

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота

РОЗВИТОК НАВИЧОК ВОЛОДІННЯ МЯЧЕМ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІСІ

Рушак Вікторія Василівна

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 103-Вн від 23.11.2022 року

Науковий керівник:

Біда Олена Анатоліївна,
Доктор педагогічних наук, професор

Завідувач кафедру:

Біда Олена Анатоліївна,
доктор пед. наук, професор

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

Протокол № _____ / 2023

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

**Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
зкладами освіти**

**РОЗВИТОК НАВИЧОК ВОЛОДІННЯ МЯЧЕМ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ
Кваліфікаційна робота**

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу

Руцак Вікторія Василівна

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Науковий керівник: Візавер Арпад Дезідерович

ст.викладач

Рецензент: Чегіль Аніко Миколаївна

викладач

Берегове
2023

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszék

A LABDAKÉSZSÉG FEJLESZTÉSE A KISISKOLÁS KORBAN

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

Készítette: Ruscsák Viktória

IV. évfolyamos hallgató

Képzési program:013 Tanító

Témavezető: Vizaver Árpád

Adjunktus

Recenzens: Csehil Anikó

adjunktus

Beregszász – 2023

Tartalom

| | |
|---|----|
| Bevezetés..... | 6 |
| I. Mozgásfejlődés..... | 8 |
| 1.1. A mozgásfejlődés szakaszai..... | 9 |
| 1.2. Motorikus képességek..... | 10 |
| 1.3. Mozgásfejlődés az első gyermekkorban (4-7 év)..... | 15 |
| 1.4. Mozgásfejlődés a második gyermekkorban (8-11/12 év)..... | 15 |
| 1.5. Mozgásformák fejlődése..... | 16 |
| II. Labdakészség..... | 18 |
| 2.1 Labdagyakorlatok..... | 19 |
| 2.2. Sportjátékok..... | 21 |
| 2.3. A négy sportág összehasonlítása..... | 22 |
| III. Kutatás (Anyag és módszer)..... | 25 |
| 3.1. A kutatás célja, hipotézisek..... | 25 |
| 3.2. A kutatás körülményei..... | 25 |
| 3.3. A kutatás mintájának a bemutatása..... | 26 |
| 3.4. A kutatás eredményei..... | 35 |
| Összefoglalás..... | 48 |
| Rezüme (Ukrán nyelven)..... | 49 |
| Irodalom jegyzékek..... | 51 |
| Mellékletek | 54 |

Зміст

| | |
|--|----|
| Вступ..... | 6 |
| I. Розвиток рухів..... | 8 |
| 1.1. Етапи розвитку руху..... | 9 |
| 1.2. Рухові навички..... | 10 |
| 1.3. Розвиток рухів у ранньому дитинстві (4-7 років)..... | 15 |
| 1.4. Розвиток рухів у другому дитинстві (8-11/12 років)..... | 15 |
| 1.5. Розвиток рухових моделей..... | 16 |
| II. Навички з м'ячем..... | 18 |
| 2.1 Вправи з м'ячем..... | 19 |
| 2.2. Спортивні ігри..... | 21 |
| 2.3. Порівняння чотирьох видів спорту..... | 22 |
| III. Дослідження (матеріал і метод)..... | 25 |
| 3.1. Мета дослідження, гіпотези..... | 25 |
| 3.2. Умови дослідження..... | 25 |
| 3.3. Презентація зразка дослідження..... | 26 |
| 3.4. Результати дослідження..... | 35 |
| Висновки..... | 48 |
| Резюме | 49 |
| Списки літератури..... | 51 |
| Додатки..... | 54 |

Bevezetés

“Minden sportban két fajta ember van, az egyik valami féle, a másik pedig valami előlfit. Mint az életben itt is vannak csúcsok és mélypontok, én gyűlölöm a mélypontokatde ezek azok, amik a jó dolgokat értékessé teszik, és amikor mélyponton vagy, akkor kell erősnek és pozitívnak maradnod” (Jenson Button,é.n).

A munkám témája a labdakészség fejlesztése kisiskolás korban. Azért választottam ezt a témát, hogy jobban megismerkedjek a labdajátékokkal, és azok szabályaival, amelyet később alkalmazhatók a tanításom során az alsó tagozatban. A témám abban rejlik, hogy a labdajátékokat már az alsó tagozatban fontos elkezdni, hogy a gyerekeknek jobban fejlődjen a labdakészsége. “A labdával való játékos munka és a labdajátékok az iskolai testnevelésben a gyermeki ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése, a helyzetfelismerés terén a legtöbbet nyújtanak. “De a fontosabb előnye az, hogy a labda az iskolás gyerekeknek a legkedvencebb játékszere legyen., (Veres,2017).

A hűvös téli és őszi hónapokban, tartott testnevelési foglalkozások és játékkalkalmak tartalmát gazdagítsuk a labdagyakorlatokkal, labdázással. Előnyük, hogy lehetővé teszik az együttes foglalkozást, változatosak, élénk tempójúak, sokoldalú, harmonikus fejlesztésre adnak lehetőséget, egyéni-, páros-, sor-, és váltóversenyeken egyaránt alkalmazhatóak. Értékük igen magas (Veres,2017).

A szakdolgozatom három fejezetre van felosztva. Az első fejezetben a mozgásfejlődésről és a motorikus képességekről írtam. A második fejezetben a labdagyakorlatokról, a sportágak összehasonlításáról van szó. Az utolsó fejezetemben pedig a kutatásomról írtam. Ahol leírom mit hogyan készítettem, hol zajlott, milyen módszereket alkalmaztam, és kimutatom a felméréseket diagramban.

Felmérést készítettem a Jánosi Líceumban. A felmérést két osztályban végeztem el a 3.és 4. osztályban. A felmérésem célja az volt, hogy felmérjem milyen a gyerekek labdakészsége vagyis a labdaügyességük. A felmérést kétszer ismételt meg. Az első felmérés ősszel készült (novemberben), a második felmérést pedig tavasszal készítettem (áprilisban). A felmérés 8 feladatból áll, amiben 4 különböző labdáhasználtam, kézilabdát, kosárlabdát, focilabdát és teniszlabdát. Az adatokat a táblázatban jegyeztem fel, A megkapott értékeket pedig összehasonlítottam az őszi és a tavaszi. Az összehasonlítást pedig diagramokban mutattam meg, ahol látszik a különbség.

I. Mozgásfejlődés

A mozgásfejlődés fogalma:

A térben és időben megfigyelhető emberek mozgásának a motorikus fejlődése és szabályozási funkciók körében tartoznak. (Roth,é.n.).

A kondicionális és koordinációs mozgásfejlődési képességek valamint a mozgás keszegek az emberi élet során fejlődnek (Meinel,é.n.).

„A fejlődés az élő szervezet élete során lejátszódó alaki, szerveződési és működésbeliváltozások összesége” (Új Magyar Lexikon 2).

A fogalmi meghatározások közül elsőnek Meinel (1977) véleményét említjük.

„Meghatározása szerint a motorikus fejlődés az ember kondicionális és koordinációs képességeinek, valamint mozgásformáinak és mozgáskészségeinek individuális fejlődése a szüléstől a halálig”. Hasonlóképpen vetekedik Nádori (1986) is, azzal a különbséggel, hogy mind a képességeket, mind pedig a mozgáskészségeket és mozgásformákat a nem és az életkor összefüggésében is értelmezi (Farmosi,2005).

Malina (1980) szerint a „mozgásfejlődés a mozgásminta módosulásának lépcsőzetes folyamata, amely az egyén genetikai potenciálján, valamint a megelőző és az új mozgástapasztalatokon alapul.”

“A mozgásfejlődés tehát átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek - kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ütés, rúgás, ízületi mozgékonyág - egyéni fejlődését, valamint a kondicionális képességek - erő, gyorsaság, állóképesség -, illetve a koordinációs képességek - téri tájékozódó, mozgásátállító, ritmus-, egyensúlyozó képességek stb. kialakulását” (Dsupin,é.n.).

Mozgásfejlődés összetevői:

- Genetikai potenciál
- Strukturális sajátosságok
- A fejlődés örökletes elemei
- Reflexek és elemi mozgásminták
- Mozgástapasztalatok
- Mozgás (edzés)- ingerek
- Természeti környezet
- Társadalmi és szociális viszonyok (Farmosi,1999).

1.1 A mozgásfejlődés szakaszai

“Az életkori sajátosságok, vagyis a morfológiai és funkcionális fejlettség alapján ki lehet alakítani az ember életszakaszait.” Ezek a periódusok az egyéni fejlődés fordulatot jelentő szakaszait jelölik, amelyekben nemcsak mennyiségi, hanem minőségi változások is jelen vannak (Pater,2022). A születéstől a hosszú élet koráig tartó, hazánkban is használatos beosztást az 1.1. táblázat tartalmazza (Farmosi ,1999).

| Életszakaszok | Nők, Lányok Farmasi megfigyelései szerint | Férfiak, Fiúk Farmasi megfigyelései szerint |
|--|--|--|
| <i>Újszülöttkor</i> | 1-10 nap | |
| <i>Csecsemőkor</i> | 10 nap- 1 év | |
| <i>Korai gyermekkor</i> | 1-3 év | |
| <i>Első gyermekkor</i> | 4-7 év | |
| <i>Második gyermekkor</i> | 8-11 év | 8-12 év |
| <i>Serdülőkor</i> | 12-15 év | 13-16 év |
| <i>Ifjúkor</i> | 16-20 év | 17-21 év |
| <i>Érett kor I.</i> | 21-35 év | 22-35 év |
| <i>Érett kor II.</i> | 36-55 év | 36-60 év |
| <i>Időskor</i> | 56-74 év | 61-74 év |
| <i>Aggkor</i> | 75-90 év | |
| <i>A hosszú élet kora (Farmasi, 1999)</i> | 90- | |

A periódusok határai nem merevek, az egyikből a másikba való átmenet nem jelentkezik éles határvonallal. Minden szervezet egyéni módon fejlődik, és fejlődésének sajátos vonásai vannak. Ezért a naptári életkor nem pontos. Célszerű a biológiai életkor és a naptári életkor együttes értékelése.

A naptári életkor a születéstől a kérdéses időpontig eltelt időtartalmat jelöli. Két módon adható meg: év, hónap és nap szerint (például 13 év, 6 hónap, 15 nap) vagy decimálisan, egész és tört években (például 13,65 év). Ez utóbbi kiszámításához speciális átszámításitáblázatot kell használni. (Mészáros,1991).

A biológiai életkor a testi fejlettség szintjével, a nemi érettségi fokával, a csontosodási folyamattal, a fogak áttörésének idejével és a gyermek mozgáskészségével jellemezhető. A testi 8 morfológiai) fejlettség alapján a magyar 6-13 éves korú népességre vonatkozó becslő eljárás ismeretes (Mészáros,1991). Még nem rendelkezünk azonban olyan módszerrel, amellyel akárcsak közelítőleg is meghatározhatnánk a motorikus életkort.

Gyakori, hogy a naptári és a biológiai életkor nem esik egybe. Amennyiben a biológiai életkor marad el 1-2 évvel a naptári életkortól, akkor retardációról (retardált fenotípusról), ha pedig fordított a helyzet, akkor akcelerációról (akcelerált fenotípusról) beszélünk (Farmosi,1999).

1.2 Motorikus képességek

“A motorikus képességek a mozgásos cselekvés megtanulásának, végrehajtásának a feltételeit alkotják, ilyen értelemben a szervezet és a személyiség olyan tulajdonságaiként tartjuk számon, amelyekre az egyénnek a különféle tevékenységformákban az eredményes végrehajtás érdekében szüksége van” (Szakály,2011).

“Hangsúlyozzuk, hogy a tárgyalásra kerülő képességeket személyiség összetevőket értelmezzük, elismerjük kialakulásukban az öröklöttség szerepét, de fontosnak ítéljük meg a szociális meghatározottságot, valamint az oktatási rendszer nevelő-, oktató-, képzőszerepét is. A motorikus képességek tehát adottságokra (velük született tulajdonságok) épülnek és a tevékenység közben fejlődnek” (Szakály,2011). Didaktikai szempontból három csoportba sorolhatók:

- Kondicionális képességek
- Koordinációs képességek
- Ízületi képességek

Kondicionális képességek

A feltételes készségek olyan motoros tulajdonságok, amelyet egymással a koordinációs készségekkel soros összefüggésben biztosítják az erő, a gyorsaság és a stabilitás feltételeit a mozgástevékenység sikeres létrehozásához. “Bármilyen erős hangsúlyt is kapjon egy kondicionális képesség az adott mozgásban, a gyakorlatban azt tapasztaljuk, hogy e képességek kevert formában jelennek meg a mozgásos cselekvésekben” (Szakály,2011).

A motorikus képességek az emberi szervezet tulajdonságai, melyek az egész élet folyamán fejlődnek, változnak, alakíthatók, nevelhetők. (Iosif ,2013)

Két csoportra oszthatók:

- Alapvető motorikus képességek, ezek a gyorsaság, ügyesség, állóképesség, erő. Egyes szakemberek csak a gyorsaságot, testi állóképességet és az erőt sorolják ide, az ügyességet nem.

Tisztán a motorikus képesség nem jelenthet meg. A sportgyakorlatban valamilyen kevert formájuk fordul elő, a tevékenységek fizikai képességszükségletének háttereként. Az ilyenek rendszerint két, vagy több alapvető motorikus képesség kombinációja, például rugalmasság = gyorsaság + erő. A fizikai képességek összetettségben megjelenő lényegét fejezik ki. (Iosif, 2013)

- Sajátos motorikus képességek, ezeket egyes sportok művelése révén, illetve bizonyos szakmában, mesterségekben lehet megszerezni.

Az erő

“Az erő az izom feszülésével, rövidülésével vagy megnyúlásával létrehozott pszichofizikai képesség, amelynek a segítségével különböző nagyságú ellenállásokat tudunk legyőzni. Három alapvető fajtáját különíthetjük el az erő kifejtés nagysága, sebessége, valamint időbelisége alapján.” (Szakály, 2011).

Maximális erő

Szakály elméletei szerint a maximális erő lehető legnagyobb statikus, vagy dinamikus erő kifejtés, melyet az egyén akaratlagosan képes létrehozni (időbeli meghatározottságnélküli erő kifejtés).

A maximális erő függ:

- Az izom keresztmetszetétől,
- Az izomrostok típusától,
- Az intra- és intermuszkuláris koordinációtól (technika),
- A technikai tudástól,
- A motivációtól (Szakály, 2011).

Gyorserő, explozív erő

“A gyorsuló (ciklikus mozgásoknál) maximális erő kb. 60-80%-át jelentő külsőellenállás mellett a legnagyobb teljesítmény elérését teszi lehetővé” (Király,2011)

Sebeség

A sebesség olyan pszichofizikai képesség, amely az észlelési és kognitív folyamatok, valamint a neuromuszkuláris rendszer segítségével lehetővé teszi a legmagasabb reakció és mozgási sebesség elérését (Harsányi,2000).

A sebesség függ:

- Az ideg izomrendszer működési szintjétől,
- A maximális energiahatékonyságtól,
- A megmozgatott ellenállás nagyságától,
- A motivációtól

Állóképesség

“Az állóképesség az a pszichofizikai tulajdonság, amely a terhelések által kiváltott fáradtság kialakulásának a késleltetésével hosszú ideig tartó erő kifejtést tesz lehetővé, illetve a fizikai terhelések utáni gyors regenerációban segít” (Szakály,2011).

Szakály szemléletei szerint az állóképességet befolyásolhatja:

- A szív-, keringés-, légzési rendszerfejltsége és edzettsége,
- A szervek, szervrendszerek koordinált működése,
- A technikai tudás szintje,
- Az ellenállás nagysága (súly vagy közeg)
- Az erő-állóképesség szintje (Szakály,2011).

A koordinációs képességek

A koordináció elemei a közös erőforrások, a közös munkavégzés, a közös áramlás, az egység, a közös tanulás egysége fogalmában találhatók. Ennek az eredményeként az interferencia termékek koordinálása.

Szakály végrehajtása során a következő koordinációs feladatokat oldott meg sikeres gazdaságos mozgásvégrehajtás érdekében:

1. Az adott mozgásszerkezet térbeli, időbeli és dinamikai feltételeinek megfelelően történő szabályozás (mozgásszabályozás)
2. A változó környezeti feltételnek megfelelően a mozgás alkalmazása és szükség esetén módosítása (mozgásalkalmazás és -állítás)
3. A mozgásos cselekvések oktatása során a mozgásos alapformákra épülve új szabályozó mechanizmusokat kell kiépíteni, megszilárdítani (mozgástanítás) (Szakály,2011).

A felsorolt három fő koordinációs feladat végrehajtása során a következő koordinációs képességek döntőek a mozgalom sikeres és gazdaságos végrehajtásához:

- Egyensúlyozás,
- Térbeli tájékozódás,
- Gyorsasági koordináció,
- Ritmusképesség,

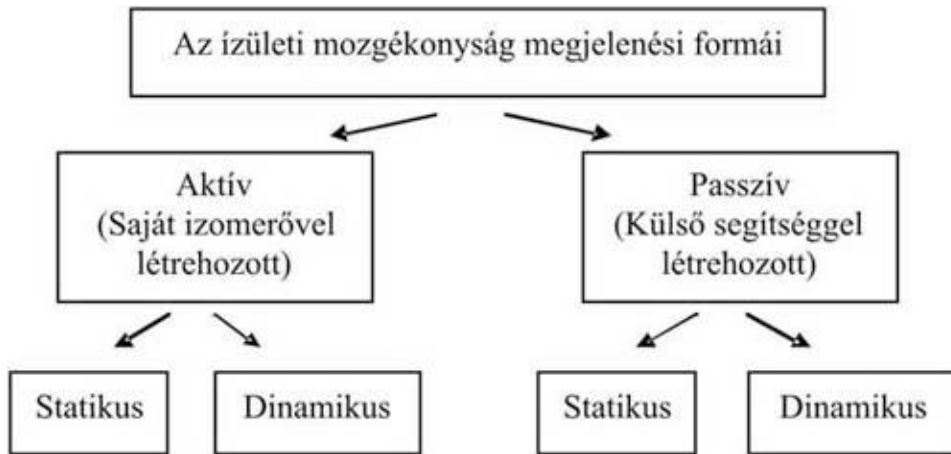
Ízületi mozgékonyág

Az ízületi mozgékonyág az a kondicionális képesség, amely lehetővé teszi, hogy az ízületeket képező testrészeknek (fiziológias körülmények között) a lehető legnagyobb egymáshoz viszonyított elmozdulása jöhessen létre (Reigler,2000). Szinonimái: hajlékonyág, lazaság, mozgékonyág. "A mozgások gazdaságos, sikeres végrehajtása feltételezi a mozgásszerkezetnek megfelelő ízületi mozgékonyágot, ilyen értelemben teljesítmény meghatározó faktorként kell értelmeznünk" (Szakály,2011).

Újfént Szakály megfigyelése szerint az ízületi meghatározások tényezői:

1. Az ízületeket alkotó csontok alakja,
2. Az ízületi tok és szalagok állapota,
3. Az izomzat aktív erő kifejtése,
4. A hőmérséklet,
5. A pszichikai állapot.

Az ízületi mozgékonyág megjelenési formái.



“Aktív, melynek során az adott ízületben létrejövő mozgáskiterjedést a sportoló saját izomerejével hozza létre. Ez megnyilvánulhat dinamikus és statikus feltételek mellett is” (Széchényi,1992).

Aktív dinamika esetén az ízületi mozgások különböző gyorsulásokkal és sebességekkel történnek.

Aktív statikus időtartam dinamikus körülmények között végzett ízületi mozgástartomány fenntartása meghatározott ideig Passzív ízületi mobilitás dinamikus és statikus körülmények között egyaránt előfordulhat. Ebben, az esetben az ízület mozgása valamilyen külső erő hatására történik. Az ízületek legnagyobb mozgási tartománya aktív passzív körülményei között történik.

Passzív körülmények között mért mozgásterjedelemből potenciális lehetőségeket meríthetünk az egyén számára (Szakály,2011).

1.3 Mozgásfejlődés gyermekkorban (4-7 év között)

A korai gyermekkorban sok gyermek életében két párhuzamosan fontos átmenetkövetkezik be. 3-4 éves kortól az óvodáig 6-7 éves kortól iskolába menni. A gyermek mozgásfejlődését a tökéletesen begyakorolt mozgások és a kezdeti mozgáskombinációk megjelenése jelzik.

A fejlesztés három fő irányát és megnyilvánulását a teljesítmény javításában, a mozgásvégrehajtás minőségében és pontosságában, valamint az ismert mozdulatok kombinációjában (Farmosi,1999). A gyermek egyre több kombinációjában egyre több feladat helyzetben tudja használni ugyanazt a mozgást.

Ilyen kombinációk lehetnek például: a gyakorlás kombinálása, mászása, tolása és hordozása.

“A rendszere gyakorlás hatékonyan fejleszti a kombinációk minőségét és a kezdeményezett variációk számát. A kondicionális képességek közül az idegrendszeri érést kísérő mozgás- és mozdulatgyorsaság, valamint a testnagysággal arányos állóképesség fejlődésében lehet számottevő előrelépést felismerni” (Győri,1988).

“A koordinációs képességek közül a motorikus tanulás, a mozgásvezérlés- és szabályozás, ezen belül pedig az egyensúlyozás fejlődése kifejezett” (Bakonyi, Nédori,1978).

A gyerekek nagy mozgásigénye elszántsággal és kitartással párosul. A fiúknál is gyakorria játékokban, versenyeken való kiválóságra való törekvés (Bakonyi,1960). “A viszonta közepes intenzitású mozgásokat kedvelik és sokkal több - mozgás közbeni - pihenőt igényelnek, mint a fiúk. Ez nem biológiai, hanem társadalmi okok következménye, és abból a különbségből adódhat, ami már ebben a korban a nemek között a szerepmintákban tapasztalható” (Farmosi ,1999).

1.4 Mozgásfejlődés a második gyermekkorban (8-11,12 év)

Ez a korhatár a pubertásig tart, szakirodalomban a felső határ általában a lányoknál 11-12 év, fiúknál 12-13. Fő jellemzője a testfelépítés, a nemek közötti fiziológiai és motorikus különbségek egyre hangsúlyosabb megnyilvánulása (Farmasi,1999). Javul amotoros tanulási képesség, melynek eredményeként a gyermek sok új mozgást tud megfelelő szinten megtanulni (ritmus).

“A mozgástanulási képesség gyorsan fejlődése mellett jelentkezik egy differenciális folyamat. Ennek során kialakulnak az alapvető mozgásformákból a sajátos sportági technikák” (Szabó, 2016). A változás a pszichés fejlődés előre lépéséből, a kondicionális képességek javuló színvonalából ered. A megfelelő bemutatás és szóbeli utasítás alapján a gyerek már képes megérteni a globális mozgásfeladatot (Csanádi,2020-2021). Fejlődik a mozgásgyorsaság, az állóképesség, az ízületi mozgékonyság egyéni eltéréseket mutat.

Az időszak második felében is jellemző a készenlét a mozgástanulásra mely a tanulásikedvbő és teljesítménykésztetés magas színvonalából ered. Javul a mozgások gazdaságossága és folytonossága. Fejlődik a sebesség és a gyorsasági erő. A nemek

között többnyire a teljesítményképesség fokozódik. “A nemi érés a mozgásfejlődést és a motorikus teljesítményeket mindkét nemnél egyre erősebben befolyásolja” (Csanádi,2020-2021). Fiúknál korábban érők mozgásteljesítménye néhány évvel előbbre tarthat, lányoknál (akiknek a serdülése a végkifejlethez halad) a motorikus mozgás fejlődése le lassul. “Ez az életszakasz a mozgásfejlődés csúcsidezőszaka, a mozgástanulástaniás egyik legkedvezőbb periódus” (Csanádi ,2020-2021).

1.5 Mozsásformák fejlődése

A gyermekkor második szakaszának kezdetén a legnépszerűbb és leggyakorlottabb mozgások zajlanak, amelyek megelőzik az ugrás és a dobás fejlődését. A 6-7 éves óvodások jól koordináltak kényelmesek és következetesek a közepes vagy szubmaximális sebesség zónákban. Ha azonban a maximális mozgásra törekednek, akkor az idegfolyamatok labilitása miatt mozgásmerevvé, nehézkessé válik (Farmasi,1999).

A gyerekek élvezik második életévük kezdetét, de nem olyan gyakran, mint a futást, találkozhatunk a távolugró és magasugró technikájával. 6-8év között a mozgásformáláselemeinek térbeli időbeli és dinamikai sajátosságainak stabilitása még hiányzik (Farmasi,1999). A 9-10 éves korig megfelelő gyakorlással jelentős előrelépés érhető el,10 év kor után kisebb különbségek mutatkoznak, a teljesítményben mind két esetében.

A **dobás** fejlődése mind a dobótechnikáé, mind a dobóteljesítményé nagymértékben függ a gyakorlatiságtól, a gyakorlási lehetőségtől. Ezért nem csupán a nemek között, hanem az egyének között is megfigyelhetők fejlődés béli differenciák (Farmosi,1999).

Blume és Meinel kutatásaikban a nekifutással végeztek egykezes hajítást, elemelve a három fejlődési, tanulási fokozatot. Az elsőre az a jellemző, hogy a dobás futás közben történik. A második fokozatban a futás és a dobás egymás után úgy megy végbe, hogy a dobást megelőző lépés keresztlépéshez hasonló szökkenéssé alakul át. A harmadik fokozatban a keresztlépés kevésbé szökkenésére, két mozgás összekapcsolása pedig folyamatos (Farmosi ,1999).

II Labdakészség

A mai gyerekek életében már nem játszik szerepet az régi klasszikus utcán játszott labdajátékok, ilyen például: a kidobós, tollaslabdázás stb. A mai gyerekek inkább modernebb, divatosabb formáját helyezik előnybe, amit nem az utcán játszanak, hanem valamilyen egyesületben, vagy edzőtermekben. Fontos, hogy a játék boldogsággal teli legyen, így nem unalmas, különféle játékokat játszani a labdával. A labdának sokszínűnek, pattogósnak és gurulónak kell lenni. Ha a gyerek meglátja a labdát akkor elkapja a labda iránti vágy, a gyerekek játszani akarnak vele. A labda olyan eszköz, amijátékosan és szórakoztatóan segít a gyerekek normál tartás fejlődését. Rengeteg szakterületén alkalmazzák a labdát ilyen például: a gyógytorna, logopédia, testnevelés, szabadiősportokban. Evvel fejlesztjük: a dobás, gurítás elfogás vagy elkapás készséget, és hozzájárul az egyensúlyozó képesség jobbá tételéhez. Azok a gyerekek, akik labdával tornáznak általában az izmuk rugalmassága nő, növelik a tüdő és szív kapacitását. A testük pedig erősebb, feszesebb és izmosabb lesz. A labdával való ismerkedést, fokozatosan kell megtanítani, nem vágunk bele a közepébe, vagyis nem ajátékkal kezdjük, mivel a 3-7 éves gyerekek könnyen megsérülnek. Játékos feladatokkal csak nagyobb gyerekeknél lehet megkezdeni. Istvánfi (2006) a mozgásfejlődést befolyásoló tényezőket két részre osztotta: endogén és exogén részre. (1 ábra)



1 ábra: A mozgásfejlődést befolyásoló tényezők a szakirodalom szerint (Istvánfi ,2006 alapján saját szerkesztés).

Endogén tényezők közé tartoznak az adottságok, genetika, ezek az életkori hatásoknak megfelelően érési és növekedési menetben megnyilvánul. Az érés és a növekedés az emberi szervezetben azt eredményezi, hogy a mozgástanulás egyre magasabb szintű szempontjait teremti meg (Istvánfi ,2006).

A kisgyerekek 6 éves korukra válnak iskolaéretté, amikor már több az odafigyelés. Amikor már képesek több feladatot, utasítást és játékot elvégezni. A gyerekeknek jól esik, ha folyamatosan biztassuk őket, megdicséjük és figyelünk rájuk.

A dobás technikája, fejlődése függ a gyakorlási lehetőségtől. Megfigyelhető a differencia a nemek, és az egyének között is. Az egyéni eltérések mind a fiúknál, mind a lányoknál jelen vannak, mivel a dobásokat egyedül hiányosan alakítják ki (Farmosi,2011).

2.1 Labdagyakorlatok

“A labdagyakorlatokat végezhetjük kislabdával, felfújttal, különböző súlyú tömöttlabdával. Fontos, hogy megfelelő súlyú és nagyságú labdát válasszunk a gyerekek korának előképzettségének, és a gyakorlatok jellegének megfelelően” (Nohel. Böröcz,2013).

Sok gyakorlatot, játékot végezhetünk labdával végezhetünk bemelegítő, erősítő vagy nyújtó gyakorlatokat ezek közé tartoznak a páros gyakorlatok, amit gumilabdával vagy könnyű medicinlabdával teljesítünk.

Egyéni gyakorlatok:

- Labda gurítása, kézzel lábbal
- Labdát dobni hátunk mögött, előről és a lábunk alatt
- Labda comb, térd vagy boka közé szorítása, futás
- Akadály pálya labdával futás, egyensúlyozás (lócán, padon)

Páros gyakorlatok:

- Gurítás a társnak
- Egymás közti labdaátadás (két kézzel, egy kézzel, felülőről magastartásból, lentről terpeszállásból, középen pattanjon egyet).

Csapat játékok:

- Kidobás

- Röplabda, kosárlabda,
- A labda átadása a gyerekek körében sorban állással és egymás mögött állva, guggolva hajtják végre. Az első gyerek a feje fölött átadja a mögötte lévőnek, végül a labda az utolsó játékoshoz ér aki elgurítja a labdát vissza az elsőnek.
- Sorversenyek: labdapattogatás, labdavezetés, célbadobást,

“Amennyiben lehetséges mindenkinek jusson egy-egy labda, ha nem, páronként, esetleg hármassával végezzék a feladatot felváltva. Tanítsuk meg a labda elkapását is, ne engedjük a szert leesni, mert a guruló labda balesetveszélyes” (Nohel, Böröcz,2013).

Óra vagy foglalkozás előtt előkészítjük a labdákat a használatra, például zsámolyokat, szekrénytetőket, bordásfalakat és még sok mást előkészítünk. Az is fontos, hogy ne használjuk a gyerekeszközöket bemutatókhoz, próbáljunk ugyanolyan súlyú, színű és minőségű labdákat előkészíteni, hogy a tanulók választásának.

Nohel és Böröcz a labdák kiosztását többféleképpen leírják:

- Helyben, például a hálóból adjuk a gyerek kezébe,
- Menet közben. Tanulók tőlünk, vagy egy felmentett gyerek kezéből kapják kézbe,
- Nem igazán jó ha a gyerekek maguk veszik el a labdát, mert az sok időt vesz igényben (Nohel, Böröcz,2015).

Fontos, hogy a kiosztás előtt elmondjuk a gyerekeknek, mit lehet és mit nem lehet tennia labdával. A gyakorlás megkezdése előtt hívjuk fel a figyelmet a baleset veszélyre.

A labdagyakorlatokat a következő képen alkalmazzuk:

- A gyerekek nyitott alakzatokban egy nagy távolságnál egész tértközt állítanak.
- Ezután következik a kör alakzat
- Szétszórt, vagy hóbortos alakzatok

“A kéziszergyakorlatoknál, így a labdagyakorlatoknál is szabály, hogy a szakleírásban a kéziszer (labda) helyzetét, és mozgását kell jelölni, például a kiindulóhelyzet: terpeszállás, labda megtartásban. A gyakorlatok között (bemutatáskor, szóbeli közléskor) a labdákat, különösen a nehezeket, letehetik a

tanulók a talajra. Fontos, hogy a labdát nem ledobni, hanem letenni kell. A labdák helyrevitele, lerakása is rendezetten, kiosztáshoz hasonlóan történjen” (Nohel, Böröcz, 2013).

2.2 Sport játékok

Kézilabda

A kézilabda témakörű leckékben, ajánlatos olyan gyakorlatokat és gyakorlatsorokat végeztetni amelyek hozzájárulnak a játék alapmechanizmusainak elsajátításához:

- Alapállásban való helyváltoztatások
- Sajátos gyakorlatokba sebesség összes formáinak fejlesztésére,
- A reakciógyorsaság fejlesztésére szolgáló gyakorlatok: átadások, időegység alatt való ismétlések, rövid és középtávú helyváltoztatások labdavezetéssel és anélkül,
- Ügyességfejlesztő gyakorlatok melyek tartalmazzanak labdavezetést, cselezést (átadási, indulási cselezés, ritmusváltoztatással történő helyváltoztatások, stb)
- Erőfejlesztő gyakorlatok : általános erő, dobó, hajító, felugró, erő, távoldobási erő stb.
- Általános és sajátos állóképességi gyakorlatok,
- Technikai elemek megtanítása és a szabályzat ismerete. (Iosif, 2013).

Kosárlabda

- A kosárlabdára jellemző motorikus képességek fejlesztése és tökéletesítése,
- Egyéni gyakorlatok helyből és helyváltoztatással, dobások és labdamegfogások, labdavezetés és átadások,
- A kosárlabda- játék szabályzatának ismerése (Iosif, 2013).

Röplabda

- A röplabdára jellemző motorikus képességek fejlesztése és tökéletesítése,
- Gyakorlatok és gyakorlat-sorok tanítása, amelyek a technikai és taktikai

felkészültséget eredményezik a röplabdában,

- Egyéni gyakorlatok labdával és labda nélkül,
- A röplabda szabályzatának ismerete (*Iosif, 2013*).

Labdarúgás

- A labdarúgásra jellemző motorikus képességek fejlesztése és tökéletesítése,
- Egyéni és csoportos gyakorlatok labdával és labda nélkül,
- Jellegzetes technikai és taktikai gyakorlatok, gyakorlatsorok tanítása,
- A szabályzat ismerete,
- Kétkapus játék,
- Szervezési és önszervezési képességek fejlesztése (*Iosif, 2013*)

2.3 A négy sportág összehasonlítása

A tanteremben előírt sportjátékok a kosárlabda, a röplabda, a kézilabda, és a labdarúgás vagyis foci.

A négy sportágnak meg van a közös jellemzőjük:

- Mindegyik sportot labdával játszik,
- A feladatot a csapatban oldják meg, csapatban játszanak,
- Az eredményességet meghatározza a labdaérezék vagyis a labda ügyessége,
- A pályán az ellenfél is jelen van.

Mint mindegyik sportágnak megvan a maga jellemzője, vannak különbségük is. A következő táblázatban jellemeztem, mennyire különbözőek a sportágak, van amikor egyforma, de van amikor különböznek.

A négy sportág hasonlítása:

| | Kosárlabda | Röplabda | Kézilabda | Labdarúgás |
|--|-------------------|-----------------|------------------|-------------------|
|--|-------------------|-----------------|------------------|-------------------|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| él | A labda kosárba juttatása | A labda átjuttatása az ellenfél térfelére | A labda kapuba juttatása | A labda kapuba juttatása |
| A pályán lévő játékosoknak a száma | 5 fő | 6 fő | 7 fő | 11 fő |
| A pálya mérete | 14 x 28 m | 9 x 18 m | 18 x 28 m | 45 x 90 m |
| A labdamérete | 6-os és 7-es | 5-ös | 3-as és 4-es | 5-ös |
| A játék ideje | 4 x 10 perc | Nincs megszabott játékidő | 2 x 30 perc | 2 x 45 perc |
| Célfelület | Emelt kosár | Az ellenfél térfele | Kapu | Kapu |
| A legfontosabb technikai elemek | Labdavezetés, átadás, kossárra dobás, védekezés | Alsó, felső, felugrással végrehajtott nyitá, alkarérintés, kosárérintés | Labdavezetés, átadás, kapura lövés, védekezés, kapusnál védezés, | Labdavezetés, átadás, kapur lövés, védekezés, kapusnál védezés |
| A legfontosabb támadó taktikai elemek | Gyorsindítás, elzárás-levalasztás, befutás, betörés, formációs játék | Feladás, leütés, ejtés | Betörés, átlövés, elzárás, húzás | Beadás, fejelés, kapuralövés, kényszerítő átadás. |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| A legfontosabb védekező taktikai elemek | Emberfogás, váltás, területvédekezés, csapdázás, vegyes védekezés, | Nyitás fogadása, sáncolás, mentés | Területvédekezés, ütközés, fogás, halászás | Emberfogás, területvédekezés, szerelés |
| A legfontosabb képességek | Gyorserő, anaerob állóképesség | Döntésgyorsaság, mozdulatgyorsaság, gyorserő | Gyorsaság, erő, állóképesség, küzdőképesség | Állóképesség, mozgásgyorsaság |

III Kutatás (Anyag és módszer)

A kutatásomban, leírom a célokat. Milyen módszereket alkalmaztam, hogyan zajlott le az egész kutatás. A kutatásom 8 feladatból áll, ahol min a 4 sportágban, végeztem feladatokat. Először is leírom, hol zajlott a kutatás, utána megmutatom a feladatokat, és a végén diagramban is bemutatom és az eredményeket is leírom.

3.1 A kutatás célja, hipotézisek:

A kutatásom célja az volt, hogy felmérjem a 3. és 4. osztályos gyerekek, milyen érzékenyek a labdára, vagyis milyen a labdaügyességük.

Hipotéziseim, azon nyugszik, hogy alsó tagozatban nem feltétlenül a kosárlabda, kézilabda, és futball labdajáték előkészítésére fektetik a nagyobb hangsúlyt, feltételezhető az, hogy más labdajátékokkal foglalkoznak mélyebben, ez függ attól is hogy milyen az iskola felszereltsége is.

Továbbá még az is feltételezem, hogy a felméréseim között lesz különbség, szerintem jobb eredmények fognak születni.

Módszerek:

- Labdavezetés kézzel,
- Kapura dobás,
- Labda eldobása
- Labda elkapása
- Labda átadása

3.2 A kutatás körülményei:

A kutatásomat a Jánosi Líceumban végeztem. Mivel az iskolai praktikám novemberre eset, így az igazgatónak említettem, hogy felmérést akarok készíteni, és kértem az engedélyét. Az igazgató beleegyezett így neki fogtam a felmérésnek. A kutatást kétszer ismételt meg, először ősszel (novemberben), másodszor pedig

tavasszal (márciusban). Ősszel mivel praktikán voltam, akkor megcsináltam először, két osztálythasonítottam össze, a 3. és 4. osztályt. A 3. osztályban többen voltak 17 gyerek, viszont a 4. osztályban 6 gyerek volt jelen. A felmérést bent a tornaterembe csináltunk. A második felmérésnél ugyanúgy a tornaterembe tartottam. A gyerekek először elmagyaráztam, mint fogunk csinálni. Minden egyes feladat előtt megmutattam, hogy kell a feladatot csinálni, elmondtam, hogy nem zavarjuk a másikat míg csinálja a feladatot.

3.3 A kutatás mintájának bemutatása

Próbák leírása:

Az egész felmérés alatt négy labdára lesz szükségem: teniszlabda, kézilabda, focilabda, kosárlabda. A kísérletet mind a 4 labdával meg kell csinálni.

1. A start jeltől kiszámolók 10 méter távolságot és megjelölöm egy bolyával. A feladat az lesz, hogy a gyerekeknek labdát kell vezetni időre. Mind a 4 labdával kell megcsinálni. A megtett időt a táblázatban beírom.
2. Itt is ugyan úgy marad a 10 méter távolság. A gyerek mellé állok és elkezdtem gurítani a labdát, a gyerekeknek az lesz a feladata, hogy elkapja. Ha elkapta nem szabad elmozdulni, mert meg kell jelölni krétával, hogy hol fogta meg a labdát.
3. Ebben a feladatban a gyerekeknek van 3 próbálkozása, az a feladat, hogy a gyerek oldalra kinyújtja a kezét és átkell dobni az egyik kezéből a másikba, a labdát, de úgy, hogy a kezét nem rakja össze, nem szabad a labdának leesnie.
4. A labdát a falhoz kell dobni a gyerekeknek, a faltól 5 méter távolságra áll, és el kell kapni a labdát, nem szabad, hogy leessen a labda. 3 próbálkozása van.
5. Meghúzok egy vonalat, az lesz a start, 10 méter távolságra teszek egy vödröt, ami nekünk jelen pillanatban a kosár lesz, a gyerekeknek 3 próbálkozása lesz, hogy beletaláljon a kosárba.
6. A Mind a 4 labdát távolságra kell dobni, és megmérni, mennyire mesze dobta a gyerek.
7. A következő feladat az lesz, hogy én dobom a gyerekeknek a labdát, vagyis átadás lesz, és neki pedig el kell kapni 3 próba van.

8. Az utolsó feladat az lesz, hogy ahol kihelyeztem a bóját, ami jelöli a 10 méter távolságot, oda rakom mind a 4 labdát egymás mellé. Amikor megnyomom a start gombot akkor mondom a gyerekeknek melyik labdát hozza ide, és ezt időrefogom mérni.

1. Feladat (abdavezetés, mp.) 3.osztály

| No | Névsor | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1 | J.K. | 17,3 | 11,9 | 14,9 | 13,7 | 16,1 | 13,1 | 22,5 | 20,1 |
| 2 | J.I. | 22,2 | 19,1 | 18,2 | 14,8 | 14,2 | 11,9 | 29,9 | 28,1 |
| 3 | D.V. | 13,3 | 12,1 | 12,1 | 11,9 | 12,8 | 10,9 | 20,8 | 18,9 |
| 4 | Cs.Cs. | 13,6 | 13,1 | 12,9 | 13,2 | 14,9 | 11,0 | 22,8 | 20,3 |
| 5 | P.M. | 12,1 | 11,7 | 15,1 | 13,5 | 12,2 | 12,1 | 30,1 | 29,6 |
| 6 | I.A. | 10,3 | 8,1 | 11,9 | 10,8 | 10,1 | 10,8 | 25,2 | 22,7 |
| 7 | B.J. | 8,9 | 8,1 | 11,9 | 11,7 | 9,8 | 8,0 | 29,1 | 25,7 |
| 8 | B.D. | 12,4 | 12,0 | 9,5 | 9,0 | 14,2 | 12,7 | 39,2 | 35,0 |
| 9 | P.J. | 9,1 | 8,8 | 15,2 | 10,0 | 8,9 | 7,9 | 27,6 | 24,6 |
| 10 | S.J. | 14,0 | 12,8 | 10,2 | 10,3 | 11,8 | 9,0 | 49,2 | 45,7 |
| 11 | B.D. | 8,8 | 7,9 | 12,8 | 11,2 | 8,5 | 8,0 | 35,7 | 35,1 |
| 12 | K.A. | 9,4 | 8,0 | 8,2 | 9,1 | 10,8 | 9,1 | 39,4 | 37,2 |
| 13 | K.R. | 9,1 | 10,2 | 10,0 | 9,9 | 9,0 | 8,7 | 40,9 | 25,0 |
| 14 | Sz.P. | 13,4 | 13,5 | 8,9 | 13,1 | 12,9 | 10,7 | 50,9 | 35,2 |
| 15 | P.K. | 19,7 | 18,1 | 12,4 | 11,9 | 15,2 | 12,1 | 34,5 | 31,2 |
| 16 | T.M. | 12,2 | 12,1 | 15,5 | 10,2 | 10,2 | 7,5 | 45,7 | 45,2 |
| 17 | O.B. | 7,7 | 8,9 | 13,0 | 9,6 | 11,9 | 8,1 | 49,6 | 47,1 |
| 18 | V.V. | | 11,2 | | 10,7 | | 8,9 | | 55,1 |

1. Táblázat Labdavezetés

Forrás (saját kutatás)

Értékelés magyarázata:

Jó- hibátlanul végig vezette a labdát, és minél hamarább.

Közepes- egyszer, vagy kétszer elejti a labdát, és tovább húzza az időt.

Gyenge- ha többször leejti, és rossz az idő teljesítése

2. feladat (gurítás)

| No | Névsor | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|-----------|--------|------------|--------|-----------|--------|-------------|--------|
| | | Ősz | Tavasz | Ősz | Tavasz | Ősz | Tavasz | Ősz | Tavasz |
| 1 | J.K. | 4 | 2 | 6 | 4 | 6 | 4 | 8 | 7 |
| 2 | J.I. | 4 | 4 | 5 | 3 | 8 | 5 | 9 | 5 |
| 3 | D.V. | 7 | 3 | 10 | 2 | 6 | 4 | 8 | 3 |
| 4 | Cs.Cs. | 5 | 3 | 3 | 3 | 8 | 3 | 9 | 1 |
| 5 | P.M. | 10 | 4 | 9 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| 6 | I.A. | 9 | 4 | 4 | 5 | 7 | 3 | 10 | 5 |
| 7 | B.J. | 13 | 8 | 9 | 4 | 5 | 4 | 11 | 6 |
| 8 | B.D. | 9 | 5 | 8 | 4 | 5 | 5 | 10 | 3 |
| 9 | P.J. | 10 | 6 | 6 | 1 | 6 | 4 | 8 | 1 |
| 1 | S.J. | 5 | 1 | 7 | 2 | 7 | 2 | 4 | 3 |
| 11 | B.D. | 13 | 2 | 10 | 3 | 9 | 3 | 3 | 2 |
| 12 | K.A. | 10 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| 13 | K.R. | 14 | 8 | 6 | 4 | 4 | 5 | 8 | 4 |
| 14 | Sz.P. | 12 | 7 | 8 | 2 | 9 | 6 | 7 | 3 |
| 15 | P.K. | 4 | 4 | 9 | 3 | 10 | 3 | 9 | 2 |
| 16 | T.M. | 9 | 4 | 10 | 7 | 9 | 1 | 7 | 4 |
| 17 | O.B. | 3 | 2 | 9 | 2 | 10 | 7 | 5 | 3 |
| 1 | V.V. | | 6 | | 5 | | 3 | | 5 |

2. Feladat gurítás

Forrás: saját kutatás

Értékelés:

Jó - minél hamarabb megfogja a labdát.

Közepes - a gyenge és a jó találatok közepe, ezt látható lesz az értékelési táblázatban.

Gyenge- 10 m., túl fogja meg.

3. Feladat (labda átadás)

| No | Névsor | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1 | J.K. | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 2 | J.I. | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| 3 | D.V. | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 4 | Cs.Cs. | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 5 | P.M. | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 6 | I.A. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 7 | B.J. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 8 | B.D. | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 9 | P.J. | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 |
| 1 | S.J. | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 11 | B.D. | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 |
| 12 | K.A. | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 13 | K.R. | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 14 | Sz.P. | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 15 | P.K. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 16 | T.M. | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 17 | O.B. | 0 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 18 | V.V. | | 2 | | 3 | | 3 | | 3 |

3. táblázat (labda)átadás

Forrás: saját kutatás

Értékelés:

Jó - 3találat

Közepes - 2 találat

Gyenge –1 találat

4 Feladat (falhoz dobás)

| No | Névsor | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1 | J.K. | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 2 | J.I. | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 3 | D.V. | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 4 | Cs.Cs. | 1 | 3 | 2 | 3 | 0 | 2 | 2 | 3 |
| 5 | P.M. | 0 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 6 | I.A. | 2 | 3 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | B.J. | 0 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 0 | 3 |
| 8 | B.D. | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 9 | P.J. | 1 | 3 | 0 | 3 | 2 | 3 | 0 | 3 |
| 1 | S.J. | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 11 | B.D. | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 12 | K.A. | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 |
| 13 | K.R. | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 14 | Sz.P. | 2 | 3 | 2 | 3 | 0 | 3 | 2 | 3 |
| 15 | P.K. | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 16 | T.M. | 2 | 3 | 2 | 3 | 0 | 3 | 2 | 3 |
| 17 | O.B. | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 18 | V.V. | | 3 | | 3 | | 2 | | 2 |

4. táblázat falhoz dobás

Forrás: saját kutatás

Értékelés:

Jó - 3 találat

Közepes - 2 találat

Gyenge – 1 találat

5. feladat (táv dobás)

| No | Névsor | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1 | J.K. | 8 | 10 | 8 | 10 | 8 | 10 | 10 | 22 |
| 2 | J.I. | 5 | 10 | 7 | 10 | 9 | 10 | 12 | 29 |
| 3 | D.V. | 6 | 8 | 5 | 9 | 7 | 11 | 15 | 27 |
| 4 | Cs.Cs. | 7 | 9 | 6 | 8 | 5 | 9 | 18 | 28 |
| 5 | P.M. | 9 | 11 | 4 | 9 | 4 | 9 | 20 | 28 |
| 6 | I.A. | 10 | 12 | 5 | 8 | 6 | 10 | 27 | 30 |
| 7 | B.J. | 6 | 10 | 7 | 9 | 4 | 9 | 29 | 30 |
| 8 | B.D. | 7 | 9 | 9 | 10 | 8 | 8 | 24 | 27 |
| 9 | P.J. | 7 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 22 | 29 |
| 1 | S.J. | 8 | 12 | 3 | 8 | 10 | 8 | 26 | 28 |
| 11 | B.D. | 9 | 10 | 10 | 10 | 5 | 7 | 24 | 27 |
| 12 | K.A. | 4 | 10 | 8 | 9 | 4 | 8 | 25 | 29 |
| 13 | K.R. | 10 | 9 | 9 | 12 | 7 | 9 | 27 | 29 |
| 14 | Sz.P. | 9 | 10 | 7 | 9 | 5 | 8 | 23 | 28 |
| 15 | P.K. | 8 | 11 | 8 | 10 | 6 | 9 | 21 | 27 |
| 16 | T.M. | 7 | 10 | 11 | 12 | 7 | 9 | 24 | 29 |
| 17 | O.B. | 6 | 9 | 7 | 10 | 8 | 10 | 27 | 29 |
| 18 | V.V. | | 10 | | 12 | | 11 | | 30 |

5. blázat távdobás

Forrás: saját kutatás

Értékelés:

Jó - minél messzebbre dobja

Közepes - a megadott számok között ért találat

Gyenge - közel a start vonalhoz.

6. feladat (kosárra dobás)

| No | Névsor | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1 | J.K. | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 |

| | | | | | | | | | |
|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | J.I. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 3 | D.V. | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 4 | Cs.Cs. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 5 | P.M. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 6 | I.A. | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 7 | B.J. | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 8 | B.D. | 0 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 9 | P.J. | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 1 | S.J. | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| 11 | B.D. | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 12 | K.A. | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 13 | K.R. | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| 14 | Sz.P. | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| 15 | P.K. | 3 | 3 | 1 | 3 | 0 | 2 | 3 | 3 |
| 16 | T.M. | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 17 | O.B. | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| 18 | V.V. | | 2 | | 3 | | 2 | | 3 |

6. Táblázat kosára dobás

Forrás: saját kutatás

Értékelés:

Jó - 3 találat.

Közepes – 2 találat

Gyenge – 1 találat

7. feladat (átadás)

| No | Névsor | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1 | J.K. | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 |
| 2 | J.I. | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 3 | D.V. | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |

| | | | | | | | | | |
|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Cs.Cs. | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 |
| 5 | P.M. | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | I.A. | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 |
| 7 | B.J. | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 8 | B.D. | 0 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 9 | P.J. | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 1 | S.J. | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| 11 | B.D. | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 12 | K.A. | 1 | 2 | 3 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | K.R. | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 14 | Sz.P. | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 15 | P.K. | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 16 | T.M. | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 17 | O.B. | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 18 | V.V. | | 2 | | 3 | | 3 | | 3 |

7. táblázat átadás

Forrás: saját kutatás

Értékelés:

Jó - 3 találat

Közepes - 2 találat

Gyenge – 1 találat.

8.feladat (labda hozás mp)

| No | Névs or | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|------------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1 | J.K. | 6,8 | 5,1 | 6,7 | 6,0 | 6,1 | 5,5 | 6,0 | 5,1 |
| 2 | J.I. | 7,5 | 6,7 | 8,2 | 6,4 | 8,3 | 6,0 | 5,7 | 5,5 |
| 3 | D.V. | 7,6 | 5,3 | 7,5 | 5,8 | 7,9 | 4,7 | 7,1 | 4,9 |

| | | | | | | | | | |
|----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4 | Cs.Cs | 6,6 | 5,4 | 7,1 | 5,9 | 7,3 | 6,3 | 6,4 | 5,7 |
| 5 | P.M. | 6,7 | 6,1 | 5,9 | 5,7 | 5,4 | 5,0 | 5,6 | 5,3 |
| 6 | I.A. | 7,1 | 5,4 | 7,9 | 5,2 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,1 |
| 7 | B.J. | 6,8 | 5,7 | 7,6 | 6,2 | 6,9 | 5,8 | 6,2 | 5,8 |
| 8 | B.D. | 6,7 | 5,0 | 6,6 | 5,3 | 6,9 | 6,2 | 5,8 | 5,4 |
| 9 | P.J. | 6,7 | 6,2 | 6,7 | 5,7 | 6,1 | 5,4 | 5,7 | 5,0 |
| 1 | S.J. | 6,2 | 5,7 | 6,5 | 4,8 | 7,9 | 7,1 | 5,0 | 5,1 |
| 11 | B.D. | 5,6 | 5,0 | 7,2 | 7,0 | 7,1 | 6,7 | 6,2 | 6,1 |
| 12 | K.A. | 7,2 | 6,8 | 5,9 | 5,0 | 6,7 | 5,2 | 5,4 | 5,0 |
| 13 | K.R. | 6,1 | 5,7 | 5,7 | 4,9 | 5,9 | 5,1 | 5,7 | 5,1 |
| 14 | Sz.P. | 7,5 | 6,2 | 7,1 | 6,7 | 7,2 | 6,4 | 6,2 | 5,1 |
| 15 | P.K. | 8,1 | 5,4 | 8,9 | 6,1 | 7,0 | 5,6 | 8,4 | 4,8 |
| 16 | T.M. | 5,9 | 5,0 | 5,4 | 5,0 | 7,7 | 7,1 | 6,2 | 4,9 |
| 17 | O.B. | 6,4 | 6,1 | 8,1 | 5,9 | 6,6 | 6,2 | 5,2 | 5,1 |
| 18 | V.V. | | 5,9 | | 5,1 | | 5,4 | | 4,5 |

8. táblázat labda hozásForrás: saját kutatás

Értékelés:

Jó - Minél hamarabb teljesíti

Közepes - lassabban teljesíti

Gyenge- gyengén teljesíti az értékelési táblázatban látható.

3.4 A kutatás eredményei.

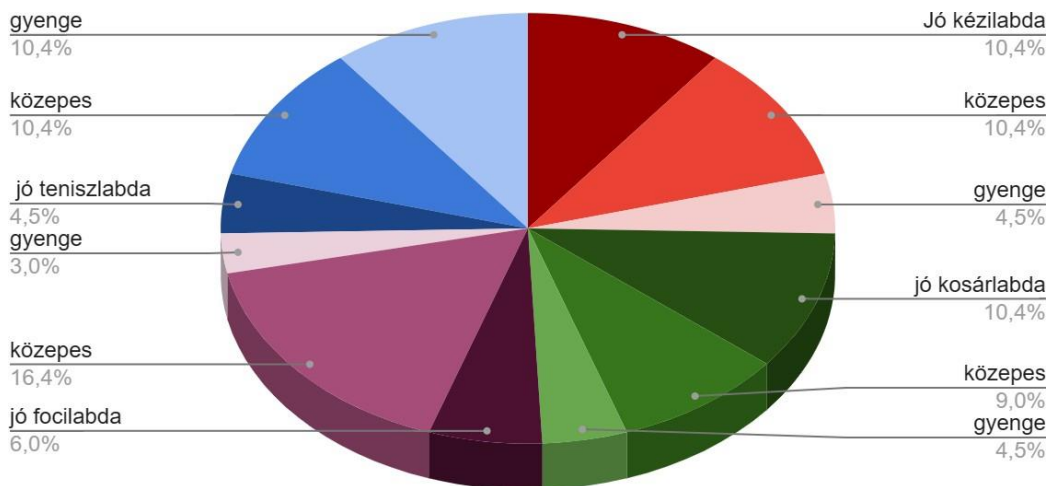
A felmérések alatt elért eredményeket táblázatban rögzítettem. A tanulókat nevük monogramjai alapján tüntettem fel a táblázatokban. Egy táblázatban foglaltam össze az őszi és tavaszi eredményeket. 8 feladat volt, amit mind a 4 labdával (kézilabda, kosárlabda, focilabda, teniszlabda) elvégeztem. A megkapott eredményeket diagramban készítettem el, amiből százalékot vontam le. A 3. osztályos felmérést, diagramban el tudtam készíteni, mivel sok gyerek volt, viszont a 4. osztályos felmérést

csak táblázatokban foglaltam össze. Mivel a tavaszi felmérésnél nem volt sok gyerek, 3 gyerek hiányzott, ezért nem tudtam volna kimutatni szépen a diagramban. A diagramokban látszanak a százalékok is. Az értékeléseket, magam készítettem el, amit egy táblázatban foglaltam, a táblázat megtalálható a mellékletben.

Az értékelést 3 részre osztottam (jó, közepes, és gyenge). Az első diagramokban látni, hogy mennyivel jobban teljesítettek tavasszal a gyerekek, például a kézilabdával való gyakorlat összel 10,4 %, tavasszal már 14,1 %, 3,7 % jobb lett, a kézilabdával való gyakorlat összel 10,4 %, tavasszal már 18,3 %-ra nőtt, ami 7,9 %-kal nőtt. A focilabda összel 6,0 %, tavasszal 12,7 %, 6,7 % teljesítették jobban. A teniszlabda összel 4,5 %, tavasszal 8,5 %, ami azt mutatja, hogy 4 %-kal teljesítettek jobban.

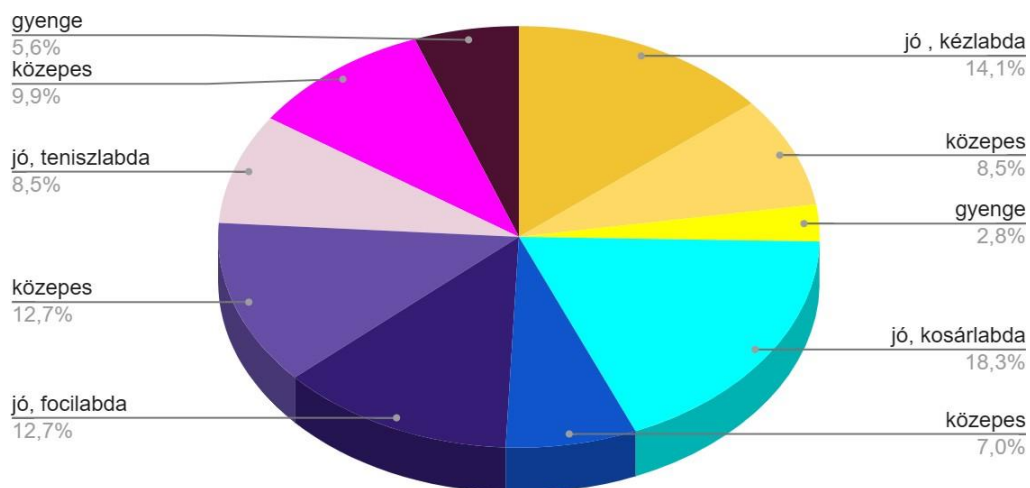
A második feladatnál is látható mennyivel változtak az eredmények. A kézilabdával való feladat 9,3 %-kal lett jobb a tavaszi eredmény. A kosárlabdánál 15 %-kal lett jobb a tavaszi eredmény. A focilabdával 15,2 %-kal jött az eredmény. A teniszlabda 12,3 %-kal lett jobb. A 3. feladat a kézilabda 7,6%, a kosárlabda 7,8%, a focilabda 10,8%, és a teniszlabda 15%-kal lettek jobbák az eredmények. A 4. feladatban a kézilabda 14,9%, a kosárlabda 13,4%, a focilabda 13,5%, a teniszlabda pedig 10,8%-kal lettek jobban a tavaszi eredmények. Az 5. feladatnál a kézilabda 15,1%, a kosárlabdánál 9,4%, a focilabdánál 7,3%, a teniszlabdánál pedig 25%-kal teljesítették jobban a tavaszi felmérést. A 6. feladatnál a kézilabda 6,6%, a kosárlabda 12%, a focilabdánál 10,8%, a teniszlabda pedig 13,5%-kal lett jobb. A 7. feladatnál a kézilabda 9,4%, a kosárlabda 10,7%, a focilabda 12,2%, a teniszlabdái 12,3%-kal lett jobb az eredmény. Az utolsó feladatban a kézilabda 13,8%, a kosárlabda 10,8%, a focilabda 9,6%, a teniszlabda 10,4%-kal lett jobb az eredmény.

Mindegyik diagramon látni a változást, ha jól megfigyeljük a tavaszi eredmények jobban sikerültek, mint az őszi eredmények. A gyerekeknek még újak voltak ezek a feladatok, mivel ők ilyenekkel még nem foglalkoztak, meg már összel az emberi szervezetnem annyira aktív, mint tavasszal. A tavaszi felmérésnél látszik, hogy a gyerekek jobban teljesítették a feladatot, mivel már ismerték, mit hogyan kell csinálni.



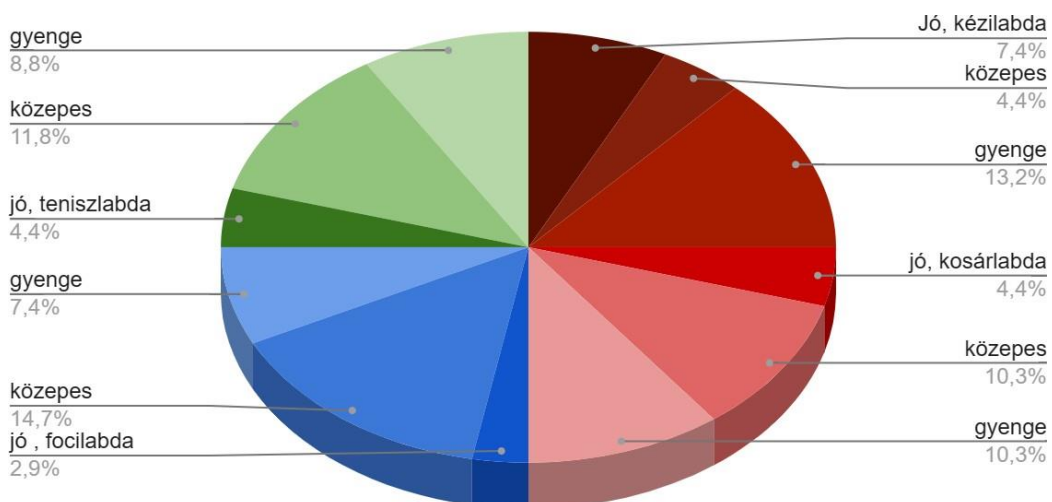
1 feladat őszi eredmények felmérései

Forrás: saját szerkesztés



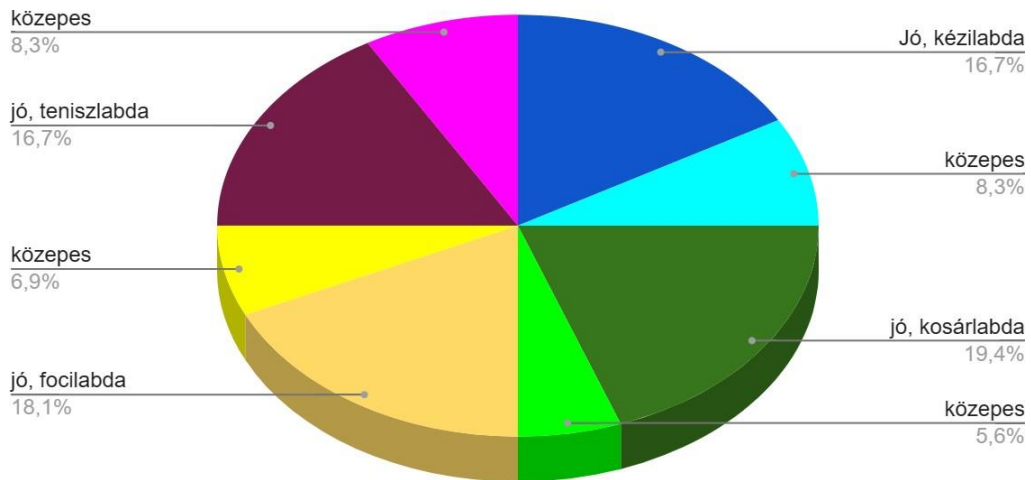
A tavaszi eredmények felmérései

Forrás saját szerkesztés



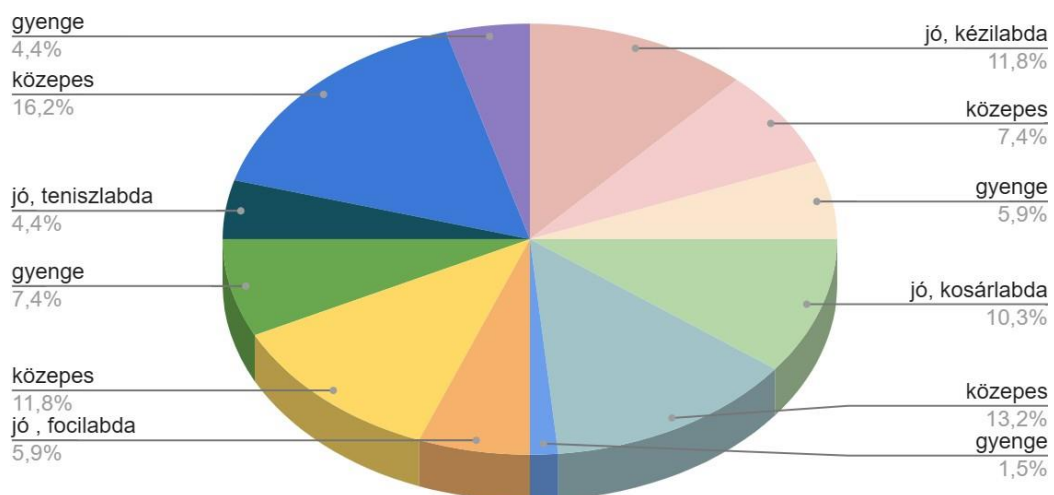
1. feladat őszi felmérés eredményei

Forrás. Saját szerkesztés

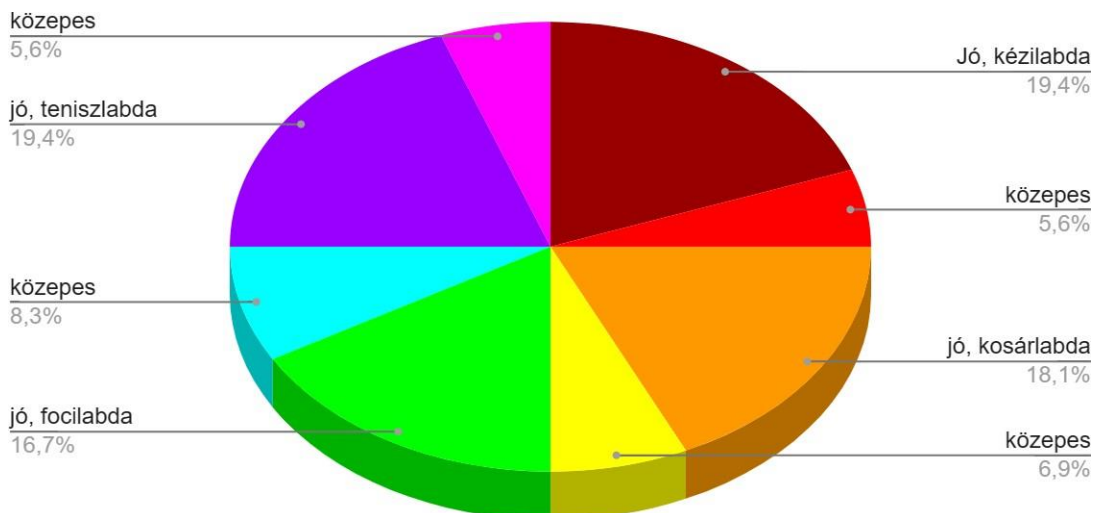


Tavaszi felmérés eredmények.

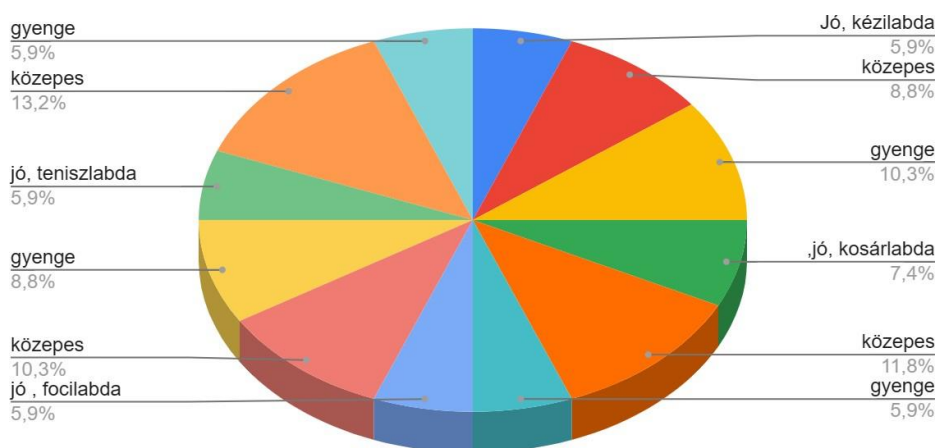
Forrás saját szerkesztés.



A 3. feladat őszi felmérés eredményei Forrás: saját szerkesztés

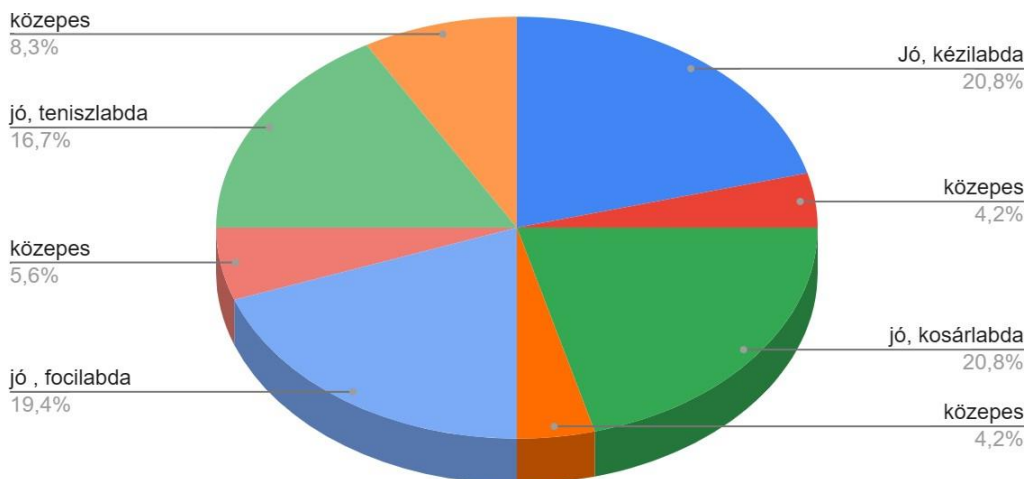


A tavaszi felmérés eredményei Forrás: saját kutatás

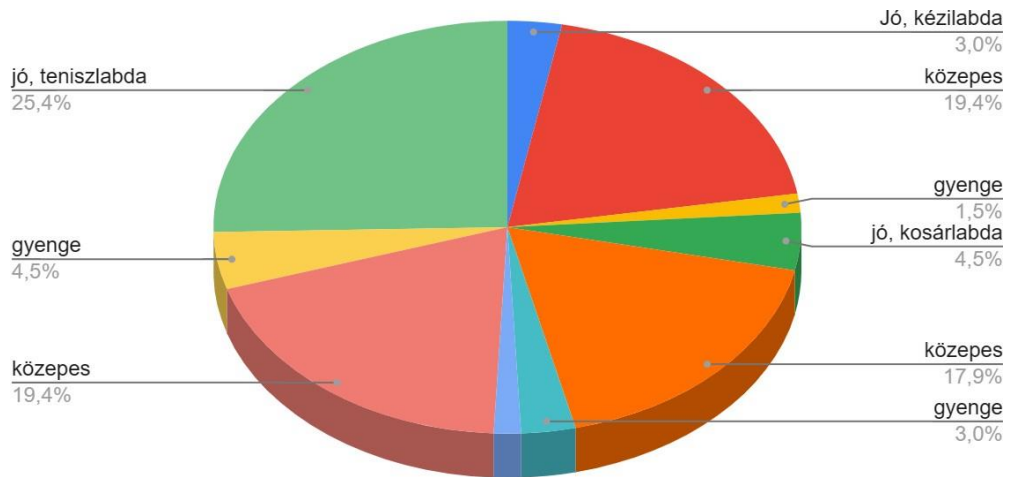


4. feladat őszi felmérés eredményei

Forrás: saját szerkesztés

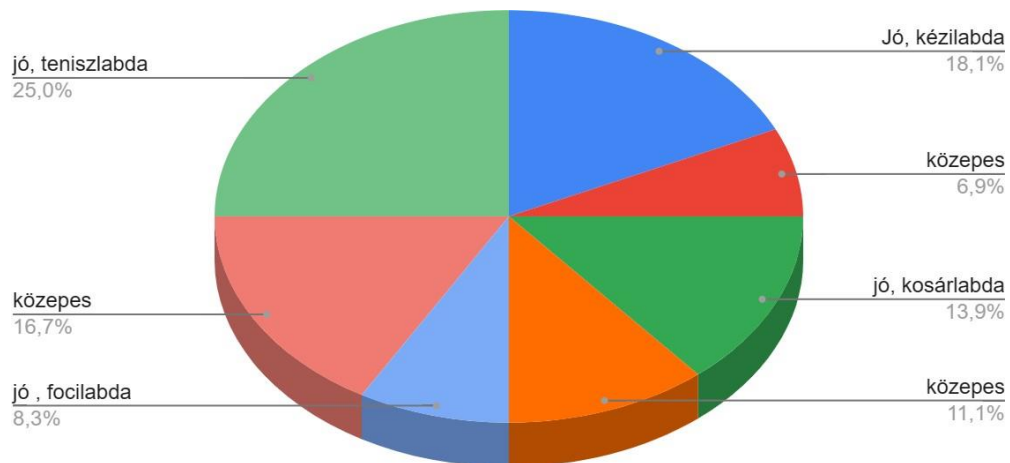


A tavaszi felmérés eredményei Forrás: saját szerkesztés



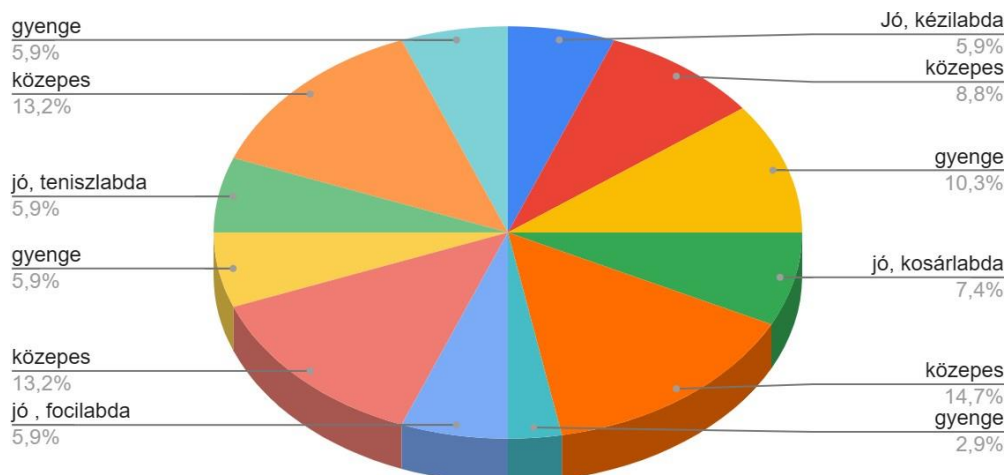
5. Feladat őszi felmérés eredményei

Forrás: saját szerkesztés



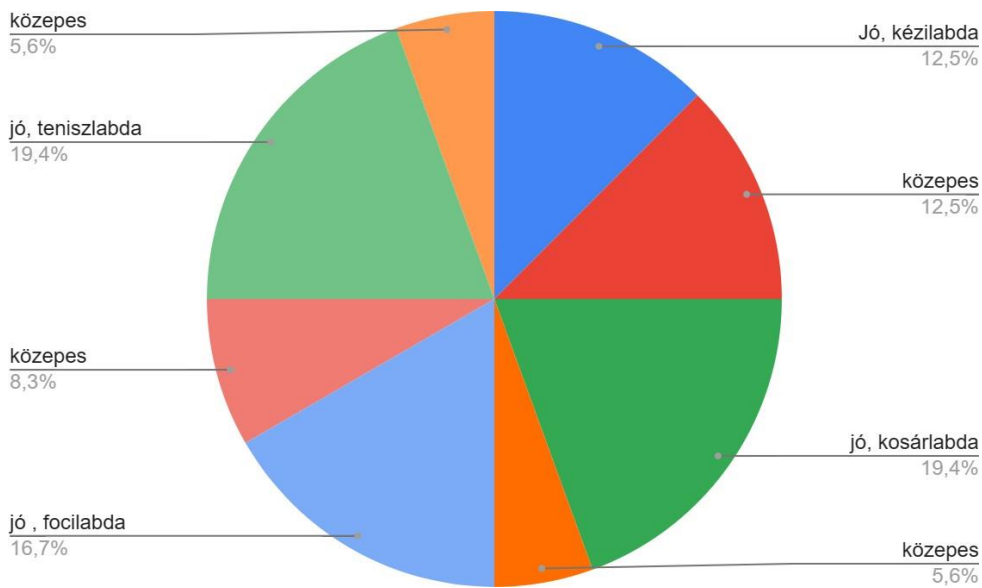
A tavaszi felmérés eredményei

Forrás: saját szerkesztés

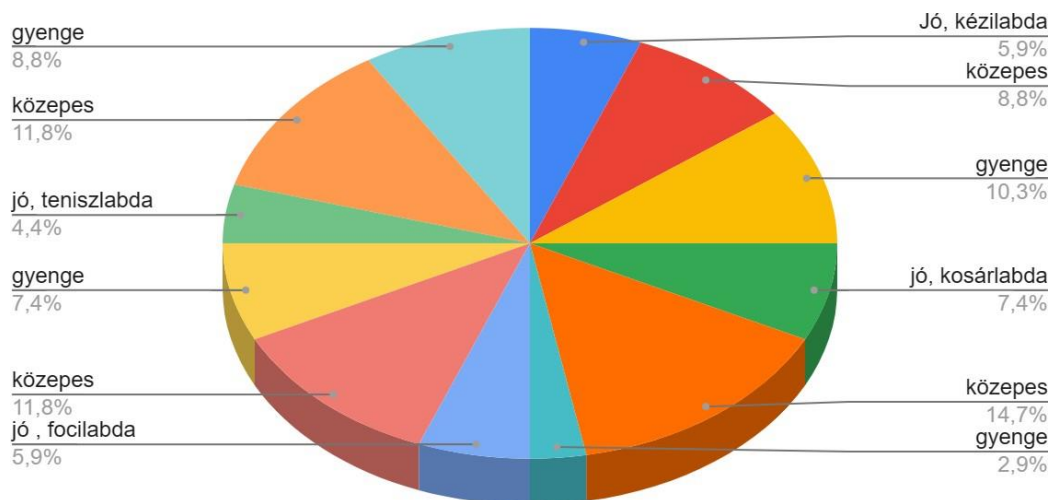


6. Feladat őszi felmérés eredményei

Forrás. Saját szerkesztés

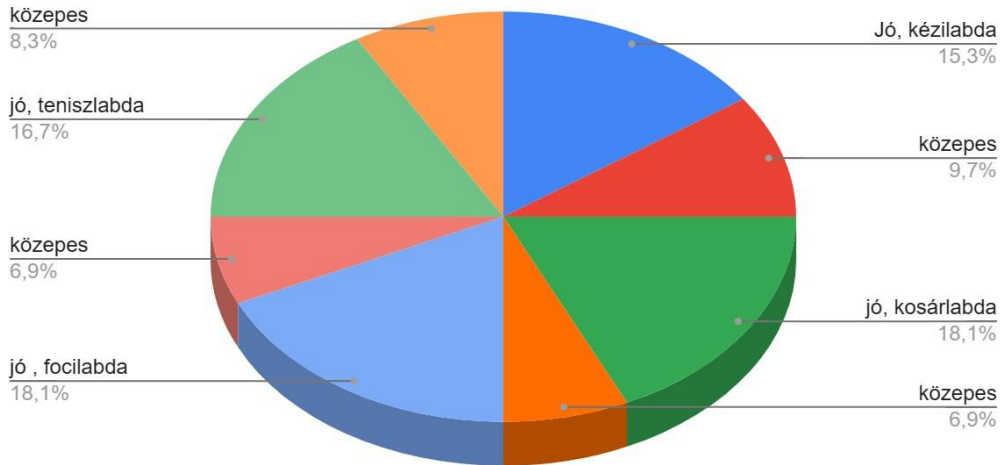


A tavaszi felmérés eredményei Forrás: saját szerkesztés

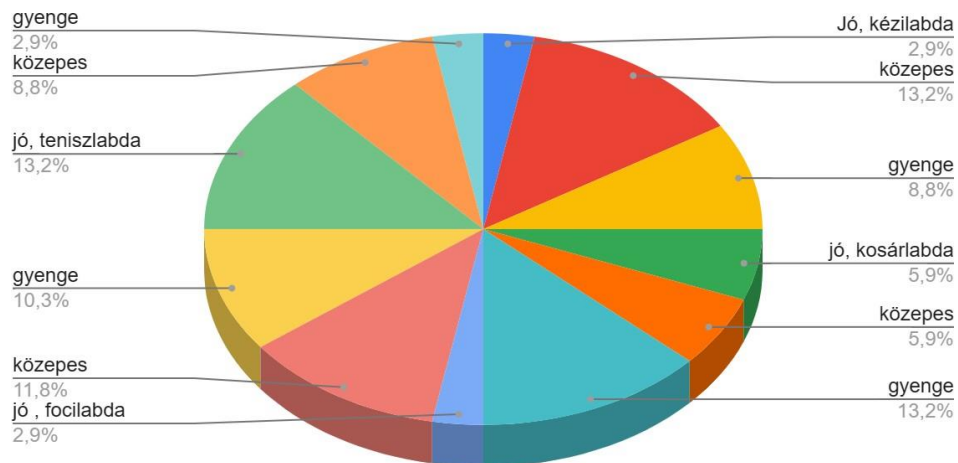


7. Feladat őszi felmérés eredményei

Forrás: saját kutatás

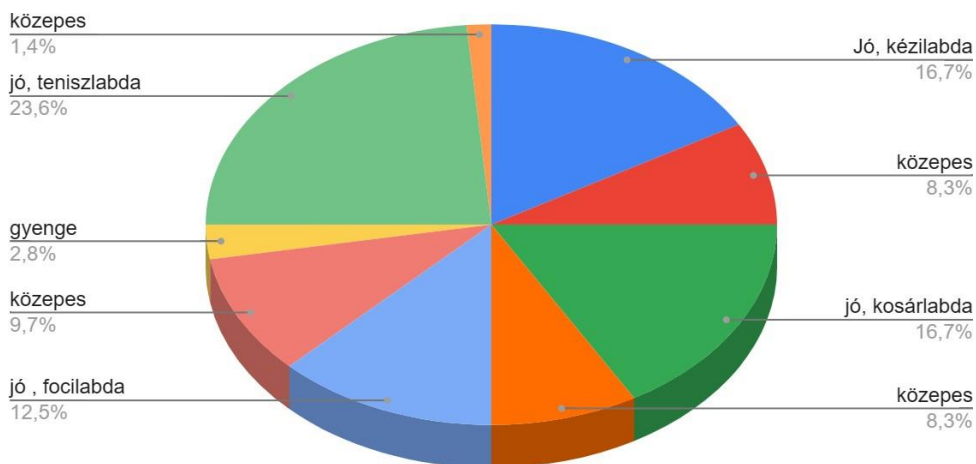


A tavaszi felmérés eredményei Forrás: saját szerkesztés



8. Feladat őszi felmérés eredményei

Forrás: saját szerkesztés



A tavaszi felmérés eredményei

Forrás: saját szerkesztés

1. Feladat (labdavezetés, mp) 4. osztály (forrás: saját kutatás)

| No | Névsor | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1. | A.S. | 14,2 | - | 13,0 | - | 15,2 | - | 45,7 | - |
| 2. | B.V. | 8,9 | - | 8,7 | - | 10,2 | - | 49,6 | - |
| 3. | C.G. | 11,6 | 10,2 | 10,2 | 9,1 | 11,9 | 9,5 | 35,1 | 31,1 |
| 4. | F.D. | 10,1 | - | 13,1 | - | 15,1 | - | 45,2 | - |
| 5. | E.K. | 10,0 | 9,5 | 12,2 | 8,9 | 14,9 | 10,9 | 34,1 | 36,1 |
| 6. | K.E. | 17,1 | 12,1 | 15,1 | 10,8 | 17,9 | 14,2 | 38,9 | 33,4 |

2. Feladat (gurítás), forrás: saját kutatás

| No | Névsor | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1. | A.S. | 8 | - | 10 | - | 8 | - | 21 | - |
| 2. | B.V. | 10 | - | 9 | - | 10 | - | 20 | - |
| 3. | C.G. | 9 | 5 | 8 | 5 | 9 | 5 | 25 | 18 |
| 4. | F.D. | 6 | - | 12 | - | 7 | - | 24 | - |
| 5. | E.K. | 8 | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 | 22 | 15 |
| 6. | K.E. | 9 | 5 | 7 | 5 | 5 | 3 | 23 | 18 |

3. Feladat (átadás) forrás: saját kutatás

| No | Névsor | Kosárlabda | | Kézilabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|------------|---------|-----------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1. | A.S. | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | 3 |
| 2. | B.V. | 2 | - | 3 | - | 2 | - | 3 | 3 |
| 3. | C.G. | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 4. | F.D. | 1 | - | 2 | - | 1 | - | 2 | - |
| 5. | E.K. | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 |
| 6. | K.E. | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |

4. Feladat (falhoz dobás) forrás: saját kutatás

| No | Névsor | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1. | A.S. | 3 | - | 2 | - | 3 | - | 3 | - |
| 2. | B.V. | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - |
| 3. | C.G. | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 4. | F.D. | 1 | - | 3 | - | 3 | - | 2 | - |
| 5. | E.K. | 0 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 6. | K.E. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

5. Feladat (távdobás) forrás: saját kutatás

| No | Névsor | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1. | A.S. | 6 | - | 9 | - | 8 | - | 18 | - |
| 2. | B.V. | 4 | - | 8 | - | 9 | - | 20 | - |
| 3. | C.G. | 5 | 13 | 9 | 15 | 7 | 14 | 14 | 17 |
| 4. | F.D. | 15 | - | 10 | - | 10 | - | 13 | - |
| 5. | E.K. | 14 | 11 | 12 | 14 | 8 | 10 | 28 | 30 |
| 6. | K.E. | 10 | 12 | 10 | 11 | 8 | 9 | 29 | 27 |

6. Feladat (kosára dobás), forrás: saját kutatás

| No | Névsor | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1. | A.S. | 3 | - | 2 | - | 3 | - | 3 | - |
| 2. | B.V. | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - |
| 3. | C.G. | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 4. | F.D. | 2 | - | 1 | - | 1 | - | 2 | - |
| 5. | E.K. | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 6. | K.E. | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 |

7. Feladat (labda átadás), forrás: saját kutatás

| No | Névsor | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1. | A.S. | 3 | - | 3 | - | 2 | - | 2 | - |
| 2. | B.V. | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - |
| 3. | C.G. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 4. | F.D. | 2 | - | 3 | - | 2 | - | 3 | - |
| 5. | E.K. | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6. | K.E. | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

8. Feladat (labda hozás), forrás: saját kutatás

| No | Névsor | Kézilabda | | Kosárlabda | | Focilabda | | Teniszlabda | |
|----|--------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi | Ősz | Tavaszi |
| 1. | A.S. | 7,9 | - | 7,6 | - | 5,9 | - | 6,3 | - |
| 2. | B.V. | 5,9 | - | 7,0 | - | 7,2 | - | 6,6 | - |
| 3. | C.G. | 7,5 | 5,4 | 7,5 | 5,1 | 7,0 | 4,9 | 7,8 | 5,7 |
| 4. | F.D. | 7,4 | - | 7,9 | - | 7,7 | - | 7,9 | - |
| 5. | E.K. | 6,8 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,6 | 6,2 | 6,1 | 5,5 |
| 6. | K.E. | 8,1 | 5,1 | 7,8 | 6,2 | 7,9 | 5,4 | 6,0 | 5,3 |

Összefoglalás

A szakdolgozatom témája a labdakészség fejlesztése kisiskolás korban. A szakdolgozatomban, sok új dologgal ismerkedtem meg, több mindent tudtam meg a labdagyakorlatokról. Az első fejezetben a mozgásfejlődéssel foglalkoztam, a második fejezetben a labdakészségekkel, és az utolsó fejezetben már a kutatást mutattam be. A fejezetekben leírtam azt is mennyivel eltérőké a sportok egymástól, viszont van olyan, amiben van közös is. A táblázatokban látható, a pályák méretei, a labda méretei, hány ember játssza azt a sportot.

Kutatásom során a kitűzött célokat elértem, a beteljesedet az a hipotézisem is, hogy a gyerekek tavasszal jobban teljesítették a feladatot, mint ősszel. A kutatásokat elvégeztem ősszel és tavasszal. Az eredményeket táblázatban kimutattam. A 3. osztályos gyerekek eredményeit diagramokban mutattam be, ahol százalékokban tűntek fel. A 4. osztály eredményeit sajnos nem tudtam diagramban kimutatni, mivel kevesen is voltak, és tavasszal 3 gyerekekkel nem tudtam sokat kezdeni, de viszont az eredményeket táblázatban tüntettem fel. A diagramok előtt feltüntettem mennyivel javultak az eredmények, vagy mennyivel lettek rosszabbak. Láthatók mennyivel lettek jobbak az eredmények.

A diagramok saját készítésük, a táblázatokat is az ezzel segítségével készítettem el. Ahol feltüntettem az őszi és tavaszi eredményeket, így könnyebb volt nekem összehasonlítani a két felmérést, könnyebb volt diagramot készíteni vele. A mellékletbentalálhatóak a képes, és az értékelési táblázatok.

Rezümé (Ukrán nyelven)

Тема моєї роботи - розвиток навичок з м'ячем у молодшому шкільному віці. Цю тему я обрав для того, щоб ближче познайомитись з іграми з м'ячем та їх правилами, які потім зможу застосувати під час навчання в початковій школі. Моя тема полягає в тому, що важливо починати грати в ігри з м'ячем з молодших класів, щоб у дітей краще розвивалися навички м'яча. Ігрова робота з м'ячем та ігри з м'ячем у шкільній фізкультурі найбільше сприяють розвитку у дітей спритності, координаційних здібностей, ситуативного сприйняття. Але найголовнішою перевагою є те, що м'яч є найулюбленішою іграшкою школярів.

У прохолодні зимові та осінні місяці давайте збагатимо зміст занять фізичною культурою та ігрових можливостей вправами з м'ячем та іграми з м'ячем. Їх перевага полягає в тому, що вони дають змогу проводити спільні тренування, вони різноманітні, мають жвавий темп, дають можливість різнобічного, гармонійного розвитку, можуть використовуватися в індивідуальних, парних змаганнях, змаганнях з рядків та естафет. Їхня цінність дуже висока (VeresIzabella 2017).

Моя дипломна робота поділена на три розділи. У першому розділі я писав про розвиток рухів і моторики. У другому розділі розглядаються вправи з м'ячем і порівняльні види спорту. І в останньому розділі я написав про своє дослідження. Де я описую, що і як я робив, де це відбувалося, якими методами я користувався, і показував опитування на схемі.

Я провів опитування в середній школі Яноша. Опитування я проводив у двох класах, 3 і 4 класі. Метою мого опитування було оцінити вміння дітей володіти м'ячем, тобто їхню майстерність. Я повторив опитування двічі. Перше обстеження проводили восени (листопад), а друге – навесні (квітень). Опитування складається з 8 настінних тестів, у яких я використовував 4 різні м'ячі: гандбольний, баскетбольний, футбольний і тенісний. Дані записала в таблицю, а отримані значення восени порівнювала з осінню і весна. І я показав порівняння на діаграмах, де ви можете побачити різницю.

Felhasznált irodalom

Bakonyi.F(1984): *A testi fejlettségi és fizikai képességbeli változások a 7-18 éves iskolai tanulóknál*, Budapest

Christian K. -Klaus R. (2002): *Labdaiskola*, Dialóg Campus, Budapest-Pécs

Cziberéné Nohel G., Hézsöné Böröcz A., (2013): *Gimnasztika oktatásmódszertani segédanyag és gyakorlatgyűjtemény*, Jegyzet, tankönyv

Csanádi Judit (2020-2021): *Tanulásban akadályozott gyermekek gyógypedagógiája*, Szegedi Tudományegyetem

Dobay B., (2016): *Mozgásos játékok gyűjteménye(óvó- és alsó tagozatos pedagógusok részére)*, Komárom

Dobay B., (2007): *Az óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése*, Budapest-Pécs, Dialóg Campus

Farmosi István (1999): *Mozgásfejlődés*, Budapest -Pécs, Dialóg Campus,

Farmosi István (2005): *Mozgásfejlődés*, Budapest-Pécs, Dialóg Campus

Farmosi István (2011): *Mozgásfejlődés*, Budapest-Pécs, Dialóg Campus

Gaál S., (2015): *Gyerek labdajáték Sportjátékok megalapozása*, Szarvas

Gaál S., (2017): *Gyerek labdajátékok II. Sportjátékok megalapozása óvodában és alsó tagozatban*, Szarvas

Gyöngyösi Z., (2015): *A röplabda oktatásának módszertana*, Pécs

Hajdu P., Juhász I., Kopkáné Plachy J., Krisztonné dr. Bakos M., Széles- Kovács Gy., Harsányi L., (2000): *Edzéstudomány*, Dialóg Campus Kiadó

Iró Kitti (2019): *Labdajátékok felmérése az alsó tagozatban*, Komárom

Iosif S., (2013): *Testnevelés és sport. Elmélet és didaktika*, Kolozsvár

Istvánfi Cs., (2006): *Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség*, Budapest, Gabo

kiadó

Király T.- Szakály Zs.(2011) : *Mozgásfejlődés és motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*, Győr

Makszim I.,(2007): *A testnevelés elmélete és módszertana*, Campus kiadó, Budapest

Magyar Gy., (1997): *Testnevelés és sport elmélete és módszertana*, Kiadó Vitéz János

Melicher A., - Stefán I., (2010): *Az iskolai testnevelés elmélete és módszertana*,Komárno

Mészáros J., (1991): *Agyermeksport biológiai alapjai*, Budapest

Pektor G., (2001,2003): *Labdára fel*, Flaccus Kiadó, Budapest

Római Katolikus Tanítóképző Főiskola, Esztergom.

Rákos E., Pásztor A., (2009): *Sportjátékok I. Iskolai és népi játékok*, Nemzeti Könyvkiadó, Budapest

Sipos Gy., (1978). *A testnevelés tanítása*, Tankönyvkiadó, Budapest.

Széchenyi J., (1992): *Strecthing*, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest

Várczi P., Zákányi Z., (2015): *Labdajátékok*, Eger

Szabó E., (2016): *Ép értelmű és tanulásban akadályozott kisiskolások testi fejlettségéből motoros teljesítménye*, Budapest

Páter É., (2022): *A helyes testtartás kialakítása, prevenció eszközei és lehetőségei az óvodában*, Beregszász Szakdolgozat

[\(Microsoft Word - szakdolgozat Páter Éva óvodapedagógia levelező másolata\)](#)

[\(kmf.uz.ua\)](#)

Doctor Dsupin B., (é.n.): *A zene és a mozgás relációja 3-7 éves korosztály személyiségfejlődésére*

[A zene és mozgás relációja a 3-7 éves korosztály személyiségfejlődésében \(1library.co\)](#)

Veres I., (2017): *A labdajátékok hatékony alkalmazása az óvodai testnevelés foglalkozáson*, Beregszász szakdolgozat

[Зміст \(kmf.uz.ua\)](#)

Mellékletek

| Értékelési táblázat | | | | |
|--|---|---|---|----------------------------|
| Kézilabda | Kosárlabda | Focilabda | Teniszlabda | |
| 7-12- jó 12,1-17- közepes 17-23- gyenge | 6-10- jó 11-15-közepes 16-19-gyenge | 7-10-jó 10-15- közepes 16-17-gyenge | 14-25-jó 26-35-közepes 36-50-gyenge | 1f. |
| 1-rosz 5-Közepes10- jó | 1-rosz 5-közepes10- jó | 1-rosz 5-közepes10- jó | 1-rosz 5-közepes10- jó | 2f, 3f. . |
| 3-jó 2-közepes1- gyenge | 3-jó 2-közepes1- gyenge | 3-jó 2-közepes1- gyenge | 3-jó 2-közepes1- gyenge | 4,5 ,6, 7.f |
| 3-jó 2-közepes1- gyenge | 3-jó 2-közepes1- gyenge | 3-jó 2-közepes1- gyenge | 3-jó 2-közepes1- gyenge | |
| 1-4-jó 5-10-közepes 10-15-rossz | 1-4-jó 5-10-közepes 10-15-gyenge | 1-4-jó 5-10-közepes 10-15-gyenge | 1-4-jó 5-10-közepes 10-15-gyenge | |
| 3-jó 2-közepes1- gyenge | 3-jó 2-közepes1- gyenge | 3-jó 2-közepes1- gyenge | 3-jó 2-közepes1- gyenge | |
| 4,5-5,9-jó 6-7-közepes8- 9-gyenge | 4,5-5,9-jó 6-7-közepes8- 9-gyenge | 4,5-5,9-jó 6-7-közepes8- 9-gyenge | 4,5-5,9-jó 6-7-közepes8- 9- gyenge | |



Forrás: saját fénykép



Forrás. Saját fénykép



Forrás: saját fénykép



Forrás: saját fénykép



FORRÁS: SAJÁT FENYKÉP



Forrás: saját fénykép

Ім'я користувача:
Ілдіко Греба

Дата перевірки:
18.05.2023 21:18:50 CEST

Дата звіту:
18.05.2023 21:51:50 CEST

ID перевірки:
1015143040

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

ID користувача:
100011752

Назва документа: Ruscsák Viktória pdf (2)

Кількість сторінок: 46 Кількість слів: 8148 Кількість символів: 50883 Розмір файлу: 1.98 MB ID файлу: 1014823979

14.2% Схожість

Найбільша схожість: 3.08% з Інтернет-джерелом (http://sek.nyne.hu/_layouts/1038/Sport/Kiraly-Szakaly%20-%20Mozga...)

14% Джерела з Інтернету

461

Сторінка 48

1.67% Джерела з Бібліотеки

8

Сторінка 52

4.41% Цитат

Цитати

13

Сторінка 53

Не знайдено жодних посилань

0% Вилучень

Немає вилучених джерел