákat tanítási gyakorlataikban (kódok: sosem használt zenét, tartott ezelőtt is táncos órát). Azok az oktatók, akiknek valamennyi tapasztalata már volt ezen a téren, a LippoZoo módszerével is jobb eredményt értek el a gyerekeknél, tanítási sikerélményük is nagyobb volt a zenét sosem alkalmazó testnevelőkkel szemben.

A fegyelmezés terén is más megtapasztalásban volt részük. Volt, akinél a zene, a zenére végzett mozgás a koncentrációval együtt azt eredményezte, hogy kevesebbet kellett fegyelmeznie, sőt ezeken az órákon a síp használatát is mellőzni lehetett. Volt olyan, aki nem volt hozzászokva a szabadabb órátartáshoz, ezért furcsa volt számára, hogy nem együtt mozognak a gyerekek a meghatározott feltételek alapján, de utólag úgy gondolta, hogy ez így volt a jó. Egységes az álláspont annak a tekintetében, hogy nagyobb sikerélményt nyújt a diákoknak ez a mozgásforma, jól lehetett vele differenciálni, és a gyengébb képességű tanulók is megtalálták benne a maguk örömeit, mivel vannak dolgok, amit meg tudnak csinálni, és akkor sem volt probléma, ha elsőre nem sikerült egy mozdulat. Minden gyerek (és oktató) a saját ütemében tudott fejlődni általa.

A jó hangulatot 4 interjúban említették, „szórakozás”, „jókat mulattak”, „mosolygás”, „jó buli” szavakat használták, egy történetben csak a lányok esetében került említésre, hogy „*nagyon élvezték*”. Fiúk részéről 2 oktató említi a „*gátlásosság*” vagy az ebből fakadó „*játsszák a nagyfiút*” kifejezést. (kódok: gyerekek hozzáállása és motiváltsága, fegyelem, sikerélmény, kreativitás, hangulat, szégyenlős, gátlásos attitűd, attitűd a foglalkozások végén, lányok említése, fiúk említése: 7. sz. Melléklet táblázatai)

A táncos órák alkalmával a résztvevők tapasztalatot szereztek a táncos órátartás sajátosságaival kapcsolatban, és észrevették az eltéréseket és a más irányú lehetőségeket a hagyományos testnevelésórákhoz képest. Az eddig szerzett tapasztalatok alapján a résztvevők közül 2 személy tervezi, hogy rendszeresen alkalmazni fogja ezt a módszert, míg 1 fő csak bizonyos osztályok esetében tervezi bevezetni azt. Ugyanakkor 2 tanár, akik középiskolában tanítanak, úgy vélik, hogy a módszer nem illeszkedik ehhez a korosztályhoz, és nem fogják használni a gyakorlatban.

A zenés testnevelés alkalmazásával kapcsolatos attitűdvizsgálat is hasonló eredményeket hozott: 4 tanár számára a zene nagyon jó kiegészítő és motiváló lehetőségnek bizonyult a testnevelésórákon. Ezzel szemben 1 tanár nem találta meggyőzőnek a zene által támogatott mozgás alkalmazhatóságát a tanításban. A kurzus során a LippoZoo módszere mellett más táncstílusokkal kapcsolatos ismereteket is szereztek a résztvevők. Ezen tapasztalatok alapján a kurzus hatására egy tanár már sikeresen alkalmazta más táncstílusok oktatását a tanítványainál.

Összegésképp elmondható, hogy azokban az osztályokban, ahol a testnevelő rendszeresen tart zenés vagy táncos órát, a módszer nagyon pozitív fogadtatásra talált. Az alsó tagozatos diákok körében a szimbólumokkal támogatott zenés-táncos mozgástanulási eszköz különösen

hatékonyak bizonyult. A 6. osztályosok körében már inkább az életkori sajátosságoknak megfelelően a szégyenlősség mutatkozott, főként a fiúknál. A lányok minden évfolyamon pozitívan reagáltak a módszerre, és kifejezték vágyukat további táncos órák iránt. Az ellenállás azokban a csoportokban volt tapasztalható, ahol a testnevelő is viszonylag negatívan állt a módszerhez, és az idősebb korosztályban a módszer túlságosan "gyerekesnek" tűnt.

5 MEGBESZÉLÉS

A disszertációban a tánc megjelenését vizsgáltuk a testnevelésben, melybe bevontuk a mindennapos testnevelésben érintett szereplőket egy több szempontú vizsgálat keretében (egyetemek szakfelelősei, táncos kurzusok oktatói, testnevelő és egyéb sportszakos hallgatók, aktív testnevelők, tanítók és diákok). Célunk között szerepelt megismerni olyan háttértényezőket, amelyek lényegesen meghatározzák a táncos mozgások oktatásának lehetőségeit és korlátait a közoktatásban. Vizsgálat tárgya volt a múltban gyökerező tánc fejlődésének alakulása a testgyakorlás majd a testnevelés tartalmában, és a testnevelő tanárokat képző egyetemek táncos kurzusainak tantárgyleírásaiban. Bizonyítani szerettük volna, hogy élményszerű oktatással, egy nem táncos előképzettségű testnevelő is képes táncos élményhez juttatni a diákjait, melyet a LippoZoo módszertani segédeszközzel végzett empirikus kutatásokkal is igazoltunk.

A táncoktatás tartalmi és módszertani kereteit, és a testnevelésben betöltött szerepét vizsgálva az a következtetés vonható le, hogy a szakmai diszkurzusokban mindig is jelen volt a tánc, ha nem is jelent meg a szabályzó dokumentumokban minden vizsgált időszakban. Úgy tartották, hogy a táncnak lenne létjogosultsága a testnevelés gyakorlatában.

Kutatásunk első részében azt vizsgáltuk dokumentumelemzéssel, hogy milyen hangsúllyal jelent meg a tánc az 1868-as népiskolai tantervtől kezdve a NAT bevezetésén keresztül egészen napjainkig, és ehhez hogyan igazodott a testnevelő tanárképzés. Áttekintettük az egyetemek táncos kurzusainak a tantárgyleírásait, interjút készítettünk a testnevelő szakok szakfelelőseivel és a táncos kurzusok oktatóival. Amikor a közoktatásban nem volt benne szabályzó dokumentumokban a táncok oktatása, kísérleti jellegű programokban és az alternatív iskolákban akkor is folyamatosan jelen volt a tánc, és a néptánc oktatása, legtöbbször a testneveléshez, vagy az ének-zene tantárgyhoz kapcsolódóan. A nemzetközi kutatások hasonló problémával szembesültek, mint a hazai kutatások, miszerint a testnevelés tartalmában a tánc ugyan megjelenik, de a testnevelők nem oktatják, mert nem érzik magukat felkészülve a táncok átadására. Nemzetközi kutatások a kreatív táncban látják a megoldást, a hangsúly a konkrét táncok oktatásáról az egyéniség kibontakozására, és a kreativitás irányába mozdult el. Hazánkban a kreatív tánc irányvonala kevésbé ismert, csupán a Magyar Táncművészeti Egyetemen oktatják, és kevés táncpedagógus alkalmazza, és nincs magyarul megjelent irodalma. Az interjúból azt lehetett leszűrni, hogy a kreatív tánc módszerét jó lenne alkalmazni

az iskolákban, és a testnevelőket egy-két féléves kurzus keretében fel lehetne készíteni az oktatására. Fontos azonban ismerni a pedagógiai és pszichológiai hátterét is, hogy jól lehessen alkalmaznia különböző korosztályokban. Másik kreativitást fejlesztő módszertan a gimnasztikára épülő táncos mozdulatok felépítésének módszere, mely kidolgozás, és kísérleti fázisban van jelenleg (Mikó & Kovács, 2023).

A mindennapos testnevelés bevezetésével az alapfokú művészeti iskolák a testnevelés 2 órájában oktathatnak táncot az iskolákban, tánctanár bevonásával heti egy táncóra lehet a testnevelésen belül. Ahol ez a lehetőség nem áll fenn, a NAT 2020 és kerettantervek alapján a néptánc választható jelleggel 1-12. osztályig felmenő rendszerben megjelenhet. Felsőben és középiskolában az aerobik és RG választható jelleggel oktatható, ami a 2024-es érettségi témakörei között a tornán belül is megjelenik, mint választható sportág.

Az egyetemek igyekeznek követni a folyamatos változásokat a kurzusaik oktatási tartalmában, de a néptánc, aerobik és RG mellett társastáncot, moderntáncot, divattáncokat is oktatnak. A kurzusok időtartama 1-3 félév, melyen sokszor több oktató osztozik, így rövidnek érzik azt az időt, ami a készségszintű tudás elsajátításhoz szükséges. Ezért vannak olyan egyetemi táncoktatók, akik kifejezetten csak tánctanárok bevonásával tudják elképzelni a táncok testnevelésben való oktatását.

A hallgatói kérdőív és a testnevelő tanári kérdőív alapján a nők azok, akik szívesebben oktatnának táncot ha lehetőségük lenne rá, és szívesen részt vennének továbbképzéseken is. Ha az egyetemeken több időt szentelnének a ritmusfejlesztésre, játékokra, egyszerűbb táncok oktatásmódszertani tudás átadására, bátrabban használnák a zenét az órákon. Nehezíti a helyzetüket az infrastrukturális gondok, (a tornaterem hiánya, több osztály a teremben), a fegyelmelés másképp működik ezeken az órákon, nem merik oktatni, vagy belefáradtak az újabb módszerek alkalmazásába. Különbséget nem találtunk annak tekintetében, hogy ki milyen régóta dolgozik a pályán, többnyire tanárfüggőnek írták le azt, hogy ki az, aki végül alkalmaz zenét, vagy táncot a tanóráján.

A hallgatók önbevallásuk alapján tervezik oktatni a táncot, és az egyéb zenés mozgásokat majd a munkájuk során, motiváltaknak tűnnek e tekintetben.

A LippoZoo-val végzett kutatásaink meggyőzőek voltak abban a tekintetben, hogy a hallgatói vizsgálat alapján a módszer játékosan és élményszerűen vezeti be a gyermekeket a zenére történő mozgás világába. A mozgástanulást jól segíti az állatos szimbólumokhoz hozzárendelt alap táncos motívumok elsajátítása. Segítségével jól fejleszthetők a zenei és táncos

kompetenciájuk, ezért úgy érzik, hogy segítségével tudnak majd táncos órákat tartani a diákjaiknak.

Intervenciós és gyakorlati vizsgálatunk azt mutatta ki, hogy a diákok leginkább alsó tagozaton szerették meg a LippoZoo-t, melynek során játéknak élték meg a tanulást, ezáltal észrevétlen maradt a terhelés számukra. Az órák után nyugodtabbak voltak, és kognitív és motorikus képességeikben is nagyobb fejlődést értek el a kontrollcsoportéhoz képest. A testnevelők saját tanítványaiknál alkalmazva ugyancsak az alsós korosztálynál értek el vele sikereket, mely motiválja őket a zene és a tánc rendszeres alkalmazására a testnevelés órákon.

A LippoZoo jól alkalmazható az atlétikai mozgások előkészítésében, a torna mozgás anyagában, a népi játékoknál és a táncos jellegű feladat megoldásokban, akár mint élménypedagógiai módszer, ezzel meg tud felelni a Nemzeti alaptanterv előírásainak. Más hazánkban alkalmazott módszertanokkal kapcsolatban nem találtunk olyan utánkövetéses vizsgálatot, mely az iskolai testnevelésen belüli táncoktatás módszertanára irányult volna.

5.1 HIPOTÉZISEK IGAZOLÁSA

Történeti és jogi kontextus:

A H1 igazolást nyert, miszerint a tánc a különböző tantervi tartalmakban folyamatosan változik, mely a testnevelésben betöltött szerepére és hangsúlyára hatással van. Míg kezdetben keresték a testgyakorlás során milyen tartalmak valósuljanak meg a foglalkozás keretében, az 1910-es évektől kezdődően fontosnak tartották a táncok oktatását (Antal, 2010), viszont a feltételek és megfelelően képzett szakemberek hiánya nehezítette a megvalósítást. Ezért 1926-tól 6 hónap leforgása alatt lehetett oktatói képesítést szerezni az Országos Táncmesterképző tanfolyamon (Bolvári-Takács, 2013). A tantervi utasítások szerint a testgyakorlati órákon 10-15 percet kellett biztosítani a táncoktatásnak. A tánc az 1952-es tantervektől kezdve nincs jelen a testnevelésórákon, kivéve néhány ének-zene tagozatos iskolát és alternatív iskolát tekintve. Újra a 95-ös NAT-ban szerepel, kezdetben a tánc,- és dráma órákon, majd a mindennapos testnevelés bevezetésétől kezdve a testnevelés újra helyet biztosít táncoknak (NAT 2012, NAT 2020).

b, tanárképzés

A H2 részben nyert igazolást. Ebben a hipotézisben azt feltételeztük, hogy a táncos kurzusok tematikai részben követik a NAT változásait, de a jelenlegi RG, aerobik, néptánc tananyagai mellett más, egyetemenként eltérő táncstílust is oktatnak. A szakfelelősökkel és a

felsőoktatásban dolgozó táncos kurzus oktatókkal felvett interjú alapján megállapítást nyert, hogy az egyetemek többnyire igazodnak a NAT változásaihoz. A tantárgyi tematikákból azonban kiderül, hogy néhány egyetem kivételével (E1; E2; E3;) az aerobik-RG-néptánc hármas egysége nem valósul meg. Az RG oktatása több intézmény esetében egyáltalán nem, vagy kisebb hangsúllyal jelenik meg, esetleg osztozik az aerobikkal. Vannak egyetemek, ahol a néptánc oktatása teljesen hiányzik, máshol a társastánc hangsúlyosabban jelenik meg más zenés és táncos stílusokhoz viszonyítva, mely még továbbra is a 2012-es NAT-hoz köthető. Van olyan egyetem, ahol inkább a modernebb, divatosabb zenére történő táncos mozgásokban látják a táncok oktatásának a jövőjét a testnevelésben. Az interjúk és a tantárgyleírások alapján minden egyetemen más-más táncstílus oktatásán van a hangsúly, ezért nincs egységes tananyag sem, ami miatt a táncos kurzusok esetében nincs átjárhatóság az egyetemek között.

c, módszertan

A H3-as hipotézis csak részben igazolható. A vizsgálat során a tánc testnevelésben betöltött szerepét minden felsőoktatásban dolgozó táncos tanár és szakfelelős fontosnak tart, de abban nincs egyetértés, hogy ez hogyan valósuljon meg a közoktatásban. A magasabb szintű táncos végzettséggel rendelkező oktatók szerint mindenképp táncos szakembert kell bevonni az iskolai táncoktatásba, míg a testnevelő és táncos végzettséggel rendelkezők nagyobb hangsúlyt fektetnek arra, hogy olyan mozgásokat adjanak át a testnevelőknek, mellyel egy alap táncos élményt tudnak nyújtani diákjainak majd a munkájuk során. Ez a különbség megnyilvánul abban is, hogy a legtöbb kurzuson a tanult táncstílus bemutatására, a táncok visszaadására helyeződik a hangsúly. A testnevelő végzettséggel is rendelkező táncos tanároknál viszont látszik az a törekvés, hogy emellett igyekeznek a testnevelők számára olyan gyakorlati módszereket átadni, melyet testnevelőként is tud majd alkalmazni a zenés testnevelésórákon akár táncos előképzettség nélkül (Pl. LippoZoo-val kapcsolatos vizsgálatunk, máshol a gimnasztika és a kreativitásra épülő táncos mozdulatok összekapcsolásának vizsgálatára, vagy táncos mozdulatok kreatív használatával koreográfiák összeállításának ösztönzésére.)

d, Motiváció

A H4-es hipotézis részben beigazolódtott a vizsgálatok alapján, mivel a különböző vizsgálatok és intervenciók igazolták, hogy a LippoZoo egy olyan oktatásmódszertani eszköz, melyet a testnevelők esetleg alkalmaznának, vagy már alkalmaznak a munkájuk során a táncos élmény biztosítása, vagy a mozgásfejlesztés céljából. Az iskolai gyakorlatban történő vizsgálat megerősítette, hogy azok az oktatók, akik táncos múlttal rendelkeznek, valóban könnyen és jól

tudják alkalmazni ezt a módszert, míg a nem táncos múltú testnevelők esetében ez nem mutat egységes képet. Azok, akik maguk is nagyon ódzkodnak a zenés-táncos mozgások oktatásától, kevésbé tudták könnyedén alkalmazni. A bizonytalanságot az intervenció során a diákok is érezték, mert a módszertani segédeszközhöz kötődő attitűd abban az osztályban volt legkevésbé pozitív, ahol az oktató maga is tartott az ilyen jellegű mozgások oktatásától. A táncoktató bevonásával szervezett intervenció azt bizonyította, hogy a LippoZoo olyan élménypedagógiai oktatásmódszertani eszköz, mellyel a diákok jól motiválhatók, és szignifikáns eredmény volt kimutatható kognitív képességek fejlődésében, kiemelten az alakrajzolás, főfogalom, és helyesírás tekintetében. A 6 hetes intervenció motorikus képességekben is nagyobb fejlődést mutatott a kontrolcsoporthoz képest, leginkább az egyensúlyozó képesség szempontjából. Viszont az állítás validitását egy nagyobb elemszámú és hosszabb időtartamra tervezett intervenció jobban alá tudná támasztani.

A H5 is beigazolódt, mert a kérdőívek eredményei azt mutatják, hogy a testnevelők fontosnak tartják a tánc megjelenését az iskolában. Amiért mégsem alkalmazzák, az azzal magyarázható, hogy nem érzik magukat felkészülve az oktatására, vagy nem merik használni a zenét a tanórákon. Többen az infrastruktúrát nem találják megfelelőnek a tanításához, mivel sokszor van osztott terem, több osztály egy időben van jelen a testnevelésórán. Vannak, akik az idő hiánya miatt nem oktatnak táncot és zenés mozgásformákat, de vannak olyan testnevelők is, akik új dolgokat, új módszereket már nem szeretnék megtanulni, és alkalmazni. A nemek tekintetében szignifikáns különbséget találtunk, a nők azok, akik többször használnak zenét a tanóráikon, nyitottabbak a táncoktatás irányában, és többen szeretnék részt venni táncos továbbképzéseken. A férfiak inkább a táncos szakemberek bevonását tartják jobb megoldásnak a táncos testnevelés oktatásában.

5.2 A KUTATÁS LEGFONTOSABB EREDMÉNYEI, GYAKORLATI JELENTŐSÉGE, JAVASLATOK

A kutatás újszerűségét az adja, hogy a testnevelés tantárgy-pedagógiában a tánc kérdéskörét ilyen széleskörűen még nem vizsgálták, melyben megjelentek volna az oktatását meghatározó szabályozások, egyetemeken végzett többszemponútú kutatások, és a táncmódszertanok egyetemi és közoktatásban történő alkalmazásának vizsgálata.

A disszertációban a kutatási problémaként az fogalmazódott meg, hogy bár a testnevelők elismerik a táncok és zenés mozgásformák fejlesztő hatását, nem rendelkeznek megfelelő

felkészültséggel az ilyen típusú órák oktatására (Hamar, Karsai, Prihoda & Soós, 2018; Láng & Bognár, 2021; Molnár & Prisztóka, 2023).

A probléma feloldására jó megoldás lehet a disszertációban érintett és kifejtett módszertanok gyakorlatban való megjelenése, melyek a mozgásokat alapelemeire bontják fel, és abból építkeznek, vagy a gyerekek kreativitására építő kreatív tánc módszerének elsajátíttatása. Jelenleg a vizsgálat alapján elmondható, hogy bár az egyetemek táncos kurzusain törekednek a táncok oktatásának módszertanára és a tudás visszaadásának képességére, de még nem tartunk ott, hogy egy táncos előképzettség nélküli testnevelő erre a feladatra ténylegesen felkészült legyen, és képessé váljon a táncstílusoknak megfelelő technikailag helyes táncok átadására. Erre továbbra is a képzett táncotanárok alkalmasak, esetleg a táncos múlttal rendelkező testnevelők. A kerettantervben előírt választható néptánc mozgásanyagának elsajátíttatásához mindenképp táncos szakember bevonása javasolt. Nem könnyíti meg a helyzetet a változó tantervi szabályozások, a tanárképzés folyamatos átszervezése, a több helyen csökkenő óraszámok a zenés és táncos kurzusok esetében. A hangsúlyt a kutatás során tapasztaltak alapján nem egy konkrét táncstílus elsajátítására kell helyezni, hanem zenés ritmusos játékokra, zenére történő alapmozdulatokon keresztül a táncos élmény biztosítására, és egyszerű, könnyen elsajátítható táncos koreográfiákra. A zenés mozgásokra, (RG, Aerobik) teljes félévet kell szentelni, mivel az egy kurzuson belüli felosztás éppen hogy csak arra elég, hogy nagyjából képet kapjon a hallgató arról, hogy miről szól az adott mozgásanyag. Arra, hogy munkája során a diákjait az érettségire is fel tudja készíteni, tovább félévekre lenne szükség, ahol az aerobik és RG oktatásmódszertanára kell, hogy helyeződjön a hangsúly. A táncokra a kötelező egy féléven túl szabadon választható kurzusokat ajánlott szervezni, ahol a táncok iránt érdeklődő hallgatók mélyebb módszertani tudást sajátíthatnak el egy adott táncstílusban, és az oktatásmódszertani ismeretekre is fontos több időt szánni. Változás csak abban az esetben érhető el, ha egy táncstílusra vagy zenés mozgásra nem 1-1 félévet szánnak az egyetemek, és azt is megosztva, hanem zenés mozgásonként és táncstílusonként minimum 2-3 félév áll rendelkezésre kötelező és/vagy szabadon választható kurzusonként. Viszont a táncok megszerettetésére, a táncos élmények nyújtására az értekezésben bemutatott módszertanok alkalmasak lehetnek.

Mivel az egyetemeken különböző táncokban jártas oktatók oktatnak, van ahol a társastánc, van ahol a moderntánc és a mai fiatalokhoz közelebb álló divattáncok hangsúlyosabban jelennek meg a kurzusok tartalmában, mint a kerettantervben szabadon választhatóként feltüntetett néptánc. Az egyetemi testnevelő tanárok képzésében nincs egységes kerete az elsajátítandó

mozgásanyagoknak. Az intézmények nem okolhatók ezért, mivel nehéz a folyamatos változásokhoz való igazodás. A 2012-es NAT-ban például alsóban a néptáncot, felsőben a társastáncot és a történelmi társastáncokat javasolták, és a tanárra bízta milyen stílust oktat az iskolában. NAT 2020 csupán aerobik és táncos jellegű mozgásformákat említ meg a szabadon választható néptánc, aerobikon és RG-n kívül. Későbbiekben javaslom visszahozni, hogy szabadon választható táncstílusokban a tanár döntse el újra, mit tud tanítani az iskolában.

Az egyetemek táncos kurzusok oktatóit arra biztatom, hogy a szakmai párbeszéd után, a jól bevált módszereiket módszertani oktatási segédanyagként is dolgozzák fel, és publikálják, ezzel is segítve a testnevelőket a munkájukban. Ezen kívül 2-4 féléves szakirányú továbbképzési szakokkal már komolyabb előrelépést lehetne elérni a zenés testnevelés órák megtartásának szempontjából.

A Magyar Táncművészeti Egyetemmel való szakmai kapcsolat kialakításával és közreműködésével a kreatív tánc és egyéb táncstílusok alapjainak a testnevelésbe való adaptálásával tovább lehetne bővíteni a megszerzett tudást. Ha nem is minden testnevelő érzi magát a zenés-táncos mozgásformákban hitelesnek, de a testnevelői karban, vagy a nevelői testületben van olyan pedagógus, aki igen, jó megoldás lehet, hogy a táncokban jártasabb kolléga átoktathasson a többi osztályba is alkalmanként.

Az iskolák átvehetnék azt a jógyakorlatot, hogy évenként táncot tanárok néhány táncot megtanítsanak a testnevelőknek, melyet aztán a pedagógusok tovább tudnak oktatni a diákjaiknak. Általa a táncos tudás évről-évre bővíthető, és így egy idő után nem lenne idegen sem az oktatóknak, sem a diákoknak a zenés-táncos környezet, amely annak a lehetőségét is magában hordozhatná, hogy pár éven belül már alap táncos tudással érkeznének a testnevelők az egyetemre, melyre komolyabb és szakszerűbb tudás és készség épülhetne.

Javaslat az érettségire: A KKK nem határoz meg konkrét táncokat, és a folyamatosan változó testnevelésben a táncokra vonatkozó tartalmi szabályozások miatt a testnevelő képzésben, de leginkább a köznevelésben nem lehet időben azonnal lekövetni továbbképzések hiányában a változásokat. Legyen tánc az érettségiben, amin belül az oktató dönthesse el, melyik stílusban tudja felkészíteni a diákokat, mivel az egyetemek táncos kurzusain még ma is több különböző táncstílusra is épültek/épülnek zenés-táncos kurzusok. Tehát a néptánc megnevezés helyett/mellett szerepeljen gyűjtőfogalomként a tánc. Ha az iskolában táncot tanár végezte testnevelésórán a táncoktatást, vagy az alapfokú iskola táncórái váltottak ki 2 testnevelés órát, választható tartalomként az iskola által preferált stílusú tánc önálló vizsga területként

jelenhessen meg, de semmiképp sem a tornához kötve. Pl.: választható: küzdősport vagy zenés-táncos mozgásformák- szabadon választott táncstílus. A középszintű anyagot a testnevelő/tánc tanár, az emeltszintű mozgásanyagot a MTE közreműködésével lehetne összeállítani.

További tervezett kutatások:

- Hosszabb intervenció szervezése a LippoZoo módszerével.
- Kreatív tánc módszerének megismerése és alkalmazásával kapcsolatos módszertani kutatások.
- A táncos kurzusokon átadott módszerek gyakorlati megvalósításának visszakövetése a végzett testnevelők körében.

6 ÖSSZEFOGLALÁS

A kutatásunk kiindulópontja az volt, hogy megismerjük közelebbről a mindennapos testnevelésben a táncok testnevelésben betöltött szerepét és hangsúlyát. Kutatásunk tárgyát képezte, milyen tartalmi megoldások és módszertanok biztosíthatnák azt, hogy minden testnevelő képessé váljon táncos mozgásos fejlesztőmunkát végezni a testnevelés keretei között.

A több éven át tartó kutatás során mintha egy hullámvasúton ültünk volna. Hol azt tapasztaltuk, hogy megtaláltuk a megoldást, hol azzal találtuk szembe magunkat, hogy csak a táncpedagógus lesz az, aki kompetens ezen a téren. A kutatás során érződött az a folyamatos kettősség, hogy táncot kellene tanítani az iskolában, de nincs szakember hozzá, és a testnevelőképzés nem nyújt olyan ismereteket, mely által ez jól megvalósítható lenne. Ezért a testnevelő nem tanít zenés-táncos mozgásokat az iskolában, a diák nem tanul meg táncolni, a hallgatók táncos tapasztalat nélkül érkeznek a képzésre. Nincs elegendő félév a táncok készségszintű elsajátításhoz, így mikor ő kerül be az iskolába mint testnevelő tanár, nem fogja tanítani, és ez az ördögi kör körbe-körbe forog megoldás nélkül.

A táncos kurzusok oktatói között sincs egyetértés abban, hogy egy testnevelő kompetens-e abban, hogy táncos mozgást tanítson iskolában, vagy sem. Itt is megjelennek azok a nézetek, hogy ezt csak felsőfokú diplomás táncpedagógus tudja megoldani. A művészi igényű táncoktatás a művészeti iskolák magasan képzett táncoktatóinak a feladata. Fontos megemlíteni, hogy a testnevelésórán a cél nem egyezik meg az alapfokú művészeti iskolák céljaival, itt nem táncművészeket képzünk. Ezért arra vállalkoztunk az utóbbi években, hogy olyan módszertanok után kutassunk, melyek a testnevelőt segítik abban, hogy a művészetoktatás eszközével táncos élményt nyújthasson a diákoknak, ahol nem feladat a táncos produktum előállítása, viszont azok is ki tudják használni a táncok jótékony hatásait, akik nem fognak komolyabb táncoktatásban részt venni.

Az alapmozdulatokra lebontott motívumok, különböző képekhez asszociált mozgások kivitelezése zenére nemcsak a táncos mozgások megalapozásában segíthet, hanem egyéb sportmozgásokhoz szükséges készségek, és a mozgásokhoz megfelelő ritmus készségszintű elsajátításában is. A testnevelők könnyebben és bátrabban alkalmazzák a zenét a tanórákon, így biztosítva változatosságot és élményszerűbb testnevelést. Ezáltal azok a tanulók is jobban

bevonódnak, akik a hagyományos testnevelésben nem érzik jól magukat, nem szeretik a versengést, és a teljesítménykényszert.

A több szempontú, trianguláció módszervével végzett kutatásban összesen N= 619 fő vett részt (Interjú: N= 25 fő; Kérdőíves és intervenciók kutatások N=594), és olyan törvényi szabályzó dokumentumokat, megjelent szaklapokat és publikációkat vizsgáltunk, melyekben nyomon követhető a tánc testnevelésben betöltött szerepe. A hazai és külföldi vizsgálatok azt is megmutatták, hogy megoldás lehet a testnevelők oktatásában, majd az iskolai testnevelés gyakorlatában az, ha a konkrét táncstílusok technikailag pontos elsajátítása helyett a kreativitásra, önkifejezésre, improvizációra helyezük a hangsúlyt. Az egyetemeknek törekedniük kell erre a szemléletre azon túl, hogy a konkrét táncstílusok oktatása, és az azokhoz kapcsolódó koreográfiaépítés szabályaira helyezik a hangsúlyt. Fontos, hogy olyan egyszerűbb játékos mozgások oktatásának a módszertanát ismertessék meg a hallgatókkal, melyben sikerélményt tud elérni, ezáltal is biztosítva azt, hogy későbbi munkája során egyre többször, és bátrabban használja majd a zenét a tanórákon.

Jelenlegi körkép azt mutatja, hogy az egyetemeken nincs elegendő idő készségszinten elsajátítani egy-egy táncstílust és annak módszertanát, így az iskolákban a konkrét táncos órák megtartásához továbbra is táncpedagógusokra van szükség. A helyzet akkor lehetne kedvezőbb, ha az arra fogékony hallgatóknak/testnevelőknek magasabb óraszámokban, továbbképzési szakok indításával, évenkénti továbbképzésekkel tudnánk fejleszteni a táncos készségeit. Az elkövetkező évek feladata lesz kiépíteni ezt a rendszert, melynek során fontos kutatási irány, hogy a közoktatásban résztvevő szereplőktől folyamatos visszajelzések érkezzenek a képzések hatékonyságáról, és a módszerek alkalmazhatóságával kapcsolatban.

Summary

Our research aimed to explore the role and emphasis of dance in physical education by closely examining the perspectives of those involved in daily physical education. The objective was to identify content solutions and methodologies enabling physical education teachers to incorporate dance-based developmental activities into their curriculum. Over several years, our research journey revealed a persistent dichotomy: the necessity of teaching dance in schools contrasted with the lack of specialized professionals and insufficient training for physical educators. This gap results in physical educators not teaching dance, students missing out on dance experiences, and future educators entering the field without dance skills.

We found that there is inadequate time in current training programs to master dance skills, creating a cycle where dance is not taught in schools, perpetuating the problem. There is also a lack of consensus among dance course instructors on whether physical educators are competent to teach dance. Artistic dance education is seen as the domain of highly qualified dance instructors in specialized art schools. However, the goals of physical education differ from those of art schools; simpler dance experiences can still provide significant benefits.

In recent years, we have focused on methodologies that assist physical educators in offering dance experiences to students, emphasizing the benefits of dance without aiming to produce dance performances. Basic dance movements and imagery-based exercises executed to music can help develop rhythmic skills useful for various sports activities. This approach enables physical educators to use music confidently in their lessons, making physical education more engaging and inclusive, especially for students who may not enjoy traditional physical education due to competition and performance pressure.

Our research, involving 619 participants, used a multi-faceted, triangulation-based approach and examined legislative documents, professional journals, and publications on the role of dance in physical education. Studies indicate that emphasizing creativity, self-expression, and improvisation over technical mastery of dance styles can be a solution in training physical educators and implementing dance in school physical education. Universities should adopt this approach alongside teaching specific dance styles to introduce playful movement education methodologies, ensuring success and encouraging frequent use of music in teaching.

Currently, the reduced hours in university programs prevent the thorough mastery of dance styles and methodologies, necessitating dance pedagogues for specific dance classes in schools. The situation could improve by offering extended training hours, further training courses, and annual opportunities to enhance dance skills for interested students and physical educators. Building this system will be a critical task in the coming years, requiring continuous feedback from those in public education to assess the effectiveness and applicability of the training methods.

Köszönetnyilvánítás

A disszertáció elkészítése nagyon nagy türelmet követelt a családomtól. Köszönöm a férjemnek, Láng Lászlónak a támogató háttérrel, legyen szó a tanulmányaimmal és munkámmal kapcsolatos kihívásokról, mindig igyekezett segíteni megteremteni az otthoni nyugodt körülményeket hozzám. Nagyon köszönöm a gyermekeimnek, Évinek, Lacinak és Eszternek, hogy bár az utóbbi 5 évben nem tudtam annyi időt velük tölteni, mint szerettem volna, ezt megértéssel fogadták, és segítettek a munkámat, mialatt ketten maguk is felnőtté váltak. Édesapámnak, Dr. Török Józsefnek sokat köszönhetek, gyermekkorom óta figyelhettem táncpedagógiai munkásságát. Hatására a tánc meghatározó szerepet töltött be egész életemben, majd vált a munkám részévé, és bármikor számíthattam segítségére, támogatására a családom és a szakmai munkásságom során. .

Köszönöm témavezetőimnek a sok segítséget, Prof. dr. Bognár Józsefnek, aki kezdettől fogva látta a lehetőséget bennem és végig kísért ezen az úton, és dr. Révész Lászlónak, aki az utolsó évtől mutatta a disszertációm befejezéséhez szükséges irányokat. Köszönettel tartozom dr. Gortva Jánosnak is, aki ugyancsak jó tanácsokkal látott el a történeti rész feldolgozásával kapcsolatban.

Nagyon hálás vagyok a tanítványaimnak, akik lelkesen vettek részt a táncos kurzusokon, és minden esetben rendelkezésemre álltak egy-egy vizsgálati rész megvalósulásában, legyen az egy vizsgálati kérdőív kitöltése, vagy az intervenciókba, módszertani kísérletekbe való bekapcsolódás. Nagyon köszönöm a visszajelzéseket a táncos kurzusokkal kapcsolatban, ami azt jelezte számomra, hogy van értelme a táncok és zenés mozgásoknak a testnevelésbe való integrálásának lehetőségeivel foglalkozni.

Továbbá nagy köszönettel tartozom a többi testnevelő tanárképző egyetemnek, akik készséggel fogadták megkeresésemet, megosztották velem tapasztalataikat, és előremutató, közös gondolkodást elősegítő szakmai ismeretségek és közreműködések alakultak ki közöttünk. Köszönöm azon iskolák vezetőinek is, akik befogadtak minket 1-1 intervenció erejéig, és az osztályok tanítóinak a sok segítséget a mérések kapcsán, és az beavatkozás időtartamára a türelmüket. Köszönöm nem utolsó sorban a diákoknak is, akik a legfontosabb szerepet játszották a vizsgálatban.

7 IRODALOMJEGYZÉK

1. Antal, L. (2002; 2010). *Néptánc-pedagógia*. Budapest: Hagyományok háza.
2. Abádné Hauser, H. (1982). *Ritmikus sportgimnasztika*. Sport. Budapest
3. Angelus, I. (1998). *Táncoskönyv*. Új Előadóművészeti Alapítvány, Budapest
4. Az elemi iskolai testnevelés tanterve és utasítása. (1918). Budapest.
5. Azevedo, L. B., Burges Watson, D., Haighton, C., & Adams, J. (2014). The effect of dance mat exergaming systems on physical activity and health-related outcomes in secondary schools: results from a natural experiment., *BMC public health*, 14 (1), 1-13.
6. Bagdy, E. (2013). *Pszichofitness*. Kacagás-kocogás-lazítás. L'Harmattan Kft.
7. Balatoni, K., & Kovács, H. (2014). *Így tedd rá! 2*. Ráckeve: Saramis Bt.
8. Balatoni, K. (2016). *Így tedd rá! Módszertani kiadvány Játékos mozgásfejlesztés néptáncoktatáshoz*. Örökös Stúdió.
9. Balatoni, K. (2016). *Így tedd rá! módszertani eszköztár*. Örökös Kiadó.
10. Balatoni, K. (2023). *A magyar népi játék cél- és funkciórendszerének pedagógiatörténeti vizsgálata és jelenkori pedagógiai lehetőségei a kisgyermekkorai tanulási folyamatokban*. PhD értekezés-PTE
11. Ballér, E. (1989). *Nagy László tantervfelfogása és hatása*. A tantervelmélet forrásai, 11. Budapest: Országos Pedagógiai Intézet.
12. Ballér, E. (1996). *A Nemzeti alaptantervektől az iskolai nevelő-oktatómunka tervezéséig*. Budapest: Országos Közoktatási Intézet.
13. Bánfi, J. szerk. (1879). *Pápai Államilag segélyezett Polgári Leányiskola ötödik értesítője. 1879-80. tanév végén*. Pápa
14. Barati, K. K. Nagy, E., & Révész, L. (2018). A Komplex Alapprogram alapelvei és a testnevelés tantárgy kapcsolata. In V. Tordai, & T. Vinczéné Sós (szerk.), *Alsós tanítói kézikönyv a testnevelés tantárgy tanításához* (old.: 9-18). Eger: Líceum kiadó.
15. Barbarics, Z., Szabó, E., Szent-Ivány, K., & Szigeti, O. (2020). *Moderntánc-módszertani ismertetés tematikus tervekkel az alacsony művészeti iskolák számára*. Budapest: Magyar Táncművészeti Egyetem.
16. Barna, M. (2017). A Zumba® program hatása a mozgásra, a kognitív képességekre és a pozitív énképre. *XX. reál- és humántudományi Erdélyi Tudományos Diákköri Konferencia (ETDK)*.

17. Barna, L. és Balogh, L. (2020). A tánc és a kognitív készségek kapcsolatának vizsgálata. Tánc és a demencia *Stadion - Magyar Sporttudományi Közlöny*, 3 (1). <https://doi.org/10.36439/SHJS/2020/1/5430>
18. Barna, M., Bombicz, B., & Szitt, M. (2020). *Klasszikus balett- módszertani ismertetés tematikus tervekkel az alapfokú művészeti iskolák számára*. Budapest: Magyar Táncművészeti Egyetem.
19. Bartos, G. (1959). Az MSZMP tézisei az iskolai testnevelésben. *Sport és tudomány*, 8, 27. NEM LÁTOM hiányosnak teljesen visszakövethető, ESETLEGES JAVASLATOM, de akkor nem lesz egységes a többivel: Bartos, G. (1959). Az MSZMP tézisei az iskolai testnevelésben. *Sport és tudomány*, 8. sz., 27. p.
20. Beaulieu, J, E. (1980). *Stretching for all sports*. Athletic Pr.
21. Benedek, A. (2018). Dienes Valéria és Dienes Zoltán, mint a matematika kommunikációelméleti filozófiájának előfutárai. *Kellék*, 60, 61-110.
22. Berczik, S. (1992). *Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika*. Iskolai testnevelési és sportfüzetek. Budapest: Művelődési és Közoktatási Minisztérium
23. Berg, P., & Kokkonen, M. (2022). Heteronormativity meets queering in physical education: the views of PE teachers and LGBTIQ+ students. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27:4, 368-381. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1891213>
24. 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.
25. Berzeviczy, A. (1894). A testi nevelés kérdéséről. *Herkules*. 11. évf. 19. sz.
26. Bihari, P, (1884). A mozgás paedagógiája. *Néptanítók lapja*. 17. évfolyam, 4. szám
27. Bíró, M., Juhász, I., Széles-Kovács, G., Szombathy, K., & Váczi, P. (2015). *Mozgásos játékok*. Eger: Eszterházy Károly Főiskola.
28. Blenford, N. (2008). *Táncolj es fitt leszel!* Ventus Libro Kiadó, Budapest
29. Boda, E. (2020). *Zenés-táncos mozgásformák*. Online tananyag- EKE-Eger
30. Bognár, J. szerk. (2019). Témánk a mindennapos testnevelés. *Új Pedagógiai Szemle*. 69. évf. 3-4. szám. EKE OFI
31. Bognár, J. (2020). *A testnevelőtanár-képzésre vonatkozó dokumentumok egységessége az elvek, tartalmak és értékek mentén*. Eger: Líceum Kiadó.
32. Bolvári-Takács, G. (2013). A táncos képzés hazai intézményrendszerének alakulása a 19. század végétől a 20. század közepéig. In: *Az életreform és reformpedagógia –*

- receptiós és intézményesülési folyamatok a 20. század első felében.* Neveléstudomány-történeti Tanulmányok (12). Gondolat Kiadó, Budapest, pp. 85-93. ISBN 978 963 693 471 2
33. Borbáth, K. (2021). Körtáncsal és táncterápiával a hátrányokkal küzdő tehetségekért. *Tánc és Nevelés*, 2 (1), 122-134. doi: <https://doi.org/10.46819/TN.2.1.122-134>
 34. Borsai, I. (1984). Népi gyermekjátékok, mondókák. In D. László: *A magyar dal könyve* (old.: 17-110). Budapest.
 35. Borszéki, J. (2021). Képzési és kimeneti követelmények (KKK), tanulási eredmény alapú tantervfejlesztés, 21. századi kompetenciák a rendészeti felsőoktatásban. *Belügyi Szemle*, 751-780.
 36. Bottomer, P. (2001). *Tánciskola*. József Műhely, Budapest
 37. Burges Watson, D., Adams, J., Azevedo, L. V., & Haighton, C. (2016). Promoting physical activity with a school-based dance mat exergaming intervention: qualitative findings from a natural experiment. *BMC public health*, 16 (1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3308-2>
 38. Csaszin József (1868). Tornászat. Néptanítók lapja. 1. évf. 27. szám 421-422.
 39. Csányi, T., & Révész, L. (2015). *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai-középpontban a tanulás*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.
 40. Csík, Zs. & Eck, J. (2022). Drámajátékok a néptánc tanórán. *Tánc és Nevelés*. 3. évf. 1. sz., 103-124
 41. Czinóber, K. (2021). Népi játék, mozdulattípus, néptánc módszertan. In K. Czinóber, & É. Wirkerné Vasvári: *Játék-mozdulat-tánc* (old.: 9-60). Budapest: 2021.
 42. Dafinoiu, I., & Lungu, O. (2003). Research Methods in the Social Sciences. Metode de cercetare în științele sociale. Perter Lang – Europäischer Verlag der Wissenschaften, Frankfurt am Main.
 43. Deans, J., & Cahrssen, C. (2015). Young children dancing mathematical thinking. *Australasian Journal of Early Childhood*, 40 (3), 61-67.
 44. Demarcsek, Zs., Mező, F & Mizerák, K. (2012): *Tánc-Ok. A táncos tehetség azonosítása és gondozása*. Debrecen, Kocka Kör Tehetséggondozó Kulturális Egyesület,
 45. Demarcsek, Z., Kovács, H., Lévai, P., & Szilágyi, Z. (2020). *Néptánc- módszertani ismertetés tematikus tervekkel az alapfokú művészeti iskolák számára*. Budapest: Magyar Táncművészeti Egyetem.

46. Dienes, Valéria. (1979). *A mozdulatról*. Magyar Iparművészeti Főiskola Tipológia Tanszék, Budapest
47. Dienes, V. (2016). A tánc az embertest beszéde. In M. Fenyves: *A Tánc reformja „a mozdulatművészet vonzásában”* Mozdulatművészeti sorozat Duncan-Dienes Füzetek 9. Táncelméleti szöveggyűjtemény. 169-190.
48. Dienes, V. (1996). *Orkesztika*. Budapest: Planétás kiadó. FELTÉVE, ha erről a tételről van szó, de szerintem igen:
https://nektar.oszk.hu/peldinfo_spring/peldinfo.htm?id=177644&language=hu&view=1
49. Drávai, T. (2010): *Akik nélkül ma nem lenne hip-hop*. Kezdetek. Budapest.
50. 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.
51. Durden E. Moncell (2018). *Beginning Hip-Hop Dance with Web Resource*, Human Champaign, IL: Kinetics Publishers.
52. England National Curriculum in Physical Education. (dátum nélk.). Letöltés dátuma: 2023. 07 15, forrás: <https://www.gov.uk/government/publications/national-curriculum-in-england-physical-education-programmes-of-study>
53. Európai bizottság. (2023a). Forrás: MKKR:
<https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/hu/national-education-systems/hungary/magyarorszag-az-orszagos-kepessitesi-keretrendszer>. Letöltés dátuma: 2023.07.15
54. Európai bizottság. (2023b). Forrás: Magyarország: Az egész életen át tartó tanulás stratégiája: <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/hu/national-education-systems/hungary/magyarorszag-az-egesz-eleten-tarto-tanulas-strategiaja>. Letöltés dátuma: 2023.07.15
55. Farkas, F. (1977). Tánc tanítás a testnevelésben. In: Nádori, L. (szerk): *A sport és testnevelés időszerű kérdései*. Budapest.
56. 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.
57. Felföldi, L.& Pesovár, E. (1997). *A magyar nép és nemzetiségeinek táncai*. Planétás Kiadó, Budapest

58. Foltin, J., Karcagi, G., Neuwirth, A., & Salamon, F. (1992). *Játék és tánc az iskolában I-IV. osztály*. Magyar Művelődési Intézet. Budapest
59. Fuchs, L. (2008). *Száz év tánc*. Budapest: L'Harmattan Kiadó
60. Fügedi, J. (2001). *A mozgáskognitív képesség fejlesztése táncnotációval-paradigmaváltási javaslat a tánc oktatásában*. Doktori értekezés tézisei. ELTE Pedagógiai doktori Iskola: kézirat.
61. Fügedi, J. (2006). A táncnotáció hatása a mozgáskognitív képesség fejlődésére. *Iskolakultúra*, 16 (11), 108-121.
<https://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/view/20539>
62. Fügedi, J. (2009). *A táncírás használatának hatása a tánc tanulásra. Hagyomány és újjátás a táncművészetben, a táncpedagógiában és a tánc kutatásban*. Magyar Táncművészeti Főiskola. Planétás, Budapest
63. Fügedi, J. (2011a). *A magyarországi táncjelírás pedagógiai megújításának kezdetei. Perspektívák az új évezredben, a táncművészetben, a táncpedagógiában és a tánc kutatásban*. Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest
64. Fügedi, J. (2011b). *TÁNC-JEL-ÍRÁS. A néptáncok lejegyzése Lábán-kinetográfiával*. Budapest: L'Harmattan, MTA Zenetudományi Intézet.
65. Fügedi, J., & Vavrincez, A. (2013). *Régi magyar táncstílus - Az ugrós*. Antológia. Old Hungarian Dance Style - The Ugrós. An Anthology. Az európai régi táncréteg - Ugrós monográfiák. L'Harmattan Kiadó, Budapest
66. Füstné Kólyi, E. & Bartal, A (1992). Alternatív program 10-18 éveseknek. *Iskolakultúra*. 2. évf. 8. sz. 36-42.
67. Gao, Z., Zhang, T., & Stodden, D. Z. (2013). Children's physical activity levels and psychological correlates in interactive dance versus aerobic dance. *Journal of Sport and Health Science*, 2, 146-151. Nem látom annak
68. Gibbs, B., Quennerstedt, M., & Larsson, H. (2017). Teaching dance in physical education using exergames. *European Physical Education Review*, 23 (2), 237-256
Nem látom annak
69. Götlne Till, K. (1993). *Amit az új aerobikról tudni kell*. Kékes Kiadó, Budapest.
70. Grecsó, Z., Szászi, B. (2022): A Franklin módszer mentális gyakorlatainak alkalmazása a táncoktatásban. *Tánc és Nevelés. Dance and Education* 3. 1. (3). 83-92.
Nem látom annak
71. Gyórfy, I. (1939). *A néphagyomány és a nemzeti művelődés*. Budapest: Egyetemi Néprajzi Intézet, 1939

72. H. Ekler, J. (2020). *A projektpedagógia alkalmazásának lehetőségei a testnevelés oktatásában*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
73. Haas, J. G. (2017): *Dance Anatomy*. Human Kinetics kiadó
74. Hädrich, G. (1996). *Táncóra: A világtáncok kézikönyve*. Cser Kiadó, Budapest.
75. Hädrich (2006). *Társastánc*. Cser Kiadó, Budapest
76. Hájás, K., & Czene-Bánhidi, P. (2020). *Társastánc- módszertani ismertetés tematikus tervekkel az alapfokú művészeti iskolák számára*. Budapest: Magyar Táncművészeti Egyetem.
77. Hamar, P. (2016). *A testnevelés tantervelmélete*. Budapest: Eötvös József Kiadó.
78. Hamar, P., & Karsai, I. (2017). A testnevelés tartalmi korszerűsítésének ideája. *Testnevelés, sport, tudomány*, 2 (1-2), 10-14.
79. Hamar, P., Karsai, I., Prihoda, G., & Soós, I. (2018). A torna, a ritmikus gimnasztika, a tánc és az aerobik mozgásformák helye és szerepe az iskolai testnevelésben a testnevelést oktatók véleménye alapján. In P. Hamar, & K. Köpf. *Mozgás-Biológia-Sport-Tudomány*. Tanulmányok a 47. Mozgásbiológiai Konferencia előadásaiból. (old.: 62-74). Budapest: Magyar Edzők Társasága.
80. Hamar, P., Prihoda, G., & Karsai, I. (2018). Adalékok az iskolai testnevelés tananyag-kiválasztásához. *Iskolakultúra*, 28 (3-4), 28-38. DOI: 10.21846/TST.2017.1-2.1
81. Hamar, P., Czirják, G., & Kövesdi, O. (2020). *Útmutató a testnevelés tantárgy tanításához-a 2020-ban kiadott Nemzeti alaptanterv és kerettantervek alapján*. Forrás: <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/10/utmutato-a-testneveles-tantargy-tanitasahoz-.pdf> utolsó letöltés dátuma: 2024. 10. 13.
82. Hanna, J. L. (2014). *Dancing to learn: The brain's cognition, emotion, and movement*. Rowman & Littlefield., h.n.
83. Hutchinson, A. (1949). *Dance notation*. New-York.
84. Hutchinson, A. (1954). *Labanotation*. New-York: New Directions
85. Iglói, L.& Barati, K. (1994): *Egészségesebb nemzedéket 2000-re*. OTSH testnevelés, Diák és Szabadidősport Főosztály. Budapest.
86. Így tedd rá! (dátum nélk.). Forrás: www.igyteddra.hu: <http://www.igyteddra.hu> Letöltés: 2023.08.31
87. K. Nagy, E., Révész, L., Falus, I. (2018): *A Komplex Alapprogram Konceptiója*. Eszterházy Károly Egyetem. 1. kiadás. Eger: Líceum Kiadó.

88. Kaán, Zs. (1983). Kultúra és szemiotika. In Fuchs Livia-Pesovár Ernő (szerk.): *Tánc tudományi Tanulmányok 1982-1983*. 127-160. Budapest: Magyar Táncművészek Szövetsége Tudományos Tagozata
89. Kakas, L. (2020). *A Társastánc hatásainak vizsgálata 6-10 éves gyerekek képességeire*. Szakdolgozat, Szegedi Tudományegyetem.
90. Kaposi, E. (1952). *Népi táncainkról*. Budapest: Művelt Nép Könyvkiadó
91. Kaposi, L. (2003). Utak-módok. Variációk a tánc és dráma modultárgy tanítására. *Drámapedagógiai Magazin 25. szám*
92. Katus, T., Fajcsák, Zs. (2008): A fitnessz aerobik elmélete és gyakorlata. TF kézirat. Budapest.
93. Kárpáti, B., Kézér, G., & Virághné Vajda, G. (2020). *Divattánc- módszertani ismertetés tematikus tervekkel az alapfokú művészeti iskolák számára*. Magyar Táncművészeti Egyetem, Budapest
94. Kerres, M. (2022). *Bildung in a Digital World: The social construction of future in education. Bildung in the digital age*. Routledge. doi: <https://doi.org/10.4324/9781003158851-4>.
95. Keszler, M. (1987). "Térességet nekünk is." Kísérletek a magyar táncpedagógiában. *Magyar Pedagógia*, 2, 175-179.
96. 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.
97. Kovács, H. (2020). A LippoZoo oktatásmódszertani eszköz ismertetése. *Tanulmányok a sporttudomány köréből = Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport*, 48, 47-64.
98. Kovácsik, R. & Bán, T. (2021). *Így lehetsz igazi cheerleader*. Magánkiadás, Budapest.
99. Körtvélyes, G. (1999). *Művészet, tánc, táncművészet*. Planétás Kiadó, Budapest
100. Krombholz, G. (1997). *Társastáncok: az alapformáktól a versenytáncig*. Planétás Kiadó, Budapest.
101. Krombholz, G., Haase, A. & Türk (2007). *Latin-Amerikai táncok*. Cser Kiadó, Budapest
102. Ladányi, A. (2003). A NAT és a tanárképzés. *Új Pedagógiai Szemle*, 1, 47-52. Budapest: ELTE-PPK
103. Lábán, R. (2008). *Koreográfia*. Budapest: L'Harmattan.
104. Láng, É. (2019a): A tánc tanítás módszertani keretei. *Acta Universitatis De Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport* 46 pp. 73-82., 10 p.

105. Láng, É. (2019b). A mindennapos testnevelés 3+2-es modell által nyújtott lehetőségeinek megvalósulása az „új” típusú mozgásformák alkalmazásával az iskolákban. *Acta Universitatis De Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport*, 47, 25-43.
106. Láng, É. (2020a). Tánc-Iskola: A tánctanítás lehetőségei a magyar testnevelés órákon. *Különleges Bánásmód* (6), 95-104.
107. Láng, É. (2020b). Táncoktatás az iskolában: fókuszban a sportszakos hallgatók tapasztalata és véleménye. *Magyar Sporttudományi Szemle*. Budapest: MSTT.
108. Láng, É., & Bognár, J. (2021). Egy módszerrel közelebb a táncos neveléshez: A LippoZoo oktatásának gyakorlati tapasztalatai. In E. Juhász, & R. Kattein-Pornói (Szerk.). *Oktatás egy változó világban- Kutatás, innováció, fejlesztés*. (p.124-124). Magyar Nevelés- és Oktatáskutatók Egyesülete, Budapest
109. Láng, É., & Bognár, J. (2021a). A táncoktatás képzési és vetületei-Tapasztalatok és lehetőségek. In E. Juhász, T. Kozma, & P. Tóth, *Társadalmi innováció és tanulás a digitális korban* (old.: 257-265). Magyar Nevelés- és Oktatáskutatók Egyesülete, Debrecen
110. Láng, É., & Bognár, J. (2022). *Táncos testnevelés a LippoZoo újszerű módszertani segédeszköz használatával*. Oktatás egy változó világban – Kutatás, innováció, fejlesztés.
111. 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
112. Láng, É. (2023). *Zenés-táncos mozgásformák-Táncstílusok*. Eger: Eszterházy Károly Katolikus Egyetem online tananyag
113. 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
114. Lányi, Á. (1980). *Néptáncolvasókönyv*. Budapest: Zeneműkiadó Vállalat.
115. Lázár, K. (1997). *Népi Játékok*. Budapest: Planétás.
116. Lelkes, L. (1980). *Magyar néptáncagyományok*. Zenemű kiadó
117. Lenkei, J. (2007). Volt egyszer egy táncnevelési szak. (G. Tamás, Szerk.) *Színház és politika. Színháztörténeti tanulmányok, 1949–1989*. pp.19-43.

118. Lévai, P. (2010). *"Szökkenjünk, ugráljunk..." A sárközi ugrós táncok tanítási módszertana*. Győr: Táltos Nyomda.
119. Lévai, P. (2016). *Három szólóverbunk tanításának módszertana*. Magyar Kultúra Kiadó, Győr
120. Lévai, P. (2017a). „Így kell járni, úgy kell járni...” *A sárközi friss csárdás tanítási módszertana*. Magyar Kultúra Kiadó, Győr
121. Lévai, P. (2017b). A konstruktív néptánc pedagógia megjelenése egy kétnyelvű kiadványban. In *Válogatott tanulmányok a pedagógiai elmélet és szakmódszertanok köréből* (old.: 403-404). DOI: 10.18427/iri-2017-0055
122. Lévai, P. (2017c). A magyar néptánc alapmotívumainak tanítási módszertana. In: Bolvári-Takács, G. Németh, A., Perger, G. (szerk): *Táncművészet és intellektualitás*. VI. Nemzetközi Tánc tudományi Konferencia a Magyar Táncművészeti Egyetemen 2017. november 17–18. p.190-194
123. Lévai Péter. (2019). *A mozdulattípusok és a magyar néptánc alapmotívumainak tanítási módszertana*. Magyar Kultúra Kiadó, Győr.
124. Lévai, P. (2021). A néptáncpedagógia módszertanáról. (A. Bolyai, Szerk.) *Műhelytanulmányok, Tánc és módszer. Táncmódszertani kutatások*. III. évf./7, 23-32.
125. Lévai, P. (2022). A néptánc-pedagógia módszertanáról. *MMA-MKKI összművészeti magazin*, 32-35. Budapest: MMA-MKKI
126. Lippogó Folk. (dátum nélk.). Forrás: YouTube:
<https://www.youtube.com/@lippogofolk3150> letöltés:2023.08.31
127. Lykesas, G., Koutsouba, M., & Tyrovola, V. (2009). Creativity as an approach and teaching method of traditional Greek dance in secondary schools. *Studies in Physical culture and tourism*, vol. 16.
128. MacLean, J. (2007). A longitudinal study to ascertain the factors that impact on the confidence of undergraduate physical education student teachers to teach dance in Scottish schools. *European physical education review*, 13 (1), 99-116.
<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1356336X07073075>
129. Mády, F. (1994). *Klasszikus balett táncosok mozgásszervi elváltozásai*. Kandidátusi értekezés.
130. Mády, F. (2013). *Mozgásbiológia és egészségtan*. Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest
131. Magyar Diákspport Szövetség kiadványai. Forrás: <https://shop.mdsz.hu> Letöltés ideje: [2023.07.20](https://shop.mdsz.hu)

132. Magyar Táncsport Szövetség. (dátum nélk.). Forrás: <http://mtasz.hu> Letöltés ideje: 2023.08.02
133. Magyar Táncművészeti Egyetem Tudományos Közleményei. Forrás: <https://mte.eu/tudomany/tudomanyos-es-tancszakmai-kiadvanyok> Letöltés ideje: 2023.07.10
134. Martin, Gy. (1964). *Motívumkutatás motívumrendezés*. A sárközi Duna menti táncok motívumkincse. Népművelődési Intézet, Budapest
135. Martin, Gy. (1970, 1995). *Magyar tánc típusok és táncdialektusok*. Planétás, Budapest
136. Martin, Gy. Pesovár, F. Kiss, G. & Balázs, G. (1997). *A magyar nép és nemzetiségeinek tánc hagyományai*. Planétás Kiadó, Budapest
137. Mattsson , T., & Lundvall, S. (2015). The position of dance in physical education. *Sport, Education and Society*, 885-871.
138. Mattsson, T., & Larsson, H. (2021). 'There is no right or wrong way': exploring expressive dance assignments in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26 (2), 123-136. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1752649>
139. Mikó, A., & Kovács, K. (2023). Gimnasztika a kreativitás fejlesztés szolgálatában. *Pedagógusképzés*, 22. 2, 66-81. doi: DOI <https://doi.org/10.37205/TEL-hun>
140. MieBner, W. (2005): *Aerobik*. Cser Kiadó, Budapest.
141. 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
142. Molnár, Á., & Prisztóka, G. (2021). A tánc komplex hatása a (test)nevelésben. *Testnevelés Sport Tudomány / Physical Education, Sport, Science*, 6 (1-2), 42–48. doi: <http://doi.org/10.21846/TST.2021.1-2.4>
143. 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.
144. Molnár, Á. (2023). *Tánc és nevelés történeti perspektívája*. „Az élet kemény...” Multidiszciplináris tanulmányok Stehler György 50. születésnapjára. Magán kiadás
145. Molnár, I. (1947). *Magyar tánc hagyományok*. Budapest: Magyar Élet
146. Moore, A. (1985, 1996). *Társastánc*. Zeneműkiadó, Budapest
147. Mato, J. H. (1995). *A modern amerikai tánc története*. Planétás Kiadó, Budapest.

148. Müller, A. & Rácz, I. (2011). *Aerobik és fitness irányzatok*. Budapest: Dialóg Campus Kiadó
149. Nagy, J. (1972). *Az általános iskolai tanárképzés 25 éve az Egri Tanárképző Főiskolán*. Eger: Egri Ho Si Minh Tanárképző Főiskola
150. Nagy, T. (1974). A játék szerepe a testnevelés tanításában. *A testnevelés tanítása*, 3, 73-80. Budapest: Tankönyvkiadó
151. Nemessuri, M. (dátum nélk.). *Bevezetés a tánc mozgásbiológiájába (A tánctanítás egészségtana)*. Népművelési Propaganda Iroda, Budapest
152. Nemzetközi Táncsport Szövetség. (dátum nélk.). Forrás: <https://www.worlddancesport.org/> Letöltés ideje: 2023.07.18
153. Nordaker, D. J. (2009). *Dans i skolen?* PHD Diss. Arhus Universitet.
154. Ørbæk, T., & Engelsrud, G. (2021). Teaching creative dance in school. *a case study from physical education in Norway Research in Dance Education*, 321-335. <https://doi.org/10.1080/14647893.2020.1798396>
155. Pálincás-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
156. Pásztory, A., & Rákos, E. (1992). *Iskolai és népi játékok*. Sportjátékok 1. Tankönyvkiadó, Budapest
157. Pesovár, F. (1954). *Tyukod táncai és táncélete*. Budapest.
158. Pesovár, E. (1973; 2003). *A magyar tánc történet évszázadai*. Szöveggyűjtemény. Budapest: Hagyományok háza.
159. Pesovár, E. & Lányi, Á. (1995): *A magyar nép táncművészete*. Budapest: Magyar Művelődési Intézet.
160. Pignitzkyné Lugos, I., & Lévai, P. (2014). *A tánc és a kreatív mozgás alapjai*. Magyar Diák sport Szövetség, Budapest
161. Porzsolt, L. (1886). *A tornázás kézikönyve*. A miniszteri tanterv alapján népiskolák számára. Herkules könyvtár VI. Aigner Lajos, Budapest:
162. Prókai, J. & Schulteisz, N. (2015). *Divat és Társastáncok*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem
163. Pukánszky, B. & Németh, A. (1996). *Neveléstörténet*. Nemzeti Tankönyvkiadó Budapest

164. Quintas, A., Bustamante, J.-C., Pradas, F., & Castellar, C. (2020). Psychological effects of gamified didactics with exergames in Physical Education at primary schools: Results from a natural experiment. *Computers & Education*, 152. doi: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103874>.
165. Rajna, B. (2015). *Módszertani kézikönyv a zenés-táncos mozgásformák oktatásához*. (1-8. osztály). Nyíregyházi Főiskola Könyvkiadó, Nyíregyháza
166. 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>
167. Részletes Utasítás. (1939. május 25).
168. Révész, L., Müller, A., Herpainé Lakó, J., Boda, E., & Bíró, M. (2015). *A rekreáció elmélete és módszertana 1*. Eger, Eszterházy Károly Főiskola
169. Rustad, H. (2012). Dance in Physical Education: Experiences in Dance as Described by Physical Education Student Teachers. *Nordic Journal of Dance*, 14-29.
170. Rüth, M., & Kaspar, K. (2020). Exergames in formal school teaching: A pre-post longitudinal field study on the effects of a dance game on motor learning, physical enjoyment, and learning motivation. *Entertainment Computing*, 37.
171. Sándor, I., & Ónodi, B. (2023). Tánc ház-módszer. *Tánc és Nevelés*, 4 (1), 83-91. doi: DOI: <https://doi.org/10.46819/TN.4.1.83-91>
172. Sajtos, L. & Mitev, A. (2007). *SPSS kutatási és adatelemzési kézikönyv*. Alinea Kiadó, Budapest
173. Sántha, K. (2017). A trianguláció-típológiák és a MaxQDA kapcsolata a kvalitatív vizsgálatban. *Vezetéstudomány*, XLVIII. évf. (12).
174. Sántha, K. (2022). *Kvalitatív tartalomelemzés*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest
175. Seres, J. (2008). A testnevelés tanítás hatékonysága és az alkalmazott módszerek összefüggése az egri középiskolákban 1856-1918. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis XXXV.*, 83-89. Eger: Eszterházy Károly Főiskola
176. 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
177. Silkó, R. & Láng, É. (2021). A társastánc személyiségfejlesztő hatásának vizsgálata a táncosok véleményei és tapasztalatai alapján. *Az Eszterházy Károly Egyetem tudományos közleményei (51. köt., 2021). Tanulmányok a sporttudomány köréből =*

Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae. Sectio Sport. pp. 29-40. Eger: Eszterházy Károly Egyetem

178. Sölveborn, S.A. (1983): *Ez a stretching*. Mosaik, München
179. Stride, A., Brazier, R., Piggott, S., Staples, M., & Flintoff, A. (2022). Gendered power alive and kicking? An analysis of four English secondary school PE departments. *Sport, Education and Society*, 1-15. DOI: <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1825933>
180. Szabó, B. (é.n). *Miniszteri rendeletek és testnevelési tantervek célkitűzéseinek elemzése 1850-1944 között*.
181. Szabó, B. (2005). Miniszteri rendeletek és tantervek szabályzó, meghatározó szerepe a középiskolai testneveléstanítás kialakulásában és fejlődésében (1777-1944). *Neveléstörténet*, 2. (3-4), 62-79
182. Szalai, K., & Prisztóka Gyöngyvér. (2019). *A zenés-mozgásformák (aerobik) megjelenésének vizsgálata az általános iskolai testnevelésben*. Pécs.
183. Szalay, G. (2008). Az általános iskolai testnevelő tanárképzés története az Eszterházy Károly Főiskolán. *Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 35. köt.)*, 91-106. Eger: Eszterházy Károly Főiskola
184. Szászi, B., & Szabó, P. (2021). A táncos test: egészség, testi elégedettség, testhez való viszony, evési attitűdök és önértékelés vizsgálata táncosok körében. *Tánc és Nevelés*, 2 (1), 4-29. doi:<https://doi.org/10.46819/TN.2.1>
185. Sz. Szentpál, M. (1959). *Gyermektáncok. Néptáncgyakorlatok, játékok, játékfűzések, néptáncok az úttörő-és az általános oskolai táncszakkörök részére*. Tankönyvkiadó Vállalat, Budapest
186. Sz. Szentpál, M. (1964-73). *Táncjelírás (Lábán kinetográfia I.-III.)* Budapest.
187. Sz. Szentpál, M. (1981). *Játékos ritmika*. Kriterion Kiadó, Bukarest
188. Szentpéteri Klára (1992). Tánc a testnevelésben. *Magyar Testnevelési Egyetem Közleményei*. 2.-3. 167-171.
189. Szécsényiné Fekete, I. (1986): *RSG Mozgás, szépség, harmónia*. Sport. Budapest
190. Szécsényiné Fekete, I. (1999): *Művészi gimnasztika táncosoknak*. Planétás Kiadó, Budapest
191. Szécsényiné Fekete, I (2007) *RG*. Jel Kiadó, Budapest 274.p.
192. Szécsényi, J. (1992): *Stretching*, Budapest: Testnevelési Főiskola
193. Szőke, S. (1892). A nőnevelés fontossága. *Népiszkolai Tanügy*. 22. évf. 26. szám

194. Sztankovits, Sz. & Gerentsér, L. (1909). A MASZ. testnevelési szakosztályának előadói tervezete. *Herkules*. 26. évf. 6. szám
195. Takács, F. (1975). Fél évszázad a testkultúra szolgálatában. *A testnevelés tanítása*. 11. évf. 5. sz.
196. „*Tanterv az elemi népiskola számára.*” Kiadta a m. kir. vallás- és közoktatásügyi miniszter 1925. évi május hó 14-én 1467. eln. számú rendeletével. Budapest. 1925. 31.
197. „*Tanterv és útmutatások nyolcosztályos népiskola számára*” 55000/1941. V. számú rendelete. (1941). Forrás: <https://digitalia.lib.pte.hu/hu/pub/tanterv-es-utmutatasok-a-nyolcosztalyos-nepiskola-szamar-a-2-kme-bp-1941-4821> Letöltés ideje: 2023.07.10
198. Tihanyiné, Á., Fajcsák, Zs., & Petrekanits, M (1999). *Az aerobic elmélete és gyakorlata*. Budapest: MTE.
199. Tímár, S. (1999). *Néptáncnyelven*. Budapest: Püski Kiadó.
200. Tolgorfs, B., Backman, E., Nyberg, G., & Quennerstedt, M. (2022). Exploring Movement Composition in the transition from physical education teacher education to school PE. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-15. DOI: 10.1080/17408989.2022.2153818
201. Túrós, M. (2023). *Alternatív Pedagógia*. Akadémiai kiadó, Budapest
202. 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
203. Vitányi, I. (1963): *A tánc*. Gondolat Kiadó, Budapest
204. 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.
205. Wilkinson, S., & Dawn, P. (2023). A national survey of gendered grouping practices in secondary school physical education in England. *Physical Education and Sport Pedagogy*. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2236642>
206. Zórándi, M. (2003). *Ugrós táncaink*. Planétás Kiadó.
207. Zsolnai, J. (1992). A magyar közoktatás minőségi megújításának szakmai programja. *Iskolakultúra*. 2. évf. 6-7.sz. Budapest: Országos Közoktatási Intézet
208. 1868. XXXVIII. törvénycikk a népiskolai közoktatás tárgyában
209. 1950. évi 21. számú törvényi erejű rendelete a pedagógiai főiskoláról

210. 1993. évi LXXIX törvény A közoktatásról 2011. évi CXC. törvény A nemzeti köznevelésről
211. 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rend. 6-11. §. (2023. 07 19). a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról.
212. 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet X. fejezete
213. 2019. évi LXX. törvény a közneveléssel összefüggő egyes törvények módosításáról és a nemzeti köznevelés tankönyvellátásáról szóló 2013. évi CCXXXII. törvény hatályon kívül helyezéséről.
214. 2019. évi CXII. törvény – a szakképzésről szóló 2019. évi LXXX. törvény hatálybalépésével összefüggő módosító és hatályon kívül helyező rendelkezésekről.
215. 243/2003 (XII.17) Korm.rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról (NAT 2003)
216. 202/2007. (VII.31) Korm.rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 243/2003 (XII. 17) korm.rendelet módosításáról (NAT 2007)
217. 2011. évi CXC. törvény. Forrás:
<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100190.tv×hift=20230901> Letöltés ideje: 2023. 07 19.
218. 110/2012 (VI.4) Korm.rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról (NAT 2012)
219. 2023. évi LII. törvény 171§(54). (2023. IX. 1).
220. 2/2020. (I.31) Korm.rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012 (VI.4.) Korm. rendelet módosításáról (NAT 2020)
221. 8/2013. (I. 30.) EMMI rendelet.

8 ÁBRÁK JEGYZÉKE

1. ábra: A táncoktatás feltételei az iskolában.	12
2. ábra: Testnevelés tantárgypedagógia helye a tánc tudomány és sport tudomány rendszerében	20
3. ábra: A kutatás módszerei a trianguláció tipológiák alapján (Sántha, 2017)	52
4. ábra: Kutatás fázisai	65
5. ábra: Zenést-táncos mozgástartalmak a 2003-as NAT testnevelés és sport műveltségterületén	83
6. ábra: NAT 2012 táncos tartalma	84
7. ábra: NAT 2020 táncos tartalma	85
8. ábra: NAT 2020 és az alsós testnevelés kapcsolatrendszere	89
9. ábra: A NAT 2020 és a felső tagozatos kerettanterv kapcsolatrendszere	92
10. ábra: A NAT 2020 és a középiskolai testnevelés táncos kapcsolatrendszere	94
11. ábra: A minta területi eloszlása	100
12. ábra: Kötelező kurzuson való részvétel	102
13. ábra: Leggyakrabban tanult táncstílusok	104
14. ábra: Tánc a testnevelésben	106
15. ábra: Testnevelőkkel felvett attitűd kódjainak térképe	107
16. ábra: Testnevelőkkel felvett kérdőív dokumentumtérképe	108
17. ábra: Válaszok a fontos kulcsszóra	109
18. ábra: Táncok oktatására való felkészítés	111
19. ábra: Tánc személyiségre gyakorolt hatása	114
20. ábra: Kondicionális képességek	115
21. ábra: Koordinációs képességek	116
22. ábra: Ízületi mozgékonyosság	116
23. ábra: Követelmények típusai	122
24. ábra: Szakfelelősökkel felvett interjúk kódtérképe	125
25. ábra: A tánc jótékony hatásai az interjúk alapján	126
26. ábra Végzettségek- kurzusoktatók	129
27. ábra: A felsőoktatásban dolgozó táncos oktatókkal felvett interjúk kódtérképe	132
28. ábra: Oktatott táncstílusok	142
29. ábra: A tánc személyiségre gyakorolt hatása	147
30. ábra: Kondicionális képességek	147

31. ábra: Koordinációs képességek	148
32. ábra: Ízületi mozgékonyság.....	148
33. ábra: LippoZoo fejlesztő hatásával kapcsolatos kódolt szövegrészek csomópontok szerinti megoszlása	155
34. ábra: LippoZoo fejlesztő hatása	156
35. ábra: A LippoZoo mint mozgás előkészítő módszer más sportokban	157
36. ábra: A sportok, melyre a legtöbb válasz érkezett.....	158
37. ábra: A LippoZoo mozgásfejlesztő módszer erősségei	161
38. ábra: A LippoZoo mozgásfejlesztő eszköz legfontosabb tulajdonságai	161
39. ábra: Motoros tesztek bemeneti és kimeneti mérésének eredményei a kontroll csoport vizsgálatában	164
40. ábra: Motoros tesztek bemeneti és kimeneti mérésének eredményei a kísérleti csoport vizsgálatában	165

9 TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE

1. Táblázat: Lévai geometriai rendszere.....	35
2. Táblázat: LippoZoo korongok és jelentései	38
3. táblázat: RG érettségi tartalma	47
4. táblázat: Az új 2024-es testnevelés érettségien megjelenő zenés-táncos tartalmak.....	47
5. táblázat: A kutatás módszerei.....	55
6. táblázat: Dokumentumelemzésbe bevont dokumentumok.....	56
7. táblázat: Interjúk elemszáma: egyetem szakfelelősei és táncos kurzusok oktatói	57
8. táblázat: Szakfelelősök bemutatása	57
9. táblázat: Egyetemi táncos kurzusoktatók bemutatása	58
10. táblázat: Interjúk- szakmai mélyinterjúk.....	59
11. táblázat: Kérdőívek és tesztek elemszámai	59
12. táblázat: Tánc a Testnevelés tantárgyon belül a társasgyakorlatok alpontban az 1938-as gimnáziumi tanterv alapján:	77
13. táblázat: A 8 osztályos testnevelés tanterv Tánc fejezetei a népiskolák számára	78
14. táblázat: A NAT 2020 és NAT 2012 összehasonlító vizsgálata	85
15. táblázat: A NAT 2020 és NAT 2012 összehasonlító vizsgálata	86
16. táblázat: Néptánc, mint szabadon választható tematikai egység oktatási feladata.....	90
17. táblázat: LippoZoo, zenés mozgás és a tánc beilleszthetősége alsós évfolyamokon	91
18. táblázat: A szabadon választható néptánc oktatási feladata felsős évfolyamokon.....	92
19. táblázat: LippoZoo, zenés mozgás és a tánc beilleszthetősége felsős évfolyamokon.....	93
20. táblázat: A néptánc, ritmikus gimnasztika és aerobik, mint szabadon választható tanegység feladatai	95
21. táblázat: Életkor és tapasztalat	99
22. táblázat: Egyetem és végzettség	101
23. táblázat: ANOVA teszt.....	103
24. táblázat: A mindennapos testnevelés megszervezése.....	105
25. táblázat: Testnevelők attitűdje a táncos testneveléssel kapcsolatban.....	112
26. táblázat: Nemek közötti szignifikáns különbségek	113
27. táblázat: Testnevelő tanárokat képző egyetemek táncos kurzusai	119
28. táblázat: Kurzusok zenés-táncos tartalma	121

29. táblázat Egyetemeken használt szakirodalmak	123
30. táblázat: Táncos tapasztalat	141
31. táblázat: Táncos módszerek.....	143
32. táblázat: <i>Táncok iránti attitűd</i>	144
33. táblázat: Tánc a testnevelésben	145
34. táblázat: A zenés táncos mozgásformák oktatása.....	146
35. táblázat: LippoZoo motorikus fejlesztő hatása.....	159
36. táblázat: Hipotézis-teszt	164
37. táblázat: LippoZoo Intervenció: normalitás vizsgálat táblázata.....	233
38. táblázat: Előzetes tapasztalat a zenés órákkal kapcsolatban	238
39. táblázat: Intervenció interjú összesített táblázata	240

10 MELLÉKLETEK

1. sz. Melléklet: Kutatásetikai kérelem



Eszterházy Károly Katolikus Egyetem
Kutatásetikai Bizottság
3300 Eger, Eszterházy tér 1.

A Kutatásetikai Bizottság döntése

Tisztelt Láng Éva,

Bizottságunk megkapta bírálatra „A táncoktatás tartalmi és módszertani kérdései a mindennapos testnevelés keretében” című kutatásával kapcsolatos kérelmét. Az Ön által tervezett kutatás tervét áttekintettük, és értesítem, hogy azt Bizottságunk az etikai kritériumok szempontjából megfelelőnek találta. A kutatás szakszerű és etikus lefolytatásáért innenől Ön felel. Az Eszterházy Károly Katolikus Egyetemen folyó kutatások etikai hátterét a Bizottság erre vonatkozó szabályzata szavatolja, amennyiben a kutatás végzése közben bármilyen aggálya merülne fel, ez a szabályzat az irányadó.

A Bizottságot azonnal értesítenie kell, amennyiben bármely, a kutatásban résztvevő személynek panasa merülne fel, vagy a kutatással összefüggő egyéb problémáról számolna be. A Kutatásetikai Bizottság eljárásaitól függetlenül a témavezető és a közreműködők is felelősséggel tartoznak, ahogy ez a szabályzatban is szerepel. A Kutatásetikai Bizottság támogató döntése nem változtatja meg, helyettesíti vagy szünteti meg ezeket a felelősségi köröket.

Eger, 2023. 09. 06.

Tisztelettel,


Dr. Juhász Tibor
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem
Tudományos rektorhelyettes
a Kutatásetikai Bizottság elnöke



2. sz. Melléklet: Interjú kérdések-táncos kurzusok oktatói

Személyes adatokra vonatkozó kérdések

- Neme:
- Életkora:
- Milyen végzettséggel, milyen beosztással tanít táncot/zenés mozgásformát?
- Melyik egyetemen tanít?
- milyen táncos kurzusokat oktat, és mennyi ideje?

Kurzusokra vonatkozó kérdések

- Milyen táncstílusokat oktat, és miért?
- Hogyan tudja lekövetni oktatási tananyagában a NAT folyamatos változásait?
- Hány féléven keresztül oktatja a táncos mozgásformákat?
- Elegendő idő ez a hallgatóknak a készségszintű elsajátításhoz?
- Milyen mozgás kultúrával rendelkeznek a leendő testnevelők, milyen könnyen tudják elsajátítani a táncokat és azok oktatásmódszertanát?
- Követelményszinten mire helyeződik a hangsúly (elmélet, táncok gyakorlati elsajátítása, táncok oktatása, táncos mozgások elhelyezése a testnevelésben, stb...)?
- Hallgatók visszajelzései milyenek a táncos kurzussal kapcsolatban?

Tánc a testnevelésórán

- Ismeri és oktatja gyakorlatban a LippoZoo-t, Így tedd rá!, kreatív táncot? Mit gondol ezek módszertanáról és testnevelésben való alkalmazhatóságáról?
- Mit gondol arról, hogy a tánc a testnevelésórák tartalmában megjelenjen (táncoktatóval, táncos múltú oktatóval)?
- Mit gondol arról, hogy a tánc a testnevelésórák tartalmában megjelenjen, és testnevelő oktassa?
- A kurzus alkalmas arra, hogy a leendő testnevelőket készségszinten felkészítse a táncok oktatására?
- A tanárképzésben kellene változtatni valamit annak érdekében, hogy a tánc hangsúlyosabb szerephez jusson?

3. sz. Melléklet: Interjú kérdések-szakfelelősök

Általános kérdések

- Melyik intézményben dolgozik, és milyen beosztásban?
- Hány éve dolgozik szakfelelősként?

Táncos kurzusokkal kapcsolatos kérdések

- Táncos kurzusok esetében hogyan tudják követni a NAT változásait, és az azokhoz kötődő tartalmakat?
- A folyamatosan változó tanárképzés új hálóterveinek kidolgozásakor mire helyezik a hangsúlyt, ebben hogyan jelenik meg a tánc?
- Hány félévet szánnak a legújabb szabályozás szerint a zenés-táncos kurzusok oktatására? Ez az idő elegendő lehet a leendő testnevelőket felkészíteni a táncok oktatására?
- Hogyan választják ki a táncos kurzusok oktatóit? (táncos végzettség, testnevelő végzettség, táncstílus stb)

Véleménye szerint fontos, hogy a táncos mozgásformák szerepet kapjanak a testnevelésben?
Miért?

4. számú melléklet: Interjú a kreatív táncról- KG

Általános kérdések:

- Kérem mutatkozzon be, és beszéljen a munkásságáról pár mondatban!
- Hány éve foglalkozik a tánc oktatásával?
- Hány éve foglalkozik a kreatív tánc oktatásával?

Kreatív táncal foglalkozó kérdések

- Hogyan definiálná azt, hogy kreatív tánc?
- Miért tartják fontosnak a művészetoktatásban a kreatív tánc oktatását?
- Ismer-e olyan képzési lehetőséget, ahol nem felsőfokú táncoktatói végzettséggel rendelkező táncoktató, asszisztens, edző vagy testnevelő tanár megismerkedhet a kreatív tánc módszertanával?
- Mit gondol arról, hogy a kreatív tánc módszerével az általános iskolában és középiskolában megismerkedjen egy diák táncpedagógus révén?
- Mit gondol arról, hogy a kreatív tánc módszerével az általános iskolában és középiskolában megismerkedjen egy diák testnevelő révén?
- Hogyan segítheti a kreatív tánc a diákokat a mozgás fejlesztésben, megvalósulhat általa az élményszerű mozgástanulás?
- Nemzetközi tanulmányok a kreatív táncot javasolják a testnevelés táncos tartalmának oktatásához. Mit gondol arról, hogy a kreatív tánc módszerét hazánkban is a testnevelés tantárgyba integrálva, megjelenhessen a testnevelő tanárképzők táncos kurzusain?
- Hogyan lehetne integrálni a kreatív tánc módszertanát a testnevelők oktatásába?
- Tudna mondani egy jó példát arra, hogy hogyan lehet felépíteni egy ilyen foglalkozást?
- El tudna képzelni szakmai közreműködést a Magyar Táncművészeti Egyetem és a testnevelőket képző intézmények között?
- Van olyan, amire nem tértem ki, de szívesen elmondana?

5. számú melléklet: Interjú a LippoZoo módszertanáról-KH

Általános kérdések:

- Kérem mutatkozzon be, és beszéljen a munkásságáról pár mondatban!

LippoZoo-val kapcsolatok kérdések:

- Honnan jött a LippoZoo ötlete?
- Milyen előzményei voltak a kifejlesztésének?
- Elsődlegesen melyik korosztály lett megcélözva? Miért?
- Mit gondol: Aki tudja alkalmazni a LippoZoo-t zenére arról már mondhatjuk, hogy már táncol is?
- Egy testnevelő tud a segítségével táncot oktatni?
- A LippoZoo módszertana működhet a digitális oktatás keretében is? Hogyan?
- Elérhetőek a testnevelők számára a LippoZoo módszertani képzésével kapcsolatos továbbképzések?

Egyéb kérdés:

- Van-e olyan, amit szeretne még mondani a LippoZoo módszerével kapcsolatban?

6. számú melléklet: Interjú e tanítónővel-PN

Általános kérdések:

Neme:

Életkor:

Hol tanít?

Hány éve tanít?

Iskolai táncoktatással kapcsolatos kérdések:

- Abban a nemzetközi iskolában ahol tanít, hogyan zajlik maga a táncoktatás?
- A tanmenetben hogyan jelenik meg a tánc?
- Milyen stílusú táncokat tanulnak a gyerekek?
- A tanároknak mennyire nehéz megtanulni azokat a táncokat, amelyeket továbboktat a diákjainak?
- A gyerekek hogyan viszonyulnak a táncos órákhoz?
- Miben különbözik egy nemzetközi iskola egy magyar iskolához képest a testnevelés órákon?
- Van olyan, amire nem tértem ki, de szívesen elmondana?

7. sz. melléklet- Kérdőív- testnevelők

Kedves Kollégák!

Láng Éva vagyok, az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola Sportpedagógiai program doktorandusza. Disszertációm megírásához nagy szükségem van a segítségükre, hogy egy reprezentatív kutatás keretében fel tudjam mérni, hogy ÉK- Mo-i régióban a testnevelés órákon hogyan jelenik meg maga a tánc, vagy zenére történő mozgásoktatás. A kérdőív kitöltése pár percet vesz igénybe, az anonimitást biztosítom, etikai hozzájárulási engedéllyel rendelkezem. A kérdőív 2023. október 26. és 2024. március.17 között tölthető ki.

Köszönettel: Láng Éva

Személyes kérdések:

Kérem jelölje meg az önre jellemző választ!

Neme: férfi nő

Életkor (pl: 38):

Testnevelés oktatásával eltöltött tanévek száma (csak szám):

Testnevelő tanár végzettsége (Többet is megjelölhet):

Testnevelő-edző

Általános iskolai testnevelő tanár

Középiskolai testnevelő tanár

Más sportszakmai képzés

Egyéb

Legmagasabb testnevelő végzettséget adó intézmény városa:

Felsőfokú testnevelő tanulmányai alatt vett részt táncos mozgásformákat oktató kurzuson?

Igen Nem

Hány féléven keresztül vett rész táncos kurzuson? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felsőfokú testnevelő tanulmányai alatt vett részt táncos mozgásformákat oktató szabadon választható kurzusokon?

Igen Nem

Hány féléven keresztül vett rész szabadon választható táncos kurzuson?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mely zenés-táncos stílusokban kapott képzést? Többet is megjelölhet!

aerobik, RG, néptánc, társastánc, ballett, divattáncok, táncgimnasztika, történelmi társastáncok, népek táncai gyerektáncok, egyéb, nem releváns

Iskolára vonatkozó kérdések

Vármegye ahol tanít:

Település ahol testnevelést tanít (Válassza ki az összeset, amely érvényes): falu, község, város, megyeszékhely

Mely képzési szinten oktat testnevelést: (Többet is megjelölhet): Alsó; Felső, Középfokú iskola

Iskola fenntartója (Válassza ki az összeset, amely érvényes):

Klik, Egyház, Magán, Alapítvány

Tanítványai között milyen arányban jelennek meg a SNI; BTMN; HH -s gyerekek?

0%; 1-10%; 11-20%; 21-30%; 31-40%; 41-50%; 51-60%; 61-70% 71-80%, 81-90% 91-99%
100%

Testneveléssel kapcsolatos kérdések:

Hogyan valósul meg az iskolában a testnevelés szervezése?

heti 5 óra,

4 óra,

3+2,

4+1

Testnevelés óra keretében a tánc oktatása hogyan valósul meg?

4+1-ben én tartom

4+1-ben tánctanár oktat

3+2-ben a művészeti iskola szervezi

Nincs szervezet táncoktatás

Egyéb:

Amennyiben ha megvalósul valamilyen formában a táncoktatás a testnevelés órán, mely táncstílust tanulják a gyerekek? (több válasz is jelölhető):

Nem tanulnak táncolni, Néptánc, Társastánc, Balett, Moderntánc, Divattánc,
Kortárástánc, Nem tudom, Egyéb:

Ön tanít táncot a testnevelési tanórán?

Igen Nem

Szokott zenés, de nem táncos jellegű testnevelés órát tartani az órák egy részében? (Több választ is megjelölhet!)

Igen, teljes órán

Igen, bemelegítésnél

Igen, játéknál

Igen, jutalomként

Csak a Netfit felmérések alatt

Nem

20. Kérték fel már arra, hogy bármely iskolai ünnepségre, programra tanítson be táncot a tanulóinak?

Igen, jól sikerült

Igen, de rosszul sült el

Igen, de nem vállaltam

Nem, de szívesen vállalnék ilyen feladatot

Nem, nem is szeretnék

attitűd kérdések

Kérem jelölje az 5 fokú skálán véleményét 1=Nem 2= Inkább nem 3=nem tudom eldönteni
4= Inkább igen 5 = igen

Szeret táncolni? 1 2 3 4 5

Tud táncolni? 1 2 3 4 5

Képzése során megtanult úgy táncolni, hogy azt tovább tudja adni?

1 2 3 4 5

Szeretne táncos továbbképzésen részt venni?

1 2 3 4 5

Fontosnak tartja, hogy a diákok táncos képzésben részesüljenek?

1 2 3 4 5

Fontosnak tartja, hogy a zene megjelenjen a testnevelés órák egy részében?

1 2 3 4 5

A testnevelés óra alkalmas lehet a táncos mozgásformák megtanítására?

1 2 3 4 5

Be tudja építeni tanóráiba a NAT és kerettantervekben a táncos mozgásformákra vonatkozó javaslatokat?

1 2 3 4 5

A következő képességeket mennyire fejleszti, vagy mennyire hat a személyre véleménye szerint a tánc? 1= egyáltalán nem 5= teljes mértékben

Kognitív (értelmi): 1 2 3 4 5

Affektív (érzelmi): 1 2 3 4 5

Szociális: 1 2 3 4 5

Stressztűrő képesség: 1 2 3 4 5

Szorongás oldása: 1 2 3 4 5

Kreativitás:	1	2	3	4	5
Erő:	1	2	3	4	5
Gyorsaság:	1	2	3	4	5
Állóképesség:	1	2	3	4	5
Egyensúlyozó képesség:	1	2	3	4	5
Téri tájékozódás:	1	2	3	4	5
Ritmusérzék:	1	2	3	4	5
Reagálási képesség:	1	2	3	4	5
Differenciálás:	1	2	3	4	5
Kinesztézis:	1	2	3	4	5
Gyorsasági koordináció:	1	2	3	4	5
Ízületi mozgékony-sztatikus:	1	2	3	4	5
Ízületi mozgékony-sdinamikus:	1	2	3	4	5
Ízületi mozgékony-saktív:	1	2	3	4	5
Ízületi mozgékony-spasszív:	1	2	3	4	5

A többi sporthoz viszonyítva a tánc összességében:

Gyengébben fejleszt

Ugyanúgy fejleszt

Jobban fejleszt

30. Véleménye szerint, a testnevelők mennyire tartják fontosnak a zenés, táncos mozgások megvalósítását a testnevelésben, a tanárképzésben mire kellene nagyobb hangsúlyt fektetni?

8. sz. melléklet: Kérdőív- testnevelő szakos hallgatók

Tisztelt Hallgatók!

Láng Éva vagyok, az EKKE Neveléstudományi Doktori Iskola végzős doktorandusza. Kutatási témám a táncoktatás tartalmi és módszertani kérdései a mindennapos testnevelés keretei között. Kérem az űrlap kitöltésével támogassák azt, hogy átfogó képet kaphassunk a tanárképző intézmények jelenlegi táncos kurzusairól, oktatott zenés-táncos mozgásformákról, módszertanokról, és kíváncsiak vagyunk véleményükre, hogy fel lehet-e készülni a képzés során a táncok, zenés mozgások oktatására, van-e létjogosultsága a táncnak a köznevelésen belül. A kérdőív kitöltése önkéntes, anonim, az adatok csak aggregát módon kerülnek bemutatásra. A kérdőív kitöltésére 2023. 10.26- 2024.03.17-ig van lehetőségük.

Demográfiai adatok:

Neme: Férfi Nő

Egyetem:

Szak:

Tagozat:

Évfolyam: 1 2 3 4 5 6

Életkor (pl: 22):

Táncos testnevelés:

Egyetemi tanulmányai során vett-e részt kötelező táncos kurzuson?: Igen Nem

Ha a válasza igen, mi volt a kurzus/ok elnevezése?

Egyetemi tanulmányai során vett-e részt szabadon választható táncos kurzuson? Igen Nem

Ha a válasza igen, mi volt a kurzus/ok elnevezése?

Hány féléven keresztül vett részt táncos jellegű kurzuson? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Milyen zenés mozgásformákat tanult? (Többet is megjelölhet)

- Magyar néptánc

- Népek táncai
- Aerobik
- Rg
- Társastáncok
- Latin táncok
- Divattáncok
- Gyerektáncok
- Vonal táncok
- Ballett
- Modern tánc
- Hip-Hop
- Kortárs tánc
- Történelmi társastáncok
- Csoportos tánckoreográfiák
- Zumba
- Egyéb, zenére végzett fitnessirányzatok
- Cheerdance
- Egyéb:
- Nem releváns

Ismeri a felsorolt táncok oktatását segítő oktatásmódszertanokat?

1= Igen, és tanultuk is

2= Hallottam róla, de nem tanultuk

3= Nem hallottam, nem ismerem

- LippoZoo 1 2 3
- Így tedd rá! 1 2 3
- Kreatív tánc 1 2 3

Ismer olyan eszközös mozgásfejlesztő módszert, ami nem szerepel a felsorolásban?

Amennyiben ismeri a felsorolt oktatásfejlesztő módszereket, mit gondol azok alkalmazásáról a testnevelés órákon?

Jelölje Likert skálán az Önre legjellemzőbb állításokat!

1=Soha

2= Alkalmanként

3= Havi szinten

4=Heti szinten

5= Hetente többször

Az egyetem előtt a közoktatásban alsó tagozaton testnevelés órán volt rendszeresen táncos jellegű foglalkozása?

1 2 3 4 5

Az egyetem előtt a közoktatásban felső tagozaton testnevelés órán volt rendszeresen táncos jellegű foglalkozása?

1 2 3 4 5

Az egyetem előtt a közoktatásban-középiskolában testnevelés órán volt rendszeresen táncos jellegű foglalkozása?

1 2 3 4 5

Az egyetem előtt szalagavatós/gombavatós táncok oktatása testnevelés órákon történt? 1

2 3 4 5

Az egyetem előtt a közoktatásban alsó tagozaton testnevelés órán használtak zenét nem táncoktatási célzattal (bemelegítéshez/Fő részhez/Játékhoz)?

1 2 3 4 5

Az egyetem előtt a közoktatásban felső tagozaton testnevelés órán használtak zenét nem táncoktatási célzattal (bemelegítéshez/Fő részhez/Játékhoz)?

1 2 3 4 5

Az egyetem előtt a közoktatásban középiskolában testnevelés órán használtak zenét nem táncoktatási céllal (bemelegítéshez/Fő részhez/Játékhoz ?

1 2 3 4 5

Táncos attitűd:

Egy 5 fokú skálán jelölje a leginkább Önre jellemző állítást!

1= egyáltalán nem jellemző

2=inkább nem

3=Igen is meg nem is

4= Inkább jellemző

5= teljes mértékben jellemző

Az egyetem előtt szerettem táncolni

1 2 3 4 5

Az egyetem előtt is tudtam táncolni

1 2 3 4 5

A táncos kurzusokon meg tudtam tanulni táncolni

1 2 3 4 5

Az egyetemi táncos kurzusokon megszerettem táncolni

1 2 3 4 5

Több félévre lenne szükséges a táncos mozgásformákból

1 2 3 4 5

A tánc oktatásának a testnevelésben van létjogosultsága

1 2 3 4 5

A kurzusok jól felkészítenek táncos mozgásformák továbbadására

1 2 3 4 5

A kurzusok hatására fogok használni zenét a testnevelés órákon

1 2 3 4 5

Csak képzett tánctanár taníthatson táncot a testnevelés tanórán

1 2 3 4 5

A zene használata a testnevelésben változatossá teszi az órákat

1 2 3 4 5

A zene és a tánc a testnevelésben jobban bevonja a nem versengő típusú tanulókat

1 2 3 4 5

A zene és a tánc a testnevelésben segíti más sportok mozgásanyagának megalapozását

1 2 3 4 5

A tánc fejleszti a koordinációs képességeket:

Egyensúlyozó képesség	1	2	3	4	5
Téri tájékozódás	1	2	3	4	5
Ritmusérzék	1	2	3	4	5
Reagálási képesség	1	2	3	4	5
Differenciálás	1	2	3	4	5
Kinesztézis	1	2	3	4	5
Gyorsasági koordináció	1	2	3	4	5

A tánc fejleszti a kondicionális képességeket

Erő	1	2	3	4	5
Gyorsaság	1	2	3	4	5
Állóképesség	1	2	3	4	5

A tánc fejleszti az ízületi mozgékonyt

Statikus	1	2	3	4	5
Dinamikus	1	2	3	4	5
Aktív	1	2	3	4	5
Passzív	1	2	3	4	5

Egy táncos testnevelés stresszoldó hatású

1 2 3 4 5

A tánc segít a szorongás leküzdésében

1 2 3 4 5

Egy zenés- táncos órán jó a csoport hangulata

1 2 3 4 5

A tánc erősíti a csoport összetartozásának érzését

1 2 3 4 5

Én, mint testnevelő:

Fogok táncos mozgást tanítani a testnevelésórákon

1 2 3 4 5

Fogok konkrét táncstílust oktatni a testnevelésórákon

1 2 3 4 5

Felkészültem a néptánc oktatására

1 2 3 4 5

Felkészültem az aerobik oktatására

1 2 3 4 5

Fogok használni zenét az órákon nem táncoktatás jelleggel

1 2 3 4 5

Fogok használni zenét, hogy változatosabbá tegyem a tanórákat

1 2 3 4 5

9. sz. Melléklet: LippoZoo módszertani segédeszközzel végzett vizsgálatok

Az intervenció felépítése:

0. alkalom: bemeneti kognitív tesztek és motoros tesztek felvétele

6 hetes intervenció: heti 1X45 perces LippoZoo foglalkozások a testnevelés tanórán

1. alkalom: Három szimbólum megismertetése: fehér virág, medve és béka

Először zene nélkül, majd népzene

- Sorba rendezett szimbólumok:
- Érintő lépések,
- cammogó lépések
- páros lábon történő szökdelések.

Ezután szétszórt alakzatban: játék.

2. alkalom: Ismétlést után:

- fehér gólya (1 lábról- 1-lábra ugrás)
- fehér nyúl (1 lábról 2 lábra)
- sárga medve: tá-tá,
- zöld medve: ti-ti-tá,
- piros virág: tá-á,
- sárga virág: tá-tá ritmus kapcsolása.

3. alkalom: Ismétlés, szórt és különböző alakzatokból kialakított pályákon, tánctanulás

4. alkalom: Gyalogkakukk: futó lépések. Sárga (tá-tá) és Zöld színű (ti-ti-tá), tánctanulás

5. alkalom: Improvizáló játékos gyakorlatok

6. alkalom: A korongok lépései a mai kor divatos zenéire, amire improvizációs mozdulatokat végezhettek.

A 6. alkalom után: kimeneti mérések, valamint strukturáltan interjúk felvétele történt a szülőikkel, tanárokkal.

Tesztek:

Gyarmathy Éva-féle kognitív profil teszt (Gyarmathy, 2009)

Forrás: diszlexia.hu nyilvánosan elérhető feladatlapja

Kiértékelés, diasorok és instrukció elérhető a diszlexia.hu oldalon

Kognitív profil teszt- EKE- bemeneti mérés

forrás: diszlexia.hu

Név:

születési év, hónap:

Osztály:

1. Figura teszt

	1	2	3	4	5	6
I.						
II.						
III.						

2. Helyesírás teszt

1.	
2	
3	
4	

5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

3. számismétlés:

0. próba:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

4. szókincs feladat

CSISZÓ

ZSÁRÓ

CSIKÓ

BILÚ

CSÉKE

1	PERENG	KRÉTEG	KERBENS	KÉREG	SZEGEMŐ
2	MEGSZÁGJ A	BESZEGT E	ÁTDEREZ	KISZÉREZ	ELSZÉLYEZ
3	KAPPAN	SZAPPOL	PISZPONG	SZERPON	TROMBOLÁ N
4	SZIMÁZIA	SZIFELTR IA	SZAMMITR IA	SZIMFÓNI A	SZIMPLÁNIA
5	FÁNY	SZÉR	KELD	KORGY	HÁJ
6	BERENEL	ÁTENEL	KIFEJEL	GIFEJEZ	KEREDEK
7	IMPLÚZIÓ	FLUDÍZIÓ	INFÚZIÓ	SZINTÚZIÓ	PERFLÚZIÓ
8	SZENCIÁLIS	SZODIÁL IS	SZOCILLIS	SZCILLÁR IS	SZOCIÁLIS
9	MEGSZEPPE L	FELKERE L	MEGSZEGE L	KIVESEL	ÁTDEREL
=	KANTÁTA	RAKONTA	KENCURA	KURTÁNA	KANKÁRIA

5. Számolási feladatok

$4+6=$

$8-5=$

$8+9=$

$16-7=$

$13+5=$

$39-16=$

$28+36=$

$72-37=$

$252+147=$

$463-372=$

Karikázd be, melyik a több?

3 vagy 7

123 vagy 109

56 vagy 39

9-4 vagy 8-5

7+4 vagy 7+5

19-3 vagy 20-3

14+17 vagy 15+17

72-22 vagy 82-22

2+29 vagy 2+29+1

25-2-4 vagy 25-4

6. Főfogalom

Példa: galamb-rigó madár

1. hegedű-trombita:
2. ceruza-kréta:
3. ing-harisnya:
4. fül-orr:
5. tejföl-joghurt
6. dió-makk
7. sógor-testvér
8. olaj-szén
9. Nap-Hold
10. óra- mérleg

7. Alakrajzolás emlékezetből:

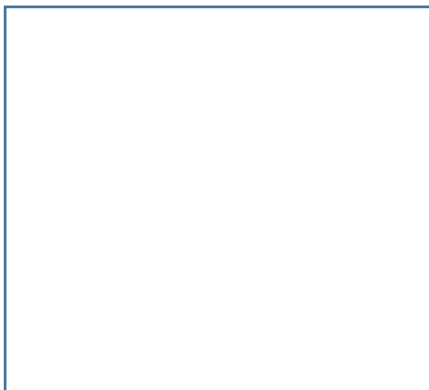
1.



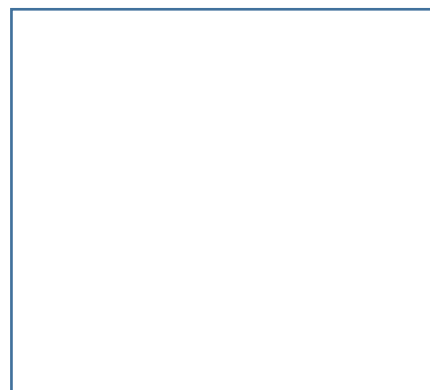
2.



3.



4.



8. Képemlékezet

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

9. Számolás visszafelé hármásával

100 ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----
----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----

10. Hangdiszkrimináció

példa: rend rend

 rúg bűg

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

11. figyelemfeladat: Keresd meg és karikázd be az

AA és FF
betűt

AVFFEHHOOOEEAWBBBKKSPFFJLLQQPYYY
BNNAALLEEOPPPGAFFLRRRZXCIIAKEFFR
OOPLLLBJJHHOOOEEWBBBKKSPFFJLLQQP
YYYBNNAFALLEEOFFFGAADFLRRVXHHOOO
EEAWBBBKKSPFFJLLQQPYYYBNNAALLEE
PPLPGASSFLRRGAAFFLRRRZXCIIAKEFFRO
OPLLLBJJHHOOKOEEAWBBBKKSPFFJLLQQ
PYYYBNNAALLEEOPPPGAAGZLRRGAAFFLR
RRZXCIIAKEFFROOPLLLBJJHHOOOEEAWF
BBBKKSPFFJLLQQPYYYBNNAALLEEOPPPG
AFARLRRGREFHHOOOEEAWBBGAALRRRZX
CIIAKEFFROOPLLLBJJHHOOOEEAWBBBKK
SPFFJLLQQPFYYBNNAALLEEOPPPGAFFLRRH
HOOTOEEAWBBGGAFFLRRRZXCIIAKEFFRO
PLLLBJJHHOOOEEAWBBBKKSPFFJLLQQPY
YYBNNAALLEEFHHOOOEAAWBBZXCIIAJL

Motoros tesztek, és az értékelés módja

Forrás: Barna, M (2017): A Zumba® program hatása a mozgásra, a kognitív képességekre és a pozitív énképre. *XX. reál- és humántudományi Erdélyi Tudományos Diákköri Konferencia (ETDK) vizsgálata alapján*

1. vizsgálat:

Helyben ugrás zárt lábbal 10-szer

Kh: Zártállás, karok csípőre tartás.

Folyamatos helyben szökdelés 10x, a gyakorlat helyes bemutatása után

Értékelés:

- 2 pont - A gyerek folyamatosan, ritmusosan végzi a feladatot, zárt lábbal, helyben
- 1 pont
 - A gyerek 10-nél többet vagy kevesebbet ugrik, de a feladatot pontosan, és egyenletes ritmusban hajtja végre.
 - A gyerek 10-et ugrik, zárt lábbal, de nem tud egyhelyben maradni.
A gyerek 10-et ugrik egyhelyben, egyenletes ritmusban, de nem zárt lábbal.
- 0 pont
 - A gyerek 10-nél többet vagy kevesebbet ugrik zárt lábbal, és nem egyhelyben hajtja végre. Ritmustalan
 - A gyerek 10-nél többet vagy kevesebbet ugrik, egyhelyben végzi, de nem zárt lábbal. Ritmustalan
 - A gyerek 10-et ugrik, de nem egyhelyben hajtja végre és nem zárt lábbal. Ritmustalan

2. vizsgálat:

hullahopp karikából páros lábbal 5-ször ugrás ki majd vissza

KH: Zártállás, csípőre tartás a karika előtt

Bemutatás után folyamatos feladatvégrehajtás 5x

Értékelés:

- 2 pont
 - A gyerek 5-ször beugrik a karikába előre majd kiugrik hátra, folyamatosan, ritmusosan és zárt lábbakkal.
- 1 pont
 - A gyerek 5-nél többet vagy kevesebbet ugrik, de a feladatvégzés folyamatos, ritmusos és pontos.
 - A gyerek 5-öt ugrik ugyan, de megbotlik a karikában. Az ugrások ritmusosak és pontosak.
 - A gyerek 5-öt ugrik be előre a karikába hátra a karikából úgy, hogy nem botlik meg de a lábak nem zártak.
- 0 pont
 - A gyerek 5-nél többször vagy kevesebbszer ugrik a karikába zárt lábbal, és megbotlik a karikában. Ritmustalan
 - A gyerek 5-nél többször vagy kevesebbszer ugrik a karikába, átugorja a karikát, és lábai nem zártak. Ritmustalan
 - A gyerek 5x hajtja végre a feladatot, de megbotlik a karikában és a lábai nem zártak. Ritmustalan

3. vizsgálat:

Jumping Jack (állásból terpeszbe ugrás, közben a fej felett taps)

Kh: szögállás állás, kezek a test mellett.

1ü: ugrás terpeszállásba, taps a fej felett

2ü: ugrás vissza Kh.-be.

A feladatot bemutatás után hajtja végre a gyermek.

Értékelés:

2 pont: A gyerek 10-szer szabályosan végrehajtja a feladatot .

1 pont:

- A gyerek 10-nél többet vagy kevesebbet ugrik, de a feladatvégzés pontos, ritmusos.
- A gyerek 10x ugrik, de nem minden ugrásnál végzi a terpesz-zár mozgásformát.
- A gyerek 10x ugrik, de nem mindig végzi el a tapsot a fej felett.

0 pont:

- A gyerek 10-nél többször vagy kevesebbszer ugrik, de nem mindig végzi el a tapsot a fej felett. Ritmustalan
- A gyerek 10-nél többször vagy kevesebbszer ugrik, de a terpesz-zár mozgásforma pontatlan. Ritmustalan
- A gyerek 10-nél többször vagy kevesebbszer ugrik, mozgása szétesik. Ritmustalan

4. vizsgálat: labda átadása pattintással, jobb és bal kézzel

Kh: Zártállás, labda a kézben.

1-5 ü: Labdaleütés 5x test előtt jobb kézzel

6-10 ü: Labdaleütés 5x test előtt bal kézzel

A gyerek a feladatot bemutatás után hajtja végre

Értékelés: (a jobb és bal kezes végrehajtást külön- külön értékeljük)

2 pont – A gyerekszabályos labdaleütést végez jobb, majd bal kézzel.

1 pont – A gyerek 5-nél többször vagy kevesebbszer végzi a labdaleütést, de a megadott kézzel, szabályos leütéssel adja át a labdát a másik kézbe.

0 pont – A feladat végrehajtás pontatlan/ kiesik a kezéből a labda, 5-nél többször vagy kevesebbszer végzi el a labda leütést.

5. vizsgálat:

Egyensúly teszt:

Gólya – teszt (Stork Stand Test)

Szükséges eszközök: síkfelület, stopperóra

Statikus egyensúlyozó képesség vizsgálata egy lábon, lábujjhegyen állva, cipő nélkül.

Kh: csípőre tartás, a szabad láb talpának, a támaszláb térdének belső részéhez való emelése

A gyakorlat jelzés után, lábujj emelkedéssel kezdődik.

Értékelés: az értékelést másodpercekben mérjük. Max: 60 másodperc

Az óra megáll:

- ha csípőjéről leveszi a kezeit,
- ha a támaszlábával nem tud egyhelyben állni, és elmozdul
- ha a lábát elemeli a térdéről,
- ha a támaszlábának sarka a talajhoz ér.

Adatlap: mozgásos vizsgálat

Pre-teszt (bemeneti mérés)

Tanuló monogramja: osztálya: neme:		2 pont	1 pont	0pont
1. vizsgálat : <i>Helyben ugrás zárt lábbal 10-szer</i>				
2. vizsgálat: <i>hullahopp karikából ki-, és vissza-ugrás, páros lábbal 5x</i>				
3. vizsgálat: <i>Jumping Jack (állásból terpeszbe ugrás, közben a fej felett taps)</i>				
4. vizsgálat: labda leütése, jobb és bal kézzel 5x-5x		<input type="text"/> jobb	<input type="text"/> bal	<input type="text"/> jobb
összesen:		pont	%	
5. vizsgálat: Gólya – teszt	1. mp 2. mp 3. mp			

Pro-teszt (kimeneti mérés)

Tanuló monogramja: osztálya: neme:		2 pont	1 pont	0pont												
1. vizsgálat : <i>Helyben ugrás zárt lábbal 10-szer</i>																
2. vizsgálat: <i>hullahopp karikából ki-, és vissza-ugrás, páros lábbal 5x</i>																
3. vizsgálat: <i>Jumping Jack (állásból terpeszbe ugrás, közben a fej felett taps)</i>																
4. vizsgálat: labda leütése, jobb és bal kézzel		<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>jobb</td> <td>bal</td> </tr> </table>			jobb	bal	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>jobb</td> <td>bal</td> </tr> </table>			jobb	bal	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>jobb</td> <td>bal</td> </tr> </table>			jobb	bal
jobb	bal															
jobb	bal															
jobb	bal															
összesen:		pont														
5. vizsgálat: Gólya – teszt	<table border="1"> <tr> <td>1.</td> <td>mp</td> <td>2.</td> <td>mp</td> <td>3.</td> <td>mp</td> </tr> </table>				1.	mp	2.	mp	3.	mp						
1.	mp	2.	mp	3.	mp											

37. táblázat: LippoZoo Intervenció: normalitás vizsgálat táblázata

Normalitás vizsgálat		Csoport		Kolmogorov-Smirnova	
feladatok	Statistic		df	Sig.	
B-helyben ugrás	Kísérleti csoport	,273	16	,002	
Kontroll csoport	,492		11	,000	
K-helyben ugrás	Kísérleti csoport	,518	16	,000	
Kontroll csoport	,492		11	,000	
B-Hullahop karikából ki és visszaugrás	Kísérleti csoport	,385	16	,000	
Kontroll csoport	,277		11	,018	
K-Hullahop karikából ki és visszaugrás	Kísérleti csoport	,462	16	,000	
Kontroll csoport	,330		11	,001	
B-Jumping Jack	Kísérleti csoport	,271	16	,003	
Kontroll csoport	,282		11	,015	
K-Jumping Jack	Kísérleti csoport	,462	16	,000	
Kontroll csoport	,353		11	,000	
B- Labda átadás-jobb	Kísérleti csoport	,448	16	,000	

Kontroll csoport		,448	11	,000
K- Labda átadás- jobb	Kísérleti csoport	,518	16	,000
Kontroll csoport		,492	11	,000
B-Labda átadás- bal	Kísérleti csoport	,290	16	,001
Kontroll csoport		,330	11	,001
K-Labda átadás-bal	Kísérleti csoport	,462	16	,000
Kontroll csoport		,492	11	,000
B- Gólya teszt	Kísérleti csoport	,241	16	,014
Kontroll csoport		,318	11	,003
K-Gólya teszt	Kísérleti csoport	,261	16	,005
Kontroll csoport		,298	11	,007

Szülői beleegyező nyilatkozat:



SZÜLŐI/GONDOZÓI BELEEGYEZŐ NYILATKOZAT

TUDOMÁNYOS KUTATÁSBAN VIZSGÁLATI SZEMÉLYKÉNT TÖRTÉNŐ RÉSZVÉTELHEZ

Kutatási program, vizsgálat neve, azonosítója: LippoZoo játékos mozgásfejlesztő és táncokat előkészítő módszerének komplex hatásrendszere az alsó tagozat harmadikos osztályaiban.

Vizsgálatban közreműködő egyetem: Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézet.

A kutatás folyamatát segíti: Bognár József egyetemi tanár. dr. habil. PhD

A Vizsgálatvezető neve: Láng Éva, az Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola ösztöndíjas Phd. hallgatója, az Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet egyetemi tanársegédje.

Vizsgálat célja: 6 hetes időtartamú pilot kutatásban a LippoZoo táncos mozgásfejlesztő módszer hatékonyságának vizsgálata harmadik évfolyamos tanulóknál kognitív profil teszt értékeinek javulásával, tanulási motiváció, és a mozgásfejlődés által.

Alulírott , (mint a vizsgálati személy képviselője: szülő; gondozó)* kijelentem, hogy a vizsgálat megkezdése előtt a vizsgálatvezető informált a vizsgálat céljáról,

a vizsgálat időtartamáról, szerepemről a vizsgálatban, a vizsgálat veszélyeiről. A vizsgálattal kapcsolatos kérdéseimre a vizsgálat megkezdése előtt a vizsgálatvezető válaszolt.

A vizsgálatra önként, saját akaratomból jelentkeztem. Elfogadom, hogy a vizsgálat eredményei kutatási célokra felhasználásra kerülnek. Hozzájárulok az eredmények felhasználásához, a nevem említése nélkül tudományos folyóiratokban, konferenciákon történő megjelentetéséhez. Hozzájárulok, hogy a vizsgálatok során kép és videó anyagok készüljenek, és ezek felhasználhatóak legyenek a témához kapcsolódó tudományos előadások és publikációk során. Elfogadom, hogy a vizsgálatban történő részvételemért nem részesülök anyagi ellenszolgáltatásban, anyagi igényeket a vizsgálat után sem támasztok sem a vizsgálatvezetővel, sem az intézménnyel szemben.

A vizsgálatban történő részvételtől saját akaratomból bármikor (a vizsgálat közben is) visszaléphetek. Tudomásul veszem, hogy amennyiben a vizsgálatot saját akaratomból megszakítom, személyemet emiatt semmilyen hátrány nem éri.

Kelt, 2021. hó nap

Vizsgálatvezető

Vizsgálati személy képviselője

* a megfelelő aláhúzendó

Láng Éva

lang2.eva@uni-eszterhazy.hu 70/2819230

10. sz. melléklet: Intervenció II.

Tanári interjú kérdések:

Általános kérdések:

Neve:

Hány éves:

Hol tanít?

Hány éve tanít testnevelést?

Táncos testneveléssel kapcsolatos kérdések:

Szokott táncos vagy zenés testnevelésórákat tartani?

Mit gondol a táncos mozgásformák oktatásáról a testnevelésben?

LippoZoo-val kapcsolatos kérdések:

Mi volt az első benyomása a LippoZoo módszertanával kapcsolatban?

Melyik osztályokban próbálta a LippoZoo-t?

Hány alkalommal?

Hogyan alkalmazta a LippoZoo korongokat?

Hogyan fogadták a gyerekek?

Népzeneét használt az oktatáshoz?

Milyen stílusú zenét használt az oktatáshoz?

A gyerekek hogyan viselkedtek egy ilyen jellegű testnevelés órán?

A gyerekek tudtak figyelni egymásra? (test és térérzékelés)

Milyen volt az ilyen jellegű óra hangulata?

Hogyan érezte magát az alkalmazása közben?

A LippoZoo módszerével tud táncos mozgást oktatni egy testnevelő?

A LippoZoo módszerével tud más jellegű sportmozgást oktatni a gyerekeknek?

Az interjúk összevetéséhez készült táblázatok:

38. táblázat: *Előzetes tapasztalat a zenés órákkal kapcsolatban*

Zenés-táncos testnevelés órák tartása a vizsgálatot megelőzően					
Kódok	Interjú 1. (N=1)	Interjú 2. (N=1)	Interjú 3. (N=1)	Interjú 4. (N=1)	Interjú 5 (N=1)
Évfolyamok	3.	10.	4. 6.	8.	ovi, 2. 8
Sose használt zenét		Én meg aztán végképp nem	Van egy olyan készítetésem, hogy bevigyem majd a zenét az esti óráimra, csak még úgy elhúzódtott ez a dolog.	Általában nem szoktam táncos mozgásokat tanítani	
Tartott ezelőtt is zenés órát	A gyerekeknek egyáltalán nem volt idegen maga a zene, vagy az, hogy zenére végeznek mozgást. Ezt már korábban megszokták. Sűrűn alkalmazom ezt az órakezdet különböző zenék elindításával, ami már ugye ösztönzőleg hat az öltözés sebességére is ebben az életkorban, de már a tornateremből kiszűrődő zenét meghallják, ott eléggé visszhangzik, úgyhogy kicsit olyan diszkó hangulat szokott általában enni, amikor úgy érzem, hogy kicsit ellaposodott, meg lassabban öltöznek, akkor el szoktam indítani a				Nem szoktam táncos dolgokat csinálni. Talán félévente egyszer táncos aerobikot oktatok

	<p>hangfalon valamilyen zenét, és akkor gyorsan összekapják magukat, és jönnek is órára.</p> <p>tabata edzésmódszert is használjuk</p> <p>Tehát a zenés mozgás, meg a zenére végzett akár gimnasztikai gyakorlatok vagy csak szimplán futás, mert azt is szoktam alkalmazni, hogy kiválasztanak egy zeneszámot, és akkor amíg az tart, addig megy a keringésfokozó futás.</p> <p>rendszeresen alkalmazom</p>				
--	--	--	--	--	--

39. táblázat: Intervenció interjú összesített táblázata

	Interjú 1. (N=1)	Interjú 2. (N=1)	Interjú 3. (N=1)	Interjú 4. (N=1)	Interjú 5. (N=1)
Évfolyam	3.	10.	4. 6.	8.	ovi, 2. 8
Alkalmak száma	2	3	3-3	1	1-3
Gyerekek hozzáállása és motiváltsága	<p>.Az első alkalommal nagyon nagy érdeklődés fogadta, viszont nehezen éreztek rá. Szerintem ők azt érezték, amit én az első alkalommal, hogy lehet, hogy sok állatformát vettem le nekik, és picikét elvesztek, inkább ilyen közös bohóckodás lett mondhatni belőle, szökdelték, ugráltak, csináltak mindenféle dolgot, második alkalommal viszont szerintem higgadtan, sőt biztos, hogy higgadtan fogadták, és szerintem tudtak vele azonosulni.</p> <p>Ennek az osztálynak a hangulata bármilyen zenés foglalkozás után az egekben van az érdeklődést felkeltette, nagyon élvezték az órát.</p> <p>nyitottak voltak bármire,</p>	<p>rengeteg játékot csináltunk, tehát az összes játékot, amit bent csináltunk, azt megcsináltam itt is. Az a része, az úgy azt mondom, lekötötte a figyelmüket, érdekelte őket.</p>	<p>6.-os fiúknak, úgy nem, ők csináltak volna bármit, csak ezt nem. Hát figyeltek. Mivel újdonság volt, ezért kíváncsiak is voltak rá, mert soha nem találkoztak ilyennel. Aki passzív volt az órán, ő is azért igazából figyelt</p>	<p>utána szerintem oldódott a dolog, és viszonylag könnyen fel tudták venni ezt a dolgot annak is örültek, hogy ezek viszonylag egyszerűbb feladatok, tehát nem kellett nagy, nem kellett nagy teljesítményt produkálni, hanem a saját szintjükön kellett hozni ezeket az egylábás, kétlábás vagy egyéb hasonló mozgásokat.</p>	<p>Arról beszéltek, hogy Úristen, Béla bá megint kitalált valami hülyeséget, de jó, nekem ez nagyon tetszik, és akkor tök jó lesz, és akkor mikor lesz megint?</p> <p>a gyerekek nagyon pozitívan fogadták</p>

	Azt tapasztalták, hogy most itt egy új dolog lesz, mert látták, hogy le vannak téve a figurák a földre. Nyilván várták nagyon.				
Fegyelem	figyelemmel és a koncentrációval alapvetően nincsen problémánk	Magatartási gond nem volt. Hát az, hogy lehet, hogy többet mosolyogtak legfeljebb, mint egy kosárlabda órán, az benne van. Hangosak nem nagyon voltak, mert elég hangosan szólt a zene, inkább én voltam a hangos, hogy még azt is ordibáljam, de nem, nem, magatartással problémák nem voltak.	Egy kicsit bomlott, nem volt annyira rendszerben, Mivel ment a zene is, nagyobb volt az alapzaj is, és így voltak különféle feladatok is, amit vagy párban végeztek, vagy csoportban, és úgy külön nagy helyet foglaltunk el, és úgy kicsit szétszórtabból, mint mondjuk egy tornaóra.	Szerintem nehéz összehasonlítani. - Szerintem volt. koncentráltak, tehát figyeltek, úgyhogy fegyelem ilyen szempontból volt. amikor elkezdtek oldódni, akkor persze voltak kisebb-nagyobb ilyen összeütközések így menet közben, mozgás közben, de nem volt, tehát tényleg nem volt semmi különösebb probléma.	A sípot egyáltalán nem kellett használnom, mert ugye a zene miatt arra koncentráltak, hogy mi a feladat zene miatt kevésbé tudnak annyira beszélgetni úgymond egymással, figyelik a ritmusukat, úgyhogy szerintem nekem kevesebbet kellett fegyelmeznem, sőt, alig kellett fegyelmeznem koncentrált volt.
Sikerélmény	Sikerélményük volt a gyengébb		Igen, volt. Folyamatosan	Szerintem érezték, hogy	Abszolút sikerélményük

	<p>képességüknek, igen, és azért volt sikerélményük a gyengébb képességüknek, amiért nekem is az első alkalommal, hogy úgy a tömegben úgy elveszett az ember, és elveszett a gyerek, meg én is, hogy el tudtam kicsit bújni a tömegbe,</p> <p>és igazából le se zavarta őket, hogyha nem azt csinálták, mert ugye még egy frontális osztálymunkánál, vagy egyéb osztályfoglalkoztatásnál, amikor ugye velem szemben állnak, és az adott 20 másodpercben végeznek egy gyakorlatot, ott nagyon kitűnik az, hogyha valaki hamarabb abbahagyja, később kezdi el, nem szabályosan csinálja, kiesik a ritmusból, itt viszont azáltal, hogy szabadabb mozgásterük volt, jobban el is tudtak bújni.</p> <p>gyengébb képességüknek biztos</p>		<p>dicsértem őket.</p>	<p>egyrészt örültek, ha legalább már az első korongot megértették, hogy így van, és akkor, amikor azzal találkoztak, mindig felismerték, és nagyon boldogok voltak, hogy tudják, hogy mit kell csinálni</p> <p>Tehát akkor már a másodiknál is örültek, hogy felismerik, meg tudják csinálni, és így tovább és így tovább. Szerintem ez biztos, hogy az volt.</p> <p>örültek neki, hogy ezeket ők is meg tudták csinálni gond nélkül.</p>	<p>volt. Mindenki odáig volt tőle. Gyengébb képességükéknél abszolút. Ez nagyon jó differenciál egyébként, nagyon jól lehet használni differenciálásra ezt a zenés, LippoZoo-s dolgot, mert ugye nem az van, hogy nekem tőre pontosan ezt, meg ezt, meg ezt a mozgást meg kell csinálnom,</p> <p>Nekem vannak olyan gyerekek, akikkel tényleg vannak problémák, még a járással is, még ő is úgymond nagyjából megoldotta. Még élvezte is. Be volt vonva a csapatba, az osztályba, tehát abszolút.</p>
--	--	--	------------------------	---	---

	<p>vagyok benne, hogy ezért is lehetett úgymond nagyobb sikerélménye, mert nem szembesült a hibájával.</p> <p>Lehet, hogy nem is érezte, hogy ő most annál a lépésnél esetleg nem azt csinálja, amit kellene.</p>				
Kreatívok voltak			<p>kreatívok.</p> <p>Átvették így egymástól</p>		
Hangulat	<p>Tehát amikor úgy találkoztak egymással, akkor egy ilyen szórakozás érzést</p> <p>Szerintem felszabadultak voltak, szórakoztak, az egyértelmű.</p>	jó volt		<p>nyugodtak lettek a gyerekek, és tényleg aztán utána jókat tudtak mulatni.</p> <p>Vagy azon, hogy elrontottak valamit, vagy azonnal nagyon jól sikerült.</p> <p>Az óra után abból a szempontból szerintem jó volt a hangulat, hogy a gyerekek azok örültek neki, hogy egyrészt egy ilyen könnyedebb mozgásos verzió volt zenével,</p> <p>mivel sok hiba is belecsúszott</p>	<p>Mosolyogva</p> <p>Tehát így jó volt a buli.</p>

				<p>azért menet közben, ezért egy kicsit heccelték is egymást,</p> <p>figyeltek egymásra, hogy látják-e a másikon, hogy mikor csinál valami olyat, ami valami jó hülyeséget, amit aztán jól mulathatunk, vagy valami ilyesmi.</p>	
Szégyenlős, gátlásos attitűd			<p>A fiúk is csinálták rendesen. Egy-két fiú kivételével mindenki. Úgy gátlásos volt, húzódkodott tőle.</p> <p>a negyedikben a fiúk gátlásosak voltak inkább.</p>	<p>látszott rajtuk, hogy zavarban vannak</p>	
Attitűd a foglalkozás végén		<p>A karmesterjátékot azzal zártuk le. Az volt a</p>			<p>hú de jó buli volt</p>

		<p>legjobb, és akkor előtte k ez a székfoglaló jellegű játékot, azt is. A pontszerzőt is kipróbáltuk, Ezeket úgy már élvezték, mert úgy gondolom, volt játékszellem benne, vagy nem tudom, nekik ez a kihívás, ezt nem tudom én is eldönteni, de az nagyon tetszett neki</p> <p>Alapvetően egyébként én úgy gondolom, és még ha tesztbe nem is jön vissza, hogy mint újdonság, sose volt ilyen, az jó dolog, tehát úgy tetszett nekik</p>			<p>nagyon tetszett nekik egyébként</p> <p>a gyerekek is mondták azt, hogy játszunk ilyet.</p>
Lányok említése		Hát a lányok még csak-csak, egy-két fiú, aki úgy élvezte,	a lányok ott nagyon élvezték		
			A hatodik osztályban ott		

		<p>A lányok azok biztos, hogy élvezték, mert mondom, volt, hogy összeálltak, meg párokban csináltak, nem is párokban kellett volna csinálni a gyakorlatot, de ők mentek párba.</p>	<p>a lányoknál volt egy-két lány, aki így passzívabb volt</p> <p>Ügyesek is voltak.</p> <p>A lányoknak, igen, ők, ők élvezték</p>		
Fiúk említése		<p>egy-két fiú, aki úgy élvezte, vagy próbálta úgy, hogy is mondjam, a gátlásait levetkőzni inkább ehhez. A többi fiú meg olyan szorongva.</p> <p>én nem: elegendő néznek</p>	<p>A negyedik osztályban, ott egy-két fiú kivételével ott a lányok ott nagyon élvezték. A fiúk is csinálták rendesen.</p> <p>Egy-két fiú kivételével mindenki.</p> <p>gátlásos volt,</p> <p>húzódzkodott tőle</p> <p>ott viszont a fiúkkal volt gond, hogy ott már serdülnek, és</p>		

			<p>ott játsszák a nagyfiút, és akkor úgy táncolsz, meg nem táncolok, meg húzódkodtak tőle a hatodik osztályba.</p> <p>a negyedikben a fiúk gátlásosak voltak inkább.</p> <p>hatodikban meg úgy, hogy ők macsó nagyfiúk, ők nem táncolnak.</p>		
--	--	--	---	--	--

Diákok kérdőíve:

Kérdőív a LippoZoo módszeréről

Kedves kitöltő!

Láng Éva vagyok, kutatásom célja annak bemutatása, hogy mit gondoltok azokról a táncos testnevelés órákról, melyeket a testnevelő tanárokkal együtt próbáltatok ki az elmúlt napokban. Sokat segítene a munkámban, ha erre a néhány kérdésemre őszintén válaszolnátok. Köszönöm szépen!

lang2.eva@uni-eszterhazy.hu

1. Kérlek karikázd be a megfelelő választ!

Nemem: fiú lány

2. Ebbe az évfolyamba járok:

3. Ezen a településen járok iskolába:

4. Órarendben épített heti testnevelés óráim száma:

Kérlek karikázd be a megfelelő választ!





















5. Sportszakkörre is járok: igen nem

6. Egyesületben versenyszerűen sportolok: igen nem

Mennyire igazak rád az alábbi állításokkal? Karikázd be kérlek a válaszaidat!

😊😊= nagyon igaz 😊😊= igaz 😊= igen is meg nem is 😞= nem igaz 😞😞= nagyon nem igaz

- | | | | | | |
|--|----|---|---|---|----|
| 7. Szeretek sportolni: | 😊😊 | 😊 | 😊 | 😞 | 😞😞 |
| 8. Szeretem a testnevelés órákat | 😊😊 | 😊 | 😊 | 😞 | 😞😞 |
| 9. Szeretem a zenés mozgásokat | 😊😊 | 😊 | 😊 | 😞 | 😞😞 |
| 10. Szeretek táncolni | 😊😊 | 😊 | 😊 | 😞 | 😞😞 |
| 11. Szívesen próbálom ki új mozgásformákat | 😊😊 | 😊 | 😊 | 😞 | 😞😞 |
| 12. Ügyes vagyok a mozgásos tevékenységekben | 😊😊 | 😊 | 😊 | 😞 | 😞😞 |
| 13. Jó a hangulat általában a testnevelés órákon | 😊😊 | 😊 | 😊 | 😞 | 😞😞 |
| 14. Jó csapatban/csoportban együtt dolgozni | 😊😊 | 😊 | 😊 | 😞 | 😞😞 |

15. Jobban érzem magam, ha szól a zene     
16. Szeretném, ha lenne többször zenés teszi     
17. Szeretek új dolgokat tanulni     
18. Nyugodtabb vagyok, ha mozoghatok     

19. A LippoZoo-s teszi előtt milyen gyakran volt zenés testnevelésórád? *Karikázd be kérlek a válaszaid!*

soha ritkán havonta hetente nem tudom

20. A LippoZoo-s testnevelés mennyire tetszett neked?

Nagyon tetszett; Kicsit tetszett; Nem tudom eldönteni; Nem tetszett; Nagyon nem tetszett


21. Szeretnéd, ha máskor is lenne LippoZoo-s testnevelés óra?

Nagyon szeretném; Inkább igen; Nem tudom eldönteni; Inkább ne legyen; Ne legyen többet

22. Mennyire volt érdekes az, hogy állatos korongok mutatták meg a feladatokat?

Nagyon érdekes volt; Érdekes volt; Nem tudom eldönteni; Csak egy kicsit; Semennyire sem

23. Melyik volt a kedvenc korongod?

Egyik sem virág maci béka gólya nyúl

24. Melyik lépés volt a legkönnyebb?

virág maci béka gólya nyúl

25. Melyik volt a legnehezebb?

virág maci béka gólya nyúl

26. A véleményedre is kíváncsi vagyok. Hogy érezted magad a táncos testnevelés óra után? Miért?

.....

.....

.....

.....

.....

Köszönöm szépen a válaszaidat! 😊😊😊

11 SAJÁT KÖZLÉSEK

11.1 TANANYAG

1. **Láng Éva** (2023): Zenés-táncos mozgásformák-Táncstílusok. Online tananyag rekreáció szakos hallgatók számára

11.2 TANULMÁNYOK

1. **Láng Éva** (2019): A táncitanítás módszertani keretei. *Acta Universitatis De Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport* 46 pp. 73-82., 10 p.
2. **Láng Éva** (2019): A mindennapos testnevelés 3+2-es modell által nyújtott lehetőségeinek megvalósulása az „új” típusú mozgásformák alkalmazásával az iskolákban. *Acta Universitatis De Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport* 47 pp. 25-43., 19 p.
3. **Láng Éva**: Tánc-Iskola (2020): A táncitanítás lehetőségei a magyar testnevelés órákon *Különleges Bánásmód* 6: 2 pp. 95.-104.
4. **Láng Éva** és Bognár József (2021): A táncoktatás iskolai és képzési vetületei: tapasztalatok és lehetőségek. In: Juhász, Erika; Kozma, Tamás; Tóth, Péter (szerk.) *Társadalmi innováció és tanulás a digitális korban* . Budapest, Magyarország, Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetemi Kiadó, Magyar Nevelés- és Oktatáskutatók Egyesülete (HERA) 479 p. pp. 257-265, 9 p.
5. Silkó Rebeka és **Láng Éva** (2021): a társastánc személyiségfejlesztő hatásának vizsgálata a táncosok véleményei és tapasztalatai alapján. *Acta Universitatis De Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport*, 51. pp. 29–40.
6. **Láng Éva** (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). Budapest: Magyar Táncművészeti Egyetem.
7. **Láng Éva**; Szöllösi Roland (2023). A mindennapos testnevelésen belül végzett táncos fejlesztő gyakorlatok hatása a tanulók kognitív és motoros képességeire. Akciókutatás a LippoZoo módszertani eszköz használatával. *Új Pedagógiai Szemle* 73: 7-8 pp. 87-103. , 17 p.

11.3 ABSZTRAKTOK

1. **Láng Éva** (2020): Táncoktatás az iskolában: fókuszban a sportszakos hallgatók tapasztalata és véleménye. *MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE*, 21(85), 67/2
2. **Láng Éva; Bognár, J.** (2021): Egy módszerrel közelebb a táncos neveléshez. In *HuCER 2021* (pp. 124–124).
3. **Láng Éva** (2022): Táncos testnevelés a LippoZoo módszerével = Physical Education with the LippoZoo Dance Method. In *VIII. Nemzetközi Tánc tudományi Konferencia: Tánc a változó világban / VIII. International Conference on Dance Studies: Dance in a Changing World* (p. 31).
4. **Láng Éva** (2022): A tánc szerepe, lehetőségei és létjogosultsága a testnevelésben az első NAT kidolgozásától napjainkig. In *XXVI. Apáczai-napok Tudományos Konferencia - Új irányok és lehetőségek a nevelés-, humán- és társadalomtudományok területén.*
5. **Láng Éva** (2022): Egy táncos intervenció kognitív és motoros képességekre gyakorolt hatása. In *Változások a pedagógiában – a pedagógia változása IV [Programfüzet és rezümék]* (p. 45/2-46/1).
6. **Láng Éva** (2022): A tánc hatásai a tanulók kognitív, affektív és motoros képességeire. In: Kovács, Enikő (szerk.) *Módszertani kutatások az Északkelet-magyarországi régióban: módszerek a fenntarthatóság jegyében* elnevezésű konferencia

11.4 POSZTER/E-POSZTER

1. **Láng, Éva; Bognár, József** (2020): Hallgatók hozzáállása az iskolai táncoktatáshoz egy táncos kurzus elvégzése után. *Hucer -2020.05*
2. **Láng, Éva; Bognár, József** (2021): Egy módszerrel közelebb a táncos neveléshez: A LippoZoo oktatásának gyakorlati tapasztalatai: eposzter –*Hucer-2021.05*

11.5 KONFERENCIAELŐADÁSOK

1. **Láng Éva** (2020): Táncoktatás az iskolában: fókuszban a sportszakos hallgatók tapasztalata és véleménye: előadás XVII. Országos Sporttudományi Kongresszus, 2020. szeptember 2-4. Győr,
2. **Láng Éva** (2021). Táncos módszerek és lehetőségek a testnevelésórán- fókuszban a LippoZoo szimbólumrendszere. Módszertani kutatások az északkelet-magyarországi régióban 2021-11-26 [Eger, Magyarország]
3. **Láng Éva** (2022). Táncos testnevelés a LippoZoo módszerével = Physical Education with the Lippozoo Dance Method. VIII. Nemzetközi Tánc tudományi Konferencia: Tánc a változó világban- Új tapasztalatok, új módszerek, új megközelítések 2022-05-06 [Budapest, Magyarország]
4. **Láng Éva**; Bognár, József (2022). Táncos testnevelés a LippoZoo újszerű módszertani segédeszköz használatával. HUCER 2022. Oktatás egy változó világban – Kutatás, innováció, fejlesztés 2022-05-26 [Budapest, Magyarország]
5. **Láng Éva** (2022): Tánc az egészségért. Kutatók Éjszakája-EKKE Sporttudományi Intézet és Magyar Pedagógiai Társaság Eszterházy Tagozata. 2022-09-30, Eger
6. **Láng Éva** (2022): A tánc szerepe, lehetőségei és létjogosultsága a testnevelésben az első NAT kidolgozásától napjainkig. In *XXVI. Apáczai-napok Tudományos Konferencia - Új irányok és lehetőségek a nevelés-, humán- és társadalomtudományok területén.* 2022-11-10, Győr
7. **Láng Éva** (2022): Új módszertani vizsgálatok: Szimbólumokkal kódolt mozgás és ritmusfejlesztés a testnevelésben. Pedagógiai Innovációk a XXI. században 2022-11-23 [Online konferencia]
8. **Láng Éva** (2022): Egy táncos intervenció kognitív és motoros képességekre gyakorolt hatása. In *Változások a pedagógiában – a pedagógia változása IV.* 2022-11-25. Esztergom

9. **Láng Éva** (2022): A tánc hatásai a tanulók kognitív, affektív és motoros képességeire. *Módszertani kutatások az Északkelet-magyarországi régióban: módszerek a fenntarthatóság jegyében elnevezésű konferencia 2022-11-30. Eger*
10. **Láng Éva** (2023): A táncok és zenés mozgásformák helye, szerepe és módszertani lehetőségei a testnevelés tantárgy-pedagógiában. *Kutatók Éjszakája - Sporttudományi Szimpózium, 2023-09-29. Eger*
11. **Láng Éva** (2023): A táncos és zenés mozgásfejlesztés új módszerei és lehetőségei a testnevelés oktatás szolgálatában. *Újszerű tartalmak és eszközök a sportpedagógiában. Sportszakmai konferencia. 2023-11-09. Budapest, Magyar Sport Háza*
12. **Láng Éva** (2024): Zenés-táncos mozgásformák az iskolában: a testnevelőtanár szakos hallgatók és oktatók nézetei. *Az oktatás időszerű narratívumai. Hungarian Conference on Educational Research HuCer 2024. 2024-05-23 Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger*
13. **Láng Éva** (2024): Zenés-táncos mozgásformák a testnevelésórán. XXI. Országos Sporttudományi Kongresszus: Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában. 2024-05-31. Székesfehérvár