

## Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ / ΤΡΙΩΝ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Κολοβελώνης, Α., Δημητρίου, Ε., Γούδας, Μ., Γεροδήμος, Β., & Διγγελίδης, Ν.  
Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ., Τρίκαλα, 42100  
e-mail: sakisanta@hotmail.com

### Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος διδασκαλίας δεξιότητων ζωής στην επίδοση σε δοκιμασίες δύναμης και ευλυγισίας 76 μαθητών/τριών Α' γυμνασίου. Το πρόγραμμα παρέμβασης, διάρκειας 8 μαθημάτων, περιλάμβανε τις δεξιότητες του καθορισμού στόχων και της θετικής σκέψης-αυτοδιαλόγου και εφαρμόστηκε σε πρώτη φάση στην αρχική πειραματική ομάδα ( $n=37$ ), ενώ στη δεύτερη φάση έγινε αντιστροφή των ομάδων και εφαρμόστηκε το ίδιο πρόγραμμα στην αρχική ομάδα ελέγχου ( $n=39$ ). Για τη μέτρηση της δύναμης χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία «κάμψεις με στήριξη στα γόνατα», ενώ για την ευλυγισία η δοκιμασία «δίπλωση από εδραία θέση» (Safrit, 1995). Η σύγκριση των μέσων όρων έδειξε ότι και στις δύο φάσεις της έρευνας η βελτίωση των μαθητών/τριών της πειραματικής ομάδας, τόσο στη δύναμη όσο και στην ευλυγισία, ήταν μεγαλύτερη σε σχέση με τους μαθητές/τριες της ομάδας ελέγχου. Συμπερασματικά η διδασκαλία δεξιότητων ζωής στο μάθημα της φυσικής αγωγής μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της απόδοσης των μαθητών/τριών σε δοκιμασίες δύναμης και ευλυγισίας.

*Λέξεις κλειδιά: δεξιότητες ζωής, δύναμη, ευλυγισία, φυσική αγωγή*

### Εισαγωγή

Δεξιότητες ζωής είναι εκείνες οι δεξιότητες που καθιστούν τους νέους ικανούς να πετύχουν στα διαφορετικά περιβάλλοντα στα οποία ζουν, όπως στο σχολείο, στο σπίτι και στη γειτονιά (Danish & Nellen, 1997). Παραδείγματα δεξιότητων ζωής είναι να επικοινωνείς αποτελεσματικά, να σκέφτεσαι θετικά, να θέτεις στόχους, να αγωνίζεσαι υπό πίεση, να αντιμετωπίζεις το στρες (Danish, Petitpas & Hale, 1992). Έχει βρεθεί ότι η διδασκαλία δεξιότητων ζωής έχει θετική επίδραση στην αύξηση των γνώσεων των μαθητών / τριών γι' αυτές (O'Hearn & Gatz, 2002) στη μείωση των ανθυγιεινών συνηθειών (Botvin & Griffin, 2004) καθώς και στην αύξηση της απόδοσης σε αθλητικές δοκιμασίες (Paracharis, Goudas, Danish & Theodorakis, in press). Η διδασκαλία των δεξιότητων ζωής μέσω της φυσικής αγωγής παρουσιάζει αρκετά πλεονεκτήματα, καθώς οι δεξιότητες ζωής και οι αθλητικές δεξιότητες διδάσκονται με την ίδια μέθοδο (επεξήγηση, επίδειξη, εξάσκηση), οι μαθητές / τριες διδάσκονται σε ένα ευχάριστο περιβάλλον, ενώ είναι δυνατή η πρόσβαση στο σύνολο σχεδόν των νέων (Danish, 1997). Παρόλα αυτά, δεν υπάρχουν πολλές έρευνες που να εξετάζουν την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος διδασκαλίας δεξιότητων ζωής στο μάθημα της φυσικής αγωγής και την επίδρασή του στην απόδοση των μαθητών / τριών.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος διδασκαλίας δεξιότητων ζωής που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του μαθήματος της φυσικής αγωγής και συνδυάστηκε με την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, στην επίδοση των μαθητών / τριών σε δοκιμασίες δύναμης και ευλυγισίας.

### Μεθοδολογία

*Συμμετέχοντες.* Στην έρευνα συμμετείχαν 76 μαθητές / τριες τεσσάρων τμημάτων της Α' τάξης γυμνασίου. Οι μαθητές / τριες των δύο τμημάτων ( $n = 37$ ) (18 αγόρια, 19 κορίτσια) αποτέλεσαν την αρχική πειραματική ομάδα και οι μαθητές / τριες των δύο άλλων τμημάτων ( $n = 39$ ) (17 αγόρια, 22 κορίτσια) την αρχική ομάδα ελέγχου.

*Μετρήσεις.* Για τη μέτρηση της δύναμης χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία «κάμψεις με στήριξη στα γόνατα», ενώ για την ευλυγισία η δοκιμασία «δίπλωση από εδραία θέση» (Safrit, 1995).

*Σχεδιασμός - Διαδικασία.* Στην πρώτη φάση εφαρμόστηκε το πρόγραμμα παρέμβασης στην αρχική πειραματική ομάδα. Στη δεύτερη φάση έγινε αντιστροφή των ομάδων από πειραματική σε ελέγχου και αντίστροφα και εφαρμόστηκε το ίδιο πρόγραμμα παρέμβασης για δεύτερη φορά στη νέα πειραματική ομάδα. Πραγματοποιήθηκαν συνολικά τρεις μετρήσεις: πριν την εφαρμογή του προγράμματος, στο τέλος της πρώτης παρέμβασης και στο τέλος της δεύτερης παρέμβασης.

*Περιγραφή του προγράμματος παρέμβασης.* Το πρόγραμμα παρέμβασης αποτελούνταν από 8 μαθήματα και περιλάμβανε τις δεξιότητες του καθορισμού στόχων και της θετικής σκέψης-αυτοδιαλόγου. Σε δεκάλεπτες ενότητες σε κάθε μάθημα διδάχθηκε στους μαθητές / τριες τι είναι στόχος, τα χαρακτηριστικά των στόχων, το πλάνο επίτευξής τους, η χρήση του αυτοδιαλόγου, η θετική σκέψη και η μετατροπή των αρνητικών σκέψεων σε θετικές και η μεταφορά των δεξιότητων ζωής και σε άλλους τομείς της ζωής. Αντίστοιχα στην ομάδα ελέγχου διδάχθηκαν θέματα διατροφής, ντόπινγκ και ολυμπιακών αγώνων.

**Πρόγραμμα φυσικής κατάστασης.** Το πρόγραμμα ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης ήταν κοινό και για τις δύο ομάδες της έρευνας και περιλάμβανε ασκήσεις για την ανάπτυξη της δύναμης και της ευλυγισίας των βασικών μυϊκών ομάδων που επιλέχθηκαν από τη σχετική βιβλιογραφία (Anderson, 1989; Grosser & Starischka, 2000) και διδάχθηκαν με το αμοιβαίο και το στυλ παραγγέλματος, το στυλ του αυτοελέγχου και την άσκηση σε σταθμούς (Mosston & Ashworth, 1997).

## Αποτελέσματα

Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των σκορ των μαθητών / τριών των δύο ομάδων της έρευνας στις δοκιμασίες της δύναμης και της ευλυγισίας και στις τρεις μετρήσεις φαίνονται στον Πίνακα 1, ενώ στα Σχήματα 1 και 2 φαίνεται η γραφική αναπαράσταση των μέσων όρων των δύο ομάδων στις δύο δοκιμασίες και στις τρεις μετρήσεις.

### Πίνακας 1.

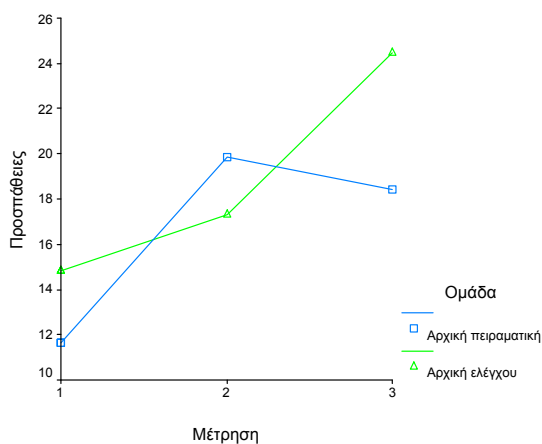
Περιγραφική στατιστική όλων των εξαρτημένων μεταβλητών των δύο ομάδων της έρευνας και στις τρεις μετρήσεις

Μεταβλητές	Αρχική πειραματική ομάδα						Αρχική ομάδα ελέγχου					
	1 <sup>η</sup> μέτρηση		2 <sup>η</sup> μέτρηση		3 <sup>η</sup> μέτρηση		1 <sup>η</sup> μέτρηση		2 <sup>η</sup> μέτρηση		3 <sup>η</sup> μέτρηση	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Δύναμη	11.62	7.00	19.84	7.59	18.41	6.68	14.79	7.77	17.31	8.00	24.49	9.59
Ευλυγισία	14.19	7.06	17.78	7.47	18.24	7.12	15.59	7.89	16.36	7.66	18.64	7.35

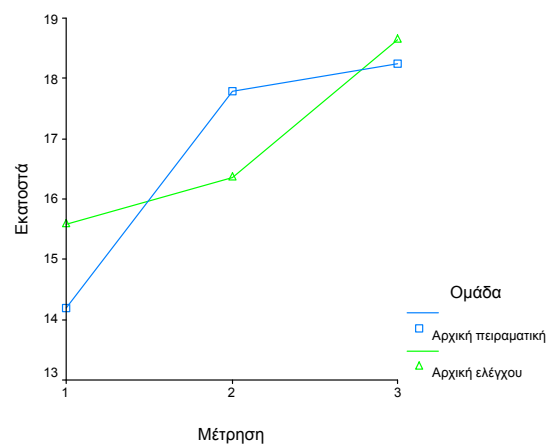
Οι δύο ομάδες της έρευνας δεν διέφεραν σημαντικά στην αρχική μέτρηση ούτε στη δοκιμασία της δύναμης,  $F(1, 74) = 3.48, p = .07, \eta^2 = .05$ , ούτε στη δοκιμασία της ευλυγισίας,  $F(1, 74) = .66, p = .42, \eta^2 = .01$ .

Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (πριν και μετά την πρώτη φάση) και εξαρτημένες μεταβλητές τα σκορ των μαθητών / τριών στις δοκιμασίες της δύναμης και της ευλυγισίας, έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση,  $F(2, 73) = 26.82, p < .001, \eta^2 = .42$ , των παραγόντων ομάδα και μέτρηση. Οι επιμέρους μονομεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης έδειξαν στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων ομάδα και μέτρηση τόσο για τη δοκιμασία της δύναμης,  $F(2, 73) = 40.73, p < .001, \eta^2 = .36$ , όσο και για τη δοκιμασία της ευλυγισίας,  $F(2, 73) = 22.80, p < .001, \eta^2 = .24$ . Με βάση τη σύγκριση των μέσων όρων προκύπτει ότι η αρχική πειραματική ομάδα παρουσίασε σημαντικά μεγαλύτερη βελτίωση ανάμεσα στην 1<sup>η</sup> και 2<sup>η</sup> μέτρηση, δηλαδή μετά την εφαρμογή του προγράμματος, τόσο στη δοκιμασία της δύναμης όσο και της ευλυγισίας σε σχέση με την αρχική ομάδα ελέγχου.

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις για κάθε ομάδα χωριστά και για τις τρεις μετρήσεις της έρευνας, οι οποίες έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση τόσο για την αρχική πειραματική ομάδα,  $F(4, 144) = 33.18, p < .001, \eta^2 = .48$ , όσο και για την αρχική ομάδα ελέγχου,  $F(4, 150) = 37.02, p < .001, \eta^2 = .50$ . Στην αρχική πειραματική ομάδα οι επιμέρους μονομεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης έδειξαν σημαντική επίδραση για τη δοκιμασία της δύναμης,  $F(2, 72) = 71.15, p < .001, \eta^2 = .66$ , και της ευλυγισίας,  $F(2, 72) = 38.99, p < .001, \eta^2 = .52$ .



**Σχήμα 1.** Κάμψεις με στήριξη στα γόνατα



**Σχήμα 2.** Δίπλωση από εδραία θέση

Η post hoc ανάλυση με το Bonferroni test μετά την προσαρμογή στο επίπεδο  $\alpha$  ( $\alpha = .05 / 6 = .008$ ) έδειξε στατιστικά σημαντική βελτίωση στη δοκιμασία της δύναμης ανάμεσα στην 1<sup>η</sup> και 2<sup>η</sup> μέτρηση,  $p < .001$ , στην 1<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> μέτρηση,  $p < .001$ , και στατιστικά μη σημαντική διαφορά ανάμεσα στην 2<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> μέτρηση,  $p = .17$ . Αντίστοιχα για τη δοκιμασία της ευλυγισίας βρέθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση ανάμεσα στην 1<sup>η</sup> και 2<sup>η</sup> μέτρηση,  $p < .001$ , στην 1<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> μέτρηση,  $p < .001$ , και στατιστικά μη σημαντική

διαφορά ανάμεσα στην 2<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> μέτρηση,  $p = .87$ . Δηλαδή οι μαθητές / τριες της αρχικής πειραματικής ομάδας βελτιώθηκαν στις δοκιμασίες της δύναμης και της ευλυγισίας μετά την παρέμβαση και διατήρησαν τη βελτίωση αυτή και μετά τη δεύτερη φάση της έρευνας. Στην αρχική ομάδα ελέγχου οι επιμέρους μονομεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης έδειξαν σημαντική επίδραση για τη δοκιμασία της δύναμης,  $F(2, 76) = 101.07, p < .001, \eta^2 = .73$ , και της ευλυγισίας,  $F(2, 76) = 35.40, p < .001, \eta^2 = .48$ . Η post hoc ανάλυση με το Bonferroni test μετά την προσαρμογή στο επίπεδο  $\alpha$  ( $\alpha = .05 / 6 = .008$ ) έδειξε στατιστικά σημαντική βελτίωση στη δοκιμασία της δύναμης ανάμεσα στην 1<sup>η</sup> και 2<sup>η</sup> μέτρηση,  $p < .001$ , στην 1<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> μέτρηση,  $p < .001$ , και στην 2<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> μέτρηση,  $p < .001$ ., δηλαδή βελτίωση μετά την παρέμβαση παρά την προϋπάρχουσα βελτίωση από την πρώτη φάση της έρευνας. Για τη δοκιμασία της ευλυγισίας δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην 1<sup>η</sup> και 2<sup>η</sup> μέτρηση,  $p = .19$ , ενώ βρέθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση ανάμεσα στην 1<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> μέτρηση,  $p < .001$ , και στην 2<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> μέτρηση,  $p < .001$ ., δηλαδή βελτίωση μετά την παρέμβαση.

### **Συμπεράσματα - Συζήτηση**

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι το πρόγραμμα παρέμβασης ήταν αποτελεσματικό. Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής που συνδυάστηκε με ένα πρόγραμμα για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης των μαθητών / τριών και πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του μαθήματος της φυσικής αγωγής, είχε σημαντική επίδραση στη βελτίωση της απόδοσης των μαθητών / τριών σε δοκιμασίες δύναμης και ευλυγισίας. Το πρόγραμμα της παρέμβασης της διδασκαλίας των δεξιοτήτων ζωής συνέβαλε στη μεγαλύτερη βελτίωση των μαθητών / τριών της αντίστοιχης πειραματικής ομάδας και στις δύο φάσεις της έρευνας. Στην πρώτη φάση της έρευνας οι μαθητές / τριες της αρχικής πειραματικής ομάδας βελτιώθηκαν σημαντικά περισσότερο σε σχέση με τους μαθητές / τριες της ομάδας ελέγχου που εφάρμοσαν μόνο το πρόγραμμα ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης. Στη δεύτερη φάση της έρευνας η βελτίωση των μαθητών / τριών της νέας πειραματικής ομάδας και στις δύο δοκιμασίες ήταν επίσης σημαντική παρά το γεγονός ότι στη δοκιμασία της δύναμης είχε ήδη προηγηθεί σημαντική αύξηση από την πρώτη φάση της έρευνας και τα περιθώρια βελτίωσης είχαν μειωθεί. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με την έρευνα του Paracharis και των συνεργατών (in press) σύμφωνα με την οποία η διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής σε νεαρούς αθλητές πετοσφαίρισης και ποδοσφαίρου αύξησε σημαντικά της απόδοσή τους σε δοκιμασίες των δύο αθλοπαιδιών.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας ενισχύουν την άποψη ότι η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής μπορεί να πραγματοποιηθεί στο πλαίσιο της σχολικής φυσικής αγωγής και να συμβάλει θετικά στην αύξηση της απόδοσης των μαθητών / τριών. Η ανάπτυξη, επομένως, προγραμμάτων διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής και η διδασκαλία τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής, εκτός του γεγονότος ότι οπλίζει τους μαθητές / τριες με δεξιότητες που μπορούν να χρησιμοποιήσουν και σε άλλους τομείς της ζωής (Danish, 1997), μπορεί να συνεισφέρει και στην αύξηση της απόδοσης των μαθητών / τριών.

### **Βιβλιογραφία**

- Anderson, B. (1989). *Stretching*. Θεσσαλονίκη: Salto.
- Botvin, G.J., & Griffin, K.W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *The Journal of Primary Prevention, 25*, 211-232.
- Danish, S.J. (1997). Going for the goal: A life skills program for adolescents. In G. Albee, & T. Gullota (Eds.), *Primary prevention works, Vol. 6: Issues in children's and families' lives* (pp. 291-312). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Danish, S.J., & Nellen, C.V. (1997). New roles for sport psychologist: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest, 49*, 100-113.
- Danish, S.J., Petitpas, A., & Hale, B. (1992). A developmental education intervention model of sport psychology. *The Sport Psychologist, 4*, 403-415.
- Grosser, M., & Starischka, S. (2000). *Προπόνηση φυσικής κατάστασης* (μετ. Κέλλης, Σ.). Θεσσαλονίκη: Salto.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1997). *Η διδασκαλία της φυσικής αγωγής* (μετ. Μουντάκης, Κ.). Θεσσαλονίκη: Salto.
- O'Hearn, T.C., & Gatz, M. (2002). Going for the goal: Improving youth problem solving skills through a school-based intervention. *Journal of Community Psychology, 30*, 281-303.
- Papacharis, V., Goudas, M., Danish, S.J., & Theodorakis, Y. (in press). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Safrit, M.J. (1995). *Complete guide to youth fitness testing*. Champaign IL: Human Kinetics.