

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

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота
Значення розвитку відчуття м'яча у дошкільному віці

Солома Еріка-Омондо Михайлівна

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 10 /27 жовтня 2021 року

Науковий керівник:

Кучай Тетяна Петрівна

доктор пед. наук, доцент

Консультант:

Гейці Степан Тихомирович

асистент

Завідувач кафедрою:

Біда Олена Анатоліївна,

доктор пед. наук, професор

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

Протокол № _____ / 2022

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Кваліфікаційна робота

Значення розвитку відчуття м'яча у дошкільному віці

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу

Солома Еріка-Омондо Михайлівна

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Науковий керівник: **Кучай Тетяна Петрівна**

доктор пед. наук, доцент

Консультант: **Гейці Степан Тихомирович**

асистент

Рецензент: **Візавер Арпад Дезидерович**

ст. викладач

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

A LABDARÉRZÉK FEJLESZTÉSÉNEK JELENTŐSÉGE ÓVODÁSKORBAN

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

Készítette: Szoloma Erika-Amanda

IV. évfolyamos hallgató

Képzési program: 012 Óvodapedagógia

**Témavezető: Kucsáj Tetjana,
a pedagógiai tudományok doktora, docens**

**Konzulens tanár: Géczi István,
tanársegéd**

**Recenzens: Vizáver Árpád
adjunktus**

ЗМІСТ

ВСТУП	6
I. РОЗВИТОК РУХУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	8
1.1. Етапи розвитку руху	9
1.2. Розвиток руху за допомогою дошкільну фізичну культуру	12
II. Методика розвитку з м'ячем у дитячому садочку	16
2.1. Найважливіші чинники розвитку відчуття м'яча	16
2.2. Вплив гри в м'яч на розвиток дітей	18
2.3. Використання м'ячів різного розміру в дитячому садку	19
2.4. Вправи з м'ячем в дитячому садку	22
2.4.1. Катання м'яча	26
2.4.2. Кидання-ловіння м'яча.	28
2.4.3. Водіння м'яча	30
2.5. Ігри з м'ячем	32
2.5.1. Історія виникнення ігор з м'ячем	33
2.5.2. Відомі ігри з м'ячем	34
III. ВЛАСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	37
3.1. Мета, питання та гіпотези дослідження	37
3.2. Обставини та місце проведення дослідження	37
3.3. Презентація методів та зразка досліджень	37
3.4. Результати	38
3.5. Висновки.....	45
ВИСНОВОК.....	47
РЕЗЮМЕ	49
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА	50
ДОДАТКИ.....	52

TARTALOM

BEVEZETÉS.....	6
I. AZ ÓVODÁSKORÚ GYERMEKEK MOZGÁSFEJLŐDÉSE	8
1.1. A mozgásfejlődés szakaszai	9
1.2. Mozgásfejlesztés az óvodai testnevelés segítségével	12
II. A Labdával való fejlesztés módszertana óvodában.....	16
2.1. A labdaérvék kialakulásának fontosabb tényezói.....	16
2.2. A labdajáték hatása a fejlődésre	18
2.3. Különbözö méretü labdák használata az óvodában.....	19
2.4. Labdával végezhető gyakorlatok az óvodában.....	22
2.4.1. Labdagurítás.....	26
2.4.2. Labdaelkapás, dobás.....	28
2.4.3. Labdavezetés.....	30
2.5. Labdajátékok	32
2.5.1. A labdajátékok története.....	33
2.5.2. Népszerű játékok labdával.....	34
III. SAJÁT KUTATÁS	37
3.1. Kutatási célok, kutatási kérdések és hipotézisek.....	37
3.2. A vizsgálat körülményei és helyszíne.....	37
3.3. Kutatási módszerek és minta bemutatása	37
3.4. Eredmények.....	38
3.5. Következtetések.....	45
ÖSSZEFOGLALÁS	47
Rezümé.....	49
FELHASZNÁLT IRODALOM	50
MELLÉKLET.....	52

BEVEZETÉS

Szakedolgozatom témája „A labdaérvék fejlesztésének jelentősége óvodáskorban”, témaválasztásomban a szakmai kíváncsiság vezérelt, mivel a kutatásom témája a jövőben a munkám szerves részét fogja képezni. Elsősorban szerettem volna részletesebb betekintést nyerni a gyerekek mozgásfejlődésébe. Másrészt társult a témámhoz egy részemről egyfajta kíváncsiság is, mégpedig az, hogy hogyan fejleszthető sokszíűen és játékosan a gyerekek labdaérvéke.

Kiemelt jelentőségét és aktualitását munkámnak az adja, hogy a 3–6 éves korú gyerekek körében jelentős szerepe van a testnevelésnek, a mozgásnak és a játéknak. Ezeken belül sokszíűen lehet alkalmazni a labdát, mint eszközt, éppen ezért kell vele mélyebben foglalkozni.

Munkám fő kérdésköre a mozgásra, testnevelésre és a labda játéokra fókuszál. A kutatás során arra keresem a választ, hogy mennyire van jelen a labda, labdajáték az óvodáskorú gyermek életében?

Munkám célja átfogó képet kapni a labdaérvék fejlesztésének lehetőségeiről óvodáskorban, és ezáltal megismerkedni a labda felhasználásának lehetőségeivel. Módszertanilag bővíteni tudásomat a labdás gyakorlatok, játékok beépítéséről az óvodai élet mindennapjaiba.

Kutatásom célja felmérni a gyerekek érdeklődését a labda iránt, milyen rendszerességgel használják. Továbbá a szülők szempontjából is megvizsgálni, hogyan látják gyerekeiket a különböző labdás tevékenységekben, és ők mennyire tartják fontosnak a gyerekek mozgását és labdaérvékét.

Munkám három fő fejezetre épül. Az első fejezetben az óvodások mozgásfejlődését, a mozgásfejlődés szakaszait mutatom be, emellett szemléltetem azt is hogyan lehet fejleszteni a mozgást óvodai testnevelés segítségével. A második fejezet „A labdával való fejlesztés módszertana óvodában”, ami a labdaérvék kialakulásának fontosabb tényezőit foglalja magába, valamint azt ismertetem milyen hatása van a labdajátéknak a fejlődésre, az óvodában milyen méretű labdákat alkalmaznak és milyen labdagyakorlatokat végeznek: labdagurítás, labdaelkapás, dobás, labdavezetés, rúgás. Ebben a fejezetben legvégül a labdajátékok történetét és sokféleségét mutatom be. A harmadík fejezet az elvégzett kutatás anyagát, módszerét és annak eredményeit tartalmazza.

Munkámban szeretném mutatni, hogy milyen fontos a mozgás és a játék szerepe a gyermekek életében. Ezen belül ismertetni szeretném a labda fejlesztő hatásait a gyermek fizikai és szellemi egészségére, és milyen sokszíűen lehet alkalmazni azt.

Szakedolgozatom megírásához főként ezeket a szakírodalmakat használtam fel: Dobay Beáta – Az óvodai testnevelés alapjai, Király Tibor és Szakály Zsolt - Mozgásfejlődés és a motorikus

képességek fejlesztése gyermekkorban, Simon István Ágoston - 1-7 éves gyermekek testnevelésének módszertana, Baloghné Bakk Adrienn – Labda az óvodában, Becsy Bertalan Sarolta és Kunos Andrásné - Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása.

I. AZ ÓVODÁSKORÚ GYERMEKEK MOZGÁSFEJLŐDÉSE

A gyerekek motoros képességeit már kiskoruktól kezdve fejleszteni kell, valamint meg kell tanulniuk a mozgáskoordinációt és a kézügyességet is tökéletesíteni. Pontosabban a finommotoros készségekről és a nagymotoros készségekről van szó. A finommotorikus készségek az ujjak és kezek koordinációjához kapcsolódnak, amelyek elengedhetetlenek ahhoz, hogy a gyerekek megtanuljanak írni, rajzolni, vágni vagy például cipőfűzőt kötni. A nagymotoros készségek azon izomcsoportok mozgását jelentik, amelyek lehetővé teszik a járást, a futást, az ugrálást vagy a kerékpározást. Az elsődleges mozgásfejlődés már csecsemőkorban elkezdődik, a gyermek megszerzett képességeit már az óvodában javasolt megszilárdítani.

Pintérmé Tasnádi Ágnes azt is megfogalmazta, hogy e célból számos olyan sportjáték létezik, amely szórakoztatja, fejleszti a gyermek ügyességét, mozgáskoordinációját, testének összességében kiváló mozgását (Pintérmé, 2006).

Magának a gyermeknek a fejlődési szakaszában a mozgásfejlődés egy olyan terület, amely nagy hatással van a jellem- és személyiségfejlődésre. A folyamat a prenatális szakaszban kezdődik, egy nagyon intenzív szakasz 0-tól 10-12 éves korig, a születéstől a genitáliák kialakulásáig tart. A mozgás segíti a külvilággal való kommunikációt, segíti a szervek és szervrendszerek (csontozat és izom) fejlődését. A hatások kétirányúak, hiszen a mozgások végzése során kialakuló idegi és motoros rendszerek újabb és összetettebb mozgásokat tesznek lehetővé.

A mozgatórendszert célzó fejlődés nagy szerepet játszik a mentális funkciók javításában, amelynek pótolhatatlan szerepe van az optimális gondolkodási képesség kialakításában (Király – Szakály, 2011).

A mozgásfejlődést a kisgyermekeknél (azaz 3-7 évesek) a gyorsaság jellemzi. Megfigyelhető, hogy az élet későbbi szakaszában a gyermek testi-lelki fejlődése nagyon „figyelemre méltó”. Kialakultak és kialakulhatnak azok az alapvető mozgásformák, amelyek a későbbi időkben a testgyakorlat különböző ágaiból történő anyagszerzés alapját képezik.

A kisgyerekek mozgásfejlődését a fejlődő egyedben már meglévő mozgásos fejlődés végső céljának elérése és az első mozgáskombinációk megjelenése jellemzi.

A fejlődésnek három fő iránya van:

- A teljesítőképesség javulása;
- A mozgási mechanizmus minőségi fejlődése;
- Pontosság a már ismert mozgások kombinációjában.

A gyerekek egyre több kombinációban, egyre több feladathelyzetben tudják használni ugyanazokat a mozdulatokat.

Ilyen például a futás és a mászás összekapcsolása. Hat-hét évesen a gyerekek 3-5 különböző elemet tartalmazó kombinációt tudnak elvégezni (Bencze, 2000).

Az óvodások izmai gyorsan elfáradnak, de hamar regenerálódnak is. Emiatt a sportban szükséges a magasabb szintű mozgásokhoz kis pihenőket alkalmazni. Az óvodások gyorsan fejlődnek és gyorsan tanulnak, de sok gyakorlást igényel a megtanult dolgok bevésése. Egyre több gyakorlatot sajátít el, ezzel válnak változatosabbá a tevékenységek és a játékok. Az óvodások szeretnek táncolni, és ilyenkor általában a felnőtteket utánozzák. Az óvodáskor végére a gyermek mozgását akarata befolyásolja, mozdulatait, cselekedeteit kontrollálni tudja (Berghauer, 2013).

A logikus gondolkodás és elemzés tehetsége, az általánosítás és a tudatos emlékezés képessége, nagy csoportban jelenik meg. Képesé válnak a mozgásformák elvégzésére, utasítások és magyarázatok után. Ebben az időszakban elkezdik megbecsülni a végrehajtott mozgásforma eredményeit, és észreveszik a végrehajtott gyakorlatok és a gyakorlatok sikeressége közti kapcsolódási pontokat. Így a figyelmük stabilabb, hosszabb ideig tudnak koncentrálni egy adott gyakorlatra, sőt hajlandók többször is megismételni ugyan azt a mozgási mechanizmust, hogy sikeresebben hajtsák végre azt a mozgást (Lepes – Halasi, 2013).

1.1. A mozgásfejlődés szakaszai

Ahogy a gyermek kezdi felfogni és érzékelni környezetét, úgy a mozgása is fejlődik. Vannak kisebb-nagyobb egyéni különbségek a gyerekek fejlődésében, de mindegyiknek sajátos utat kell bejárnia. A morfológiai és funkcionális fejlődés segítségével azonosíthatóak az emberi fejlődés azon időszakai, amelyek fordulópontokat jelölnek az egyedfejlődésben (Dobay, 2000).

A mozgás fejlődés legfontosabb jellemzői a következők:

1. Születéstől 3 hónapos korig: céltalan és önkéntelen mozgások kialakulásának időszaka.
2. 3 hónapos kortól 14 hónapig: az első összehangolt mozgások kialakulásának időszaka.
3. 14 hónapos kortól 3,5 éves korig: az alapvető mozgásformák elsajátításának időszaka.
4. 3, 5 éves kortól 7-7,5 éves korig: az alapvető mozgásformák gyors fejlesztésének és a mozgáskombinációk kialakításának időszaka.
5. 7-7, 5 éves kortól 9-10 éves korig: a tanulási és mozgás képességek gyors javulásának ideje.
6. Lányok - 9-10 évtől 11-12 évig; Fiúk - 9-10 évtől 12,5-13,5 évig: a mozgástanulás legaktívabb szakasza (Farmosi, 1999).

A gyermek születésétől, magzati korától is sokat mozog, amíg el nem éri a szervezett, összehangolt mozgásokat. Az újszülöttek csak akaratlan reflexmozgásokat hajtanak végre, melynek elhárító jellegük van, kivéve a táplálkozással kapcsolatosakat.

Az irányított mozdulatok 3 - 4. hónaposan jelennek meg, ha meg akarnak szabadulni a kellemetlen dolgoktól. Ezek még nem célirányos megmozdulások, de kétségtelen, hogy a mozgás az elhárítás akaratával történik. Mostantól a reflexes spontán mozgásokat fokozatosan felváltják az akaratlagos mozgások (Kabainé– Kemény, 1961).

Egy 4-6 hónapos gyermeknél már akkor is látható a koordináció, ha két kézzel megütögeti a játékot. Ez valamiféle információfeldolgozás jele.

A pozícióváltással (kúszás, mászás) kezdődik a térérzékelés 6-8 hónapos időszakban. Ez kiterjeszti a tapintási, vizuális és fizikai testérzeteket. Mozgásai révén a baba egyre gazdagabb tapasztalatokat szerez a tárgyak kinézeteiről, távolságokról, irányáról és saját testéről.

A gyermeknek 0-3 éves koráig rendkívül gyorsan fejlődik látása, hallása, beszédképessége, mozgása differenciáltabbá, ügyesebbé, függetlenebbé válik.

3-7 éves kor az óvodások szenzomotoros képességei szempontjából a legfontosabb. A gyerekek egyre többet tanulnak saját testükről, megpróbálnak mindent, még kockázatos dolgokat is, azért hogy felismerjék képességeik határait. Felmerül a teljesítményigény: képes vagyok rá. A kisgyermek szinte mindig mozgásban vannak: másznak, ugrálnak, futnak, hintáznak, játszanak.

6 éves kor körül következik be az első alakváltás: a gyermek magasabb és vékonyabb lesz. Funkcionális változások következnek be a test szöveteiben és szerveiben. A csontok erősödnek, de még mindig sok a porc. A gerinc még mindig nagyon rugalmas, ezért fontos az izomrendszer erősítése (Farmosi, 1999).

Iskolakezdés időszakáig sokat fejlődik az egyensúlyérzékük. Itt az ideje, hogy megkezdődjenek a csapatjátékok: dobójátékok (kidobós), elkapók (fogócskák) stb. Iskolás korban alakul ki a ritmusérzék. Az eddig tanult mozgásformákat gazdaságosabban tudják majd végrehajtani. A mozgás természetes szükséglete a gyermekek számára. Adjunk ennek teret, engedjük kibontakozni, ne akadályozzuk természetes fejlődésüket (Gál, 2004).

Az 4-7 éves gyermekek mozgásfejlődése

4-7 éves időszak a mozgásformák rohamos tökéletesedésének és az első mozgáskombinációk kialakulásának fázisa. Az első gyermekkorban a legtöbb gyermek életében két jelentős, de hasonló változás következik be. 3-4 évesen óvodába kezd járni, 6-7 évesen iskolába megy. Ez az átlépés az egyéni foglalkoztatásból a közös foglalkoztatásra azért fontos, mert ekkor tud először rendszeres testnevelésben részt venni, melynek minősége hosszú távon meghatározza a motorikus fejlődését. A gyermek mozgásfejlődését a már megtanult mozdulatok

tökéletesedése, az első mozgáskombinációk megjelenése jellemzi. A fejlődés három fő irányt követ. Ez a jobb mozgás-végrehajtási teljesítményben, minőségben és pontosságban, valamint az ismert mozgások kombinációjában tükröződik. A gyerekek egyre több kombinációban, egyre több feladathelyzetben tudják használni ugyanazokat a mozdulatokat. Ilyen kombináció például a járás és futás a mászással összekapcsolva, tolással és cipeléssel. Hat-hét évesen a gyerekek 3-5 különböző elem kombinációját hajthatják végre. Viszont ezek csak egymást követő elemkombinációk lehetnek.

A koordinációs adottságok közül a motoros tanulás, a mozgásirányítás és az osztályozás (beleértve az egyensúlyt is) fejlődése jelentős. A gyerekek nagy mozgásigénye céltudatossággal és kitartással párosul. A fiúk a játékokban és a versenyeken is nagyobb valószínűséggel törekszenek a teljesítményre. A fiúk szabad mozgása során más mozdulatokat hajtanak végre (erősebben, intenzívebben), mint a lányok, és tovább végzik azt. A lányok ezzel szemben a közepes intenzitású testmozgást részesítik előnyben, és több pihenésre van szükségük, mint a fiúknak. A három-négy évesekre még mindig a kisgyermek mozgása jellemző. A nagyobb változások 5-6 éves korban következnek be (Gaál et al., 2010).

A mozgásfejlesztés tehát magában foglalja az ember különféle mozgásformáinak és motorikus képességeinek – járás, rúgás, futás, dobás, ugrás, ütés, elkapás – egyéni fejlesztését, valamint a fizikai és koordinációs képességek kialakítását.

Az emberi mozgás fejlesztése magában foglalja azokat a differenciált és összetett mozgásformákat, amelyek az atlétikai képzésben, a foglalkozási gyakorlatban vagy a katonai kiképzésben fordulnak elő (Makszin 2002).

A mászás az óvodások kedvelt mozgásformája, amelyet összekötve különféle kombinációkban, járással és futással gyakorolnak. A mozgás minőségének finomítása és javítása jobb teljesítményt eredményez. Csak 5 éves kor után, 6-7 éves kor között lehet jelentős előrelépést tenni a járás fejlődésében. Megszűnik a kisgyerekekre jellemző tipikus "totyogós" járása. A futás a lépéshossz növekedésével és a ütem csökkenésével fejlődik. A 4 évesek 30%-a jó koordinációval fut.

Az ugrás csak akkor fejlődhet megfelelően, ha a gyerekek megfelelő gyakorlatban vesznek részt. A megfelelő „kiképzésnek” köszönhetően a fejlődés gyorsabb és változatosabb lesz. Ez is többnyire 5-6 éveseknél fordul elő. A dobóforma és a technika fejlődése 4 éves korban csak kis mértékben változik. Az egykezes felső dobások dominálnak, még mindig inkább karból valósul meg, és kevésbé kifejezett törzs bekapcsolódása a dobáskor. Ötéves korukban a fiúknál elkezdődik fejlődni a dobás készsége, ez a lányoknál lemarad.

A húzás, tolás, függeszkedés, pörgés, gurulás, hordozás, egyensúlyozás a gyermekek első gyermekkorában fejlődik ki. A rendszeres edzésben részt vevő gyerekek elsajátíthatják a

műkorcsolya, úszás, görkorcsolya és síelés alaptechnikáit, valamint a gimnasztika akrobatikus elemeit (Király – Szakály, 2011).

1.2. Mozgásfejlesztés az óvodai testnevelés segítségével

A testmozgás tanítására és a fizikai feladatok megoldására ösztönző oktatási formát testnevelésnek nevezünk (Dobay, 2007).

Kunos Andrásné szerint a testnevelés alatt tudatos ráhatást értünk a szervezetre, amely a mozgásgyakorlatok célszerű használatával segíti a motorikus képességek, személyiség sokoldalú képzését, mozgáskészség, mozgásműveltség fejlesztését, kibontakoztatását (Kunos, 1989).

Az óvodáskorú gyermekek testnevelésének elmélete: a testnevelés általános törvényszerűségeinek és a gyermeki személyiség kialakulásának tudománya. Az általános testnevelés elmélete egységes a tartalommal és a tantárggyal. Irányultsága azonban, a születéstől-hat éves korig terjedő gyermekek testnevelésének különböző nézeteit tanulmányozza, és ennek megfelelően a gyermekek fejlődésének kezelési mintáinak azonosítására irányul, az oktatási és képzési folyamatban.

Tanulmányozva és figyelembe véve a gyermek potenciális lehetőségeit minden életkorban, a testnevelés elmélete magába foglalja a leghatékonyabb testnevelési eszközök kidolgozását, 0-6 éves gyermekek számára, amelyeket az óvodai programokban korcsoportok szerint rendszereznek.

A gyermekek testedzési lehetőségei idővel nőnek, az óvodások testnevelésének egyes feltételei megváltoznak, összegyűlnek a testkultúra eszközeinek és szervezeti formáinak optimalizálásával kapcsolatos kutatások. Ezért bizonyos időszakok (5-6 év) után javítják és megváltoztatják az óvodai intézmények oktatási programjait, ahol megvalósulnak a testnevelés elméletének alapvető követelményei a gyermekek összfejlesztésére (Maksymenko et al., 2012).

Testkultúra: A testkultúra egy adott társadalomban a következőket jelenti:

- Azok a célok, feladatok, eszközök, eljárások összessége, melyek az emberek testedzését és fejlesztését szolgálják;

- Azok a testkulturális örökségek, melyek a történelem során alakultak ki és állandóan újjáalakulnak, e gyakorlatok új sportágakban jelennek meg (Kunos, 1992).

Bíróné (2004) szerint a testkultúrát olyan tevékenységként határozza meg, amely segíti az emberi személyiség egészséges szellemi és testi növekedését (sport, testnevelés, reakciók, sportművészet, testi, oktatási tevékenység stb.).

A testkultúra értékrendszerében fontos szerepet kap a test és a lélek együttfejlődése, hiszen az ember bio-pszicho-szociális egység, így a test művelése - vagy annak hiánya - amely kihat a

személyiségre, értelmi képességre, szociális, erkölcsi, érzelmi tulajdonságokra és képességekre (Rétsági, 2011).

Egyik meghatározó célja az egészséges életmód kialakítása és fenntartása, amely magával vonja az egészség fogalomként való meghatározását (Simon, 2021).

Egészség: az ember egészsége, az ember teljessége, a folyamatos fejlődési folyamata, azaz a teljes testi-lelki (erkölcsi) működőképessége, edzettsége, ellenálló képessége, a fejlődőképessége a kiteljesedő életre (Rókusfalvy, 2001).

A testtudatosság azt jelenti, hogy a gyermek tisztában van testével, érzi annak térbeli helyzetét, megfelelően tudja szabályozni izomfeszülését, és érzékeli fizikai szükségleteit (pl. éhség, kellemetlen érzés). Ez határozza meg a világhoz való viszonyát: minél másabbnak látja önmagát, annál összetettebb a külvilágról alkotott képe, ezért biztonságban érzi magát a helyén, ezért mentálisan stabil és kiegyensúlyozott (Juhász et al., 2014).

A sport 1-7 éves korban kulcsszerepet játszik, hiszen a gyermek elvégzi életében az első lépéseket, amelyek a későbbi években határozóak lehetnek. A megfelelő egészségi állapot kialakítása és fenntartása csak az egészséges magatartásformák helyes kialakításával valósítható meg, melynek egyik meghatározó tényezője a testnevelés (Simon, 2021).

A testnevelés az óvodai nevelés eszköze. Ennek során az óvodai testnevelés tanterv anyagainak feldolgozása, az óvodai testnevelés különféle feladatai valósulnak meg. A testnevelés mindhárom csoport számára kötelező (Kunos, 1989).

A testnevelési foglalkozásokon az óvodások (különösen az idősebb csoportok) egyszerű gyakorlatokat végeznek: szétrakják kellékeket a teremben vagy a játszótéren, segítik a játszótér tisztán tartását, a hó (télén) vagy a fák és cserjék leveleinek eltakarítását (ősszel), az eszközöket a helyükre rakják, stb. A gyermekek munkatevékenységének pedagógus általi pozitív értékelése megváltoztatja a gyermekek társadalmilag hasznos munka iránti igényének tudatát.

A kemény munka az óvodások számára nemcsak a megfelelő munkavégzés képességét fejleszti, hanem olyan fizikai tulajdonságokat is, mint az erő, az állóképesség és a mozgékonyág. Mindez hozzájárul a gyermekek fizikai fejlődésének javításához. Ha a testnevelés szükséges alapja a munkának, akkor a munka, viszont hatással van a gyermek testi fejlődésére is (Vilchkovsky, 1998).

A 3-7 éves korosztály számára végzett testmozgás több szempontból is fontos. Nélkülözhetetlen az alkalmazkodásban és az észlelésben, a látás, hallás, tapintás mind a mozgáshoz kapcsolódnak. A kielégítő testmozgás nagyon fontos fizikailag, szellemileg és intellektuálisan is.

Pintérné Tasnádi Ágnes megjegyezte: Ha a gyermek ebben a szenzitív (érzékeny) szakaszban nem kap megfelelő mozgási lehetőséget, akkor motoros képességei lelassulnak, ami kihat értelmi fejlődésére, érzelmi életére, szervezetére (Pintérné, 2006).

Hamar (2016) a testi nevelést egy szélesebb körű személyiségfejlesztés részeként határozza meg a nevelés hatásrendszerében. Összefoglalva: a sport egy olyan befolyásos oktatási rendszer, amely a testkultúra, a testnevelés és az egészségkultúra fejlesztésén keresztül elősegíti a személyiség teljes körű fejlődését (Simon, 2021).

A testnevelést az erkölcsi, értelmi, esztétikai és munkaügyi neveléssel szoros összefüggésben végzik, csak ebben a feltételben járul hozzá a teljesen fejlett gyermek neveléséhez. A testnevelés folyamatában kedvező feltételeket teremtenek az ember erkölcsi és viselkedési szokásokon alapuló neveléséhez. A gyakorlatok és a mozgásos játékok alkalmazása során a gyerekek képet kapnak bizonyos erkölcsi fogalmakról (őszinteség, barátságosság, pontosság stb.), valamint ezeket alkalmazzák a társaikkal való kommunikáció során. A testgyakorlatokban szerzett érzelmi intenzitása növeli a gyermek személyiségformálását. A testnevelést főként kollektív munkaformákban végzik.

A testnevelés folyamatában a gyermek szellemi nevelése történik. Kétféle kommunikáció létezik közöttük: közvetlen és közvetett. Az összefüggés abban van, hogy a testnevelés folyamatában gyakran előfordulnak motoros kognitív helyzetek, amelyek megoldása bizonyos meggondolt döntéseket igényel a gyermektől. Mindez a mentális gondolkodás bizonyos láncolata, amely megfigyelést, általánosítást, döntéshozatalt foglal magában (Timonova, 2007).

A testnevelés és a szellemi nevelés közvetett kapcsolata az, hogy a jó egészség és a teljes testi fejlettség meghatározza a szervezet általánosan magas hatékonyságát, a szellemi tevékenységben felmerülő feladatokhoz való gyors alkalmazkodást. A mozgásaktivitás pozitív hatással van az agy elülső lebenyeinek fejlődésére, amelyek nagy szerepet játszanak a mentális gondolkodásban. A mozgások minden érzékrendszer működését aktiválják, ezáltal az érzékszervek gyorsabban fejlődnek. A mozgás az, ami közvetlen gyakorlati kapcsolatot teremt a gyermekben az őt körülvevő világgal, és e kapcsolat alapján a lelki világa is fejlődik. Az esztétikai nevelés célja, hogy a gyermekekben kialakítsa a szépérzékét, azt a képességet, hogy a szépség törvényei szerint értékelje a környező valóságot. A testnevelés folyamatában fejlődik a gyermek mozgásos tevékenysége és viselkedése, a harmonikus testfelépítése, karcsú testtartása, a szép észlelése, érzékelése és megfelelő megértési képessége (Leontiev, 1975).

Az emberi testnevelés fogalma:

- A testnevelés rendszerei az élettan törvényeinek vannak alávetve. Az élettan fejlődésével párhuzamosan a testgyakorlatokat folyamatosan felül kell vizsgálni és fejleszteni.

- A testnevelés a harmonikusan fejlett ember formálásának szükséges eszköze. Csak a harmonikusan fejlett ember képes a leggazdaságosabb energiafelhasználásra és a lehető legrövidebb idő alatt feladatokat ellátni az élet minden területén.

- A harmonikus fejlődés az ember testi és lelki erőinek egységén alapszik, és a tudatosság vezető szerepe alatt megy végbe.

- A testnevelésben való tanulás lényegében a társadalom által, a történelem során felhalmozott oktatási anyagok részleges átadása.

- A gyermek normális testi fejlődése csak tudományosan megalapozott „testnevelési” rendszerrel érhető el.

- A testnevelés az általános pedagógia funkciója. A testgyakorlatok elsajátítása során nagyobb figyelmet kell fordítani a gyermekek fokozatosságára, következetességére, életkori sajátosságaira, vagyis a didaktika általános elvére. (Lesgaft, 1884).

II. A LABDÁVAL VALÓ FEJLESZTÉS MÓDSZERTANA ÓVODÁBAN

A labdajátékok a sportjátékok egyik fő csoportja. A labdajátékok önálló csoportjába tartoznak a versenyjátékok, amelyek sokféle labdakezelési feladatot foglalnak magukba: dobás, elkapás, gurítás, fejelés, rúgás, cél- és távolbadobás (Bély, 1963).

A labdajáték a játék egyik formája, és a mozgásosjátékok kategóriájába tartozik. A testnevelés színesítése segít abban, hogy gyermekeinket minél jobban rávegyük a sportolásra és a testnevelésre. A labdák nagyszerű eszközök. Ha a gyerekek labdákkal dolgoznak, a koordinációs képességük fejlődik, később pedig nagyobb terhelésű feladatokat is el tudnak végezni (Bíró, 2015).

2.1. A labdaérvék kialakulásának fontosabb tényezói

A labda a szabadság és a gondtalanság szimbóluma, és mindig boldoggá teszi tulajdonosát. Fröbel úgy véli, hogy egy labda segítségével a gyerekek felfedezhetik a tárgyak, a mozgás, a sebesség, az idő, a kontraszt, a szín, a tömeg és a gravitáció térbeli kapcsolatát. A labdával kapcsolatos tapasztalat nagyon fontos. Tehát, mielőtt bármit tennék, a gyerekeknek érezniük kell a labda alakját, méretét és rugalmasságát (Balogné, 2021).

Csecsemőkorban a babák imádják a guruló labdát kergetni. A labda javíthatja a baba kúszó- és mászókéességét, valamint nagymértékben javíthatja a koncentrációt és a látást. A bölcsődések többnyire járni és futni tudnak, ami egy teljesen új világot nyit meg előttük, a „szabad világot”. Ilyen korban ajánlatos megtanítani őket két kézzel dobni és fogni. Ebben az életkorban mindig a legfontosabb és az óvodafejlesztő tevékenységek egyik fő motivációja, a figyelmük és koncentrációjuk, mégpedig a szem-kéz koordináció fejlesztése. Ez azért olyan fontos, mert az életben a szem-kéz koordináció adja az alapját az élethez szükséges alapvető mozgásformáknak (Sebestyén, 2016).

Az óvodában azonban az intézményi nevelés első számú prioritása a labda, a labdajáték megszerettetése, ezzel megalapozva minden labdajátékot. Majd 7 évesen rendszeres gyakorlással, fejlesztéssel a gyerekek fejleszthetik a fizikai játékhoz szükséges készségeket, képességeket. Később meglátásuk szerint a sporthoz kapcsolódó készségek és pozitív tapasztalatok határozzák meg, hogy ki milyen sportágot, labdajátékot választ (Balogné, 2021).

A labdaérvék fejlesztése számos formát ölthet, például a labda súlyának és méretének megváltoztatása, valamint a labda távolságának és magasságának változtatása. A labdás

készségfejlesztő feladatokat kézzel, lábbal, eszközzel, kellékel vagy anélkül, egyedül vagy párban, egy vagy több labdával, többféle akadálypályán lehet végrehajtani.

A labdajátékok gyakorlásának, egyik legjobb módját a testnevelésijátékok adják. A labdajátékok mellett számos sportágat lehet labdajátékokhoz igazítani, a sor- és a váltóversenyek pedig szinte végtelen lehetőséget biztosítanak a labdavezetés, dobás-elkapás, rúgás és ezek kombinációinak gyakorlására (Simon, 2021).

A következetes és változatos labdafogás erősíti a kéz izmait és fejleszti a finommotorikát. A labda továbbra is viszonyokat alakít ki, ahogy a test elé, mögé, fölé, alá, balra és jobbra helyezkedik el, ami a helyzetek követésével, a testséma és a térérzékelés fejlődik. Ezen a helyes testtartást és precízebb mozgásokat "kényszeríti" a gyerekekre, lehetővé téve a motoros készségek hatékonyabb fejlődését (Baloghné, 2021).

A labdagyakorlatok segítségével hatékonyan és élvezetesen fejleszthetők a motoros készségek. A labdás gyakorlatokon keresztül hatékonyan edzhetjük az ízületek mozgékonyágát, hajlékonyságát, a labdás feladatokkal pedig a fizikai erőnlétet és a koordinációt.

A kondicionáló képességek közül a gyorsaság és az erőállóképesség, az aciklikus (mozdulat) gyorsaság és a reakciósebesség fejlődik leginkább. Az edzőképesség fejlesztése akkor lesz eredményes, ha a labdagyakorlat elemeit (dobás, elkapás, labdavezetés stb.) legalább ügyességi szinten elsajátították.

A labda gyakorlatok maximalizálják a koordinációt. Különböző méretű és súlyú, különböző testhelyzetből végrehajtott labdák dobásával fejleszthető a kinezetikus (mozgásérzékelés) képessége.

A labda vezetésével, közelebbre- távolabbra, magasabbra és lejjebb dobásával javíthatja a térbeli tájékozódását. Az egyensúlyt úgy lehet fejleszteni, hogy a labdát a padon, a padról a földön vezetjük, a földre húzott vonalon. A reflexek a labda hátulról történő elkapásával, jelzések alapján történő feladatok végrehajtásával, a ritmusérzék pedig a labda vezetésével vagy ugrás közbeni labdavezetésével fejleszthető (Simon, 2021).

Az alábbi anyagcsoportosítások a gyermek fejlődését is figyelembe véve, a játékok kapcsán tervezhető gyakorlatsorok a következők:

1. Labdafogás. Ennek elsajátításában a gimnasztikában használatos megfelelő gyakorlatok elvégzésével is segíthetünk. Az alkalmazható fogási módszerek sikeres elsajátítását azonban gondosan válogatott játékok biztosítják, amelyeken belül egyéni versengéssel végeztethetjük a helyes fogási módszereket, különböző kar- és testhelyzetekben helyben, majd járás és futás közben.

2. Labdagurítás, de a babzsákcsuztatást is használhatunk. Helyben, többféle pozícióban végrehajtható; és helyből valami vagy partner felé; párban passzolhatod a labdát, majd egyik

vagy másik kézzel. Gyakorolhatjuk azt is, hogy lábbal gurítjuk egyik helyről a másikra, vagy egyik lábbal, majd a másikkal, ez utóbbi módon haladva is guríthatjuk a labdát, de akár váltott lábbal is.

3. Labda feldobás-elkapás helyben különböző pozíciókban, majd haladással; feldobás és elkapás két kézzel, vagy feldobás egy kézzel, és mindkét kézzel elkapás.

4. Labda átadás-dobásformák: partnernek helyben, haladásban, járás és futás közben.

5. Labdavezetés:

a) két kézzel, azután egyikkézzel leütés helyben, kétkézzel elkapás;

b) A labda vezetése helyben, majd járás, futás közben, különféle játékon belüli feladatokkal.

Az óvodai gyakorlatok megfelelő anyagával és időzítésével biztosítható és elősegíthető a későbbi labdajáték-elemek elsajátítása (Becsy – Kunos, 1994).

2.2. A labdajáték hatása a fejlődésre

A labdák már kiskortól adhatóak a gyerekeknek, amelyek azonnal fejlesztik a motorikus képességeiket, és a tér- és egyensúlyérzékét is. Segít megtapasztalni azokat az érzéseket, amelyek nem a saját, hanem más testek mozgását érintik. A kisgyermeket lenyűgözi, ha egy tárgyat el lehet gurítani vagy el lehet dobni, és ez az egyszerű eszköz extatikus (elragadott) játékidőt biztosít. A labdaadogatása a szociális készségekre is hatással van, és a gyerekek úgy gondolják, hogy ez egy módja annak, hogy kapcsolatba lépjenek a szülőkkel, testvérekkel vagy egyidős játszótársakkal. Az oda-vissza dobálással kezdik megérteni az okot és az okozatot is. Ugyanakkor a kisgyerekek felfedezhetik a labdával való játék lehetőségeit, amelyet különböző erővel vezethetnek, rúghatnak, pattogtathatnak, guríthatnak, dobhatnak. A játék és kísérletezés játékos hatással van a kreativitás és a gondolkodás képességének fejlesztésére.

A labdával való játszás tökéletes átmenet a magánjátékosból a társasjátékba. Ez elengedhetetlen a szociális készségek fejlesztéséhez. A labdajátékok alapján meg tudják ragadni a versenyesjáték vagy a csapatjáték lényegét. A jövőben ők is megérthetik az osztoszkodás lényegét és sikeresen megtanulhatják a különböző szabályokat (Zám, 2021).

Egyetlen sport sem teljes labdajátékok nélkül. A labdával való játék javíthatja a test és az idegrendszer működését, hatással lehet a térbeli tájékozódás és a labdaérzék fejlődésére, javíthatja a szem-kéz, szem-láb koordinációt. A labdagyakorlatok nagy hatással lehetnek a mozgások térbeli és időbeli észlelésére, finomítására. Éppen ezért érdemes minél többször labdát adni gyermekünknek már kiskorában. Javítja a ritmust, egyensúlyt, segíti a gyerekek vizuális

észlelését, a figyelem irányítását, a szabálytudatot és természetesen a testi egészséget. (Király – Szakály, 2011).

A labdával való játék, „labdázás”, az óvodások természetes mozgásai közzé tartoznak. A labda jellemzője, hogy rugalmas és kerek, nem hasonlít minden más játékhoz és ezt a gyerekek is hamar észreveszik. Először a labda mozgását figyelik meg, és azt tapasztalják, hogy a labda "reagál" a cselekvéseikre. Ha a nyugalomban lévő labdát könnyen meglöki, akkor gurul, ha ledobja visszapattan, ha felé repül, akkor nem sikerül elkapnia, két keze mellett vagy között landol stb. (Farmosi, 1992).

A kisgyermekek látják a mozgó labda útját, irányát, érzékelik a sebességét, de tapasztalatlanság miatt, az ilyen irányú mozgásról nincs élménye, nem tud alkalmazkodni a labda ritmusához. Ahoz, hogy tapasztalatot gyűjtsön, meg kell ismernie a labdát, és annak tulajdonságait. A labdaérzékenyítő gyakorlatok és a labdajátékokban alkalmazható fő gyakorlatok, az óvodában erre szolgálnak: labdagurítás; alsó- és felső kétkezes dobás; egykezes felső dobás; labdavezetés (Tótszóllósyné, 1997).

Az a gyermek, akinek az óvodai élete számos lehetőséget biztosít a labdázásra, megtanulja és elsajátítja a labdajátékok alapjait. Annyira szereti a labdát, hogy szabadidejében folyamatosan játszik vele. A sok gyakorlástól fejlődik az időérzéke, a labda mozgását irányító képessége, amit változatos játékhelyzetekben célszerűen tud használni (Bécsy – Kunos, 1994).

2.3. Különböző méretű labdák használata az óvodában

A gyakorlat sajátosságától függ az, hogy melyik típusú labdát a legelőnyösebb alkalmazni. A kemény, nem túl nehéz labdákat labdapattintáshoz, labdavezetéshez a legcélszerűbb használni, előnyt jelent, ha minél nagyobb a labda. A puha labdák nem csak dobásra, elkapásra és gurításra alkalmasak, hanem határozottan jobbak is. Célravezetőbb a kétkezes dobást, nagyobb labdával és az egykezes dobást kisebb labdával tanítani. Hiszen a gyerekek automatikusan mindkét kezüket használják, ha nagyobb labdáért nyúlnak. (Bécsy – Esküdt, 1982)

A labdagyakorlatokat kislabdával, felfújt labdával, változó súlyú tömött labdával lehet végezni. Fontos a megfelelő súlyú és méretű labdák kiválasztása a gyermek életkorához, tapasztalatához és a gyakorlat jellegeihez mérten.

Lehetőleg mindenkinek adjunk egy labdát, ha nincs elég labda, dolgozzunk párban, esetleg hármassal, váltakozva. A guruló labda balesetveszélyes, ezért tanítsuk meg a gyerekeket a labda elkapására.

Érdemes már foglalkozás előtt előkészíteni a labdákat, ennek több módja is van, rakhatjuk hálóba, zsámolyba, bordásfalra, stb. A bemutatáshoz lényeges, hogy nekünk is legyen saját

labdánk és ne a gyerekek kellékét használjuk. A vita elkerülése érdekében, és, hogy a gyerekek ne válogassanak, törekedjünk arra, hogy egyforma színű, minőségű, azonos súlyú labdákat készítsünk elő.

Többféleképpen megvalósítható a labdák kiosztása:

- helyben állva, pl: a kezükbe adjuk a labdákat a hálóból,

- mozgás közben: tőlünk, vagy egy felmentett gyerektől kapják kézbe a gyerekek a labdát. A gyerekek válogatni kezdenek a labdák közül, ha maguk veszik el azt, ez sok időt vesz igénybe. Nagyon fontos, mielőtt kiosztjuk a labdákat, mondjuk el a gyerekeknek mit lehet vagy nem lehet csinálni a labdával. Párszor feldobhatják, nem szabad pattogatni, rúgni stb.

Határozzuk meg hogyan lehet hordani a labdát. Fontos, hogy egységesen vigyék azt, pl.:

- a hónuk alatt jobb kézben;

- maguk előtt mély tartásban.

Tekintettel a veszélyes helyzetekre, ismertetjük az adott tevékenységre vonatkozó szabályokat, a gyakorlat megkezdése előtt! A labdagyakorlatok különböző formákban végezhetőek:

- nyitott alakzatokban;

- rendetlen formában;

- kör alakban;

A labdagyakorlatoknál mindig jelölni kell a mozgást, és a labda helyzetet.

K. h.: a labdát alsó helyzetben tartjuk, terpeszállásban,

1. ütem: labdát középtartásba emeljük;

2. ütem: a labdát a kiinduló helyzetbe engedjük (Bodnár, 1988).

A gyakorlatok közben, bemutatáskor, szóbeli közléskor, hogy a gyerekek ne tartsák a kezükben a labdát, letehetik a földre. Fontos, hogy megtanulják: a labdára nem ülünk rá, nem állunk rá és nem le dobjuk a földre, hanem szépen letesszük.

A kötetlen gyakorlatok, alapformájú labdagyakorlatok megvalósítása után dobásokat, labdaütéseket, gurításokat, labda vezetést és átadást is végezhetnek.

Csinálhatjuk a labdás gyakorlatokat kislabdával, felfújott labdával.

A felfújott labdát a kézben (kosár-, röp- és futball-labda, gumilabda, nagy-kislabda) sokszor megszokott kéziszerként alkalmazzák, és önálló gyakorlatokat teljesítenek. Ez nem tartozik felfújható labdás gyakorlat speciális követelményei közé. A labda típusától függ, hogy milyen gyakorlatokat végzünk vele: labdavezetés, labdaleütés, dobás, átadás, gurítás stb.

Bemelegítésre, átmozgatásra, sportfoglalkozások kezdetén, a labdagyakorlatokat többnyire a koordinációs képességek képzésére szokás alkalmazni.

Sokszor labdás gyakorlatsorozatokat használunk fel, labdával végrehajtott „labdaiskolákat”, a labdás ügyesség tanítására. Egyedi gyakorlatok tartoznak, a nagylabdával végezhető feladatokhoz, amik a felfújtt labdák közül a leggyakoribbak. A labdás ügyességeket, a koordinációs képességeket, a térérzékelést a kislabdával végzett gyakorlatok fejlesztik, pontosítják. A kislabdával elsajátított képességeket átviszik a későbbi nagylabdás játékokhoz.

A kislabdával végzett gyakorlatok alkotják a labdalendítést, dobást (messze, célba), elkapást, gurítást illetve célzást. A kislabdás gyakorlatok, pár darab példával a következők (Bodnár, 1988).

Kislabdával végezhető gyakorlatok haladás közben.

- Dobás és elkapás egy kézzel, váltakozó kézzel.
- Dobás bal és jobb kézzel az egyforma oldalú, előrendített láb alatt.
- Egyik lábbal kilépünk majd jobb és bal kézzel gurítjuk a labdát láb körül.
- A korábbi gyakorlatok kombinációja, akár párokban is végrehajtható.

Kislabdával végrehajtható gyakorlatok, helyben.

- Hányat tudtok tapsolni, míg a kislabda leesik a földre?
- Ez idő alatt ki képes helyetfoglalni, majd felállni?
- Ki képes a földet megérinteni eközben jobb és bal kezével egyszerre?
- Ki képes önmaga körül megfordulni?
- Ki tud utána ugrani és elkapni a feldobott kislabdát?
- Ki tud teljesen megfordulni ugrás közben, ez alatt megfogni feldobott kislabdát?
- Ki tudja guggolás közben elkapni a kislabdát?

A használt labda súlyát mindig a gyermek életkorához, súlyához és foglalkozási céljához kell igazítani. A labda méretéből és súlyából adódóan a gyakorlatokat általában a gyermek két kezében tartott labdával hajtja végre. A kisgyermek a labdát hajlított kartartással fogja, vagy fejetetejére rakott labdával végzi el a gyakorlatot, ezt befolyásolja a labdának a tömege és terjedelme.

A gyakorlatokat tömöttlabdával a gyerekek járás közben, helyben vagy akár párokban is végezhetik. A tömöttlabdával végzett gyakorlatok módszere viszonylag egyszerű, gyakorlással tökéletesítheti a végrehajtás folyamatát (Bodnár, 1988).

Különböző nehézségű feladatoknál a labdásjátékokat részesítik előnyben, ami segíti elterelni a figyelmüket a feladat nehézségéről. Gyakoroljon gyermeke életkorának és képességeinek megfelelő labdával, valamint különböző méretű és súlyú labdával, hogy hatékonyan fejleszthesse a koordinációs és kondicionáló készségeket, valamint a mozgásképeséget (Simon, 2021).

2.4. Labdával végezhető gyakorlatok az óvodában

Minden óvónőnek folyamatosan bővítenie kell szakértelmét, hogy hatékony módszerekkel és különféle gyakorlati anyagokkal megállítsa és megfordítsa a mai kor irányát, melynek véleménye szerint gyerekeink tartása és egyre gyengébb izomereje és állóképessége. Ezeknek a gyakorlatoknak közös jellemzője, hogy hatékonyan alkalmazhatók a tartáshibák megelőzésében, javításában, valamint eredményesen felhasználhatók a mozgásfejlődésben. Az óvodáskorban arra is gondolni kell, hogyan lehet ezt hatékonyan és szórakoztatóan megtenni (Pappné, 2001).

Az alábbiakban a fokozatosság elve szerint nehézségi sorrendben bemutatjuk a labdás gyakorlatok elsajátításának módjait (Bécsy – Kunos, 1994).

Gyakorlatok:

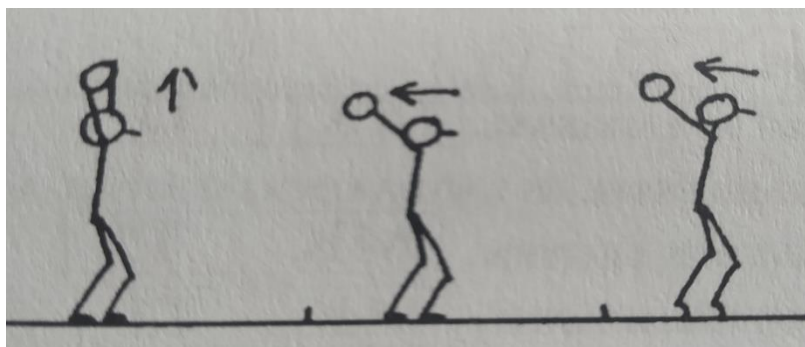
- Járásgyakorlatok
- Futásgyakorlatok
- Szökdelések
- Gyakorlatok futás közben, megadott jelre
- Gimnasztikai gyakorlatok
- Gyakorlatok térdelésben és térdelőtámaszban
- Gyakorlatok ülésben
- Gyakorlatok hason fekvésben
- Gyakorlatok hanyatt fekvésben
- Járások, ugrások, mászások kéz- és lábtámaszban
- Csúszások, kúszások
- Talpboltozatot és a lábszár izmait erősítő gyakorlatok
- Labdagurítások
- Labdapattintások, labdavezetések
- Páros gyakorlatok
- Mozgáskoordinációt fejlesztő gyakorlatok labda és tornapad felhasználásával(Pappné, 2001).

Próbáljon rendszeres lehetőséget biztosítani gyermekének labdajátékokra, szabad játékban és ütemezett tevékenységekben. Sok gyakorlást és megfelelő számú ismétlést igényel. (Pappné 2001)

Járásgyakorlatok (1.kép)

1. Haladás előre magastartásban váltakozó karral nyújtózkodva. Labdát tenyerek között gurítva.
2. Járás előre, magasan tartott labdával karhúzogató hátra.

3. Előző gyakorlat lábujjon haladással (Pappné, 2001:13).

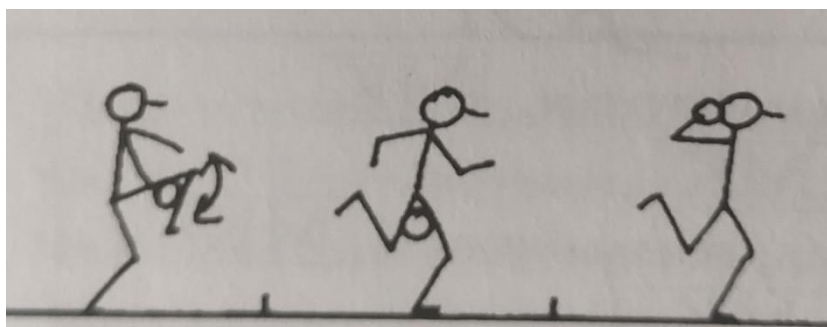


1.kép: Járásgyakorlatok

Forrás: Pappné Gazdag Zsuzsanna: A labda(2001)

Futásgyakorlatok (2.kép)

1. Futás helyben magas térd emeléssel, labdaátadással, a térd alatt kézből-kézbe.
2. Futás előre lábak közé szorított labdával.
3. Előző gyakorlat hátrafelé haladással.
4. Futás előre tarkóra tett labdával. Hát egyenes (Pappné, 2001:18).

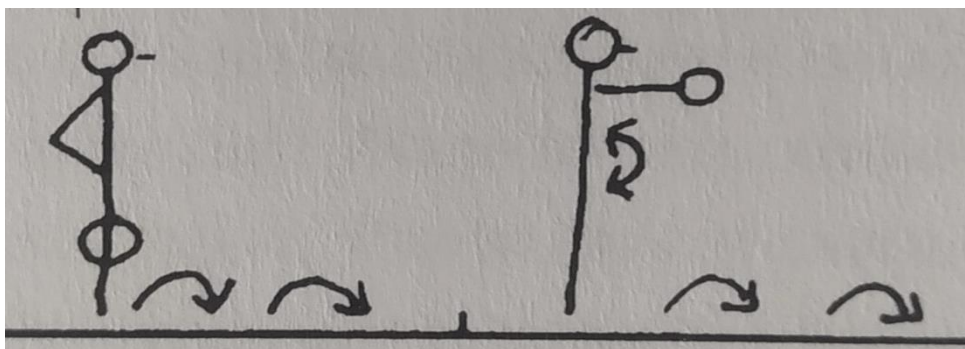


2. kép: Futásgyakorlatok

Forrás: Pappné Gazdag Zsuzsanna: A labda(2001)

Szökdelések (3.kép)

1. Szökdelés előre páros lábon, boka, térd, vagy comb közé tartott labdával. Karok csípőn.
 2. Labdafogás mellső középtartásban. Páros lábon szökdelés előre csípőforgatással.
 3. Szökdelés előre váltott térdfelhúzással, mellső középtartásban labda fogással.
- Minden szökkenésnél labda érintés térddel (Pappné, 2001:20).

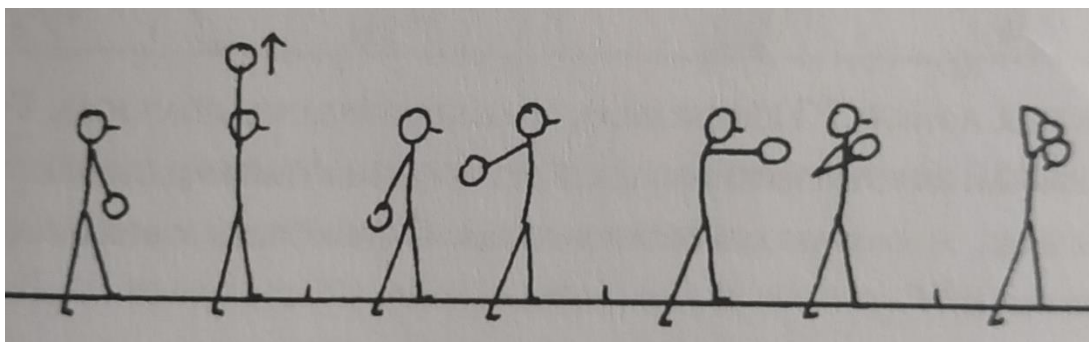


3. kép: Szökdelések

Forrás: Pappné Gazdag Zsuzsanna: A labda(2001)

Gimnasztikai gyakorlatok (4.kép)

1. Terpeszállás, mélytartásban labdafogás, kilégzés. Belégzéssel labdaemelés magastartásban, nyújtózkodás, majd kilégzéssel vissza kh-be.
2. Terpeszállás, labdafogás hátsó rézsútos mélytartásban, kilégzés. Belégzéssel karemelés lapockazárással, majd kilégzéssel vissza kh-be.
3. Terpeszállás, mellső középtartásban kilégzéssel labdatolás domború háttal, majd labdahúzás mellhez belégzéssel és lapockazárással (Pappné, 2001:25).

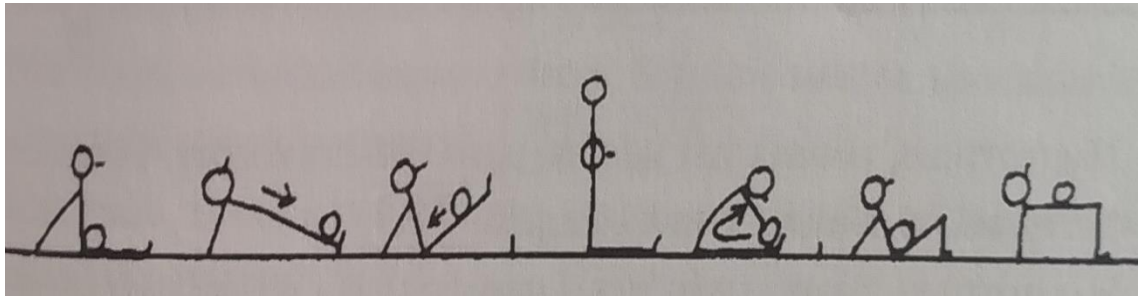


4.kép: Gimnasztikai gyakorlatok

Forrás: Pappné Gazdag Zsuzsanna: A labda(2001)

Gyakorlatok ülésben (5.kép)

1. Nyújtottülés, labda ölben, tameszt a test mögött. Emelkedés hátsó fekvőtámaszba, labdagurulással pipáló lábfejig, majd ereszkedés ülésbe. Lábemelés, labda vissza kiinduló helyzetbe.
2. Nyújtottülés, magastartásban labdafogás. Törzshajlítás előre a bokához, labdagurítás végig a lábon, felsőtesten át, vissza kiinduló helyzetbe.
3. “Kisasztal”. Hajlítottülés, labda ölben, támasz a test mögött. Csípőemelés, majd leengedés folyamatosan, lassan (Pappné, 2001:37).

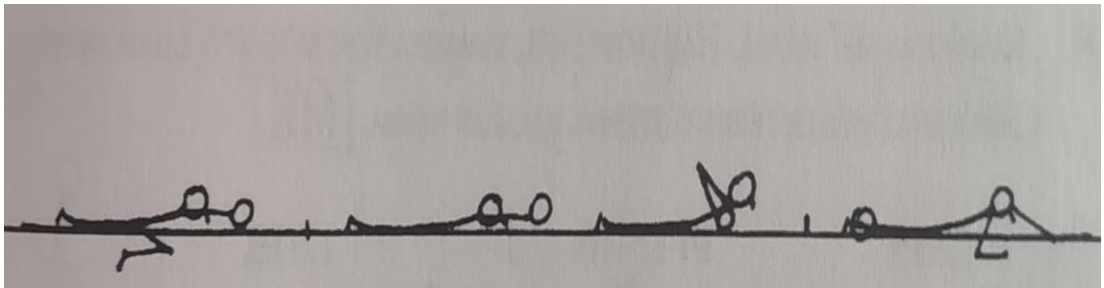


5.kép: Gyakorlatok ülésben

Forrás: Pappné Gazdag Zsuzsanna: A labda(2001)

Csúszások, kúszások (6.kép)

1. Hason fekvés, magastartásban labdafogás. Kúszás előre, csak lábbal.
2. Kiinduló helyzet, mint az előző gyakorlat. Csúszás előre, csak karral húzva.
3. Hason fekvés. Labda a bokák között. Kúszás előre, csak karral (Pappné, 2001:55).



6.kép: Csúszások, kúszások

Forrás: Pappné Gazdag Zsuzsanna: A labda(2001)

Labdagurítások

Helyben:

1. Állásban, törzshajlítással a talpak körül.
2. Állásban, egyik lábbal a másik láb körül(Pappné, 2001:59).

Haladással:

1. Járásban, futásban.
2. Járásban, irányváltoztatással hang-, vagy kézjelekre.

Célbagurítások

1. Álló célra, állásban, térdelésben, ülésben stb.
2. Mozgó célra, különböző kiinduló helyzetekből.
3. Mélyedésbe, különböző kiinduló helyzetekből(Pappné, 2001:61).

Labdapattintások, labdavezetések

Helyben:

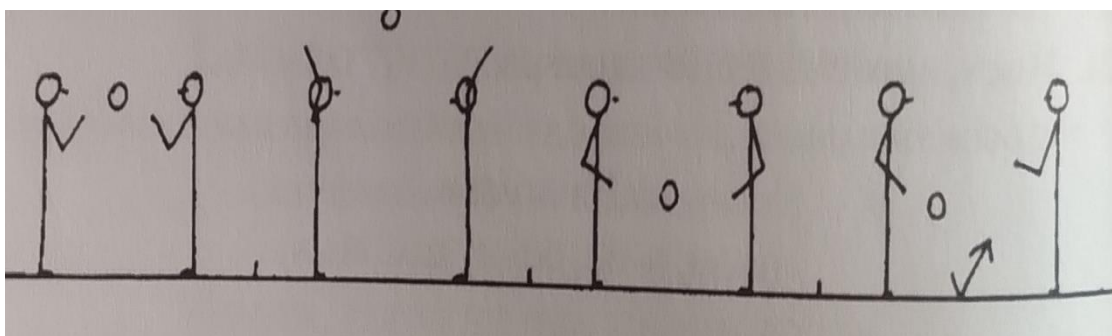
1. Állásban labdaejtés és elkapás.
2. Állásban labdafeldobás, majd a pattogó labda utemére tapsolás.

Haladással:

1. Járásban, futásban vonalon
2. Irányváltóztatással hang-, vagy kézjelre (Pappné, 2001:62-63).

Páros gyakorlatok (7.kép)

1. Egymásnak szemben állva, mellsőkétkezes dobással labdaátadások.
2. Előző gyakorlat, kétkezes felső dobással.
3. Előző gyakorlat, kétkezes also dobással.
4. Előző gyakorlat, pattintott átadással (Pappné, 2001:64).



7.kép: Páros gyakorlatok

Forrás: Pappné Gazdag Zsuzsanna: A labda(2001)

2.4.1. Labdagurítás

Ciklikusan vezérelt művelet, amely két kézzel, egy kézzel vagy váltott kézzel is végrehajtható. A guruló labda irányát a tenyér helyzete határozza meg. Gurító kéznek a tenyere a labdával szemben helyezkedik el, a gurítás az ujjakkal történik, és folyamatosan érintkezik a labdával. A kéz, a könyök és a térd enyhén hajlított. A gurítás történhet először helyben majd haladással (Baloghné, 2021).

Két féle módját végeztetjük a labdagurításnak:

- folytonos labdagurítás; ciklikus szerkezetű testmozgás.
- a labda elgurítás; aciklikus szerkezetű testmozgás(Becsy – Kunos, 1994).

A folyamatos gurítás során a kéz mindig érintkezik a labdával, gurításkor ez az érintkezés megszűnik, ha erőt fejtenek ki, és a labda önállóan gurul tovább. A gurítás történhet egy vagy mindkét kézzel, helyben vagy haladás közben (Simon, 2021).

A gurítás mindkét esetben vezérelt.

A leggyakrabban elkövetett gurítási hibák:

- a tenyér nem szabályozza a gurítást (nem fordul a labdához);
- a csukló mozdulatlan;
- tenyérrel ütik vagy lökik a labdát;
- ritka ujjérintkezés a labdával;
- a labda gurulás közben felemelkedik a talajról (Becsy – Kunos, 1994).

Folyamatosan gurítást végeznek a test körül, a lábak körül és helyben előre-hátra. A folyamatos gurulás menet közben többnyire egyenes vonalban, vonalon, sorok között, vagy tárgyakat kerülve történik, ritka esetekben pedig padon is megkísérelhető. A gurítást terpeszállásban, terpeszülésben, guggolással végzik a partnernek, de legtöbbször a gyerekek hajlamosak egy bizonyos célpontra gurítani a labdát (Simon, 2021).

A labdával kifejtett erő megadja a kezdeti sebességet, amely meghatározza, hogy milyen messzire gurul. Az első feladat a folyamatos kézi gurítás (ciklikus mozgás) és a hosszú távra elgurítás (aciklukus mozgás) közötti erőkülönbség bemutatása.

Jó gyakorlat, ha a gyerekek az udvar egyik oldaláról a másikra elgurítják a labdát, ezután szaladnak utána. „Ki labdája gurul távolabb?” Ki fogja elkapni a labdát leghamarabb? "

Különböző testhelyzetekből történhet a labda gurítása:

- döltállásból,
- hason fekvésből,
- guggolásból,
- terpeszülésből,
- térdelésből.

Ha a gyermek a pad vagy az óvodai pad tetejétől 1-1,5 m-re térdel, és mindkét kezével a padhoz gurítja a labdát, érzékeli a gurítás irányát, a célzást, a gurítás lendületét, ezt úgy végzi, hogy a padról lepattanva a labda visszaguruljon a kezébe, majd egy-két kézzel guríthatja meg, terpeszülésben, vagy akár verseny formájában "kinek a labdája gurul vissza a hozzá?" (Becsy – Kunos, 1994).

A guruló labda sebessége változó! A labdával kifejtett erő megadja a kezdeti sebességet, amely meghatározza, hogy milyen messzire gurul. A gyakorlatokat két kézzel, bal és jobb kézzel is végre lehet hajtani. (Baloghné, 2021).

Ezután ajánlott társsal végezni a labdagurítást. A labdát egykézzel- kétkézzel gurítják egymás között: terpeszülésben, térdelésben, sarokülésben, hason fekvésben, hajlított-állásban. Egyszer 1,5 m-ről kezdjék gurítani egymásnak a labdát, párban, ha ez már jól megy, eltávolodhatnak egymástól (Becsy – Kunos, 1994).

2.4.2. Labdaelkapás, dobás.

Fogni a labdát azt jelenti, hogy megtartjuk a labdát és bírtokoljuk. Megfelelő labdafogás: tartsa a labdát mindkét oldalon, keze egymás felé nézzen, nyitott tenyérrel és ujjai enyhén behajlítva (Baloghné Bakk, 2021).

A felkészülési gyakorlat részeként ezzel a felkészülési technikával hajtjuk végre a szabadgyakorlat alapformáját.

Gyakorlatok a helyes labdafogásához:

- fogni a labdát két kézzel; labdahordás: hajlított karral, kinyújtott karral; labda a fej tetején; a labdát a bal vagy a jobb vállra tenni; a nyak mögé stb.

- fogni a labdát két kézzel mellmagasságban: mindkét kéz távolodik kifelé a labdától oldalra, úgy esik a labda a földre, majd meg közelíti a pattanó labdát oldalról befelé. „Ki kapja el többször a lepattanó labdát?”

- fogja meg a labdát két kézzel arc magasságban: üsse a labdát a földre, "Kinek ugrik magasabbra a labdája? "

- fogja meg a labdát két kézzel: "Ki dobja távolabb a labdát és ki fut a leggyorsabban érte"? (Becsy – Kunos, 1994).

A labda elkapásával, gurításával végzett feladatsor a labdaérezkelés fejlesztéséhez vezet, amikor a dobástechnikák elsajátíthatók (Becsy – Kunos, 1994).

A dobás a mozgás egyik alapformája, az eltérő méretű labdákat, a kisgyermek is szívesen dobálja. A dobás a legjobban 5 éves kor után fejlődik, ha megfelelő módszereket alkalmazunk a gyerekek foglalkoztatására. A dobás mellett az elkapást is megtanítjuk a gyerekeknek, ez a két mozgásforma szinte elválaszthatatlanok (Simon, 2021).

Az 3-6 éves gyermek már figyelemmel tudja kísérni a labda röppályáját, ezért sokféle dobást hajthatnak végre és pozitív változások lesznek az elkapásban. Az óvoda végére a gyerekek kezükkel kört csinálnak, hogy elkapják a labdát. Mozgás közben vagy egyhelyben megvalósíthatók a dobások, levegőben mindkét kézzel vagy egy kézzel, alsó, felső pozícióból indulva.

Megkülönböztetünk következő típusú dobásokat:

- kétkezes passzolás felső, alsó, középső helyzetből,
- egykezes felülre-alulra passzolás
- pattintott passzok egy kézzel vagy mindkét kézzel,
- levegőben passz egy-két kezes átadással (Simon, 2021).

A kétkezes alsó-, felső- és az egykezes felsődobásoknak a szerkezete a következők.

Kétkezes alsódobás:

Fogjuk meg a labdát, oldalsóterpeszállás mélytartással, térdét és törzsét mérsékelten előrehajlítva, karlendítés labdával, vállból előre. Lengés közben a könyökök lazán be van hajlítva, majd a karok kinyújtva az arc magasságáig emelik a labdát (Balogné, 2021).

Többnyire előforduló problémák:

- a kéz nem mozdul; ezért a kezéből a labda hamarabb esik ki, kicsi a lökés terjedelme - az arc magassága alatt fejeződik be-; ;

- a lökés útja hosszabb, ezért a labdát későn azaz túl magasán engedi ki;

- a térd mozdulatlan ;

- a törzs, a kéz előre tevésénél nem emelkedik fel (Becsy – Kunos 1994).

Kétkezes felsődobás:

Oldalsóterpeszállásból magasban tartott labdával, könyök kismértékben hajlított, lassú törzshajlítás hátra, kar hátra tevése és kis térdhajlítás, hirtelen előre törzslendítés, egyszerre karlendítéssel és könyöknyújtással előre a labda eldobása (Balogné, 2021).

Legtöbbször előforduló hibák:

- a lendületvételnél a kéz könyökben nagymértékben hajlított és a labdát lapockáig hátrattett kézzel leengedi;

- a derék és a térd mozdulatlan, így nincs könnyítés a lendületszerzésben;

- a játék lökészerűen esik a gyermek elé (Becsy – Kunos, 1994).

Egy kezes felsődobás:

Fogja el a labdát oldalsó helyzetből a labda mindkét oldalán, az ujjak széttárva, hajlítva, könyökök enyhén hajlítva a test előtt. A labdát elfordítva az arc előtt, a fülek mellett tartsa, a karokat könyökben behajlítva, a felkarokat vállmagasságban, a törzset enyhén hátrahajlítva. A dobómozgás a törzs kinyújtásával szerzett lendülettel veszi kezdetét, ezután az alkar kinyújtása következik a dobás irányába. A végén a csukló erőteljes görbítése és az ujjak nyomása adja a labda végső sebességét (Balogné, 2021)

Labdaelkapás

Megfogható két kézzel, egy kézzel (az óvodában nem javasolt), felemelve a magasba vagy leengedve mélytartásban tartott kézzel végezhetjük az elkapásokat. Az elkapást, akár csak a dobást, többféleképpen végezhetjük, egyénileg, párban, különböző feladatokkal stb.. (Simon, 2021).

A technikája, mint a labda fogásé, a tenyerek a labda oldalára néznek, az ujjak nyitottak és enyhén behajlítva történnék. Kinyújtott karjait a repülőlabda felé tartsa, könyökét egy kicsit behajlítva, magasba emelt kezekkel.

A labda elkapásakor a csukló, könyök és a vállízületek hajlításával a labda gyorsasága lelassul, a labda közelebb kerül a testhez.

A dobó képességek és elkapási képességek fejlesztése hosszú távú gyakorlást igényelnek (Becsy – Kunos, 1994).

2.4.3. Labdavezetés

A labdavezetés a labdával végzett gyakorlatok egyik legnehezebb része, tanítása nagy odafigyelést és teljes felkészülést követel. A labdavezetés elsajátítása számos módot kínál a tapasztalatok gyarapítására és a különféle labdasportok sikerére. Megvalósíthatjuk a labdavezetést lábbal, kézzel, helyben vagy haladásban (Simon, 2021).

Labdavezetés egyhelyben

K. h.: Oldalsó terpeszállás, gyengén hajlított térd, enyhén hajlított kar a test előtt, mindkét kezünket használjuk, hogy magunk előtt esen a földre a labda. Könyök és csuklónyújtásával, a labda fölé helyezzük kezeinket, hogy a pattogó labdát el tudjuk kapni. A labda emelkedését kíséri könyök- és csuklóhajlítással a kezünk, majd megint csak a talajra nyomjuk az ujjakkal és a csuklóval. A könyök gyenge kinyújtása úgyszintén segíthet a lenyomásban. A kéz és a kar mindig alkalmazkodik a felpattanó labdához (Baloghné, 2021).

Labdavezetés haladással

A labdavezetés nem csak helyben történik, hanem főként haladással, ezt alkalmazzuk a játékokban is. Mikor a labdát a talajra "pattintsuk", ügyeljünk arra, hogy dőlten toljuk előre, hogy elkezdődjön a pattanás. Így tehát a labda visszapattanási szöge egyenlő lesz az esés szögével, így előre irányuló lesz, így megkezdődik a labda haladása.

A mozgás végrehajtható járással, futással, előre, hátra és oldalra haladással. A labdát egyenesen, hullámvonalasan, kör, félkör stb. irányban vezethetjük.

Legtöbbször előforduló hibák:

- maguk mellett ütik le a labdát;
- zárt ujjakkal érnek a labdához;
- a labdát felfelé feszített csuklóval és erősen hajlított könyökkel várják;
- tenyérrel ütik a labdát;
- mozdulatlan térdel állnak;
- a labdát haladás közben vertikálisan nyomják le, így az lemarad;
- a labdát sajátmaguk mellett irányítják (Becsy – Kunos, 1994).

Óvodások számára a fokozatosság elvét követve elsősorban helyben vagy haladás közben, eszközökkel vagy anélkül, főként kézzel megvalósítva, tervezhetünk labdavezetést (Simon, 2021).

Először kétkézel tanítjuk helyben vezetni a labdát. A labdát a földre két kézzel helyezzük magunk elé. Mozgását a kéz „kíséri” leesések és felpattanások során. Egyetlen érintéssel a földre pattintjuk. Először egy pozícióban csináljuk, majd átválthatunk más helyzetekre, például térdelés, guggolás, terpeszülés. Mindig ügyeljen arra, hogy a labdával karjai, csuklói és ujjai közösen mozogjanak.

Amikor már a labdát egyhelyben két kézzel helyesen vezetik, tudunk szervezni versenyes játékokat.

Csak ezután tanítsuk meg egy kézzel vezetni a labdát. Legelőször egy helyben végezzük a gyakorlatot. Mindkét kezükkel egyformán gyakoroljanak. Ügyelünk arra, hogy a visszapattanás ritmusa egyenletesen ismétlődjön. Ez azt jelenti, hogy a labdát mindig ugyanolyan erővel nyomják le, tehát ugyanabban a magasságban pattanjon vissza. Amikor már sikerül így irányítaniuk a labdát, akkor másképp is játszhatnak vele.

Folyamatosan lépjenek feljebb egy szinttel a labdavezetés elsajátításában.

Egy-két példa rá:

- Ki tudja ügyesebben pattogatni a labdát?
- Ki tud közületek pattogatás közben leguggolni, és újra felállni?
- Kinek sikerül terpeszülésben a pattogatás?
- Ki tud pattogatás közben kétlábon ugrálni?
- Ki tud terpeszállásban ugrándozni?
- Ki képes a lábát ugrálás közben zárni, terpeszteni és az alatt a labdáját pattogatni?
- Ki tudja a kezeit váltakoztatni pattogatás során?(Becsy – Kunos, 1994).

A labdavezetés tapasztalatszerzése a haladásban való labdavezetés során történik. A gyerekek maguktól növelik a mozgás sebességét. Tehát a labda futásközbeni vezetése valóban a járásból alakul ki. Ezen a ponton, lassú futással végeztetjük az előző gyakorlatokat. Csak akkor váltsunk át futásra, ha a gyermeknél ez már igényként jelentkezik. Ez egyértelmű jele annak, hogy a gyerekek sajátjuknak érzik a labdavezetés módszerét, és magabiztosan mozognak a labdával. Legyünk türelemmel, a fejlődésnek van egy „érett időszaka”. Sok és mindig változatos gyakorlatokat, játékokat végeztessünk a gyerekekkel (Becsy – Kunos, 1994).

Rúgások

A labdarúgás közben a láb vagy a lábfej bármely része helyesen, viszonylag nagy erőfeszítéssel érinti meg a labdát, ennek hatására egy előre meghatározott célt vagy célterületet talál el. A rúgások során a fázisok egymásra épülnek, bizonyos sorrendben követik egymást (Baloghné, 2021).

A rúgásokat ritkábban alkalmazzák az 1-7 éves korosztály labdás gyakorlatainál. A 3 év alatti gyerekek nehezebben tudják kontrollálni a rúgás erejét és irányát. 4 éves kortól

sikeresebben tudják ezt megvalósítani. Óvodában már megtervezhetünk célba rúgásokat, tárgyakba, tárgyak eltalálásával. Eszközzel szabályozható a rúgások iránya, például két pad között lehet célba rúgni (Simon, 2021).

Elsősorban kisgyerekkorban tervezzük a célba rúgásokat, belsővel, külsővel, valamint teljes lábbal. Áttérhetünk néhány kezdő gyakorlatra. Az irányított gyakorlatokat az ügyesebb lábbal kell kezdeni, majd a gyengébb lábbal kell végezni a gyakorlatot.

Az alábbi elemekből áll a rúgások alapmechanizmusa Csanádi Árpád szerint: a labda megközelítése, annak a lábnak a hátra lendítése amelyik rugni fog, maga a rúgás (erőközlés) és a labda után kísérő láb (Baloghné, 2021).

A középső csoportos korosztály számára fontos, hogy a motoros mozgás olyan természetes mozgásformán alapuljon, amely nem feszíti egyenetlenül a testet, nem deformálja azt, így semmilyen módon nem károsítja meg. A készségfejlesztő játékok remek lehetőségnek bizonyulnak ebben a korosztályban, és ez magában foglalja az alapvető futballgyakorlatokat is. (Ovi-Foci Közalapítvány, 2012)

2.5. Labdajátékok

A labdajáték alkalmazásával fejlődik a koordináció, a mozgás és az ügyesség. Ily módon fejlesztik az intellektuális, érzelmi és akarati tulajdonságokat, és a fizikai képességeket is pozitív irányba fejleszti. A gyermek a játék során megismeri környezetét, tapasztalatokat szerez (Bíró et al., 2015).

Ami a labdajátékokat illeti, a labda a játék meghatározó eleme, és szabályai vannak. A gyerekek gyakran változó körülmények között játszhatnak labdajátékokat. A labdajátékok számos tulajdonságot és képességet fejlesztenek, beleértve a helyzetfelismerést, a társakkal való interakciót (kölsönhatás), a toleranciát, a reflexeket, a gyorsasági állóképességet és a ritmust (Simon, 2021).

Felvetődik a kérdés: Miért a kedvenc játék eszköz a labda?

A labda igencsak rendkívüli „találmány”.

- Gurul mivel gömbölyű alakja van. Lefoglalja még a kisgyerekeket is. A kisgyerek állandóan felakarja venni a nagylabdát, de nem tud hozzá jutni, ezért folyamatosan belerüg.

- Többféle formában található: kicsi-nagy, könnyű-nehéz, kerek vagy ovális formájú. Elpattan, elgurul vagy elrepül, ezért nehéz vele bánni. Amikor viszont sikerül, sikerélményhez jutunk, ami motivációt ad a következő tevékenységeinkre.

- A labdajáték sokféle szituációt teremt, fejleszt.

- A gömb formája miatt, komfortos a fogása.

- Lehet vele játszani egyedül, ketten vagy többen is.
- Nincs korhoz kötve, bárki használhatja.
- Játsható nemtől függetlenül.
- Rögtön visszajelzi az eredményességet.

Alkalmazható a gyógyításban és a rehabilitációban is (Bíró et al., 2015).

A labda az óvodások egyik legnépszerűbb játéka, mert a többi játékkal ellentétben a labda sokféleképpen használható helyben, járás vagy futás közben. Megfogható, leüthető, pattintható, gurítható, helyből dobható, haladással egyedül vagy társnak is dobható. Ez a számos funkció és a labda többfajta használási módja teszi ezt a játékeszközt népszerűvé az óvodások körében. Mivel ebben a korcsoportban az érzelmi vonzerő dominál, az óvodások jól érzik magukat, ha gyorsan megtanulnak megfelelő választással helyesen végezni labdás gyakorlatokat (Becsy – Kunos, 1994).

Bíró (2015) különbséget tesz egyéni és csapatjáték között. Az egyéni játékok kategóriájába sorolja a labda fogókat és a -szerzőket (labda cica). Egyéb módszerek lehetnek a labdaszerzéssel és -elkapással kapcsolatos játékok, a mozgó partnerek eltalálásával kapcsolatos játékok, vagy amelyek a célzáshoz és dobáshoz kapcsolódók (Pásztory – Rákos, 2009).

2.5.1. A labdajátékok története

A labdajátékok részben egyidősek az emberekkel. Az őskori barlangfestményeken látható dobómozdulatok azt mutatják, hogy a dobás alapvető táplálékgyűjtő és harci tevékenység volt. A történelem előtti időkből csak a dobómozgáson alapuló feltételezések maradtak meg, de az ősi időkben képi ábrázolások és műtárgyak is. Az eltérő labdás játékok és a labdázás már az ókor népeinél lényeges szerepet töltött be (Bíró et al., 2015).

Egyiptomban láthatóak a sirokon labdázó lányok, az ásatások során pedig gyapottal és papirusszal töltött labdákat találtak. Még üveggolyókat is találtak, amelyeket állítólag az uralkodó osztály női tagjai esztétikai nevelésre használtak.

Az ókorban, híressé válik a társasjáték kellekeként a labda. Ekkortól azt mondhatjuk, hogy a dobás már nem csak harci tevékenység, mint sport az ember életének nélkülözhetetlen részévé alakul (Baloghné, 2021).

Kínában a lószőrrel töltött labdarúgójáték a katonák harci kiképzésében szerepelt, de ismert volt a lovaspóló, sőt a golf is. Az aztékok, maják, olmékok és indiánok műanyagból készítették labdáikat különleges, multikulturális játékaikhoz alkalmazták. A rómaiak különösen szerették a labdajátékokat. A lábbal játszott labdajátékok népszerűek voltak Angliában, de II.

Edward király 1313-ban betiltotta, a sok törés és sérülés miatt. A teniszhez hasonlatos játék alakult ki és vált népszerűvé Franciaországban (Bíró et al., 2015).

Az Episkyro az ókori görögök focijához és rögbiéhez hasonló népszerű labdajáték, lábbal játszották, de a kezüket is lehetett használni (Baloghné, 2021).

Az új korszak legnagyobb előnye, hogy az iskolákban testnevelésórákat szerveztek. Az iskolai reform behozta a játékot az oktatásba, megismerve annak jelentőségét és szerepét a személyiségfejlesztésben. Ily módon váltak a játékok az iskolai testnevelés szerves részévé, vagyis a labdajátékok is (Dr. Bíró et al., 2015).

Ma már több modern labdajátékról tudunk, amelyet különböző szabályokat követő labdákkal, korongokkal vagy eszközökkel játszanak. Ide tartozik többek között az amerikai és ausztrál futball, asztalitenisz, bandy (jégkorong), biliárd, baseball, bowling, dodge ball, eton, squash, floorball, futsal, foci, golf, gyepabda, jégkorong, hoki, kézilabda, jégkorong, kosárlabda, krikett, krokett, foci, rögbi, röplabda, strandröplabda, softball, tenisz, teke, tollaslabda és vízilabda (Baloghné, 2021).

2.5.2. Népszerű játékok labdával

Ismerkedő

Körbe állunk, kiválasztunk egy gyereket a körből, és a kezébe adjuk a labdát. Az óvónő megindítja gyereket: "Itt a labda, itt van Anna, ha elkapja, tovább adja"

A gyerek odamegy Annához, köszönti, majd a helyére áll. Azután Annát indítja meg valakihez: "Itt a labda, ott a Péter, ha elkapja, tovább adja." Ezt így folytatjuk a továbbiakban.

Csak nevet mondunk, mivel év elején még nem mindenki ismeri egymás jelét, ezért nehéz lesz játszani (Baloghné, 2021).

Szerezz labdát!

A játékosok a teremben helyezkednek el, az csoport felénél kosárlabda van. Sípjelre kezdődik a játék. Azok a gyerekek akinél van labda, vezetik a kosárlabda pályán. Akinél pedig nincs labda igyekeznek megszerezni a labdát. Akinek sikerül megszereznie a labdát, az folytatja a labda vezetését. Az a játékos a nyer, aki egy alkalommal sem veszítette el a labdáját, vagy a játék alatt a legkevesebbszer vették el tőle. A labdát megkaparintani, csak úgy lehet, ha szabályosan elütik azt. (Bíró et al., 2015).

Szöcske

A gyerekek körben vannak, egy valaki a kör közepén. A játékosok a labdát gurítják egymásnak, miközben megpróbálják eltalálni a közepén lévő "szöcskét". A szöcske feladata

mindig az, hogy felugorjon, amikor a labda közeledik. Ha mégis eltalálja a labda, átveszi egy másik játékos a helyét (Baloghné, 2021).

Kapd el a labdát!

Egy dobót jelölünk ki. Kiscsoport esetében a pedagógus hajítja a labdát. A gyerekek egysorba 3-4 méter távolságra állnak a dobótól, eközben hátuk mögöt van a kezük. Akinél a labda van, felváltva hajítja a vele szemben állók felé. A feladat a labda elkapása majd vissza dobása. A pedagógus trükközhet is a játék közben (úgy csinál, mintha dobna, de nem teszi, másra néz és másnak adja). Amikor nem tudja megfogni a gyerek a labdát, és utána nyúl hibapontot kap. Akinek a legkevesebb hibája van, az győz. A győztes cserélhet a dobóval (Bíró et al., 2015).

Forró labda

A gyereke egy labdát adogatnak egymásnak, körben állva. Kisebkek gyerekek adhatják egymás kezébe, de a nagyobbak dobhatják is a másiknak. Közben szóljon a zene amit az óvónő megállít. Az kiesik a játékból, akinél a labda a kezében van, (ő lehet a következő körben a zene-megállító). Ha nincs zene, akkor tapsra, vagy sípszóra is megállhat a játék (Baloghné, 2021).

Egy körben két csapattal

A gyerekeket egyes, kettes, sorszámokkal két csapatra osztjuk. Minden második tanuló egy csapathoz tartozik. Egymással szemben állva, egy-egy labda van a gyerekeknél. Az óvónő sípjelre indítja a játékot. Egy irányba halad mind a két labda. Az egyesek csak egyeseknek, a kettesek csak ketteseknek passzolhatnak meghatározott módon. Amelyiknek a labdája utoléri a másikat, az a csapat kap egy pontot. A másik csapat tagja, a labdát nem akadályozhatja (Bíró et al., 2015).

Labdacica

A gyerekeket körben helyezkednek el, kis terpeszállásban. A kör közepére kezében labdával egy gyermeket állítunk, illetve később lehet valamelyik lába előtt labdával. Jelre kezdik, a kör közepén álló gyermek valamelyik körben álló társának elgurítja a labdát, akinek tovább kell gurítani úgy, hogy a kör közepén álló gyerek ne tudja elkapni. Ez addig folytatódik, amíg a labdát a körben álló gyermek elfogja, cserél azzal, akinek a labdáját sikerült elfogni. A lábbal vagy kézzel folyamatos irányított gurítás és a labda elgurítása közötti erőbeadás különböző (Baloghné, 2021).

Szabadulás a labdától

Két csapatot alkotunk, egyenlő létszámmal, a terem két részén helyezkednek el. egy-egy játékosnál, 3-3 labda található, csapatonként. A pedagógus indítására kell a labdákat a másik csapat térfelére továbbítani. Lehet gurítva, hajítva, rúgva stb. Ezt a labda milyensége határozza meg. Gumi- és röplabdát lehet dobni, focilabdát rúgni, hajszalabdát gurítani,. Cél az, hogy a

csapatnak a saját térfelén ne legyen egy labda sem. Így szerez pontot a csapat. A felezővonalat tilos átlépni. A pedagógus indítására kezdődik a játék, megállás nélkül juttatjuk át az ellenfél oldalára a labdát, mindaddig míg az egyik csapatnak sikerül megszabadulni az összes labdától. (Bíró et al., 2015).

III. SAJÁT KUTATÁS

3.1. Kutatási célok, kutatási kérdések és hipotézisek

Kutatásom célja felmérni a gyerekek érdeklődését a labda iránt, milyen rendszereséggel használják. Továbbá a szülők szempontjából is megvizsgálni, hogyan látják gyereküket a különböző labdás tevékenységekben, és ők mennyire tartják fontosnak a gyerekek labdaérezékének fejlesztését.

A kutatás során arra keresem a választ, hogy mennyire van jelen a labda, labdajáték az óvodáskorú gyermek életében?

A vizsgálat megkezdése előtt felállított hipotézisek a következők:

H1: Feltételezzük, hogy óvodáskorban a labda a gyerekek egyik legkedveltebb játék eszköze.

H2: Feltételezzük, hogy óvodáskorban a fiúk jobban kedvelik a labdás játékokat, mint a lányok.

H3: Feltételezzük, hogy a szülők fontosnak tartják a gyerekük labdaérezékének fejlesztését.

3.2. A vizsgálat körülményei és helyszíne

Az óvodáskorú gyermekek labdaérezékének fejlettsége kérdőíves vizsgálat keretében került megvizsgálásra. A kérdőívet a Google űrlap segítségével, online felületen készítettem el, így a kutatás során elegendő volt a kérdőív linkjét szétküldeni a célközönség felé. Először a viski „Mustármag” óvoda online csoportjaiba került kiküldésre. Tekintettel arra, hogy a közösségi médiában – különös tekintettel a Facebook-on – számtalan zárt és nyílt csoport található, melyek az óvodáskorú gyermekek szüleit csoportosítják egy-egy téma köré, a kérdőív linkjét több csoportban osztottam meg.

3.3. Kutatási módszerek és minta bemutatása

A kérdőív segítségével azt szerettem volna megtudni, hogy a gyerekek körében mennyire elterjedt a labda, mint játékeszköz, milyen rendszereséggel használják és milyen gyakorlatokat végeznek vele legtöbbször, valamint a szülők mennyire tartják fontosnak a mozgást a gyermekük számára. A kérdőívben megfogalmazott ismertető által a szülők bepillantást kaphattak, milyen céllal töltik ki ezt a kérdőívet. Az óvodáskorú gyerekek szüleinek szánt kérdőív 14 kérdést tartalmazott. A kérdőívben feleletválasztós (egy vagy több válaszlehetőséges), valamint saját válaszadásos kérdések is voltak megfogalmazva. Összesen 66 kitöltött kérdőív érkezett vissza a szülők részéről, ebből 13 nem tudtam felhasználni, mivel a kérdőívben volt egy olyan kérdés, hogy a gyerek életkorát megkellett adni, amelyre válaszként a szülők nem óvodás korú gyerekek

életkorát adták meg, ezért a kitöltött kérdőívekből 53 szülő válaszát tudtam felhasználni munkám során.

3.4. Eredmények

A kérdőív első kérdéseiben a szülőknek általános adatokat kellett megadniuk: saját nemük, lakóhelyük, gyermekük életkora, gyermeke neme, jár-e a gyermek óvodába.

A válaszolók közül 81,1 % nő (43 fő), 18,9 % férfi (10 fő). Ebből kiindulva a kutatási kérdés főként az anyukák szemszögéből került megválaszolásra. A válaszadó személyek többsége falun él 67,9 %-ban (36 fő), míg 32,1 %-a (17 fő) városban.

A kérdőív 3.kérdésében a szülőknek a gyermekük életkorát kellett megadniuk, a visszaérkezett válaszokat a 1.táblázat segítségével szemléltetem.

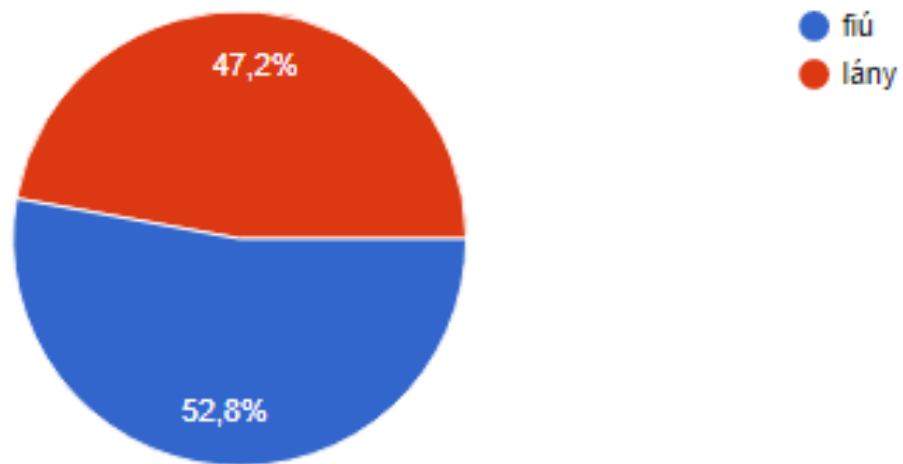
Gyermek életkora	Válaszadó (fő)	Válaszadó (%)
3 éves	10	18,9
4 éves	17	32,1
5 éves	15	28,2
6 éves	11	20,8
Összes válaszadó	53	100

1. táblázat: Gyermek életkora

Forrás: saját kutatás alapján saját szerkesztés

A kutatásban felhasználható visszaérkezett válaszok javarészában 4 (17 gyerek) – 5 (15 gyerek) éves gyermekek, azaz középső csoportosok gyerekek szülei vettek részt. A további válaszok alapján 10 gyerek 3 éves és 11 gyerek 6 éves.

A következő kérdésnek a segítségével a gyermekek nemét tudhatjuk meg.

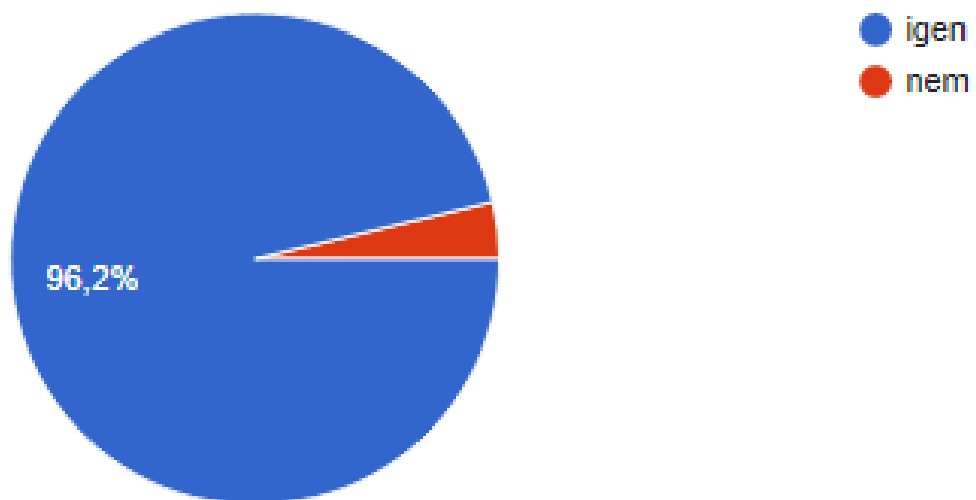


1. **ábra:** Gyermek neme (N=53)

Forrás: saját kutatás

Mint láthatjuk az 1. ábrán is a nemek közötti eltérés igen kevés 28 fiú és 25 lány.

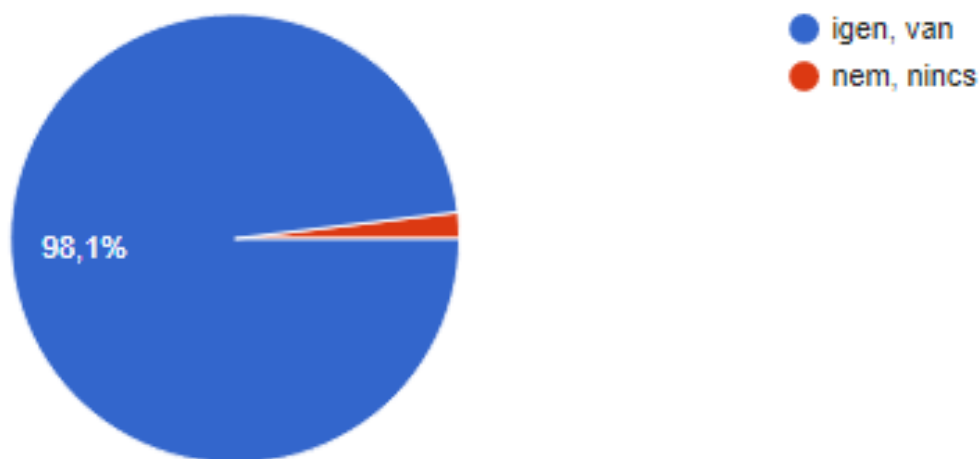
A kérdőív következő kérdésében azt kérdeztem meg a szülőktől, hogy jár-e gyermeke óvodába. Az 53 gyermek közül 51 (96,2 %) jár, míg 2 (3,8 %) nem jár óvodába.



2. **ábra:** Óvodába járó gyermekek aránya (N=53)

Forrás: saját kutatás

A további kérdések a labdával való tevékenységre irányulnak. Az első ilyen kérdés, hogy a labda jelen van-e a gyermeke játékaik között?

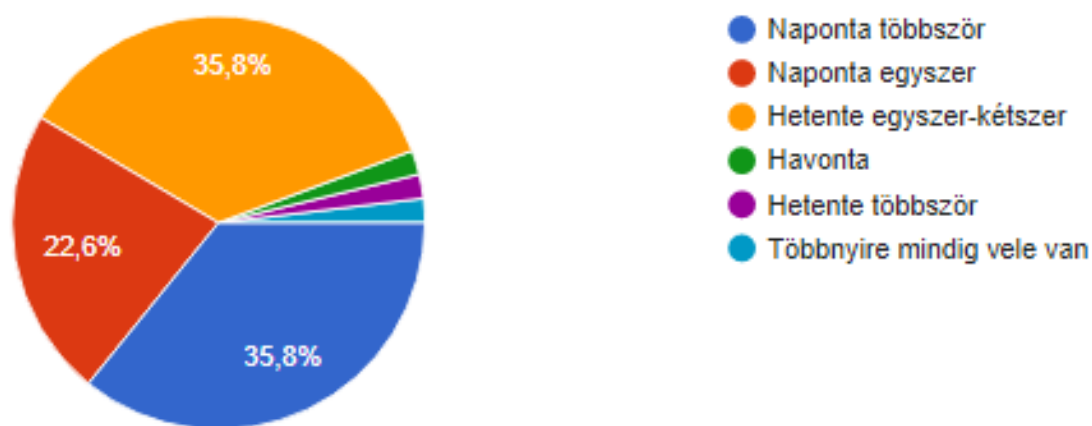


3. **ábra:** A labda jelenléte a gyermeke játékaik között (N=53)

Forrás: saját kutatás

A mai életben elképzelhetetlen, hogy a gyermekek ne ismerjék a labdát, mivel már kiskorukban is érdekesnek találják és leköti őket. A labdák olyannyira praktikus játékok, hogy lényegében elengedhetetlen eszköznek nevezhetjük a gyerekek környezetében már kisgyermek korban, a labdázás ugyanis meglepően sok területen fejleszti a gyermekeket. Ahogy azt a 3.**ábra** is illusztrálja, nagy többségben minden gyermek játéka között található labda 98,1 % (52 fő), a válaszolók közül csak egy személy jelezte, hogy gyermeke nem szokott labdázni és nem is található otthon labda, mint játékeszköz.

A következő kérdés azt mutatja, hogy a gyermek milyen rendszerességgel használja a labdát. A válaszokat a 4.**ábra** segítségével szemléltetem.



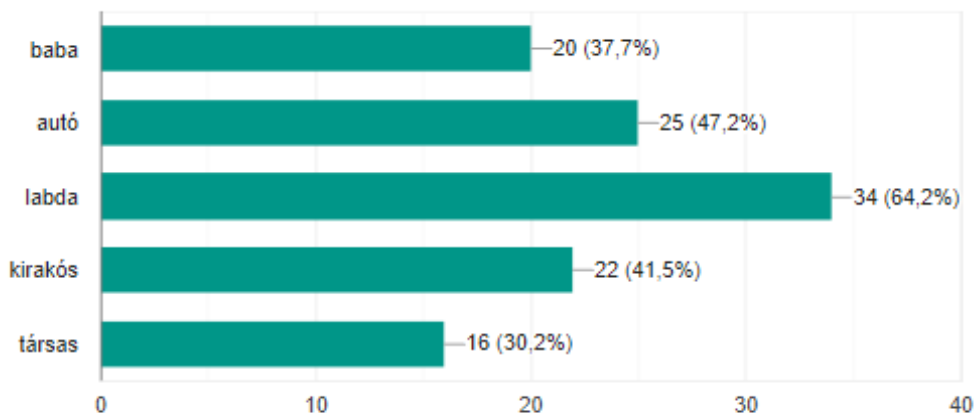
4. **ábra:** Milyen rendszerességgel használják a gyermekek a labdát (N=53)

Forrás: saját kutatás

Mint ahogy a 4. **ábra** szemlélteti, a kutatásban résztvevő szülők jelentős többsége szerint egyenlő arányban használják a gyermekek a labdát „naponta többször” és „hetente egyszer-kétszer” ami 35,8-35,8 % (19 fő) jelent, egy kicsit kevesebb válasz érkezett a „naponta többször”

22,6 % (12 fő) opcióra. Ezen kívül voltak saját válaszok is: havonta, hetente többször. Az egyik szülő úgy vélekedet, hogy „Többnyire vele van” a labda. A vizsgált eredmények azt mutatják, hogy a labda jelen van a gyermekek mindennapi életében és gyakran alkalmazzák azt.

A következő kérdés arra irányult, hogy a felsoroltak közül a gyerekek milyen játékkal játszanának szívesebben. Egyszerre több válaszlehetőséget is jelölhettek igény szerint.



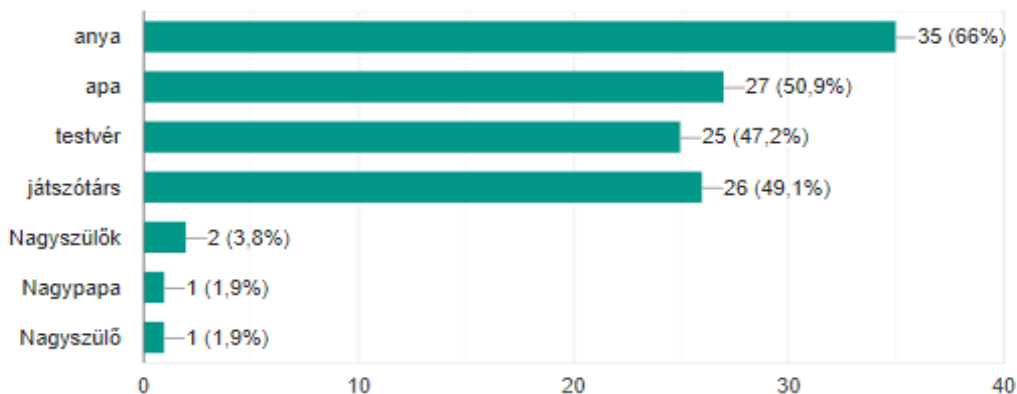
5. **ábra:** A gyerekek leginkább kedvelt játéka (N=53)

Forrás: saját kutatás

A 5.**ábra** adataiból látható, hogy a vizsgálatban résztvevő gyerekek többsége a labdával játszana szívesebben 62,2 %-ban ami 34 választ jelent. A következő kedvelt játék az autó 25 fő (47,2 %), baba 20 fő (37,7 %), majd a kirakós 22 fő (41,5 %) és a társas játék 16 fő (30,2 %).

A szülők megítélése szerint a gyermekük a legtöbb esetben a labdával játszana a leginkább, ami szintén azt bizonyítja, hogy a labda a gyermekek egyik legkedveltebb játékeszköze. Ezek adatok alapján biztosak lehetünk abban, hogy az első hipotézisünk beigazolódott.

A következő kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy a gyerekek kikkel játszanak a legtöbbet labdás játékokat, több válaszlehetőséget is megadhattak a válaszadók.

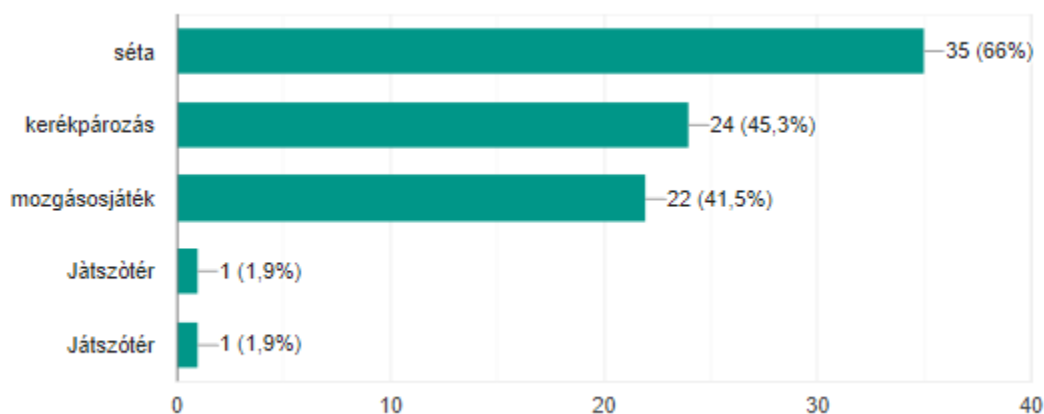


6. **ábra:** Gyermekek játszótársai labdás játékok során (N=53)

Forrás: saját kutatás

Ezekből a beérkezet válaszokból látható, hogy legtöbbet édesanyjukkal 66 %-ban (35 fő) játszanak a gyerekek. Viszont sokan azt is választották, hogy az édesapjuk, játszótársak, testvér és nagyszülők is sokat játszanak a gyerekekkel. Apukákkal 50,9 % (27 fő), testvérrel 47,2% (25 fő), játszótárral 49,1 % (26 fő) és nagyszülőkkel 7,6 % (4 fő)

A következő kérdésbe azt szerettem volna megtudni, hogy a szülő a napi beosztásban végez-e gyermekével valamilyen mozgásos tevékenységet, ha igen milyen? Több válaszlehetőséget is jelölhettek vagy saját választ is írhattak kívánság szerint.

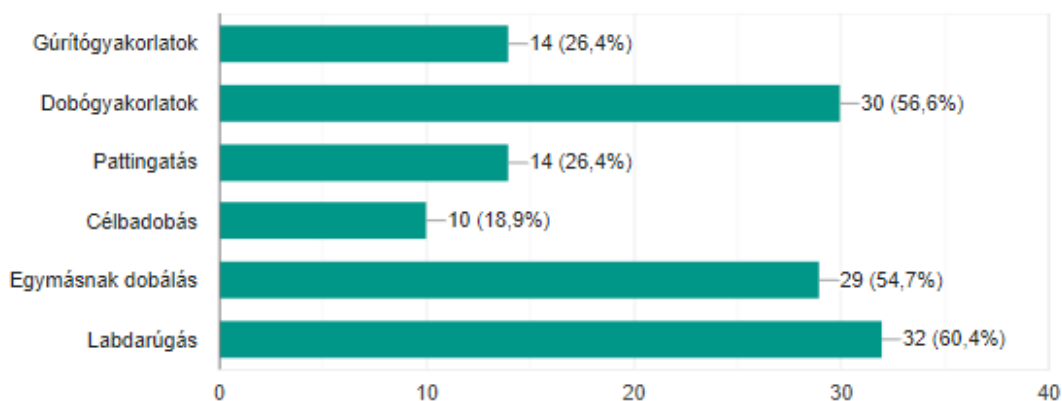


7. ábra: A gyermekek mozgásos tevékenysége a napi beosztásban (N=53)

Forrás: saját kutatás

Három válaszlehetőség volt megadva (több válaszlehetőség): séta, kerékpározás, mozgásosjáték vagy egyéb, ahova a szülő saját választ írhatta. Sétát a legtöbb 35 szülő választotta, a kerékpározásra 24 válasz érkezett, mozgásosjátékot 22 fő választotta. Saját válaszként a játszóteret 2 válaszadó írta. Szembetűnik a válaszok összegzésekor, hogy a szülők odafigyelnek a gyermekük mozgásigényeire. Nagy jelentőséget adnak annak, hogy együtt végezzék a mozgásos tevékenységeket.

A labdajátékok a sportjátékok egyik fő csoportja. Amelyek magukba foglalnak különböző labdakezelési feladatokat: dobás, elkapás, gurítás, rúgás, cél- és távolbadobás. Ezért a következő kérdésem az volt, hogy „A labdával való gyakorlatok közül melyiket végzi legszívesebben gyermeke?” Itt a felsoroltak közül szintén több válaszlehetőségük is volt.

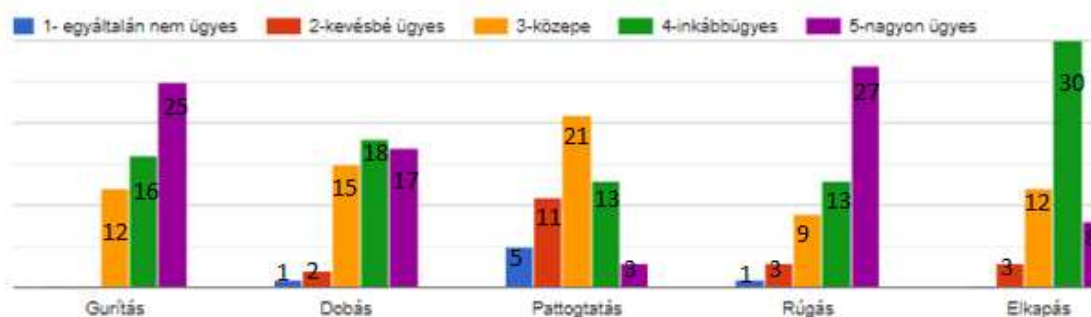


8. **ábra:** Labdagyakorlatok amelyeket a gyermekek legszívesebben végeznek (N=53)

Forrás: saját kutatás

14 szülő a gúritógyakorlatokat, 30 szülő a dobógyakorlatokat, 14 szülő a pattingatás, 10 szülő a célbodobást, 29 szülő az egymásnak dobálást, míg 32 szülő a labdarúgást jelölte. A válaszadók többsége szerint a gyermekek legkedveltebb labdagyakorlata a labdarúgás és a dobógyakorlatok, ezzel elentétben a célbodobást és a pattingatást nem részesítik előnybe, ami arra enged következtetni, ebben a korosztályban ezeket a gyakorlatokat még nem tudják helyesen elvégezni, ezért sikerélményük sem motíválja a gyakori alkalmazásra.

A következő kérdés az előző kérdéshez kapcsolódik: A szülő megítélése szerint gyermeke milyen ügyes a következő labdás tevékenységekben? Értékelje gyermekét 1-től 5-ig!

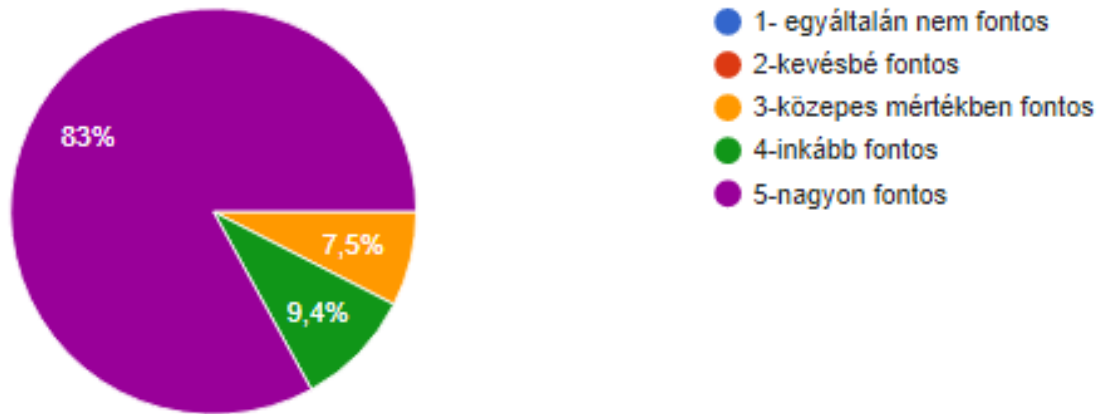


9. **ábra:** Szülők megítélése szerint, gyermekük ügyessége különböző labdás tevékenységekben (N=53)

Forrás: saját kutatás

A szülők szerint a gurításban és a rúgásban a gyerekek többsége nagyon ügyes, a dobás és elkapásban inkább ügyesek, a pattingatásban pedig közepesen ügyesek. Természetesen itt is érkeztek különböző válaszok minden labdagyakorlatra, amit a 9. **ábra** szemléltet.

A kielégítő testmozgás nagyon fontos fizikailag, szellemileg és intellektuálisan is a gyermekek számára. Ezért megkérdeztem a szülőket, hogy ők mennyire tartják fontosnak a gyermekük nevelésében a mozgásfejlesztést? Ezt 1-től 5-ig volt lehetőségük értékelni.

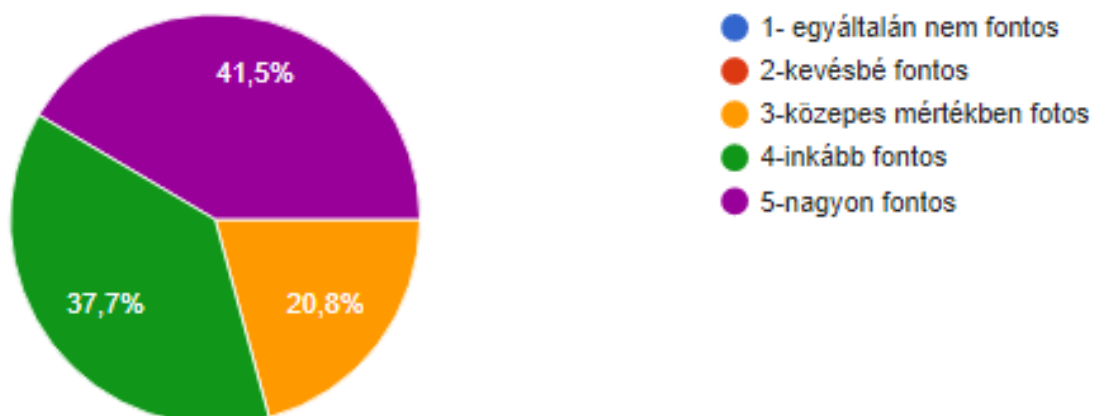


10. **ábra:** Gyermek nevelésében a mozgásfejlesztés jelentősége szülők véleménye szerint(N=53)

Forrás: saját kutatás

Az „5- nagyon fontos” opciót 44 személy választotta ami 83 %-ot tesz ki, „4-inkább fontos” válasz lehetőséget 5 személy jelölte 9,4 %, 4 személy ami 7,5 % jelent a „3-közepes mértékben fontos” opciót választotta. Ezzel szemben „2-kevésbé fontos” és „1-egyáltalán nem fontos” opciót egyik szülő sem jelölte. Ami arra enged következtetni, hogy a szülők tudatában vannak a mozgás jelentőségével és fontosnak tartják azt.

A labdák már kiskortól adhatóak a gyerekeknek, amelyek fejlesztik a motorikus képességeiket, valamint a tér- és egyensúlyérzékét is. Javítja a ritmust, egyensúlyt, segíti a gyerekek vizuális észlelését, a figyelem irányítását, a szabálytudatot és természetesen a testi egészséget. A következő kérdés az volt, hogy „Ön mennyire tartja fontosnak gyermeke mozgásfejlesztésében a labdát? Kérem, értékelje 1-től 5-ig!”



11. **ábra:** Gyermek mozgásfejlesztésében a labda fontossága szülők megítélése alapján (N=53)

Forrás: saját kutatás

Ahogy a 11. **ábra** is szemlélteti a kutatásban résztvevő szülők közül 41,5 % (22 fő) úgy nyilatkozott, hogy nagyon fontosnak tartja, 37,7 % (20 fő) inkább fontosnak, 20,8 % (11 fő) közepes mértékben fontosnak tartja a gyermeke mozgásfejlesztésében a labdát. Mivel minden szülő csak pozitív értékelést adott, ez arra enged következtetni, hogy a szülők tisztában vannak azzal, a labda milyen jótékony hatással van a gyermekek fizikai és szellemi fejlődésére. Az a feltételezésünk, hogy a szülők fontosnak tartják a gyerekük labdaérzékét, bebizonyosodott, mivel egyik szülő sem választotta a kevésbé fontos vagy egyáltalán nem fontos opciót.

3.5. Következtetések

Az általam szétküldött kérdőívekből 66 kitöltés érkezett vissza, munkám során ebből csak 53 tudtam felhasználni. A kitöltött kérdőívek vizsgálati eredményeit összehasonlítva megállapíthatjuk, hogy az első vizsgált hipotézis, melyben feltételeztem, hogy a labda a gyerekek egyik legkedveltebb játék eszköze – bebizonyosodott, ezt bizonyították a visszaérkezett válaszok, miszerint a gyerekek szeretik, szívesen és rendszeresen játszanak a labdával és igénylik azt. A válaszok által szakirodalmi ismereteim is bebizonyosodtak, hogy a labda nemcsak egy játékeszköz, hanem egy olyan eszköz, ami sokoldalúan fejleszti a gyerekek testi képességeit.

Második hipotézisem, amelyben feltételeztem, a fiúk jobban kedvelik a labdás játékokat, mint a lányok, a kapott válaszok kiértékelése után elmondható, hogy az állításom ismét beigazolódott. Ezt két kérdés összevetéséből tudhattam meg: „Gyermeke neme?”, „A felsoroltak közül az ön gyermeke melyikkel játszana szívesebben?”. Az elemzésből kiderült, hogy a 28 fiúból 23-nak a labda a kedvenc játékeszközei közé tartozik. Ezzel ellentétben a lányok inkább más játékokat részesítenek előnybe, 25-ből csak 11-nek a kedvencei közé tartozik a labda.

Harmadik és egyben utolsó felállított hipotézisem is bizonyítást nyert, melyben feltételeztem, hogy a szülők fontosnak tartják a gyerekük labdaérzékét. Mindezt bizonyítják az ehhez kötődő kérdések feleletei miszerint a szülő odafigyel gyermeke mozgásigényeire, és aktívan részt vesz azok elvégzésében. Valamint optimálisan értékelte gyermeke tehetségét a labdagyakorlatokban. Azokra a kérdésekre, amik a gyermekek mozgásfejlesztését, valamint azon belül a labdával való fejlesztés fontosságát hangsúlyozzák. Minden szülő csak pozitív értékelést adott, ez arra enged következtetni, hogy a szülők tisztában vannak azzal, hogy a labda milyen jótékony hatással van a gyermekek fizikai és szellemi fejlődésére. Azonkívül megfigyelhető, hogy a szülők lényegében elengedhetetlennek tartják a mozgásfejlesztést és azon belül a labdát.

Összeségében, a visszaérkezett kérdőívek válaszait összehasonlítva kijelenthető, hogy a gyermekek életében nagyon fontos szerepet tölt be a labda, a vele való játékok játszása és

gyakorlatok végzése. Ennek érdekében a szülők biztosítják a feltételeket a mozgásra, mozognak, játszanak velük, amikor tehetik.

ÖSSZEFOGLALÁS

Szakdolgozatom megírása során az volt a cél, hogy bemutassam az óvodás korú gyermekek mozgáskészség fejlesztését labdagyakorlatok és labdás játékok segítségével.

Első fejezetben az óvodások mozgásfejlődését, a mozgásfejlődés szakaszait mutatom be, amiben részletesebben leírom milyen hatással van a gyermeki szervezetre a mozgás, mely területeket fejleszt a legjobban, továbbá bővebben analízálom életkoronként a mozgás jellemzőit. Emellett szemléltetem azt is, hogyan lehet fejleszteni a mozgást óvodai testnevelés segítségével, milyen módon tudunk tudatosan hatni a testnevelés segítségével a szervezetre, amely a mozgásgyakorlatok célszerű használatával segíti a motorikus képességek, személyiség sokoldalú képzését, a mozgáskészség, mozgásműveltség fejlesztését, kibontakoztatását.

A második fejezetben betekintést nyerhetünk milyen szerepe van a labdának, labdagyakorlatoknak, labdajátékoknak a gyermekek mindennapjaiban. A fejezet a labdaérezék kialakulásának fontosabb tényezőit foglalja magába. A továbbiakban azt is ismerteti milyen hatása van a labdajátéknak a fejlődésre, az óvodában milyen méretű labdákat alkalmaznak és milyen labdagyakorlatokat végeznek: labdagurítás, labdaelkapás, dobás, labdavezetés, rúgás. Leírom, hogy hogyan lehet ezeket a gyakorlatokat alkalmazni és milyen hibák fordulnak elő legtöbbször elvégzésükkor. A fejezet legvégén a labdajátékok történetét és sokféleségét mutatom be.

Harmadik fejezet az elvégzett kutatás anyagát, módszerét és annak eredményeit tartalmazza. Kutatásomat online felületen végeztem. A kutatás módszerének a kérdőíves vizsgálatot választottam. A kérdőív 14 kérdést tartalmazott, ami óvoskorú gyermekek szüleinek számára volt összeállítva. Kutatási témám központjában óvodás korosztályú gyermekek labdaérezékének vizsgálata állt.

A kutatásban résztvevő 3 és 6 év közötti gyerekek szülei voltak, összesen 53 fő, nemük szerinti eloszlásuk 28 fiú szülő és 25 lány szülő. A vizsgálat során kiderült hogy szinte minden gyermek játékaik között található labda és használatát előnyben részesítik, a mindennapokban rendszeresen használják azt, akár napi több alkalommal is. A válaszok alapján megtudtuk, hogy a gyerekek szeretnek a labdával játszani és egyik legkedveltebb játékeszközük. Így az a feltételezésünk, hogy a labda a gyerekek egyik legkedveltebb játékeszköze, bizonyítást nyert.

A második hipotézisünk is bebizonyosult, miszerint a fiúk jobban kedvelik a labdás játékokat, mint a lányok.

A gyermekek legkedveltebb labdagyakorlata a labdarúgás és a dobógyakorlatok, ezzel elentétben a célbadobást és a pattingatást nem részesítik előnyben, átlagosan a gurításban és

rúgásban nagyon ügyesek a gyerekek, a dobás és elkapásban inkább ügyesek, míg a pattogatásban a többségük közepesen vagy kevésbé ügyes a szülők válaszai alapján.

A kapott eredmények alapján pozitívként értékelendő, hogy a szülők aktívan részt vesznek a gyermekük mozgásigényeinek kielégítésében. Azt is megtudhattuk kutatásunkban, hogy az anyukák sok időt fordítanak a közös tevékenységekre gyermekükkel, azon kívül sokat játszanak a gyerekek édesapjukkal, testvérrel, játszótársakkal, sőt nagyszülőkkel is. A szülők 83 %-a nagyon fontosnak tartja a mozgásfejlesztést. A mozgásfejlesztésen belül többségük nagyon vagy inkább fontosnak tartja a labdaérezék fejlesztését. A feltételezésünk, hogy a szülők fontosnak tartják a gyerekekük labdaérezékének fejlesztését, bebizonyosodott.

Összegzésként megállapítható, hogy ebben a korosztályban a mozgás és labdajáték a gyermekek mindennapi életének szerves részét képezi.

РЕЗЮМЕ

Під час написання кваліфікаційної роботи я ставила за мету продемонструвати розвиток руху у дітей дошкільного віку через вправи та ігри з м'ячем.

У першому розділі я досліджую руховий розвиток дошкільнят, етапи розвитку рухів, та більш детально описую вплив руху на організм дитини, які зони розвиваються найкраще, а також детальніше аналізую особливості руху.

У другому розділі ми можемо отримати уявлення про роль м'яча, вправ з м'ячем та ігор з м'ячем у повсякденному житті дітей. У цьому розділі розглядаються важливіші фактори розвитку відчуття м'яча. Також описується вплив гри в м'яч на розвиток дітей молодшого шкільного віку.

Третій розділ містить матеріал, методику та результати дослідження. Я проводила своє дослідження в Інтернеті, в онлайн режимі. Методом дослідження я обрала анкетування. Анкета містила 14 запитань, які були складені для батьків дітей дошкільного віку. Моя тема дослідження була зосереджена на дослідженні відчуття м'яча у дітей дошкільного віку.

У дослідженні брали участь батьки 3–6-річних дітей, всього 53 особи, за гендерним розподілом: 28 батьків хлопчиків і 25 батьків дівчаток. Дослідження показало, що майже у кожної дитини серед іграшок є м'яч, і його використання є перевагою, він використовується регулярно на щоденній основі, навіть кілька разів на день. На основі відповідей ми дізналися, що наше припущення про те, що м'яч є одним із найпопулярніших ігрових засобів у дітей, підтвердилося.

Наша друга гіпотеза також довела, що хлопчики віддають більшу перевагу іграм з м'ячем, ніж дівчатка.

На основі відповідей батьків, найпопулярнішим заняттям з м'ячем для дітей є вправи з катання та метання, натомість вони не віддають перевагу веденню м'ячем, в середньому діти дуже вправно кидають, катають ногами і ловлять м'яч, в той час як більшість помірно або менше вміють відбивати м'яч.

На основі отриманих результатів позитивно можна оцінити участь батьків у задоволенні потреб дитини в активній руховій діяльності. 83% батьків вважають розвиток руху дуже важливим. У розвитку руху більшість з них вважає розвиток відчуття м'яча дуже або більш важливим. Наше припущення, що батьки цінують відчуття м'яча у своїй дитини, доведено.

Отже, фізичні вправи та ігри з м'ячем є невід'ємною частиною повсякденного життя дітей цієї вікової групи.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Baloghné Bakk. A. (2021): *Labda az óvodában*. Sopron, Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar Letöltés ideje: 2022.04.27

Becsy Bertalan. S. – Esküdt Gy. (1982): *Mozgásos játékok és oktatásuk*. Tankönyvkiadó, Budapest

Becsy Bertalan. S. – Kunos A. (1994): *Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Bencze S. – Gaál S. (2000): *Prevenció és korrekció a 3-10 éves korú gyermekek testnevelésében*. Magánkiadás, Szarvas

Bíró M. – Juhász I. – Széles-Kovács Gy. – Szombathy K. – Váczi P. (2015): *Mozgásos játékok*. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/01/42/62/dd/1/Mozg_sos_j_t_kok_j_.pdf

Letöltés ideje: 2022.02.04

Dobay B. (2007): *Az óvodai testnevelés alapjai*, Valeur Kft, Selye János Egyetem, Dunaszerdahely

Farmosi I. (1992): *Mozgásfejlődés. Az alapvető mozgásformák és képességek fejlődése*. Dialóg Campusz Kiadó, Budapest

Gaál S. - Farmosi I.– Andrásné T. J. - Bajomi É. (2010): *Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában*. Magánkiadás, Szarvas

Halasi Sz.–Lepes J. 2013: *Fizikai aktivitás az óvodában*. – *Neveléstudományi Konferencia „Minőség és versenyképes tudás”*. Bábes-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár

Juhász S. – Szikszay A. – Csányi T. (2014): *TESIM-Jógaalapú-mozgásprogram az iskolai testnevelésben*. https://www.researchgate.net/publication/332277699_TESIM-Jogaalapu-mozgasprogram-az-iskolai-testnevelesben Letöltés ideje: 2022.01.27

Kabainé Huszka. A. – Kemény P. (1961): *Gyermeknevelés*. Medicina Könyvkiadó

Király T. – Szakály Zs. (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*, Dialóg Campusz Kiadó

Kunos A. (1992): *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana*. Tankönyvkiadó, Budapest

Laczkó T. – Rétsági E. (2011): *A sport társadalmi aspektusai*. Dialóg Campusz Kiadó, Budapest

Leontiev O. M. (Леонтьев О.М.) (1975): *Діяльність. Свідомість. Особистість*

Leshaft P. F. (Лесгафт П. Ф.) (1884): *Сімейне виховання*

Maksymenko S. D. (Максименко С.Д.), Boltivets S. I. (Болтівець С.І.), Kokun O. M. (Кокун О.М.), Zdiouruk S. I.(Здіорук С.І.), Hubenko O. V. (Губенко О.В.), Humeniuk H. V.(Гуменюк Г.В.) (2012): *Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання здорового способу життя серед сучасної молоді*, ДП Інформ.-аналіт. агентство

Makszin I. (2002): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Campus Kiadó,Budapest – Pécs

Molnár A. (2012) :*Ovi-Foci Ovi-Sport*.
http://www.bicskevarosiovoda.hu/dokumentumok/OF_Programfuzet_TAO2_kicsi.pdf Letöltés ideje: 2022.02.16

Pappné Gazdag Zs. (2001): *A labda*. Flaccus Kiadó,Budapest

Pásztory A. – Rákos E. (2009): *Sportjátékok I. Iskolai és népi játékok*.Nemzedékek tudása tankönyvkiadó

Pintérné Tasnádi Á.(2006): *Mozgásfoglalkozások az óvodában - A Kovács-módszer alkalmazása*.Trefort Kiadó

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

Rókusfalvy P. (2001): *Az ember fejlődése és fejlesztése*. Nemzeti Tankönyvkiadó

Sebestyén K. (2016): *Az óvodáskor legjobb fejlesztő eszköze a labda - Ilyen életbevágóan fontos hatásai vannak*.<https://www.femcafe.hu/cikkek/lifestyle/labda-fejlesztő-eszköz-ovoda-gyerek-labdajatek?page=1>Letöltés dátuma: 2021. 12 .13

Simon I. Á. (2021):*1-7 éves gyermekek testnevelésének módszertana*.Soproni Egyetem Kiadó,Sopron

Tótszóllósné Varga T. (1997): *Mozgásfejlesztés az óvodában*.Fer-Co. Kft.-Váci Ofszter Kft.,Budapest

Тимонова У. В. (Тимонова И. Б.) (2007): *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*

Vilchkovskiy E. S. (Вільчковський Е. С.) (1998): *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*. ВНТЛ

Zám A. (2021): *10 fontos dolgot is fejleszt a labdázás gyerekkorban: a motorikus képességektől a szocializációig*.<https://femina.hu/gyerek/labda-fejlesztő-hatas/?token=d6834eac52c086f836cabfb00e5ad31c>Letöltés dátuma: 2021.12.06

MELLÉKLET

Képjegyzék

1. kép: Járásgyakorlatok.....	23
2. kép: Futásgyakorlatok	23
3. kép: Szökdelések.....	24
4. kép: Gimnasztikai gyakorlatok	24
5. kép: Gyakorlatok ülésben.....	25
6. kép: Csúszások,kúszások.....	25
7. kép: Páros gyakorlatok.....	26

Ábrák és táblázatok jegyzéke

1. ábra: Gyermeknek neme.....	39
2. ábra:Óvodába járó gyermekek aránya.....	39
3. ábra:A labda jelenléte a gyermekek játékaik között	40
4. ábra:Milyen rendszerességgel használják a gyermekek a labdát	40
5. ábra:A gyerekek leginkább játszott játéka.....	41
6. ábra: Gyermeknek játszótársai labdás játékok során	41
7. ábra: Gyermeknek mozgásos tevékenysége a napi beosztásban	42
8. ábra: Labdagyakorlatok amelyeket a gyermekek legszívesebben végeznek.....	43
9. ábra: Szülők megítélése szerint, gyermekük ügyessége különböző labdás tevékenységekben ..	43
10. ábra: Gyermeknek nevelésében a mozgásfejlesztés jelentősége szülők véleménye szerint	44
11. ábra: Gyermeknek mozgásfejlesztésében a labda fontossága szülők megítélése alapján	44
1. táblázat: Gyermeknek életkora	38

Kérdőív

A labdaérezék óvodás korban

Kedves Kitöltő!

Engem Szoloma Amandának hívnak, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Óvodapedagógia szakának végzős hallgatója vagyok. Az alábbi kérdőív kitöltésével szeretném segítségét kérni szakdolgozatom megírásához, ami a gyermekek labdajátékát, labdaérezékét kutatja óvodáskorban.

Minden adatot bizalmasan kezelek, semmilyen más célra nem kerülnek felhasználásra. A kitöltés teljesen anonim és csak pár percet vesz igénybe.

Előre is köszönöm, ha kitölti!

 amanda.vakarova@gmail.com (nincs megosztva) [Fiókváltás](#) 

*Kötelező

Az ön neme? *

- férfi
- nő

Lakóhelye *

- falu
- város

Gyermeke életkora? *

Saját válasz

Gyermeke neme? *

- fiú
- lány

Jár-e gyermeke óvodába? *

igen

nem

Gyermeke játékaik között van-e labda? *

igen, van

nem, nincs

Ha van, akkor milyen rendszerességgel használja az ön gyermeke a labdát? *

Naponta többször

Naponta egyszer

Hetente egyszer-kétszer

Egyéb: _____

A felsoroltak közül az ön gyermeke melyikkel játszana szívesebben? (több válaszlehetőség) *

baba

autó

labda

kirakós

társas

Ki szokott a gyermekével labdázni vagy labdás játékokat játszani? (több válaszlehetőség) *

anya

apa

testvér

játszótárs

Egyéb: _____

Ön szokott a napi beosztásban valamilyen mozgásos tevékenységet végezni gyermekével? (több válaszlehetőség) *

séta

kerékpározás

mozgásosjáték

Egyéb: _____

A labdával való gyakorlatok közül melyiket végzi legszívesebben gyermeke? (több válaszlehetőség) *

Gúritógyakorlatok

Dobógyakorlatok

Pattingatás

Célbádobás

Egymásnak dobálás

Labdarúgás

Az ön megítélése szerint gyermeke milyen ügyes a következő labdás tevékenységekben ? Értékelje gyermekét 1-5-ig! *

	1- egyáltalán nem ügyes	2-kevésbé ügyes	3-közepe	4-inkábbügyes	5-nagyon ügyes
Gurítás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dobás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pattogatás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rúgás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elkapás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ön mennyire tartja fontosnak a gyermeke nevelésében a mozgásfejlesztést? Kérem, értékelje 1-5-ig! *

- 1- egyáltalán nem fontos
- 2-kevésbé fontos
- 3-közepes mértékben fontos
- 4-inkább fontos
- 5-nagyon fontos

Ön mennyire tartja fontosnak gyermeke mozgásfejlesztésében a labdát? Kérem, értékelje 1-5-ig! *

- 1- egyáltalán nem fontos
- 2-kevésbé fontos
- 3-közepes mértékben fontos
- 4-inkább fontos
- 5-nagyon fontos

Ім'я користувача:
Моца Андрій Андрійович

Дата перевірки:
17.05.2022 20:26:45 EEST

Дата звіту:
17.05.2022 20:34:48 EEST

ID перевірки:
1011225926

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

ID користувача:
100006701

Назва документа: Vakarova Erika-Amanda

Кількість сторінок: 56 Кількість слів: 12174 Кількість символів: 99744 Розмір файлу: 1.25 MB ID файлу: 1011117675

2.14% Схожість

Найбільша схожість: 0.53% з джерелом з Бібліотеки (ID файлу: 1008027700)

1.05% Джерела з Інтернету

45

Сторінка 58

1.27% Джерела з Бібліотеки

11

Сторінка 58

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнено

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнено

0% Вилучень

Немає вилучених джерел