

Міністерство освіти і науки України

Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Пояснювальна записка

до дипломної роботи спеціаліста

Порівняльна характеристика рухових якостей дітей дошкільного віку та
молодшого шкільного віку

Виконала: студентка V-го курсу,
напряму підготовки (спеціальності)

0101 Педагогічна освіта

7.01010201 Початкова освіта

Бочкор Н. В.

Керівник: Гребя А.Й.

Рецензент: Візавер А. Д.

Берегово – 2016 р.

Міністерство освіти і науки України

Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Дипломна робота

Порівняльна характеристика рухових якостей дітей дошкільного віку та
молодшого шкільного віку

Бочкор Ноемі Василівна

Науковий керівник:

Греба А. Й.

БЕРЕГОВО – 2016

Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

Bocskor Noémi

Mozgástanulási képességek összehasonlító vizsgálata óvodás- és kisiskoláskorú
gyermekeknél az iskolaérettség függvényében

Diplomadolgozat

Témavezető:

Greba Anna

Beregszász – 2016

Tartalomjegyzék

Bevezető.....	6
1. A mozgásfejlődés általános jellemzői.....	7
1.1 A mozgásfejlődés fogalma	7
1.2 A mozgásfejlődés biológiai feltételei	9
1.3 A gyermek testi fejlődése	10
1.4 A testarányok változása.....	11
2. A funkcionális mozgásformák.....	15
3. A motoros képességek általános jellemzői	27
3.1 A kondicionális képességek jellemzése	27
3.2 A koordinációs képességek jellemzése	30
3.3 A mozgékonyági, hajlékonyági képesség jellemzése	31
4. A testi képességek és a mozgáskészségek összefüggése	33
5. Mozgástanulás	34
5.1 A mozgástanulás folyamata	34
5.1.1 Aktivitás és motiváció	34
5.1.2 Mozgásminták	35
5.2 A mozgástanulás szakaszai	35
6. A mozgásfejlesztés (a testnevelési óra) terhelésének módszertana	37
6.1 Ugrások	40
6.2 Dobások.....	41
6.3 Labdázás	42
Kutatás. Mozgástanulási képességek összehasonlító vizsgálata óvodás- és kisiskoláskorú gyermekeknél az iskolaérettség függvényében	44
A kutatás anyaga és módszerei	44
Eredmények elemzése	47
Összefoglaló.....	68
Rezümé (Ukrán nyelvű összefoglaló).....	70
Irodalomjegyzék.....	72
Melléklet	
Táblázatok jegyzéke	
Diagramok jegyzéke	

Зміст

Вступ	6
1. Загальна характеристика розвитку рухомості.....	7
1.1 Поняття розвитку рухомості	7
1.2 Біологічні умови розвитку рухомості	9
1.3 Розвиток дитини	10
1.4 Зміна пропорціональності тіла дитини	11
2. Функціональні рухові форми.....	15
3. Загальна характеристика фізичних здібностей	27
3.1 Характеристика кондиціональних здібностей.....	27
3.2 Характеристика координаційних здібностей	30
3.3 Характеристика гнучкості	31
4. Фізичні навички та навички руху в стосунках.....	33
5. Вивчення руху.....	34
5.1 Процес руху навчання.....	34
5.1.1 Діяльність і мотивація.....	34
5.1.2 Схема руху	35
5.2 Рух навчання етапи	35
6. Взаємозалежність фізичних умінь та рухових навичок	37
6.1 Стрибки	40
6.2 Кидки	41
6.3 Гра в м'яч	42
Порівняльна характеристика рухових якостей дітей дошкільного віку та молодшого шкільного віку	44
Матеріали та методи пошукової роботи	44
Аналіз результатів.....	47
Узагальнення	68
Резюме.....	70
Використання література	72
Додатки	
Перелік таблиць	
Перелік діаграм	

Bevezető

Diplomamunkám témája a Mozgástanulási képességek összehasonlító vizsgálata óvodás- és kisiskoláskorú gyermekeknél az iskolaérettség függvényében. A mozgáskultúra alapelemeinek döntő többsége a születéstől a 10–12 éves korig kialakul. Az ebben az időszakban elvégzett igényes fejlesztés adja az alapját a később erre ráépíthető bonyolultabb mozgásoknak. A mozgásfejlesztés lehetőséget ad a sikerélmények megélésén keresztül a mozgás megszerettetésére, és arra is, hogy a mozgásos cselekvések a gyermekek mindennapi tevékenységrendszerében a megfelelő helyre kerülhessenek. A mozgásos cselekvések kiváltásához szükséges gyermeki motívumok változása megköveteli a korábban alkalmazott módszerek újragondolását, átstrukturálását. Szükségszerűen előtérbe kerül a korai tudatos mozgásfejlesztés, amely azonban nem fejeződhet be az iskolai évek lezárásával, optimális esetben egész életen át kell, hogy tartson.

A kisgyermekkorban a legnagyobb a mozgás jelentősége. A személyiség valamennyi szegmensét fejleszti. A mozgáscselekvésen, játékon keresztül tapasztalja meg önmagát, társait és az őt körülvevő világot. A mozgás élménye segíti énképének formálódását.

A mozgásfejlődés egy és oszthatatlan folyamat. Lefolyását akadályozhatjuk, de segíthetjük is. A rendszeres testnevelés kedvezően befolyásolja az egész szervezet növekedését és fontos szerepet játszik az egészség megóvásában. A testnevelés finomítja a gyermekek természetes mozgását: a járást, futást, ugrást, dobást, egyensúlyozást, stb. Fejleszti cselekvő- és feladatmegoldó képességüket, erősíti a szépmozgás iránti vonzalmukat. Tökéletesíti a testi erőt, gyorsaságot és állóképességet. A különböző gyakorlatok és játékok elősegítik a gyermekek helyes testtartásának, szép mozgásának kialakulását.

Munkám a szakirodalom áttekintésével kezdődik, melyben neves kutatók vélekedéseit gyójtottam össze a mozgásról. Továbbá azt is leírtam, hogyan is fejlődik a mozgás a különböző korszakokban és milyen fajtákra osztják azokat. Ezt követően demonstrálom az Akliban végzett felméréseket mind óvodás, mind iskolás korban.

1. A mozgásfejlődés általános jellemzői

Az emberi mozgás fejlődésének törvényszerűségeit több szakterület kutatói – elsősorban pszichológusok biológusok, a testnevelés és sport szakemberei – vizsgálták különböző megközelítésben. A fejlődéssel foglalkozó tudományok – mindenekelőtt a fejlődésélettan, fejlődéslélektan – főként az utóbbi évtizedekben a mozgásfejlődés szenzitív vagy kritikus fázisairól tesznek említést. Eszerint a funkcióérettség bizonyos szakaszában a funkciók különösen érzékenyen válaszolnak a külső ingerekre. Ebben az időszakban tehát nemcsak könnyen tanul, változik, fejlődik valameőly szervrendszer, hanem az optimális fejlődéshez szükséges külső inger döntő hatást is gyakorol a szerv (szervrendszer) további lehetséges fejlődésére.

Az évek folyamán híres kutatóink, szakembereink különböző megközelítések és megfigyelések alapján vizsgálták az emberi mozgás fejlődését. Vannak akik a mozgásfejlődést úgy írják le, mint a különböző testhelyzetek egyikéből a másikba történő átmenetet, annak sorrendjét. Mások a mozgásfejlődést a csecsemő és a gyermek általános, a környezettel kölcsönhatásban változó magatartásának részeként értelmezik. A mozgásfejlődés tanulmányozása az említett megközelítési módokkal csak az első gyermekkor végéig – 6-7 éves korig – problémamentes. *„Új természetes mozgásokat már alig tanul a gyermek, legfőljebb a meglévők tökéletesednek”* (7, 138.)

1. 1 A mozgásfejlődés fogalma

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

Nádori (1986) a következőképpen határozta meg a mozgásfejlődést: *„Mozgásfejlődésen értjük a kondicionális és koordinációs képességek, valamint az alapvető mozgáskészségek és mozgásformák kialakulását életkor és nem összefüggésében.”* (8, 145.)

A különböző képességekben – vagy akár egy országon belül a különböző tájegységeknél - a szervezet és a környezet kölcsönhatásai igen változatosak és különbözőek. Mások lehetnek például a magatartásmintákés ennek megfelelően az elvárt motorikus válaszok is. A mozgásfejlődésben tapasztalható változatosság ezeknek a különbségeknek, vagyis a szervezet és a környezet kölcsönhatásainak az eredménye.

A különböző, de mégis azonos célt szolgáló kutatói véleményeket figyelembe véve megállapíthatjuk, hogy bár a szervezet és környezet kölcsönhatásai fontosak és igen

változatosak, mégis a világon minden gyermek fejlettségi szintjének megfelelően, azonos időközökben egyidejűleg jut el a fejlődés különböző fokaira. Általában a legtöbb gyermek fél éves kora körül hasra fordul, azt követően hosszú heteken keresztül legtöbbször a hasán fekve játszik, bár van gyerek, aki a második fél év első felében még csak a hátáról az oldalára, és oldaláról a hátára fordulással foglalkozik. Másfél éves korra már a gyerekek többsége elindul, akkor is, ha van módja négykézláb mászkálni, rendszerint már gyakrabban, szívesebben jár. Már inkább csak játék közben kúszik-mászik. (Az asztal alá vagy az ágy alá gurult játékot csak mászva, esetleg csak kúszva lehet elérni.)

A mozgásfejlődés jelentős állomása a kapaszkodással kezdődő, segítséggel folytatódó, majd önállóan kivitelezett járás. A második év vége felé a legtöbb gyermek felül, feláll, és kapaszkodva lépegetni kezd. A helyváltoztatás változatos módjait gyakorolják ebben a fél évben a gyerekek: hemperegve, gurulva, kúszva, mászva nagy területeket is be tudnak „járni”. A kezdeti bizonytalan lépegetés a második életévben egyre biztosabbá válik. Járás közben fokozatosan lecsiszolódnak a fölösleges mozdulatok. Két karját más nem tartja szét az egyensúlyozás megkönnyítése érdekében. Csökken a terpeszjárás közben, és a két lábfej egyre párhuzamosabban áll.

A harmadik évben egyre bonyolultabb mozgásformával kísérletezik. Járása egyre biztonságosabbá válik, így a továbbiakban már: lépcsőn mászik, majd jár, szalad, ugrik, stb. a lépcsőn már két lábon és nem mászva közlekedik, kezdetben rendszerint kapaszkodva, majd felhagy a kapaszkodással. A lépcsőfok magasságától függően kezdetben úgy halad, hogy mindig a kilépő lába mellé teszi a másikat. Később tanul meg váltott lábbal járni a lépcsőn is, mint a felnőttek.

A járással együtt napról napra fejlődik a helyesen foglalkoztatott gyermek kez ügyessége is. Órák hosszát próbálkozik egy-egy doboz vagy fiók kinyitásával, becsukásával. A bútorokat is kipróbálja, nem alkalmasak-e tornázásra. Különös élvezetet nyújt számára minden hozzáférhető szekrény, ajtó vagy kapukulcs kihúzása vagy visszadugása. Egyre ügyesebben segít saját öltözésénél is.

Fejlődik az ülése is. Ha kis széken vagy zsámolyon ülve talpa az alapon nyugszik, s ha nem kell hosszan ülve maradnia, akkor továbbra is szép nyújtott nyakkal, egyenes háttal ül.

Az addig önálló mozgáshoz szokott gyerek ezután is szeret mozogni. Boldogan lép fel egy buckára, mászik fel egy mászókéra. Testi és ezen belül mozgásfejlődésének különösen jól

teszünk, ha továbbra is lehetőséget teremtünk arra, hogy naponta több órát mozogjon a szabadban, lehetőleg olyan öltözékben, hogy a mozgás ne csak „szaladgálásból” álljon, hanem lehessen, és szabad legyen felmászni, átbújni, lecsúszni. A mozgás fejlődését azért kell megfelelő szabad térrel, mozgást nem gátló ruházattal, játékokkal, eszközökkel, környezeti ingerekkel serkenteni, mert ezzel a gyermek idegrendszerének, érdeklődésének, aktivitásának fejlődését készítjük elő és segítjük azt. A falusi gyermek számára könnyebben adódik erre lehetőség. Városban egyre nehezebb, de ott is meg kell adni a gyerek fejlődése szempontjából oly fontos és változatos mozgás lehetőségét.

Az évek múlásával az óvodás gyermek mozgása egyre rendezettebbé, célszerűbbé és harmonikusabbá válik. Az átmeneti mozgások gazdag periódusa ez a kor, azoknak a gyerekeknek, akiknek erre lehetőségük van. (8, 58-106.)

1. 2 A mozgásfejlődés biológiai feltételei

Valamennyi élőlény egyik alapvető vonása: tud a változó életfeltételekhez alkalmazkodni. Ebben az ingerlékenység. Az összehúzóási készség, az információ továbbítására szolgáló képesség játszik vezető szerepet. A sejtek és sejtstruktúrák növekvő száma fokozatosan többféle ingerfelvétel, bonyolultabb viselkedésminták elsajátítását teszi lehetővé.

A nyúltvelő és perifériás idegi struktúrák a fő ellenőrző szervei az alacsonyrendű állatok mozgásának. Ez a szerep érvényesül az emberi mozgás irányításában is. Ez azt jelenti tehát, hogy az egyszerűbb struktúrák magasabb rendű idegi struktúrákkal egészülnek ki, ezzel tökéletesednek, mivel a magasabb rendű irányítása alá kerülnek. Ebből nyilvánvaló, hogy az emberi idegrendszer valamennyi alkotó része kölcsönhatásban van egymással. Végül is ez a feltétele annak, hogy a mozgások szabályozhatók legyenek, ez teszi lehetővé az alkalmazkodó viselkedést, az akaratlagos szabályozást.

Valamely ingerre bekövetkező összetett mozgásválasz létrejöttéhez, a válaszmínőségének ellenőrzéséhez a központi idegrendszer valamennyi szerkezeti elemének szakadatlan, kölcsönös, egymásra épülő működésre van szükség. Ezért van nagy jelentőségre a csecsmő és a kisgyermek tornáztatásának.

A fejlődés minőségi változás, amelynek eredményeként magasabb rendű forma vagy funkció keletkezik. A csecsemő és a kisgyerek fejlődésén olyan változást értünk, amelynek során növekszik hossza és tömege, tökéletesedik az egyes szervek és szervrendszerek

működése, a szervezet ellenálló képessége, kialakul és fejlődik személyisége, valamint a környezethez való alkalmazkodás mindenfajta formája

1.3 A gyermek testi fejlődése

A csecsemő egészségének zavartalan fejlődésének egyik legbiztosabb, s legkönnyebben ellenőrizhető mutatója: testsúlyának egyenletes gyarapodása, a csecsemő „hízása”. A testtömeg gyarapodásában szerepet játszanak:

- az öröklött adottságok
- a nem
- a táplálék mennyisége és minősége
- a szervezet egyes részeinek fejlődése és működése

Egy egészséges csecsemő az első héten visszanyeri a születése súlyát,

2–4. héten hetenként 150-200 gramm,

1–3. hónapban havonta 600-900 gramm,

3–6. hónapban havonta 500-800 gramm,

6–9. hónapban havonta 300-500 gramm,

9–12. hónapban havonta 200-250 gramm a gyarapodása.

Családi, egyéni, alkati adottságtól, születési súlytól, táplálkozási módtól függően jelentős különbség lehet az egyébként teljesen egészséges gyermekek súlygyarapodása között is. Általában két típusú gyermeket különböztetünk meg:

Az egyik az első hónapokban gyorsabb, havonta 800-900 gramm gyarapodást mutat. Érthető, hogy ezek a csecsemők a második félévben már nem teljesítik az 500 grammos normát. Szüleik kezdetben boldogok, büszkék – s akarva, nem akarva más szülőket nyugtalanítanak -, s a második félévben indokolatlanul kétségbe esnek, mikor a fejlődés üteme mérséklődik, vagy gyarapodás nélkül múlik el akár 1-2 hét.

A másik típusú csecsemő szülei kezdetben elégedetlenek, mert – az előbbiekkal szemben – gyermekük „csak” havi 600 grammot teljesít. Ezek a csecsemők a második félévben is 400-500 grammot gyarapodnak, s egyéves korra lényegében azonos súlyt érnek el, mint a kezdetben nagyobb tempóban fejlődők. Elfogadható, tájékoztató értékű az a meghatározás, mely szerint egy 3000 gramm körüli születési súlyú csecsemő fél éves korra megkétszerezi, egyéves korra megháromszorozza születési súlyát: tehát 9-9,5 kg lesz. A koraszülöttekre, kis súllyal születőkre ez így nem érvényes. A születési súlytól függően ezeknél fél évre a születési súly három- négyszerese, egyéves korra négy-öttszöröse várható.

A csecsemőkor után a tömeggyarapodás lassul. 1 éves kor után a gyermek havonta 20-25 dekát gyarapszik, tehát évente körülbelül 2- 2,5 kg-ot. A súlynövekedés legnagyobb nyáron, legkisebb ősszel és tél elején. A növekedés és súlygyarapodás nem halad párhuzamosan. A fiúk és a lányok tömeggyarapodása között nincs jelentős különbség. Az óvodáskor elején a gyermekek többsége „telt” (ez az úgynevezett első teltségi időszak), a bőr alatti zsírpárnáik fejlettek. 4-6 éves korban a fiúk tömeggyarapodásának üteme meghaladja a lányokét. Az átlagsúly:

2 éves korban 11-13 kg

3 éves korban 13- 14 kg

4 éves korban 14-16 kg

5 éves korban 17-18 kg

6 éves korban 19-20 kg

Általában kevesebb figyelmet fordítanak a szülők a csecsemők hossznövekedésére. Ritka betegségektől eltekintve a súlygyarapodással közel párhuzamban halad. A hossznövekedés az első életévben havi 2 cm, így egyéves korra 72-76 cm az átlagosság. 1 éves kortól 5 éves korig évi 10 cm-t nő a gyermek hossza. A hossznövekedést ugyanazok a tényezők befolyásolják, mint a gyarapodást. A hossznövekedés a 2-3. életévben jelentősen csökken. Így az átlagmagasság:

2 éves korban 82-86 cm

3 éves korban 92-96 cm

4 éves korban 102-106 cm

5 éves korban 112-116 cm

6 éves korban 120-126 cm

Az egyéni különbségek igen nagyok lehetnek betegség nélkül is: pl. az óvodáskor végén, az iskoláskor elején a gyermekek hirtelen megnyúlnak (első nyúlási időszak). Az egyénekenkénti változások különbözőek, de ennek ellenére megfelelő odafigyelés mellett elkerülhető a fölösleges, ámde szeretetteljes szülői aggodalom. (14, 7-8.)

1. 4 A testarányok változása

A testarányok változása jól nyomon követhető, megfigyelhető az újszülött kortól egészen a növekedés befejezéséig.

A fej hossz mértéke újszülött korban a testhossz egynegyede, mely az életkor előrehaladtával a testhez viszonyítva fokozatosan csökken, s a növekedés befejezésével, felnőtt korban már csak egynolcada. Minél kisebb súllyal születik egy újszülött, annál kifejezettebb a koponya viszonylagos nagysága. A fej körfogata kihordott, érett újszülöttnél átlag 34-35 cm. Családi adottsága folytán ettől 1-2 cm eltérés – természetesen minden kóros jelentőség nélkül – lehetséges. A fejkörfogat növekedése az első életévben havonta 1 cm, 1 éves korban 44-45 cm. Mérésére csak az orvos rendelkezésére kerül sor. A mellkas körfogata újszülöttnél 32-34 cm, vagyis a koponya körfogatánál 1-2 cm-rel kisebb. Az újszülött lábai aránylag rövidek, a törzse hosszú. A köldök a testmagasság közepe alatt helyezkedik el.

Az egészséges, kihordott újszülött – „fejelágya” 3×4 cm átmérőjű. Ettől 1-1 cm eltérés megengedett. A kutacs lényegesen nagyobb mérete, a koponyavarratok szélesen nyitott volta, valamint a kutacs növekedése különböző betegségekre hívhatja fel a figyelmet. A kutacs záródásának ideje, egészséges gyermekek között is, meglehetősen tág határok között ingadozik. Általában 15-18 hónapos kor között következik be.

A halló- és látószervek anatómiailag már a megszületéskor kialakulnak, fénylátása és hallása tehát kezdettől van az újszülöttnél. Erősebb zajra összeörren, hirtelen fényre hunyorog. A környezettel való kapcsolatot kifejező tudatos látás és hallás viszont hosszú folyamat eredménye. Az idegrendszer érése, az emlékképek sora szükséges hozzá. Édesanyja hangját már néhány hetes korban megismeri. Ha szavainak jelentését még nem is érti, már megnyugtatja a hang melegsége, dallama. 4-6 hetes korban már kíváncsian tekinget, rövidesen már keres a szemével, s közvetlen környezetét már fel is ismeri. Ha akár a halló-, akár a látószervvel vagy azok idegi pályáival, központjaival valami probléma van, az a gondosan figyelő édesanyjának, a vizsgáló szakembernek már 3-4 hónapos korban feltűnik. Az első hetek-hónapok során „tanulja” meg a csecsemő a két szemmel való látást. Az összenézés, illetve külön mozgás nem okozhat alaptalan aggodalmat, ha egyébként egészséges a gyermek. A gyermekek szemszíne nem végleges újszülött és csecsemőkorban sem, ugyanis változhat. Számos kékszemű újszülött végleges szemszíne barna lesz. Ugyanez vonatkozik a haj színére is, mert az idő elteltével ugyanúgy változik.

Az idegrendszer feladata a szervrendszerek működésének irányítása, megfelelő összehangolása, a környezethez való alkalmazkodás biztosítása. E működés során az idegrendszer belső és külső környezetből folyamatosan információkat – ingereket – vesz fel,

azokat ingerület formájában továbbítja a központhoz, ahol a feldolgozás végbemegy, és ennek eredménye a megfelelő ingerválasz.

Születéskor az agy a fejlődés kezdetén áll, és tömegének változása 18 éves korig tart. Mozgástanulás szempontjából a kisagynak jut jelentős szerep: legfontosabb működése a különböző mozgások összerendezése, harmonikussá tétele, ez a működés az embernél különösen fontos a járás és futás közben. Általában azt mondjuk, hogy egy adott faj annál bonyolultabb mozgásra képes, minél fejlettebb a kisagya. A kisagynak a mozgások összerendezéséhez nincs szüksége látási információkra, a megfelelő ingereket a receptoroktól kapja.

A gyermekek fejlődése során megszilárdul a csontváz, a porcszövet csontszövevé alakul. A fejlődésre jellemző a csontok vastagságbeli és hosszirányú növekedése is, melyben felgyorsuló és lassuló periódusok figyelhetők meg. A közepes és nagy terhelések (pl. húzás, amit az izom fejt ki a csontra a tapadás tájékán) kedvezően hatnak a csont növekedésére. A csont megfelelő vastagodásához is kedvező az izmok húzó hatása. Az életkorral a csontok kémiai összetétele is változik. A csontváz teljes kialakulása 20-24. életévek közé esik.

A gyermekek izomzata is alapvetően különbözik a felnőttekétől. Gyermekkorban kifejezett a testsúly és az izomerő közötti összefüggés. Az izomerő (a láb nyújtóizmának, a hát és az ujj hajlítóizmának összesített ereje) a testsúllyal párhuzamosan növekszik. A vázizomzat és a csontrendszer teljes kifejlődése hosszan tartó, bonyolult folyamat, amit idegrendszeri, hormonális (belső) és működési, terhelési (külső) tényezők szabályoznak. Az izomtömeg gyarapodása az izmok hosszúnövekedésével és vastagodásával megy végbe. A fejlődés ezen a téren sem egyenletes.

A gyermeki szervezet kiváló alkalmazkodási készségének védekező szerepe is van. Ezzel tudja megőrizni a különböző környezeti feltételek mellett, illetve azok váratlan, gyakori változása esetén a működés egyensúlyát. Az alkalmazkodóképesség 10-15 éves korban éri el csúcspontját, bár nem ekkor a legnagyobb az egyén teljesítőképessége.

Az egyes szervek, szervrendszerek fejlődését heterokronizmus jellemzi, ami azt jelenti, hogy érésük, fejlődésük nem egy időben zajlik. A keringési és légzőszervek intenzív fejlődésének szakasza például megelőzi az izomrendszer intenzív fejlődését, egyúttal fejleszthetőségét.

A mozgásfejlődésre vonatkozó egyik fontos jellemző az ideg-izom együttműködés. Az ideg-izom együttműködés már az újszülötteknél gyorsan fejlődik, és ezért hamar lehet észlelni változást a mozgásteljesítményben. Az első évben néhány szakasz már jól elkülöníthető. Ezek:

- a negyedik hónap után az újszülött önkéntelen, ritmikus mozgásai eltűnnek,
- egyéves kora előtt kifejlődnek a gerincvelő felső szakaszán a szándékos, akarattól függő mozgások, de viszonylag mérsékelt az aktivitás a csípőben és az alsó végtagokon,
- egyéves kor után nő a gerinc alsó szakaszához tartozó rész aktivitása, majd elkezdődik az asszociációs folyamatok gyors fejlődése.

A viselkedésminták állandósága és egymást követése – amely valamennyi csecsemőnél tapasztalható, a törzsfejlődés által meghatározott módon történik. Ugyanakkor a fejlődésüteme már egyénileg eltérő. Ez a fejlődési ütem környezeti tényezőkkel, hatásokkal is befolyásolható. Kimutatták, hogyha a csecsemő számára 7-15 hónapos korban korlátozottak a mozgáslehetőségek, akkor az a fejlődésben elmarad. Az ingerszegén környezet a gyermek testi-szellemi fejlődésének viszonylagos elmaradását okozhatja. Az első két életév súlyos, hosszan tartó betegségei káros hatással lehetnek a személyiség alakulására is. A gyermek mozgásfejlettsége másfél éves kortól lehetővé teszi az önálló cselekvést, mert egyre többféle mozgást tud végrehajtani. Az 5-7 évesek csoportjának mozgásfejlettsége, már kielégítő. A fiúk ugrásban és dobásban, a lányok szökdelésben, magas térdemeléssel futásban, illetve galoppfutásban tűnnek ki. Ötéves kor után már alig alakulnak ki új, alapvető mozgásformák, viszont a meglévők csiszolódnak. A későbbi fejlődés üteme attól függ, hogyan foglalkoztatták a gyermeket az első évtizedben.

2. A funkcionális mozgásformák

Születéstől 7 éves korig különösen intenzíven fejlődik a mozgatórendszer, az érzékelési funkciók és ezek mellett a mozgások szabályozását végző, a gyermek viselkedését meghatározó idegrendszeri funkciók, valamint a szív-, a vérkeringési és a légző rendszer. Ezek fejlődéséhez szükséges, hogy a gyermek minél több és változatosabb mozgásingert kapjon.

1. mozgásfejlődési szakasz születéstől 10 hetes korig

Ez az időszak a születéstől a 8–10 hetes korig tart, időtartama 2–2,5 hónap. E szakaszban viszonylag kevés a megtanulandó mozgás, annál jelentősebb viszont az idegrendszeri és érzékszervi fejlődés (látás, hallás, tapintás).

A születés utáni mozgásfejlődés meghatározott sorrendet követ. Olyan mozdulatok/mozgások, mint például a hasra fordulás, mászás, felállás a legtöbb gyermeknél ugyanabban a sorrendben jelennek meg. Hacsak nem feltételezzük, hogy minden szülő pontosan ugyanolyan módon gyakoroltatja gyermekét, akkor azt kell mondanunk, hogy belső szabályozás (kód) határozza meg e mozgások kialakíthatóságának a sorrendjét. Azonban az is világos, hogy nem minden gyermek fejlődik azonos sebességgel, emellett a környezetnek is van befolyásoló szerepe.

Az újszülött reakciói „összreakciók”, a csecsemő egész teste részt vesz a reakcióban, melyek feltétlen reflektorikus úton jönnek létre. Ezek egyszerű „szenzo-motorikus lánc” segítségével működnek, a test felszínének az ingerlése vezet a meghatározott motorikus válaszhoz (pl. szopási, markolási, pupillareflex).

Mire képes: Az újszülött függetlenül attól, hogy hason vagy hanyatt fekszik, szívesebben fekteti fejét valamelyik oldalára, miközben végtagjait szorosan behúzza teste mellé. Nyakizmai még gyengék ahhoz, hogy a fejét megtartsa, ezért támasz nélkül lehanyatlik.

A következő négy hét alatt erősödik meg annyira, hogy hason fekvésben néhány másodpercig fel tudja emelni állát a lepedőről és ülő helyzetben rövid ideig meg tudja tartani a fejét.

A 6 hetes gyermek már képes felemelni a fejét 45 fokos szögben, ülésben már nem inog annyira, lábait egyre gyakrabban nyújtva tudja tartani.

A 8 hetes gyermek fejét minden testhelyzetben rövid ideig képes megtartani, hason fekvésbe felemelve rövid ideig a fejét vízszintesen képes tartani. A nyolc hét során tehát határozott előrelépés tapasztalható a fej tartásában, mert megerősödnek azok a nyaki izmok, melyek

ezért felelősek. A javuló fejtartással a gyermek a tekintetét jobban tudja a kiválasztott ponton tartani, tehát a látásérzékelése fejlődésének köszönhetően tartósabban képes megfigyelni dolgokat. Követhető tehát az a folyamat, mely a gyermeket a mozgása által egyre szabadabbá teszi, a 2 hónapos kor végére lehetővé téve a környezet táguló körben történő érzékelését. A 10. hétig ezen a területen nagyot kell fejlődni a gyermeknek.

Összefoglalható tehát, hogy az első nyolchetes szakasz a fizikai tehetetlenségtől a fej vízszintes tartásáig tartó időszak.

A legfontosabb új mozgások: fejemelés és -tartás.

A fejlesztés lehetősége:

Ebben a fejlődési szakaszban alapvetően a szülőkön múlik, hogy mennyire segítik a fejlődését. Sokat kell tornáztatni, hogy mielőbb más testhelyzetet is felvegyen, mint amiben a magzati életét töltötte. Színes, mozgó tárgyakkal kell felkelteni a figyelmét, hogy tekintetével kövesse azt, és emelgesse a fejét. A baba feje a testhez képest viszonylag nagy, teljes hosszának negyedét teszi ki. Ezért kezdetben túl nehéz ahhoz, hogy a nyak- és háti izom segítségével fel tudja emelni. Naponta háromszor végezzünk el vele izomerősítő gyakorlatot: emeljük fel arccal lefelé, hogy a nyakát kimerevítse.

A láb erősítése érdekében pelenkázáskor játszunk vele lábnyújtogató játékot. Az időszak vége felé emeljük ülő vagy álló helyzetbe, természetesen figyelve arra, hogy a fejét megtámasszuk, és biztassuk arra, hogy nyúljon az eléje tartott játékokért, ütögesse azt. Tanítsuk egyensúlyozni úgy, hogy álló helyzetbe emeljük. (18, 21-22.)

2. mozgásfejlődési szakasz 10 hetes kortól 30 hetes korig

Ez az időszak a gyermekek közötti különbséget is figyelembe véve 2–2,5 hónapos kortól 7–7,5 hónapos korig tart. A teljes időtartama 3,5–5 hónap.

Mivel a megtanult mozgások mennyisége nagyobb és minőségileg változatosabb, kialakulásukhoz is több időre van szükség.

Az időszak végére a gyermek feje már nem vagy csak alig inog meg, egyre jobban szeret feltámasztva üldögni, miközben a feje már csak hirtelen mozdulatra nyaklik meg. A szakasz végére (7–7,5 hó) képes felemelkedni a kezére támaszkodva, sőt egyre inkább képes megtámasztani magát egy karral is. Mindez növeli a gyermek szabadságát, környezetéből egyre nagyobb teret képes átfogni, érzékelni.

Kíváncsisága egyre újabb és gyakoribb mozgásos erőfeszítésre készíti, melynek eredményeként a nyak, a váll, a kar, a törzs és a láb izmai tovább erősödnek, lehetővé téve a következő mozgásfejlődési szakaszba lépést. Természetesen izomerejének növekedése együtt jár szabályzó és érzékelő apparátusainak további fejlődésével is. A későbbi felállást elősegítendő, egyre gyakrabban kell fejét függőleges helyzetben tartania, miközben látása is hozzá szokik ehhez a helyzethez. A hason fekvésben, ülésben javuló koordináció lehetővé teszi a törzs izmainak, köztük a hátizmoknak a megerősödését, ami a mászást és az egész test függőleges helyzetben történő tartásának lehetőségét alapozza meg.

Ezt a mozgásfejlődési szakaszt ezért úgy foglalhatjuk össze, mint a hason fekvésben biztos fejtartástól, az ülés biztonságának növekedésén keresztül, az alsó végtagok egyre gyakoribb és biztonságosabb, reflexszerű lábmozgásáig, és a hengeredésen át, kezdetleges mászásig terjedő időszakot.

A legfontosabb új mozgások: biztos fejtartás, még bizonytalan ülés, reflexszerű lábmozgás, csúszás hason, kezdetleges mászás, gurulás.

A fejlesztés lehetőségei:

Még mindig egyedül a szülők segíthetik a fejlesztést azzal, ha karjainál fogva felhúzzák ülésebe, hogy erősödjenek kar-, váll- és nyakizmai. Tegyük köré hason fekvésben puha, ingerlő tárgyakat, melyek eléréséhez egyik karjára kell támaszkodnia. Hanyatt fekvésben kezénél fogva húzzuk fel, ahányszor csak jól esik, beszéljünk hozzá.

Tanítsuk egyensúlyozni, érijük el, hogy oldalra kelljen fordulnia. Felültetve támasszuk körül párnákkal, erősítsük a törzsizmait. Ha felvesszük, hintáztassuk minél többször, hogy érzékelje, hogyan kell a fejét stabilan tartania. A kezeit vagy a törzsét fogva rugóztassuk, hogy a lábai erősödjenek, ugyanezt az ölkben tartva is megtehetjük. Érijük el játékban, hogy hason fekvésben felénk kelljen nyújtania egyik karját. Hanyatt fekvésben tartsunk elé színes, hangot adó játékot, hogy felemelje a fejét és érte kelljen nyúlnia. Ha nem adunk a kezébe semmit, akkor kénytelen lesz mozdulni érte, mellyel, amíg a motiváció tart, saját magát fejleszti. Ezzel elérhetjük, hogy az időszak vége felé áthengeredéssel, csúszással igyekszik helyet változtatni. Várható, hogy ebben a fázisban már négykézlábra emelkedik és ebben a helyzetben hintázik előre-hátra.

Nagyon fontos, hogy erősítsük kar-, váll-, nyak-, törzs- és lábizmait. Ezzel egyidejűleg az egyensúlyérzék fejlesztése sem hanyagolható el.

A cselekvőképesség fejlődése szempontjából ez a szakasz kiemelt jelentőségű, ekkor kezdődik a „saját testtel” való játék, melynek során az akaratlagos mozgások lassan felváltják a reflexszerűeket. Ami eddig „véletlen” volt – például hadonászás közben véletlenül megérinti az ajkát, és kiváltódik a szopási inger (kellemes érzés) –, hamarosan szándékosan következik be. Ezután már azért „koordinál” a gyermek bizonyos mozgásokat, hogy „kellemes” hatásokat érjen el. Ekkor kezdődik a tárgyak után való „nyúlókálás”. Ezek a mozgások azért jelentősek, mert a gyermek elkezd összehangolni a szemét és a kezét (szenzomotoros). Az optikai és tapintási–motorikus (megfogási) tapasztalatokat folyamatosan gyűjti. A megfelelő feladathelyzetek biztosításával a környezet személyei és tárgyai iránti érdeklődés kialakul, elkezdődik a perceptomotoros tanulás.

A gyermek folyamatos mozgásos tevékenysége a fejlődéshez és alkalmazkodáshoz szükséges ingereket állandóan biztosítja. Következésként a mozgások végrehajtása stabilizálódik, az újabb elsajátítandó mozgáshoz szükséges képességek kialakulnak. A mozgások sikeres végrehajtását e szakaszban a növekvő izomerő mellett még kezdetleges szinten, de már a mozgásban részt vevő izmok összehangoltabb (inter- és intramuszkuláris koordinációja) működése is segíti.

Ne feledjük, hogy a következő fejlődési szakasz eléréséhez az aktuális fázis feladatait el kell végezni.

3. mozgásfejlődési szakasz 30-tól 52 hetes korig

A harmadik szakasz a 7,5 hónapos kortól a 12 hónapos korig tart és ez ismét négy-öt hónapos időszakot jelent.

A mozgásfejlődés jellemzője, hogy az eddigi készség- és képességfejlődés birtokában megindul a közlekedési próbálkozások minden formája, ülésben elfordul, kapaszkodva feláll és oldalazva jár, addig igyekszik, míg el nem éri a kiszemelt játékot.

Térdelőtámaszba emelkedik és abban hintázik előre-hátra. Ezzel tovább erősödnek különösen a törzs és a váll, de a lábizmai is, ami a felálláshoz nélkülözhetetlen. E szakasz sikerességét tehát alapvetően meghatározza a rendelkezésre álló kondicionális és koordinációs képességek színvonala. Amennyiben e képességek fejlettsége megfelelő, következként e szakaszban

már a végrehajtott mozgások száma és bonyolultsága is növekszik, a mozgások komplexebbé, integráltabbá válnak.

A legfontosabb új mozgások: biztos ülés közben elfordulás, ülésből felkapaszkodás, csúszás hason és háton is, kapaszkodva oldalazva járás, járás.

A fejlesztés lehetőségei:

Biztosítsuk a szabad mozgását! Távolról hívogassuk! Erősítsük a felállásban, húzózkodásban! Úgy játsszunk vele, hogy segítségünkkel rugózik, ugrál. Biztassuk, hogy akár a fenekén csúszva közlekedjen. Érintéstávolságán kívül helyezkedjünk el, hogy ha el akar érnünk bennünket, el kelljen indulnia. Szólítsuk a nevén, hívjuk magunk felé, nyújtsuk feléje kedvenc játékát. Gyakoroltassuk vele ülésben az egyensúly megtartását. Tegyük a háta mögé játékát, hogy eléréséhez meg kelljen fordulnia.

Nyújtsuk oda ujjunkat, így húzzuk ülésbe, majd ülésből állásba. Természetesen közben legyünk készen arra, hogy ha lecsúszik a keze, akkor el tudjuk kapni. Így, a bizonytalan függeszkedés közben egyensúlyoznia és erőlködnie is kell. Tegyük mászó helyzetbe és biztassuk a helyváltoztatásra.

Segítsük a bútorokon a megkapaszkodását, állítsuk biztos kapaszkodással bútorhoz, de maradjunk mellette. Térdének és csípőjének behajlításával segítsük leülni. A bútorait úgy helyezzük el, hogy csak egy oldalazó lépésre legyenek egymástól és ne legyenek borulékonyak. Az egyik kezét fogva járjunk vele, ezzel az egy ponton történő kapaszkodással szemben két ponton támaszkodva egyensúlyoznia kell. Ekkor még előfordul, hogy teste elcsavarodik és elveszíti egyensúlyát.

Ilyenkor már jól érti a dicséretet, a biztatást és különösen büszke, ha ezt mozgásfejlődésében elért teljesítményéért kapja.

4. mozgásfejlődési szakasz 52 héttől 3 éves korig

A negyedik szakasz 1 évtől 2,5-3 éves korig tart, és a megtanulandó egyre bonyolultabb, komplexebb mozgások miatt már másfél-két éven keresztül zajlik. Így tehát körülbelül háromszor hosszabb időt tölt ebben a szakaszban, mint a korábbiakban.

A mozgásvégrehajtás jellemzője a térdelésben történő mászás, állás, állásból leereszkedés, térdelés, lépcsőn mászás, ritmusra mozgás, páros lábon ugrálás, járás. Biztonságosan szalad, lassítani, irányt változtatni azonban még nem tud.

Ennek az időszaknak az elején a gyermek valószínűleg már segítséggel jár. Egyre magabiztosabb, kialakulnak azok az idegrendszerei feltételek, melyek segítségével 3 éves koráig a közlekedéssel, önálló tevékenységgel kapcsolatosan egyre biztonságosabban, koordináltabban fedezi fel a környezetét. Állandóan mozgásban van, nem kis feladat elé állítva ezzel a szülőket. Javuló mozgásbiztonságát élvezzi, akaratlagosan képes ritmusra mozogni, amit környezete nem kis örömmel vesz tudomásul. E területen rendszerint a vendégek előtt be kell mutatni „tudományát”. Olyan mértékben nő a mozgás eredményezte „szabadsága”, hogy ebben az időszakban állandó kontroll alatt kell tartani. Mindent kipróbál, mindenbe belekapaszkodik. Leereszkedik, feláll, páros lábon szökdel. Lefékezni, irányt változtatni azonban még nemigen tud.

A gondolkodási folyamatok, amelyek elemei az első életév végére alakulnak ki, a továbbiakban jelentős fejlődésen mennek keresztül. E szakaszban tanul meg a gyermek menni és beszélni. A változásban a beszéd kialakulása fontos momentum. A gyermek már olyan összefüggéseket és viszonylatokat is megért, amelyek közvetlenül nem észlelhetők. Az objektív tulajdonságokat és összefüggéseket kezdi az emlékezetében tárolni.

Az újszerű szituációkban a gyermek képes arra, hogy a régi tapasztalatokra visszaemlékezzen és azokat alkotó módon használja fel. A gondolkodás érezhetően befolyásolja magatartása alakulását. A valóság természetesen még nem úgy tükröződik vissza a gyermek tudatában, mint a felnőttekében. Ezek elsősorban saját szükségleteinek a kielégítésére vonatkoznak. A visszatükröződésnek ezt a formáját egocentrikusnak (énközpontú) nevezzük.

Alapvető cselekvési forma a játék, melynek során megjelennek az akarat cselekvések és a gyermek a cél elérésének megfelelően cselekszik. Az akarat cselekvések kapcsán megjelenik a döntési folyamatban az anticipáció (elővételezés alapján hozott döntés), melynek során a megoldandó szituációból származó ingereket és a memóriában tárolt emléknymokat használja fel a gyermek. Egyre nehezebb eltéríteni a céljától („én akarom” dackorszak). Az első pedagógiai problémák itt jelentkeznek. Megfelelő érzék kell ahhoz, hogy a gyermeki akarást megfelelő irányba tudjuk fordítani.

Tapasztalat hiányában nem tudja felmérni, hogy az asztalon lévő terítő nem biztos kapaszkodó, ezért ha lehúzza, az nem az ő hibája.

A bölcsődés időszak 3 éves korra lezárul. Ez, és az elemi mozgások elsajátítása kínálja az első olyan szakaszt, melyben az eddigi fejlődést először kontrollálhatjuk. Funkcionálisan kész a gyermek, hogy „megméretődjön” a többi gyermek között az óvodában. Fontos, hogy ne úgy kerüljön a közösségbe, hogy kudarcok érijék abban a versenyben, ami ilyen helyzetben természetesen jelentkezhet.

A legfontosabb új mozgások, újdonságok a végrehajtásban: biztos térdelés, a térdelőtámaszban mászás, állás, állásból leereszkedés, lépcsőn mászás, kúszás ellentétes kézláb segítségével, hason fekvésben hengeredés, ritmusra mozogás, járás, páros lábon ugrálás, biztonságosan szaladás, labda kezelése kézzel-lábbal, lábbal hajtott guruló játék használata.

A fejlesztés lehetőségei:

Készítsük önálló lépkedésre! Vonjuk be életünkbe, de tartsuk rajta a szemünket! Fejlesszük térd- és csípőízületeit! Lábbal hajtandó játékot vegyünk neki!

Toljuk távolabbra a bútorokat, hogy nagyobb távolságot próbálhasson meg áthidalni. Hívjuk magunkhoz olyan távolságról, amelyet még át mer hidalni, majd igyekezzünk ezt növelni. Készüljünk arra, hogy ebben az időszakban valamikor megteszi első önálló lépéseit, ekkor dicsérjük meg. Az állásgyakorláshoz adjunk számára biztos kapaszkodást lehetővé tévő játékot. Végeztessünk vele testhelyzet-változtatásokat. Vegyük rá, hogy utánozza mozgásunkat. Tapsoljunk, doboljunk ritmusra kézzel és lábbal is.

Az időszak vége felé vegyük rá olyan feladatokra, melyek járás közben egyensúlyozásra készítetik. Például kézzel-lábbal labdagurítás akár nagy labdával is, járás hátrafelé, húzó-toló játékokkal játsszon. Kapcsoljuk össze a járást a leguggolással, majd folyamatos felállással.

Kézbe fogható szivacs labdával gyakoroltathatjuk a különböző dobásokat és a labda elkapását is. Az ismert mozgásokat gyakoroltassuk vele minél többször, és minél hosszabb időn keresztül.

Adjunk neki nem borulékony kisszéket, melybe könnyedén leülhet és felállhat, így erősödnek a láb- és csípőizmai. Ha már megy, biztosítsunk neki ehhez helyet és biztonságos körülményeket. Tartsuk állandó ellenőrzés alatt. Fontos, hogy lehetővé tegyük számára

mozgásigénye kielégítését. Ez nem egyszerű feladat, de a gyermek fejlődéséhez nélkülözhetetlen.

5. mozgásfejlődési szakasz 3–5 éves korig

Ez a funkcionális mozgásformák időszakának ötödik szakasza, mely 3 éves kortól az 5 éves korig tart. Ennek a hossza az egyre nagyobb volumenű mozgások és azok egyre biztonságosabb végrehajtáshoz szükséges gyakorlás miatt 2 éven keresztül folytatódik.

Ez a szakasz összefoglalva a váltott lábú lépcsőzéstől a fejlődő egyensúlyérzékelésen át a fejlett mozgásszabályozásig terjed.

Ekkor a gyermek már óvodás, vagyis bekerül a szervezett, bizonyos értelemben irányított oktatási rendszerbe. A gyermek viselkedése e periódusban mélyreható változásokon megy keresztül. A játékos, élénk képzelőerővel rendelkező gyermek ennek a szakasznak a végére iskolaéretté válik. A szociális kapcsolataiban megjelennek az „idegenek”. Képes lesz a tapasztalatok felfogására és viselkedését ennek megfelelően szabályozni. Gondolkodására a „totális” jellemző kifejezés. Nagyban befolyásolják az érzelmek, nem képes minden esetben a tárgyilagosságra (vágyaktól vezérelt gondolkodás). A gyermek cselekvéseiben két momentumot fedezhetünk fel. Az utánzási hajlamot és az önállóságra való törekvést. Magatartásmódokat, cselekvéseket másol, ugyanakkor olyan dolgokat akar csinálni, ami számára tilos. A cselekvésekben egyre kitartóbbak, különösen akkor, ha az számukra érdekes. A cselekvés végrehajtása közben folyamatosan meglévő érdeklődése lehetővé teszi, hogy a feladat végrehajtás „kellemetlenebb” szakaszait is leküzdje. A tudatos fejlesztésben e tény ismerete fontos. Olyan célokat, feladatokat vagy feladathelyzeteket kell teremteni a fejlesztés során, melyek felkeltik a gyermek érdeklődését. A cselekvések végrehatásában is betartja a szabályokat.

Mozgásbiztonságának javulása, valamint a világ megismerésében történt előrehaladása következtében önállóságra törekszik.

Lényegében ennek az időszaknak a végére normál esetben minden olyan mozgásnak az alapjait megtanulta, a szükséges funkcionális ideg- és izomrendszeri alapok kialakultak, melyek alkalmassá teszik minden – emberi létéhez szükséges – mozgás magas szintre fejlesztésére, a funkciók oldaláról lehetősége van az újak elsajátítására. Mozgásszabályozása ennek megfelelően fejlett. Megteremtődnek a funkcionális alapok arra, hogy 5 éves korra a

homo sapiens alapkészségeit elsajátítsa. Ezek biztonságos végrehajtásában azonban nagyok az egyéni eltérések.

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

A fejlesztés lehetőségei:

Játsszunk vele ugróiskolát, szökdecseljünk vele kézfogással egy lábon. Végezzünk vele karlengetést zenére helyben és menetelve.

Adjunk neki háromkerekű biciklit, ez erősíti a lábizmokat és ízületeket. Használjuk ki a játszótéri játékokat: hintát, mérleghintát, csúszdát, engedjük fel mászókákra. Ezeknél a játékoknál azonban feltétlenül mellette legyünk és biztosítsuk, segítsük. A mászókáknál hívjuk fel a figyelmét a biztos fogásra, de legyünk alatta, ha be kell avatkozni. Előszeretettel ugrik le számára kihívást jelentő magasságból, de keressük vele együtt a számára biztonságos magasságot. Nagyon fontos, hogy megismerje önmagát, képességeit, mert nem lehetünk mindig mellette.

Tegyük lehetővé számára, hogy tanuljon meg jól hintázni, ha tehetjük, otthon is szereljünk fel neki. Labdázzunk vele sokat. Találjunk ki feladatokat az elkapásra, a dobásra. Adjunk neki jól kézben fogható labdát és a vállát megtámasztva húzzuk hátra a nyújtott karját és így dobjuk el néhányszor a labdát. A hajítómozdulat megtanítása 3–5 éves kor között elkezdhető. A lábbal történő labdakezelés közben az egyensúlyérzéke sokat fejlődik, mert miközben egyik lábbal támaszkodik, a másikkal a labdát kezeli. Természetesen legyünk vele türelmesek és a jó végrehajtásokat jutalmazzuk.

Használjuk ki a kínálkozó lehetőségeket, hemperegjünk vele, közben fordítsuk át a fejét jól előrehajlítva bukfencszerűen. A fejállást ne erőltessük, de engedjük – közben biztosítsuk –, ha ezzel önállóan próbálkozik. Alapelve, hogy a próbálkozások sorozata egyben erősíti is azokat az izmokat, melyek a végrehajtáshoz szükségesek.

Igyekezünk olyan játékokat venni, melyek az ügyességét próbára teszik. Adjunk kezébe súlyban hozzá igazodó ütőt, hogy manipulációs készségei, térérzékelése fejlődjön, taníthatjuk korcsolyázni, sízni, de legyünk nagyon türelmesek vele. Találjunk ki olyan játékokat, ahol billegő, félgömb alakú játékokon egyensúlyoznia kell. Ha megfelelő lehetőség van rá, vigyük el lovagolni.

Ne felejtjük azonban el, hogy ebben a korban tanulni csak a saját tempójában képes és csak a saját tempójában hajlandó. Az edzészerű ismétlésszámokkal, intenzitással jellemezhető fejlesztést nem szereti, az ilyen jellegű felkészítésnél ezt figyelembe kell venni a fejlesztőnek. A minél változatosabb mozgások végrehajtásához szükséges feltételeket biztosítsuk számára.

Ahhoz, hogy egyre jobban koordinálja mozgását, izmai összehangoltan működjenek, látása, hallása, kinezetikus érzékelése jól működjön, szükséges a kellő mozgáslehetőség biztosítása. Ezzel nemcsak a mozgásos ügyességét fejlesztjük, hanem olyan képességek megszerzését tesszük számára lehetővé, melyek az iskolába kerüléskor jobb tanulási eredményeket biztosítanak. Ilyenkor ugyanis nem csupán az ügyességét, de az agy hierarchikus fejlődését is elősegítjük. (18, 25-30.)

6. mozgásfejlődés 5–7 éves kor között

Az időszak 5 éves kortól 7 éves korig vagy az iskolába kerülés idejéig tart. Tartama 1,5–2 év.

Ebben a szakaszban kezdődik az egyedfejlődés egyik jellegzetes történése, az első „alakváltozás” időszaka. A keveset mozgó gyermekek esetében ezért a mozgásos tevékenységek végrehajtása során a mozgások szerkezetének megfelelő térbeli–időbeli és dinamikai történéseket újra kell szervezni, mert a növekedés sebessége nincs összhangban a biomechanikai struktúra változásával.

Gyakorolni kell tehát az egyre újabb mozdulatokkal bővülő, eddig már megtanult mozgásokat. Ezen az úton lesz egyre magabiztosabb a gyermek. Az alább felsorolt mozgások bizonyítják, hogy ebben a korban rendkívül változatos az elvégezhető tevékenységek sora. Még mindig nagyon fontos, hogy a gyermekek kedvvel végezzék a gyakorlást, tehát a monoton, edzésjellegű felkészítésre még nincs lehetőség. Ebben a korban még minden korábbi fejlesztési lemaradás bepótolható.

A fejlesztés módszereire jellemző, hogy biztosítani kell a lehetőséget a kellő ideig tartó gyakorlásra. Szükséges, hogy a gyermekek csoportban tevékenykedhessenek. Rendkívül nagy mozgásigényük különösen jól kielégíthetők sokmozgásos testnevelési játékokkal.

A gyermek mozgásfejlettsége már lehetővé teszi, hogy a család vele együtt tervezze a rendszeres és az időszakos szabadidős elfoglaltságait. Ennek következtében megnő a család mozgástere, de a gyermek saját igényű haladását, a mozgásfejlődésére jellemző haladási sebességét nagy türelemmel figyelembe kell venni. Ne feledjük, hogy lehetőségünk van az eddig megszerzett képességekkel és a velük kapcsolatos funkciók harmonizálásával, valamint az ebben a korban kialakított szokásokkal a gyermek iskolás létét megkönnyítő képességeket – köztük természetesen tanulási képességeket is – kialakítani.

A legfontosabb új mozgások, újdonságok a végrehajtásban:

1. Csúszás, mászás, kúszás

Csúszás, kúszás előre-hátra, hason és hanyatt fekvésben, babzsákkal, labdával, akadályokon, akadályok alatt. Mászás irányváloztatással, szerek alatt-fölött, fel-, le-, átmászás, négykézláb, két lábon, egy kézen, a másik kézben szerrel is, valamint két kézen és egy lábon.

2. Járás

Járás különböző tempóban, iránytartás, irányváloztatás, akadályokon, különböző kartartásokkal és testhelyzetekkel, lépésnagysággal, ritmusra, párosával, különböző talajon.

3. Futás

Futás gyorsítással, lassítással, alakzattartással, különböző testhelyzetek felvételével jelre, eszközökkel, akadályok közbeiktatásával, versengések.

4. Ugrás

Ugrás helyben páros lábon és egy lábon előre és hátra, fordulattal is, szökdelés különböző talajon, fel- és elugrás akadályok felhasználásával karlendítéssel.

5. Ugrás

Ugrás helyben páros és egy lábon, fel- és elugrás akadályok felhasználásával, előre és hátra, fordulattal, különböző talajon, karlendítéssel is.

6. Dobás

Dobás hajítással, lökéssel, vetőmozdulattal, segítségadással. Különböző nagyságú és súlyú szerrel.

Labdaérezék fejlesztése. Labdagurítás, pörgetés talajon kézzel, gurítás lábbal, rúgás mindkét lábbal, belsővel, talppal célba. A labda ütögetése kézzel.

7. Elkapás

Guruló labda elfogása kézzel (az ujjak szerepe fontos), lábbal (belsővel, talppal). Repülő labda elkapása egyre inkább két kézzel és nem ölbe fogva.

8. Egyensúlyozás, húzás-tolás, függés, forgás, gurulás

Az egyensúlyozáshoz szükséges izommunka (feszítés, ernyesztés) gyakorlása, alkalmazása a megszokottól eltérő testhelyzetekben. Húzás–tolás párokban az egyensúly megtartásával, a feszítő és ernyesztő izommunka alkalmazásával. Átfordulások, forgások a test különböző tengelyei körül. A felsorolt mozgásokon és fejlesztési feladatokon kívül lehetőségünk van minden olyan szabadidős tevékenységbe bevonni a gyermeket, mely a családban meghonosodott (sízés, korcsolyázás, kerékpározás, túrázás stb.). Tehát, továbbra is nagyon nagy a család felelőssége, mellyen valamelyest könnyíthetnek az iskolában és a rekreációban dolgozó szakemberek, akik megfelelő intézményi (állami szerepvállalás) támogatással végezhetik tevékenységüket. (18, 35-36.)

3. A motoros képességek általános jellemzői

A gyermek születésénél fogva szervrendszeri fejlődésének megfelelő mozgásokat végez. A szervrendszerek adottságai a mozgások következtében alakulnak, megváltoznak tulajdonságai, működési sajátosságai. Ezzel egyidejűleg alakulnak a gyermek lelki tulajdonságai is. Ezek a komplex fizikai és pszichikai sajátosságok teszik lehetővé, hogy a gyermek képes mozgásokat végrehajtani, képes erőt, gyorsaságot kifejteni, huzamosabb ideig futni, ugrálni, labdázni stb.

Az ember nagyon sokféle képességgel rendelkezik. A testgyakorlás következményeként, a mozgáskészség kialakulásával párhuzamosan fejleszthetők a motoros képességek, amelyeket a következőképpen jellemezhetünk illetve fogalmazhatunk meg: a motoros képességek valamely meghatározott mozgásos cselekvés (teljesítmény) végrehajtásának feltételeiként foghatók fel, amelyek visszavezethetők velünk született, illetve tanult összetevőkre. A motoros képességek a sportmozgások, cselekvések megtanulásának, végrehajtásainak feltételeként alkotják.

A módszertani szakirodalomban a motoros képességek különböző csoportosításaival találkozhatunk. A legújabb felosztás szerint a motoros képességek alábbi csoportjait különböztetjük meg:

- 1) Kondicionális képességek
- 2) Koordinációs képességek
- 3) Mozgékonyosság, hajlékonyosság

3.1. A kondicionális képességek jellemzése

A motoros képességek azon csoportjait, amelyet főként energetikai tényezők határoznak meg, kondicionális képességeknek nevezzük.

A motoros képességek között funkcionális kapcsolat mutatható ki, a működés alapját jelentő izomtevékenységre a következő tényezők vannak hatással:

- az izom kontraktilitása (összehúzódó képessége)
- az izom anyagcséréje
- az idegimpulzus jellege

Ezek a folyamatok valamennyi izomtevékenységben szerepelnek, csak más az egyes tényezők hangsúlya. Az erő nagysága mindenekelőtt a kontraktilitást alkotó tényezők színvonalától, az

állóképesség és az energia ellátást segítő folyamatoktól, a gyorsaság az idegimpulzusok jellegétől függ.

A testi képességek szervi és lelki sajátosságai Kunos Adrásné felosztása szerint a következők: erő, állóképesség, gyorsaság.

Az erő

Az erő jelenti azokat aze egyéni sajátosságokat, amelyek a külső és belső ellenállások leküzdését teszik lehetővé. Kisebb-nagyobb mértékben minden mozgástevékenységben megnyilvánul. Erő nélkül semmilyen mozgástevékenység nem végezhető.

Fajtái:

- a) maximális erő – ez a legnagyobb erő kifejtés, amire az egyén képes
- b) állóképességi erő – az izomzat fáradással szembeni ellenálló képessége, viszonylag nagy ellenállású erő kifejtésnél
- c) gyorsasági erő – az ideg-, izomrendszer olyan képessége, amely viszonylag nagy ellenállást, igen nagy gyorsaságú izom összehúzódással győz le

Az erő kifejtésben az izomrostok tönege (keresztmetszete) és minősége (összehúzódó készsége) játézik döntő szerepet. Nagy erő kifejtésnél a vegetatív idegrendszer működésének van jelentősége. A nagy erő kifejtés nagyobb oxigén szükséglettel jár, az ellenállás folyamatosságát biztosító idegfolyamatok teszik lehetővé, hogy nagy igénybevétel után az izom rövid időn belül visszanyerje munkavégző képességét. Ezért szükséges, hogy bármilyen gyakorlat végeztetése után rövid ideig tartó passzív vagy aktív pihenőt tartsunk. Az erő kifejtésnél akaraterőre is szükség van. Az óvodás gyermek képességei közül az erő fejlődik a legintenzívebben, ha fokozatosan növeljük az ellenállást. (17, 15-20.)

Az állóképesség

Állóképességnek nevezzük azokat aze egyéni sajátosságokat, amelyek segítségével a mozgástevékenységet huzamosabb ideig, eredményesen tudjuk végezni. A huzamosabb ideig tartó mozgástevékenység közben jelentkező fáradtságot – a idegrendszer energiamozgási a tevékenység folytatásának belső akadály- ismét ellenállás kifejtésével lehet leküzdni.

Az állóképesség a következő tényezőktől függ:

- a keringés és légzőműködés szintjétől
- az anyagcsere folyamatok szintjétől
- az idegrendszer energiamozgósító működésétől
- a mozgatórendszer minőségétől

- a mozgáskoordináció tökéletességétől
- pszichés tényezőktől
- a szervezet normális működési feltételeinek fenntartásától

Fajtái:

- a) alap-állóképesség: a szervezet ellenállása hosszantartó terheléssel szemben
- b) erő-állóképesség: az izomzat fáradással szembeni ellenálló képessége hosszantartó, viszonylag nagy ellenállású erőkifejtésnél
- c) gyorsasági állóképesség: az egyén olyan tulajdonsága, amellyel képes maximális, vagy ahhoz közeli gyorsasággal viszonylag hosszantartó, illetve ismételt izomtevékenységre

A rendszeres gyakorlás és a tudatos tervszerű óvodai testnevelési foglalkozások a szív-, és keringési rendszer, a tüdő, valamint a szervezet más vegetatív rendszereinek működésében jelentős funkcionális változást eredményeznek. Az állóképesség ezen szervrendszeri sajátosságok mellett, még a központi idegrendszeri működés állandóságát, szilárdságát is jelenti. Az akaraterő, a tartós érzelem is hozzájárul az állóképesség érvényesüléséhez. Az állóképesség a kisgyermek testi képességei közül a legfejlettebb szintű.

A gyorsaság

Gyorsaságon azokat az egyéni sajátosságokat értjük, amelyek lehetővé teszik a cselekvések célszerű végrehajtása során a sebesség növelését.

Főbb változatai:

- a) mozgásgyorsaság: a tér leküzdése a lehető legrövidebb időn belül (gyors járásról, futásról). A mozgássor ciklikusan ismétlődő, vagy egymást követő mozdulatokból áll.
- b) cselekvésgyorsaság: a váratlan, meglepő, szokatlan helyzetekben való gyors reagálást jelenti. Például menekülés a fogó vagy a labda elől gyors irányváltoztatással stb.
- c) reagálásgyorsaság (reakciógyorsaság): a gyorsaság alapvetően a központi idegrendszerben végbemenő idegfolyamatoktól függ, és a reakcióképességben mutatkozik meg, amit a reakcióidővel mérünk.

A gyorsaság tehát nem csupán a gyorsfutáshoz szükséges, hanem minden olyan mozdulat gyakoroltatása, mely érvényre juttatja a gyorsaság alapvető formáit. Kiválóan alkalmasak erre a lassítással, gyorsítással, irányváltoztatással kapcsolatos járások és futások. A gyorsaság

fejlesztésére kitűnő lehetőséget adnak a különféle fogójátékok, futójátékok, sorversenyek, rajtolások, fürgeségi játékok (oszlop- vagy vonalsorban sorverseny formájában lehet gyakoroltatni), salomfutás (több tárgy kikerülése), ingafutás (oda-vissza többször lefutni a távot), stb. (16, 10-13.)

3.2 A koordinációs képességek jellemzése

A koordinációs képességek olyan sajátos feltételrendszert alkotnak, melyek segítségével a mozgásszabályozás megvalósul. Bennük a jellegzetes elemet a szabályozási folyamatok képviselik. A koordinációs képességek a végrehajtás minőségében, a gyors helyzetfelismerésben, a gazdaságos, szép mozgásban és a mozgástanulás eredményében jutnak kifejezésre. A koordinációs képességek megfelelő szintje a készségek kialakulásának nélkülözhetetlen feltétele, egyben állandóan ható szabályozója. A koordinációs mozgásképeségek sokoldalú mozgásképzés, mozgástanulás alkalmazása révén fejleszthetők, s e képességek fejlesztésének az óvodáskor már kedvező időszaka. Ha ebben a korban a fejlesztés terén mulasztás történik, akkor ez a későbbi években nehezen pótolható.

A koordinációs képességek főbb meghatározói:

- az érzékszervek funkcionális tuéajdonságai
- a mozgásokat irányító agykérgi centrumok fejlettsége
- a mozgások technikájának automatizáltsága,
- a mozgásműveltség színvonala

Fajtái:

- a) egyensúlyozás képessége
- b) téri tájékozódó képesség
- c) ritmusképesség
- d) reakcióképesség
- e) kinesztetikus differenciáló képesség
- f) gyorskoordináció
- g) állóképességi koordináció

Az egyensúlyozás

Az egyik legfontosabb koordinációs képesség, mivel a mozgásanyag bármelyik gyakorlatának végrehajtása – természetüktől függően – több-kevesebb egyensúlyozást igényel. Statikus

vagy dinamikus egyensúlyozás jöhet létre aszerint, hogy az egyensúlyozás egy meghatározott (stabil), illetve mozgásban lévő testhelyzetben – helyben, vagy haladás közben – történik-e. egyensúlyozást válthatunk ki: ha a súlypontot távolítjuk az alátámasztási ponttól, ha szűkítjük az alátámasztási felületet, ha változtatjuk a súlypont helyzetét. Statikus egyensúlyozást a gimnasztika megfelelő gyakorlatai kívánják: pl. állásban különböző lábtartások, s ezeket az egyensúlyozás megkönnyítése érdekében kapcsolhatjuk valamilyen megfelelő karhelyzettel. Dinamikus egyensúlyozást kívánják a szögállásban végzett különböző törzsmozgások, vagy állásban lábemelések, lábrendítések, továbbá ereszkedések, nyújtások, lengések, emelések, illetve szökdelések, felugrások fordulattal is. A gyakorlatok megválasztásánál természetesen figyelembe kell venni a korcsoporti fejlettséget, továbbá az ismert mozgások alkalmazását.

A koordinációs képességek általános jellegűek. Koordinációs teljesítmény feltételként kell értelmeznünk meghatározott mozgásfeladatokra a feladatok csoportjára vonatkoztatva alkotnak teljesítmény feltételt. Azokat az egyéni sajátosságokat, amelyek a cselekvések célszerű megválasztásának és az eredményes végrehajtás módjának lehetőségét biztosítják, ügyességnek nevezzük. Megnyilvánulásaiban döntő szerepe van a központi idegrendszer koordinációs képességének. E képesség alakíthatósága kisgyermekkorban az optimális. Egyrészt az emlékezéssel, fantáziával, gondolkodással, másrészt a mozgástevékenységek automatizálásával függ össze. A mozgásos tevékenységek gyakorlása a központi idegrendszer fejlődését nagymértékben befolyásolja.

Így mondhatjuk, hogy: a koordinációs képességek meghatározott szintje a készségfejlesztésnek nélkülözhetetlen feltétele, egyben állandóan ható szabályozója.

3.3 A mozgékonyági, hajlékonyági képesség jellemzése

A motoros képességek harmadik csoportját alkotja az ízületi mozgékonyág, lazaság. Izületi mozgékonyágon – hajlékonyágon, lazaságon – azt a motoros képességet értjük, amelynek segítségével mozgásainkat nagy mozgásterjedelemmel tudjuk végrehajtani anatómiai korláton belül, valamilyen erő kifejtés mellett. Mivel a mozgékonyág minden mozgás feltétele, ezért a képesség fejlesztése mindgyik képesség fejlesztésének egyaránt közös következménye.

A mozgékonyág, hajlékonyág függ:

- a passzív mozgásszervek anatómiai mozgékonyágától
- valamely mozgásban érintett izom erejétől, nyújthatóságától, ellazulási képességétől

Két fajtáját különböztetjük meg:

1) Aktív (dinamikus) mozgékonyág – az a legnagyobb mozgásterjedelem, amelyet a mozgást végző egyén valamely ízületben külső segítség nélkül el tud végezni. A dinamikus ízületi mozgékonyágot a lendítések és utánmozgások mozgáshatárai jellemzik.

2) Passzív (statikus) mozgékonyág – az a legnagyobb mozgásterjedelem, amelyet a mozgást végző egyén valamely ízületben külső segítséggel – társ, eszköz, saját testsúly – el tud érní, miközben az ízületben létrejött maximális elmozdulás legalább 2 s-ig fenntartható.

Az óvodás gyermeknél elsősorban a dinamikus mozgékonyágot kell fejleszteni mégpedig nyújtó hatású gyakorlatokkal. Az ízületi mozgékonyág fejlesztésében a mozgásokban működő izmok nyújthatósága és erő kifejtő képessége a mérvadó. Ezért az ízületi mozgékonyág fejlesztését döntően segítik a megfelelően megválasztott nyújtó és egyes erősítő hatású gimnasztikai gyakorlatok, amelyek a váll- és csípőizületben, továbbá a gerincoszlopban hozzák létre a kívánt mozgásokat. E képesség fejlesztése már óvodás korban is azért fontos, mert a megfelelő mértékű ízületi mozgékonyág feltétele az eredményes mozgástanulásnak. (15, 14-19.)

4. A testi képességek és a mozgáskészségek összefüggése

A mozgáskészségek kialakulása és az alapvető testi képességek fejlesztése egymással dialektikus kölcsönhatásban van. A mozgásjártasság és mozgáskészség kialakulásának folyamatában már jelentkezik a testi képességek összefüggése. A mozgáskészséggel bármely mozgáselsajátításához megfelelő szintű testi képességek szükségesek. Viszont a mozgás azoknak a testi képességeknek a színvonalát is fejleszti, amelyekre a gyakorlat végrehajtása során szükség van. A testi képességek fejlettsége a mozgáskészségeken keresztül nyilvánul meg (a gyors, pontos, célszerű cselekvésekben), a mozgáskészség pedig csak a megfelelő testi képességek révén érvényesül.

A testi képességek a mozgáskészség kialakulásának folyamatában fejlődnek. Ez a fejlődés azonban csak olyan mértékben haladhat, ahogyan ezt az életkori sajátosságok lehetővé teszik. Ez pedig azt jelenti, hogy némely testgyakorlat tanulmányában csak hosszadalmas gyakorlat után járhat el a gyermek a jártasság, vagy készség szintjére. Az óvodai testnevelésben ennek nem szabadna előfordulnia.

A mozgáscselekvések, a sportok a személyiség alakulásában is fontos szerepet játszanak. A céltudatos gyakorlás, a gondos óvodai, iskolai testedzés, a szülők értelmes életvezetése alkalmas arra, hogy a gyermek testedzéssel kapcsolatos állásfoglalása kedvezően alakuljon, hasznos – a felnőtt korra is ható – szokásai is alakuljanak ki. Bizonyított tény, hogy a rendszeres testedzés az értelmi – pszichikai fejlődésre, az intelligencia, a szókinccs, a megfigyelőképesség, végül a mozgásos teljesítmények alakulására jó hatással van. másrésről csökkenti a gyermek mozgásos nyugtalanságát, impulzivitását, növeli figyelmét, állhatatosságát. A mozgásos teljesítőképesség javításával gazdagodik a gyermek mozgástapasztalata, jobban irányítja mozgásait, több esélye nyílik a sikeres cselekvésre, nő önállósága, önismerete. A gyermeknek a saját mozgásteljesítményébe vetett bizalma befolyásolja a saját képességek megismerését, megbecsülését. (1, 73-83.)

5. Mozgástanulás

5.1 A mozgástanulás folyamata

Az ember a mindennapi tevékenységben a személyiségének egészével vesz részt. A lelki jelenségek a személyiség szerves részei, számos esetben a cselekvések szabályozása révén töltik be funkciójukat. A személyiség harmóniájának egyik meghatározó eleme az, hogy képesek legyünk cselekvéseinket a külső követelményeknek és a belső szükségleteknek megfelelően szabályozni. E szabályozás több szinten történik. A tudatos szabályozás figyelem-összpontosítást igényel, ilyenkor gyakran „csak” egy dolgot vagyunk képesek végrehajtani. Általában azonban számos alrendszer tehermentesíti a tudatos szabályozást, mintegy lehetővé téve több feladat együttes végrehajtását. A cselekvések szabályozásának alrendszerei közé tartoznak a készségek (mozgáskészségek). A készségek nem velünk született tulajdonságok, az egyedfejlődés során tanulás útján alakítjuk ki azokat. A készségek kialakulásának szakaszai (pszichológiai aspektusból vizsgálva):

- A részműveletek megtanulása, melynek során feltételes reflexeket alakítunk ki.
- A részműveletek egyesítése, ennek során bejáródnak az idegpályák és az egyik mozdulat befejezése automatikusan kiváltja a következő megkezdését.
- A felesleges erő kifejtések kiküszöbölése.
- A vizuális érzékeléssel való ellenőrzés csökkenése, a kinezetikus érzékelés szerepe jelentősen megnövekszik.
- Különböző változatok elsajátítása, a megtanult készség alkalmazása, szükség esetén módosítása a változó körülményeknek megfelelően.

A gyermeki mozgásfejlesztés fő célja az elemi mozgások (kúszások és mászások, járások és futások, dobások és elkapások, emelések és hordások, húzások és tolások) kialakítása és fejlesztése, majd ezekre alapozva különböző szintű bonyolult mozgáskészségek kialakítása, az egyén mozgáskészletének a gyarapítása. (2, 68.)

5.1.1 Aktivitás és motiváció

Az egyén aktív tevékenysége nélkül a személyiség nem fejleszhető, nem alakítható. Így minden külső hatás csak abban az esetben lesz hatékony, ha találkozik a gyermek érdeklődésével, mely beindítja az aktív alkalmazkodást. Mint minden tanulási folyamat, úgy a

mozgástanulás is aktív tevékenységet követel a gyermektől. Az aktivitás indítékok, motívumok láncolatát, vagyis motivációt feltételez. Az aktivitás és a motiváció tehát szoros kapcsolatban állnak egymással. A mozgásfejlesztés és tanulás egyik kulcsmomentuma a motívumok tanulása. A tevékenység folyamán a motívumok változnak, fejlődnek, erősödnek, gyengülnek és újak is kialakulnak. A mozgástanulás során elért siker egyúttal ösztönzést is jelent a további tanulásra, következményként kialakul a tanulási motiváció. (2, 65.)

5.1.2 Mozgásminták

Az izmok néhány kivételtől eltekintve nem önállóan, hanem csoportosan működnek, ami egy vagy több ízület mozgatásában nyilvánul meg. Az adott mozgást létrehozó izmok térben és időben összehangolt működését mozgásmintának nevezzük. Az elemi mozgás egy ízület adott irányban végzett mozgatását jelenti, a részt vevő izmok térbeli és időbeli bekapcsolódási sorrendje genetikailag meghatározott. Az összetett mozgás elemi mozgásokból épül fel. A folyamatban részt vevő elemi mozgásminták aktiválódása a mozgástanulás során alakul ki. Például akaratlagosan nem lehet megváltoztatni a felső végtag ízületeinek elemi mozgásmintáit, azonban az úszástanulás során össze lehet őket kapcsolni úszó karmunkává. Az elemi és összetett mozgások képezik az egyén mozgáskészletét, mely tanulással fejleszthető. Amennyiben a mozgáskészlet elemi automatizáltak (dinamikus sztereotípiák), úgy csak a mozgás beindítása akaratlagos, a további végrehajtás és szabályozás tudati kontroll nélkül zajlik le. Természetesen a mozgatókéreg feed-back mechanizmusok útján folyamatosan tájékozódik a mozgásvégrehajtás eredményességéről és szükség esetén beavatkozik a mozgás sikeres végrehajtása érdekében. (2, 72.)

5.2 A mozgástanulás szakaszai

A mozgások elsajátítása nem más, mint koordináció „tanulás”. E folyamat során sajátos szakaszokat különíthetünk el az éppen jellemző koordinációs szint alapján. A szakaszok időtartama az előzetes mozgástapasztalattól, a rendelkezésre álló motorikus képességek szintjétől, a motivációtól, az értelmi képességektől és az alkalmazott oktatási módszerektől függően, egyéneként és mozgásfajtánként is különbözőek lehetnek. (21, 38)

- A mozgás durva koordinációjának kialakulása. Ebben a szakaszban első lépésként a feladat megértése történik, mely az értelmi (kognitív) képességekre támaszkodik, a feladat

elfogadása, az érdeklődés kialakulása azonban már az érzelmet is mozgósítja. A megértésben és az elfogadásban is fontos szerepe van az ismeretközlés minőségének, mely az oktató pedagógia (elméleti és gyakorlati) felkészültségétől függ. A kognitív képességek felhasználásával a megértést követően kialakul a mozgás viszonylag pontos képe, mely elsődlegesen vizuális információkra támaszkodik. A kinesztetikus érzékek ebben a szakaszban csak az előzetes tapasztalatok függvényében vannak jelen. A megértést és az elképzelést követi az első próbálkozás a mozgás végrehajtására. Ilyenkor jellemzően a mozgás „darabos”, olykor sikertelen, a végrehajtás jelentős pszichikai és fizikai energiákat emészt fel. Jellemző továbbá, hogy az információfelvétel és -feldolgozás hiányos, mert a szabályozásba az érzékszervek nem kapcsolódnak be teljes kapacitásukkal. A látás a vezető szerep, a többi érzékszerv korlátozottan vesz részt a szabályozási folyamatban. A proprioceptorokból (az izomérzékelés receptorai) számos információ érkezik a központi idegrendszerbe, de ebben a fázisban még nem tudatosulnak, nehezen köthetőek a verbális információkhoz. Az oktató utasításait, magyarázatait a gyermek nem képes helyesen felfogni, a kinesztetikus információk nem játszanak jelentős szerepet a mozgásvégrehajtás alakításában, javításában. A szenzoros (érzékszervi) és a verbális (beszéd) jelzések hatékony feldolgozásában azonban segíthetnek a korábbi mozgástapasztalatok (transzferhatás) is. A koordináció folyamatos javulását azonban hátráltathatják is a mozgásemlékezetben tárolt, a tanulandó mozgáshoz hasonló mozgáselemek (interferencia). A fejlesztés és a képzés során a koncentrikusan bővülő és a lineáris oktatási metódus felhasználásával segíthetjük a transzferhatások és egyben minimalizálhatjuk az interferencia kialakulását.

- A mozgás finom koordinációjának kialakulása. A folyamatos gyakorlás és hibajavítás eredményeképpen javul a mozgások összerendezettsége. A kinesztetikus információk felhasználása javítja a koordinációt. A mozgásokra a folyamatosság, a gazdaságosság és a ritmusosság lesz a jellemző.
- A mozgás finom koordinációjának megszilárdulása, alkalmazása változó körülmények között. A második és harmadik szakasz közötti különbség tulajdonképpen az alkalmazás szintjén jelentkezik. Az, hogy a mozgások készség szintű birtoklása során a mozgásszabályozás a magasabb kérgi központokból alacsonyabbakba tevődik át, lehetővé teszi, hogy az egyén a változó körülmények közti sikeres végrehajtáshoz szükséges információkat felvegye, azokat feldolgozza és a mozgásvégrehajtást a külső körülményekhez igazítsa. (9, 151–152.)

6. A mozgásfejlesztés (a testnevelési óra) terhelésének módszertana

E vonatkozásban inkább a foglalkozások hatékonyságáról kell beszélnünk. Nem biztos ugyanis, hogy minden foglalkozáson lehetséges az egyénileg magas szintű terhelést biztosítani akkor, amikor éppen mozgástanulási feladatot kell megoldanunk.

A foglalkozás terhelésének jellegét meghatározza, hogy mozgástanulási vagy képességfejlesztési feladatokat akarunk megoldani. A kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség) fejlesztését folyamatosan és rendszeresen kell végeznünk úgy, hogy közben eleget teszünk a foglalkozás mozgástanulási–tanítási feladatának is. Ennek érdekében be kell vezetnünk a foglalkozás „terhelési térképének” fogalmát, mely azt jelenti, hogy a pedagógusnak tisztában kell lennie a foglalkozás mozgásanyagával és a tervezett terhelés jellegével is. Tudnunk kell tehát, hogy a mozgástanulás, -gyakorlás, -alkalmazás mellett jellemzően erőt, gyorsaságot vagy állóképességet akarunk-e fejleszteni. A komplex típusú foglalkozásokon (a gyakorlatban nagyon sok ilyen van) fontos a kontraindikációk elkerülése miatt a feladatokat olyan sorrendben alkalmazni, mely lehetővé teszi azok egymás utáni optimális végrehajtását. Ha nem minden feladat szerepel egy egységen belül, akkor is szükséges az alábbi gondolatmenetet betartani, úgy, hogy az elmaradó feladatok kimaradnak a sorrendből.

A javasolt sorrend:

1. mozgástechnika oktatása, gyakorlása,
2. gyorsaságfejlesztés,
3. speciális erőfejlesztés,
4. általános erőfejlesztés,
5. speciális állóképesség-fejlesztés,
6. általános állóképesség-fejlesztés, regeneráló jellegű tevékenységek. (5, 195.)

A foglalkozás hatékonyságát nemcsak a jól elvégzett képességfejlesztés jelenti. Lényeges, hogy az órák sorozatában, az egyéb feladatok mellett legyen jól megtervezett, lehetőség szerint egyénileg megfelelő a terhelés. A különböző motorikus képességeket eltérő intenzitással és terjedelemmel kell fejleszteni ahhoz, hogy a kívánt hatást elérjük.

- A különböző képességek fejlesztésekor különböző eljárásokat kell alkalmaznunk: A gyorsaság fejlesztésekor olyan motiválást alkalmazzunk, mely biztosítja a valóban gyors végrehajtást. Erre legjobb a versenyszerű körülmények között végzett gyakorlás. Nem elégséges a pedagógus akarása, a tanuló teljes erőbedobással történő végrehajtására van szükség. Nem biztos, hogy valóban gyorsan hajtja végre a gyakorlatot a tanuló, mert a pedagógus azt mondja neki.

Alkalmazandó módszerként javasoljuk:

- azonos képességű párok versenyzését,
- azonos erejű csapatok versenyzését,
- teljesíthető célok kitűzését,
- jutalmazunk, dicsérünk, biztatunk, drukkolunk,
- megfelelő külső környezeti feltételek biztosítása,
- motiváció.
- Az erő fejlesztésénél meg kell teremteni a feltételeket ahhoz, hogy a gyermekek önmagukhoz képest a lehető legnagyobb ismétlésszámra törekedve végezzék az erőfejlesztést.

Ehhez megfelelő eljárások, ha figyelembe vesszük például:

- hogy a tanulók elérik vagy túlszárnyalják előző alkalommal nyújtott teljesítményüket,
- hogy messzebbre ugranak, dobnak az előző alkalomnál,
- hogy magasabbra másznak az előző teljesítményüknél,
- hogy az ugró-, dobófeladatokat többször tudják végrehajtani, mint az előző alkalommal,
- ha egyénileg teljesíthető célokat tűzünk ki,
- ha jutalmazunk, dicsérünk, biztatunk, drukkolunk.
- Az állóképesség-fejlesztésnél el kell érni, hogy olyan, a gyermekek által is elfogadott hangnemben adjuk az egyénre szabott feladatot, mely serkenti a gyermeket arra, hogy a számára megfelelő intenzitással hajtja végre a feladatot.

Ennek érdekében:

- A teljesítményt ne értékeljük helyezési sorrenddel!
 - Az értékeléskor csak az egyéni legjobb teljesítményt vegyük figyelembe!
 - Legalább három differenciált kategóriába határozzuk meg haladás sebességét!
 - Az állóképesség fejlesztéséhez szükséges intenzitás eléréséhez tanítsuk meg az egyénileg megfelelő haladási sebességet!
 - Tanítsuk meg az egyenletes haladási sebességet, és emeljük ki ennek fontosságát.
- A mozgástanulás folyamatában a legfontosabb a feladat végrehajtásához szükséges aktivitás és motiváció biztosítása, amelynek eszközei lehetnek a dicséret, az ellenőrzés és az elmarasztalás is. Ugyancsak kiemelt feladat, hogy az új mozgás tanulásakor az először jó végrehajtást bemutató gyermeket feltétlenül dicsérjük meg. A mozgástanulás gyakorló fázisában feltétlenül biztosítani kell, hogy a gyermekek a begyakorlásra kijelölt mozgás végrehajtását jól szervezett körülmények között, mindig megfelelő odafigyeléssel végezzék, így elkerülhető, hogy hibás beidegződések alakuljanak ki. Ebben a didaktikailag fontos fázisban arra kell törekedni, hogy azt egy-egy foglalkozáson legalább tíz–tizenöt-ször jól hajtsák végre a tanulók. A gyakorlás során a pedagógusnak ezt feltétlenül biztosítani kell. Tapasztalataink szerint a fiúknál arra kell figyelni elsősorban, hogy minél pontosabban, a lányoknál pedig arra, hogy minél többször hajtsák végre a mozgást.
 - A mozgástanulás alkalmazó fázisában a pedagógus szerepe kissé módosul. Ebben a fázisban a pedagógusnak meg kell kísérelnie a lehető legjobb eredményt kihozni a gyermekekből. Ehhez alapvetően bízni kell a tanulóknban, biztatni kell őket. A gyermeket személyiségétől függően dicsérni vagy éppen elmarasztalni kell. Az egyéni eljárás eredményeként a gyermek érezve a bizalmat, az együttérzést vagy éppen az elvárást, szárnyakat kaphat. A pedagógusnak ebben a fázisban végzett tevékenysége munkájának leglátványosabb része. Itt mérheti le az oktatási folyamat eredményességét, lemérhető e szakaszban a mozgástanításnál felhasznált eljárások hatékonysága, és a képességfejlesztés eredményessége. (22, 47)

A foglalkozás hatékonysága a mozgástanulás eredményességével és a motorikus képességek fejlődésének színvonalával jellemezhető. Minkét fő feladattal szemben támasztott követelmény a folyamatosság és a rendszeresség. A hatékonyság biztosításához

(mozgáskészségek, motorikus képességek fejlesztése) a foglalkozás szakmai feladatait megfelelő sorba kell rendezni, a szervezési feladatokat nagyon át kell gondolni.

6.1 Ugrások

Az ugrások az atlétikai ügyességhez tartoznak. Lényege, hogy minél nagyobb távolságra, illetve magasságba tudjon elrugaskodni az ugró a talajról. Ahhoz, hogy egy ugrás eredményes legyen a következő tulajdonságok szükségesek: gyorsaság, erő, ruganyosság, tér-, egyensúly, ritmusérzék, továbbá természetesen bátorság, és akarat. Ezek elengedhetetlen feltételei a sikeres ugrásnak. ezeket a tulajdonságokat ki lehet és ki kell fejleszteni a gyermekekben, persze figyelembe véve az óvodáskorú gyermekek fejlettségi szintjét. Az ugrásokat két csoportra osztjuk:

- 1) helyből ugrások
- 2) nekifutásból történő ugrások

A helyből ugrások az atlétika legegyszerűbb és legkönnyebben elsajátítható mozgásai közé tartoznak, ezért könnyen tanulhatók. Az ugrást 4 részre határolhatjuk: 1. felállás és lendületszerzés, 2. elugrás, 3. repülés, 4. talajra érkezés

- a) helyből távolugrás – a gyerekek párhuzamos lábfejjel állnak fel, karjuk magastartásban van. Ezután a kar hátsó rézsutos magastartása következik, s közben mély térdrugó, mérsékelten előre döntött törzs. Folytatólag előre-felfelé lendített kar, ezután a második térdrugó, s ezután következik az elugrás. a helyes elugrás páros lábról egyszerre történik és előre –felfelé irányuló. Ezután a két térd felrántásával és a lábszárak előrelendítésével repül a test tovább, s végül páros lábbal és sarokkal éri el a taéajt.

Ajánlatos az ugrásokat a teremben szőnyegen végezni, az udvaron pedig ugró gödörbe.

- a) helyből magasugrás – a középső csoporttól kezdve és az átugrandó tárgy szemben átugrásával gyakoroltatjuk. a törzs mérsékeltebben dőljön előre, mint helyből ugrásnál, hogy az elugrás felfelé történő – fejjel irányított – legyen, a karok is a magasba lendüljenek. a gyermekek a tárgytól kb. 1 lábfejnyire álljanak, jó vonallal megjelölni a helyet. a tárgy magassága 10-30 cm közötti lehet.

A nekifutásból történő ugrások részei: 1. nekifutás, 2. elugrás, 3. repülés, 4. talajfogás.

- a) Távolugrás – A nekifutás célja az ugráshoz szükséges sebesség, lendület megszerzése. a nekifutást jobb vonal mögül, álló rajtból végrehajtani. A nekifutás

hossza 2-4 lépés a teremben. Az elugrás a távolugrás egyik legfontosabb része, amelyik tulajdonképpen az ugrás eredményét határozza meg. A jó elugrás egyik lábról és előre-fölfelé történik. Az elugrást megelőzi a lendítőláb térdel vezetett felrántása. az elugrás után repül a test előre-fölfelé, és térdel vezetve felrántódik az elugró láb is a másik mellé. a test így guggoló helyzetet foglal el a levegőben és közelít a talaj felé, majd megtörténik a talajfogás. az ugrás hosszának növelése érdekében a lábak egyszerre és sarokkal érnek talajt. a talajérést követően a gyerek dőtsse a törzsét és lendjtse hátra a karját.

- b) Magasugrás – Az óvodában szembe nekifutásból gyakoroltatjuk ezt a mozgást. a helyes felugrás végrehajtása érdekében az átugrandó tárgyhoz közel kell felugrani. Így a felugrás helyét jobb vonallal megjelölni. Az ugrás lényege az egyik lábról felfelé történő fejfel vezetett felugrás. A felugrás után az elugró láb a lendítőéhez hasonlóan mozog, de a karok inkább magasba lendülnek. A talajra érkezés történhet páros, vagy váltott lábbal.

Az ugrás csak akkor fejlődhet ki igazán, ha a gyermekek azt gyakorolják. Ebben a vonatkozásban előnyben vannak azok a gyermekek, akik rendszeresen közlekednek lépcsőn. Ez jól fejleszti azokat az izomcsoportokat, melyek az ugrás, majd később a futómozgás végrehajtásához is szükségesek. (6, 122-129.)

6.2 Dobások

Az elnevezés tulajdonképpen gyűjtő szó, melyen a lökő-, vető-, és hajítómozgások értendők. Az óvodában csak a távolba és célbahajítást gyakoroltatjuk. A hajítás az atlétikai ügyesség számai közé tartozik. A hajítás eredményes végrehajtásához erőre, ügyességre és rugalmasságra van szükség. A hajítás gyakoroltatásának célja a hajítómozgás elsajátíttatása, s ennek következtében a dobóeszköz minél távolabbra történő eldobása, illetve valamilyen célba való juttatása.

A dobások esetében jellemző az egykezes végrehajtás. Még nem kapcsolódik be a váll és a törzs. Valószínűleg a fiúk másfajta szocializációjából következően ötéves korban különbség van a nemek közötti végrehajtásban. A fiúk nagy része már harántterpeszből, míg a lányok még mindig elfordulás nélkül dobnak.

1. Hajítás – Az óvodában a hajítás eszköze a kislabda és a babzsák. A hajítás az egyik legtermészetesebb és általában a gyerekek által ismert mozgásforma. A kis labdát

az egymáshoz közel tartott középső három ujjon helyezük el, a hüvelyk- és kis ujj két oldalt csak támasztja a labdát. A babzságot a tenyér átlójába fektetjük úgy, hogy egyik oldalon a hüvelykujj másik oldalon a szélső három ujj, s a dobás irányába majdnem szemben fog a mutató ujj. A hajító mozgásban az egész test részt vesz.

2. Célba hajítás- A célba hajítás fejleszti a gyermekek távolság érzékét, térérzékét, figyelmét. A gyermekek függőlegesen és vízszintesen hajíthatnak célra. Függőleges cél lehet: fal, ajtó, felfüggesztett karika, kartonlap stb. Függőleges célra harántterpeszből és egy kézzel felülről hajíthatnak a gyermekek. A cél kb. 160-180 cm. magasságban legyen, s ettől különböző távolságra húzott vonal mögül dobhatnak. a felülről történő dobásnál, mint hajítási formánál, a karmunkán van a hangsúly. Vízszintes cél lehet: rajzolt kör, lefektetett karika, kosár, felfordított zsámoly. Vízszintes célba hajításnál szintén harántterpeszállásban állnak a gyermekek, de itt már egy kézzel alulról hajítanak. Mindkét célba hajítási formánál a másik karral is gyakoroltassuk a gyermekeket a harmonikus fejlesztés érdekében. A célba hajítást a játékok keretében alkalmazzuk leggyakrabban. (6, 130-135.)

6.3 Labdázás

A labda rugalmas és gömböjű, minden egytéktől játéktól, kéziszertől eltérő tulajdonsággal rendelkezik. A gyermekek eleinte figyelemmel kísérik a labda mozgását: ha meglökik elgurul, ha ledobját felugrik, ha nem sikerül elkapni leesik mellette. A kisgyermek látja a mozgó labda útját, irányát, érzékeli sebességét, de tapasztalathiány miatt nem tud igazodni a labda mozgásritmusához. Tehát ismerkednie kell a labdával különböző labdajátékok, gyakorlatok által. Ilyen labdagyakorlatok a következők: labdagurítás, alsó- és felső kétkézes dobás, egykezes felsődobás, labdavezetés.

- *Labdagurítás*- A labdagurításnak kétféle módját ismerjük: folyamatos labdagurítás és a labda elgurítása. A gurítás mindkét esetben irányított.
 - A labda folyamatos gurításánál az ujjak egyfojtában érintik a labdát. Folyamatos gurítás végezhető helyben és haladással, egy, két, ill. váltott kézzel. A folyamatos labdagurítás alkalmazása egyéni-, páros-, sor-, és váltó versenyekben, vonal, oszlop, kör alakzatban egyaránt lehetséges.
 - Az elgurított labda gurulásának sebessége változó, a labda elgurítása különböző testhejzetekből végezhető (guggolás, térdelés, terpeszülés, hasonfekvés). Célszerű

a labda elgurítását társas formában végezni. A gurítást 1.5 m-ről kezdjük, ha hosszabb gurításra is képesek, távolodjanak egymástól.

- *Labdadobás, elkapás*- A labdafogással és gurítással végzett feladatok vezetnek el a dobási és elkapási technikák elsajátításához. Megkülönböztetünk alsó- és felső kétkézes dobást és egykezes felsődobást.
- *Labdavezetés*- kétféleképpen vezethetjük a labdát: helyben és haladással.
 - Labdavezetés helyben: harántterpeszállásban enyhén hajlított térdel állnak. A test előtt két kézzel tartott labdát maguk előtt a földre ejtik. Labdaföldre nyújtott karral a felpattanó labdához igazodik a gyermekek keze és a csukló hajlításával az emelkedést kísérik. A lenyomásban a könyök enyhe nyújtása is segíti őket. Kézzel és karral mindig a felpattanó labdához kell igazodni, ha szükséges, érte kicsit előre, hátra, vagy oldalra lépni.
 - Labdavezetés haladással: labdát nemcsak helyben, de haladással is lehet vezetni, főleg játékokban célszerű alkalmazni. A labda földhöz történő pattintásánál ügyeljünk arra, hogy rézsút előre történő lenyomással kezdjük. Így a labda felpattanási szöge a leesési szöggel megegyező nagyságú és előre irányuló lesz. Ily módon tudunk a labdával előbbre haladni. Haladást járással, futással, előre, hátra, oldalra végezhetünk. Iránya is változó lehet a játéknak megfelelően (egyenes, hullámvonal, cikk-cakk, félkör, kör) (19, 98-99.)

Kutatás

Téma: Mozgástanulási képességek összehasonlító vizsgálata óvodás- és kisiskoláskorú gyermekeknél az iskolaérettség függvényében

A kutatás anyaga és módszerei

Diplomamunkám elméleti részében részletesen tanulmányozva a neves szakírók, szakemberek testnevelés- és sporttal kapcsolatos teóriáit, bátran állíthatom, hogy az óvodából az iskolába kerülő gyermekek rövid idő alatt óriási testi- lelki fejlődésen mennek keresztül.

A kutatás célja

Jelenlegi kutatásunk célja is a 5-9 éves gyermekek intenzív mozgásfejlődésnek a bemutatása. A 2013- 2014-es évben, ugyanazon gyerekekkel végzett óvodai felmérések, és a 2016-os iskolai testi képességszint felmérés eredményeinek bemutatása bizonyítja ezeket a változásokat, növekedéseket.

Konkrét célunk az volt, hogy a korábbi és az idej felmérések alapján elemezzük és összehasonlítsuk a mért adatokat, majd meghatározzuk a fejlődés mértékét az azonos gyakorlatok alapján.

A kutatás módszere

A motoros képesség vizsgálatára olyan felmérési módszereket választottunk, amelyek megfelelnek mind az óvodások, mind a kisiskolások biológiai és pszichológiai fejlettségének, ugyanakkor reális értékmérőnek bizonyulnak a hasonló életkorú és nemű gyermekekhez viszonyítva. A vizsgálat eredményei alapján a mozgások fejlődése – akár nagy, akár finom mozgásokról van szó – különböző motoros tesztekkel tanulmányozható

A következő gyakorlatokat (teszteket) alkalmaztam a vizsgálat során:

1. Helyből távolugrás, mely a gyorsasági erő mérését szolgálta. Szőnyegen hajtották végre a gyerekek az ugrást. Két ugrás közül a jobbikat vettem figyelembe.
2. Nyuszi ugrás – 4,5 m távolságot mértem a tornateremben, s azt jegyeztem, hogy ezt a szakaszt hány ugrásból képesek teljesíteni.
3. Célba dobás karikába – 2 méter távolságból kellett a labdával beletalálni a vízszintesen fekvő karikába, kétkezes alsó dobással. A gyerekeknek három lehetőségük volt.
4. Labdavezetés helyben – azt számoltam, hogy hányszor pattan folyamatosan a labda a gyermekek irányítása alatt egy percen belül.

Hipotézis

Feltételeztük, hogy mindkét gyermekintézmény (óvoda, iskola) minden téren lehetőséget biztosít a gyermekek testi képességének fejlesztésében. Továbbá azt is gondolom, hogy a gyermekek korának előbbre haladásával a motorikus teljesítmények is növekednek, hogy az elvégzett feladat teljesítményszintje a fiúcskák javára billenti a mérleget, valamint a 9. éves gyerekek, azaz 3. osztályos tanulók javára. Bízom benne, hogy az eltelt évek alatt a tanulók nemcsak testileg, alkatilag fejlődtek, hanem erősebbek, magabiztosabbak, bátrabbak lettek.

A kutatás helye

A vizsgálatokat a Nagyszőlősi járásban, az Akli Oktatási - Nevelési Központban végeztem 2013-2016 között. Az első kutatás helyszíne az óvoda (2013/2014) volt, a második pedig az elemi iskola (2016) volt. Az óvodában vegyes szervezésű csoportok vannak. A csoportban a 3 éves és az iskolába menő 6 éves gyermek is megtalálható. Nagy udvar – több felújított és új játékszerrel –, nagy terasz és pavilon nyújt lehetőséget a különböző mozgásos tevékenységekhez. Az óvodában heti két testnevelési foglalkozás, mindennapos testnevelés és zenés torna is folyik.

Az iskolában minden korcsoportnak saját osztályterme van. Itt folynak a testnevelési foglalkozások is, mivel külön tornateremmel nem rendelkezik az iskola. Amikor az időjárás engedi, akkor természetesen a szabadban tornáznak a kis diákok, melynek egy tágas udvar ad teret.

A 2013/14-es tanévben az 5-6 éves iskolába készülő gyerekek teljesítményét mértem fel. A 2015/16-os tanévben pedig ugyanezen, immár 2. és 3. osztályos tanulók fejlődését regisztráltam, összehasonlítva a korábbi eredményekkel, és a két osztály egymáshoz viszonyítva is mértem.

2013 tavaszán 8 fő óvodás vett részt a vizsgálatban 6 lány és 2 fiú. 2016-ban már csak négy lányt találtam. Ebből a csoportból 2 fiú másik iskolában tanul (Magyarországon és Nevetlenfaluban), és két lány pedig lemaradt egy évet mert ősszel és télen születtek, velük találkozunk 2016-ban majd a 2. osztályban.

2014 tavaszán is végeztem vizsgálatot az iskolába készülő gyerekekkel. Ekkor 8 gyermek vett részt a felmérésben (4 lány, 4 fiú). A 2016-ban végzett iskolai felmérésben viszont csak öt gyerek adatait tudtam rögzíteni, mert négy gyerek más iskolát választott. Ketten közülük

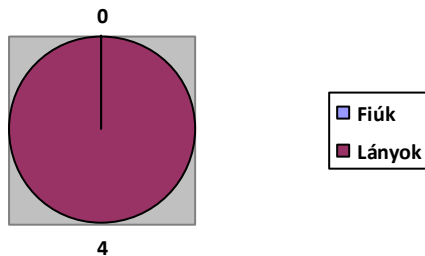
magyar osztályba járnak (Nevetlenfalu, Aklihegy) és kettőnek a szülei pedig ukrán osztályt választott gyermekeinek (Nevetlenfalu, Csepe).

Az 5 gyerek (3 fiú, 2 lány) az Akli Nevelési Oktatási Központ 2. osztály tanulói. Az elemzéshez felhasznált adatok 9 gyermek, 3 fiú és 6 lány vizsgálatán alapulnak.

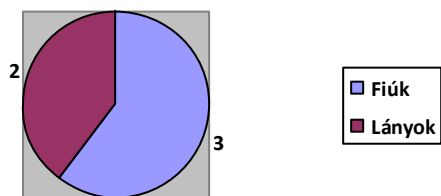
1.sz. táblázat: A gyermekek megoszlása nemek szerint

Fiúk			Lányok			
A gyerekek neve	2014	2016	A gyerekek neve	2013	2014	2016
Sz. Martin	+	+	P. Vanessza		+	+
Sz. Dominik	+	+	K. Vivien		+	+
B. Szabolcs	+	+	B. Kamilla	+		+
			J. Eleonóra	+		+
			L. Teodóra	+		+
			R. Andzselika	+		+
Összesen	3	3	Összesen	4	2	6

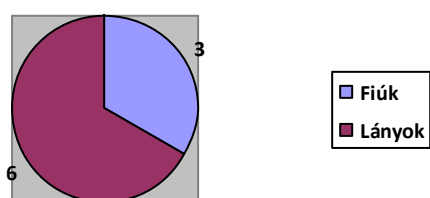
1. sz. diagram: A gyermekek megoszlása nemek szerint 2013-ban



2. sz. diagram: A gyermekek megoszlása nemek szerint 2014-ben



3. sz. diagram: A gyermekek megoszlása nemek szerint 2016-ban



Eredmények elemzése

Munkámban feltáró módszert alkalmaztam, ezen belül a teljesítmény mérésre összpontosítok. Az objektivitás formájának az értékelési objektivitást választottam.

1) A helyből távolugrás felmérésének eredményei 2013- és 2016-ban

2013-ban végeztem ezzel a csoporttal először felmérést az óvodában. Akkor még két fiú és hat lány volt a csoportban. 2016-ban a harmadik osztályban már csak négy lányt találtam. Az ő eredményeiket szeretném a következő táblázatban összehasonlítani.

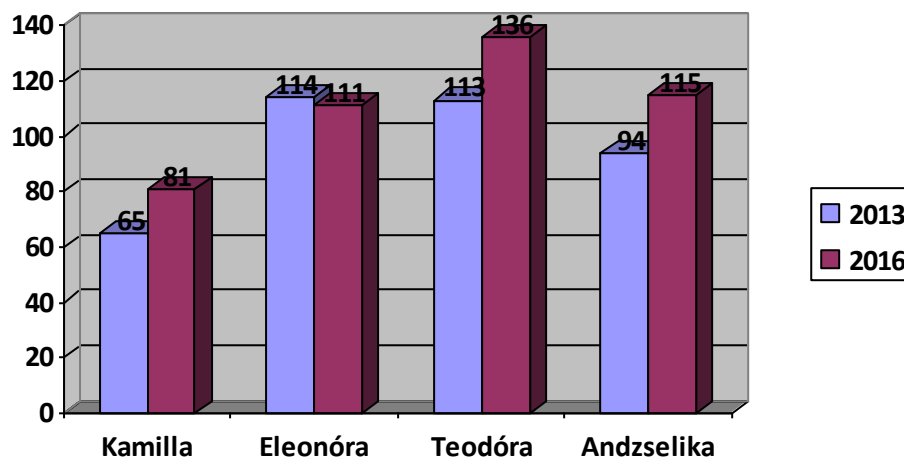
2.sz. táblázat: A helyből távolugrás felmérésének eredménye 2013 és 2016-ban

A gyerekek neve	A távolugrás felmérésének eredménye (cm)		
	2013	2016	Különbség
B. Kamilla	65	81	+16

J. Eleonóra	114	111	-3
L. Teodóra	113	136	+23
R. Andzselika	94	115	+21
Eredmény összesítve	386	443	
Átlag	96,5	110,75	

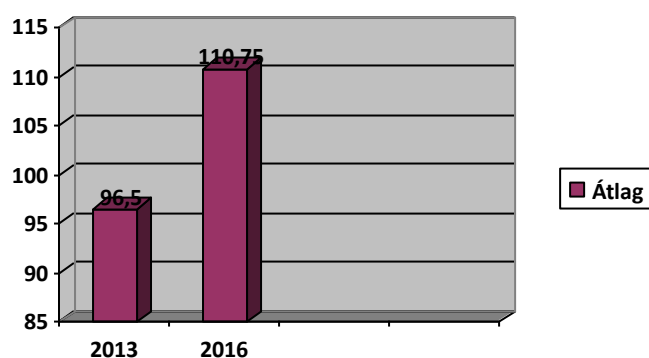
A táblázat nagyon látványosan mutatja a lányok fejlődését, főleg a különbségből a legkivehetőbb. A lányok az eltelt évek elteltével igaz, hogy nőttek is, de ki karcsúbb, ki testesebb is lett ez idő alatt. Ezt az eredmények is igazolják.

4.sz. diagram: A távolugrás eredménye



A diagramból kitűnik, hogy hárman javítottak a 2013-as teljesítményükhöz képest, míg Nórának kicsivel kevesebbet sikerült ugrania. Dóra és Andzselika nagyon szépen javítottak az óvodában mért eredményhez képest. Ők vékony lányok. Kamilla is szépen fejlődött, bár ő nem sportos, inkább molett alkat.

5.sz. diagram: A távolugrás átlaga



A lányok átlagából azt látjuk, hogy fejlődtek, de nem túl sokat.

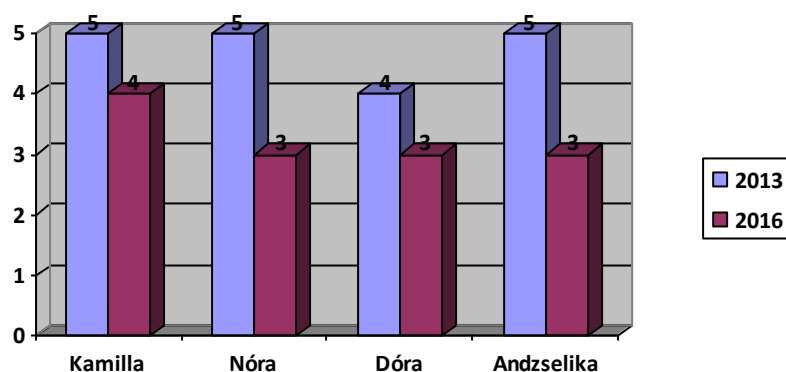
A nyusziugrás felmérésének eredményei 2013- és 2016-ban

3.sz. táblázat: A nyusziugrás felmérésének eredményei

A gyerekek neve	A nyusziugrás felmérésének eredményei (4,5 m)	
	2013	2016
B. Kamilla	5	4
J. Eleonóra	5	3
L. Teodóra	4	3
R. Andzselika	5	3
Eredmény összesítve	19	13
Átlag	4,75	3,25

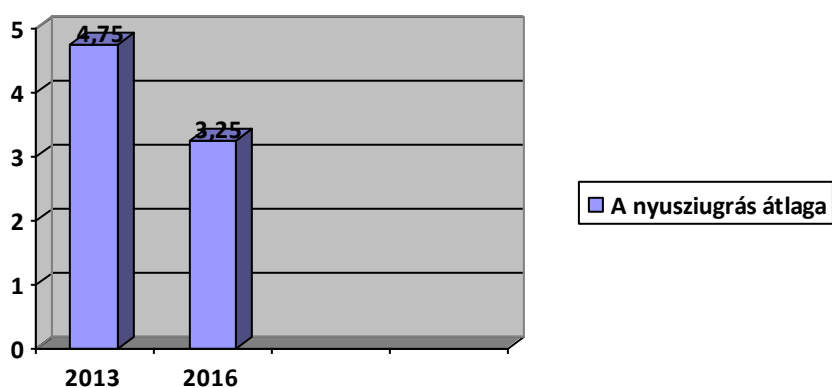
A gyerekeknek 4,5 m távolságot kellett megtenni nyusziugrásban. A táblázat alapján jól látható, hogy a lányok fejlődtek, legfőképp Andzselika és Nóra, de ugyanúgy Kamilla és Dóra is.

6.sz. diagram: A nyusziugrás eredménye



Rendkívül kivehető a diagramból, hogy 2013-ban a lányok többsége 5 ugrásból tette meg a kijelölt távot, míg 2016-ban a többségnek már csak 3 ugrás volt szükséges a cél eléréséhez.

7.sz. diagram: A nyusziugrás átlaga



A labdavezetés felmérésének eredményei 2013- és 2016-ban

A labdavezetésben elért adatokat a következő táblázatba fűztem egybe.

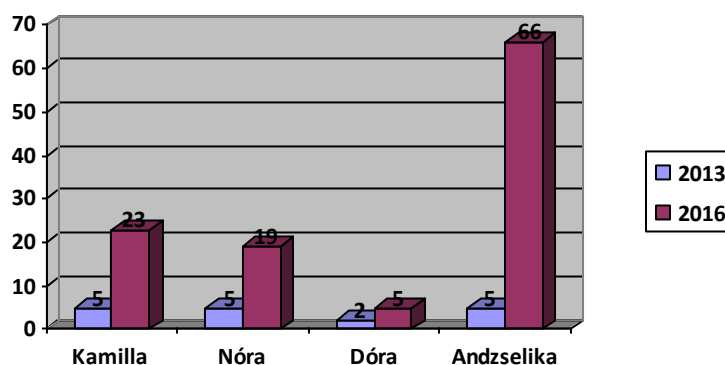
4.sz. táblázat: A labdavezetés felmérésének eredményei

A gyerekek neve	A labdavezetés felmérésének eredményei (1 perc)	
	2013	2016
B. Kamilla	5	23
J. Eleonóra	5	19
L. Teodóra	2	5
R. Andzselika	5	66
Eredmény	17	13

összesítve		
Átlag	4,25	28,25

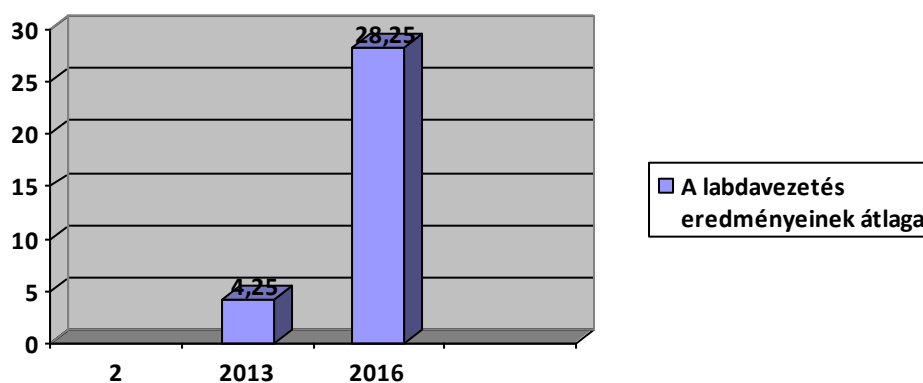
Ebből a táblázatból az látszik, hogy 2013-ban senkinek nem ment a „pattogtatás”. Az a 2-5 lepattanás csak véletlenül sikerült, míg nem gurult lábuk alá a labda. Nem tudták kontrollálni, s egyben irányítani a labdát. A mostani eredményekben már látszik, hogy többet van használatban a labda, igyekeznek azt vezetni, de még mindig nem ők uralják teljesen a labda mozgását, bizonytalanok annak lepattanási pontjaiban.

8.sz. diagram: A labdavezetés eredményei



Ez a diagram is a fenti észrevételeket igazolja kicsit látványosabb formában. Andzselika fejlődött a legtöbbet a lányok között, s Dóra az, aki a legkevesebbet. Kamilla és Nóra teljesítménye ez éven majdnem hasonló, a korrábbi pedig teljesen azonos.

9.sz. diagram: A labdavezetés eredményeinek átlaga



Az átlagot megfigyelve a csoport önmagához képest fejlődött.

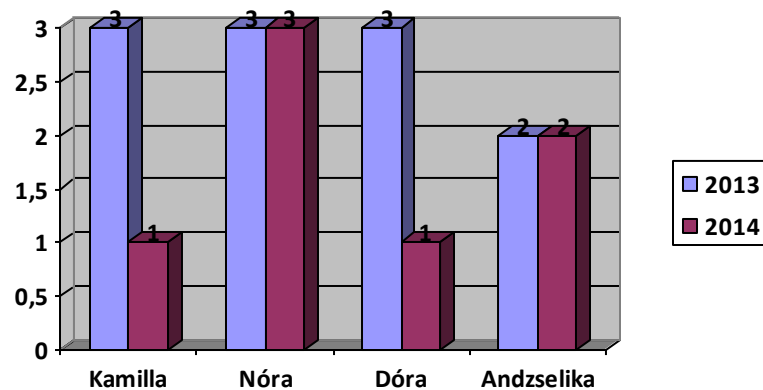
A célabdobás felmérésének eredményei 2013- és 2016-ban

5.sz. táblázat: A célabdobás felmérésének eredményei

A gyerekek neve	A célabdobás felmérésének eredményei	
	2013	2016
B. Kamilla	3	1
J. Eleonóra	3	3
L. Teodóra	3	1
R. Andzselika	2	2
Eredmény összesítve	11	7
Átlag	2,75	1,75

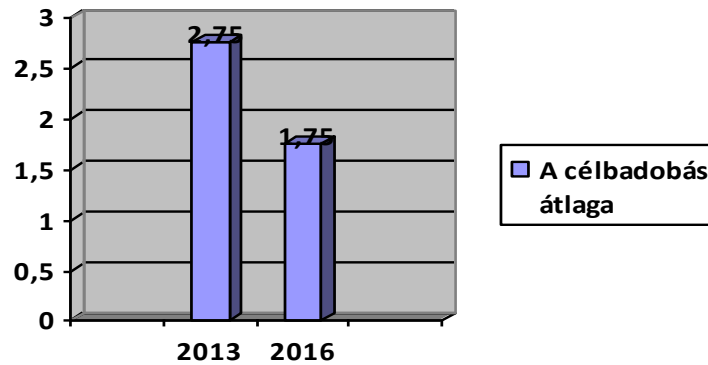
A táblázatból nagyon kivehető, hogy a lányok az utóbbi felmérésben kevésbé teljesítettek olyan jól, mint korábban. 2013-ban szinte mindenki háromszor dobott célba, 2016-ban pedig előfordult az is, hogy csak egyszer.

10.sz. diagram: A célabdobás eredményei



Egyetlen egy lánynak sikerült jó pontját megtartani mindkét felméréskor. Nóra az, aki óvodáskorban és iskoláskorban is a három lehetőséget felhasználva hároszor dobta be a labdát a karikába. Andzselika ugyan úgy teljesített, mint korábban. Kamillának és Dórának kettőt sikerült csökkenteni az előző eredményből.

11.sz. diagram: A célbadobás átlaga



Az átlagból egyértelműen kivehető, hogy a lányok sokat rontottak a 2013-as felméréshez képest. Ebben az évben az átlagot tekintve nem sikerült nekik javítani célbadobásból.

2)A helyből távolugrás felmérésének eredményei 2014-ben és 2016-ban

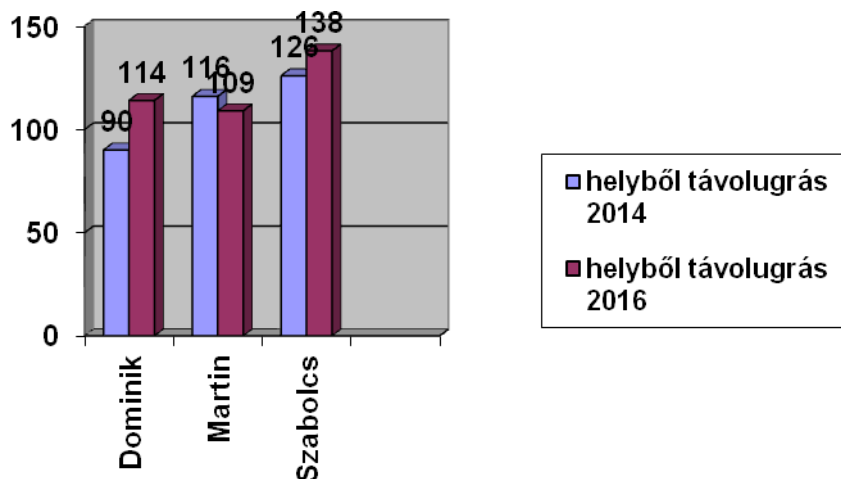
A gyorsasági erő mérésére használt teszt a helyből távolugrás. Az adatokat a következő táblázatban foglaltam össze.

6.sz. táblázat: A helyből távolugrás eredményeinek összefoglaló táblázata

Fiúk				Lányok			
A gyerekek neve	Helyből távolugrás (cm)			A gyerekek neve	Helyből távolugrás (cm)		
	2014	2016	különbség		2014	2016	különbség
Sz. Martin	116	109	-7	P. Vanessza	117	136	+19
Sz. Dominik	90	114	+24	K. Vivien	92	127	+35
B. Szabolcs	126	138	+12				
Eredmény	332	361		Eredmény	209	263	
Átlag	110,6	120,3		Átlag	104,5	131,5	

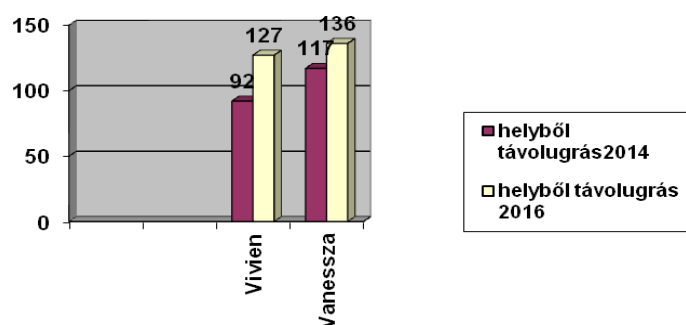
Ez a táblázat kiválóan szemlélteti a gyermekek teljesítményét, átlagát és természetesen a különbséget. Jól kivehető belőle az előbbre haladás a távolugrás terén. Mindenkiről megállapíthatjuk, hogy sokat fejlődött, javított a 2014-es tavaszi eredményen, egy kisfiú kivételével, akinek kevesebbet sikerült ugrani ebben az évben, mint 2 évvel korábban.

12.sz. diagram: A fiúk eredménye helyből távolugrásból



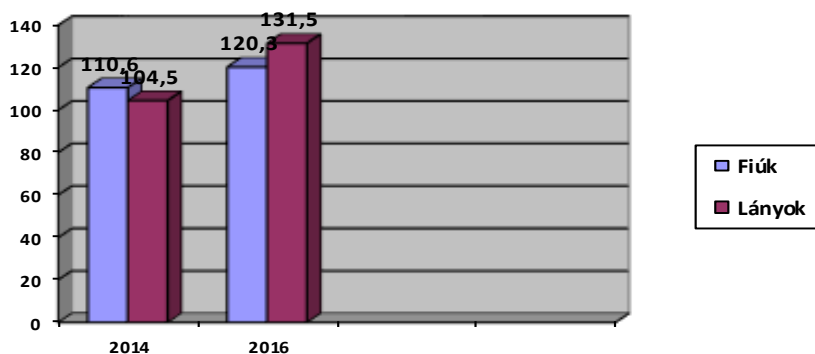
A fent látható diagramból kitűnik, hogy a fiúk teljesítménye többnyire javult az előző mérésekhez képest. A legeredményesebb Szabolcs ugrása volt mindkét évben. Ennek a kiváló teljesítménynek háttérében a kisfiú rendkívüli aktivitása áll, hiszen nagyon szeret mozogni, ugrálni, futni. Martinnál visszaesést láthatunk. Dominiknál javulást vehetünk észre, alacsonyabb tertetű csoporttársainál, mégis ügyesen ugrik. Megjegyzendő: óvodáskorban a legnehezebben fejleszthető testi képességek közé tartozik az elugró erő növelése, mivel a gyermekeknél még a végtagok izomerősége, a megfelelő reflexkapcsolatok az elugróerő és a lendület között még nincs teljes mértékben kifejlődve. Ez a testi képesség az alsó tagozat első osztályában gyors fejlődésnek indul.

13.sz. diagram: A lányok eredménye helyből távolugrásból



A lányoknál igen magas fejlődés figyelhető meg. Sokat javítottak az óvodában mért teljesítményhez képest. Alkatilag is megváltoztak, magasabbak, vékonyabbak lettek. A következő diagram nagyon jól szemlélteti a fiúk és lányok átlagát mindkét évben.

14.sz.diagram:Fiúk és lányok átlagszámításai helyből távolugrásból



A nyusziugrás felmérésének eredményei

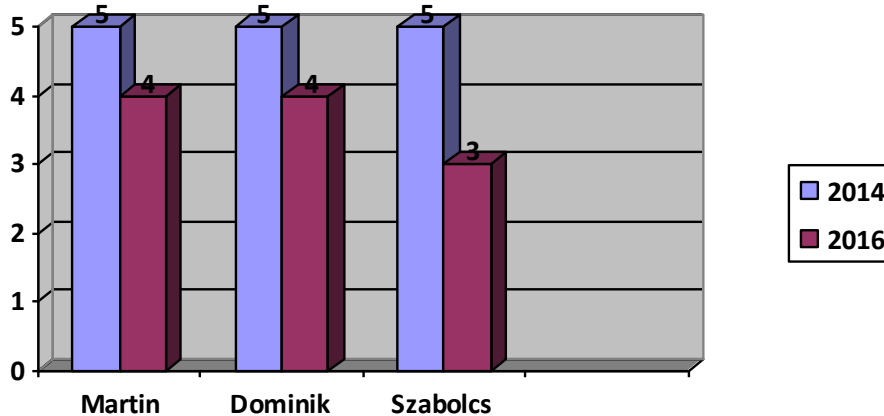
A vizsgált gyermekek nyusziugrásban elért teljesítményét a 7. táblázat mutatja.

7. sz. táblázat: A nyusziugrás eredménye 2014 és 2016-ban

Fiúk			Lányok		
A gyerekek neve	Nyusziugrás (4,5m)		A gyerekek neve	Nyusziugrás(4,5m)	
	2014	2016		2014	2016
Sz. Martin	5	4	K. Vivien	5	3
Sz. Dominik	5	4	P. Vanessza	5	3
B. Szabolcs	5	3			
Átlag	5,0	3,6		5,0	3,0

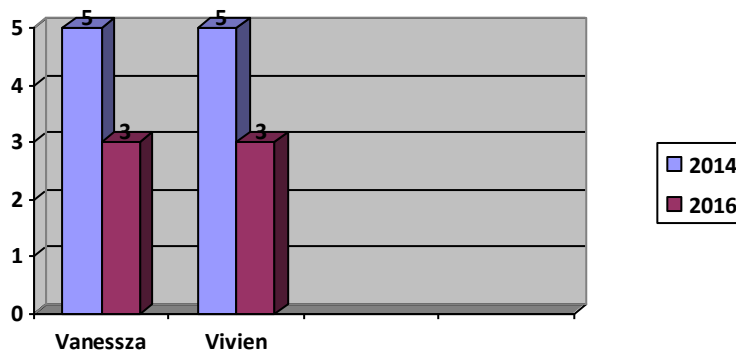
A gyerekek faladata volt 4,5 méter távolságot nyusziugrásban megtenni. Azt mértem, hogy hány ugrásból sikerül nekik megtenni ezt a távot. A 2014-es évben szinte mindenki kivétel nélkül 5 ugrással tette meg a kijelölt távolságot. Szemmel látható fejlődést mutat nekünk ez a táblázat. Rengeteget fejlődtek két év alatt a gyerekek.

15.sz. diagram: A fiúk eredménye nyusziugrásból



A fenti diagram nagyon látványosan demonstrálja a fiúk fejlődését az ugrás területén. sMartin és Dominik egyet-egyét javított az óvodáskori teljesítményén, Szabolcs pedig kétet. Ez a teljesítmény valószínűleg a testalkattal vonható összefüggésbe, és természetesen az edzettségel is. Martin nehéz csontozatú, zömökebb alkátú, Szabolcs sportos testalkatú, Dominik pedig alacsony termetű fiúcska.

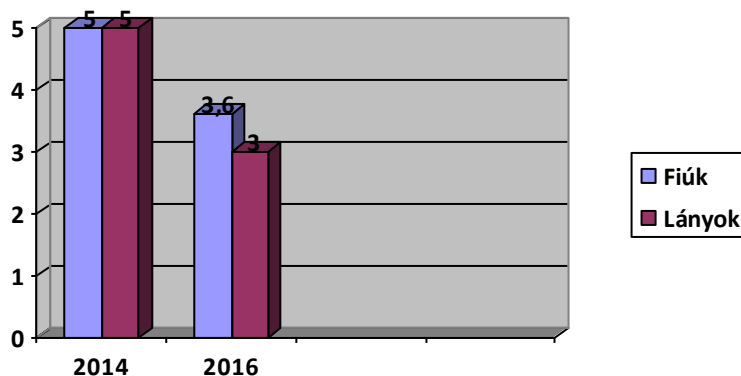
16.sz. diagram: A lányok eredménye nyusziugrásból



A lányoknál is rendkívül kivehető a jobb teljesítmény. Mindketten kettőt-kettőt javítottak a 2014-es eredményhez képest. Alkatukról még annyi leszögezhető, hogy nagyon vékonyak és magasabbak lettek.

Összefoglalásképpen megállapítható, hogy a nyusziugrásban elért eredmények teljesen eltérőek a korábban mért eredményekhez képest. A kor előbbre haladtával, gyakorlás által nagyon sokat fejlődtek a kis diájaink.

17.sz. diagram: Fiúk és lányok átlagszámításai nyusziugrásból



A labdavezetés felmérésének eredményei

A labdavezetés a mozgáskoordinációs képesség fejlesztését szolgálja. Segítségével fejleszthető a téri tájékozódás, a ritmusképesség, a differenciált mozgásérzékelés és nem utolsósorban a gyorskoordináció. A feladattal a „labdás ügyességet” mértük, amely része az általános értelemben vett ügyességnek is. A teljesítményt jelentősen befolyásolhatja a labdázás lehetősége, rendszeressége. Tény, hogy az óvodákban, iskolákban és a családokban is találhatóak különböző méretű labdák, amelyek a szervezett mozgástevékenységekben és a szabadidőben is gyakran használt eszközök.

A most következő táblázatban hasonlítottam össze az eredményeket.

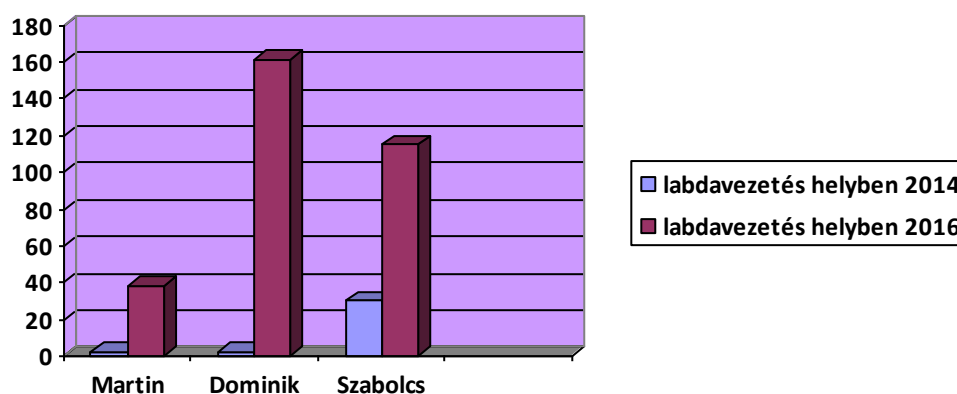
8. sz. táblázat: A labdavezetés eredménye 2014 és 2016-ban

Fiúk			Lányok		
A gyerekek neve	Labdavezetés helyben		A gyerekek neve	Labdavezetés helyben	
	2014	2016		2014	2016
Sz. Martin	2	38	K. Vivien	2	6
Sz. Dominik	2	161	P. Vanessza	12	135

B. Szabolcs	30	115			
Átlag	11,3	104,6	Átlag	7,0	70,5

Nagyon jól kivehető a táblázatból a gyerekek fejlődése ezen a területen is, hiszen mindenki javított, ki többet, ki kevesebbet.

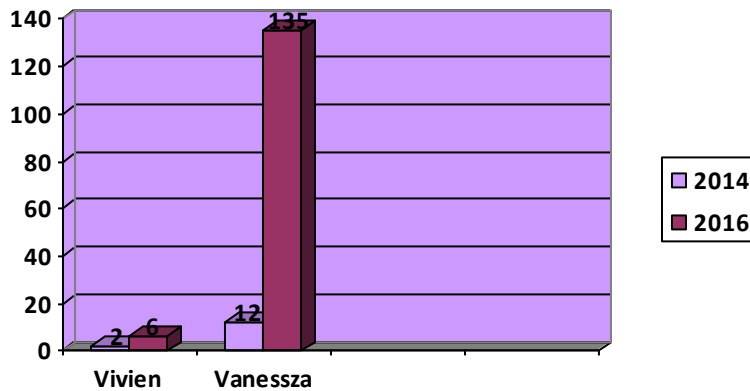
18.sz. diagram: Fiúk labdavezetése helyben



Az adatok felvételekor azt tapasztaltuk, hogy a gyermekek egyik „kedvenc” gyakorlata volt a labdapattogatás. A vizsgálat azt igazolja, hogy a koordinációs képességek különböző fajtáinak fejlesztése már az óvodáskorban (5-6-7 évesek) is eredményes lehet (lásd Szabolcs 2014-es eredményét), főként a mozgásanyagának a testnevelési játékok keretében történő gyakorlásával és alkalmazásával.

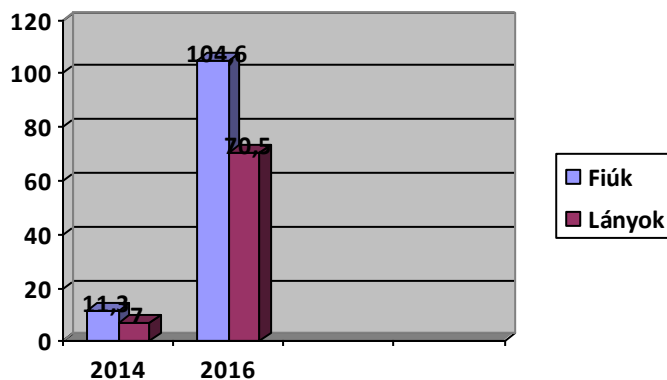
A fenti diagramból jól kitűnik, hogy milyen sokat javítottak korábbi eredményeiken. A legeredményesebb, s nemcsak a többiekhez képest, hanem inkább saját fejlődését bebizonyítva Dominik eredménye. Látszik, s elmondása alapján is beigazolódik a sok gyakorlás, játék a labdával. Dominiknál érvényességét bizonyítja a régi mondás, miszerint: „Gyakorlat teszi a mestert.” Szabolcs is sokat fejlődött e területen, még mindig nagyon szeret labdázni. Tudom, hogy többre is képes lett volna, csak a többiek túlszárnyalása, a versengés motiválta és nem tudott önfeledten a játékra koncentrálni. Martin is jobban teljesített, de az ő bevallása és hozzáállása alapján is látszik, hogy nem tartozik érdeklődési köréhez ez a „labdapattogatás”

19.sz. diagram: Lányok labdavezetése helyben



Ezen a diagramon is jól látható, hogy ki mennyit gyakorol, illetve mennyire szereti a labdával való játékot ebből a szemszögből. Vanessa elképesztő nagyot fejlődött, szereti ezt a fajta labda játékot, s ez az eredményén is megmutatkozik. Vivienről ugyanez nem állapítható meg, hozzá nem áll közel a labda, nem tud úgy a labda mozgásával együtt érezni, s ezáltal hamarabb elgurul tőle. Remélhetőleg a kitartás, gyakorlás által neki is egyik kedvenc időtöltése lesz.

20.sz. diagram: Fiúk és lányok átlagszámításai labdavezetésből



Ez a diagram jól ábrázolja mindkét nem fejlődését. Ha az átlagokat megfigyeljük mindkét felméréskor a fiúk javára billen a mérleg. Azért még azt érdekes megfigyelni, hogy körülbelül a 2016-os teljesítményük tizede a 2014-es (104:11, 70:7)

A célba dobás felmérésének eredményei

A dobás fejlődése, mind a dobótechnikáé nagymértékben függ a gyakorlottságtól, a gyakorlási lehetőségtől. A térérzékelés fejlesztésére szolgál. A nemek között és az egyének között megfigyelhetők fejlődésbeli differenciák.

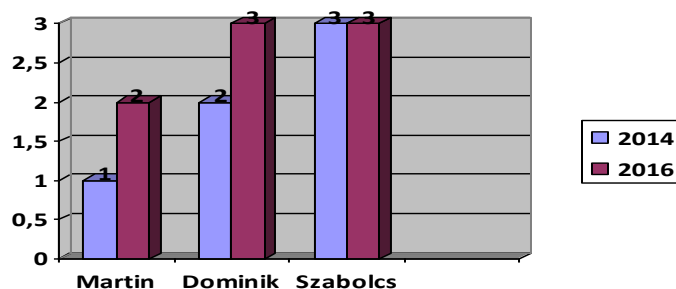
A koordinációs képességek megfelelő szintje a készség kialakulásának nélkülözhetetlen feltétele. E képességek fejlesztése nélkül az óvodai mozgásanyag sikeres elsajátítása nem lehetséges. Ha ebben a korban a fejlesztés terén mulasztás történik, akkor ez a későbbiekben nehezen pótolható. Ezek közé a gyakorlatok közé tartozik a célbadobás is. Már óvodáskorban célszerű gyakoroltatni, hogy a gyermekek elsajátítsák a dobás technikájának első lépéseit, így a dobó mozdulatot, a dobás pontosságát, legyen az felső kétkezes -, alsó kétkezes-, felső egykezes- vagy mellől való dobás. A koordinációs képességek a sokoldalú mozgásképzés, mozgástanulás révén fejleszthetők.

9. sz. táblázat: A célba dobás eredményei 2014 és 2016-ban

Fiúk			Lányok		
A gyerekek neve	Célba dobás		A gyerekek neve	Célba dobás	
	2014	2016		2014	2016
Sz. Martin	1	2	K. Vivien	2	2
Sz. Dominik	2	3	P. Vanessza	2	3
B. Szabolcs	3	3			
Átlag	2,0	2,6	Átlag	2,0	2,5

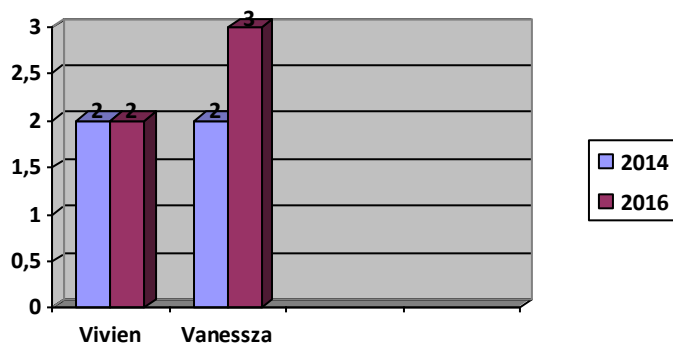
Rátekintve a fenti táblázatra elég jó eredmények tárulnak elének. A továbbiakban külön-külön szeretném az eredményeket elemezni.

21. sz. diagram: Fiúk eredménye célba dobásból



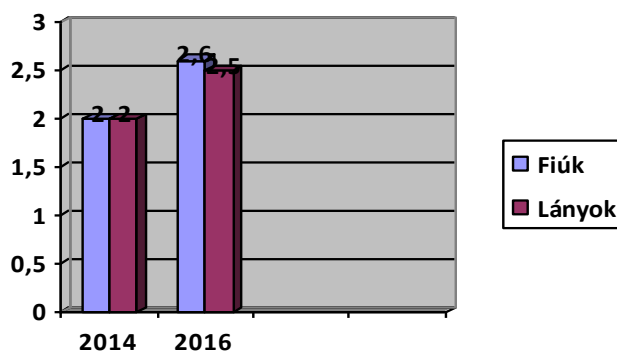
A fiúk teljesítményét mutatja a fenti diagram, melyen változó eredmények mutatkoznak. Ez azt mutatja, hogy sikerült a két fiúnak – Dominik és Martin – feljebb javítani korábbi eredményükön, hiszen eggyel többször találtak célba ezen a felmérésen, mint 2014-ben. Szabolcs pedig kiválóan teljesített 2. osztályos diákként és óvodásként egyaránt.

22.sz. diagram: Lányok eredménye célba dobásból



A lányok eredményét mutatja be nekünk ez a diagram. Érdekes megfigyelni, hogy óvodás korokban hasonló volt a két lány eredmény, tehát mindketten kétszer találtak célba a labdával. A 2016-os felmérés alapján a célba dobás terén Vanesszának sikerült javítani korábbi teljesítményén, tehát a három lehetőséget kihasználva háromszor talált karikába a labdával. Ugyan ez nem mondható el Vivienről, sajnos ő az egyetlen – mind fiúk, mind lányok közt –, akinek nem sikerült többször célba találni, de legalább nem is rontott óvodáskori teljesítményén.

23.sz. diagram: Fiúk és lányok átlagszámítása célba dobásból



Ez az átlag és a fenti táblázat is nagyon jól szemlélteti, a szinte azonos eredményeket mindkét felméréskor. A gyerekek igyekeztek javítani korábbi teljesítményükön, 1-1 eredménnyel feljebb léptek, kivéve Szabolcsot, mert ő a maximumot adta mindkét méréskor, illetve Vivient, aki nem javított.

Összefoglalásképpen megállapítható a helyből távolugrás átlaga alapján az első felmérésben a fiúk eredménye volt a kimagaslóbb, az utóbbiban a lányok teljesítettek jobban. Ebben a gyakorlatban minden gyerek előbbre haladt, jobb eredményt produkált a 2014-es évhez viszonyítva. A nyusziugrásban a 4,5 méter távolságot a legtöbben közepesen teljesítették, tehát 3-4 ugrásból tették meg. Mindkét nem közt pozitív előrehaladás figyelhető meg, a lányok igen sokat javítottak óvodáskori teljesítményükhöz képest. A labdapattogatás területén is nagy fejlődés látható mind a fiúk, mind a lányok között. Igen magas teljesítményt értek el az aktív labdapattogatók, ugyanakkor jól lemaradtak a kevésbé kedvelők mindkét nemből. A célbadobásban a fiúk, s lányok egyaránt javítottak. A két lány közül az egyik javított, míg a másik ugyanúgy teljesített, mint óvodáskorban.

3) A 2016-ban végzett eredmények összehasonlítása a 2.- 3. osztályos tanulók között

I. Helyből távolugrás

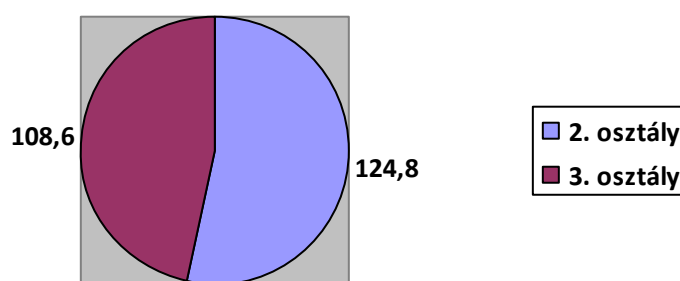
10.sz. táblázat: Helyből távolugrás - 2016

Helyből távolugrás - 2016			
2. osztály		3. osztály	
Lányok		Lányok	
P. Vanessza	136	A.Kamilla	100
K. Vivien	127	B.Kamilla	81
Lányok összesen/ Átlag	263/131,5	J. Eleonóra	111
Fiúk		L. Teodóra	136
Sz. Martin	109	R. Andzselika	115
Sz. Dominik	114		
B.Szabolcs	138		
2. osztály összesen	624	3.osztály összesen	543
2. osztály átlaga	124,8	3.osztály átlaga	108,6

A 2. és 3. osztály összesített eredményének különbsége	81 cm
---	--------------

A 2. és 3. osztályos tanulók 2016-os eredményeit összehasonlítva távolugrásból a kisebbek bizonyulnak ügyesebbnek. Ha csak a lányokat vesszük figyelembe mindkét osztályból az átlagot vizsgálva a másodikosok (131,5) messze túlhaladják a harmadikos lányokat (108,6). Az összesített eredmények különbségéből pedig kivehető, hogy 81 cm-el ugrott többet a második osztály a harmadikosoktól.

24.sz. diagram: A helyből távolugrás átlaga 2016-ban



Egybevetve a két osztály között a 2016-os eredményeket, a távolugrás átlagából a másodikosok bizonyulnak messzebb ugróknak.

II. Nyusziugrás

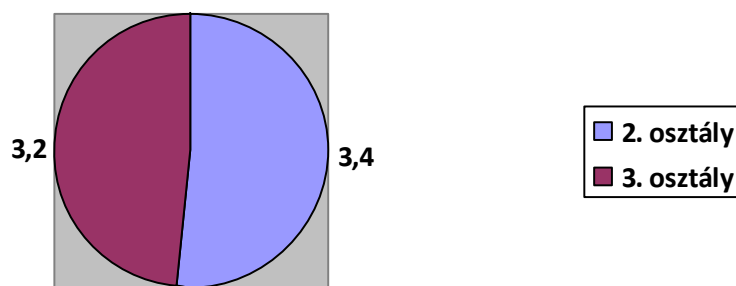
11.sz. táblázat: Nyusziugrás - 2016

Nyusziugrás – 2016			
2. osztály		3. osztály	
Lányok		Lányok	
P. Vanessza	3	A.Kamilla	3
K. Vivien	3	B.Kamilla	4
Lányok összesen/ Átlag	6/3	J. Eleonóra	3
Fiúk		L. Teodóra	3
Sz. Martin	4	R. Andzselika	3
Sz. Dominik	4		
B.Szabolcs	3		

2. osztály összesen	17	3.osztály összesen	16
2. osztály átlaga	3,4	3.osztály átlaga	3,2
A 2. és 3. osztály összesített eredményének különbsége			1ugrás

A táblázatot szemügyre véve láthatjuk, hogy nyusziugrásból hasonló eredmények születtek. Ennél a feladatnál ne felejtsük az a dicséretes, ha kevesebb ugrásból teszik meg a kijelölt (4,5 m) távolságot. Ha a két osztály lányainak átlagát nézzük, akkor egy nagyon kicsivel a másodikosok vannak előnyben. Az osztályok átlagát véve pedig a harmadikosok bizonyultak ügyesebbnek nyusziugrásból, de csak nagyon kevéssel maradtak le a kisebbek.

25.sz. diagram: A nyusziugrás átlaga 2016-ban



A fenti diagram látványosan mutatja be nekünk a két csoport hasonló eredményeit nyusziugrásból. A második osztály nem sokkal maradt le az előttük lévő osztálytól, mindössze egy ugrással kellett volna kevesebbet ugraniuk, hogy egyenlőek legyenek az eredmények.

III. Labdavezetés helyben

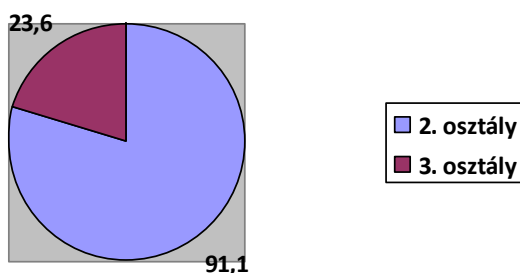
12.sz. táblázat: Labdavezetés helyben - 2016

Labdavezetés helyben – 2016			
2. osztály		3. osztály	
Lányok		Lányok	
P. Vanessza	135	A.Kamilla	5
K. Vivien	6	B.Kamilla	23
Lányok összesen/ Átlag	142/71	J. Eleonóra	19
Fiúk		L. Teodóra	5

Sz. Martin	38	R. Andzselika	66
Sz. Dominik	161		
B.Szabolcs	115		
2. osztály összesen	456	3.osztály összesen	118
2. osztály átlaga	91,1	3.osztály átlaga	23,6
A 2. és 3. osztály összesített eredményének különbsége			338

Ebbe a táblázatba nagyon érdekes eredmények kerültek a gyerekek produkálása által. A két korosztály lányai között és a két osztály tanulói között is a másodikosok jóval túlszárnyalták a harmadikosokat.

26.sz. diagram: A labdavezetés átlaga 2016-ban



A második osztály összesített pontszámait nézve különbséget téve a 3. osztályosokkal 338-szor pattogot a labda többet az ők kezük alatt. Ez az eredmény az bizonyítja, hogy a kisebbek többet gyakorolják ezt a tevékenységet, s valószínűleg szeretik, s élvezettel játszanak a labdával ily módon, mert sikert érnek el általa.

Ez a digram is nagyon szemléletesen ábrázolja a 3. osztály lemaradását a kisebb korosztálytól. Van mit gyakorolni a lányoknak ezen a területen.

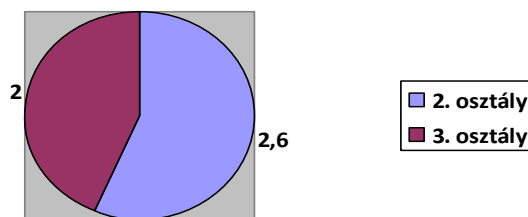
IV. Célba dobás

13.sz. táblázat: Célba dobás – 2016

Célba dobás - 2016			
2. osztály		3. osztály	
Lányok		Lányok	
P. Vanessza	3	A.Kamilla	3
K. Vivien	2	B.Kamilla	1
Lányok összesen/ Átlag	5/2,5	J. Eleonóra	3
Fiúk		L. Teodóra	1
Sz. Martin	2	R. Andzselika	2
Sz. Dominik	3		
B.Szabolcs	3		
2. osztály összesen	13	3.osztály összesen	10
2. osztály átlaga	2,6	3.osztály átlaga	2
A 2. és 3. osztály összesített eredményének különbsége			3

Szembevetve a 2016-os felmérés átlagát célba dobásból a 2. (fiúk: 2,6 lányok:2,5 Átlag:2,6) és 3. (2,0) osztályos tanulók eredményei hasonlóságot mutatnak. Ha csak a lányokat vesszük figyelembe mindkét csoportból, akkor kicsit a másodikosok teljesítettek jobban. Ha az osztály átlagot nézzük, akkor is a kisebb korosztály bizonyul jobbnak, hiszen az összteljesítmény szerint háromszor találtak többször célba a harmadikos lányokkal ellentétben.

27.sz. diagram: A célba dobás átlaga 2016-ban



Összehasonlítva a két osztály eredményeit a fent megnevezett feladatok alapján, meglepő eredmények tárulnak elénk. Az ember azt gondolná, hogy a „nagyobbak” jobban teljesítenek minden téren. Ez a munka azt bizonyítja, melyet egy közmondásunk is alátámaszt, – „Kicsi a bors, de erős” - hogy a kisebbek is lehetnek erősebbek, ügyesebbek. Távolugrásból és labdavezetésből igen előnyösen lehagyták a nagyobbakat, a célba dobás területén is helyt álltak, csak egy nagyon kicsit maradtak le nyusziugrásból.

A motoros tesztekben elért teljesítmények alapján a gyerekek igen változó képet mutattak a különféle feladatokban. Ebben a kutatásban a hangsúly a két ugráson és a labdával való bánásmódon volt. A felmérésekben is ilyen típusú feladatokat igyekeztem összeállítani a gyerekek számára. Ezek az eredmények azt mutatják, hogy elengedhetetlen mind az óvodában, mind pedig az iskolában a mindennapos testnevelés, illetve a különböző kiegészítő eszközökkel való gyakorlás. Egészen kicsi kortól el lehet kezdeni a fejlesztést, mind a labdázás, mind az ugrás területén. Erősödni, fizikailag fejlődni, előbbrehaladni csak úgy fog egy gyermek, ha rendszeresen a felnőtt irányításával, játékosan gyakorolja a különféle mozgásformákat. A rendszeres mozgás, azaz a későbbiekben a sportolás, így módon válhat a mindennapi élet részévé, amely elősegíti az egészséges életstílus kialakítását.

Összefoglaló

2013, 2014 és 2016 tavaszán végeztem a felmérést az Akli Nevelési Oktatási Központban. Kutatási célom volt, hogy felmérjem és összehasonlítsam az 5-6 éves óvodás korú gyermekek mozgásának fejlettségi szintjét a 8-9 éves iskolás tanulók eredményeivel.

A motoros tesztekben elért teljesítmények óvodás és iskolás korban igen változó képet adtak a különféle feladatokban. Ebben a munkában a hangsúly az ugráson és a labdával való bánásmódon volt, a tesztekben is ezekre a felmérésekre fordítottam figyelmet. Először mindkét csoportból a gyerekeket önmagukhoz hasonlítottam, hogy mennyit fejlődtek a két, illetve három év alatt. A következőkben a két osztály átlagát néztem a változó feladatokban, s hasonlítottam össze egymással.

A 2013 és a 2016-os eredményeket összegezve állíthatom, hogy a lányok fejlődtek önmagukhoz képest. A távolugrás különbségéből kiderül, hogy egy lány kivételével mindenki javított, de az átlagból is látszik, hogy fejlődtek a korábbi felméréshez képest. Nyusziugrásból kivétel nélkül mindenki ügyesebb volt, hiszen kevesebb ugrásból tették meg a kijelölt távot. A labdavezetés átlagában bár az látszik, hogy fejlődtek, de nem sikerült mindenkinek elsajátítani ezt a tevékenységet, bizonytalanok még a labda irányítását illetően. A célbadobás az egyetlen, melynek átlagából is látszik, hogy rontottak a lányok, egy kivételével.

A 2014 és a 2016-os felméréseket elemezve szintén állíthatom, hogy a csoport önmagához képest nagyot haladt előre. Távolugrás terén az átlagból is kivehető, hogy távolabb ugrottak, mint korábban, egy kisfiú kivételével. Nyusziugrásból egyöntetűen mindenki javított a 2. osztályban. Labdavezetésből is javítottak, ebből a csoportból többen tanultak meg labdát vezetni, mint a 3. osztályból. A célbadobás átlaga alapján is elmondható, hogy fejlődtek a gyerekek.

Az utóbbi, tehát a 2016-os eredményeket összehasonlítottam még a két osztály tanuló között is. Szerettem volna megtudni, hogy van-e eltérés a gyermekek eredményei között, illetve melyik csoport javára billen a mérleg. A teljesítményeket összesítve bátran állíthatom, bár meglepetten, hogy mindegyik feladatban a kisebbek értek el nagyobb eredményeket. A távolugrás, labdavezetés terén igen magas eredményekkel hagyták el a 3. osztályos tanulókat. A nyusziugrás és célbadobás átlaga alapján is ők vezetnek, bár itt nem olyan sokkal.

Összegzésképpen megállapítható, hogy a gyerekek fejlődtek önmagukhoz képest mindkét kocsoprtban, és a kisebbek a 2016-os felmérések alapján jobb eredményeket produkáltak, mint a nagyobbak.

Ezek az eredmények azt igazolják, hogy elengedhetetlen a mindennapos testnevelés, mozgás, illetve a különböző kiegészítő eszközökkel való gyakorlás. Egészen kicsi kortól el lehet kezdeni a fejlesztést, mind a labdázás, mind az ugrás területén. Erősödni, előbbrehaladni csak úgy fog, ha rendszeresen felnőtt mellett játékosan gyakorolja a különféle mozgásformákat. A folyamatos mozgás, azaz a későbbiekben a sportolás ily módon válhat a mindennapi élet részévé, amely elősegíti az egészséges életstílus kialakítását.

Резюме

Діагностування я проводила у Навчально-виховному комплексі села Оклі Виноградівського району. Метою дослідження я поставила вивчити та порівняти рівень рухового розвитку тоді що 5-6- річних дітей – дошкільнят із результатами учнів 8-9-річного віку.

Досягнення учнівдошкільного та шкільного віку в моторичних тестах показують досить зміну картину в завданнях різного типу складності. В цих завданнях наголос робився на вправах з використанням м'ячів, в тестах я звертала увагу якраз на ці вимірювання.

Спочатку я порівнювала досягнення учнів обох груп стосовно один до одної, встановлюючи рівень їх розвитку за останні 2-3 роки. В наступному я порівнювала середні показники досягнень двох класів (2 та 3) між собою.

Підсумовуючи результати 2013- го та 2016-го років можна зробити висновок, що дівчата порівняно багато розвинулися. Із різниць у показників стрибків з місця виходить, що, крім однієї дівчинки всі зробили позитивні поправки, але загальні показники теж вказують на їх розвиток у порівнянні з попередніми результатами. У підстрибуваннях всі без винятку були спритнішим. У веденні м'яча теж спостерігається певний розвиток, але ще усім не вдалося засвоїти правила та виробити навички керуванні м'ячем та грою в м'яч. Кидання в ціль показало, що тут гірші показники однозначно в дівчаток.

Вивчаючи результати вимірів у 2014- му та 2016- му роках можна встановити, що група стосовно до себе досягла високого розвитку. Із загальних результатів у стрибках з місця видно, що довжина стрибків більша, ніж раніше. Учні другого класу в цьому всі без винятку покращили свої результати. У веденні мяча теж кращі результати в учнів другого класу. Є певні досягнення в результатах кидка в ціль.

Останні результати (2016) я порівнювала ще між учнями двох класів. Я хотіла дізнатися: чи є розбіженості між результатами учнів, тобто яка із груп учнів досягла кращих результатів. Вцьому випадку я встановила, що в кожному із видів завдань кращі показники у другокласників, в учні молодшої групи на 1 рік. Особливо хороші результати в другокласників із стрибків з місця та веденні м'яча.

Підсумовуючи проведену роботу можна зробити висновок, що протягом досліджуваного періоду діти пройшли етап посиленого рухового розвитку.

Спостерігається факт, що недавні діти дошкільного віку за короткий час виробили досвід рухової культури і готові до опанування новими руховими вправами.

Ці результати свідчать про те, що не можна обійтися без щоденного заняття фізичною культурою та рухливими іграми навіть у дитячому садочку. З малих років необхідні рухливі вправи із допоміжними посібниками, матеріалами, починаючи грою в м'яч, стрибками, бігом тощо. Дитина розвивається фізично й духовно лише за умови систематичного заняття фізичними вправами під керівництвом старших. Систематичний рух, пізніше спорт таким чином може стати часткою повсякденного життя і допоможе виробити здоровий спосіб життя.

Irodalomjegyzék

1. ARDAI LÁSZLÓ: *A testnevelés tanítása*. Budapest, 1999.
2. ÁNGYÁN L. *Az emberi test mozgástana*. Motio Kiadó, Pécs, 2005.
3. BAKONYI FERENC: *A 3-6 éves óvodások testi fejlődése, fizikai előnléte és motorikus szintje*. Budapest, 1981.
4. BAKONYI F- NÁDORI L: *Adatok 4-9 évesek mozgáskoordinációjának életkori szintjeihez*. In TFKI kutatásaiból, 1977-1978, TF. Budapest, 1981.
5. BÁTHORI B. *A testnevelés elmélete és módszertana*. Testnevelési Főiskolai tankönyv. Sport, Budapest, 1985.
6. BECSY BERTALAN SAROLTA- KUNOS ANDRÁSNÉ: *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1974.
7. DR. NÁDORI L. – DR. SZIGETI L. – DR. VASS M.: *A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1986.
8. DR. OSZETZKY TAMÁSNÉ: *Testnevelés az óvodában*. Országos Pedagógiai Intézet, Budapest, 1974.
9. DUBECZ J. : *Általános edzéselmélet és módszertan*. Rectus Kft. Budapest, 2009.
10. E. С. ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ: *Методика фізичного виховання в дитячому садку*. Київ. 1979.
11. FARMOSI ISTVÁN – GAÁL SÁNDORNÉ: *Óvodáskorú gyermekek mozgásügyességének vizsgálata. Iskolai testnevelés és sport*. Dialóg Campus Kiadó, Pécs, 2003.
12. FARMOSI ISTVÁN: *A helyből távolugrás kialakulása és változása a gyermekkorban és serdülés idején*. Testnevelés és Sporttudomány, 1995.
13. GAÁL SÁNDORNÉ: *Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában*. Szarvaspress Nyomda, Szarvas, 2010.
14. GAÁL SÁNDORNÉ – BENCE SÁNDORNÉ: *A testnevelés mozgásanyagának feldolgozása a 3-10 éves korosztály számára*. Szarvas, 2004.
15. KUNOS ANDRÁSNÉ: *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 6. kiadás, 1994.
16. KUNOS ANDRÁSNÉ: Tessedik Főiskola Körös Főiskolai Kara: *A mindennapos testnevelés tervezése*. Szarvas, 2000.
17. KUNOS ANDRÁSNÉ: *Óvodás koriak gyorsasági ereje és állóképessége. A sport és a testnevelés időszerű kérdései*. Budapest, 1980.

18. KIRÁLY TIBOR- SZAKÁLY ZSOLT: *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest és Pécs, 2011.
19. MAGYAR GYÖRGY: *Testnevelés módszertan*. Syryus Téka Kiadó, Csíkszereda, 2002.
20. NÁDASI LAJOS: *Motoros cselekvések játékok az iskolai testnevelésben*. Budapest, 2001.
21. NÁDORI L.–BÜCHLER R.: *Sportmozgások tanulása. A sport és testnevelés időszerű kérdései*. Sport. Budapest, 1979.
22. RIGLER E.: *Az általános edzésmélet és módszertan alapjai I*. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakember-képző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 1993.