

Oktatási módszerek és lehetőségek változása az aerobikban a pandémia 2020-as évében

Bevezetés, előzmények

A 21. század általánosan mozgásszegény életmódját többek a fitnesztermek falai között tették aktívabbá. A COVID-19 járvány 2020. márciusától ezt ellehetetlenítette, így az aerobik oktatóknak is a korábbi oktatási módszereket az online gyakorlatba kellett átültetniük.

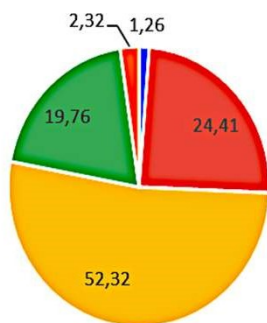
Célok

A járvány egyéni életmódra gyakorolt hatásairól több kutatás indult, de egyik sem foglalkozott a sportoktatók csoportjával, így kutatásunk hiánypótlónak, mindezek mellett pilot kutatásnak tekinthető. Célunk volt feltérképezni a jelenléti és az online formában megvalósuló aerobik órák hasonlóságait és különbségeit többek között technikai és oktatásmódszertani viszonylatban

Módszertan

Kérdőíves adatfelvételünket az ELTE PPK Kutatásetikai bizottsága engedélyezte (2020/382), mely 2020. november 19. és 2021. január 15. között történt, online közösség platformokon, kényelmi mintavétellel. A kitöltési kritérium a minimum egy éves aerobik oktatói tapasztalat volt. /89 fő kitöltő – 66 fő online is folytató. A vizsgált főbb kérdéseket többnyire 1-6-ig terjedő likert skála segítségével mértük fel. Az alapstatisztikák mellett összehasonlító statisztikát végeztünk JASP program segítségével.

Oktatási forma az első hullám alatt



■ szabadban ■ online és szabadban ■ online ■ szünetelteti ■ egyéb

Patakiné Bősze Júlia, Horváth Mónika,
Tarsoly-Huszár Ágnes

ELTE PPK

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

Eredmény

A pandémia előtti hibajavítás mértékére vonatkozó válaszokat összehasonlítottuk a pandémia alatti, online formában alkalmazott hibajavítások értékével. Shapiro-Wilk teszt alapján a normalitás sérült, így Wilcoxon - tesztet használtuk. A hibajavítási módszerek használatának gyakorisága *szignifikánsan csökkent* az online időszakra.

Hibajavítás mozgáslassítással kérdésnél nem normál eloszlású válaszok mellett az online időszakban *szignifikánsan csökkent* ezen módszer használata.

Ütemezés, taps használata, valamint a szóban korrigálás kérdésnél normál eloszlású válaszok érkeztek. Az online időszakban *nem változott* jelentősen ennek a módszernek a használata.

Folyamatos ismétlések végrehajtásának módszerénél nem normál eloszlású válaszok mellett az online időszakra inkább *kis mértékű, de nem szignifikáns növekedés* történt.

Az órákra való készülés alábbi módszereinél (1. általános felkészülés, 2. óra előtt fejben átgondolás, 3. papírra vagy elektronikusan leírás vagy 4. lerajzolás) nem normál eloszlás mellett az online időszakban *jelentősen nagyobb gyakorisággal* történt felkészülés az oktatók részéről.

Néhány gyakorlat begyakorlása mindkét időszakban *azonos mértékben* volt jellemző.

Következtetés, javaslatok

1. Oktatók képzésének megfontolásai
2. Jelenléti formákra is szisztematikusabb felkészülés
3. Hibajavítási módok felülvizsgálata az online formákban
4. Visszajelzések kérése a résztvevőktől is

Kapcsolattartó: huszar.agnes@ppk.elte.hu

