

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

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**  
**РОЗВИТОК НАВИЧОК КООРДИНАЦІЇ В ДИТЯЧОМУ САДКУ**

**Раті Агнеса Золтанівна**

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 7 /27 жовтня 2020 року

Науковий керівник:

**Кучай Тетяна Петрівна,**  
**доктор педагогічних наук, доцент**

Консультант:

**Візавер Арпад Дезідерович,**  
**старший викладач**

Завідувач кафедрою:

**Біда Олена Анатоліївна,**  
**доктор педагогічних наук, професор**

Робота захищена на оцінку \_\_\_\_\_, « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ року

Протокол № \_\_\_\_\_ / 2021

**Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

**Кафедра педагогіки та психології**

**Кваліфікаційна робота**

**РОЗВИТОК НАВИЧОК КООРДИНАЦІЇ В ДИТЯЧОМУ САДКУ**

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконав: студентка IV-го курсу

**Раті Агнесса Золтанівна**

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Науковий керівник: **Кучай Тетяна Петрівна,**

**доктор педагогічних наук, доцент**

Консультант: **Візавер Арпад Дезідерович,**

**старший викладач**

Рецензент: **Романюк Катерина Олександрівна,**

**кандидат педагогічних наук**

Берегове

2021

## **II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

**Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

### **A KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI AZ ÓVODÁBAN**

Szakedolgozat

Képzési szint: alapképzés

**Készítette: Ráti Ágnes**

IV. évfolyamos hallgató

**Képzési program:012 Óvodapedagógia**

**Témavezető: Kucsáj Tetjana,**

**a pedagógiai tudományok doktora, docens**

**Konzulens tanár: Vizáver Árpád,**

**adjunktus**

**Recenzens: Romanyuk Katerina,**

**a pedagógia tudományok kandidátusa**

## Зміст

<b><u>Вступ</u></b> .....	<b>6</b>
<b>I. Розвиток рухової діяльності дітей дошкільного віку</b> .....	<b>7</b>
1.1. <u>Значення рухової діяльності в розвитку дітей віком 3-7 років</u> .....	9
1.2. <u>Активність дітей, їх мотивація до рухової діяльності</u> .....	10
1.3. <u>Навчання та розвиток рухової діяльності дітей</u> .....	11
<b>II. Моторні здібності</b> .....	<b>15</b>
2.1. <u>Розвиток моторних здібностей, їх мета та завдання</u> .....	16
2.2. <u>Характеристика координаційних навичок</u> .....	19
2.3. <u>Зв'язок координаційних навичок з нервовою системою</u> .....	20
2.4. <u>Аспекти групування координаційних можливостей</u> .....	22
<b>III. Значення та роль рухливих ігор в розвитку координаційних здібностей дітей дошкільного віку</b> .....	<b>26</b>
3.1. <u>Рухлива гра та поняття, які пов'язані з нею</u> .....	27
3.2. <u>Вплив рухливих ігор на особистість та розвиток дитини</u> .....	29
3.3. <u>Мотиваційна роль та можливості розвитку рухливих ігор</u> .....	32
3.3.1. <u>Важливість імітаційних вправ у дитинстві</u> .....	33
3.3.2. <u>Методи виконання імітаційних вправ</u> .....	34
3.3.3. <u>Рухи імітації тварин</u> .....	34
<b>IV. Матеріал та методи дослідження</b> .....	<b>36</b>
<b><u>Висновки</u></b> .....	<b>50</b>
<b><u>Резюме</u></b> .....	<b>51</b>
<b><u>Список використаної літератури</u></b> .....	<b>52</b>



# Tartalomjegyzék

<b>BEVEZETÉS.....</b>	<b>6</b>
<b>I. AZ ÓVODÁSKORBAN LÉVŐ GYEREKEK MOZGÁSFEJLŐDÉSE.....</b>	<b>7</b>
1.1. TESTMOZGÁS SZEREPE A 3-7 ÉVES GYEREKEK FEJLŐDÉSÉBEN .....	9
1.2. A GYEREK AKTIVITÁSA ÉS MOTIVÁCIÓJA A MOZGÁSHOZ .....	10
1.3. MOZGÁSTANULÁS ÉS MOZGÁSFEJLESZTÉS .....	11
<b>II. A MOTOROS KÉPESSÉGEK.....</b>	<b>15</b>
2.1. A MOTOROS KOMPETENCIÁK JELLEMZÉSE ÉS ELŐRE MOZDÍTÁSUK LEHETŐSÉGE ÓVODÁSKORÚ GYEREKEKNÉL .....	16
2.2. KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK JELLEMZÉSE .....	19
2.3. A KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK ÉS AZ IDEGRENDSZER.....	20
2.4. A KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK CSOPORTOSÍTÁSÁNAK SZEMPONTJAI .....	22
<b>III. A MOZGÁSOS JÁTÉKOK SZEREPE A KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉBEN .....</b>	<b>26</b>
3.1. A MOZGÁSOS JÁTÉK ÉS A VELE ÖSSZEFÜGGŐ FOGALMAK .....	27
3.2. A MOZGÁSOS JÁTÉKOK HATÁSA A GYERMEK SZEMÉLYISÉGÉRE ÉS FEJŐDÉSÉRE .....	29
3.3. A MOZGÁSOS JÁTÉK MOTIVÁCIÓS SZEREPE ÉS FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEI .....	32
3.3.1. <i>Az mozgás utánzó gyakorlatok gyakorlásának jelentősége gyerekkorban .....</i>	<i>33</i>
3.3.2. <i>A mozgás utánzó gyakorlatok végrehajtás mikénjének módszerei.....</i>	<i>34</i>
3.3.3. <i>Állatutánzó mozgások.....</i>	<i>34</i>
<b>IV. A KUTATÁSI ANYAGA ÉS MÓDSZEREINEK BEMUTATÁSA .....</b>	<b>36</b>
<b>ÖSSZEGZÉS .....</b>	<b>50</b>
<b>PE3IOME.....</b>	<b>51</b>
<b>IRODALOMJEGYZÉK.....</b>	<b>52</b>

## Bevezetés

Elmondható, hogy a koordinációs képességek alap fejlettségére hatalmas szükség van a mindennapi életben (közlekedésben, munkában és az élet minden területén) ez elvitathatatlan. Az óvodában eltöltött nevelési folyamat elsődleges feladata a koordinációs alapképességek kialakítása, fejlesztése és azonos mértékűre fabrikálása. A koordinációs képességek fejlesztésének óvodás korban a képzés középpontjában kell állnia.

Szakdolgozatom témája: „A koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségei az óvodában”. Ezzel a dolgozattal az a célom, hogy rávilágítsak, milyen nagy szerepe van az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlesztésének, a mindennapi testnevelésnek, a gimnasztikai gyakorlatoknak, a változatos mozgásos játékoknak, a rendszeres testnevelés foglalkozásoknak.

Dolgozatom megírásával arra vállalkoztam, hogy szakirodalom segítségével és gyakorlati munkám alapján bemutassam, hogy a pedagógusok mennyi mindent tehetnek a testi (motoros) képességek fejlesztése érdekében valamint, hogy bebizonyítsam, hogy milyen nagy jelentősége van a mindennapi testnevelésnek és a torna foglalkozásoknak az óvodában. Azok a gyerekek, akik a mozgásaikat minőségileg jól, pontosan és gazdaságosan végre tudják hajtani, mondhatjuk, hogy koordinációs képességeik, ügyességük megfelelő szinten halad.

Az első fejezetben tanulmányoztam a gyermekek mozgásfejlődését, aktivitásukat, motiváltságukat a mozgás irányába. Valamint a mozgástanulást és mozgásfejlesztést. A második fejezet során a koordinációs képességekkel foglalkoztam. Szintén szakirodalom feldolgozásával kifejtettem a mozgástanulás és a mozgásszabályozás fogalmait, feladatait. A harmadik fejezetben kitértem a koordinációs képességek fejlesztésének a lehetőségeire. Ezen belül a mozgásos játékokra, a vele összefüggő fogalmakra. Ebben a fejezetben választ kaphatunk arra, hogy milyen motivációs szerepe van a mozgásos játékoknak a gyermekek koordinációs képességének a fejlesztésében.

A pedagógusok (tanító, óvónő) egyik legfontosabb feladata pedig az, hogy értelmes, okos, életre kész, egészséges gyerekeket neveljünk. Ezért van és a jövőben még nagyobb a szerepük az óvodáknak, iskoláknak, a testnevelést oktató pedagógusoknak abban, hogy megteremtsék mindazokat a feltételeket, szakmai kompetenciákat, amelyek elősegítik a jövő nemzedék testi, lelki, értelmi fejlődését, egészséges életmódra nevelését.

## I. Az óvodáskorban lévő gyerekek mozgásfejlődése

A gyermek mozgáskészségét már kiskorától fejleszteni kell. Meg kell tanulniuk a mozgáskoordinációt és az ügyességet, s tökéletesíteni ezeket. Konkrétan a finommotoros és a nagymotoros készségekről van szó. A finommotoros készségek az ujjak és a kéz koordinációjával függenek össze, mely alapvető fontosságú ahhoz, hogy a gyermek elsajátíthassa az írást, rajzolást, nyírást/vágást vagy például a cipőfűző megkötését. A nagymotoros készségek az izomcsoportok mozgását jelentik, melyek a járást, futást, ugrálást vagy biciklizés képességét biztosítják. A nagymotoros fejlődés már csecsemőkorban elkezdődik és a gyermek elsajátított készségeit már óvodáskorban ajánlatos megszilárdítani.

Pintérmé Tasnádi Ágnes is így fogalmaz az általunk felhasznált 2006-ban kiadott munkájában, hogy *„Számítalan e célt szolgáló mozgásjáték létezik, melyek szórakoztatják, és egyben fejlesztik a gyermek ügyességét, mozgáskoordinációját és egészében véve testének nagymozgását”* (Pintérmé T.A., 2006- 51).

A mozgás 3-7 éves korban több szempontból is kiemelt jelentőséggel bír. Nélkülözhetetlen a környezethez való alkalmazkodásban, és az észlelési (percepciós) folyamatokban; a látás, hallás, tapintás mind a mozgáshoz kötődnek. A kielégítő mozgásellátás fizikai, pszichikai, és intellektuális szempontból igen fontos. Pintérmé Tasnádi Ágnes is így fogalmaz az általunk felhasznált 2006-ban kiadott munkájában, hogy *„Ha a gyermek ebben a szenzitív szakaszban nem kapja meg a megfelelő mozgási lehetőségeket, motoros képességei visszamaradnak, s ez kihat a szellemi fejlődésre és érzelmi életére, szervezetre egyaránt”* (Pintérmé T.A., 2006. 11).

A gyerekek fejlődési időszakában mint, olyan, hogy mozgásfejlődés egy olyan terület, amely a jellem és személyiség kifejlődését nagyban befolyásolja. Ez a folyamat már a prenatális időszakban előtt elindul, nagyon intenzív szakasza a 0-tól 10–12 éves korig, vagyis a születéstől a genitáliák kialakulásáig. Ekkor a non verbalitással, vagyis mozgás segíti a kommunikációt az egyént körülvevő külvilággal, ez segíti a szerveket a fejlődésben, szervrendszerek pedálú az neurológiairendszerben, a kötőszöveti, vagyis a csontozat és izomrendszerben. A kifejtett hatás kétirányú, mert a mozgások végzése közben fejlődő ideg- és mozgatórendszer újabb és bonyolultabb mozgások elsajátítását teszi lehetővé. *„Lényegében a mozgatórendszert célzó fejlesztés/fejlődés olyan pszichés funkciójavulásban is szerepet játszik, melynek a későbbi optimális gondolkodási képesség kialakulásában pótolhatatlan szerepe van.”* (Király–S., 2011. 11-12).

A mozgásfejlődést a kisgyerek, vagyis a 3-7 éves korban nagymértékű gyors ütem jellemzi. Megfigyelhető, hogy az élet egyik későbbi szakaszában a gyerekek fizikailag és mentálisan is nagyon „szembeötlő” fejlődnek. Kialakulnak és kifejleszthetők az alapvető mozgásformák, amelyek megalapozzák a testgyakorlat különböző ágaiból származó anyagok megszerzését a következő korokban.

A kisgyerek mozgásának fejlődésére a már a fejlődő egyén birtokában lévő mozgások fejlődésének végső céljának elérése és az első mozgás kombinációjának megjelenése a jellemző.

A fejlődésnek mindössze három fő csapásiránya van:

* A teljesítmény javulása;
* A mozgási mechanizmus végrehajtásának minőség béli fejlődése;
* pontosságában és az ismert mozgások kombinációjában

Ugyanazt a mozgást egyre több kombinációban és egyre több feladathelyzetben képes felhasználni a gyermek.

Ilyen pl.: a futás összekapcsolása mászással. „*Hat – hét éves korban már olyan kombinációt is végre tudnak hajtani a gyermekek, amely 3-5 különböző elemet tartalmaz*” (Bencze, 2009. 16-17-18-19.).

Az óvodás kisgyerekek izmai gyorsan elfáradnak, azonban meglehetősen gyorsan keppesek a regenerációra. Ennek okán a tornánál magasabb szintű mozgásoknál szükséges kis pihenőket beiktatni. Az óvodás korú gyerek gyors léptékű neurológiai fejlődésének okán gyorsan elsajátít dolgokat, azonban a megtanul dolgok bevésése rengeteg gyakorlást igényel. Egyre több mozgás fajtát sajátít el ezzel változatosabbak lesznek a többfajta tevékenység, valamint a játéknak hála. Az óvodáskorú gyerek szívesen táncol, melynek során rend szerint a felnőtteket utánozzák. „*Óvodáskor végére a gyermek mozgása akaratiájáig befolyásolt, képes mozgását, valamint viselkedését kordában tartani.*” (Berghauer – O. E. 2013.- 101.).

A nagycsoportban jelenik meg a logikus gondolkodás és az elemzés, valamint az általánosítás és a tudatos memorizálásra való képesség. Utasítások és magyarázatok után is keppessé válnak a mozgásformák elvégzésére. Ebben a korban már észreveszik az

elvégzett gyakorlatok és a gyakorlatok sikeressége közti kapcsolódási pontokat és elkezdik értékelni az elvégzett mozgásforma eredményeit. Figyelmük ekkor jóval stabilabb és több ideig tudnak egy adott gyakorlatra koncentrálni és akár hajlandók egy-egy mozgási mechanizmus többször is megismételni a sikeresebb elvégzés érdekében. (Lepes, Halasi, 2013, 17.).

## **1.1. Testmozgás szerepe a 3-7 éves gyerekek fejlődésében**

Felnőtt korúak stresszes életritmusa, a nehéz idők létbizonytalansága, a stresszfaktorok elburjánzása nagymértékben kihat család gyermekeinek a fejlődésére és életére is egyaránt. Az óvoda a kisgyermek tartós belső békéjéhez is hozzájárulhat, nyugodt légkört biztosítva gondok nélkül, mivel a nap háromnegyedét az óvodában töltik. Az óvodások egyik legjellemzőbb jellemzője a magas fokú fizikai aktivitás, mozgékonyág és biológiai fejlődésük gyorsított üteme. Mivel ez nemcsak a fizikai kultúra értékeit érinti, hanem döntő hatással van a felnőtt személyiség fejlődésére is, mindent meg kell tenni a rendszeres és hatékony mozgások feltételeinek megteremtése érdekében. A gyermek mozgásfejlődése fokozatos, éppen ezért úgy kell összeállítani a mozgásanyagot számukra, hogy az maximálisan megfeleljen a gyermek életkori és egyéni sajátosságainak, vagyis Lukin (2004, 63.) szerint optimális fizikai ingereket kell biztosítani, amelyek növekszenek és nagy hatékonysággal hozzájárulnak személyiségük differenciált fejlődéséhez, a mozgás vágyához és a motoros aktivitás növeléséhez. (Tamásiné, 2010.-9-70.).

5-6-7 éves korában a gyerek képes folyamatosan mozogni, munkájának üteme stabil, gyors, tud lépést tartani, változtatni a tempón. Szívritmusa alkalmazkodik a terheléshez, bonyolultabb mozgásokat (forgatásokat, ugrásokat) is biztonságosan végez. Mivel szervezettebben mozog, bonyolultabb mozgásokat is gyakorolhatunk. A finoman differenciált mozgások jótékony hatással vannak a vérkeringésre, a légzésre és az anyagcserére. 7 évig gazdag játék repertoárt készíthetünk számukra, sok játékot megtanulhatnak és megszerethetnek (Tamásiné, 2014, 12.).

Mozgásának előrehaladtával fejlődik memóriája, képzelete, intellektuális képességei, figyelme és érdeklődése. A beszéd fejlődésével nemcsak mozog, hanem maga is boldogan mond ki egy vagy kétsoros ritmikus mondatokat, és már kíséri is ezt a mozgással. Az énekes fellépések motivációja mindig olyan érzelm, amelyet kis szókinccsével nem tud elég színben kifejezni. Ezért egyszerű, ismétlődő szavakat hívogató hangmagassággal, szabályos lüktetéssel és bizonyos ritmussal díszít. Ezzel pótolja a hiányzó szavakat, és úgy érzi, hogy elmondta örömét és bánatát, megismertette a környezetét. Ezeket a dalokat mindig mozgás kíséri, amely biztosítja a motívumok ritmusát, lüktet a folytonosságot és befolyásolja a dallam hangmagasságát.

Később a ritmus megjelenik a gyerek mozgásában járás közben és különféle mozgó cselekvések során - tárgyakkal és játékeszközökkel, amelyet sokszor megismételnek, így mozgása folyamatos lesz, és a ritmus sima. Az agy ritmikus funkciója az intelligencia és az agy fejlődésének megértésének képessége szempontjából fontos. (Tamásiné, 2010, 59-66.).

## **1.2. A gyerek aktivitása és motivációja a mozgáshoz**

A gyerekek érdeklődésének fókuszja polarizálódott, és ennek eredményeként a fizikai aktivitás iránti motivációjuk is jelentős átalakulás. A mozgás fejlesztése során a sikerélményt adja teremt meg a mozgás elsajátításának megtapasztalásával, a mozgásműveletek megfelelő helyre helyezhetők a gyermekek napi tevékenységrendszerében. Szükségszerűen előtérbe kerül a korai tudatos mozgásfejlesztés, amely azonban nem fejeződik be az iskolai évek lezárásával, optimális esetben egész életen át kell, hogy tartson (Szakály Zsolt, 2011, 10-13.).

A gyerek folyamatos munkája nélkül a személyiségét nem lehet fejleszteni, és alakítani. Csak akkor lesz a külső hatás hatékonysága maximális, ha a gyerek érdeklődését eltalálja, amely beindíthatja az aktív alkalmazkodási mechanizmust. Ahogy a legtöbb tanulási folyamat ez is aktív figyelmet és fókuszálást, valamint tevékenységet követel meg a gyerektől. A motívumok láncolata indítékot, vagyis motivációt feltételez. Az aktivitás és a motiváció elválaszthatatlan párt alkotnak. A mozgásfejlesztés kulcsa a motívumok

tanulása. A cselekvések közben a motívumok állandó változásban, fejlődésben, erősödésben, gyengülésben vannak és új motívumok is kialakulnak. A mozgásformák elsajátításánál elért siker további sikerek eléréséhez ad motivációt, következményként kialakul a tanulási motiváció (Király, Szakály, 2011, 100.).

Az irritációs folyamat uralkodó jellege rávilágít az óvodáskorú gyermek magas mozgáséhségére. Motoros tevékenysége során sokat mozog, mozog, játszik, sétál, fut, mászik, és ezek javítják a mozgásszervi rendszer működésének koherenciáját. Mozgásai magabiztosabbá, harmonikusabbá, finoman összehangoltabbá válnak, és gyakran a kegyelem benyomását keltik a nézőben. A hároméves gyerek jól tud már lépcsőn fel s alá járni, könnyen megtanul triciklizni. Nehéz helyzetekben azonban visszatér korábbi, biztonságosabb mozgásformájához, pl. a mászáshoz. 6 éves korra képes 3-4 km-t gyalogolni, kerékpározni, balett mozgásokat produkálni (Domján, Geréb, Kiss, 1994, 192.). A mozgástanulás folyamatában a legfontosabb a feladat elvégzéséhez szükséges tevékenység és motiváció biztosítása, az eszköz eszközei között szerepel a dicséret és az ellenőrzés. A mozgásfejlesztés a tesztoktatás és az elítélés módszertana is. Szintén kiemelt fontosságú, hogy észrevétlenül megdicsérjük az első jó megvalósítási bemutató gyermeket, amikor megtanulják az új mozgást. (Király, Szakály, 2011, 115-116.). Az oktatás korszerűsítése érdekében erőfeszítéseket kell tenni annak hangsúlyozására, hogy elengedhetetlen egy olyan motivációs alap megteremtése, amely hasonló az óvodai és általános iskolai tanuláshoz, ami örömteli és hatékonyá teszi ezt a folyamatot. (Bencze, 2009, 30-32.).

### **1.3. Mozgástanulás és mozgásfejlesztés**

Az ember személyiségének egészével vesz részt a mindennapi tevékenységekben. A szellemi jelenségek a személyiség szerves részét képezik, sok esetben a cselekedetek szabályozása révén látják el funkciójukat. A személyiség harmóniájának egyik meghatározó eleme, hogy a külső követelményeknek és a belső igényeknek megfelelően tudjuk szabályozni cselekedeteinket. Ez a szabályozás több szinten zajlik. A tudatos szabályozás a figyelem összpontosítását igényli, ilyenkor gyakran csak egy dologra vagyunk képesek.

Általában azonban sok alrendszer enyhíti a tudatos szabályozást, szinte lehetővé teszi több feladat együttes végrehajtását. A szabályozási tevékenységek alrendszerei tartalmazzák a készségeket és a mozgáskészségeket. A készségek nem veleszületett tulajdonságok, hanem az egyéni fejlesztés útján történő tanulás révén alakulnak ki. A készségek fejlesztésének szakaszai pszichológiai szempontból: Az alműveletek megtanulása, amelyek során feltételes reflexeket képezünk. Az alműveletek kombinálása, az idegpályák bejárása és az egyik mozgás teljesítése automatikusan elindítja a következő kezdetét. Szüntesse meg a felesleges erőfeszítéseket. A vizuális érzékeléssel történő kontroll csökkenése, a kinezetikus percepció szerepe jelentősen megnő. Különböző változatok elsajátítása, a megtanult készség alkalmazása, szükség esetén módosítás a változó körülményeknek megfelelően.

A gyermekek mozgásfejlesztésének fő célja az elemi mozgások létrehozása és fejlesztése kúszás és mászás, járás és futás, dobások és fogások, emelés és hordozás, húzás és tolás, és ezek alapján különféle összetett mozgáskészletek létrehozása növelje az egyik mozdulatsort.

*Aktivitás és motiváció:* Az egyén aktív tevékenysége nélkül a személyiség nem fejleszhető, nem alakítható, állította Ángyán (2005). Így bármilyen külső befolyás csak akkor lesz hatékony, ha megfelel a gyermek érdeklődésének, ami kiváltja az aktív alkalmazást. Mint minden tanulási folyamat, úgy tűnik, hogy a mozgástanulás is a gyermek aktív tevékenységét követi. A tevékenység feltételezi a motívumok és motívumok láncolatát, azaz a motivációt. Az aktivitás és a motiváció tehát szorosan összefügg. A mozgásfejlesztés és a tanulás egyik kulcsmomentuma a motívumok tanulása. A tevékenység előrehaladtával a motívumok változnak, fejlődnek, erősödnek, gyengülnek, és újak jelennek meg. Ugyanakkor a mozgástanulás során elért siker a továbbtanulás ösztönzését jelenti, a tanulási motiváció következményeként.

*Mozgásminták:* Néhány kivételtől eltekintve az izmok nem egyénileg, hanem csoportosan működnek, ami egy vagy több ízlés mozgásában nyilvánul meg. Az adott mozgást létrehozó izmok térbeli és időbeli összehangolt működését mozgásmintának nevezzük. Az elemi mozgás az ízület adott irányú mozgása, a részt vevő izmok kapcsolódásának térbeli és időbeli sorrendje genetikailag meghatározott. Például nem tudják megváltoztatni a tér hajlításában részt vevő izmok működési sorrendjét. A komplex mozgás elemi mozgásokból áll. A folyamatban részt vevő elemi mozgásminták aktiválása a mozgástanulás során alakul ki. Például nem lehet önként megváltoztatni a felső végtag



ízületeinek elemi mozgásmintáit, az úszástanulás során azonban lebegő karmokká kombinálhatók. Az elemi és a komplex mozgások alkotják az egyén mozgáskészletét, amely tanulással fejleszthető. A mozgások halmaza elemi automatizált (dinamikus sztereotípiá), csak a mozgás kezdete önkéntes, további végrehajtás és ellenőrzés nem történik tudatos irányítás nélkül. Természetesen a motoros kéreg jelentős információt nyújt a mozgás végrehajtásának hatékonyságáról, és ha szükséges, a mozgás sikeres végrehajtásához szükséges beavatkozásról visszacsatolási mechanizmusokon keresztül. (Nádori – Büchler, 1979.38.) .

*A mozgástanulás folyamata:* A mozgás tanulása nem más, mint a koordináció megtanulása. E folyamat során külön szakaszokat különíthetünk el a koordináció jelenlegi szintje alapján. A szakaszok időtartama egyénekenként és mozgástípusonként változhat, a korábbi mozgástapasztalattól, a rendelkezésre álló motorikus képességek szintjétől, a motivációtól, az értelmi képességektől és az alkalmazott tanítási módszerektől függően. A mozgástanulás szakaszai. A mozgás durva koordinációjának kialakulása. Ebben a szakaszban az első lépés a feladat megértése, amely az intellektuális kognitív képességekre támaszkodik, de a feladat elfogadása és az érdeklődés fejlesztése már mozgósítja az érzelmeket. A kommunikáció minősége szintén fontos szerepet játszik a megértésben és az elfogadásban, amely a tanpedagógia elméleti és gyakorlati előkészítésétől függ. A kognitív képességek felhasználásával a megértés után viszonylag pontos kép alakul ki a mozgásról, amely elsősorban a vizuális információkra támaszkodik. A kinesztetikus érzések ebben a szakaszban csak a korábbi tapasztalatok függvényében vannak jelen. A megértést és a látást követi az első kísérlet a mozgás végrehajtására. Ilyen esetekben a mozgás általában darabos, néha sikertelen, és a kivitelezés jelentős szellemi és fizikai energiákat emészt fel. Az is jellemző, hogy az információk összegyűjtése és feldolgozása hiányos, mivel az érzékszervek nem teljes kapacitásukban vesznek részt a szabályozásban. A látás vezető szerepet játszik, más érzékek korlátozottan vesznek részt a szabályozási folyamatban. A proprioreceptoroktól az izomérzékelés receptorai sok információt kapnak a központi idegrendszerbe, de ebben a szakaszban még nem tudatosak, nehezen kapcsolhatók össze a verbális információkkal. A gyermek nem képes helyesen megérteni az oktató utasításait és magyarázatait, a kinesztetikai információk nem játszanak jelentős szerepet a mozgás alakításában és javításában. A korábbi mozgásélmények átadó hatása azonban segíthet az érzéki szenzoros és verbális beszédjelek hatékony feldolgozásában is. A koordináció folyamatos javítását azonban akadályozhatja a

mozgás memóriájában tárolt mozgáselemek interferenciája is, hasonlóan a megtanulandó mozgáshoz. A fejlesztés és a képzés során a koncentrikusan bővülő és lineáris tanítási módszer alkalmazásával segíthetünk az átviteli hatásokban és minimalizálhatjuk az interferencia kialakulását. A mozgás finom koordinációjának kialakulása. A folyamatos gyakorlás és a hibajavítás eredményeként javul a mozgások sorrendje. A kinesztetikai információk használata javítja a koordinációt. A mozdulatokat a folytonosság, a gazdaságosság és a ritmus jellemzi. A mozgás finom koordinációjának megszilárdítása, alkalmazás a változó pontok között. A második és a harmadik szakasz közötti különbség valójában az alkalmazás szintjén van. Az a tény, hogy a mozgások készségszintű birtoklása esetén a mozgásszabályozás a nagyobb alkalmazások közepéről az alacsonyabbakra tolódik el, ezáltal változó helyzetben szükségessé válik a hallgatóság sikeres végrehajtása, a mozgások feldolgozása és végrehajtása a külső hatás igazolása. (Dubecz,2009,151–152.).

## II. A motoros képességek

Motoros képesség alatt a tőlünk született és a születés után megszerzett mozgási tevékenységek öröklődő összetevőit értjük. A motoros képességek két fő csoportját különböztetjük meg, a koordinációs képességeket és a feltételes képességeket. Ide tartoznak azok a mozgási tulajdonságok és teljesítménykomponensek, amelyek az egyéni fejlődés során az öröklött és született elszántság függvényében alakulnak ki, a környezeti hatások változásával együtt, vagy tudatosan és tervezett ingerekkel történő edzéssel fejleszthetők.

A motoros készségek mindig összetett formában jelennek meg, konkrét cselekvési formákban. Minden egyes mozgás beépül a sajátos mozgásszerkezetbe, például a távugró által a megtámasztás vagy az ugrás pillanatában kifejtett erők összegzésére, a térbeli, időbeli és dinamikus jellemzők alapján. A cselekvésben olyan további összetevők fejtik ki hatásukat, mint pszichikai tényezők, élettani tényezők és egyéb környezeti tényezők. A cselekvésben tehát egyszerre integrálódnak biológiai, pszichológiai és szociális tartalmak, melyek végső soron az egyén személyiségének termékei.

Ezért a motoros készségek kifejezése előtt röviden értelmezni kell a személyiség fogalmát, mivel a készségeket és a motoros készségeket csak ezen egységes, integrált rendszer működése révén lehet helyesen értelmezni.

Allport meghatározása szerint „A személyiség azon pszichofizikai rendszerek dinamikus szerveződése az egyénen belül, amelyek meghatározzák jellemző viselkedését és gondolkodását.” A szerveződés feltételezi mind a „test”, mind a „szellem” működését, elválaszthatatlan egységét (Allport, 1990).

Ebből a határból kiindulva az egyén cselekvési potenciálja négy fő területre vetíthető: Kognitív szféra (figyelem, emlékezet, képzelet, gondolkodás stb.) Érzelmi szféra (érzelem, akarat, szükség, erkölcs stb.). Társadalmi szféra (önismeret, kommunikáció, tolerancia stb.). Pszichomotoros gömb (mozgó mozgás motoros készségek felhasználásával).

A személyiség viselkedése nagyrészt képességeken alapul, amelyek a gyakorlatban mentális és motoros, más néven fizikai tulajdonságokra bonthatók.

A képesség tehát olyan személyiségjegyre utal, amelyre az egyénnek szüksége van ahhoz, hogy hatékonyan teljesítse a mentális, lelki és motoros tevékenység megfelelő formáit, például a sportot. (Nádori, 1991).

A személyiséget alkotó alapvető képességek rendszerében a kondicionáló és koordinációs képességeket a pszichomotoros képességek közé sorolja.

## **2.1. A motoros kompetenciák jellemzése és előre mozdításuk lehetősége óvodáskorú gyerekeknél**

A motoros készségek bizonyos mozgásszervi akció végrehajtási körülmények között érzékelhetők.

A testnevelési TTP szerint:

- mozgékonyág, hajlékonyág
- koordinációs képességek
- kondicionális képességek

**A kondicionális képességek** elsődlegesen energetikai hatások határozzák meg.

Működés alapja az izomtevékenység.

Az izomt összehúzóásra ható tényezők:

- az idegimpulzus jellege
- az izom összehúzóó képessége
- az izom anyagcseréje

A fenti folyamatok minden izomtevékenységben szerepelnek, de más az egyes tényezők hangsúlya.

A kondicionális kompetenciák csoportosítása:

Alapvető képességek:

- Gyorsaság
- Erő
- Állóképesség

### **Erő:**

A legalapvetőbb fizikai képesség. Ez az az egyéni tulajdonság, amellyel legyőzhetjük a külső és belső ellenállásokat. Minden mozgástevékenységben az erő kisebb-nagyobb mértékben megnyilvánul.

### **Fejlesztése:**

Megváltoztatjuk a terhelés nagyságát, vagy a mozgás sebességét, vagy az ismétlések számát. Az óvodás gyermek fizikai képességei közül az erő akkor fejlődik ki a legtovább, amikor fokozatosan növeljük az ellenállást. A gyakorlatban alkalmazott összes erőfejlesztést rövid ideig kell végrehajtani, és a passzív pihenés bevezetése után meg kell ismételni. (Kunos, 1993, 26; Goró, 2010).

### **Állóképesség:**

Egyéni jellemzők, amelyek lehetővé teszik, hogy hosszabb ideig és hatékonyan végezzünk mozgástevékenységet. A hosszantartó testmozgás során jelentkező fáradtságot ismételt ellenállással lehet legyőzni. A rendszeres, tervezett testmozgás jelentős funkcionális változásokat eredményez a szív- és érrendszerben, a tüdőben és a test egyéb vegetatív funkcióiban. A kisgyermek állóképessége a legfejlettebb fizikai képességei között.

### **Fejlesztésére:**

a A legalkalmasabbak a ciklikus mozgások, gyaloglás, lassú vagy közepes tempó, korcsolyázás, kötél ugrás, stb. . Óvodásaink állóképessége meglepő javulást mutat a terhelés fokozatos, lassú növekedésével. Fontos, hogy a hosszú távú gyakorlat ne legyen egyhangú.

Például a futást különböző irányokban hajtják végre: kör, hullámvonal, spirálvonal, félfordulat. Az egyhangúság kiküszöböli a gyermek tevékenységét, növelve a sokféleséget. (Kunos, 1993, 26; Goró, 2010).

### **Gyorsaság:**

Az a képesség, amely lehetővé teszi, hogy különböző cselekvéseket célszerűen a lehető legrövidebb idő alatt elvégezzünk. Függs: a gondolkodás gyorsaságától, az idegpályák ingerületvezető képességétől, az izmok ingerlékenységétől és összehúzódo képességétől, az akaraterőtől, a célszerű technika beidegzésétől. Fajtái: mozgásgyorsaság, mozdulatgyorsaság, reagáló gyorsaság.

### **Fejlesztése:**

Bemelegítés után, pihent állapotban, olyan mozgásokkal, amelyek elérték a készség és a hozzáértés szintjét. A fokozatosságot komplex módon kell fenntartani és fejleszteni. Ezek a gyakorlatok magukban foglalják a passzív pihenést. (Kunos, 1993, 27; Goró, 2010).

*A koordinációs képességek* segítségével a mozgásszabályozás megvalósul

### **A koordinációs képességek fajtái fajtái:**

• <i>téri tájékozódó képesség</i>
• <i>kinesztetikus érzékelés</i>
• <i>reakcióképesség</i>
• <i>ritmusérzék</i>
• <i>egyensúlyérzék</i>
• <i>gyorskoordináció</i>
• <i>állóképességi koordináció</i>

### **Fejlesztése:**

A váratlan körülményeket teremtő gyakorlatok több megoldást jelentenek, amelyek lehetővé teszik. összetett feladatsor, különböző sebességgel mozgó tárgyak követése, tesztgyakorlatok kis támaszfelületen, gyors irányváltást igénylő helyzetek. (Kunos, 1993, 28; Goró, 2010).

**Hajlékonyság, mozgékonyosság:** segítségével mozgásainkat nagy mozgásterjedelemmel tudjuk végrehajtani, erőkifejtés fejlesztésével Függ a passzív mozgásszervek anatómiai mozgékonyaságától, valamely mozgásban érintett izom erejétől, nyújthatóságától, ellazulási képességétől.

### **Fajtái:**

- aktív mozgékonyaság;
- passzív mozgékonyaság

### **Fejlesztése:**

- nyújtó hatású gyakorlatokkal
- óvodában csak aktív mozgékonyaságot szabad fejleszteni olyan testgyakorlatok, amelyek:

- előre nem kiszámítható körülmények,
- több megoldási mód,
- nagy figyelmet igénylők
- kis alátámasztási felület,
- különböző sebességgel különböző irányok,
- gyors irányváltoztatás,
- gyakorlatok között pihenők beiktatása (Kunos, 1993, 31)

## **2.2. Koordinációs képességek jellemzése**

A koordinációs képességek érvényesülnek a mozgástevékenységek végrehajtásának szabályozásában, és ezek kifejeződnek a mozgásmegvalósítás minőségében, a gazdaságban, a csiszolt mozgásban és az akciótanulás hatékonyságában. Következésképpen a

koordinációs képességeket a motor teljesítményének egyik meghatározó komponenseként kell értelmezni. Valójában ezek a képességek egy meghatározott feltételrendszer létrehozását jelentik, amelyek valós mozgásszabályozásnak bizonyulnak. A mozgásszabályozás nem más, mint amikor a feltételes képességek beépülnek a koordinációs képességek és a mozgáskoordinációs folyamatok felhasználásával, amelyek létrehozzák a mozgásszerkezetet és az adott mozgáshoz való hozzárendelést, annak térbeli, időbeli és dinamikus feltételeire egy mozgásszerkezet reagál. (Király–Szakály, 2011).

A koordinációs képességek viszonylag állandó folyamatmintákat képviselnek. A mozgási akciók végrehajtása során a következő koordinációs feladatokat kell megoldani a sikeres, gazdaságos mozgás megvalósítás területén:

- *Az adott mozgásszerkezet térbeli, időbeli és dinamikai feltételeinek megfelelően történő szabályozás.*
- *változó környezeti feltételeknek megfelelően a mozgás alkalmazása és szükség esetén módosítása.*
- *A mozgásos cselekvések oktatása során a mozgásos alapformákra épülve új szabályozó mechanizmusokat kell kiépíteni, megszilárdítani.*

A három felsorolt alapvető koordinációs feladat megvalósításában, a mozgás sikeres, gazdaságos végrehajtásában a következő koordinációs képességek a meghatározók:

- *egyensúlyozás,*
- *térbeli tájékozódás,*
- *mozgásérzékelés kinesztetikus differenciálás,*
- *gyorsasági koordináció, ritmusképesség.* (Harsányi, 2000 c).

### **2.3. A koordinációs képességek és az idegrendszer**

A koordinációs képességek eddigi vizsgálata elegendő bizonyíték arra, hogy ezek a tulajdonságok elválaszthatatlanok az idegrendszertől, annak fejlődési dinamikájától. Az idegrendszer a születéskor 25-30% -os fejlettségi szinttel rendelkezik, és 8-9 éves korig eléri a 75-80% -os fejlettségi szintet. Az egyes szervrendszerek közül az idegrendszer fejlődése legkorábban eléri teljesítményének 100% -át. Ez azonosítja és korlátozza a koordinációs



képességek fejlesztésének lehetőségeit. Ezeknek a tulajdonságoknak a legspontánabb, majd tudatosabb legérzékenyebb fejlődési periódusa 0-14 éves korig tart, majd a fejlődés lehetőségével az alkalmazott gyakorlati hatékonyság nagymértékben csökken. Az elért fejlettségi szint határozza meg a később elérhető összes koordinációs képesség maximális fejlettségi szintjét (Nádori, 1991).

A koordinációs készségek fejlődésének alapvető akadály a idegrendszer fejlettségi szintje. A koordinációs képességekre épülő sportokban az idegrendszer fejlődése a meghatározó. Ennek elmulasztását, megalapozásuk elhanyagolását a későbbi képességfejlesztés mértéke határozhatja meg, így az új, konkrétabb technikai és taktikai képzésből csak az eddig megszerzett alapokat lehet hatékonyan felépíteni. (Frenkl,1995).

Mivel a motoros képzés szempontjából az előbbiek tények, közelítsük meg a témát gyakorlati oldalról is. A koordinációs képesség fejlesztése során a serdülőkor közeledtével egyre inkább előtérbe kerül az úgynevezett képzési hiány. Más szavakkal, már nem szerezhetjük meg azt a sokoldalú koordináltságot biztosító alapot, amit elérhettünk volna, ha a szenzibilis időszakban ér minket megfelelő mennyiségű és minőségi koordinációs inger. Ez tükröződik az ember mindennapos mozgásos tevékenységében. (Uvacsek, 2009, 420 o.).

Rekreációs sportokban az, aki a koordináltság területén képzési hiányossággal küzd, így nem kapta meg a szenzibilis időszakot a megfelelő edzésingereket sikerélmény híján nem szívesen, vagy egyáltalán nem teljesíti, manapság népszerű és divatos sportágakat, mint pl. tenisz, sí, úszás, strandröplabda. Persze a koordináltságot fejleszteni, alakítani szinte bármely életkorban lehet, kell és érdemes. Így pl. az előbb említett sportágakat is el lehet sajátítani egy vállalható szinten, de az élsport külön a technikai sportágban kapuja végleg bezárul az ilyen képzési hiányt felhalmozó emberek előtt. (Ángyán, 2005).

A koponyaüregben és a gerinccsatornában található központi idegrendszeri struktúrák, a kérgi részek, az agytörzs és a kisagy együttesen játszik szerepet a koordináció megszervezésében. A kérgi részek megtervezik és megszervezik a mozgást, az agytörzs szabályozza az izomtónust és a testtartást. A kisagy összehasonlítja a központ parancsait a periféria információival, és módosíthatja őket, javítva a teljesítményt. gesztus. (Uvacsek, 2009, 425.).

A környező idegrendszer perifériás idegeinek, csomóinak és termináljainak fő feladata a központi idegrendszer által szervezett és kezdeményezett parancsmozgási program eljuttatása a célszervekhez, az izomhoz és a mirigyhez.

Az idegrendszer funkcionális egysége az afferens idegsejt, amelyek funkcionálisan illeszkednek a reflexívhez. A reflexív a reflexelméletben a következőképpen működik: a külső ingereket a receptorok veszik fel, az inger az afferens szálakon keresztül egy vagy több idegsejtre kapcsolva átmegy a középpontba, majd az efferens szálakon keresztül válaszpáncs érkezik a végrehajtó terminálra. A motoros aktivitás az idegrendszer és a neuroendokrin rendszer összehangolt működésének eredménye. A neuroendokrin rendszerrel azonban méret miatt nem foglalkozunk. Néhány irodalomban azonban megjelöltük azokat, amelyek segítenek a jelzett területen való eligazodásban. (Ángyán, 2005).

#### **2.4. A koordinációs képességek csoportosításának szempontjai**

A képesség feldolgozása a mozgásos tevékenység aspektusából történik, így a továbbiakban a „mozgáskoordináció” helyett csak a „koordináció” kifejezést használjuk, állapította meg Gyetvai (2008).

A koordinációs képességek alatt a teljesítmény olyan feltételrendszerét értjük, melynek segítségével megvalósul a mozgástevékenység idegrendszeri szabályozása, határozta meg Kecskeméti (2008).

A koordináció a mozgásokat vizsgáló tudományterületek központi fogalma. A teljesség igénye nélkül Szatmári (2008) felsorolt néhány speciális meghatározást:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Biomechanika: A mozgáscselekvésben szereplő különböző erőimpulzusok összehangolása.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Élettan: A szinergista és antagonista izomtevékenység működését szabályozó idegrendszeri folyamatok összessége (neuromuszkuláris koordináció).</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Informatika: a mozgást vezérlő, szabályozó folyamatok összegeztetése.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kineziológia: Az egyes izmok és izomcsoportok összjátékának szabályozása.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedagógia: A mozgásfázisok sorrendjének sajátos minta szerinti összerendezése a rész- és alapmozdulatok összekapcsolódása során.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pszichológia: a cselekvés szervezésében részt vevő pszichikus funkciók, valamint a végrehajtást kísérő affektív jelenségek szabályozása.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szenzomotorika: A mozgásvégrehajtás vezérlésének és szabályozásának egy sajátos program alapján történő szerveződése.</li> </ul>

Megfogalmazására összpontosít, amely szerint a koordináció nem más, mint a célirányos mozgások, dinamikus impulzusok, különböző erősségű - egyébként - izomösszehúzódások vagy mozgáselemek elrendezése és összekapcsolása. Megfigyelhető, hogy mindkét megfogalmazás közvetlenül vagy közvetve tartalmaz egy lényeges elemet, amely magában foglalja a korrekciót, a szabályozási funkciót. A koordinációs képességek lehetővé teszik, hogy feltételes képességeinket a feladathoz megfelelően mozgósítsuk egy adott feladathelyzetben. A koordinációs képességek pszichofiziológiai funkciók egész sorát tartalmazzák. Az egyes komponensek pontos feltárása és kutatási módszereik fejlesztése jelenleg a mozgáskutatás egyik legdinamikusabban fejlődő területe. Nagy jelentőséget tulajdonítunk a mozgás teljesítményének a mozgás ügyességének, mint összetett koordinációs képességnek, az eredménynek mindig valamilyen speciális tevékenységet kell végeznie. Ennek megfelelően olyan kérdésekről beszélünk, amelyek táncosról vagy teniszezőről szólnak, olyan tulajdonságokról, amelyek nemcsak a csúcs atlétára jellemzőek, hanem bárkinek, aki csak a kikapcsolódás (pl. Rekreáció) szintjén gyakorolja a sportot. Hangsúlyozni kell, hogy nem minden jól végrehajtott, összehangolt mozgás eredményes. A mozgásos teljesítményben tükröződő koordinációs képességeket Farnos (2009) alapján és a teljesség igénye nélkül a következő szempontok alapján lehet csoportosítani:

<p>* <i>Idegrendszeri folyamatok kiemelése:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>A mozgásszabályzó- és vezérlő képesség;</i></li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Motoros alkalmazkodó képesség;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mozgástanulási képesség</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mozgásszabályozó (koordináló és korrekciós) képesség;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gyorsasági koordinációs képesség;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Állóképességi koordinációs képesség (Hirtz, 2004);</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>A mozgáskészségek részelemeinek összekapcsolási képessége;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Szituációk változásaihoz való alkalmazkodás képessége (Fritz . 2006).</i></li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tevékenység eredményességét meghatározó képességek szerint (Harsányi, 2000)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>a részelemeket összekapcsoló képesség;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>idő- és térbeli tájékozódó képesség;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>differenciált mozgásérzékelés;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>egyensúlyérzékelési képesség;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>komplex reakcióképesség;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>a szituációk változásaihoz való alkalmazkodás; - ritmusérzék, ritmusképesség.</i></li> </ul>

- A mozgásügyesség speciális megjelenési formáinak összetevőit és feltételeit képező eddig felsorolt koordinációs képességeket a későbbiekben a következő tulajdonságokkal egészítették ki a szerzők - Harsányi (2000), Fritz (2006) , Farnos (2009) :

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>mozgékonyosság;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>hajlékonyág-lazaság;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>organizációs képesség;</i></li> </ul>

- időzítő érzék;
- helyzetfelismerési- és döntési képesség

□\* A koordináltság működése alapján (Istvánfi, 2006)

A mozgáskoordináció kategóriája, amely ezeket a koordinációs képességeket ötvözi, lehetővé teszi ezeket a konkrét mozgó pontos végrehajtásokat, finom, ritmikus, harmonikus, esztétikus végrehajtást. Például: differenciált mozgásérzékelés, egyensúlyérzék, ritmusérzék, mozgásadaptációs és korrekciós képesség.

A folytonosan változó környezeti szempontból alkalmazható viselkedési koordináció kategóriája lehetővé teszi viselkedésünk vagy minden cselekedetünk eredményességének eredményességét. Például: idő- és térorientáció, komplex reaktivitás, alkalmazkodóképesség, időzítés észlelése és döntéshozatal. □

Koordináltság a kölcsönhatás értelmezésében (energiaminimum-élménymaximum, Nádori (1991).

- hatékony mozgásvégrehajtás;
- gazdaságos, csiszolt mozgás; - eredményes cselekvéstanulás;
- biztonság, kedvező mozgásélmény

### **III. A mozgásos játékok szerepe a koordinációs képességek fejlesztésében**

A gyermek a játék révén tapasztalatokat szerez, és játék révén megismeri a körülötte lévő világot. A játék varázslatos, csodálatos dolog a gyerek számára. Nem csak az óvodában és az általános iskolában, hanem később is. A játék nem korlátozódhat óvodai és általános iskolai tevékenységekre, mert mindenki szeret játszani. A játék az oktatás leghatékonyabb eszköze. Az élettani hatás mellett olyan pedagógiai, erkölcsi és szellemi tulajdonságokat fejlesztenek ki, amelyek fontos szerepet játszanak a mindennapi életben és a szocializáció szempontjából. A játék során a szellemi, erkölcsi és akarati tulajdonságok fejlődnek, a közösség és ezen keresztül az egyéni nevelés megvalósul. A játék közbeni mozgás fejleszti a gyermekek teherbírását. (Bíró et al., 2015).

A játékok közül a gyermek testi és lelki egészsége főleg mozgásjátékok révén alakul ki. Az izmos játékban a gyermekek izma, csontjai, ízületei, mozgásszervi rendszere és idegrendszere fejlődik. Figyelme, emlékezete, ítélőképessége, ötletessége és kreatív ereje növekszik. Arra kell törekednünk, hogy a mozgásos játékok szórakoztatóvá, egyszerűvé váljanak, és betartsák azokat a szabályokat, amelyeknek könnyedén és sikeresen be tudnak tartani. (Poór, 2016).

A rendszeres testmozgás és a gyermekek alkalmasak egyéni fejlődésükre, valamint a fizikai mozgásokra és a mentális tevékenység kapcsolatok kialakítására, kialakítására és fejlesztésére, mint fontos eszközre. Az óvodában a mozgáskoordináció elmélyült időszaka változatos, változatos játékkal elősegíthető, mivel ezek a tanulási készségek és kompetenciák kialakulásának és fejlesztésének fontos lehetőségei vannak. Spontán játék esetén a napi testmozgásnak figyelembe kell vennie a gyermekek egyéni igényeit, és játéklehetőségeket kell biztosítani számukra. (Porkolábné et al., 1999).

A nagy mozgások a test izmainak megfelelő használatát jelentik. Ezek a következő mozgásformákat tartalmazzák: járás, rúgás, felülés, dobás, egyensúlyozás. A magas mobilitási képességek számos testi funkciót befolyásolnak. A nagyszerű mozgások kifejlesztése a legfontosabb, amit mindig gyakorolni, megismételni kell. Célszerű a feladatokat részekre osztani és az elemeket külön gyakorolni. Minden tevékenységet mutasson be könnyen, és fokozatosan nehezítse meg a feladatot. Nagy mozgások

fejleszthetők célzott testmozgásokkal, amelyekben megváltozik a mozgások üteme, ritmusa és iránya. A legjobb testgyakorlatok azok, amelyek mozgatják a teszt izmokat. A kar, a láb, a hát és a nyak izmainak erős használatára alkalmas testtartás kialakításához. (Bíró et al., 2015).

### **3.1. A mozgásos játék és a vele összefüggő fogalmak**

A mozgásjáték olyan kollektív fogalom, amely magában foglal minden mozgástevékenységet, amelynek célja a kitűzött feladatok sikeres megoldása, a győzelem elérése. A mozgásjáték az aktív mozgást fejezi ki, amely minden korosztályban szórakoztató és egyben versenyképes is. Az egyenlő versenyfeltételeket a játékszabályok biztosítják. A játékszabályok azonban kapcsolódnak a játék céljaihoz és küldetéséhez. (Kovács,2007, 12.).

A mozgásfejlesztés lehetővé teszi reklámok készítését és a mozgás elsajátításának teljes megvalósítását, valamint a mozgástevékenységek megfelelő helyen történő mozgását a gyermekek tevékenységeinek napi rendszerében. A mozgási cselekvések kiváltásához szükséges gyermekek motívumainak megváltoztatása megköveteli a pedagógiai gyakorlatban alkalmazott módszerek újra gondolását, a hatások rendszerének átalakítását. A korai tudatos mozgásfejlesztés szükségszerűen előtérbe kerül, de az iskolai évek végével nem érhet véget, optimálisan egy életen át kell tartania. (Szakály Zsolt, 2011, 12.).

A játék fogalmával még a fejlődéslélektan is foglalkozik. Csecsemőkortól kezdve lépten-nyomon követik a mozgásban megnyilvánuló cselekedeteket, fejlődésüket a tárgytól való babrálástól a szenzomotoros manipulációig, utánzás, szerep-, feladat- és szabályjátékokon keresztül. Természetesen azokban a kontextusokban és interakciókban, amelyekben ez a fejlődés mérhető, intellektuális, erkölcsi megnyilvánulásokkal együtt. A pszichológia értelmezése szerint a játéktevékenység olyan biológiailag megalapozott igény, amely aktivitásra, folyamatos mozgásra, tevékenységi mozgásra, gyermekekre, a már említett funkció öröméhez szükséges levezetésre és nyomásra jelentkezik, ami motiválja az ismétlést, tehát stimuláló hatása a mozgásra. Az óvodáskorú gyermek fő tevékenysége a játék. 4-5 éves kortól a gyerekek valóban megértik és megértik a játék korlátait és feltételeit. Az iskolába lépő gyermek - életkori sajátosságainak folytatása - még mindig közel áll a nagycsoportos

óvodához. Mozgási motivációja alapján is létezik, növekszik, miközben az iskola „ülő életmódja”, a koncentrált mentális foglalkozás, a fokozott fegyelem és az önkontroll korlátozza a mozgásigény levezetését. A játékgigényük miatt folytatják nagy, de megváltozott helyzetüket, változnak a játékaik. Ebben az ellentmondásos folyamatban a játék alkalmazásának fokozottabb feladatokkal kell rendelkeznie a tesztképzés számára. Az elemi elvárás valóban aktív érzelmekben gazdag részvétel a tesztképzési foglalkozásokon. (Kovács, 2007, 13.).

Az egyén aktív tevékenysége nélkül a személyiség nem fejleszhető vagy formálható. Így bármilyen külső befolyás csak akkor lesz hatékony, ha megfelel a gyermek érdeklődésének, ami kiváltja az aktív alkalmazást. Mint minden tanulási folyamat, úgy tűnik, hogy a mozgástanulás is a gyermek aktív tevékenységét követi. A tevékenység feltételezi a motívumok és motívumok láncolatát, azaz a motivációt. Az aktivitás és a motiváció tehát szorosan összefügg. A mozgásfejlesztés és a tanulás egyik kulcsmomentuma a motívumok tanulása. A tevékenység előrehaladtával a motívumok változnak, fejlődnek, erősödnek, gyengülnek, és újak jelennek meg. Ugyanakkor a siker ösztönzése a mozgástanulás során a további tanulás ösztönzését jelenti, a tanulási motiváció következményeként. (Király, Szakály, 2011, 100.).

Az irritációs folyamat uralkodó jellege rávilágít az óvodáskorú gyermek magas mozgáséhségére. Motoros tevékenysége során sokat mozog, mozog, játszik, sétál, fut, mászik, és ezek javítják az izom-csontrendszer működését. Mozgásai magabiztosabbá, harmonikusabbá, finoman összehangoltabbá válnak, és gyakran a kegyelem benyomását keltik a nézőben. A 3 éves gyerek ügyesen tud felmenni a lépcsőn, könnyű megtanulni triciklizni. Nehéz helyzetekben azonban visszatérő, biztonságosabb mozgásformád, pl. a hegymászáshoz. 6 éves korában 3-4 km-en keresztül képes járni, kerékpározni, balettmozgásokat produkálni. (Domján, Geréb, Kiss, 1994, 192.).

Az óvodai mozgásjáték jellemzői révén az aktív mozgás, a cél, a feladatok, a játékszabályok, a versenyképesség, az öröm különféle jelentőséggel bír, kölcsönvételi lehetőségek a játék fogalmához kapcsolódó és az oktatási területen belüli egyéb mutatókkal, mint pl. : játékosság, játéktanítás, verseny és versenyjáték-konceptiókkal. Míg a játék a gyermek spontán tevékenysége, amelyet ő kezdeményez, szinte teljesen szabadon, önállóan cselekszik, tapasztalatokat szerez, megtanul dolgokat, jelenségeket, az oktatási folyamatot a



tanár tervezi, szervezi és ellenőrzi. A gyermek utasításokat és feladatokat kap, amelyeket tapasztalati ismeretei alapján hajt végre. E két tevékenységtípus (játék, nevelés) különböző orientációja a játékosság, a játékosképzés pedig egybe van egyesítve. Ez a folyamat örömmel, érdeklődéssel, aktívan, saját és egyéb irányítása alatt, a hatékony tevékenységre és elismerésre törekszik. Ez a folyamat befolyásolja és reagál rá, stabilizálva és formálva személyiségét. Ebben a tekintetben a játékos oktatásának tartalmi oldala jelenik meg. A versenyek játékok, mert határozott célja, feladata, szabálya van, és örömforrás is. A játék célja, feladatai, szabálytalan betartása és teljesítménye a résztvevő közösség versenyenkénti teljesítményének speciális értékén alapul, és a végeredmény meghatározásával történő teljesítése sok futam eredményeinek összehasonlításához kapcsolódik. (Kovács, 2007. 14.).

### **3.2. A mozgásos játékok hatása a gyermek személyiségére és fejlődésére**

Az óvodai testnevelés magában foglalja a testgyakorlatokat, a testmozgás játékokat és a környezeti egészségi állapotokat, valamint a természeti erők rendszeres alkalmazását az óvodai feladatok ellátásához, beleértve a testnevelést is. A 3-7 éves gyermekek számára végzett testnevelés központi forrása az óvodai alapképzési program. Rögzíti az oktatás alapelveit, az óvoda általános feladatait, az egészséges életmód kialakításának szempontjait, valamint a testnevelési eszközök, a testgyakorlatok és a mozgásos játékok biológiai és pedagógiai hatásait. A központilag kiadott óvodai alapképzési programra építve minden óvodának meg kell hoznia saját helyi programját. Mivel a helyi programokat szigorúan figyelembe veszik a helyi lehetőségek és igények szerint, a célok eléréséhez szükséges feladatok meghatározása és a járműtartalom kiválasztása nyilvánvaló különbségekből fakadhat. De az óvodai testnevelés céljai az összes óvoda esetében megegyeznek a formájában. Az óvodai testnevelésnek hozzá kell járulnia az egészséges életmódhoz a mozgásigény kielégítése érdekében; a mozgásszervi rendszer fejlődésének elősegítése, a helyes testtartás kialakítása, a testtartás hatékony megelőzése és a láb íve megerősítése; növeli a gyermekek fittségét; fejleszteni a fizikai képességeket; biztosítja az életkornak megfelelő mozgástapasztalat megszerzését; fejlessze ki a gyermekek rendszeres testmozgásának szeretetét (Torgyik, 2014, 34-37.).

A játszótéren, a tengerparton, az udvaron, bárhol is van szabad mozgás, azt találják, hogy az egészséges kisgyermek szinte megszakítás nélküli mozgásban van. Koruktól, egyéni

fejlettségüktől függően, és bár különbözőek, mind természetes mozgatható előadás. Ennek az „örökmozgásnak” (biológiai szükséglet) belső motívumairól már az első fejezetekben beszéltem. A külső ok, maga a környezet, amely sokféle mozdulat elvégzésének lehetőségét kínálja, és ösztönzi a belső készletet. Az iskolába járó gyermek holnapról holnapra nem változik. Játék- és mozgásigénye továbbra is kíséri az új környezetet, a megváltozott feladatokat és az életmódot. "Az általános iskola kezdete a tesztfigura fejlődésének egy fontos szakaszának befejezése, az első deformáció." A testrészek aránya megváltozik, a törzs differenciálódni kezd, a csont csontosodása folytatódik, de ebben a korban még mindig könnyen deformálódhat, ezért a testtartásban különös figyelmet kell fordítani. Az izmok, beleértve a szívizmokat is, kedvezően fejlődnek fokozatosan növekvő intenzitási intervallumokban. Az egész agyműködés funkcionálisan tökéletes, a gerjesztési és gátlási folyamatok körülményeiben jelentős változás következik be az idegi kapcsolatok kialakulásában, és ez az egyensúly pozitívan hat a mozgáskoordinációs képességek és figyelem koncentrációjára is. Mozdulójátékok az ember természetes mozgásainak beépítésével (futás, ugrás, gördülés, dobás, mászás, mászás, lógás, egyensúlyozás stb.). , sebesség, állóképesség, erő), mozgás és keringési rendszer (Kovács, 2007. 16.).

A mozgásos játékokban az elsődleges szempont, hogy valamilyen mozdulatot, mozgásformát el tudunk-e végezni.

Négy típuscsoportba foglaljuk e játékokat:
1) az ölbéli gyermek játékaik,
2) a mozgásos ügyességi és erőjátékok,
3) a fogócskák és
4) a vonulások.

Egyes mozgásjátékokban a játék magja, minden mozdulat központi eleme a mozgás végrehajtásához szükséges képesség vagy erő, gyakran mindkettő egyszerre.

Mindegyikük számára azonban a mozgás a fő funkciója, és nem illeszkedik a mozgásjáték többi típuscsoportjába.

A 3 éves gyermek közelsége továbbra is nagyon fontos. Ebben a korosztályban az új környezetbe kerülés feszültséget és szorongást okoz, és ezt az érzést legjobban a körjátékok

oldják meg. Ily módon a gyerekek megismerkednek testrészeikkel, egyensúlyérzékük, térlátásuk, valamint a szem-kéz koordinációja fejlődik.

Néhány ügyességi és erőjáték erőt igényel a gyerekektől, mások mozgás közbeni ügyességtől. Az ügyesség a kulcs pl. guggolós játékokban (Gyűjtsd meg a gyertyát, Mit játszunk lányokkal), melyeket előbb a gyermek nélkül kell guggolni és felállni. Nyilvánvaló, hogy ez a legkisebbek számára készült játék, a négyéves gyerekek már szívesen játszanak ilyen játékokat. A csavaró játékokban (Lánc, Lánc Ester lánc, Kiskacsa fürdők stb.) Képesnek kell lennie körbejárni, ez egy kisebb, 4-5 éves kedvenc játék. Mozgásfejlesztésként csak a sötörés vagy a bakugrás használható kiválóan, de ugyanúgy használható az agilitás és az erő fejlesztésére, pl. a játék "Adj egy királynak katonát!" felhasználható gyönyörű mozgás létrehozására menetelő játékokkal és bilincsekkel az igényes levezetés érdekében. (Tamásiné, 2010, 160-161.).

A gyermekek képessége a játékokban, a problémamegoldás folyamatában való mozgás összehangolására tapasztalatszerzéssel fejlődik ki. A mozgásjáték egy értelmes cselekvéskészlet, amelyben a testi és szellemi képességek egyszerre és egységesen jelennek meg. Sok játék fejleszti a sebesség fizikai képességét, például futás, játékfogás. Más játékok elsősorban energiafejlesztők. Minden mozgásjátékhoz kitartás szükséges, ami abban mutatkozik meg, hogy a játék növekvő időtartama alatt vagy a versenyek ismételt ismétlése során nem jelentkezik fáradtság. A test stresszel szembeni ellenállása magas. A játék testre gyakorolt hatása nem választható el a játékélményt megelőző, kísérő és követő pszichés jelenségtől. Az érzelmek ereje a megtapasztalt tapasztalatoktól függ, és ez mindegyiknél más. A tapasztalatok és az érzelmek szorosan kapcsolódnak az idegrendszer állapotához, és ez megváltoztatja a vérnyomást és a pulzusszámot. Van, aki érzelmi feszültséget fejez ki a játék megkezdése előtt, helyben ugrik, másképp kiabál. Ha a tanulók többségének pozitív érzelmi feszültsége van, akkor azok hatása olyan gyerekekre terjed át, akik vagy tartózkodóbbak, vagy pozitív pozitív tapasztalatokkal, tárolt tapasztalatokkal és megelőző játékokkal rendelkeznek. (Kovács,2007, 17).

### **3.3. A mozgásos játék motivációs szerepe és fejlesztési lehetőségei**

Az óvodai testnevelésben a közvetlen cél a természetes mozgáskészség fejlesztése, amely a mozgás és mozgásjáték alapvető formáinak rendszeres gyakorlásával érhető el.

Közben a gyerekek sokféle mozgásélményt szerezhetnek.

Az óvodai nevelés nemzeti alapprogramjának Mozgás fejezete kimondja, hogy a gyermekek egyéni fejlettségi szintjéhez igazodó rendszeres egészségfejlesztő testmozgás, mozgásjátékok és feladatok, valamint a pszichomotoros készségek és képességek fejlesztésének, alakításának és fejlesztésének eszközei. Az óvodában a természetes helyzet, a helyzetváltató és a finommotoros mozgáskészségek elsajátításának, valamint a mozgáskoordináció intenzív fejlesztésének egy szakasza, amelyet változatos, változatos és örömteli gyakorlási és játékformákkal kell elősegíteni, amelyek érzelmileg biztonságosak. Mindezek nagyban hozzájárulnak a tanulási készségek és kompetenciák kialakulásához és fejlesztéséhez.

A mozgásjátékok, tevékenységek és feladatok rendszeres használata pozitív hatással van az erő és az állóképesség fejlődésére, különösen a feltételes képességek körében, amelyek befolyásolják a gyermekek testének teherbíró képességét és egészséges fejlődését. Fontos szerepet játszanak a helyes testtartáshoz szükséges izomegyensúly kialakulásában, felerősítik és kiegészítik az egészséges életmódra való gondozás és nevelés hatásait.

Figyelembe véve a gyermek természetes mozgásigényét, a játékba ágyazott mozgástevékenységek, beleértve a szabad játékot, és az óvodai élet egyéb tevékenységeibe integrált mozgáskomplexumokat olyan kontrollált mozgástevékenységek egészítik ki, amelyek befolyásolják a gyermek személyiségfejlődését (pl. Pozitív énkép, én -kontroll, érzelemszabályozás, szabálykövető társadalmi viselkedés), együttműködés, kommunikáció, problémamegoldó gondolkodás).

Minden gyermek számára lehetőséget kell biztosítani a játékba ágyazott spontán testmozgásokra, beleértve a szabad játékot, és az egészségfejlesztő testmozgásra az óvodai nevelés minden napján, figyelembe véve az egyéni igényeket és képességeket. Törekedni kell a kooperatív mozgásjátékok széles körű felhasználására, amelyek a gyermekek számára a legjobb fejlődést jelentik, és kihasználni a szabad levegőt. (Pálfi, 2015, 118-119.).

A játéktevékenység kielégíti a gyermek vágyát a csecsemőkortól való elmozdulásra. A baba mászik, megragad, megérint tárgyakat és dolgokat. Így fejlődik a test észlelése és testvázlata, megtanulja és megéri testének határait. A mozgásjáték fejleszti a

mozgáskoordinációt, az egyensúlyérzékelést, a térérzékelést és a térbeli tájékozódást. A rajzolással, a manipulációval és a konstruktív játékokkal a mozgások finomodnak, a szem-kéz koordináció fejlődik, a két kéz mozgása koordinált, a finom mozgások ügyesek. (Horváth - Szinnyai, 2013 ).

A játék mozgásjavító hatása jelentős. Ez lehetőséget nyújt az erő, az ügyesség és az állóképesség megalapozására és továbbfejlesztésére. A sikeres mozgások okozta öröm már biztosítja a gyakorlati játékokban a készségfejlesztéshez szükséges gyakorlatot, ugyanazon mozdulat megismétlését. (Tordáné, 2010, 72.).

### **3.3.1. Az mozgás utánzó gyakorlatok gyakorlásának jelentősége gyerekkorban**

Mikor a mozgás utánzó gyakorlatokról beszélünk, képzeletünkben azonnal megjelenhetnek a legismertebbek. Ma már minden gyermek úgy nő fel, hogy tudja milyen a:

kutyafutás, nyúlgrás, pókjárás és az efféle játékok.

Nem véletlen, hogy ezek a feladatok a testnevelés szerves részét képezik. A gyerekek az utánzási gyakorlatokkal való mozgást játékként tapasztalják meg. Különböző szereken vagy szereken végezhetők.

Gyermekkorban az utánzás kulcsfontosságú szerepet játszik a megismerésben, a játék kulcseleme és a gyermekkori cselekvés fontos mozgatórugója. Mivel ebben a korban a képi gondolkodás, a megismerés és az észlelés dominál, a képileg animált gyakorlatok nagyon hasznosak. Egyszerre egy találó név sokkal könnyebbé teheti a magyarázatot. Végül is megtanítottuk az adott utánzási gyakorlatot, annak neve alapján a gyermek könnyebben felidéz több emlékezetből több komplex gyakorlatot. Szeretném hangsúlyozni, hogy mivel az ő nevében van, ezekkel a feladatokkal utánozunk valamit, valakit, ill. egyes tevékenységek. Közben nem válunk kutyákká, rókákká, nyulakká. Csak megragadjuk az alkalmat, hogy gyermekeink jól érezzék magukat, miközben játékos feladatokat végeznek, motiválhatják őket a tesztképzési foglalkozásokon (Pappné, 2011, 9-10.).

### **3.3.2. A mozgás utánzó gyakorlatok végrehajtás mikénjének módszerei**

Óvatosan kell eljárni a gyakorlatok végrehajtása során. A fejnek a gerinc meghosszabbításában kell lennie, amikor sétál, fut, mind a négy lábára mászik. A hasi hátat erősítő gyakorlatoknál a törzset nem szabad túl magasra emelni, mivel ez növeli az ágyéki lordózist. Ezekben a gyakorlatokban sem szabad a fejét kiemelni a törzs síkjából, és a tekintetnek végig a földön kell maradnia. Ne feledkezzünk meg a rugalmas gyakorlatokról. Fontos, hogy az erősítést mindig nyújtás kövesse. Támogató gyakorlatok után hajtsa végre a váll és a csukló területét. Hátizomerősítés után nyújtsuk a hátizmot például cicaháttal.

A hasizomerősítést követheti hanyatt fekvésben nyújtózás, vagy térdelésben kiskutyanyújtózás. Figyeljünk a gyakorlatok sorrendiségére is, hogy elkerüljük az egyoldalú terhelést.

A gyakorlatok pontos végrehajtásának megtanításához elengedhetetlen a jó magyarázaton túl a bemutatás is. (Pappné, 2011, 10.).

### **3.3.3. Állatutánzó mozgások**

A játék minden ember életében önmagának való tevékenység, öröm kíséretében. A velünk született belső inger eredményeként jön létre, és jelentős hatással van a gyermekek személyiségének és értelmi képességeinek fejlődésére. A szülők legfontosabb feladata gyermekeik játékos vágyának kielégítése. Ez nem korlátozhatja őket, inkább lehetőséget adhat számukra az állandó játékokra. A játék a művészi tevékenységhez hasonlóan lehetőséget ad a spontán önkifejezésre. A gyermekjáték a világ egyfajta visszatükröződése, amelyben a külvilágból és a saját belső világából értelmezi és szervezi tapasztalatait és érzéseit.

Utánzások és szerepjátékok másfél éves gyermekeknél jelennek meg. Ezekben elevenítik fel emlékeiket, és képzeletükkel játsszák el őket. A gyerekek nagyon komolyan veszik ezeket a játékokat, a bennük betöltött szerep illúziója olyan erős, hogy szinte teljesen azonosulnak vele. A gyerekek általában utánozzák azokat, akik érzelmileg fontosak számukra, különösen az anyát, apát, vagy a mesemondókat vagy az őket érintő állatokat.

Míg a gyerekek utánozzák az állatok viselkedését, elmélyülnek az adott állat helyzetében, átveszik annak tulajdonságait és érzelmeit. Az állatot utánzó mozdulatok olyan fantáziajátékok, amelyekben az alapvető emberi mozgásformák továbbfejleszthetők nagy

mozgások segítségével. Ezek a mozgásjátékok a gyermek természetes mozgásának minden formáját megkövetelik, például sétálást, futást, ugrást, csúszómászást, dobást, mászást és ezek variációit. Növelik a gyermekek mozgáskoordinációját, állóképességét és állóképességét. Fejlesztik a mozgást szabályozó idegrendszeri funkciókat, valamint a különböző testrészek és izomcsoportok harmonikus teljes munkáját. A most következő legismertebb állatutánzó mozgásokkal szintén gazdagíthatjuk a gyermekek mozgáskultúráját és fejleszthetjük az ügyességüket: (Bendig, n. é., n. o.).

## **IV. A kutatási anyaga és módszereinek bemutatása**

### **A mozgás koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségei az óvodában**

A koordinációs képességek fejlesztése csak akkor érhető el, ha színes, változatos, érdekes játék- és feladathelyzeteket hozunk létre, amelyek vonzóak a gyermekek számára. Az innovatív, rendszeres feladatmegoldások megtanulása és elvégzése biztosítja a legjobban az óvodai tanulók fejlődését. A tudatos koordinációs készségek fejlesztése 3-7 éves korban elengedhetetlen feltétele a jó és biztonságos mozgású, felnövekvő generációnak, aki élvezi a testnevelést és a sportot, és élethosszig tartó tapasztalatot talál benne.

Ezért tanulmányokat indítottunk az 5-6 éves gyermekek koordinációs szintjének meghatározására. Megpróbáltunk olyan tesztek és gyakorlatokat megtervezni, amelyek felhasználhatók a koordinációs képesség teljesítményének mérésére.

#### ***A kutatás célja volt:***

Kutatásunk célja az 5-6 éves gyermekek mozgáskoordinációs képességének bemutatása, valamint az, hogy mennyire van kihatással a gyermekekre a megfelelő szinten elsajátított mozgáskoordináltság, a rendszeres testnevelés.

#### ***Hipotézis***

Feltételeztük, hogy azok a gyerekek, akik szisztematikusan és rendszeresen járnak óvodába, valamint többféle torna eszközök állnak rendelkezésükre, azoknak koordinációs képességeik is megfelelőbb szinten haladnak. Azok a gyerekek viszont, akik nem szisztematikusan és nem rendszeresen járnak óvodába, valamint kevésbé rendelkeznek különböző tornaeszközökkel, koordinációs képességük alacsonyabb szinten halad.

#### ***A kutatás módszere***

A mozgáskoordinációs képesség fejlődésének a vizsgálatára, olyan felmérési módszert és gyakorlatokat választottunk, amelyek megfelelnek az óvodáskorú gyermekek képességeinek, ugyanakkor reális értékmérőnek bizonyulnak ahhoz, hogy összehasonlíthassuk a gyermekek teljesítőképességét. Valamint figyelembe vettük azt is, hogy a gyermekeknek érdekes, motiváló legyen a feladatok teljesítése. Ezért verseny formájában vezettem le a gyakorlatsorokat. A feladatok teljesítésénél az időt mértem, de figyelembe vettem azt is, hogy ne csak gyorsan, de pontosan teljesítsenek. A következő



módszereket alkalmaztam: teoretikus módszer (szakirodalom tanulmányozása) megfigyelés, beszéd, bemutatás, tesztelés).

### ***A kutatás helye***

Felméréseinket a Nagydobronyi óvoda „Pillangó” nagycsoportos gyerekeivel és a roma óvoda nagycsoportos gyerekeivel végeztük. A Nagydobronyi óvoda tornateremmel, sportpályával ezen belül mind két helyiségben megfelelő felszereltséggel rendelkezik, lehetőséget biztosítva a tervezett gyakorlatok végrehajtásához. A roma óvoda nem rendelkezik külön sportpályával és külön tornateremmel. Tornaterem hiányában a torna foglalkozásokat a csoporton belül és az épületet körülvevő udvaron végzik. A tervezett gyakorlatok végrehajtásához azonban a roma óvoda is rendelkezett megfelelő felszereltséggel. A két tanintézményben egyforma, ukrán program szerint folyik az oktatás. („Українське дошкілля”, „Впевнений старт”).

### ***A kutatás menete***

A vizsgálatokat a Nagydobronyi óvodában és a Nagydobronyi roma óvodában végeztem, ahol minden adott volt ezeknek a feladatoknak a teljesítésére. A felmérésben két csoport vett részt. A Nagydobronyi óvoda „Pillangó” nagy csoportja (5-6 éves gyerekek) és a roma óvoda nagycsoportja (5-6 éves gyerekek). A „Pillangó” csoport létszáma 28 gyerek volt. Ebből 15 fiú, 13 lány. A roma csoport létszáma 25 gyerek. Ebből 12 fiú, 13 lány. Mind az 53 gyerek nagycsoportos, 5-6 éves, egyforma egészségállapotú. Egyformán és egyénileg vizsgáltam minden gyerek képességeit. Ahhoz, hogy meg tudjam állapítani, az eredményeket egy táblázat volt kidolgozva, amelyben meg van mutatva a gyermekek fizikai állóképességének értékelési mutatói.

#### **1. táblázat. A gyerekek fizikai állóképességének értékelési mutatói**

<b>Gyakorlatsor</b>	<b>Magas mp.</b>	<b>Közepes mp.</b>	<b>Alacsony mp.</b>	<b>Rossz mp.</b>
№1	Fiúk 22,0-23,5 Lányok 23,5-24,0	23,6-25,0 24,1-25,5	25,1-27,0 25,5-28,0	27 és több 28 és több
№2	Fiúk 29,0-31,0 Lányok 30,0-32,5	31,1-33,0 32,6-35,5	33,1-35,5 35,6-37,0	38,6 és több 37,0 és több
№3	Fiúk 31,0-33,5 Lányok 32,5-34,5	33,6-35,3 34,5-36,8	35,4-38,0 36,9-39,0	38,0 és több 39,0 és több
№4	Fiúk 27,0-29,0 Lányok 27,5-30,5	21,1-32,0 30,6-33,5	32,0-35,5 36,6-37,5	35,6 és több 37,6 és több

№5	Fiúk 32,0-34,5 Lányok 33,0-35,5	34,6-36,5 35,6-37,0	36,5-39,5 37,1-40,0	39,5 és több 40,0 és több
----	------------------------------------	------------------------	------------------------	------------------------------

Ebben a korban a sokféleképpen kiépíthető akadálypályák a legalkalmasabbak a mozgás fejlesztésére és a különböző koordinációs képességek szintjének emelésére.

Az akadálypálya során a gyerekek a megfelelő mozgás- és készségfejlesztő eszközök széles skálájával találkoznak. Ezekkel nemcsak mozgásukat fejlesztik, hanem részképességeik összehangolását is gyakorolják, ami később jelentős hatással lehet akár a tanulási képességek fejlődésére, akár a szenzomotoros integráció fejlődésére. Fejlesztik az egyensúly, a kitartás, a szem-láb koordináció és az észlelés tesztelésének képességét.

Az életkornak megfelelően változatos gyakorlatok szolgálnak a mozgás koordináció képesség fejlesztésére, melyekhez különböző eszközök (pad, medicinlabda, bordásfal, füles labda, függőháló, stb.) nyújtanak hathatós segítséget. A szerek, eszközök alkalmazásával rendkívül változatos ingerekkel tudjuk fejleszteni a koordinációs képességüket.

A következő mozgáskoordinációt fejlesztő labdagyakorlatokat, gyorsasági, egyensúlyérzék, erőt fejlesztő és térbeni tájékozódást fejlesztő próbákat alkalmaztuk a vizsgálat során:

### **1. „Karikába lépegetés, bóják között futás, félkörön átbújás”**

Két oldalra kisebb méretű karikába lépegetés 3 méteren keresztül, majd futás 5 bóját megkerülve, amely 1 méter távolságra van egymástól, majd átbújás félkör alatt, tovább futás a kanyarig, majd visszafordulás és futás vissza. (távolság 10 m)

### **2. „Zsákba ugrálás, egyensúlyozó járás padon, futás, célba dobás”**

Zsákba ugrálás 3 méteren keresztül, majd 2 méter egyensúlyozó járás a padon, felvenni a labdát, 5 méteren futás a megjelölt helyig, végül célba dobás. (távolság 10 m)

### **3. „Ügyességi játék labdákkal”**

3 és 6 méteren kosárok vannak. Az első kosárban kislabdák vannak. Egyenként át kell vinni az egész labdát a másik kosárba. Aztán futás a 10 méter távolságig, körbeszaladni az állványt és futás vissza. (távolság 10 m)

#### **4. „Füles labdán ugrálás, csőben bújás, célba dobás”**

Füles labdán ugrálás 3 méteren keresztül. Aztán csőben bújás 3 méter hosszan, majd felvenni a labdát és futás a célig, végül kosárba dobás, körbeszaladni aztán visszafutás. (10 m a távolság)

#### **5. „Futás, labdapattogatás, karikába ugrálás”**

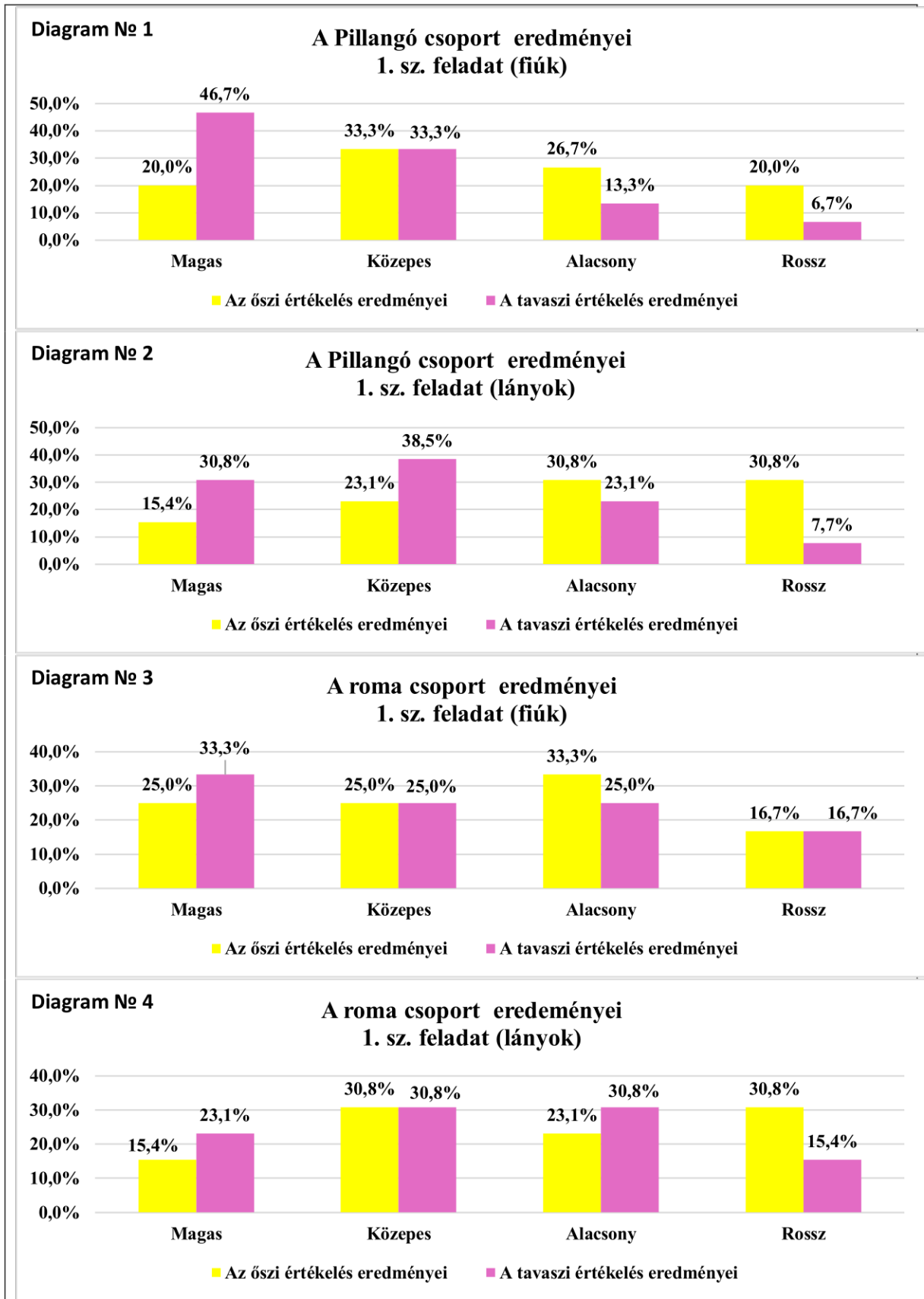
Futás 5 méteren a jelzésig labdával a kézben. Ott megállni és helyben 5x labdapattogatás. Aztán letenni a labdát és 10 méterig szaladni, megkerülve a jelzést, majd visszafutás 5 méteren, ahol 3 kis kör lesz és beleugrálva vissza a célig. (10 m a távolság)

A vizsgálat megkezdésekor felmértem a gyerekek teljesítőképességét. A vizsgálat ideje novembertől februárig tartott. Az őszi mérések mindkét csoportban megközelítőleg ugyanazok voltak, bár a roma csoport eredményei már akkor kissé alacsonyabb értékeket mutattak, mint a „Pillangó” csoport eredményei. A sportjátékok úgy voltak megtervezve, hogy megfeleljenek a mozgáskoordináció fejlődésének.

Ez idő alatt a két csoport megteremtette lehetőségeihez mérten a feltételeket a sportjátékok levezényléséhez. A gyerekek lehetőséget kaptak képességeik aktív kihasználására. Nemcsak a tornateremben, hanem az udvaron álló sportpályán is, ami nagyon sok sportkellékekkel van felszerelve a gyermekek különféle mozgásainak stimulálására: labdák, ugráló kötél, tölcsér, karika, tornaterem padok, létrák, célok stb. A roma gyerekek lehetőségei kissé korlátozottabbak voltak a sportfelszereltség terén, mint a pillangó csoport gyerekei, az alapvető dolgok azonban itt is rendelkezésükre álltak.

1. ábra. A gyermekek fizikai állóképessége értékelésének eredményei

1. számú feladat



Az értékelésben összesen 27 fiú és 26 lány vettek részt.

A fiúk őszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 3-magas szint, 5-közepes, 4-alacsony, 3-rossz.

A fiúk őszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 3-magas szint, 3-közepes, 4-alacsony, 2-rossz.

A fiúk tavaszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 7-magas szint, 5-közepes, 2-alacsony, 1-rossz.

A fiúk tavaszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 4-magas szint, 3-közepes, 3-alacsony, 2-rossz.

A lányok őszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 2-magas szint, 3-közepes, 4-alacsony, 4-rossz.

A lányok őszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 2-magas szint, 4-közepes, 3-alacsony, 4-rossz.

A lányok tavaszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 4-magas szint, 5-közepes, 3-alacsony, 1-rossz.

A lányok tavaszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 3-magas szint, 4-közepes, 4-alacsony, 2-rossz.

Mindkét csoport fiúinak tavaszi értékelésének eredményei kissé megváltozott, és természetesen a százalékos eredményekben is változásokat eredményezett.

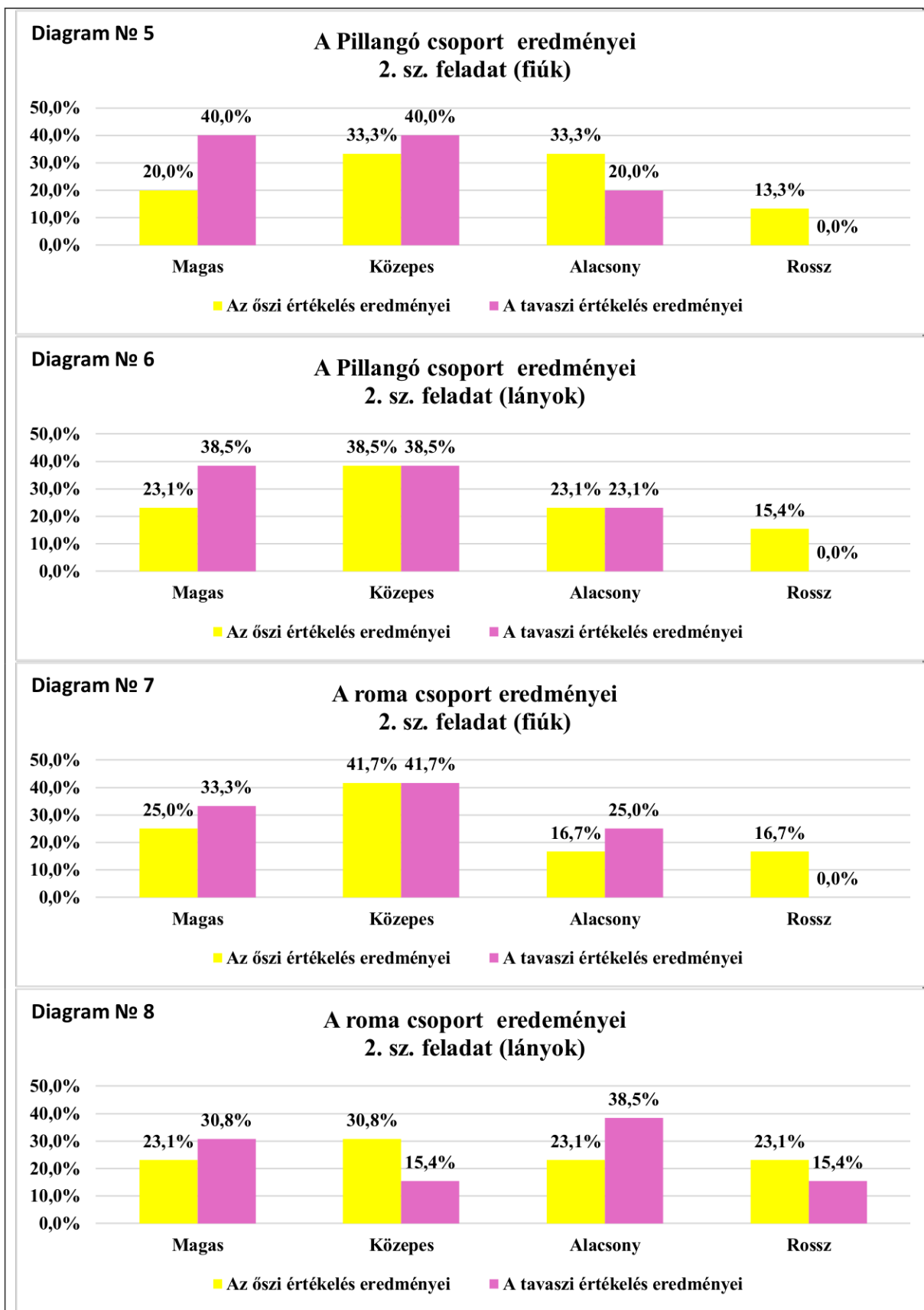
A „Pillangó” csoportban a fiúk magas szintje 26,7%-kal javult, a közepes szint ugyanolyan szinten maradt, mint az őszi. Az alacsony és a rossz szint esetén pedig 13,3%-os javulást figyeltünk meg. A roma csoportban a fiúk magas szintje 8,3 %-ot javult, a közepes szint ugyanolyan szinten maradt, mint az őszi. Az alacsony szintről 8,3% lépett jobb szintre, a rossz pedig ugyanolyan szinten maradt, mint az őszi.

Mindkét csoportban az őszi és a tavaszi értékelés között megváltozott a lányok fizikai fejlődése is.

A „Pillangó” csoportban a lányok magas és közepes szintje 15,4%-os javulást eredményezett. Az alacsony szint esetén 7,7% ért el jobb eredményt, a rossz pedig 23,1%-al javult. A roma csoportban a lányok magas szintje 7,7%-kal javult, a közepes egy szinten maradt, az alacsony 7,7%, a rossz pedig 15,4% került jobb szintre.

## 2. ábra. A gyermekek fizikai állóképessége értékelésének eredményei

### 2. számú feladat



A fiúk őszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 3-magas szint, 5-közepes, 5-alacsony, 2-rossz.

A fiúk őszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 3-magas szint, 5-közepes, 2-alacsony, 2-rossz.

A fiúk tavaszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 6-magas szint, 6-közepes, 3-alacsony, 0-rossz.

A fiúk tavaszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 4-magas szint, 5-közepes, 3-alacsony, 0-rossz.

A lányok őszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 3-magas szint, 5-közepes, 3-alacsony, 2-rossz.

A lányok őszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 3-magas szint, 4-közepes, 3-alacsony, 3-rossz.

A lányok tavaszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 5-magas szint, 5-közepes, 3-alacsony, 0-rossz.

A lányok tavaszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 4-magas szint, 2-közepes, 5-alacsony, 2-rossz.

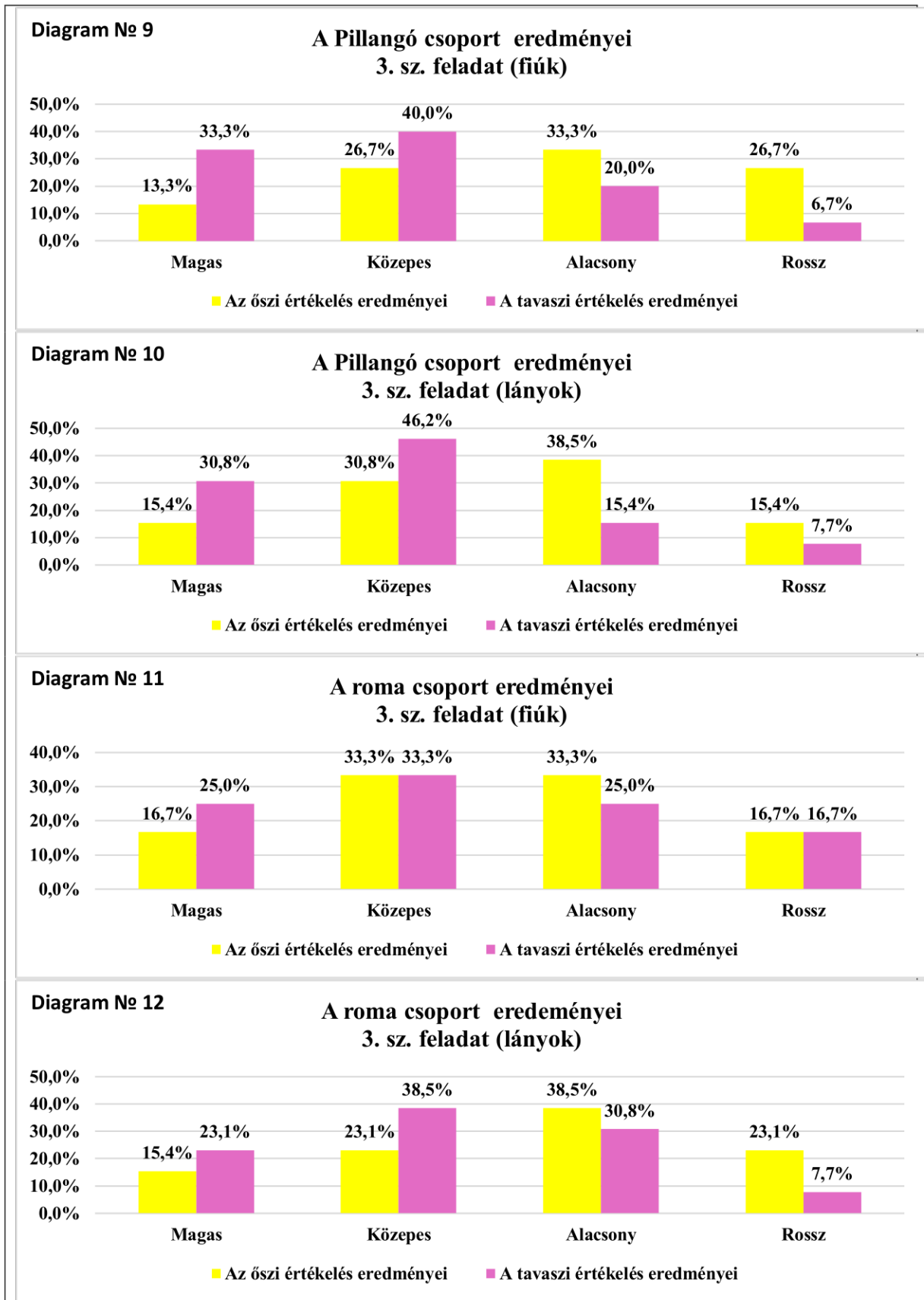
Mindkét csoport fiúinak tavaszi értékelésének eredményei kissé megváltozott ebben a feladatban is, és természetesen a százalékos eredményekben is változásokat eredményezett.

A „Pillangó” csoportban a fiúk magas szintje 20%-kal javult, a közepes szint 6,7%-kal. Az alacsony szintről 13,3% került jobb szintre, rossz szinten pedig egyetlen fiú sem teljesített. A roma csoportban a fiúk magas szintje 8,3 %-os javulást eredményezett, amíg a közepes ugyanolyan szinten maradt. Az alacsony szintről szintén 8,3% került jobb szintre. Rossz szinten pedig egyetlen gyerek sem teljesített.

Mindkét csoportban az őszi és a tavaszi értékelés között megváltozott a lányok fizikai fejlődése is.

A „Pillangó” csoportban a lányok magas szintje 15,4%-os javulást eredményezett. A közepes és alacsony szint ugyanolyan szinten maradt, rossz szinten pedig egyetlen gyerek sem teljesített. A roma csoportban a lányok magas szintje 7,7%-kal javult, a közepes és az alacsony 15,4%, a rossz pedig 7,7% -a került jobb szintre.

3. ábra. A gyermekek fizikai állóképessége értékelésének eredményei  
3. számú feladat





A fiúk őszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 2-magas szint, 4-közepes, 5-alacsony, 4-rossz.

A fiúk őszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 2-magas szint, 4-közepes, 4-alacsony, 2-rossz.

A fiúk tavaszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 5-magas szint, 6-közepes, 3-alacsony, 1-rossz.

A fiúk tavaszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 3-magas szint, 4-közepes, 3-alacsony, 2-rossz.

A lányok őszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 2-magas szint, 4-közepes, 5-alacsony, 2-rossz.

A lányok őszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 2-magas szint, 3-közepes, 5-alacsony, 3-rossz.

A lányok tavaszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 4-magas szint, 6-közepes, 2-alacsony, 1-rossz.

A lányok tavaszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 3-magas szint, 5-közepes, 4-alacsony, 1-rossz.

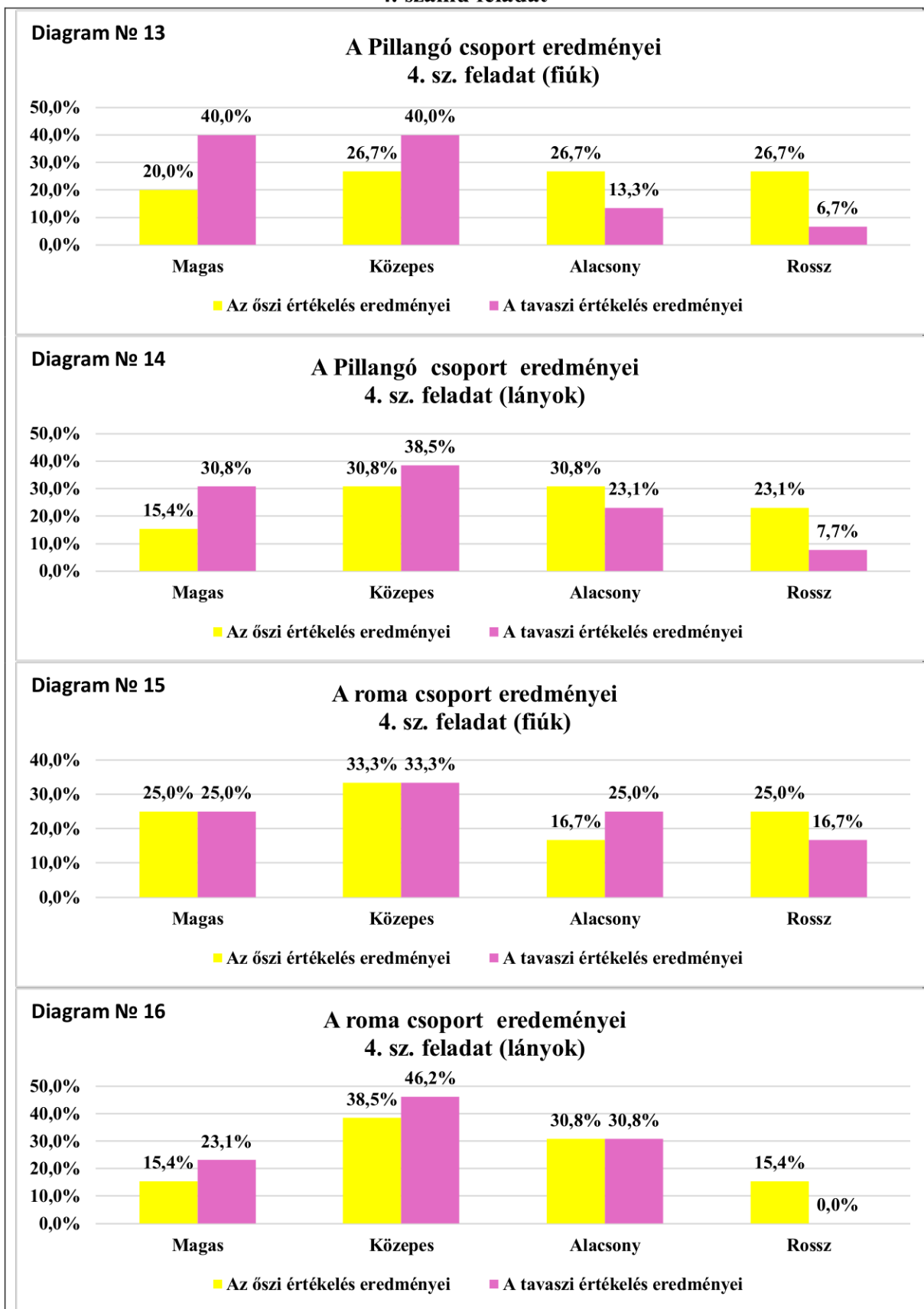
Mindkét csoport fiúinak tavaszi értékelésének eredményei kissé megváltozott ebben a feladatban is, és természetesen a százalékos eredményekben is változásokat eredményezett.

A „Pillangó” csoportban a fiúk magas szintje 20%-kal javult, a közepes szint 13,3%-kal. Az alacsony szintről szintén 13,3% került jobb szintre, rossz szinten pedig 20%-os javulást eredményezett. A roma csoportban a fiúk magas szintje 6,7 %-os javulást eredményezett, amíg a közepes ugyanolyan szinten maradt. Az alacsony szintről szintén 6,7% került jobb szintre. A rossz szint ugyanolyan szinten maradt, mint az őszi.

Mindkét csoportban az őszi és a tavaszi értékelés között megváltozott a lányok fizikai fejlődése is.

A „Pillangó” csoportban a lányok magas és közepes szintje 15,4%-os javulást eredményezett, az alacsony szint 23,1%-a, a rossz szint 7,7%-a került jobb szintre. A roma csoportban a lányok magas szintje 7,7%-kal javult, a közepes 15,4%, az alacsony 7,7%, a rossz pedig 15,4% -a került jobb szintre.

4. ábra. A gyermekek fizikai állóképessége értékelésének eredményei  
4. számú feladat



A fiúk őszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 3-magas szint, 4-közepes, 4-alacsony, 4-rossz.

A fiúk őszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 3-magas szint, 4-közepes, 2-alacsony, 3-rossz.

A fiúk tavaszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 6-magas szint, 6-közepes, 2-alacsony, 1-rossz.

A fiúk tavaszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 3-magas szint, 4-közepes, 3-alacsony, 2-rossz.

A lányok őszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 2-magas szint, 4-közepes, 4-alacsony, 3-rossz.

A lányok őszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 2-magas szint, 5-közepes, 4-alacsony, 2-rossz.

A lányok tavaszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 4-magas szint, 5-közepes, 3-alacsony, 1-rossz.

A lányok tavaszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 3-magas szint, 6-közepes, 4-alacsony, 0-rossz.

Mindkét csoport fiúinak tavaszi értékelésének eredményei kissé megváltozott ebben a feladatban is, és természetesen a százalékos eredményekben is változásokat eredményezett.

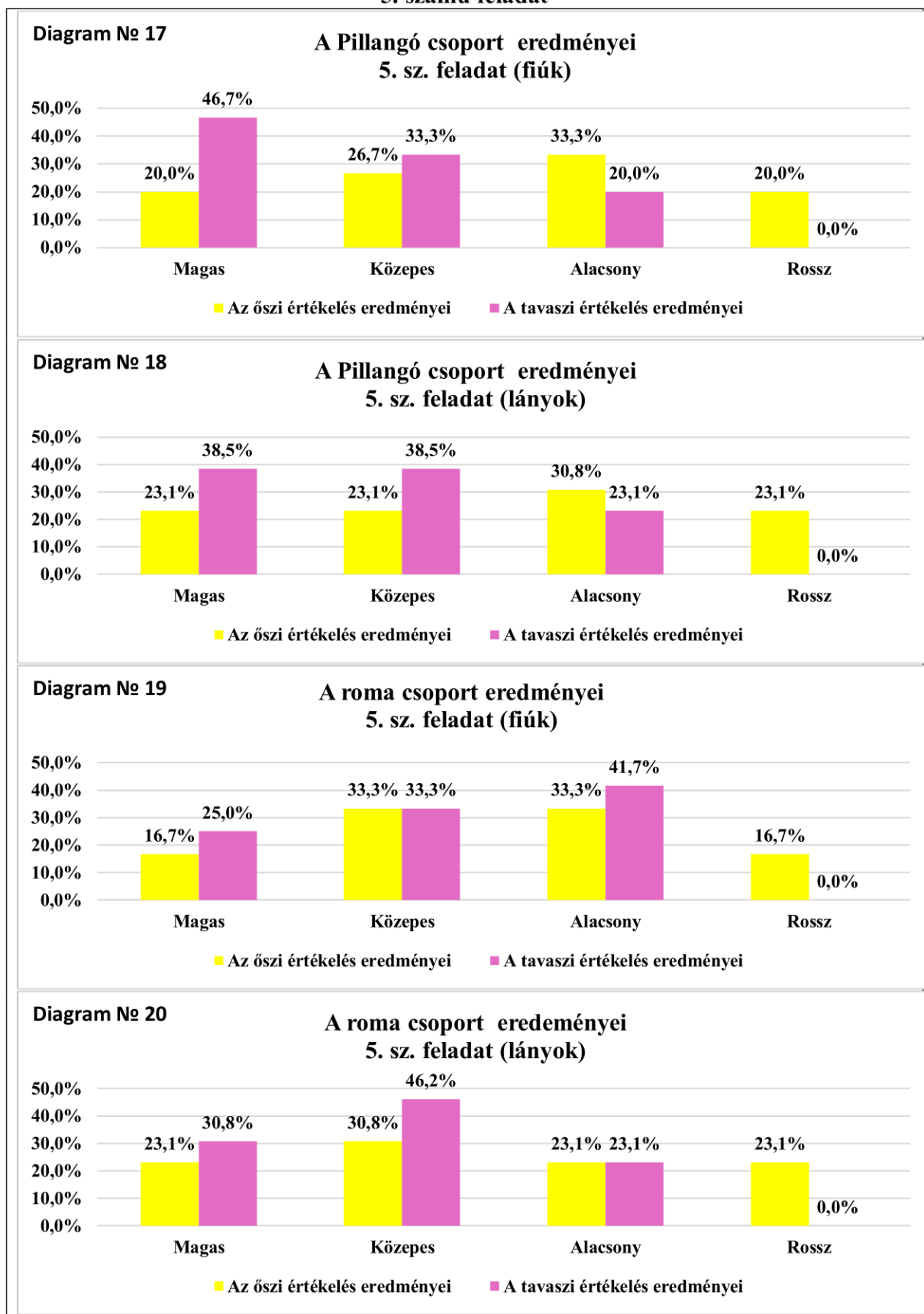
A „Pillangó” csoportban a fiúk magas szintje 20%-kal javult, a közepes és az alacsony szint 13,3%-a, a rossz szintről pedig 20% került jobb szintre. A roma csoportban a fiúk magas és közepes szintje ugyanolyan szinten maradt. Az alacsony és a rossz szintről pedig 8,3% került jobb szintre.

Mindkét csoportban az őszi és a tavaszi értékelés között megváltozott a lányok fizikai fejlődése is.

A „Pillangó” csoportban a lányok magas szintje 15,4%-os javulást eredményezett. A közepes és alacsony szint 7,7% javult, a rossz szintről pedig 15,4% lépett jobb szintre. A roma csoportban a lányok magas és közepes szintje 7,7%-kal javult, az alacsony szint ugyanúgy maradt, rossz szinten pedig egyetlen gyerek sem teljesített.

## 5. ábra A gyermekek fizikai állóképessége értékelésének eredményei

### 5. számú feladat



A fiúk őszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 3-magas szint, 4-közepes, 5-alacsony, 3-rossz.

A fiúk őszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 2-magas szint, 4-közepes, 4-alacsony, 2-rossz.

A fiúk tavaszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 7-magas szint, 5-közepes, 3-alacsony, 0-rossz.

A fiúk tavaszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 3-magas szint, 4-közepes, 5-alacsony, 0-rossz.

A lányok őszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 3-magas szint, 3-közepes, 4-alacsony, 3-rossz.

A lányok őszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 3-magas szint, 4-közepes, 3-alacsony, 3-rossz.

A lányok tavaszi értékelésének eredményei a „Pillangó csoportban”: 5-magas szint, 5-közepes, 3-alacsony, 0-rossz.

A lányok tavaszi értékelésének eredményei a roma csoportban: 4-magas szint, 6-közepes, 3-alacsony, 0-rossz.

Mindkét csoport fiúinak tavaszi értékelésének eredményei kissé megváltozott ebben a feladatban is, és természetesen a százalékos eredményekben is változásokat eredményezett.

A „Pillangó” csoportban a fiúk magas szintje 26 %-kal javult, a közepes szint 6,6%-kal. Az alacsony szintről 13,3% került jobb szintre, rossz szinten pedig egyetlen fiú sem teljesített. A roma csoportban a fiúk magas szintje 8,3 %-os javulást eredményezett, amíg a közepes ugyanolyan szinten maradt. Az alacsony szintről szintén 8,4% került jobb szintre. Rossz szinten pedig egyetlen gyerek sem teljesített.

Mindkét csoportban az őszi és a tavaszi értékelés között megváltozott a lányok fizikai fejlődése is.

A „Pillangó” csoportban a lányok magas és közepes szintje 15,4%-os javulást eredményezett. Az alacsony szintről 7,7% került jobb szintre, rossz szinten pedig egyetlen gyerek sem teljesített. A roma csoportban a lányok magas szintje 7,7%-kal javult, a közepes 15,4% , alacsony szinten ugyanannyian teljesítettek, amíg rossz szinten egyetlen gyerek sem teljesített.

## Összegzés

A gyermek fizikai tevékenységét elsősorban a motorikus képességeinek szintje határozza meg. Ezen belül is elsősorban a gyermek ügyessége, vagyis a koordinációs tulajdonságai. Ezek a testi tulajdonságok optimálisan az első 12 életévben fejleszthetők, amiből logikusan következik, hogy az óvodás időszak meghatározó szerepet játszik a gyermek ügyességének fejlesztésében.

A kutatási témám a koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségeivel foglalkozik az óvodában. Tapasztalt óvónőként tisztában vagyok vele, hogy a koordinációs alapképességek, mint a gyorsasági koordináció, a mozgásérzékelés, a ritmusképesség, a reakció képesség, egyensúlyozó képesség (dinamikus és statikus), a térbeli tájékozódó képesség spontán módon csak részben, vagy egyáltalán nem fejlődnek ki. Ezek a tulajdonságok csak akkor fejlődnek, ha a gyermeki szervezet időben megkapja a fejlesztő ingereket. Az óvodában ez a mozgásfejlesztés megoldható a rendszeres testneveléssel, a változatos mozgásos játékokkal, a különböző gimnasztikai gyakorlatokkal.

Kutatásom és vizsgálataim során megbizonyosodtam arról, hogy azok a gyermekek, akik szisztematikusan és rendszeresen járnak óvodába, valamint többféle torna eszközök állnak rendelkezésükre, azoknak koordinációs képességeik is megfelelőbb szinten haladnak, mint azok a gyerekek, akik nem szisztematikusan és nem rendszeresen járnak óvodába, valamint kevésbé rendelkeznek különböző tornaeszközökkel, koordinációs képességük is alacsonyabb szinten halad.

Szakedolgozatom végleges összeállításával arra a következtetésre jutottam, hogy a koordinációs képességek tudatos fejlesztése az óvodában elengedhetetlen feltétele a cselekvésbiztos, testnevelést és sportolást kedvelő, határozott életszemlélettel rendelkező felnövekvő nemzedéknek.

## Резюме

Фізична діяльність дитини перш за все визначається рівнем рухливих здібностей, а саме: спритністю, тобто її координаційними властивостями. Ці фізичні властивості оптимально розвиваються до 6 років, таким чином старший дошкільний вік відіграє особливу роль в розвитку координаційних здібностей дитини.

Тема нашого дослідження займається вивченням можливостей розвитку координаційних вмінь у дітей дошкільного віку. Основні координаційні вміння, а саме: орієнтування в просторі, рівновага, реагування, диференціювання параметрів рухів, здатність до ритму, перестроювання рухових дій, вестибулярна стійкість, довільне розслаблення м'язів лише частково або взагалі не розвиваються спонтанно. Ці властивості тільки тоді розвиваються, якщо організм дитини вчасно отримує відповідні стимули. З регулярним фізичним вихованням (три рази в тиждень) можна досягти розвитку координації.

У своїх дослідженнях я переконалася, що діти, які систематично і регулярно відвідують дитячий садок і мають більше спортивного обладнання, мають кращі навички координації, ніж діти, які не систематично і не регулярно відвідують дитячий садок, і мають менше різного спортивного обладнання, і їх координаційні навички нижчі.

Ми дійшли до такого висновку, що свідомий розвиток координаційних здібностей обов'язковий для активного підростаючого покоління, яке цікавиться фізкультурою та спортом, а також має певні погляди щодо здорового способу життя.

## Irodalomjegyzék

- Ángyán L. (2005): *Az emberi test mozgástana*. Motio Kiadó, Pécs. 65.
- Ángyán L. (2005): *Sportélettani alapismeretek*. Dialóg-Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
- Bence Sándorné (2009): *Korszerűsítési törekvések a pedagógiai gyakorlatban megoldható prevenció, korrekció mozgásanyag alkalmazására*; Veszprém, Pannon Egyetem Nyelvtudományi Doktori Iskola, 2009,
- Bendig Borbála: *Állatutánzó mozgások, avagy mozgás is játék is*.  
<http://www.gyermekmozgasfejlesztes.hu/> [letöltve: 2020.12.11.]
- Berghauer-Olasz Emőke (2013): *Fejlődéslélektan I. (Jegyzet)*, II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Pedagógia és Pszichológia Tanszék, Beregszász, 2013
- Bíró M., Juhászi I., Széles Gy., Szombathy K., Váczi P., (2015), *Mozgásos játékok*, Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger.
- Dubecz J. (2009): *Általános edzésmélettan és módszertan*. Rechartus Kft. Budapest.151–152.
- Domján Károly, Geréb György, Kiss Lajos (1994): *Pszichológia (Tanárképző Főiskolai Tankönyvek)*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1994
- Farmos I. (2009): *A mozgásfejlődés*. In: Szatmári Z. (főszerk.), *Sport, életmódegészség*, Akadémiai Kiadó, Budapest 327–370. o.
- Frenkl R. (1995): *Sportélettan*. Magyar Testnevelési Egyetem tankönyve, Budapest.
- Fritz P. (2006): *Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó, Szeged.
- Gyetzvai Gy.–Kecskeméti P.A.–Szatmári Z. (2008): *Testkultúra elméleti- és kutatómódszertani alapismeretek*. JGYPK Kiadó, Szeged.
- Győri P. (2002): *Sokmozgásos testnevelési játékprogram (STJ) hatása a személyiségfejlődésére*. In: Győri P.: *Óvodások biológiai fejlődése és fizikai aktivitása*. Wesselényi Miklós Sport Közalapítvány, Veszprém
- Harsányi László. (2000): *Edzéstudomány I.*, Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs Hirtz, P.–Hotz, A.–Gudrun L.: (2004): *Mozgáskompetenciák, egyensúlyozásgyakorlatok, ötletek, technikák*. Dialóg Campus Kiadó Budapest–Pécs.
- Hortobágyi T.–Nádori L. (1988): *Elemzések és kutatási eredmények az izomerő-fejlesztés területén*. In: Nádori L. (szerk.). *A sportedzés, versenyzés új útjai*. Sport. Budapest. 9–71.



- Horváth – Szinnyai Borbála (2011): A játék fejlesztő hatásai, 2013, Király Tibor–Szakály Zsolt (2011. b): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs
- Kunos Andrásné (1993): Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana. Nemzeti Tankönyvkiadó
- Kovács Éva Tímea (2007): A mozgásos játékok hatása a 9-10 éves gyerekek fizikai képességeinek fejlődésére. Kolozsvár
- Josip Lepes, Branko Krsmanovic, Halasi Szabolcs (2013): Az óvodai testnevelés módszertana; Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka.
- Nádori L. (1991): *Az edzés elmélete és módszertana*. Sport, Budapest.
- Nádori L.–Büchler R. (1979): Sportmozgások tanulása. *A sport és testnevelés időszerű kérdései*. Sport. Budapest, 38.
- Pappné Gazdag Zsuzsanna (2011): Utánzó gyakorlatok, Flaccus Kiadó, Budapest.
- Porkolábné B. K. (1995): Mozgás – Testkép – Énkép: mozgásfejlesztés és értelmi fejlődés összefüggései. *Fejlesztő Pedagógia 2–3. sz.*
- Porkolábné B.K., Páli J., (1999): Komplex Prevenciós Óvodai Program.
- Poór J. (2016), Testi-lelki egészségért játékkal, mozgással, Beszterec
- Pálfi Sándor (2015): Óvodapedagógiai módszertani kézikönyv, Debrecen.
- Pintérmé Tasnádi Ágnes (2006): Mozgásfoglalkozások az óvodában. Trefort kiadó Budapest
- Szabó T. Bánáti F. (2008): *Iskolai testnevelés és utánpótlássport*. Nemzeti Utánpótlás nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Budapest, 63.
- Tamásiné Dsupin Borbála (2010): A népi játékok és a mozgás relációja, és funkciója a 3-7 éves gyermekek személyiségfejlődésében.
- Tamásiné Dsupin Borbála (2014): A zene és mozgás relációja a 3-7 éves korosztály személyiségfejlődésében.
- Tordáné Hajabács Ilona (2010): Nevelési alapismeretek a Népi játék és kismesterségek oktatója tanfolyam hallgatói számára

Torgyik Judit (2014): Sokszínű pedagógiai kultúra, Komárom

Uvacsek M. (2009): *Mozgástanulás, mozgáskészség*. In: Szatmári Z. (főszerk.),  
*Sport, életmód egészség*, Akadémiai Kiadó, Budapest 420–426. o.

## Melléklet

### 1. táblázat

#### A Pillangó csoport eredményei (ősz)

№ π/π	Névsor	Gyakorlatok				
		№1	№2	№3	№4	№5
	<b>Fiúk</b>	<b>mp.</b>	mp.	mp.	mp.	mp.
1	B.Á.	23,5	31,0	33,5	29,0	34,5
2	B.E.	23,4	29,9	33,3	28,8	34,4
3	B.L.	25,0	29,8	35,3	28,6	36,4
4	B.K.	24,8	32,0	35,2	30,0	36,0
5	B.M.	24,7	31,8	35,0	31,6	35,9
6	V.V.	24,7	32,7	35,1	31,5	36,1
7	V.K.	28,1	32,9	37,0	35,2	37,5
8	H.M.	27,9	34,0	36,8	34,2	38,0
9	H.F.	27,7	34,1	36,7	34,0	38,3
10	K.K.	26,0	33,2	37,5	35,6	38,8
11	K.L.	25,8	35,1	37,0	35,6	39,7
12	M.Á.	25,5	36,6	38,0	35,0	39,8
13	M.M.	25,6	36,8	38,2	35,2	40,5
14	SZ.M.	22,8	32,1	36,7	22,5	33,5
15	SZ.ZS.	24,7	33,5	38,1	33,5	37,3
	<b>Lányok</b>					
16	B.L.	23,8	32,3	34,5	30,5	35,2
17	B.K.	23,6	32,2	34,3	29,9	35,0
18	B.B.	25,3	31,9	36,8	33,5	34,8
19	B.J.	25,0	35,3	36,5	33,2	37,0
20	H.E.	24,9	35,0	36,2	33,0	36,8
21	H.E.	27,6	34,9	36,3	33,1	36,5
22	M.I.	27,5	34,7	38,7	37,5	39,9
23	P.D.	27,4	36,8	38,6	37,3	39,7
24	R.A.	27,9	36,7	38,8	37,0	39,5
25	R.ZS.	29,0	35,5	38,2	36,9	39,4
26	R.P.	28,6	36,3	38,3	38,0	41,0
27	SZ.A.	28,7	37,5	40,2	37,9	40,9
28	SZ.B.	28,5	37,8	40,5	38,1	41,2
	Összesen	12,1	15,9	17,2	15,1	17,6

## **Fiúk**

**Nº1-** 3-magas szint, 5-közepes, 4-alacsony, 3-rossz

**Nº2-** 3-magas, 5-közepes, 5-alacsony, 2-rossz

**Nº3-** 2-magas, 4-közepes, 5-alacsony, 4-rossz

**Nº4-** 3-magas, 4-közepes, 4-alacsony, 4-rossz

**Nº5-** 3-magas, 4-közepes, 5-alacsony, 3-rossz

## **Lányok**

**Nº1-** 2-magas szint, 3-közepes, 4-alacsony, 4-rossz

**Nº2-** 3-magas, 5-közepes, 3-alacsony, 2-rossz

**Nº3-** 2-magas, 4-közepes, 5-alacsony, 2-rossz

**Nº4-** 2-magas, 4-közepes, 4-alacsony, 3-rossz

**Nº5-** 3-magas, 3-közepes, 4-alacsony, 3-rossz

## 2. táblázat

### A Pillangó csoport eredményei (tavasz)

№ n/n	Névsor	Gyakorlatok				
		№1	№2	№3	№4	№5
	<b>Fiúk</b>	<b>mp.</b>	mp.	mp.	mp.	mp.
1	B.E.	22,0	29,0	32,8	27,0	33,0
2	B.A.	22,5	29,0	32,9	27,8	33,4
3	B.F.	22,6	29,0	33,5	27,6	34,5
4	B.K.	22,7	31,0	33,5	29,0	34,5
5	B.M.	23,7	31,0	34,8	28,9	34,6
6	V.V.	23,8	31,7	34,0	30,5	34,5
7	V.K.	27,1	31,9	35,3	32,0	36,4
8	H.M.	27,0	33,0	35,2	31,9	36,5
9	H.F.	27,0	33,0	35,3	32,0	36,5
10	K.K.	25,0	32,9	36,5	32,0	36,5
11	K.L.	24,8	34,0	36,0	32,0	39,0
12	M.Á.	24,9	35,5	37,0	32,9	38,9
13	M.M.	24,6	35,2	37,7	35,0	39,5
14	SZ. M.	29,9	31,0	30,5	30,2	30,8
15	SZ. ZS.	31,0	32,5	32,2	32,1	30,5
	<b>Lányok</b>					
16	B.L.	23,5	30,5	33,0	27,5	33,0
17	B.K.	23,5	30,9	33,3	27,3	34,0
18	B.B.	24,0	30,0	34,5	30,5	33,5
19	B.J.	23,5	32,5	34,4	30,5	35,5
20	H.E.	24,1	32,4	34,5	30,6	35,8
21	H.E.	25,5	32,6	34,3	31,6	35,5
22	M.I.	25,4	32,6	36,5	33,5	37,0
23	P.D.	25,3	35,5	36,7	33,5	37,0
24	R.A.	25,3	35,7	36,8	33,4	36,9
25	R.ZS.	28,0	34,5	36,7	33,5	37,0
26	R.P.	27,9	35,6	36,9	37,0	39,5
27	SZ.A.	27,8	36,9	38,5	36,9	39,7
28	SZ.B.	28,0	36,8	39,0	37,6	38,0
	Összesen	11,8	15,2	16,3	14,7	16,7

## **Fiúk**

**Nº1-** 7-magas szint, 5-közepes, 2-alacsony, 1-rossz

**Nº2-** 6-magas, 6-közepes, 3-alacsony, 0-rossz

**Nº3-** 5-magas, 6-közepes, 3-alacsony, 1-rossz

**Nº4-** 6-magas, 6-közepes, 2-alacsony, 1-rossz

**Nº5-** 7-magas, 5-közepes, 3-alacsony, 0-rossz

## **Lányok**

**Nº1-** 4-magas szint, 5-közepes, 3-alacsony, 1-rossz

**Nº2-** 5-magas, 5-közepes, 3-alacsony, 0-rossz

**Nº3-** 4-magas, 6-közepes, 2-alacsony, 1-rossz

**Nº4-** 4-magas, 5-közepes, 3-alacsony, 1-rossz

**Nº5-** 5-magas, 5-közepes, 3-alacsony, 0-rossz

### 3. táblázat

#### A roma csoport eredményei (ősz)

№ п/п	Névsor	Gyakorlatok				
		№1	№2	№3	№4	№5
	<b>Fiúk</b>	<b>mp.</b>	mp.	mp.	mp.	mp.
1	Á. E.	23,5	31,0	33,5	29,0	34,5
2	Á. Á.	23,4	29,9	33,3	28,8	34,4
3	F. J.	23,4	29,8	35,3	28,6	36,4
4	F. Á.	24,8	32,0	35,2	30,0	36,0
5	G. E.	24,7	31,8	35,0	31,6	35,9
6	L. M.	24,7	32,7	35,1	31,5	36,1
7	L. L.	25,8	34,0	37,0	31,5	37,5
8	L. V.	25,5	34,0	36,8	34,2	38,0
9	O. G.	25,6	34,1	36,7	34,0	38,3
10	O. J.	26,0	33,2	37,5	34,0	38,8
11	P. CS.	28,1	36,6	37,0	35,6	39,7
12	R. M.	27,9	36,6	38,0	35,0	39,8
	<b>Lányok</b>					
13	Á. I.	23,8	32,3	34,5	30,5	35,2
14	F. I.	23,6	32,2	34,3	29,9	35,0
15	G. E.	25,3	31,9	34,3	33,5	34,8
16	G. A.	25,0	35,3	36,5	33,2	37,0
17	H. G.	24,9	35,0	36,2	33,0	36,8
18	H. I.	24,9	34,9	36,3	33,1	36,5
19	L. E.	27,5	34,7	38,7	33,2	36,6
20	L. L.	27,4	36,8	38,6	37,3	39,7
21	P. V.	27,9	36,7	38,8	37,0	39,5
22	P. V.	29,0	35,5	38,2	36,9	39,4
23	R. E.	28,6	37,5	38,3	36,8	41,0
24	V. A.	28,7	37,5	40,2	37,9	40,9
25	V. E.	28,5	37,8	40,5	38,1	41,2
	Összesen	10,7	14,2	15,3	13,9	15,6

## **Fiúk**

**Nº1-** 3-magas szint, 3-közepes, 4-alacsony, 2-rossz

**Nº2-** 3-magas, 5-közepes, 2-alacsony, 2-rossz

**Nº3-** 2-magas, 4-közepes, 4-alacsony, 2-rossz

**Nº4-** 3-magas, 4-közepes, 2-alacsony, 3-rossz

**Nº5-** 2-magas, 4-közepes, 4-alacsony, 2-rossz

## **Lányok**

**Nº1-** 2-magas szint, 4-közepes, 3-alacsony, 4-rossz

**Nº2-** 3-magas, 4-közepes, 3-alacsony, 3-rossz

**Nº3-** 2-magas, 3-közepes, 5-alacsony, 3-rossz

**Nº4-** 2-magas, 5-közepes, 4-alacsony, 2-rossz

**Nº5-** 3-magas, 4-közepes, 3-alacsony, 3-rossz



#### 4. táblázat

##### A roma csoport eredményei (tavasz)

№ n/n	Névsor	Gyakorlatok				
		№1	№2	№3	№4	№5
	<b>Fiúk</b>	<b>mp.</b>	mp.	mp.	mp.	mp.
1	Á. E.	22,5	30,5	33,0	27,0	33,0
2	Á. Á.	22,4	30,9	33,3	27,8	34,0
3	F. J.	22,3	30,9	34,5	27,6	33,5
4	F. Á.	22,4	30,0	34,5	30,5	35,5
5	G. E.	23,8	32,6	34,3	32,0	37,0
6	L. M.	23,6	32,6	36,5	31,9	37,0
7	L. L.	24,1	35,5	36,7	32,0	36,9
8	L. V.	25,5	35,7	36,9	32,0	37,0
9	O. G.	25,8	35,6	38,0	32,9	36,5
10	O. J.	25,9	36,9	38,0	32,9	36,6
11	P. CS.	27,2	36,8	39,0	35,6	37,0
12	R. M.	27,3	36,8	38,6	35,7	39,0
	<b>Lányok</b>					
13	Á. I.	23,5	30,5	33,0	27,5	33,0
14	F. I.	23,5	30,9	33,3	27,3	34,0
15	G. E.	24,0	30,0	34,5	30,6	33,5
16	G. A.	24,1	32,5	34,5	31,6	35,5
17	H. G.	25,5	32,6	34,3	33,5	37,0
18	H. I.	25,4	35,5	36,5	33,5	37,0
19	L. E.	25,3	35,7	36,7	33,4	36,9
20	L. L.	28,0	35,6	36,9	37,0	39,5
21	P. V.	27,9	35,9	38,5	36,9	39,7
22	P. V.	27,8	36,8	36,0	36,8	38,0
23	R. E.	27,8	37,0	37,0	36,7	40,0
24	V. A.	28,0	37,2	39,0	37,6	40,2
25	V. E.	28,2	37,5	39,2	37,8	40,5
	Összesen	10,5	14,2	15,6	13,6	15,2

## **Fiúk**

**Nº1-** 4-magas szint, 3-közepes, 3-alacsony, 2-rossz

**Nº2-** 4-magas, 5-közepes, 3-alacsony, 0-rossz

**Nº3-** 3-magas, 4-közepes, 3-alacsony, 2-rossz

**Nº4-** 3-magas, 4-közepes, 3-alacsony, 2-rossz

**Nº5-** 3-magas, 4-közepes, 5-alacsony, 0-rossz

## **Lányok**

**Nº1-** 3-magas szint, 4-közepes, 4-alacsony, 2-rossz

**Nº2-** 4-magas, 2-közepes, 5-alacsony, 2-rossz

**Nº3-** 3-magas, 5-közepes, 4-alacsony, 1-rossz

**Nº4-** 3-magas, 6-közepes, 4-alacsony, 0-rossz

**Nº5-** 4-magas, 6-közepes, 3-alacsony, 0-rossz

## Szülői Beleegyező nyilatkozat

Alulírott (név, olvashatóan kitöltve)

-----  
-----

hozzájárok, hogy gyermekem, (név, olvashatóan kitöltve)

----- részt vegyen  
Ráti Ágnes kutatásában, melynek eredményeit kizárólag szakdolgozatban fogja felhasználni.  
A vizsgálat jellegéről annak megkezdése előtt kielégítő tájékoztatást kaptam. Tudomásul  
veszem, hogy gyermekem azonosításra alkalmas személyi adatait bizalmasan kezelik.  
Hozzájárulok ahhoz, hogy a vizsgálat során a gyermekemről felvétel készülhet. Fenntartom  
a jogot arra, hogy a vizsgálat során annak folytatásától bármikor elállhassak.

\_\_\_\_\_ szülő/gondviselő aláírása



**A Nagydobronyi Óvoda nagycsoportja az 1. feladat teljesítése közben**

**(Saját készítésű képek)**





**A Nagydobronyi Óvoda nagcsoportja a 4. feladat teljesítése közben**

**(Saját készítésű képek)**



**A Nagydobronyi Óvoda nagcsoportja az 1. és 3. feladat teljesítése közben  
(Saját készítésű képek)**





**A Nagydobronyi Óvoda nagycsoportja a 2. és 5. feladat teljesítése közben  
(Saját készítésű képek)**



**A roma óvoda nagycsoportos gyerekei az 5. feladat teljesítése közben  
(Saját készítésű képek)**



**Bida O.A.**

tanszékvezető részére

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

### **Igazolás**

Én, Ráti Mária a Nagydobronyi óvoda intézményvezetője igazolom, hogy Ráti Ágnes „*A koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségei*” c. szakdolgozatának elkészítéséhez óvodánkban kutatást végzett, amelynek illusztrálásához fotókat készített. Ráti Ágnes a kutatásban résztvevő gyermekek személyiségjogainak védelmére vonatkozó ukrainai törvények értelmében a szülők beleegyezését kérte ahhoz, hogy gyermekeik a fotókon a dolgozatban szerepelhessenek. Mint a Nagydobronyi óvoda vezetője, igazolom, hogy a vizsgálatban érintett óvodások szülei mindannyian (52 fő) írásos beleegyezésüket adták ahhoz, hogy gyermekeik a dolgozatban elhelyezett fotókon (felismerhetően) szerepeljenek, és ezeket a beleegyező nyilatkozatokat kérés alapján fel tudom mutatni.

Dátum: 2021.május 14.

*Ráti Mária*

Aláírás



Завідувачу кафедри

Біда Олена Р.  
Закарпатський ОКі

здобувача вищої освіти

Раші Дмитро  
Закарпатський ОКі  
012 Освітньо-професійна освіта ІІ курс

(ПІБ студента, спеціальність, курс)

### ЗАЯВА

З правилами чинного Положення «Про академічну доброчесність в Закарпатському угорському інституті імені Ф. Ракоці ІІ» від «30» серпня 2019 року, згідно з яким виявлення плагіату є підставою для відмови в допуску роботи до захисту і застосування заходів дисциплінарної та академічної відповідальності, ознайомлений(а).

Про використання Системи виявлення текстових збігів/ідентичності/ схожості в роботах здобувачів вищої освіти повідомлений(а) та надаю свою згоду на обробку та збереження моєї роботи в Базі даних Інституту. Також надаю ЗУІ право на передачу моєї роботи для обробки та збереження в Системі виявлення текстових збігів/ідентичності/схожості та використання роботи для виявлення плагіату в інших роботах, які завантажувалися/завантажуються для перевірки Системою виявлення текстових збігів/ідентичності/схожості та користувачами, які мають доступ до цієї Системи, виключно в обмежених цілях для виявлення плагіату в текстах робіт.

Робота для перевірки Інституту надається в друкованому та електронному варіанті. Електронна версія моєї роботи збігається (ідентична) з друкованою.

28. червень 2021 р.

Дата

Раші

Підпис

Bida Olena

tanszékvezetőnek

Péti Ágnes

OK örodapostagópis

IV. évfolyamos hallgató

(hallgató teljes neve, szak, évfolyam)

### NYILATKOZAT

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

Tájékoztatót kaptam a plágiumszűrő rendszer használatáról, hozzájárulok a munkám ellenőrzéséhez és tárolásához az intézményi adatbázisban. Felhatalmazom az intézményt, hogy a munkámat ellenőrzés után felhasználhassák a plágiumszűrő program működésénél a további munkák ellenőrzésének folyamatában.

A munkát ellenőrzés céljából elektronikusan és nyomtatott formában is benyújtottam az intézménynek. Munkám elektronikus változata azonos a nyomtatott példánnyal.

2021. május 28.

Dátum

Pamu

Aláírás

Ім'я користувача:  
Моца Андрій Андрійович

ID перевірки:  
1008057116

Дата перевірки:  
27.05.2021 23:25:14 EEST

Тип перевірки:  
Doc vs Internet

Дата звіту:  
27.05.2021 23:53:03 EEST

ID користувача:  
100006701

Назва документа: Ráti Ágnes

Кількість сторінок: 50 Кількість слів: 11307 Кількість символів: 88041 Розмір файлу: 1.40 MB ID файлу: 1008144448

## 11.5% Схожість

Найбільша схожість: 8.18% з Інтернет-джерелом (<http://genius-ja.uz.ua/images/files/molnar-andreaszakdolgozat.pdf>)

11.5% Джерела з Інтернету

37

Сторінка 52

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

## 13.1% Цитат

Цитати

61

Сторінка 53

Не знайдено жодних посилань

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел