

A TÁNCBEAVATKOZÁS HATÁSA A HOLISZTIKUS EGÉSZSÉGDIMENZIÓKRA ÉS A KOGNITÍV TÉNYEZŐKRE SERDÜLŐK ÉS FIATAL FELNŐTTEK KÖRÉBEN: SZISZTEMATIKUS ÁTTEKINTÉS

Hausingerné Búrány Anikó *, Tarkó Klára **

** Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola*

*** Szegedi Tudományegyetem, Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet*

Kulcsszavak: tánc; egészség; kogníció

Szisztematikus áttekintésünk célja bemutatni a táncbeavatkozásoknak a kamaszok és fiatal felnőttek fizikai és lelki egészségére, életminőségére, társas viselkedésére és kapcsolataira gyakorolt hatását, valamint feltárni, hogy mely holisztikus egészségdimenziókban mérhető a táncbeavatkozások következtében pozitív szignifikáns hatás, illetve, hogy a tánc hogyan befolyásolja a kognitív funkciókat. Előadásunkban összesítésre kerül a vizsgált tanulmányokban azonosított különféle beavatkozások mintája, típusa, időtartama, a beavatkozás során használt kérdőívek, skálák, eszközök és a nyomon követés. A fiatalok életmódja az utóbbi években megváltozott az elektronikus szórakozási formák nagy térnyerésének köszönhetően, így még inkább fontossá vált a fizikailag is aktív szabadidő-eltöltése, melyben a tánc kiemelt szerepet tölthet be. A fiatalok körében a testnevelés órákon tapasztalt élmények határozzák meg a rendszeres testmozgáshoz való viszonyulást. A testnevelés órába épített táncfoglalkozás a holisztikus értelemben vett egészség hosszú távú fenntartását szolgálhatja. Az áttekintést a nemzetközileg elfogadott PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analysis) módszerrel készült. A módszer keretei között konkrét beválogatási és kizárási kritériumok, keresési stratégiák, adatbázisok (Scopus, Science Direct, Ebsco, Web of Science, Sage) kerültek meghatározásra. A lektorált, angol vagy magyar nyelven megjelent dokumentumokat az elmúlt 10 év vonatkozásában kerestük, melybe a könyvek, könyvfejezetek, könyvsorozatok és e-könyvek nem kerültek beválogatásra. A szisztematikus áttekintés bemutatja, hogy a vizsgált szakirodalmak tükrében a serdülők és a fiatal felnőttek körében végzett táncbeavatkozás hatására a kiindulási állapotokhoz képest pozitív változás volt tetten érhető a holisztikus egészségdimenziók mindegyikében. A tánc a holisztikus egészségdimenziók közül leginkább a fizikai, érzelmi és társas dimenziókban okozott szignifikáns változást. További kutatásokra van szükség a tánc mentális, spirituális és társadalmi egészségdimenziókra, valamint a kognitív képességekre gyakorolt hatását illetően. Az áttekintés eredményei bizonyítékként szolgálnak arra vonatkozóan, hogy a táncnak mely egészséget meghatározó dimenziói a keveset kutatottak, amely alapján további vizsgálatok tervezhetők. A táncok holisztikus egészségdimenziókra gyakorolt pozitív hatása egyértelműen alátámasztja, hogy a táncnak van létjogosultsága a testnevelés tanterv keretei között és amelynek gyakorlati megvalósulására a jövőben nagyobb figyelmet érdemes szentelni.

Az előadás elkészítését a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja támogatta.