

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Бакалаврська робота
ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У
ФОРМУВАННІ ЛЮБОВІ ДО СПОРТУ ПРОТЯГОМ ВСЬОГО ЖИТТЯ

ЧАКАНЬ ГАБРІЄЛЛА ЗОЛТАНІВНА

Студентка IV-го курсу

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол №1/2019

Науковий керівник:

Греба Анна Йосипівна
ст. викладач

Завідувач кафедрою:

Біда Олена Анатоліївна
доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «___» _____ 2020 року

Протокол № _____ / 201_

**Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

Кафедра педагогіки та психології

Бакалаврська робота

**Значення фізичного виховання дітей дошкільного віку у формуванні
любви до спорту протягом всього життя**

Освітній рівень: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу
спеціальності 012 Дошкільна освіта
Чакань Габрієлла Золтанівна

Науковий керівник: Гребя Анна Йосипівна
ст. викладач

Рецензент: Візавер Арпад Дезідерович
ст. викладач

Берегове
2020

**Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

**Az óvodai testnevelés szerepe az életen át tartó sportolás megalapozásában
Szakdolgozat**

Készítette: Csákány Gabriella

IV. évfolyamos Óvodapedagógia
szakos hallgató

Témavezető: Greba Anna

tanár

Recenzens: Vizáver Árpád

tanár

ЗМІСТ

Вступ.....	6
I. Роль рухової активності у розвитку дітей дошкільного віку	8
1.1. Особливості розвитку руху	9
1.1.1. Розвиток руху у ранньому дитинстві (1-3 роки).....	9
1.1.2. Розвиток руху у старшому дошкільному віці (4-7 років)	10
1.2. Фізичні вправи, що впливають на розвиток руху	11
1.3. Подальший розвиток певних рухів	12
1.4. Розвиток руху у дитсадках	13
1.4.1. Розвиток функціональних форм руху	16
II. Методика фізичного виховання у дошкільній групі.....	18
2.1. Особливості процесу фізичного виховання у дитячому садку.....	18
2.2. Чинники фізичного виховання у дитячому садку.....	19
2.3.Методи фізичного виховання у дитячому садку.....	20
2.3.1. Пояснення	20
2.3.2. Бесіда	22
2.3.3. Показ.....	22
2.4. Заняття з фізичного виховання	23
2.4.1. Цілі заняття з фізичного виховання	25
2.4.2. Структура заняття з фізичного виховання.....	26
III. Дослідження: вивчення ролі дитячого садка у закладанні основ спорту протягом усього життя	29
3.1. Методи та матеріали дослідження	29
3.2. Мета дослідження	29
3.3. Гіпотеза	29
3.4. Місце дослідження.....	30
3.5. Метод дослідження	30
Висновки	45
Резюме.....	46
Література	47
Додатки	49

TARTALOM

Bevezetés	6
I. A mozgás jelentősége az óvodás gyermek fejlődésében	8
1.1. A mozgásfejlődés sajátosságai	9
1.1.1. Mozgásfejlődés a korai gyermekkorban (1-3 év).....	9
1.1.2. Mozgásfejlődés az első gyermekkorban (4-7 év).....	10
1.2. A mozgásfejlődésben szerepet játszó mozgások.....	11
1.3. Az egyes mozgásformák tovább fejlődése	12
1.4. Mozgásfejlesztés az óvodában	13
1.4.1. A funkcionális mozgásformák fejlesztése.....	16
II. Az óvodai testnevelés módszertana	18
2.1. Az óvodai testnevelés oktatási folyamatának sajátosságai	18
2.2. Az óvodai testnevelés oktatásának tényezői	19
2.3. Az óvodai testnevelés oktatásának módszerei	20
2.3.1. Magyarázat	20
2.3.2. Beszélgetés	22
2.3.3. Bemutató	22
2.4. Testnevelési foglalkozás	23
2.4.1. Az óvodai testnevelési foglalkozás céljai	25
2.4.2. A testnevelési foglalkozás szerkezete	26
III. Kutatás: Az óvoda szerepének vizsgálata az életen át tartó sportolás megalapozásában	29
3.1. A kutatás anyaga és módszerei	29
3.2. A kutatás célja	29
3.3. Hipotézis	29
3.4. A kutatás helye	30
3.5. A kutatás módszere	30
Összefoglalás	45
Rezümé (ukrán nyelvű)	46
Felhasznált irodalom	47
Melléklet	49

BEVEZETÉS

Szakedolgozatom, amelynek a témája Az óvodai testnevelés szerepe az életen át tartó sportolás megalapozásában, választ ad arra a kérdésekre, hogy milyen jelentősége van az óvodás korú gyerekek életére a mozgás, mi a módszertana az óvodai testnevelésnek. Célom a dolgozat megírásával az, hogy a témával kapcsolatos szakirodalmak által nyújtott információk bővítsék tudásomat és ezt az ismeretanyagot, tudást fel tudjam használni, mint leendő óvónő.

Az óvodai mozgásfejlesztés alapvető célja, hogy a gyerekek mozgásigényét kielégítsék, és bővítsék mozgás tapasztalataikat. A mozgásfejlesztés szinte minden foglalkozáson, játékban előfordul valamilyen formában: fogó-futó játékokban, utánzójárásoknál, csúszás-, kúszás-, mászás- és hordásgyakorlatoknál, akadályok leküzdésében. Figyelembe véve az óvodai testnevelésnek a fontosságát úgy érzem, hogy az szakedolgozatom témája soha nem veszít aktualitásából. Minden pedagógus tisztában van az óvodai testnevelés jelentőségéről, arról, hogy kisgyermekkorban kell megalapozni az életen át tartó sportolás lehetőségét, igényét.

A szakirodalmakat tanulmányozva, nemcsak arra jöttem rá, hogy a mozgás milyen fontos az egészségünk megőrzéséhez, a betegségek megelőzéséhez, hanem a mozgás révén válhatunk testünk igazán tudatos irányítójává. A mozgás a gyerekek számára nélkülözhetetlen, hatással van az egész életükre, növekedésükre, semmi mással nem pótolható a testi és lelki fejlődésük során. A megfelelő mozgáslehetőségek biztosítása kedvező hatással van a pszichikus tulajdonságok az érzékelés, észlelés, a megértés, a képzelet, a gondolkodás, az emlékezet fejlődésére is. A gyermek számára a tanulás, így a mozgástanulás is az élet velejárója, melynek során a kisgyermek megtanulja működtetni a testét. A rendszeres mozgástanulás során felismeri a lehetőségeit és korlátait. Optimális esetben a csecsemőként, majd kisgyermekként „produkált” egyszerű mozgásaink fejlesztik idegrendszerünket, hatnak értelmi képességeinkre. Ez a mozgás által létrejött fejlődés határozza meg később, hogyan állunk majd helyt az óvodában, iskolában és felnőttként az életben.

Kutatásomnak két része van: az egyikben felmérést végeztem a nagycsoportos gyerekeknél az egyes sportágcsoportok iránti érdeklődést vizsgáló Stuller féle SPÉT teszt segítségével, vizsgálva azt, hogy a gyerekek körében mennyire ismertek a sportágcsoportok, valamint melyek iránt mekkora az érdeklődés. A teszt óvodások részére kidolgozott változata szerint sportágcsoportokat nevez meg, mint: csapatsport, páros

játékok, küzdősport, emberi erővel hajtott sporteszközökkel végzett sport, természeti erővel motorral hajtott sport, céllküzdő sport. A másik kutatásom véleményt elemez, amelyet az óvodáskorú gyermekek szülei fogalmaztak meg három témakörben: jellemezve a gyermekeik óvodai intézményét, saját családjukat és magukat a gyermekeiket.

Ezt falumban, Kiscejőcön végeztem, a Kiscejőci Egry Ferenc Oktatási-Nevelési Komplexum Csengettyű csoportjában a nagycsoportos gyerekekkel és azok szüleivel végeztem. A kutatást verbális (képi) teszt módszerrel végeztem, amelyben a gyerekek elé helyeztem 6 képet. A felmérésben a gyerekek fel kellett ismerni a sportágakat, amilyen sorrendben ezt megtették én rögzítettem és ezt elemeztem. Kérdőíves adatgyűjtésem célja az volt, hogy tájékozódjunk az óvoda, az óvodáskorú gyermekek és családjuk mozgás- és egészségkultúrájáról, életmódjáról, szabadidős sportolási tevékenységeikről, amely a továbbiakban kialakíthatja a gyermek egy életen át tartó sportolási kedvét. Felmérjük, a szülők véleménye alapján, a gyermekintézmény és a család szerepének jelentőségét az életen át tartó sportolás megalapozásában.

I. A MOZGÁS JELENTŐSÉGE AZ ÓVODÁS GYERMEK FEJLŐDÉSÉBEN

A nevelés hatékonyságát fokozzák a didaktikai alapelvek, melyek közül csak azokat emeljük ki, amelyek a mozgás tanításában jelentősek és az óvodában rájuk támaszkodhatunk. A rendszeresség elve az óvodai testnevelés tanításában úgy érvényesül, hogy az Ukrán Óvodai Program (Базовий компонент дошкільної освіти, 2012) testnevelési anyagát évi elrendezésében figyelembe vesszük, és a testnevelési foglalkozásokon a testnevelés sajátosságának és 3-6 éves gyermekek fejlődésének megfelelően tanítjuk.

Machalikné (2008) szerint a mozgás alapvetően jelen van az életünkben, amely meghatározza a szervezet egészségi állapotát, fizikai és szellemi teljesítőképességét. A mozgás segít egyensúlyt teremteni, optimális változást előidézni a fizikai-lelki és szellemi állapotban egyaránt, megvalósítva azt a célt, hogy életminőségének legjobb szintjére kerülhet.

A mozgás számunkra egyenlő az étellel. Bizonyos szerveink állandó mozgásban vannak, e nélkül nem élnénk, nem tudnánk létezni. A mozgás az első kifejezési eszközünk, amit az életünk első hónapjaiban a kommunikációra használunk. A mozgás révén fedezzük fel a minket körülvevő világot, s tanuljuk meg testünket uralni. A mozgás 3-7 éves korban több szempontból is kiemelkedő jelentőséggel bír. Nélkülözhetetlen a környezethez való alkalmazkodásban és az észlelési folyamatokban: a tapintás, hallás, látás mind mozgáshoz kötődnek, melyekben a motoros készségek fejlettségi szintje meghatározó. Ezek a folyamatok hároméves korig rohamosan fejlődnek, s ezzel együtt válik egyre ügyesebbé és önállóbbá a gyermek, ugyanakkor, párhuzamosan fejlődik a fogalmi gondolkodása is. A gyermek egyre több dolgot megtanul a testével kapcsolatban, igyekszik mindent kipróbálni, megtalálni a dolgok miértjeit, igyekszik tisztában lenni képességei határával (Kunos, 2000).

A mozgás befolyásolja legjobban belső szerveink működését, valamint az anyagcsere-folyamatokat is. A mozgásról, végtagjaink helyzetéről, izmaink működéséről az idegpályákon az agy felé történő visszajelzések nagyon gazdag ingereket jelentenek a központi idegrendszer számára. A mozgás valójában komplex módon zajlik a szervezetben, a környezetben, belső érzésekben, külső visszajelzésekben. A mozgások nagy része örömet kelt, s mint ilyen, önmagában segíti a motivációt. Ha ezt nem engedjük felszínre törni, akkor a mozgást másként élik át a gyerekek, de a felnőttek is. Az ember,

amint arra utaltam, hatalmas mozgásigénnyel jön a világra. A mozgáshoz való későbbi viszonyt nagyban meghatározza, hogy ezt az igényt a környezet, a szülő, az óvoda, az iskola megerősíti, vagy elnyomja. Minden azon múlik, hogy a környezet elfogadja-e, megerősíti-e a mozgást, mint kommunikációt, mint örömforrást, mint alapvető létezési formát (Kunos, 2000).

Minden mozgás a térben játszódik le, ami a gyereket körül veszi, amelyben mozog és cselekszik, amikor még nem tud önállóan helyet változtatni, és különösen fontos a tér, amelyet önmaga jár be, amikor már saját erejéből képes odébb gurulni, kúszni, mászni, lépegetni, majd járni, felmászni, leugrani, lecsúszni vagy végig biciklizni. Mozgás közben érzékeli az irányokat (a legalapvetőbb „lentet” és „fentet”, majd a többit), a távolságokat (nem érem el, elérem, közel, távol, fenn az égen), a viszonylatokat (előtte, mögötte, alatta, rajta stb.), a bonyolultabb összefüggéseket (benne, felfűzve, összeillesztve stb.). Ezeket eleinte nem tudja megnevezni, hanem a saját testéhez képest tanulja meg a fogalmakat, amelyeknek beszédének és gondolkodásának fejlődésével fokozatosan érti meg a nyelvi megfelelőjét. Az előbbihez sok szabad, önálló játékra van szükség, az utóbbihoz odafigyelő, örülni tudó, a gyerek tevékenységét kommentáló, vele beszélgető felnőttre (Dobay, 2005).

1.1. A mozgásfejlődés sajátosságai

Farmosi (1999) szerint, az első gyermekkor (életszakasz) a mozgásfejlődés első csúcsidezőszaka, a mozgás tanulására, tanítására egyik legkedvezőbb periódus a gyermekkorban. Az óvodáskor a mozgásfejlesztés szempontjából két életkori periódust ölel fel: a korai gyermekkort (1-3) és az első gyermekkort (4-7 év). A korai gyermekkor az alapvető és változatos mozgásformák elsajátításának szakasza. Az első gyermekkor pedig az alapvető mozgáskészségek kialakulásának és a testi motoros képességek fejlődésének szakasza.

1.1.1. Mozgásfejlődés a korai gyermekkorban (1- 3 év)

A korai gyermekkor az 1-3 éves korig terjedő időszak, amely a mozgásfejlődés szempontjából a próbálgatás, a tapasztalatszerzés időszaka. Ez a szakasz a mozgásfejlődés szempontjából igen lényeges, mivel a járás kialakulásával megteremtődik az önálló cselekvés feltétele, mely kiindulópontja egy sor mozgásforma új megtanulásának. Ilyen a

járást követően a felfelé és a lefelé lépkedés, a tárgyakra való fel- és lemászás, a köztes terek átlépése, a futás, az ugrás, az ugrálás, mind előkészület a szökdeléshez (Farmosi, 1999).

A mozgásfejlődés jelentős állomása a kapaszkodással kezdődő, segítséggel folytatódó, majd önállóan kivitelezett járás. A második év vége felé a legtöbb gyerek felül, feláll, és kapaszkodva lépegetni kezd. A helyváltoztatás változatos módjait gyakorolják ebben a félévben a gyerekek: hemperegve, gurulva, kúszva, mászva nagy területeket is be tudnak „járni”. A kezdeti bizonytalan lépegetés a második életévben egyre biztosabbá válik. Járás közben fokozatosan lecsiszolódnak a fölösleges mozdulatok. Két karját már nem tartja szét az egyensúlyozás megkönnyítése érdekében. Csökken a terpesz, járás közben, és a két lábfej egyre párhuzamosabban áll. A kisgyermek mozgása nemcsak mennyiségileg bővül, hanem minőségileg is változik. Természetes mozgásainak kivitelezése tökéletesedik, és mozgásait bizonyos célokra irányuló cselekvésekben eszközként hasznosítja. A mozgásos cselekvések irányításában az értékelés mellett egyre nagyobb szerepet kap a gondolkodás (Kunos, 1994).

A gyermek sokféle alapvető mozgásformát ismer és használ, de ezek még nincsenek készségszinten. A legbegyakorlottabb helyváltoztató mozgás a mászás, amelyet biztonsággal ural! Az egyensúlyozási képesség még kevésbé fejlett, ezért a járás tipegő, a futásban és az ugrásban alig észrevehető a repülés fázisa, vagyis mindig egy talp érinti a talajt. Erre az életkorra nem jellemző a gyermekek teljesítményre törekvése, nem látják a tevékenység célját, értelmét (Dobay, 2005).

1.1.2. Mozgásfejlődés az első gyermekkorban (4-7 év)

Az első gyermekkor 4-7 éves korig tart. Ebben a szakaszban két jelentős változás következik be általában a legtöbb gyerek életében, mivel 3-4 éves korától óvodába, 6-7 éves korától iskolába kerül. Ez az egyediből a szervezett közös foglalkoztatásba való átlépés azért lényeges, mert ekkor kapcsolódhat be először a rendszeres testnevelésbe, amelynek színvonala hosszú időre megszabja a motorikus fejlődését. A fejlődés három fő irányt követ. Megnyilvánul a teljesítmény javulásában, a mozgásvégrehajtás minőségében, pontosságában és az ismert mozgások kombinációjában. Ugyanazt a mozgást egyre több kombinációban és egyre több feladathelyzetben képes felhasználni a gyermek. Ilyen kombinációk lehetnek például: a járás összekapcsolása mászással, tolással és hordással. A

járás és a futás összekötése a labda magasra dobásával és később elkapásával vagy járás, futás és szökkenés váltogatva (Dobay, 2005).

A gyermekek nagy mozgásigénye célratöréssel és kitartással párosult. Fiúkra jellemző még a teljesítményre törekvés a játékokban és a versenyben. A lányok viszont a 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. Az első gyermekkor a mozgásfejlődés szempontjából nem egységes időszak. A három és a négyévesekre még jellemző a kisgyermek mozgásának sajátossága. Nagyobb változás az 5-6 éves korban következik be (Farmosi, 1999).

1.2. A mozgásfejlődésben szerepet játszó mozgások

„A gyermek fejlődésének folyamatában a mozgásfejlődés csak az egyik olyan terület, mely a személyiség kialakulását befolyásolja. E folyamat már a születés előtt elkezdődik, különösen intenzív szakasza a születéstől 10–12 éves korig tart. Ebben az időszakban a mozgás a külvilággal történő kapcsolattartásnak az eszköze, általa fejlődnek a szervek, szervrendszerek (pl. az idegrendszer, az ízületi, a csont- és izomrendszer). A kifejtett hatás két irányú, mert a mozgások végzése közben fejlődő ideg- és mozgatórendszer újabb és bonyolultabb mozgások elsajátítását teszi lehetővé. Lényegében a mozgatórendszert célzó fejlesztés/fejlődés olyan pszichés funkciójavulásban is szerepet játszik, melynek a későbbi optimális gondolkodási képesség kialakulásában pótolhatatlan szerepe van” (Király, Szakály, 2011:6-8).

„Ha azt állítjuk, hogy 6 éves kor körül a gyermek megtanulja az emberre jellemző alapkészségeket, az természetesen nem jelenti azt, hogy e készségekkel, teljesítménycentrikus biztonsággal rendelkezik. Mindösszesen azt állítjuk, hogy e készségek elemi szintű végrehajtását tudja, ahhoz azonban még nagyon sokat kell fejlődnie, hogy ezekben a teljesítményorientáltság legyen jellemző. Jóval később következik be az az időszak, amikor a mozgások végrehajtásához szükséges motorikus képességei olyan szintre fejlődnek, amikor a készség szinten megtanult mozgást, már önmegvalósításra képes használni. E folyamat 16–20 éves korig is tarthat. Sportolóknál akár még tovább is” (Király, Szakály, 2011:44).

1.3. Az egyes mozgásformák tovább fejlődése

Farmosi (1999) szerint, 3-4 éves korban a mászás a legkedveltebb és a legtöbbet gyakorolt mozgásformája. A járásához hasonlóan ennél a mozgásnál is csak 5 éves kor után figyelhető meg nagyobb fejlődés. A mozgás a mászó eszközön – akadály, rácslétra, bordásfal – a megelőző életkorhoz képest folyamatosabban, gyorsabban és koordináltabban megy végbe. A 4 évesek már képesek váltott lépésekkel önállóan fölmenni a lépcsőn. A meredekebb és szokatlan magasságú lépcső azonban a mozgásukat megzavarhatja. A lefelé lépkedés többségükénél még után lépéssel történik, a felfelé lépkedéshez képest kevésbé folyamatos és lassúbb is. A 3-4 évesek 30 cm távolságú akadályokon tudnak átlépni. Az 5-6 éveseknél azonban már nemcsak az átlépendő akadályok közötti távolság növelhető 50 cm-ig, hanem a távolság is variálható 20-50 cm között. A nagyobb átlépési távolság kisebb magassággal párosuljon. Megfelelő gyakorlással elérhető, hogy a gyermek többsége az akadályt ugrólépéssel küzdje le. A futás fejlődése – hasonlóan a járáséhoz – a lépéshossz növekedésével és a lépésfrekvencia csökkenésével megy végbe. Ennek eredményeként a futóteljesítmény is jelentősen javul, amelyben a fiúk megelőzik a lányokat. A jól koordinált futás 4 éves korban a gyermekek 30 %-ára jellemző. A többenél a rövidebb és topogó lábmozgás, valamint a kis terjedelmű, oldalra kiemelt, tehát egyensúlyozó karmozgás figyelhető meg.

Az ugrás csak akkor fejlődik megfelelően ebben az életkorban, ha a gyermekek kellő gyakorlásban vesznek részt. Ennek hiányában a fejlődés lassú és formaszegényen történik. Megfigyelték, hogy az öntevékeny játékokban – amelyet a felnőttek nem irányítanak – az ugrások részaránya a többi mozgásformához viszonyítva kevesebb és a gyermekek rendre ugyanazokat az ugrásokat alkalmazzák, tehát formailag szegényebb. Az ugróiskolázásnak a szökdelésre, a helyből és nekifutással végzett távolba ugrásokra és a szereken végzett „támaszugrásokra” is ki kell terjednie. Ez utóbbiaknál nem a versenytorna ugrásaira kell gondolni, hanem egyszerűbb, játékosabb, támaszkodással végzett fel-, át- és leugrásokra. A dobás formája, technikájának fejlődése 4 éves korban csak kis mértékben változik. Uralkodó az egykezes felső dobás, amely még mindig inkább karból történik, és kevésbé kifejezett a törzs bekapcsolása a dobásba. Ötéves korban a fiúknál megindul a dobás fejlődése, a lányoknál lemarad. Míg az ötéves fiúk többsége már harántterpeszből dob az egész test bevetésével, addig a lányokra a frontális felállása és csak a kar és a törzs mozgásának összekapcsolása a jellemző (Farmosi, 1999).

Farmosi (1999) szerint a dobáshoz szorosan kapcsolódó elkapás fejlődésében már a 3 éves kort követően megfigyelhető a javulás. A gyermekek fokozatosan elhagyják a kisgyerekekre jellemző „kosár” tartást. Karjaikat kinyújtják a repülő labda felé. A fejlődés egy újabb foka az, amikor a labda „puha” elfogásának biztosítása érdekében csípőben és térdben rugózni kezdenek. Tovább fejlődik – elsősorban a differenciálódás irányában – az első gyermekkorban a húzás, a tolás, a függeszkedés, a forgás, a gurulás, a hordás és az egyensúlyozás.

A mozgásfejlesztés egyik talán legfontosabb feladata az alapmozgásokkal kapcsolatos ismeretek, jártasságok, készségek, képességek kialakítása, fejlesztése. Ha valamilyen okból elmarad ez a fejlesztés, akkor a későbbi életkorban csak jelentős pedagógiai ráfordítással, nagyon nehezen pótolható.

1.4. Mozgásfejlesztés az óvodában

Az óvodában hároméves kortól az öt éves korig a funkcionális mozgásformák időszaka van jelen. Ennek az időszaknak a terjedelme egyre nagyobb mozgások és azok egyre biztonságosabb végrehajtáshoz szükséges gyakorlás miatt két éven keresztül folytatódik. Ebben a szakaszban képes arra, hogy a váltott lábú lépcsőzéstől a fejlődő egyensúlyérzékelésen át a fejlett mozgásszabályozásig jusson. A gyermek már ekkor óvodás, vagyis bekerül az irányított oktatási rendszerbe. Az óvodás viselkedése ebben az időszakban nagy változásokon megy keresztül. Az élénk képzeleterővel rendelkező gyermek ennek a periódusnak a végére iskolaéretté válik. A cselekvés végrehajtása közben az érdeklődése folyamatosan lehetővé teszi, hogy a feladatvégrehajtás kellemetlenebb szakaszait is túllendüljön. Ha tudatosan fejlesztjük a gyereket, e tény ismerete fontos. Olyan, feladatokat vagy feladathelyzeteket, akár célokat kell teremteni a fejlesztés során, amelyek felkeltik a gyerekek érdeklődését, hogy a cselekvések végrehajtásában is betartsa a szabályokat (Király, Szakály, 2011).

Stoppard (1997) leírja, hogy e két év alatt a gyermek megtanul váltott lábbal lépcsőzni, egyensúlyérzéke, teste fölötti önkontrollja magas szintre fejlődik.

Ennek az időszaknak a végére általában minden mozgásnak az alapjait megtanulta már a gyermek, a szükséges funkcionális ideg- és izomrendszeri alapok kialakultak, melyek segítenek neki minden mozgás magas szintre fejlesztésére, a funkciók oldaláról lehetősége van az újak elsajátítására. A gyermek mozgásszabályozása ennek megfelelően fejlett. Megteremtődnek a funkcionális alapok arra, hogy 5 éves korra a homo sapiens

alapkészségeit elsajátítsa. Ezek biztonságos végrehajtásában azonban nagyok az egyéni eltérések (Király, Szakály, 2011).

A végrehajtásban fontos mozgások, újdonságok:

- levegőssé váló járás, futás,
- egyre biztonságosabb váltott lábú lépcsőzés,
- szökdelés 1 és 2 lábon helyben és haladással, el- és felugrás, leugrás játékszerekről,
- kézben fogható labdával egykezes hajítás fej fölül,
- kétkezes alsó dobás különböző irányba,
- egyre jobb labdaelkapás,
- lábbal labdakezelés, megállítás, továbbítás,
- fejfel letámaszkodás és egyre jobb bukfenc,
- nyuszi- és békaugrás,
- hinta, mérleghinta, csúszda, mászóka használata.

Ezeket a végrehajtásokat fontos fejleszteni a gyerekeknél, mégpedig: játsszunk vele ugróiskolát, szökdecseljünk vele kézfogással egy lábon. Végezzünk a gyerekekkel karlengetést zenére helyben és menetelve. Adjunk neki háromkerekű biciklit, ez erősíti a lábizmokat és ízületeket. Használjuk ki a játszótéri játékokat: hintát, mérleghintát, csúszdát, engedjük fel mászókákra. Ezeknél a játékoknál az óvónő feltétlenül mellette kell, hogy legyen és biztosítsa, segítse. A mászókáknál a gyerekeknek hívjuk fel a figyelmét a biztos fogásra, de legyünk alatta, ha be kell avatkozni. Előszeretettel ugrik le számára kihívást jelentő magasságból, de keressük vele együtt a számára biztonságos magasságot. Nagyon fontos, hogy megismerje önmagát, képességeit, mert nem lehetünk mindig mellette. A gyerekeknél lehetővé kell tennünk azt, hogy tanuljon meg jól hintázni, ha lehet és a szülők tehetik, otthon is szereljünk fel neki egyet (Király, Szakály, 2011).

A gyerekekkel labdázunk sokat, találjunk ki feladatokat, amellyel az elkapást és a dobást tudja gyakorolni. Végezzük vele azt a mozdulatot, amikor adunk neki egy jól kézben fogható labdát és a vállát megtámasztva húzzuk hátra a nyújtott karját és így dobjuk el néhányszor a labdát. A gyerekeknél a hajítómozdulatot 3–5 éves korban kezdhethetjük tanítani. A lábbal történő labdakezelés közben az egyensúlyérzéke sokat fejlődik, mert miközben egyik lábbal támaszkodik, a másikkal a labdát kezeli. Legyünk a gyerekekkel türelmesek és a jól elvégzett gyakorlatokat jutalmazzuk. Minden lehetőséget használjunk ki, hemperegjünk velük, eközben az óvodásokkal gyakorolhatjuk a bukfencet úgy, hogy

fordítsuk át a fejét jól előre hajlítva, ezzel erősítjük azokat az izmokat, melyek a végrehajtáshoz szükségesek. Az óvodában figyeljünk arra, hogy olyan játékokat vegyünk, amelyek próbára teszik az ügyességét. Olyan játékokat játszunk, ahol billegő, félgömb alakú játékokon egyensúlyoznia kell. Arról nem szabad meg feledkeznünk, hogy ebben a korban a gyerek csak a saját tempójában képes és hajlandó tanulni. Minél változatosabb egy mozgásforma vagy gyakorlat, annál jobban fel lehet kelteni a gyerekek érdeklődését, amely a későbbiekben ez busásan megtérülő eredményeket fog hozni. Ahhoz, hogy izmai, valamint hallása, látása, érzékelése jól működjön, szükséges az elegendő mozgáslehetőség biztosítása. Ezekkel nem csak azt érjük el, hogy a mozgásos ügyessége fejlődik, hanem olyan képességek, amelyek majd az iskolába kerüléskor jobb tanulási eredményeket biztosítanak (Király, Szakály, 2011).

A kisgyermekkoriban mozgástanulásban az utánzása a vezető szerep, ezért a szakszerű és folyamatos bemutatásra nagy szükség van. Az utánzás mellett szükség van a szóbeli magyarázatra, egyes mozzanatok megfigyeltetésére, külön gyakoroltatására, főleg az egyidejű mozdulatok esetében. Nem lényegtelen, milyen időközönként és egymás után hányszor ismétljük a gyakorlatokat. A feladattól függ, hogy 2-3 naponta, vagy inkább hetente vegyük elő. Új mozgás tanulásánál kezdetben jobbak az egymást sűrűbben követő ismétlések, amíg a gyermek emlékében és „idegrendszerében” él a mozgás, később tanácsos több napos, esetleg hetes szünetet beiktatni. Egy napon belüli ismétléskor érdemes szem előtt tartani, hogy a túl nagy ismétlésszám sem az izmoknak, sem a motivációnak, sem a pontos kivitelezésnek nem tesz jót, sőt akár gátló hatás is felléphet. A mozgástanítás során ki kell használni a mozgás transzfer hatását. Ez az egyszerűbb mozgásokra ugyanúgy vonatkozik, mint a bonyolultabbakra. Pozitív transzfer mutatható ki a szimmetrikus testrészeknél, vagyis érdemes a labdapattogatást nem csak a domináns kézzel gyakoroltatni. A transzfer másik formája, amikor egy begyakorolt, esetleg automatizált mozgás kedvező hatása, más körülmények között, más mozgások végrehajtásában jelentkezik. Az iskolába kerülésig a gyermek a mindennapi emberi tevékenység alapformáit a járást, futást, le- és fel ugrásokat, szökdeléseket, dobásokat, hordásokat, ütések és rúgásokat fel-, le- és átmászásokat elsajátítja. Ezeket alap mozgáskészségeknek nevezzük, melyeknek többsége megkönnyíti a gazdaságos technikai tanulást. A kisgyermekkoriban hibás mozgáskészségek kialakulásának anatómiai, alkati és öröklött tulajdonságokban rejlő okai is lehetnek, de nem egyszer utánozzák a környezetükben tapasztalt rossz mintát. Ennek korai javítására nagy gondot kell fordítanunk (Ozsváth, 1989).

A mozgásfejlődésnek és így a mozgásfejlesztésnek a fontosságát a személyiség kialakulásával kapcsolatos közvetlen hatása adja. A mozgástanulásban a sportmozgások elsajátítása csak következmény, és indirekt jellegű! Ugyanakkor gyakorlati tapasztalataink alapján azt mondhatjuk, akik életük első évtizedében változatos mozgásfejlesztésben részesültek, jobb eséllyel rendelkeznek a sportági mozgások elsajátításához is. Mégis, a mozgáslehetőségek érzékeny időszakában történő optimumra fejlesztés elsősorban és alapvetően az egészséges személyiség kifejlődése érdekében, a minőségi élet élésének lehetősége miatt fontos. 5-6 éves korig a mozgásfejlesztésnek a funkciójavításban mutatott hatékonyságát ebben az életkorban az adja, hogy ekkor még az idegrendszer plaszticitása nagy. Az újszülött idegrendszere nyitott arra, hogy a bonyolult életfeltételekhez megkezdje az alkalmazkodást (Király, Szakály, 2011).

1.4.1. A funkcionális mozgásformák fejlesztése

Ha azt feltételezzük, hogy az öt éves korára a gyermek már elsajátítja az emberre jellemző alapkészségeket, az nem azt jelenti, hogy e készségekkel teljesítmény-centrikus biztonsággal rendelkezik. Ezzel azt feltételezzük inkább, hogy e készségek elemi szintű végrehajtását tudja, azonban még nagyon sokat kell fejlődnie ahhoz, hogy ezekben a teljesítményorientáltság legyen jellemző. Jóval később következik az a szakasz az életében, amikor a mozgások végrehajtásához képességei olyan szintre fejlődnek, amikor a készség szinten megtanult mozgást már önmegvalósításra képes használni. Ez a folyamat 16–20 éves korig is tarthat. Ha a gyermeknél az öt éves kort mozgásszabályozással jellemezzük, akkor össze kell foglalnunk a funkcionális mozgásformákat, amelyek erre a korra jellemzőek a gyermek mozgásvégrehajtásában. Az öt éves korú gyerekeknél a következő rangsorolást kapjuk:

- Járás: Farnosi (1999) szerint megváltozik az eddigi, kisgyermekre jellemző tipegő járása. Nagyobb változás 6-7 éves korában várható.
- Futás: A mozgás kezd levegőssé válni, megkülönböztethető már a lendítés és az elrugaszkodás fázisa. Növekszik a lépéshossz, az egyensúlyozással történő futás változóban van.
- Ugrás: Farnosi (1999) elmondása szerint a lépcsőt gyakran használó gyermekek ezen a területen jobban fejlődnek a lépcsőzés okozta láberő fejlődése miatt. E mozgásforma tartalmazza a helyben szökdelést, a fel-,

leugrást, bizonytalanabban a páros lábon történő előre-, hátra ugrást, az egy lábról történő el- és felugrást.

- Dobás: A dobásformák elsajátításának nincs akadálya 5 éves korban sem, de csak segítséggel, megfelelő irányítás mellett valósulhat meg.
- Elkapás: Labdadobálás közben a gyerek kezdetben a mellkashoz szorítja az elkapott labdát. Ez a mozdulat lassan fejlődik és felnőtt segítsége szükséges hozzá. Ha labdaérzékről beszélünk, meg kell említenünk a rúgás fejlesztését is. A térérzékelés, irányérzékelés fejlesztése is nagyon fontos feladatnak számít.
- Mászás: Ide soroljuk a csúszást, kúszást, nyuszi- és békaugrást. Öt éves korára kedvelt mozgásformává válnak, amelyek hozzájárulnak a gyermek testének arányos fejlődéséhez és ügyességének javulásához.
- Húzás, tolás, függés, forgás, gurulás a test hossz- és szélességi tengelye körül, egyensúlyozás: Ezekben a mozgásformákban belül említjük meg az egyensúlyozást, amely tovább fejlesztésére nagy lehetőség van ebben az időszakban. Itt meg kell még említsük a térbeli tájékozódás képességét is. Különösen fontos a bukfenc, azon belül az előre bukfenc és a nyújtott testtel történő forgás állásban és a talajon.

A koordinációs mozgás fejlődésében és az izomerő fejlesztésében sok segítséget jelent a lépcsőn járás. Farnosi (1999) szerint olyan koordinációs alapmintákat tartalmaz, amelyek a később kialakuló alapvető mozgásformák lényegi elemeit tartalmazzák, mint pl. az ugrás (Király, Szakály, 2011).

„A személyiség kialakulása szempontjából az óvodásnál nagy jelentősége van a motoros, a verbális megnyilvánulásoknak és a percepció összehangolt fejlesztésének, ami közvetlenül érvényesül a nagymozgások és a finommotorika alakulásában” (Győri, 2002:266).

Ki jelenthetjük azt, hogy bár sajátos módszerek alkalmazása mellett, az 5-7 éves gyermekek normál fejlődésében ez az intenzív mozgásfejlesztés időszaka. A gyermekek mozgásfejlettsége lehetővé teszi, a család már vele tervezzen, őt is bele vonja a rendszeres szabadidős elfoglaltságokba. Ebből következik, hogy a család mozgástere megnő, de attól még a gyerek haladását, mozgásfejlődését figyelembe kell venni. Arról nem feledkezhetünk meg, hogy van lehetőségünk az eddig megtanult képességekkel a gyermek iskolás létét kialakítani (Király, Szakály, 2011).

II. AZ ÓVODAI TESTNEVELÉS MÓDSZERTANA

„Az óvodai testnevelés különféle formái nyújtanak lehetőséget ahhoz, hogy a testnevelés feladatait a testnevelés eszközeivel megvalósítsuk. A foglalkozásokon a testgyakorlatokat pedagógiai céllal alkalmazzuk, a nevelés és az oktatás kölcsön-hatásában. Az ismeretek nyújtása és elsajátítása, az óvónő és a gyermek aktív közös tevékenysége. Az óvónő ezt a bonyolult tevékenységet tudatosan, tervszerűen irányítja, a gyermekek pedig közreműködnek az ismeretek elsajátításában. A testnevelési foglalkozásokon a gyermekeknek olyan ismeretekre kell szert tenniük, amelyeket a gyakorlatban alkalmazni tudnak és ezt a feladatot képzés segítségével valósítjuk meg. A testgyakorlatok ismételt, tudatos végrehajtása vezet az elsajátításhoz. E folyamat közben kialakulnak mozgáskészségeik és fejlődnek testi képességeik. Az oktatás és képzés a testnevelési foglalkozásokon egymással a legszorosabb egységben jelentkeznek. A nevelés áthatja az oktatás és képzés tevékenységét. Mialatt a testgyakorlatot a gyermekek elsajátítják, személyiségük alakul, változik: gondolkodásuk a lényeg megértésére irányul, testi képességeik fejlődnek, az új testgyakorlatot különböző körülmények között is végre tudják hajtani, becsületesen versenyeznek a győzelemért stb. A testnevelés foglalkozásokon a gyermek személyiségének alakítása, fejlesztése érdekében folyik a nevelés, az oktatás és a képzés” (Buzás, 2012:180,181).

2.1. Az óvodai testnevelés oktatási folyamatának sajátosságai

„Minden testnevelési foglalkozáson oktatás folyik, s az egymás után következő egész évi foglalkozások összességében teljesedik ki az oktatás folyamata. Egy foglalkozás tehát e folyamat legkisebb egységét jelenti. Minden egyes testnevelési foglalkozás fő részében egy vagy több fő gyakorlatot és egy játékot tervezhetünk. Ezek a gyakorlatok együttesen jelentik a foglalkozás témáját. A témát felépítő gyakorlatok mindegyikéhez kapcsolódik egy-egy didaktikai feladat. Az azonos témájú foglalkozás, illetve foglalkozások az oktatás folyamatának egy-egy szakaszát jelentik. Ezek a szakaszok tervszerű sorrendben épülnek egymásra, követik egymást. Ebben a didaktikai folyamatban valósul meg az ismeretfeldolgozás és ismeretszerzés, illetve a tanítás és tanulás logikus sorrendje. E két irányú tevékenységben realizálódik az ismeretfeldolgozás, illetve az ismeretszerzés útja, menete” (Kunos, 1989:40).

A mozgáskészségek és jártasságok ismertetésekor az fogalmazódott meg, hogy a testgyakorlatokkal kapcsolatban tudás- és ismeretszintet jelentenek, mely szinteket a gyakorlat többszöri azonos, majd változott körülmények közötti más formában való alkalmazása következtében lehet kialakítani. Az óvónőnek ez megvalósítása érdekében minden foglalkozáson feladatokat kell megoldania. Ez nem más, mint a didaktikai feladatok a fő gyakorlatokkal, valamint játékokkal kapcsolatosak. Más a didaktikai feladat, ha még nem ismert gyakorlatról van szó és más, ha ismételt gyakorlással a már ismereteket akarjuk rögzíteni. Még mielőtt azt tűznénk ki célul, hogy a készségeket kialakítsuk, először ellenőrizni kell, hogy mennyire alakult ki a jártasság, hogy ezután változott körülmények között alkalmazhassuk a gyakorlást a készség szintjének elérése érdekében (Kunos, 1989).

Az óvodai testnevelés oktatási folyamatában megfogalmazódott didaktikai feladatok Kunos (1989) szerint:

1. A gyermekek megismertetése konkrét tényekkel; elemzés; általánosítás; végrehajtási kísérletek.
2. Az ismeretek megszilárdítása: ismétlődő gyakorlás, hatáskiváltás.
3. Ellenőrzés.
4. Alkalmazó gyakorlás.

2.2. Az óvodai testnevelés oktatásának tényezői

A legfőbb tényezők a testnevelés oktatási folyamatában az óvónő és a gyermekek. A testnevelés mozgásanyagát a testgyakorlatok egészítik ki. Ezeket a gyakorlatokat az óvodai nevelési program állítja össze a kis-, közép-, és nagycsoportosok számára. Az óvodai testnevelés oktatásának anyagát a mozgásanyag képezi, tartalmát az ismeretanyag jelenti, melyet a testgyakorlatok végrehajtani tudása miatt kell, mint gyakorlatban és elméletben is elsajátítani. A gurulóátfordulást a mozgásanyagot felépítő testgyakorlatokhoz soroljuk, melynek az elméleti ismerete a következő: annyira kell összehúzódnia előrehajolni, hogy át tudjunk fordulni gurulva; ennek a mozdulatnak a végrehajtását sok gyakorlás által lehet csak elsajátítani (Kunos, 1989).

„Az óvodai testnevelés oktatási folyamatában, egymásra ható szubjektív tényezők: az óvónő és a gyermekek. Az oktatás fogalmából következik, hogy e két tényező közös munkában vesz részt, amelyben azonban mind a kettőnek megvan a maga tevékenysége, feladata. Természetesen a közös munka csak akkor lesz eredményes, ha a két tényező megvalósítja a maga feladatát. Az óvónőnek ezt a közös munkát tudatosan kell terveznie és

irányítania, az anyaggal kapcsolatos ismeretek elsajátításának módját is neki kell megválasztania, és az elsajátítás érdekében a legkedvezőbb pedagógiai viszonyt kell megteremtenie a három tényező között. A gyermekek akkor oldják meg feladatukat, ha elfogadják az óvónő irányítását és aktívan hajtják végre a kapott mozgásfeladatot. Röviden ezt úgy is mondhatnánk, hogy az oktatási folyamatban az óvónő munkája az ismeretátadás, az oktatás, illetve tanítás, a gyermekek tevékenysége pedig az ismeretek elsajátítása, vagyis a tanulás” (Kunos, 1989:52).

2.3. Az óvodai testnevelés oktatásának módszerei

Az óvodai testnevelés oktatási folyamatában a következő módszereket említhetjük meg: magyarázat, beszélgetés, bemutatás. A mozgásfeladat megértését elősegítő magyarázatot, bemutatást és a beszélgetést az ismeretközlés módszereinek nevezzük. A feladat megértése után következik a gyakorlás, hogy a gyakorlat helyes végrehajtását majd változtatott formában történő alkalmazását elsajátíthassa és megtanulhassa a gyermek. A gyakorlás akkor eredményes, ha az kapcsolódik az ellenőrzéssel és az értékeléssel. Az eddig leírtakból az következik, hogy a testnevelés oktatási folyamatában szereplő módszereket így oszthatjuk fel:

- Az ismeretközlés módszerei: magyarázat, beszélgetés, bemutatás;
- A gyakorlat végrehajtásának keretében alkalmazott módszerek: gyakorlás, ellenőrzés, értékelés (Kunos, 1989).

2.3.1. Magyarázat

A szóbeli ismeretnyújtás, a magyarázat szinte minden oktatás elemi eszköze. A gyermekek ismeretszerzésének bevált, eredményes és talán az egyik leggyakoribb módszere a magyarázat. A gyermekek nemcsak a cselekvés végrehajtási módját ismerik meg általa, hanem a feladat és a gyakorlás célját, azt, hogy hogyan alkalmazzák, hogyan használják fel, szabályokat, taktikát stb. Feltárjuk ezáltal a mozgásfeladat lényeges összetevőit, összefüggéseit. Ez utóbbi lehet kauzális, törvényszerű, funkcionális, szerkezeti összefüggés (Lepes, Branko, Halasi, 2013).

„Az alkalmazás szempontjából a magyarázat lehet:

- kauzális magyarázat, amely elemzi a test, illetve egyes testrészek elmozdulásának okait;

- törvényszerű magyarázat, általában arra a szabályra, törvényszerűsége mutat rá, amely szerint a cselekvés végbemegy;
- funkcionális magyarázat, amely a teljes mozgásfolyamat figyelembevételével a rész elmozdulás jelentőségére, kapcsolataira vonatkozik;
- strukturális típusú magyarázat, az egész mozgásfeladaton belül az egyes helyzeteket a mozgásszerkezet szemszögéből elemzi.

Természetesen egyes magyarázattípusok alkalmazását a gyermekek életkorától, előképzettségi fokától, képességeitől tesszük függővé. Ahhoz azonban, hogy a különböző féle magyarázatokat az oktatásban jól használhassuk, ismerni kell a pedagógiai követelményeket” (Lepes, Branko, Halasi, 2013:86,87).

A magyarázat érthető kell, hogy legyen, világos feladatot kell adjon, könnyen elképzelhető képet a cselekvés tartalmáról. Az ismeretnek logikusan egymásra épülőnek kell lennie, amelyet az óvodapedagógus közöl a gyermekekkel. A gondolatok kapcsolódjanak egymáshoz, hogy a gyerekek könnyen tudják követni az óvónő utasításait. A szaknyelvet a gyerekek tudásszintjének megfelelő mértékben kell alkalmazni. Az óvodapedagógusnak mindig törekedni kell arra, hogy példákkal, hasonlatokkal egészítse ki a magyarázatot, ezáltal tisztább lesz az elképzelés. A testnevelésnek a sok mozgás, gyakorlás a lényege, ezért a magyarázat lehetőleg legyen rövid. A gyerekek sokat mozognak, ha az óvónő hosszú magyarázatot mond, azt megunják, elkedvetlenednek, csökkenni fog az érdeklődésük, és kevés a testnevelési foglalkozás terhelése is. Tapasztalat szerint nem az a célszerű, ha az alapkészségek tanításakor azokat a részleteket magyarázzuk, amely amúgy is természetes, önmagától automatikusan érthető (pl. a futás tanításakor a kar és láblendítés ellen oldalasságára felhívni a gyerek figyelmét). Továbbá a magyarázatnak meg kell felelnie a gyermek életkorának, értelmi színvonalának. A magyarázatnak tartalmaznia kell a mozgásfeladat célját. Mutassa meg azt, hogy a tanult cselekvést hogyan lehet alkalmazni játékban, vagy esetleg a mindennapi életben. A gyerekekkel meg kell azt értetnünk, hogy mennyire fontos a fejlődésük érdekében a mozgás, mozgástevékenység. Ha ezt sikerül megértetnünk velük, akkor ők is jobban végzik a nagyobb terhelésű feladatokat is. Ezáltal kialakul a motiváció, amely folyamatosan ösztönzi őket a rendszeres testedzésre. Ha a gyerekek ismerik a célt, amiért tanulnak, dolgoznak, küszködnek, akkor másként viszonyulnak a gyakorláshoz vagy éppen a tanuláshoz. Így nem lesz értelmetlen számukra akár egy olyan mozgásfeladat, amelyhez

sok ismétlés szükséges, mert ezáltal tudatossá válik bennük, hogy ez milyen cél érdekében történik (Lepes, Branko, Halasi, 2013).

2.3.2. Beszélgetés

Az ismeretek szóban közlésének változataként is értelmezhető a beszélgetés. A magyarázatot csak az óvónő alkalmazza, de a beszélgetésből már a gyerekek is ki veszik a részüket. Mivel ilyen korban a gyerek értelmi fejlettsége nem olyan szintű, hogy egy új gyakorlattal kapcsolatos ismereteket kérdések alapján ki tudna találni, és a mozgásanyagot sem ismeri, ezért, ha új anyagot adunk a gyerekeknek ez a módszer nem alkalmas. Viszont, ha egy anyagot ismételünk a gyerekekkel, a beszélgetést használhatjuk a figyelem felkeltésére, vagy akár az ismeret szintjének ellenőrzésére is. Az óvodapedagógusnak vigyáznia kell, hogy a kérdései határozottak, konkrétak, érthetőek legyenek és azok vonatkozzanak a gyakorlat elemeire. A rosszul feltett kérdések a gyerekek részére alkalmat adhatnak nekik arra, hogy a kérdéssel kapcsolatban saját élményeikről beszélhessenek. Az óvodapedagógusnak a feltett kérdést az egész csoporthoz kell intéznie, és mindenkit késztesen a gondolkodásra, viszont választ csak egy óvodástól kérjen. Közvetlen kapcsolatot teremthet az óvónő és a gyerekek között a beszélgetés, és akár színessé és hangulatossá teheti a foglalkozást. Ha egy adott gyakorlatot ismételünk, akkor a magyarázatot pár alkalommal ki bővíthetjük beszélgetéssel. Az óvodapedagógus hivatkozhat a gyakorlattal kapcsolatos és a gyerekek által is jól ismert tv-adásra, akár rövid történetekre. A gyerekek környezetének, körülményeinek ismeretétől is függhet, hogy hogyan és mikor alkalmazza, illetve alkalmazhatja a beszélgetés módszerét (Kunos, 1989).

2.3.3. Bemutató

„Az ismeretközlés konkrét, természetben történő formája a gyakorlat bemutatása, szemléltetése. A magyarázat mellett ez is nélkülözhetetlen módszer, különösen az óvodában. Hiszen az óvodás korú gyermekek értelmük fejlettségi foka és gondolkodásuk sajátossága miatt több esetben, csupán magyarázat alapján nem tudnák a valóságnak megfelelően elképzelni, ennél fogva eredményesen végrehajtani a mozgásfeladatot. Ez a helyzet elsősorban a több műveletből álló és új fő gyakorlatok, illetőleg összetett gyakorlatok végrehajtása előtt fordul elő. A jó bemutatás nemcsak konkrétan és helyesen tüntetni fel az elvégzendő gyakorlatot, hanem ösztönzőleg is hat a gyermekekre, akik

utánzó készségüknél fogva tevékenyebben és pontosabban végzik a be is mutatott gyakorlatokat. A bemutatást végrehajthatja az óvónő, de egy gyermekkel is elvégeztetheti azt, beszélhetünk tehát bemutatásról, illetve bemutattatásról. A szemléltetés legeredményesebb és leghatásosabb módja, ha azt maga az óvónő végzi. Mivel a szemléltetés, illetve bemutatás fontos szerepet játszik a gyakorlatvégrehajtás módjának megértésében és elvégzésében, ezért nem mindegy, hogy az hogyan történik és ki végzi azt. Természetesen a bemutatást végeztetheti az óvónő egy-egy gyerekkel is. Mivel azonban a bemutatásnak fontos szerepe van az ismeret elsajátításában, ezért lényeges, hogy az óvónő gondosan válassza meg a szemléltetést végző gyermeket, és csak azt jelölje ki, akinek a részéről feltételezhető a pontos bemutatás. A bemutatást, illetve a bemutattatást egyaránt lehet alkalmazni ugyanazon foglalkozáson is” (Kunos, 1989:57,58).

A bemutatás legyen:

- a. Mintaszerű: ha hibamentesen, a gyakorlat végrehajtására vonatkozó szabályok szerint történik.
- b. Emelje ki a legfontosabb gyakorlatelemeket: minden gyakorlatnak meg van a lényeges mozdulata, vezető művelete. A lényeges mozdulat az egész gyakorlat bemutatása keretében kell, hogy kifejezésre jusson.
- c. Gondolkodásra, a tények és általánosítások megismerésére, tapasztalatszerzésre adjon lehetőséget: hangsúlyozzuk a bemutatáskor a lényeges mozdulatnak az egész gyakorlat sikeres elvégzésével való összefüggése (pl. akkor ugorhatunk magasba, ha kétlábról felfelé ugrunk).
- d. Biztosítson elegendő időt a megfigyelésre;
- e. Mindenki által jól szemléltethető legyen (Kunos, 1989).

2.4. Testnevelési foglalkozás

Az óvodai nevelés egyik legfontosabb eszköze az a testnevelés, amelyben nagy mértékben sor kerül a tanterv feldolgozására és a testnevelési feladatok kivitelezésére. A testnevelés úgy, mint a kis csoportban, úgy a középső és a nagy csoportban is kötelező egyformán. A kis és középső csoportban heti 1 foglalkozást tartunk, amelynek a foglalkozási ideje kis csoportban 15-20 perc és a középső csoportban pedig 20-25 perc, a nagycsoportban viszont már két foglalkozást kell nyújtanunk a gyerekek számára és a foglalkozási idő a nagy csoportnál már 30-35 perc. Ahhoz, hogy a gyerekek ne sérüljenek meg a testnevelési foglalkozáson és eredményesen hajtsák végre a gyakorlatokat, ahhoz megfelelő öltözet kell

számukra, pontosabban: tornaruha, tornacipő és zokni. A testnevelés óra kivitelezéséhez mindhárom korcsoportnál megfelelő helyiség kell, akár az lehet kint a szabadban, ha jó az idő, továbbá tornateremben vagy csoportszobában, de ezt is az befolyásolja, hogy éppen milyen időjárás van (Kunos, 1989).

Napjainkban már az óvodák fel vannak szerelve olyan méretű udvarral, amely lehetővé teszi a testnevelés óra lebonyolítását. A legcélszerűbb az, hogyha egészséges testi fejlődés szempontból nézzük a dolgokat, hogy a foglalkozásokat kora tavasszal kezdjük el és késő őszig tartjuk. Leginkább ebben a két évszak közti hónapokban kell kihasználni az udvart, amikor is a futás szerepel a programban. A foglalkozások előtt mindig fel kell mérni először a terepet, hogy az udvaron mik találhatóak, milyen növényzet, milyen játékeszközök stb., mert még kivitelezhetjük azt is, hogy a gyerekek csúszkálnak, mászkálnak, bujkálnak, vagy inkább lassan lazító járó gyakorlatot alkalmaznak. Nagyon élvezik ezeket az alkalmakat a gyerekek, mert ilyenkor együtt van a kis-, középső- és nagy csoport. Fontos az, hogy az óvónőnek mindig résen kell lennie, mert bármelyik pillanatban kell majd egy segítő kéz a gyermekeknek a feladatok elvégzésében, s hogy elismerő, dicsérő szavakat kell mondania (Kunos, 1989).

A foglalkozások megkezdése előtt az óvónőnek a következő szervezési feladatokat kell megoldani:

- a. A gyakorlólé hely kialakítása, szellőztetése;
- b. A szükséges eszközök előkészítése;
- c. A balesetet okozható eszközök ellenőrzése, eltávolítása (Kunos, 1989).

A testnevelési foglalkozások felépítését Kunos (1989) szerint a következő tényezők határozzák meg:

- a. A testnevelés sajátosságai: a foglalkozások eredményessége attól függ, hogy az adott foglalkozáson a testgyakorlatokat milyen mértékben sikerült az óvónőnek előkészíteni, gyakoroltatni, biztosítani az optimális terhelést. Az óvodás gyermekek szervezete jól terhelhető, a gyakorlás hatására csak akkor következik be változás, ha a terhelés terjedelme megfelelő. Óvodás gyerekeken készült vizsgálatok eredményei azt a tényt igazolták, hogy a 3-6 éves gyerekek teljesítőképessége sokkal magasabb szintű, mint azt gondoltuk volna. Egészséges testi fejlődésük érdekében változatos, több mozgáslehetőséget kell biztosítani, így a foglalkozások tervezésénél a terhelési és pihenési szakaszokat gondosan kell megtervezni.

- b. Didaktikai feladat: a testnevelés foglalkozásokon több didaktikai feladat is megoldásra kerülhet. A foglalkozások típusát a főgyakorlat és a játék didaktikai feladat adja meg. Olyan foglalkozást nem célszerű tervezni a gyerekeknek, ahol a főgyakorlat és a játék is új, mert az új ismeret közlése összetett módszerrel vezethető le, ami egyrészt sok időt vesz el a testnevelési foglalkozásból, másrészt a sok újra a gyerekek nem fognak intenzíven oda figyelni. Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy új ismereteket feldolgozó típusú foglalkozás nincs az óvodai testnevelésben. Didaktikai feladatok alapján a következő foglalkozási típusok lehetnek jelen:
- gyakorló típusú: amikor a főgyakorlat és a játék didaktikai feladata is gyakorlás;
 - alkalmazó típusú: mind a főgyakorlat, mind a játék gyakorlása változott körülmények között történik;
 - vegyes típusú: a főgyakorlat és a játék didaktikai feladata nem azonos.
- c. A gyakorlás körülményei: a gyermekcsoport létszáma, a gyakorlóléhsely nagysága, talaj, eszközök száma is nagymértékben befolyásolja a gyakorlatok számát.
- d. A gyermek életkori sajátossága: Mind a három csoportra igaz a tudományos vizsgálatok által megállapított életkori és fejlődési sajátosságok. A foglalkozások tervezésénél nem az általános, hanem az adott gyermekcsoport összetételét, fejlettségi szintjét kell szem előtt tartani. Az óvodás gyerekek életkori sajátosságai teszi lehetővé a különböző foglalkozások alkalmazását (Kunos, 1989).

2.4.1. Az óvodai testnevelési foglalkozás céljai

A gyermekek fejlődési törvényszerűségeit tiszteletben tartva, biztosítani kell a szervek és szervrendszerek normális fejlődését, a szervezet edzettségi állapotának növelését szervezett keretek között és optimális terhelést kiváltó különböző gyakorlatok alkalmazásával. Az óvodai testnevelési foglalkozás céljai közé soroljuk, hogy ki kell elégíteni a mozgások biológiai és esztétikai követelményeit egyaránt, valamint a motoros képességek és tudások kialakítását (erő, gyorsaság, állóképesség, pontosság, ügyesség

stb.). Az óvodapedagógus választja ki a testnevelési foglalkozás tartalmát, figyelembe véve a gyermekek képességeit, ki kell emelni, hogy a foglalkozásnak megvan a saját szerkezete, tartalma, típusa, munkaformája és eszközei. Az óvodákban a testnevelési foglalkozások tervezését az oktatási minisztérium által meghatározott előírások betartásával, a tanterv részletes tanulmányozásával kell kezdeni, csak ezen ismeretek elsajátítása után lehet kezdeni a tervezést egész évre, havi és heti lebontásban. A heti testnevelési foglalkozások keretében, a jól megtervezett munka kamatozik (Josip, Branko, Halasi, 2013).

A testnevelési foglalkozások szerkezete és tartalma alatt a különféle tevékenységek megszervezését értjük, amelyet megfelelő alapként lehet használni a tevékenységnél. A szerkezet a feladatok sorrendjét és folyamatát egyaránt jelenti. A testnevelési foglalkozásokra tervezett időt jól kell az óvodapedagógusnak kihasználni, az egyik részből a másik részbe történő átállásnak észrevétlennek kell lennie, érthető és rövid magyarázatokkal kell kiegészítenie (Josip, Branko, Halasi, 2013).

A gyermekek élet szakaszától, a meghatározott feladatoktól, valamint a kivitelezés helyszínétől függően kell meghatározni a tevékenység formáját. A kiscsoportban elsősorban a tematikus és az összetett, játékos formát kell leginkább használni, alkalmazni. A nagyobb csoportban fontos helyet foglalnak el az oktató és edzés jellegű tevékenységek, a szabadban végzett, valamint az ellenőrző tevékenységek. Kiemelkedően fontos, hogy minden alkalmazott tevékenységi forma tartalmazza a következőket: az egészségre pozitívan ható mozgást, megfelelően adagolt terhelést, valamint pozitív hatást a gyermekek testének megfelelő fejlődésére és felkészítésére, miközben pedig nagy figyelmet kell fordítani a gyermekek kor szerinti fejlődési jellemzőire (Josip, Branko, Halasi, 2013).

2.4.2. A testnevelési foglalkozás szerkezete

Az óvodáskorú gyermekeknél figyelmet kell fordítani a mozgás fejlesztésére a testnevelési tevékenységek tartalma segítségével. Minden korosztálynak megvan a maga követelménye a mozgás fejlesztésének gyakorlataival kapcsolatban. Az nagycsoportos gyermekek testnevelésében a következő tevékenységi formákat említhetjük meg:

- a tradicionális szerkezetű tevékenység: bevezető rész, előkészítő rész, főrész, és a befejező rész;
- olyan tevékenységek, amelyeknek a lényegét a mozgásos játékok képviselik;
- a szervezetet erősítő természetes mozgások;
- a tánc elemeire épülő mozgások;

- verseny jellegű tevékenységek;
- követelményeket kialakító tevékenységek, melyek a természetes mozgások elvégzésével gyorsasági és távolsági teljesítményeket jelentenek;
 - a gyermek önálló tevékenysége, ahol a gyermek adott mozgást végez el meghatározott időn belül, a gyakorlás végrehajtása után az óvodapedagógus le ellenőrzi a feladatok elvégzését;
 - különböző témához kötött tevékenységek;
 - tevékenységek vízben, erdőben, és az udvaron;
 - külön feladatot jelentő tevékenységek.

A különféle testgyakorlatok hasznosságának érdekében az óvodapedagógusnak mindig nagyon kreatívnak kell lennie a szervezés szempontjából a különféle segédeszközök, tornaszerek felhasználásával. Mindig az adott tevékenységnek megfelelő módszertani és munkaformát kell alkalmaznia, amelyek segítségével megnövelik a gyermekek tevékenységének szintjét (Josip, Branko, Halasi, 2013).

A felsorolt feltételeket az óvodapedagógusnak teljesítenie kell:

- a gyermekek szervezetére ható terhelés optimális elosztása a tevékenységek minden részében, a megfelelő ismétlésszám szükséges az új gyakorlatok tanításánál, fontos az új elemek ráépítése a már tanult elemekre, valamint a már elsajátított mozgások ismétlése és tökéletesítése-megerősítése;
- a gyermekek testi és az akarati képességeinek fejlesztése;
- olyan segédeszközök használata szükséges, amelyek megnövelik az érzelmi állapotot és a tevékenységet a testgyakorlatok végzésénél (Josip, Branko, Halasi, 2013:58).

A testnevelési foglalkozások négy egységből épülnek fel:

1. Bevezető rész: ez a rész 2-3 percig tart. Egyszerű rendgyakorlatok, járás és futásgyakorlatok, egyszerű futójátékok. Feladata a gyermekek érdeklődésének fenntartása, megfelelő hangulat kialakítása, a foglalkozás eredményes vezetéséhez szükséges szervezett keret biztosítása.
2. Előkészítő rész: időtartama 5-10 perc. Szabadgyakorlatok, kézigyakorlatok, páros gyakorlatok, pad gyakorlatok, bordásfalgyakorlatok. Feladata a gyermek szervezetének bemelegítése, a főgyakorlat a játék és a kiegészítő feladatok előkészítése, az előkészítő mozgásanyag megtanítása, gyakorlása.
3. Fő rész: a rész 9-17 percet tart. Feladata közé tartozik az óvodai nevelés programjában megadott mozgásanyag, játékok oktatása és gyakorlása,

pszichikai tulajdonságok fejlesztése, valamint a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése. Tartalma az óvodai nevelés programjában közölt mozgásanyag és a testnevelési játékok.

4. Befejező rész: a befejező rész 2-3 percet igényel. Nyugodt tempójú járások, légzési gyakorlatok használata. Az utolsó rész feladata, hogy a szervezetet lecsillapítsa, értékelje a gyerekek munkáját, befejezze a szervezett foglalkozást.

Az eddig leírtak alapján a testnevelési foglalkozások felépítése a következő:

- Sorakozás, köralakítás
- Járásgyakorlatok
- Futás gyakorlatok
- Előkészítő gyakorlatok
- Főgyakorlat
- Játék
- Levezető gyakorlatok
- Értékelés, köszöntés.

Az itt említett testnevelés foglalkozás felépítést ne értelmezzük sémaként. Más foglalkozásfelépítést is lehetővé tehet a mozgásanyag, didaktikai feladatok, a gyermekek életkori sajátosságai (Kunos, 1989).

III. KUTATÁS: AZ ÓVODA SZEREPÉNEK VIZSGÁLATA AZ ÉLETEN ÁT TARTÓ SPORTOLÁS MEGALAPOZÁSÁBAN

3.1. A kutatás anyaga és módszerei

Az óvodai testnevelés az óvodák olyan speciális foglalkozásait jelenti, amelyben a 3-6 éves korú gyermekek mozgásos képességeinek és készségeinek fejlesztése a fő cél. Figyelembe véve az óvodai testnevelésnek a fontosságát ezért úgy érzem, a szakdolgozatom témája soha nem veszít aktualitásából. Minden pedagógus tisztában van az óvodai testnevelés jelentőségéről, arról, hogy kisgyermekkorban kell megalapozni az életen át tartó sportolás lehetőségét, igényét. Minden óvoda helyi programját a szülőkkel szoros együttműködésben valósítja meg. Az óvoda sokkal jobban épít a családra, mint bármelyik más nevelő – oktató intézmény. Ezt az óvoda egyik sajátosságának is lehet tekinteni.

Szakdolgozatomban, amelynek a témája Az óvodai testnevelés szerepe az életen át tartó sportolás megalapozásában, két kutatással foglalkozom. Az első véleményt elemez, amelyet az óvodáskorú gyermekek szülei fogalmaztak meg három témakörben: jellemezve a gyermekek óvodai intézményét, saját családjukat és magukat a gyermekeiket. A másik kutatásfelmérést végez a nagycsoportos gyerekeknél az egyes sportágcsoportok iránti érdeklődést vizsgáló Stuller féle SPÉT (képi) teszt segítségével: jellemezve azt, hogy a gyerekek mennyire ismerik a sportágcsoportokat. Azért választottam ezt a két kutatást, mert az egyikben a gyerekek sportágcsoportokról szóló ismereteit kapjuk meg, a másikban a szülők sportolási tevékenységeibe láthatunk bele, ami befolyásolhatja a gyermeket is, mivel a gyermek úgy értelmezheti, hogy ha a szülők nem mozognak, sportolnak, akkor neki sem kell, vagy ellenkezőleg.

3.2. A kutatás célja

Vizsgálataink célja az volt, hogy tájékozódjunk az óvodáskorú gyermekek sportág iránti érdeklődéséről, amely megalapozhatja a gyermek egy életen át tartó sportolási kedvét, valamint választ kapjunk a gyermekintézmény által nyújtott sportolási lehetőségek feltételeiről, a család mozgás- és egészségkultúrájáról, életmódjáról, szabadidős sportolási tevékenységeikről.

3.3. Hipotézis

Feltételeztük, hogy a gyermekintézmény minden téren lehetőséget biztosít az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlesztésében, hogy ebben a nem könnyű képzési-nevelési feladatban a

családok teljes mértékben bekapcsolódnak, támogatják azt és elégedettek az intézmény munkájával. Feltételeztük, hogy a kislányok és kislányok között a sportágválasztásban eltérés van, valamint befolyással bír a szülők sportbéli múltja és jelene a gyermekek sportág iránti érdeklődésére.

3.4. A kutatás helye

Szakedolgozatom témájával kapcsolatban kutatásokat végeztem a Kisgejőci Egry Ferenc Oktatási- Nevelési Komplexum Csengettyű nagycsoportos gyerekeivel. Az óvoda 2013-ban nyílt meg, amikor az iskola felvette az Egry Ferenc Oktatási Nevelési Komplexum nevet.

3.5. A kutatás módszere

A kérdőívet, dr. Dobay Beáta, a Révkomáromi Selye János Egyetem Tanárképző Karának (Szlovákia) mestertanára dolgozta ki. A kérdőíves anyaggyűjtésnél a kérdéssort három témakörben állította össze. Az első fejezetben az óvodával kapcsolatos jellemzőket kérdeztük meg a szülőktől, a másodikban magáról a család egészséges életmódjának jellemzőire vártuk a választ, valamint a harmadik fejezetben a gyermekekkel kapcsolatos fontos jellemzőket kerestük.

1. táblázat. A felmérésben részt vett szülők

1.	Cs. M.
2.	K. A.
3.	T. N.
4.	R. G.
5.	G. A.
6.	S. V.
7.	R. I.
8.	V. T.
9.	S. E.

Forrás: saját kutatás

A kutatást, a szülőkkel, kérdőíves módszerrel végeztem, amelyben a szülőktől (anonim) válaszokat kértem a kérdőívben szereplőkérdésekre. A kérdőívet kitöltő szülő öt választási lehetőség közül jelölhette be a véleményének mértékét, hogy mennyire ért vele egyet. A munkához 9 kérdőívet használtam fel. (kérdőív a mellékletben)

A kérdőíves anyaggyűjtésnél a kérdéssort három témakörben állítottam össze. Az első fejezetben az óvodával kapcsolatos jellemzőket kérdeztem, a másodikban magáról a család

egészséges életmódjának jellemzőit, valamint a harmadik fejezetben a gyermekekkel kapcsolatos fontos jellemzőket kerestem. Először ezt a kutatást elemzem.

2. táblázat. Az óvoda jellemzői

A vélemények mértéke					
Óvoda jellemzői	Egyáltalán nem értek egyet (1)	Kevésbé értek egyet (2)	Közepes mértékben értek egyet (3)	Nagy mértékben értek egyet (4)	Teljesen egyet-értek (5)
Segíti gyermekem egészséges, fizikális fejlődését	1	1	2	3	2
Gyermekeim megtanulja az alapvető higiéniai tényezőket	0	0	4	2	3
Egészséges táplálkozásra nevel, ösztönöz	0	0	5	2	2
Egészséges, aktív életmódra nevel	0	2	3	3	1
Az óvodában sokat mozognak a gyermekek	0	0	2	4	3
Külön testnevelés foglalkozások vannak délelőtt	0	2	2	3	2
Az óvodai sportmozgás kielégíti gyermekem mozgásigényét	1	2	4	2	0
Délutáni sportfoglalkozást szervez az óvoda	0	5	4	0	0
Családi programokat szervez az óvoda	5	1	2	1	0

Forrás: saját kutatás

A táblázatban a számok azt mutatják, hogy a szülők közül hányan jelölték azt a véleményt a baloldalon található kérdések megválaszolásánál. Ebben a témakörben a szülő 9 kijelentésnek a végén, öt választási lehetőségből jelölhette be a véleményének mértékét, hogy mennyire ért vele egyet. Az 2. táblázatban az óvoda jellemzői témakörben válaszolhattak a szülők. A táblázat segít nekünk átlátni a szülők válaszait. Kilenc szülőből csak kettő gondolja úgy, hogy nagymértékben kielégíti az óvodai sportmozgás gyermeke

mozgásigényét, míg 4 szülő közepes mértékben, 2 szülő kevésbé, 1 pedig egyáltalán nem ért egyet vele.

Ebből a körből azt állapíthatjuk meg, hogy a szülők nagy része elégedett az óvodával és az óvodai foglalkozásokkal. Az utolsó kérdés az volt, hogy az óvoda szervez-e családi programokat. Erre a kérdésre a szülők nagyobb aránya nemet válaszolt, de elmondásuk szerint jó ötlet lenne és támogatnák.

3. táblázat. A család jellemzői

A vélemények mértéke					
Család jellemzői	Egyáltalán nem értek egyet (1)	Kevésbé értek egyet (2)	Közepes mértékben egyetértek (3)	Nagy mértékben egyetértek (4)	Teljesen egyetértek (5)
Mindent egybevetve egészségesen élünk	0	0	4	4	1
Sportos életvitelt folytatunk (heti rendszerességgel mozgunk)	1	4	3	1	0
Az édesapa rendszeresen (minimum heti 3x) sportol	2	4	2	1	0
Az édesanya (minimum heti 3x) sportol	4	4	1	0	0
Családunk sokat kirándul, fizikailag aktív életet élünk	4	2	2	1	0
Fontosnak tartom, hogy gyermekem sportoljon	0	0	1	4	4
Csak az egészség érdekében szeretném, hogy gyermekem sportoljon	0	0	3	6	0
Szívesen részt veszünk rendszeres családi sportrendezvényeken	0	0	3	6	0
Napi rendszerességgel nézünk TV-t, használjuk a számítógépet	0	0	1	1	7

Forrás: saját kutatás

A második rész a család jellemzőivel kapcsolatos kérdéseket tartalmazott. Egészséges életmódot folytatnak-e, sportolnak-e a szülők, fontosnak tartják-e, hogy a gyermek sportoljon stb. Mint láthatjuk, a szülők inkább kevésbé értenek egyet azzal, hogy rendszeresen mozognak, ám nagyon fontosnak tartják azt, hogy a gyermekeik mozogjanak. Ezt a gyermek úgyis értelmezheti, hogy ha a szülők nem mozognak, sportolnak, akkor neki sem kell, és inkább tv-t néz vagy számítógép előtt ül, ahelyett, hogy kint játszana,

barátokkal vagy játszótéren. A kutatásból az is kiderül, hogy a szülők nem járnak el kirándulni, nem élnek aktív életet fizikailag.

4. táblázat. A gyermekek jellemzői

Gyermekek jellemzői	A vélemények mértéke				
	Egyáltalán nem értek egyet (1)	Kevésbé értek egyet (2)	Közepes mértékben egyetértek (3)	Nagy mértékben egyetértek (4)	Teljesen egyetérték (5)
Gyermekeknek egészségi állapota megfelelő	0	0	5	2	2
Gyermekek szeret mozogni	0	0	0	0	9
Gyermekek inkább otthon a lakásban játszik, mint az udvaron	0	0	1	2	6
Nagyon szereti a játszótereket	0	0	0	2	7
Szeret a természetben kirándulni	0	0	3	4	2
Szereti a délutáni sportfoglalkozásokat	0	2	5	1	1
Gyermekek sokszor betegeskedik	0	3	5	1	0
Napi rendszerességgel néz TV-t, videót, DVD-t	0	3	1	2	3
Gyermekek egészségi állapotát nagyrészt befolyásolja a sport	0	0	4	3	2

Forrás: saját kutatás

A harmadik részben a gyermekekkel ismerkedhetünk meg. A szülőknek azokra a kérdésekre kellett választ adni, miszerint a gyermek szeret-e mozogni, egészségi állapota megfelelő-e stb. Mind a 9 szülő teljesen egyetért azzal, hogy a gyermeke szeret mozogni. Pozitív visszajelzés az, hogy 6 szülő szerint gyermeke nem otthon a lakásban játszik, hanem az udvaron. A legtöbb gyermek szereti a játszótereket, szeret a természetbe kirándulni. A szülők többsége kevésbé ért azzal egyet, hogy a gyermekeik betegeskednének. Az utolsó előtti kérdés az volt, hogy napi rendszerességgel nézi-e a gyerek a tv-t, videót. Ennél a kérdésnél megoszlott a válasz, mivel 3 szülő kevésbé értett vele egyet, míg 3 szülő teljesen

egyét értett vele. Az óvónőknek fel kell hívni a szülők a figyelmét, hogy káros a gyerek szervezetre a sok tv nézés, helyette inkább foglalkozzanak és játszanak a gyerekekkel.

A kérdőíves anyaggyűjtésnél a kérdéssort három témakörben állítottam össze. Az első fejezetben az óvodával kapcsolatos jellemzőket kérdeztem, a másodikban magáról a család egészséges életmódjának jellemzőit, valamint a harmadik fejezetben a gyerekekkel kapcsolatos fontos jellemzőket kerestem. Céлом ezzel az volt, hogy tájékozódjunk az óvoda, az óvodáskorú gyermekek és családjuk mozgás- és egészségkultúrájába, sportolási tevékenységeikbe. A kutatás során a szülők jellemezték a gyermekeik óvodai intézményét, saját családjukat és magukat a gyermekeiket is. Az 2. táblázatból kiderül, hogy a szülők alapjában meg vannak elégedve az óvodai testnevelés foglalkozásokkal, a sportmozgás ki elégíti a gyerekek mozgásigényét. A 3. táblázatnál arra a következtetésre jutottam, hogy a szülők általában nem mozognak, sportolnak eleget, de azzal mindenki egyet értet, hogy fontosnak találják, hogy a gyerekek sportoljanak. Kiderült az is, hogy sok családban napi rendszerességgel néznek tv-t, videókat a gyerekek, ezzel kapcsolatban változtatnia kellene a szülőknek, és többet el járni kirándulni a gyerekekkel, mert így nem élnek aktív fizikai életet. A 4. táblázat a gyerekeket jellemzőiről tett fel kérdéseket. Minden szülő egyet értett azzal, hogy gyereke szeret mozogni, 7 szülő pedig azzal, hogy a gyerek szereti a játszóteret. Pozitív visszajelzés, hogy 6 gyerek inkább az udvaron szeret játszani és nem bent a házban, és az jó visszajelzés, hogy a gyerekek nem betegeskednek sokat.

A másik kutatást a Stuller féle SPÉT teszttel (Sportág Preferencia Teszt) végeztem, amely a sportágcsoporthoz iránti érdeklődés felmérésére szolgál óvodáskorban. A teszt óvodások részére kidolgozott változata szerint sportágcsoporthoz nevez meg, mint: csapatsport, páros játékok, küzdősport, emberi erővel hajtott sporteszközökkel végzett sport, természeti erővel motorral hajtott sport, céllökő sport

A gyerekek elé helyeztem 6 képet, amelyen a gyerekek meg kellett nevezni a sportágakat. 6 képet kellett rangsorolni a gyerekeknek 1-től 6-ig terjedő rang helyszámokkal az szerint, hogy melyik sportágcsoporthoz képét választják a gyerekek elsőre, másodikra, harmadikra, negyedikre, ötödikre, illetve hatodikra, azaz, melyik sportág tetszik nekik jobban vagy kevésbé az egyszerre látott hat kép közül. (képek a mellékletben)

5. táblázat. A gyermekek megoszlása nemek és életkoruk szerint

	5 éves	6 éves	Összesen
Kisfiúk	3	1	4
Kislányok	3	2	5
Összesen	6	3	9

Forrás: saját kutatás



1. ábra. A gyermekek megoszlása nem szerint

Forrás: saját kutatás

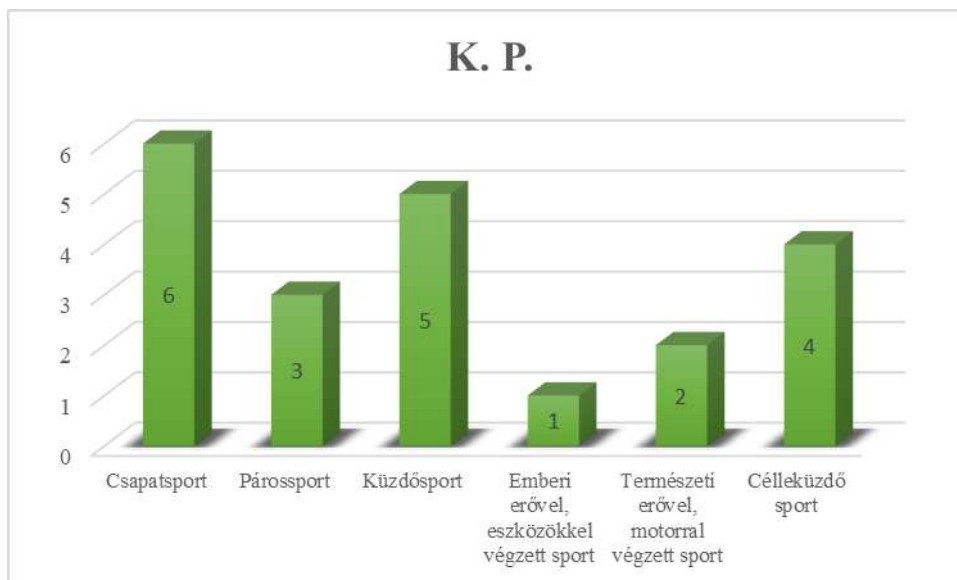
6. táblázat. Az 5 éves kislányok vizsgálati eredményei

	A gyermek neve	Csapat sport	Páros sport	Küzdő sport	Emberi erővel, eszközökkel végzett sport	Természeti erővel, motorral végzett sport	Céllküzdő sport
1.	K. P.	6	3	5	1	2	4
2.	D. J.	3	6	2	1	4	5
3.	Gy. A.	5	1	6	2	3	4

Forrás: saját kutatás

A 6. táblázat alapján levonható a következtetés, hogy az 5 éves lányok mely sportágat ismerik jobban, és melyet kevésbé. Elsőre szinte mindenki a balettet ismerte fel, vagyis inkább a balerinát. A többi képeket mindenki másféle sorrendben ismerte fel, de

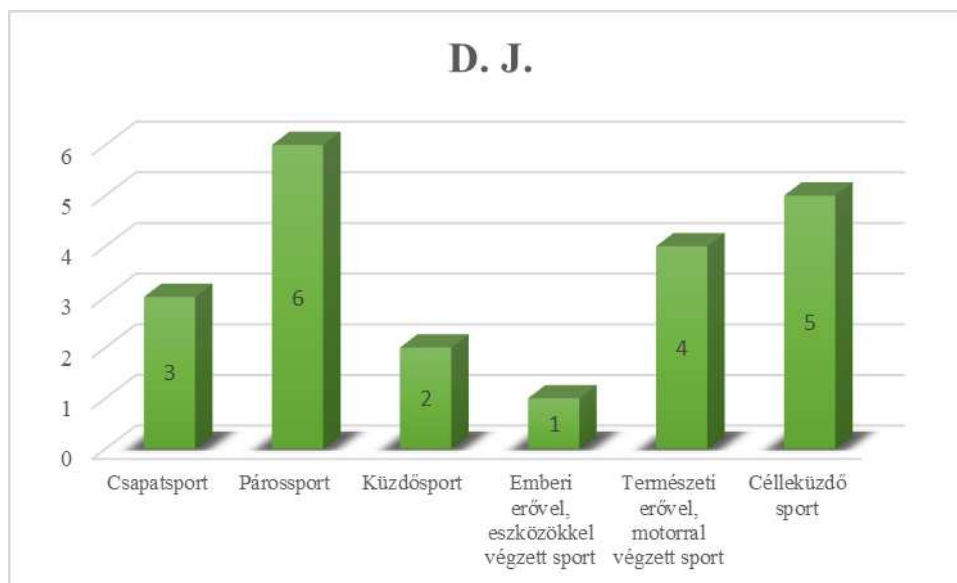
elmondható, hogy a küzdősport és céllküzdő sportról szóló képet ismerték inkább fel utoljára. Az átláthatóság kedvéért elkészítettem minden gyereknek az eredményeit külön diagramon.



2. ábra. K. P. vizsgálati eredménye

Forrás: saját kutatás.

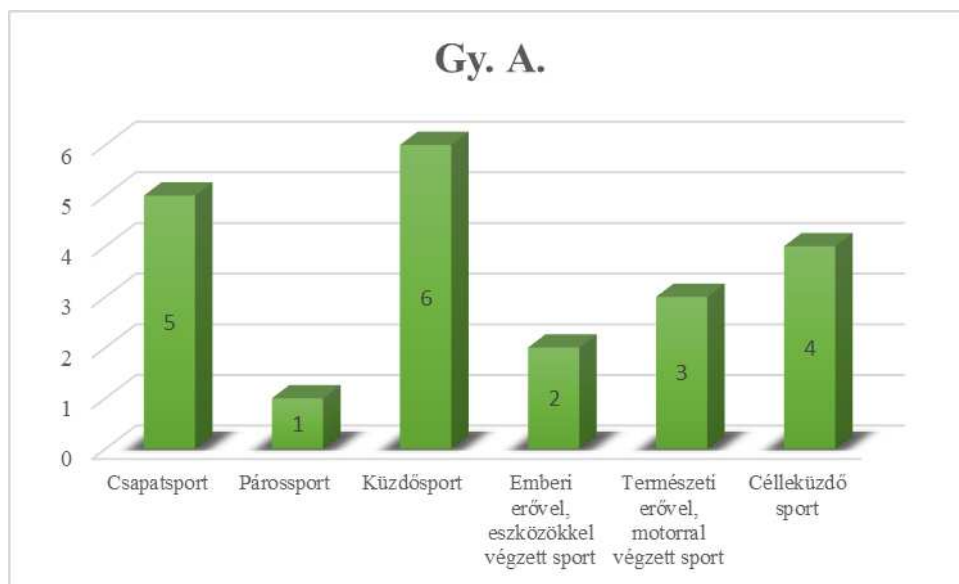
K. P. először a balerinát ismerte fel, majd beszélgetés közben a balett is elhangzott. Másodszorra a motor, motorozás, motorversenyt említette beszélgetés közben. Harmadikra az asztali teniszt (pingpong), negyedikre a lövészet, ötödikre a karate, végül a kosárlabdát találta ki. A felmérés alatt beszédes, barátságos volt.



3. ábra. D. J. vizsgálati eredménye

Forrás: saját kutatás

D. J. elsőre szintén a balettet mondta, második volt a karate, harmadik választása a kosárlabda volt, negyedik a motor, ötödik a lövészet, a hatodik pedig az asztali tenisz. A felmérés során visszahúzódott volt kicsit, nem sokat beszélt.



4. ábra. Gy. A. vizsgálati eredménye

Forrás: saját kutatás

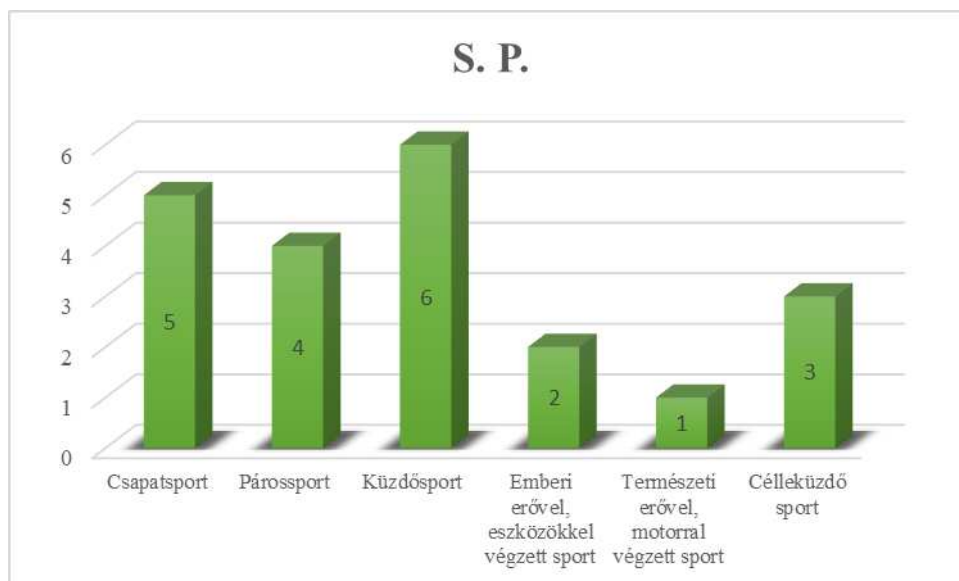
Gy. A. a felmérés alatt visszahúzódó, félénk volt, nem sokat tudtam vele beszélni. Próbáltam körül írni neki a sportokat, kik játsszák, hol, hol láthatja őket. Ezek segítségével elsőre az asztali teniszt (pingpong) hangzott el, mert ilyen van nekik otthon, és a testvérével játsszák. Másodikra a balett (balerina), harmadikra a motor, negyedikre a lövészet, ötödikre a kosárlabda, és a hatodikra a karate-t mondta.

7. táblázat. A 6 éves kislányok vizsgálati eredményei

	A gyermek neve	Csapatsport	Párosport	Küzdősport	Emberi erővel, eszközökkel végzett sport	Természeti erővel, motorral végzett sport	Célelküzdő sport
1.	S. P.	5	4	6	2	1	3
2.	L. D.	6	2	3	1	5	4

Forrás: saját kutatás

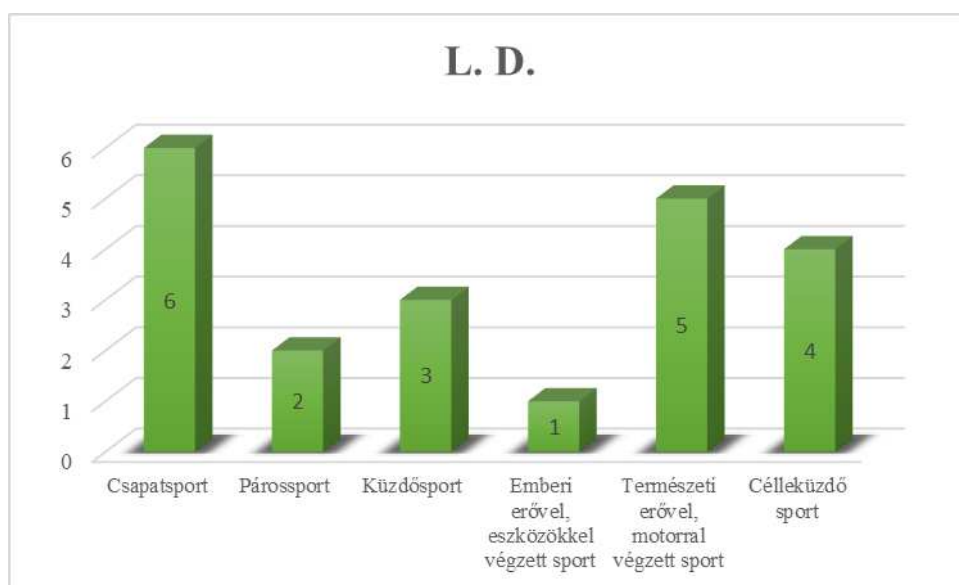
A táblázat alapján levonható a következtetés, hogy a 6 éves lányok mely sportágot ismerik jobban, és melyet kevésbé. Az átláthatóság kedvéért elkészítettem minden gyereknek az eredményeit külön diagramon.



5. ábra. S. P. vizsgálati eredménye

Forrás: saját kutatás

S. P. elsöre a motort mondta, majd másodikra a balettet, harmadikra a lövészetet, negyedikre az asztali teniszt, ötödikre a kosárlabdát, majd végül hatodikra a karate-t mondta. Annabella barátságos, beszédes volt, könnyen ment vele a felmérés.



6. ábra. L. D. vizsgálati eredménye

Forrás: saját kutatás

L. D. elsöre a balerinát találta ki, másodikra az asztali teniszt, harmadikra a karate-t, negyedikre a lövészetet, ötödikre a motort, hatodikra pedig a kosárlabdát. D. nagyon beszédes, barátságos volt.

A lányoknál látható, hogy a balettet 5-ből 3-an ismerték fel elsöre. A többi öt kép megoszlik. A fiús sportokat nem nagyon ismerik; beszélgetés közben rávezetéssel,

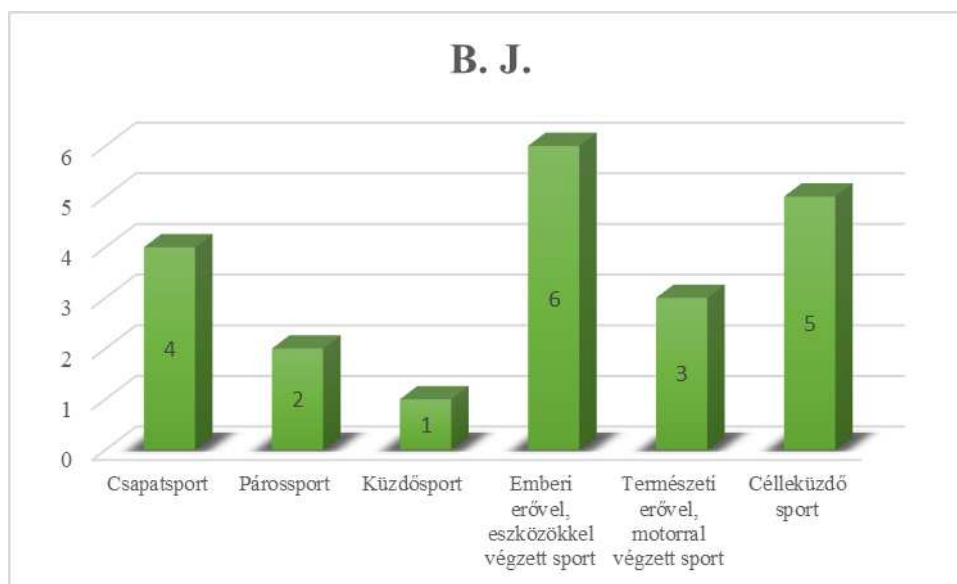
segítséggel minden képet felismertek, amit utána megbeszélünk, hol láthatnak, játszották-e már, kik játsszák a sportot. Átlagban egy 10-15 percet volt mindegyik kislány mellett. K. P. 5-7 perc alatt megoldotta ezt a feladatot, felismerte a képeket. Neki 1-2 képnél kellett segítség, a többinél megmondta mi az. Volt, aki megismert a gyakorlatom ott töltése miatt, de volt olyan, aki megszeppenve jött be a foglalkozóterembe. Egy kis beszélgetés után oldódott a hangulat, és elkezdtük a felmérést.

8. táblázat. Az 5 éves kisfiúk vizsgálati eredményei

	A gyermek neve	Csapat sport	Páros sport	Küzdő sport	Emberi erővel, eszközökkel végzett sport	Természeti erővel, motorral végzett sport	Céleküzdő sport
1.	B. J.	4	2	1	6	3	5
2.	K. A.	1	5	2	4	6	3
3.	Sz. M.	3	2	4	5	1	6

Forrás: saját kutatás

A táblázat alapján levonható a következtetés, hogy az 5 éves fiúk mely sportágat ismerik jobban, és melyet kevésbé.

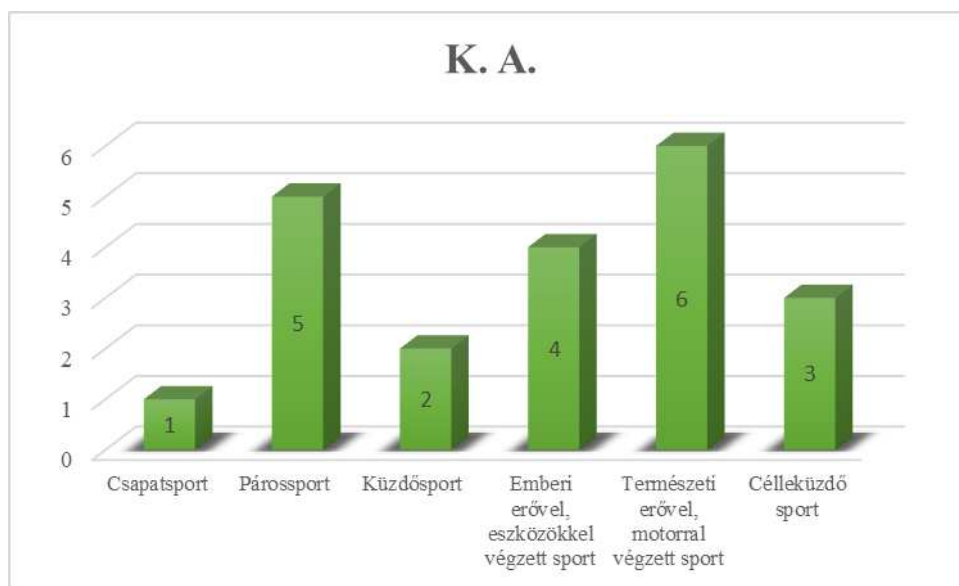


7. ábra. B. J. vizsgálati eredménye

Forrás: saját kutatás

B. J. ukrán anyanyelvű, nála a dada segítségével kértem, hogy fordítsa neki mit is kell csinálnia. Először a karate-t mondta, másodikra a motort, harmadikra a lövészetet,

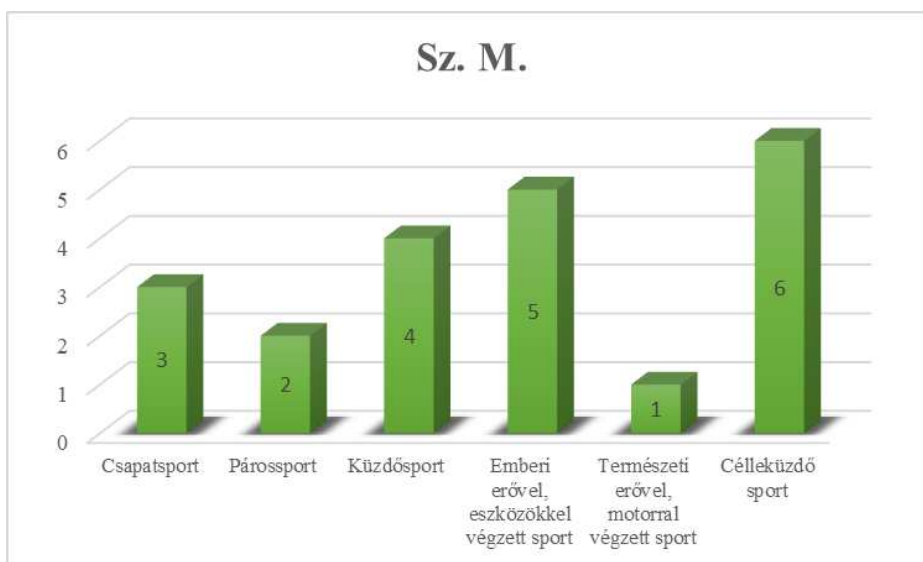
negyedikre a balettet, ötödikre a kosárlabdát, hatodikra az asztali tenisz. J. visszahúzódó, szótlan volt.



8. ábra. K. A. vizsgálati eredménye

Forrás: saját kutatás

K. A. elsőre a balerinát találta ki, másodikra az asztali tenisz, harmadikra a karate-t, negyedikre a lövészetet, ötödikre a motort, hatodikra pedig a kosárlabdát. A. nagyon beszédes, barátságos volt.



9. ábra. Sz. M. vizsgálati eredménye

Forrás: saját kutatás

Sz. M.-nél ugyan az volt a helyzet, mint az előző felmérésben. Itt is a dada segítségével kértem, hogy magyarázza el, mit is kell csinálnia. M. egy kicsit beszédesebb volt, mint J.

Először a motort, másodsorra az asztali teniszt, harmadsorra a kosárlabdát, negyedszerre a karate-t, ötödikre a balettet és hatodikra a lövészetet mondta.

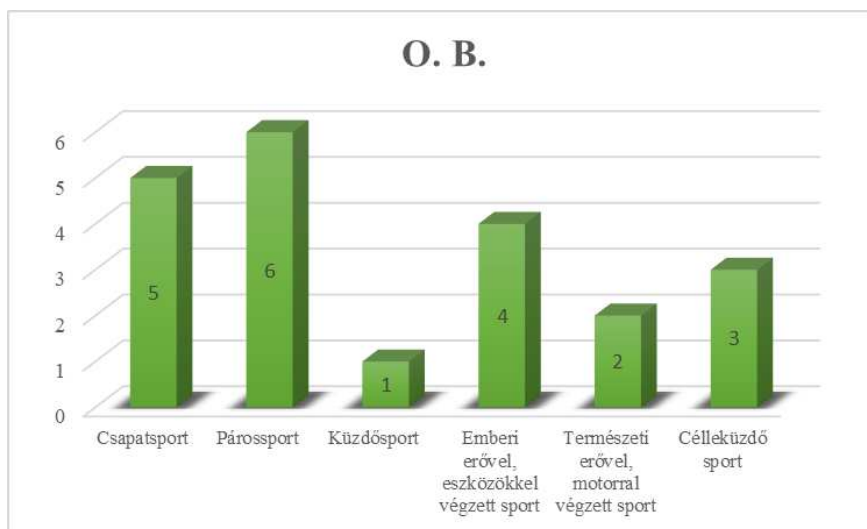
9. táblázat. A 6 éves kisfiú vizsgálati eredményei

	A gyermek neve	Csapat sport	Páros sport	Küzdő sport	Emberi erővel, eszközökkel végzett sport	Természeti erővel, motorral végzett sport	Célléküzdő sport
1.	O. B.	5	6	1	4	2	3

Forrás: saját kutatás

A táblázat alapján levonható a következtetés, hogy a 6 éves fiú mely sportágat ismeri jobban, és melyet kevésbé.

Az átláthatóság kedvéért elkészítettem minden gyereknek az eredményeit külön diagramon.



10. ábra. O. B. vizsgálati eredménye

Forrás: saját kutatás

O. B. elsőre a motort mondta, majd másodikra a balettet, harmadikra a lövészetet, negyedikre az asztali teniszt, ötödikre a kosárlabdát, majd végül hatodikra a karate-t mondta. B. barátságos volt, könnyen ment vele a felmérés.

A fiúk egy kicsit visszahúzódnak voltak, de amikor megértették mit kell csinálni, beszélgetés közben javult a hangulat. A fiúknál máshogyan oszlanak meg a sportok. 15-20 percet vett igénybe a felmérés.

10. táblázat. A vizsgálat összeredménye

	5 éves kisfiúk	6 éves kisfiú	5 éves kislányok	6 éves kislányok
Csapatsportok	2	5	6	6
Páros sportok	3	6	3	3
Küzdősportok	1	1	5	5
Emberi erővel hajtott, eszközökkel végzett sportok	6	4	1	1
Természeti erővel/ motorral hajtott sportok	4	2	2	2
Célleküzdő sportok	5	3	4	4

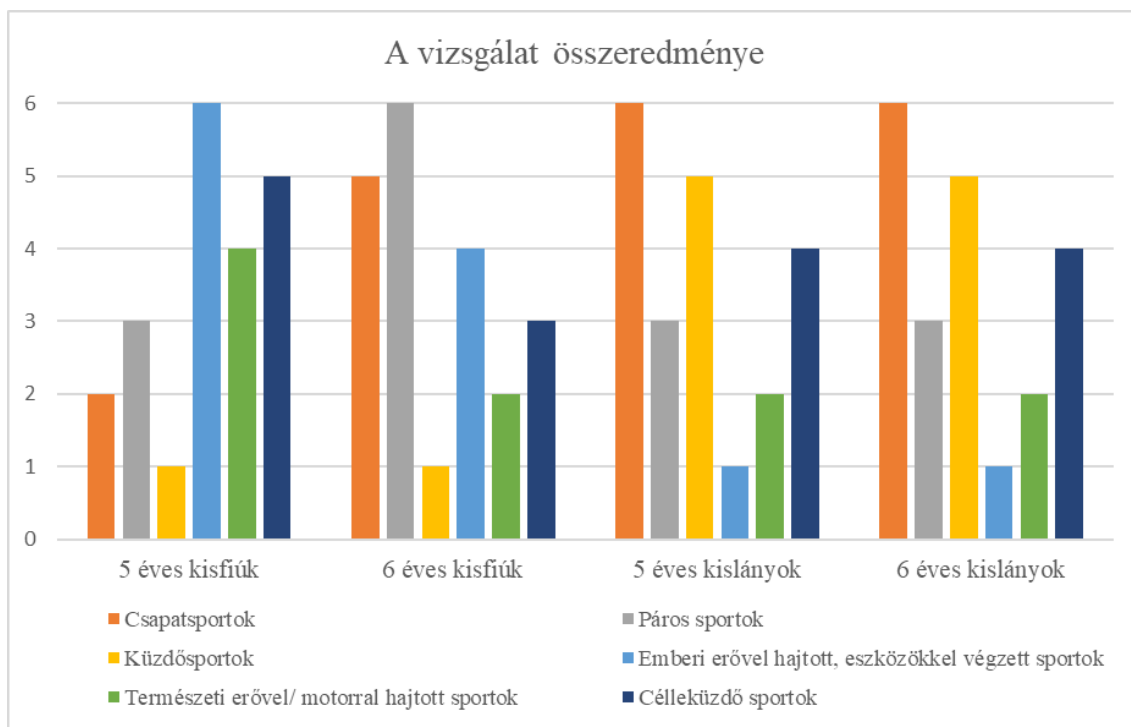
Forrás: saját kutatás

A vizsgálat összeredményéből megtudhatjuk, hogy korosztályonként a kisfiúk és kislányok melyik sportágat ismerték fel elsőre, másodikra, harmadikra, negyedikre, ötödikre és utoljára hatodikra. Látható, hogy a kisfiúknál elsőre inkább a küzdősportot ismerték fel, a további képeknél már megoszlott az öt és hatéves kisfiúk választási eredménye. Az 5 éves kisfiúk másodikra a csapatsportot, harmadikra a páros sportot, negyedikre a természeti erővel/motorral hajtott sportot, ötödikre a célleküzdő, utoljára pedig az emberi erővel hajtott, eszközökkel végzett sportot találták ki. A 6 éves kisfiúk már másodikra a természeti erővel/motorral hajtott sportot, harmadikra a célleküzdő sportot, negyedikre az emberi erővel hajtott, eszközökkel végzett sportot, ötödikre a csapatsportot, és végül a páros sportot találták ki.

Tehát az összeredményből megtudhatjuk, hogy az 5 éves kisfiúk és kislányok, valamint a 6 éves kisfiú és kislányok melyik sportágakat ismerték fel elsőre, másodikra, harmadikra, negyedikre, ötödikre és hatodikra. Az 5 éves kisfiúk és kislányok esetében teljes más a végeredmény, mind a fiúk mind a lányok más sorrendben ismerték fel a sportágakat. Az 5 éves kisfiúk először a küzdősportot ismerték, míg az 5 éves kislányok először az emberi erővel hajtott, eszközökkel végzett sportot. Utoljára a kisfiúk az emberi erővel hajtott, eszközökkel végzett sportot ismerték fel, míg a kislányok a csapatsportot ismerték fel. Így levonhatjuk a következtetést, hogy az 5 éves kisfiúknál a küzdősport a kislányoknál pedig az emberi erővel hajtott, eszközökkel végzett sport volt kedveltebb. A 6 éves kisfiú és kislányok válaszai között a második helyen a természeti erővel/motorral hajtott sportot nevezték meg. A kisfiú elsőre a küzdősportot nevezte meg, utoljára pedig a páros sportot ismerte fel, míg a kislányok elsőre az emberi erővel hajtott, eszközökkel végzett sportot, míg hatodiknak a csapatsportot említették. Így ebben a korosztályban a

kedvelt sportágcsoporthat a kisfiúnál a természeti erővel/motorral hajtott sport, míg a kislányoknál az emberi erővel hajtott, eszközökkel végzett sport volt.

A jobb átláthatóság kedvéért elkészítettem a vizsgálat összeredményét egy diagramon is.



11. ábra. A vizsgálat összeredménye

Forrás: saját kutatás

A kutatás alkalmával, amelyben céloim az óvodáskorú nagycsoportos gyerekek megkérdezése az egyes sportágcsoporthatokról az volt, hogy megtudjam a gyerekek mennyire ismerik a sportágakat, sportokat akár képi bemutatás által is.

A kutatás anyagfeldolgozásának eredménye segítségével szolgálhat az óvónők számára is, amelyből megtudhatják, melyek azok a sportágak, amikről a gyerekek nem hallottak és megismertethetik az óvodásokkal, valamint, hogy megalapozzuk a gyermekek érdeklődését, kedvét az életen át tartó testi nevelés és sport iránt.

A kutatás eredményei alapján levonhattuk a következtetést, hogy az 5 éves kislányok és kisfiúk, valamint a 6 éves kislányok és kisfiú esetében egy-egy korcsoporthatban melyik sportágcsoporthat kedvelt vagy elutasított, hogyan alakul népszerűségük.

Az általam választott téma feldolgozása alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a sportágcsoporthat iránti érdeklődésre nyugodtan támaszkodhatunk az óvodáskorú gyermekek felmérési adataira, véleményére. Nemcsak a sportági alkalmasság felderítésére, előrejelzésére, hanem azért is, mert az óvodai és kisiskoláskorú testi nevelés- tanítás módszereinek alakításában segítségünkre lehet, illetve a fiúk és lányok esetében egy- egy

korcsoportban melyik sportágcsoporthoz kedvelt vagy elutasított, hogyan alakul népszerűségük

Fejlődéstani szempontból az első gyermekkori életszakasz, amelybe az óvodáskor beletartozik, a legfogékonyabb, éppen ezért kell az egészséges mozgásigényt a lehető leghatékonyabban és a legszélesebb sportági skálát alkalmazva kielégíteni, a gyermekek személyiségjegyeit a sport segítségével kialakítani, fejleszteni, nemcsak a jövő generációinak egészségesebb életmódjának megteremtéséért, hanem a mozgásműveltség, a mozgáskultúra és a rendszeres mozgásban rejlő értékek megőrzéséért. Óvodáskorban alapozódik meg a gyermek későbbi egészségi állapota, s ilyenkor alakul ki a rendszeres testneveléshez való hozzáállása is. Kötelessége tehát minden szakembernek azon igény szint kialakítása, mely által egy terhelhetőbb új generációt tudunk felnevelni és a nagybetűs életbe engedni.

„Az emberi mozgások, mozgásformák és az értelmes mozgásos cselekvések változásának, illetve fejlődésének egyik legfontosabb időszaka a gyermekkor” (Stuller, 1989).

ÖSSZEFOGLALÁS

Minden pedagógus tisztában van az óvodai testnevelés jelentőségéről, arról, hogy kisgyermekkorban kell megalapozni az életen át tartó sportolás lehetőségét, igényét. Minden óvoda helyi programját a szülőkkel szoros együttműködésben valósítja meg. Az óvoda sokkal jobban épít a családra, mint bármelyik más nevelő – oktató intézmény. Ezt az óvoda egyik sajátosságának is lehet tekinteni.

Az első kutatásom alkalmával bele láthattam az óvodáskorú gyerekek és családjuk mozgás és egészségkultúrájába, életmódjába és szabadidős tevékenységeikbe. A kutatás segítségül szolgálhat az óvónők számára is, mivel a táblázatokat áttanulmányozva megtudhatják, mik azok a dolgok, amiken változtatni kell és javítani tudnának rajta. A második kutatás alkalmával, amelyben céloim az óvodáskorú nagycsoportos gyerekek megkérdezése az egyes sportágcsoportokról az volt, hogy felmérjem a gyerekek mennyire ismerik a sportágakat, sportokat. A kutatás anyagfeldolgozásának eredménye segítségül szolgálhat az óvónők számára is, amelyből megtudhatják, melyek azok a sportágak, amikről a gyerekek nem hallottak, nem láttak és megismertethetik az óvodásokkal, valamint fontos, hogy megalapozzuk a gyermekek érdeklődését, kedvét az életen át tartó testi nevelés és sport iránt.

РЕЗЮМЕ

Основна мета фізичного виховання у дошкільній групі – це задоволення потреб рухової активності дітей та розвиток їх рухових навиків. Фізичні вправи впливають на розвиток органів та організму взагалі. Улюбленим заняттям дітей є гра, яка сприяє розвитку рухів. Під час рухливої гри дитина навіть не помічає, що з її організмом відбувається щось позитивне, що розвиває в ній стабільність та координацію.

Як майбутній вихователь вважаю, що для дітей є дуже важливим чим більше рухатися. Я хочу, щоб діти завжди були зацікавлені у руховій діяльності, усвідомлювали її важливість та ефективність. Адже за допомогою рухової діяльності формуються витривалість, координація рухів, рівновага, м'язова та серцево-судинна системи, взагалі особистість.

Під час дослідження мала змогу вникнути у рухову, здоров'язберігаючу культуру дітей дошкільного віку та їх сімей, дослідити їх спосіб життя та дозвілля. Результати дослідження допоможуть визначитися вихователям, на що треба звернути увагу або змінити під час планування фізичних занять.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Báthori B. (1994): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Becsy B. S. – Kunos A. (1994): *Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása*. 18. kiadás, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Bejek K.–Hamar P. (1997): *Torna ABC*. OKKER Kiadó, Budapest.
- Buzás E. (2012): *A testnevelés és sport elmélete és módszertana óvodában és az 1-4. osztályban*.
file:///C:/Users/Gabriella/Desktop/buzas_erno_a_testnevelés_es_sport_elmelete_es_modszertana_ovodaban_es_az_14_osztalyban.pdf Letöltés dátuma: 2020. március 14. 180-181.
- Dobay B. (2005): *Az óvodai testnevelés alapjai*. LiliuAurum, Dunaszerdahely.
- Farmosi I. (1999): *Mozgásfejlődés*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
- Győri P. (2002): Sokmozgásos testnevelési játékprogram (STJ) hatása az óvodások személyiségfejlődésére. In: Győri P.: *Óvodások biológiai fejlődése és fizikai aktivitása*. Wesselényi Miklós Sport Közalapítvány, Veszprém. 266.
- Josip L., Branko K., Halasi Sz. (2013): *Az óvodai testnevelés módszertana*, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka. 58-87.
- Kelemen L. (2001): *Képességmérés az óvodában*. Poliforma KFT. Hajdúböszörmény.
- Király T. – Szakály Zs. (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Dialóg Campus Kiadó, Pécs. 6-44.
- Kunos A. (1989): *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana*. Egységes jegyzet. Tankönyvkiadó, Budapest. 40-58.
- Kunos A. (1994): *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana*. 6. kiadás, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Kunos A. (2000): *A mindennapos testnevelés tervezése*. Programfüzet, [Tessedik Főiskola Körös Főiskolai Kara](#), Szarvas.
- Machalíkné H. I. (2008): *A rendszeres fizikai aktivitás hatása az egészséges életmóddal kapcsolatos beállítódás alakulására, serdülőkorban*. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.
- Makszin I. (2002): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Kiadó, Budapest–Pécs.
- Mérei F. – V. Binét Á. (1993): *Gyermeklélektan*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Nagy J. (1974): *Iskolaelőkészítés és beiskolázás*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

- Nádasi L. (2001): *Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben*. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest.
- Oszetzky T. (1974): *Testnevelés az óvodában*. Országos Pedagógiai Intézet, Budapest.
- Ozsváth F. (1989): *Testnevelés*. Egységes jegyzet. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Porkolábné B. K. (1981): *A tanulási nehézségek korai felismerése*. Kézirat ELTE Budapest.
- Rókusfalvy P. (2001): *Az ember fejlődése és fejlesztése*. Enciklopédia dióhéjban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Stoppard M. (1997): *Mit tud a gyerek? Játékos képességvizsgálatok*. Park Könyvkiadó, Budapest.

MELLÉKLET

TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE

1. táblázat A felmérésben részt vett szülők.....	30
2. táblázat Az óvoda jellemzői.....	31
3. táblázat A család jellemzői	32
4. táblázat A gyermekek jellemzői.....	33
5. táblázat A gyermekek megoszlása nemek és életkoruk szerint	35
6. táblázat Az 5 éves kislányok vizsgálati eredményei.....	35
7. táblázat A 6 éves kislányok vizsgálati eredményei.....	38
8. táblázat Az 5 éves kisfiúk vizsgálati eredményei	39
9. táblázat A 6 éves kisfiú vizsgálati eredményei	41
10. táblázat A vizsgálat összeredménye.....	42

ÁBRÁK JEGYZÉKE

1. ábra (diagram) A gyermekek megoszlása nem szerint	35
2. ábra (diagram) K. P. vizsgálati eredménye	36
3. ábra (diagram) D. J. vizsgálati eredménye.....	37
4. ábra (diagram) Gy. A. vizsgálati eredménye	37
5. ábra (diagram) S. P. vizsgálati eredménye.....	38
6. ábra (diagram) L. D. vizsgálati eredménye.....	39
7. ábra (diagram) B. J. vizsgálati eredménye.....	40
8. ábra (diagram) K. A. vizsgálati eredménye	40
9. ábra (diagram) Sz. M. vizsgálati eredménye.....	41
10. ábra (diagram) O. B. vizsgálati eredménye.....	42
11. ábra (diagram) A vizsgálat összeredménye.....	43

A felmérésben résztvevő gyerekek

	A gyermek neve	Születési év
1.	K. P.	2015
2.	D. J.	2015
3.	Gy. A.	2015
4.	S. P.	2014
5.	L. D.	2014
6.	B. J.	2014
7.	K. A.	2014
8.	Sz. M.	2014
9.	O. B.	2014

Forrás: saját kutatás

Kérdőív a szülők részére

Tisztelt Szülők

Kérdőíves adatgyűjtésünk célja, hogy tájékozódjunk az óvodáskorú gyerekek és családjuk mozgás és egészségkultúrájáról, életmódjáról, szabadidős tevékenységeikről.

A következőkijelentések végén, annak mértékében, hogy mennyire ért vele egyet, egyszámot kérünk X-szel megjelölni. Segítségét köszönjük! (A kérdőív anonim)

1. egyáltalán nem értek egyet
2. kevésbé értek egyet
3. közepes mértékben egyetértek
4. nagy mértéken egyetértek
5. teljesen egyetértek

1. Óvoda jellemzői

1 2 3 4 5

- Segíti gyermekem egészséges, fizikális fejlődését
- Gyermequem megtanulja az alapvető higiéniai tényezőket
- Egészséges táplálkozásra nevel, ösztönöz
- Egészséges, aktív életmódra nevel
- Az óvodában sokat mozognak a gyermekek
- Külön testnevelés foglalkozások vannak délelőtt
- Az óvodai sportmozgás kielégíti gyermekem mozgásigényét
- Délutáni sportfoglalkozást szervez az óvoda
- Családi programokat szervez az óvoda

2. Család jellemzői

1 2 3 4 5

- Mindent egybevetve egészségesen élünk
- Sportos életvitelt folytatunk (heti rendszerességgel mozgunk)
- Az édesapa rendszeresen (minimum heti 3x) sportol
- Az édesanya (minimum heti 3x) sportol
- Családunk sokat kirándul, fizikailag aktív életet élünk
- Fontosnak tartom, hogy gyermekem sportoljon
- Csak az egészség érdekében szeretném, hogy gyermekem sportoljon
- Szívesen részt veszünk rendszeres családi sportrendezvényeken
- Napi rendszerességgel nézünk TV-t, használjuk a számítógépet

3. Gyermekek jellemzői

1 2 3 4 5

- Gyermekemnek egészségi állapota megfelelő
- Gyermequem szeret mozogni
- Gyermequem inkább otthon a lakásban játszik, mint az udvaron
- Nagyon szereti a játszótereket
- Szeret a természetben kirándulni
- Szereti a délutáni sportfoglalkozásokat
- Gyermequem sokszor betegeskedik
- Napi rendszerességgel néz TV-t, videót, DVD-t
- Gyermequem egészségi állapotát nagyrészt befolyásolja a sport

Köszönöm!

A második kutatásban használt képek:

1. Csapatsport: kosárlabda

Forrás: https://www.jatektenger.hu/uploads/media/default/0001/33/6d1f98a821c072c0127c076e4e5cebbcd7655a1a~prod_main@2x.jpeg

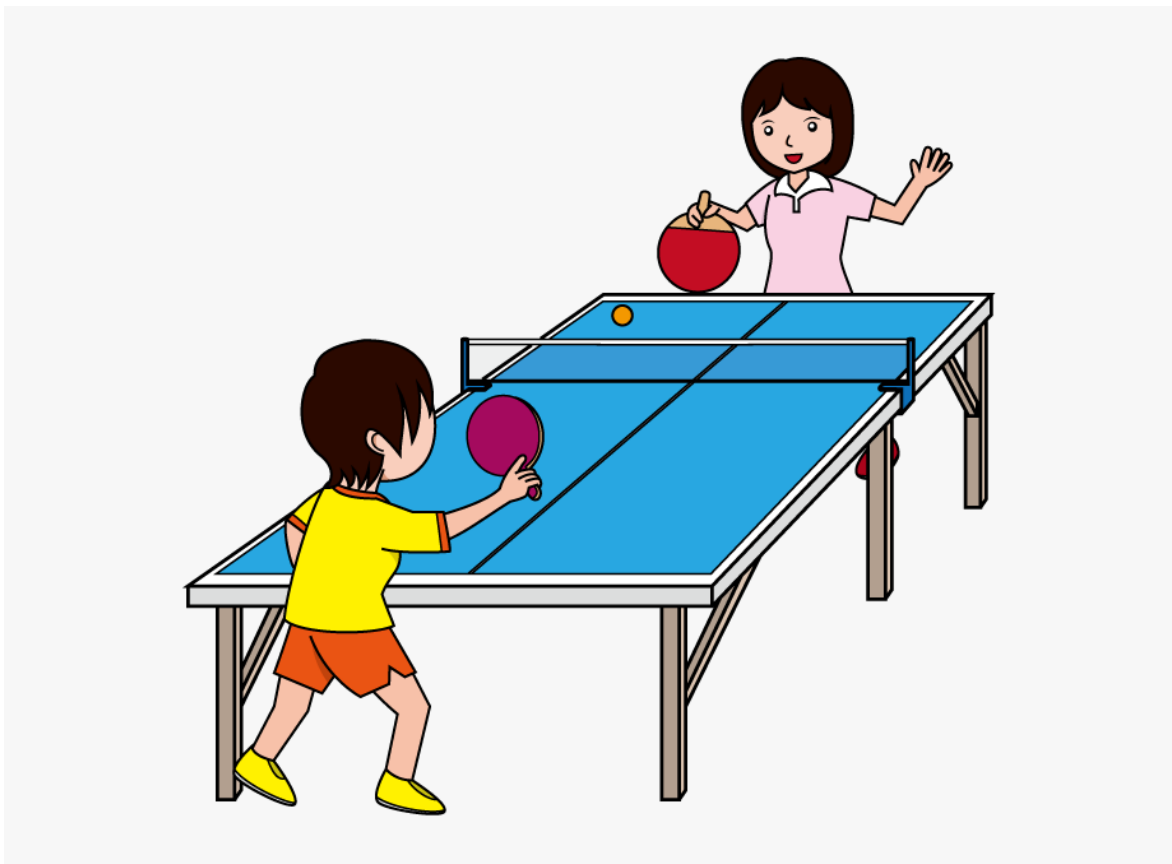
Letöltés: 2019.10.21.



2. Páros játékok: asztalitenisz

Forrás: <https://foreignpolicyi.org/wp-content/uploads/2020/01/ping.png>

Letöltés: 2019.10.21.



3. **Küzdősport: karate**

Forrás: <https://karate.ru/media/images/2013/11/18/karate-ru-detil.jpg>

Letöltés: 2019.10.21.



4. Emberi erővel végzett sport: balett

Forrás: <https://momkult.hu/wp-content/uploads/2018/08/kids-ballet-8.jpg>

Letöltés: 2019.10.21.



5. Erővel motorral hajtott sport: motor

Forrás: https://kep.cdn.index.hu/1/0/1691/16916/169163/16916350_1033196_b8e60151c7d876c460fdca927ca3bd7b_wm.jpg

Letöltés: 2019.10.21.



6. Célelküzdő sport: lövészet

Forrás: <https://i.ytimg.com/vi/qE3OxVijzfM/maxresdefault.jpg>

Letöltés: 2019.10.21.



Власник документу:
Моца Андрій Андрійович

ID перевірки:
1002984979

Дата перевірки:
11.05.2020 14:55:50 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
11.05.2020 15:14:38 EEST

ID користувача:
92712

Назва документу: Csákány Gabriella

ID файлу: 1002999176 Кількість сторінок: 52 Кількість слів: 11297 Кількість символів: 86570 Розмір файлу: 1.39 MB

0.52% Схожість

Найбільша схожість: 0.42% з джерело бібліотеки. ID файлу: 1002947268

Не знайдено жодних джерел з Інтернету

0.52% Текстові збіги по Бібліотеці акаунту

3

Page 54

0% Цитат

Не знайдено жодних цитат

0% Вилучень

Вилучений текст відсутній

Підміна символів

Не знайдено заміненних символів