

# A KÖTÉLUGRÁS BEÉPÍTHETŐSÉGE A MINDENNAPOS TESTNEVELÉSBE

(THE POSSIBILITIES OF INTEGRATING JUMP-ROPIING INTO EVERYDAY PHYSICAL EDUCATION)

Készítette: Balogh Nóra Ágnes

**Bevezetés:** A kötélugrás pozitív hatásai közismertek, azonban mégsem terjedt el kellőképpen a testnevelést tanító pedagógusok körében. Korábbi kutatások hiánya révén fontosnak tartom feltérképezni a kötélugrás mozgásanyagának jelenlétét a testnevelés órák keretében.

**Célkitűzés, hipotézisek:** Kutatásom fő célja, hogy a testnevelő tanárok milyen arányban, milyen formában építik be a kötélugrást a testnevelés óráikba, milyen ismeretekkel rendelkeznek a kötélugrásról, valamint milyen egyéb módszerekkel színesítik az óráikat. További célom, hogy a pedagógusok megismerjék a kötélugrás pozitív hatásait, alkalmazhatóságát.

**H1:** Úgy gondolom, hogy a testnevelő tanárok ritkán (nem heti rendszerességgel) építik be a tanítási óráikba a kötélugrás adta lehetőségeket.

**H2:** Véleményem szerint a testnevelő tanárok többsége a fő részben tudja alkalmazni a kötélugrást.

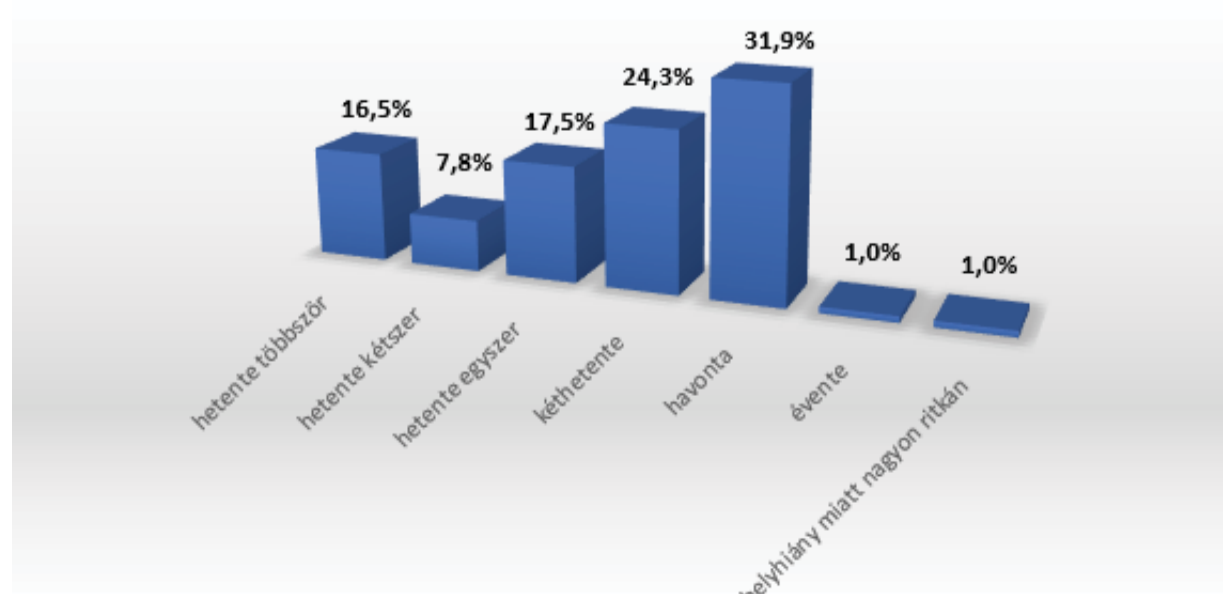
**H3:** Feltételezem, hogy a kitöltők többségbe nem tanulta egyetemi tanulmányai során vagy továbbképzés keretében a kötélugrást, ezáltal a mozgásanyagával sem ismerkedhetett meg átfogóan.

**H4:** Úgy gondolom, hogy a testnevelő tanárok a testnevelés óráikon az új eszközök közül leggyakrabban a kölyökatlétika eszközeit használják az óráik színesítésére.

**Anyag és módszer:** A vizsgálat módszere kérdőíves anyaggyűjtés volt, a kérdőív 2020 márciusában volt elérhető, amelyben 23 általam összeállított kérdést kellett anonim módon megválaszolni. A kitöltők általános vagy középiskolai testnevelő tanárok voltak (n=103 fő; életkor: 44,88±10,78 év). Az elemzéshez egyszerű leíró statisztikát alkalmaztam.

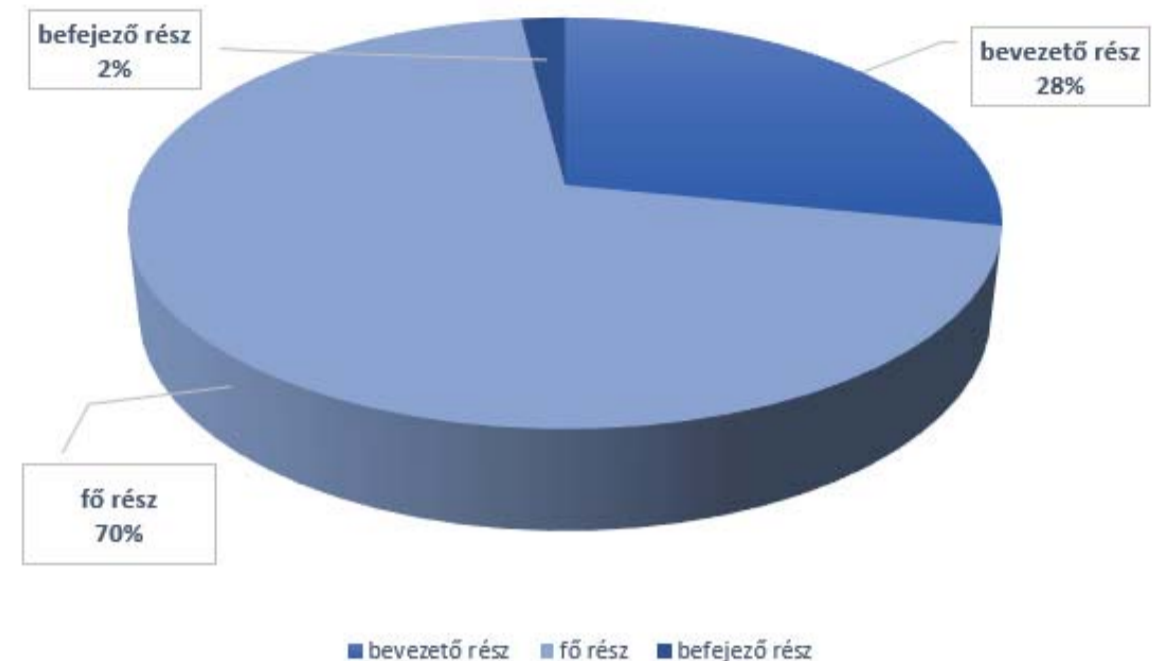
**Eredmények:** Az összes válaszadó úgy nyilatkozott, hogy alkalmazott már ugrókötelet a testnevelés óráin. A rendszerességet vizsgálva a leggyakrabban havonta (31,9%) építik be, 24,3%-uk kéthetente, valamint szintén 24,3%-uk építi be legalább heti két alkalommal. A kötélugrás a tanítási óra bármely részében megállja a helyét. A pedagógusok 70%-a használja leginkább a fő részben, 28%-a a bevezető részben és csupán 2%-a a befejező részben. A megkérdezett pedagógusok 29%-a tanult korábban a kötélugrásról, de ehhez képest 67%-uk nyilatkozott úgy, hogy ismeri a kötélugrás mozgásanyagát. A testnevelők csupán 18,6%-a nyilatkozott úgy, hogy nem venne részt egy kötélugráshoz kapcsolódó továbbképzésen. A legtöbben a kölyökatlétika eszközeit alkalmazzák (52,4%) a tanítási órák színesítésére, emellett gyakran előkerülnek a tartáskorrekciós (35,9%) és az erősítő eszközök (35,9%) is. A legtöbb iskola nem, vagy csak a legalapvetőbb eszközökre tud anyagiakat fordítani, mindössze 6,8% nyilatkozott úgy, hogy elégedett a testnevelés szertár felszereltségével.

A kötélugrás beépítésének gyakorisága



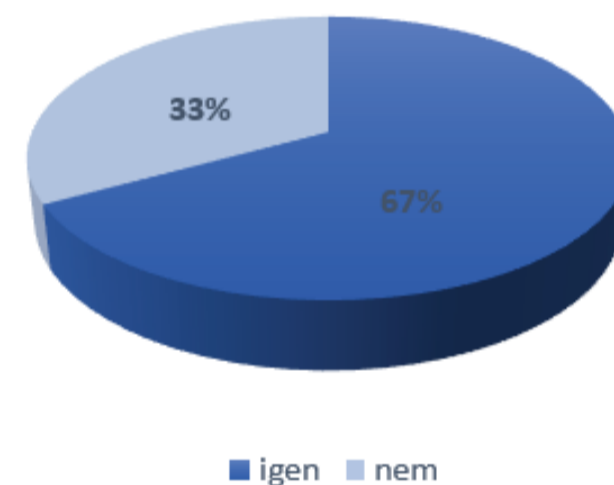
Mentor: Petrovszki Zita

A kötélugrás beépítésének megoszlása órarészek szerint

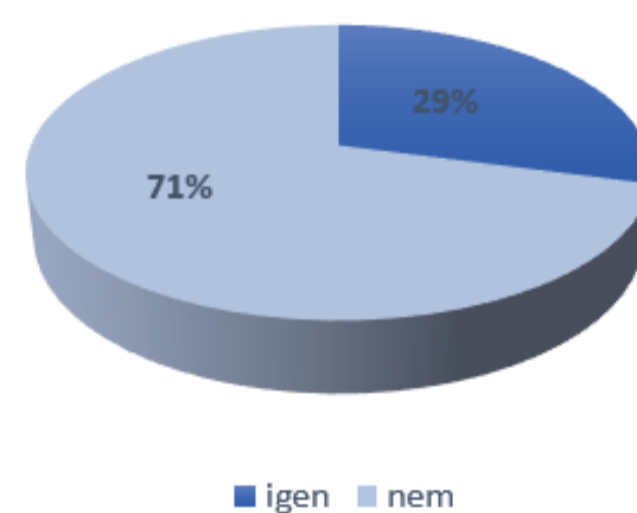


**Konklúziók:** Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a kötélugrás jelen van a testnevelés órákon, de a szervezetre gyakorolt pozitív hatások kiváltása érdekében gyakrabban kellene a pedagógusoknak alkalmazni. Ehhez nagyban hozzájárulna az is, ha a pedagógusok különböző képzések keretében alaposabban tanulmányozhatnák ezt a mozgásformát, valamint az iskolák biztosítanák az ehhez szükséges tárgyi feltételeket.

A kötélugrás mozgásanyagát ismerők aránya



A kötélugrást tanuló/nem tanulók aránya



Új eszközök a mindennapos testnevelésben

