

Testnevelésórák vizsgálata tartalmuk és hatékonyságuk tükrében (7-11 éves fiú tanulók körében)

**Konczos Csaba – Pápai Zsófia – Faragó Beatrix –
Lengvári Balázs – Szakály Zsolt
Széchenyi István Egyetem, Győr**

Az iskolai testnevelés csak akkor tekinthető eredményesnek, ha a diákok megszeretik és igénylik a rendszeres mozgást. Ehhez olyan tartalommal kell megtölteni az iskolai testnevelés foglalkozásait, amely komoly, erőfeszítést igénylő (azaz legyen fejlődést inspiráló kihívás), de ugyanakkor minden tanuló számára biztosítson sikereket és szórakozást. Ez, a sokszor erősen különböző tanulókhöz alkalmazkodó (differenciált) tantárgyi munka a sportszakemberek, a testnevelő tanárok feladata (Ekler 2011).

A testnevelésórák és az azon túli sportolási tevékenységek mennyiségi és minőségi tartalmának szerepe – a témát érintő szakirodalmi leírások szerint – összefoglalóan az egészség megőrzésében, az egészséges fejlődés érdekében, de elsősorban a fizikai aktivitás megvalósulásának tükrében a következő.

A testnevelésórák és az azon túli sportolási tevékenységek elősegíthetik a napi ajánlott fizikai aktivitás megvalósulását, ami Strong és munkatársai szerint 5-18 éves korban: napi 60 perc, fejlesztő hatású, sokféle mozgást magában foglaló MVPA (moderate to vigorous physical activity, közepes és nehéz fizikai aktivitás) aktivitás (Strong és munkatársai 2005). Jelentőségét fokozza, ha az iskoláskorúak számára mindennap gyakorolható, szakmailag igényesen összeállított mozgásrepertoárt biztosít.

A testnevelésórák és az azon túli sportolási tevékenységek a fizikai aktivitásra kifejtett hatása a gyakorlatban, az alábbi kutatási eredmények alapján a következő.

A magyar iskolások fizikai aktivitásával számos tudományos felmérés is foglalkozik. A HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) 2010 szerint a magyar iskolások közül a fiúk 22,8%-a mozog legalább napi egy órát megfelelő intenzitással minden nap. A kutatás foglalkozott az iskolán kívüli fizikai aktivitással is (az arra a kérdésre adott válaszok alapján, hogy a tanulók hetente hány órát mozognak szabadidejükben az iskolai tanórákon kívül, úgy, hogy megizzadjanak), a fiúk 56,8%-a mozog legalább 2 órát hetente intenzíven (Halmai és Németh 2010). Ezek a számok arra utalnak, hogy a megkérdezett tanulók által képviselt populáció napi fizikai aktivitása alatta maradt az ajánlottnak.

F. Mérey Ildikó kemény kritikát mondott az iskolai testnevelésről és sportról: „a tanulók egészségi, fizikai állapota az elmúlt 20 évben folyamatosan romlik, a testneveléshez és sporthoz való hozzáállása negatív tendenciát mutat, az iskolai testnevelés és sport egészségfejlesztő, egészségmegőrző hatása csekély, fiataljaink harmonikus testi fejlesztése nem tudatos” (F. Mérey 2007).

A felmérések szerint a magyar iskoláskorú fiataloknak kevesebb, mint 20%-a mozog eleget (Konczos és mtsai 2012, Halmai–Németh 2010, Konczos–Szakály 2007). Ez az érték a 2005/06-os HBSC felmérésében résztvevő országok adataival (Ianotti és mtsai 2008) összehasonlítva közepesnek számít (Halmai–Németh 2010). A kutatás szerint a magyar tanulók iskolán kívüli sportban való részvétele az idővel jelentősen csökken. A nem sportoló fiúk aránya az 5–11. évfolyamokon másfélszeresére nő.

A fentiek megváltoztatása érdekében a testnevelés tantárgy korszerűsítésére és fejlesztésére van szükség, melynek széleskörű bevezetésétől nemcsak az érintett korosztály

fizikai állapotának, sport iránti elköteleződése, hanem a testnevelők és a testnevelés erkölcsi megbecsülésének növekedése is remélhető.

A 2012-es NAT az iskolai testnevelést és sportot a teljes körű iskolai egészségfejlesztés és tehetséggondozás megkülönböztetett részének tekinti, amelyben a tanulóközpontú személyiségfejlesztésnek kitüntetett szerepe van. A tanulók egészségének, egészséges életmódjának fejlesztése érdekében, a teljes körű iskolai egészségfejlesztési elvekkel összhangban, a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény előírja a mindennapi, azaz a heti öt testnevelésórát minden évfolyamban, melynek megvalósítása 2012 szeptemberében megkezdődött. Ez lehetőséget teremtett hazánkban arra, hogy az iskoláskorúak rendszeres fizikai aktivitásához, fizikailag aktív életmódjához az intézmények jelentősen hozzájárulhassanak.

Igaz, hogy a testnevelésórák gyakorisága az órarend alapján meghatározott, az intenzitás azonban széles skálán mozoghat. A tanulók teljesítményének pulzuszámokkal vagy akcelerométerrel végzett felméréseivel a testnevelésórák fizikai aktivitásának intenzitása jól jellemezhető. Több, nagy elemszámú, a teljesítményt az előbb említett módon mérő kutatás eredményei azt mutatták, hogy az órákon a tanulók nem tartózkodtak elegendő időt a koruknak megfelelő pulzustartományokban, az órák kevesebb, mint felét töltötték el az ajánlott intenzitású mozgással (Levin és mtsai 2001, McKenzie és mtsai 2000, 2004, Wickel–Eisenmann 2007). A kutatások eredményeinek és az ajánlásoknak az összehasonlítása azt mutatja, hogy a tanulók iskolai testnevelésórái tevékenysége hozzájárul a minimális napi aktivitásuk megvalósulásához, de nem teljesíti be azt.

A vizsgálat kérdései, anyaga és módszertana

A mindennapos testnevelés bevezetése nagy előrelépés a testnevelés oktatásában, ami jellemzően mennyiségi változás. Vizsgálatunk elsősorban a testnevelésórák minőségére fókuszált. 40 testnevelés órán 7-11 éves fiú tanulók körében vizsgáltuk a testnevelésórákat, az egyes órarészek tartalmát, azok motivációs hatását és a résztvevők által mutatott terhelési mutatókat.

Módszertani ajánlás szerint a testnevelésórák az alábbi részekre oszthatók, azok időbeosztásukkal együtt, amit az első táblázat mutat (1. sz. táblázat).

Órarészek	Bevezető rész	Előkészítő rész	Fő rész pl.: képesség-fejlesztés	Fő rész Játék	Levezető rész
	1-3 perc	9-11 perc	15-20 perc	9-11 perc	3-5 perc

1. sz. táblázat: A testnevelés óra részei és azok időbeosztása.

A fentiek alapján vizsgáltuk az előkészítő rész bemelegítő futásainak, az előkészítőrész gimnasztikai gyakorlatainak, a fő rész speciális állóképességet fejlesztő futó gyakorlatainak és a fő rész testnevelési játékok, sportjátékok hatását a tanulók szívfrekvenciájára.

Kérdéseink a következők voltak:

1. Az órák/órarészek tartalmukban megfelelnek-e a szakmai elvárásoknak?
2. Az órák/órarészek hatásukat tekintve elég hatékonyak?
3. Az órákon/órarészekben választott gyakorlatok és gyakorlási formák motiválják-e a tanulókat?

A vizsgálatban 430 fő, 7-11 éves fiú tanuló vett részt. Az adatgyűjtéshez Polar Accurex szívfrekvencia mérő eszközt használtunk, és a megfigyelés módszert alkalmaztuk.

Eredmények

A vizsgálatban mért 40 testnevelésóra idejének átlaga 34 perc volt és a tanulók pulzusátlaga 156 ütés volt percenként (2. sz. táblázat).

Testnevelésóra száma	A tanulók száma/életkora/neme	Az órák átlagideje	A tanulók pulzus átlaga
40 (db)	n=430 / 7-11 év / fiúk	34 (min)	159 ütés*min ⁻¹

2. sz. táblázat: A testnevelésóra átlagideje és a tanulók pulzus átlaga

A következő táblázat az egyes vizsgált órarészek idejének, pulzusátlagának és maximális pulzus értékeinek alapstatisztikáját mutatja (3. sz. táblázat).

Órarészek feladatokkal	Előkészítő rész Bemelegítő futás	Előkészítő rész Gimnasztikai gyakorlatok	Fő rész Speciális állóképességet fejlesztő futó gyakorlatok	Fő rész Testnevelési játékok, sportjátékok
Időtartam (perc)				
átlag	4	7	6	17
min.	1	3	4	5
max.	13	15	12	43
szórás	162	258	131	621
Átlag pulzus (ütés*min ⁻¹)				
átlag	167	141	174	154
min.	117	103	131	102
max.	191	184	197	182
szórás	16	19	17	16
Max. pulzus (ütés*min ⁻¹)				
átlag	183	163	188	183
min.	143	116	157	135
max.	217	192	216	205
szórás	17	22	15	15

3. sz. táblázat: A vizsgált órarészek időtartama, pulzus átlaga és pulzus maximumai

Következtetések

A testnevelésórák időtartamát tekintve a rendelkezésre álló 45 perchez képest rövidebbek voltak.

A mért pulzusátlagok erős hullámzást mutattak, az óra eleji értékek magasak voltak, főleg a bemelegítő futásoknál, a gimnasztikai feladatoknál csak enyhén magasak.

A speciális képességfejlesztés gyakorlatai az intenzitás aspektusából nézve megfeleltek a szakmai elvárásoknak. Az időtartamot tekintve kevésbé.

A játékos feladatok, a testnevelési és sportjátékok megfelelően motiválták a tanulókat. Aktivitásuk megfelelő, amelyre a mért pulzusértékekből következtethetünk.

Az egyes órarészek idejének megoszlása megfelelő a néhány kirívó esettől eltekintve az átlagértékek elfogadhatók. A teljes órák időtartama volt kritikus.

A vizsgált testnevelésórák előkészítő részében minden esetben magasabb pulzus számot rögzítettek a pulzusmérő órák, mint a főrészen. Az előkészítő rész első felében is magasabb átlagértékekről számolhatunk be, mint az utána következő második részben. Az egész időtartamra vonatkozóan a fokozatosan növekvő helyett, erősen hullámzó tendenciát mutatnak az átlagpulzus értékek. Az órák főrászében mind a futásos, mind a labdás ügyességi feladatok végzése alatt az állóképesség fejlesztéséhez szükséges pulzusértékek voltak a jellemzőek (Rigler 2004). Igaz az utóbbi tartalom jobban motiválta az órákon résztvevőket.

A vizsgálat kérdéseire a következő válaszok fogalmazhatók meg:

- az órák tartalmukban csak részben feleltek meg a szakmai elvárásoknak;
- az órák hatásukat tekintve elég hatékonyak voltak, ha kevésbé vesszük figyelembe az eltöltött időt és az órarészek egymásra épülését;
- az órákon választott gyakorlatok és gyakorlási formák közül inkább a játékos feladatok, a mozgásos játékok motiválták jobban a tanulókat.

Javaslatok

Az előre tervezett szervezési feladatokkal és az infrastruktúra bővítésével a testnevelésórák idejére vonatkozóan az eredmények mutatta időtartamok optimalizálhatók a legalább 40 perces idő átlagot elérve.

Az órák hatékonyságának növeléséhez, a motivációs szintek megtartásához/növeléséhez:

- a tanító és tanárképzés presztízsének emelésére;
- szakmai továbbképzések szervezésére;
- szakmai beszélgetésekre, a bevált gyakorlati tapasztalatok átadására lenne szükség.

Irodalom

- F. Mérey I. 2007. Ajánlás a testnevelés tantárgy korszerűsítéséhez 1–12. évfolyam számára. *Magyar Sporttudományi Szemle* 8(29): 46–50.
- Konczos Cs.–Ozsváth K.–Ihász F.–Szakály Zs. 2012. Az ismeretszerzés és a tanulás szerepe az egészségmagatartás megváltoztatásában. In: Lőrincz I. (szerk.): *XV. Apáczai Napok 2011 – Nemzetközi Tudományos Konferencia – Tanulmánykötet*. Győr, 429–435.
- Konczos Cs.–Szakály Zs. 2007. Az ifjúság fizikai aktivitásának jellemzői, az életstílus befolyásolása, a fizikai aktivitás tudatos alkalmazása. *Magyar Sporttudományi Szemle* 30(2): 39–46.
- Levin, S. 2001. Variability of physical activity during physical education lessons across elementary school grades. *Measurement in Physical Education and Exercise Science* 5: 207–218.
- Mckenzie, T.L.–Marshall, S.J.–Sallis, J.F.–Conway, T.L. 2000. Student activity levels, lesson context, and teacher behavior during middle school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 71: 249–259.
- Mckenzie, T.L.–Sallis, J.F.–Prochaska, J.J.–Conway, T.L.–Marshall, S.J.–Rosengard, P. 2004. Evaluation of a two-year middle-school physical education intervention: M-SPAN. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 36: 1382–1388.
- Nádori L.–Gáspár M.–Rétsági E.–H. Ekler J.–Szegterné D. H.–Woth P.–Gáldi G. 2011. *Sportelméleti ismeretek*. Budapest: Dialóg Campus Kiadó–Nordex Kft.
- NAT 2012. *Új Pedagógiai Szemle*, 2012/1-3, 30–256.
- Rigler E. 2004. *Sportjátékelmélet*. magánkiadás.
- Strong, W.B.–Malina, R.M.–Cameron, J.R.B.–Daniels, S.R.–Rodney, K.D.–Gutin, B.–Hergenroeder, A.C.–Must, A.–Nixon, P.A.–Pivarnik, J.M.–Rowland, T.–Trost, S.–Trudeau, F. 2005. Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatric*, 146(6): 732–737.
- Wickel, E.E.–Eisemann, J. C. 2007. Contribution of youth sport to total daily physical activity among 6- to 12-yr-old boys. *Medicine and Science in Sport and Exercise* 39: 1493–1500.