

LÁNG ÉVA – SZŐLLŐSI ROLAND

## A mindennapos testnevelésen belül végzett táncos fejlesztőgyakorlatok hatása a tanulók kognitív és motoros képességeire

Akciókutatás a LippoZoo módszertani eszköz használatával

### BEVEZETÉS

Az elmúlt évezredekben a tánc folyamatosan jelen volt az életünkben. Ott volt a nomád társadalmakban, a lovagkorban, majd később a városi és falusi kultúrákban. Meghatározó szerepet játszott a munkában és a jövőbeli kedvesünk kiválasztásában is (Szabó, 2004). A tánc napjainkra sem veszítette el fontos szerepét. A 20. században a művészetben és a közösségi színtereken kívül jelenléte az oktatásban is kezdett megerősödni. A nemzeti oktatási rendszerek a táncot sajátos nevelési lehetőséget magukban hordozó tartalomként tartják számon, melyet nemcsak fejlesztésre és motiválására használunk, hanem arra is, hogy a diákok megtanulják annak segítségével a gondolataik, érzéseik kifejezését.

A tánc tanítása Magyarországon az 1990-es évek reformjának köszönhetően az 1995-ben kiadott NAT-ban<sup>1</sup> jelent meg az iskolai keretek között is mint műveltség-tartalom. A megvalósításban nagy szerepe van ma is a művészeti iskoláknak. Testnevelésórán is történhet

állatszimbólumokkal történő mozgásfejlesztés

táncoktatás, hiszen ez a keret többféle mozgásforma megtanulására, megismerésére, elsajátítására ad lehetőséget, és az azokra építő mozgásfejlesztést is előtérbe helyezi. Ilyenek például az aerobik, a hiphop vagy akár a néptánc is (Domonkos, 2013).

Vizsgálatunk tárgya a szimbólumokkal történő mozgás- és tanulásfejlesztés segítése a testnevelésórák keretein belül. Szakirodalmi áttekintéssel, empirikus kutatással, intervencióval és interjúkkal támasztjuk alá azt a feltevésünket, hogy a LippoZoo állatszimbólumokkal történő mozgásfejlesztés leginkább az alsó tagozatos gyermekek körében hasznos a mindennapi testnevelésben és a táncórákon, de kiegészítő eszközként akár felsőben is alkalmazható – mind a mozgás és a kognitív képességek fejlődése, mind az affektív változások előmozdítása érdekében. Az elmúlt években több olyan, mozgásfejlesztésre alkalmas szimbólumokat felhasználó módszer került előtérbe (*Így tedd ná!*, LippoZoo), amelyekkel nagyon jól lehet a gyermekeket ösztönözni, motiválni és a koordinációjukat fejleszteni. Azonban ezek alkalmazása széles körben még nem elterjedt. Jelen cikk

<sup>1</sup> Az 1995-ben kiadott NAT az 1993. évi LXXIX. törvényben, valamint annak 1995. évi módosításában meghatározott alapidokumentum.

szerzőiként mindketten rendelkezünk több-éves tapasztalattal a táncoktatás és a testnevelés oktatása területén, és folyamatosan kutatjuk azokat a módszereket, melyek segítenek a táncoktatást a testnevelés tantárgyba ágyazva megfeleltetni a törvényi szabályozóknak, a fejlesztés során pedig élményt nyújtani a gyerekeknek. Erre egy lehetséges megoldást a mozgástanítás szolgálatába állított szimbólumok használatában látunk.

### TÁNC AZ ISKOLÁBAN

A mindennapi testnevelés bevezetése nagy lépés volt az iskolák életében. A program azt célozza, hogy sikerüljön olyan tartalmas testnevelésórákat tartani, melyek keretein belül a gyermekek jól motiválhatóak, és kialakulhat az igényük az élethosszig tartó sportolás iránt. A heti ötre növekedő óraszám többféle kihívást is jelentett; megfigyelhető volt például, hogy sok helyen infrastrukturális problémával küzdenek az iskolák. Erre egy 3+2-es modell jelent megoldást: egy héten három délelőtti és két délutáni foglalkozása van a gyerekeknek. Itt különféle sportokkal ismerkedhetnek meg a tanulók (Láng, 2019), így akár a táncsal is. Eleinte a heti öt órára történő emelés más-más reakciókat – köztük többekből elutasítást – váltott ki a pedagógusok körében. Mára ők e tekintetben sokkal elfogadóbbá váltak, ahogy észrevették a hosszú távú hatásokat előnyeiket. Izgalmas volt a testnevelés tartalmi megújulása, ahol a hangsúly a tantervekben áthelyeződött arra, hogy a gyerekeket több mozgásinger érje, színesebbek legyenek az órák, valamint testnevelőként hozzájáruljunk a fittséghez és az

egészség megőrzéséhez, a képességek fejlesztéséhez a megfelelő terhelések biztosítása által (Huszár és Bognár, 2006).

A művészeteket – köztük a táncot – illetően a 2012-ben kiadott NAT így fogalmaz: „A művészi tevékenységek semmi mással nem pótolható szerepet játszanak a képzeletlőerő, az empátia, az ízlés és az árnyalt kifejezés képességének fejlesztésében.”

Elősegítik tehát az önkép, az ego megértését. A tánc továbbá fejleszti az egyensúlyérzéklet, hatása van az izomzatra és annak működésére, mozgástanuló képességeivel pedig javítja a memóriát is. A tánc tanuláskor lépésekkel kezdünk, majd a lépésekből később koreográfiák alakulnak ki. A lépések tanulásakor előtérbe kerül és működésbe lép a test kinezetikus tudatossága. Zenére sokszor akaratlanul is megmozdulnak a végtagjaink,

amely nagyban mutatja, hogy a tánc és zene együtt él bennünk. Előtérbe kerül a tánc által a csoportos munka fogalma és a kommunikáció a

### a tánc által fogékonyabbá válnak a zene iránt

gyerekek között. A mozgásos-táncos tevékenységek nagyban fejlesztik a zenei képességeket, a térérzékletet, a testtartást, a mozgáskoordinációt és az állóképességet.

A 2020-as Nemzeti alaptanterv megemlíti, hogy a tánc tanítása a testnevelésórák keretében is történhet, megfelelő képesítésű pedagógus vezetésével (NAT, 2020).

A tánc és a zene kapcsolata különleges a tanulók számára, ugyanis a tánc által fogékonyabbá válnak a zene iránt, több énekkel ki tudják egészíteni az énekórák anyagait, és az énekekre is tudnak lépéseket végezni. A néptáncsal tudjuk a gyerekekben mélyíteni a magyarságtudatot, betekintést nyerni a szomszéd országok magyarságának hagyományába, táncaiba, és megismerhetik

más népek hagyományait is. Nagyban fejleszt a ritmusérzék, térérzék, valamint testtartásjavító feladata is van. Fontos lehet az egészséges életmód megalapozásához és fenntartásához is. Az iskolai tánctanulás lehetőségét biztosít a táncházakba, táncos rendezvényekre történő könnyebb bekapcsolódásra is. A 2012-es kapcsolódó kerettantervekbe nem emeltek be konkrét táncokat, ezeket a tanárnak kellett a megfelelő módon összegyűjtenie. A 2020-as NAT kerettantervében viszont a néptánc megjelenik felmenő rendszerben, választható jelleggel. A néptáncsal lehetőség van az egyéni képességek fejlesztésére, miközben játékoság, öröm és közösségi összetartozás élménye is megélhető. Fokozatosan kell megismertetni a tanulókkal a különböző táncstílusokat. A tanmenet összeállításához a kerettantervek nem kínálnak tematikus sorrendet: a több tematikai egységből álló feladatokat a tanár maga oszthatja szét az időben, vagy haladhat párhuzamosan. Fontos a megfelelő terem és berendezés használata, még akkor is, ha ezek rendelkezésre állnak ugyan, de szabad használatuk akadályokba ütközhet – hiszen a mindennapos testnevelés bevezetése következtében előfordulhat, hogy több különböző osztálynak van egyszerre testnevelésórája a tanteremben (*Febérvári és Híves, 2019*).

A mindennapos testnevelésben a zene lehet egy olyan eszköz, amellyel nagy tömeget lehetne megmozgatni, és ezáltal megszerettetni a mozgás több formáját. Különösen fontos megközelítés ez azoknak a gyerekeknek, akik nem szeretnek versengeni. A tanulók tapasztalataink alapján motiváltabbak, amennyiben zenére történik a munkavégzés. Már az 1990-es években többen közöltek

ehhez hasonló eredményeket (*Colleran és Lipowitz, 1997; Greci, 1997; Konukman, Harm és Ryan, 2012*). Egy Görögországban végzett kutatásban megállapították, hogy óvodás és alsó tagozatos gyerekeknek a dinamikus ugró- és egyensúlyi képességeikre jelentős pozitív hatást fejt ki a zenére történő mozgásfejlesztés. A kutatás eredménye szerint nagy volt az eltérés a tanulócsoportok között: ahol volt zene, ott jobban teljesítettek az ugró- és egyensúlygyakorlatokban (*Zachopoulou, Tsapakidou, és Derri, 2004*).

A zenének evidens módon hangulatszábályozó hatása is van. Egy zenére történő fizikai aktivitás során a hangulat változhat a zenei stílusnak megfelelően. A futás során például, ahol csak monoton módon megyünk előre, közben zenét hallgatva tudjuk

a kedvünket javítani: motiváltabbá válik a futó, és a zene által élvezetesebb lesz a mozgás. Sokszor látjuk a sportolókat, hogy zenét hallgatnak a verse-

azoknak a gyerekeknek, akik nem szeretnek versengeni

nyek előtt, és így készülnek a rajtra. Elmondásuk alapján ez nagyban megnyugtatja őket, főleg, ha izgatott állapotba kerülnek a versenyek előtt. Kutatások is alátámasztják, hogy a zene pozitív hatást ér el a sportolást végzőknél egy fizikai aktivitás során, zenére jobban és hosszabban tudtak teljesíteni az alanyok (*Maccone, Baldari, és Zelli, 2006*).

## A TÁNC JÓTÉKONY HATÁSA A KÉPESÉGEKRE

Napjainkban sok kutatás foglalkozik a táncnak a képességekre gyakorolt hatásával. Az általában vett fizikai teljesítményt négy képesség határozza meg:

- kondicionális képességek
- koordinációs képességek
- affektív képességek
- kognitív képességek

A mozgás, és így a tánc komoly hatást gyakorol az értelmi fejlődésre. (*Barna és Balogh*, 2020; *F. Molnár*, 2019, 106–109. o.). Vagyis ahhoz, hogy értelmi fejlődést érzünk el, jelentősen hozzájárulhatunk a motoros képességek fejlesztésével. Azonban az is elmondható, hogy a mozgás fejleszti az állóképességet. A gyermekek körében a legközkedveltebb mozgások a játékok. A játék és a mozgás öröme derűvel tölti el a gyermekeket a mindennapokban. A gyermekeknek hatalmas a mozgásigényük, melynek kielégítésére az egyik legalkalmasabb módszer a tánc. A mozgásigény kielégítésével pedig egészséges életmódra is nevelünk (*Perlai*, 2001).

A korábbi falusi társadalomban természetesebb volt a tánchoz való viszony, mint akár akkor, akár ma a városokban. A mai mozgásszegény világban újra kell tanítani a gyermekeknek a táncos mozgások örömét, előnyeit. Ehhez nem feltétlen csak a hagyományos testnevelésórák mozgásanyagához kell nyúlnunk, hanem azokon túl is. A tánc mint tanulási folyamat úgy épül föl, mint például az írás az iskolában. A gyermekek először nem szavakat, hanem betűket tanulnak meg. A tánc nyelvén ugyanígy haladunk: a kisebb lépésektől, motívumoktól elindulva egészen a táncokoreográfia szintjéig. Ez a módszertani és didaktikai alapattitűd megalapozhatja, sőt meg is változtathatja a néptánc-pedagógiai módszertant, egy modernebb oktatásmódszertani felépítést hozva létre (*Lévai*, 2006).

A mozgás örömeinek újratanítása nem minden esetben működhet a hagyományos testnevelés eredményekre, teljesítmények elérésére fókuszáló keretei között. A motiváció alakításának sajátos folyamata van. Fontos, hogy a gyerekeket a motiváltságukban megtartsuk. Ha már motivált, akkor küzdésre sarkallhatjuk, ezáltal jobban teljesít és jobb eredményeket ér el. Ha sikerélménye van, akkor további motiválható területeket tud megnyitni magában, ezáltal még jobb teljesítményre lesz képes. Ez viszont nem valósul meg fordítva. Ha csak futtatjuk a diákot, ameddig csak bírja, cél nélkül és moti-

válatlanul, attól nem jön meg a kedve a mozgáshoz. Mindenképpen meg kell ismernie önmagát a gyermeknek. Ha nem versenyszituációt generá-

lunk nekik, hanem ismert társas környezetben, sok-sok játékkal és mozgásos tevékenységekkel találkozhatnak, ezen keresztül megismerhetik a képességeiket, mi pedig talán sikert könyvelhetünk majd el a későbbiekben azzal, hogy a gyermekeket visszacsalogatjuk a virtuális világból, a telefonok és televíziók elől a mindennapi életbe, ahol a test a lélek tükré, és ha a lelket eddük, akkor a testet is (*Lévai*, 2009).

### a gyermekeket visszacsalogatjuk a virtuális világból

### SZIMBÓLUMOK A MOZGÁSTANÍTÁS SZOLGÁLATÁBAN

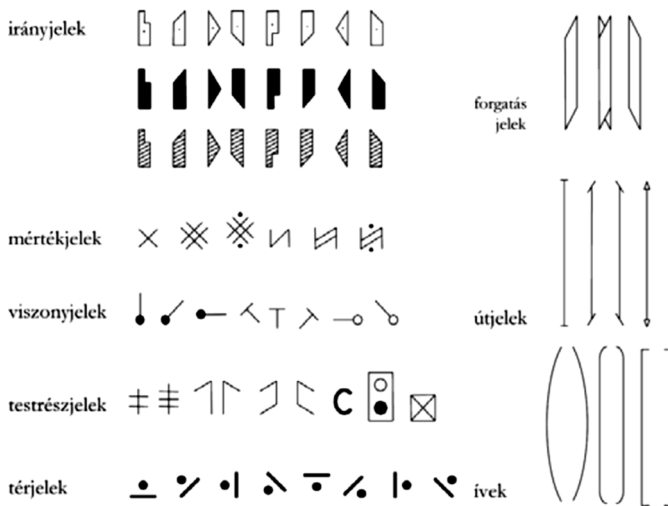
Az egyik legrégebbi szimbólumalkalmazás a Lábán-kinetográfiában lelhető fel (*Fügedi*, 2015). Lábán Rudolf egy kaukázusi spirituális tanító nyomán úgy vélekedett, hogy a tánc nyelvén kifejezhető a kozmikus rendről szerzett tudás, és ő ezt tartotta a mozdulatvilág alapjának. Igen sokat kutatta a

mozdulatrendszereket, úgy tartotta, hogy a tánc hasonlít az építészetre: a mozdulatsorok az elemek közötti térbeli viszonyokban teljesebben ki, ebből alakította ki a térélmé-  
letét. Az elmélet formába öntéséhez szabá-  
lyos kristályokat választott alapul, és ezen  
felül oktaédereket, kockákat és azoknak a  
csúcspontjait használva alakította ki a moz-  
dulatsorokat. 1927-ben kidolgozta az álta-  
lunk is használt, fontos alpnak számító  
tánclejegyző rendszert, melyet szaknyelven

kinetográfának nevezünk. Ez az elmúlt év-  
tizedekben nagyon összetett és fejlett rend-  
szerré nőtte ki magát, mely absztrakt jele-  
ket használ: irányjelek, mértékjelek,  
viszonyjelek, testrészejelek, térjelek, forga-  
tásjelek, útjelek és ívek. A jelek száma  
meghaladja az ezret is. Lábán Rudolf elmé-  
leteit és gyakorlatait folyamatosan alakít-  
ják, fejlesztik, de sokszor nem is tudnak ar-  
ról, hogy ezek mind a Lábán-módszerre  
utalnak vissza (1. ábra).

## 1. ÁBRA

Lábán-féle jelek



FORRÁS: Lábán (2008)

Kezdetben hazánkban a baletet írták le vele, majd az 1945-től kezdődő oktatása után az első ilyen módon készült néptánclejegyzést 1947-ben adták ki a *Magyar népi táncok* című kötetben.<sup>2</sup>

Talán jobban kódolja a mozgást a „motif writing” rendszere (Charlotte, 2013). A motívumírással olyan különböző, tánchoz köthető fogalmakat írhatunk le, mint a test, erőfeszítés, tér, forma,

<sup>2</sup> Gönyei Sándor, Lugossy Emma és Muharay Elemér (1947): *Magyar népi táncok*. B. Székesfővárosi Irod. és Művészeti Int., Budapest.

megfogalmazás és kapcsolat (Hutchinson, 1983, Wile, 2013).

Harmadik példaként a *Magyar-féle mozgáskotta* új módszert kínál a pedagógusoknak, amellyel játékos módon fejleszthetik a gyermekek testi, kognitív és affektív képességeit is. A mozgások ebben az esetben is különböző jelekkel, könnyen azonosítható szimbólumokkal

vannak kódolva, ami megkönnyíti az adott mozgás megtanulását. Ez a módszer alkalmazható nagyobb tornaterem híján kisebb helyeken is. A mozgáskotta módszer új szemléletet érvényesít, melyben a mozgást magát nem közvetlen célként

képzelik el. Ebben a rendszerben a személyiségfunkcióknak ugyanolyan fontos szerepe van, mint a mozgásos szerkezeteknek, és különös hangsúlyt fektetnek arra, hogy a fizikai adottságaikon túl a gyermekek személyiségét is fejlesszék. Az elemeket itt tetszőlegesen összekapcsolva lehet különböző nehézségi szinteken alkalmazni, ezáltal együttesen lehet fejleszteni a szabályozó rendszerek és a mozgató szervrendszer funkcióit, a motíváltságra, rendezettségre és eredményességre törekedve.

A Magyar-féle mozgáskottában sok szín és forma jelenik meg, alkalmazkodva ahhoz, hogy a legnagyobb fejlődést a mozgások, figyelem, érzelem terén abban a korban lehet elérni, amikor a gyermekekre még kevésbé jellemző a tudatos verbális tanulás. Ez a mozgáskotta az olyan gyermekek számára is jól használható, akik kevésbé jeleskednek a tanulásban a teljesítményközpontú oktatás keretei közt. A gyermekekhez közel álló

szimbólumokkal dolgozik, az egyszerűektől egészen a bonyolultakig. Az állatok képeivel és lábnyomatok egymásra vonatkoztatásával élvezetes és játékos módon fejleszthetjük a gyermekeket motoros és kognitív képességükben, valamint segíthetjük őket affektív változásukban. Ez a módszer az általános iskolák alsó tagozatában igen érté-

kes fejlesztő programot alapozhat meg. (*Magyar*, <http://www.mozgaskotta.hu/index.html>.)

A mai gyerekek élményszerű táncoktatáshoz járul hozzá a 2010-es évektől az *Így tedd rá!* program, amely a mozgások leképezéséhez szimbólumokat használ.

Színes tulipánokkal kódolják azokat az alapmotívumokat, melyeket óvodások és általános iskolások mozgásfejlesztéséhez, táncoktatásához használnak (Balatoni és Kovács, 2015).

Megalkotói kiadtak hozzá egy módszertani kötetet, amelyben színes, játékos táncos tananyagok szerepelnek. Az *Így tedd rá!* szimbólumok alkalmazásánál fontos a szabad játék és a táncos élmények biztosítása. Már születéstől kezdve alkalmazhatók a kötetben található különböző mondókák, tapsoltatók, simogatók, melyek fejlesztik az énképet, a testtudatot, támogatják a beszédtanulást, a szövegértést és a kommunikációt. A tánc szemszögéből nézve már ebben a korban megjelennek olyan készségek, amelyek a koordinációhoz, tartásjavításhoz, ellentartáshoz, szemkontaktushoz, ritmushoz kapcsolhatók. Az ölbéli játékokat a későbbiekben felváltják a korosztályonként eltérő, változatos mozgásos, eszközös párválasztó játékok. A tánc szemszögéből tekintve hangsúlyos, hogy az

a tánc szemszögéből nézve már ebben a korban megjelennek olyan készségek, amelyek a koordinációhoz, tartásjavításhoz, ellentartáshoz, szemkontaktushoz, ritmushoz kapcsolhatók

eszközhasználat, szabályismeret, kreativitás, koordináció készségeinek fejlesztése, valamint az irányítás és a követés tanulása jelenik meg ekkor. Előtérbe kerülnek a páros viszonyok. Az ilyen típusú játékok a korábbi időkben olyan pedagógiai szerepet töltöttek be a társadalomban, amely ma már az iskolákra hárul; a pedagógusok irányításával szeretnék a hagyományokban felhalmozódott tudást felajánlani a gyermekeknek a néptáncórákon. A tanulnivalók lehetnek mozgásos, énekes játékok és feladatok, amik a gyermekek mindennapjainak részévé válnak. Fontos felismernünk a játékos táncos mozgásformákban rejlő lehetetlen készség- és képességfejlesztő potenciált. Ezeket a játékokat kiválóan be lehet illeszteni a mostani pedagógiai módszerek közé, és használtuk több tantárggyal is összeolvadhat, azokba integrálódhat.

A gyerekeknek a játék által egyre ismerősebb közege válik a zene, mozgásuk koordináltabbá válik, és a saját érzelmeik megéléséhez is közelebb kerülhetnek általa. A játékoknál, táncoknál elsősorban a játékélményt kell az előtérbe helyezni. Nem a látványos koreográfia előadása a cél, hanem maga a játék, amelyben megtörténik a tudás felajánlása, és a készség- és képességfejlesztés. A tánc akkor adja a legnagyobb örömet, ha improvizálva kezd neki a gyermek a zene hallatán (Lévai, 2009).

a tánc akkor adja a legnagyobb örömet, ha improvizálva kezd neki a gyermek a zene hallatán

## MOZGÁSOS INTERVENCIÓ GYEREKEKKEL – A KUTATÁS

### Az intervencióhoz használt eszköz bemutatása

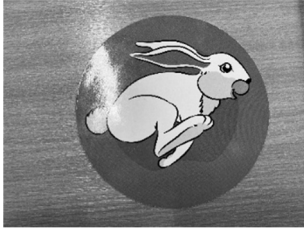
*Kovács Henrik* 2015-ben fejlesztette tovább a *LippoZoo* elnevezésű, állatfigurákat használó szimbólumokra épülő mozgásfejlesztő módszerét a magyar néptánc eredményeire alapozva, valamint a „motif writing”, és a *Lévai* és *Balaton-Kovács* rendszerei (2015) alapján megszerzett tapasztalatokból (Kovács, 2021).

A *LippoZoo* elsősorban olyan állatfigurákat ábrázoló korongokat használ, amelyek a kisgyermekkor mozgásoktatására készültek. A cél a játékos tanulással történő mozgáskoordináció fejlesztése, erre fekteti a hangsúlyt.

Ez a módszer néptánc- és testnevelésórák keretein belül egyaránt alkalmazható. A fejlesztés nyolc állatfigura alkalmazásával történik. Ezek segítségével a tanulókat könnyebben lehet a táncra, mozgásra inspirálni. A fő motívumtípusok mellett a rendszer mozdulat-összetételeket is tanít. Egyszerre ad információt a lépésekről és a ritmusról is a gyermeknek. A lépés, az ugrások fő típusai, a gesztus és az érintés képi megjelenítésére állatfigurákat, míg a ritmusok kódolására színeket használ. Ezek a színes állatfigurák motivációt adnak a diákok számára, közben pedig észre sem veszik, hogy kialakítják a táncok rendszerét. Ez főként az összekapcsolt szimbólumoknál jelenik meg. A *LippoZoo* olyan állatokat gyűjtött össze, amelyeknek a mozdulatai, tevékenységei révén a gyerekek könnyen fel tudják eleveníteni a mozdulatokat (1. táblázat).

## 1. TÁBLÁZAT

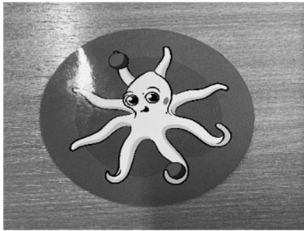
## A LippoZoo szimbólumai



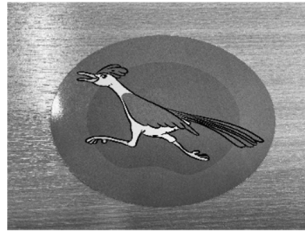
Nyúl – egy ütemen keresztül páros lábon, majd a következő ütemre fél lábon kell szökdeléseket végezni.



Béka – páros lábon történő szökdeléseket kell végezni.



Polip – lengető lépéseket kell ütemre végezni.



Gyalogkakukk – helyben futást jelent.



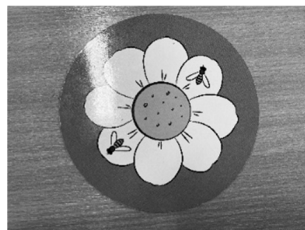
Medve – helyben lépéseket kell végezni.



Kenguru – a kenguru a nyúl ellentéte, ahol fél lábon történik az első szökkenés, majd a következő ütemre páros lábon.



Gólya – fél lábon kell szökdelni.



Virág – érintő lépéseket hajtunk végre.

## Az intervenció bemutatása

A kutatás központjában a szimbólumokkal történő mozgás és tanulásfejlesztés segítése áll a testnevelésórák keretein belül. Azt vizsgáljuk, hogy ez a segítő tevékenység hogyan hat a tanulók különböző képességeire. Elő- és utómérésként a *Gyarmathy Éva*-féle kognitív tesztet (*Gyarmathy, 2009*), és egy motoros képességek felmérése használt tesztet használtunk (*Lakatos, 2015*). A kognitív vizsgálat során a megismerést (szókincs, absztrakció, emlékezet, figyelem), az információfeldolgozást (fonológiai képességek, auditív képességek, vizuális képességek, szenzomotoros képességek, szekvencialitás, globális feldolgozás) és a tanulási képességek területét mérő feladatokkal dolgoztunk (helyesírási készség, számolási készség). A motoros tesztek során a térbeli tájékozódási képességet, kéz- és lábmozgások összehangolását, ritmusérzékelést, egyensúlyérzést vizsgáltuk. Az intervenció során a LippoZoo mozgásfejlesztő eszköz segítségével a gyerekek új mozgásformával ismerkedtek meg, amellyel feltételezésünk szerint kognitív és motoros képességeket is lehet fejleszteni. A mindennapos testnevelés bevezetésénél nehézséget okozott a tanároknak a tánc beleillesztése a testnevelésórákba, illetve a tánc fejlesztő hatásának maximalizálása. Most ezzel a kutatással szeretnénk bebizonyítani, hogy a táncnak nagyon is fontos szerepe van a gyermekek mozgásos és lexikális tudásának fejlesztésében. A LippoZoo oktatásmódszertani segédanyag elsősorban kisgyermekek mozgásoktatására készült.

## A kutatás célkitűzése

Célunk annak a feltárása, hogy egy hathetes táncos jellegű intervenció alkalmazása után a kísérleti csoport szignifikánsan jobban teljesít-e a kognitív és motoros képességeik vizsgálatában, mint a kontrollcsoport. Célunk továbbá a tánc fejlesztő hatásának bizonyítása, és annak a mindennapos testnevelésben való létjogosultága melletti érvelésen túl egy olyan eszköz, egyben módszer eljuttatása a testnevelőkhöz, melynek segítségével képesek lesznek egyszerű táncok oktatásával az élményszerű mozgások testnevelésbe való beillesztésére, és ezáltal a tanórákat izgalmasabbá, a gyerekeket motiváltabbá tehetik a mozgás iránt.

képesek lesznek egyszerű táncok oktatásával az élményszerű mozgások testnevelésbe való beillesztésére

## Hipotézisek

1. H1: A vizsgálat végére a kísérleti csoport tagjai statisztikai értelemben szignifikánsan jobb eredményt érnek el a kognitív és motoros képességeiket felmérő tesztekben.
2. H2: A kísérleti csoportban a LippoZoo állatszimbólumokhoz rendelt zenés mozgások motiváltabbá teszik a tanulókat, segítik őket a stressz levezetésében.

## Kutatási kérdések

1. A hathetes intervenció fejt-e ki fejlesztő hatást a kísérleti csoport tagjainak motoros képességeire a kontrollcsoportéhoz képest?

2. A hathetes intervallum elegendő-e az intervencióra, amely által már kimutathatóvá válik a fejlődés?
3. A stressz- és nyugalmi állapot összevetésében hogyan alakultak a gyerekek eredményei a kutatás végére?
4. Kell-e változtatni bármit a fejlesztésen, hogy még jobb és több eredményt érjünk el?

### Anyag és módszer

2021 őszén a LippoZoo módszertani eszközzel akciókutatást végeztünk két Heves megyei általános iskola 3. osztályában. Populációnkat a két iskola 3.

évfolyama adta, N=29 fő. Kísérleti csoport: 16 fő (lány: 6, fiú: 9). Kontrollcsoport: 13 fő (lány: 6, fiú: 7).

Bemeneti mérésenként a Gyarmathy Éva-féle kognitív tesztet (Gyarmathy, 2009) töltötték ki a tanulók, és motoros tesztet (Lakatos, 2015) vizsgáltuk különböző koordinációs képességeiket. A kísérleti csoportban hat héten keresztül, a testnevelésórákon heti egy alkalommal alkalmaztuk a táncos intervenciót, míg a kontrollcsoport abban az időszakban is hagyományos testnevelésórán vett részt. A vizsgálat végén a kognitív tesztet és a motoros tesztet újra felvettük kimeneti mérésenként a résztvevőkkel.

A teszteket papíron vettük fel a bemeneti és kimeneti mérések során. A motoros teszt és a kognitív teszt pontszámait felvittük az IBM SPSS Statistics 23 programba. Az adatokat adattisztítás után dolgoztuk fel. Minden feladatnál átlagot, mediánt és szórást is számoltunk, és szignifikanciavizsgálatot végeztünk bemeneti és kimeneti méréskor a kísérleti és kontrollcsoport eredményeit

összevetve. Arra voltunk kíváncsiak, hogy történt-e változás, és milyen mértékű fejlődés mutatkozott a csoportok esetében. Az adatainkon normalitásvizsgálatot is lefuttattunk, és mivel azok nem feleltek meg a normális eloszlásnak, az adatelemzéshez a Mann–Whitney-próbát alkalmaztuk.

### A hathetes intervenció felépítése

Az intervenció előtt bemeneti kognitív tesztet és motoros tesztet töltöttek ki a gyerekek, mind a vizsgálati, mind a kontrollcsoportban. Ezután hat héten keresztül heti 1x45 perces foglalkozások keretében zajlott a LippoZoo oktatása. Az egyes foglalkozásokat alább foglaljuk össze:

**1. alkalom:** Három szimbólum megismertetésére került sor: fehér virág, medve és béka. Ezeket a mozgásokat egy sorba rendezve végezték a gyerekek. Érintő lépések, cammogó lépések és páros lábon történő szökdelések tartoztak a szimbólumokhoz. Ezeket először zene nélkül, majd népzene, aztán pedig másféle zenére is kipróbáltuk. Ezután szétszórt alakban játékkal zártuk a foglalkozást.

**2. alkalom:** Ismétlést végeztünk az előző órai anyagból, amihez hozzácsatoltuk a fehér golyát és a nyulat. A fehér golya fél lábas szökdeléseket jelentett, míg a nyúlnál páros – fél lábas váltott szökdelések zajlottak. Az óra további részében bevontuk a színeket is a feladatokba, ami már koncentráltabb mozgatlansorokat eredményez. A Medve sárga színben *tá-tá* ritmust, zöld változatában *ti-ti-tá* ritmust táncoltat, míg a virág-méhhez a piros szín *tá-á* ritmust, a sárga pedig *tá-tá* ritmust kapcsol.

a fehér golya fél lábas szökdeléseket jelentett

**3. alkalom:** Szórt és különböző alakzatköböl kialakított pályákat kellett teljesíteni a tanulóknak zenére. Az eddig tanultakból minden állat és szín megjelent a tanórai gyakorláson.

**4. alkalom:** Megismertük a Gyalogkakuk-figurákat. Ennél az állatnál futó lépéseket végzünk. Ebből is van sárga (*tá-tá*) és zöld színű (*ti-ti-tá*).

**5. alkalom:** Improvizáló játékos gyakorlatokat végeztek a gyerekek.

**6. alkalom:** A korongok lépéseit próbálta ki minden tanuló a mai kor divatos zenéire, amire improvizációs mozdulatokat végezhettek.

A hatodik alkalom után kimeneti mérések zajlottak, valamint strukturálatlan interjúk felvételét végeztük a szülőkkel, tanárokkal.

## EREDMÉNYEK

A bemeneti és kimeneti mérések felvétele a csoportokban bekövetkező fejlődés mértékét hasonlítja össze. Mivel adataink nem feleltek meg a normál eloszlás paramétereinek, ezért a statisztikai próbánkhoz a Mann–Whitney-próbát alkalmaztunk, amely a kétmintás t-próba nem parametrikus megfelelője, és amelyet a nem normál eloszlás, valamint ordinális változók esetén használunk. A próbához felállított hipotézis:

**H0:** A kimeneti mérés során a kísérleti és kontrollcsoport eredménye nem változott (2. táblázat). Ha az eredményünk szignifikáns, ( $p < 0,05$ ) a fejlődés betudható a LippoZoo mozgásfejlesztő módszer hatásának

## 2. TÁBLÁZAT

Hipotézisteszt

Nullhipotézis	Teszt	Sig.	Döntés
A kimeneti mérés során a kísérleti és kontrollcsoport eredményeinek megoszlása nem változott ( <i>helyesírás</i> ).	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	,013 <sup>a</sup>	A nullhipotézist el kell vetni.
A kimeneti mérés során a kísérleti és kontrollcsoport eredményeinek megoszlása nem változott ( <i>főfogalom</i> ).	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	,000 <sup>a</sup>	A nullhipotézist el kell vetni.
A kimeneti mérés során a kísérleti és kontrollcsoport eredményeinek megoszlása nem változott ( <i>alakrajzolás</i> ).	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	,000 <sup>a</sup>	A nullhipotézist el kell vetni.

FORRÁS: Szöllösi Roland szerkesztése

A teszt lefuttatása után három területről kaptunk szignifikáns eredményt: a főfogalom (mely a verbális absztrakciós képességet

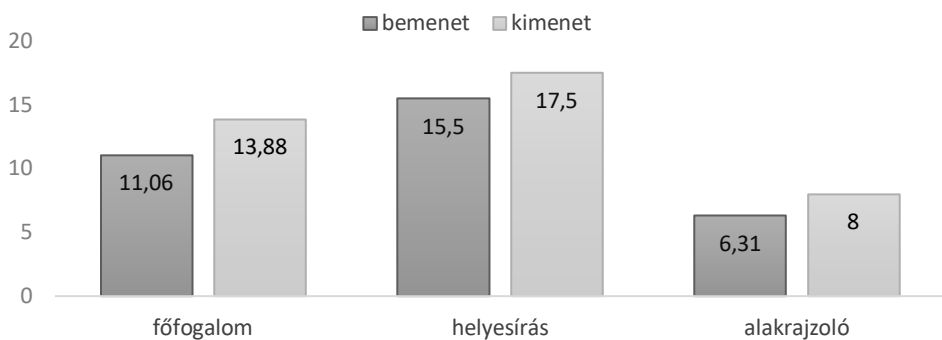
és a szókincset méri), a helyesírás, valamint az alakrajzolás (mely a vizuális emlékezetet és a finommozgás fejlettségét vizsgálja)

területéről. A többi feladatnál szignifikáns eredményt ugyan nem értünk el, a kísérleti csoport azonban önmagához képest sokkal jobban teljesített a tesztek során a

kontrollcsoporttal szemben. Ez adhat bizakodásra okot a szimbólumokkal történő mozgásfejlesztés hatékonyságával kapcsolatban (2–3. ábra).

## 2. ÁBRA

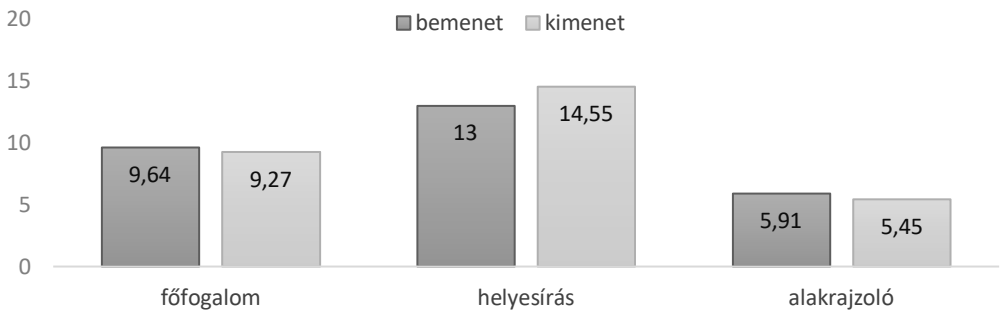
A kísérleti csoport pontértékének változása a bemeneti és kimeneti mérések összehasonlításában



FORRÁS: Szöllösi Roland szerkesztése

## 3. ÁBRA

A kontrollcsoport pontértékének változása a bemeneti és kimeneti mérések összehasonlításában



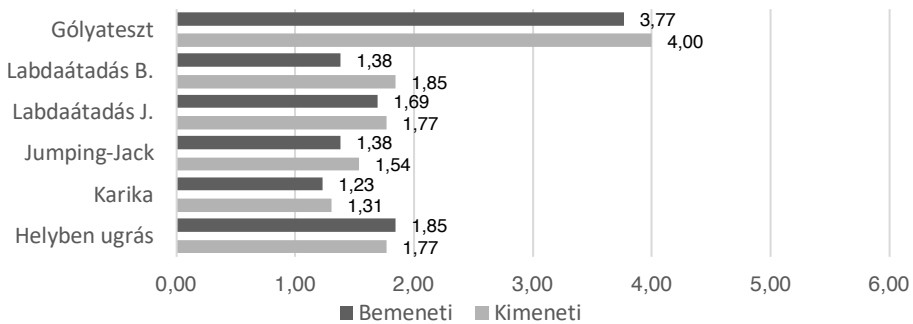
FORRÁS: Szöllösi Roland szerkesztése

A motoros képességeket vizsgálva: szignifikáns eredmény nem volt kimutatható. Az adatokból az látszik, hogy a kísérleti csoport a hat feladatnál önmagához képest jobban fejlődött, külön kiemelve a gólyatesztet vagy a hulahoppkarikába történő páros lábas be-kiugrást. A kontrollcsoport-hoz képest is jobb eredményt tud

felmutatni az intervencióval fejlesztett kísérleti csoport. A kontrollcsoportban a kimeneti mérés eredményeként még az is előfordul, hogy rosszabb eredményt mutat fel a csoport a bemeneti méréshez képest (a helyben ugrálás feladatánál; 4–5. ábra).

#### 4. ÁBRA

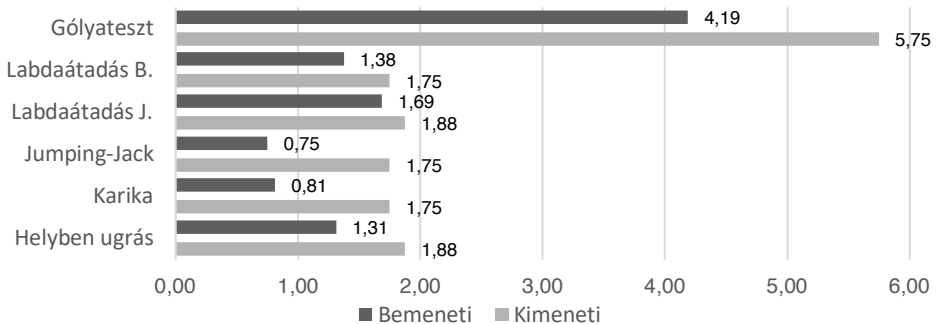
A motoros teszt-eredmények összehasonlítása a kontrollcsoportnál (A gólyateszté másodpercben mért érték, a többi teszt sora a 0 és 2 p közötti értékelések átlagát mutatja)



FORRÁS: Szöllösi Roland szerkesztése

#### 5. ÁBRA

A motoros képességek eredménye a kísérleti csoportnál



FORRÁS: Szöllösi Roland szerkesztése

Megállapítottuk, hogy a kognitív teszt esetében a bemeneti és kimeneti mérések között mindenhol jobban teljesített a kísérleti és a kontrollcsoport is. Az is megfigyelhető az eredményekből, hogy nagyjából egy

szintről indultak a bemeneti méréskor, a kimenetnél pedig egyetlen feladatnál teljesített számottevően jobban a kontrollcsoport a kísérleti csoporthoz képest, mégpedig a visszaszámlálás terén (3. táblázat).

### 3. TÁBLÁZAT

A kognitív teszt pontszámainak változása medián, átlag és szórás tekintetében („B” = bemeneti mérés, „K” = kimeneti mérés)

Kognitív teszt	Kísérleti csoport			Kontrollcsoport		
	Átlag	Medián	Szórás	Átlag	Medián	Szórás
B – figurateszt	11,06	11,50	3,511	11,09	11,00	3,015
K – figurateszt	12,19	12,50	3,728	13,36	13,00	2,335
B – helyesírás	14,94	15,50	2,351	13,00	13,00	3,633
K – helyesírás	17,06	17,50	2,112	14,55	15,00	3,205
B – számismétlés	5,31	5,50	2,056	7,27	7,00	,905
K – számismétlés	6,06	6,00	1,806	6,55	7,00	,820
B – szókincs	5,44	6,00	1,825	5,18	5,00	1,328
K – szókincs	6,13	6,00	1,928	5,73	6,00	1,421
B – számolás	16,56	17,50	2,502	16,91	17,00	2,300
K – számolás	17,38	17,00	2,029	17,91	18,00	1,868
B – főfogalom	11,06	11,00	3,087	9,64	9,00	2,461
K – főfogalom	13,88	14,50	3,008	9,27	9,00	2,370
B – alakrajzolás	6,31	6,50	1,195	5,91	6,00	1,758
K – alakrajzolás	8,00	8,00	1,265	5,45	5,00	1,635
B – képelemkezet	4,94	4,50	1,769	4,91	5,00	1,814
K – képelemkezet	8,56	9,00	1,672	7,27	8,00	2,970
B – visszaszámlálás	8,25	8,50	3,256	8,36	11,00	4,905
K – visszaszámlálás	9,81	10,00	5,218	12,09	12,00	4,300
B – hangdiszkrimináció	18,63	19,00	1,360	17,91	19,00	2,023
K – hangdiszkrimináció	19,38	20,00	1,147	19,45	20,00	,820
B – figyelem	20,19	19,50	3,582	16,45	16,00	5,087
K – figyelem	23,38	24,00	1,821	21,91	22,00	2,119

Az intervenció végén kvalitatív módszerként strukturált interjút alkalmaztunk a csoport tanítójával, illetve véletlenszerűen kiválasztott szülőkkel a kísérleti csoportból (N = 4 fő). Választ kerestünk arra, hogy a megkérdezettek a tanulók motivációjában, viselkedésében tapasztaltak-e bármilyen változást a táncos testnevelésóra hatására.

A tanítóval készített interjúból kiderült, hogy a gyermekeknek jót tett a fejlesztési intervallum. Mivel ő az osztályfőnökük, így szinte az összes órán ő van velük, ezáltal látta más órákon is a változást. A gyermekek ritkábban kerültek stresszes állapotba, nyugodtabban álltak az órai munkákhoz is. A testnevelésórákon gyorsabban jutottak el a fejlesztés ideje alatt bizonyos szintekre, mint az előző években. Állítása szerint a nyári szünetről visszaérve általában nagyon lassan sikerül a testnevelés-

órákon kért szinteket elérni. Idén a fejlesztéssel összekötött testnevelés- és néptáncórák hatására a motoros képességek tekintetében előbb érték el a szinteket a gyerekek. A szülők interjújából kiderült, hogy gyermekeik nagyon élvezték ezt a típusú mozgásfejlesztő tevékenységet – azonban megjegyezték azt is, hogy szerintük kevés a hathetes intervallum, illetve szeretnék, ha további szimbólumokkal történő mozgásfejlesztő foglalkozások lennének a testnevelés- és néptáncórákon. Ezáltal a gyerekek is sokkal motiváltabbak lehetnének, hiszen az eddigi tapasztalatok szerint így jobban élvezték a tanórákat, és teljesen elfeledték azt, hogy stresszesek lennének. Nyugodtak voltak, táncoltak akkor is, amikor nem az volt a cél – a foglalkozások ezáltal még élvezetesebbek lettek.

## KONKLÚZIÓ

A hathetes intervenció összességében sikeresnek mondható. A gyerekek jól fogadták a mozgásfejlesztő gyakorlatokat. A kognitív teszt meglepte őket, de látszott rajtuk, hogy komolyan veszik a feladatok megoldását. A zenére történő mozgásvégzés alkalmasnak bizonyult a tanórákon történő mozgásfejlesztésre. A zenék kiválasztásánál nagyon sokféle stílust kipróbáltak (a szimbólum kötött ritmusait bármire el lehet táncolni). Ilyen zenei stílusok voltak például a latin zenék, néptánc zenék, vagy a retró diszkózenék. A gyerekek mind-mind élvezték ezeket – még a termen kívül is táncoltak az iskolában. Voltak olyan tanárok és diákok, akik még be is kéredeztek az órára, csak

azért, hogy nézhessék, vagy hogy kicsit be is álljanak. Evidensen nyilvánult meg itt a tánc és a zene stresszlevezető hatása, és az affektív érzetek változásában játszott szerepe.

A hipotézis kérdéseire reflektálva: arra jutottunk, hogy a kognitív tesztben csak három feladatnál mutatható ki szignifikánsan pozitív változás, de a többi esetben is jobban teljesített a vizsgálati csoport önmagához képest, ez pedig betudható a szimbólumokkal történő mozgásfejlesztésnek (H1). Az interjúk eredménye szerint a stressz levezetésében nagyban fejlődtek a gyermekek a LippoZoo állatokat mutató szimbólumos mozgásfejlesztés hatására. Ez meglátszott a testnevelésórákon; könnyebben vették fel a ritmust – de más tanórákhoz is másképp viszonyultak (H2). A hat hétben megváltozott a viszonyuk az iskolához – az őszi szünet után, mikor már nem volt intervenció,

nyugodtak voltak,  
táncoltak akkor is,  
amikor nem az volt a cél

kezdték visszatérni a régi idők viselkedési normáihoz.

A kutatási kérdésekre reflektálva: szükségesnek tartjuk a szimbólumokhoz kötött mozgásfejlesztő foglalkozások beépítését, a zenés-táncos mozgásformák megjelenését a testnevelésórákon. A LippoZoo egy könnyen elsajátítható módszer, amely a nem táncos testnevelőnek is segítséget nyújthat a

táncoktatásban. További kutatást javasolunk; megváltoztatva az intervenció paramétereit feltevéseinket jobban megerősíthetjük. Jeleül: az intervenció időtartamának növelése és/vagy az intervenció gyakoriságának növelése javíthatja az eredményeket, továbbá mindezeket egy nagyobb létszámú mintán vizsgálva feltevéseinket alighanem még meggyőzőbben igazolhatjuk.

## IRODALOM

- Balaton K. és Kovács H. (2015): *Így tedd rá! Népi játékok, néptánc az óvodában és az általános iskola alsó tagozatán*. Saramis Bt., Budapest.
- Barna M. (2017): *A Zumba® program hatása a mozgásra, a kognitív képességekre és a pozitív énképre* (ETDK-dolgozat). Letöltés: <https://etdk.adatbank.ro/pdf/barnamarta.pdf> (2023. 09. 16.).
- Barna L. és Balogh L. (2020): *A tánc és a kognitív képességek kapcsolatának vizsgálata*. Tánc és demencia. *Hungarian Journal of Sport Science*. 3. 1. sz.
- Benedek K. és Sándor I. (2010, szerk.): *Úrravaló – A néphagyomány közvetítésének módszerei az iskolában. Hagyományoktatás Módszertani füzetek*. Hagyományok Háza – Népművészeti Módszertani Műhely, Budapest.
- Bóta M. (2004): A középiskolások tanulók énképének és vizsgaszorongásainak vizsgálata. In: Balogh E., Bóta M., Dávid I., Páskuné K. J.: *Pszichológiai módszerek a tehetséges tanulók nyomon követéses vizsgálatához*. Arany János Tehetséggondozó Program Intézményeinek Egyesülete – Arany János Programiroda, Budapest. 113–140.
- Ceglédi E. (2017): *Oktatáspszichológia háttértényezők szerepe a biológiatanulás hatékonyságában* (PhD-értekezés).
- Colleran, R., és Lipowitz, S. (1997): Music and physical education. This integrated program brings together all students and teachers. *Teaching Elementary Physical Education*. 8. sz., 16–17.
- Gönyei S., Lugossy E. és Muharay E. (1947): *Magyar népi táncok*. B. Székesfővárosi Irod. és Művészeti Int., Budapest.
- F. Molnár M. (2019): *A koncentrációs készség fejlesztése és az egészséggel összefüggő életminőség javítása a táncoktatás által. A klasszikus balett, mint az európai jóga*. Magyar Táncművészeti Egyetem, Budapest.
- Fehérvári A. és Híves T. (2019): A mindennapos testnevelés iskolai feltételei. *Új Pedagógiai Szemle*. 69. 3–4. sz., 118–127.
- Greci, J. (1997): Make physical education fun and exciting—use music. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 68. 5. sz., 12–14.
- Gyarmathy É. (2009): Kognitív Profil Teszt. *Iskolakultúra*. 19. 3–4. sz., 60–73.
- Heiland, T. (2009). Constructionist dance literacy: Unleashing the potential of Motif Notation, in *Dance: Current Selected Research: A Twenty-Year Retrospective/Focus on Movement Analysis*. Lynnette Y. Overby and Billie Lepczyk (Eds.), 7, 27–58. Brooklyn, NY: AMS Press.
- Huszár A. és Bognár J. (2006): *Fiatal felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarországon és Finnország példáján*. *Új Pedagógiai Szemle*. 56. 6. sz., 107–114.
- Hutchinson, A. (1983): *Your Move: A New Approach to the Study of Movement and Dance*. Gordon and Breach, New York.
- Konukman, E. F., Harm, J. és Ryan, S. (2012): Using music to enhance physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83. 3. sz., 11–56.

- Kovács H. (2021): *A LippoZoo oktatásmódszertani eszköz ismertetése. Az Eszterházy Károly Egyetem Tudományos Közleményei*, 48. kötet, 2020/1. („Tanulmányok a sporttudomány köréből”). 47–64.
- Kraiciné dr. Szokoly M. (2008): Tánc az iskolában. *SZÍN. A Magyar Művelődési Intézet és Képzőművészeti Lektorátus Folyóirata*. Augusztus. 46–52.
- Lábán R. (2008): *Koreográfia*. L'Harmattan, Budapest. [*Tánc történet* sorozat, szerk. Fuchs, L. és Fügedi, J.]
- Lakatos K. (2015): A mozgásérettség vizsgálatának jelentősége a tanulási zavarok korai felismerésében. PhD-értekezés.
- Láng É. (2020): Tánc – Iskola. A tánc tanítás lehetőségei a magyar testnevelés órákon. *Különleges Bánásmód*. 6. 2. sz.
- Lévai P. (2009): *A mozdulat típusok és a magyar néptánc alapmotívumainak tanítási módszertana*. Magyar Kultúra Kiadó, Győr.
- Magyar G. (é. n): *Magyar Mozgáskotta Módszer*. Letöltés: <http://mozgaskotta.hu> (2023. 04. 15).
- Pálhidai A., Meszlényi-Lenhardt E. (2017): A zene és a fizika aktivitás kapcsolata a mindennapos testnevelés tükrében. In: *Fókuszban a sporttudomány és a testnevelés*. SZTE JGYPK, Szeged. 112. o.
- Pignitzkyné Lugos I. és Lévai P. (2014): A tánc és a kreatív mozgás alapjai. *Különleges Bánásmód*. 6. 2. sz.
- Szabó L. T. (2004, szerk.): *Tánc elmélet*. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen.
- Ullrich, H. és Vető A. (1997): *Ulwila Színeskotta – Tanári kézikönyv zeneoktatáshoz*. Down Alapítvány, Budapest.
- Wile, C. (2013): *Moving about: Capturing Movement Highlights Using Motif Notation*. Printed by author.
- Zachopoulou, E., Tzapakidou, A. és Derri, V. (2004): The effects of a developmentally appropriate music and movement program on motor performance. *Early Childhood Research Quarterly*, 19. 631–642.
- 110/2012 (VI.4) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. *Magyar Közlöny*, 2012. évi 66. sz.
- A Kormány 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (IV. 4) Korm. rendelet módosításáról 2020, *Magyar Közlöny*, 2020. évi 17. sz.

### *Perlő ének*

lírai oratórium (1970)

A képen Borköles Erika, Lévai László, Torma Mária és Elek Gyula. A műsor 1970-ben a Balassagyarmati Irodalmi Színpadi Fesztiválon fődíjat és a legjobb szerkesztés díját nyerte el. Fotó: Mincsovics Emil

