

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці ІІ
Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота
Значення гімнастичних вправ та їх вплив на фізичний розвиток
дітей дошкільного віку
Анча Домініка Степанівна
Студентка IV-го курсу
Освітня програма: 012 Дошкільна освіта
Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ
Протокол № 7 /27 жовтня 2020 року

Науковий керівник:

Кучай Тетяна Петрівна
доктор пед. наук, доцент

Консультант:

Гейці Степан Тихомирович
стажист

Завідувач кафедру _____

Біда Олена Анатоліївна
доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «__» _____ 202_ року

Протокол № _____ / 2021

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Кваліфікаційна робота

**Значення гімнастичних вправ та їх вплив на фізичний розвиток
дітей дошкільного віку**

Виконала: студентка IV-го курсу

Анча Домініка Степанівна

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Науковий керівник: **Кучай Тетяна Петрівна**

доктор пед. наук, доцент

Консультант: **Гейці Степан Тихомирович**

стажист

Рецензент: **Романюк Катерина**

кандидат пед. наук, доцент

Берегове
2021

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

A gimnasztikai gyakorlatok testi képességeket fejlesztő jelentősége óvodáskorban

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

Készítette: Ancsa Dominika

IV. évfolyamos hallgató

Képzési program: 012 Óvodapedagógia

Témavezető: **Kucsáj Tetjana,**
a pedagógiai tudományok doktora, docens

Konzulens tanár: **Géczi István,**
tanársegéd

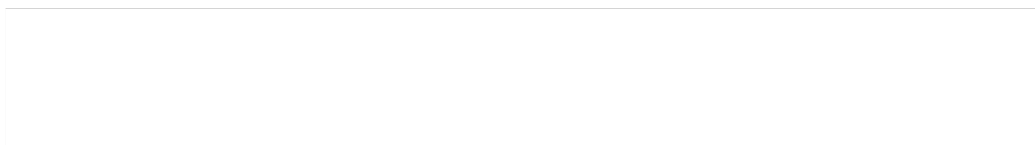
Recenzens: **Romanyuk Katerina,**
a pedagógiai tudományok kandidátusa, docens

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	6
I. A GIMNASZTIKA CÉLJA FELADATAI, MÓDSZEREI ÉS SZAKNYELVE	8
1.1. A gimnasztika célja, feladatai és jellemzői	8
1.2. A gimnasztikai gyakorlatok ismertetésének és vezetésének módszerei.....	10
1.2.1. Játékos gyakorlatvezetés	11
1.2.2. A leggyakoribb vezetéstechnikai hibák	14
1.3. A gimnasztika szaknyelve	15
II. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK ALAPFORMÁI ÉS SZEREPE A MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉBEN ÓVODÁSKORBAN	19
2.1. A gimnasztikai gyakorlatok alapformái	19
2.1.1. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok jellemzése	20
2.1.2. Természetes gyakorlatok.....	23
2.1.3. A gyakorlatok összeállításának szempontjai.....	24
2.2. A testi képességeket fejlesztő tények az óvodában.....	26
2.2.1. A testi képességek fejlődése és fejlesztési feladatai	26
2.2.2. A testi képességek fejlesztése természetes mozgás- és testnevelés foglalkozás közben	30
III. KUTATÁS: MOZGÁSELKÉPZELÉS, MOZGÁSEMLÉKEZET ÓVODÁSKORBAN	32
5.1. A kutatás célja.....	32
5.2. A kutatás hipotézise	32
5.3. A kutatás helye.....	33
5.4. A kutatás módszere	34
5.5. A kutatási feladatok elemzése.....	34
5.6. A kutatási eredmények értékelése.....	39
ÖSSZEFOGLALÁS	41
REZÜMÉ (UKRÁN NYELVŰ)	44
FELHASZNÁLT IRODALOM	46
MELLÉKLET	48

Зміст

ВСТУП	6
I. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ГІМНАСТИКИ	
ПРОФЕСІЙНА МОВА	8
1.1. Призначення, завдання та характеристика різновид гімнастики	8
1.2. Методи опису та проведення гімнастичних вправ	10
1.2.1. Тренування учасників	11
1.2.2. Найпоширеніші помилки водіння	14
1.3. Технічна мова гімнастики	15
II. ОСНОВНІ ФОРМИ ТА РОЛЬ ГІМНАСТИЧНИХ ПРАКТИК	
РОЗВИТОК МОТОРНИХ НАВИЧОК У ДОШКІЛЬНІЙ ШКОЛІ	19
2.1. Основні форми гімнастичних вправ	19
2.1.1. Характеристика основних форм вільної практики	20
2.1.2. Природні практики	23
2.1.3. Аспекти складання вправ	24
2.2. Факти, що розвивають фізичні здібності в дитячому садку	26
2.2.1. Розвиток фізичних здібностей та завдання на розвиток	26
2.2.2. Розвиток фізичних здібностей є природним вправою та фізичним вихованням під час сесії	30
III. ДОСЛІДЖЕННЯ: УЯВА РУХУ, ПАМ'ЯТ ДВИЖЕННЯ В ДОШКІЛЬНІЙ ШКОЛІ	32
5.1. Мета дослідження	32
5.2. Гіпотеза дослідження	32
5.3. Місце проведення дослідження	33
5.4. Методи дослідження	34
5.5. Аналіз дослідницьких завдань	34
5.6. Оцінка результатів досліджень	39
РЕЗЮМЕ	41
РЕЗЮМЕ (УКРАЇНСЬКОЮ)	44
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА	46
ДОДАТОК	48



BEVEZETÉS

A rendszeres testnevelést, mozgásoktatást nem elég iskolás korban megkezdeni, ennek már az óvodában el kell indulnia. Hiszen itt kapcsolódik be a gyermek először az irányított testnevelésbe, melynek színvonala hosszú időre meghatározza a gyermek fejlődését. A mozgásfejlődés szempontjából a korai gyermekkor és a kisgyermekkor a legfontosabb. Ha a testi /motoros/ képességek és készségek kellőképpen való fejlesztése nem valósul meg kisgyermekkorban, a lemaradás később már behozhatatlan. Viszont, az ebben a korban megszerzett stabil mozgástapasztalat egy életre szilárd alapot nyújt.

A mozgás, legyen az bármilyen mozgásforma, alapvetően neveli és tereli a gyermeket az egészséges életmód irányába, jótékony hatással van a figyelemre, fegyelemre, fejleszti a koncentrációt. Fontos azonban, hogy van a sportnak, a mozgásnak egy ennél magasabb szintű nevelési és pedagógiai célzata is. Sport által a gyerekek megtanulhatnak csapatban dolgozni, megtanulják, hogy figyelni kell egymásra, hogy kudarc esetén támogatni és segíteni kell egymást. Kudarcok által a gyerek megtanulja kezelni a csalódást is, de azt is megtanulja, hogy a sikerért bizony tenni kell, nem jön könnyen.

Az óvodába lépésétől kezdve a gyermek mozgásfejlődését, későbbi sportbéli sikereit, a rendszeres testedzéshez fűződő viszonyát jelentős mértékben az intézményes testnevelés színvonala határozza meg.

A reggeli torna és a testnevelés foglalkozás bevezető része speciálisan kiválasztott gyakorlatok halmaza, amelyek célja, hogy felkészítse, a gyermeket a reá váró napra. Egészségügyi előnyei hatással vannak a testre, figyelembe véve a gyermekek anatómiai, fiziológiai és mentális jellemzőit. Tudnunk kell, hogy az óvodai reggeli torna nem az ébredés eszköze, hanem a gyerekek szervezett kommunikációja a fizikai aktivitás folyamatában. Ugyanakkor az érzelmi hang erősödik, mivel a „csoportos” mozgások „izom” örömeiből adódik, a szülővel való szétválás pszichológiai stresszét eltávolítják, a figyelmet összegyűjtik és a viselkedést fegyelmezik.

A gyermeki mozgás megtanulása egy sajátos feladat, mondhatjuk probléma. Látszólag úgy tűnik könnyű, írja könyvében Famosi (1995), hiszen valamennyien elsajátítottuk azokat a mozgásformákat, amelyek a mindennapi életünkhöz nélkülözhetetlenek, s amelyekhez a természetes fejlődés és a szociális környezetünk megadta a feltételeket. Az már szakmai kérdés is, hogy az egyéni mozgásismeret milyen szinten rögzül, és ha, visszakérdezésre kerül sor, milyen teljesítményeket várhatunk

el? Úgy véljük a mozgástanulás folyamata annál izgalmasabb, minél korábbi szakaszát vizsgáljuk.

Szakedolgozatom témája A gimnasztikai gyakorlatok testi képességeket fejlesztő jelentősége óvodáskorban. A célom az volt, hogy megfigyeljem az óvodáskorú gyerekek mozgáselképzelés és mozgásemlékezet mértékét néhány alapvető mozgásforma elsajátítása, rögzítése, majd reprodukálása által.

Dolgozatom megírásával azt a célt szerettem volna elérni, hogy részletesen bemutassam a gimnasztika céljait, feladatit, módszereit és szaknyelvét, valamint részletes leírást adjak a gimnasztikai gyakorlatok alapformáiról és módszereiről a motorikus képességek fejlesztésében.

Dolgozatomban a mozgáselképzelést és mozgásemlékezetet kutattam az óvodáskorú gyermekek körében. Célom az volt, hogy megfigyeljem és összehasonlítsam az általam kiválasztott Beregszászi 10. számú „Fenyőfácska” Óvodában és a Benei „Meseerdő” Óvodában a gyerekek mozgáselképzelés és mozgásemlékezet mértékét néhány alapvető mozgásforma elsajátítása, rögzítése, majd reprodukálása által. A kutatás során a következő hipotéziseket állítottam fel: feltételeztem, hogy az általam kiválasztott Beregszászi 10. számú „Fenyőfácska” Óvodában fejlettebb a gyerekek ismerete a gimnasztika terén, feltételeztem, hogy a verbális közlés hatásosabb, mint a vizuális közlés, továbbá feltételeztem, hogy a gyermekek számára könnyebben értelmezhetőek a 2D-s rajzok, mint a pálcikaemberek.

Kutatásomban 8 gyermek vett részt összesen és a gyermekek tudását a kalsszikus szóban közléses, vizuális bemutatás, illetve a legjobb társ általi bemutatás módszerével mértem fel. A szóban megadott feladatok a karra, a törzsre és az alsó végtagra a gimnasztikai gyakorlatok tartásos elemeire épült.

Szakedolgozatom megírásában nagy segítséget nyújtottak a következő szakirodalmak: Dobay B.: *Az óvodai testnevelés alapjai*, Erdős I.: *Gimnasztika*, Honfy L.: *Gimnasztika. Elmélet, gyakorlat, módszertan*, Kerezsi E.: *A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezései. Torna I. kötet*, Vonáné Kokovay Á.: *A gimnasztika szaknyelve, szakleírása és gyakorlatközlési módszerei*, Farmosi I.: *Mozgásfejlődés*.

A dolgozatom 3 nagy fejezetre osztható. Az első fejezetben a gimnasztika célja, feladatai, módszerei és szaknyelvről szól, ahol részletes leírást kaphatunk a fent említett dolgokról. Továbbá a második rész kitér a gimnasztikai gyakorlatok alapformáira és szerepére, a motoros képességek fejlesztésére óvodáskorban, valamint a harmadik fejezet a fentebb említett kutatásom bővebb leírását és eredményeit tartalmazza.

I. A GIMNASZTIKA CÉLJA FELADATAI, MÓDSZEREI ÉS SZAKNYELVE

A gimnasztika görög eredetű szó, az ókori görögök a testgyakorlatokra használták ezt a kifejezést. Jelentése igen tág fogalom volt egészen a XIX. végéig. Manapság több idegennyelven is gimnasztikának nevezik azt, amit mi, magyar szaknyelven tornának hívunk, s itt jelentése még szűkebb.

A gimnasztika a testgyakorlatok általánosan és sokoldalúan képző előkészítő gyakorlatait és az ember természetes mozgásait foglalja magába.

Az általánosan és sokoldalúan képző előkészítő gyakorlatok szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokból állnak. Ezeket a feladatokat végre lehet hajtani ütemezéssel, zenekísérettel vagy akár az ismétlések számának meghatározásával.

Az ember természetes mozgásainak két formáját különböztetjük meg: kötetlen és szabad mozgások. A gyermek fejlődésében ezek a mozgások fokozottan jelennek meg, aztán alakulnak ki, amelyek később tökéletesednek és valamilyen szinten készséggé is válik. A természetes mozgások közé tartoznak: a járások, futások, ugrások, kúszások, mászások, emelések, hordások. illetve az egyensúlygyakorlatok.

A gimnasztika körébe tartozik még a testnevelési játékok gimnasztikai feladatokkal. Ide tartoznak a különböző futó- és fogó játékok, valamint a sor- és váltóversenyek. Ezek fő célja, hogy a természetes mozgásokat különböző körülmények között alkalmazzák (Kerecsi, 1992).

A gimnasztika fogalma keveredik a torna fogalmával. Gimnasztikával kapcsolatos jegyzetek az 1970-es évektől már torna címmel jelennek meg. A mindennapi életben is használjuk ezeket a kifejezéseket, mint például: tornaterem, tornaóra, óvodástorna, tornatanár, gyógytorna, reggeli torna, stb. (Erdős, 1992).

1.1. A gimnasztika célja, feladatai és jellemzői

A gimnasztika általánosan és sokoldalúan képző előkészítő gyakorlatok, amelyek az ember természetes mozgásait foglalják magukba. Testgyakorlati ág szerint a torna keretébe tartozik.

A gimnasztika célja: olyan mozgáskészségek kialakítása, illetve motoros képességek fejlesztése, amelyek előmozdítják az egészséges testi fejlődést, lehetőséget biztosítanak a

mozgáskultúra fejlesztésére és a sportbeli teljesítményfokozásra, felkeltik, majd megszilárdítják az aktív és rendszeres testedzés, valamint a sportolás iránti érdeklődést.

A gimnasztika feladatai: a gimnasztika gyakorlataival sokféle feladatot vagyunk képesek megoldani. Általános, speciális, közvetlen előkészítésre és felkészítésre egyaránt alkalmasak. A gimnasztika gyakorlatok, sokoldalú hatásuk miatt nélkülözhetetlenek valamennyi mozgáskészség kialakításában. A gimnasztika gyakorlatok alkalmazása a biológiai fejlődés és érés időszakaiban jelentősen segíti a legfontosabb mozgásformák tanulását, a motoros képességek megalapozását és fejlesztését (Honfi, 2011).

A gimnasztika legfontosabb feladatai:

- a gyermekek fizikai képességének megalapozása,
- a fizikai képességek továbbfejlesztése és fenntartása,
- a szervezet felkészítése a testmozgásra az általános és speciális bemelegítés révén;
- a mozgástanulási folyamatok felgyorsítása;
- a balesetek, sérülések kockázatának csökkentése;
- fokozza a szervezet regenerálódását;
- járuljon hozzá a rehabilitáció tökéletesítéséhez;
- járuljon hozzá az egyén alapvető mozgásműveltségének bővítéséhez;
- valamint fontos szerepe van az egészség megőrzésében, pszichikai, erkölcsi tulajdonságok kialakításában.

http://www.jgypk.uszeged.hu/tamopa/Tananyag/Mozgasprogramok/mozgasprogramok/a_gimnasztika_fogalma_clja_feladatai_jellemzi.html

Letöltés dátuma: 2021. május 9.

Az ember mozgásfejlődése során sokféle mozgást végez. A gyermekek mozgásigénye nagy. Ők akár játék által fejleszthetik észrevétlenül a mozgáskultúrájukat. A gimnasztika igen sokféle és a legkülönbözőbb hatásúak. Megfelelő alkalmazásukkal igen sokoldalú és az egész szervezetre kiterjedő hatás érhető el. A gimnasztikázásnak nagy előnye, hogy bárhol gyakorolható, nem befolyásolja a gyakorlók száma. Célszerű gimnasztikázással igen jelentős mértékben növelhető az erőnlét. Az erőnlét nem más, mint az egyén összes fizikai képességét magába foglalja, de az értelmi képességeket és az akarati tulajdonságokat is jelenti. Amennyiben ezen követelmények közül bármelyik is hiányzik, a kívánt eredmény, a cél nem érhető el.

A gimnasztika jellemzői:

- a gimnasztikai gyakorlatok biztosítják az egészséges fejlődést.
- a gyakorlatokat minden életkorban lehet használni, csak életkornak megfelelően kell alkalmazni.
- egyénileg és csoportosan is végezhető.
- nem függenek az időjárás viszontagságaitól, az évszakoktól, mivel bárhol és bármikor végezhetőek (tornateremben, szabadban, vízben, stb.)
- néhány kondicionálás képesség fejlesztésére, tökéletesítésére kiválóan alkalmazhatóak a gimnasztikai feladatok.
- fejleszthető vele az egyensúlyozási képesség, az ízületi mozgékonyosság, a ritmusérzék, s így fejlődik a mozgáskoordináció is.
- a szervezetre kifejtett hatása célzottan alakítható.
- hatása lehet olyan, amely az egész testre kiterjed, és lehet olyan, amely csak egy testrészre terjed.
- előny, hogy a kifejtett hatás pontosan adagolható.
- a szervezetre való hatása sokoldalú, mivel variációs és kombinációs lehetősége hatalmas.
- sok eszközt nem igényel (Honfi, 2011).

A gimnasztikai gyakorlatok tartalmán azokat a célokat, feladatokat értjük, amelyek elérésére a gyakorlatok végrehajtására irányul. A gimnasztikai gyakorlatok formája a gyakorlatok tartalmának külső megnyilvánulása, tehát maga a mozgás. A gyakorlatok tartalma és formája szervesen kapcsolódik egymáshoz. A tartalom határozza meg a formát, a forma pedig visszahat a tartalomra (Kerezsi, 1992).

1.2. A gimnasztikai gyakorlatok ismertetésének és vezetésének módszerei

A gimnasztikai gyakorlatok szaknyelve és közlési módszerei elválaszthatatlanok egymástól. A szaknyelv tulajdonképpen a gyakorlatközlések eszközeként funkcionál. A helyesen alkalmazott közlések segítenek a feladatok gyors és biztonságos elsajátításában, a rossz beidegződések kizárásában. Ha nem pontos a közlés, akkor a gyakorlat végrehajtás pontatlansága miatt nem érhetjük el a kívánt fejlesztő hatásokat, célokat (Kerezsi, 1992).

Attól függően, hogy ismert (tanult), vagy ismeretlen gyakorlatot szeretnénk ismertetni a gyermekekkel, más és más közlési módszert kell alkalmazni. Ha új alapformák oktatásával

foglalkozunk, akkor érdemes először a részletesebb, mindenre kiterjedő magyarázatot tartalmazó módszerekből választani. Ugyanis így lehet csak pontosan elsajátítani az új mozdulatokat, alapformákat. A későbbiekben ez a plusz időráfordítás többszörösen kamatozik, hiszen más alkalmakkor már az új mozdulat begyakorlási mértékének megfelelően egyszerűsíthetők a közlési módszerek. A hibák nagy része megelőzhető, kevesebb időt kell fordítani a hibajavításra. Jelentős időmegtakarítás érhető el ezen a módon, és így több idő jut az optimális terhelés megvalósítására.

A gimnasztikai gyakorlatok oktatásának elemi eszköze a szóbeli ismeretnyújtás, azonban legtöbbször a magyarázat nem elég a mozgásos feladat megértéséhez, ki kell egészíteni, vagyis szemléltetni kell. Ez még akkor is szükséges, ha a magyarázat érthető, világos, mert amellet, hogy növeli a magyarázat hatásfokát, valós képet ad a végzendő feladat formájáról, ritmusáról, tempójáról. A gyermek, de még a felnőtt is hajlamos annak utánzására, amit lát, ami tetszik neki, amiről úgy gondolja, hogy képes végrehajtani. A módszerek hiányos ismerete és a gyakorlatvezetési készség gyenge színvonala esetén a gimnasztikázás unalmas, száraz, lélekölő lesz, sok felesleges holtidővel zajlik, romlik a terhelés összetevőinek mértéke. Pozitív esetben a gimnasztikázás érdekes, szórakoztató és hatékony lesz. Ha a gyermekek nem kedvelik a gimnasztikázást, akkor azt legtöbbször a tanár (tanító, nevelő) unalmas gyakorlatvezetése okozza.

A gimnasztika során alkalmazott gyakorlatközlési módszerek két részből tevődnek össze: a gyakorlat ismertetéséből és vezetéséből. Vannak olyan módszerek, amelyekben ez a két részfolyamat külön válik és egymás utáni kapcsolatban van, és vannak olyanok, amelyekben együttesen fordulnak elő (Magyar Gy. 2002).

1.2.1. Játékos gyakorlatvezetés

A játékos gyakorlatokat a 4-5 éves (óvodai középső csoport) kisgyermekek testnevelési foglalkozásán alkalmazhatjuk igen eredményesen. Az utánzó gyakorlatokat a foglalkozások során fokozatosan hagyjuk el és térjünk át játékos gyakorlatokra. Kezdetben természetesen vegyesen alkalmazzuk a kétféle gyakorlat típust.

Játékos szabadgyakorlatok közben az egyszerűbb kartartások és testhelyzetek elnevezését is mondjuk meg a gyermekeknek. Ha ugyanis már többször mondjuk: emeljétek fel a kezeteket magasba a fületek mellé!- ez a magastartás. Később már elég azt mondani: emeljétek a kezeteket magastartásba. A játékos gyakorlatokat kéziszerk

alkalmazásával változatosabbá és szórakoztatóbbá tehetjük. (babzsák, labda, kendő, baba, tornabot stb.) (Makszin, 2006).

Többféleképpen végezhető: helyben, járással és futás közben.

Láblendítések helyben.

- Tegyétek össze a lábatokat, emeljétek fel a karotokat előre. Ez a mellső középtartás. A tenyereteket fordítsátok lefelé!

- Ki tudja az egyik lábát úgy előrelendíteni, hogy a lábával a tenyerét érintse? A másik lábbal is próbáljátok.

Törzshajlítás előre terpezállásban.

- Álljatok úgy, mint a matrózok. A karotokat emeljétek magastartásba. Hajoljatok előre.

- Ki tudja a tenyerét a talajra tenni úgy, hogy a térde nyújtott maradjon és még a lába között is, átnézzen? Próbáljátok egyszerre. (Tapsolásra, zenére és az irányt jelölve: előre, fel, előre, fel.)

Törzsdöntés előre terpezállásban.

- Ha tapsolok, ugorjatok terpezállásba, és kezeteket tegyétek csípőre.
- Ki tud előre hajolni úgy, hogy a háta egyenes maradjon, a fejét emeli, és közben engem néz? (A hibákat egyébként javítsuk és állítsuk be a gyereket a helyes törzsdöntés helyzetébe. A nyújtott térdet követeljük meg.)

Hason fekvésben kar- és lábemelések.

- Feküdjétek hasra. A kezeteket tegyétek csípőre, és a lábatokat zárjátok össze.
- Ki tudja a fejét és a törzsét magasra emelni?
- Emeljétek a karotokat magastartásba.
- Ki tudja a lábát nyújtva felemelni? Ki tud a kezével és a lábával úgy ollózni, mint az úszók? (ezt az igen erős hatású hátizom erősítő gyakorlatot ne végeztessük huzamosabb ideig.)

Törzshajlítás oldalra terpezállásban.

Állítsuk a gyermekeket háttal a falhoz, vagy bordásfalhoz, bal kar csípőre jobb kar magastartásban.

- Hajoljatok balra úgy, hogy a hátatok a falhoz érjen

Ezzel a megoldással érzékeltetni tudjuk az oldalra hajlítás helyes végrehajtását.

Átsétálás a kezek között ülésbe.

- Guggoljatok le, támaszkodjatok a kezetekre és ugorjatok hátra. Ez a mellső fekvőtámasz.

- Ki tud átsétálni a keze között úgy, hogy a tenyerét nem emeli fel?

Szökdelések

- Ki tud szökdelni az egyik lábán, hogy közben a két kezével a másik lábát fogja?

- Ki tud a legtávolabb egy lábon szökdelni?

- Ha tapsolok, szökdeljetez egy lábón. Aki a lábát elengedi, az üljön le. (Név szerint mondjuk meg ki volt a legügyesebb. Tapsoljuk meg.)

Kislabda dobás

A kislabda dobást a szabadban gyakoroltassuk tömött kislabdával.

- Ki tudja messzire eldobni a kislabdát?

- Ha távolabb akarjátok eldobni a labdát, akkor az egyik lábatokkal lépjetez előre és tartsátok a labdát hátul.

Gyors megállás, indulás.

- Szaladjatok körbe a terem szélén. Ha tapsolok, ki ül le elsőnek „törökülésbe”? (hasonfekvésbe, hanyattfekvésbe)

Gyors elindulás, a gyerekek egy vonalban állnak. A gyakorlatot állásból, guggolásból, térdelésből, ülésből is lehet indítani.

- Ha tapsolok, szaladjatok hozzám! (Ezekkel a versenyszerű gyakorlatokkal a gyermekek gyorsaságát növeljük.)

Magasugrás

Tegyünk állványra ugrókötelet 10, 20, 30 cm magasra, a kötéel mögé matracot.

- Ki tudja a kötelet átugrani? Egy lábról rugaszkodjatez el és két lábra érkezetez.

Még nem feladatunk a magasugrás tanítása, de meg lehet próbálni. A gyerekek minden újdonságnak örülnek, és szívesen csinálják. Előfordul, hogy a gyermek a kötéel előtt megtorpan, ilyenkor fogjuk meg a kezét és együtt ugorjuk át. A gyermek előbb leküzdi félelemérzetét.

Távolugrás

Két ugrókötelet párhuzamosan 20, 30, 40, 50 cm távolságra fektessünk le. Ez lesz a patak. (Szőnyeg a patak mögött.) (Várkői, 1972).

Szökdeléssel

Ki tud szökdelni az egyik lábán, hogy közben a két kezével a másik lábát fogja?

Ki tud legtávolabb egy lábón szökdelni?

Ha tapsolok, szökdeljetez egy lábón. Aki a lábát leengedi, az leül. Név szerint mondjuk ki volt a legügyesebb.

Kislabda dobás

A szabadban gyakoroltassuk tömött kislabdával.

- Ki tudja messzire dobni a kislabdát? Ha távolabb akarjatok dobni a labdát, akkor az egyik lábatokkal lépjetelek előre, tartsátok a labdát hátul (Várkői, 1972).

Játékos gyakorlatok mozgás közben

Gyors megállás, indulás:

Szaladjatok körbe a terem szélén, ha tapsolok, ki ül le legelsőnek törökülésbe (hason fekvésbe, hanyattfekvésbe).

Gyors indulás, egy vonalban állnak a gyerekek. „Ha tapsolok, szaladjatok hozzám!” Ezekkel a versenyszerű gyakorlatokkal a gyerekek gyorsaságát növeljük.

Magasugrás:

Tegyünk állványra ugrókötelet 10,20,30 cm magasra. A kötélek mögé matracot. Ki tudja a kötelet átugrani?

- Egy lábról ugorjatok le, hogy két lábra érkezettek. Még nem feladatunk a magasság tanítása. Előfordul, hogy a gyermek a kötélek előtt megtorpan. Ilyenkor fogjuk meg a kezét és együtt ugorjuk át. A gyermek gyorsabban küzdi le a félelmét.

Távolugrás: Két ugrókötelet párhuzamosan 20,30,40,50 cm távolságra fektetünk le. Ez lesz a patak (Várkői, 1972).

Formához kötött gyakorlatvezetés

A 4-5 éves gyerekekkel a játékos gyakorlatok alkalmazásánál már tanítottuk a gimnasztikai elemek szakkifejezéseit. Az 5-6 éves gyerekekkel már teljesen át kell térni a formához kötött gimnasztikai gyakorlatok helyes közlésére és kivitelezésére.

Különböző testhelyzetekben végezhető gyakorlatok: állásban, térdelésben, ülésben, fekvőtámaszban, hason fekvésben, hanyatt fekvésben (Várkői, 1972).

1.2.2. A leggyakoribb vezetéstechnikai hibák

Kezdő óvodapedagógusoknál szokásos, hogy a gyakorlatvezető inkább koncentrálna a gyakorlatanyagra és vezetésére, mintsem az előtte álló gyerekekre. Ez természetes jelenség, a rutin kialakulásával megszűnik. A véleményem az, hogy ne a saját esetleges hibáinkra, hanem a megoldandó feladatra, az elérendő célokra és mindenekelőtt a gyermekekre koncentráljunk. Az óvónő, az esetek többségében, a gyermekekkel szemben, frontálisan helyezkedik el. Az oktatást sokszor befolyásolják a fényviszonyok, a napsütés akár zavaró lehet. Szabályként

követhető az az elv, hogy mindig a pedagógus álljon a nappal szemben és ne a gyerek, amennyiben ez mindkét részről nem kerülhető el.

A leggyakrabban előforduló gyakorlatvezetési hibák:

- az ütemtévesztés
- a helytelen iránymeghatározás, a „tükörképi” bemutatás hiánya
- szaknyelvi pontatlanság, a vezényszavak és az utasítások keverése
- a túl halk gyakorlatvezetés, az alacsony ismétlésszám
- a kiinduló helyzet felesleges elrendelése (abban vannak ugyanis a tanítványok)
- „énekel” (szótagolással ütemez) az óvónő
- a helytelen tempó, ritmus, ütemadás
- nincs hibajavítás
- nem követeli meg a gyakorlat egységes végrehajtását
- a nehéz gyakorlat bemutatása közben vagy alkalmatlan testhelyzetben (pl. hason fekvésben) is beszélni próbál az óvónő
- nem látható a bemutatás (pl. a gyerekek és az óvónő egyaránt a talajon fekszik)
- monoton a gyakorlatvezetés (Makszin, 2006).

1.3. A gimnasztika szaknyelve

Mint az élet minden területének, így a testnevelésnek is megvan a maga sajátos szaknyelve, ezen belül a gimnasztikának is. A gimnasztikai gyakorlatok igen sokfélék. A sok és egymástól eltérő hatású gyakorlatok között csak úgy tájékozódhatunk, ha különböző mozgásokat és helyzeteket pontosan elnevezünk.

A magyar tornaszaknyelvet először Kerecsi Endre foglalta és rendezte írásba. /Torna I. TF. tankönyv 1953/ A gimnasztika szaknyelve a tornaszaknyelvből alakult ki. A szaknyelv azóta sokat változott, de alapvetően a mai napig a Kerecsi Endre által megfogalmazott elveknek és törvényszerűségeknek megfelelően használjuk.

Az ukrán testnevelési szaknyelvet 1993-ban, Vilcskovszkij Eduárd, a Szumi Pedagógiai Egyetem professzora dolgozta át, fogadtatta el.

A gimnasztikai gyakorlatok szakkifejezéseinek összessége a gimnasztika szaknyelve, vagyis a gimnasztika- terminológiája, amely a gimnasztika művelésének elengedhetetlen feltétele. Ez azért is fontos, mert ezek a gyakorlatközlési módszerek, szakkifejezések teszik

érthetővé, élővé magát a szaknyelvet a sportszakemberek és a pedagógusok közösségében (Vonáné Kokovay, 1997).

A gimnasztika szaknyelvének alapelvei

Három alapelvet különböztetünk meg a gimnasztika szaknyelvével kapcsolatosan.

- **egységesség elve**, amikor minden gimnasztikai helyzetnek és mozgásnak külön nevet adunk. Az egységesség elve azt kívánja meg, hogy a testnevelés és sport minden ágában ezeket a szakkifejezéseket használjuk, s ezáltal kizárjuk a pontatlanság és félreértések lehetőségét. Minden egyes statikus és dinamikus mozgásnak nevet kell adni.

- **a legjellemzőbb sajátosságok megjelölésének elve**, vagyis a helyzetek és mozgások megnevezésénél nem kell az összes jellemző sajátosságot meghatározni, elegendő az eltérő sajátosságok megjelölése, mégpedig röviden. A gyakorlatok meghatározásában nem szükséges rámutatni arra, ami magától értetődő. A gyakorlatok formáját és a mozgások jellegét csak akkor kell meghatározni, ha a gyakorlatot nem az általánosan szokásos formában kell végrehajtani. A test, elsősorban a végtagok mozgásánál megtett utat, ill. annak irányát nem kell megjelölni akkor, ha az a lehető legrövidebb úton történik. A végtagok mozgásánál csak akkor kell a végtag meghatározása, ha a mozgás csak az egyik (bal, ill. jobb) végtaggal történik. Mindkét végtaggal végzett mozgások esetében többes szám használata szükségtelen, hiszen a magyar nyelvben a páros testrészeket egyes számban mondjuk.

- **a gimnasztikai gyakorlatok leírásának és ismertetésének elve**. A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok leírásánál, ismertetésénél az alábbi sorrendet kövessük:

- a kiindulóhelyzet megnevezése,
- a mozgás megnevezése,
- a mozgás irányának, kiterjedésének megnevezése,
- a gyakorlat befejező helyzetének megnevezése.

A gimnasztikai gyakorlatokban az alapformák kapcsolata lehet egymás utáni és egyidejű kapcsolat. Az egymás utáni kapcsolatban az alapformákat azok időrendjében kell feltüntetni és pontosvesszővel elválasztani. Az egyidejű alapforma kapcsolat esetén először a hangsúlyos a tartalmat adó alapformát kell meghatározni, azután –val, -vel raggal kapcsoljuk a másodikat, harmadikat stb., majd "és" kötőszóval az utolsót. A felsorolt mozgások szakkifejezéseit vesszővel válasszuk el. A szórend a gyakorlat ritmusa szerint változtatható.

<http://tesisek.uw.hu/gimnasztika1.doc> Letöltés ideje: 2021. május 10.

A gyakorlatelemek szakkifejezései

A gimnasztikai gyakorlatok változatos **statikus (tartásos)** és **dinamikus (mozgásos)** gyakorlatelemekből tevődnek össze. A statikus elemek kiinduló és befejező egyensúlyi helyzetek, a dinamikusak pedig átmenetet képeznek az egyes helyzetek között.

a./ A statikus gyakorlatelemek (kiinduló helyzetek) szakkifejezései

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok mindig valamilyen kiinduló helyzetből kezdődnek és valamilyen befejező helyzetben végződnek. A kiinduló helyzeteknek hatásfokozó szerepe van, ezért nagy jelentőségűek. A kiinduló helyzeteknek három nagy csoportját különböztetjük meg: támaszok, függések, vegyes helyzetek.

A támaszok (kiinduló helyzetek) lehetnek: **állások, térdelések, ülések, fekvések, kéz- és lábtámaszok, kéztámaszok egyéb támaszok**. A kiinduló helyzetek rendszerint különböző kartartással párosulnak, melyek a törzsmozgások esetében hatásfokozást eredményeznek.

Állások. Minden állásra jellemző, hogy a törzs egyenes, a mellkas emelt, a lapockák hátrahúzottak és a frontális (oldal) síkkal párhuzamosak. Megkülönböztetünk: alap-, szög-, zárt-, lábujj-, sarok-, hajlított- és guggolóállást, terpeszállást /"matrózállás"/:

Térdelések. Térdelésen azt a helyzetet értjük, amikor a zárt térdünkön támaszkodunk, a lábfej nyújtott, a csípő nyújtott, a törzs függőleges. Megkülönböztetünk: térdelőállást, féltérdelést, térdelőülést.

Ülések. Ülésnél az ülőfelület és a láb háti oldala adják az alátámasztási felületet. Az ülések során a törzs függőleges, a lapocka hátrafeszített és párhuzamos a frontális síkkal. Az ülések mindig valamilyen kartartással fordulnak elő, ezeket a szakleírásban mindig fel kell tüntetni. Megkülönböztetünk: nyújtott-, terpesz-, hajlított-, zsugor-, török-, gát-, lebegőülést.

Fekvések. A gimnasztikai gyakorlatokban előforduló fekvések többfélék. Elnevezésük a test támaszfelületről történik. Megkülönböztetünk: hason-, hanyatt-, oldalon-, combon fekvést.

Kéz- és lábtámaszok. A kéz- és lábtámaszok olyan helyzetek, amelyeknél a kezünkön és a lábunk valamelyik részén támaszkodunk egyidejűleg. Megkülönböztetünk: guggoló-, térdelő-támaszt, kéz-, tarkó-, fejállást.

Függések. A gimnasztika területén általában a bordásfal gyakorlatok kiinduló helyzete. Két nagyobb csoportját különböztetjük meg, a függéseket és a lefüggéseket. **Függés:** ha a bordásfal bármelyik fokán kapaszkodva, nyújtott testtel lefelé vagyunk akkor függésről, beszélünk. Megkülönböztetünk: mellső függést, amikor: a test elülső oldala néz a bordásfal felé, hátsó függést, a test háti oldala néz a bordásfal felé, **lefüggést**, fejjel lefelé történő függés.

Vegyes helyzetek. Ebben a helyzetben a test, részben támaszban és részben függésben van. A gimnasztikában a bordásfal-gyakorlatoknál fordulhatnak elő ilyen helyzetek. A

szaknyelvi leírásban mindig utalni kell az állás és a fogás magasságára. Megkülönböztetünk: függőállást, amikor a kezünkön függünk, a lábunkon pedig állunk, függőállásban a test és a kar általában nyújtott. A kar és a láb derékszöget zár be egymással. A bordásfalnál megkülönböztetünk mellső és hátsó függőállást, fogás fejmagasságban, vállmagasságban és jobb, vagy bal haránt függőállást, amikor a bal láb emeléssel, bal kar oldalsó középtartásban van (a mellékletben).

b./ A dinamikus gyakorlatelemek szakkifejezései

Megkülönböztetünk mozgásos gyakorlatelemeket is: lendítések, lengetések, emelések lengetések ereszkedések, emelkedések, hajlítások, nyújtások, húzások, döntések, dölések, fordítások forgatások, körzések, fordulatok, szökdelések, szökkenések, ugrások rugózások, helyváltogatások (Kerezsi, 1992).

II. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK ALAPFORMÁI ÉS SZEREPE A MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉBEN ÓVODÁSKORBAN

A testrészek egyszerű mozgásaiból jönnek létre az alapvető gimnasztikai elemek. Az alapforma a gimnasztika legkisebb egysége. „Az egyszerű testhelyzeteket, illetve az egy ízületben, egy forgástengely körül történő, egyirányú és befejezett, egy erő kifejtéssel létrehozott mozgásokat összefoglaló néven alapformának nevezzük” (Honfi, 2011:28.).

2.1. A gimnasztikai gyakorlatok alapformái

A statikus (tartásos) alapforma az egy olyan testhelyzet, amely a gimnasztikai gyakorlatok biztonságos végrehajtását jelenti. (például az alapállás).

Dinamikus (mozgásos) alapforma erő kifejtéssel jön létre külső vagy belső erők hatására. Ez egy egyszerű, egyirányú mozdulat (például karemelés, törzshajlítás, stb.) A gimnasztikai gyakorlatoknak rengeteg variációja van, amelyeket egymással tudunk kombinálni és összetett mozgásként alkalmazunk. Ezek az alapformák háttérben az izmok összehangolt működése játszik szerepet. A statikus és dinamikus alapformájú gyakorlatok hatásuk szerint lehetnek:

- erősítő hatású
- nyújtó hatású
- ernyesztő hatású
- egy izomcsoporton belül érvényesülő koordinációt fejlesztő hatású.

Minden gimnasztikai gyakorlatot visszatudunk vezetni ezekre az egyszerű mozdulatokra (Honfi, 2011).

Az előkészítő gyakorlatok felosztása a következő:

1. szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok.

Ezen belül megkülönböztetünk:

- szabadgyakorlatokat
- kéziszer gyakorlatokat (babzsák, bot, labda, karika, stb.);
- társas gyakorlatokat
- padgyakorlatokat.

2. természetes gyakorlatok:

- természetes (rendes) járás;
- különböző járásmódok (Dobay, 2005).

2.1.1. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok jellemzése

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok jelentőségét, rendkívül fontos szerepét az adja meg, hogy gyakorlásukkal a testnevelés keretében egyaránt meg tudunk oldani nevelési és oktatási feladatokat. A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatoknak az óvodai testnevelési foglalkozásokon történő alkalmazása továbbá azért is jelentős és értékes, mivel ezeknek a gyakorlatoknak olyan tulajdonságai vannak, amelyek megfelelnek az óvodás korú gyerekek életkori sajátosságainak.

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat a testi nevelés egyik legfontosabb eszközének tekinthetjük. Gyakorlásukkal ugyanis a szervezet egészséges fejlődését mozdíthatjuk elő. Az említett gyakorlatok elsősorban a mozgásszervek (izmok, csontok, ízületek) fejlődését szolgálják. A megfelelően kiválasztott gyakorlatok növelik az izomcsoportok erejét, nyújtják az izmokat, növelik az ízületek mozgási kiterjedésének határait, egyben meg is szilárdítják az ízületek erejét és javítják a testtartást. A nevezett mozgások gyakorlása által nemcsak a mozgásszervek és az idegrendszer fejlődik, hanem a belső szervek fokozott működése is létrejön, s ez a légző és vérkeringési szervek egészséges fejlődését és teherbíró képességének fokozódását is eredményezi (Cziberéné, Hézsóné, 2013).

A szóban forgó gyakorlatok gyakorlásvezetése történhet utánzó és játékos formában is. Ezek a vezetési formák megfelelő szó, hangsúly hangsúly használattal igen alkalmasak a játékhangulat, a kedves, örömteli légkör, a gyermekek pozitív érzelmi viszonyulásának megteremtésére.

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok viszonylag egyszerű, könnyű mozgásokból állnak. Még a kiscsoportosok, illetve a gyengébb vagy kevésbé ügyes gyerekek rövid idő alatt el tudják sajátítani. A gyermekek aktív részvételét a gyakorlásban még az is előmozdítja, hogy a gyakorlás együttes foglalkoztatással történik. A közös munka sarkallja az óvodás korú gyermekeket az „ügyes” részvételre, s ez a közös részvétel a közösségi nevelésnek is alapul szolgálhat (Becsy, Kunos, 1994).

Kéziszergyakorlatok

A kéziszergyakorlatok jelentőségét alapvetően az határozza meg, hogy az óvodás korú gyermekek örömmel, szívesen végeznek eszközökkel mozgásokat. Az óvodás gyermeket érdekli a tárgy, az eszköz, továbbá mozogni is szeret. Ha a tárggyal kapcsolatosan végezhet mozgást, akkor a megadott feladatot szívesebben, de eredményesebben is oldja

meg, hajtja végre. Ezért fel kell használnunk az ismertetett tényekből fakadó lehetőségeket és előnyöket.

Az eszközök alkalmazásával helyes mozgást kiváltó helyzetet (kényszerítő helyzet) teremthetünk, s ezáltal például a fő gyakorlatok lényeges mozgáselemét tudjuk gyakoroltatni. Ez szintén oktatási szempontból jelenti a kéziszergyakorlatok fontosságát. A megfelelően megválasztott kéziszergyakorlatok alkalmasak a testi képességek fejlesztésére. A gimnasztikai gyakorlatai közül talán éppen a kéziszergyakorlatok adnak legjobb lehetőséget az ügyesség fejlesztésére, de a koordinált mozgások kialakítására is. A kéziszerrel végrehajtott mozgásokhoz jobban kötődik a mozgások szóbeli kifejezése, iránya, tempója, például: „emeljétek a labdát lassan felfelé”, s így jobban megjegyzi, megtanulja azokat a gyermek.

Kéziszerként használhatunk babzsákot, kislabdát, léglabdát, botot, karikát, szalagot, kötelet, sőt egyforma játékeszközt is (lehetőleg puha anyagból), pl. kisebb méretű mackót. (Komiszarik, Csujko, 2013).

Babzsák és kislabdagyakorlat

A babzsák az óvodás gyermekek tipikus kéziszere. Fogása egyszerű, anyagánál fogva alkalmazkodik kézhez, a fogáshoz, s így jól átadható egyik kézből a másikba, nem pattan. Egy vagy két kézzel fogva is végezhetnek vele gyakorlatokat a gyermekek. Ugyanez mondható el a kislabdáról is. Mindkét kéziszerrel végzett gyakorlatok hathatóan fejlesztik az ügyességet.

Módszertani vonatkozásokban a következőket tudjuk ajánlani. Ha szükséges, alkalmazzuk a közlés módszereit, főként olyan gyakorlat előtt, amely ismeretlen, vagy amelyek a megértéséhez, sikeres végrehajtásához a közlés kívánatos. Azoknál a gyakorlatoknál, amelyek szabadgyakorlati végrehajtásban már ismernek a gyermekek, elhagyhatjuk a közlést, és utasításokat vagy utasítással kapcsolt utánczó, illetve játékos formában rögtön vezethetjük a gyakorlást (Becsy, Kunos, 1994).

Az alakzatokat és a kh.-eket úgy tervezzük meg, hogy azok segítsék elő a gyakorlatok zavartalan végrehajtását. Ügyeljünk arra, hogy minden gyermeknek jusson kéziszer. Ha már menet közben a gyermeknél van a babzsák, vagy a kislabda, akkor határozzuk meg az egyöntetű hordozási módot: jobb kezükben tartásuk az eszközt (gyakorlatok mellékletben) (Cziberéné, Hézsóné, 2013).

Léglabdagyakorlatok

A léglabda igen hasznos kéziszer. Mivel gömbölyű és levegővel töltött, még több gyakorlatot tervezhetünk léglabdával, mint a babzsákkal. Gurítást, leütést, egyaránt

végeztethetünk a labdával. Ennél fogva az ügyesség fejlesztésére igen alkalmas a léglabda. A felsorolt előnyök miatt, s mert a gyermekek kedvelt játékeszköze is a labda, amikor csak lehet, tervezhetünk vele gimnasztikai gyakorlatokat. Mivel a labdát méreténél fogva nem tudja a gyermek egy kézzel megfogni, ezért lendítést csak páros karral végeztethetünk vele. Emelést azonban egyik-egyik vagy páros karral is gyakoroltathatunk, legalábbis vízszintes vagy rézsútos karhelyzetig (Bíró et al., 2015).

Az egy és két kézzel történő gurítások helyben ülésben a test, illetve állásban a láb, támaszban a kar körül, járás közben átadások egyik kézből a másikba, továbbá feldobások, elkapások helyben és járás közben is igen alkalmasak az ügyesség fejlesztésére.

A felsorolt mozgások elősegítik az izomcsoportok koordinált működését, időbeli térbeli összerendeződését, továbbá megalapozzák a labdás játékok és a főgyakorlatok sikeres elvégzését. Mindezzért oktatási vonatkozásban és az ügyesség fejlesztése szempontjából a léglabdával végzett gyakorlatok rendkívül hasznosak (Becsy, Kunos, 1994).

Bot és karikagyakorlatok

A bot és karikagyakorlatok jelentőségét elsősorban az adja meg, hogy igen alkalmasak az ügyesség fejlesztésére. Ezt a megállapítást bizonyítja egyrészt az, hogy mind a két kéziszerszám már alakjánál fogva is alkalmat ad ügyességet fejlesztő gyakorlatok elvégzésére, másrészt pedig az, hogy több gyakorlat a nevezett eszközök különböző fogásával, térbeli illetve testhez viszonyított helyzetével (test előtt, mögött, oldalán, fej fölött), továbbá egy és két kézzel tartva is kivitelezhető, sőt járás közben is végrehajtható.

A karikagyakorlatok oktatási szempontból azért is hasznosak, mert, segítségükkel elsajátítható a karmozgások megfelelő síkban való végrehajtása. Ezeknek a gyakorlatoknak, azaz előnye is megvan, hogy rendkívül ügyesítik a kéz mozgásait, és a „szép” mozgás kialakítását segíti elő. A karikát foghatják a gyermekek a két kezükbe a karika két legtávolabbi pontján, illetve attól feljebb vagy lejjebb, egészen zártfogásig. A karikát vízszintes és függőleges helyzetben is mozgathatjuk a három sík (haránt, oldal és vízszintes sík) mindegyikében. Egy kézzel is történhet a fogás és a karika mozgatása (Becsy, Kunos, 1994).

Társas gyakorlatok

Társas gyakorlatok jönnek létre akkor, ha a gimnasztikai gyakorlatot közösen, illetve egymás segítségével hajtja végre két, három, vagy négy gyermek. Ennek megfelelően beszélhetünk páros, hármas, négyes gyakorlatokról. Négynél több gyermek esetében csoportgyakorlatokról beszélünk. Az óvodában inkább a páros gyakorlatokat alkalmazzuk,

főként a nagycsoportban, mert a társas gyakorlatok végrehajtása már bizonyos foka fegyelmezettséget igényel. A társas gyakorlatokat értékké teszi, hogy minden eszköz nélkül, csupán a társak együtt dolgozása, egymásnak nyújtott segítségével útján e gyakorlatok fokozottabb hatást fejthetnek ki az egyes izomcsoportok működésére, a testi képességek fejlődésére, s egyben lehetőséget adhatnak egy-egy fő gyakorlat meghatározó mozdulatának az elsajátítására is. Ezek a gyakorlatok azért is alkalmazhatók az óvodában, mert végrehajtásuk során a gyakorlat természetétől függően az egyéni kivitelezés is érvényesülhet, s ez játékhangulatot teremt, és lehetőséget ad egyéni megoldásokra, versengésre, ezáltal az ügyesség fejlesztésére (Becsy, Kunos, 1994).

Padgyakorlatok

A tornapadon igen értékes gimnasztikai gyakorlatokat végezhetünk, mivel a pad, mint tornaszer lehetőséget ad sok és különböző kiinduló helyzetű gyakorlat végrehajtására. Különösen az erősítő hatásokat tudjuk érvényre juttatni, mind a törzs, mind a láb, leginkább azonban a karizmok vonatkozásában. A tornapad lehetővé teszi a fő gyakorlatok lényeges mozdulatainak előzetes elsajátítását, s egy-egy gyakorlat helyzetváltoztatással történő elvégzését (Dobay, 2005).

2.1.2. Természetes gyakorlatok

A természetes gyakorlatokon belül megkülönböztetünk természetes (rendes) járás gyakorlatokat és különböző járásmódokat.

Természetes (rendes) járás

A természetes járás bár az egész testet foglalkoztatja, fejlesztő hatást mégis elsősorban az alsó végtag izmaira gyakorol. E mellett kedvezően hat a vérkeringés és a légzés szervére is. A természetes járás ciklikus mozgás, amelynek folyamán az egyik láb mindig érintkezik a talajjal, tehát a testsúly felváltva egyik lábról a másikra kerül. A járás közben ezért nincs repülési szakasz. Az elrugaszkodást végző láb az elrugaszkodás után enyhe térdhajlítással, és lábfejhajlítással lendül előre, majd sarokkal s utána talppal éri a talajt. A fej emelt, a törzs egyenes, és kismértékű fordítást is végez. A láb és törzs mozgását segíti elő a kar munkája. A karok a vállizületből lendülnek előre – hátra. Az előrelendület végén a kar könyökben kissé behajlik. Az ujjak lazán nyújtottak. Az ellentétes oldali kar és láb azonos irányba mozog.

Az ismertetet végrehajtási formát igyekezzék elsajátítani az óvónő többször alkalmazott magyarázattal kísért bemutatással s a járást együtt végezve a gyermekekkel.

A kiscsoportban a természetes járás gyakorlását részesítse előnybe az óvónő az ütemtartásos járással szemben. A gyakorlás vezetése utánzó vagy játékos formában, később pedig utasításra is történhet. A helyes járás elsajátítását elősegíti, ha a gyermekek gyepen és mezítláb járnak (Becsy, Kunos, 1994).

Különböző járásmódok

A lábizmok, de az ügyesség, egyensúlyérzékelés fejlesztésére is igen alkalmasak a rendes járástól eltérő, különböző járásmódok. Ilyenek pl.: lábujjon-, sarkon, a talp szélén- és térdemeléssel járás, továbbá járás hajlított térdel és guggolásban (törpék utánzása); járás rövid, majd hosszú lépésekkel; lassú és gyors járás; járás különböző irányba, vagy jelre különböző fordulattal; járás oldalt vagy előre után lépésekkel, (galopp szökdelés előkészítése) illetve oldalt keresztlépésekkel is, s a keresztezés előtt vagy hátul; járás párban (arcpár, oldalpár); járás jelre valamilyen feladattal, pl.: jelre leülés, hason vagy hanyatt fekvés, valamilyen támaszhelyzet (guggoló, térdelő, fekvőtámasz); járás jelre valamilyen feladattal, de ebben járás tovább, pl.: bokafogással, valamilyen karhelyzettel, illetve törzshelyzettel, (hajlítás oldalt, előre) stb. A különböző járásmódokat futással is kapcsolhatjuk, pl. futás, majd gyorsjárással, illetve lábujjhegyen járás. De futás közben is adhatunk valamilyen feladatot, futás oldalt emelt karral befelé, majd kifelé történő törzshajlítással (Becsy, Kunos, 1994:91-92).

A járásmódok között említjük meg a modern gimnasztika keretében tartozó táncos járásokat, pl. lábfejsúsztatás előre (nyújtott lábfejjel), majd testsúlyát helyezés a lépő lábra, és ez a mozgás a másik lábbal is; ezt a gyakorlatot a későbbiek során úgy is végeztethetjük, hogy a testsúlyát helyezés térdhajlítással történjék; átlépés lábujjról lábujjra nyújtott térdel; lábujj-talpjárás; kilépés előre talpra, és térdhajlítással testsúlyátadás a kilépő lábra, majd térdnyújtással lábhegyre emelkedés, és ue. a másik lábbal is. A gyakorlás során legalkalmasabb karhelyzet az oldalsó középtartás. A különböző járásmódok gyakorlásához biztosítsunk megfelelő teret, alakzatot. Feltétlenül alkalmazzuk a magyarázattal kísért bemutatást. Végezze az óvónő a gyermekkel együtt a gyakorlatot ahol szükséges, de ne feledkezzék el a hibák javításáról sem. A gyakorlatvezetés lehet játékos vagy utasításra történő. A gyakorlat megválasztásánál figyelembe kell venni a gyermekek fejlettségére, tudására. A modern gimnasztika keretébe tartozó járásoknál már biztosíthatunk bizonyos ütemességet, és alkalmazhatunk megfelelő zenét (Becsy, Kunos, 1994).

2.1.3. A gyakorlatok összeállításának szempontjai

Csak akkor tudjuk a testnevelési foglalkozásokon a gyakorlatokat eredményesen alkalmazni, ha az egyes gyakorlatok szerkesztésének követelményein túl ismerjük azokat a szempontokat is, amelyeket figyelembe kell venni egy-egy foglalkozás gimnasztikai gyakorlatanyagának összeállításánál.

Az egyik nagyon fontos, tulajdonképpen a többit is magába foglaló szempont: a gyakorlatok biztosítsák az edzési és oktatási hatásokat. A gyakorlatok akkor váltsák ki az edzési hatásokat, ha minden izomcsoport, és lehetőleg sokoldalúan, többféle mozgással foglalkoztatnak. A harmonikus, egész testre kiható fejlesztést, a sokoldalú foglalkoztatást egyrészt akkor érjük el, ha egyaránt alkalmazzuk kar, has, hát, oldal és lábgyakorlatokat, másrészt akkor, ha az egyes izomcsoportokat többféle nyújtó, erősítő hatásban részesítjük. Ez azt jelenti, hogy például két különböző hatású hátgyakorlatot is végeztetünk. Az edzési hatás biztosítása érdekében a foglalkozásokon minden gyakorlatot többször kell végrehajtani, meg kell ismételni. A kiscsoportban például az erősítő hatású és lassú tempójú gyakorlatokat kevesebbszer kell megismételni, mint más csoportban. Az ismétlések száma azonban 4-5-nél kevesebb nem lehet.

Az oktatási hatás biztosítása érdekében azonban a gyakorlatok összeállításánál a továbbiakban figyelembe kell venni a foglalkozás többi gyakorlatát is (főgyakorlat, játék stb.). a gimnasztikai gyakorlatok megkönnyíthetik más gyakorlatok elsajátítását is, akkor, ha olyan mozdulatot tartalmaznak, amely egy másiknak a lényegét rögzíti. A gimnasztikai gyakorlatok edzéssel párosult oktatási hatását biztosíthatjuk, ha úgy tervezzük meg őket, hogy alkalmat adjanak a testi képességek (erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség) fejlesztésére is. Lényeges szempont még, hogy megfelelő számú gyakorlatot alkalmazzunk. Alapfeltétel: annyi gyakorlatot vegyünk, amennyivel minden izomcsoportot működtethetünk (Becsy, Kunos, 1994).

Minden izomcsoportot működtetni kell, s ha ez külön- külön gyakorlattal történik, öt gyakorlatra van szükség (Makszin, 2002).

Középső különösen a nagycsoportban, ahol hosszabb a foglalkozási idő, 5-nél több gyakorlatot kell elvégezni, s ekkor bő lehetőség adódik minden izomcsoport működtetésére és többféle hatás biztosítására is. A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtását sok esetben megkönnyíthetjük, illetve a gyermekek aktivizálását elősegítő érzelmi hatást tudunk kelteni, ha a mozgások tempójának megfelelő zenét alkalmazzunk. A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok mindig valamilyen kh.-ben folynak vagy kh.-ből

kezdődnek, azonban a kh.-ek felvétele a gyermekeknek a térben, illetve valamilyen alakzatban való elhelyezésével megy végbe. Az alakzatokat alapjaiban határozza meg a gyakorlatok típusa.

Kiscsoportban a gimnasztikai gyakorlatok közül a szabadgyakorlatokat végeztetjük legelőször. Az első „próbálkozások” alkalmával szétszórt alakzatban is lehetnek a gyermekek (kis létszám vagy nagyobb terület esetén), de félkörben (a székek vagy padok segítségével) szintén elhelyezhetjük őket. Krétával húzott vonal vagy letett szalag mentén több (2-3) félkörben is felállíthatjuk a gyermekeket. Kezdetben az említett alakzatban történő elhelyezésük azért helyesebb, mert így szemben állnak a gyakorlás folyamán, ez a gimnasztikai gyakorlatok legtöbbször előforduló kiinduló alakzata (k.a.) mint, ahogy a megfelelően megválasztott kiinduló helyzet megkönnyíti a gyakorlatok végrehajtását, ugyanilyen következményt jelenthet a helyesen alkalmazott k.a. megteremtése. A k.a. olyan legyen, hogy a gyermekek benne elhelyezkedve zavartalanul végezhessék a gyakorlatokat (Becsy, Kunos, 1994).

2.2. A testi képességeket fejlesztő tények az óvodában

Óvodáskorban a mozgásfejlesztés feladata a gyermekek természetes mozgáskedvének megőrzése és a mozgás megszerettetése. A kisgyermekkorban a legnagyobb a mozgás jelentősége. A személyiség valamennyi szegmensét fejleszti. A mozgás cselekvésen, játékon keresztül tapasztalja meg önmagát, társait és az őt körülvevő világot. Ezen kívül a rendszeres mozgással az egészséges életvitel kialakításához fontos alapokat lehet adni, valamint a mozgástapasztalatok bővítése is hangsúlyos szerepet kap ebben a korban. A megfelelő mozgáskészség kialakulásához csak sok gyakorlással lehet hozzájárulni. Óvodás korban a testi képességek, a fizikai erőnlét fejlesztése (kondicionális, koordinációs), valamint mozgáson keresztül az értelmi struktúrák és a szociális képességek fejlesztése is elengedhetetlen szerepet töltenek be a gyermekek életében.

Kiemelt mozgásfejlesztés két területen valósul meg. Az egyik ilyen a szabad játék, amely a gyermekek spontán, természetes mozgása közben valósul meg, a másik pedig a kötelező testnevelési foglalkozás.

<http://ovodaivilag.hupont.hu/18/testnevelés-modszertana>

Letöltés dátuma: 2021. május 13.

2.2.1. A testi képességek fejlődése és fejlesztési feladatai

A gyermek születésétől kezdve szervrendszeri fejlődésének megfelelően mozgásokat végez. A szervrendszerek örökletes adottságai a mozgások következtében alakulnak ki, megváltoznak tulajdonságaik, működési sajátosságaik. Ezzel egyidejűleg és elválaszthatatlan egységben, a mozgások útján szerzett tapasztalatokkal alakulnak lelki tulajdonságai. Ezek a komplex fizikai, és pszichikai sajátosságok teszik lehetővé, hogy a gyermek képes mozgásokat végrehajtani, képes erőt, gyorsaságot kifejteni, hosszabb ideig.

Azokat az egyéni sajátosságokat, melyek a mozgástevékenység sikeres végrehajtásának lehetőségét biztosítják testi képességeknek nevezzük. Az ember testi képességei közül a különösen fontos képességeket alapvető képességeknek nevezzük. Az alapvető testi képességek: erő, gyorsaság, állóképesség, ügyesség.

Az alapvető testi képességek az óvodás korcsoportokban különböző szintűek, fejlődésük tempója pedig egymástól eltérő.

<http://ovodaivilag.hupont.hu/18/testnevelés-módszertana>

Letöltés dátuma: 2021. május 13.

Ügyesség

Azok az egyéni sajátosságok, melyek a cselekvések célszerű megválasztásának és az eredményes végrehajtás módjának lehetőségét biztosítják. Az ügyesség megnyilvánulásaiban döntő szerepe van a központi idegrendszer koordinációs képességének. Kisgyermekkorban biztosított legnagyobb mértékben ennek alakíthatósága. Egyrészt az emlékezéssel, fantáziával, a gondolkodással, másrészt a mozgástevékenységek automatizálásával függ össze. A központi idegrendszer fejlődését a mozgásos tevékenységek gyakorlása kedvezően befolyásolja. A mozgásügyesség fejlesztése érdekében törekedjünk a testgyakorlatok elsajátításában az alkalmazható tudásszint kialakítására. Ennek a folyamatnak a legfőbb hajtóereje a gyermek motiváltsága és tudatos aktivitása, tanulási, elsajátítási szándéka. Az ügyesség fejlődése az óvodai testnevelés három éve alatt eleinte alig láthatóan, de később mind szembetűnőbben mutatkozik. Feltétele a tervszerű, átgondolt nevelési, oktatási-képzési folyamat.

A motoros képességek valamely meghatározott mozgásos cselekvés végrehajtási feltételeiként foghatók fel és a következő csoportokra oszthatók:

1. Kondicionális képességek
2. Koordinációs képességek

3. Mozgékonyság, hajlékonyság

A kondicionális képességműködés alapja az izomtevékenység. Az izomtevékenységre ható tényezők az izom összehúzódó képessége, az izom anyagcseréje és az idegimpulzus jellege. A említett folyamatok minden izomtevékenységben szerepelnek, de más az egyes tényezők hangsúlya.

A kondicionális képességek erő, gyorsaság és állóképességre épül.

<http://ovodaivilag.hupont.hu/18/testnevelés-modszertana>

Letöltés dátuma: 2021. május 13.

Erő

Az erő legalapvetőbb testi képesség. Azt az egyéni sajátosságot jelenti, mely révén külső és belső ellenállásokat le tudunk küzdeni. Minden mozgástevékenységben kisebb-nagyobb mértékben megnyilvánul az erő. Fejlesztani úgy lehet, ha változtatjuk a terhelés nagyságát, vagy a mozgás gyorsaságát, vagy az ismétlések számát. Az óvodás gyermek testi képességei közül az erő fejlődik a leggyorsabban, ha fokozatosan növeljük az ellenállást. Minden erő fejlesztése céljából alkalmazott gyakorlatot rövid ideig végeztessünk és passzív pihenők beiktatása után ismételtessük meg.

Erőfejlesztési gyakorlatok:

- kéziszeres gyakorlatok
- gimnasztikai gyakorlatok
- páros gyakorlatok
- küzdő játékok

<http://ovodaivilag.hupont.hu/18/testnevelés-modszertana>

Letöltés dátuma: 2021. május 13.

Állóképesség

Azok az egyéni sajátosságok, melyek segítségével egy mozgástevékenységet huzamosabb ideig, és eredményesen tudunk végezni. A huzamosabb ideig tartó mozgástevékenység közben jelentkező fáradtságot ismételt ellenállás kifejtésével lehet leküzdeni. A rendszeres, tervszerű gyakorlás a szív- és keringési rendszer, a tüdő, valamint a szervezet más vegetatív működésében jelentős funkcionális változást eredményez. A kisgyermek állóképessége a testi képességei közül, a legfejlettebb. Fejlesztésére a legalkalmasabb a ciklikus szerkezetű mozgások: járás, lassú vagy közepes tempójú futás, korcsolyázás, ugráló kötéllel végzett szökdelések stb. Az enyhe terhelésű gyakorlatok

ismétlési számának növelése, vagy a főgyakorlat mellé tervezett kiegészítő feladatok számszerű növelése is alkalmas az állóképesség fejlesztésére. Óvodásaink állóképessége a fokozatos, lassú terhelés növelése mellett meglepő fejlődést mutat. Fontos, hogy a huzamosan végzett gyakorlás ne legyen egyhangú. Pl. a futást különböző irányokban végeztetjük: körbe, hullámvonalba, csigavonalba, félfordulattal. Az egyhangúság a gyermek aktivitását megszünteti, a változatosság növeli.

<http://ovodaivilag.hupont.hu/18/testneveles-modszertana>

Letöltés dátuma: 2021. május 13.

Gyorsaság

Az a képesség, amely lehetővé teszi, hogy különböző cselekvéseket célszerűen a lehető legrövidebb idő alatt elvégezzünk. Független: a gondolkodás gyorsaságától, az idegpályák ingerületvezető képességétől, az izmok ingerlékenységétől és összehúzózó képességétől, az akaraterőtől, a célszerű technika beidegzésétől. Fajtái: mozgásgyorsaság, mozdulatgyorsaság, reagáló gyorsaság. Fejlesztése: bemelegítés után, pihent állapotban, jártasság, készség szintjére jutott mozgásokkal. A fokozatosságot be kell tartani, és komplex módon kell fejleszteni. Ezeket a gyakorlatokat is passzív pihenő kövesse.

Mozgáskoordináció alatt a mozgásfázisok összerendezését, a részmozdulatok együttesét sajátos követelményei szerinti összekapcsolódását, összekapcsolását értjük. A koordinációs képességek fajtái:

- téri tájékozódó képesség
- kinezetikus érzékelés
- reakcióképesség
- ritmusérzék
- egyensúlyérzék
- gyorskoordináció
- állóképességi koordináció

Fejlesztése: olyan testgyakorlatokkal, melyek váratlan körülményeket teremtenek, több megoldási lehetőséget tesznek lehetővé. (összetett feladatsorok, különböző sebességgel haladó tárgyak követése, kis alátámasztási felületen végzett testgyakorlatok, gyors irányváltást igénylő helyzetek.

<http://ovodaivilag.hupont.hu/18/testneveles-modszertana>

Letöltés dátuma: 2021. május 13.

Hajlékonyság, mozgékonyág segítségével mozgásainkat nagy mozgásterjedelemmel tudjuk végrehajtani, erőkifejtés fejlesztésével. Független a passzív mozgásszervek anatómiai mozgékonyágától, valamely mozgásban érintett izom erejétől, nyújthatóságától, ellazulási képességétől. Fajtája lehet aktív és passzív mozgékonyág. Fejlesztési nyújtó hatású gyakorlatokkal lehet. Óvodában inkább az aktív mozgékonyágot kell fejleszteni testgyakorlatokkal:

Fejlesztése:

- előre nem kiszámítható körülmények, pl. futó, fogó játékok
- több megoldási mód, pl.versengés
- nagy figyelmet igénylők
- különböző sebességgel különböző irányok, pl.labdás feladatok
- kis alátámasztási felület, pl. természetes támaszgyakorlatok
- gyors irányváltoztatás, pl.eszközök kerülése
- gyakorlatok között pihenők beiktatása

<http://ovodaivilag.hupont.hu/18/testnevelés-modszertana>

Letöltés dátuma: 2021. május 13.

2.2.2. A testi képességek fejlesztése természetes mozgás- és testnevelés foglalkozás közben

Mozgásfejlesztés a szabad játékban

Az óvodába kerülő gyermekek szeretnek ugrádozni, futkározni, csúszni-mászni, mozogni. Az őket körülvevő felnőttek szemléletétől és a megfelelő feltételek megteremtésétől függ, hogy megmarad-e természetes mozgáskedvük. Fontos feladat ezért, hogy megőrizzük, -ha szükséges - felkeltsük ezt a mozgáskedvet és tudatosan építsünk rá. Lényeges a megfelelő motiváció, a mozgásra inspiráló biztonságos környezet kialakítása, a mozgásos tevékenységek pozitív megerősítése, a szükséges és elégséges szabályok megtanítása. A gyermekek napirendjét úgy kell kialakítani, hogy egész nap biztosítsunk számukra megfelelő helyet és eszközöket a mozgásos tevékenységekre a csoportszobában és az udvaron egyaránt. Az eszközök és tevékenységek kiválasztásánál a gyermekek életkorához, fejlettségi szintjéhez és a csoport összetételéhez igazodjunk. A szabad játéktevékenységben célunk az, hogy minden gyermek megtalálja a fejlettségének, érdeklődésének, temperamentumának legmegfelelőbb tevékenységet. A gyermekek

mozgásigénye különböző. Nagyon fontos, hogy, az aktívabb mozgást és a nyugodt tevékenységet kedvelő gyermekek megtanuljanak egymáshoz alkalmazkodni, tartsák tiszteletben egymást. Ehhez elengedhetetlen bizonyos alapvető szabályok megtanítása, betartása, a jó hangulatú tevékenység a gyermekek számára pozitív élményt nyújt, ez újabb cselekvésre készíteti őket. Így a mozgás természetesen beépül a gyermek spontán tevékenységeibe, szokássá, igénnyé válik. A rendszeres mozgás során fejlődik a gyermekek pszichikai, testi, értelmi és szociális képességei, és ezek eredményeként egészségesebb lesz, ami a későbbiekben a felnőtt korra is kihat és megmaradhat.

https://mozgasgyogyszer.hu/hu/hirek/erdekesssegek/mozgasfejlesztis_ovodas_korban.html

Letöltés dátuma: 2021. május 12.

Mozgásfejlesztés a testnevelési foglalkozásokon

A testnevelési foglalkozások anyaga az atlétikai, torna, illetve játékjellegű fő gyakorlatokból tevődik össze. A játékot, a játékosságot alapvető eszközként értelmezzük és alkalmazzuk a testnevelésben. A játék egy foglalkozáson belül sokszor megjelenik, a feladattól függően hol, mint eszköz, hol, mint cél. A testnevelési foglalkozások során teremtünk alkalmat speciális gyakorlatok beiktatásával a testalkati deformitások megelőzésére is. Az atlétikai gyakorlatokat (futások, ugrások, dobások) lehetőség szerint olyan időszakra tervezzük, amikor biztos, hogy a szabadban végezhetjük. Az egyes foglalkozások megtervezésénél mindig figyelembe kell venni a csoport általános fejlettségét, a fejlődés ütemét. Ehhez igazodva kell eldöntenünk az egyes mozgásformák ismétlésének a számát és intenzitását. A feladat ne legyen se túl könnyű, se túl nehéz, mert a túl könnyű nem készíteti erőfeszítésre, a túl nehéz viszont gátlásokat okoz. A gyermek számára a megfelelő nehézségű gyakorlat kiválasztása nem csak a mozgásos képességeit fejleszti, hanem képet ad önismeretéről is. A feladatok végrehajtásánál ebben a korban még ne az legyen az elsődleges célunk, hogy a gyermekek tökéletesen kivitelezve végezzék el a gyakorlatokat, inkább olyan készségeket és képességeket akarjunk kialakítani, amelyek majd elősegítik az egyre pontosabb mozgás elvégzését is.

Az óvodai testnevelés szerves része a mindennapi frissítő torna is. Ezt minden korcsoportban naponta legalább egyszer, 10-20 perces időtartammal kell megszervezni. Ha lehetőség van rá, megfelelő időben, ruházatban ezt is a szabadban, jó levegőn tartsuk. A mindennapos testnevelés anyagát elsősorban a mozgásos játékok adják, kiegészülve egy-egy gimnasztikai gyakorlattal. A játékokat céltudatosan a kötelező foglalkozásokhoz és a

korosztály számára legmegfelelőbb fejlesztési feladatokhoz igazodva válasszuk ki. Ha rendszeresen és megfelelően szervezzük ezt a tevékenységet, akkor a gyermekek szívesen és örömmel vesznek részt benne. Váljon igénnyé, majd szokásukká a mindennapi mozgás. Lesznek kedvenc mozgásos játékaik, amelyek eljátszását napközben maguk is kezdeményezik. Az örömmel, jó hangulatban végzett játékok jó lehetőséget nyújtanak a fejlesztő program egy-egy feladatának megvalósításához, társas kapcsolatok alakulásához is. Például a futó-fogó játékokkal a nagymozgások és a térészlelés fejlesztése a cél. Labdajátékokkal a szem-kéz, szem-láb koordináció és a finom motorikus mozgás is fejlődik. A játékok, térformák felidézésével lehetőség nyílik vizuális, verbális memóriájuk fejlesztésére, valamint szókincsük gyarapítására. A mozgásfejlesztésben meghatározó, hogy a spontán érzelmi motivációkra építsünk, az egyéni fejlettséget figyelembe véve.

https://mozgasgyogyszer.hu/hu/hirek/erdekesssegek/mozgasfejlesztes_ovodas_korban.html

Letöltés dátuma: 2021. május 12.

III. KUTATÁS: MOZGÁSELKÉPZELÉS, MOZGÁSEMLÉKEZET ÓVODÁSKORBAN

A gyermeki mozgás megtanulása egy sajátos feladat, mondhatjuk probléma. Látszólag úgy tűnik könnyű, írja könyvében Farmosi (1995), hiszen valamennyien elsajátítottuk azokat a mozgásformákat, amelyek a mindennapi életünkhöz nélkülözhetetlenek, s amelyekhez a természetes fejlődés és a szociális környezetünk megadta a feltételeket. Az már szakmai kérdés is, hogy az egyéni mozgásismeret milyen színvonalon rögzül, és ha, visszakérdezésre kerül sor, milyen teljesítményeket várhatunk el? Úgy véljük a mozgástanulás folyamata annál izgalmasabb, minél korábbi szakaszát vizsgáljuk.

3.1. A kutatás célja

Célom az volt, hogy megfigyeljem és összehasonlítsam az általam kiválasztott Beregszászi 10. számú „Fenyőfácska” óvodában és a Benei „Meseerdő” Óvodában a gyerekek mozgáselképzelés és mozgásemlékezet mértékét néhány alapvető mozgásforma elsajátítása, rögzítése, majd reprodukálása által, valamint, hogy megfigyeljem a gyerekek az egyszerű pálcikaember rajzot vagy a 2D-s rajzokat ismerik fel könnyebben és tudják azt reprodukálni.

3.2. A kutatás hipotézise

Mivel minden mozgástanulási folyamat első állomása az elvárt feladat megfogalmazása, a vizsgálatokat különösen erre a momentumra irányítottam. A következő hipotéziseket fogalmaztam meg:

- feltételeztem, hogy az általam kiválasztott városi óvodákban fejlettebb a gyerekek ismerete a gimnasztikai szaknyelv terén, mint a falusi óvodában.
- feltételeztem, hogy van lényeges különbség a gyermeki mozgáselképzelésben és bemutatásban attól függően, hogy szóban közléses (verbális) vagy különböző képi (vizuális), illetve mozgásos technikákkal történik a gyakorlatok ismertetése, valamint van jellegzetes teljesítménykülönbség a mozgás visszaadásában testrészekre tekintve.
- feltételeztem, hogy a gyerekek könnyebben sajátítják el és mutatják be a 2D-s rajzokat, mint a pálcikaembereket.

3.3. A kutatás helye

A megfigyelésemet a Benei Oktatási- Nevelési Intézmény óvodáskorú gyermekek nagycsoportjában végeztem el, valamint a Beregszászi 10. számú Óvodában a 2020/2021-es tanév második felében.

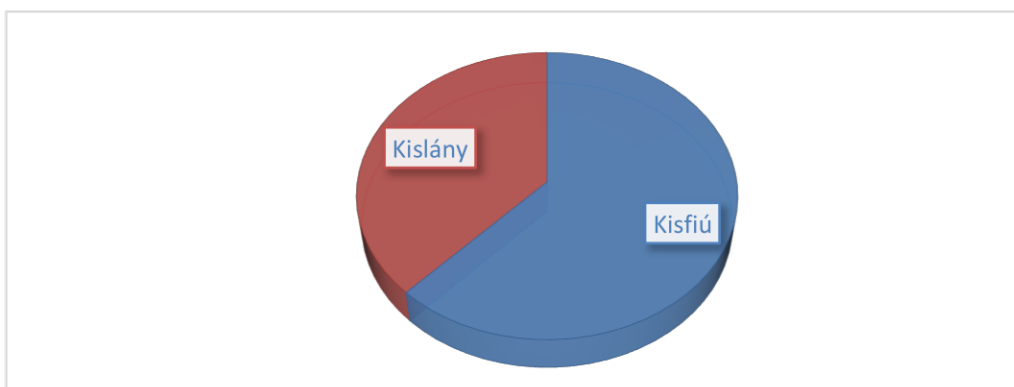
A kutatásban összesen 8 nagycsoportos óvodás gyermek (4 gyermek a Beregszászi 10. sz. Óvodából, 4 gyermek a Benei Óvodából) vett részt, 5 kislány és 3 kislány személyében, akik nagy igyekezettel, jó kedvvel, vidám hangulatban, komoly, „gyermeki” felelősséget mutatva, segítették a gyakorlatok végrehajtását.

Az adatgyűjtés során a mozgásmegértés, valamint a mozgás kivitelezés területeit választottuk megfigyelésünk tárgyává. A mozgáselképzelés és mozgásemlékezet vizsgálata, a fent is említett, nagycsoportos óvodások körében folyt.

1. táblázat. Az óvodások megoszlása nemek és koruk szerint

	A gyermek neve	Születési dátum	Naptári (kronológiai) életkor
	Kisfiú- 5		
1.	K. Gergő	2015. 08. 20.	5 éves
2.	T. Márk	2015. 04. 02.	6 éves
3.	O. Szabolcs	2014. 12. 11.	6 éves
4.	K. Róbert	2015. 06. 10.	5 éves
5.	G. Máté	2015. 08. 01.	5 éves
	Kislány- 3		
6.	P. Katalin	2015. 05. 28.	5 éves
7.	F. Zselyke	2015. 01. 19.	6 éves
8.	V. Szilvia	2015. 08. 31.	5 éves
	Összesen: 8		

Forrás: saját kutatás.



1. ábra. Az óvodások megoszlása neme és száma szerint

Forrás: saját kutatás

3.4. A kutatás módszere

A mozgástanításban-, tanulásban klasszikus ismeretközlésnek számít a szóban közlés, utasítás, illetve a pedagógus vagy a legügyesebb társ általi bemutatás.

A hipotézisek megválaszolásához először egy sajátos módszert kellett kiválasztani, amely eltér a szóbeli utasítás és a vizuális ismeretközlés „klasszikus” technikáitól.

A szóban (verbálisan) megadott feladatok a karra (illetve a felső végtagra), a törzsre és az alsó végtagra a gimnasztikai gyakorlatok tartásos elemeire épült.

2. táblázat. Szóban megadott feladatok

Karmozgások	Törzsmozgások	Lábmozgások
Karkörzés előre!	Hajolj előre!	Állj terpeszbe! (matrózállás)
Emeld fel a kezed!	Törzsfordítás oldalra!	Guggolj le!
Fogd meg a füled!	Fogd meg a térded!	Menj végig a vonalon!

Forrás: saját összeállítású gyakorlatok

A vizuális utasítások megadása egyrészt képekkel, másrészt társ bemutatása által történt. A képek 4 rajzot ábrázoltak. Mindegyik rajzot minden gyereknek egyenként megmutattam, arra kértem őket, hogy a „felismertekből” minél többet mutassanak be mozgásukkal. A gyermekek egyedül hajtották végre a feladatot, társaik nem voltak jelen. Egy gyermek felmérésére átlag 6-7 perc szolgált.

Végeztünk olyan kísérletet is, amely egyszerre két gyermek közreműködését kívánta meg, oly módon, hogy csak az egyik gyereknek mutattam meg a képet, és arra kértem, hogy most ő, saját mozgásával mutassa be társának, aki azonnal „lekopírozta”.

3.5. A kutatási feladatok elemzése

1. feladat (verbális közlés)

Karmozgások

Az első gyakorlatot karkörzéssel kezdtük előre. Ezt a gyakorlatot a városi óvodában minden gyermek helyesen végezte el. Ezzel ellentétben a falusi óvodában már másképp történt. A benei óvodában minden gyerek felismerte a feladatot, viszont hibásan végezték el, mivel hajlított karra, könyökből végezték a körzést a karjukkal. Itt hibajavításokat alkalmaztam először szóban próbáltam elmagyarázni, hogyan van helyesen ez a gyakorlat,

aztán pedig bemutatással együtt magyaráztam. A bemutatás után minden gyerek hibátlanul végezte a gyakorlatot.

A második gyakorlatban arra kértem a gyerekeket, hogy az első ütemre emeljék fel mindkét karjukat magasba, kettőre pedig engedjék le kiinduló helyzetbe. Ezt a gyakorlatot minden gyermek - városon és falun is egyaránt - elsőre szépen és jól végrehajtotta.

A harmadik gyakorlatban arra kértem a gyerekeket, hogy fogják meg a füleiket. Két ütemes gyakorlat volt, egyre megfogták a gyerekek a füleiket, kettőre a kezüket maguk mellé helyezték, leengedték mélytartásba. Ez egy nagyon szórakoztató feladat volt a gyerekek számára és mindenki hiba nélkül, vidáman teljesítette mind a két óvodában.

Törzsmozgások

A törzsmozgások első gyakorlatát törzshajlítással kezdtük. Kértem a gyerekeket arra, hogy hajoljon előre csípőtartással, majd kettőre emelkedjenek vissza. Az utasítást a 10. sz. óvodában a gyerekek megértették és helyesen el is végezték. A benei óvodában is megértették a gyerekek a gyakorlatot és helyesen is végezték el.

A második gyakorlatot torzsfordítással folytattuk. Utasítottam a gyerekeket, hogy törzs fordítás jobb és bal oldalra következik, először kétszer jobb oldalra, aztán kétszer bal oldalra. Ez a 10. sz. óvodában kicsit bonyolultabb volt a gyerekek számára, mivel nem volt mindenki tisztába az irányokkal, de bemutatásom után, mivel tükörképet mutattam, a gyakorlat már jobban sikerült a gyerekeknek és néhány ismétlés után, végül egyszerre végezték a mozdulatot. Szintén nehezen értették meg a gyerekek a benei óvodában, a gyermekek itt sem voltak tisztába az irányokkal és itt is bemutatást, illetve hibajavításokat kellett alkalmaznom. A gyakorlatot néhány ismétlés után helyesen el is végezték.

A harmadik gyakorlatban az volt a feladat, hogy amikor az első ütemet, azaz egyet számoltam, akkor a gyerek megfogta a térdét, mikor kettőt számoltam pedig visszaemelkedett kiinduló helyzetbe, az az természetes állásba. A gyakorlat gördülékenyen ment, nem kellett plusz magyarázatot és bemutatást sem alkalmaznom egyik óvodában sem.

Lábmozgások

A lábmozgások első feladatát terpeszállásba vagy más néven „matrózállásba” kezdtük. A gyerekek a 10. sz. óvodában megértették a „matrózállás” és a terpeszállás fogalmát is és nagyon ügyesen, hiba nélkül el is végezték. Ezzel ellentétben a benei óvodában a gyerekek nem értették a „matrózállás” szó mit is takar és csak a terpeszállás fogalmát ismerték, de azt helyesen végre is hajtották. Ezután pedig elmagyaráztam miért

nevezik a „matrózállásnak” a terpeszállást. A gyermekek figyelmesen hallgatták a magyarázatot.

A második gyakorlat a guggolás volt. Mikor egyet számoltam a gyerekek leguggoltak, amikor kettőt számoltam pedig felálltak. A gyakorlatot a 10. sz. óvodában, helyesen előre nyújtott karral végezték a gyerekek, ezzel ellentétben a benei óvodában a gyerekek a feladatot megértették, viszont egy apró hibával, lefele lógatott karral végezték el.

A harmadik gyakorlatban egy másfél méteres selyemszalagot fektettem le a padlón és megkértem a gyerekeket, hogy menjenek végig rajta lábujjhegyen, csípőre tartással. A gyerekek a gyakorlatot megértették és végre is hajtották tökéletesen, mindkét óvodában.

A gyakorlatot minden gyerekkel egyesével végeztettem el, hogy társak ne zavarják egymást a feladatok elvégzésében. Összességében elmondhatom, hogy a gyerekek a benei óvodában nem igazán ismerik fel a gimnasztikai gyakorlatokat verbális (szóban) közléssel, ha fel is ismérték a gyakorlatot, akkor hibás volt a bemutatás, ezzel ellentétben a 10. sz. óvodában a gyerekek sokkal több gyakorlatot ismertek fel és helyesebben is mutatták be.

2. feladat (vizuális közlés)

A megfigyelésem második részében (vizuális) képi utasításokon keresztül próbáltam a gimnasztikai gyakorlatokat végrehajtatni a gyerekekkel. Három rajzot/képet készítettem és mutattam a gyerekeknek.

Az első képen egy törzshajlítás lábérintéssel gimnasztikai gyakorlat volt látható. A képen látható feladat bonyolultnak mutatkozott a gyerekek számára. A teljes gyakorlatot pontosan egyik óvodában sem ismerték fel a gyerekek, csak az előrehajlást. Végül bemutattam mindkét óvodában a teljes gyakorlatot, amit így már megértettek és hiba nélkül végre is tudták hajtani.

A második képen egy törzshajlítás oldalra gimnasztikai gyakorlat volt látható. Az első kép tapasztalata alapján a gyerekeknek már kicsit több fogalmuk volt a gyakorlat végrehajtásának módjáról és felismerték a feladatot, amit kisebb-nagyobb hibával minden gyerek teljesített mindkét óvodában.

A harmadik képen a lábemelést hanyattfekvésben gimnasztikai gyakorlat volt illusztrálva. A fekvő helyzetet minden gyerek felismerte és sikeresen fel is vette azt a kiinduló helyzetet, de a lábemeléssel sokaknak problémái voltak. A 10. sz. óvodában egy gyermek, egy kislány tökéletesen végrehajtotta a feladatot, a többi kisfiú is elvégezte viszont ők kicsit hibásan. A benei óvodában pedig több magyarázatra is szükség volt,

mivel a gyerekeknek ez a gyakorlat teljesen új és ismeretlen volt. Magyarázás és bemutatás után minden gyereknek sikerült a gyakorlatot elvégezni.

A negyedik képen a guggolás gimnasztikai gyakorlat van ábrázolva. Ezt az ábrát minden gyerek első pillantásra felismerte és többnyire helyesen el is végezte.

A gyakorlatot minden gyerekkel egyesével végeztettem el, hogy társak ne zavarják egymást a feladatok elvégzésében illetve ha rossz a gyermek általi bemutatás ne sajátítsák el a gyerekek egymástól. Összességében elmondhatom, hogy a gyerekek a benei óvodában nem igazán ismerik fel a gimnasztikai gyakorlatokat vizuálisan (képekben) ábrázolva, a 10.sz. óvodában kicsivel több feladatot ismertek fel a gyerekek.

3. feladat

A harmadik feladatban 4-4 gyermek közreműködésére volt szükségem. A feladat az volt, hogy az általam bemutatott rajzok alapján az egyik gyereknek be kellett mutatni a gyakorlatot a társának, akinek a bemutatás után ugyanúgy végre kellett hajtani a gyakorlatot.

Beregszászi 10. sz. óvoda

Az első páros egy kislány és egy kisfiú volt. A gyakorlatot bemutató gyermek neve K. Gergő, életkora: 5 éves, a gyakorlatot lemásoló, megismétlő gyermek neve: P. Katalin, életkora: 5 éves.

K. Gergő megnézte az illusztrációt, amelyen a guggolás gimnasztikai gyakorlat volt feltüntetve két rajzon: egyiken az alapállás, másik rajzon a leguggolás. Ütemezve: egyre le kellett guggolni, kettőre pedig fel kellett állni. A gyakorlatot jól és helyesen mutatta be, amit P. Katalin nagyon szépen leutáncolt és megismételt.

A második páros két kisfiú volt. A gyakorlatot bemutató gyermek neve T. Márk, életkora: 6 éves, . A gyakorlatot megismétlő gyermek neve: G. Máté, életkora: 5 éves.

T. Márk megfigyelte a rajzot, amelyen a szintén a guggolás gimnasztikai gyakorlat volt részletesen feltüntetve két rajzon: egyiken az alapállás, másik rajzon a leguggolás. Ütemezve: egyre le kellett guggolni, kettőre pedig fel kellett állni. A gyakorlatot nehezen ismerte fel a gyermek, ezért kétszer mutatta be némi segítséggel. Végül sikeresen bemutatta a gyakorlatot társának, G. Máténak, akinek szintén bonyolultnak mutatkozott ez a feladat. Kis segítséggel és magyarázattal végül sikerült.

Mindegyik megfigyelésnél csak 2-2 gyerek volt bent a teremben, külön figyeltem meg őket.

Benei Oktatási – Nevelési Intézmény

Az első páros két kisfiú volt. A gyakorlatot bemutató gyermek neve O. Szabolcs, életkora: 6 éves. A gyakorlatot megismétlő gyermek neve K. Róbert, életkora: 5 éves.

O. Szabolcs megfigyelte a rajzot, amelyen, mint az előző óvodában a guggolás gimnasztikai gyakorlat volt részletesen, két ütemben lerajzolva. Az első ütemre le kellett guggolni, a második ütemre pedig fel kellett állni. A gyakorlatot hibásan mutatta be, mivel a kezét nem nyújtotta előre, hanem lent lógatta maga mellett, így az utánzás is hibás volt. Ezért magyarázatot és bemutatást alkalmaztam, ami után O. Szabolcs és K. Róbert is helyesen végezték el a guggolást.

A második páros két kislány volt. A gyakorlatot bemutató gyermek neve F. Zselyke, életkora: 6 éves, a gyakorlatot megismétlő gyermek neve V. Szilvia, életkora: 5 éves. F.Zselyke figyelmesen megvizsgálta az általam bemutatott rajzot és nagyon szépen, ügyesen bemutatta társának. Viszont társa, V. Szilvia már nem volt olyan figyelmes és mint a fiúk, ugyanazt a hibát vétette, azaz a kezét nem emelte maga elé mellhez tartásban, hanem csak lógatta. Megkértem, hogy figyelje meg társát mégegyszer. Ekkor észrevette a hibáját és kijavította.

A megfigyelés alatt csak 2-2 gyerek volt a teremben. Külön figyeltem meg őket, hogy ne zavarják egymást, illetve hibavégzés során ne tanulják el a rossz mintát egymástól.

Összességében elmondhatom, hogy a 10. sz. óvodában a gyerekek figyelmesebbek és ügyesebbek voltak, kevesebbet hibáztak, mint a benei óvodások. Külön azt is észrevettem, hogy a lányok lelkesebben, precízebben végzik a feladatokat, mint a fiúk.

4. feladat

A negyedik feladatban azt figyeltem meg, hogy a gyerekek az egyszerű kézzel rajzolt pálcikaembert vagy a számítógéppel készített rajzokat ismerik fel könnyebben és tudják azt lemásolni.

A kézzel rajzolt pálcikaemberes gyakorlat a „csillagugrás” nevű gimnasztikai gyakorlat volt, amely két ütemben volt lerajzolva. Az első ütem: természetes állás zárt lábakkal, a második ütem: terpeszállásba ugrás és taps a fej fölött. Ez egy kicsit bonyolultabb gyakorlat volt, mint amilyeneket eddig láttak. Egy gyerek sem ismerte fel a gyakorlatot, így bemutatást alkalmaztam. Ekkor a gyerekek felismerték a gyakorlatot és szépen le is utánozták.

A számítógéppel készített 2D-s képre a karkörzés nevű gimnasztikai gyakorlat volt feltüntetve. A gyerek karja a rajzon ki volt nyújtva és mellé volt rakva egy nyíl, ami a

forgást jelezte. A gyerekek megfigyelték a rajzot és ahogy az oda volt rajzolva, nagyon szépen le is utánozták, hiba nélkül.

A megfigyelés során minden gyerekkel külön foglalkoztam.

A megfigyelésem során arra a következtetésre jutottam, hogy a számítógéppel készített 2D-s rajzot a gyerekek könnyebben felismerik, mint a kézzel rajzolt pálcikaembereket. Ezáltal a felállított hipotézisem is beteljesült.

3.6. A kutatási eredmények értékelése

A verbális utasításra végrehajtott feladatok tanulságai a következők voltak:

- A három testtájra irányuló feladatok teljesítése közül a kar- és lábmozgások sikeres végrehajtása volt a mérvadó. A teljesítés színvonalában a nemek között lényeges különbség nem volt. Arra hivatkozhatunk, hogy a felső végtagok a gyermeki test legügyesebb testrésze.
- Egy feladat véghelyzetének megtartása eredményesebbnek bizonyult, mint a pozíció elfoglalása. A „karkörzés előre” gyakorlatot a gyermekek mindegyike végre tudta hajtani, csak egy gyerek nem. Megértette az utasítást, de a karját nem előre, hanem hátra felé körözte, forgatta. Ez a gyakorlatlanság, rutintalanság jele lehet. A gyermek ritkán jár óvodába, aminek ez is lehet a következménye. De volt két olyan gyermek is, aki arra az utasításra, hogy „Állj terpeszbe” (matrózállásba) a kilépést követően rögtön csípőre tette a kezét. Ez viszont a rendszeres gyakorlásnak az eredménye, mivel a gimnasztikai elemek óvodáskorban többnyire terpeszállásban és csípőre tartással történnek a stabil állás biztosítása érdekében.
- A nyelvi kifejezőmód is befolyással van a kisgyermekek mozgásos teljesítményének színvonalára. A testnevelés szaknyelvvvel szemben a „gyermeknyelv” alkalmazása célravezetőbb. Ez a módszertani eljárás minden gyereknél egyformán jelentkezett. A határozott gyakorlatvezetést a gyermekek nem értették, túl szigorúnak tűnt a számukra. Például: „karemelés magas tartásba” (emeld a karod magasba).
- A törzsmozgásnál végzett feladat színvonala némileg alacsonyabb. Ennek hátterében az állhat, hogy a döntés (90°) és hajlítás törzsszögének nagyságáról az óvodáskorú gyermekek ismerete bizonytalan. A későbbiekben majd ez az ismeret nagyot változik.

A képi bemutatásra végzett feladatok tanulságai a következők voltak:

- A gyermekek szívesebben utánozzák és könnyebben megértik a 2D-s rajzokat, mint a pálcikarajzokat. Az egyik kislány szívesebben végezte azokat a gyakorlatokat a rajzról, ahol kislányt ábrázolt a kép.
- A végrehajtás sikeréhez az adott feladat pontos megfigyelése is hozzátartozott.

A bemutatásra és utánpótlásra végzett feladatok tanulságai a következők voltak:

- A tanár által adott feladatok megoldása sikeresebb volt, mint a társ utánpótlása. A kislányok között volt olyan, aki úgy gondolta, hogy a társa rosszul hajtja végre a feladatot, akkor rászólt és megmutatta, hogyan is kell helyesen végrehajtani. Ez hasznos volt, mert a társ ezek után azokat a mozdulatokat is pontosan elvégezte, amelyekre azt mondta korábban, hogy nem tudja végrehajtani.
- A felmérések alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy a gyerekek szívesebben tornáznak az óvodapedagógus irányításával és sokkal nagyobb örömmel végzik a gyakorlatokat együtt társaikkal, mint külön-külön.
- A kutatás végén arra a következtetésre jutottam, hogy a Bregzászi 10. számú „Fenyőfácska” Óvoda gyermekei sokkal ügyesebben végzik a feladatokat, sokkal több gimnasztikai szakszót ismernek, mint a Benei „Meseerdő” Óvoda gyermekei, ezáltal azt bizonyítva, hogy a Beregszászi 10. sz. Óvodában több testnevelés foglalkozás van és jobban odafigyelnek a gyerekekre a gimnasztika terén.

ÖSSZEFOGLALÁS

Összegzésként elmondhatom az egész kutatásról, amelynek célja az volt, hogy megfigyeljem a mozgásemlékezet és mozgáselképzelést az óvodáskorú gyerekek körében, hogy milyen szinten ismernek egy-egy gimnasztikai gyakorlatot különböző vizuális vagy verbális utasítás által. Ezt a kutatást két általam választott óvodában végeztem az egyik óvoda a Beregszászi 10. sz. „Fenyőfácska” Óvoda volt, a másik pedig a Benei „Meseerdő” Óvoda volt és az itt kapott eredményeket összehasonlítottam. A kutatásom módszerének a közlése, a képi bemutatást illetve a legjobb társ általi módszert alkalmaztam.

A gyakorlatokat kisebb-nagyobb tartási hibákkal egész jól el tudták végezni a gyerekek. Sajnos a gimnasztikai szaknyelvvél, terminológiával nem nagyon vannak tisztába a gyerekek egyik óvodában sem, ami azt jelenti, hogy egy-egy szót felismernek és tudják alkalmazni (pl. „csípőre tartás”, ereszkedés guggolásba stb.), de sok kifejezést még nem is hallottak, így alkalmazni is csak bemutatás után tudták (ilyen volt például a „matrózállás”, törzshajlítás előre-oldalra stb.).

A vizsgálatok során bebizonyosodott, hogy a Beregszászi 10. sz. „Fenyőfácska” Óvodában a gyerekek gimnasztikai szaknyelv tudása fejlettebb és a gyakorlatok felismerése egyszerűbbnek mutatkozott, mint a Benei „Meseerdő” Óvoda gyermekeinek.

Az óvodáskorú gyermekek mozgástanulásában hatékonyabb a verbális (szóban közlés, magyarázat) utasítás, mint a vizuális (képi), mivel a hallottak alapján a gyerekek jobban fel tudják fogni az információt, mint a rajzolt, úgynevezett pálcikaemberekkel illusztrált gimnasztikai gyakorlatokat.

A vizsgálataim további részében megbizonyosodtam arról is, hogy a gyerekek a vizuális feladatnál eredményesebben végezték a gyakorlatokat, amikor 2D-s képeket muttattam nekik, mint amikor pálcikaemberekkel illusztrált rajzot muttam nekik.

A vizuális feladatnál több hiba fordult elő, mint a verbális közlésnél. Ez valószínűleg annak is köszönhető, hogy az óvoda gyerekek számára az ilyen illusztrációk még kissé bonyolult feladatnak tűntek. A pedagógus általi bemutatás egyértelműen hatásosabb módszer, mint a legügyesebb társ általi bemutatás, mivel a pedagógus mindig határozottan, pontosabban, esztétikailag szebben és helyesebben fogja bemutatni a gyakorlatot, mint egy gyermek, társ.

Számomra szakmailag izgalmas kérdés volt, amelyet a hipotézisemben meg is fogalmaztam, hogy van-e lényeges különbség a gyermeki mozgásbemutatásban attól

függően, hogy szóban közléses vagy különböző képi, illetve mozgásos technikákkal történik a feladat meghatározása. Beigazolódt, hogy igen van lényeges különbség mivel egy rajz, egy kép nem tud olyan részletesen információt közölni a gyerekeknek mint egy pedagógus.

РЕЗЮМЕ

Підводячи підсумок, я можу розповісти про цілі дослідження, спрямоване на спостереження рухової пам'яті та сприйняття руху серед дітей дошкільного віку, на якому рівні вони знайомі з гімнастичною практикою за різними наочними чи словесними інструкціями. Я провела дослідження у двох обраних мною дитячих садках: Берегівський дитячий садок ім. "Ялиночка", а другий - дитячий садок "Казковий ліс" у селі Бене, і після дослідження порівняла результати яких отримала. Як метод свого дослідження я використала комунікативні, живописні презентації та метод найкращого партнера.

Вправи виконувались дітьми досить добре з більшими чи меншими помилками постави. На жаль, діти не дуже добре розуміють мову та термінологію гімнастики в жодному з дитячих садків, а це означає, що вони можуть розпізнати і застосувати слово (наприклад, «триматися за стегном», спускатися в присідання тощо), але багато термінів навіть і не чули, тому їх можна застосовувати лише після презентації могли(наприклад, «моряцька посадка», нахил багажника вперед і т.д.).

Під час розслідування було доведено, що Берегівському дитячому садку №10 «Ялиночка» знання дітей про технічну мову гімнастики було більш розвиненішим, тому і практикувати було простішим, ніж для дітей дитячого садка «Казковий ліс» села Бене.

Словесна інструкція (словесне спілкування, пояснення) є більш ефективнішою у навчанні дітей дошкільного віку рухам, ніж очна (зображувальна) інструкція, оскільки на основі почутого діти краще сприймають інформацію, ніж у намальованому формі. В решті своїх досліджень я також переконалася, що діти виконували вправи ефективніше, ніж візуальне завдання, коли я показувала їм 2D-зображення, ніж коли малюнок, проілюстрований фігурними паличками.

Помилки у візуальному завданні було більше, ніж у словесному спілкуванні. Можливо, це також пов'язано з тим, що для дітей дошкільного віку розуміння подібних ілюстрацій здавалося складним завданням. Презентація вихователя очевидно, є більш ефективним методом, ніж презентація найвправнішого супутника, оскільки вихователь завжди буде представляти практику рішуче, точніше, красивіше і правильніше, ніж супутник дитини.

Для мене це було професійно хвилююче питання, яке я сформулювала у своїй гіпотезі, чи є суттєва різниця у поданні дитячого руху залежно від того, чи

визначається завдання усно за допомогою комунікативних чи інших візуальних або рухових прийомів. Довела, що існує суттєва різниця, оскільки малюнки не можуть передати дитині інформацію настільки детально, як вихователь.

IRODALOMJEGYZÉK

- C. Вільчковський (1974): *Заняття з фізичної культури в дитячому садку*, Київ.
- C. Вільчковський- О. Курок(2011): Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку, Суми.
- Komiszarik M. (Комісарик М.), Csujko H. (Чуйко Г.) (2013): Теорія та методика виховання дітей дошкільного віку. Книги -XXI, Чернівці
- Becsy B. S. -Kunos A. (1994): *Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása*. Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Cziberéné Nohell Gizella, Hézsóné Böröcz Andrea (2013): *Gimnasztika oktatásmódszertani segédanyag és gyakorlatgyűjtemény*.
- Link: http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/index.html
- Dobay B. (2005): *Az óvodai testnevelés alapjai*, Lilium Aurum, Dunaszerdahely
- Dr. Bíró M., Juhász I., Széles-Kovács Gy., Szombathy K., Váczi P. (2015): *Mozgásos játékok*. Eszterházy Főiskola Sporttudományi Intézet, EKF Líceum Kiadó, Eger.
- Erdős I. (1992): *Gimnasztika TF*, Budapest.
- Farmosi I. (1995): *Mozgásfejlődés*
- Gaál S. (2000): *Az óvodai testnevelési foglalkozások előkészítő gyakorlati(Gimnasztika)*. 2000, Szarvas.
- Gaál S. (2019): *A mozgástevékenység sokoldalú fejlesztése az óvodában*. Flaccus Kiadó.
- Honfy L.(2011): *Gimnasztika. Elmélet, gyakorlat, módszertan*. Elektronikus tankönyv.
- <http://ovodaivilag.hupont.hu/18/testnevelés-módszertana>
- <http://tesisek.uw.hu/gimnasztika1.doc>
- http://www.jgypk.uszeged.hu/tamopa/Tananyag/Mozgasprogramok/mozgasprogramok/a_gimnasztika_fogalma_clja_feladatai_jellemzi.html
- https://mozgasgyogyszer.hu/hu/hirek/erdekességek/mozgasfejlesztés_ovodás_korban.html
- Josip L., Branko K., Halasi Sz. (2013): *Az óvodai testnevelés módszertana*. Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka.
- Kerecsi E. (1992): *A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezései*. Torna I. kötet TF, Budapest.
- Krizsaneczné Németh E. (1992): *Játékos gyermektorna*, Bp.
- Magyar Gy. (2002): *Testnevelés módszertan*. Syryus Téka, Csíkszereda.

Makszin I. (2002): A testnevelés elmélete és módszertana. Dialóg Campus, Budapest-Pécs.

Várkői F. (1972): Tornázzunk együtt. Sportpropaganda Kiadó Bp.

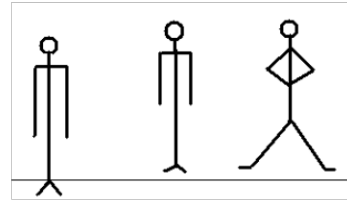
Vonáné Kokovay Á. (1997): A gimnasztika szaknyelve, szakleírása és gyakorlatközlési módszerei. Nyíregyházi Főiskola, Bessenyei György Könyvkiadó, Nyíregyháza.

Zilahi J. (1996): Óvodai nevelés játékkal, mesével. (Eötvös József könyvkiadó, Budapest).

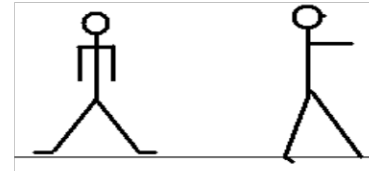
MELLÉKLET

GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK SZAKNYELVE, SZAKLEIRÁSA

1. kh. alapállás
 1-2. ü.: szökdelés 2x
 3-4. ü.: szökdelés 2x terpeszállásban
 csípőretartással



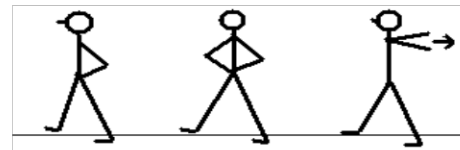
2. kh.: terpeszállás
 1. ü. emelkedés lábujjra
 karemeléssel mellső középtartásba
 2.ü. kh.



2

1

3. kh. terpeszállás, csípőre tartás
 1-2. ü.: törzsfordítás 2x balra,
 3-4. ü.: karnyújtással oldalsó
 középtartásba karhúzás
 2x hátra, ellenkezőleg is.



4. kh.: terpeszállás, csípőretartás
 1-2. ü.: törzsdöntés 2x előre,
 3-4. ü.: törzshajlítás 2x előre
 talajérintéssel



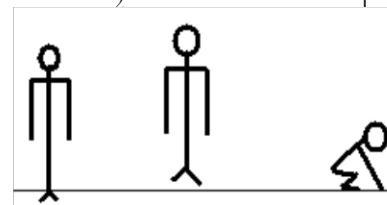
5. kh. hanyatt fekvés, magastartás
 1. ü.: emelkedés zsugorülésbe térd-
 kulcsolással
 2.ü. kh.



2

1

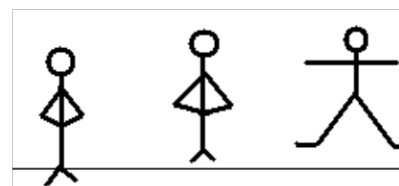
6. kh. alapállás
 1-3. ü.: szökdelés 3x,
 4. ü.: ereszkedés guggolótámaszba.



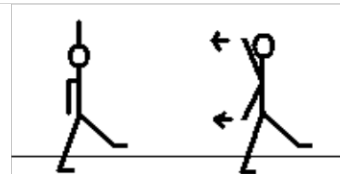
3x

4

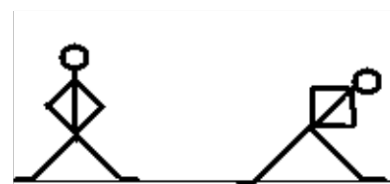
- 7.kh. szögállás, csípőretartás
 1-2. ü.: szökdelés 2x,
 3-4. ü.: terpeszállásban szökdelés 2x
 karlendítéssel oldalsó középtartásba



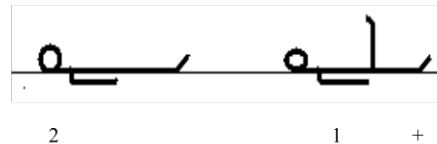
8. kh. terpeszállás, bal kar magastartásban
 1-2. ü.: karhúzás 2x hátra,
 3-4. ü.: az 1-2. ü. ellenkezőleg.



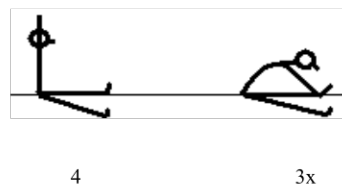
9. kh.: terpeszállás, csípőretartás
 1-2. ü.: törzshajlítás 2x balra,
 3-4. ü.: az 1-2.ü. ellenkezőleg.



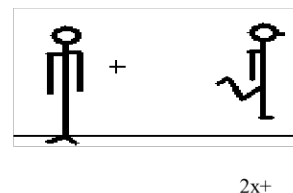
- 10. kh.:** hanyatt fekvés
 1.ü.: bal láb emelése
 2.ü.: kh.
 3-4. ü.: az 1-2.ü. ellenkezőleg.



- 11. kh.:** terpeszülés, magastartás
 1-3. ü.: törzshajlítás 3x előre,
 4.ü.: kh.



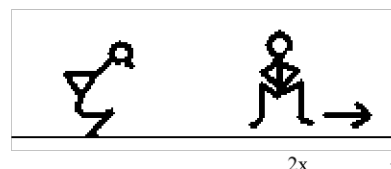
- 12. kh.:** alapállás
 1-2. ü.: szökdelés 2x bal lábon,
 3-4. ü.: az 1-2. ü. ellenkezőleg.



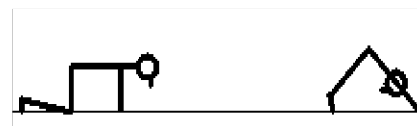
- 13. kh.:** alapállás
 1-2. ü.: ereszkedés guggolásba karemeléssel
 mellső középtartásba,
 3-4. ü.: kh.



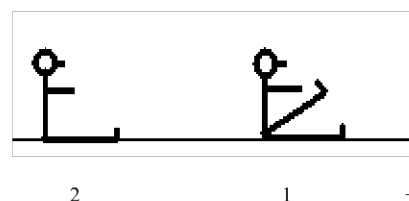
- 14. kh.:** guggolóállás, csípőretartás
 1-2. ü.: szökdelés 2x balra,
 3-4. ü.: szökdelés 2x jobbra.



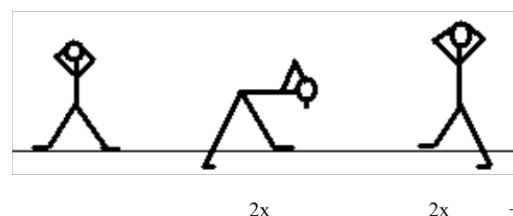
- 15. kh.:** térdelőtámasz
 1. ü.: térdnyújtással csípőtolás hátra,
 2. ü.: kh.



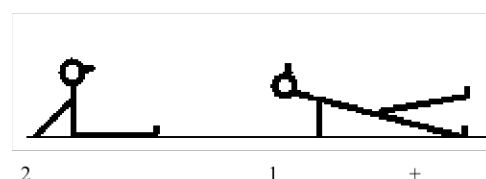
- 16. kh.:** nyújtott ülés, mellső középtartás
 1. ü.: balvláb-emelés,
 2.ü.: kh.
 3-4. ü.: az 1-2. ü. ellenkezőleg.



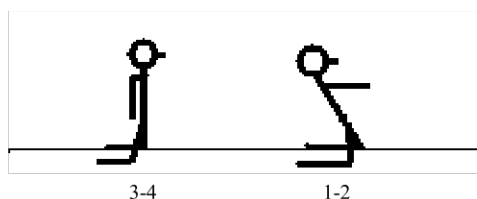
- 17. kh.** terpeszállás, tarkóra tartás
 1-2. ü.: törzsdöntés 2x előre,
 3-4. ü.: törzsnyújtással törzsfordítás
 2x balra,
 5-8. ü.: az 1-4. ü. ellenkezőleg.



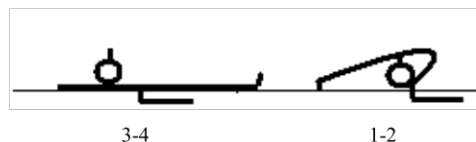
- 18. kh.:** nyújtott ülés, támasz hátul
 1. ü.: csípőemeléssel hátsó fekvőtámaszba
 bal láb emelése,
 2. ü.: kh.
 3-4. ü.: az 1-2. ü. ellenkezőleg.



19. kh.: terpesztérdelés
 1-2. ü.: dőlés hátra karemeléssel mellső középtartásba
 3-4. ü.: kh.

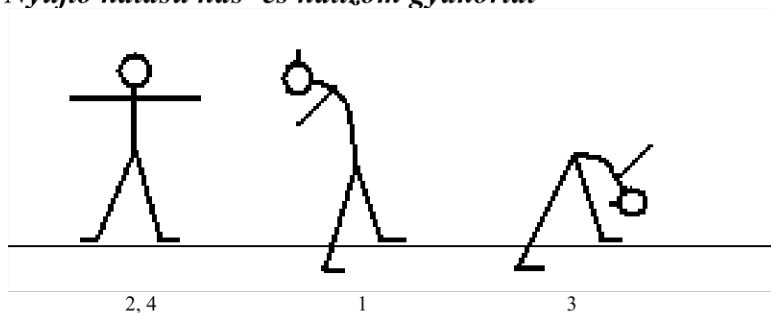


20. kh.: hanyatt fekvés
 1-2. ü.: láb- és csípőemeléssel talajérintés a fej mögött,
 3-4. ü.: kh.



SZABADGYAKORLATOK SZAKNYELVI LEIRÁSA

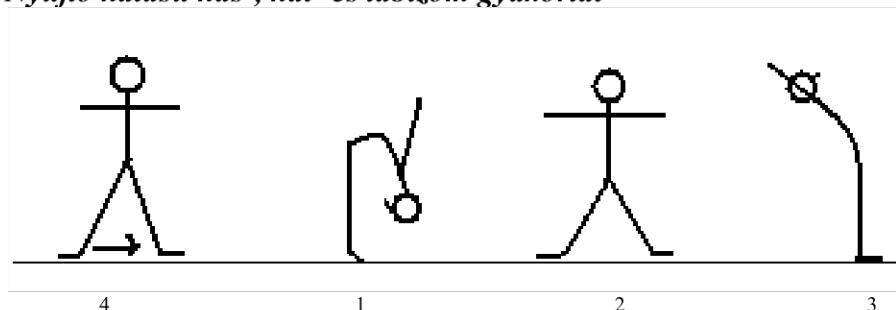
Nyújtó hatású has- és hátizom gyakorlat



Kh.: terpeszállás, oldalsó középtartás:

1. ütem: törzshajlítás hátra,
2. ütem: kiindulóhelyzet,
3. ütem: törzshajlítás előre,
4. ütem: kiindulóhelyzet.

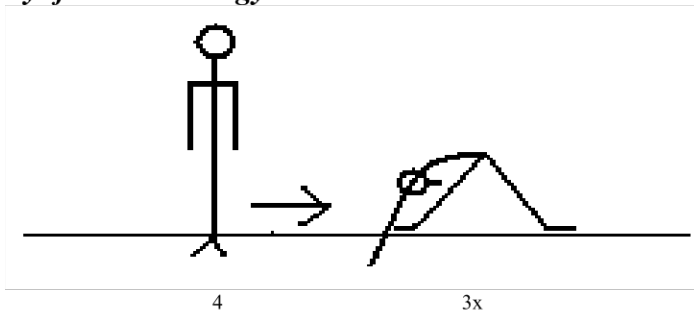
Nyújtó hatású has-, hát- és lábizom gyakorlat



Kh.: terpeszállás, oldalsó középtartás:

1. ütem: lépéssel balra szögállásba, törzshajlítás előre 3x, karlendítéssel hátsó rézsutos mélytartásban,
2. ütem: kiindulóhelyzet,
3. ütem: szökkenés szögállásba, karlendítéssel magastartásba, törzshajlítás hátra,
4. ütem: kiindulóhelyzet.

Nyújtó hatású hátgyakorlat

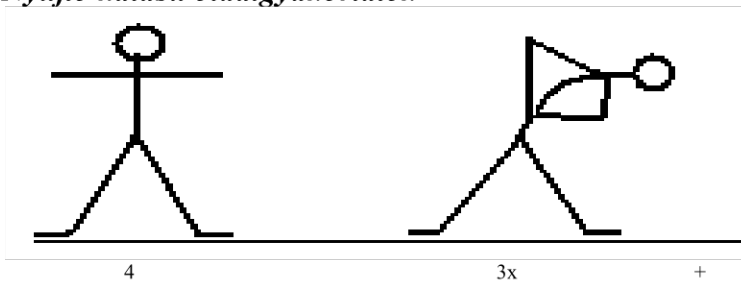


Kh.: alapállás

1-3. ütem: lépéssel balra terpeszállásba, jobbra fordításban törzshajlítás előre 3x, talajérintéssel

4. ütem: kiindulóhelyzet, ellenkezőleg is.

Nyújtó hatású oldalgyakorlatok

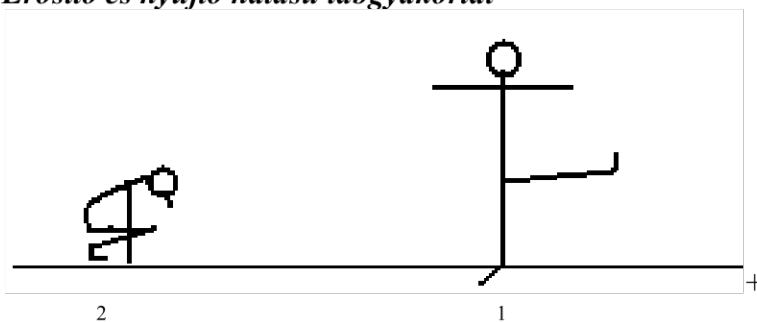


Kh.: terpeszállás, oldalsó középtartás:

1-3. ütem: karlendítéssel csípőre, törzshajlítás balra 3x,

4. ütem: kiindulóhelyzet, ellenkezőleg is.

Erősítő és nyújtó hatású lábgyakorlat



Kh.: guggolótámasz

1.ütem: emelkedéssel állásba és karemeléssel oldalsó középtartásba, bal láb lendítés oldalra,

2. ütem: kiindulóhelyzet,

3. ütem: az első ütem ellenkezőleg,

4. ütem: kiindulóhelyzet

KÉPI ILLUSZTRÁCIÓK



1. kép Törzshajlítás lábérintéssel

Forrás: internet



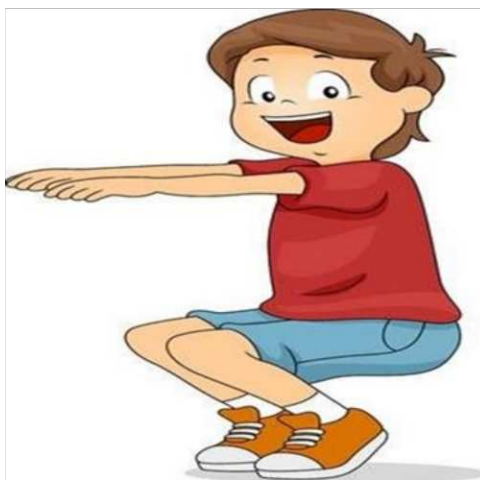
2. kép: Törzshajlítás oldalra

Forrás: internet



3. kép: Lábemelés hanyattfekvésben

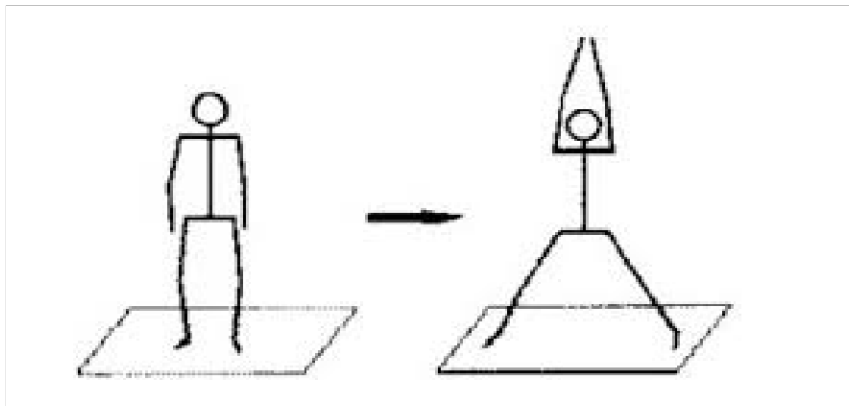
Forrás: *internet*



4. kép Guggolás

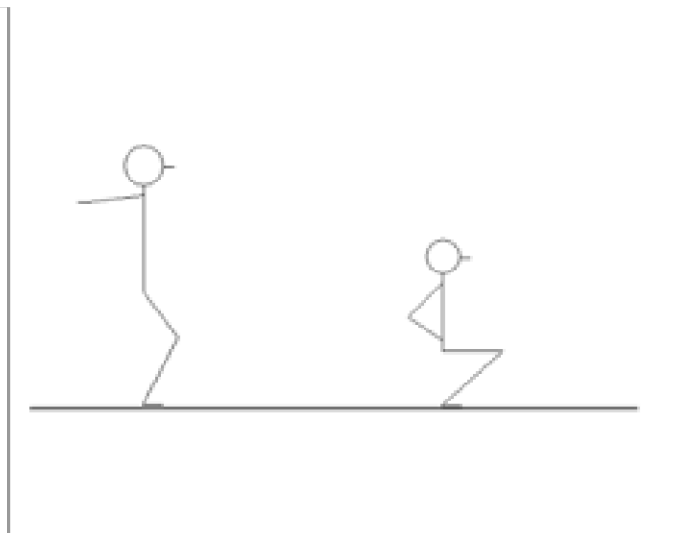
Forrás: *internet*

PÁLCIKAEMBER RAJZOK



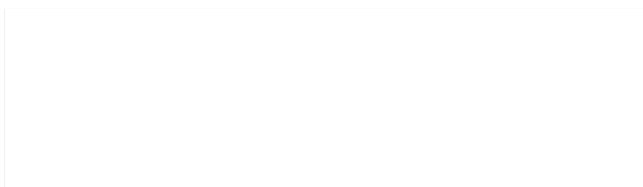
1. rajz: „Csillagugrás”

Forrás: internet



2. rajz: Ereszkedés guggolásba

Forrás: internet



A GYERMEKEK ÁLTAL ELVÉGZETT GYAKORLATOK RÉSZLETES LEÍRÁSA ÉS ILLUSZTRÁLÁSA

BENEI „MESEERDŐ” ÓVODA

O. Szabolcs 6 éves, született: 2014. december 11.

I. feladat. Szóban megadott feladatok:

Karmozgások

1. Karkörzés előre!

Szabolcs rendesen végre tudta hajtani a feladatot. Értette az utasítást és meg is csinálta.

2. Emeld fel a kezedet!

Ezt az utasítást is szépen és pontosan el tudta végezni.

3. Fogd meg a füled!

Ez a feladatot is ügyesen el tudta végezni.

Törzsmozgások:

1. Hajolj előre!

A gyakorlat zökkenőmentesen zajlott le.

2. Törzsfordítás oldalra!

A gyakorlatot nehezen értette meg a gyermek, ezért részletezebb magyarázatot igényelt, majd pedig bemutatást.

3. Fogd meg a térded!

A feladatot szépen elvégezte.

Lábmozgások:

1. Állj terpeszbe! (matrózállás)

A gyakorlat nevét nem ismerte fel, ezért bemutatást kellett alkalmazni, de azután nagyon szép terpeszt csinált.

2. Guggolj le!

A gyakorlat egyértelmű volt, és szépen is lett végrehajtva.

3. Menj végig a vonalon!

Itt egyensúlyozási problémákat figyeltem meg, de Szabolcs teljesítette a gyakorlatot.

II. feladat vizuális (képi) utasítások:

1. kép- sikeresen elvégezte az első képen látható gyakorlatot.

2. kép- ez a gyakorlat is pontos és sikeres volt.

3. kép- ez sem okozott számára problémát.

4. kép-ügyesen felismerte

III. feladat bemutatás és utánzás:

Róbert mutatta és Szabolcs végezte.

Egyik gyermek sem ismerte fel rendesen a „csillagugrás” gyakorlatot, ezért nehezen tudták azt elvégezni, de kis magyarázat után ez a gyakorlat is mint a többi gördülékenyen ment.

K. Róbert 5 éves, született: 2015. június 10.

I. feladat. Szóban megadott feladatok:

Karmozgások

1. Karkörzés előre!

Róbert szépen, pontosan végre tudta hajtani a feladatot. Értette az utasítást.

2.Emeld fel a kezedet!

Róbert ezt az utasítást is szépen és pontosan el tudta végezni.

3. Fogd meg a füled!

Ez a feladatot is szépen el tudta végezni, nagyon mulatságos volt számára.

Törzsmozgások:

1.Hajolj előre!

A gyakorlat jól és sikeresen zajlott le.

2.Törzsfordítás oldalra!

A gyakorlatot nehezen értette meg a gyermek, ezért részletezebb magyarázatot igényelt, majd pedig bemutatást.

3.Fogd meg a térded!

A feladatot szépen elvégezte.

Lábmozgások:

1.Állj terpeszbe! (matrózállás)

A gyakorlat nevét nem ismerte fel, ezért bemutatást kellett alkalmazni.

2. Guggolj le!

A gyakorlat egyértelmű volt, ám nem helyesen hajtotta végre.

3. Menj végig a vonalon!

Ügyesen ment végig a vonalon.

II. feladat vizuális (képi) utasítások:

1. kép- sikeresen elvégezte az első képen látható gyakorlatot.

2. kép- ez a gyakorlat is pontos és sikeres volt.

3. kép- ez a kép egy kis gondot okozott számára, de egy kis magyarázat után megoldotta

4. kép- a gyakorlatot felismerte és végrehajtotta némi tartáshibákkal.

III. feladat bemutatás és utánzás:

Szabolcs mutatta, Róbert pedig végezte a gyakorlatot.

Ügyesek voltak, mind a ketten. Róbert szépen, egyenes háttal és előre nyújtott kezekkel végezte a guggolást.

F. Zselyke 6 éves, született: 2015. január 19.

I. feladat. Szóban megadott feladatok:

Karmozgások

1. Karkörzés előre!

Zselyke nagyon szégyellős volt és nem akarta elvégezni a feladatot. Kis biztatásra elvégezte.

2. Emeld fel a kezedet!

Zselyke ezt az utasítást is szépen és pontosan el tudta végezni.

3. Fogd meg a füled!

Ez a feladatot szépen el tudta végezni.

Törzsmozgások:

1. Hajolj előre!

A gyakorlat sikeresen zajlott le, némi tartáshibával.

2. Törzsfordítás oldalra!

A gyakorlatot nem értette meg és magyarázat után sem tudta bemutatni, ezért bemutatást alkalmaztam, így felfogta a feladatot, de még helyesen nem tudta elvégezni.

3. Fogd meg a térded!

A feladatot szépen elvégezte.

Lábmozgások:

1. Állj terpeszbe! (matrózállás)

A gyakorlat nevét nem ismerte fel, magyarázat után sem nagyon tudta végrehajtani, csak utánzás által.

2. Guggolj le!

A gyakorlat egyértelmű volt, és szépen lett végrehajtva.

3. Menj végig a vonalon!

Zselyke végig ment a vonalon, de sokszor lelépett és egyensúlyozási zavarok voltak megfigyelhetők.

II. feladat vizuális (képi) utasítások:

1. kép- nem végezte el az első képen látható gyakorlatot.

2. kép- ezt a gyakorlatot sem végezte el.
3. kép- ezt a gyakorlatot sem végezte el.
4. kép- ezt a gyakorlatot elvégezte, tartáshibákkal

III. feladat bemutatás és utánczés:

Szilvia mutatta a gyakorlatot, Zselyke pedig végezte.

Nem tudta Zselyke a gyakorlatokat helyesen elvégezni. Egy kis bátorításra és magyarázatra volt szüksége.

V. Szilvia 5 éves, született: 2015. augusztus 31.

I. feladat. Szóban megadott feladatok:

Karmozgások

1. Karkörzés előre!

Szilvia kisebb-nagyobb hibákkal végre tudta hajtani a feladatot. Értette az utasítást és meg is csinálta.

2. Emeld fel a kezedet!

Ezt az utasítást is szépen és pontosan el tudta végezni.

3. Fogd meg a füled!

Nagyon tetszett neki a gyakorlat és szépen végre is hajtotta.

Törzsmozgások:

1. Hajolj előre!

A gyakorlat zökkenőmentesen zajlott le.

2. Törzsfordítás oldalra!

Nehezen értette meg a gyakorlatot. Magyarázat után szépen bemutatta.

3. Fogd meg a térded!

A feladatot szépen elvégezte.

Lábmozgások:

1. Állj terpeszbe! (matrózállás)

Ez a feladatot is szépen el tudta végezni, és ahogy terpeszbe állt a kezét csípőre tette pedig ezt az utasítást nem is mondtam neki.

2. Guggolj le!

A gyakorlat egyértelmű volt, és szépen is lett végrehajtva.

3. Menj végig a vonalon!

Nagyon ügyesen egyensúlyozott Szilvia!

II. feladat vizuális (képi) utasítások:

1. kép- sikeresen elvégezte az első képen látható gyakorlatot.
2. kép- ez a gyakorlat is pontos és sikeres volt.
3. kép- ez sem okozott számára problémát.
4. kép- szépen leguggolt, viszont a karját csüngette, nem volt előre nyújtva.

III. feladat bemutatás és utánzás:

Zselyke mutatta és Szilvia végezte.

Ügyesek voltak, mind a ketten. Szilvia nagyon ügyesen utánozta Zselykét

BEREGSZÁSZI 10. SZÁMÚ „FENYŐFÁCSKA” ÓVODA

K. Gergő 5 éves, született: 201. augusztus 20.

I. feladat. Szóban megadott feladatok:

Karmozgások

1. Karkörzés előre!

Gergő rendesen végre tudta hajtani a feladatot. Értette az utasítást és meg is csinálta.

2. Emeld fel a kezedet!

Ezt az utasítást is szépen és pontosan el tudta végezni.

3. Fogd meg a füled!

Ez a feladatot is ügyesen el tudta végezni.

Törzsmozgások:

1. Hajolj előre!

A gyakorlat zökkenőmentesen zajlott le.

2. Törzsfordítás oldalra!

A gyakorlatot ügyesen felismerte és el is végezte bármilyen segítségadás nélkül.

3. Fogd meg a térded!

A feladatot szépen elvégezte.

Lábmozgások:

1. Állj terpeszbe! (matrózállás)

A gyakorlat nevét felismerte és helyesen el is végezte.

2. Guggolj le!

A gyakorlat egyértelmű volt, és szépen is lett végrehajtva.

3. Menj végig a vonalon!

Szépen teljesítette a gyakorlatot, nagyon ügyesen egyensúlyozott Gergő.

II. feladat vizuális (képi) utasítások:

1. kép- sikeresen elvégezte az első képen látható gyakorlatot.
2. kép- ez a gyakorlat is pontos és sikeres volt.
3. kép- ez sem okozott számára problémát.
4. kép-ügyesen felismerte a gyakorlatot.

III. feladat bemutatás és utánzás:

Katalin mutatta és Gergő végezte.

Ügyesek voltak, mind a ketten. A gyerekek nem ismerték a „csillagugrás” gyakorlatot, ezért nehezen tudták azt elvégezni, de kis magyarázat után ez a gyakorlat is mint a többi gördülékenyen ment.

P. Katalin 5 éves, született: 2015. május 28.

I. feladat. Szóban megadott feladatok:

Karmozgások

1. Karkörzés előre!

Katalin szépen, pontosan végre tudta hajtani a feladatot. Értette az utasítást.

2.Emeld fel a kezedet!

Katalin ezt az utasítást is szépen és pontosan el tudta végezni.

3. Fogd meg a füled!

Ez a feladatot is szépen el tudta végezni, nagyon mulatságos volt számára.

Törzsmozgások:

1.Hajolj előre!

A gyakorlat jól és sikeresen zajlott le.

2.Törzsfordítás oldalra!

A gyakorlatot nagyon hamar felismerte és pontosan el is tudta végezni.

3.Fogd meg a térded!

A feladatot szépen elvégezte.

Lábmozgások:

1.Állj terpeszbe! (matrózállás)

A gyakorlat nevét felismerte és hibátlanul végre is hajtotta.

2. Guggolj le!

A gyakorlat egyértelmű volt, és szépen lett végrehajtva.

3. Menj végig a vonalon!

Ügyesen ment végig a vonalon.

II. feladat vizuális (képi) utasítások:

1. kép- sikeresen elvégezte az első képen látható gyakorlatot.
2. kép- ez a gyakorlat is pontos és sikeres volt.
3. kép- ez a kép egy kis gondot okozott számára, de egy kis magyarázat után megoldotta.
4. kép-a gyakorlatot szépen elvégezte

III. feladat bemutatás és utánpótlás:

Gergő mutatta, Katalin pedig végezte a gyakorlatot.

Ügyesek voltak, mind a ketten. Katalin szépen, egyenes háttal és előre nyújtott kezekkel végezte a guggolást.

T. Márk 6 éves, született: 2015. április 2.

I. feladat. Szóban megadott feladatok:

Karmozgások

1. Karkörzés előre!

Már nagyon belevaló, bátor kis gyerek volt és nagyon vidám hangulatban, jókedvvel végezte el az első feladatot, helyesen..

2. Emeld fel a kezedet!

Márk ezt az utasítást is szépen és pontosan el tudta végezni.

3. Fogd meg a füled!

Ez a feladatot szépen el tudta végezni.

Törzsmozgások:

1. Hajolj előre!

A gyakorlat sikeresen zajlott le.

2. Törzsfordítás oldalra!

A gyakorlatot rögtön megértette és hiba nélkül el is végezte.

3. Fogd meg a térded!

A feladatot szépen elvégezte.

Lábmozgások:

1. Állj terpeszbe! (matrózállás)

A gyakorlat mindkét nevét felismerte és tökéletesen végre is hajtotta.

2. Guggolj le!

A gyakorlat egyértelmű volt, és szépen lett végrehajtva.

3. Menj végig a vonalon!

Márk végig ment a vonalon, nagyon jól egyensúlyozott.

II. feladat vizuális (képi) utasítások:

1. kép- ügyesen végezte el a gyakorlatot.
2. kép- ezt a gyakorlatot is jól végezte el.
3. kép- ez a gyakorlat is gördülékenyen ment számára
4. kép- az a feladat is egyszerű volt Márknak.

III. feladat bemutatás és utánpótlás:

Máté mutatta a gyakorlatot, Márk pedig végezte.

Kis magyarázás után a gyerekek megértették a feladatot, mert a látottak alapján ismeretlennek tűnt számukra a feladat, majd pedig Márk helyesen elvégezte, Máté bemutatása által.

G. Máté 5 éves, született: 2015. augusztus 11.

I. feladat. Szóban megadott feladatok:

Karizmozgások

1. Karkörzés előre!

Máté rendesen végre tudta hajtani a feladatot. Értette az utasítást és meg is csinálta.

2. Emeld fel a kezedet!

Ezt az utasítást is szépen és pontosan el tudta végezni.

3. Fogd meg a füled!

Nagyon tetszett neki a gyakorlat és szépen végre is hajtotta.

Törzsmozgások:

1. Hajolj előre!

A gyakorlat zökkenőmentesen zajlott le.

2. Törzsfordítás oldalra!

Nagyon ügyesen végrehajtotta ezt a gyakorlatot is.

3. Fogd meg a térded!

A feladatot szépen elvégezte.

Lábmozgások:

1. Állj terpeszbe! (matrózállás)

Ez a feladatot is szépen el tudta végezni, és ahogy terpeszbe állt a kezét csípőre tette pedig ezt az utasítást nem is mondtam neki.

2. Guggolj le!

A gyakorlat egyértelmű volt, és szépen is lett végrehajtva.

3. Menj végig a vonalon!

Nagyon ügyesen egyensúlyozott!

II. feladat vizuális (képi) utasítások:

1. kép- sikeresen elvégezte az első képen látható gyakorlatot.
2. kép- ez a gyakorlat is pontos és sikeres volt.
3. kép- ez sem okozott számára problémát.
4. kép-ügyesen elvégezte a feladatot.

III. feladat bemutatás és utánzás:

Márk mutatta és Máté végezte.

Ügyesek voltak, mind a ketten. Máté nagyon ügyesen utánozta Márkot.

KÉPEK A GYEREKEKRŐL GYAKORLATVÉGZÉS KÖZBEN

KARMOZGÁSOK



P. Katalin: Karkörzés előre

Forrás: *saját felvétel*



O. Szabolcs: Emeld fel a kezed!

Forrás: *saját felvétel*



K. Róbert: Fogd meg a füled!

Forrás: *saját felvétel*

TÖRZSMOZGÁSOK



K. Gergő: Hajolj előre!

Forrás: *saját felvétel*



T. Márk: Törzshajlítás oldalra

Forrás: *saját felvétel*



K. Róbert: Fogd meg a térded!

Forrás: *saját felvétel*

LÁBMOZGÁSOK



K. Gergő: Állj terpeszállásba

Forrás: *saját felvétel*



O. Szabolcs: Guggolj le!

Forrás: *saját felvétel*



K. Gergő: Menj végig a vonalon!

Forrás: *saját felvétel*

KÉPI BEMUTATÁS



F. Zselyke: Törzshajlítás
lábérintéssel (1. kép)

Forrás: *saját felvétel*



K. Róbert: Törzshajlítás oldalra
(2. kép)

Forrás: *saját felvétel*



P. Katalin: Lábemelés
hanyattfekvésben (3. kép)

Forrás: *saját felvétel*



V. Szilvia: Guggolás (4. kép)

Forrás: *saját felvétel*

Bida O.A.

tanszékvezető részére

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

Igazolás

Én, *Ripkovič Zuzana*, a Beregszászi
10. sz. „Fenyőfácska” Óvoda intézményvezetője igazolom, hogy Ancsa
Dominika „*A gimnasztikai gyakorlatok testi képességeket fejlesztő jelentősége
óvodáskorban*” c. szakdolgozatának elkészítéséhez óvodánkban kutatást végzett,
amelynek illusztrálásához fotókat készített. Ancsa Dominika a kutatásban
résztevő gyermekek személyiségjogainak védelmére vonatkozó ukrainjai
törvények értelmében a szülők beleegyezését kérte ahhoz, hogy gyermekeik a
fotókon a dolgozatban szerepelhessenek. Mint a Beregszászi 10. sz.
„Fenyőfácska” Óvoda vezetője, igazolom, hogy a vizsgálatban érintett óvodások
szülei mindannyian (4 fő) írásos beleegyezésüket adták ahhoz, hogy gyermekeik
a dolgozatban elhelyezett fotókon (felismerhetően) szerepeljenek, és ezeket a
beleegyező nyilatkozatokat kérés alapján fel tudom mutatni.

Dátum: *2021 05 27*

[Handwritten signature]

Aláírás



Bida O.A.

tanszékvezető részére

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

Igazolás

Én, *Varga Gabriella*, a Benei „Meseerdő” Óvoda intézményvezetője igazolom, hogy Ancsa Dominika „*A gimnasztikai gyakorlatok testi képességeket fejlesztő jelentősége óvodáskorban*” c. szakdolgozatának elkészítéséhez óvodánkban kutatást végzett, amelynek illusztrálásához fotókat készített. Ancsa Dominika a kutatásban résztvevő gyermekek személyiségjogainak védelmére vonatkozó ukrajnai törvények értelmében a szülők beleegyezését kérte ahhoz, hogy gyermekeik a fotókon a dolgozatban szerepelhessenek. Mint a Benei „Meseerdő” Óvoda vezetője, igazolom, hogy a vizsgálatban érintett óvodások szülei mindannyian (4 fő) írásos beleegyezésüket adták ahhoz, hogy gyermekeik a dolgozatban elhelyezett fotókon (felismerhetően) szerepeljenek, és ezeket a beleegyező nyilatkozatokat kérés alapján fel tudom mutatni.

Dátum: *2021. május 26.*

.....
[Handwritten Signature]
Aláírás



Bida Olena

tanszékvezetőnek

Ancsa Dominika,

**IV. évfolyamos levelező tagozatos
óvodapedagógia szakos hallgatótól**

NYILATKOZAT

A II. Rákoczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola 2019. augusztus 30-án kelt tudományetikai szabályzatának pontjaival, amelyek szerint plágium felfedezése esetén diplomamunka nincs védéshez engedve, megismerkedtem.

Tájékoztatást kaptam a plágiumszűrő rendszer használatáról, hozzájárulok a munkám ellenőrzéséhez és tárolásához az intézményi adatbázisban. Felhatalmazom az intézményt, hogy a munkám ellenőrzés után felhasználhassák a plágiumszűrő program működésénél a további munkák ellenőrzésének folyamatában.

A munkám ellenőrzés céljából elektronikusan és nyomtatott formában is benyújtottam az intézménynek. Munkám elektronikus változata azonos a nyomtatott példánnyal.

2021. 05. 25.

Dátum



Aláírás

**Завідувачу кафедри
Біда Олені Анатоліївні
здобувача вищої освіти
Анча Домініки Степанівни
дошкільна освіта
IV курс, заочна форма**

ЗАЯВА

З правилами чинного Положення «Про академічну доброчесність в Закарпатському угорському інституті імені Ф. Ракоці II» від «30» серпня 2019 року, згідно з яким виявлення плагіату є підставою для відмови в допуску роботи до захисту і застосування заходів дисциплінарної та академічної відповідальності, ознайомлений(а).

Про використання Системи виявлення текстових збігів/ідентичності/ схожості в роботах здобувачів вищої освіти повідомлений(а) та надаю свою згоду на обробку та збереження моєї роботи в Базі даних Інституту. Також надаю ЗУІ право на передачу моєї роботи для обробки та збереження в Системі виявлення текстових збігів/ідентичності/схожості та використання роботи для виявлення плагіату в інших роботах, які завантажувалися/завантажуються для перевірки Системою виявлення текстових збігів/ідентичності/схожості та користувачами, які мають доступ до цієї Системи, виключно в обмежених цілях для виявлення плагіату в текстах робіт.

Робота для перевірки Інституту надається в друкованому та електронному варіанті. Електронна версія моєї роботи збігається (ідентична) з друкованою.

25.05.2021

Дата


Підпис

Ім'я користувача:
Моца Андрій Андрійович

Дата перевірки:
18.05.2021 23:27:14 EEST

Дата звіту:
19.05.2021 17:12:55 EEST

ID перевірки:
1007919256

Тип перевірки:
Doc vs Internet

ID користувача:
100006701

Назва документа: Ancsa Dominika

Кількість сторінок: 40 Кількість слів: 10391 Кількість символів: 80433 Розмір файлу: 866.16 KB ID файлу: 1008010774

14.3% Схожість

Найбільша схожість: 6.26% з Інтернет-джерелом (<https://www.mozgasgyogyszer.hu/hu/hirek/erdekessegek/mozgasfejles>)

14.3% Джерела з Інтернету

68

Сторінка 42

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

5.99% Цитат

Цитати

28

Сторінка 43

Не знайдено жодних посилань

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

27