

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

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота

**ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ НА СВЕЖОМУ ПОВІТРІ НА РОЗВИТОК
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Форгов Домініка Андріївна

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 10 /27 жовтня 2021 року

Науковий керівник:

Кучай Тетяна Петрівна

доктор пед. наук, доцент

Консультант:

Гейці Степан Тихомирович

асистент

Завідувач кафедри:

Біда Олена Анатоліївна,

доктор пед. наук, професор

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

Протокол № _____ / 2022

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Кваліфікаційна робота

**ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ НА РОЗВИТОК
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконав: студентка IV-го курсу

Форгов Домініка Андріївна

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Науковий керівник: **Кучай Тетяна Петрівна**

доктор пед. наук, доцент

Консультант: **Гейці Степан Тихомирович**

асистент

Рецензент: **Візавер Арпад Дезидерович**

ст. викладач

Берегове
2022

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

**A FRISS LEVEGŐN VÉGZETT MOZGÁSOS JÁTÉKOK ÉS
VÁLTÓVERSENYEK HATÁSA AZ ÓVODÁSKORÚ
GYERMEKEKEKRE**

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

Készítette: Forgó Dominika

IV. évfolyamos hallgató

Képzési program: 012 Óvodapedagógia

Témavezető: Kucsáj Tetjana

a pedagógiai tudományok doktora, docens

Konzulens tanár: Géczy István,

tanársegéd

Recenzens: Vizáver Árpád

adjunktus

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
I. ОСОБЛИВОСТІ ТА ВИДИ ГРИ.....	7
1.1 Історія гри.....	7
1.2 Поняття та зміст гри.....	8
1.3 Особливості ігор.....	10
1.4 Види ігор.....	12
1.4.1 Тренування гри.....	13
1.4.2 Рольова гра.....	14
1.4.3 Правила гри.....	14
1.4.4 Народні гри.....	15
1.4.5 Рухливі ігри.....	17
1.4.6 Естафетні змагання.....	19
1.5 Процес навчання ігор.....	20
15.1. Займання іграми на свіжому повітрі.....	21
II. РУХОВИЙ РОЗВИТОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	23
III. ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
3.1 Мета дослідження.....	27
3.2 Гіпотези.....	27
3.3 Місце та обставини дослідження.....	27
3.4 Виклад методу дослідження та зразка.....	28
3.5 Результати досліджень.....	29
РЕЗЮМЕ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	39
СПИСОК ІЛЮСТРАЦІЙ І ТАБЛИЦЬ.....	41
ДОДАТКИ.....	42

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	6
I. A JÁTÉKOK SAJÁTOSSÁGAI ÉS TÍPUSAI	7
1.1 A játék története.....	7
1.2 A játék fogalma, értelme	8
1.3 A játékok sajátosságai.....	10
1.4 A játékok típusai.....	12
1.4.1 Gyakorlójáték.....	12
1.4.2 Szerepjáték.....	14
1.4.2 Szabályjáték.....	14
1.4.4 Népi játékok.....	15
1.4.5 Mozgásos játékok.....	17
1.4.6 Váltó versenyek	19
1.5 A játékok oktatásának menete.....	20
1.5.1 A friss levegőn végzett mozgásos játékok.....	21
II. AZ ÓVODÁSKORÚ GYEREKEK MOZGÁSFEJLŐDÉSE	23
III. KUTATÁS.....	27
3.1 A kutatás célja	27
3.2 Hipotézisek.....	27
3.3 A kutatás helyszíne és körülményei.....	27
3.4 A kutatás módszere és mintájának bemutatása	28
3.5 A kutatás eredményei.....	29
ÖSSZEFOGLALÓ.....	37
FELHASZNÁLT IRODALOM.....	39
TÁBLÁZATOK ÉS ÁBRÁK JEGYZÉKE.....	41
MELLÉKLET.....	42

BEVEZETÉS

A szakdolgozatom témája a *Friss levegőn végzett mozgásos játékok és váltóversenyek hatása az óvodáskorú gyermekekre*. A téma azért fontos, mivel manapság a kinti mozgás helyét átvette a bent lévő, számítógépes játék. A gyerekek kevesebbet mozognak a szabadban.

A szakdolgozatomat nagyobb részekre osztottam fel, az első részben a játék története a fő téma. Ebben a fejezetben leginkább arról írtam, hogyan is ismerkedtek meg a gyerekek a játék fogalmával. Mik voltak az első olyan játékok, amelyeket a gyerekek játszottak. Hogyan vélekedtek a játékról a korszakok neves képviselői? A második részben a fő téma maga a játék fogalma, valamint típusai. Dolgozatomban bővebben kitérek arra, hogy a játék típusai milyen fejlődési területeket érintenek, és hogy hogyan teszik azt. Ebben a fejezetben külön alfejezetként szerepelnek a népi játékok; mozgásos játékok. Kitérek váltóversenyek fontosságára valamint változataira. Továbbá kitérek a játékok megszervezésére, milyen követelmények vannak a friss levegőn végzett játékok megszervezéséhez, hogyan történik meg egy-egy játék bemutatása. A következő fejezet a mozgásfejlődésről szól, melyben a kis-, középső- valamint nagy csoportos gyerekek mozgás fejlődéséről van szó. Ebben a részben leginkább arra tértem ki, hogy milyenek az életkori sajátosságok, mivel lehet ezeket fejleszteni.

A kutatásom célja az óvodáskorú gyermekek motoros képességeinek fejlettségi szintjének felmérése, valamint a friss levegőn végzett játékok hatásai. A kutatás egy felmérésen alapszik, melyet Farkosi István és Gaál Sándorné végzett el gyerekekkel 1999-ben. A felmérést a Tiszabökényi bölcsőde- óvoda középső csoportos gyerekeivel végeztem el. A vizsgálaton 19 gyerek vett részt. Munkám során 3 hipotézist állítottam fel: 1) Óvodáskorban nem figyelhető meg nagy eltérés a fiúk és lányok felmérésében elért eredményei között. 2) A friss levegőn végzett mozgásos játékok nagy mértékben fejlesztik a gyermekek motoros képességét. 3) Az óvodáskorú gyerekek jobban szeretnek a friss levegőn játszani, mint a csoportszobában

A szakdolgozatomhoz felhasznált irodalmak közül a leggyakrabban használtak közzé tartozik: Dr. Bíró Melinda, Juhász Imre, Széles-Kovács Gyula, Szombathy Kálmán, Váczi Péter – *Mozgásos játékok* (Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger, 2015); Maszler Irén- *Játékpedagógia* (Comenius BT., Pécs, 1996)

I. A JÁTÉKOK SAJÁTOSSÁGAI ÉS TÍPUSAI

1.1 A játék története

Ha megvizsgáljuk az ember életét észrevehetjük, hogy egy dolog végig kíséri egész életében, ez pedig a játék. Amikor megszületik egy ember először játszik, aztán tanul. A játék sok mindenre felkészíthet egy embert. Az ősi társadalmakban a gyerekek 3 éves koruktól, már részt vettek a munkálatokban, ehető növényeket, csigákat gyűjtöttek, vagy kisebb állatokra vadásztak. Egy idő után már ez megváltozott, és a gyerekek nem vehettek részt a nem nekik való munkálatokban, ezért otthon maradtak, így kezdtek „játszani”, kialakultak az első gyermekközösségek. Az otthon maradt háztartási eszközökkel kezdtek el játszani, majd ezek kicsinyített változatával kezdtek el felkészülni a felnőtt élethez. Ebben segítették őket a felnőttek is, hiszen miután haza értek a vadászatból, elmesélték, bemutatták a vadászat menetét, ki mit csinált, hogyan viselkedett. Így tudták a gyerekek ellesni a vadászat technikáját, különböző fortélyait. Ebben a korban a játéknak fontos szerepe volt. Ám de, nem minden esetben vélekedtek így a játékról. A játékról kialakult felfogások függtek a gyermekképtől, és a világnézeti szemlélettől.

A korszakok neves képviselői különböző képen vélekedtek a játékról:

Platón (i.e. 427-347) – szerint a játék felkészítette a gyermeket azokra a tevékenységekre, amely később hasznosak lehetnek számukra. A fiúk és lányok játszanak együtt, a szabályok előre legyenek megírva.

Arisztotelész (i.e. 384-322) – egyezett a véleménye Platónnal, ő még azt vallja, hogy egy játék nem lehet fárasztó, de ne is legyen túl kényelmes. Erkölcsi szempontból kifogástalan legyen a mese és az elbeszélés.

Quintilianus (?35-116) – az első évek a legfontosabbak a gyermek életében, hiszen ekkor még nagyon fogékonyak, ezért nem szabad elpazarolni. 7 éves korig fontosnak tartja az egyszerű játékokat.

Szent Augusztinus (354-430) – szerinte a gyermek természeténél fogva hajlik a rosszásra. A játékban komolytalanságot látott. Ez sokáig befolyásolta a gyermeki játékot.

A gyermek megítélésben változások következtek be a XVI-XVII században.

Comenius (1592-1670) – nem csak kisgyermekkorban tartotta fontosnak a játékot. „*a játék épp úgy használ a test egészségének, mint a lélek gyarapodásának, úgy kell játszani, hogy a játékaink a komoly tevékenységeknek az előjátéka legyen.*”

Rousseau (1717-1778) – a gyermeknek éreznie kell mozdulataiban a szabadságot, nem szabad megvonnunk tőle a játékot és a mozgást.

Friedrich Fröbel (1782-1852) – szerinte a gyermek ösztönös tevékenysége és beszéde a játék során fejlődik. Eszközöket biztosított ezekhez a tevékenységekhez, melynek az „adomány” nevet adta (Maszler,1996).

A 19. század közepén és végén érezhetővé vált az evolúciós elmélet hatása. Eleinte egyszerű választ adtak, mégpedig azt, hogy a játék célja a munka ellensúlyozása. 19. századi német gondolkodók Schaller és Lazarus könyvet írtak. Schaller úgy vélte a játék az elfogyó energiaforrásokat éleszti újra. Lazarus inkább a játékot a munkával és a tétlenséggel állította szembe. A tevékeny pihenést frissítőnek tartotta. Herbert Spencer angol filozófus a 19. század közepén dolgozta ki a “felesleges energia” elméletet. Spencer azt gondolta, hogy a játék folyamán a gyerekek „lecsapolják a gőzt”. James Sully 1902-ben kiadott egy tanulmányt “Esszé a nevetésről” néven, melyben azt írta, hogy a nevetés a játék jele. A játék lehet hasznos, de egyértelműen közel van a nevetéshez és a szórakozáshoz. Sully Játékos attitűdről beszél mely fel eleme a nevetés (Miller, 1968).

A 19.sz. végén megjelennek a gyermekközpont óvodák, iskolák. A játékok nagyobb hangsúlyt kaptak a pedagógiában.

Rudolf Steiner (1861-1925) - a Waldorf-pedagógia megalkotója. Szerinte figyelembe kell venni a gyermeki természet törvényszerűségeit. A Waldorf-pedagógia a tér, az idő és az emberi testmozgásos átélési, megjelenítési, önkifejezési formája.

Maria Montessori (1870-1952) – hasonlóan vélekedik, mint Rousseau. Minden gyermeki tevékenység megengedett, ami nem sérti a többi gyerek önálló tevékenységét (Maszler,1996).

A fejlődés során a játék fokozatosan alakult, de az eredeti funkciója megmaradt. Az életre, munkára való felkészítés még mai napig a játékkal történik. A társadalmi fejlődés során a játék nevelési eszközzé alakult (Dr. Bíró, et.al.,2015).

A játék egységes pszichológiai elméletét Jean Piaget teremtette meg. Szerinte a játék alapja az értelmi fejlődésnek, a mozgásnak és a szocializációnak (Tamásiné,2010).

1.2 A játék fogalma, értelme

A játék a gyerek legalapvetőbb tevékenysége. A játékot mindig elfogadja, és örömmel végzi. Ezen keresztül tapasztal, ismeri meg a környező világot (Szász– Dr. Péter, 2008-2009).

A *játék* kifejezést többféleképpen használjuk. Ezért a játék meghatározása nem könnyű feladat. Lehet eszköz, zenekari tevékenység, szerepelhet tudományágakban (játékpedagógia), nagyobb sportesemények, például: Olimpiai játék. Sajátosságai segítik jelentésének a megértését: – szórakoztató jellegű, – örömforrás, mely a játék lényegéből fakad, – pozitív érzelmeket vált ki, – versenyszerű, célja a győzelem elérése, – érdek nélküli tevékenység, – spontán, szabadon választott, öncélú tevékenység.

Téves nézetek alakultak ki a játékról, mi szerint semmivetés, időpocsékolás. A játék egy összetett dolog, akárcsak jelentése, a funkciója is. Lehet céltalan, vagy akár alkotó jellegű is (Dr. Bíró, et.al.,2015).

Azaz állítás hamis, hogy minden esetben a győzelem miatt játszunk, és az is, hogy magáért az örömért. Eltérő jelentősége van az eredménynek, versengésnek, magának a győzelemnek (az adott korban), függ a játék tartalmának változástól, a környezeti tényezők is jelentősen befolyásolják. Egyénenként más-más érzéseket, indítékokat, eredményeket tár fel (Nádasdi, 2001).

A játéknak nagy szerepe van az értelmi, a szociális, érzelmi, nyelvi képességek fejlődésében. Lehetővé teszi felnőtt és gyermek számára egyaránt az ismeretek megszerzését,ami tulajdonképpen tanulás. Ez a születés utáni pillanattól kezdve elkezdődik (Patakfalvi, é.n.).

Lényeges az is, hogy a gyereket hagyjuk kibontakozni. A szabad játék, amelyben elengedheti magát és a képzeletét, nem szabad kényszeríteni a játékra.

Fontos, hogy játékról csak akkor beszélünk, ha az szabadon választott és nincs benne semmilyen kényszer sem. A valóságot tükrözi, de nem olyan nyersen tálalja. Egy gyerek életkorának megfelelő játékot játszik. Élvezi, hiszen a tevékenységgel hatni tud a környezetére, atanultakat pedig vissza tudja adni (Dombi, et al., 2013).

A gyermek születése után egy bizonyos idő elteltével elkezd mozgatni ujjait. Majd lassanfelfedezi a körülötte lévő világot. A kisgyermek megfogja a csörgőt, megszorítja az ujjunkat, eldobja a tárgyakat, majd felveszi. Órákig eljátszik így. Később szétszed, majd összerak, hordozgat, rakosgat, gyűjtöget tárgyakat. Tulajdonképpen ez a játék hozzájárul a finom és a nagy motorikus képességek fejlődéséhez is. Erősíti izmait, ami nélkülözhetetlen a mászáshoz, a járáshoz, a tárgyak emeléséhez. A tárgyak megfogásával, tapintásával azok tulajdonságait is felfedezi, azonkívül megtapasztalja, hogy mi mindent lehet vele csinálni. Ha belegondolunk, az efféle játék fejleszti a leleményességet, a képzelőerőt, a kreativitást és a problémamegoldóképességet is (Patakfalvi, é.n.).

A játék a gyerekekből örömet vált ki. A játék ezenkívül nem csak örömet okoz, hanem leköti és segíti. A gyermeknek minden lehet játék, hiába nem minden az! Ahogy a gyermek növekszik, jobban megérti önmagát, az embereket, és azt a társadalmat, amelyben él, ezen keresztül játékának módja, tartalma, szintje változik. Az óvodáskorú gyermekeknél elsődleges, tevékenység a játék, mint például a szabadtéri játékok vagy a dramatizálás. Természetből eredően többféle hatása van a játéknak, ide tartozik az örömszerző hatás, feszültségoldó hatás és a személyiségfejlesztő hatás. Természetes közege a gyerekeknek a játék. A pszichológusok szerint két játékfajtát különböztetünk meg: ez a funkcionális és a szerepjáték. Nagyvonalakban a szerepjáték fogalma, hogy a gyerek valami általa kitalált vagy esetleg szülőktől átvett szerepbe bújik bele, vagy esetleg bábokkal játszást is nevezhetjük annak. Valamikor a dolgok eredeti rendeltetésüktől is eltér. Örömteli mozgásból álló tevékenységnek is nevezhetjük, amely a gyermek készségeit fejleszti. A funkcionális játékot tartják a legegyszerűbb játéktípusnak, és gyakran nevezik első játéknak is, mert ez jellemzi, hogyan használnak a kisgyerekek először játékokat, tárgyakat arra, hogy önmagukat szórakoztassák (Dombi, et.al.,2013).

1.3 A játékok sajátosságai

Játék – tanulás egymást kiegészítő dolog. Ezért az oktatás, ismertetés egész folyamatát át kell, hogy szője a játék (cselekvés, mozgás, szórakozás, a tapasztalás) a fejlesztés, az ismeretsajátítás érdekében. Bensőséges emberi kapcsolat, helyes szokások elsajátítására, alkotva tanulásra, ok-okozati összefüggések elsajátítására, gyakorlására, a közösségi élet gyakorlására, ösztönzésre ad lehetőséget.

Fontos, hogy óvodában, iskolában és a családi háznál is sokféle játékot tanítsunk meg a gyerekeknek. A felnőttel együtt játszott játékok között legyen ritmussal kísért, mozgásos játék, rajzos, utánzós játék, testi ügyességi játék, tanulási játékok, labdajátékok, betűjáték, szólottó, és legyen olyan játék, amit maga a gyerek készít – tárgyak, társas játékok, eszközök.

A játék során gyermek elsajátít ismeretet, örömet érez, átéli az alkotás izgalmát, megtanulja szeretni azt, amit csinál. A játék fenntartja az érdeklődést, segíti a problémakezelést, fejleszti a kommunikációs készséget, a döntési képességet, mások megértését (Patakfalvi, é.n.).

Lehetővé teszi a gyermek számára, hogy vidáman, eredményesen tanulhassa a felnőtt viselkedését, hiszen nincsen tétje, a játszott tevékenységnek nincs kockázata számára,

tehatfeszültségmentes.

Azok a gyerekek, akik játékba ágyazva oldhatják meg a feladataikat, így közelítenek a probléma megoldásához, sokkal sikeresebbek lehetnek, mint azok, akik nem tehetnek így. Bátrabban próbálkoznak még kudarc esetén is, hiszen az egész dolog csak játék számukra (Patakfalvi, é.n.).

A játék egy bizonyos örömforrás. Ez az öröm több forrásból fakad, a kiváltó oka is más, mint más tevékenységeké. A játéköröm a játék tartalmából, lényegéből jön. Abból a tulajdonságból, hogy a játék önmagától van, jön létre és önmagáért beszél.

Mérei a játék örömforrását magában az aktivitásban, a manipulációban látja. A gyermek valamit addig végez amíg, képes hatni az újszerűség erejével a környezetére és saját magára is olykor. A cselekvés a fontos a gyermeknél nem pedig az eredmény maga. Viszont Ch. Bühler a játék örömforrását a gyermek fejlődésével hozza összefüggésbe. A különböző életfunkciók begyakorlása örömet jelent. Az érési folyamat mindig próbálgatásokra, cselekvésre ösztönzi a gyermeket. Viszont nem csak 0-3 éves korú ismételheti ritmikusan tevékenységét, minden egyénre vonatkozik a cselekvések újra és újra begyakorlása, mivel a folyamat feszültséget szül. Eleinte a kisebb dolgok ismétlése jeleni az örömforrást (hasára fordul, lépeget, eldobja a kockát stb.) (Szász-Dr.Péter, 2008-2009).

Majd komplexebb funkciók is okozhatnak örömet ez pedig az érése esetén megnyilvánuló feszültség is képezheti. Pl. 8 év körül a fiktív barátságok esetén, bizonyos szociális funkcióegyüttes érése történik, amely közeledésre serkenti a gyereket.

A vágy kifejezése örömének forrása is lehet. Létrehozhatja a kívánt helyzetet.

A kellemetlen és ellentmondásos érzések megszabadulása szintén öröm lehet, mivel az ismétlés csökkenti az élmény negatív színét és feszültségét. (Például. Szülői veszekedés, betegség, kínos élmény).

A játék szórakozása a kellemes élményből is származhat (például a játékban, a család vagy az óvoda életének helyreállítása). A játék céltudatos tevékenység: mindig a gyermek közvetlen motivációjából és belső feszültségéből fakad, a játék célja instabil és könnyen felcserélhető. A gyermek nagyon komolyan veszi a játékait. A komoly játékok (erntspiel) fogalma W. Stern (1871-1938) német pszichológusról kapta a nevét, ez azt jelenti, hogy a gyermek illúziója a játékban olyan erős, hogy szinte felismeri a játékban történeteket, a gyermek felismeri a játékban betöltött szerepét. Még abban a reményben is, hogy a kívülállók be tudják bizonyítani kilétüket. (Szász-Dr.Péter, 2008-2009).

A kettős tudatosság a gyermekjátékok jellemzője. Bár a játék ötvözi a valóságot és a regényben a gyermek tudatában a kettő elválik egymástól. A játék komolyságával az ellentétes irányú tulajdonság azt jelenti, hogy a játék során a szerepek különböző tulajdonságokat adnak az objektumnak, miközben pontosan tudják, mit játszik. A gyerekek játszása közben a játék nem veszíti el a valóságérzetét a befejezés után ezeket az objektumokat visszaállítják eredeti céljukra.

Az utánzás a játék velejárója, a gyermeknek nagy örömet okoz. Hisz új ismeretet szerezhethet vele. Játék nekik az utánzás, mikor lemásol valamit elsajátítja azt és ezáltal ismételt és megtanul (Szász-Dr.Péter, 2008-2009).

1.4 A játékok típusai

A játékot a pszichológiában és a pedagógiában különböző képen csoportosítják.

Pszichológiai csoportosítás: érzéki-, motoros-, szellemi játék

Pedagógiai csoportosítás: gyakorló játék, konstruktív játék, szabályjátékok, didaktikus játékok, mozgásos játékok, sportjátékok.

A testnevelésben a csoportosítás tovább ágazódik, a mozgásos játékok tovább oszlanak:

- népi játékok (énekes-táncos, dramatikus, társas, mozgásos, sportszerű, egységes szabályú)
- sportjátékok (kézi labda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda)
- iskolai játékok (futójátékok, fogójátékok, sorversenyek, váltóversenyek, labdás játékok, küzdő játékok, tantermi játékok)
- alkotójátékok, szerepjátékok (konstruáló, dramatizáló)
- játékok vízben (sekély vízben, mélyvízben)
- téli játékok (hógolyóval, szánkóval, jégen) (Dr. Bíró, et.al.,2015).

1.4.1 Gyakorlójáték

Gyakorlójátéknak azt a játék tevékenységet nevezzük amikor a gyermek a valóságos cselekvés csak egy-egy műveletet tudja elvégezni és ezeket ismételteti, aminek hatására készségei fejlődnek. (Maszler, 1996, 62 o.)

A játékban döntő szerepet tölt be a tevékenység ismétlése. A gyakorlójáték kezdetén először konkrétan egy tárgyhoz köti a játékot, ami a későbbiekben a játék fejlődésével megváltozik és elkezd több tárgyat kapcsolni a játékhoz. A gyakorlójáték lényege a gyakorlás, a tárgy mozgatásával vagy akár a szavak, hangok ismételtetésével gyakorolja a tevékenységet. Ez a művelet erősíti a különféle funkciók fejlődését, a mozgás tökéletesítését, ezáltal rendezettebbé válik a mozgás, az eszköz használata ki finomodik, miközben a gyermek felfedezi egyes tárgyak tulajdonságát. A gyakorlójáték a két-három éves gyerekre jellemző. Különböző helyzetekben megjelenhet idősebb korban is (Maszler, 1996).

A gyakorlójátékok jellemzői: egyéves korban jelenik meg, a tárgyak tapintásával, vizsgálásával esetleg hangok utánzásával gyakorolja a tevékenységeket. A játék akkor alakul ki mikor már a gyermek tudatában van annak mit csinál. Megérti a gyermek a jelenséget és ez ösztönzi arra, hogy csinálja. Először a gyermek a saját testét fedezi fel akár a kezével játszik vagy a lábával, hangokkal, mozdulatokkal. Következik ezek után a mászás, kúszás, gurulás, azaz helyzet változtatás. Majd a tárgyak szétszedése, „rombolása”. Kiemelkedik az érzékszervek működése, kis és nagyobb mozgást gyakorolnak saját szabályok felállításával ezt tárgyakkal vagy azok nélkül is végezhetik. Jobban megfigyelve észrevehető lesz legtöbb cselekvésben a felnőttek utánzása (Szász-Dr.Péter, 2008-2009).

A gyakorlójátéknak négy fajtája van: hang és beszéd gyakorlása, mozgást gyakorló játék, eszközzel való játék, az anyagokkal való játék.

A *mozgást gyakorló játék* során a gyerek különböző mozgásokat gyakorol, leginkább a kisebb gyerekek, azaz a kétéveseknél jellemző. Ám megfigyelhető három négyéves gyermek esetében is vagy akár, ha egy új mozgásformát ismernek meg. A gyakorlás során a gyerek állítja fel a szabályokat, kedvére ismételteti a mozgást. A művelet során finomodnak mozdulatai, rendeződnek és egyensúly érzéke is fejlődik. Amikor sikeresen végrehajtja a mozgás műveletet akkor számára ez egy örömforrás lesz. Az *eszközzel való játék* a legsokoldalúbb, legszínesebb gyakorlójáték. Az *anyagokkal való játék* legközismertebb formája a homokozás, ide sorolható még a vízzel, kavicssal papírral, hóval vagy gyurmával való játék is. (Maszler, 1996).

Konstruáló és építőjátéknak nevezzük azokat a játék cselekvéseket, amikor a gyermek különféle elemekből és félkész eszközökből építményeket alakzatokat hoz létre. A konstruáló és építő játék a gyakorló játék fejlettebb formája (Maszler, 1996, 65 o.).

1.4.2 Szerepjáték

Szerepjátéknak nevezzük azt a játékcselkvést, amelyben a gyermekek a felnőttek szerepét tevékenységét a felnőttek közötti társadalmi és munka kapcsolatokat sajátos játék körülmények között képzeletük segítségével újra alkotják, kiegészítik. A gyermek az eseményekben, életszer helyzetekben, mesékben szereplő alakok személyébe éli bele magát, átéli az eseményeket és egyéni megformálásában színműszerű megjelentésre buzgólkodik (Maszler, 1996, 70 o.).

Az óvodai játék legjellemzőbb típusa, utánzó játéknak is nevezzük. Egy adott elképzelt helyzetet játszik el a gyermek a játék segítségével. Vagy egy adott valós szituációba képzelik magukat. Azokat utánozzák, akik fontosak számukra vagy hatással voltak rájuk, ezek lehetnek mese szereplők, mesefigurák. Nem csak leutánozza, hanem azonosul vele. Átveszi annak érzelmi tulajdonságait, a sokszor ismétlődő azonosulás által átveszi annak tulajdonságait, amely beépül személyiségébe és elsajátítja, ez még a gondolkodás módját is fejleszti (Szász-Dr.Péter, 2008-2009).

1.4.2 Szabályjáték

A szabályjátékok lényegét, a játék tartalmát a szabályok határozzák meg az örömforrás továbbra is maga a játék, némely esetekben a szerepek teszik csábítóvá a játékot. A szabályjátékoknak két nagy csoportja van: mozgást fejlesztő játékok, értelmet fejlesztő játékok. Más felosztás szerint megkülönböztetünk népi játékokat és mozgásos játékokat (Maszler, 1996, 90 o.).

A szabályjátéknak az a lényege, hogy a gyerekek alkalmazkodjanak a szabályokhoz, mert másképp felborul a játék. A szabályoknak nem kell merevnek lenni néha engedhetünk belőle, hogy a gyerekek megszokják azokat. Növeli az akarat erejüket, az önfegyelmet, a csapatban való játékot, a csapat összetartozásának élményét.

Gyakran előfordul, hogy a gyerekek maguktól alkotnak meg szabályokat ezekhez görcsösen ragaszkodnak. A szabályjátékok belső feszültséget vezetnek le, a játék során a feszültség fokozódik majd a játék befejezése oldja fel ezt a feszültséget. A népi játékok is egyfajta szabályjátékok, amelyek sok tudatalatti élményanyagot dolgoznak fel. Ilyenek az elbűjás, a megkapaszkodás, az elszakadás, az összetartozás, a félelem, az üldözöttség, a megmenekülés, a védett helyzet feladása és újra megtalálása. Az óvodás gyerekek érzelmi

fejlődésében nagy szerepet tölt be, ha sok ilyen játékot ismernek és minél többet tudják játszani ezeket (Szász-Dr.Péter, 2008-2009).

A szabály játék során érdemes figyelembe venni a következőket:

- A játékszabályt érdeklődést felkeltő módon kell közölni
- A dalos szabály játékok tartalmukban és formájukban feleljenek meg a gyermekek életkori sajátosságainak, az óvónő szépen énekeljen maga is élvezze a játékot
- A pedagógus a játék irányítója ügyeljen arra, hogy minden gyermek képességeinek, fejlettségének megfelelő szerephez jusson a szabály játékban
- Álljanak rendelkezésre vagy pedig készítsenek együtt a játékhoz szép kellékeket
- Minden gyermeknek legyen lehetőség kipróbálni magát a játékvezetésben is, ugyanakkor tanuljon meg a játékvezető szavaira figyelni
- Törekedjünk eljuttatni a gyermekeket arra a magatartási szintre, hogy segítsék egymást a játékban
- Csapatjáték esetén vegyük figyelembe a már kialakult társas kapcsolatokat, kis csoportokat
- Verseny játékok esetén törekedjünk arra, hogy lehetőleg minden csoportnak egyenlő eséllyel legyen a győzelemre
- A játékmesternek nagyon sok szabály játékot készség szinten kell tudnia a helyzethez illően spontán kezdeményezhesse bármikor játékot
- ha játékszabályt valamelyik gyermek nem tudja, vagy nem akarja betartani annak meg kell keresni az okát (ez azok nagyon gyakran a szeretethiány) (Szász– Dr. Péter, 2008-2009).

1.4.4 Népi játékok

Népi játékoknak nevezzük azokat a szabály hangsúlyos játékokat melyek a nép széles körében írásbeli rögzítés nélkül keletkeztek, szóbeli előadás és játék révén élnek és terjednek, és ennek köszönhetően variálódhatnak, tájanként, helyenként (Maszler, 1996, 94 o.).

Régen a gyermekek nevelése nemcsak a szülő feladata volt ugyanis besegítettek sokszor a nagyszülők, dédnagyszülők. Ilyen esetben olyan játékokat alkalmaztak, játszottak a gyerekekkel, amelyeket ők gyermekkorukban játszottak, ezzel lehetővé tették ezeknek a játékoknak a fennmaradását. Különböző népi játékok nemcsak örömet, hanem élményeket

adnak a gyerekeknek. A játék során könnyebben feldolgozzák az élményeiket (Dr. Csongrády, et.al.,1997).

Népi játékok jellemzői a széles néprétegek történelmi produktumai. Tartalmi és formai szempontból utalnak kialakulásuk idejére és helyére egyaránt. Tükrözik eredetük táj nyelvét, cselekményük tárgyi kellékei a felnőtt élet szokásait őrzik, hagyományos és folyton újuló, szabályoknak van alárendelve, de az egyéniség kibontakozásának tág teret enged, összetett bonyolult gyermeki tevékenység, a dallam a szövegtől a szöveg a mozgástól a mozgás az eszköztől nem válik el. Önállóságra nevelnek és a közösségi magatartást is formálják, a játékszabályok mindenkire kötelezők. A népi játékok során kialakul a gyerekek test képe, testsémája fejlődnek a nagy mozgásai, fejlődik az egyensúlyérzékük, és megtanulnak együttműködni, együtt mozogni (Benedek-Sándor, 2018).

A népi játékoknak 3 fajtáját különböztetjük meg:

1. Egy-, két-, három személyes játékok, mely során egyszerre énekelnek, mondókáznak, közben valamilyen cselekvést végeznek.
2. Körjátékok
3. Szerepváltós, fogyó-gyarapodó, vagy párcserélős játékok.

Oktatási szempontok:

- a játékokat ne rövidítsük, ne hagyjunk ki párbeszédet, mert azzal megfosztjuk az eredeti szépségétől
- magyarázzuk meg a gyerekek számára új, és ismeretlen fogalmakat.
- az eszközök megfelelőek legyenek, ha kalap akkor kalap, ha bot akkor bot kell.
- mielőtt játszunk vegyük figyelembe az évszakot, eseményeket, jeles napokat (Maszler, 1996).

A népi mozgásos játékokat négy csoportba soroljuk:

1. ölbeli gyermeki játék
2. mozgásos ügyességi és erőjátékok
3. fogócskák
4. vonulások

A hároméves gyermek számára nagyon fontos az érintkezés, a testi közelség. Ezért ebben a korban gyakoriak az ölbeli játékok. Ezek során a gyerekek megismerkednek a testrészeikkel, fejlődik az egyensúlyérzékük, egyidőben a térlátásuk és a szem-kéz koordinációjuk. Az ügyességi és erőjátékok során a gyerekeknek szükségük lesz ügyességre és erőre a mozgás közben. Ilyen ügyességi játék például az Ég a gyertya ég, mely során a gyerekeknek úgy kell

leguggolni és felállni, hogy nem esnek el. Az erő kifejtésére megfelelő játék például az Adj király katonát! című játék.

A fogócskák és a vonulós játékok során fejlődik a szem-kéz, szem-láb koordináció, egyensúlyérzék, nagymozgások. Ez a típusú játék inkább 4-5 éves korban kedvelt (Tamásiné, 2010).

1.4.5 Mozgásos játékok

Azokat a játékokat nevezzük mozgásos játékoknak, amelyek során különféle természetes mozgásokat végeztetünk és a szabályok betartásával biztosítjuk a gyermek aktív mozgását. (Maszler, 1996, 97 o.)

Az óvodáskorú és kisiskolás korú gyerekekre jellemző cselekvés. Hasonló a népi játékokhoz, mégis külön csoportba soroljuk őket. Igénylik a gyermek természetes mozgásformáit (futás, ugrás, dobás, mászás, csúszás). Fontos szerepük van az óvodáskorúak fejlődésében. Hiszen a legegyszerűbb mozgásos játék is hasznos, fejlesztő hatással bír. Legfőbb jellemzője, hogy a játékeredmény, mint cél, fokozatosan kerül előtérbe, ezzel válik hasonlónak a szabályjátékhoz (Maszler, 1996).

Lehet egyéni (a gyerekek a csoportszobában játszanak játékidőben), lehet csoportos (csapatokban, versenyszerűen) Az óvodában népszerűek a szereposztásos mozgásos játékok (Dr. Bíró, et.al.,2015).

A mozgásos játékok a gyerekek ügyességi szintjét fejlesztik. Az ügyesség fejlesztésnek az alapvető mozgásformák fejlesztésén kell, hogy épüljön. Fontos, hogy minél több különféle tapasztalatot, élményt szerezzenek a mozgással kapcsolatban. Az ügyességi szintje minden gyereknek más, ezért máshogyan fejlődik. Például: van, hogy valaki gyorsan tud futni, viszont a labdajátékoknál már nem kimagasló a teljesítménye. Minél változatosabb feladatokat, gyakorlatokat, játékokat alkalmazzunk, esélyt adva minden gyerek számára. A játékot nem tervezzük, de nem szabad a gyereket teljesen magára hagynunk. Az óvónő módszertani szabadsága lehetővé teszi, hogy a gyermekcsoport összetételének előnyösen válogasson a rendelkezésre álló testnevelés anyagok közül. Alkalmazzuk a népi játékokat is, illetve ne felejtsük meg a szabadtéri játékokról sem. Figyelembe kell vennünk a helyi adottságokat, valamint a gyerekek fejlettségi szintjét, és az évszakokat is. A gyerekek számára fontos, hogy sokat legyenek friss levegőn, télen is. A kint töltött időtartamát az óvónő dönti el, figyelembe véve a pontos időjárást. Ha adott, akkor változatos terepre vigyük a gyerekeket, hogy különböző helyeken próbálkozzanak a mozgással, ilyen például:

domboldal, nem balesetveszélyes helyekre, füves, homokos pályákra. Amikor kint vagyunk a szabadban fontos, hogy a gyerekek megtanuljanak egymásra, és magukra is vigyázni. Az óvónőnek ismernie kell a hely adottságait, esetleg milyen veszélyhelyzet tud kialakulni, ezeket ismertetni kell a gyerekekkel is. Hagyjuk őket kibontakozni, de mindig ott kell lennünk a közelben (Faust, et.al.,2003).

Néha a gyerekek alakítják ki a szabályokat, ezekhez általában nagyon ragaszkodnak. Minden játékot úgy kell bemutatni, hogy az megfeleljen a gyerek adottságainak, életkorának. A szabályjáték során kialakulhatnak konfliktusok, feszültségek, de ezt a játék befejezése feloldja. A játék öröme a feszültség és megnyugvás állandó váltakozásából fakad (Szász-Dr. Péter,2008-2009).

A testnevelésben meghatározó szerepet tölt be a játék mozgástartalma. Minden mozgásműveletnek nagy hatása van a gyermek fejlődésében. A játékok közül szinte mindegyik alkalmas a nevelési, képzési feladatok megvalósítására. Használni lehet motiváló, ráhangoló, bemelegítő, vagy frissítő jelleggel. A képesség fejlesztésben kiemelkedő szerepe van. Nem csak testi, de lelkifejlesztő is a gyermekek számára, hiszen a gyerekek az egész személyiségükkel részt vesznek benne. Többek között fontos eszköze a tanulásnak, ismeretek alkalmazásának, közösségformálásnak (Nádasdi, 2001).

A játékok során a gyerekek ügyességi szintjét is elmélyítjük. Az ügyesség fejlesztésnek az alapvető mozgásformák fejlesztésén kell, hogy épüljön. Fontos, hogy minél több változatos tapasztalatot, élményt szerezzenek a mozgással kapcsolatban. Az ügyesség, illetve az azt felépítő alapvető mozgáskészségek és mozgásformák szintje minden embernél eltérően fejlődik, végrehajtásuk eltérő szinten áll. Például: van, hogy valaki gyorsan tud futni, viszont a labdajátékoknál már nem kiemelkedő a tevékenysége. Ha minél fordultatosabban gyakorlunk a gyerekekkel, esélyt adunk mindenkinek a fejlődésre. Gyakorlatban a játékot nem tervezzük, de ez nem azt jelenti, hogy teljesen magára hagyjuk a gyereket. Az óvónő módszertani szabadsága lehetővé teszi, hogy a gyermekcsoport összetételének megfelelően válogasson a rendelkezésre álló testnevelés anyagok közül. Azt viszont szem előtt kell tartania, hogy a testnevelési játéksorába illesszen be népi játékokat is, gondoskodjon a szabadban végzett spontán mozgásról is. Ezeket a játékokat- a helyi adottságok, a gyermekek fejlettsége ismeretében- érdemes úgy összeválogatni, hogy minden évszakban legyen 2-3 mozgásos játék, amit a gyerekek szívesen játszanak maguktól is (Faust, et.al., 2003).

1.4.6 Váltó versenyek

Váltóversenynek azokat a játékokat nevezzük, amelyek során a feladatokat a gyerekek egymást váltva végzik el. A váltóversenyek során fejlődik a gyerek kondicionális és koordinációs képessége. Ezeknél a versenyeknél a megfelelő eszköz kiválasztása nagyon fontos, csak akkor érezhető a fejlődés. Az eszközök kiválasztásánál figyelembe kell vennünk az életkori sajátosságokat. Megkülönböztetünk: egyszer kerülő váltó, – váltóversenyek játékeszközökkel, – váltóversenyek összetett feladatokkal, – váltóversenyek szembenéző oszlopokkal. A verseny kezdete előtt a csapat kiválasztása történik. Amennyiben nincs meg a teljes csapat valakinek kétszer kell megtennie a feladatot, a gyerekeket váltogassuk, hogy ne mindig ugyan az a gyerek forduljon kétszer. Különböző képen történhet a váltás: érintéssel, vagy játékeszköz átadással (Dr. Bíró Melinda, et.al.,2015). A váltóversenyeknek különböző típusai vannak:

- **Átfutó váltók**

A csapat 10-12 gyerekből áll. A csapat két részre oszlik, egymással szemben, 3-4 méter távolságra állnak. Sípszó indítja a játékot. Az első gyerek átfut a másik oldalra, majd a megadott váltást követően indul a másik, ő pedig a sor végére áll. Az a csapat nyer amelyik hamarabb tud helyt cserélni. Feladatok lehetnek: átfutások, szökdelések, ugrások, átfutások labdahordással, átfutások akadályok leküzdésével.

- **Tárgykerülő váltók**

Figyelembe véve az életkort, elhelyezünk egy tárgyat, amit meg kell kerülni. Sípszóra indul a játék, elindul a játékos, megkerüli a tárgyat, visszatér a csapatához, megtörténik a váltás. Az a csapat nyer, akinek az utolsó játékosa is elvégezte a feladatot betartva a szabályokat.

- **Sorkerülő váltók**

A két csapat egymással szemben áll. Mindkét csapat oszlopa után van elhelyezve egy tárgy, amit meg kell kerülni. A váltás ebben az esetben a társhoz viszonyítva hátulról történik meg. Ez a feladat fejleszti a váltófutást.

- **Labdaadogató váltók**

Mindkét csapat kap egy labdát. Az első játékos hátra adja a labdát, és így tovább, míg nem a sorban lévő utolsó gyereknél nem lesz, ezután ő előre szalad, és ismétlődik

az adogatás. Az a csapat nyer, ahol a legelső gyerek visszakerül az indulás előtti helyére. Feladatok lehetnek: fej fölötti adogatás hátra, láb közötti gurítás vagy adogatás, törzsfordítással jobbra vagy balra fordulva, törzsfordítással terpeszülésben.

- **Labdadobó váltók**

Hasonló a labdaadogató váltóversenyhez. Ennél a feladtnál dobásokat alkalmazunk (Dr. Bíró Melinda, et.al.,2015).

1.5 A játékok oktatásának menete

Az óvodai testnevelés változatos lehetőségekkel rendelkezik. Elsajátításában egyaránt vesz részt az óvónő és a gyermek. Az óvónő feladata a tevékenység tudatos, tervszerű irányítása. Olyan ismereteket kell szerezniük, amit gyakorlatban is el tudnak végezni. Ezen folyamatok során fejlődik a mozgáskészségük valami a testi-, lelki egészségük (Buzás, é.n.).

A játékoktatást a tervezési feladatok megvalósításával kezdjük. Időszakoknak megfelelően (ősz, téli, tavaszi) kell játékot választanunk, megterveznünk. A tervezésnél különböző szempontokat kell figyelembe venni:

1. Alaptervkészítés. A játékokat konkrétan kell megterveznünk, időszaknak megfelelően, az időtartamot, amit rászánunk pedig hozzávetőlegesen.
2. Folyamatos tervezés. A játékanyag módosítása menet közben (csapatösszetétel)
3. Többlettervezés. Általában, ha tervezünk, mindig kell, hogy legyen b terv. Közbe szólhat technikai probléma, direkt pedagógiai szándék, időjárás.
4. Feladatmegjelölés. A játékoknak meg kell határozni az időpontban betöltött helyét, és a szerepét. Lehetnek: ráhangoló, motiváló; frissítő, bemelegítő; mozgás-előkészítő; rávezető és célgyakorlatot alkalmazó; képességfejlesztő; komplex képességfejlesztő; készségalkalmazó játékok

A játékok megtervezése időt és odafigyelést vesz igénybe. Használhatjuk ugyan azt a játékot más-más időszakban, ennek során más lesz a fejlődés, illetve eredménye is különbözni fog (Nádasdi, 2001).

A játékok elsajátítását 3 elvre kell alapozni: *szemléletesség, tömörség, érthetőség*. A már ismert játék előkészítése és egy új játék előkészítése közt nincs nagy különbség 5 részből áll:

1. A játékosok felállítása, elhelyezése a téren. Ilyenkor már általában a gyerekek elkezdnek érdeklődni. Várakoznak, kíváncsiak, hogy mi fog történni, feszültséget éreznek.

2. A játékban részt vevőkre vonatkozó szerepek, feladatkörök kiosztása. Ha egy új játékot alkalmazunk, akkor a szerepeket az óvónő választja ki, elmondja, tömören, hogy kinek mi a lesz. Ismert játék esetén választhatnak a gyerekek is szerepeket, akár kiszámoló segítségével.
3. A szerepekhez és feladatkörökhöz tartozó műveletek és feladatok rövid ismertetése
Az óvónő elmondja minden szereplőnek mi a feladata, fontos, hogy ezt minden gyerek hallja és megértse.
4. A játékszabályok ismertetése. Egyszerűbb, valamint ismert játék esetén könnyebb a szabályok ismertetése, ismétlése. Új és bonyolultabb játéksorán fontos, hogy ne egyszerre közöljük az összes szabályt.
5. Próbajáték. A szabályok megismerése, rögzítése nem alakul ki az első játékoknál, később, amikor már több alkalommal játszunk tudatosan a gyerekekben, mik is a szabályok. A próbajáték során elért eredmény nem számít (Nádasdi, 2001).

A játék szervezése során 3 dologra kell figyelnünk:

1. A játéktér előkészítése: megkell győződnünk arról, hogy ez a terület megfelel a kiválasztott játéknak, balesetmentes. Ezek után kell kihelyezni a szükséges eszközöket (bóják, kapuk stb.)
2. Játékeszközök ellenőrzése, kiosztása
3. A csapatok kialakítása (Nádasdi, 2001).

1.5.1 A friss levegőn végzett mozgásos játékok

A friss levegőn töltött idő nagyon fontos és szerencsére ma már mindennapos, ami a fejlődést mutatja. A csoportszobában nem tudnak kibontakozni, nem tudják kielégíteni a mozgásra való vágyukat, a kint töltött idő pedig erre tökéletesen megfelel. Azon kívül, hogy rengeteg a kinti lehetőség, a gyerekek megismerhetik önmagukat, és mozgáskészségüket. Több tapasztalatot, élményt szereznek. Viszont vannak gyerekek, akiket túlságosan féltenek, ezáltal korlátozzák mozgásukat, később bátortalanok lesznek, vagy mindig a segítségre fognak várni. Az a gyerek, aki szabadon mozoghat megtanulja felismerni a veszélyhelyzeteket, és kezelni azokat. Ugyanakkor szükségük van a szervezett mozgásra kint is. Néhány sportszerű játékot csak a szabad levegőn tudunk megfelelően végezni. Ez leginkább a mozgásos versenyjátékokra vonatkozik. Ilyenkor figyelembe kell venni az udvarfelépítését, ha lehetséges ne legyen az udvar huzatos, füstös. Bármilyen megfelelő az udvar felépítése az évszakok nagy befolyással bírnak. Tudatosan kell megszerveznünk a kinti tevékenységeket. Ahhoz, hogy a gyerekek biztonságban érezzék magukat, fontos, hogy

megbízbanak az óvónőben, fontos a fizikai közelség érzete. Ha bármikor segítségre lenne szükségük, tudjon segíteni, kövesse a szabad foglaltságukat is (Bakonyi-Nagyné 1989). Sokkal felszabadultabban tud játszani, mozogni a friss levegőn a gyerek, meg kell szoknia a kinti terepet, felismerni az akadályokat (Perlai,2014).

A sportszerű játékok legyenek játékosabbak, mint a benti játékok. Ahhoz, hogy a gyerek jó kedvvel, önként csatlakozzon a játékhoz, biztosítsunk megfelelő eszközöket, megfelelő légkört. Ezeket a játékokat minden évszakban lehet alkalmazni. Valamennyi játékot csak a jeges terep állít meg. Az őszi, kora tavaszi időszakban a legajánlottabb ezeket a játékokat használni. A gyerekeknek nagy a mozgásigényük, amelyeket a legjobban a futás, vagy a futással összekapcsolt mozgásformák elégítik ki. Ha a futást összekapcsoljuk valamivel, máris érdekesebb lesz a gyerekek számára. Amikor elkezd olvadni a hó, kora tavasszal, a gyerekek kijelölt helyeken játszhatnak, ez az időszak a legalkalmasabb a szabályjátékokra. Érdemes olyan játékokat választani, ami során nem kell leülniük, ne tegyék a kezüket a földre. Ilyen játékok a sorversenyek, és a futóversenyek, valamint a váltóversenyek is (Bakonyi-Nagyné,1989).

II. AZ ÓVODÁSKORÚ GYEREKEK MOZGÁSFEJLŐDÉSE

A mozgás fejlődés külső tényezők hatására épül, ezért ez egy összetett folyamat. A szakirodalomban különböző meghatározások vannak a mozgás fejlődéséről, viszont egy dologban megvan az egyetértés, a motoros fejlődés egyben egy folyamatos tanulás is. A szakaszok közötti átmenet nem olyan feltűnő, ezért nehezebb megállapítani, hogy éppen mikor lépi át a gyermek az adott szakaszt, ezeket inkább korosztály szerint, általánosítva határozzuk meg (Boronyai, et.al., 2015).

A kiscsoportos gyerek már több természetes mozgásban magabiztosabb és alapmozgás-készséggel rendelkezik. Ebben a szakaszban lassú a tempója hiányosság észlelhető a végrehajtási formákban. Koordinációs készsége még kicsi és bizonytalan. Szívesen végzi a kúszást mászást. Csak nagyobb átmérőjű labdákkal tudnak játszani, ezeket tudják jól megfogni vagy elkapni. A kis csoportos gyermeket a túl mozgás jellemzi, megfigyelhetőek felesleges mozdulatok.

Középső csoportban már javul a mozgás tempójuk az általuk ismert gyakorlatokban. Illetve készségük gyorsabban fejlődik. Szükséges az akaraterejük teljesítményeik növeléséhez. Céltudatosabb, értelmesebb a mozgásuk. Fejlődött a tanulási szándékuk is. A futásban fokozatosan tűnik el a csípő forgó mozgása. Szívesen futnak 30 m-es távolságot. Alkalmazható már a távolugrás ebben a korban, lehet gyakorolni neki futással történő ugrásokat. A labda elfogásával még nem teljesen biztosak. Hanyatt fekvé fel tudják emelni a lábukat függőlegesig, sőt a fejük fölé lendülettel gurulnak felülésben. Szívesen függnek és lendülnek előre, hátra. A fogás korlátlan nyújtó mászó tevékenységekben magabiztosak.

Nagycsoportos korban a mozgás tempó különösen gyorsabb, az ütem tartással végzett járás nem okoz gondot. Verseny futásnál jó a testtartás és kifejezett repülési szakaszt tapasztalhatunk. Már tudnak neki futásból ugrani. Fejlődött az ügyességük, gyorsaságuk és megnőtt az erejük (Buzás, é.n.).

A hatékony és célszerű mozgás létrehozásához összpontosításra van szükség. Ha a gyerek tisztában van a kognitív összetevőkkel (például: térbeli tudatosság elemei) megváltozik a végrehajtás minősége, ami hatással lesz a későbbi alkalmazásra (Boronyai, et.al., 2015). Ahhoz, hogy a gyermek maga biztosabb legyen gyakorolni kell a már eddig megtanult mozdulatokat, fontos újabb mozdulatokkal bővíteni. Fontos, hogy egy gyerek kedvvel végezze a gyakorlást tehát ne legyen monoton edzés jellegű. Biztosítani kell a lehetőséget a szükséges ideig tartó gyakorlásra (Király-Szakály, 2011).

A gyerekek fejlődés az aktív gyakorlás során alakul ki, amelyet 4 részre lehet osztani:

1. Új ismeretek feldolgozása. Az első feladat a gyerekek érdeklődést felkelteni, motiválnunk kell őket, hogy meglegyen a tanulási szándékuk. Ebben a korban a gyerekek még nem tudják mi a lényege egy-egy feladatnak. Az óvónő feladat az, hogy bizonyos gyakorlatokkal kiemelje azt. Az egész gyakorlat bemutatásával érhetjük el ezt. Például a helyből távolugrást, az elrugaszkodást a középső csoportban így érthetjük meg a gyerekekkel: “az ugrik messzire, aki erősen és gyorsan löki el magát lábbal a földtől”. Nagy csoportban: “ugorjatok el erősen, gyorsan lendít séták előre a karotokat, így hosszabbat, nagyobbat ugorhattok”. Az óvónőnek ismernie kell a csoport felépítését, kinek milyen a fejlettségi szintje. Ezek által kell, hogy összeállítsa, valamint az elvárásait közölje.

2. Megszilárdítás, hatás kiváltás. Ezt a folyamatot a gyakorlással oldjuk meg. A gyakorlás folyamán alakítjuk ki a mozgás jártasságot. A testgyakorlatok során az izom lép működésbe, ezért azt ezt ellátó szervek is fejlődnek, valamint ezáltal fejlődik a fizikai képesség is.

3. Ellenőrzés. Ez a didaktikai mozzanat az egész folyamatot végig kíséri. A testnevelés során folytonos ellenőrzés szükséges. Ez a hibajavítás után valósul meg. Igaz, hogy minden testnevelés során különböző mozgásformák, gyakorlatok, szakaszok vannak, de összességében mindegyik összekötődik. Mindenkire irányuljon az ellenőrzés, egyúttal ez egy visszajelzés az óvónő munkájáról is.

4. Gyakorlás. Amikor már szilárdul egy feladat, mozgásgyakorlat a gyerekekben, akkor kezdődhet a gyakorlás, melyet változtatásokkal alkalmazzunk. Például: megváltozik a kiinduló helyzet; összekötjük egy másik testgyakorlattal; versenyként alkalmazzuk. A gyakorlás során fontos, hogy a gyereket hagyjuk érvényesülni, hogy ezeket tudja megoldani önállóan (Buzás, é.n.).

A mozgások a teljes mozgásfejlődés során 3 csoportra bonthatók.

1. helyváltoztató vagy lokomotoros mozgáskészségek
2. stabilitási vagy helyzetváltoztató készségek

3. manipulatív mozgások

Lokomotoros (helyváltoztató) mozgáskészségek	Stabilitási (helyzetváltoztató) mozgáskészségek	Manipulatív (finommotoros) mozgáskészségek
<ul style="list-style-type: none">● járások● futások● oldalazások● szökkenések, szökdelések● ugrások és érkezések● kúszások, csúszások● mászások● menekülés és üldözés	<ul style="list-style-type: none">● irányváltások, kitámasztások● lendítések, körzések● hajlítások és nyújtások● fordítások, fordulatok● tolások és húzások● emelések● testsúlymozgatások és támaszok● gurulások és átfordulások● dőlések és esések● egyensúlyozások● függések és lengések	<ul style="list-style-type: none">● gurítások● dobások● elkapások● rúgások, labdaátvételek lábbal● ütések● ütések eszközzel● labdavezetések kézzel, lábbal● eszközök megállítása, átvétele● egyéb eszközhasználati formák

1. *ábra* A fundamentális (funkcionális, természetes) mozgáskészségek (Boronyai, et.al., 2015).

Vannak esetek, amelyek során mind a három jelen van, ilyen például a labdajáték (Boronyai, et.al., 2015).

Ahhoz, hogy a foglalkozások hatékonyak legyenek, és elérjük a kívánt fejlődést, a következő szempontokat kell figyelembe vennünk:

- Mindig fokozatosan haladjunk. Kezdjük egy egyszerűbbel és lassan haladjunk a bonyolultabb felé.
- Néha előfordul, hogy a bonyolítás során meginog a már megtanult mozgásforma, ilyenkor egy kicsit vissza kell lépni.
- Mindig adjunk magyarázatot! Fontos, hogy a gyerekek tudják, hogy egy-egy gyakorlatnak mi a célja.
- Hagyjunk elég időt arra, hogy a gyerekek megismerkedjenek és elsajátítsanak mozdulatokat, mozgásformákat.
- Mindig pozitív visszajelzést adjunk. A pozitív megerősítés, a „mit csináltál jól” aránya 80%-ban uralja a foglalkozást!

Ha észreveszünk egy hibát, soha ne csak azt emeljük ki. Előbb kezdjük azzal, amiben jó a gyermek. A mozgásfejlődés folyamatát akár úgy is nevezhetjük, hogy folyamatos stabil-instabil-stabil állapotok közti átmenetek sorozata. Ennek folyamán a mozgásos tevékenységek komplexitása gyarapodik (Boronyai, et.al., 2015).

A mozgás fejlődésének ötödik szakasza hároméves kortól kezdődik és öt éves korig tart. Ebben a szakaszban a váltott lábú lépcsőzéstől a fejlődő egyensúlyérzékelésen át a fejlett mozgás szabályozásig jut el a gyerek. Ebben a korban a gyerek már óvodába jár, vagyis bekerül egy szervezet bizonyos értelemben irányított oktatási rendszerbe. Ennek a szakasznak a végére a gyerek iskola éretté válik. Összességében ennek a szakasznak a végére normál esetben megtanulja az alapmozgásokat és a szükséges funkcionális ideg- és izomrendszeri alapok is kialakulnak, melyek alkalmassá teszik minden mozgás magas szintre fejlesztésére. Valamint könnyebben fog a későbbiekben új mozgásokat elsajátítani. Már jelen vannak funkcionális alapok arra, hogy öt éves korára a homo sapiens alap készségeit elsajátítsa. Igyekezzünk olyan játékokat választani, amely során az ügyesség próbára tesszük. Ne felejtjük el, hogy ebben a korban a saját tempója szerint tanul, fejlődik. Nem szereti még ha folytonosan ugyan azt a gyakorlatot edzésszerűen alkalmazzuk, minél változatosabb legyen és különlegesebb számára a gyakorlás. Ahhoz, hogy egyre jobban összehangolja mozgásait, izmai összehangoltan működjenek látása, hallása, kinezetikus érzékelése jól működjön, szükséges a kellő mozgáslehetőség biztosítása. Az óvodában tesszük le az alapokat, ha itt helyesen fejlődik ki a gyermek később az iskolába kerülésekor jobb tanulási eredményeket ér el. A gyermek növekedésével érésével nem mi, hanem a gének, a hormonok és a környezeti tényezők együttesen döntenek. A fizikai aktivitás gyakorisága alapvető tényező a gyermekek fejlődésében. A fejlesztés alatt az egyik elemi szempont a gyermekek természetes mozgásigénye (Király-Szakály, 2011). A mozgáskoordináció szempontjából jelentős nagyságban javul a végtagok térbeli és időbeli összehangoltságának a mértéke. Tudatosság figyelhető meg a mozgások során (Vass, 2020).

III. KUTATÁS

Az óvodás gyermek egyik legnagyobb örömforrása a játék. A játék minden ember elemi igénye, a kisgyermek első tanulási módja, ugyanis játékkal tapasztalja meg az őt körülvevő világot. A játék során rengeteget fejlődik a gyermek, különböző játéktípusok más-más területen fejlesztenek. A mozgásos játékok és a váltóversenyek kiemelkedő helyet foglalnak el a testnevelési foglalkozásokon az óvodáskorú gyermekek mozgáskultúrájának, mozgásműveltségének és a motoros képességeik fejlesztésének tekintetében, hatékonyságukat jobban lehet növelni, ha ezeket a tevékenységeket a szabadban a friss levegőn végeztetjük a gyerekekkel.

3.1 A kutatás célja

Kutatásom célja az óvodáskorú gyermekek motoros képességeinek fejlettségi szintjének felmérése, és ezen felmérés eredményeinek összehasonlítása Famosi István és Gaál Sándorné által elvégzett felmérés eredményeivel. Valamint meghatározni, hogy a felmérésben részt vevő gyerekek a benti vagy a szabadban, friss levegőn végzett foglalkozásokat részesítik előnyben.

3.2 Hipotézisek.

1. Feltételezem, hogy az óvodáskorban nem figyelhető meg nagy eltérés a fiúk és lányok felmérésében elért eredményei között.
2. Feltételezem, hogy a friss levegőn végzett mozgásos játékok nagy mértékben fejlesztik a gyermekek motoros képességeit.
3. Feltételezem, hogy az óvodáskorú gyerekek jobban szeretnek a friss levegőn játszani, mint a csoportszobában

3.3 A kutatás helyszíne és körülményei

A felmérés helyszíne a Tiszabökényi bölcsőde-óvoda, amely a 2000-es években jött létre, jelenleg kb. 60 gyerek jár ide egy-egy csoportban kb. 20 gyerek jár, 22 fős a személyzet. A testnevelési foglalkozásokat mindenki a csoportjában tartja, de van egy nagy

terem, ahol a zenefoglalkozást tartják, néha azt is igénybe vesszük a tornázáshoz. Az óvoda felszerelt különböző testnevelési eszközökkel, mint például hullahopp karikák, bordásfal, ugrókötelek, labdák, bóják stb. az udvaron különböző nagyságú mászóakák vannak. Az udvar tágas és világos, a környéken nincsenek gyárak ezért a levegő is tiszta. 2019 óta dolgozom itt, jelenleg középső csoportban. A testnevelési foglalkozások heti 2x vannak, de a gyerekek minden nap végeznek kisebb-nagyobb mozgásos tevékenységeket.

A felmérés cél csoportja az általam jól ismert középső csoport, amelybe 19 gyerek jár rendszeresen óvodába, ebből 8 fiú és 8 lány.

A felmérésre 2021.novemberében került sor, amelyre előzetesen engedélyt kértem az óvoda igazgatójától és a csoportba járó gyerekek szüleitől. Az előzetes terveink szerint a felmérést szeretnénk volna megismételni 2022. tavaszán, de sajnos a kialakult háborús helyzet miatt ezt nem sikerült megvalósítani.

3.4 A kutatás módszere és mintájának bemutatása

A kutatás módszerei szóbeli felmérés, mozgásos játékok, váltóversenyek alkalmazása és teljesítménypróbák voltak.

A szóbeli felmérés segítségével minden foglalkozás előtt megkérdeztem a gyereket, hogy hol szeretnének foglalkozni, bent vagy a szabadban a friss levegőn, döntésüket kézfelemeléssel nyilvánították ki, az eredményeket feljegyeztem.

A mozgásos játékok és váltóversenyek alkalmazására minden testnevelési foglalkozás alatt kiemelt figyelmet fordítottam, ezen játékok és váltóversenyek leírása a mellékletben található.

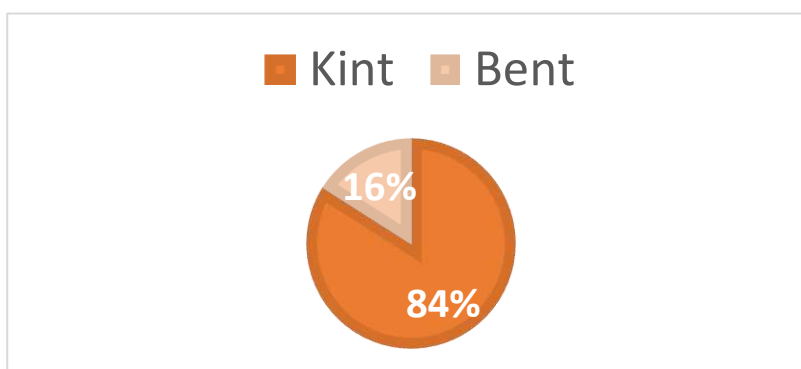
A teljesítménypróbák közül 4 tesztet választottunk, amelyeket Farnoszi István és Gaál Sándorné (1999) is alkalmaztak a saját vizsgálataikban. A teljesítménypróbák leírása:

1. 20 m-es vágtafutással a gyerekek gyorsasági teljesítményét mértük. Rajtvonal mögül, állórajttal indulva végeztük. Az időt 0,1 s pontossággal mértük.
2. Tartós 6 perces futás az állóképességi teljesítőképességet mértük e futással. Böss-Mechling (1985) szerint, az óvoda udvarán egy 20m x 10 m-es területet jelöltünk ki, sarkait zászlóval megjelölve. A kijelölt pályán kellett futni vagy, ha elfáradt akkor sétálni 6 percig. Az idő leteltével – amely alatt számoltuk a megtett köröket – megjelöltük a töredék körben megtett távolságot m-es pontossággal. A körök számát megszoroztuk 60-nal és hozzáadtuk a töredékkörben megtett távolságot, így kaptuk meg a végső teljesítményt.

3. Egyensúlyozó gyakorlat – nyitott szemmel állás 1 lábon próbával mértük. Nyitott szemmel kellett állni 1 lábon, csípőre tett kézzel úgy, hogy a szabadon maradt láb talpát az álló láb térdének belső oldalához támasztotta a gyermek. A teszt 1 percig tartott, az órát akkor is megállítottuk, ha a gyermek letette a lábát vagy a csípőjéről elvette a kezét. Az időt 0,1 s pontossággal mértük.
4. Helyből távolugrás – a gyorsasági erő mérését szolgálta. Elugróvonal mögül hajtották végre az ugrást, 2 ugrás közül a jobbikat vettük figyelembe. Az elugróvonal és a sarok hátsó pontja közötti távolságot mértem cm-es pontossággal.

3.5 A kutatás eredményei

A szóbeli felmérés segítségével minden foglalkozás előtt megkérdeztem a gyerekeket, hogy hol szeretnének foglalkozni, bent vagy a szabadban a friss levegőn, döntésüket kézfelemeléssel nyilvánították ki, az eredményeket feljegyeztem, később összesítettem, majd a kapott eredményekből diagram kivonatot készítettem a jobb átláthatóság kedvéért (2.ábra).



2. sz. ábra Szóbeli felmérés eredménye

A gyerekek 84%-a válaszolta, azt, hogy kint szeretne játszani, míg 16%-a inkább bent maradt volna. A gyakorlatban ez azt jelentette, hogy minden foglalkozás előtt volt 1-2 gyerek a két hét alatt, aki bent szeretett volna foglalkozni, de megfigyeltem, hogy nem mindig ugyanazok a gyerekek voltak. Ezen szóbeli felmérés eredményei alátámasztották azon feltételezésemet miszerint az óvodáskorú gyerekek jobban szeretnek a friss levegőn játszani, mint a csoportszobában.

A teljesítménypróbák eredményei

A gyerekek teljesítmény próbákon elért eredményeit rögzítettem, majd táblázatba foglaltam, a gyerekeket nevük monogramjai alapján tüntettem fel a táblázatban (1.táblázat). Piros betűszínnel a lányokat jelöltem, kézzel pedig a fiúkat. A kapott eredményekből diagram kivonatokat is készítettem az átláthatóság érdekében, valamint az eredményekből átlagot számítottam és ezeket vettem össze a Farmosi István és Gaál Sándorné (1999) kutatásában elért átlageredményekkel.

A teljesítménypróbák elvégzése előtt nagy figyelmet fordítottam a megfelelő bemelegítésre a gyerekek sérüléseinek elkerülése, valamint a tesztekre való ráhangolódás érdekében. A felmérés első hetében mozgásos játékok és váltóversenyek segítségével igyekeztem a gyerekek teljesítményén javítani.

Névsor	Életkor	20 m vágtafutás mp	Helyből távolugrás cm	Egyensúlyzó gyakorlat mp	Tartós 6 perces futás m
B.Á.	4	06,50	51	08,39	472
B.K.	5	06,10	57	08,92	537
Cs.P.	5	05,33	60	06,98	538
Cs.V.	5	06,48	45	04,86	412
D.E.	5	06,07	65	09,96	532
M.A.	4	06,84	62	10,03	443
M.B.	4	06,02	85	08,39	469
M.M.	5	06,04	86	09,86	545
M.N.	4	07,12	63	11,10	457
N.K.	4	07,15	115	09,03	471
P.D.	4	06,52	87	10,13	454
P.E.	4	07,05	64	12,06	451
P.L.	4	06,35	74	10,73	459
P.Zs.	5	06,19	110	11,83	532
R.J.	5	06,16	30	06,21	364
Sz.L.	5	06,03	80	13,98	530
Sz.M.	5	05,17	107	12,58	537
T.Á.	4	06,16	60	10,04	465

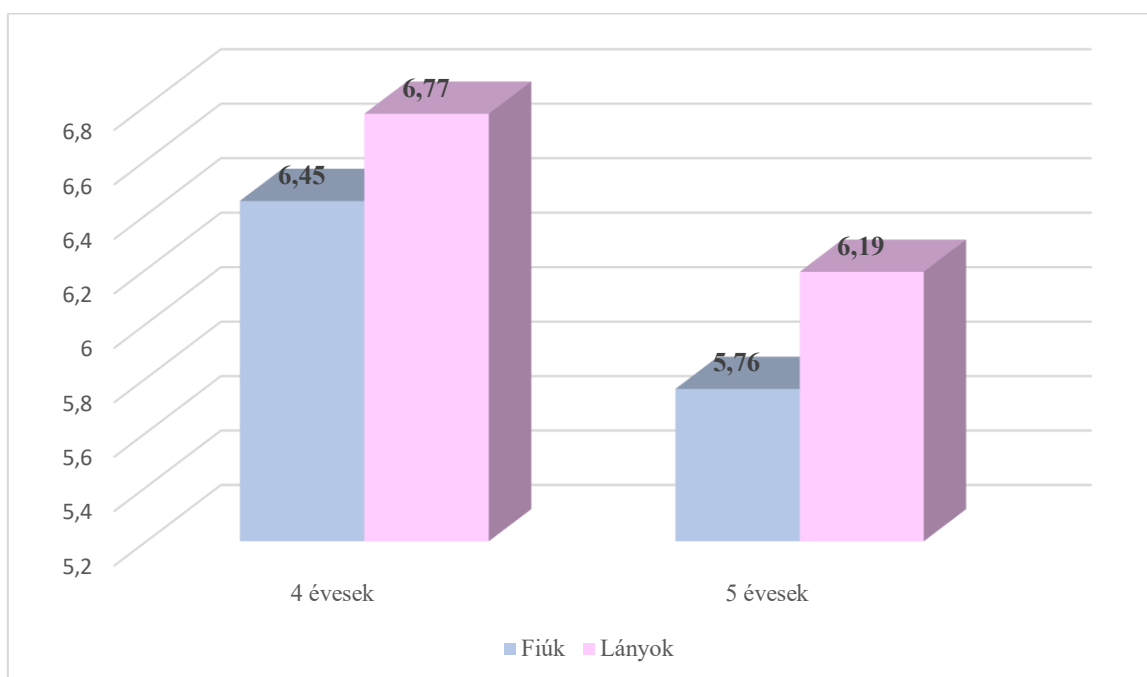
1. táblázat A felmérés eredményei

A 20 m-es vágtafutás eredményei

A futás a természetes mozgásformák közé tartozik, kis gyermekkorban a járást követően fokozatosan alakul és fejlődik ki.

Az általam végzett felmérésben elért eredményekből az látszik, hogy a 4 éves fiúknál a legjobb eredmény 6,02 mp, míg a leggyengébb 7,15 mp, a lányoknál a legjobb 6,35 mp, a leggyengébb 7,12 mp. Az 5 éves fiúknál a legjobb eredmény 5,17 mp, a leggyengébb 6,16 mp, a lányoknál a legjobb 6,03 mp, a leggyengébb 6,48 mp, ha ezeket az eredményeket megfigyeljük szembetűnik, hogy az 5 évesek jobb eredményeket értek el, mint a 4 évesek viszont a fiúk és lányok eredményei között nincs nagy eltérés.

Hasonló eredményeket kaptam az átlagszámítás után is a 4 éves fiúk átlageredménye 6,45 mp, a lányoké 6,77 mp, az 5 éves fiúké 5,76 mp a lányoké 6,19 mp, ezekből is jól látható, hogy az azonos korú fiúk és lányok hasonló teljesítményt értek el, viszont az 5 évesek jobb eredményeket értek el, mint a 4 éves társaik (3.ábra), erre a következő magyarázatot találtam, hogy a jól koordinált futás aránya 4 éves korban a gyermekek 30 %-ára jellemző, az 5 éveseknél már 70-75% százalék (Farmosi 1999).



3. ábra A 20 m-es futás átlageredményei

Az általam kapott átlageredményeket összehasonlítottam a Farmosi István és Gaál Sándorné felmérésében elért átlageredményekkel (2. táblázat).

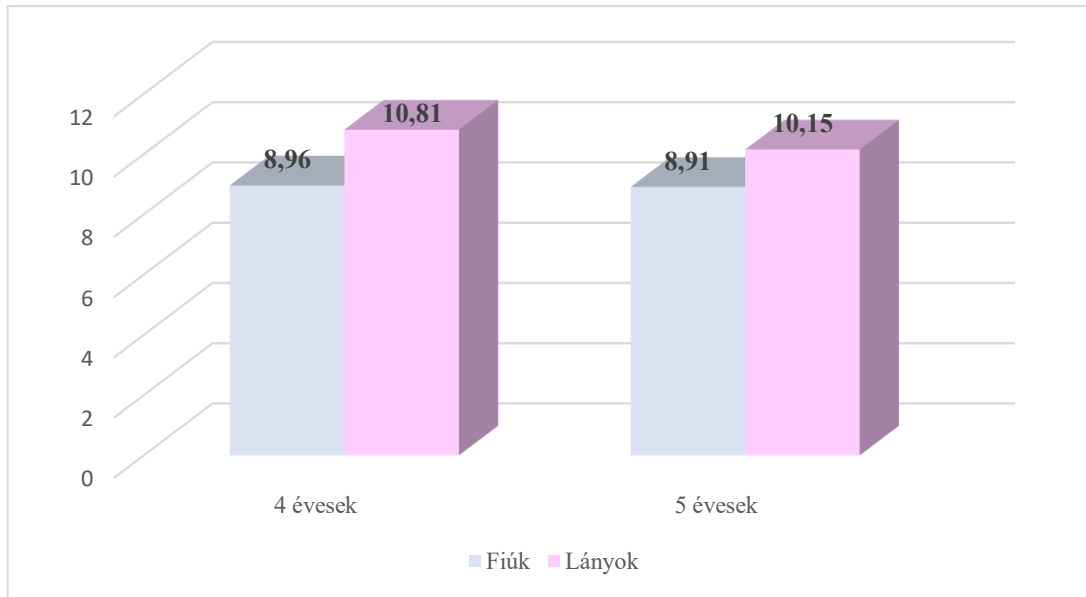
Farmosi-Gaál (1999)			Tiszabökényi bölcsőde-óvoda		
Életkor	Fiúk	Lányok	Életkor	Fiúk	Lányok
	mp			Mp	
4	06,58	06,88	4	06,45	06,77
5	05,60	06,03	5	05,76	06,19

2.sz. táblázat A 20 m vágtafutás átlageredményeinek összehasonlítása

A táblázatból szembetűnik, hogy a 4 éves fiúk és lányok az általam végzett felmérésben kicsivel jobb (0,13 és 0,11 mp) átlagot érték el, mint Farmosi és Gaál felmérésében. Az 5 éveseknél azt figyelhetjük meg, hogy a fiúknál és a lányoknál is csupán 0,16 mp-el érték el gyengébb eredményt a gyerekek az én felmérésemben. Ha összevetjük a két felmérést, jól látható, hogy a gyerekek eredményeiben csupán minimális az eltérés, ami azt mutatja, hogy a 20 m-es futásban elért eredmények megfelelnek a gyerekek korosztályában elért átlageredményeknek.

Az egyensúlyzó gyakorlat eredményei

Az általam végzett egyensúlyzó gyakorlatban elért átlageredményeket tekintve a 4 éves fiúk 08,96 mp-et értek el, míg a lányok 10,81 mp-et ami 1,85 mp-es eltérést mutat, az 5 éveseknél az eltérés az eredményeket tekintve 8,91 mp a fiúknál és 10,15 mp lányoknál, mindössze 1,24 mp. (4.ábra). Ebben a felmérésben viszont nem figyelhető meg az, hogy az 5 évesek sokkal jobb eredményeket értek el 4 éves társaiknál, inkább fordítva a 4 évesek kicsivel jobb átlagot értek el. Ennek oka, hogy néhány 5 éves gyereknél megfigyelhető olyan egészségügyi probléma, amely gátolja a jobb eredmény elérését. Ez a terület, többféle képen fejleszthető, mint megtudtam, akár a labdával való játék is, nagy mértékben fejleszti az egyensúlyérzéklet (Király-Szakály,2011).



4. ábra. Az egyensúlyzó gyakorlatok átlageredményei

Az általam kapott átlageredményeket összehasonlítottam a Farmosi István és Gaál Sándorné felmérésében elért átlageredményekkel (3. táblázat).

Farmosi-Gaál (1999)			Tiszabökényi bölcsőde-óvoda		
Életkor	Fiúk	Lányok	Életkor	Fiúk	Lányok
	mp			mp	
4	10,91	11,91	4	08,96	10,81
5	18,58	18,09	5	08,91	10,15

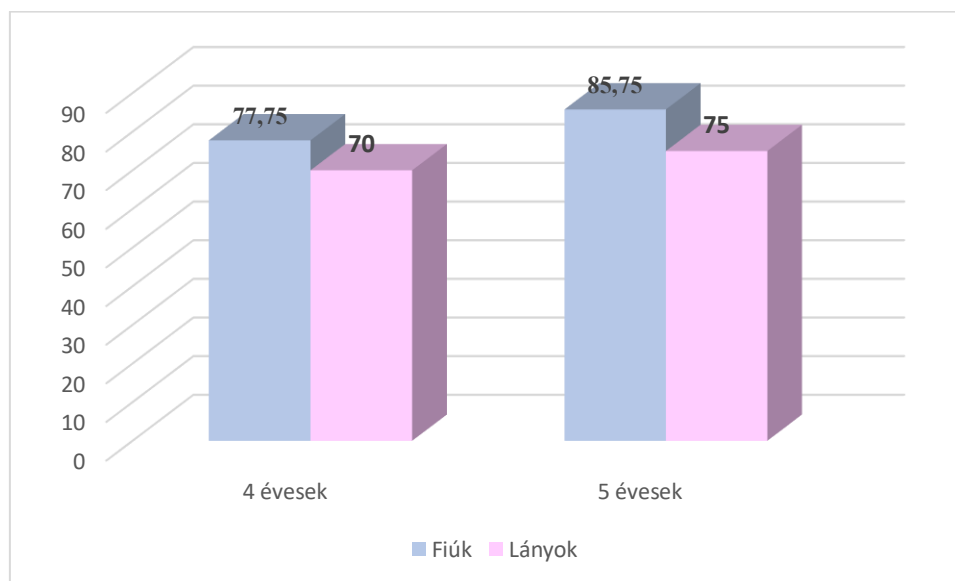
3.sz. táblázat Az egyensúlyzó gyakorlat átlageredményeinek összehasonlítása

Az összehasonlításból az látszik, hogy az általam végzett felmérésben a 4 éves fiúk 1,95 mp-el, a 4 éves lányok eredményei pedig 1,1 mp-el gyengébb átlagot érték el, mint Farmosi és Gaál felmérésében. Az 5 éveseknél azt figyelhetjük meg, hogy a fiúk 9,67 mp-el maradtak le, míg a lányok 7,94 mp-el gyengébb eredményt értek el, amelynek a fentebb említett egészségügyi probléma lehet az oka.

Helyből távolugrás eredményei

Az általam végzett helyből távolugráson elért átlageredményeket tekintve a 4 éves fiúk 77,75 cm-t érték el, míg a lányok 70 cm-t, ami 7,75 cm-es eltérést mutat, az 5 éveseknél az átlageredményeket tekintve 85,75 cm a fiúknál és 75 cm lányoknál, ami 10,75 cm eltérést

jelent a fiúk javára. (5.ábra). Ebben a felmérésben szintén megfigyelhető, hogy az 5 évesek valamivel jobb eredményeket értek el 4 éves társaiknál.



5. ábra. Helyből távolugrás átlageredményei

Az általam kapott átlageredményeket összehasonlítottam a Farmosi István és Gaál Sándorné felmérésében elért átlageredményekkel (4. táblázat).

Farmosi-Gaál (1999)			Tiszabökényi bölcsőde-óvoda		
Életkor	Fiúk	Lányok	Életkor	Fiúk	Lányok
	cm			cm	
4	70,19	64,46	4	77,75	70
5	88,39	81,33	5	85,75	75

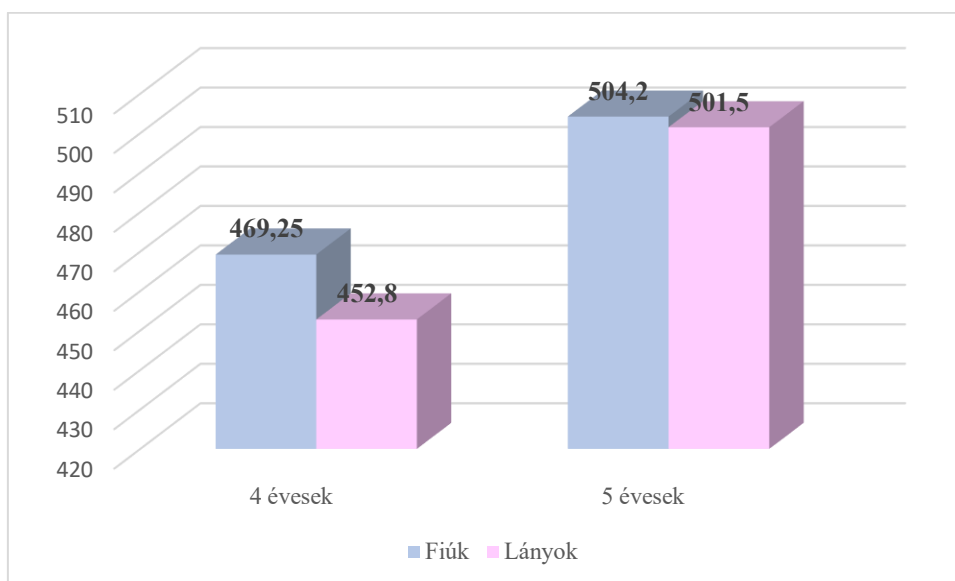
4. sz. táblázat Helyből távolugrás átlageredményeinek összehasonlítása

Az összehasonlításból az látszik, hogy az általam végzett felmérésben a fiúk 7,56 cm-el, a lányok eredményei pedig 5,54 cm-el jobb átlageredményt érték el, mint Farmosi és Gaál felmérésében. Az 5 éveseknél azt figyelhetjük meg, hogy a fiúk 2,67 cm-el, míg a lányok 6,33 cm-el gyengébb eredményt értek el, ennek oka is a fent említett probléma lehet. A láberő erősödése érdekében fontos szerepet játszik, akár a lépcsőzés is. Az a gyermek amelyik több alkalommal használ lépcsőt ezen területen nagyobb fejlődést mutat (Farmosi, 1999).

Tartós 6 perces futás eredményei

Az általam végzett tartós 6 perces futáson elért átlageredményeket tekintve a 4 éves fiúk 469,25 m-t tettek meg míg a lányok 452,8 m-t, ami 16,45 m-es eltérést mutat, az 5

éveseknél az eltérés az eredményeket tekintve 504,2 m a fiúknál és 501,5 m lányoknál, mindössze 2,7 m. (6. ábra). Ebben a felmérésben is megfigyelhető, hogy az 5 évesek jobb eredményeket értek el 4 éves társaiknál.



6. ábra. Tartós 6 perces futás átlageredményei

Az általam kapott átlageredményeket összehasonlítottam a Farmosi István és Gaál Sándorné felmérésében elért átlageredményekkel (5. táblázat).

Farmosi-Gaál (1999)			Tiszabökényi bölcsőde-óvoda		
Életkor	Fiúk	Lányok	Életkor	Fiúk	Lányok
	m			m	
4	472,04	458,34	4	469,25	452,8
5	538,97	532,39	5	504,2	501,5

5. sz. táblázat Tartós 6 perces futás átlageredményeinek összehasonlítása

A Farmosi-Gaál felmérésen résztvevő 4 éves gyermekek átlageredménye 472,04 m és 458,34 m, 5 éveseknél pedig 538,97 m és 532,39 m.

Az összehasonlításból az látszik, hogy az általam végzett felmérésben gyengébb teljesítményt értek el, mint Farmosi és Gaál felmérésében. Ugyanis a fiúknál 2,79 m, míg a lányoknál 5,54 m eltérés figyelhető meg. Az 5 éveseknél ez az eltérés jóval nagyobb, hiszen a fiúk 34,77 m-el, míg a lányok 30,89 m-el gyengébb eredményt értek el.

3.6 Következtetések

Az általam végzett felmérés eredményeit vizsgálva, jól láthatjuk, hogy a lányok és fiúk elért eredményei között nincs nagy eltérés, ebben a korban hasonlóan teljesítenek, az első feltételezésem ezáltal beigazolódott. Szóbeli felmérésem, mely során azt vizsgáltam két héten keresztül, hogy hol szeretnék játszani kiderült, hogy a gyerekek 84%-a szabad levegőn végzett játszást, míg 16%-a benti játszást választotta. Második állításom, mi szerint, az óvodáskorú gyerekek jobban szeretnek a friss levegőn játszani, mint a csoportszobában az eredmények alapján beigazolódott. Friss levegőn a gyerekeknek több energiájuk van, jobb a kedvük, és szívesen végeznek el akármilyen mozgásos játékot. A mozgásos játékok során fejlődnek a természetes mozgásformák (járás, futás, dobás, mászás, csúszás). Harmadik és egyben utolsó állításom, miszerint, a friss levegőn végzett mozgásos játékok nagy mértékben fejlesztik a gyermekek motoros képességeit, szintén beigazolódott, mivel munkám során több információt is találtam arról, hogy a mozgásos játékok nagyban hozzájárulnak a gyerekek motoros képességének fejlődéséhez.

ÖSSZEFOGLALÓ

Ebben a korban kell elérni azt, hogy a gyerek szeretettel gondoljon a testmozgásra. Óvodában megadjuk a gyerek számára az alapot, hogy később akár élsportoló legyen. Ezért nagyon fontos az óvónő felkészültsége, a megfelelő tér kialakítása, balesetmentes és életkornak megfelelő játékeszközök használata.

Kutatásom során lehetőségem volt megfigyelni, hogy milyen az óvodáskorú gyermekek motoros képességeinek fejlettségi szintje, egy korábban elvégzett felmérés alapján melyet Farmosi István és Gaál Sándorné vezetett. A felmérés a Tiszabökényi bölcsőde-óvodában történt, összesen 19 középső csoportos gyermek segítségével. Ha megvizsgáljuk az eredményeket észre vehetjük, hogy állításaim beigazolódtak, miszerint óvodáskorban nem figyelhető meg nagy eltérés a fiúk és lányok felmérésében elért eredményei között. Szóbeli felmérésem során bebizonyosodott, hogy a gyerekek többsége a friss levegőn végzett mozgást választja. Friss levegőn a gyerekeknek több energiájuk van, jobb a kedvük, és szívesen végeznek el akármilyen mozgásos játékot, feladatot. Azért, hogy egészségesek maradjunk sokat kell lennünk a friss levegőn, mindennap legalább 10-15 percet, ha idő engedi akár egész nap kint lehetünk, a fejlődő szervezetnek szüksége van rá. Friss levegő hiányában lelassul a fejlődés.

A versenyszerű helyzetek nagyban hozzá járulnak a gyermekek magabiztosságához. Ezáltal megismerkednek a szabályok fontosságával, a csapatmunkával illetve az egyéni versenyhelyzetekkel is. A mozgásos játékok nem csak testi- de lelki egészségükért is felel. Ugyanis olyan erkölcsi, szellemi tulajdonságokat is fejleszt, amelyek a társadalomba való beilleszkedésnél elengedhetetlenek.

РЕЗІЮМЕ

У цьому віці необхідно досягти те, щоб дитина з любов'ю думала про фізичні вправи. В дитячому садку ми даємо дитині основу, щоб потім мали змогу стати елітними спортсменами. Тому дуже важливо, щоб вихователь дитячого садка був готовий створити правильний простір, використовувати безаварійну і відповідну віку гру та обладнання.

Під час свого дослідження я мала можливість спостерігати за розвиненим рівнем рухових навичок дітей дошкільного віку на основі проведеного Фармоші Іштваном та Гал Шандорне. Результати опитування проводилось в дитячому садку с.Тисобикень, за допомогою 19 дітей середньої групи. Якщо поглянути результати я можу згадати, що не спостерігається розбіжностей між хлопчиками і дівчатками у досягнутих результатах. Результати усного опитування виявилось, що більшість дітей вибирають рухові завдання які виконуються на свіжому повітрі.

На свіжому повітрі у дітей більше енергії, виконують будь-яке рухове ігрове завдання. Щоб бути здоровим треба багато бути на свіжому повітрі принаймі десять п'ятнадцять хвилин, якщо дозволяє час. Ми можемо бути на вулиці цілий день, організм що розвивається потребує цього. За відсутності свіжого повітря розвиток сповільняється.

Змагальні ситуації значною мірою сприяють впевненості дітей. Важливість правил, командної роботи та індивідуальних змагальних ситуацій, оскільки воно також розвиває моральні та інтелектуальні якості, необхідні для інтеграції в суспільство.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Bakonyi Vince Á., Nagyné Kasza I. (1989): Mozgás-öröm a szabadban. Magyar Pedagógiai Társaság Kisgyermeknevelési Szakosztály

Boronyai Z., Király T., Pappné Gazdag Zs., Csányi T. (2015): Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés mozgáskonceptiók megközelítésben. Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.), Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Buzás E. (é.n.): Testnevelés módszertani tudnivalók óvodában és az elemi iskolákban. Babes-Bolyai Tudományegyetem Testnevelés És Sport Kar Tanítóképző Főiskola Székelyudvarhely. Internetes link: [TESTNEVELÉS MÓDSZERTANI TUDNIVALÓK ÓVODÁBAN ÉS AZ ELEMI ISKOLÁBAN. \(ideiglenes\) - tanulmányi útmutató- II. félév.pdf](#) (letöltés ideje: 2021. 10.23.)

Dr. Bíró M., Juhász I., Széles-Kovács Gy., Szombathy K., Váczi P. (2015): Mozgásos játékok. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger

Farmosi I. (2005): Mozgásfejlődés. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs

Faust Dezsőné, Dr. Váginé Farkas I., Zadravecz T. (2003): Útmutató a néphagyományörző óvodai program megvalósításához. Gödöllő, a Néphagyományörző Óvodák Egyesülete

Fáyné Dr. Dombi A., Dr. Sztanáné, Dr. Babics E. (2013): Játékpedagógia. Szegedi Tudomány Egyetem. Internetes link: [Játékpedagógia \(jgypk.hu\)](#)

Király T., Szakály Zs. (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Dialóg Campus Kiadó

Maszler I. (1996) – Játékpedagógia. Comenius BT., Pécs

Millar S. (1973): Játékpedagógia. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. Fordította: Koós A.

Nádasdi L. (2001): Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben. Nemzetközi Tankönyvkiadó, Budapest

Patakfalvi Attiláné (é.n.): Játék szerepe a gyermek fejlődésében. Internetes link: [Játék szerepe a gyermek fejlődésében - PDF Ingyenes letöltés \(docplayer.hu\)](#)

Perlai Rezsőné (2014): Az óvodáskor fejlesztőjátékai. Flaccus kiadó

Szász J., Dr. Péter L. (2008-2009): Játékpedagógia. Tanulmányi útmutató. Babeş-Bolyai Tudományegyetem Távoktatási Központ Pszichológia És Neveléstudományok Kar Iskola- És Óvodapedagógusi Szak Székelyudvarhely

Tamásiné Dsupin B. (2010): A népi játékok és a mozgás relációja, és funkciója a 3-7 éves gyermekek személyiség fejlődésében. Internetes link: ([TAMÁSINÉ DSUPIN BORBÁLA A NÉPI JÁTÉKOK ÉS A MOZGÁS RELÁCIÓJA, ÉS FUNKCIÓJA A 3-7 ÉVES GYERMEKEK SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉSÉBEN - PDF Ingyenes letöltés \(docplayer.hu\)](#))

Vass Z. (2020): Mozgásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás – Elméleti alapok és módszertani megfontolások. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

TÁBLÁZATOK ÉS ÁBRÁK JEGYZÉKE

1. táblázat A felmérés eredményei.....	30
2. táblázat A 20 m vágtafutás átlageredményeinek összehasonlítása.....	32
3. táblázat Az egyensúlyzó gyakorlat átlageredményeinek összehasonlítása.....	33
4. táblázat Helyből távolugrás átlageredményeinek összehasonlítása.....	34
5. táblázat Tartós 6 perces futás átlageredményeinek összehasonlítása.....	35
1. ábra A fundamentális (funkcionális, természetes) mozgáskészségek.....	24
2. ábra Szóbeli felmérés eredménye.....	29
3. ábra A 20 m-es futás átlageredményei.....	31
4. ábra Az egyensúlyzó gyakorlat átlageredményei.....	33
5. ábra Helyből távolugrás átlageredményei.....	34
6. ábra Tartós 6 perces futás átlageredményei.....	35

MELLÉKLET

Mozgásos játékgyűjtemény

1. Szalagfogó

A játék leírása: a gyerekek szétszórt elhelyezkedésben futkároznak. A fogó a gyerekeken lévő szalagokat próbálja megszerezni. Az a játékos győz, akinek a szalagja megmarad a játék végéig. Akitől a fogó a szalagot megszerzi, kiáll a játékból.

A fejlesztés lehetőségei: nagymozgások fejlesztése futással. Szabály tudat, kudarctűrő képesség kialakítása. Térészlelés, fizikai erőnlét fokozása.

Játszhatja: 6-25 gyermek, 4 éves kortól

Eszközigény: szalagok

2. Kötél a ház

A játék leírása: a játéktér közepére kötélből valamilyen formát alakítunk, ez a ház. Ide el lehet menekülni a fogó elől. A ház körül bármilyen irányba lehet haladni, vagy a házon átfutni a kötélt átlépése nélkül. A fogó a házba nem léphet be. Addig játszható, amíg minden gyereket meg nem fog a fogó, ezután új fogót választunk.

A fejlesztés lehetőségei: nagymozgások fejlesztése futással. Szabály tudat, kudarctűrő képesség kialakítása. Térészlelés, fizikai erőnlét fokozása, gyors reagálóképesség fejlesztése.

Játszhatja: 6-12 gyermek, 4 éves kortól

Eszközigény: körkötél

3. Fuss haza!

A játék leírása: A játék maci köré kötéllal kört alakítunk, ez a ház. A gyerekek körbe futnak, menetirány szerint, a ház körül. A jelre befutnak a házba. Aki elsőnek ugrik be a házba az a győztes.

A fejlesztés lehetőségei: nagymozgások fejlesztése futással. Szabály tudat, kudarctűrő képesség kialakítása. Térészlelés, fizikai erőnlét fokozása, gyors reagálóképesség fejlesztése.

Játszhatja: 3-12 gyermek, 3 éves kortól

Eszközigény: maci, körkötél

4. Nyuszibál

A játék leírása: A gyerekek szétszórt elhelyezkedésben mozognak, ugrálnak, mint a nyuszik. A fogó (a "vadász") igyekszik megfogni valamelyik nyulat, amikor az óvónő beengedi közéjük. Akit megfog, az lesz a vadász a következő játékban.

A fejlesztés lehetőségei: nagymozgások fejlesztése ugrással. Szabály tudat, kudarctűrő képesség kialakítása. Térészlelés, fizikai erőnlét fokozása, gyors reagálóképesség fejlesztése.

Játszhatja: 6-25 gyermek, 4 éves kortól

Eszközigény: kalap a vadász fejére

5. Körbe-körbe

A játék leírása: a játékosok körben helyezkednek el, labdát adogatnak, először jobb, majd bal irányba. Két, esetleg három labdával is játszható, nagyobb létszám esetén. Ilyenkor ügyelhetünk arra is, hogy olyan ügyesen és gyorsan adják tovább a labdát, hogy azok ne találkozhassanak és (normál gumilabda esetén) ne is essenek le.

A fejlesztés lehetőségei: szem-kéz koordináció fejlesztése, figyelem, gyorsaság, ügyesség alakítása.

Játszhatja: 6-12 gyermek, 5 éves kortól

Eszközigény: közepes méretű gumilabda

6. Fészekrakó

A játék leírása: A gyerekek babzsákkal a kezükben szaladgálnak. A jelre leülnek a babzsákra, amely a fészket jelenti a játékban. Azaz ügyes, aki elsőként ül nyugodtan a babzsákjára.

A fejlesztés lehetőségei: egyensúlyérzék fejlesztése, gyors reagálóképesség alakítása, erőnlét fejlesztése, figyelem, akarat formálása.

Játszhatja: 6-25 gyermek, 3 éves kortól

Eszközigény: a játszó gyerekek létszámával megegyező számú babzsák

7. Labdák a kosárban

A játék leírása: a játéktér közepén elhelyezünk egy kosarat, több kislabdával (vagy babzsákkal). A kosár két szemben lévő oldalára választunk egy-egy gyereket, akik leguggolva vagy térdelve kidobálják a labdákat. A többi gyerek gyorsan felkapja és visszadobja azokat a kosárba. A kívül állók azon mesterkednek, hogy a kosár soha ne legyen üres, illetve a kidobott labdák hamar visszakerüljenek. A kosárnál guggoló két gyerek pedig arra törekszik, hogy kiürüljön a kosár. A játék addig tart, amíg végre kiürül a kosár

A fejlesztés lehetőségei: finommotoros fejlesztés, gyors reagálóképesség a kislabda fogásával, hajításával. Szem-kéz koordináció fejlesztése. Figyelem összpontosítása, ügyes, gyors mozgás gyakorlása

Játszhatja: 8-15 gyermek, 5-6 éves kortól

Eszközigény: kosár, kislabdák (babzsák)

8. Kakasviadal

A játék leírása: A gyerekek párt keresnek maguknak, lehetőleg magasságban egyezőt. Egymással szemben, összefont karral állnak. Egy lábon ugrálva próbálják társuk vállát többször megérinteni. Az lesz az ügyes, aki nem esik el.

A fejlesztés lehetőségei: állóképesség, a test koordinált mozgásának alakítása, egyensúlyérzék fejlesztése. Ügyesség, gyorsaság, pontosság; kar-váll helyes mozgatása, egyensúlyozás

Játszhatja: 6-20 gyermek, 6 éves kortól

9. Kötélhúzás

A játék leírása: középpontban csomózott, hosszú kötél mentén áll fel a két egyenlő létszámú csapat, a csomótól jobbra, illetve balra. „Rajt!” vezényszóra indul a verseny. Melyik csapat húzza el a másik csapatot? Törekedjünk arra, hogy az erőviszonyok lehetőleg azonosak legyenek

A fejlesztés lehetőségei: ügyesség, kitartásra nevelés. Állóképesség fejlesztése, az izmok erősítése, testi erőnlét fokozása

Játszhatja: 12-24 gyermek, 4 éves kortól

Eszközigény: kötél

10. Célbadobás

A játék leírása: három eltérő nagyságú karikát lógatunk fel a kerti fa egyik alsó ágára, vagy a hinta vízszintes rudjára. Ebbe próbálnak a gyerekek kislabdát hajítani. Az ügyesebbek a kisebb méretű karikával is próbálkozhatnak.

A fejlesztés lehetőségei: finommotoros fejlesztés, térészlelés, figyelem, kitartás alakítása

Játszhatja: 1-2 gyermek egyszerre, 5 éves kortól

Eszközigény: karika, kislabdák

Váltóversenyek

1. Szlalomfutás váltóbottal

A 18 m hosszú pályán 4 bója található egymástól egyenlő távolságra.

Feladat: A bóják között keresztül futva (szlalomozva) oda-vissza, az utolsót megkerülve kell végig haladni a pályán. Váltás a rajtvonalnál, sorkerülés után, hátulról botátadással.

2. Labdagurítás

Az 1. feladatban szereplő szlalom pályán kell egy mini kosárlabdát végig gurítani oda - vissza. Váltás labdaátadással a rajtvonalnál.

3. Nyusziugrás

A csapat a pálya két végén lévő szőnyegek mögött helyezkedik el (5-5 fő).

A rajt oldalról indulva nyusziugrással kell áthaladni a másik oldalra, ahol szőnyeg érintéssel történik a váltás. Mindenki csak egyszer hajtja végre a feladatot.

4. Dobás a szekrényre

A pálya végén egy ötrészes szekrény található. Mini kézilabdával a kézben kifutva, a szekrényt tetszőleges mértékben megközelítve kell a labdát rádobni, a visszapattanó labda elkapása után visszafutni. Ha nem találja el a szekrényt, a feladatot nem kell megismételni, tovább lehet haladni. Váltás labdaátadással.

5. Akadálypálya

A pályán két átuagrós akadály (20 cm magas) és egy átbújós (60 cm alacsony) található. Zsámolykerülés után a pályát visszafelé is teljesíteni kell. Váltás kézérintéssel.

6. Labdavezetés

A sor elején álló öt fiú lábbal vezeti a focilabdát a kerülő zsámolyig, majd vissza is. Az első leány a sor mellett lévő zsámolyban kicseréli a focit röplabdára, majd kézzel labdavezetést végez oda – vissza. Váltás labdaátadással.

7. Krumpli ültetés

A pályán négy karika található egyenlő távolságra egymástól. Az elsőben négy kislabda van. A három üres karikába szét kell rakni három kislabdát úgy, hogy egyszerre csak egy labda lehet a kézben (egyesével). Így mind a négyben egy-egy labda lesz. A következő versenyző összeszedi a labdákat az első karikába, de azt is csak egyesével teheti. Ha a labda kigurul a karikából, a feladatot végző gyermeknek kell kijavítani a hibát. Váltás kézérítéssel.

8. Gólya viszi a fiát.

Két erősebb játékos keresztben összefogja a kezét, a harmadik pedig felül rá, társai vállába kapaszkodva. A bolya megkerülésével visszaérkeznek, ekkor indul a következő hármas.

9. Vízhordó staféta.

A csapatok egy-egy pohár vizet kapnak, a játékosok guggoló járásban kerülnek meg a bolyát. A gyorsaságért 3, 2, 1 pontot kapnak, de a pohárban maradt víz mennyisége szerint is ugyanennyi pontot szerezhetnek.

10. Futás karikával a derékon, kibújás után karikaátadás.

I. kép
20 m vágtafutás

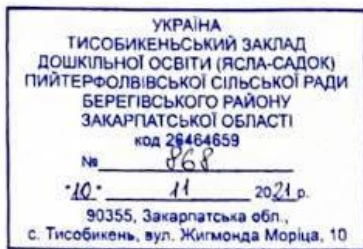


II. kép
Helyből távolugrás



III. kép
Tartós 6 perces futás





A Tiszabökényi bölcsőde-óvoda

vezetőnője

Duszin Edina

Nyilatkozat

Én Duszin Edina, a Tiszabökényi bölcsőde-óvoda vezetőnője, nyilatkozom, hogy engedélyezem Forgó Dominika részére, az intézményben járó gyerekekkel való felmérést, a felmérés eredményeit felhasználhatja szakdolgozatában. A szülők engedélyezték a gyerekeik részvételét a felmérésben.

Dátum: 2021. 11. 10.



Завідувачу кафедри
Біді Олені Анатоліївні
доктору пед. наук, професору
здобувача вищої освіти
Форгов Домініки Андріївни
студентки IV-го курсу,
ОП 012 Дошкільна освіта, бакалавр

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.

31.05.2022

Дата

Підпис

Bida Olena
tanszékvezetőnek
Forgó Dominika
IV. évfolyamos levelező tagozatos
óvodapedagógia szakos hallgatótól

NYILATKOZAT

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

Tájékoztatást kaptam a plágiumszűrő rendszer használatáról, hozzájárulok a munkám ellenőrzéséhez és tárolásához az intézményi adatbázisban. Felhatalmazom az intézményt, hogy a 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.

2022.05.31.

Dátum

Aláírás

Ім'я користувача:
Моца Андрій Андрійович

Дата перевірки:
18.05.2022 20:24:39 EEST

Дата звіту:
18.05.2022 20:58:14 EEST

ID перевірки:
1011239797

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

ID користувача:
100006701

Назва документа: Forgó Dominika

Кількість сторінок: 39 Кількість слів: 9559 Кількість символів: 78063 Розмір файлу: 629.72 KB ID файлу: 1011130928

6.15% Схожість

Найбільша схожість: 2.36% з Інтернет-джерелом (<https://www.gyerekmosoly.hu/blog/ezert-a-jatek-a-legnagyszerubb-fej>).

5.25% Джерела з Інтернету 117 Сторінка 41

1.71% Джерела з Бібліотеки 42 Сторінка 41

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнено

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнено

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

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

Замінені символи 1