

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

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

**Бакалаврська робота**  
**ВИКОРИСТАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ**  
**ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**ЯНОШІК ВІВІЕНН МИХАЙЛІВНА**

Студентка IV-го курсу

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол №1/2019

Науковий керівник:

Чегіль Аніко Миколаївна  
асистент

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**

**ВИКОРИСТАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ  
ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Освітній рівень: бакалавр

**Виконала:** студентка IV-го курсу

спеціальності 012 Дошкільна освіта

Яношік Вівієнн Михайлівна

**Науковий керівник:** Чегіль Аніко Миколаївна

асистент

**Рецензент:** Гребя Анна Йосипівна

викладач

Берегове  
2020

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

**Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

**GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK ALKALMAZÁSA A MOZGÁSKÉSZSÉG  
FEJLESZTÉSÉRE ÓVODÁS KORBAN**  
Szakdolgozat

**Készítette:** Jánosik Vivienn

IV. évfolyamos Óvodapedagógia

szakos hallgató

**Témavezető:** Csehil Anikó

tanársegéd

**Recenzens:** Greba Anna

tanár

## Зміст

Вступ .....	6
I. ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК ГІМНАСТИКИ .....	8
1.1 Визначення гімнастики .....	9
1.2 Мета, завдання, характеристики гімнастики .....	10
1.3 Система фізичних вправ гімнастики.....	11
II. ЦІЛІ ТА ЗАВДАННЯ ДОШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	16
2.1 Рухові ефекти рухливих ігор.....	19
2.2 Особливості розвитку раннього і перших років дитинства .....	21
2.3 Методи та система фізичного виховання дитячих садків .....	23
2.3.1 Порядкові вправи .....	24
2.3.2 Підготовчі вправи, гімнастика.....	26
2.3.3 Головні вправи .....	28
2.3.4 Ігри фізичного виховання .....	30
III. ДОСЛІДНИЙ МАТЕРІАЛ І МЕТОДИ.....	33
3.1 Мета дослідження.....	33
3.2 Гіпотези.....	33
3.3 Місце проведення дослідження .....	34
3.4 Метод дослідження.....	34
3.5 Особи дослідження.....	36
3.6 Результати дослідження .....	37
Висновки .....	43
Резюме.....	44
Список використаної літератури .....	45
Додаток.....	47

## Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	6
I. A GIMNASZTIKA KIALAKULÁSA ÉS FEJLŐDÉSE .....	8
1.1 A gimnasztika meghatározása.....	9
1.2 A gimnasztika célja, feladatai, jellemzői .....	10
1.3 A gimnasztika mozgás és gyakorlatrendszere.....	11
II. AZ ÓVODAI TESTNEVELÉS CÉLJAI, FELADATAI.....	16
2.1 A mozgásos játékok mozgásfejlesztő hatásai .....	19
2.2 A korai és az első gyermekkor mozgásfejlődési sajátosságai.....	21
2.3 Az óvodai testnevelés oktatásának módszerei és mozgásrendszere .....	23
2.3.1 Rendgyakorlatok .....	24
2.3.2 Előkészítő gyakorlatok, gimnasztika.....	26
2.3.3 Főgyakorlatok .....	28
2.3.4 Testnevelési játékok .....	30
III. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI.....	33
3.1 A vizsgálat célja .....	33
3.2 Hipotézisek.....	33
3.3 A vizsgálat helyszíne .....	34
3.4 A vizsgálat módszere .....	34
3.5 Vizsgálati személyek .....	36
3.6 A vizsgálat eredményei.....	37
Összefoglalás .....	43
Rezümé.....	44
Hivatkozott irodalom .....	45
Melléklet.....	47

## Bevezetés

Témaválasztásomra elsősorban nagy hatással volt az érdeklődésem az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlődési sajátosságainak megismerése iránt az életük különböző fázisaiban, másodsorban pedig úgy gondolom, hogy a gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása elengedhetetlen feltétele a gyermekek mozgáskészségének sokoldalú fejlődésében. Évfolyammunkám célja, hogy bemutassam a mozgás fejlesztő hatásait óvodáskorban, valamint a gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásának fontosságát. Véleményem szerint a gimnasztika gyakorlatrendszere nagy segítséget nyújt az óvónők számára a tudatos fejlesztésben, de ez csak akkor valósulhat meg, ha a pedagógus rendszeresen alkalmazza ezt a gyakorlatrendszert az óvodai élet mindennapjaiban. Továbbá úgy gondolom, hogy a mozgás egy olyan alapvető igénye a gyerekeknek, amely jó irányba tereli őket az egészséges életmód kialakulásában, ráadásul jó közérzetet is biztosít. Fontosnak tartom a természet erőit az óvodások mozgáskészségének fejlődése terén, hiszen a friss levegőn végzett mozgás sokkal hatékonyabb a szervezetre nézve, mintha zárt helyiségben végeznénk azt. Amikor csak alkalmunk nyílik rá, törekedjünk a szabadban történő testnevelési foglalkozásokra.

Feltételezem, hogy a rendszeres mozgás hatására a gyermekek testileg és lelkileg is kiegyensúlyozottabbakká válnak, és motoros képességeik is nagyobb szintekre lépnek. Úgy gondolom, hogy azok a gyerekek, akik rendszeres testedzésnek vannak kitéve, ritkábban betegednek meg, hiszen szervezetük erősebbé válik. Mivel az óvodás gyermek fő tevékenységi formája a játék, amely semmi mással nem pótolható fejlődést biztosít számára, ezért fontosnak tartom a testnevelési játékok alkalmazását. Ugyanis úgy gondolom, hogy az ilyen típusú játékok sokoldalú fejlődést biztosítanak. Fejlődik általuk a gyermekek együttműködési képessége, a reagáló képességük, a gondolkodásuk, a gyorsaságuk, a koordinációs képességük, a finommotorikájuk és motoros képességeik, valamint erősíti a csapatmunkát.

A dolgozat az előbbieken megfogalmazott céloknak megfelelően két fő részre tagolódik. Az első részében általánosan mutatom be a gimnasztika kialakulásának és fejlődésének történelmi hátterét, továbbá kitérek a gimnasztika meghatározására, céljaira és feladataira, valamint jellemző értékeire, végül pedig a mozgás és gyakorlatrendszerére. A második részben már az óvodára nézve szemléltetem a gimnasztika mozgásrendszerét és fontosságát. Itt elsősorban kitérek az iskoláskor előtti testnevelés céljaira és feladataira, a korai és az első gyermekkor mozgásfejlődési sajátosságaira, valamint az óvodai testnevelés oktatásának módszereire és mozgásrendszerére.

Dolgozatom harmadik része a gyakorlati rész, melyet két különböző helyszínen végeztem. Az első helyszín a Tiszaújlaki Bölcsőde – Óvoda volt, a második pedig a

Beregszászi Sportkomplex gimnasztika foglalkozásának terme. Az előzetesen felmért (2018-2019 tanév során) kutatási eredményeimet használtam fel a munkám során. Kutatásom céljai a következők voltak: releváns szakirodalomból vett kutatási eredmények segítségével, melyek igazodnak saját kutatásomhoz, összehasonlítást végezni különböző kompetenciával rendelkező gyermekcsoportok teszteredményeinek megvizsgálásával; megbizonyosodni arról, hogy a különböző gyermekcsoportok eredményei mutatnak-e eltérést, vagy megegyeznek egymással.

A kutatással kapcsolatos feltételezésem, hogy a gimnasztika foglalkozásra járó gyerekek eredményei jobbak, mint azoké a gyerekéké, akik nem járnak speciális foglalkozásra; valamint, hogy a túlsúly negatív hatással van a gyerekek koordinációs képességére.

E témakör kibontását a szakirodalmi háttér feltárása által szeretném dolgozatomban szemléltetni. Sokat merítettem: Honfi László: *Gimnasztika*; Metzinger Miklós: *Gimnasztika*; Becsy Bertalan Sarolta, Kunos Andrásné: *Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása*; Zilahi Józsefné, Mészáros Vincéné, Forrai Katalin, & Oszetzky Tamásné: *Az óvodai foglalkozások módszertana* című művekből.

A témakör tanulmányozása során választ kaptam a bennem felmerülő kérdésekre és feltételezésekre, sikerült elérnem a kítűzött célokat a dolgozattal kapcsolatosan.

## I. A GIMNASZTIKA KIALAKULÁSA ÉS FEJLŐDÉSE

„A gimnasztika fogalmának megértése érdekében fontos a történeti megközelítés. Az ókori fejlett államokban (Egyiptom, Perzsia, India, Kína) virágzott a testkultúra. A korszak legkiemelkedőbb testkultúráját azonban mégis inkább a görög testnevelésben találjuk, ami lényegében megfelelt a katonai követelményeknek. A görög városállamok létrejöttével a katonai testnevelés intézményes jelleget öltött és kialakult az egységes testnevelési rendszer, melyben a testgyakorlatok összességét gimnasztikának nevezték” (Honfi, 2011:10.).

„A gimnasztika kifejezés a görög „gymnosz” szóból származik, melynek jelentése: mezítelen. Az ókori görögök úgy tartották, hogy a ruha megrontja a testet, ezért gimnasztikán kezdetben mezítelenül, nem versenyszerűen végzett testgyakorlást értettek, majd később minden testgyakorlatot összefoglaló néven gimnasztikának neveztek. A gimnasztikai gyakorlatok ekkor természetes mozgásokból (futás, ugrás, birkózás, tánc, úszás) álltak és a harmonikus ember formálását szolgálták. A gimnasztika a görögöknél három részből tevődött össze: „palesztrika”, melyet a férfiak műveltek, 2 részből állt: pentatlon (auloszfutás, távolugrás, diszkoszvetés, gerelyhajítás, birkózás), és az összetett avatási próbák (újászat, ökölvívás, vadászat, stb.); „orkhesztika”, melyet a nők űztek, a zene, a rituális tánc- és mozgásművészet elsajátításából állt, valamint ügyességet fejlesztő gyakorlatokat tartalmazott; és végül a „testnevelési gyermekjátékok”, melyek ügyességfejlesztő játékos mozgásfeladatok voltak 1-7 éves korúak számára. A rómaiak a harcra való felkészítésen kívül, az „ép testben ép lélek” szemléletű felfogást tartották fontosnak. Úgy gondolták, hogy imádkozni csak testi és szellemi épségért érdemes. Érdemes megemlíteni ebből a korból Claudius Galenus orvost, aki szerint a gimnasztika gyógyító hatással bír” (Metzing, 2010:13-14.).

A középkorban a szigorú vallási törvények miatt visszaesett a testmozgás iránti igény, de a fejlődés akkor sem állt meg. Kialakultak a lovagi intézmények, és lovagi tornákat rendeztek. A gimnasztika fejlődéséhez nagyban hozzájárultak Leonardo da Vinci anatómiai kutatásai, melyekkel rámutatott a mozgás és az izomműködés közötti összefüggésekre (Derzsi, 2001).

„Az újkorban ismét a testi – lelki képességek összhangjának fejlesztése került előtérbe, a gimnasztika ismét helyet kapott a pedagógiában. Johan Henrich Pestalozzi volt az „elemi gimnasztika” megteremtője, aki az új gimnasztikai rendszerében a gyakorlatokat az ízületek mozgása szerint osztályozta. Fontosnak tartotta az előkészítő gyakorlatok alkalmazását a tanítás során. A kor másik említésre méltó alakja Johan Christoph Friedrich Guts-Muts, akit az újkor testnevelés megalapítójaként tartanak számon. Ő volt az, aki leírta a gimnasztika



célját, a gyakorlatok szervezetre való hatását, és az oktatás módszertanát. Nagyon fontosnak tartotta az ifjúság testi gyakoroltatását” (Honfi, 2011:13-14.).

A modern korban az átfogó testnevelési rendszerből kiváltak bizonyos mozgásrendszerek, amelyek már eltérő mozgásformákból álltak, és amelyekre más szabályrendszer vonatkozott (pl. atlétika). Az 1970-es évek óta a gimnasztika jegyzetek már gimnasztika, és nem torna címen jelentek meg, jelezve a két terület szétválását. A mai értelmezés szerint a gimnasztika, a testnevelési játékokkal együtt minden sportág és a testnevelés előkészítő mozgásanyagaként értelmezhető és alkalmazható gyakorlatrendszer. Említésre méltó Kerezsi Endre munkássága, aki az 1940-es évektől kezdve fokozatosan alakította ki és írta le a torna és gimnasztika rendszerét. Továbbá a gimnasztikában jelentősnek mondható még Metzinger Miklós munkássága is, mely a gimnasztika modernizálására irányult (Metzinger, 2010).

### **1.1 A gimnasztika meghatározása**

„A gimnasztika a tágabb értelemben vett torna egyik gyakorlattípusa, mely a természetes gyakorlatokkal együtt az előkészítő gyakorlatok csoportjába tartozik. Az ember törzsfejlődése során kialakult alapvető mozgásokat rendszerezi, és ezeket a mozgásokat variálja és kombinálja. Napjainkban is, ha valaki gimnasztikai gyakorlatokat végez, inkább mondjuk, hogy tornázik, mintsem gimnasztikázik. A gimnasztika a testnevelés óra és a sportolás elengedhetetlen tartozéka. Az előkészítő gyakorlat elnevezéséből is következik, hogy a testnevelés óra fő részét, az edzést, a sporttevékenységet készíti elő, azaz a bemelegítést valósítjuk meg általa. Képességek fejlesztésére is kiválóan alkalmas, főként az erő és a hajlékonyság fejlesztését lehet említeni, de minden motoros képesség fejlesztésére felhasználható” (Kószegi, 2014:3.).

A gimnasztika a testnevelés egyik eszköze, mely olyan speciálisan kiválasztott testgyakorlatokat tartalmaz, melyek hatással vannak az emberi testre, segítenek az egészség megőrzésében és a testi fogyatékoságok elkerülésében, valamint hatással vannak az erkölcsi tulajdonságok alakulására. A gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása nem csak a pontosságban rejlik, hanem a megfelelő kifejezésében és a szépségben (Komiszarik – Csujko, 2013).

„A gimnasztika a mai értelmezés szerint az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatokat, a sportágak előkészítő, fejlesztő és szinten tartó gyakorlatait, valamint az ember természetes mozgásait foglalja magába. A gimnasztika minden alkalmazási területen és szintéren eszköz jellegű, vagyis mozgás és gyakorlatrendszere eszközüül szolgál a motoros

képességek fejlesztésének megalapozásához, a képességek fejlesztéséhez és szinten tartásához” (Metzing, 2010:14.).

A gimnasztika az óvodáskorú gyermekek kötelező testnevelési programjának szerves része. Különböző típusai vannak. Alapvetően a gimnasztika az egészség megőrzésére, az emberi test általános fejlődésére, a szervezet erősítésére, valamint teljesítményének javítására irányul. Részt vesz a motoros képességek kialakulásában és fejlődésében, valamint segít alkalmazni a megszerzett készségeket a gyakorlatban. Különböző gyakorlatokból tevődik össze: előkészítő gyakorlatok; rendgyakorlatok; általánosan képző gyakorlatok; szabadgyakorlatok; társas gyakorlatok; kéziszer gyakorlatok; alap, gyakorló- és egyszerű akrobatikus gyakorlatok; ritmikus gimnasztika és mozgásos játékok (Komiszarik – Csujko, 2013).

## **1.2 A gimnasztika célja, feladatai, jellemzői**

„A gimnasztika célja, hogy a gyakorlatok tanítása és tanulása során olyan mozgáskészségek alakuljanak ki, a motoros képességek olyan szinten fejlődjenek, ami elősegíti az egészséges testi fejlődést, lehetőséget biztosít a mozgáskultúra fejlesztésére, a sportbeli teljesítményfokozásra, és felkelti, majd szilárdítja az aktív és rendszeres testedzés iránti érdeklődést” (Honfi, 2011:22.).

„A gimnasztika jellemzői: a szervezetre kifejtett sokoldalú hatás, minden izomcsoport és ízület bemelegítésére és fejlesztésére (erősítés, lazítás, nyújtás) alkalmas, a felhasználás helyét tekintve jól bontható, külön-külön, kisebb-nagyobb izomcsoportra, vagy több izomcsoportra és ízületre, a megterhelés is pontosan szabályozható, a személy figyelembevételével, eszköz nélkül és szinte bárhol alkalmazható” (Kőszegi, 2014:3.).

A gimnasztika fizikai gyakorlatok olyan rendszere, amely elősegíti a test általános fejlődését és az egészség megőrzését. Segítségével alakulnak ki a motoros képességek és fizikai tulajdonságok. Komponensei közé tartoznak az alapmozgások, az általánosan fejlesztő gyakorlatok, a sorba- és átrendeződések, valamint a táncgyakorlatok (Ponimanszka, 2015).

Honfi (2011) szerint a gyermekek mozgásigényének kielégítése, játék közben öntudatlanul, spontán módon valósul meg, és ezáltal jelentősen gazdagodik mozgáskultúrájuk. A gimnasztikai gyakorlatok sokféle feladat megoldására alkalmasak. Általános, speciális és közvetlen előkészítésre egyaránt alkalmazhatóak. A gyakorlatok pozitívan hatnak az iskolai tanulók szervezetének egészséges fejlődésére, valamint előkészítik mozgásműveltségük gyarapodását. A gyakorlatok egyénileg és csoportosan is

végezhető, melyek segítségével kialakítható és növelhető az egyensúlyozási képesség, az ízületi mozgékonyosság, a ritmusérzék, s ezáltal jelentősen javul a mozgáskoordináció.

A gimnasztikának meghatározó szerepe van a testnevelésben és a sportban. A tornában és más sportágakban is a versenyzők a győzelemre, a kitűzött cél elérésére törekednek. Ebből a szempontból nézve a gimnasztika teljesen más célt szolgál, ugyanis a gimnasztika nem egy sportág, nincs benne küzdelem, sem győzelem. A gimnasztika gyakorlatai csupán segítséget nyújtanak a sportágakban való pozitív eredmények eléréséhez (Metzing, 2010).

„A gimnasztika legfontosabb feladatai: a szervezet felkészítése a testmozgásra, terhelésre, a bemelegítés segítségével; a balesetek, sérülések valószínűségének csökkentése a bemelegítéssel, az ízületi mozgékonyosság és a mozgáskoordináció fejlesztésével; a mozgástanulás folyamatának gyorsítása; a szervezet regenerálódási folyamatának előkészítése, gyorsítása, az elfáradt izmok helyreállítódási idejének csökkentése; az egészség megőrzése, betegségek megelőzése; a betegek és sérüléssel bajlódók gyógyulásának, felépülésének gyorsítása; a tanulók és a fiatal, kezdő sportolók motoros képességfejlődésének megalapozása, gyorsítása, fokozása; a haladó sportolók motoros képességfejlődési és képességfejlesztési ütemének felgyorsítása, valamint szinten tartása; a tanulók és a sportolók alapvető mozgásműveltségének bővítése; pozitív tulajdonságok, személyiségvonások kialakítása, fejlesztése” (Honfi, 2011:23.).

A gimnasztika a testnevelés egyik leggyakoribb eszköze. Sajátossága, hogy szelektíven képes hatni a test különböző részeire, az egyes izomcsoportokra és ízületekre, fokozatosan növelve a fiziológiai terhelést (Vilcskovszkij – Kurok, 2011).

Gimnasztikával megoldható feladatokról olvashatunk Rácz (2014) művében is, aki a következőket tartja megvalósíthatónak a fejlődésre nézve: a mozgásszervek sokoldalú, arányos fejlesztése; a fejlődésben elmaradt izomcsoportok állapotának javítása; készségek, képességek differenciált fejlesztése, szinten tartása; rehabilitációban sérülés után alkalmazzák; megelőzi a sérüléseket; bemelegítésre és levezetésre használják; mozgástanulás felgyorsítása; egészség megőrzése; alapvető mozgásműveltség bővítése; testtartásjavítás.

### **1.3 A gimnasztika mozgás és gyakorlatrendszere**

„A gimnasztikai gyakorlatok az ember természetes mozgásaiból állnak, vagyis olyan mozgásformák, mint a járások, futások, ugrások, dobások, elkapások, fogások, emelések, hordások, húzások, tolások, mászások, kúszások, ütések, rúgások. Amikor ezeket a felsorolt

mozgásokat tudatosan használjuk mozgásképeségeink fejlesztésére, akkor már arról a mozgásrendszerről beszélhetünk, amit gimnasztikának nevezünk” (Metzing, 2010:20.).

A gimnasztika jelentős helyet foglal el az óvodai testnevelési programokban. Különbőféle gyakorlatokból áll: sorba- és átrendeződés, általánosan fejlesztő és eszközzel végzett gyakorlatok (tornapad, bordásfal stb.), különféle menetelés, futás, ugrás, dobás, mászás, egyensúlyozás stb (Vilcskovszkij – Kurok, 2011).

„A gimnasztikai gyakorlatok legkisebb egysége az alapforma. A statikus (tartásos) alapforma az olyan testhelyzet, amely a gimnasztikai gyakorlatok végrehajtásához szükséges, biztonságos kiindulóhelyzetet jelent. A dinamikus (mozgásos) alapforma egyszerű, egyirányú és befejezett mozdulat, amely külső vagy belső erők hatására jön létre (például karemelés, láblendítés, törzshajlítás stb.). A gimnasztikai gyakorlatokban a mozgásos alapformák számtalan variációját, kombinációját alkalmazzuk. Ez a két alapforma az izmokra kifejtett hatásuk szerint lehet erősítő hatású, nyújtó hatású, ernyesztő hatású és koordinációt fejlesztő hatású” (Honfi, 2011:28.).

„A mozgások akkor válnak gyakorlatokká, ha meg van határozva végrehajtásuk feltétele. Tehát meghatározzuk kiinduló és befejező helyzetüket, végrehajtásuk módját, terhelési összetevőiket. A gyakorlatokban már megjelennek a különböző motoros képességek fejlesztésének lehetőségei” (Metzing, 2010:20.).

A (bemelegítő) gimnasztika ésszerű felépítése a következőképpen néz ki: az ízületek könnyed mobilizálásával kezdjük, mindig kb. 5 perces általános bemelegítés történik, koordinációs gyakorlatokat végezhetünk, légzőgyakorlatok következhetnek, kb. 5 perces izomerősítés történik, kb. 5 perces izomnyújtás, vagy kb. 10 percig tartó erősítő és nyújtógyakorlatok kombinációja, esetleg játékok következnek, sportágspecifikus előkészítő gyakorlatok, és az edzés végén levezetés (Oettinger – Oettinger, 2011).

A gimnasztika formális rendszerét Honfi (2011) a következőképpen osztotta fel: rendgyakorlatok, természetes gyakorlatok, határozott formájú gyakorlatok, mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal. Azonban egy másik felosztást megvizsgálva, melyet Derzsi (2001) végzett, tapasztalhatunk némi különbséget. Derzsi négy csoport helyett ötre tagolja a gimnasztikai gyakorlatok formai felosztását: rendgyakorlatok, általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok, természetes gyakorlatok, képességfejlesztő gyakorlatok, testnevelési játékok.

Szűk értelmezés szerint a gimnasztikai gyakorlatok: természetes és szerkesztett mozgásokból álló szerrel vagy szer nélkül végzett gyakorlatsorozat; a testgyakorlatok általánosan és sokoldalúan képző előkészítő gyakorlatait és az ember természetes mozgásait foglalja magába. Tág értelmezés szerint a következő részekre osztható: rendgyakorlatok,

természetes mozgások/gyakorlatok, testnevelési játékok gimnasztikai feladatokkal, általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok (Rácz, 2014).

A rendgyakorlatokhoz tartoznak a különböző sportfoglalkozások, testnevelési órák, edzések levezetéséhez szükséges, megfelelő alakzatok kialakítása (sorakozók, vonal, oszlop, kör, vonulások, ellenvonulások, alakzatváltoztatások, csoportok elhelyezése stb.). Használatuk elsődleges funkciója a tornatermi, illetve szabadtéri foglalkozások praktikus lebonyolítása, valamint a munka gyors és pontos megszervezése. A rend és a fegyelem fenntartása csak másodlagos funkció (Honfi, 2011).

Rácz (2014) szerint a vezényszavak, utasítások kötelező jellegűek a rendgyakorlatok végzése során. A vezényszavak alkalmazása a vezénylés, melyet a következő alkalmakkor használunk: vonalba való sorakozáskor, köralakításnál, igazodás, takarás, nyitódás, záródás, fejlődések, szakadozások, sorbontások. Honfi (2011) a vezényszavakat két részre osztja: felhívó rész (pl. Balra!), végrehajtó rész (pl. Át!).

Vonalba való sorakozáskor a kisgyermeket egysoros vonalban, meghatározott, kijelölt vonalon sorakoztassuk. Köralakításnál legegyszerűbb, amikor a tanulók egysoros vonalból, állóhelyből kézfogással arckört alakítanak. Az igazodást, takarást egyenes sorok pontos kialakítására használjuk. A rendgyakorlatok során leggyakrabban használt alakzatok a következők: vonalalakzat, oszlopalakzat, és köralakzat (Rácz, 2014).

Derzsi (2001) úgy véli, hogy a rendgyakorlatoknak testfejlesztő hatásuk nincs, hanem a szervezésben van szerepük. Csoportjai: állások, testfordulatok, menet és futás, alakzatok és alakzatváltoztatások – vonal, oszlop, kör, egyéb alakzatok. A rendgyakorlatok Honfi (2011) által végzett felosztása kissé eltér a Derzsiétől: állások, alakzatok, alakzatalakítás, köszöntés, jelentés, fordulatok helyben, menet és futás, alakzatváltoztatások.

Honfi (2011) művében olvashatjuk, hogy a természetes gyakorlatok spontán (természetes módon) megtanult, kötetlen, elemi mozgásformák, melyek az egész test izomcsoportjait igénybe veszik. Részt vesznek valamennyi motoros képesség kialakításában és fejlesztésében. Hatásuk változatos és sokoldalú, szükség van rájuk az alapvető mozgáskészségek kialakításához.

Rácz (2014) úgy véli, hogy ezek a mozgások a gyermek fejlődésének meghatározott szakaszában spontán jelennek meg, alakulnak, tökéletesednek és képessé válnak. A következő természetes mozgásokat sorolja ide: kúszás, mászás, járás, futás, emelés-hordás, húzás-tolás, egyensúlyozás, függés, ugrás és dobás.

Honfi (2011) a fentiekhez képest a természetes gyakorlatoknak több csoportját említi, melyek a következők: járások, futások, ugrások, dobások, elkapások, emelések,

leengedések, húzások, tolások, hordások, ütések, rúgások, fejelések, kúszások, mászások, függeszkedések, küzdőgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok.

Derzsi (2001) így fogalmaz a természetes gyakorlatokról: „Az ember természetes mozgásformáit tartalmazzák, melyek általában ciklikus mozgások és az egész testet igénybe veszik. Hatásuk változatos és sokoldalú, a sportági mozgások alapját képezik”.

A mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal kevés eszközt igénylő, hangulatos, egyszerű feladatokat, szabályokat tartalmazó, könnyen elsajátítható mozgásos játékok. Feladatuk: a motoros képességek fejlesztése; az egészséges testi fejlődés segítése; az erkölcsi, akarati tulajdonságok fejlesztése. Egy játék célja lehet: a szervezet előkészítése a terhelésre; kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése; feszültségoldás, ráhangolás az edzésre; valamilyen tanult anyag feladathelyzetbe történő gyakorlása, alkalmazása; csapatkialakítás, szerfelvétel; kooperatív viselkedés fejlesztése (Rácz, 2014).

Ezek a játékok komplex módon fejlesztik a résztvevők képességeit, de lehet egy képességre összpontosítva választani a különböző játékok közül. Például az állóképesség növelésére a játékidőt meghosszabbítani, illetve az ismétlésszám növelését alkalmazni (Honfi, 2011).

Derzsi (2001) is hasonlóképpen vélekedik a mozgásos játékokról, ugyanis szerinte ezek könnyen elsajátíthatóak, hangulatosak és szórakoztatóak. Egyszerűség és kevés eszközigény jellemzi őket. Összetett mozgásokból állnak és szabályaik változtathatóak.

Rácz (2014) a mozgásos játékok következő fajtáit írta le: futójátékok, fogójátékok, labdajátékok, kidobójátékok, sportjátékokat előkészítő játékok, küzdőjátékok, versenyek.

Az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok Derzsi (2001) szerint szabadgyakorlati alapformájú, vagy határozott formájú gyakorlatok, vagyis a mozgás valamennyi fázisa meghatározott, ütemekre bontható. Elsősorban a mozgás szervrendszerére fejtenek ki hatást, általában egy-egy izomcsoportra és testrészre. A gyakorlatok csoportjai: szabadgyakorlatok, kéziszer gyakorlatok, társas gyakorlatok, padgyakorlatok, bordásfal gyakorlatok. Rácz (2014) szerint a gyakorlatokat végezhetjük: szerrel, szer nélkül, egyénileg, párban, társakkal.

Honfi (2011) hasonlóképpen ír könyvében ezekről a gyakorlatokról. Szerinte ezek a gyakorlatok az emberi test mozgásrendszerének alapvető képzését, a szervek, szervrendszerek fejlődését szolgálják. A határozott formához kötött gyakorlatokat két nagy csoportra oszthatjuk: eszköz nélküli gyakorlatok, vagy szabad- és társas gyakorlatok; eszközzel végzett gyakorlatok, vagy kéziszer- és egyéb szergyakorlatok. Szerkezetüket tekintve pedig lehetnek egyszerű és összetett gyakorlatok.

Az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok izomrendszerre gyakorolt hatásuk szerint lehetnek: erősítő hatásúak, nyújtó hatásúak, és ernyesztő hatásúak. Testrészek szerint

lehetnek: nyakgyakorlatok, kargyakorlatok, törzsgyakorlatok, lábgyakorlatok. Továbbá lehetnek helyzet és helyváltoztató mozgások (Rácz, 2014).

Az erősítő hatású gyakorlatok során az izmok erőteljesen összehúzódnak, vagy megfeszülnek. Gazdaságos izommunka során teljesítményjavulást tapasztalhatunk. A nyújtó hatású gyakorlatok az ízületek normális anatómiai mozgékonyágát biztosítják (Derzsi, 2001).

A szabadgyakorlatok a gimnasztikában leggyakrabban alkalmazott gyakorlatok, melyek egyszerű, eszköz nélkül végzett testhelyzetekből és mozgásos alapformákból állnak. A szabadgyakorlatok az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok közé tartoznak. Elsősorban a mozgásszervek (izmok, ízületek, csontok) alapképzésére, erejük, mozgékonyáguk megőrzésére és fokozására szolgálnak. Az izomrendszert erősítik vagy nyújtják, növelik az ízületrendszer mozgáskiterjedését és elősegítik a helyes testtartás kialakítását és megőrzését (Honfi, 2011).

A társas gyakorlatok az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok közé tartoznak. Honfi (2011) művében olvashatjuk, hogy társas gyakorlatoknak azokat a gyakorlatokat nevezhetjük, amelyeknél a társak közvetlen, fizikai kapcsolatban állnak egymással, és a sikeres végrehajtás mindegyikük aktív, pontos közreműködésével jön létre. A társas gyakorlatok rendkívül gazdag, változatos, jó hangulatú mozgásanyagból állnak. A társas gyakorlatok hatásfoka általában nagyobb, mint a szabadgyakorlatoké, mert a társak által keltett ellenállásokat is le kell győzni. Kiválóan formálják a személyiséget is, hiszen alkalmazkodni kell egymáshoz a tanulóknak, és így közösségformáló hatásuk is jelentős.

Kéziszergyakorlatoknak azokat a gyakorlatokat tekintjük, amelyeket különböző formájú, anyagú, nagyságú és súlyú, általában kézben tartott eszközökkel, azaz kéziszerrel hajtanak végre a tanulók. A kéziszergyakorlatok az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatokhoz sorolhatók. A sportfoglalkozásokon leggyakrabban használt kéziszer a következők: babzsák, kislabda, tömött labda, felfújt labdák, fabot, vasbot, kézisúlyzó, tárcsás súlyzó, homokzsák, ugrókötel, gumikötél, gumiszalag, karika stb (Honfi, 2011).

Honfi (2011) szerint az egyéb szergyakorlatok azok a gimnasztika gyakorlatok, amelyeket beépített, vagy nem mozgatható szerrel, illetve szeren végeznek a tanulók. Leggyakrabban használt egyéb szerek: pad, bordásfal, mászókötel, mászórúd, ugrószekevény, zsámoly, kiegészítő tornakészlet, kondicionáló gépek stb. Az egyéb szergyakorlatokkal olyan feladatokat oldhatunk meg, amelyek nem maradhatnak ki a gyerekek képzéséből. A szerek sajátosságainál fogva sokoldalúbb, fokozottabb hatást képesek kiváltani, mint az előkészítő mozgásanyag többi gyakorlatcsoportja. Az egyéb szergyakorlatok is az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatokhoz tartoznak.

## II. AZ ÓVODAI TESTNEVELÉS CÉLJAI, FELADATAI

Társadalmunk a nevelés célját a sokoldalú személyiségben jelöli meg. Ahhoz, hogy ezt a célt elérjük, különböző területeken különböző feladatok megoldása szükséges. A gyermekek életkori sajátosságait mindig szem előtt kell tartani. A testi nevelés első színtere a család, ahol gondoskodnak az újszülöttről. Pici kortól kezdve a kar és lábizmok tudatos mozgatásáról, később egyszerű gyakorlatok végeztetésével a szervezet általános fejlesztéséről gondoskodnak a szülők. 3 éves kortól, az óvodában, a testi nevelés feladatai bővülnek a testnevelés feladataival. Az óvodában alapvető feladat a gyermekek személyiségének oly módon történő fejlesztése, hogy iskolába lépéskor testileg, pszichikailag és szociálisan is megfelelő fejlettségi szinten álljon (Bondár – Kunos, 1992).

A testnevelés elmélete a pedagógiai tudomány szerves része. Az óvodáskorú gyermek testnevelésének célja a gyermek fizikai fejlődése, egészségének megőrzése és erősítése, életre, munkára, és az anyaország védelmére való felkészítés. Az óvodáskorú gyermekek testnevelésének elmélete és módszertana figyelmet fordít a motoros készségek kialakulására és a fizikai tulajdonságok fejlesztésére (Komiszarik – Csujko, 2013).

A 3-7 éves gyermekek számára tervezett testnevelési foglalkozások célkitűzéseinek forrásai: az óvodai nevelési program alapelvei, az óvoda általános feladatai, az egészséges életmód kialakítására vonatkozó szempontok, valamint a testgyakorlatok, mozgásos játékok biológiai, pedagógiai hatásai. Az óvodai testnevelés rendszere magába foglalja azon célok, feladatok, eszközök, formák és módszerek egységét, amelyek irányvonala az egészség megőrzése és a gyermekek sokrétű testi fejlődése felé mutat. A testgyakorlatokkal, a környezet egészségügyi feltételeinek és a természet erőinek rendszeres felhasználásával járulunk hozzá az óvodai nevelés feladatainak megvalósításához (Lepes, Krsmanovic, Halasi, 2013).

A testnevelés sokban segít a gyermekek egész személyiségének kialakulásában. Célja, hogy az egészséges életmód keretében hozzájáruljon a mozgásigény kielégítéséhez, elősegítse a mozgásszervek fejlődését, a helyes testtartás kialakítását, a testtartási hibák megelőzését, a lábboltozat erősítését, fokozza a gyermekek edzettségét, fejlessze a testi képességeket, biztosítsa az életkornak megfelelő mozgástapasztalatok megszerzését, alakítsa ki a gyermekekben a rendszeres mozgás szeretetét (Lepes et al., 2013).

Óvodás korban a gyerekek nagyon érzékenyek a testnevelésre. Ebben az időszakban adódnak a legnagyobb lehetőségek az egészségügyi, oktatási és nevelési feladatok megvalósítására. Az egészségügyi feladatok célja a biztonság megőrzése, a szervezet erősítése, a sokoldalú testi fejlődés elősegítése, a gyermekek szervezetének edzése, a testi és



szellemi teljesítmény javítása. A gyakorlatok végrehajtása közben gazdagodik a gyermekek tudása az emberi testrészek megnevezéseivel. A motoros tapasztalatok felhalmozódásával párhuzamosan megtanulják a szóbeli utasítások szerinti gyakorlatvégzést anélkül, hogy megmutatnánk nekik. Megjegyzik a mozgás egyes elemeit – az irányt, a gyakorlat összetételét, a sorrendet (Vilcskovszkij – Kurok, 2011).

A testnevelést oktató egyén számára nélkülözhetetlen a szakkifejezések ismerete, hiszen ez biztosítja az óvodai testnevelési program mozgásanyagának egyértelmű felfogását. Az óvodai testnevelési foglalkozásokon a mozgás formájára, szerkezetére vonatkozó ismereteket, a gyermekek értelmi fejlettségéhez, szókincséhez, fogalomköréhez igazodva használjuk. Kezdetben a gyermekek mindennapi beszédében előforduló és alkalmazott szavaival nevezzük el a testhelyzeteket. Formailag utánoztatjuk az általuk ismert mozgásokat. Szellemi- és a beszédben való fejlődésük figyelembe vételével fokozatosan térjünk át a tartások, helyzetek, mozgások elnevezéseinek ismertetésére (Becsy – Kunos, 1994).

Az óvodáskorú testnevelés nem más, mint ráhatás a gyermek szervezetére, annak morfológiai és funkcionális tökéletesítése céljából, továbbá az egészség megőrzés, a motoros készségek és a fizikai tulajdonságok kialakítása (Ponimanszka, 2015).

A reggeli torna segít az együttműködésre, a fegyelemre, és a szervezethez való nevelésben, vagyis azoknak a tulajdonságoknak a kialakulását segíti elő, amelyekre mindenképpen szüksége lesz a gyermeknek a jövőbeli tanulás vagy munkavégzés során (Komiszarik – Csujko, 2013).

A testnevelés gyakorlati megvalósítása Comenius nevéhez fűződik, aki lerakta a testnevelés alapjait, rendszerezte a testgyakorlatok anyagait, és a játékok oktatásának módszerét fektette le. Az óvodai testnevelés az óvodák olyan speciális foglalkozásait jelenti, ahol a 3-6 éves korú gyermekek mozgásos képességeinek és készségeinek fejlesztése a fő cél. A testnevelés az óvodai programok lényeges elemét kell hogy képezze, hiszen ez alapvető és elengedhetetlen a gyermekek egészséges nevelésének érdekében, valamint a megfelelő szellemi és fizikai fejlődésük szempontjából is lényeges. A foglalkozásoknak biztosítaniuk kell a mozgásszükséglet kielégítését és a különböző motoros képességek fejlesztését. A testnevelés ugyanakkor lehetőséget kínál a kisgyermekek körében a higiéniai szokások alakítására. Felkelti a gyermekek figyelmét az esztétikus szép test, a szép testtartás megszerzésére, megtartására (Dobay, 2007).

A fizikai egészség a gyermek szellemi és erkölcsi egészségének előfeltétele. Óvodáskorban fektetjük le az egészséges életmód alapjait, fejlesztjük a mindennapi élethez

szükséges motoros készségeket és képességeket, kibontakoztatjuk a fontos fizikai tulajdonságokat (Ponimanszka, 2015).

Az óvodai testnevelés egyik döntő feladata az óvodás szervezetének, testi képességeinek sokoldalú és arányos fejlesztése. Az óvodai testnevelés a gyermek vázizomzatának megerősítésével védelmet nyújt majd az iskolai ülőfoglalkozás káros hatásával szemben. Törődnünk kell az óvodás gyerekek helyes testtartásával. Tiszta levegőn végeztessünk sok légzőgyakorlatot, és ne csak futás után, de akkor is, mikor élénk mozgásokat vagy nagyobb erőfelfejtést végeznek. Az óvodásoknál gyakran tapasztalhatjuk, hogy egyes gyakorlatokat a légzés visszatartásával csinálnak. A fokozott oxigénigényt légzésgyakorlatok segítségével elégíthetjük ki. Természetes mozgásaikat csiszoljuk, finomítsuk. Biztosítsunk számukra sok gyakorlási lehetőséget. Buzdítva, dicsérve juttassunk minden gyermeket sikerélményhez. A mindennapos testnevelés az óvodásnak sok-sok játékot, játékos versengést jelentsen, amiben fejlődnek testi képességei, mozgásjártasságai és mozgáskészségei kialakulnak, valamint mozgásigényük kielégítést nyer (Lepes et al., 2013).

Az óvodában évente legalább kétszer speciális vizsgálatot végeznek a gyermekek fizikai fejlődéséről, meghatározzák annak harmonikusságát, és az életkori valamint élettani mutatóknak való megfelelését. Ha eltérések vannak a gyermekek fizikai fejlődésében, akkor korrekciós munkát kell végezni. Az élet első hat évében a testnevelés a gyermekek átfogó fejlődésének alapja. Az egészség védelmének és megszilárdításának, valamint az egészséges életmód szokásainak elősegítése az oktatók elsődleges feladata (Komiszarik – Csujko, 2013).

Tehát a testnevelés – a testi nevelésen belül olyan tervszerű, rendszeres ráhatás a szervezetre, mely a testgyakorlatok tudatos alkalmazásával a személyiség sokoldalú képzését, a motoros képességek és a mozgáskészség kibontakoztatását, a mozgásműveltség fejlesztését szolgálja. Általános feladatai segítik az értelmi, erkölcsi, esztétikai, világnézeti és munkára nevelés feladatainak megvalósítását (Bondár – Kunos, 1992).

A testnevelés sajátos feladatai: a) a szervezet általános, sokoldalú képzésével a testi fejlődés biztosítása. Ez magába foglalja az összes szervek, szervrendszerek funkcionális tulajdonságainak javítását; az alsó és felső végtagok, a törzsizomzat sokoldalú arányos erősítését, fejlesztését; a fejlődési rendellenességekből, valamint az egyoldalú szellemi és fizikai munkából fakadó testi elváltozások megelőzését, javítását. b) a motoros képességek fejlesztése, ide tartozik a test általános erejének növelése; a mozgásgyorsaság és a reakciógyorsaság fejlesztése; az állóképesség növelése; a mozgásérzékelés, egyensúlyérzék, mozgékonyaság, hajlékonyaság, lazaság stb. fejlesztése. c) a mozgásműveltség kialakítása, mely magába foglalja a mozgásjártasságok, mozgáskészségek kialakítását; a mozgásos

cselekvések gazdaságos végrehajtási módjainak elsajátítását; a mozgásos cselekvések szép kivitelezését. d) a játék, verseny igény felkeltése, kielégítése, a mozgás megszerettetése, ami azt jelenti, hogy a gyermekek, fiatalok és felnőttek számára egyaránt váljék biológiai és kulturális szükségletté a testnevelés; a rendszeres sporttevékenységen keresztül a szervezet edzettsége és teherbíróképessége fejlődjön; szórakoztató, élményekben gazdag versenyek szervezésével fejlessze a közösségi magatartást; tegye lehetővé az egészséges életmód szokásainak kialakítását (Bondár – Kunos, 1992).

## **2.1 A mozgásos játékok mozgásfejlesztő hatásai**

A játék a testnevelés egyik leggyakoribb eszköze. Megkülönböztetünk mozgásos és sport játékokat. A mozgásos játékok közé tartoznak azok a játékok, melyek tartalmazzák az általánosan képző gyakorlatok elemeit (séta, futás, ugrás, dobás, mászás stb). Hozzájárulnak az alapvető mozgáskészség fejlődéséhez, fejlesztik a fizikai tulajdonságokat, pozitívan befolyásolják a szív- és érrendszer, valamint a légzőrendszer működését. Az idősebb óvodáskorú gyermekek testnevelésében széles körben kerülnek alkalmazásra a sport játékok: kosárlabda, futball, tollaslabda, asztalitenisz, hoki (Vilcskovszkij – Kurok, 2011).

Fontos cél a játék- és sportkultúrában való tájékozódás, amelyben a gyermek felismerheti a környezetben rejlő mozgáslehetőségeket. Ez elősegíti a kulturált viselkedés elsajátítását és az alapvető viselkedési sémák alkalmazását. A testnevelési foglalkozások felkészítik a gyermeket: a környezetből származó ingerek, terhelések elviselésére; az óvodában és az óvodán kívüli kapcsolatteremtő készségre; a kreativitásra, együttműködésre való hajlam kibontakozására. Óvodás korban a testnevelés az egyetlen olyan foglalkozási forma, amely közvetlenül a mozgásos viselkedéssel foglalkozik, ezért őrzi is speciális jellegét. (Dobay, 2007).

A testnevelés foglalkozások, a mozgásos játékok, a sport gyakorlatok hozzájárulnak a fegyelem, a csapatmunka, az elszántság, a bátorság és egyéb tulajdonság fejlesztéséhez. Például ahhoz, hogy merésszé váljunk, meg kell tanulnunk leküzdeni a félelmet, miközben veszélybe kerülünk. A testnevelés foglalkozások során egyes gyermekek számára nehézséget okozhat végigmenni a tornapadon, átugrani az akadályt stb. Ugyanakkor legyőzik a félelemüket és elvégzik a feladatot, és ez részt vesz a bátorságra nevelésben (Vilcskovszkij – Kurok, 2011).

A gyermek teljes körű fejlődése nagymértékben függ a fizikai aktivitástól, amely nemcsak a körülöttünk lévő világ megismerésének, hanem a gyermek szellemi és fizikai fejlődésének is forrása. A testnevelés különböző eszközeinek idő előtti vagy alacsony

hatékonyságú alkalmazása rendelleneségeket idézhet elő a gyermek fejlődésében, negatívan befolyásolja a szellemi fejlődést és csökkenti az iskolaérettség szintjét (Komiszarik – Csujko, 2013).

Az óvodai testnevelési foglalkozásokon nem más történik, mint mozgástanítás és tanulás torna és mozgásos játékok keretében. Tervszerű tudatossággal kell megértetni a mozgásfeladatot és vezetni a gyakorlást. A testgyakorlatok végrehajtása előtt tehát ki kell alakulnia a mozgás képzetének, a többszöri gyakorlás során pedig az egyszerű fogalmának, mert a mozgásfeladatot csak így tudja megérteni, azután elvégezni, később pedig helyesen kivitelezni a gyermek. Tehát a mozgásfeladat végrehajtása a gyakorlás során sem csupán mechanikus művelet, hanem gondolkodással kísért tevékenység, értelmes cselekvés, amelynek során az emlékezetbe vésésnek, az emlékképek kialakulásának, a tapasztalatszerzésnek fontos szerepe van. Vagyis a gyermek úgy fog tudni elvégezni egy-egy mozgásos feladatot, hogy tudatában állnak azok az elméleti ismeretek, amelyet ha gyakorlással párosít, létrejön a tudatos mozgás. Szervezett mozgástanítás alatt készségek és képességek kialakítása és fejlesztése történik. Speciális programoktól függetlenül minden gyermeknek meg kell tanulnia: járni, kúszni, dobni, futni, csúszni, mászni, egyensúlyozni. Ezeknek a mozgásoknak készségszintű kialakítása és a hozzá kapcsolódó képességek fejlesztése életkorhoz kötött. Elmaradása hátrányt jelent a gyermeknek, és a pedagógusra nézve is problémákat okozhat (Gaál, Famosi, Teleki, Bajomi, 2010).

A testnevelés korlátlan lehetőséget kínál a gyermek harmonikus fejlődésére. Segít kibontakoztatni motoros képességeit, mozgósítani mentális és fizikai erejét. A fizikai gyakorlatok befolyásolják az idegrendszer, az endokrin, a légzőrendszer, a szív és érrendszer fejlődését, jelentősen javítják a gyermek szervezetét, kialakítva a pszichofizikai tulajdonságokat, az érzelmek kultúráját, az erkölcsi és intellektuális tulajdonságokat, valamint az önkéntes önszabályozását (Komiszarik – Csujko, 2013).

A mozgás a gyermek tevékenységének alapeleme, ezért pozitív hatásai kedvezően befolyásolják a személyiség alakulására vonatkozó fejlődést. A gyermekek tudatos fejlesztése és eredményessége a megvalósítás mértékétől függ. A foglalkozások felépítésekor nagy hangsúlyt kell fordítani az alapelvek megválasztására. Olyan alapelveket kell érvényesíteni: mint a biológiai, pszichológiai-, nevelési-, oktatási elvek, természetesen a 3-7 éves korú gyermekek életkori és egyéni sajátosságainak figyelembevételével (Gaál et al., 2010).

A tornagyakorlatok erősítik a gyermek szervezetét. Ennek köszönhetően felgyorsul a vérkeringés, fokozódik a légzőszervek aktivitása, javul az anyagcsere, továbbá erősebbé

válí a negatív környezeti hatásokkal szemben a szív- és érrendszer (Vilcskovszkij – Kurok, 2011).

Az óvodások testnevelésének folyamatát a gyermek személyiségére gyakorolt hatás összetettsége jellemzi. Az általánosan fejlesztő gyakorlatok és alapvető mozgások elvégzése, továbbá a mozgásos játékokban való részvétel, pozitív hatással van a gyermek fizikai fejlődésére, a test működésének javítására, a helyes testtartás kialakulására, a fizikai tulajdonságok kibontakozására. Ugyanakkor készségek és képességek alakulnak ki a gyermekek által végzett fizikai gyakorlatok során (Vilcskovszkij – Kurok, 2011).

A motoros tevékenység elősegíti az elemző képesség fejlesztését, aktiválja az érzéki fejlődést, felgyorsítja a beszéd fejlődését, elősegíti a mentális tevékenységek kialakulását. Az egészséges, fizikailag fejlett gyermek hisz saját erejében, vidám, életerős, felelősségteljesebben vállalja az udvarias viselkedés alapelveit társaival és a felnőttekkel való együttműködés során, gondoskodik saját harmóniájáról, figyelmes más emberek iránt (Ponimanszka, 2006).

## **2.2 A korai és az első gyermekkor mozgásfejlődési sajátosságai**

A korai gyermekkor az 1-3 éves korig terjedő időszak. A mozgásfejlődés szempontjából ez az időszak a próbálgatás és a tapasztalatszerzés időszaka. A gyermek sokféle alapvető mozgásformát ismer és használ, de ezek még nem váltak számára készséggé. Mozgása még nem teljesen fejlett. A leggyakrabban használt helyváltoztató mozgás a mászás. Az egyensúlyozóképessége még nincs teljesen kifejlődve, ezért tipegve jár. A futásban és az ugrásban nem tapasztalható a repülési fázis, a lépcsőn járás utánlépéssel történik. A dobásoknál még nem alakult ki a dobás-elkapás technikája. Erre az életkorra nem jellemző a teljesítményre törekvés. Kedvelik a gyakorló játékokat, melynek alapja a funkcióöröm. A testnevelési játékok közül a futójátékokat (szerepjátékok vagy utánozó játékok) élvezik a legjobban (Farmosi, 1999).

A fizikai fejlődés az emberi test biológiai formáinak és funkcióinak a kialakulását és megváltozását felölelő folyamata. Ez a test természetes életerősségétől és szerkezetétől függ. Ezért a gyermekek fizikai fejlődésének irányát az életkörülmények és a nevelés határozza meg. A testnevelés fontos feladata a gyermek egészségessé, erőssé, edzetté, életvidámmá és kezdeményezővé való nevelése, aki határozott a saját mozgását illetően, szereti a testmozgást, önállóan tájékozódik az őt körülvevő környezetben, készen áll és képes az iskolába lépésre, a jövőbeli kreatív alkotótevékenységek elvégzésére (Komiszarik – Csujko, 2013).

Dobay (2007) az első gyermekkorban a 4-7 éves korig terjedő időszakot tekinti. Ebben az életkorban tökéletesednek a mozgásformák, valamint ezt az időszakot tartjuk az első mozgáskombinációk megvalósulási időszakának. Az alapvető mozgásformák gyors fejlődése a teljesítménynövekedésben, a minőségjavulásban, és a mozgások különböző szituációkban való alkalmazásában jelenik meg. A járás, futás, ugrás, dobás, gurulás, húzás-tolás, emelés-hordás, függés stb. végrehajtása pontosabbá válik. A gyermek mozgása gazdaságosabbá válik, továbbá rövidebb, optimálisabb energiafelhasználás jellemzi a mozgások végrehajtását. 5-6 éves kor környékén fejlődési lökés tapasztalható a motoriumban, jelentősen javul a mozgások alapszerkezete, ritmusa, a végrehajtás gyorsasága. A járásban megfigyelhető a lépéshossz növekedése, ekkor alakul ki az érett mozgásminta és a jól koordinált futómozgás. A mozgások tökéletesedése a teljesítmény javulásához vezet. Az ugrások, dobások fejlődése kissé lemarad. A fiúknál 5 éves korban a dobások jelentősen fejlődnek, a lányoké viszont lemarad. A dobások kombinálása járással, futással majd csak a második gyermekkorban alakul ki. A szerepjátékok mellett egyre nagyobb teret kapnak a szabályjátékok.

Az első gyermekkorban a koordinációs képességeknél várható fejlődés. Az óvodai testnevelés feladata ezért a gyermekek megfelelő koordinatív terhelése. Ehhez az alapvető mozgásformák, mozgáskészségek széleskörű begyakorlása, továbbá a gyors, pontos cselekvéseket kiváltó játékeszközök és testnevelési játékok szükségesek. A gyermekkorban szerzett motorika stabil és egy életre szóló szilárd alapot ad. A reakciógyorsaság és a mozgásgyorsaság mellett a gyorsaság fejlődése is fellendül. Az intenzív és rövid időtartamú testnevelési játékok alkalmasak a gyermekek mozgásaktivitásának kielésére, és ez által a gyorsasági képességük is fejlődik (Győri, 2002).

A korai gyermekkorban a motoros képességek gyorsan fejlődnek, a koordináció és az izomerő növekszik. A mozgás a test biológiai szükséglete. A gyermek egészsége előfeltétele a későbbi tevékenységekben való sikerélményének, mivel a teljes fizikai fejlődés biztosítja a szervezet magas teljesítőképességét (Ponimanszka, 2006).

„A hajlékonyság fejlesztését 14 éves kor előtt célszerűbb elkezdni. Az alapvető mozgásformák rendszeres gyakorlása mellett a nyújtó hatású gimnasztika gyakorlatok alkalmazására is fontos, hiszen ez biztosítja a gyermekek hajlékonysági képességének optimális fejlődését, és segít a helyes testtartás kialakításában is. Az erő edzését szolgáló gyakorlatokat sem szabad elfelejtenünk, hiszen az izomzat sokoldalú, arányos erősítése fontos a testtartás javítása miatt, továbbá az erő fejlődése hatással van a többi motoros képesség kibontakozására is. A fiúknál és a lányoknál bizonyos képességek esetében már az

első gyermekkorban is megfigyelhetőek különbségek. A fiúk erősebbek, a lányok hajlékonyabbak” (Rétsági et al., 2011:71.).

### **2.3 Az óvodai testnevelés oktatásának módszerei és mozgásrendszere**

Az óvodai testi nevelés kapcsolatban áll más nevelési hatások pozitív érvényesülésével, ezáltal pedig nélkülözhetetlen a gyermekek személyiségének sokoldalú fejlődésében. Ez a fejlesztés a család és az óvoda közös tevékenységében valósul meg. Vagyis a család gondoskodik az egészséges fejlődéshez szükséges feltételekről, a helyes életrendről, az egészséges életmód kialakításáról, a gyermek gondozásáról és ápolásáról. Az óvoda pedig a testi nevelést az egészséges környezeti feltételek megteremtésével biztosítja. Valamint segít az egészséges életmód kialakításában, a táplálkozás, öltözködés, mozgás, pihenés, levegőzés, testedzés, és az egészséges életmód szokásainak gyakoroltatásával (Zilahi, Mészáros, Forrai, Oszetzky, 1994).

„A mozgás személyiségfejlesztő hatása az erkölcs- és magatartásformálásban is megmutatkozik. Nem csak fogalmakat alkotunk a gyermekekben az erkölcsi normákról – mint becsületesség, szabályok betartása stb., hanem a sporttevékenységek közben át is éljük azokat. Lehetőség van tehát arra, hogy a sporttevékenység során egy folyamatban alakuljon az erkölcsi tudat, a meggyőződés, az érzelmi viszonyulás és a magatartás” (Rétsági et al., 2011:53.).

A kortárs csoportban végzett sikeres mozgásos tevékenység, a gyermek erőfeszítéseinek felnőttek általi pozitív értékelése, a testmozgás minőségének önellenőrzése, a mozgásos játékokban való részvétel öröme - mindez hozzájárul az érzelmi és érzéki szféra fejlődéséhez (Ponimanszka, 2015).

Az óvodás korú gyermekek esetében a "testkultúra" fogalma magába foglalja: a személyes higiénit (tisztálkodási és öltözködési szokások); a környezetünk tisztaságát, az életmódot (alvás, étkezés, az aktív tevékenység ésszerű szervezése és a pihenés); a szervezet erősítését a természet adta lehetőségekkel (nap, levegő, víz); a mozgásos gyakorlatokat, mint az oktatás fő és sajátos eszközét (Ponimanszka – Dicskivszka, 2007).

Az óvodai testnevelésben kétféle oktatási folyamat valósul meg. Óvodáskorú gyermekeknél az elemző-összegző módszer alkalmazásával érhetünk el pozitív eredményeket. A mozgásgyakorlatok alkotóelemeit fel kell bontani kisebb egységekre, majd újbóli összerakása során alakul ki a teljes mozgássorozat. A mozgásoktatásban szintén jelen kell lennie a deduktív és induktív módszereknek. A deduktív módszer (azaz: bemutató és szemléltető módszer) azt jelenti, hogy a cél eléréséhez szükséges viselkedést először be kell

mutatni. A deduktív tanítási folyamat során verbális és audiovizuális utasításokat adunk. Az induktív módszer (azaz: szabálykereső módszer) pedig nem más, mint a kiskorú gyermeknek az a kísérlete, hogy a mozgásfeladatok segítségével saját maga érjen el célt. Ez a folyamat a gyermek kísérletezésével kezdődik és a kívánt cél bemutatásával végződik. A célhoz a megismerésen és a cselekvésen keresztül vezet út (Dobay, 2007).

A testnevelés oktatásának módszerei: Vizuális – bemutatás, mely történhet demonstráció által (plakátok, rajzok, diafilm, tárgyi kézikönyvek); hangzás és vizuális párosítás; számolás a gyakorlatvégzés alatt; irányadás. Verbális – elbeszélés, magyarázat, beszélgetés, értékelés, parancs, utasítás. Gyakorlati – részekre való felbontás által történő tanulás; a részek egységben való végrehajtása; gyakorlati segítségadás; játék módszer; versenyképes módszer (Ponimanszka – Dicskivszka, 2007).

Az óvodai testnevelés mozgásanyagát ciklikus testgyakorlatok alkotják. Ez azt jelenti, hogy a mozdulatok idő- és térbeli kapcsolatai ismétlődnek, például kúszás, mászás, futás stb. Az óvodáskorú gyermekek számára meghatározott mozgásrendszer a következő gyakorlatokat tartalmazza: 1. rendgyakorlatok, 2. előkészítő gyakorlatok, gimnasztika, 3. főgyakorlatok, 4. testnevelési játékok (Zilahi et al., 1994).

Dobay (2007) a testnevelésen belül a következő foglalkozási formákat tartja fontosnak alkalmazás szempontjából: 1. reggeli torna, 2. testnevelés foglalkozás, 3. délelőtti kinntartózkodás, 4. alvás utáni percek, 5 délutáni kinntartózkodás. Fontos, hogy a gyermekek számára ezek a foglalkozások váljanak örömtelivé, vonzóvá, várakozásteli örömteljes tevékenységgé.

Annak érdekében, hogy növeljük a test ellenálló képességét a gyorsan változó környezeti tényezőkkel szemben, tudományosan megalapozott edzési módra van szükségünk. A motoros képességek kialakulásában segítenek a reggeli tornák, a testnevelés foglalkozások, a mozgásos játékok és a sportjátékok. Mindehhez figyelembe kell vennünk az időjárás adta lehetőségeket. A nap, a levegő és a víz részt vesz a test vitalitásának fokozásában (Komiszarik – Csujko, 2013).

### **2.3.1 Rendgyakorlatok**

A testnevelési foglalkozásokon alkalmazott rendgyakorlatok segítségével szervezési és nevelési feladatokat hajtunk végre. A rendgyakorlatok a foglalkozások helyes megszervezésében és levezetésében nélkülözhetetlenek. Ahhoz, hogy a különböző gyakorlatok eredményesek legyenek, szükséges a gyermekek térben való gyors és megfelelő, gazdaságos és rendezett elhelyezése. Mindezeket a megfelelően kiválasztott



rendgyakorlatokkal éadjük el. Ezek a gyakorlatok meghatározott keretet és szervezettséget adnak, ami által biztosítják a gyakorlást és a foglalkozások szervezett, fegyelmezett megvalósulását. A rendgyakorlatoknak a szervezetre gyakorolt fizikai hatása csekély, oktatási hatást csupán a helyes testtartás kialakításában képez. Nevelési szempontból viszont igen jelentősek. A gyermekek személyiségének alakulására pozitívan hatnak, az egyöntetű, szervezett végrehajtás által fejlődik a figyelem, az önfegyelem, az akarat, továbbá a gondolkodás és az emlékezet (Becsy – Kunos, 1994).

Rendgyakorlatokon értjük a vgyázzállást, sorakozást, testfordulatokat, az ütem és lépéstartással történő járást, menetelést, a különféle alakzatokat és ezek felvételét, megváltoztatását, valamint a különböző alakzatok mozgatását. Az óvodai testnevelésben a rendgyakorlatok nagyon egységes, egyöntetű végrehajtást nem szabad erőszakkal megkövetelni. Egyes rendgyakorlati formák az óvodai csoportokban nélkülözhetetlenek a testnevelési foglalkozások vezetésénél, ilyen pl.: a sorakozás, a testfordulatok, köralakítás és a szétszórt elhelyezkedés (Zilahi et al., 1994).

A rendgyakorlatok gyakoroltatásánál jelentkezik a vezényszavak használata. Alkalmazásuk során figyelembe kell venni a gyermekek értelmi fejlettségét, valamint a vezényszavak közül csak a legegyszerűbbeket és a gyermekek által érhetőket használjuk, illetve kapcsoljuk őket össze érhető utasításokkal. Utasításkor a többesszám második személyű felszólítást használjuk, pl.: „Forduljatok a kályha felé!”. A vezényszavaknak és utasításoknak két része van: felhívó vagy figyelmeztető és a végrehajtást elrendelő része. A vezényszó, illetve utasítás a gyakorlat végrehajtását rendeli el. Amíg tehát a gyakorlat kevésbé ismert, a vezényszót megelőzi a magyarázat, illetve utasítás jellegű magyarázat. Ez a követhetőképpen történne: „Gyerekek, most a kályha felé fogtok fordulni. Forduljatok a kályha felé!” (Becsy – Kunos, 1994).

A rendgyakorlatokat megfelelő fokozattal kell tanítani. Pl. kiscsoportban a sorakozást először ültetéssel, majd székek vagy padok előtt, illetve mellett, később pedig vonal mögötti, illetve melletti elhelyezéssel gyakoroltassuk aszerint, hogy vonalsorról, vagy oszlopsorról beszélünk. A jártasság kialakítása érdekében a terem azonos részén sorakoztassunk. Középső csoportban szintén azonos helyen történjék a sorakoztatás, s ezt szétszórt elhelyezkedésből indulva is gyakoroltassuk. Nagycsoportban később a terem másik oldalán is végeztessünk sorakoztatást, s a hely megtalálását szintén szétszórt elhelyezkedésből indulva is gyakoroltassuk. A gyakorlás során természetesen az óvónőnek segítséget kell nyújtania. Ahhoz, hogy a gyerekek megértsék a gyakorlatokat, az óvónőnek el kell magyaráznia és be is kell mutatnia őket. Amelyeket csak lehet végezze együtt a gyermekekkel, pl. a járást ütemtartással. A gyakorlás megkezdését és sikeres végrehajtását

megkönnyíthetjük iránymutatással, jelzés használatával stb., pl.: irány jelzése karral, jelzés tapssal, vagy eszközökkel (Balogh et al., 2015).

### **2.3.2 Előkészítő gyakorlatok, gimnasztika**

Zilahi és munkatársai (1994) szerint a gimnasztikai gyakorlatok célja a gyermekek kar, láb, has, hát- és oldalizmmainak, légző- és vérkeringési szerveinek fejlesztése, és a legegyszerűbb mozgásjártasságok kialakításának segítése. A szervezet általános és sokoldalú fejlődését elsősorban akkor segítjük, ha a gyakorlatokkal különböző izomcsoportok és a belső szervek más-más erősségű munkáját váltjuk ki. A kar, láb- és törzsgyakorlatok különösen alkalmasak az idegrendszer, az izmokban lévő idegvégződés, az egyensúlyt érzékelő szervek, az érző- és mozgatóidegek, valamint az agykéregfolyamatok fejlesztésére. Ráadásul nélkülözhetetlen szerepe van az együttes foglalkoztatásban.

A három éves gyermekek mozgásigénye igen nagy, mozgásuk összerendezetlen, munkatempójuk lassú. Túlmozgás jellemzi őket, ami kedvez annak, hogy folyamatosan fejlődjön izom- és csontrendszere, ereje mozgáskoordinációja. Többféle mozgásban már bizonyos fokú jártassággal, alapkészséggel rendelkezik. Ahhoz, hogy mozgása egyre koordináltabbá váljon, sokat kell bizonyos formákat gyakorolnia, ismételnie (kúszás, mászás, futás, járás). Az óvodában a gyerekek egyszerű mozgásformákat végeznek játékos utánzással, mely több izomcsoportot mozgat meg egyszerre. 4-5 éves korban már céltudatosabb a gyermekek mozgása, mozgástanulási szándékuk is nagyobb. 5-6-7 éves korban a gyermek folyamatos mozgásvégzésre képes, munkatempója egyenletes, gyors, tud tempót tartani, tempót váltani (Tamásiné, 2010).

„A gimnasztikai gyakorlatok tartásos és mozgásos alapformákra oszthatók. A tartásos alapformák keretébe tartoznak a kartartások, a kézfogások, fogásmódok és testhelyzetek. A tartásos helyzetekben a test viszonylag nyugalomban van. Ezek a helyzetek a gyakorlatok kiinduló helyzetei is lehetnek. A kartartások a kar helyzetét jelentik, ezek kiinduló helyzetek, amelyeket egyrészt önálló gyakorlatként, másrészt a különböző törzsgyakorlatokhoz kötve alkalmazunk. Végezhetőek egy és két karral. Ha egy karral végezzük, azt külön meg kell jelölni (pl. egyik kar magas tartásban). Ha mindkét kar részt vesz a kartartásban, akkor egyszerűen a kar helyzetére utalunk (pl. terpeszállás, oldalsó középtartás). A kartartásokat három csoportra osztjuk: nyújtott kartartások (mélytartás, mellső középtartás, oldalsó középtartás), hajlított kartartások (csípőre tartás, körtartás, vállhoz tartás), vegyes kartartás (bal vagy jobb oldalsó középtartás). Megkülönböztetünk társsal és szerrel kapcsolatos fogásmódokat. A fogás történhet egy és két kézzel. A társsal kapcsolatos fogásmódok közé

tartozik a kézfogás, vállfogás, könyökfűzés. A kézi- és tornaszereket többféle módon foghatják meg a gyerekek. A test a gyakorlatok végrehajtásakor különböző helyzetekben lehet. A testhelyzetek következő típusait különböztetjük meg: állások, térdelés, ülések, fekvések, kéz- és lábtámaszok, függések, vegyes helyzet. A mozgásos gyakorlatok alapformáin magukat a mozgásokat, az egyes testrészek vagy az egész test hely- és helyzetváltoztatását értjük. Mindig rá kell mutatnunk a mozgás irányára (előre, hátra, felfelé, lefelé), a mozgás kiterjedésére (pl. 90, 180, 360 fokos fordulat), a mozgás tempójára (lassú, gyors stb.). A mozgásos alapformák a következők: emelés, leengedés, lendítés, lengetés, lebegtetés, hajlítás és nyújtás, fordítás és forgatás, körzések, utánmozgás, rugózás, helyzetcserék, szökdelés, ugrás” (Zilahi et al., 1994:257-272.).

„A rendszeres gyakorlás jelentős teljesítményemelkedéssel jár, függetlenül az életkortól. Az érzékeny fázisban ragadjunk meg minden lehetőséget annak érdekében, hogy a fejlesztés elérhesse az optimumot. Ha tehát a koordinációs képességek fejlesztésére nézve gyermekkorban nem adunk kellő alkalmat a gyakorlásra, vagy az életkornak nem megfelelő technikát oktatunk, akkor az elégtelen, illetve hibás képzés következményeihez vezet” (Nádori, 1986:61.).

Az előkészítő vagy más néven gimnasztikai gyakorlatok mozgásrendszerét Becsy és Kunos (1994) a következőképpen állította össze: 1. szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok: a) szabad, b) kéziszer (babzsák, bot, labda, karika, szalag, stb.), c) társas, valamint d) padgyakorlatok, továbbá 2. természetes gyakorlatok: a) természetes (rendes) járás, b) különböző járásmódok.

„A gimnasztikai gyakorlatok alapformákból épülnek fel és lehetnek egyszerűek, vagy összetettek. Egyszerűek, amelyek egy és összetettek, amelyek több izomcsoportot foglalkoztatnak: kar-törzs, kar-láb, törzs-láb, törzs-kar-láb-gyakorlatok. Mind az egyszerű, mind az összetett gyakorlatok az izmok munkája szerint nyújtó, lazító, ernyesztő, összehúzó vagy erősítő hatásúak. A szabadgyakorlatokon egyszerű vagy összetett, eszköz nélküli gyakorlatokat értünk. Ezekkel a fő gyakorlatokhoz szükséges ügyességet, gyorsaságot, erőt és állóképességet is fejlesztjük. Az óvodában a szabadgyakorlatok tapsok, kézfogás beiktatásával, szétszórt vagy köralakzatban végeztethetők. A kézieszköz-gyakorlatok hasonlítanak a szabadgyakorlatokhoz, de ehhez meg kell tanítanunk a használatukat. A kéziszerrel végzett gimnasztikai gyakorlatok változatosságot jelentenek, érdekesebbek, érthetőbbek a gyermekek számára, ezért nagyobb érdeklődést is keltenek. A páros és társas gyakorlatok célja a jó hangulat, valamint két vagy több gyerek mozgásának összehangolása, de alkalmasak versengésre is. A padgyakorlatok eszköze a tornapad, mely változatos gimnasztikai alapformák felhasználására alkalmas. A gimnasztikai gyakorlatok sorrendjét

úgy kell megválasztani, hogy a légzési és vérkeringési szervek megterhelése fokozatosan növekedjék a könnyebb és nehezebb gyakorlatok váltakozásával. A gyakorlatoknak örömeleményt kell nyújtaniuk a gyerekek számára. Fontos az óvónő számára a szaknyelv ismerete, hogy az életkori sajátosságoknak megfelelően megértesse a gyakorlatot, és azért is, hogy a gyerekek megtanulják a szaknyelvi kifejezéseket” (Zilahi et al., 1994:255-257.).

### **2.3.3 Főgyakorlatok**

„A fő gyakorlatok alkalmazása általános és sokoldalú hatást biztosít a szervezet számára és részt vesz a mozgásműveltség alapjainak lerakásában is. Gyakorlásukkal kialakítjuk a velük kapcsolatos mozgásjártasságot és készséget, fejlesztjük a testi képességeket, továbbá az izom-, az idegrendszer, a légző és vérkeringési szerveket, az érzékszerveket, és nevelési hatásokat érünk el. A tornagyakorlatok elősegítik a fegyelmezett gyakorlatvégrehajtást, alkalmasak a bátorság, az akarat fejlesztésére és esztétikai, de érzelmi hatások keltésére egyaránt. A fő gyakorlatok között vannak olyanok, amelyeket a gyermek a fejlődés folyamán önállóan sajátított el. Ezeket természetes gyakorlatoknak nevezzük. A fő gyakorlatokat három részre tagolódnak: tornavonatkozású fő gyakorlatok, atlétikai vonatkozású fő gyakorlatok, és játék vonatkozású fő gyakorlatok” (Becsy – Kunos, 1994:93.).

„A fő gyakorlatoknak meghatározó jelentőségük van az óvodai testnevelésben, mert: a központi idegrendszer fejlődését szolgálják; segítik a nagy izomcsoportok egybehangzó, rendezett működését és az ízületek mozgékonyosságát; a mindennapi élet legáltalánosabb mozgásai közé tartoznak; az óvodába lépő gyerek ezeket a mozgásokat ismeri, de különböző formák közötti alkalmazását tanítani kell; erős érzelem kiváltására alkalmasak és ezzel a gyerekek akarat tulajdonságainak fejlesztését is segítik” (Zilahi et al., 1994:272-273.).

„A tornavonatkozású fő gyakorlatok a következők: Természetes támaszgyakorlatok: a) kúszások (csúszások, mászások); b) egyensúlyozó járásgyakorlatok. Talajtorna: a) gurulás a test hossz tengelye körül; b) gurulóátfordulás előre; c) tarkóállás és gurulóátfordulás hátra előkészítő gyakorlata; d) kézállás előgyakorlatai. Függésgyakorlatok: a) mászások függőleges vagy rézsútos létrán, íves létrán, illetve rácson függőállásban fel- és lefelé után- és tulfogással- lépéssel, továbbá oldal irányban utánfogással és utánlépéssel; mászások átbújással; b) függés érintő magas, vízszintes rúdon, létrafokán vagy szárán, illetve ezek alacsonyabb változatain zsugorfüggés; függésben változtatott vagy cserés és páros lábmozgások (hajlított-nyújtott); a felsorolt mozgások végezhetőek egy, továbbá két kötélen függésben is; lendület előre-hátra leugrással; zsugorfüggésben hajlított változtatott vagy cserés (biciklizés lábmozgásának utánzása), illetve páros lábmozgások. Szerugrások: a)

mélyugrás; b) felfelé történő ugrás; c) padon végezhető különböző előkészítő ugrásgyakorlatok; nyusziugrás leterpesztéssel; játékos zsugorkanyarlati átugrások” (Becsy – Kunos, 1994:93-94.).

„A kisgyermek első lépéseit szétterpesztett lábbal teszi meg, és hosszú az út, míg egy lábon egyensúlyoz. Egyensúlyának fejlesztése igen fontos, mert az egyensúly megtartásában részt vesznek a legfinomabb ideg- és izomberendezések, amelyek a látást, a kisagyat, az egyensúlyi szervet és az izomérzést működtetik. Az egyensúlygyakorlatoknak az a céljuk, hogy különböző helyzetekben megtanítsák a gyerekeket egyensúlyozni, és az is, hogy segítsék az egyensúly megtartásában részt vevő szervek fejlődését” (Zilahi et al., 1994:276.).

„Az atlétika vonatkozású gyakorlatok az ember természetes mozgásaiból alakultak ki, illetve az ember formálta, alakította ki őket. Ezeknek a gyakorlatoknak az elsajátítása során a gyerekek értékes testi és szellemi tulajdonságokra tesznek szert. A mozgástanulás folyamatában kialakulnak a jártasságok és készségek, illetve fejlődnek a testi képességek, továbbá a tér-, az idő- és az egyensúlyérzékelés, s ezeknek a birtokában könnyebben és eredményesebben tanul meg új mozgásokat is a gyermek. Az atlétikai vonatkozású fő gyakorlatok csoportjai: Futások: a) közepes iramú futás az állóképesség növelése érdekében; b) belegyorsuló futások, illetve futások tempóváltoztatással; c) gyorsfutás állórajtából különböző (10-15-20-25 m) távolságra és versengéssel. Ugrások: A) helyből ugrások: a) helyből távolugrás; b) helyből magasugrás; B) nekifutásból ugrások: a) távolugrás; b) magasugrás; C) ugrásokat előkészítő gyakorlatok: a) páros lábon szökdeléssel tovahaladás vonalak, kisebb tárgyak átugrásával vagy karikába be- és kiugrással; b) ugyan ez egyik, majd másik lábon szökdeléssel; továbbá c) járásból akadályokra fel-le és átlépéssel. Dobások: a) hajítás távolba; b) hajítás célba függőleges és vízszintes célba felső-, illetve alsódobással babzsákkal vagy kislabdával” (Becsy – Kunos, 1994:111.).

„Az izomműködés tekintetében az ugrás minden formája összetettebb, bonyolultabb mozgás, mint a többi óvodai testmozgás. Az ugrás a gyermek élettani fejlődésének sokkal későbbi szakaszában alakul ki, mint a többi természetes mozgás. Ennek többek között az az oka, hogy a központi idegrendszer fejlettebb működését igényli. Az ugrás olyan mozgás, amelynél a test tömege a levegőbe lendül, és bizonyos ideig tartó repülés után visszaérkezik a talajra. Az ugrás éppen ezért erőgyakorlatnak számít, de nagy ügyességet is kíván. Az ugrás tehát csak akkor sikerül a gyerekeknek, ha a láb-, a csípő- és a hátizmok a test súlyához képest elegendő erőre tettek szert. Ha ezek fejlettsége eléri a kívánt színvonalat, a gyerek örömmel ugrándozik először helyben, aztán valamiről le és át, fel- és lelép, majd nekifutással is megkísérel ugrani, sőt örömét is ugrándozással fejezi ki” (Zilahi et al., 1994:285.).

„Az óvodásgyermek természetes mozgásai közé tartozik a léglabdával való játék, a „labdázás”. A gyerekek tapasztalathiány miatt még nem tudnak a labda mozgásritmusához igazodni. A labdával meg kell ismerkedniük, sok-sok tapasztalatot kell szerezniük. Erre szolgálnak a labdaérzéklet fejlesztő gyakorlatok és a labdajátékokban alkalmazható fő gyakorlatok: labdagurítás; alsó- és felső kétkezes dobás; egykezes felső dobás; labdavezetés. Az a gyermek, akinek az óvodai élet sok lehetőséget biztosít a labdával való játékra, megismeri és elsajátítja a labdázás, a labdajáték alapjait. Annyira megszereti a labdát, hogy szabad játékidejében is tartósan játszik vele. Időérzéke, a labda mozgását irányító készségei a sok gyakorlás folyamán kialakulnak és biztosan, célszerűen nyúl érte a különböző játéksituációkban” (Becsy – Kunos, 1994:137.).

### **2.3.4 Testnevelési játékok**

„Az óvodás korú gyermek legtermészetesebb tevékenysége a játék és a mozgás. A testnevelési foglalkozásokat testnevelési játékokkal egészíthetjük ki, és a gyermekek számára is élvezetesebbé tesszük általuk. A gyermekek nagy többsége szívesen és aktívan vesz részt a játékokban. A játék változatos gyakorlási lehetőséget biztosít a fő gyakorlatok számára. Az alkalmazás során fejlődnek a gyermek mozgásszervei, testi képességei. A testnevelési játék alkalmat nyújt az öntevékenységre is, a játékban való részvétel során a gyermek megismeri a saját képességeit, felismeri megoldásmódjának helyes vagy hibás voltát. A páros versengések, sor-, és váltóversenyek, csapatjátékok segítik a közösség kialakulását, hiszen együttes tevékenység, együttes erőfeszítés vezet eredményre. A közösség érdeke az egyéni érdek alárendelését kívánja. A játékszabályok betartása önfegyelmet igényel. A közösség minden tagja egyénileg maximális teljesítményre törekszik. A játék hevében szinte könnyedén küzdik le a fáradtságot, erősödik akaraterőjük. Nem egyszer a gyengébb, elmaradottabb, vagy félénk gyermek, gátlását leküzdve teljesítményével önmagát is felülmúlja. Az óvodai testnevelésben a játékokat a játékban szereplő mozgástartalom, a játékeszköz és a játékfeladatok szerint csoportosítjuk. Ez alapján megkülönböztetünk futó-, fogójátékokat, versengéseket, sor- és váltóversenyeket. Az egyszerű egy-két feladattal járó futó- és fogójátékokat, amelyek utánzásra alapulnak, szerepjátékoknak nevezzük” (Becsy – Kunos, 1994:155-156.).

Babodi, Kovács és Krajnyák (1986) összeállításában olvashatjuk, hogy a második életév körül megjelenő szerepjáték-mozzanatok a gyerek pszichikai fejlődésének eredményei. A játék során a gyermek gyakorolja a személyiségébe beépült, sajátjává tett viselkedési mintákat. Rubinstein szerint: „Amikor a gyerek valamilyen szerepet játszik, nem egyszerűen

beleképzeli magát az idegen személy szerepébe. Mialatt szerepet játszik, kiszélesíti, gazdagítja, elmélyíti saját személyiségét is. A gyerek személyiségének a szerepéhez fűződő viszonyán alapul a játék jelentősége, mégpedig nemcsak képzeletének, gondolkodásának, akaratának fejlődése, hanem egész személyiségének fejlődése szempontjából”.

„A játék nagymértékben elősegíti a gyermekek mozgásfejlődését, kreativitását, a megismerés és a gondolkodáson alapuló képességek fejlődését, és az emocionális fejlődésre is pozitívan hat. A mozgásos tevékenységek során az óvodapedagógus számos játékot fel tud használni. A fogójátékok szerepe meghatározó mind a bemelegítő részben, mind a mozgásos és relaxációs tevékenységek során. Egyik fő célunk a természetes mozgások elsajátítása, vagyis e mozgások pontos, precíz kivitelezésére kell törekednünk. A mozgáskoordináció fejlesztéséhez is e természetes mozgások elsajátításán keresztül juthatunk el” (Dobay, 2016:29-30.).

„Az óvodai testnevelés legértékesebb anyaga a játék. A három-négy éves gyerek életét a játék tölti ki, ez teszi életét színesebbé, tartalmasabbá. A gyermek a mozgásos játékokban mozgásszerveit, idegrendszerét, izomzatát, csontozatát és ízületeit fejleszti, gyakorolja a koncentrációt, emlékezetét, növeli ítélőképességét, alkotó erejét. A mozgásos játékokat két nagy csoportra osztjuk: szerepjátékok (vagy utánozó játékok), feladatjátékok (vagy szabályjátékok), amelyek közé soroljuk: az egyéni, páros és csoportos fogójátékokat; a versenyjátékokat feladatokkal és a játékokat kézi eszközökkel. A szerepjátékokat főként kis- és középső csoportban alkalmazzuk” (Zilahi et al., 1994:290-291.).

„A szabályjátékok kialakulása 4-7 éves kor környékére tehető. Ebben az életkorban egyre nagyobb teret kap a szabályok vezérelte társasjáték. A szabályjátékok a játékfejlődés utolsó lépését jelentik, ezt viszi minden gyermek magával felnőttkorba, és ez az a játékforma, amely a felnőtt emberekre is jellemző (sportjátékok, sakk, kártyajátékok stb.). A szabályjátékok fő motivációja a nyereség, alapkövetelménye, hogy minimum ketten játsszák. Az egyedül játszó gyermek játékában is megjelennek szabályok (pl. a labdát mindig ugyanarról a pontról rúgja el, majd utána szalad, és ismét a kiinduló pontra helyezi el), de a kötelezettség és a tiltás jelenléte nélkül. Amikor már ismer szabályokat, más helyzetekben is alkalmazza őket (pl. a járdán sétálva azt játssza, hogy nem szabad rá lépjen a vonalakra, repedésekre, járdaszegélyre), de a szabályjátékok társasági foglalatosságként jellemezhetők” (Kádár – Bodoni, 2010:40-41.).

„A sportszerű játékok még a csoportszobáinál is játékosabbak kell hogy legyenek. Mindig figyelembe kell venni a gyakorlat-csoportokat, amelyet a gyerekek végezhetnek. Ilyen például a járás, futás, kúszás, mászás, dobás és az egyensúly gyakorlatok. A megfelelő eszközökről mindig gondoskodjunk. Ahhoz, hogy a gyerekek jó kedvvel, önként végezzék

a gyakorlatokat, megfelelő léghő is szükséges. A sportszerű játékok többsége minden évszakban javasolható. Néhányuk megvalósításának korlátja csak a csúszós, jeges terep. Ugyanakkor ezek speciális játékokat kínálnak a gyerekek számára. A gyerekek rendkívüli mozgásigényét elsősorban a futás, illetőleg a futással összekapcsolt más mozgásforma elégíti ki. A futást ajánlatos valamihez kapcsolni, pl. ha a gyerekek kezükben foghatnak valamilyen eszközöket. Az udvari elfoglaltságok sorában előkelő helyet foglal el a mászókékon végzett különféle mozgás” (Bakonyiné – Nagyné, 1989:69.).

A különböző fizikai gyakorlatok és mozgásos játékok alkalmazásával elősegítjük a térben való tájékozódás képességének kialakulását, fejlesztjük a találékonyságot. Ha a mozgásokat helyesen, nyugodtan, ugyanakkor egyértelműen hajtják végre a gyerekek, ez befolyásolja az esztétikai érzék kialakulását, elősegíti a megértést a mozgások szépségéről. A gyermek testére gyakorolt pozitív hatások csak akkor valósulnak meg, ha azokat rendszeresen végzik. A foglalkozások érdekes levezetése, a legkedveltebb mozgásos játékokban való részvétel, a sport jellegű gyakorlatok végrehajtása mind-mind hozzájárulnak a testmozgás iránti érdeklődés kialakulásához (Vilcskovszkij – Kurok, 2011).



### III. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI

Szakdolgozatom kutatása arról szól, hogy összehasonlítom az általam előzetesen felmért (2018-2019 tanév során) teszteredményeket egy másik kutatást végző személy vizsgálati eredményeivel (2014-ben történt a felmérés). Mindketten hasonló tesztet alkalmaztuk 5-7 éves gyerekekkel, mely a koordinációs képesség vizsgálatára irányult. Ebben számomra a Gólya-teszt segített, mely a vizsgált személyek egyensúlyozó képességét mérte. A felmérés négy gyerekcsoportra irányult, ebből kettőt: a nagycsoportos óvodásokat (5-6 évesek) és a gimnasztika foglalkozásra járó gyerekeket (5-7 évesek) én mértem fel. A felmérés a Tiszaújlaki Bölcsőde-Óvodában, valamint a Beregszászi Sportkomplexben valósult meg, melyben 40 óvodás és 13 gimnasztikára járó gyerek vett részt. Először az óvodásokon végeztem el a felmérést, amire 2019. március 13-án került sor. Ezt követően pedig 2019. április 3-án a gimnasztika foglalkozásra járó gyerekeket mértem fel. A felmérést zavaró tényező nélkül, nyugodtan sikerült elvégeznem. A másik két gyerekcsoporton: a normál súlyú gyerekeken és a kövér gyerekeken nem én végeztem el a vizsgálatot. Őket Maróti-Vigh Krisztina, gyógytestnevelés szakos hallgató mérte fel. Amit tudni kell a felméréséről, hogy ő óvodáskorú kövér gyerekek motorikus teljesítményét vizsgálta tesztek segítségével. A motorikus próbák felmérésére több tesztet is alkalmazott. Az egyensúlyozó képességet a következő teszttel mérte fel: a) egyensúlymérés jobb lábon; b) egyensúlymérés bal lábon. A vizsgálat a Szolnok Városi óvodák legnagyobb tagintézményében, a Pitypang óvodában valósult meg. Felmérésében összesen 30 gyerek vett részt, akik 5-7 éves óvodások voltak: 15 normál súlyú és 15 kövér gyerek.

Vizsgálatom fő módszere a megfigyelés volt, amit statisztikai elemzés kísért. Az eredmények elemzéséhez és összehasonlításához, valamint könnyebb áttekinthetőségéhez és a következtetések egyszerűbb levonásához táblázatokat használtam. Kutatótársam is a mérésen alapuló megfigyelést, ezen belül a tudásszintmérés módszerét alkalmazta.

#### 3.1 A vizsgálat célja

1. Releváns szakirodalomból vett kutatási eredmények segítségével, melyek igazodnak saját kutatásomhoz, összehasonlítást végezni különböző kompetenciával rendelkező gyermekcsoportok teszteredményeinek megvizsgálásával.
2. Megbizonyosodni arról, hogy a különböző gyermekcsoportok eredményei mutatnak-e eltérést, vagy megegyeznek egymással.

#### 3.2 Hipotézisek

1. Feltételezem, hogy a gimnasztika foglalkozásra járó gyerekek eredményei jobbak, mint azoké a gyerekeké, akik nem járnak speciális foglalkozásra.

2. Feltételezem, hogy a túlsúly negatív hatással van a gyerekek koordinációs képességére.

### **3.3 A vizsgálat helyszínei**

A Tiszaújlaki Bölcsőde – Óvoda helyi önkormányzat által fenntartott intézmény, amely 1970-óta működik. A község óvodája egy 2 emeletes épület, amely csendes területen található. Az óvoda udvarán több játszótér is van, mivel minden csoportnak megvan a maga kis helye a szabadtéri foglalkozások idejére. Az intézményben jelenleg 30 munkás dolgozik, amelyből három óvodapedagógus. Az oktatás két nyelven folyik, a jeles napoknál mindig figyelembe veszik a helyi sajátosságokat és a szülők elvárásait. Az intézmény munkatársai aktívan tevékenykednek, hogy a gyerekek tiszta, esztétikus környezetben tölthessék napjaikat. Minden óvodában dolgozó munkatárs számára a gyerek a legfontosabb.

2012-ig két csoport működött, ahová 50 gyerek járt. 2013 telén új csoporttal bővült az intézmény, és így már 73 gyerek járt az óvodába. Majd ezt követően 2016-2017 folyamán még két csoport megnyitására került sor, így már az 5 csoport 125 gyerek befogadására lett alkalmas. Erősségként említendő, hogy meleg, szeretetteljes, családi légkör uralkodik az intézményben a családokkal való együttműködés és együttnevelés jegyében. A gyerekek jogait előtérbe helyezve zajlik a nevelés, mely gyermekközpontú.

A Beregszász városában található Sportkomplexben lehetőség nyílik a gyerekek számára gimnasztika foglalkozáson való részvételre. Ezekhez a foglalkozásokhoz jól felszerelt, tágas terem áll az oktatók segítségére. Két női oktató foglalkozik a gyerekekkel. Az egyik oktató, M. N., akinek segítségével sikerült megvalósítanom felmérésemet. A foglalkozásokra már egészen kicsiny kortól is beiratkozhatnak a gyerekek. Különböző korosztályú gyermekcsoportokban zajlanak a foglalkozások heti két alkalommal. A foglalkozás célja a gyerekek motoros képességeinek és készségeinek átfogó és harmonikus fejlesztése, valamint a fizikai tulajdonságok kibontakoztatása.

Maróti-Vigh Krisztina vizsgálati helyszínéül a Szolnok Városi óvodák legnagyobb tagintézménye, a Pitypang óvoda szolgált. Ez egy 1978-ban épült emeletes lakótelepi óvoda, melyet 2011-ben a mai kor követelményeinek megfelelően teljesen felújítottak. Az óvoda 11 csoporttal működik, 259 gyermek befogadására alkalmas. Jól felszerelt tornaterem és hatalmas udvar áll a gyerekek rendelkezésére, mely lehetőséget nyújt változatos mozgásra, mozgásos játékokra (Maróti, 2014).

### **3.4 A vizsgálat módszere**

Az adatok forrása szerint a kutatásom módszere a primer és szekunder módszer ötvözete. Ami azt jelenti, hogy az előzetes primer kutatásom során kapott eredményeket és már meglévő szekunder adatokat használok fel az elemzéshez. Vizsgálatom során a gyerekek mozgáskoordinációját mértem fel az alábbiakban részletesen leírt Gólya-teszt segítségével.

Szükséges eszközök: sík felület, stopperóra.

A teszt leírása: a vizsgálat célja a statikus egyensúlyozó képesség vizsgálata egy lábon, lábujjhegyen állva. A vizsgálati személy cipő nélkül, egy lábon áll a talajon úgy, hogy kezeit csípőre teszi és a szabad lábának talpát, a támaszláb térdének belső részéhez emeli és megtartja. A gyakorlat a sarok emelésével, lábujjakra emelkedéssel kezdődik. A feladat időtartama 60 másodperc, de az óra megáll, ha csípőjéről leveszi a kezeit, ha a támaszlábával nem tud egy helyben állni, ha a támaszlábával ellentétes lábát elemeli a térdéről, vagy ha a támaszlábának sarka a talajhoz ér. A gyakorlatot a feladat bonyolultságának növelésével csukott szemmel is elvégeztethetjük.

Értékelés: az értékelést másodpercekben mérjük. A vizsgálati személy eredménye az első hibájánál mért időeredmény lesz. A gyakorlatot háromszor végeztetjük el és a legjobb eredményt rögzítjük (Váczi, 2015:92-93.).

A fent ismertetett tesztben meghatározott feltételek általánosan alkalmazhatóak a koordinációs képességek statikus vizsgálatára, ezért az óvodáskorúak fejlettségi képességeinek figyelembe vételével könnyítettünk a feltételeken:

- egy lábon áll a talajon, lábujjakra emelkedés nélkül
- csökkentettük az időt 60 mp-ről 30 mp-re
- amelyik lábán áll, azon az oldalon lévő karját használhatja egyensúlyának megtartására
- amelyik oldalon lévő lába térdben hátra hajlítva a levegőben van, azon az oldalon lévő karjával hátra fogja azt

Értékelés: az értékelés másodpercekben történt. A vizsgált személy eredménye az első hibájánál mért időeredmény lett. A gyakorlatot kétszer végeztettem el és a legjobb eredményt rögzítettem.

1. sz. táblázat: Gólya-teszt értékelése

Értékelés	Pont (mp)
Kiváló	$\leq 25$
Jó	11-24
Gyenge	$\geq 10$

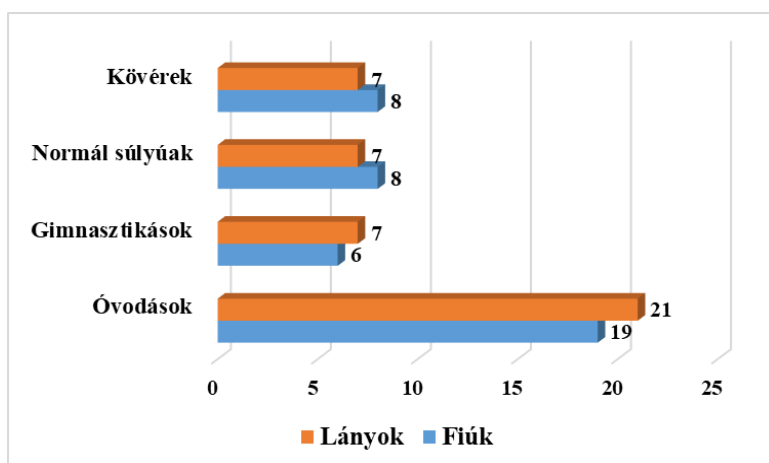
Maróti-Vigh Krisztina a motorikus próbák tesztjeit végezte el. Az egyik ilyen teszt az egyensúlyt mérő teszt volt jobb illetve bal lábon. A tesztet úgy végeztette el, hogy megkérte a gyerekeket álljanak nyitott szemmel, karjukat oldalsó középtartásba helyezték és emeljék fel, hajlítsák be egyik lábukat (a másik térd magasságában). A láb felemelésének pillanatától

mérte az időt a láb lehelyezéséig vagy az egyensúly elvesztéséig. Majd ezt megismételtette a másik lábon is (Maróti, 2014).

### 3.5 Vizsgálati személyek

A Tiszaújlaki Bölcsőde – Óvodában 40 nagycsoportos vett részt a felmérésben. A Beregszászi Sportkomplexben jóval kisebb létszámú gyerekcsoporttal dolgoztam, a felmérésben 13 gyermek vett részt. A másik két gyerekcsoport összetételét tekintve 30 gyerekből állt: 15 normál súlyú és 15 kövér gyerekből. A vizsgálatot végző személy olyan kövér gyerekeket választott ki, akiknél szüleik nem tudtak a gyerek kövérségét okozható hormon vagy egyéb betegségről. Az alábbi diagramon a 4 gyerekcsoport nemi elosztottságát figyelhetjük meg.

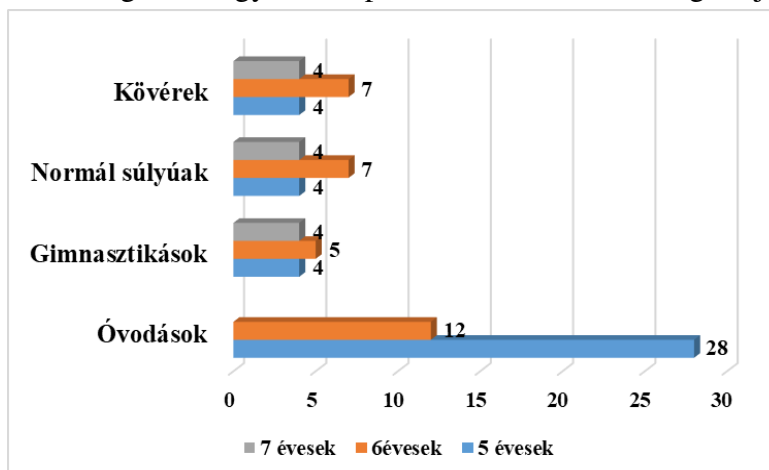
1. sz. diagram: A gyerekcsoportok összehasonlító diagramja nemi elosztottság szerint.



Az óvodás gyerekekből 19 gyerek kisfiú volt, 21 gyerek pedig kislány. A gimnasztika foglalkozásra járó gyerekekből 6 gyerek volt kisfiú és 7 pedig kislány. A normál súlyú és a kövér gyerekek nemi megosztottsága egyforma, 7 kislány és 8 kisfiú.

A gyerekek életkoruk szerint 5-6-7 évesekre oszlanak. Az alábbiakban ezt a megosztottságot ismertetem a gyerekcsoportokra nézőlegesen.

2. sz. diagram: A gyerekcsoportok összehasonlító diagramja életkor szerint.



Az óvodások elosztottsága életkor szerint: 28 ötéves (14 kisfiú és 14 kislány) és 12 hatéves (5 kisfiú és 7 kislány). A gimnasztikára járó gyerekek elosztottsága életkor szerint: 4 ötéves (3 kisfiú és 1 kislány), 5 hatéves (2 kisfiú és 3 kislány), és 4 hétéves (1 kisfiú és 3 kislány). A kövér gyerekek elosztottsága életkor szerint: 4 ötéves (2 kisfiú és 2 kislány), 7 hatéves (4 kisfiú és 3 kislány), és 4 hétéves (2 kisfiú és 2 kislány). A normál súlyú gyerekek elosztottsága életkor szerint: 4 ötéves (2 kisfiú és 2 kislány), 7 hatéves (4 kisfiú és 3 kislány), és 4 hétéves (2 kisfiú és 2 kislány).

Megfigyelve a gyerekek életkorát láthatjuk, hogy az 5 éves korosztályba tartozó gyerekek a gimnasztikások, a kövér és normál súlyúak esetében egyenlő számban fordulnak elő, mindhárom gyerekcsoportban négy 5 éves gyerek van. Az óvodások esetében, mely a legnagyobb számú gyerekcsoport, ez a szám jóval nagyobb, náluk huszonnyolc 5 éves gyerek van.

A 6 éves korosztályt illetően két esetben látunk egyezést, a kövér és normál súlyúak esetében. Mindkét gyerekcsoportban hét 6 éves gyerek van. A gimnasztikára járók között kicsit kevesebb, náluk öt 6 éves van. A csoportlétszámnak köszönhetően az óvodásoknál van a legtöbb ebben az életkorban, náluk tizenkét 6 éves van.

Az óvodások kivételével a másik három gyerekcsoportban vannak 7 évesek is. Mindhárom csoportban egyforma arányban fordulnak elő, vagyis mind a kövér és normál súlyúaknál, mind a gimnasztikásoknál négy 7 éves gyerek van.

### **3.6 A vizsgálat eredményei**

A Gólya-teszt segítségével a gyerekek koordinációs képességének fejlettségét vizsgáltam meg. A felmérés elvégzését követően a gyerekek személyes adatait és a tesztek során elért eredményeiket táblázatba foglaltam, hogy tisztább képet kapjunk. Az óvodában 40 gyerek eredményét sikerült lejegyeznem, a sportkomplexben pedig 13 gyerek eredményét (a mellékletben szereplő 2. és 3. sz. táblázat).

Az óvodások eredményeinek elemzése során kategorizáltam a kapott értékeket, melyekből: 11 gyerek (közülük 6 kisfiú és 5 kislány) a „kiváló” kategóriába sorolható, 21 gyerek (közülük 9 kisfiú és 12 kislány) a „jó” kategóriába esik, és 8 gyerek (közülük 4 kisfiú és 4 kislány) a „gyenge” kategóriába tartozik. Ennél a tesztnél az óvodások esetében több kisfiú ért el „kiváló” eredményt, mint kislány. Viszont „jó” eredményt a kislányok többsége ért el a kisfiúkkal ellentétben. „gyenge” eredményt pedig egyenlő számban értek el (a mellékletben szereplő 4. sz. táblázat).

A gimnasztika foglalkozásra járó gyerekek Gólya-teszt eredményeinek értékelése során kapott eredmények a következők: 11 gyerek (közülük 5 kisfiú és 6 kislány) a „kiváló”

kategóriába tartozik, 2 gyerek pedig (1 kisfiú és 1 kislány) a „jó” kategóriába sorolható. Ebben az esetben „kiváló” eredményt a kislányok értek el többen, „jó” eredményt pedig egyenlő számban (a mellékletben szereplő 5. sz. táblázat).

Kutatótársam felmérését elemezve kategorizáltam a kövér és normál súlyú gyerekek által elért eredményeket a Gólya-teszt értékelési táblázata szerint. Ez alapján a kövér gyerekek közül „kiváló” eredményt mindössze 2 kislány ért el, „jó” eredményt is csak 3 gyerek ért el (2 kisfiú és 1 kislány), „gyenge” eredményt ért el a többség, 10 gyerek esett ebbe a kategóriába (6 kisfiú és 4 kislány). A normál súlyú gyerekek közül „kiváló” eredményt 6-an értek el (2 kisfiú és 4 kislány), „jó” eredményt is 6-an értek el (5 kisfiú és 1 kislány), „gyenge” eredményt 3-an értek el (1 kisfiú és 2 kislány). A normál súlyú gyerekeknél tehát többen értek el pozitívan értékelhető eredményt, mint a kövér gyerekeknél, ugyanis náluk nagyrészt inkább gyenge eredmények születtek.

6. sz. táblázat: Szolnoki Pityang Óvoda, a Gólya-teszt értékelése.

Kövérek	Normál súlyúak	Értékelés	Pont (mp)
2	6	Kiváló	≤ 25
3	6	Jó	11-24
10	3	Gyenge	≥ 10

A Pityang óvodában az egyensúlyozást elvégeztették a gyerekekkel mindkét lábon, mivel nem tudni, hogy melyik gyerekeknek melyik az erősebb lába. Az eredmények az alábbi táblázatban láthatók.

7. sz. táblázat: Szolnoki Pityang Óvoda egyensúly próbájának teszteredményei

No	Névsor	Életkor	Egyensúly jobb lábon	Egyensúly bal lábon	A két eredmény átlaga
Normál súlyú gyerekek					
1.	D. D.	5	47 mp	28 mp	38 mp
2.	F. G.	5	8 mp	8 mp	8 mp
3.	L. M.	5	20 mp	10 mp	15 mp
4.	T. Cs.	5	10 mp	8 mp	9 mp
5.	B. P.	6	15 mp	20 mp	18 mp
6.	F. M.	6	16 mp	11 mp	14 mp
7.	H. H.	6	42 mp	10 mp	26 mp
8.	I. G.	6	5 mp	22 mp	14 mp
9.	P. Zs.	6	6 mp	3 mp	4 mp
10.	T. Á.	6	43 mp	33 mp	38 mp
11.	V. J.	6	35 mp	7 mp	21 mp

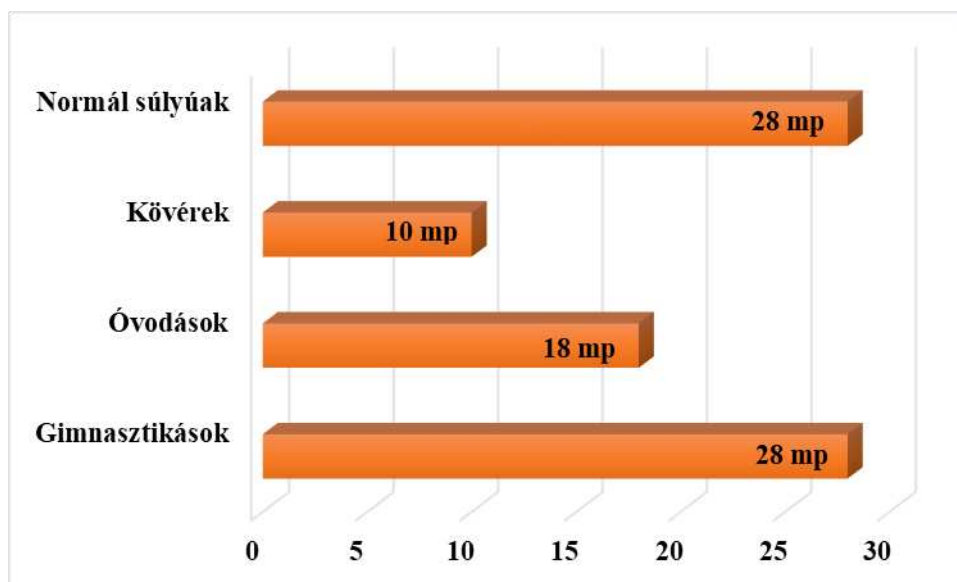
12.	Cs. G.	7	18 mp	11 mp	15 mp
13.	N. S.	7	77 mp	135 mp	106 mp
14.	Sz. L.	7	22 mp	70 mp	46 mp
15.	Sz. P.	7	19 mp	80 mp	49 mp
Átlag			25 mp	30 mp	28 mp
Kövér gyerekek					
1.	B. L.	5	2 mp	3 mp	3 mp
2.	Cs. Z.	5	10 mp	7 mp	8 mp
3.	P. A.	5	22 mp	10 mp	16 mp
4.	S. I.	5	3 mp	-	3 mp
5.	B. B.	6	6 mp	3 mp	4 mp
6.	Cs. Cs.	6	2 mp	9 mp	5 mp
7.	D. H.	6	12 mp	5 mp	8 mp
8.	L. A.	6	10 mp	8 mp	9 mp
9.	P. R.	6	6 mp	3 mp	4 mp
10.	Sz. D.	6	5 mp	4 mp	4 mp
11.	T. M.	6	4 mp	2 mp	3 mp
12.	B. B.	7	15 mp	16 mp	15 mp
13.	E. P.	7	29 mp	21 mp	25 mp
14.	M. V.	7	31 mp	25 mp	28 mp
15.	N. Zs.	7	19 mp	17 mp	18 mp
Átlag			12 mp	9 mp	10 mp

Az 5 éves normál súlyú gyerekek eredményei jobbak, különösen egy gyerek esetében kiemelkedő, aki 47 másodpercig képes volt a jobb lábán megállni. A kövér gyerekek között az egyik gyerek 2, míg egy másik gyerek 3 másodpercig tudott egyensúlyozni a jobb lábán, ez nagyon kevés. A 6 éveseknél még jobban szembetűnik, hogy a kövér gyerekek eredményei rosszabbak. A 7 éves normál súlyúak közül egy kislány eredménye kimagaslik, aki 77 másodpercig tudott egyensúlyozni jobb lábán, bal lábán pedig még annál is jobb eredményt ért el - 135 mp-et, ami korosztályát jóval meghaladó eredmény. Itt is látható, hogy a kövér gyerekek eredményei általában alulmaradnak normál súlyú társaikhoz képest. Nyolc gyereknél jobb lett az eredmény a bal lábon, négy esetben elhanyagolható a különbség, a másik négy esetben viszont igen nagy eltérés volt a jobb lábbal szemben. A kövér gyerekek közül az a kislány, akinek a testsúlya kiugróan magas, egyáltalán nem tudott megállni a bal lábán. Átlagban elmondható, hogy a normál súlyú gyerekek eredményei jobbak (Maróti, 2014).

Mivel én a Gólya-tesztet nem mértem fel külön-külön jobb és bal lábra nézőlegesen is a gyerekekkel, hanem tetszőlegesen választhatták ki ők maguk, hogy melyik lábukon szeretnék elvégezni, ezért a normál súlyú és a kövér gyerekeknél átlagszámítást végeztem a

jobb és bal lábon kapott eredményekből egyénre szabott módon, ezt a fenti táblázatban láthatóvá is tettem. Ez azért volt szükséges, hogy össze tudjam hasonlítani a két felmérésben a gyerekek eredményeit. A kapott átlageredményeket sávdigramba foglaltam. A gimnasztika foglalkozásra járó gyerekek csoportátlaga 28 mp, az óvodásoké 18 mp, a kövér gyerekeké 10 mp, a normál súlyúaké pedig 28 mp volt.

3. sz. diagram: A gyermekcsoportok átlageredményei



Amint láthatjuk is, a normál súlyú és a gimnasztika foglalkozásra járó gyerekek csoportátlaga megegyezik, mindkét esetben 28 mp, ami kiváló eredménynek számít. Ők teljesítettek a legjobban. Az óvodás gyerekeké jóval kevesebb, 18 mp, viszont ez még jó eredménynek számít. A kövér gyerekeké azonban mindössze 10 mp, ami gyenge eredménynek számít. Társaikhoz képest, az ő eredményük a legalacsonyabb.

Ha életkoronként hasonlítjuk össze a gyerekek teszteredményeit, akkor az alábbi táblázatban összefoglalt átlageredményeket kapjuk.

8. sz. táblázat: A gyerekek átlageredményei az életkor függvényében.

Életkor	Óvodások	Gimnasztikások	Normál súlyúak	Kövérek
5 évesek	18 mp	30 mp	17 mp	7 mp
6 évesek	19 mp	27 mp	19 mp	5 mp
7 évesek	-	27 mp	54 mp	21 mp

Szembetűnő, hogy a kövér gyerekek átlageredménye minden életkorra nézve alul marad társaikhoz képest. Viszont a 7 évesek átlagteljesítménye nem sokkal marad el a szintén 7 éves gimnasztikás gyerekekétől. Az óvodások és a normál súlyú óvodás gyerekek eredménye között nem láthatunk kiugróan magas eltérést, mondhatni megegyeznek az eredmények. A legjobb



eredmények a gimnasztika foglalkozásra járó gyerekek körében tapasztalhatók, bár ha megfigyeljük a 7 éveseket, akkor láthatjuk, hogy a 7 éves normál súlyúak átlageredménye a legjobb.

Ha nem és életkor függvényében hasonlítjuk az eredményeket egymáshoz, akkor az alábbiakat figyelhetjük meg.

9. sz. táblázat: A gyerekek átlaga nem és életkor függvényében.

Kisfiúk				
Életkor	Normál súlyúak	Kövérék	Gimnasztikások	Óvodások
5	12 mp	3 mp	30 mp	17 mp
6	21 mp	4 mp	30 mp	16 mp
7	32 mp	16 mp	30 mp	-
Kislányok				
Életkor	Normál súlyúak	Kövérék	Gimnasztikások	Óvodások
5	23 mp	12 mp	30 mp	17 mp
6	17 mp	8 mp	25 mp	21 mp
7	76 mp	26 mp	26 mp	-

A kislányok eredményei átlagban jobbak, mint a kisfiúké, ez főként a kövér gyerekek esetében látszik, bár van, ahol a kisfiúk teljesítettek jobban. A normál súlyúak esetében az 5 évesek között a lányok értek el jobb eredményt a fiúkkal szemben; a 6 évesek között viszont a fiúk átlagteljesítménye lett jobb; a 7 éveseknél pedig a lányok eredménye sokkal jobb lett a fiúkéhoz képest. A kövér gyerekek eredményei mindhárom életkor esetében alul maradnak társaik eredményeitől. Ami még megfigyelhető náluk, hogy a lányok jobb eredményeket értek el minden életkorra nézőlegesen, mint a fiúk. Ugyan ennél a gyerekcsoportnál maradván láthatjuk, hogy a 7 évesek már jobban teljesítettek, mint az 5-6 évesek. A gimnasztika foglalkozásra járó gyerekeknél azt láthatjuk, hogy a kisfiúk eredményei jobbak, de azonban nagy eltérést nem tapasztalunk. Az óvodásoknál az 5 éveseknél egyforma eredmények születtek, a 6 éveseknél azonban a lányok teljesítettek jobban.

Ha azokat a gyermekcsoportokat figyeljük, ahol 7 évesek vannak, akkor elmondhatjuk, hogy a legjobb eredmény a normál súlyú kislányoknál született, 76 mp, ami egy nagyon jó eredmény. A kislányoknál megfigyelhető még, hogy a 7 éves kövér és gimnasztikás gyerekek eredménye egyforma értéket mutat, mindkét esetben 26 mp. Az 5 éves óvodásoknál és ugyan ezen korú kövér gyerekeknél sem láthatunk kiugróan magas eltérést a lányoknál. A fiúknál viszont kitűnik, hogy a kövér 5 és 6 évesek eredménye nagyon

alacsony a többiekéhez képest, mindössze 3 és 4 mp, ami nagyon gyenge eredménynek számít.

Az eredmények összehasonlítása során választ kaptam hipotéziseimre. Első feltételezésem részben igazolódott be, miszerint a gimnasztika foglalkozásra járó gyerekek eredményei jobbak, mint azoké a gyerekéké, akik nem járnak speciális foglalkozásra. Ugyanis a gimnasztikás és normál súlyú gyerekek csoportátlaga egyforma értéket mutatott. Ez valószínűleg azzal magyarázható, hogy a normál súlyú gyerekek között egy kislány a korát jóval meghaladó eredményt ért el, ami nagy hatással volt a csoport átlagteljesítményére. Viszont ha a kislány nem ér el olyan kimagasló teljesítményt, akkor mindenbizonnyal az átlageredmény más értéket mutatna. Bár a gimnasztikások valóban jól teljesítettek, azonban egy korosztálynál, a normál súlyú 7 éveseknél mind a kislányoknál, mind a kislányoknál még jobb eredmények születtek. Ez is azzal magyarázható, hogy a 7 éves, kimagasló teljesítményt produkáló kislány eredménye nagy mértékben befolyásolta ennek a korosztálynak az átlagteljesítményét. Ugyan ebben a korosztályban a kislányok körében a gimnasztikások és kövér gyerekek átlagteljesítménye egyező. Tehát nem mondhatjuk, hogy a gimnasztika foglalkozásra járó gyerekek mindenképpen jobban teljesítenek olyan gyerekekkel szemben, akik nem járnak speciális foglalkozásra.

Második hipotézisemre is választ kaptam, melyben azt feltételeztem, hogy a túlsúly negatív hatással van a gyerekek koordinációs képességére. A túlsúly mindenbizonnyal befojtja a gyerekek teljesítményét, bár nem minden esetben születtek kimondottan negatív eredmények. Ugyanis a 7 éves gimnasztikás kislányok átlagteljesítménye megegyezik az ugyan ezen korosztályba tartozó kövér gyerekek eredményével. Szintén a kislányokra nézve az 5 éves óvodások és az 5 éves kövér gyerekek átlagteljesítményében sem kiugróan nagy az eltérés.

## Összefoglalás

A szakirodalom tanulmányozása és a dolgozat megírása során átfogó képet kaptam a gimnasztikáról, annak mozgás és gyakorlatrendszeréről, valamint elengedhetetlen alkalmazásáról az óvodás gyerekek fejlődése szempontjából. Fontos, hogy a gyermekek életkori sajátosságait figyelembe véve közelítsünk a fejlesztési célokhoz. A fejlődés során, mint oly sok minden, a mozgáskészség is fejlődésen esik át. A 3-7 éves gyermekek számára a mozgás sokban segít a személyiség kialakulásában. Az óvodában alapvető feladatunk a gyermekek személyiségének oly módon történő fejlesztése, hogy iskolába lépéskor testileg, pszichikailag és szociálisan is megfelelő fejlettségi szinten álljon. Hiszen ez teszi majd őt képessé az iskolai követelmények teljesítésére. E célhoz járul hozzá a testnevelés a maga sajátos feladatrendszerével.

Az óvodai testnevelés célja, hogy az egészséges életmód keretében hozzájáruljon a mozgásigény kielégítéséhez, elősegítse a mozgásszervek fejlődését, a helyes testtartás kialakítását, a testtartási hibák megelőzését, a lábboltozat erősítését, fokozza a gyermekek edzettségét, fejlessze a testi képességeket, biztosítsa az életkornak megfelelő mozgástapasztalatok megszerzését, és alakítsa ki a gyermekekben a rendszeres mozgás szeretetét. A testnevelés az óvodai programok lényeges elemét kell hogy képezze.

Kutatásom során a primer és szekunder módszerek ötvözetét alkalmazva sikerült tapasztalatokat szerezni különböző gyerekcsoportok felmérési adatainak elemzésével a gyermekek koordinációs képességének fejlettségéről az életkor különböző fázisaiban. Arra a következtetésre jutottam, hogy minden gyerek egyéni fejlettségi szinttel rendelkezik a mozgás területén, s ez az életkor és nem függvényében változó. A gyermekek mozgáskészsége megfelelő beavatkozással nagyobb szintekre léphet, s ez által jobb teljesítményeket érhetnek el.

## Резюме

Тема бакалаврської роботи ”Використання гімнастичних вправ для розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку”. Вибір моєї теми полягав у тому, щоб дізнатись про особливості розвитку руху дітей на різних етапах свого життя, оскільки використання гімнастичних вправ є необхідною умовою для всебічного розвитку мобільності дітей. Метою моєї роботи є представлення ефектів розвитку руху у дошкільному віці та важливість використання гімнастичних вправ. На мою думку система гімнастичних вправ велика допомога вихователям дитячих садків у свідомому розвитку, але це може статися тільки тоді, якщо вихователь регулярно застосовує цю практику в повсякденному житті дитячого садка. Крім того я вважаю, що рух є основною потребою дітей, яка спрямовує їх у правильному напрямку у розвитку здорового способу життя, а також надає їм позитивні емоції.

## Hivatkozott irodalom

- Babodi B., Kovács Gy., & Krajnyák N. (1986). *Óvodapedagógiai szemelvények*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Becsy Bertalan S., Kunos A. (1994). *Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Bakonyiné Vince Á., Nagyné Kasza I. (1989). *Mozgás – öröm a szabadban*. Multigráf GMK, Mány.
- Balogh B., Bújdosóné Papp A., Fazekas J., Lenkey Tóth P., Olvasztóné Balogh Zs., Pálfi S., Tamásiné Dsupin B., & Vargáné Nagy A. (2015). *Óvodapedagógiai módszertani kézikönyv*. Debreceni Egyetem.
- Bondár Zs., Kunos A. (1992). *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Derzsi B. (2001). *A gimnasztika alapjai*. F-Forma Kft, Budapest.
- Dobay B. (2007). *Az óvodai testnevelés alapjai – II*. Selye János Egyetem, Komárom.
- Dobay B. (2016). *Mozgásos játékgyűjtemény (óvó- és alsó tagozatos pedagógusok részére)*. Selye János Egyetem, Komárom.
- Farmosi I. (1999). *Mozgásfejlődés*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
- Gaál S., Farmosi I., Andrásné Teleki J., & Bajomi É. (2010). *Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában*. Szarvaspress Nyomda, Szarvas.
- Györi P. (2002). *Óvodások biológiai fejlődése és fizikai aktivitása*. OOK – Press, Veszprém.
- Honfi L. (2011). *Gimnasztika*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
- Kádár A., Bodoni Á. (2010). *Az óvodás- és kisiskoláskor játécai elméleti és módszertani megközelítésben*. Ábel Kiadó, Kolozsvár.
- Komiszarik M. (Комісарик М.), Csujko H. (Чуйко Г.) (2013): *Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*. Книги – XXI, Чернівці.
- Kőszegi Ferenc (2014). *Gimnasztika*. EKF CK, Sárospatak.
- Lepes, J. Krsmanovic, B., Halasi Sz. (2013). *Az óvodai testnevelés módszertana*. Újvidéki Egyetem, Szabadka.
- Maróti-Vigh Krisztina (2014). *Az óvodáskorú kövér gyermekek motorikus teljesítményének vizsgálata*. Szarvas.
- Metzing M. (2010). *Gimnasztika*. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest.
- Nádori L. (1986). *Az edzés elmélete és módszertana*. Sport, Budapest.

Oettinger, B., Oettinger, T. (2011). *Funkcionális gimnasztika*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.

Ponimanszka T. I. (Поніманська Т. І.) (2006): *Дошкільна педагогіка*. Академвидав, Київ.

Ponimanszka T. I. (Поніманська Т. І.) Dicskivszka I. M. (Дичківська І. М.) (2007): *Дошкільна педагогіка. Практикум*. Видавничий Дім «Слово», Київ.

Ponimanszka T. (Поніманська Т.) (2015): *Дошкільна педагогіка*. Академвидав, Київ.

Rácz K. (2014). *Gimnasztika*. ELTE TÓK Testnevelési Tanszék, Budapest.

Rétsági E., H. Ekler J., Nádori L., Woth P., Gáspár M., Gáldi G., & Szegerné Dancs H. (2011). *Sportelméleti ismeretek*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.

Tamásiné Dsupin B. (2010): *A népi játékok és a mozgás relációja, és funkciója a 3-7 éves gyermekek személyiségfejlődésében*. Faculty of Humanities of the University of Jyväskylä, Jyväskylä.

Vilcskovszkij E. Sz. (Вільчковський Е. С.), Kurok O. I. (Курок О. І.) (2011): *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*. Університетська книга, Суми.

Zilahi J., Mészáros V., Forrai K., & Oszetzky T. (1994). *Az óvodai foglalkozások módszertana*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

# Melléklet

### Táblázatok jegyzéke

1. sz. táblázat: Gólya-teszt értékelése .....	35
6. sz. táblázat: Szolnoki Pitypang Óvoda, a Gólya-teszt értékelése .....	38
7. sz. táblázat: Szolnoki Pitypang Óvoda egyensúly próbájának teszteredményei .....	38
8. sz. táblázat: A gyerekek átlageredményei az életkor függvényében .....	40
9. sz. táblázat: A gyerekek átlaga nem és életkor függvényében .....	41

### Diagramok jegyzéke

1. sz. diagram: A gyerekcsoportok összehasonlító diagramja nemi elosztottság szerint....	36
2. sz. diagram: A gyerekcsoportok összehasonlító diagramja életkor szerint.....	36
3. sz. diagram: A gyermekcsoportok átlageredményei .....	40



## 1. sz. melléklet

2. sz. táblázat: Tiszaújlaki Bölcsőde-Óvoda, a Gólya-teszt eredményei.

Nº	A gyerekek névsora	Életkor	A Gólya-teszt eredményei
1.	B. J.	5	6 mp
2.	B. K.	5	10 mp
3.	B. V.	5	30 mp
4.	Cs. M.	5	30 mp
5.	D. M.	5	11 mp
6.	F. T.	5	16 mp
7.	H. B.	5	7 mp
8.	J. E.	5	11 mp
9.	V. Á.	5	12 mp
10.	Sz. L.	5	30 mp
11.	P. P.	5	18 mp
12.	P. M.	5	12 mp
13.	P. G.	5	30 mp
14.	H. D.	6	28 mp
15.	J. Sz.	6	19 mp
16.	K. K.	6	4 mp
17.	P. Sz.	6	17 mp
18.	Sz. D.	6	30 mp
19.	Sz. S.	6	24 mp
20.	B. Sz.	5	27 mp
21.	K. F.	5	13 mp
22.	K. R.	5	30 mp
23.	K. M.	5	20 mp
24.	K. S.	5	4 mp
25.	K. N.	5	30 mp
26.	K. A.	5	17 mp
27.	K. K.	5	30 mp
28.	K. K.	5	19 mp
29.	L. M.	5	21 mp
30.	Sz. E.	5	8 mp
31.	T. B.	5	22 mp
32.	S. V.	5	8 mp
33.	Sz. Sz.	5	18 mp
34.	M. K.	5	5 mp
35.	H. I.	6	16 mp
36.	M. R.	6	16 mp
37.	K. K.	6	18 mp
38.	L. N.	6	20 mp
39.	P. V.	6	16 mp
40.	P. A.	6	25 mp

3. sz. táblázat: Beregszászi Sportkomplex, a Gólya-teszt eredményei.

N <sup>o</sup>	A gyerekek névsora	Életkor	A Gólya-teszt eredményei
1.	D. I.	5	30 mp
2.	K. Á.	5	30 mp
3.	L. A.	6	30 mp
4.	R. E.	6	27 mp
5.	Sz. I.	6	21 mp
6.	S. A.	7	26 mp
7.	Sz. M.	5	30 mp
8.	T. M.	5	30 mp
9.	L. I.	6	30 mp
10.	I. M.	6	27 mp
11.	H. A.	7	30 mp
12.	P. T.	7	24 mp
13.	S. A.	7	30 mp

4. sz. táblázat: Tiszaújlaki Bölcsőde-Óvoda, a Gólya-teszt értékelése.

A gyerekek száma	Értékelés	Pont (mp)
11	Kiváló	$\leq 25$
21	Jó	11-24
8	Gyenge	$\geq 10$

5. sz. táblázat: Beregszászi Sportkomplex, a Gólya-teszt értékelése.

A gyerekek száma	Értékelés	Pont (mp)
11	Kiváló	$\leq 25$
2	Jó	11-24
0	Gyenge	$\geq 10$

2. sz. melléklet



Власник документу:  
Моца Андрій Андрійович

ID перевірки:  
1003077179

Дата перевірки:  
13.05.2020 13:17:08 EEST

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
13.05.2020 20:28:16 EEST

ID користувача:  
92712

Назва документу: Jánosik Vivien

ID файлу: 1003092769 Кількість сторінок: 46 Кількість слів: 13130 Кількість символів: 100792 Розмір файлу: 1.29 MB

## 2.44% Схожість

Найбільша схожість: 0.62% з джерело <http://ckreal.uni-eger.hu/public/uploads/koszegi-ferenc-gimnasztika-oktatasi-seged>.

1.43% Схожість з Інтернет джерелами 23 ..... Page 48

1.01% Текстові збіги по Бібліотеці акаунту 4 ..... Page 48

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнено

Вилучення переліку посилань вимкнено

## 0% Вилучень

Вилучений текст відсутній

## Підміна символів

Не знайдено заміених символів