

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

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

**Магістерська робота**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ МЕТАЛЬНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

**РОЙКО РАМОНА ОТІЛЛІВНА**

Студентка ІІ-го курсу

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Ступінь вищої освіти: магістр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 7 /27 жовтня 2020 року

Науковий керівник:

**Кузміньський А.**  
**доктор педагогічних наук, професор**

Консультант:

**Візавер А.Д.,**  
**ст. викладач**

Завідувач кафедру:

**Біда Олена Анатоліївна,**  
**доктор пед. наук, професор**

Робота захищена на оцінку \_\_\_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ року

Протокол № \_\_\_\_\_ / 2021

**Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці ІІ**

**Кафедра педагогіки та психології**

**Магістерська робота**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ МЕТАЛЬНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

Ступінь вищої освіти: магістр

Виконав: студентка ІІ-го курсу

Ройко Рамона Отіллівна

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Науковий керівник: **Кузмінський А.**  
**доктор педагогічних наук, професор**

Консультант: **Візавер А.Д.**

**ст. викладач**

Рецензент: **Кучай Тетяна П. доктор**  
**педагогічних наук,**

**доцент**

**Гейці Степан Т.**

**Викладач**

**II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola  
Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

**A DOBÓGYAKORLATOK VÉGZÉSÉNEK MÓDSZERTANA AZ  
ELEMI ISKOLÁSOK TESTNEVELÉSI FOGLALKOZÁSAIN**  
Magiszteri munka

Képzési szint: mesterképzés

**Készítette: Rajka Ramóna**

II. évfolyamos hallgató

**Képzési program: 013 Tanító**

**Témavezető: Kuzminszkij Anatolij**

**a pedagógiai tudományok doktora, professzor**

**Konzulens tanár: Vizáver Árpád**

**főiskolai tanár**

**Recenzens: Kucsáj Tetjana**

**a pedagógia tudományok doktora, docens**

**Géczi István**

**főiskolai tanár**

## Зміст

<b>I. ВСТУП</b> .....	6
1.1. Предмет і мета роботи.....	6
1.2. Значення та роль фізичних вправ та спорту.....	8
1.3. Етапи розвитку руху в дитинстві.....	10
1.4. Роль руху в дитинстві.....	13
1.5. Роль та значення шкільної фізичної культури, спортивної соціалізації.....	15
1.6. Значення кидків.....	17
1.7. Історія ігор з м'ячем.....	19
1.8. Типи кидків.....	21
1.9. Методика викладання кидання.....	23
1.9.1. Тренування нижнього кидка.....	24
1.9.2. Кидання маленького м'яча.....	25
<b>II. ВЛАСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	31
2.1. Цілі дослідження, дослідницькі питання та гіпотези.....	31
2.2. Умови та місце дослідження.....	32
2.3. Методи випробувань.....	33
<b>III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	34
3.1. Результати кидка малого м'яча.....	34
I. I. Результати опитування.....	34
II. II. Результати опитування.....	39
III. III. Результати опитування.....	44
3.2. Результати тестів серед викладачів.....	50
<b>Висновки</b>	
<b>Резюме</b>	
<b>Список використаної літератури</b>	
<b>Додатки</b>	

## Tartalomjegyzék

<b>I. BEVEZETÉS</b> .....	6
1.1. A munka tárgya és célja.....	6
1.2. A testmozgás, a sport jelentősége, fontossága .....	8
1.3. A mozgásfejlődési szakaszok gyermekkorban .....	10
1.4. A mozgás szerepe gyermekkorban .....	13
1.5. Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége, a sportszocializáció .....	15
1.6. A dobások jelentősége .....	17
1.7. A labdás játékok története.....	19
1.8. Dobásfajták .....	21
1.9. Dobások oktatásának módszertana .....	23
1.9.1. Dobások oktatása alsó tagozatban .....	24
1.9.2. Maroklabda dobás .....	25
<b>II. SAJÁT VIZSGÁLAT</b> .....	31
2.1. Kutatási célok, kutatási kérdések és hipotézisek .....	31
2.2. A vizsgálat körülményei és helyszíne.....	32
2.3. A vizsgálatok módszerei.....	33
<b>III. VIZSGÁLATOK EREDMÉNYEINEK BEMUTATÁSA</b> .....	34
3.1. Kislabdadobás Eredményei.....	34
I. Felmérés eredményei .....	34
II. Felmérés eredményei.....	39
III. Felmérés eredményei.....	44
3.2. Vizsgálati eredmények a pedagógusok körében .....	50

### Összefoglalás

### Rezümé

### Felhasznált irodalom

### Melléklet

# I. BEVEZETÉS

## 1.1. A munka tárgya és célja

A szakdolgozatom tárgya a dobások vizsgálata az alsó osztályos gyerekek körében.

A gyerekek életében nagy szerepe van a mozgásnak. Nagy hatással van az életükre, nem csak a testi fejlődésüket befolyásolja, de a lelkit is, sőt a mozgás hatást gyakorol az idegrendszer fejlődésére. A felnőttkor kezdetével befejeződik a test, vagyis a csontok, izmok fejlődése.

Jan Grue (1981) így nyilatkozott a mozgásról: „Mindenkinek a maga módján élvezni a mozgást, akár egy gyerekről van szó, aki első bizonytalan lépéseit teszi, akár egy szabadon mozgó, kerekesszékes felnőttől, akár egy gyalogosról. A lényeg, a mozgás jellegétől függetlenül, a világ megtapasztalása.” — nagy igazság rejlik ezekben a gondolatokban, ugyanis a mozgás nem csak a testünk fejlődése szempontjából elengedhetetlen számunkra, hanem alkalmas arra, hogy megtapasztaljuk, érzékeljük a minket körülvevő történéseket.

A gyerekek játék (vagyis mozgásos tevékenységek) közben tanulnak meg beilleszkedni az őket körülvevő környezetbe, megtapasztalják, hogyan kell viselkedni különböző helyzetekben. Játék közben kialakul bennük egy önmagukról alkotott testkép. A versenyztetésnek köszönhetően kialakul bennük a győzni akarás, megtanulnak nyerni és veszíteni, sportszerűen játszani és így felkészülnek az életre.

Az, hogy mennyit mozog egy gyermek, az több komponens együttesétől függ. Ilyen tényező például a család (a nevelés, inspirálás és a családi hagyományok), és az iskola.

Király Tibor és Szakály Zsolt (2011) szerint: „A mozgáskultúra alapelemeinek döntő többsége a születéstől a 10–12 éves korig kialakul. Az ebben az időszakban elvégzett igényes fejlesztés adja az alapját a később erre ráépíthető bonyolultabb mozgásoknak.” — ezek a gondolatok alapján bátran kijelenthetjük, hogy egy életre szóló értéket adhatunk a gyerekeknek azzal, ha már egészen kicsi korban megtanítjuk a csemetéket arra, milyen fontos az életünkben a mozgás.

Arra voltam kíváncsi, hogy hogyan működik az iskolában a testnevelés oktatása, azon belül is a dobásos feladatok és játék tanítása, valamint arra, hogy milyen eredményeket érnek el a tanulók a különböző dobásos feladatoknál.

A céloom az volt, hogy a tanulók testnevelés órán elért eredményeit megfigyelve, és azokat összevetve le tudjam vonni a következtetést arról, hogyan, milyen mértékben fejlődnek a motorikus képességeik a különböző dobások és labdajátékok által.

A kutatás egyik részét a testnevelés tanárok (alsós tanítók) által kitöltött kérdőívek és azok elemzése képezik. A munka fő passzusát képezi a 2.-3. osztályos gyerekek tanórák keretein belül nyújtott eredményeinek a megfigyelése, elemzése.

Az alábbi kérdésköröket vizsgáltuk:

- a testmozgás, a sport jelentése, fontossága.
- A mozgás szerepe gyermekkorban.
- Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége.
- A testedző játékok
- Dobásfajták
- Dobásfajták megjelenése az alsó osztályosoknak szánt tantervben.

A szakdolgozat megírása előtt a következő hipotéziseim voltak:

- A hagyományos oktatás során, ha nagyobb hangsúlyt fektetünk a dobásos feladatokra, a tanulók dobóképessége javul, ugyanakkor az online oktatás során kevésbé eredményes az.
- A testnevelés órákon gyakran megjelennek a dobásos feladatok és játékok.
- Az iskolák többsége megfelelő sporteszközökkel van ellátva
- A dobásnál a helytelen szögben való kivitelezés s leggyakoribb hiba.
- A testnevelés órákon, a dobás tanításánál a kétujjas fogást részesítik előnyben a tanárok

## 1.2. A testmozgás, a sport jelentősége, fontossága

A testmozgás, a sport igen nagy múltra tekint vissza. Napjainkban a barlangrajzok árulkodnak arról, hogy már az ősember is végzett különböző sportokat. Ők még nem hobbi céljából végezték azokat, nekik az életben maradáshoz volt szükségük arra, hogy tudjanak futni, úszni, dobni stb. Az igazi sporttevékenységekről szóló feljegyzések megjelentek már az i.e. 3. évezredben.

Kijelenthetjük, hogy az ember mozgásra lett teremtve, mégis azt a XXI. században a gyenge immunrendszer, kóros elhízás, a szív- és érrendszeri megbetegedések népbetegségekkel váltak. A túl nagy kényelemért, amit az ember megteremtett magának az egészségével kell fizetnie. Az Origónak (2018) egy cikkében olvashatunk arról, hogy a Magyarországon élő embereknek sikerült elnyerniük a 4. helyezést a világ leginkább elhízottabbjainak listáján, ami azt jelenti, hogy a magyar felnőttek mintegy 31 százaléka túlsúlyos egy 2018-as felmérés alapján.

Azon kívül, hogy a mozgás létszükséglet volt az ember számára már a kőkorszaktól kezdve, a rendszeres mozgás és a helyes táplálkozás elősegíti a csontok, izmok, szervek- és szervrendszerek egészséges fejlődését és működését, valamint a sportnak hatalmas szerepe van a szellemi, lelki fejlődésünkben. Diószegi Judit és Dr. Molnár István Jenő (2018) könyvében a következő meghatározást olvashatjuk a sportról: „A sport az egyént fejleszti, méghozzá olyan individuummá, a társadalom olyan tagjává, aki képes a kitartásra, a nemet mondásra, a szabályok elfogadására, valamint a társakkal történő együttműködésre, ily módon a közösség normáinak internalizálására is.”

Mivel a sport nagyon sokrétű, több definíciója is van ennek a szónak. Párát átolvasva, talán közelebb leszünk az igazsághoz:

A WikiSzótárt felkeresve a következő meghatározást olvashatjuk: „Sport-versenyszerű testmozgás. Testgyakorlasként vagy szórakozásként, egyénileg vagy csoportosan, kötött szabályok szerint végzett rendszeres versenyzés vagy aktív tevékenység, amelyhez testi mozgás és ügyesség szükséges.”

A Tudásgalaxis nevű oldalon a következő definícióval találkozunk: „A sport a francia *desport* szóból származik, ami szórakozást jelent. 1829-ben használták először. Ez a kifejezés



nemcsak az energiafelhasználással járó fizikai aktivitásra, hanem a testi erőfeszítés kifejtéséhez szükséges szellemi tevékenységre, a mozgással együttjáró öröme is utal.”

Sportlexikont fellapozva a következő meghatározást találhatjuk meg: „meghatározott szabályok szerint, időtöltésként vagy versenyszerűen folytatott testedzés. Keletkezését tekintve történelmi, megjelenését tekintve szilárd társadalmi jelenség, valamennyi társadalmi formában a kultúra része” (Nádori, 1985).

Ami közös ezekben a megállapításokban az az, hogy a sport nem csupán testmozgást jelent, hanem szórakozást is. Sportolni tehát nem pusztán csak a testi egészségünk megőrzése, karbantartása végett érdemes, hanem kikapcsolódás, szellemi frissességünk megőrzése miatt is.

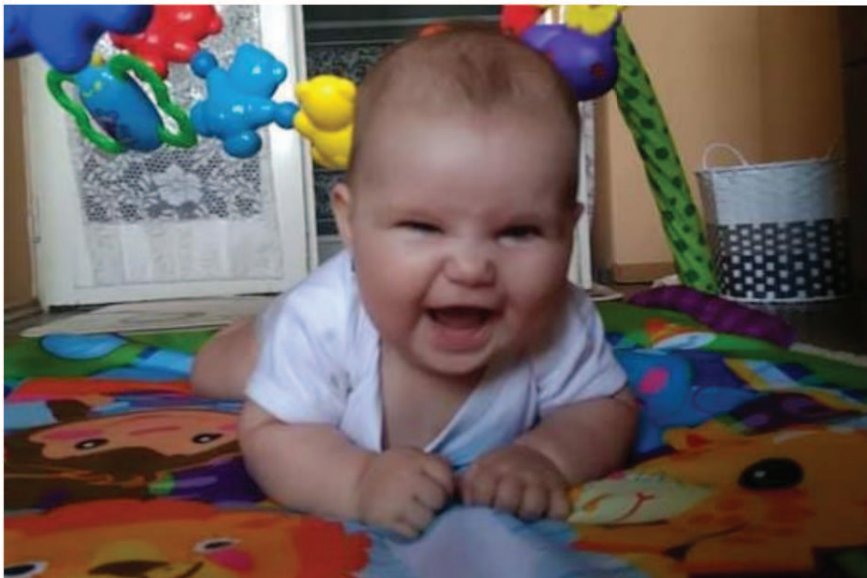
### 1.3. A mozgásfejlődési szakaszok gyermekkorban

Már említettem, hogy az ember mozgásra lett teremtve. Mi sem bizonyítja jobban ezt a kijelentést, mint az, hogy a gyerekek ösztönösen szeretik a mozgást. Amint képesek a helyváltoztatásra, legyen az kúszás, vagy járás, szinte megállíthatatlanok.

Király Tibor és Szakály Zsolt (2011) 6 mozgásfejlődési szakasról ír. Ezeknek a szakaszoknak a fontosságáról a következőket olvashatjuk könyvükben: „Születéstől 7 éves korig különösen intenzíven fejlődik a mozgatórendszer, az érzékelési funkciók és ezek mellett a mozgások szabályozását végző, a gyermek viselkedését meghatározó idegrendszeri funkciók, valamint a szív-, a vérkeringési és a légzőrendszer. Ezek fejlődéséhez szükséges, hogy a gyermek minél több és változatosabb mozgásingert kapjon!”.

Az első szakasz a születéstől 2,5 hónapos korig tart. Ebben az időszakban a csecsemő érzékszerveinek a fejlődésén van inkább a hangsúly, mintsem a mozgásfejlődésén, ugyanis ebben az időszakban kevés olyan mozgásforma van, ami kialakul. A nyolcadik héttől a gyermek képes arra, hogy felemelje a fejét és ha kis ideig is, de megtartsa azt.

A következő szakaszban, mely harminc hetes korig tart, a gyermek képes viszonylag stabilan tartani a fejét, valamint meg tudja a kezeivel tartani magát (1. ábra).



1.ábra A gyermek képes stabilan tartani a fejét

Forrás: saját kép a családi albumból (az unokahúgom épp 4 hónapos)

Bizonytalan az ülés, de már megjelenik a kezdetleges mászás, csúszás.

A harmadik szakasz 30-tól 52 hetes korig tart. Ebben az időszakban a gyermek már biztosan ül, kúszik, mászik. Nagyon élvezik, hogy egyre többet észlelnek a világból, ezért megpróbálnak a kicsik felállni, kapaszkodva járni. Egy éves kora körül már képes az önálló járásra a gyermek (2. ábra).



2. ábra A gyermek mászik, kapaszkodva- és önállóan jár

Forrás: saját kép a családi albumból

A negyedik szakasztól kezdve összetettebbek a mozgások, ezért ezek egyre inkább elhúzódnak. Egytől három éves korig a gyermek képes: járni, ritmusra mozogni, szaladni, ugrálni (páros lábbal), lábbal hajtani magát (gurulós játékokon pl: kisautó, lábbal hajthatós tricikli, stb.), mászni a lépcsőkön, labdával játszani (akár kézzel dobni vagy lábbal rúgni).

Az ötödik szakasz 3-tól 5 éves korig tart. Ilyenkor a legtöbb gyermek óvodába jár. Ebben az időszakban az egyensúlyérzék fejlődésére a főszerep. A gyermek képes lépcsőzni (váltott lábbal), finomodik, kecsesebbé válik a mozgása. A játékok használata (akár a játszótéri, akár az otthoni) fejleszti a kicsik mozgását. Egyre ügyesebben bánnak a labdával, el tudják kapni, és kézzel-lábbal tudják továbbítani azt.

Az utolsó mozgásfejlődési szakasz az úgy nevezett első „alakváltozás” időszaka. Mit is takar ez a kifejezés? 5-től 7 éves korú gyerekeknél figyelhető meg, hogy „a növekedés sebessége nincs összhangban a biomechanikai struktúra változásával (Király, Szakály, 2011).”

Ebben a mozgásfejlődési szakaszban nagy szerepe van a gyakorlásnak. A már ismert mozdulatok, mozgásformák gyakorlása mellett fokozatosan és játékosan be kell építeni újabb

gyakorlatokat. Nagy hangsúlyt kell fektetni a labdaérzék-, az elkapás-, és az egyensúlyozás fejlesztésére.

Farmosi István (1999) a következő gondolatot fogalmazta meg a mozgásfejlesztés fontosságáról: „a finomabb szem–kéz koordináció, amelyre például a tárgykezelés épül, csak a már meglévő „durvább” szem–test koordináció bázisán jöhet létre... tehát előfeltételét képezik a finomabb motoros mintázatok kiépülésének”.

Az életszakaszok olyan fázisok az egyén fejlődésében, amelyekben mennyiségi és minőségi változásokat egyaránt eredményeznek. Minden szervezet egyéni módon, tempóban és mértékben fejlődik, ezért a naptári és a biológiai életkort mindig együttesen kell értékelni. A naptári életkor a megszületéstől az aktuális időpontig eltelt idő, a biológiai életkor pedig a testi fejlettség szintje, a nemi érettség foka és a csontosodási folyamat állapota. Amennyiben a naptári életkorhoz képest a biológiai életkor 1-2 évvel előbbre jár akcelerációról, ha pedig lemarad, akkor retardációról beszélünk. Az iskolaszervezethez igazodó felosztás mellett tehát figyelembe kell venni az antropológiai, élettani és lélektani fejlődés egyéni sajátosságait is (Domokos, 2013)

#### 1.4. A mozgás szerepe gyermekkorban

Az anyagcserezavarok nyilvánvaló formája az elhízás, mely Magyarországon is rendkívül magas arányt képvisel. Sajnos nemcsak a felnőttek között, de gyermekkorúak között is egyre növekvő számban jelenik meg (Józan, 2013). Ezért is fontos, hogy kialakítsuk a mozgáskompetenciákat és megszerettessük a mozgást a gyerekekkel, hisz, az egészséges életmód elengedhetetlen része az.

Nélkülözhetetlen a fizikai aktivitás, főleg a kicsik számára, hisz fontos szerepet tölt be a gyerekek testi-lelki fejlődésében. A gyerekek csontjai megnyúlnak, az izmaik növekednek, és a szerkezetük megváltozik. A rendszeres testmozgás nagy mértékben hozzájárul ezen változások egészséges végbemeneteléhez.

A szakemberek szerint a mozgásfejlődés és az idegrendszer fejlődése szoros kapcsolatban áll egymással. Az idegrendszer fejlődése/érése lehetővé teszi a különböző mozdulatok és mozgásformák kialakulását és azok elvégzését. Ezen kívül megállapíthatjuk azt is, hogy a mozgás hat az idegrendszer fejlődésére. A mozgásfejlődés során kiforrólódnak azok a készségek, melyek az író-rajzoló mozgások és a beszédhez szükségesek. Vagyis az idegrendszerfejlődés és a mozgásfejlődés kapcsolata szimbiotikusnak tekinthető.

Erhardt Zsófia (2016), logopédus, egy cikkében a következőket írja le: „A kúszás megjelenését követően a babák folyamatos mozgásukkal mintegy önmagukat fejlesztik. Mind az izomzatuk, mind pedig az idegrendszerük fejlődés alatt áll az újabb és újabb mozgásfajták elsajátítása során. Ezek a kezdeti nagymozgások vezetnek később ahhoz, hogy a gyermek a finomabb, precízebb mozdulatok, mozgások irányításában is jeleskedik, azaz jól hajtja végre azokat, ami mind a beszéd, az artikuláció, mind pedig a ceruzafogás, vonalvezetés szempontjából elengedhetetlen lesz számára.”

A tulajdonképpeni óvodáskor a gyermekkor „aranyéveit” jelenti. Az óvodáskorban a mozgások tovább tökéletesednek, és a nagymértékű növekedéstől a mozgások koordinációjának szintje nemhogy elmaradna, hanem javul. A mozgásos teljesítmények fokozatosan nőnek, a mozgások tökéletesednek, kialakulnak a mozgáskombinációk. A gyermek az *egyediből* átlép a *szervezett közös foglalkoztatásba*. *Csak természetes mozgásokat szabad a foglalkoztatás során alkalmazni!* (Figyelem: minden sportmozgás mesterséges, művi. Az úszás is! Csak a „kutyaúszás” a természetes.) A korosztályt kifejezetten a szinte

határtalan *mozgékony*ság és *játékoss*ág jellemzi, átszöve a mindenféle ismeretlenre irányuló, korlátot nem ismerő *kíváncsisággal*)(Bíróné, 2011).

A mozgás/sport nem csak a testi, de a lelki fejlődést tekintve is jelentős szerepet tölt be. Segít az énkép kialakulásában, formálódásában, csökkenti a stresszt, javítja a koncentrációt, segít a társas kompetenciák kialakulásában.

Bíróné és társai (2011) szerint a kisiskolás korosztály jellemzője a nyúlás és fejlődés utáni kiegyensúlyozott, harmonikus struktúrájú, szervrendszereit illetően remek teljesítőképeségű állapot. Megmarad a határtalan mozgékony, mozgásszeretet. Ez – most, és nem korábban – könnyen kormányozható lelkes sportérdeklődéshez, sportszeretethez. Fontos, hogy ez az időszak a koordinációs képességek fejlődésének érzékeny időszaka, szenzibilis fázisa!

Külön figyelmet kell fordítani a koordinatív képességek fejlesztésére; „mindenevő” sportolásra; az egészséges táplálkozási és pihenési szokások kialakítására, megszilárdítására. Jó arányt kell találni az ülésre kényszerítő tanulás és a terjedelmes és intenzív fizikai aktivitás között (Játékok, testnevelés, sporthabzsolás, családi kirándulások, sítúrák, vízitúrák, kempingezések.) (Bíróné, 2011).

Az alsó tagozatos (1–4. évfolyam) testnevelésben a legfontosabb cél a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak az elsajátítása.

A természetes mozgásformák (így az atlétikai dobások, ugrások, futások is) mozgásmintáinak megszilárdulása, magabiztos végrehajtásuk kialakítása fontos feladata a testnevelőknek, sportszakembereknek, hiszen ezek jelentik az alapot a hatékony és gyors mozgástanuláshoz, valamint a nehezebb és bonyolultabb sportági mozgások oktatásához (Béres és mtrai, 2015).

## **1.5. Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége, a sportszocializáció**

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) Alkotmányában a következő megfogalmazást olvashatjuk az egészségről: „Az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem pusztán a betegség vagy fogyatékoság hiánya.” E szerint a definíció szerint az egészség nem egy adottság, vagy egy állandó állapot, hanem mindenkor tennünk kell érte. A sportszocializáció révén az egészséges életmód mégsem feladatnak tűnik, hanem a mindennapok részévé válik.

Kovács Klára (2015) így fogalmazta meg a sportszocializációt: „A sportszocializáció nem más, mint a rendszeres sportolásra történő nevelés, amelyben elsődlegesen a családtagok vesznek részt, majd pedig az iskola, a kortársak, továbbá az egyén számára meghatározó személyek, illetve a média.”

A mindennapi élet színterei közül, az egészségügyi intézményeken kívül, az oktatási intézmények azok a helyek, ahol az egészséges életmódra nevelésnek több száz éves hagyományai vannak (Mikulán, 2013).

Tehát az egészséges életmódra való nevelés nem csak a család, de az iskola feladata is. Ennek a jelentősége a XXI. században még inkább megnőtt. Felgyorsult világunkban különböző technikai eszközök segítik életünket, és az általuk kapott kényelem mellett, azok hátrányaival is szembesül a mai ember. A felnőttek nagy része nem mozog eleget, és a gyerekeknek gyakran csak az iskolában van lehetőségük megfelelő intenzitású fizikai aktivitásra.

Magyarországon a köznevelési törvényben olvashatunk arról, hogy 2012/2013-as tanévtől kötelesek az iskolák megszervezni a mindennapos testnevelés lehetőségét. Így szól a 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről: „Az iskola a nappali rendszerű iskolai oktatásban azokban az osztályokban, amelyekben közismereti oktatás is folyik, azokon a tanítási napokon, amelyeken közismereti vagy szakmai elméleti oktatás is folyik, megszervezi a mindennapos testnevelést legalább napi egy testnevelés óra keretében.”

Az Új pedagógiai szemlében, Mikulán Rita (2013) a cikkében azt írja, hogy a testnevelésre mindenképpen elősegíti a napi ajánlott fizikai aktivitás megvalósulását. Ez azt jelenti, hogy heti 5 alkalommal 60 perc intenzív mozgás kielégíti az általános és középiskolás korú gyerekek mozgásigényét, ami mellé társulhatnak az iskolán kívüli sport- és egyéb, mozgásos szakkörök.

A testnevelés tantárgy – a többi tantárgyhoz hasonlóan – sajátos műveltség tartalommal bír és elsődleges célja ennek átszarmasztatása. Ebből a szempontból egy a tantárgyak közül.

Ugyanakkor egyetlen a tantárgyak közül, amely elsősorban (de nem csak!) a test, a fizikum fejlesztésével foglalkozik. Az „ép testben ép lélek” (*Juvenalis* római költő) egyensúlyát az iskolai tantárgyak közül kizárólag a testnevelés biztosítja (H. Ekler, 2011).

A testnevelésórákon a következő nevelési céloknak kell megvalósulniuk: általános- és szomatikus (testi) nevelési cél.

Az általános nevelési célok közé tartoznak például az önfegyelemre való nevelés, a széperzék fejlesztése, a pontosságra való törekvés és a sportszerűségre való nevelés.

A testi nevelési célok a következők: a szervezet, az izmok, szervrendszerek, tűrőképesség fejlesztése.

Ezekon a célokon kívül a testnevelés oktatásának a következő céljai vannak: általános-, konkrét-, legkonkrétabb cél (Rétsági, H. Ekler, 2011) Az általános célok magukba foglalják azokat az általános elvárásokat, amik megfelelnek a társadalmi elvárásoknak.

Az iskolai testnevelés és sportolás jó funkciója, hogy a gyermek pszichoszomatikus fejlettségéhez és érdeklődéséhez igazodó játékos mozgástevékenységgel gazdagítsa és fejlessze a tanulók mozgásműveltségét, továbbá pótolja az esetleges elmaradásokat. Koordinációs képességüket fejlessze olyan szintre, hogy az alkalmassá tegye őket a későbbi hatékony mozgásos cselekvéses tanulásra, sportolásra, elégítse ki a tanulók mozgásszükségletét, fejlessze mozgásos cselekvési biztonságukat, alapvető mozgás- és feladatmegoldó képességeiket.

A testnevelés és a sportolás sajátos eszközeivel hozzájárulhat ahhoz, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt, helyesen kezelő személyiséggel váljanak. Olyan fiatalokká formálja őket, akik ismerik motorikus képességüket, azok fejlesztésének, fenntartásának módját, ismerik és igénylik a mozgásos játék, a versengés örömét. Megbecsülik társaik teljesítményét, cselekvés biztosak, mozgásuk koordinált, esztétikus és kulturált, felismerik a testnevelés és sport egészségügyi, prevenciósi értékeit, és a rendszeres fizikai aktivitás életmódjuk részévé válik (Béres és mtrai, 2015).



## 1.6. A dobások jelentősége

Az ember legősibb, legtermészetesebb mozgásaira, a hajításra, a lökésre, és a vetésre épülnek. A gyermek az egykezes dobásait három jól elkülöníthető módon hajtja végre. A nehezebb tárgyakat *ellöki*, a könnyebbeket nyújtott karlendítéssel - ahogyan a magot vetik - elveti, a könnyűeket pedig a válla felett *elhajítja* (Baracs, 1985).

Bóka és munkatársai (2013) megállapították, hogy a dobóknál előnyösebb a nagy testsúly, mert a dobás végrehajtásakor nemcsak a saját testsúlyát kell legyőzni, hanem a szer ellenállását is valamint a magasabb termet, mert hosszabb úton tudja gyorsítani a szert. Eredményesebb tehát, ha minél nagyobb a dobó súlya és a szer súlya közti különbség. A mozgékonyság rovására viszont nem mehet a nagy testsúly. Fontos a nagyfokú ügyesség, tér-, idő-, egyensúly- és ritmusérzékelés, a dobások többszöri ismétléséhez a speciális dobó állóképesség, robbanékonyság és gyors összehúzódásra kész izomzat.

A dobások célja: a maximális izom erő kifejtéssel, a versenyszabályok szerint, a szer minél távolabbra történő dobása. A célt a dobó, lökő-, hajító- és vető mozgásokkal (az alapján különböztetjük meg, hogy a szer kiengedés honnan történik), e mozgások jellegének megfelelő technikai kivitelezéssel:

- súlylökés
- gerely-, kislabda-, gránáthajítás
- diszkosz-, kalapácsvetés dobásformákkal valósítja meg (Bóka és társai 2013).

A dobás fejlődése igazából 5 éves korban indul meg a fiúknál, míg a lányoknál lemarad. A fiúk többsége 5 éves korban már harántterpeszállásból dob, a lányok viszont frontálisan állnak fel. Dobásnál a fiúk egész testüket, a lányok csupán a karjukat és törzsüket használják. A dobás fejlődése (mind a dobótechnikáé, mind a dobóteljesítményé) elsősorban a gyakorlási lehetőségtől, ebből következően a gyakorlottságtól függ. Ezért nemcsak a nemek között, hanem az egyének között is megfigyelhetők fejlődésbeli eltérések. Nehéz a futás és a dobás összekapcsolása, ezért ennek is megvannak a fokozatai. 8-10 éves kor között az individuális eltérések fiúk és lányok esetében is tovább nőnek. A futással és ugrással ellentétben a dobást a gyerekek egyedül csak nagyon hiányosan tudják kialakítani, és ez okozza a lemaradást, főleg lányok esetében, az előző két mozgásformához képest (Farmosi, 1999).

Serdülőkorra (11-16 év) jellemzővé válik a testmagasság és testsúly nagyarányú növekedése. A serdülésnek nevezett, biológiailag most már jelentős tényező sok individuális különbséget mutat. A testarányok változása azt jelenti, hogy megváltoznak a mozgás biomechanikai feltételei és a kondicionális képességek összefüggésrendszere is. Az átrendeződés látható jelei (nehézkesség a mozgások végrehajtásában, a gyermekkori fáradhatatlanság és könnyedség hiánya, korlátozott motorikus irányítóképesség, visszatérő mellékmozgások, merev, görcsös végrehajtás, csökkent motorikus tanulási, átállító és alkalmazkodó képesség. A mozgásaktivitás kapcsolatban van az egyén teherbíró képességével az érdeklődés mélységével, az egyéni érvényesülésből származó motivációval (Farmosi, 1999).

## 1.7. A labdás játékok története

A labda nem más, mint egy gömbölyű, felfújtt vagy kitömött, rugalmas tárgy, ami játékszerűül szolgál. A labdával egyedül-, párban- vagy akár többen, csapatokban is játszhatnak. Az egyik legalapvetőbb játékszernek számít, ugyanakkor az egyik legsokoldalúbb is. Az egészen kicsi gyermekek figyelmét is képes lekötni. A labdajátékok sokoldalúsága abban rejlik, hogy a labda kialakításának köszönhetően, lehet azt rúgni, gurítani, hajítani, dobni, pattogatni, különböző eszközökkel ütni.

Pontosan nem lehet tudni, hogy ki- és mikor találta fel a labdát, de az köztudott, hogy már az ősi Kínában és Egyiptomban (i.e. 2500 körül) is játszottak labdajátékokat. A labdák még ekkor állatbőrből vagy parafából készültek. A gumilabda csak jóval később, az 1600-as években terjedt el (Amerika felfedezése után).

Az idő haladtával egyre inkább kikapcsolódási formának, szabadidős tevékenységnek számított a mozgás, mintsem az életben maradáshoz szükséges cselekvésnek. A játékok során az emberek sokszor használtak játékeszközöket, főképp a labdát. Az ókori népeknél a labdás játékoknak nagy szerepük volt. Ásatások során előkerült labdák, egyiptomi síremlékek falára rajzolt hieroglifák, írásban fennmaradt emlékek, és sok egyéb bizonyíték tanúskodik erről. (3. ábra)



3. ábra Ókori egyiptomiak labdajátékot játszanak

Forrás: <https://sameoldgame.files.wordpress.com/2011/11/egyptian-ball-game-painting.png>

Homérosz, a híres ókori görög költő, a Kr.e. VIII. században írta meg az Iliasz folytatásaként az Odüsszeiat. Homérosz az eposzában már írt egy labdajátékról, az urániáról, ahol a labda elfogása és annak továbbadása volt a lényeg.

Széles-Kovács Gyula és munkatársai (2015) a következő történelmi adatokat gyűjtötték össze: „A perzsák lovas nép révén a katonák kiképzési anyagába emelték a lovas labdajátékokat. A zsidó népeknél úgynevezett babaházak voltak népszerűek, ahol labdaleütéseket gyakoroltak és néztek. A görögöknél is megjelentek a különféle labdajátékok a labdarúgástól a gyeplabdáig. A spártaiak a katonai nevelésben használták fel a labdajátékokat, míg Athénban a játék esztétikai és



4. ábra Caju labda

Forrás: <https://uchinatravel.com/blog/did-china-invent-football/cuju6/>



5. ábra Kínai hölgyek cuju-t játszanak, (Du Jin festménye)

Forrás: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/fc/Chujutu.jpg/260px-Chujutu.jpg>

erkölcsi nevelő értékének tulajdonítottak nagyobb szerepet”

A Caju egy ősi kínai játék, amit a futball legkorábbi formájaként ismernek. Koreában, Japánban és Vietnámban is játszották (4. és 5. ábra).

James Riordan és Robin Jones (1999) arról írt, hogy a labdarúgást valamilyen formában már Kr. E. 5000-ben játszhatták, de cuju-ként először a történelmi irodalomban jelenik meg Sima Qian Shi Ji-jában (Történelmi feljegyzések) a Han-korszakban. Van némi kétség a játék eredetével kapcsolatban, egyes történészek azt állítják, hogy a császár a játékot

katonai kiképzés céljából alakította ki, mások szerint a hadviselő államok időszakában alakult ki, amikor a hadviselés egyre fontosabbá vált a politikai konfliktusok rendezése érdekében.

A labdajátékok számos variációját játszották a középkori Európában, melynek különböző területein a szabályok nagymértékben eltérőek voltak. 1400 körül Firenzében a calcio labdajátékot játszották előírt szabályok mellett, rögzített méretű játéktéren (Smith, 1977).

## 1.8. Dobásfajták

A dobás nem más, mint az a cselekvés, amikor valaki egy fizikai testet erővel, kéz segítségével juttat el **A** pontból **B** pontba (ameddig a dobott tárgy földet nem ér).

Dr. Béres Sándor és munkatársai (2015) így fogalmazták meg, hogy a kezdeti időkben milyen szerepe volt a dobásoknak az ember életében: „a létfenntartás, az élelemszerzés eszközeül használták a követ... A vadászat mellett ezek az eszközök a harc, az önvédelem és a támadás céljait is szolgálták... Évezredek folyamán a harci és vadász dobóeszközök fokozatosan tökéletesedtek, viszont a lőfegyverek megjelenésével használatuk háttérbe szorult. De megmaradt – különösen a gerely és a diszkosz – későbbi korok emberének az erő és az ügyesség összemérésére, vetélkedésre, majd a versenyzés eszközeivé váltak.”

A dobás mindig is része volt az emberek mindennapjainak. Már egészen kisgyermekkortól kezdve dobunk, csak a technika változik. Bendig Borbála (2010) cikkében a következőket olvashatjuk: „Minden gyermek először a feje mellől, vagyis felülről dob, csak később tanulja meg az alulról dobás módját, és általában a kisméretű labdát egy kézzel, a nagyméretűt két kézzel dobja el.”

„A dobás különböző formái – egykezes felső, kétkezes alsó, kétkezes felső – már a korai gyermekkorban (1-3 év) megfigyelhetők. A fejlődő gyermek korábban húz, mint lök, de korábban tud dobni, mint elkapni. 1 éves kora után tudja a kisgyermek a labdát ellökni, később gurítani, 2 éves kora körül eldobni, illetve közelről dobva elkapni” (Mészáros, 1990).

Először otthon találkozik a gyermek a dobással, majd a bölcsődében/ óvodában is előfordulnak olyan játékokkal, ahol akár labdát, akár lufit vagy plüssjátékot dobnak. A kisiskolás gyermek az iskolai játékok (futó- és fogójátékok, sorversenyek, váltóversenyek, küzdő játékok, tantermi játékok, labdás játékok) mindegyikénél találkozik a különböző dobásfajtákkal. Az iskolai játékokon kívül a testnevelés órákon foglalkoznak a dobás és gurítás technikájával a gyerekek. Itt tanulják meg, hogy hogyan kell helyesen dobni, gurítani, elkapni.

Széles-Kovács Gyula és munkatársai (2015) összegezték, hogy milyen útmutatást ad a kerettanterv a pedagógusok számára a dobások- és gurítások tanításával kapcsolatban. Az első és a második osztályokban a következő dobásokkal és gurításokkal ismerkednek meg a gyerekek:

- Egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és a testen

- Labdaterelések
- Gurítások és dobások:
  - különböző technikával;
  - kiinduló helyzetekből;
  - távolságra;
  - célra;
  - többféle anyagú, méretű, formájú és súlyú labdával;
  - Alsó, felső, mellső dobások.

A harmadik és negyedik osztályban már a meglévő tudásra építkeznek, ekkor a következő technikákkal ismerkednek meg a tanulók:

- Egy- és kétkézes gurítások és dobások helyből, majd haladásból.
- Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett.
- Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra haladó mozgás közben.
- Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkkel és egyéb feladatokkal kombinálva.
- Labdaátadások játékhelyzetekben.
- Kapura dobások talajról.
- Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben.

## 1.9. Dobások oktatásának módszertana

A dobások igen kedvelt mozgásformái a természetes gyakorlatoknak. Különböző tárgyakat, eszközöket (babzsák, labda, bot) dobhatunk távolba, célba (függőleges, vízszintes, álló, mozgó), társunknak, sőt saját magunknak. Dobhatunk két kézzel, egy kézzel, alulról, felülről, helyben (állásból, ülésből, térdelésből, fekvésből), járásból, nekifutásból. A dobások lehetnek hajítások, lökések, vetések.

A dobások komplex módon fejlesztik a szervezetet, pl.: a felső és alsó végtag izomerejét, a mozgáskoordinációt (ügyességet), gyorsaságot, izomérzékenységet.

A dobások, mint un. durva koordinációjú mozgások, előfeltételét jelentik- többek között- a finom mozgásoknak.

A dobások oktatásakor az elkapást is meg kell tanítani a tanulóknak.

- A dobásokat végeztethetjük egyéni dobásokként, amikor a tanulók a különböző eszközöket saját maguknak dobják fel és kapják el. Ilyenkor fontos, hogy mindenkinek jusson eszköz. Amennyiben a magas létszám, illetve a kevés eszköz mégsem tenné ezt lehetővé, akkor csoportonkénti osztályfoglalkozást alkalmazunk.
- A dobásokat alkalmazhatjuk párokban, páronként egy, néha két labdával. A tanulókat célszerű két soros vonalban felállítani a terem egész hosszában, egymással szemben, a dobás és az eszköz jellegének, valamint a tanulók képességének megfelelő távolságra. Mindig határozzuk meg, hogy melyik csoportnál legyen a labda. A dobásokat jelre kell végrehajtani, mely lehet síp, taps, vagy „dobás” vezényszó.
- A tömöttlabdával végzett dobások esetében engedhetjük, hogy a labdák a földre érkezenek, nem kell elkapni.
- Gyakorlás közben fel kell hívni a figyelmet a guruló labdák által kialakuló balesetveszélyre.
- A labdák kiosztása, helyrerakása a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatoknál leírt módon történjen (Cziberéné, Hézsóné 2013)

### 1.9.1. Dobások oktatása alsó tagozatban

Dr. Béres Sándor és társai (2015) megállapították, hogy a dobásoknál a lábokról a törzsön és a vállövön, majd a karon és a kézen történő mozgásátvitel valósul meg. Ezeknek az izomcsoportoknak a fejlesztése szükséges, és minden korcsoportban könnyen megoldható.

A dobások nagyon sokszínűek, ha figyelembe vesszük azt, hogy dobhatunk két kézzel vagy eggyel, helyből való állásból, -ülésből, -térdelésből, -fekvésből, járás- vagy nekifutásból. A dobások hajítások, lökések, vetések is lehetnek, továbbá beszélhetünk alsó, felső, mellső dobásokról. Nagyon sok dobásfajtánál be kell tartanunk a következő folyamatsorozatot: felállás, előkészület a lendületszerzéshez, a lendület megindítása; lendületszerzés; a kidobó helyzet előkészítése; a lendület átvitele a kidobásba, a kidobás elkezdése; a dobószert kidobása; kidobás utáni véghelyzet.

Ezekkel a folyamatokkal már az általános és középiskolákban a kislabdahajítás (a tantervben is megtalálható atlétikai versenyszám) tanításánál találkozunk a gyerekek. Először ezeket a folyamatokat és azok helyes kivitelezését kell megtanítani a gyerekeknek, így megtanulják, hogy milyen testtartás, milyen szögben való eldobás lesz számukra a legcélravezetőbb. Magyarországon az 1-4. osztályokban tíz óra van adva a dobások tanítására, ami megfelelőnek mondható, tudván, hogy a gyerekeknek minden nap van testnevelés órájuk, ebből három órán oktatás, míg kettőn begyakorlás folyik. Így közel három hétig foglalkoznak a témakörrel.(6. ábra)

TESTNEVELÉS Témakör neve/évfolyam	Óraszám			
	1. évfolyam	2. évfolyam	3. évfolyam	4. évfolyam
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13	13	13	13
Kúszások és mászások	13	13	13	13
Járások, futások	18	18	18	18
Szökdelések, ugrások	13	13	13	13
Dobások, ütések	10	10	10	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	18	18	18	18
Labdás gyakorlatok	13	13	13	13
Testnevelési és népi játékok	16	16	16	16
Küzdőfeladatok és -játékok	15	15	15	15
Foglalkozások alternatív környezetben	23	23	23	23
Úszás	18	18	18	18
Ismeretek alkalmazása, alapkészségek, képességek fejlesztése	10	10	10	10
<b>Összes óraszám:</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>

6. ábra Ésik Zsoltné táblázata a testnevelés órák témaköreinek óraszámairól (2020-21-es NAT alapján)



## 1.9.2. Maroklabda dobás

A maroklabda dobás (kislabda dobás) a legelterjedtebb dobásfajta, amivel az iskolás éveik alatt találkoznak a tanulók, ez az atlétikai tananyag egyik fő része. A dobás célja az, hogy a lehető legmesszebbre sikerüljön eldobni a labdát, valamint, hogy megtanulják helyesen eldobni azt.

A kislabdahajítás célja: a technikailag helyes váll feletti hajító mozdulat kialakítása elsajátítása, beidegzése, a labda minél messzebbre juttatása. Beszélhetünk célba és távolba történő kislabdahajításról. A célbadobás elsősorban a hajító mozdulat kialakítását teszi lehetővé. Ha a tanulók elsajátították a fej fölötti hátulról vonalban vezetett helyes hajítást, rátérhetük a távolba dobásra. (Koltai, 1975)

Dr. Koltai Jenő és Dr. Oros Ferenc (2004) a következő gondolatot fogalmazta meg a kislabda dobásról: „A technika végrehajtása megegyezik a gerelyhajításával, csak könnyebb feltételek mellett, ugyanis itt nem kell külön gondot fordítani a szer vonalban tartására és elsajátítása is sokkal rövidebb időt igényel. Nem véletlen tehát, hogy a kislabdahajítást a gerelyhajítás előiskolájának nevezzük.”

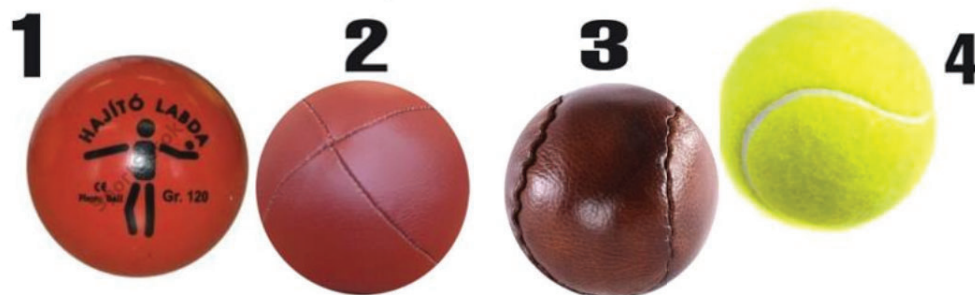
A dobás technikájának kivitelezésében a következő izmok vesznek részt:

- Törzsizmok
- Karizmok
- Lábizmok

Pődörné Szilos Krisztina (2014) szerint a dobáshoz megfelelő testi erő, ügyesség és robbanékonyság szükséges. Rendkívül fontos a kar-váll-és törzsizomzat mellett az erős és ruganyos láb, melynek minden dobásfajtnál és technikánál jelentős szerepe van. Az ügyesség szintén rendkívül fontos a dobás technikai elsajátítása, a helyes mozgás végrehajtása szempontjából.

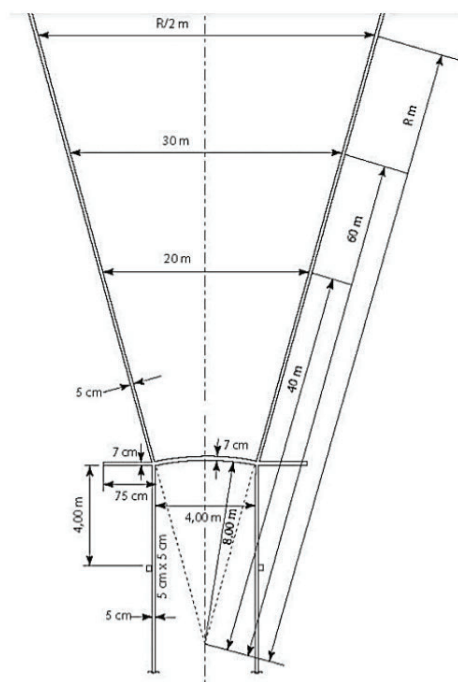
A kislabda dobáshoz szükséges taneszköznek többféle megnevezése van: maroklabda, kislabda, hajítólabda. A labda lehet bőrből, PVC-ből (kemény műanyag), és sokszor előfordul, hogy teniszlabdát használnak erre a célra (nemez borítású kaucsuk). A súlya 100-300 gramm közötti lehet, kortól és testi adottságoktól függ annak a megválasztása. A felülete lehet teljesen

sima (műanyag) bőrlabda esetén lehet kettő- vagy négyszéletes, és lehet nemezborítású. Az átmérője 7,2 cm-től 10 cm-ig terjedhet. (7. ábra)



7. ábra Kislabda dobáshoz alkalmas taneszközök:

1. Műanyag hajtólabda (Forrás: <https://www.sportsarok.hu/hajitolabda-dobolabda-120-gr-os-plastoball-1096?keyword=haj%C3%ADt%C3%B3labda> )
2. Bőr négyszéletes hajtólabda (Forrás: <https://www.emag.hu/hajitolabda-bor-winner-4-szeletes-stukklabda-wikakf000720/pd/DL3NM0BBM/#product-gallery> )
3. Bőr kétszéletes hajtólabda (Forrás: <https://www.sportsarok.hu/hajitolabda-dobolabda-bor-2-szeletes-stukklabda-winner-1101?keyword=haj%C3%ADt%C3%B3labda> )
4. Teniszlabda (Forrás: <https://www.globalplaza.hu/termek/spartan-nassau-utility-trainer-tenislabda> )



8. ábra Gerelyhajtó hely (nem méretarányos)  
Forrás: MASZ Atlétikai Szabálykönyv 2010

A maroklabda a dobástávolság képességét méri fel, épp ezért nem alkalmas pattogtatásra. Tömege a dobástávolság növelésének eléréséhez járul hozzá, a megfelelő súlyú labda könnyen eldobható. Gömb alakú, ergonomikus formája lehetővé teszi a labda könnyű kézbevételét (kézre áll), és annak eredményes eldobását.

A MASZ Atlétikai Szabálykönyve (2010) pontosan leírja, hogy milyenek kell lennie gerelyhajtáshoz alkalmas pályának, és mivel a kislabdadobás a gerelyhajtás “előiskolája”, így ezek a szabályok egyaránt érvényesek mindkét atlétikai versenyszámhoz.

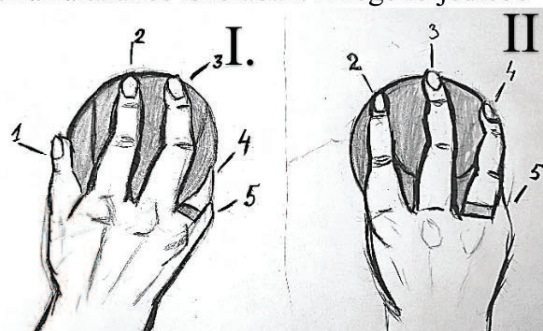
A nekifutónak minden esetben legalább 30m hosszúnak kell lennie. Ha a körülmények engedik, a nekifutó legalább 33,5 m legyen. A nekifutót két egymástól 4 m-re levő, 5 cm széles párhuzamos vonallal kell megjelölni. A kidobást egy 8 m-es sugárral húzott 7 cm széles körív mögül kell végrehajtani. A körívet lehet festeni, készülhet fából vagy fémből, de minden esetben fehér színűnek kell lennie, és a talajjal egy szintbe kell süllyeszteni.

A körív mindkét végpontjából a nekifutót jelző párhuzamos vonalakra merőlegesen 7 cm széles, 75 cm hosszú vonalakat kell húzni. A nekifutó megengedett legnagyobb lejtése keresztirányban 1:100- hoz, a nekifutás irányában az utolsó 20 m-en 1:1000-hez. A dobószektor talaja salak, fű vagy más alkalmas anyag, amelyen a szer nyomot hagy. A dobószektor legnagyobb lejtése a dobás irányában nem lehet több, mint 1:1000-hez (8. ábra).

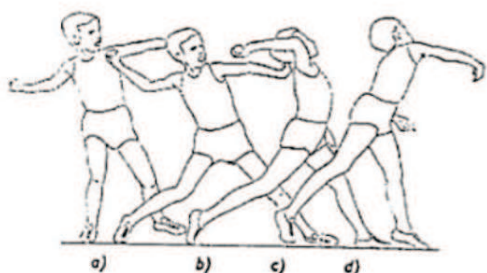
A dobótávolság mérésénél a labda által hagyott nyom (ahol a dobás után először földet ért a labda) dobóhely felé lévő legközelebbi részét tekintik a kezdőpontnak. Innen kezdődik a mérés a körív felé. A mérőszalagnak a mérés során át kell érnie 8 m-es sugáron (Keresztesi, 2015).

Magyarországon kétféle fogásmódot tanítanak az általános iskolában. A legelterjedtebb mód a kétujjas fogás, ahol a hangsúly a mutató-, valamint a középső ujjon van, amelyeket viszonylag közel tartunk egymáshoz. A többi ujj oldalról támasztja meg a labdát.

A másik mód a háromujjas dobás. Sportfogásnak is szokták nevezni. A labdát a mutató, a középső- és a gyűrűsujjra helyezzük, míg a hüvelykujjnak és a kisujjnak támasztó szerepe van. (9. ábra) Érdemes mindkét módot megtanítani a gyerekeknek, hogy később mindenki azt alkalmazhassa, amely számára a legkényelmesebb és legeredményesebb.



9. ábra Kétujjas fogás (I.) és sportfogás (II.)  
Forrás: saját illusztráció  
1-hüvelykujj; 2-mutatóujj; 3-középső ujj; 4-gyűrűsujj; 5-kisujj



10. ábra Dobóterpsz  
Forrás: Koltai Jenő: Atlétika II. Budapest, 1980 dobóterpsz (a., b.) dobás (c., d.)

A dobás elengedhetetlen része a megfelelő pozíció, az úgynevezett dobóterpsz felvétele. A dobóterpsz nem más, mint a jobb- és a bal láb közötti megfelelő távolság a dobás pillanatában. Ezt a technikát a helyből dobás tanításánál tanulják meg a tanulók. Ekkor tanulják meg a tanulók, hogy az eredményes dobás érdekében ellentétesen kell használni a karokat és lábakat (jobbkezes dobónál a dobás pillanatában, míg a jobb karjával dob, addig a bal lába helyezkedik el elől). (10. ábra)

A dobásnál érdemes odafigyelni a dobás szögére. A legtávolabb úgy dobhatunk, ha a kirepülési szög megközelítőleg 45 fokos.

Pődörné Szilos Krisztina (2014) a következőképp írja le a helyből való dobás folyamatát: “Felállás: a dobás irányától 90 fokkal (negyed fordulat) elfordulva a dobókéz irányába, terpeszállásba, a dobókézzel azonos lábfej kissé előbbre.

Hajítás: a dobó kéz oldalra-hátra nyújtásával és a dobó kézzel azonos térdet hajlítva még hátrábbról kezdhetik a labda kidobását. A tekintet a dobás irányába néz, közben a másik kéz hajlítva van a törzs előtt. A hajítást (jobbkezes dobó esetén) a jobb láb balra, dobás irányba fordító munkája indítja. A dobás irányába befordulva, a dobó kar is hajlik és fejmagasságnál kicsit feljebb kerül a kislabda, miközben a bal kéz balra lendülve, utat nyitva balra forduláshoz. A dobó kar, csapó mozdulattal hajlítja a kislabdát, amit a törzs előrehajló mozgása kísér. A lendületből előre is lehet lépni. A helyes sorrend tehát: a láb fordítja a csípőt, törzset, vállat, majd a kar befejezi gyorsító, irányító mozgását a dobást.”

Polgár Tibor és Béres Sándor (2011) szerint a helyből történő kislabdahajítás alapja a megfelelő dobóhelyzet kialakítása. A dobóhelyzet kialakítható alapállásból előrelépéssel, vagy harántterpeszállásból súlypont hátrahelyezéssel. Mind a két megoldás helyénvaló. A dobóhelyzet kialakítása során ügyelni kell arra, hogy az elől lévő láb lábujjhegye és a hátul lévő láb sarka, majd a mozgás során annak függőleges vetülete a dobás irányára húzott egyenesen legyen. A helyzetben elfoglalt támasz nagysága függ az iskolás anatómiai méreteitől, de vállszélesnél kicsit nagyobb legyen. Ha ez túl nagy, vagy túl kicsi, az negatívan befolyásolhatja a kidobást. A helyből való dobás esetén ügyelni kell a dobó kéz hátranyújtásának fokára. A kidobási sebesség annál nagyobb minél hosszabb úton tudja a tanuló a labdát gyorsítani, ezért törekedni kell a labda lehető legmesszebb való hátranyújtására. A tenyér felfelé néz. Ebből a helyzetből kell a kidobást megkezdeni.

A helyből történő dobás elsajátítása után következik a lendületből történő dobás megtanulása. Ezzel a technikával eredményesebben dobhatunk. A lendületből történő dobás alapját a lépésritmusok megtanulása adja. Három lépésritmust különböztetünk meg: hármas-, ötös- és hetes lépésritmus. Az alsó osztályos gyerekeknek a hármas lépésritmust tanítjuk meg. Felső tagozatban találkoznak a tanulók az ötössel és a hetessel.

A lendületszerzésből történő kislabdahajítás szakaszai:

-Lendületszerzés, nekifutás

-A nekifutás összekapcsolása a hajítással

-A hajítás előkészítése, ívképzés

-Hajítás

-A hajítás utáni helyzet (Koltai, 1975)

Ha meg akarjuk értetni a gyerekekkel, hogy miért fontos a dobás szabályait megtanulni, akkor érdemes hagyni, hogy először saját technikával próbálják meg eldobni a labdát, majd a az adatokat érdemes leírni és megőrizni. A helyes technika megtanulása után ismét dobattuk a gyerekeket, majd összehasonlíthatjuk az eredményeiket. Így szembesülnek a tanulók azzal, hogy a helyes technika elsajátításával mennyit javult a teljesítményük.

A kislabdahajítás fontosabb előkészítő gyakorlatai:

Nyújtó-lazító gyakorlatok:

- karkörzések, karhúzások
- vállízület lazítása
- törzshajlítások oldalt, előre, hátra
- törzskörzések
- csípőkörzések
- láblendítések, lábkörzések

Erősítő hatású gyakorlatok:

- szökdelések lépcsőn, zsámolyok, gátak felett
- mellizom erősítése
- kisebb vasgolyó és vasrúd dobása
- súlyzóruddal forgatás

Medicinlabda dobások:

- kétkezes mellső átadás
- kétkezes alsó átadás
- kétkezes felső átadás
- kétkezes felső átadás hátra
- kétkezes vetés oldalra (Polgár – Béres, 2011).

A kislabdahajításnál előforduló gyakori hibák:

- a kislabda tenyérben fogása
- nem dinamikus a lendületszerzés

- a dobást előkészítő lépések rossz ütemben történnek
- magas dobóterpeszbe érkezés kinyújtott térdekkel
- kicsi vagy nagy dobóterpesz
- hajlított kitámasztó térd
- későn letett kitámasztó láb
- korán beforgatott törzs (a csípőtengellyel együtt forog be a válltengely)
- bizonytalan egyensúly a véghelyzetnél (kilépés)
- lapos kidobási szög (Koltai –Oros, 2004).

## II. SAJÁT VIZSGÁLAT

### 2.1. Kutatási célok, kutatási kérdések és hipotézisek

A kutatásunk egyik részét a testnevelés tanárok (alsós tanítók) által kitöltött kérdőívek és azok elemzései alkotják, a másik részét pedig a felmérés, amit alsó osztályos gyerekek körében végeztem.

A kutatásom célja az volt, hogy felmérjem a tanulók teljesítményét és azt, hogy az idő múlásával hogyan változik az. Kíváncsi voltam, hogy milyen eredményeket érnek el a tanulók a dobásos feladatokban, milyen technikával végzik azokat el. Ezen kívül az is érdekelt, hogy milyen észrevételeik vannak a tanároknak a dobások tanításával kapcsolatban.

A célom az volt, hogy a tanulók testnevelés órán elért eredményeit megfigyelve, és azokat összevetve le tudjam vonni a következtetést arról, hogyan, milyen mértékben fejlődnek a motorikus képességeik a különböző dobások és labdajátékok által.

A hipotézisem az volt, hogy mivel minden nap van testnevelés órájuk a tanulóknak, ezért évről-évre fejlődik a tudásuk és egyre pontosabban, egyre messzebb lesznek képesek dobni, valamint a dobótechnikájuk is egyre jobbra válik. Úgy gondoltam, hogy az iskolák többségében megfelelő a sporteszközökkel való ellátottság és minden feltétel adott ahhoz, hogy a pedagógusok megfelelő oktatásban részesítsék a tanulókat.

A kutatásom kezdetén nem gondoltam volna, hogy bármilyen oknál fogva nehézségekbe ütközöm, de 2020. márciusában a koronavírus világjárvány Magyarországot is elérte. A pandémia idején, az online oktatás során új feltételezésem lettek. Úgy gondoltam, hogy a távoktatás során a tanulók többségének a teljesítménye visszaesik, mivel a lakások adta mozgási lehetőségek igen csekélyek, nehéz úgy megvalósítani egy testnevelés órát, hogy a lakásban is el tudják végezni a feladatokat tanulók és balesetmentes legyen.

## 2.2 . A vizsgálat körülményei és helyszíne

A kutatás elvégzésének a színtere A Budapest XXI. Kerületi Karácsony Sándor Általános Iskola lett. Ez a helyszín tűnt a legkézenfekvőbbnek, mert itt dolgozom napközis tanítónőként.

Az iskolát 1981-ben alapították Csepel központjában. A képességfejlesztés, tehetséggondozás az iskola fő missziója. Az intézményben 519 diák tanul, a 8 évfolyamon összesen 28 osztály van. A testnevelés órák minden nap jelen vannak a diákok életében. Ezek az órák három helyszínen

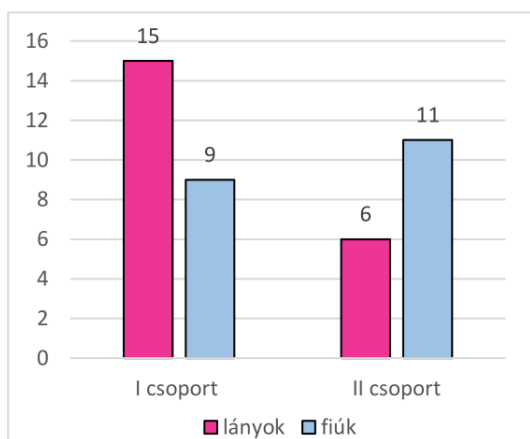
valósulhatnak meg: A tornateremben, az aulában és az iskola udvarán. Az iskola udvara 3 részre oszlik: játszótér (az 1-2 osztályosok részére), salakpálya, udvar. Ezen kívül az iskola mellett található a városi kosárlabdapálya és a focipálya, ahol engedéllyel szintén meg lehet tartani a testnevelés órákat.

A felméréseket két másodikos osztályban végeztem el. Ápolt gyerekek járnak ezekbe az osztályokba, a testi fejlettségük átlagosnak mondható. Sok mozgást igényelnek, néhányan gyógytestnevelés órára járnak.



11. ábra Karácsony Sándor Általános Iskola

Forrás: Saját fotó



12. ábra A csoportok nemek szerinti megoszlása

Forrás: Saját szerkesztés

Az első csoportban 24 tanuló volt. 15 lány és 9 fiú jár ebbe az osztályba. A második csoportban 17 tanuló volt, ebből 6 lány és 11 fiú (12. ábra).

A felmérés anonim módon történt. A személyiség jogok védelme miatt a tanulók nevét nem tettem közzé, illetve fotókat sem készítettem. A gyerekek kislabdadobásban elért eredményeit mértük fel. A tanulók testnevelés tanárával közösen végeztük el a felméréseket 2020.03.09-én, 2020.06.18-án, és 2021.02.11-én.



### 2.3. A vizsgálatok módszerei

Az adatgyűjtést a 2019-2020-as és a 2020-2021-es tanévben végeztük. A gyerekek dobásvizsgálata a Budapest XXI. Kerületi Karácsony Sándor Általános Iskolában zajlott. Két párhuzamos osztály eredményeit vizsgáltuk.

Az egyik osztály a megszokott tanmenet alapján tanult, a másik osztály testnevelés tanárát viszont megkértem, hogy a tanórákon nagyobb hangsúlyt fektessen a dobásokra, több olyan játékot játszanak a tanórákon, amiben a dobásra tevődik a hangsúly. A második csoport tanulói a megszokott tanterv szerint tanultak, itt nem fektettünk nagyobb hangsúlyt a tanulók dobásának fejlesztésére. A különböző dobások közül azért a maroklabda dobás vizsgálatát választottuk, mert viszonylag könnyebben értékelhető eredményeket kaphatunk, és ez a dobásfajta jelenik meg leggyakrabban a tantervben.

A pedagógusok megkérdezésén alapuló vizsgálatot online kérdőív segítségével végeztettem el. A saját összeállítású kérdőívet olyan ukrainai és magyarországi testnevelés tanárokkal, illetve tanítókkal töltettük ki, akik testnevelést tanítanak alsó tagozaton. Ennek a kvantitatív módszernek az alkalmazása viszonylag egyszerű, átlátható és könnyen eljuttatható a célcsoporthoz, valamint egyszerre több adatközlő is kitöltheti. Egy minta kitöltése átlagosan 10-15 percet vehetett igénybe. Különböző diagramok segítségével ismertettük a kérdésekre adott válaszok arányát, hogy eredményeim szemléltetése pontos legyen, s ezeket kibővíttem a nyitott kérdésekre kapott véleményekkel. A kapott eredmények feldolgozásához a Microsoft Excel-t használtuk. Itt végeztük el a számításokat és készítettük el a diagrammokat.

A kérdőív összeállításánál arra törekedtünk, hogy zárt és nyitott kérdések egyaránt megjelenjenek benne. Az volt a célunk, hogy az adatok feldolgozásával bepillantást nyerjünk a testnevelést tanító tanárok dobások tanításával kapcsolatos tapasztalataiba. A kérdőívben 21 kérdés szerepelt. Az első öt kérdés a tanárok képzettségére irányult, a második rész az oktatás körülményeire, kivitelezésére a harmadik pedig a tapasztalatokra reflektál. Összesen 54 pedagógus kérdőíve került kiértékelésre. A kutatás során sok biztatást kaptam a kérdőívet kitöltő pedagógusoktól, viszont volt, aki szerint túl személyes kérdések találhatóak benne és olyan is akadt, aki szerint egyszerűen túl sok kérdést tartalmazott a kérdőív, ezért inkább bele sem kezdtek a kitöltésbe.

### III. VIZSGÁLATOK EREDMÉNYEINEK BEMUTATÁSA

#### 3.1. Kislabdadobás Eredményei

##### I. Felmérés eredményei

##### I Csoport

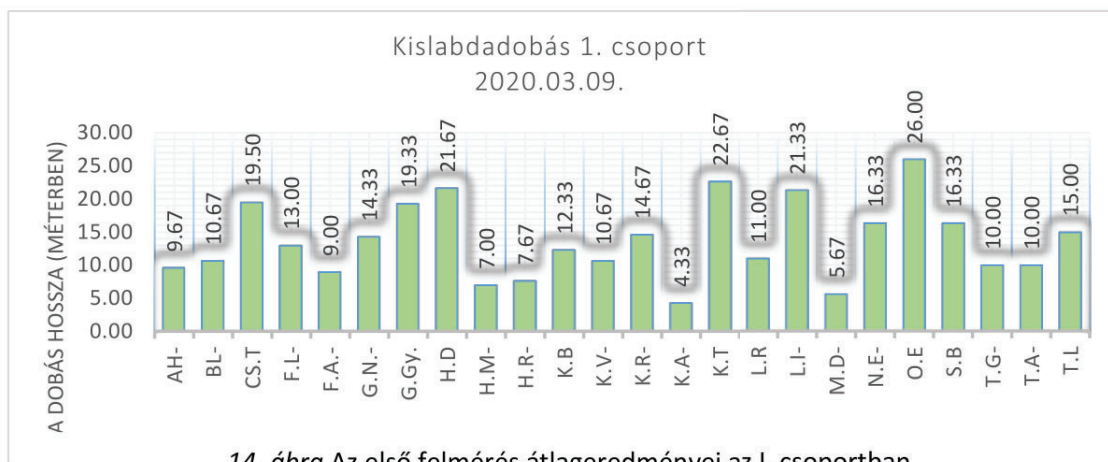
A kislabdadobásnál arra voltam kíváncsi, hogy milyen technikával dobnak a gyerekek és milyen eredményeket érnek el.

Az első felmérést 2020. március 9-én végeztük az akkor másodikos tanulókkal. Az első csoporttal a felmérés előtt bemelegítettünk, majd a testnevelés tanár mind a kétujjas, mind a sportfogást bemutatta a gyerekeknek. Mivel nem állt rendelkezésünkre hagyományos kislabda, teniszlabdát használtunk erre a célra. A helyes labdafogás technikájának bemutatása után következett a helyes pozíció felvételének a bemutatása. Gózik Pál (1965) így írta le a második osztályosok labdadobás során használt helyes pozícióját: „felállás arccal a dobás irányába harántterpeszállásban. Magastartásból karvezetés hátra, majd ugyanebben a síkban karvezetés előre, teljesen a dobás síkjában, kidobással összekötve. Az egész mozgás csak karral végrehajtva”-a felmérések során, mi is ezt a technikát alkalmaztuk.

Az első csoportban kiderült, hogy előtte még nem találkoztak a gyerekek a labdadobással, ezért minden gyereknek segítségre volt szüksége. A dobásoknál a leggyakoribb hiba a helytelen szögben való kivitelezés. Gyakorlás után háromszor dobhattak a gyerekek, és ezeket az eredményeket rögzítettük (13. ábra).

Név	Kislabda dobás		
	2020.03.09		
	m		
AH-	11	8	10
BL-	9	12	11
CS.T	18	19,5	21
F.L-	13	13	13
F.A.-	7	7	13
G.N.-	13	16	14
G. GY.	20	18	20
H.D	19	22	24
H.M-	8	8	5
H.R-	7	4	12
K.B	12	13	12
K.V-	10	9	13
K.R-	12	16	16
K.A-	6	-1	8
K.T	22	21	25
L.R	14	9	10
L.I-	20	23	21
M.D-	6	7	4
N.E-	15	18	16
O.E	25	26	27
S.B	16	16	17
T.G-	8	9	13
T.A-	9	9	12
T.L	15	13	17

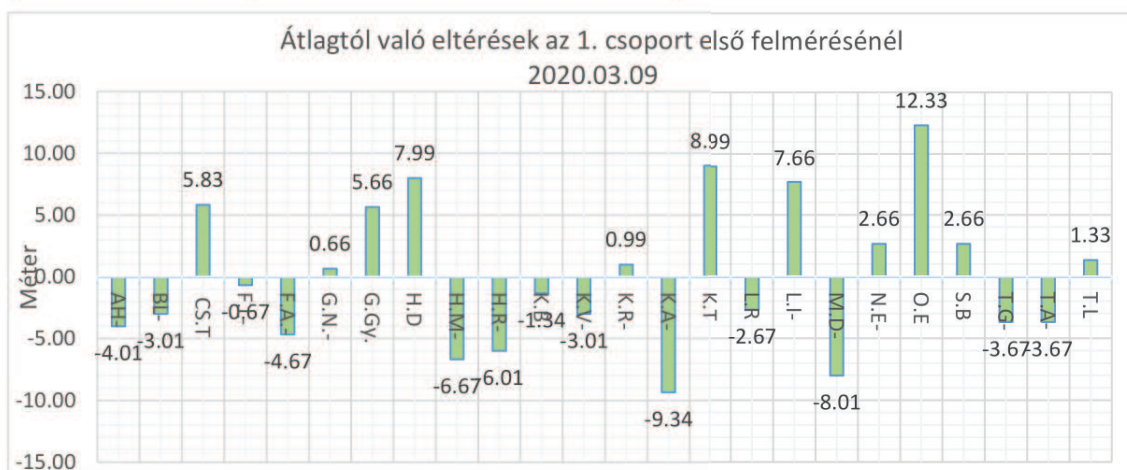
13. ábra Az első felmérés eredményei az I. csoportban  
Forrás: Saját felmérés



14. ábra Az első felmérés átlageredményei az I. csoportban  
Forrás: Saját felmérés

A legjobb dobás 27m-es volt, viszont itt megjegyezném, hogy a tanuló idősebb és testileg jóval fejlettebb is volt osztálytársainál. A legrosszabb dobás -1m. A -1m-es dobásnál helytelenül fogta meg a tanuló a labdát, így amikor hátralendítette a karját a tanuló a labda kiesett a kezéből. A következő dobásnál korrigáltuk a hibát. A három dobásból átlagot vontunk és azokat összehasonlítottuk. A csoport átlagdobásait vettük alapul az összehasonlításnál (14. ábra). Az osztály átlagdobása 13,67 m. A lányok átlagosan 10,96 m-t dobtak, míg a fiúk ennél jóval többet 18,2 m-t. A legeredményesebb dobó a lányoknál L.I.volt, a fiúknál pedig O.E..

Az átlagtól való eltérések nagyon szélsőségesek voltak. A legnagyobb pozitív irányú eltérés 12,33 m, a legnagyobb negatív eltérés pedig 9,34 m.(15. ábra) Összességében tanulók átlag dobástól való átlagos eltérésük 4,73 m. 11 tanuló teljesített jobban az osztályátlagnál.



15. ábra Átlagtól való eltérések az I. csoportban az első felmérésnél.  
Forrás: Saját felmérés

## II Csoport

Az első felmérést a második csoportban 2020. március 9-én végeztük az akkor másodikos tanulókkal. Arra törekedtünk, hogy ugyanazon a napon végezzük a mindkét csoportban a felméréseket, hogy azonos feltételek legyenek adottak mind a két csoport számára. A felmérés előtt bemelegítettünk, majd a testnevelés tanár bemutatta a gyerekeknek a helyes pozíciófelvételt és a megfelelő labdafogásokat. Teniszlabdát használtunk a felmérés során ebben a csoportban is.

Az első csoporthoz hasonlóan a második csoportos tanulók sem találkoztak a kislabdadobással, ezért minden gyereknek segítségre volt szüksége. A dobásoknál a leggyakoribb hiba a helytelen szögben való kivitelezés és a helytelen pozíciófelvétel volt. A teniszlabda méretével is gondok adódtak. Néhány tanuló nem tudta alkalmazni a helyes fogásokat, mivel túl nagyak bizonyult a teniszlabda.

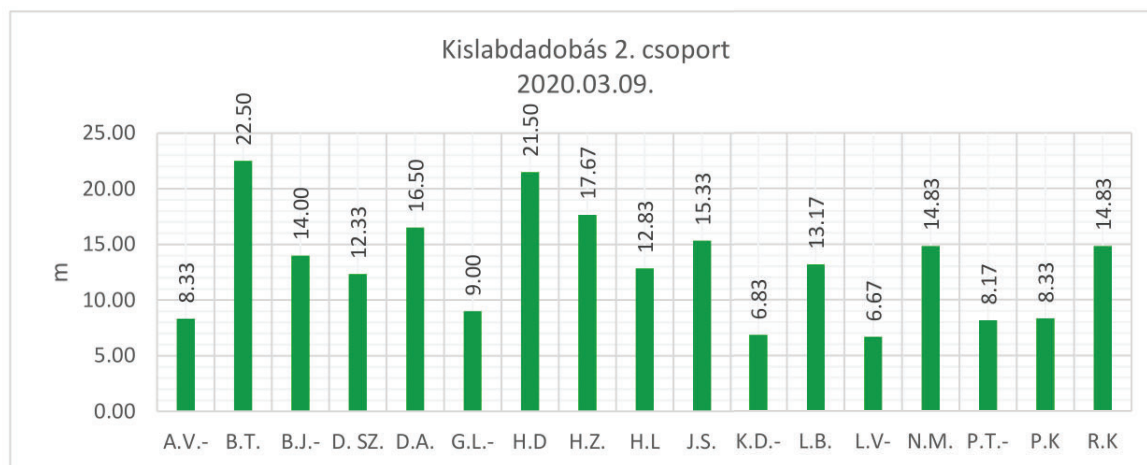
A legjobb dobás 23m-es volt, a legrosszabb dobás 6m. Ebben az osztályban is a legjobb dobó fejlettebb és idősebb volt osztálytársainál.

Volt egy tanuló, aki az első dobásánál feltűnően feszélyezve érezte magát. Mind a tartásával, mind a labda fogásával problémák voltak, ezért próbáltuk korrigálni a második dobása előtt ezeket a hibákat. Amint kiderült, a tanuló balkezes volt. Mivel mi a jobb kezünkkel mutattuk be a dobást és az osztálytársai is jobb kézzel dobtak, nem akart kilógni a sorból és ő is a jobb kezével próbálkozott. Ezt követően megtanítottuk rá, hogyan kell bal kézzel dobni, ezután jóval messzebb sikerült dobnia, mint az első alkalommal (16. ábra).

Név	2020.03.09		
	m		
A.V.-	7	10	8
B.T.	22	22.5	23
B.J.-	15	13	14,5
D. SZ.	6	15	16
D.A.	16	17	16.5
G.L.-	9	8.5	9.5
H.D	20	21.5	23
H.Z.	18	15	20
H.L	14	12	12.5
J.S.	14	16.5	15.5
K.D.-	6.5	7	7
L.B.	13	13	13.5
L.V-	6	6.5	7.5
N.M.	16	14	14.5
P.T.-	8	9	7.5
P.K	9.5	7.5	8
R.K	15	15.5	14

16. ábra Az első felmérés eredményei a II. csoportban  
Forrás: Saját felmérés

A három dobásból átlagot vontunk és azokat összehasonlítottuk. A csoport átlagdobásait vettük alapul az összehasonlításnál (17.ábra). Az osztály átlagdobása 13,11 m volt.

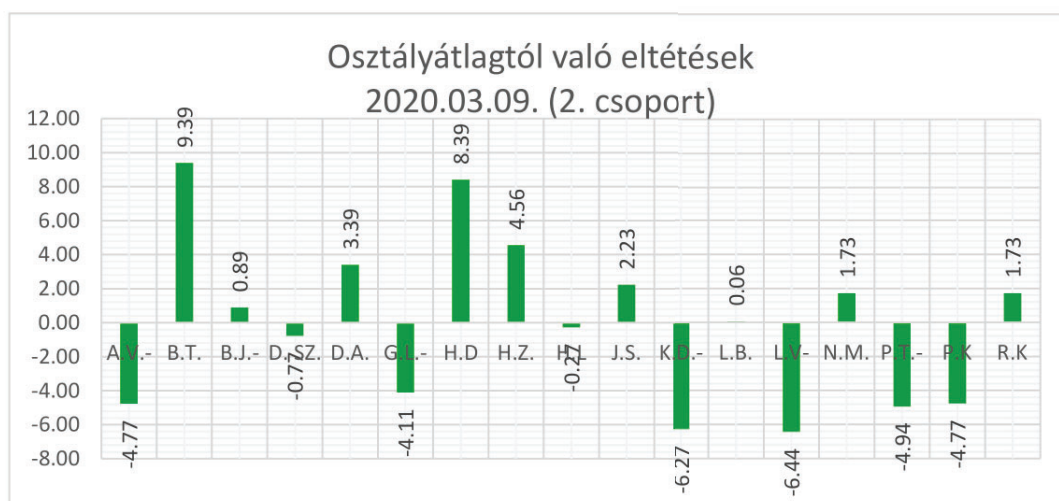


17. ábra Az első felmérés átlageredményei a II. csoportban

Forrás: Saját felmérés

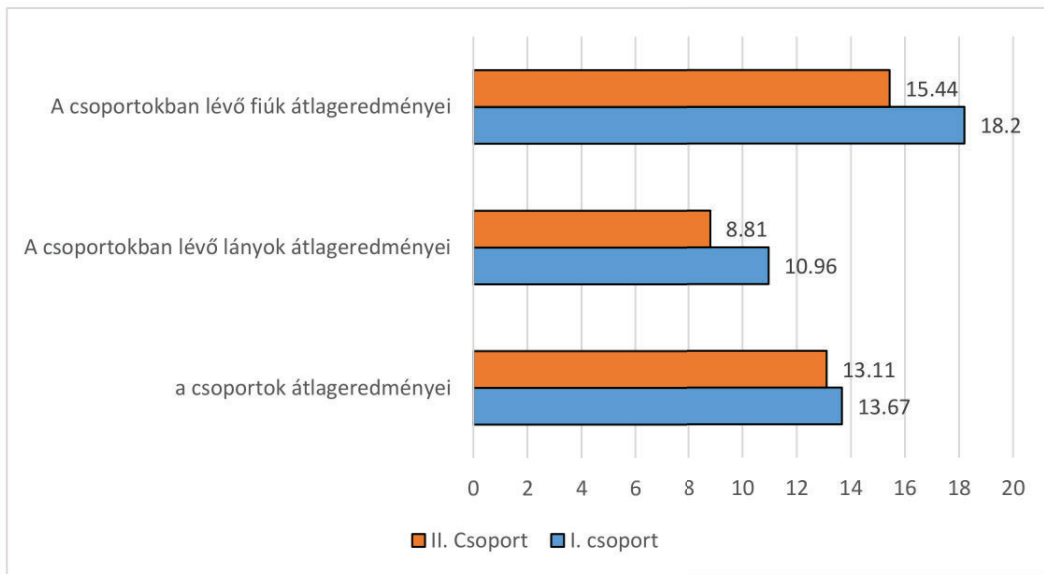
A lányok átlagosan 8,81 m-t dobtak, míg a fiúk ennél jóval többet 15,44 m-t. A legeredményesebb dobó a lányoknál B.J.volt, a fiúknál pedig B.T. A legnagyobb dobás ezen a megfigyelésen 23 m volt, míg a legkisebb 6 méter.

Az osztályátlagtól való eltérések nagyon szélsőségesek voltak (18. ábra). A legnagyobb pozitív irányú eltérés 9,39 m, a legnagyobb negatív eltérés pedig 6,44 m. Összességében tanulók átlag dobástól való átlagos eltérésük 3,81 m. 9 tanuló teljesített jobban az osztályátlagnál.



18. ábra Átlagtól való eltérések az II. csoportban az első felmérésnél.

Forrás: Saját felmérés



19. ábra I. felmérés eredményeinek összehasonlítása

Forrás: Saját felmérés

Az alábbi táblázatban összevetettük a két csoport első kislabdadobás-felmérésének átlageredményeit (19. ábra).

Jól látható, hogy az első felmérésnél az első csoport eredményei jobbak, mint a másodiké. Bár a csoportok átlageredményei közt nincs nagy különbség, de a fiúk, valamint a lányok átlagai között jóval nagyobb.

Az első csoportban több tanuló volt és közülük jóval több lány, mint a második csoportban, az első csoportban viszont a fiúk voltak kevesebben, mint a másodikban.

## II. Felmérés eredményei

### I Csoport

A második felmérés előtt már online oktatás zajlott, s bár ennél a csoportnál előnyben részesítette a testnevelés tanár azokat a feladatokat, amelyekben a dobás megjelenik. Sokszor előfordult, hogy a diákok nem tudták a feladatokat kivitelezni otthoni körülmények között.

Kíváncsi voltam, hogy milyen eredmények fognak születni az első felméréshez képest, és milyen hatást gyakorolt a gyerekek teljesítményére a távoktatás, ugyanis a kutatás kezdetén nem számoltunk az online oktatás lehetőségével.

Azt feltételeztem, hogy ennél a felmérésnél a tanulók teljesítménye jóval alulmarad az előző eredményekhez képest.

Az első csoport második felmérése előtt bemelegítettünk, felelevenítettük az eddig tanultakat, majd újra bemutattuk a helyes labdafogást és pozíciófelvételt. Most is lehetőséget adtunk a gyerekeknek a gyakorlásra, majd egyesével háromszor dobhattak. Ekkor is rögzítettük az eredményeket.

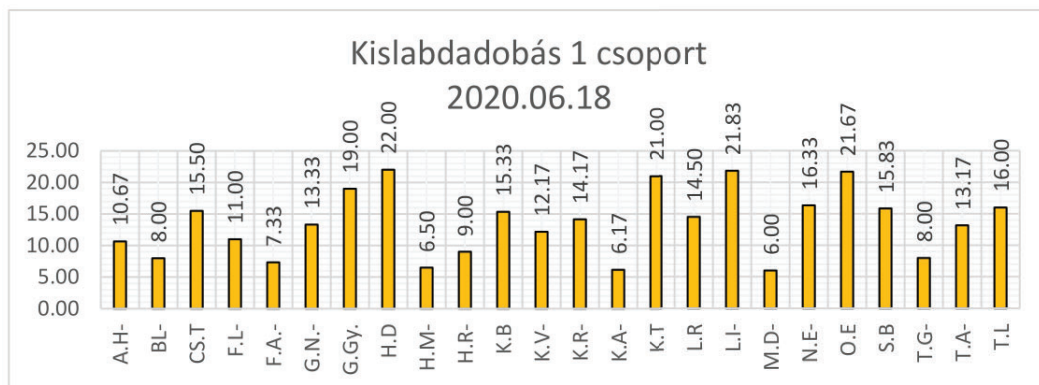
A leggyakoribb hiba a helytelen szögben való kivitelezés volt, vagy túl alacsonyan, vagy túl magasan dobták a labdát. A tanulók teljesítménye változó volt. Volt, aki jobban, távolabb dobta a labdát, mint az előző felmérésnél, volt akinek nem változott a teljesítménye, és akadt, aki önmagához képest alulteljesített.

Ezuttal nem okozott olyan nagy gondot a labda fogása, nem volt olyan tanuló aki elejtette volna a labdát a dobás előtt, bár a labda mérete továbbra is nagynak bizonyult. A tanulók többsége a kétujjas fogást alkalmazta. A pozíciófelvétel megfelelő volt. A legnagyobb dobás ezen a megfigyelésen 24 m volt, míg a legkisebb 4 méter (20. ábra).

Név	2020.06.18.		
	m		
A.H-	14	12	6
BL-	7	7	10
CS.T	16	15	15,5
F.L-	11	10	12
F.A.-	8	5	9
G.N.-	13	12	15
G.GY.	18	19	20
H.D	22	24	20
H.M-	5	6	8,5
H.R-	10	8	9
K.B	16	15	15
K.V-	12	12	12,5
K.R-	13	14,5	15
K.A-	7	4	7,5
K.T	22	20	21
L.R	16	13	14,5
L.I-	21	22	22,5
M.D-	8	4,5	5,5
N.E-	17	17	15
O.E	19	22	24
S.B	16	15	16,5
T.G-	9	7	8
T.A-	12	13,5	14
T.L	15	16	17

20. ábra A második felmérés eredményei az I. csoportban

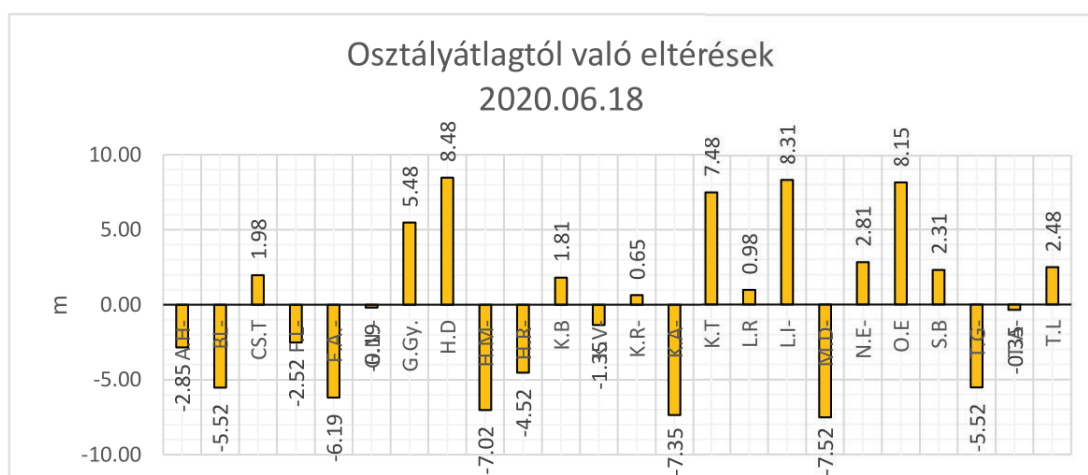
Forrás: Saját felmérés



**21. ábra** A második felmérés átlageredményei az I. csoportban  
Forrás: Saját felmérés

A három dobásból átlagot vontunk és azokat összehasonlítottuk (21. ábra). A csoport átlagdobásait vettük alapul az összehasonlításnál. Az osztály átlagdobása 13, 52 m volt, tehát az előző osztályátlaghoz képest, ami 13,67 m volt, alulmaradt a teljesítményük. A lányok átlagosan 10,88 m-t dobtak, míg a fiúk ennél jóval többet 17,83 m-t. A legeredményesebb dobó a lányoknál L.I.volt, a fiúknál pedig H.D.

Az osztályátlagtól való eltérések a tanulók átlagdobásai alapján vegyesek voltak. A legnagyobb pozitív irányú eltérés 8,48 m, a legnagyobb negatív eltérés pedig 7,52 m. Összességében tanulók átlag dobástól való átlagos eltérésük 4,24 m (22. ábra). 12 tanuló teljesített jobban az osztályátlagnál. Ezekből az eredményekből azt a következtetést lehet levonni, hogy a távoktatás nem volt lényeges befolyással a tanulók eredményeire.



**22. ábra** Átlagtól való eltérések az I. csoportban a második felmérésnél.  
Forrás: Saját felmérés



## II Csoport

Az online oktatás igencsak korlátozta a tanulók és a tanárok lehetőségeit, ezért ebben az időszakban második csoport tanára nagyon ritkán adott olyan tananyagot a tanulóknak, ahol a dobás technikájának alkalmazására lett volna szükség.

Kíváncsi voltam, hogy milyen eredmények fognak születni az első csoport eredményeihez képest. Milyen hatást gyakorolt a gyerekek teljesítményére a távoktatás?

Az első csoport második felmérése előtt bemelegítettünk, felelevenítettük az eddig tanultakat, majd újra bemutattuk a helyes labdafogást és pozíciófelvételt. Sokaknak egyéni segítségre volt szüksége, mert az előző felmérés óta sokat felejtettek.

Most is lehetőséget adtunk a gyerekeknek a gyakorlásra, majd egyesével háromszor dobhattak. Ekkor is rögzítettük az eredményeket. Gondot jelentett a tanulóknak mind a helyes szögben való kivitelezés, mind a megfelelő pozíciónak a felvétele.

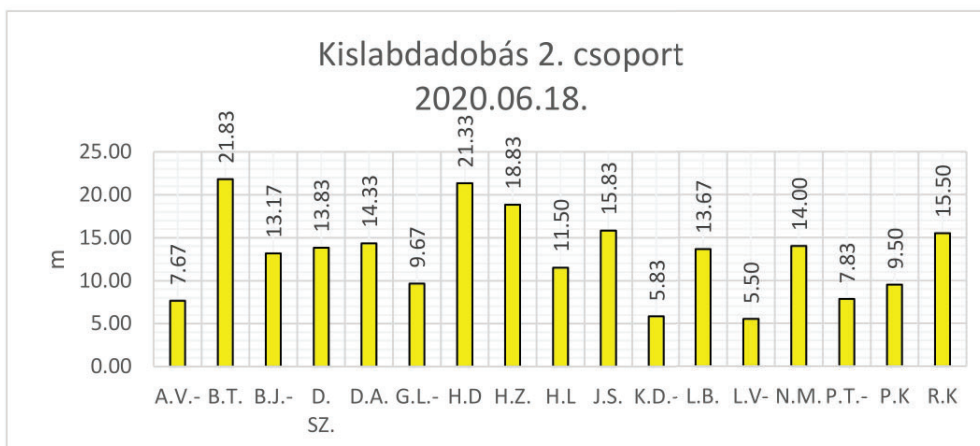
A tanulók teljesítménye változó volt. Volt, aki jobban, távolabb dobta a labdát, mint az előző felmérésnél.

A tanulók többsége bizonytalan volt abban, hogy melyik a számára megfelelő fogásmód, ezért a dobásoknál felváltva alkalmazták a kétujjas és a háromujjas fogást.

A három dobásból átlagot vontunk és azokat összehasonlítottuk (23. ábra). A csoport átlagdobásait vettük alapul az összehasonlításnál. Az osztály átlagdobása 12,93 m volt, tehát az előző osztályátlaghoz képest, ami 13,11 m volt, alulmaradt a teljesítményük. A legnagyobb dobás ezen a megfigyelésen 22 m volt, míg a legkisebb 5 méter.

Név	2020.06.18.		
	m		
A.V.-	8	7.5	7.5
B.T.	22	21.5	22
B.J.-	12	13.5	14
D. SZ.	13	14	14.5
D.A.	14	14	15
G.L.-	10	9.5	9.5
H.D	21	21	22
H.Z.	18	19	19.5
H.L	10	12	12.5
J.S.	15	16	16.5
K.D.-	6	5.5	6
L.B.	13	14	14
L.V-	6.5	5	5
N.M.	14	14	14
P.T.-	7	8.5	8
P.K	10	9	9.5
R.K	15	15.5	16

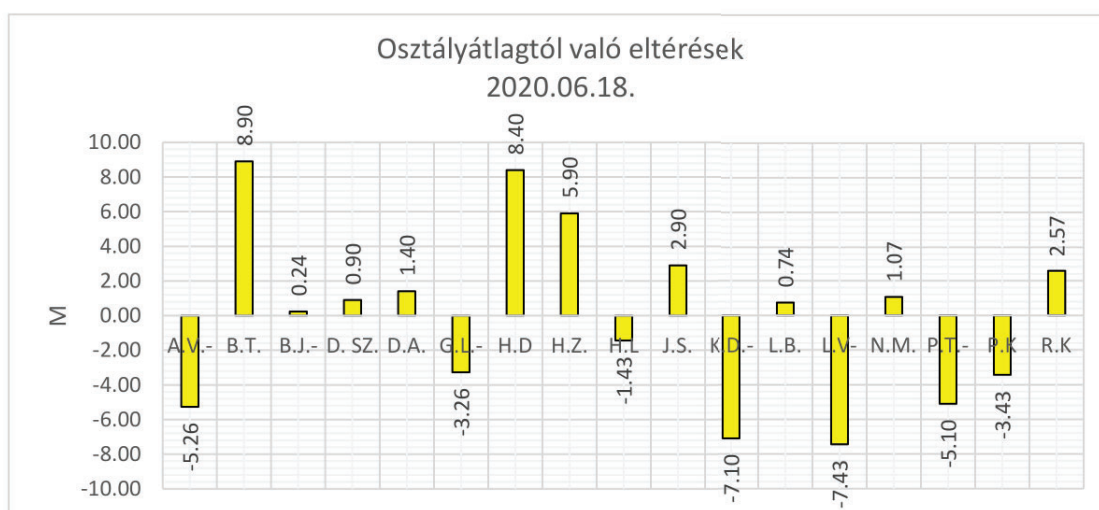
23. ábra A második felmérés eredményei a II. csoportban  
Forrás: Saját felmérés



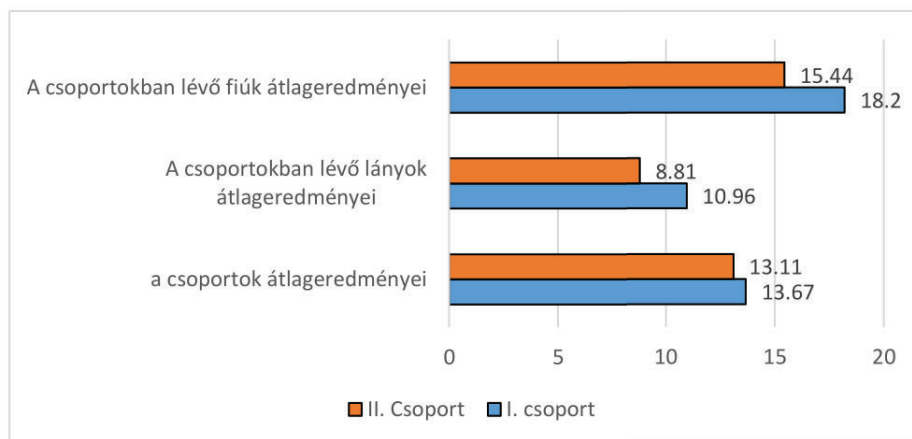
**24. ábra** A második felmérés átlageredményei az II. csoportban  
Forrás: Saját felmérés

A lányok átlagosan 8,28 m-t dobtak a második felmérésen, míg a fiúk ennél jóval többet 15,47 m-t. A legeredményesebb dobó a lányoknál B.J. volt, a fiúknál pedig B.T. (24. ábra).

Az osztályátlagtól való eltérések nagyon szélsőségesek voltak. A legnagyobb pozitív irányú eltérés 8,90 m, a legnagyobb negatív eltérés pedig 7,43 m (25. ábra). Összességében tanulók átlag dobástól való átlagos eltérésük 3,88 m. 10 tanuló teljesített jobban az osztályátlagnál. Ezekből az eredményekből azt a következtetést lehet levonni, hogy a távoktatás nem volt pozitív hatással a tanulók dobására a saját eredményeikhez viszonyítva alulmaradt a második felmérésnél a teljesítményük.



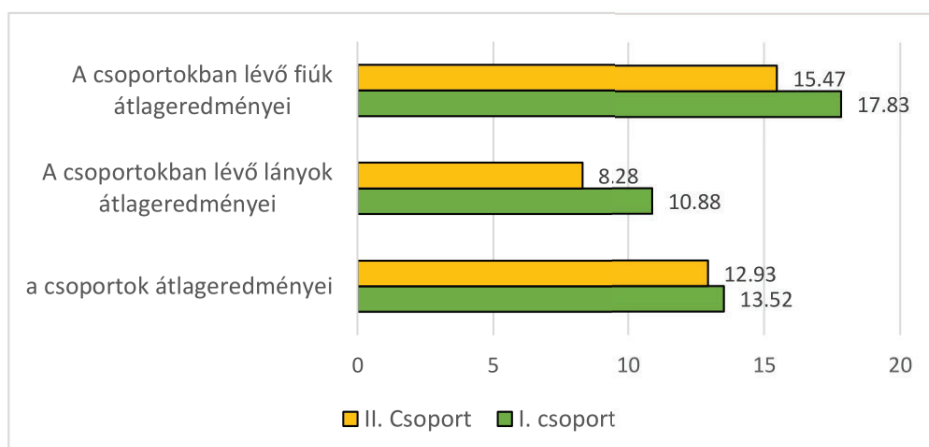
**25. ábra** Átlagtól való eltérések az II. csoportban a második felmérésnél.  
Forrás: Saját felmérés



26. ábra I. felmérés eredményeinek összehasonlítása  
 Forrás: Saját felmérés

Az első felmérésnél az első csoport eredményei jobbák voltak, mint a másodiké, s bár a csoportok átlageredményei közt nem volt nagy különbség, a fiúk, valamint a lányok átlagai között jóval nagyobb volt az (26. ábra).

A második felmérés előtt a tanulók már online oktatásban részesültek. Az első csoport tanára több olyan gyakorlatot adott ez idő alatt a tanulóknak, amelyhez a dobás technikájának alkalmazására volt szükség, míg a másik csoporté nem preferálta azokat. Ennek ellenére az eredményarányok nem sokat változtak. Továbbra is az első csoport teljesített jobban, de saját magukhoz képest nem sokat változott az eredmény. A második csoport eredményei is stagnáltak (27. ábra).



27. ábra II. felmérés eredményeinek összehasonlítása  
 Forrás: Saját felmérés

### III. Felmérés eredményei

#### I Csoport

A harmadik felmérés a 2020-21. tanév második felében február 11.-én zajlott. Ennél a csoportnál egész évben a dobásos feladatok és játékok domináltak a testnevelés órákon. A szokásosnál nagyobb szerepet kaptak az olyan gyakorlatok,

Kíváncsi voltam, hogy hogyan változott a gyerekek teljesítménye az előző felmérésekhez képest. Az első csoport harmadik felmérése előtt bemelegítettünk, felelevenítettük az eddig tanultakat, majd újra bemutattuk a helyes labdafogást és pozíciófelvételt. Most is lehetőséget adtunk a gyerekeknek a gyakorlásra, majd egyesével háromszor dobhattak. Ekkor is rögzítettük az eredményeket.

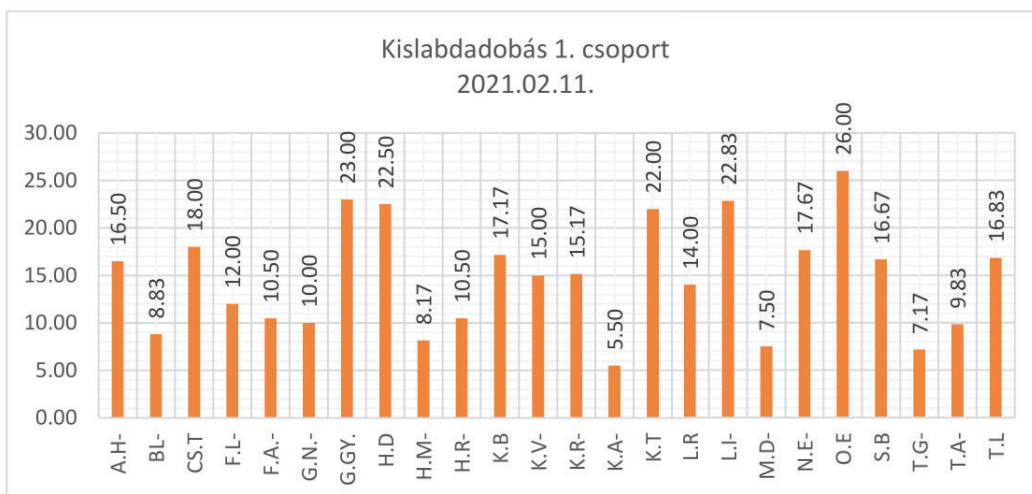
Ennél a felmérésnél érdekesség volt, hogy a tanulók segítették egymást. Ha valamelyikük helytelenül vette fel a kezdőpozíciót, vagy rosszul fogta meg a dobólabdát a többiek szóvá tették és kijavították egymás hibáit.

Ezuttal is átlagot vontunk a három dobásból és azokat az értékeket hasonlítottuk össze (28. ábra). Ekkor már nem okozott gondot a labda fogása, nem volt olyan tanuló, aki elejtette volna a labdát a dobás előtt. A tanulók többsége a kétujjas fogást alkalmazta. A pozíciófelvétel megfelelő volt.

A három dobásból most is átlagot vontunk és azokat összehasonlítottuk. A csoport átlagdobásait vettük alapul az összehasonlításnál. Az osztály átlagdobása 14,72 m volt, tehát az előző osztályátlaghoz képest, ami 13,52 m volt, több, mint 1 méterrel javult az osztály átlaga.

Név	2021.02.11.		
	m		
A.H-	15	17	17,5
BL-	7	10	9,5
CS.T	17	18	19
F.L-	13	11	13,5
F.A.-	10	9,5	11
G.N.-	4	13	13
G.GY.	22	22	25
H.D	23	20,5	24
H.M-	9	7	8,5
H.R-	9	10,5	12
K.B	17	15	19,5
K.V-	15	15	15
K.R-	17	12	16,5
K.A-	5	6,5	6
K.T	22	20	24
L.R	12	15	15
L.I-	24	22	22,5
M.D-	6,5	7	8
N.E-	17	17,5	18,5
O.E	24	27	27
S.B	16	17	17
T.G-	7	8	6,5
T.A-	9	9	11,5
T.L	17	15	18,5

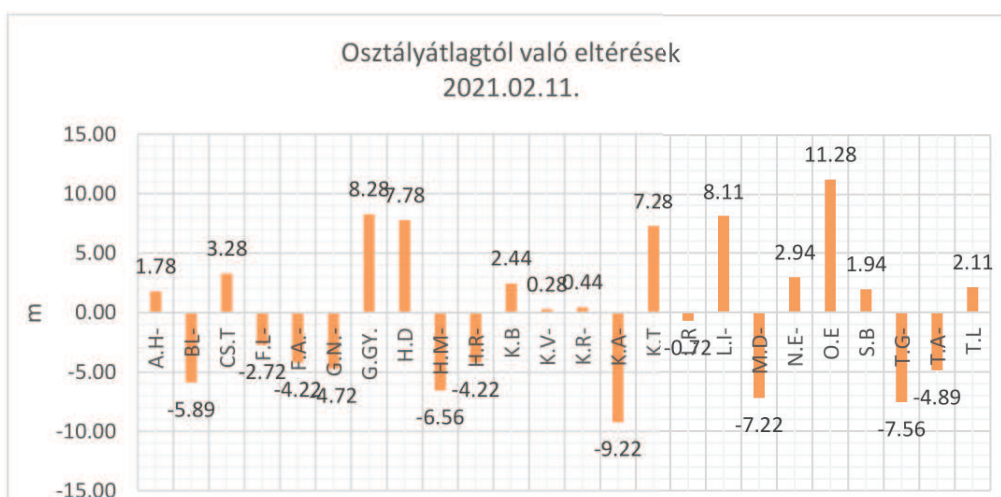
28. ábra A harmadik felmérés eredményei az I. csoportban  
Forrás: Saját felmérés



29. ábra A harmadik felmérés átlageredményei az I. csoportban  
Forrás: Saját felmérés

A lányok átlagosan 11,81 m-t dobtak, míg a fiúk ennél jóval többet 19,57 m-t. A legeredményesebb dobó a lányoknál L.I.volt, a fiúknál pedig O. E. volt (29. ábra). A legnagyobb dobás ezen a megfigyelésen 27 m volt, míg a legkisebb 4 méter.

Legnagyobb pozitív irányú eltérés 11,28 m, a legnagyobb negatív eltérés pedig 9,22 m. Összességében tanulók átlag dobástól való átlagos eltérésük 4,83 m (30. ábra). 13 tanuló teljesített jobban az osztályátlagnál. Ezekből az eredményekből azt a következtetést lehet levonni, hogy a távoktatással ellentétben az iskolában zajló tanórák, és a mindennapos dobásgyakorlatok pozitív hatással voltak a tanulók eredményeire.



30. ábra Átlagtól való eltérések az I. csoportban a harmadik felmérésnél.  
Forrás: Saját felmérés

## II Csoport

A II csoport harmadik felmérése 2020-21. tanév második felében február 11.-én zajlott. Ennél a csoportnál nem fektettünk nagyobb hangsúlyt a dobásos játékokra és gyakorlatokra.

Intézményünkben a járványhelyzet miatt szükségessé vált szigorításokat eszközölni. A csoportosulások, és az osztályok keveredésének elkerülése céljából, egyszerre csak egy osztály használhatta a tornatermet, egy osztály tartózkodhatott az udvaron és egy az aulában. Ebből kifolyólag prioritást élveztek a nagylétszámú osztályok.

A második csoport testnevelés tanára elmondta, mivel az osztályban csak tizenhét tanuló van, ők gyakran a tantermben kényszerültek, ahol mozgás helyett elméleti órát tartottak. Kíváncsi voltam, hogy hogyan hat ez a gyerekek teljesítményére az előző felmérésekhez képest.

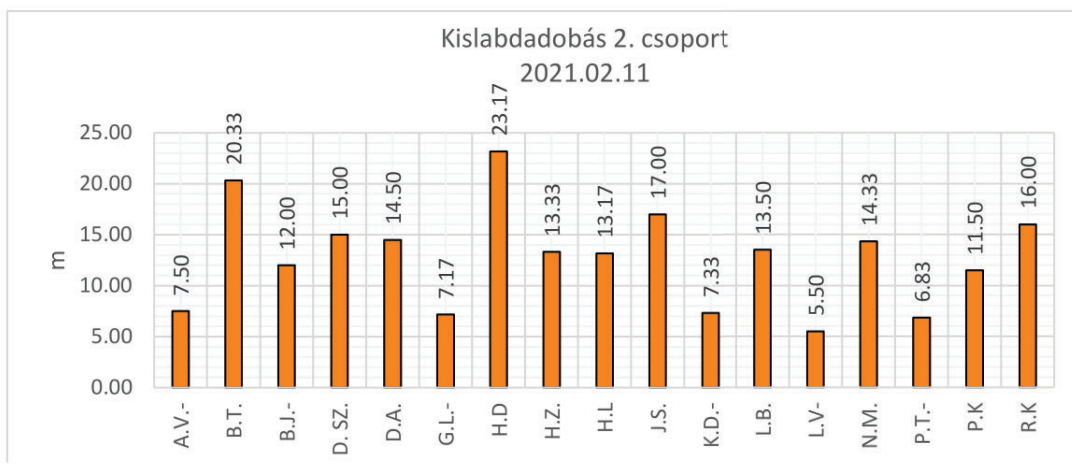
A csoport harmadik felmérése előtt bemelegítettünk, felelevenítettük az eddig tanultakat, majd újra bemutattuk a helyes labdafogást és pozíciófelvételt. Most is lehetőséget adtunk a gyerekeknek a gyakorlásra, majd egyesével háromszor dobhattak.

Ennél a felmérésnél látszott, hogy a tanulók sokat felejtettek, sok segítségre volt szükségük épp úgy, ahogy az első felmérésnél. Gondot okozott a labda fogása és a helyes pozíció felvétele is. A tanulók többsége felváltva alkalmazta a labdafogásokat.

A három dobásból átlagot vontunk és azokat összehasonlítottuk (31. ábra). A csoport átlagdobásait vettük alapul az összehasonlításnál. Az osztály átlagdobása 12,83 m volt, tehát az első osztályátlaghoz képest, ami 13, 11 m volt, a teljesítményük alulmaradt. A legnagyobb dobás ezen a megfigyelésen 24 m volt, míg a legkisebb 4 méter.

Név	2021.02.11.		
	m		
A.V.-	8	8,5	7
B.T.	20	21	20
B.J.-	11	11.5	13.5
D. SZ.	15	15	15
D.A.	14	14.5	15
G.L.-	8	7	6.5
H.D	22.5	23	24
H.Z.	5	17	18
H.L	13	13	13.5
J.S.	16	17	18
K.D.-	8	7	7
L.B.	13	13.5	14
L.V-	4	6	6.5
N.M.	13	14.5	15.5
P.T.-	6	7	7.5
P.K	11	12	11.5
R.K	16	15.5	16.5

31. ábra A harmadik felmérés eredményei a II. csoportban  
Forrás: Saját felmérés

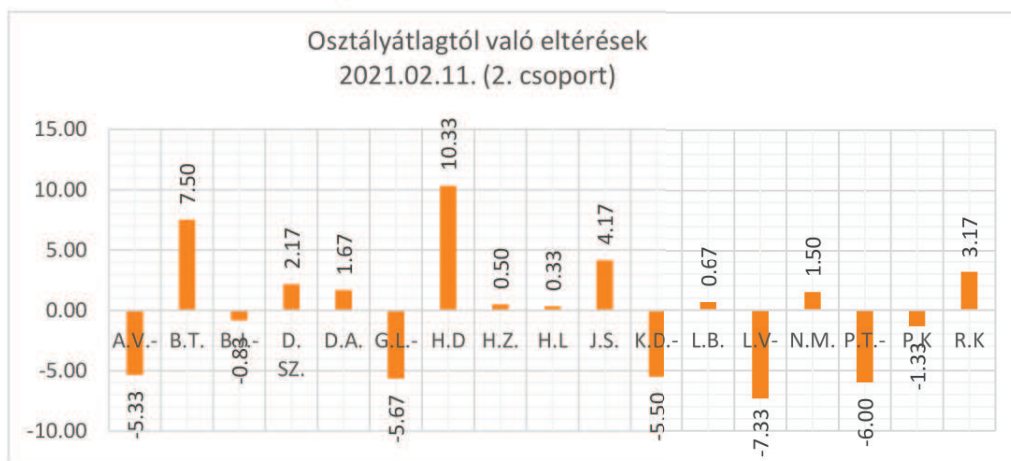


32. ábra A harmadik felmérés átlageredményei a II csoportban

Forrás: Saját felmérés

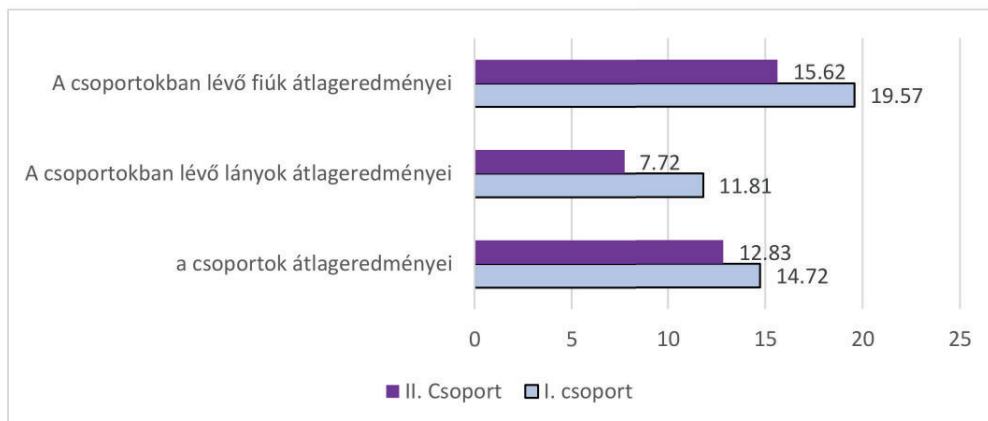
A lányok átlagosan 7,72 m-t dobtak, míg a fiúk ennek a dupláját, 15,62 m-t. A legeredményesebb dobó a lányoknál B.J. volt, a fiúknál pedig O. E. volt (32. ábra).

Az osztályátlagtól való eltérések nagyon szélsőségesek voltak. A legnagyobb pozitív irányú eltérés 11,28 m, a legnagyobb negatív eltérés pedig 9,22 m (33. ábra). Összességében tanulók átlag dobástól való átlagos eltérésük 4,83 m. 13 tanuló teljesített jobban az osztályátlagnál. Ezekből az eredményekből azt a következtetést lehet levonni, hogy a távoktatással ellentétben az iskolában zajló tanórák, és a mindennapos dobásgyakorlatok pozitív hatással voltak a tanulók eredményeire.



33. ábra Átlagtól való eltérések az II csoportban a harmadik felmérésnél.

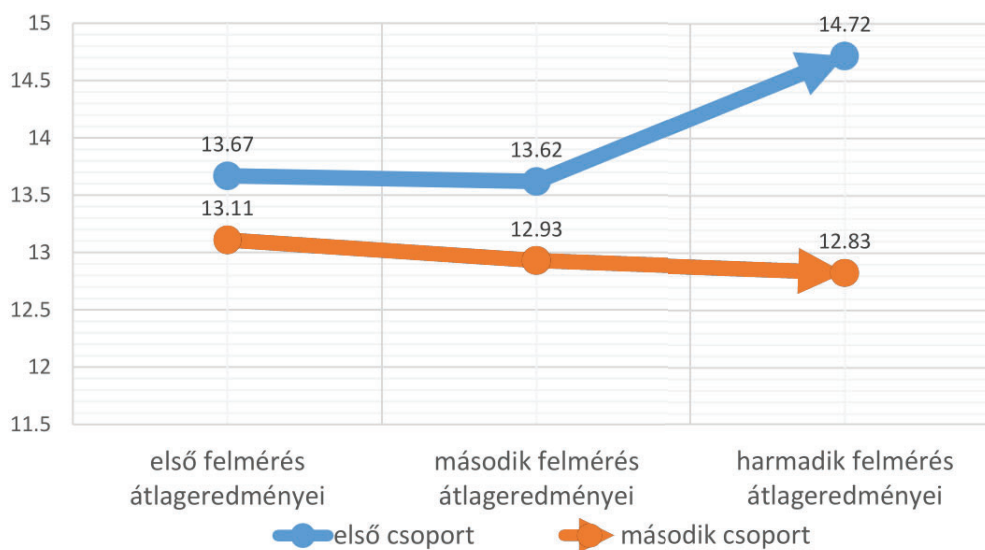
Forrás: Saját felmérés



34. ábra III. felmérés eredményeinek összehasonlítása

Forrás: Saját felmérés

Az első két felmérés eredményei nagyon közel álltak egymáshoz, viszont a harmadik felmérésnél már szemmel látható a javulás (34. ábra). Ekkor már a hagyományos módon, az iskolában zajlott az oktatás. Az első csoport eredményei jelentősen javultak, míg a második csoportban visszaesést figyeltünk meg (35. ábra).



35. ábra Összesített eredmények

Forrás: Saját felmérés

Az online oktatás után végzett felmérések, valamint a hagyományos oktatás során végzett felmérésekből a következő konklúziók vonhatók le:

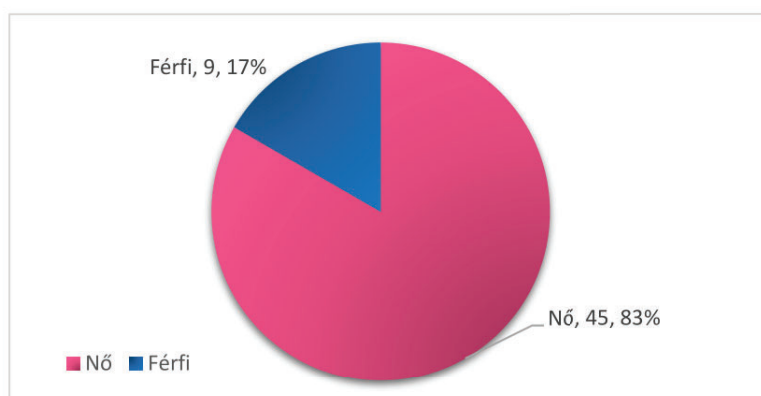


- A hagyományos oktatás során, ha nagyobb hangsúlyt fektetünk a dobásos feladatokra, a tanulók dobóképessége javul.
- Az online oktatás során, ha nagyobb hangsúlyt fektetünk a dobásos feladatokra, az kevésbé eredményes, mint az iskolában történő tanítás során.
- A tanulók dobóképessége romlik, ha kevesebb lehetőségük van annak gyakorlására.

### 3.2. Vizsgálati eredmények a pedagógusok körében

Kíváncsiak voltunk, hogy a pedagógusok dobások tanításával kapcsolatos tapasztalataira, véleményükre és arra, hogy adott-e számukra minden lehetőség a dobások tanításához.

#### Nemek szerinti megoszlás



36. ábra a pedagógusok nemek szerinti megoszlása  
Forrás: Saját kutatás

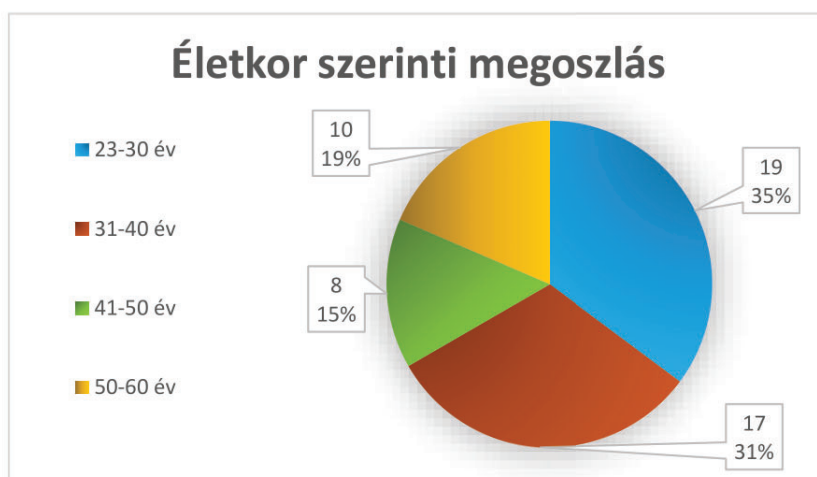
Érdekesség, hogy a válaszadók 83,3 %-a (45 fő) nő, és mindössze 16,7%-a (9 fő) férfi. Ez az arány erősíti azt a tényt, hogy jóval több nő dolgozik pedagógusként, mint férfi (36. ábra).

A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) 2020/2021-es tanév előzetes köznevelési és iskolarendszerű szakképzési statisztikai adatai alapján, a Magyarországon főmunkaviszony keretében, pedagógus munkakörben alkalmazottak száma összesen 146 730 fő, ebből 121 924 nő (több, mint 83%). Az általános iskolai tanároknál ez a százalékarány még magasabb, ugyanis 75 157 általános iskolai tanárból, 65 611 nő (több, mint 87 %) .

Léder László pszichológus, így nyilatkozott az Eduline-nak 2018 márciusában: "A férfi tanárok hiánya elsősorban a fiúk viselkedésére van direkt hatással, de a lányok számára is hátrányt jelent, különösen apahiány esetén vagy például a pubertáskor idején. Azt látjuk, ahol férfi tanárok is vannak, a fiúk könnyebben bevonhatók a tanórákon kívüli aktivitásba, könnyebben vesznek részt különböző társas programokban, illetve jobbak az iskolai eredményeik."

A felmérések idején, én is azt tapasztaltam, hogy a férfi tanárok jelenlétében figyelmesebbek voltak a tanulók, és igyekeztek jobb teljesítményt nyújtani a tanórákon.

## Életkor szerinti megoszlás



37. ábra a pedagógusok életkor szerinti megoszlása

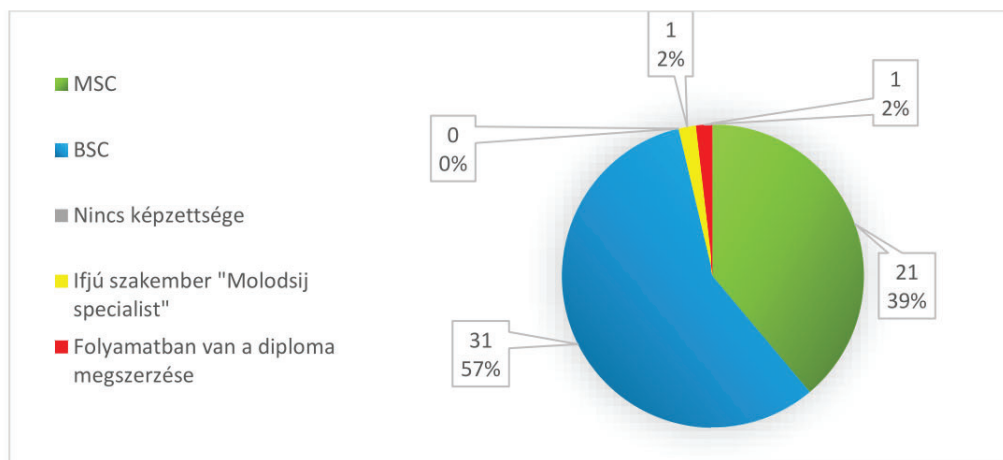
Forrás: Saját kutatás

Varga Júlia és munkatársai (2019) adatai szerint 2008 és 2018 között átlagosan egyre idősebb pedagógusokat foglalkoztatott a közoktatási rendszer. A vizsgált időszakban nagymértékben csökkent a 30 évesnél fiatalabb tanárok aránya, 9-ről 6 százalékra. Nagymértékben csökkent a 30–39 éves korcsoport aránya is, ugyanebben az időszakban 27 százalékról 18-ra. Az 50–59 éves pedagógusok aránya ugyanakkor jelentősen nőtt, 27-ről 35 százalékra, és nőtt a 60 évesnél idősebb tanárok aránya is, 2-ről több mint 9 százalékra (B2.2.1 ábra). A tanári kar öregedése minden intézményfenntartónál megfigyelhető, de az állami intézményekben dolgoznak a legkisebb arányban fiatal, 20–29 éves és 30–39 éves pedagógusok, a legnagyobb arányban pedig az alapítványi és egyéb fenntartású intézményekben.

Meglepő, hogy az adatközlők többsége 30 év alatti korosztályhoz tartozik (35 %). Őket követik a 31-40 év közöttiek (31%), A 41-50 év közöttiek mindössze nyolcan voltak (15 %), az 51-60-as korosztály a kitöltők 19%-át tette ki (37. ábra).

Véleményem szerint, az online kérdőívünk inkább a fiatalabb korosztályoknak kedvezett, ugyanis egyrészt ők azok, akikhez az internetes információk hamarabb eljutnak, másrészt alsó tagozatban inkább a fiatalabb tanítók tartják a testnevelés órákat, mintsem a testnevelés tanárok, vagy az idősebb tanító kollégáik. A legfiatalabb adatközlő 23, míg a legidősebb 59 éves volt. A felmérésben részt vevő pedagógusok átlagéletkora 37,5 év.

### Mi a legmagasabb pedagógusi végzettsége?



38. ábra a pedagógusok végzettsége

Forrás: Saját kutatás

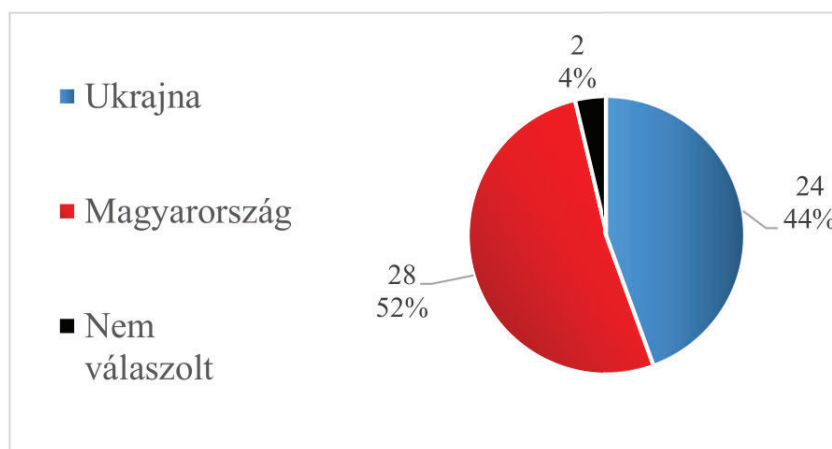
Érdekelt, hogy az adatközlők milyen szintű pedagógusi végzettséggel rendelkeznek. A kérdőívemben ez zárt kérdésként jelent meg öt válaszlehetőséget kínálva: nincs pedagógus szakképzésem, BSc, MSc, pedagógusi végzettség megszerzése folyamatban van és egy egyéb rubrika.

Úgy gondoltam, hogy néhány pedagógus úgynevezett *molodsiy specialist* vagy *specialist diplomával* rendelkezik. Mivel az ilyen diplomákkal rendelkezők többségét kötelezik a továbbtanulásra, nem tartottuk szükségesnek megjelölni azokat a kérdőívben. Elképzeléseink szerint ezeket a fokozatokat jelölték volna a pedagógusok az egyéb kategóriában. Az eredmények elemzésénél kiderült, hogy néhányan nincsenek tisztában ezeknek a fokozatoknak a megnevezésével, hanem ehhez hasonlókat választottak:

- *nem tudom, hogy mi a BSc, MSc, nekem általános iskolai tanító pedagógus diplomám van.*
- *Tanítóképző Főiskola ( Testnevelés szakkollégium )*
- *Egyetemi tanári diploma*

Egy adatközlő jelezte, hogy a diploma megszerzése folyamatban van, és egy rendelkezik Ifjú szakember fokozattal. Az kérdőívkitöltők 57%-a rendelkezik BSc, 39 % pedig MSc fokozattal (38. ábra).

## Hol tanít?



39. ábra a pedagógusok országok szerinti megoszlása

Forrás: Saját kutatás

A kérdőívet kitöltő pedagógusok 44%-a Ukrajnában él, ennél többen, 52% pedig Magyarországon (39. ábra). 2 fő nem válaszolt erre a kérdésre. Szerettük volna összevetni e két országban tanító pedagógusok tapasztalatait. Ukrajnában a kompetencia-alapú tanulást részesítik előnyben, Magyarországon pedig minden nap megjelennek a testnevelésórák.

Az Új Ukrán Iskola (NUS) fő gondolata a kompetencia-alapú tanulás. A testnevelésórák célja a szociális és egyéb kulcskompetenciák kialakítása, a tanulók motiválása a testkultúra és a sport iránt való részvételre, a harmonikus fizikai fejlődés biztosítása, a test funkcionális képességeinek növelése, a létfontosságú motorikus képességek javítása érdekében (Kabinet Ministriv Ukrajini Postanova, 2018).

Magyarországon, a Nemzeti Köznevelésről szóló CXC. Törvényben előírták, hogy az iskola a nappali rendszerű iskolai oktatásban azokban az osztályokban, amelyekben közismereti oktatás is folyik, azokon a tanítási napokon, amelyeken közismereti vagy szakmai elméleti oktatás is folyik, megszervezi a mindennapos testnevelést legalább napi egy testnevelés óra keretében, amelyből legfeljebb heti két óra

a) a kerettanterv testnevelés tantárgyra vonatkozó rendelkezéseiben meghatározott oktatásszervezési formákkal, műveltségterületi oktatással,

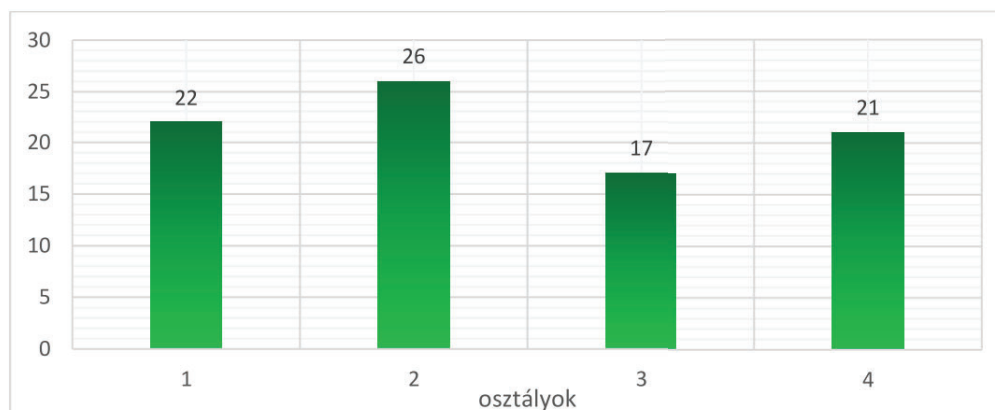
b) iskolai sportkörben való sportolással,

c) versenyszerűen sporttevékenységet folytató igazolt, egyesületi tagsággal rendelkező vagy amatőr sportolói sportszerződés alapján sportoló tanuló kérelme alapján a tanévre érvényes versenyengedélye és a sportszervezete által kiállított igazolás birtokában a sportszervezet keretei között szervezett edzéssel,

d) egyesületben legalább heti két óra sporttevékenységet folytató tanuló kérelme alapján – amennyiben délután szervezett testnevelés órával ütközik – a félévre érvényes, az egyesület által kiállított igazolással váltható ki ( 2011. évi CXCV. Törvény).

Kijelenthetjük, hogy Magyarországon és Ukrajnában is megegyeznek a tantárgy céljai, azonban a tantervi előírások különbözőek.

### **Az általános iskola melyik osztályában/osztályaiban tanít testnevelést?**

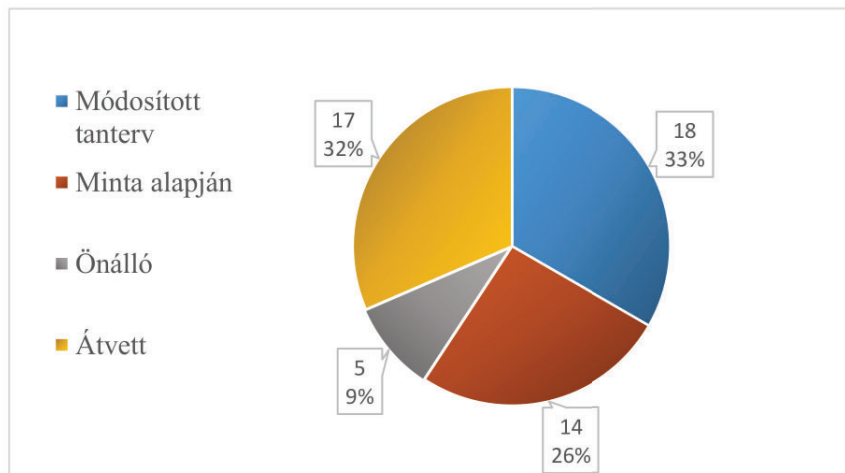


40. ábra a pedagógusok megoszlása a szerint, hogy melyik osztályban tanítanak testnevelést

Forrás: Saját kutatás

Az adatközlők két csoportra oszthatók: testnevelés tanárok és alsó tagozatos tanítók. Ennél a kérdésnél több válaszlehetőséget is meg lehetett jelölni. A testnevelés tanárok több osztályt is megjelöltek, míg az alsó tagozatos tanítók csak egyet, a saját osztályukat. Második osztályban tanítanak testnevelést a legtöbben 26-an. Első osztályban 22-en, negyedik osztályban 21-en, a legkevesebben, 17-en pedig harmadik osztályban tanítanak (40. ábra).

## A helyi tanterv elkészítésének módja



41. ábra a helyi tanterv elkészítésének módja

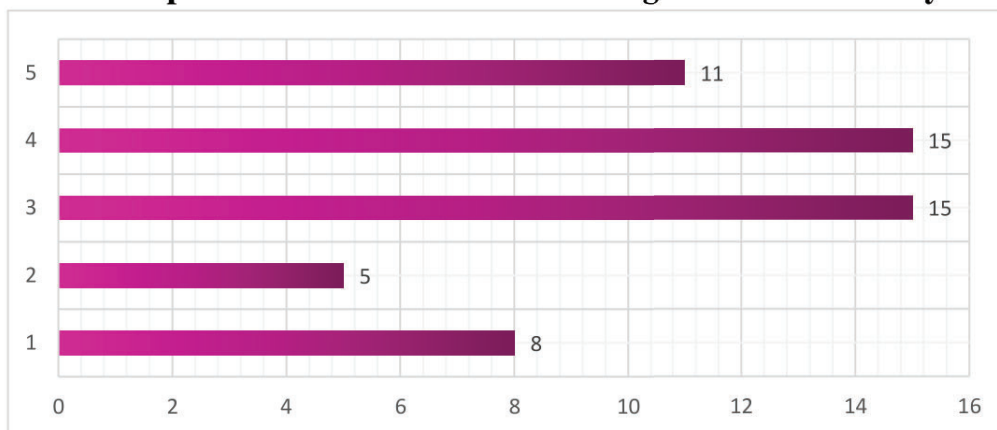
Forrás: Saját kutatás

A helyi tantervnek a Nemzeti alaptanterv műveltségi területeként meghatározott követelményeit tantárgyakra kell "bontania". A tantárgyakat és azok tananyagát, követelményeit oly módon kell meghatározni, hogy magukba foglalják a Nemzeti alaptanterv tíz műveltségi területének valamennyi követelményét, illetőleg a tantárgyak középiskola esetén felkészítsenek az érettségi vizsga vizsgatantárgyaira is (Kormos, 2010).

A Magyar Nemzeti Köznevelésről szóló törvény szerint (Nkt.26. § (2)): Az iskola, pedagógiai programjának részeként, ha e törvény másként nem rendelkezik, a miniszter által kiadott kerettanterveket kiegészítve helyi tantervet készít. A helyi tanterv megnevezi az oktatásért felelős miniszter által kiadott kerettantervek közül választottat és rendelkezik a kerettantervben meghatározott, a kötelező és nem kötelező tanórai foglalkozások időkerete legfeljebb tíz százalékának felhasználásáról.

Az adatközlők közül a legtöbben, 33% módosított tantervet használ a tanítás során, 32% átvett tantervvel dolgozik, 26 % minta alapján készíti el a tantervet és mindössze 5% készít saját tantervet (41. ábra).

## 1-től 5-ig terjedő skálán mennyire megfelelő a taneszközökkel/sporteszközökkel való ellátottság az Ön munkahelyén?



42. ábra taneszközökkel való ellátottság

Forrás: Saját kutatás

Az új Pedagógiai Lexikonban a következő meghatározás olvasható: „taneszköz, információhordozó, médium, oktatási eszköz, oktatási médium, oktatási segédeszköz, szemléltetőeszköz, tanítási eszköz, tanszer, tanulási forrás: az oktatás folyamatában felhasználható, az oktatás céljainak elérését segítő tárgy” (Tompá, 1997a). A testnevelés órák taneszközeihez tartoznak a sporteszközök és a tornatermi berendezések is.

A testnevelésben használt sporteszközök választéka hallatlanul gazdag, és megjelentek a piacon a divatos sporteszközök is, amelyek azonban nagyon drágák, egy részük gyorsan elhasználódik, és a javításuk nagyon költséges.

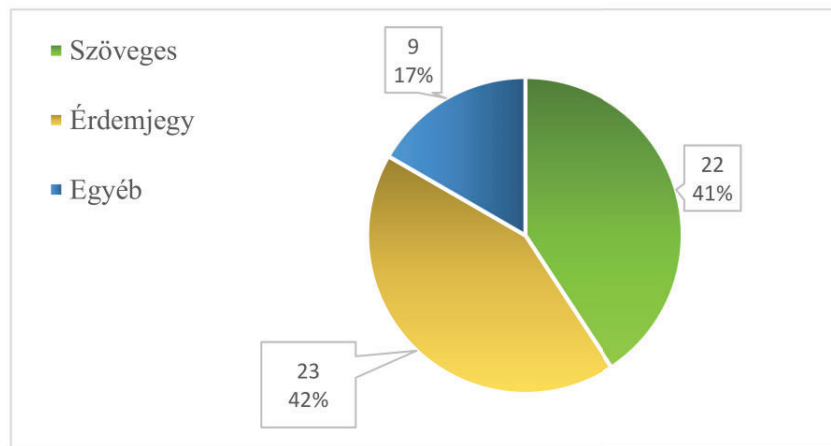
Ugyancsak drágák a tornatermi berendezések, amelyek tanítási eszközként használatosak. Ezek javítása és időszakonkénti (pl. a függő szerek terheléses) vizsgálata, bemérése is igen költséges. A szerek és felszerelések javítása, karbantartása a balesetek megelőzése miatt is elkerülhetetlen, törvényben előírt kötelezettség. (Gergely, 2009)

Ezen tények tudatában, szerettük volna megtudni, hogy az adatközlők munkahelyén milyen a sporteszközökkel való ellátottság.

A megkérdezettek 20%-a (11 fő), kiválónak ítéli a meg, 28% (15 fő) jónak és szintén 28% (15 fő) szerint átlagos a felszereltség. Mindössze 13 pedagógus volt, aki nem volt elégedett az eszközök ellátottságával, ebből 5 fő (9%) elégségesnek találja a felszereltséget, 8 fő (15%) pedig egyáltalán nem találja megfelelőnek azt (42. ábra).



## Milyen értékelést kapnak a gyerekek a testnevelés órákon?



43. ábra a gyerekek értékelése testnevelés órán

Forrás: Saját kutatás

A motivációnak többféle meghatározása létezik, de az egyik legkonkrétabbat a Pedagógiai Lexikonban olvashatjuk: „Egy kívánt célállapot elérésére készítő, irányító, interaktív tevékenység. A tanulásra mozgósító különböző pedagógiai eljárások összessége, melyekkel a tanítási-tanulási folyamatban felébreszthető a tanulási kedv, a kitűzött célok eléréséhez szilárd elhatározás és hatékony tevékenység váltható ki a tanulóknak (Báthory, Falusi, 1997).” A testnevelés órákon az értékelések pont ezt a célt szolgálják.

Az ellenőrzés és az értékelés fogalma nem azonos, bár sokszor azonosítják a kettőt. Az ellenőrzés biztosítja az értékelés számára a „tényeket”, míg az értékelés az ellenőrzés adatait rendszerezi, összegzi, viszonyítja. Az értékelés a tanuló teljesítményére irányul, célja a személyiségfejlesztés (Domokos, 2013).

Az általunk megkérdezett pedagógusok 42%-a érdemjegyeket ad a testnevelés órákon, 41% szöveges értékelést ad, viszont születtek egyéb válaszok is (43. ábra):

- *Szóbeli*
- *Első évfolyamon és második évfolyam első félévében szöveges minősítés van. Utána numerikus*
- *Egyik évfolyam szöveges, másik jegy*
- *Szóbeli dicséret*
- *3.-4. Osztályban érdemjegy*
- *Szövegest 1-2, érdemjegy 5-6*

- *Érdemjegy és szöveges*
- *Mindkettő*

Ezek a válaszok mind reálisnak tekinthetők, ugyanis Magyarországon a 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) szerint az érdemjegyek és osztályzatok a következők:

- a) a tanuló tudásának értékelésénél és minősítésénél jeles (5), jó (4), közepes (3), elégséges (2), elégtelen (1),
- b) a tanuló magatartásának értékelésénél és minősítésénél példás (5), jó (4), változó (3), rossz (2),
- c) a tanuló szorgalmának értékelésénél és minősítésénél példás (5), jó (4), változó (3), hanyag (2).

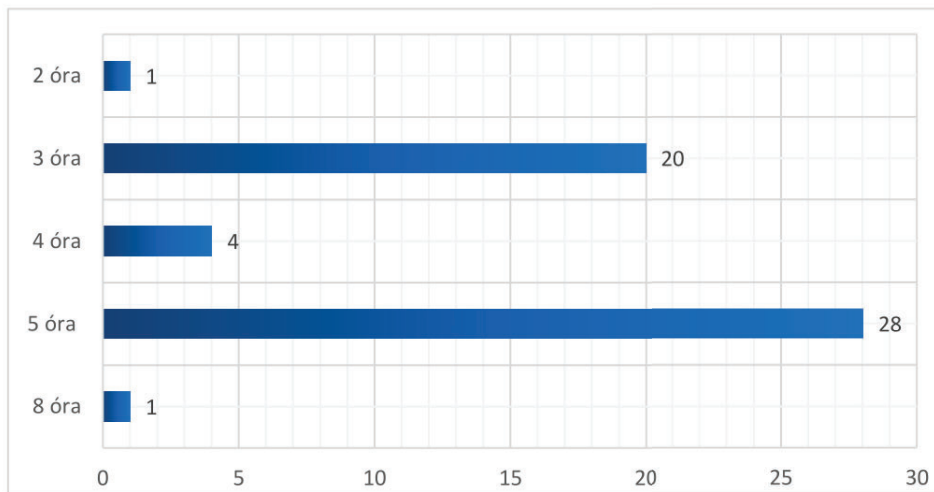
(3) Az első évfolyamon félévkor és év végén, a második évfolyamon félévkor szöveges minősítéssel kell kifejezni, hogy a tanuló kiválóan, jól vagy megfelelően teljesített vagy felzárkóztatásra szorul.

(4) A második évfolyam végén és a magasabb évfolyamokon félévkor és év végén a tanuló értékelésére – jóváhagyott kerettanterv vagy az oktatásért felelős miniszter engedélyével – az iskola pedagógiai programja a (2) bekezdésben meghatározottaktól eltérő jelölés, szöveges értékelés alkalmazását is előírhatja. Ha az iskola nem alkalmazza az (1)–(2) bekezdésben meghatározottakat, de arra iskolaváltás vagy továbbtanulás miatt szükség van, vagy a szülő vagy a tanuló kérésére köteles a félévi és az év végi minősítést osztályzattal is elvégezni. Az iskola által alkalmazott jelölés, értékelés érdemjegyre, osztályzatra való átváltásának szabályait a helyi tantervben kell meghatározni.

Ukrajnában, az Új Ukrán Iskola (NUS) alapján a bizonyítvány nem tartalmaz tantárgyi osztályzatokat, hanem felvázolja az átfogó készségek és a tanulási eredmények szintjét, amely a tanulók tanulási előrehaladására mutatnak rá. Ellentétben a tantárgyak érdemjegyeivel, amelyek nem adnak egyértelmű útmutatást arról, hogy mi az amiben eredményes a tanuló, és mi az, amire nagyobb figyelmet kell fordítani.

Az 1. és 2. évfolyamon az eredményeket szöveges minősítéssel értékelik (a "jelentős sikerek", a "jelentős előrehaladás", a "felnőttek segítségével eredményeket elér", a "figyelemre és segítségre szorul" szavakkal), illetve a 3. és 4. évfolyam - szint ("kezdeti", "közepes", "elegendő", "magas" szint).

## Hetente hány testnevelés órája van a gyerekeknek az 1-4. osztályokban?



44. ábra a testnevelés órák száma az 1-4. osztályokban

Forrás: Saját kutatás

A magyarországi adatközlők közül mindenki azt nyilatkozta, hogy hetente öt testnevelés órája van a gyerekeknek, ami nem meglepő, tudván, hogy Magyarországon bevezették a mindennapos testnevelés órákat.

Ez a rendelkezés elsősorban a tanulóiifjúság egészsége és az egészséges életre nevelése szempontjából kiemelt jelentőségű, de a szakma számára is új távlatokat nyit. A mindennapos testnevelés bevezetése komoly lehetőség, de egyben felelősség is a köznevelésben dolgozó szakemberek számára. Az iskolai testnevelés óraszámának növekedése egyrészt mennyiségi javulást eredményez, azonban a minőségi fejlődés legalább ennyire fontos. Ennek részét képezheti módszertanában változó, fejlődő testneveléstanítás (Révész és munkatársai, 2019).

Az Ukrajnában dolgozó válaszadók már egészen más visszajelzéseket adtak. 20-an azt a választ adták, hogy hetente három, 4-en mondták azt, hogy négy, és mindössze egy pedagógus jelezte, hogy heti két testnevelés órája van a gyerekeknek az 1-4. osztályokban. Egy visszajelzés érkezett, miszerint a tanulóknak 8 testnevelés tanórájuk van (44. ábra).

**A helyi tanterv alapján, az általános iskola alsó osztályos tanulóinak, milyen dobásfajtákkal, gurítással kell megismerkedniük?**

Pedagógusok válaszai	Pedagógusok száma	
	Magyarország	Ukrajna
Alsó-felső dobások	12	2
Kétkezes mellső dobás	6	1
Egy-és kétkezes dobások	16	-
Gurítások	10	3
Labdavezetés gurítással Kézzelel-lábbal	3	2
Vetések	4	-
Lökések	7	-
Hajítások	5	-
Kislabda dobás	9	11
Kislabda dobás helyből	2	2
Kislabda dobás három lépésből	2	2
Labdajátékok	1	4
Célba dobás	4	7
Medicinlabda dobás	3	1

45. ábra dobásfajták megismertetése

Forrás: Saját kutatás

Két pedagógusról nem tudjuk, hogy hol élnek, viszont erre a kérdésre mindketten válaszoltak:

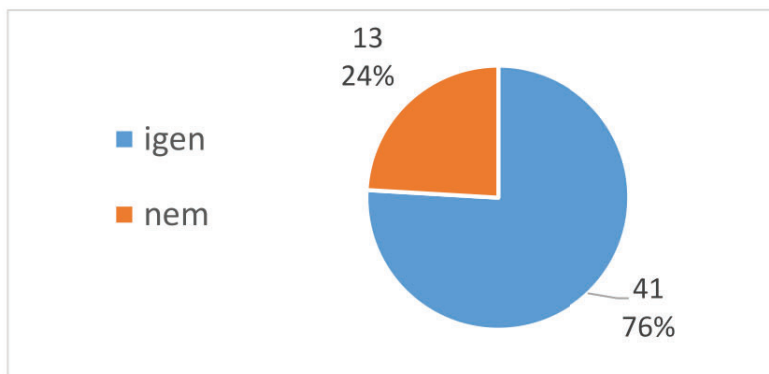
- *2-4. osztályban kétkezes felső, mellső kétkezes, egykezes alsó- felső, pattintott, célbadobás, egykezes felső távolba dobás...*
- *Marok dobás, kétkezes, egykezes*

Kilencen az adatközlők közül nem válaszoltak erre a kérdésre, hatan közülük Ukrajnában dolgoznak, hárman pedig Magyarországon. Érdekesség, hogy a magyarországi pedagógusok 14 féle dobást soroltak fel, míg az ukrajnaiak 10 félért (45. ábra). Ennek az oka lehet például az, hogy Magyarországon több testnevelés órájuk van a tanulóknak, mint Ukrajnában.

Egy másik adat pedig, hogy a magyarországi pedagógusok többsége legalább háromféle dobásfajtát sorolt fel, addig az ukrajnai pedagógusok többsége kettőt.

Szemmel látható, hogy a rangsor eltérő. A magyarországi pedagógusok megítélése szerint az egy- és kétkézes dobások jelennek meg leggyakrabban a helyi tantervben, az ukrainai pedagógusok közül a kislabda dobást jelölték a legtöbben.

### Adottak a feltételek az Ön munkahelyén a maroklabda dobásának kivitelezéséhez? (terület, eszközök)



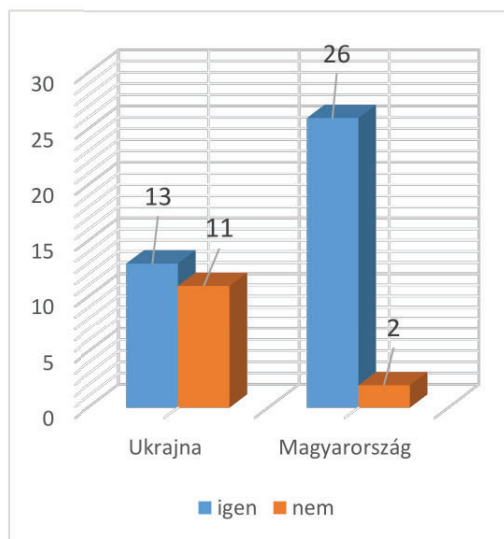
46. ábra eszközök megléte  
Forrás: Saját kutatás

A kislabdahajítás tanításához a következő tárgyi feltételek szükségesek:

- Megfelelő sportcipő
- Nyílt tér
- Labdák
- Mérőeszközök

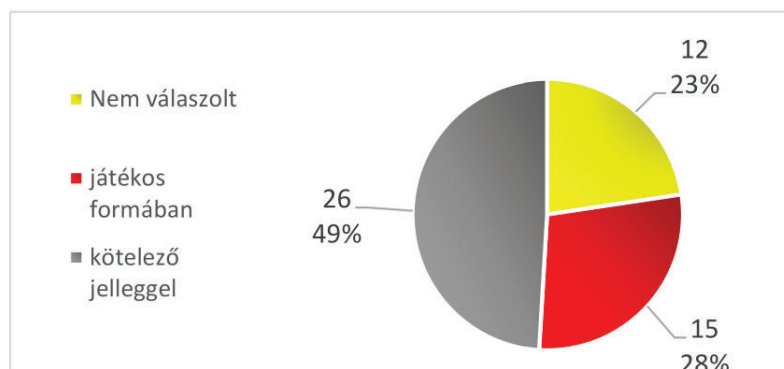
A kérdőívet kitöltők többsége, 76% (41 fő) szerint adottak a feltételek a munkahelyén a maroklabda dobásának kivitelezéséhez, és mindössze 24% (13 fő) szerint nem (46. ábra).

Meglepő, hogy azok közül, akik nemmel válaszoltak erre a kérdésre 11-en dolgoznak Ukrajnában és mindössze ketten Magyarországon (47. ábra).



47. ábra eszközök megléte (országok szerinti megoszlás)  
Forrás: Saját kutatás

## Hogyan jelennek meg a különböző dobásfajták az alsó osztályosoknak szánt tantervben?



48. ábra a dobásfajták megjelenése az alsó osztályosoknak szánt tantervben

Forrás: Saját kutatás

Bár ez egy nyitott kérdésként szerepelt a kérdőívben, mégis jól elkülöníthető csoportokra bontható válaszok születtek. A kitöltők közül tizenketten nem válaszoltak erre a kérdésre. Huszonhatan azt válaszolták, hogy a dobásfajták oktatása a tananyagban jelenik meg kötelező jelleggel. Tőlük a következőkhöz hasonló válaszokat kaptunk:

- *Elszórta, szinte minden hónapban egy hétig labdás feladatok a fő téma*
- *Egy tanévben több, akár 3 - 4 témakörön belül foglalkozunk a dobás és gurítás fajtákkal*

Tizenöt pedagógus azt válaszolta, hogy játékok keretén belül jelennek meg a különböző dobásfajták (48. ábra):

- *Különböző mozgásos játékoknál, amelyeknél eszközként bevonjuk a labdát is.*
- *Játékos formában, földön fekvő hullahopp karikába dobás pl. először, azután találd el a falra festett köröcskét. A hangsúly mindig a fokozatosságon van! Könnyebb feladatoktól haladunk a nehezebbig.*

Az atlétikát a testnevelésórán történő alkalmazásra a gyakorlatanyag gazdagsága, a terhelés szabályozhatósága, valamint prevenció jellege teszi kiválóan alkalmassá. Ezen kívül ismeretes, hogy az atlétikus képességeket fejlesztő gyakorlatanyagai hatékonyan segíthetik a gyermekek egészséges és harmonikus fejlődését, a fizikai fittség növelését és az aktív, egészséges életmód kialakítását. Egyértelműnek tűnik, hogy az atlétika mozgásanyaga fontos eszköz a gyermekek motoros képességének fejlesztésében (Béres és mtrai, 2015 in: Kruber 2000, Murer 2000, Polgár–Béres 2011).

## Milyen labdás játékok jelennek meg a testnevelésórákon az alsó osztályokban?

Magyarország		Ukrajna	
Kiütőcske/kidobó	15	Adogatás	6
Labdahajszó	2	Kosárlabda	9
Csapatjátékok	4	Labdarúgás	8
Fogyasztók	4	Célba dobás	2
Akadály- és sorversenyek	5	Gurítás	1
Labdagyűjtő	1	Forró a labda	4
Szabadulj a labdától	1	Labdafogó	1
Labdacica	8	A legjobb pár	1
Kigurítás	3	Átadás	5
Kirúgós	1	Kislabdás feladatok	1
Tűzharc	3	Kézilabda	2
Bombázó	3	Ügyességi játékok	3
Kosárlabda	4	Kidobós	2
Kézilabda	6	Kinél van a labda	1
Röplabda	1	Kapd el a labdát	1
Szivacskezilabda	2	Röplabda	2
Foci	5	Cicázás/labdacica	2
Labdafogó	2	Bim-bam-bum	1
Zsinórlabda	2	Japánfoci	1
Partizánlabda	2	-	
Zombie kidobó	1	-	
Labdaiskola	2	-	
Vadászlabda	1	-	
Királylabda	1	-	
Fitt ball	1	-	
Kislabdás feladatok	1	-	
Forró labda	1	-	
Megy a labda vándorútra	1	-	
Érintófogó	1	-	
Méta	1	-	

49. ábra A labdás játékok megjelenése a testnevelés órákon

Forrás: Saját kutatás

Erre a kérdésre heten nem adtak választ, de a többi adatközlő készséges volt.

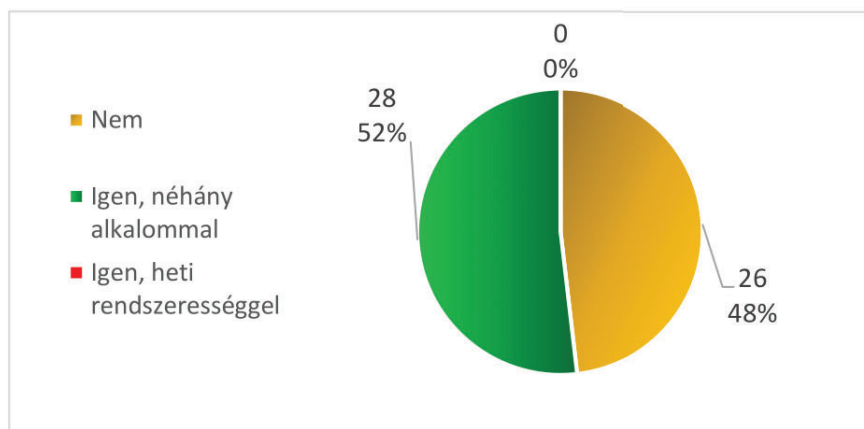
Magyarországon a labdás játékok közül a testnevelés órákon alsó osztályban a kiütőcske, vagy más néven a kidobó vezet, míg Ukrajnába a kosárlabda van az első helyen a pedagógusok megítélése szerint. Több olyan játék is előfordult, amik mind a két országban megjelennek, mint például a kidobó vagy a forró a labda, de ezeknek az ismertsége különböző (49. ábra).

## A karantén és az online oktatás alatt végeztek a gyerekek dobásgyakorlatokat?

A koronavírus járvány alapjaiban megváltoztatta az emberek mindennapjait. Az embereket otthonmaradásra ösztönözték, lezárták az országok a határaikat, kijárási tilalmat rendeltek el, az iskolák pedig kénytelenek voltak átállni az online oktatásra.

A digitális oktatás mind a diákokat, a szülőket, és mind a pedagógusokat megviselte. Egyik napról a másikra kellett átállni olyan oktatási formára, ami kevésbé volt ismert, új kihívást jelentett mindenki számára. Véleményem szerint, mind pozitív, mind pedig negatív hatásai voltak ennek az időszaknak.

A testnevelő tanárok számára az egyik legnagyobb gondot az jelentette, hogy olyan feladatokat adjanak a tanulóknak, amit otthoni körülmények között is el tudnak végezni. A helyhiány és a sporteszközök hiánya miatt alaposan meg kellett tervezni a gyakorlatokat, hogy balesetmentesen elvégezhetőek legyenek. Arra voltam kíváncsi, hogy a karantén és az online oktatás alatt kaptak-e a gyerekek dobásgyakorlatokat feladatként?

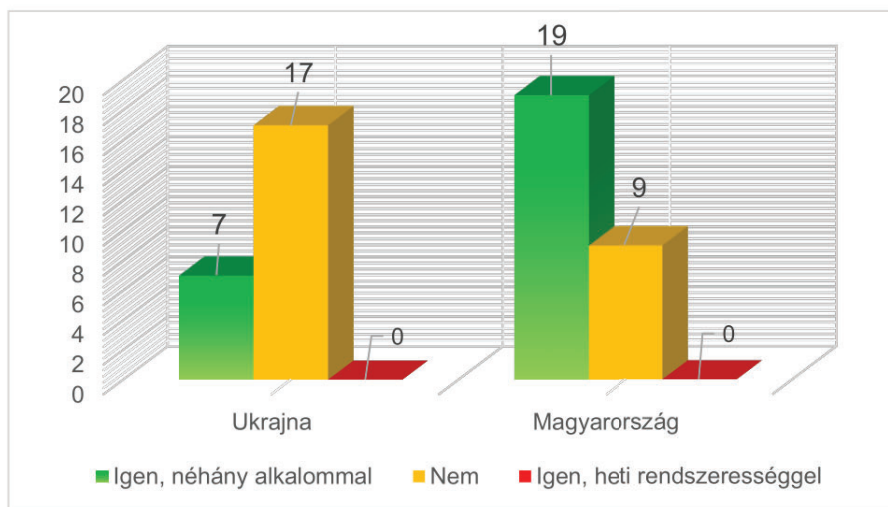


50. ábra dobásos feladatok az online oktatás alatt

Forrás: Saját kutatás

A válaszadók közül senki nem volt, aki heti rendszerességgel adott volna dobásgyakorlatokat a tanulóknak a karantén idején, 52% néhány alkalommal, 48% pedig egyáltalán nem adott ilyen feladatokat (50. ábra).





51. ábra dobásos feladatok az online oktatás alatt

Forrás: Saját kutatás

Az Ukrajnában dolgozó pedagógusok közül jóval kevesebben adtak az online oktatás időszaka alatt dobásos feladatokat a tanulóknak, mint a magyarországi kollégáik (51 ábra).

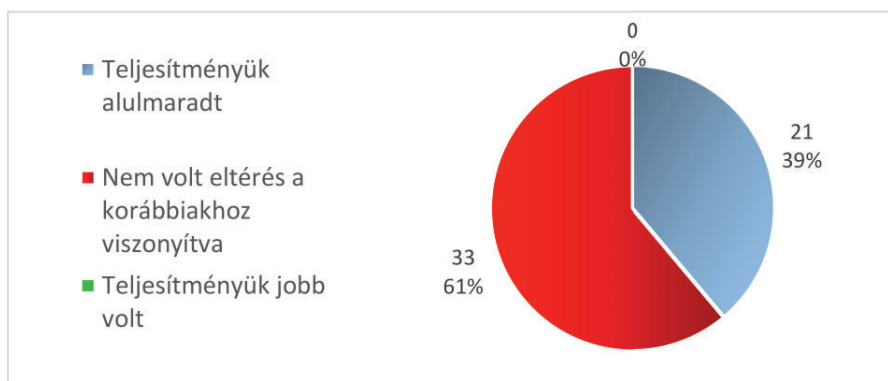
### **A 2020-21-es tanév kezdetén, a gyerekek testnevelés órán nyújtott teljesítménye megfelelt az életkori sajátosságaiknak a korábbi évekhez viszonyítva?**

Makszin Imre (2014) szerint a teljesítmény a személyiséget meghatározó tényező, amelyet teljesítőképesség, a teljesítőkészség és a befolyásoló körülmények jelentenek. A teljesítőképesség alapját a tanuló motoros képességeinek szintje adja, amelyek a motoros cselekvések sikeres végrehajtását biztosítják. A teljesítőkészség a teljesítmény legfontosabb meghatározója. Mozgósítja a személyiség pszichikus és fizikai erőit a teljesítmény elérésére. A befolyásoló körülmények azok a körülmények, feltételek, amelyek között a teljesítmény megszületik. Ezek az egyén szociális viszonyai, életmódja, egészségi állapota, időjárás, felszerelések, eszközök színvonala, pálya állapota stb.

Érdekelt, hogy milyen tapasztalataik vannak a testnevelést tanító pedagógusoknak. Az online oktatás milyen hatással volt a gyerekek testnevelés órán nyújtott teljesítményére? Megfelelt-e teljesítőképességük az életkori sajátosságaiknak a korábbi évekhez viszonyítva, esetleg alulmaradt, vagy jobb volt?

Ehhez a zárt kérdéshez három válaszlehetőség tartozott: teljesítményük alulmaradt, nem volt eltérés a korábbiakhoz viszonyítva, valamint teljesítményük jobb volt.

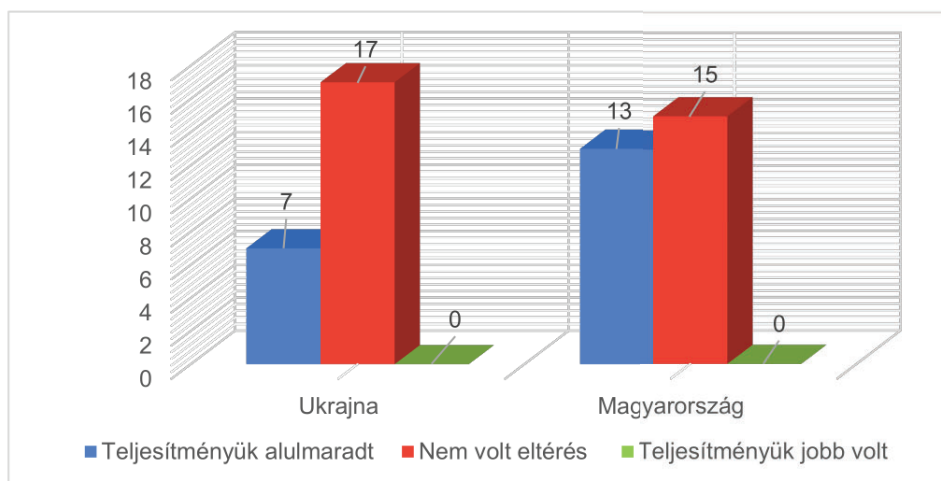
Nem volt olyan kitöltő, aki szerint jobb lett volna a tanulók teljesítménye. A többség, harminchárom pedagógus szerint, nem volt eltérés a korábbiakhoz képest, tehát megfelel az életkori sajátosságaiknak, huszonegy adatközlő szerint a gyerekek teljesítménye alulmaradt (52. ábra).



52. ábra teljesítmények a 2020-21-es tanév kezdetén

Forrás: Saját kutatás

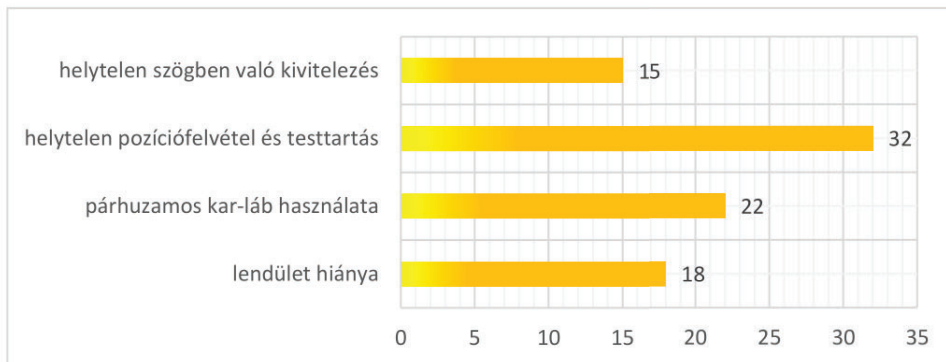
Arányaiban a magyarországi pedagógusok elégedetlenebbek voltak a tanulók teljesítményével, mint ukrajnai kollégáik. A Magyarországon dolgozó tanárok közül 13 volt, aki szerint a tanulók teljesítménye alulmaradt az előző évekhez képest, az Ukrajnában dolgozók közül mindössze heten állították ezt (53. ábra).



53. ábra teljesítmények a 2020-21-es tanév kezdetén (országok szerinti megoszlás)

Forrás: Saját kutatás

## Melyek a leggyakoribb hibák dobások elvégzésekor?



54. ábra leggyakoribb hibák dobások elvégzésekor

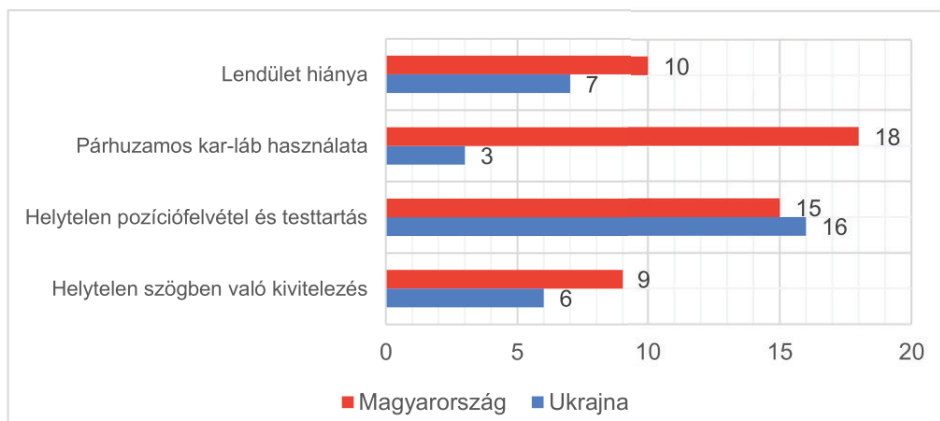
Forrás: Saját kutatás

A sikeres dobás elvégzéséhez szükség van helyes pozíciófelvételre, megfelelő kar-láb használatra, helyes szögben való kivitelezésre, és lendületre.

Szerettem volna megtudni, hogy melyek a leggyakoribb hibák, amit a tanulók elkövetnek dobásnál. Ez egy zárt kérdés volt a kérdőívben, de több válaszlehetőséget is meg lehetett jelölni.

Legtöbben a helytelen pozíciófelvételt tartják a leggyakoribb hibának, 32-en jelölték meg, ezt követi a párhuzamos kar-láb használata, 22 szavazattal, 18-an megjelölték a lendület hiányát. A helytelen szögben való kivitelezést mindössze 15-en jelölték meg (54. ábra).

Magyarországon a legtöbben a párhuzamos kar-láb használatát jelölték meg hibának, Ukrajnában viszont a helytelen pozíciófelvételt ( ábra). Ezek mind kiküszöbölhetők sok gyakorlással, valamint, ha a pedagógus a dobások során felhívja a tanulók figyelmét a hibára, majd kijavítja azokat (55. ábra).

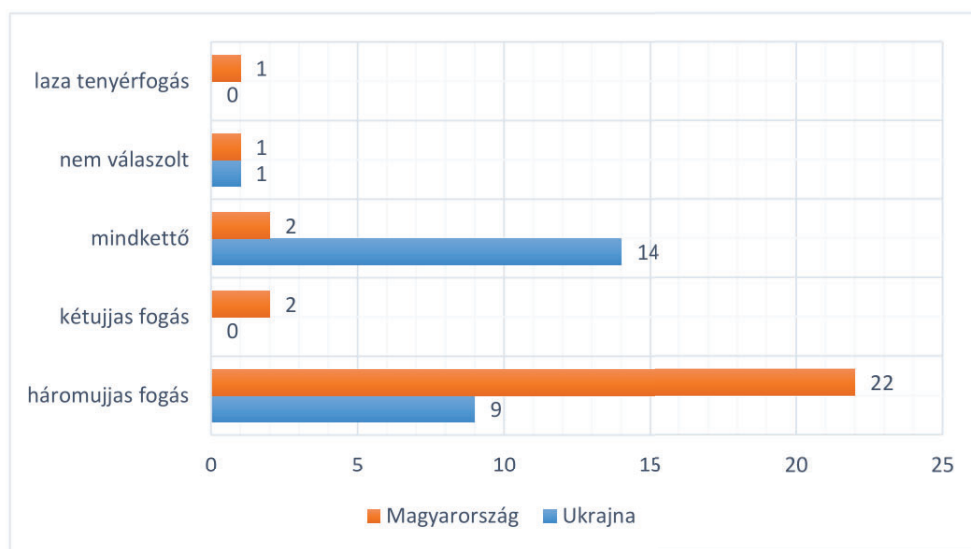


55. ábra leggyakoribb hibák dobások elvégzésekor (országok szerinti megoszlás)

Forrás: Saját kutatás

## Milyen fogásmódot/fogásmódokat tanít az általános iskola alsó osztályos tanulóinak a kislabdadobás oktatásánál?

A szakirodalom kétféle fogásmódot különböztet meg, amit maroklabda hajításánál alkalmazhatunk, ezek a kétujjas, valamint a háromujjas, vagy más néven a sportfogás.



56. ábra fogásmódok tanítása

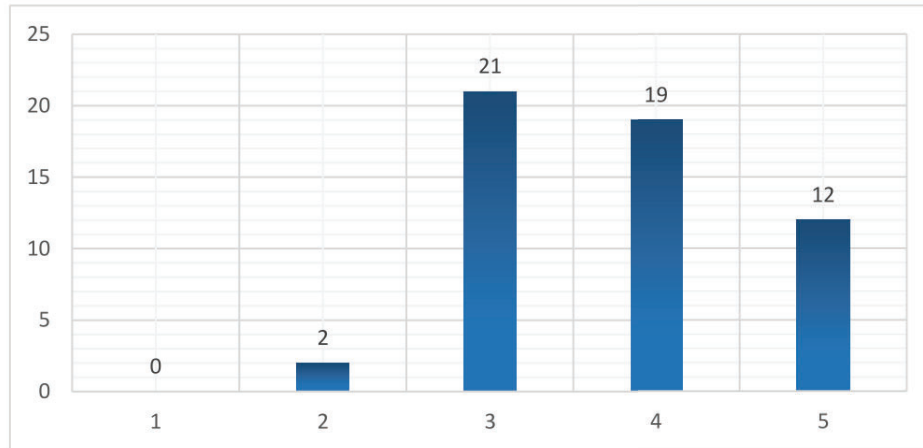
Forrás: Saját kutatás

Kíváncsi voltam, hogy melyik fogásmódot részesítik előnyben a tanárok, melyiket tanítják meg szívesebben a tanulóknak, melyik az eredményesebb szerintük.

Eltérő eredmények születtek ennél a kérdésnél is a két ország között. A magyarországi pedagógusok többsége, 22 fő, a háromujjas fogást tanítja a tanóráin. Az Ukrajnában dolgozó kérdőívkitöltők zöme, 14 fő mindkettővel megismerteti a tanulóit. Kettő nem válaszolt erre a kérdésre (56. ábra).

Volt egy adatközlő, aki saját fogásmódot talált ki és azt alkalmazza a tanítás során. Ezt a fogásmódot laza tenyérfogásként nevezte el. Ez nem biztos, hogy a leghatékonyabb technika, ugyanis Dr. Koltai Jenő és Dr. Oros Ferenc (2004) a kislabdahajításnál előforduló gyakori hibáknál említi a kislabda tenyérben való fogását.

**1-től 5-ig terjedő skálán mennyire készítik fel az előkészítő játékok a tanulókat a dobásos játékokra (kosárlabda, kézilabda, stb.)?**

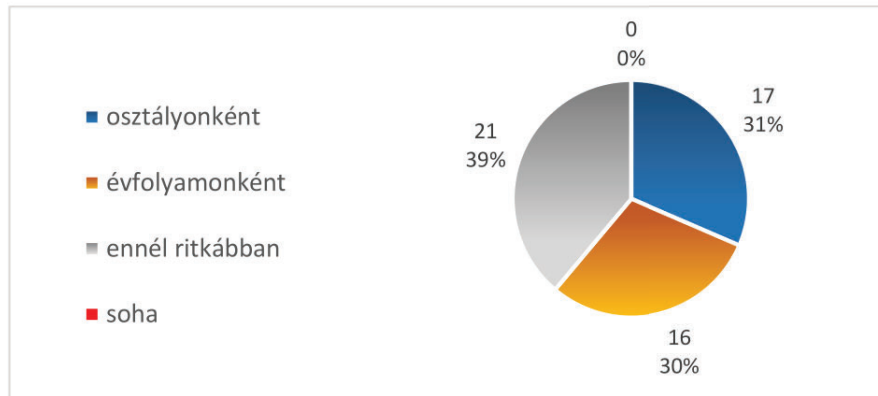


57. ábra az előkészítő gyakorlatok hatékonysága  
Forrás: Saját kutatás

Sportjátékok oktatásának alapjait az alsó tagozat labdával végzett mozgásos játékmateriálja tartalmazza. Az előkészítő játékok az alsó tagozat labdajátékaiban már sportjátékok előkészítését szolgálják. A játékok tervszerűen egymásra épülve, didaktikai elvek betartásával, az életkori sajátosságok figyelembe vételével oktathatók (Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, 2014).

12 pedagógus szerint kiválóan felkészítik az előkészítő játékok a tanulókat a dobásos játékokra, 19 fő jónak, 21 fő pedig átlagosnak ítéli meg ezek hatékonyságát. Mindössze 2 pedagógus volt, aki szerint ezek a játékok nem készítik fel megfelelőképp a kisiskolásokat (57. ábra). Ennél a kérdésnél nem volt számottevő eltérés a két ország pedagógusainak válaszai között.

## Milyen gyakran találkoznak kimagasló teljesítménnyel (a maroklabda dobása során)?



58. ábra kimagasló teljesítmény gyakorisága

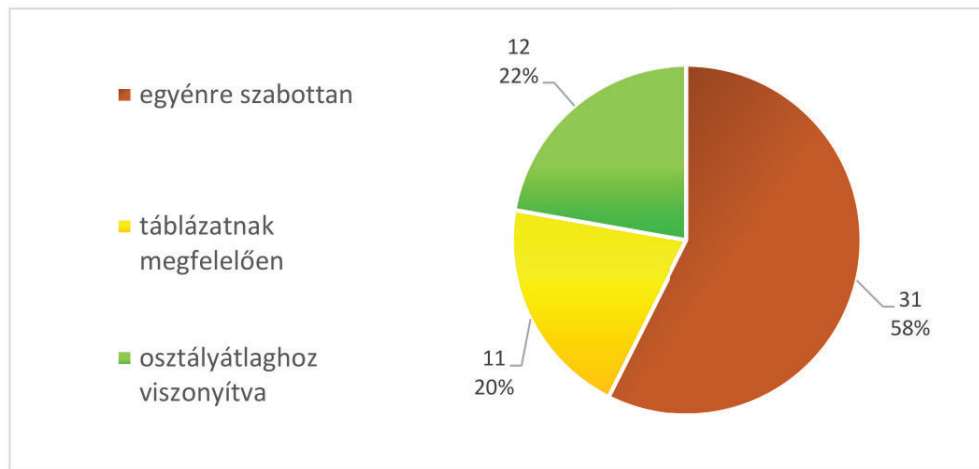
Forrás: Saját kutatás

Minden tantárgy tanításánál megfigyelhető, hogy vannak kimagasló adottságú tanulók, akik az átlagtól sokkal jobban teljesítenek, eredményesebbek, fogékonyabbak.

Ballér Endre és munkatársai (2003) szerint a velünk született adottságok jelentik a kiemelkedő teljesítmények lehetőségét. A megszületett csecsemőből azonban csak akkor válhat tehetség, ha megéri tehetsége kibontakozását (tehát megfelelő az egészségi állapota), ha megvannak a szükséges külső, környezeti feltételek, és a személyiség többi összetevője (motiváció, szorgalom, kitartás, akarat) is megfelelő. „Biztos, hogy Bach, Madách vagy Michelangelo sem juthatott volna el azokra a csúcokra, melyeket öröklött génjeik számukra lehetővé tettek, ha olyan családba és olyan társadalmi környezetbe születnek, amely eleve lehetetlenné teszi tehetségük kibontakoztatását. Az is biztos, hogy Einsteinhez hasonló lángelméket – öröklött adottságok nélkül – a leggondosabb nevelés és a legmegfelelőbb gondoskodás sem produkálhat (Czeizel, 1977).”

Megkérdeztem az adatközlőket, hogy milyen gyakorisággal találkoznak kimagasló teljesítménnyel a kislabdadobás során. Ennél a kérdésnél nem volt számottevő eltérés az ukrainai és a magyarországi pedagógusok válaszai között, ezért összesített adatokat értékeltünk. 17-en állították azt, hogy osztályonként, 16-an, hogy évfolyamonként, 21-en pedig, hogy ennél ritkábban. Ezekon kívül volt még egy válaszadási opció, az hogy soha nem találkoznak kimagasló teljesítménnyel, de ezt a választ senki nem jelölte meg a kitöltők közül (58. ábra).

## Hogyan értékeli a maroklabda dobását általános iskolában?



59. ábra maroklabda dobásának értékelése

Forrás: Saját kutatás

Kiss Árpád (1978) szerint a mérés és értékelés korántsem egy leegyszerűsített iskolai követelményekhez igazodó szelekció velejárója, ahogy régebben látták. A tényleges iskolai tanításon belül is a szabályozás nélkülözhetetlen eszköze, minthogy rendszeresen tájékoztat a megtett útról.

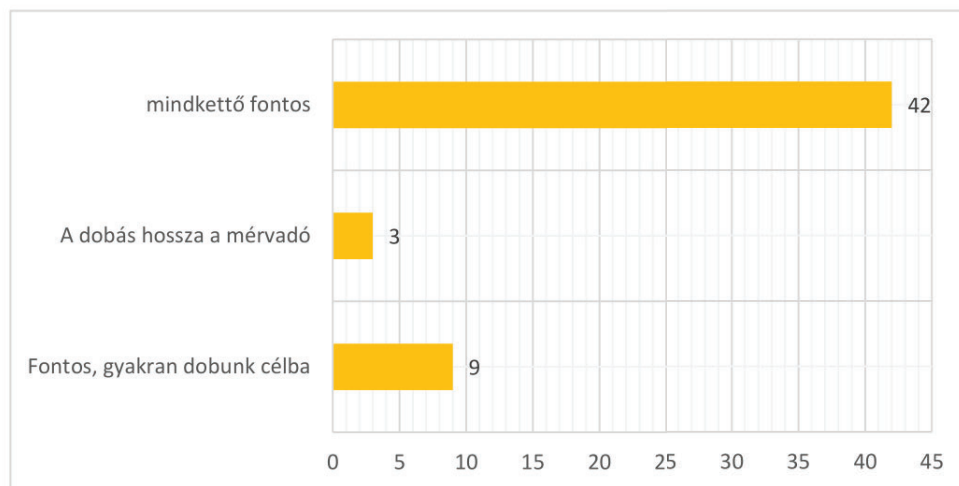
Ennél a kérdésnél sem volt számottevő eltérés a pedagógusok válaszai között, ezért ennél a kérdésnél is összesített adatokat értékeltünk.

Többféle módon lehet értékelni a tanulók teljesítményét. Az adatközlők 58%-a (31 fő) egyéni szabottan, tehát a tanuló saját képességeit figyelembe véve, valamint a fejlődésének a mértékét és az igyekezetet figyelembe véve értékeli a tanuló teljesítményét.

20% (11 fő) táblázatnak megfelelően értékeli, más szóval azt veszi figyelembe, hogy a tanuló teljesítménye eléri-e a korosztályának megszabott átlagot, vagy sem. Itt nincsenek figyelembe véve az egyéni adottságok.

22% (12 fő) osztályátlaghoz viszonyít, vagyis először felméri a tanulók tudását, majd az eredményekből átlagot von. Az osztály átlagteljesítményével hasonlítják össze az egyéni teljesítményeket (59. ábra).

**Dobások alkalmával mennyire jellemző, hogy megköveteli a tanulóktól a pontosságot?**



60. ábra pontosság megkövetelése

Forrás: Saját kutatás

Az iskolai dobásos feladatok tanításánál fontos szempont, hogy a tanulók ne csak a lehető legnagyobb távolságra legyenek képesek eldobni a labdát, hanem a pontosság is legalább olyan érdemi.

A kérdőív kitöltők közül mindössze három gondolja úgy, hogy a dobás hossza a mérvadó, kilencen vélik úgy, hogy fontos a pontosság, ezért gyakran dobat célba a tanulókkal, a túlnyomó többség, 42 pedagógus szerint pedig épp olyan fontos a pontosság, mint a távolság (60.ábra).



## Összefoglalás

A szakemberek szerint a mozgásfejlődés és az idegrendszer fejlődése szoros kapcsolatban áll egymással. Az idegrendszer fejlődése/érése lehetővé teszi a különböző mozdulatok és mozgásformák kialakulását és azok elvégzését. Ezen kívül megállapíthatjuk azt is, hogy a mozgás hat az idegrendszer fejlődésére. A mozgásfejlődés során kiforrólódnak azok a készségek, melyek az író-rajzoló mozgások és a beszédhez szükségesek. Vagyis az idegrendszerfejlődés és a mozgásfejlődés kapcsolata szimbiotikusnak tekinthető.

A dobások igen kedvelt mozgásformái a természetes gyakorlatoknak. Különböző tárgyakat, eszközöket (babzsák, labda, bot) dobhatunk távolba, célba (függőleges, vízszintes, álló, mozgó), társunknak, sőt saját magunknak. Dobhatunk két kézzel, egy kézzel, alulról, felülről, helyben (állásból, ülésből, térdelésből, fekvésből), járásból, nekifutásból. A dobások lehetnek hajítások, lökések, vetések. A dobások komplex módon fejlesztik a szervezetet, pl.: a felső és alsó végtag izomerejét, a mozgáskoordinációt (ügyességet), gyorsaságot, izomérzékelést.

A kutatás egyik részét a testnevelés tanárok (alsós tanítók) által kitöltött kérdőívek és azok elemzése alkották, a másik részét pedig a felmérés, amit alsó osztályos gyerekek körében végeztünk.

A kutatás célja az volt, hogy felmérjük a tanulók teljesítményét és azt, hogy az idő múlásával hogyan változik az. Érdekelt, hogy milyen eredményeket érnek el a tanulók a dobásos feladatokban, milyen technikával végzik azokat el. A cél az volt, hogy a tanulók testnevelés órán elért eredményeit megfigyelve, és azokat összevetve le tudjuk vonni a következtetést arról, hogyan, milyen mértékben fejlődnek a motorikus képességeik a különböző dobások és labdajátékok által.

A hipotézisem az volt, hogy a tanulók egyre pontosabban, egyre messzebb lesznek képesek dobni, valamint a dobótechnikájuk is egyre jobba válik. 2020. márciusában a koronavírus világvjárvány Magyarországot is elérte. A pandémia idején, az online oktatás során új feltételezéseim lettek. Úgy gondoltam, hogy a távoktatás során a tanulók többségének a teljesítménye romlik.

Az online oktatás után végzett felmérések, valamint a hagyományos oktatás során végzett felmérésekből nyilvánvalóvá vált, hogy a hagyományos oktatás során, ha nagyobb hangsúlyt fektetünk a dobásos feladatokra, a tanulók dobóképessége javul, ugyanakkor, az

online oktatás kevésbé eredményes, mint az iskolában történő tanítás. Az is bebizonyosodott, hogy a tanulók dobóképessége romlik, ha kevesebb lehetőségük van annak gyakorlására.

Az első két felmérés eredményei nagyon közel álltak egymáshoz, viszont a harmadik felmérésnél már szemmel látható volt a javulás. Ekkor már a hagyományos módon, az iskolában zajlott az oktatás.

Kérdőív segítségével felmértük, hogy milyen észrevételeik vannak a tanároknak a dobások tanításával kapcsolatban, valamint összehasonlítottuk azokat. Sok kérdésnél teljesen eltérő válaszokat kaptunk az Ukrajnában és a Magyarországon dolgozó pedagógusoktól. Ukrajnában a pedagógusok elégedetlenebbek a sporteszközökkel való ellátottsággal, mint Magyarországon.

Az Ukrajnában dolgozó pedagógusok közül jóval kevesebben adtak az online oktatás időszaka alatt dobásos feladatokat a tanulóknak, mint a magyarországi kollégáik, ennek ellenére arányaiban a magyarországi pedagógusok elégedetlenebbek voltak a tanulók teljesítményével a 2020-21-es tanév kezdetén. Az iskolai dobásos feladatok tanításánál mindkét országban fontos szempont, hogy a tanulók ne csak a lehető legnagyobb távolságra legyenek képesek eldobni a labdát, hanem a pontosság is legalább olyan érdemi.

## Резюме

На думку фахівців, розвиток руху та розвиток нервової системи тісно пов'язані. Розвиток / дозрівання нервової системи дозволяє формувати та виконувати різні рухи та форми рухів. Крім того, ми можемо стверджувати, що рух впливає на розвиток нервової системи. Розвиток рухів розвиває навички, необхідні для письма та малювання рухів та мовлення. Тобто взаємозв'язок між розвитком нервової системи та руховим розвитком можна вважати симбіотичним.

Кидки - дуже популярні форми рухів для природних вправ. Ми можемо кидати різні предмети та пристосування (мішок, м'яч, палицю) вдалину, у ціль (вертикальну, горизонтальну, стоячу, рухому), своєму партнеру і навіть собі. Ми можемо кидати двома руками, однією рукою, знизу, зверху, на місці (стоячи, сидячи, стоячи на колінах, лежачи), ходити, бігати. Кидки можуть бути різного виду. Кидки розвивають тіло комплексно, наприклад: сила м'язів верхньої та нижньої частини кінцівок, координація рухів (спритність), швидкість, сприйняття м'язів.

Одну частину дослідження склали анкети, заповнені вчителями фізичної культури (вчителі молодших класів) та їх аналізи, а інша частина - опитування, проведене серед дітей молодших класів.

Метою дослідження було оцінити успішність учнів та те, як вони змінюються з часом. Мене цікавило, яких результатів досягають учні в завданнях з метання, який прийом вони використовують для їх досягнення. Метою було зробити висновок про те, як і наскільки розвиваються їх рухові навички за допомогою різних кидків та ігор з м'ячем шляхом спостереження та порівняння результатів учнів на уроках фізичної культури.

Моя гіпотеза полягала в тому, що учні зможуть кидати точніше, все далі і далі, а їх техніка метання також стане кращою. У березні 2020 року пандемія коронавірусу також дісталася і до Угорщини. Під час пандемії у мене були нові припущення під час онлайн-навчання. Я думала, що під час дистанційного навчання успішність більшості учнів погіршиться.

Опитування після онлайн-навчання, а також опитування під час традиційного навчання показало, що в традиційній освіті, завдання з кидання м'яча, здатність учнів до метання покращується, тоді як онлайн-навчання є менш ефективним, ніж очне навчання

в школі. Також було доведено, що здатність учнів кидати погіршується, коли у них менше можливостей практикувати це.

За допомогою опитувальника ми оцінили, що висловлювались викладачі щодо викладацьких кидків, і порівняли їх. Ми отримали абсолютно різні відповіді на багато питань від освітян, які працюють в Україні та Угорщині. В Україні вчителі більш незадоволені наданням спортивного обладнання, ніж в Угорщині.

Набагато менше викладачів, які працюють в Україні, давали учням менше завдань з кидання м'яча протягом періоду онлайн-навчання, ніж їх колеги в Угорщині, проте пропорційно викладачі були більш незадоволені успішністю учнів на початку 2020-2021 навчального року. Викладаючи шкільні завдання з метання в обох країнах, важливо, щоб учні не тільки мали змогу кидати м'яч якомога далі, але й вміли попадати точно в ціль.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

2011. évi CXCV. Törvény a nemzeti köznevelésről  
<https://njt.hu/jogszabaly/2011-190-00-00.40>

Letöltés dátuma 2021.04.03.

A mozgás szerepe gyermekkorban  
<http://suliovi.hu/jo-tudni/a-mozgas-szerepe-gyermekkorban/>

Letöltés dátuma: 2021.02.11.

Ballér Endre, Golnhofer Erzsébet, Falus Iván, Kotschy Beáta, M. Nádasi Mária, Nahalka István, Petriné Feyér Judit, Réthy Endréné, Szivák Judit, Vámos Ágnes (2003): Didaktika. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt.

Baracs F. né (1985): Atlétika. Tankönyvkiadó, Budapest.

Báthory Z. (1972): Értékelés a pedagógiában, problémák, perspektívák. Pedagógiai Szemle, 3. sz.

Báthory Zoltán - Falusi István (1997): Pedagógiai Lexikon. Keraban Kiadó, Budapest.

Bending Borbála (2010): Játsszunk a labdával!

<http://www.gyermekmozgasfejlesztes.hu/content/j%C3%A1tsszunk-labd%C3%A1val>

Letöltés dátuma: 2020. március 21.

Bíróné, Bognár J., Farkas J., Gombocz J., et al. (2011): Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft., Budapest.

Borsod-Abaúj-Zemplén megyei hírportál (2017): A mozgás fontossága az ember életében.  
<https://boon.hu/gazdasag/a-mozgas-fontossaga-az-ember-eleteben-2427646/>

Letöltés dátuma: 2021.02.21.

Cziberéné Nohel Gizella- Hézsóné Böröcz Andrea (2013): Gimnasztika oktatásmódszertani segédanyag és gyakorlatgyűjtemény. SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Cziberéné Nohel Gizella, Hézsóné Böröcz Andrea (2013): Gimnasztika oktatásmódszertani segédanyag és gyakorlatgyűjtemény SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Családi világ (2017): A sport szerepe a gyerekek fejlődésében

<http://www.csaladivilag.hu/sport-szerepe-gyerekek-fejlodeseben/>

Letöltés dátuma: 2021.02.21.

Császárné Joó, Gyöngyi (2016): *A motiválás fontossága testnevelésórán*. In: Módszertani közlemények 2016. 1 szám

Detre Pál - Szigeti Lajos (1980): *Játékelméleti alapismeretek I.* Tankönyvkiadó, Budapest.  
Dobások technikája és oktatása

<http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/sportjatekok-oktatasa/kosarlabda/08>

Letöltés dátuma: 2021. 02. 20.

Domokos Mihály (2013): *A testnevelés és sport tanításának elmélete és módszertana*. Jegyzet, tankönyv.

Dr Keresztesi Katalin (2015): *Elektronikus munkafüzet /Atlétika sportág*

Dr. Béres Sándor, Dr. habil Müller Anetta, Seres János Szalay Gábor (2015): *ATLÉTIKA*. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger.

Dr. Bóka Ferenc, Cziberéné Nohel Gizella, Dorka Péter, Vári Beáta (2013): *EGYÉNI SPORTÁGAK*

[http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/egyeni\\_sportagak/index.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/egyeni_sportagak/index.html)

Letöltés dátuma: 2020.09.11.

Dr. Donáth Tibor (1983): *Anatómiai atlasz*, Medicina Könyvkiadó.

Dr. Farnosi István Farnosi István (2005): *Mozgásfejlődés*, Dialóg Campus Kiadó, Budapest.

Dr. Győri Ferenc, Domokos Mihály, Hocza Ágnes, Szilágyi Nóra, Dr. Bóka Ferenc (2013): *Labdajátékok*. SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet.

Dr. Kolati Jenő, Dr. Oros Ferenc (2004): *Az atlétika oktatása*. TF jegyzet, Budapest.

Dr. Kormos Vilmos (2010): *Módszertani összefoglaló 3. Pedagógiai program és helyi tanterv*. Szemere Bertalan Szakközépiskola, Szakiskola és Kollégium.

Dr. Nagy Tamás (1988). *Testnevelés tanítása*. Tanítói kézikönyv alsó tagozatos pedagógusok számára. Tankönyvkiadó, Budapest.

Dr. Révész László és munkatársai (2019) *A testnevelés tanításának néhány kérdése*. Habilitációs értekezés

Erdészné Molnár Marietta (2003): A testnevelés helye és szerepe a kultúrtörténeti folyamatban és pedagógiai tervezésben

<http://rmpsz.ro/uploaded/tiny/files/magiszter/2003/osz/8.pdf>

Letöltés dátuma:2021.02.11.

Fodorné Földi Rita (2005): A testnevelési játékok a tanulási zavar ok prevenciójában és korrekciójában. ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Tanárképzési-, és továbbképzési Központ. Iskolapszichológia, Budapest.

Gergely Gyula (2009): A testnevelés tantárgy helyzete és fejlesztési feladatai. Új Pedagógiai Szemle 2002 Július-Augusztus

Gliedné Farkas Katalin (1993): Testnevelés játékok gyűjteménye. Kecskeméti Tanítóképző Főiskola.

Gózik, Pál (1965): A kislabdahajítás módszerének osztályonkénti alkalmazása a gerelyhajítás távlati oktatásának megfelelően : I-IV. osztály. In: Módszertani közlemények, 1965/3. szám.

Gózik Pál (1965): A kislabdahajítás módszerének osztályonkénti alkalmazása a gerelyhajítás távlati oktatásának megfelelően: 5 — 8. Osztály

[http://acta.bibl.u-szeged.hu/25795/1/modszertani\\_005\\_004\\_291-295.pdf](http://acta.bibl.u-szeged.hu/25795/1/modszertani_005_004_291-295.pdf)

Letöltés dátuma: 2021.02.10.

Gyula Zsiga (2015) A helyből történő hajító mozdulat tanítása és hibajavítása <https://gyulazsiga.com/a-helybol-torteno-hajito-mozdulat-tanitasa-es-hibajavitasa/>

Letöltés dátuma: 2020.04.10.

Hajduné László Zita (2014): Az atlétika mozgásanyagának oktatása kisiskoláskorban. Szakmódszertani kézikönyv a 6-10 éves gyermekek képzéséhez. Virágmandula Kft., Pécs.

Horváth Zoltán (1999): Játék és szabadidő. Berzsényi Dániel Főiskola, Szombathely.

James Riordan and Robin Jones (1999): *Sport and Physical Education in China*. London.

Józan Péter (2013): Az elhízás epidemiológiájának néhány hazai és nemzetközi vonatkozása. In: Magyar Tudomány, 174. évf. 7. szám.

Karácsony Sándor Általános Iskola (2015)

<http://www.ksai.hu/index.html>

Letöltés dátuma: 2020.03.26.

Kiss Árpád (1978): Mérés, értékelés, osztályozás. Tankönyvkiadó, Budapest.

Klemen Terézia (2018): Kisgyermekkorban óriási a mozgás jelentősége  
<https://felvidek.ma/2018/11/kisgyermekkorban-oriasi-a-mozgas-jelentosege/>

Letöltés dátuma:2020.06.05.

Koltai J. (1975): Az atlétika oktatása. Sport Kiadó, Budapest.

Koltai J. (1980): Atlétika II., Sport kiadó, Budapest.

Központi Statisztikai Hivatal (2021): Oktatási adatok, 2020/2021

<http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas2021e/index.html>

Letöltés dátuma: 2021.03.20.

Magyar Atlétikai Szövetség (2010): Atlétikai Szabálykönyv. Budapest.

Magyar György (1996): A testnevelés és sport elmélete és módszertana (1-4. osztály).

Jegyzet, Esztergom.

Magyar György (2002): Kárpát-medence magyar játéka. Komárom Print Kom 2000 Kft.

Makszin Imre (2014): A testnevelés elmélete és módszertana. Dialóg Campus Kiadó,  
Budapest–Pécs.

Mészáros J. (1990): A gyermeksport biológiai alapjai. TF jegyzet. Sport. Budapest.

Mikulán Rita (2013): Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az  
egészségfejlesztésben  
[http://epa.oszk.hu/00000/00035/00159/pdf/EPA00035\\_upsz\\_2013\\_07-08\\_048-069.pdf](http://epa.oszk.hu/00000/00035/00159/pdf/EPA00035_upsz_2013_07-08_048-069.pdf)

Letöltés dátuma: 2021.02.10.

Mikulán Rita (2013): Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az  
egészségfejlesztésben. In:Új Pedagógiai Szemle, 2013/7-8.

Miltényi M., Monspart S., (1990): A futás csodálatos világa. Sport kiadó, Budapest.

Ministerstvo Ukraini: Міністерство освіти і науки України: Відповіді на поширені  
запитання щодо свідоцтва досягнень учнів нової української школи (válaszok a gyakran  
feltett kérdésekre az új ukraina iskola tanulóinak eredményeinek bizonyítványáról)  
<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola/ocinyuvannya/vidpovidi-na-poshireni-zapitannya-shodo-svidoctva-dosyaghen-uchniv-novoyi-ukrayinskoyi-shkoli>

Letöltés dátuma: 2021.04.03.

Morvay-Sey Kata (2011): Küzdősportok, küzdőjátékok. Dialóg Campus Kiadó.

Murer K. (2000): 1003 atlétikai játék és gyakorlat. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.



- Nádori László (1979): Sportedzés, versenyzés címszavakban. Sylveszter János Nyomda, Szombathely.
- Nádori László (1985): Sportlexikon. Sport Kiadó, Budapest.
- Odonist István (1985): A testnevelés tanítása 1-8. Tanári kézikönyv a kisegészítő iskolai testnevelés tanításához. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Pásztory Attila-Rákos Etelka (1998): Iskolai és népi játékok. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Polgár Tibor – Béres Sándor (2011): Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai. Dialóg Campus Kiadó.
- Pődörné Szilos Krisztina (2014): A kislabdahajítás általános iskola, alsó tagozatos oktatásának gyakorlatai
- Reigl Mariann (2011): Testnevelési játékok: elmélet és gyakorlat. 400 játék testnevelőknek és sportszakembereknek. Budapest.
- Rigler Endre (2004): Sportjáték-elmélet. Budapest.
- Smith, M. (1977): Calció. Milánó.
- Széles-Kovács Gyula, Váczi Péter, Hajdú Pál, Kopkáné Plachy Judit, Zákányi Zoltán, Juhász Imre (2015): LABDAJÁTÉK Jegyzet általános iskolai tanárok számára. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger.
- Takács F. (1972): A testkultúra fogalma és néhány tudományelméleti problémája. TF. Tudományos Közlemények.
- Talabér Dominika (2018): *Eltűntek a férfiak az iskolákból: de miért baj, hogy elnőiesedett az oktatás?*  
[https://eduline.hu/kozoktatás/A\\_diakok\\_ferfi\\_pedagogusok\\_nelkul\\_csokkeno\\_LUSKIT](https://eduline.hu/kozoktatás/A_diakok_ferfi_pedagogusok_nelkul_csokkeno_LUSKIT)  
Letöltés dátuma: 2020. 03. 28.
- Tompa Klára (1997a): Taneszköz. In: Báthory Zoltán–Falus Iván (szerk.): Pedagógiai Lexikon. Keraban Kiadó, Budapest.
- Varga Júlia (2019) *A közoktatás indikátorrendszere 2019*. Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont Közgazdaság-tudományi Intézet, Budapest.
- Varga Pálné (1971): Az iskolai testnevelés játéka. Sport Kiadó. Budapest.
- Zakon Ukraini (2020): Закон України “Про повну загальну середню освіту”  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>

Letöltés dátuma: 2021.04.11.

Új Pedagógiai Szemle (2002): Testnevelés és sport. 2002.jún. 9.

<https://ofi.oh.gov.hu/tudastar/testnevelés-sport-090617>

Letöltés dátuma: 2020.07.06.

Dr. Király Tibor, Dr. Szakály Zsolt (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.

Dr. Nádori László, Dr. Gáspár Mihály, Dr. Rétsági Erzsébet, H. dr. Ekler Judit, Szegerné dr. Dancs Henriette, Dr. Woth Péter, Dr. Gáldi Gábor (2011): Sportelméleti ismeretek. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.

Bíró Melinda, Juhász Imre, Juhász István, SzélesKovács Gyula, Váczi Péter, Vincze Tamás(2015): Labdajátékok. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger.

John Locke: Gondolatok a nevelésről (Fordította, bevezetővel és jegyzetekkel ellátta Mutschenbacher Gyula, 1914)

Széles-Kovács Gyula, Váczi Péter, Hajdú Pál, Kopkáné Plachy Judit Zákányi Zoltán, Juhász Imre: Labdajáték Jegyzet általános iskolai tanárok számára

[https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/labdajatek\\_545092902fd62.pdf](https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/labdajatek_545092902fd62.pdf)

Letöltés dátuma: 2020.09.16.

Gergely Gyula (2009): Testnevelés a középiskolában – a 2003-as obszervációs felmérés tapasztalatai

<https://ofi.oh.gov.hu/testnevelés-kozepiskolaban-2003-obszervacios-felmeres-tapasztalatai>

Letöltés dátuma: 2020.09.16.

# MELLÉKLET

**Táblázatok jegyzéke:**

6. ábra Ésik Zsoltné táblázata a testnevelés órák témaköreinek óraszámairól (2020-21-es NAT alapján) (24. old.)
13. ábra Az első felmérés eredményei az I. csoportban Saját felmérés (34. old.)
16. ábra Az első felmérés eredményei a II. csoportban Saját felmérés (36. old.)
20. ábra A második felmérés eredményei az I. csoportban Saját felmérés (39. old.)
23. ábra A második felmérés eredményei a II. csoportban Saját felmérés (41. old.)
28. ábra A harmadik felmérés eredményei az I. csoportban Saját felmérés (44. old.)
31. ábra A harmadik felmérés eredményei a II csoportban Saját felmérés (46. old.)
45. ábra dobásfajták megismertetése Forrás: Saját kutatás (60. old.)
49. ábra a labdás játékok megjelenése a testnevelés órákon Forrás: Saját kutatás (63. old.)

## MELLÉKLET 2.

### Képek jegyzéke:

1. ábra A gyermek képes stabilan tartani a fejét (saját kép a családi albumból az unokahúgom épp 4 hónapos) (10.old.)
2. ábra A gyermek mászik, kapaszkodva- és önállóan jár (saját kép a családi albumból) (11. old.)
3. ábra Ókori egyiptomiak labdajátékot játszanak Forrás:  
<https://sameoldgame.files.wordpress.com/2011/11/egyptian-ball-game-painting.png> (19.old.)
4. ábra Cuju labda Forrás: <https://uchinatravel.com/blog/did-china-invent-football/cuju6> (20. old.)
5. ábra Kínai hölgyek cuju-t játszanak, (Du Jin festménye) Forrás:  
<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/fc/Chujutu.jpg/260px-Chujutu.jpg> (20. old.)
7. ábra Kislabda dobáshoz alkalmas taneszközök:
  1. Műanyag hajítólabda (Forrás: <https://www.sportsarok.hu/hajitolabda-dobolabda-120-gr-os-plastoball-1096?keyword=haj%C3%ADt%C3%B3labda> )
  2. Bőr négszeletes hajítólabda (Forrás: <https://www.emag.hu/hajitolabda-bor-winner-4-szeletes-stukklabda-wikakf000720/pd/DL3NM0BBM/#product-gallery> )
  3. Bőr kétszeletes hajítólabda (Forrás: <https://www.sportsarok.hu/hajitolabda-dobolabda-bor-2-szeletes-stukklabda-winner-1101?keyword=haj%C3%ADt%C3%B3labda> )
  4. Teniszlabda (Forrás: <https://www.globalplaza.hu/termek/spartan-nassau-utility-trainer-teniszlabda> ) (26. old.)
8. ábra Gerelyhajító hely (nem méretarányos) (forrás: MASZ Atlétikai Szabálykönyv 2010) (26. old.)
9. ábra Kétujjas fogás (I.) és sportfogás (II.) (saját illusztráció) 1-hüvelykujj; 2-mutatóujj; 3-középső ujj; 4-gyűrűsujj; 5-kisujj (27. old.)
10. ábra Dobóterpesz Koltai Jenő: Atlétika II. Budapest, 1980 dobóterpesz (a., b.) dobás (c., d.) (27. old.)
11. ábra Karácsony Sándor Általános Iskola Saját fotó (32. old.)

### MELLÉKLET 3.

#### Ábrák jegyzéke:

12. ábra A csoportok nemek szerinti megoszlása Saját szerkesztés (32. old.)
14. ábra Az első felmérés átlageredményei az I. csoportban Saját felmérés (35. old.)
15. ábra Átlagtól való eltérések az I. csoportban az első felmérésnél. Saját felmérés (35. old.)
17. ábra Az első felmérés átlageredményei a II. csoportban Saját felmérés (37. old.)
18. ábra Átlagtól való eltérések az II. csoportban az első felmérésnél. Saját felmérés (37. old.)
19. ábra I. felmérés eredményeinek összehasonlítása Saját felmérés (38. old. és 43. old.)
20. ábra A második felmérés eredményei az I. csoportban Saját felmérés (39. old.)
21. ábra A második felmérés átlageredményei az I. csoportban Saját felmérés (40. old.)
22. ábra Átlagtól való eltérések az I. csoportban a második felmérésnél. Saját felmérés (40. old.)
24. ábra A második felmérés átlageredményei az II. csoportban Saját felmérés (42. old.)
25. ábra Átlagtól való eltérések az II. csoportban a második felmérésnél. Saját felmérés (42. old.)
27. ábra II. felmérés eredményeinek összehasonlítása Saját felmérés (43. old.)
29. ábra A harmadik felmérés átlageredményei az I. csoportban Saját felmérés (45. old.)
30. ábra Átlagtól való eltérések az I. csoportban a harmadik felmérésnél. Saját felmérés (45. old.)
32. ábra A harmadik felmérés átlageredményei a II csoportban Saját felmérés (47. old.)
33. ábra Átlagtól való eltérések az II csoportban a harmadik felmérésnél. Saját felmérés (47. old.)
34. ábra III. felmérés eredményeinek összehasonlítása Saját felmérés (48. old.)
35. ábra Összesített eredmények Saját felmérés (48. old.)
36. ábra a pedagógusok nemek szerinti megoszlása Forrás: Saját kutatás (50. old.)
37. ábra a pedagógusok életkor szerinti megoszlása Forrás: Saját kutatás (51. old.)
38. ábra a pedagógusok végzettsége Forrás: Saját kutatás (52. old.)
39. ábra a pedagógusok országok szerinti megoszlása Forrás: Saját kutatás (53. old.)
40. ábra a pedagógusok megoszlása a szerint, hogy melyik osztályban tanítanak testnevelést Forrás: Saját kutatás (54. old.)
41. ábra a helyi tanterv elkészítésének módja Forrás: Saját kutatás (55. old.)
42. ábra taneszközökkel való ellátottság Forrás: Saját kutatás (56. old.)
43. ábra a gyerekek értékelése testnevelés órán Forrás: Saját kutatás (57. old.)
44. ábra a testnevelés órák száma az 1-4. osztályokban Forrás: Saját kutatás (59. old.)
46. ábra eszközök megléte Forrás: Saját kutatás (61. old.)
47. ábra eszközök megléte (országok szerinti megoszlás) Forrás: Saját kutatás (61. old.)

48. ábra a dobásfajták megjelenése az alsó osztályosoknak szánt tantervben Forrás: Saját kutatás (62. old.)
50. ábra dobásos feladatok az online oktatás alatt Forrás: Saját kutatás (64. old.)
51. ábra dobásos feladatok az online oktatás alatt Forrás: Saját kutatás (65. old.)
52. ábra teljesítmények a 2020-21-es tanév kezdetén Forrás: Saját kutatás (66. old.)
53. ábra teljesítmények a 2020-21-es tanév kezdetén (országok szerinti megoszlás) Forrás: Saját kutatás (66. old.)
54. ábra leggyakoribb hibák dobások elvégzésekor Forrás: Saját kutatás (67. old.)
55. ábra leggyakoribb hibák dobások elvégzésekor (országok szerinti megoszlás) Forrás: Saját kutatás (67. old.)
56. ábra fogásmódok tanítása Forrás: Saját kutatás (68. old.)
57. ábra az előkészítő gyakorlatok hatékonysága Forrás: Saját kutatás (69. old.)
58. ábra kimagasló teljesítmény gyakorisága Forrás: Saját kutatás (70. old.)
59. ábra maroklabda dobásának értékelése Forrás: Saját kutatás (71. old.)
60. ábra pontosság megkövetelése Forrás: Saját kutatás (72. old.)

## Kérdőív

## Dobások vizsgálata az alsó osztályos gyerekek körében

Kedves Kitöltő,

Kovács (Rajka) Ramóna vagyok, végzős mesterszakos hallgató a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Tanítói szakán.

A szakdolgozatomat az általános iskolás gyerekek testnevelés óráin előforduló dobásfajtákról írom. Olyan pedagógusok segítségét szeretném kérni, akik alsó osztályokban tanítanak testnevelést. Anonim módon történik a kitöltés, és csupán pár percet vesz igénybe.

Amennyiben kérdése van a kérdőívvel kapcsolatban, kérem a rajkaramona21@gmail.com email címen vegye fel velem a kapcsolatot.

Önnek pár perc, nekem egy diploma.

1. Neme: \*

- Nő
- Férfi

2. Életkor: \*

Rövid szöveges válasz

3. Mi a legmagasabb pedagógusi végzettsége? \*

- Nincs pedagógus szakképzettségem
- BSc
- MSc
- Pedagógusi végzettség megszerzése folyamatban van
- Egyéb...



4. Hol tanít? (Iskola teljes neve) \*

Rövid szöveges válasz

5. Az általános iskola melyik osztályában/osztályaiban tanít testnevelést? \*

1

2

3

4

5

6

7

8

6. A helyi tanterv elkészítésének módja: \*

Önálló

Átvett

Módosított tanterv

Minta alapján

7. 1-től 5-ig terjedő skálán mennyire megfelelő a taneszközökkel/sporteszközökkel való ellátottság az Ön munkahelyén? \*

1

2

3

4

5

8. Milyen értékelést kapnak a gyerekek a testnevelés órákon? \*

- Szöveges
- Érdemjegy
- Egyéb...

9. Hetente hány testnevelés órája van a gyerekeknek az 1-4. osztályokban? \*

Rövid szöveges válasz

---

10. A helyi tanterv alapján, az általános iskola alsó osztályos tanulóinak, milyen dobásfajtákkal, gurítással kell megismerkedniük? \*

Rövid szöveges válasz

---

11. Adottak a feltételek az Ön munkahelyén a maroklabda dobásának kivitelezéséhez? (terület, eszközök) \*

- Igen
- Nem

12. Hogyan jelennek meg a különböző dobásfajták az alsó osztályosoknak szánt tantervben? \*

Rövid szöveges válasz

---

13. Milyen labdás játékok jelennek meg a testnevelésórákon az alsó osztályokban? \*

Rövid szöveges válasz

---

14. A karantén és az online oktatás alatt végeztek a gyerekek dobásgyakorlatokat? \*

- Igen, heti rendszerességgel
- Igen, néhány alkalommal
- Nem

15. A 2020-21-es tanév kezdetén, a gyerekek testnevelés órán nyújtott teljesítménye megfelelt az életkori sajátosságaiknak a korábbi évekhez viszonyítva? \*

- Nem volt eltérés a korábbiakhoz viszonyítva
- Teljesítményük alulmaradt
- Teljesítményük jobb volt

16. Melyek a leggyakoribb hibák dobások elvégzésekor? \*

- Lendület hiánya
- Párhuzamos kar-láb használata
- Helytelen pozíció felvétel és testtartás
- Helytelen szögben való kivitelezés

17. Milyen fogásmódot/fogásmódokat tanít az általános iskola alsó osztályos tanulóinak a kislabdadobás oktatásánál? \*

- Kétujjas fogás
- Háromujjas fogás
- Mindkettőt
- Egyéb...



19. Milyen gyakran találkoznak kimagasló teljesítménnyel (a maroklabda dobása során)? \*

- Osztályonként
- Évfolyamonként
- Ennél ritkábban
- Soha

20. Hogyan értékeli a maroklabda dobását általános iskolában? \*

- Egyénre szabottan
- Táblázatnak megfelelően
- Osztályátlaghoz viszonyítva

21. Dobások alkalmával mennyire jellemző, hogy megköveteli a tanulóktól a pontosságot? \*

- Fontos, gyakran dobunk célba
- A dobás hossza a mérvadó
- Mindkettő fontos

Ім'я користувача:  
Моца Андрій Андрійович

ID перевірки:  
1007718309

Дата перевірки:  
05.05.2021 14:03:01 EEST

Тип перевірки:  
Doc vs Internet

Дата звіту:  
05.05.2021 15:07:42 EEST

ID користувача:  
100006701

Назва документа: Rajka Ramóna

Кількість сторінок: 89 Кількість слів: 17780 Кількість символів: 133960 Розмір файлу: 2.62 MB ID файлу: 1007822331

## 13.2% Схожість

Найбільша схожість: 2.04% з Інтернет-джерелом (<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100190.tv>)

13.2% Джерела з Інтернету 459 ..... Сторінка 91

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

## 13.5% Цитат

Цитати 112 ..... Сторінка 92

Не знайдено жодних посилань

## 0.02% Вилучень

Деякі джерела вилучено автоматично (фільтри вилучення: кількість знайдених слів є меншою за 8 слів та 0%)

0.02% Вилучення з Інтернету 6 ..... Сторінка 93

Немає вилучених бібліотечних джерел

**Завідувачу кафедри  
Біді Олені Анатоліївни,  
доктору пед. наук, професору  
здобувача вищої освіти  
Ройко Рамона Отіллівни,  
студентки II-го курсу,  
ОП 013 Початкова освіта, магістр**

### **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.

2021.05.27.

Дата

Ройко

Підпис

**Bida Olena**

**tanszékvezető részére**

**Rajka Ramóna**

**II. évfolyamos,**

**013 Tanító, magiszter szakos hallgatótól**

## **NYILATKOZAT**

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

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

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

2021. 05. 27.

Dátum

Rajka

Aláírás