

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота
ВПЛИВ ПОЗАДОШКІЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ НА РУХОВИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ

КОЗИЧКО СІНТІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 103-Вн від 23.11.2022 року

Науковий керівник:

Біда Олена Анатоліївна,
доктор пед. наук, професор

Завідувач кафедру:

Біда Олена Анатоліївна,
доктор пед. наук, професор

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

Протокол № _____ / 2023

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

**Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти**

Кваліфікаційна робота
ВПЛИВ ПОЗАДОШКІЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ НА РУХОВИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу

Козичко Сінтія Олександрівна

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Науковий керівник: **Біда Олена Анатоліївна,**

доктор педагогічних наук, професор

Консультант: **Чегіль Аніко Миколаївна,**

викладач

Рецензент: **Візавер Арпад Дезидерович,**

старший викладач

Берегове
2023

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

**Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés
Tanszék**

**ÓVODA KÍVÜLI SPORTTEVÉKENYSÉGEK HATÁSA AZ ÓVODÁS
KORÚ GYERMEK MOZGÁSFEJLŐDÉSÉRE**

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

Készítette: Kozicska Szintia

IV. évfolyamos hallgató

Képzési program: 012 Óvodapedagógia

Témavezető: Bida Olena,

a pedagógiai tudományok doktora, professzor

Konzulens tanár: Csehil Anikó

tanár

Recenzens: Vizáver Árpád

tanár

Зміст

Вступ	6
I. Важливість руху в житті дитини 3-7 років	8
1.1. Процес формування руху	8
1.2. Етапи розвитку руху	10
1.3. Розвиток руху дитини дошкільного віку, основні форми руху	11
1.4. Вплив руху на розвиток особистості	14
II. Фізичне виховання і спорт	17
2.1. Сензитивний період розвитку здібностей.....	17
2.2. Фізкультура дитячого садка, форми фізичного виховання.....	20
2.3. Спортивні заходи поза дитячим садком	22
III. Матеріал і методи дослідження	25
3.1. Мета та гіпотези дослідження	25
3.2. Місце та умови дослідження	26
3.3. Метод дослідження.....	27
3.4. Презентація зразка.....	28
3.5. Оцінка результатів	29
3.6. Висновки	37
Висновок	39
Резюме	40
Список використаної літератури.....	41
Додатки	45

Tartalom

Bevezetés.....	6
I. A mozgás fontossága az 3-7 éves gyerek életében.....	8
1.1. A mozgáskészség kialakulásának folyamata	8
1.2. Mozgásfejlődés szakaszai	10
1.3. Az óvodás gyerek mozgásfejlődése, alapvető mozgásformák	11
1.4. Mozgás hatása a személyiség fejlődésre	14
II. Testnevelés és sport.....	17
2.1. A képességek fejlődésének szenzitív időszaka	17
2.2. Az óvodai testnevelés, testnevelési formák	20
2.3. Óvodán kívüli sporttevékenységek.....	22
III. A kutatás anyaga és módszerei	25
3.1 A kutatás célja, hipotézisek.....	25
3.2. A kutatás helyszíne, körülményei.....	26
3.3 A kutatás módszere	27
3.4 A minta bemutatása	28
3.5 Eredmények kiértékelése	29
3.6 Következtetések.....	37
Összefoglalás	39
Rezüme	40
Felhasznált irodalom.....	41
Melléklet.....	45

Bevezetés

Szakedolgozatom témája „Óvodán kívüli sporttevékenységek hatása az óvodáskorú gyerek mozgásfejlődésére” címet viseli. Témaválasztásomban a szakmai kíváncsiság vezérelt, első sorban szerettem volna mélyebben megérteni, milyen hatással van a mozgás a gyerek szervezetére, testére és személyiségére. Másrészt társul a témához egy érdekesség, mégpedig az, hogy miért érdemes óvodán kívül is foglalkozni a sporttal.

Témám fontossága abban rejlik, hogy segít mélyebben megérteni hogyan kell fejleszteni a gyerekek testmozgását, melyek azok a tényezők, amelyekre oda kell figyelni. Segít megismerni azokat a szempontokat, amelyek szükségesek a megfelelő óvodán kívül sport kiválasztásához.

Munkám problémaköre az óvodán kívüli mozgásra, sportágakra fókuszál a 3-6 éves korú gyerekek körében.

Célom ezzel a munkával, hogy nagyobb betekintést nyújtsak az óvodán kívüli sport világába, valamint felhívjam a figyelmet arra, milyen hatással van a gyerekek testi és lelki fejlődésére. Emellett bemutatásra kerül a gyerekek motoros felmérése és a kapott adatok kielemezése és összehasonlítása.

Manapság egyre népszerűbb, hogy a szülők már óvodáskorban elkezdik szakkörökre íratni, vagy csak óvodán kívüli mozgásos tevékenységekre biztatni gyermeküket. Magyarországi példából kiindulva akár óvoda által is biztosított lehet egy adott sport szakkör, amit ők szerveznek meg óvodai foglalkozásokon kívül. Ezekre a tevékenységekre egyre több az igény és a lehetőség. A mai világban is megnyilvánul a mozgás kiemelt szerepe a mindennapi életben.

Kiemelt jelentőségét munkámnak az adja, hogy a mozgás az óvodai és a mindennapi élet szerves részét képezi. Ebben az életszakaszban a legintenzívebb a fejlődés és ezért a gyerekek mozgásigénye ilyenkor a legnagyobb. Éppen ezért kell mélyebben és tudatosabban foglalkozni vele.

Munkám három fő részből áll, melyek összefoglalják a feldolgozott szakirodalom, illetve kutatás által szerzett tapasztalataimat. Megtudjuk, hogy a sport a nevelés egyik eredményes eszköze. A fiziológiai hatáson kívül olyan pedagógiai, erkölcsi, szellemi tulajdonságokat fejleszt, amelyek a mindennapi életben, a társadalomba való beilleszkedéshez nélkülözhetetlenek.

Munkám megírásában az is motivált, hogy viszonylag terjedelmes irodalommal

rendelkezik témám, amit kiemelnék a szakirodalmak közül az a Kunos Andrásné: „Az óvodai testnevelési foglalkozások”, Makszin Imre: „A testnevelés elmélete és módszertana” és a Király Tibor, Szakály Zsolt: „A gyermekek mozgásfejlődése” című könyvek.

I. A mozgás fontossága az 3-7 éves gyerek életében

A mozgás az élet alapvető jelensége. Meghatározza a szervezet egészségét, fizikai és szellemi teljesítőképességét. A testmozgás segít az egyensúly megteremtésében, és lehetővé teszi a fizikai és lelki állapot optimális változását az ideális életminőség elérése érdekében. A mozgásszervi rendszer, a testnevelés és a testmozgás céltudatos és tudatos fejlesztése is hozzátartozik a fel növekvő generáció személyiségfejlesztéséhez, egészségneveléséhez. A testmozgás az óvodások életének szerves része, ezért gyakran beépül a nevelő-oktató munka gyakorlatába életmódjuk tervezése, szervezése során. (Kunos, 2000)

Az egészséges életmódra nevelés már óvodás korban kiemelten fontos, különösen a mozgás, a testi képességek fejlesztése. Óvodás korban a mozgásfejlesztés feladata a gyermek természetes érzelmeinek, sportszeretetének fenntartása. Ezen kívül a rendszeres testmozgás fontos alapot jelenthet az egészséges életmódhoz, valamint ebben a korban fontos szerepe van a mozgások bővítésének. (Machalíkné Hlavács, 2008)

1.1. A mozgáskészség kialakulásának folyamata

Testnevelés elmélet óvodáskorú gyermekek számára: az általános testnevelés és a gyermekek személyiségének kialakulásának tudománya. Az általános sportelmélet elmélete, tartalommal és tantárggyal egységes. Azonban a gyermekek születésétől hatéves korukig terjedő testnevelésének különböző szempontjainak vizsgálatára összpontosít, és ennek megfelelően a tanítási és nevelési folyamatba az azonosításra irányul, a gyerekek fejlődésének kezelési mintáinak illetően.

A testneveléselmélet minden életkorban tanulmányozza, a gyermekekben rejlő lehetőségeket figyelembe veszi, a leghatékonyabb testnevelési eszközök kidolgozását magában foglalja a születéstől hatéves korig tartó gyermekek számára, korcsoportonként rendszereznek az óvodai programok keretében. Ahogy idővel nőnek a gyerekek mozgási lehetőségei, és a 3-6 éves gyerekek testnevelésének némely kikötései megváltoznak, összegyűlnek a testkultúra kellékeinek és szervezeti formáinak finomításával érintkezésben álló kutatások. Ezért egyes valamely időszakok (5-6 év) után az óvodai létesítmények oktatási programja javul és megváltozik, megvalósítva a sportelmélet alapvető követelményeit a gyermekek fejlődéséhez. (Maksymenko et al, 2012)

A gyermekek sportolás közbeni elmei állapota, tevékenységének sajátossága szorosan

összefügg a test különböző részeinek mozgásával, mentális gondolkodásával, a gyerekek folyamatosan összehasonlítják a sportgyakorlatot a teljesítménnyel. Ennek eredményeként tudatos kapcsolat jön létre az izomérzet, a motoros feladatok és a feladat megoldási mód között. Az értelmi és a test fejlődése között szoros kapcsolat van, a szellemi növekedéséhez és fejlődéséhez a teljes fizikai fejlődése szükséges. (Lesgaft, 1951)

Kunos Andrásné szavaival élve, amikor bizonyos mozdulatokat képesek vagyunk helyesen, gyorsan és egyszerűen (gazdaságosan) végrehajtani, akkor mozgáskészségről beszélünk - magas minőségi (kvalitatív) és mennyiségi (kvantitatív) érvényességgel (Kunos, 1992). Tehát a beidegzett mozgások végrehajtási módját, önműködő mozgástechnikákat értjük a mozgáskészségen belül. Fizikai, szellemi cselekedet és élnétség azonosan magába foglal, mint gyakorlás, tanulás eredménye. Ez egy kisgyermekkortól kezdve nevelhető tulajdonság, az emberi mozgás alapvető formáiban különösen. (Császári, 1987)

Generalizáció-, koncentráció- és megerősödés (stabilizációs) szakaszán folyamatán alakul ki a mozgáskészség. Generalizációs szakasz a mozgás megismerésétől, percepciótól és megértésétől az első sikeres megvalósításig tart. Ebben a szakaszban a gyakoroltatás, a pontos ismertetés, dicséret, buzdítás, a gyakorlatok helyes elvégzésének ellenőrzése mind, a pedagógusok feladata. Koncentrációs fázis az első sikeres kivitelezéstől addig tart, míg a gyerek teljesen jártas nem lesz az adott mozgásban. Feladata a pedagógusnak ebben a szakaszban: hibák kijavítása, ellenőrzés, azonos körülmények közötti gyakoroltatás és mint az előző szakaszban a dicséret, buzdítás. A stabilizáció, végső szakasz, amely miután kialakult mozgásjártasság, onnantól a mozgáskészség létrejöttéig tart. A pedagógus oldaláról ebben a szakaszban is fontos: a hibák kijavítása, az ellenőrzés, dicséret, biztatás és törekvés a mozgáskészség megőrzésére, melyet az egyenletes, állandó ismétléssel lehet elérni. (Kunos, 1992)

Megkérdőjelezhetetlen valamely mértékig, hogy a mozgáskészség minősége (a tartás ezzel összefüggésben) veleszületett készség. Vannak gyerekek, akik ügyetlenek, míg mások természetes kellemmel és bájjal mozognak. A tehetséget (hajlamot) el kell fogadnunk, hogy adott, lehetőség azonmban a fejlesztésére van, ami a környezet ingerkínálatával közeli kölcsönös viszonyban van. Éppen ezért fejlesztik, tanítják, edzik a gyerek produktivitását, az olyan tárgyak, amelyek mozgásra ösztönzik. Lehetnek ezek akár játékeszközök vagy hangszerek is. (Tóth et al., 1996)

A kibontakoztatását az egészséges testi fejlődés, a motoros képességek sokrétű fejlesztési folyamatát az óvodai élet mindennapjaiban elsődlegesnek kell tekinteni úgy,

hogy a növekedés érzékeny, szenzitív periódus jellemzőit figyelembe vesszük. Ahhoz, hogy a személyiséget egységesen és sokoldalúan fejlesszük, a testkultúra megindulását és az életvitel megfelelő kialakulásának folyamatát figyelemmel kell kísérni. A gyermek anatómiai és élettani fejlődését a rendszeres testnevelés, a növekedés arányát, a súlygyarapodás és a szervek fejlődése közötti megfelelő kölcsönhatást biztosítja. (Kunos, 2000)

1.2. Mozgásfejlődés szakaszai

A motoros fejlődés folyamatát a stabil-instabil-stabil állapotok közötti átmenetek folyamatos sorozata, valamint a kialakult stabil állapotok bővülése jellemzi, melynek során a motoros cselekvések összetettsége megnő. A komplexitás növekedése a születés pillanatától kezdődik. Az mozgásrepertoár bővítése során megfigyelhető az egyes cselekvési formák fejlődésének kronológiai sorrendje és átlagos fejlődési üteme, ami azt jelenti, hogy az ember egyetemes jelenségről beszélhetünk. Ez az egyéni ütem azért lehetséges, mert a mozgásforma a fejlődést befolyásoló, az egyéni, mikro- és makrokörnyezeti dimenziók egyénenként változók, ami önszerveződő kölcsönhatása eredménye. Tettben tudjuk érné az önszerveződés jelenségét a már elsajátított, megjelent mozgásformák kimagasló emelkedésén is, mivel az elsajátítás ideje minden egyénnél más és más. (Vass, 2020)

A gyermek fejlődésében a motoros fejlődés olyan terület, amely nagy hatással van a jellem- és személyiségfejlődésre. A folyamat a születés előtti (prenatális) szakaszban kezdődik, és különösen átható szakasza a születéstől 10-12 éves korig tart. Ebben az időszakban a mozgás a külvilággal való kapcsolat eszköze, mozgás útján fejlődnek a szervek, szervrendszerek (például: idegrendszer, ízületek, csontok, izomrendszer). A hatás kétirányú irányban működik, hiszen az edzés során kialakuló idegi és motoros rendszerek újabb és összetettebb mozgásokat tesznek lehetővé. A motoros rendszer fejlesztése alapvetően a pszichológiai működés javításában is szerepet játszik, és pótolhatatlan szerepe van a későbbi időszakban a legjobb gondolkodási képesség kialakításában. (Király-Szakály, 2011)

Két kort különböztetünk meg: naptár és biológiai kor. A születéstől napjainkig eltelt időt nevezzük naptári életkornak. A testi fejlettség, a nemi érettség szintje és a csontosodási folyamat állapota alapján határozható meg a biológiai életkor.

A két életkort együttesen érdemes értékelni, mert ekkor kapjuk meg teljes képet a

gyermek fejlődéséről. Ha a naptári életkornál a biológiai életkor egy-két évvel korábbi, akkor gyorsulásról (akcelerációról) beszélünk, ha késik, akkor késésről, lassulásról (retardációról). A hozzárendeléseknél számításba kell venni az edzésterhelés és az iskolai terhelés közötti összefüggést, valamint az egyéni motoros ismeretek oktatásának, és a maximális terhelés csúcs szakaszának kezdetét is, amely sportáganként átlagosan 14 éves kortól indul, de ez függ sporttevékenységtől is. (Domokos, 2011)

1 éves kortól 7 éves korig a szakirodalom a természetes mozgások előrehaladását jellemzően három másik fejlődési szakaszra osztja. A mozgásfejlődés ezen szakaszai minden esetben követik egymást, de egyénenként eltérően nyilvánulnak meg. A mozgásfejlesztés folyamatának, ahhoz, hogy kitudjuk kivitelezni a gyakorlatokat ismernünk kell őket, ez elengedhetetlen segítség a megfelelő gyakorlat és nehézség kiválasztásában. Az egyszerűség kedvéért Famosi fordítását használjuk a motoros fejlődés szakaszainak megnevezésére. (Boronyai et al., 2015)

A motoros növekedés legjelentősebb jellemzői:

- Születéstől 3 hónapos korig: indokolatlan és akaratlan mozgások kialakulása fázisa.
- 3 hónapos kortól 14 hónapig: az első egybehangolt mozgások kialakulása fázisa.
- 14 hónapostól 3,5 éves korig: Az nélkülözhetetlen mozgásformák elsajátításának szakasza.
- 3, 5 éves kortól 7-7,5 éves korig: az nélkülözhetetlen mozgásformák gyors fejlődésének és a mozgáskombinációk kialakításának szakasza.
- 7-7, 5 éves kortól 9-10 éves korig: a tanulás képességének gyors javulásának szakasza, ami motoros képességre vonatkozik.
- Lányok - 9-10 éves kortól 11-12 éves korig; Fiúk - 9-10 éves kortól 12, 5 -13, 5 éves korig: a gyermekkori motoros tanulás legintenzívebb szakaszai. (Famosi,1999)

A különféle fázisok közötti átmenetek soha nem élesek, így például nehéz megmondani, hogy az oktatott gyerek mikor lép át egyik fázisból a másikba. De általánosságban elmondható, hogy egy korosztály esetében ezekre az alapokra építkezhetünk a mozgásfejlesztést optimalizálása érdekében. (Boronyai et al., 2015)

1.3. Az óvodás gyerek mozgásfejlődése, alapvető mozgásformák

Nagy áttörést a gyermek életében mikor óvodába lép, ekkor társul be igazán a rendszeres testnevelésbe, amelynek minősége, a motorikus fejlődést nagyon sok ideig biztosítja.

Az óvodáskor korai időszakában még mindig jellemző lesz a kisgyermeki testalkat. Többé-kevésbé a más, kissé hasonló testalkat, mint a felnőtteké az óvodáskor befejezésére lesz észrevehető. Ez a változás kb. 5-6 évesen már látványos lesz: megnyúlnak a végtagjai és izomzata is egyre gyarapodik. Kiküszöbölve a test hengeres alakját a vállak szélesebbek lesznek, mint a medence. A pufók babaarc, az arc alsó középső részének erős fejlődésével megváltozik. Az óvodáskorban a gerinc csigolyái a csigolyatestekkel együtt nőnek. Ebben az életkorban a csontok görbülete rugalmas, ezért kerülni kell az egyoldalú, monoton mozgásformákat, amelyek egy-egy izom- és csontrendszerterhelnek. A nagyobb terhelést is kerülni kell medence csontjai érdekében, mivel ezek még nem nőttek össze. (Farmosi, 1999)

Az első mozgásos kombinációk kifejlődésének és a mozgásformák tempós tökéletesedésének a szakasza a 4-7 éves időszak. Az első gyermekkorban a legtöbb gyermek életében két jelentős, szinte azonos változás következik be. Három-négy éves kor az óvodába lépés időszaka, 6-7 éves kor pedig az iskolába járás kezdete. Ilyenkor kezdődik el a rendszeres testedzés, amelynek segítségével, fejlődik a motorikus képesség, ha megfelelő szinten képzik. A gyermek mozgásainak fejlődését a már magáévá tett mozdulatok pontosítása, az első mozgások kombinációjának megjelenése jellemzi. Három fő irány szerint halad a fejlődés. Ez a jobb mozgás-végrehajtási teljesítményben, a színvonalban és a precizitásban, valamint az ismert mozgások többféleképpen való párosításában mutatkozik meg. A gyerekek egyre több kombinációban és egyre több feladathelyzetben használhatják ugyanazokat a cselekvéseket. Ilyen kombinációk például a gyaloglás és futás kombinálása mászással, tolással és hordozással.

3-5 különböző elem kombinációját játszhatják el a 6-7 évesen a gyerekek. Ezek azonban csak az olyan elemek lehetnek, amelyek egymást követő kombinációban jelennek meg.

A motorikus tanulás, a mozgások vezérlése és osztályozás, beleértve ebbe az egyensúlyozás előrehaladása kifejezett a koordinációs képességek közül. Párosul céltudatossággal és kitartással a gyerekek nagy mozgásigénye. A fiúk játék, verseny közben, nagyobb valószínűséggel törekszenek a teljesítményre. A fiúk szabad mozgása során más fajta mozdulatokat hajtanak végre (erősebben, intenzívebben), mint a lányok, és tovább is tartanak ezek a mozdulatok. A lányok ezzel szemben a közepes intenzitású testmozgást részesítik előnyben, és több pihenésre van szükségük, mint a fiúknak. A 3-4 évesekre még mindig a kisgyermek mozgása jellemző. 5-6 éves korban következnek be a nagyobb változások. (Gaál et al. 2010)

A mozgások végrehajtására jellemző lesz, hogy gazdaságos, átfogó, megfelelő energiafelhasználású. Rengeteg lehetőség nyílik a mozgások többféleképpen való párosítása megjelenésével, hogy különböző módokon összekössük a cselekvéseket. A mozgások újszerű helyzetekben történő végrehajtása különféle eszközökkel, felszerelésekkel, rajthelyzetekkel és sportjátékokkal megvalósul.

5-6 éves kor körül fejlődési lökés következik be a motoriumban, amit orvosi teszteredmények is igazolnak. A gyermekeknél jelentősen javul a mozgások alapszerkezete, ritmusa, a végrehajtás sebessége, a motorikus irányító-, alkalmazkodási-, és tanulási képességek gyors fejlődésének következtében. A futás egy jól koordinált futómozgás, amely a gyaloglás kiforrott mozgásmintája, megnövelt lépés hosszal és csökkent lépésgyakorisággal alakul. (Makszin, 2002)

Járással, szaladással változatosan tudják alkalmazni az óvodások a mászást, ez az egyik legkedveltebb mozgásformájuk. A teljesítmény erősödését eredményezi, ha a mozgások tökéletesednek és minőségileg javulnak.

Csak 5 éves kor után, 6 és 7 év között figyelhető meg jelentős javulás a járás további fejlődésében. A tipikus kisgyerekes "tipegés" eltűnt. A futás a lépéshossz növekedésével és a lépésfrekvencia csökkenésével fejlődik. A 4 évesek 30 százalékának jó a koordinálása futás közben. A gyerekek ugrása csak akkor fejlődik megfelelően, ha megfelelő gyakorlaton vesznek részt. A fejlesztés gyorsabb és változatosabb lesz a megfelelő "kiképzésnek" köszönhetően. Ez is leginkább 5-6 éves gyerekeknél előfordul. A dobóforma és a technika fejlődése nem sokat változik 4 évesen. Az egykezes túllövés dominál, és továbbra is elsősorban egy karral történik, a törzs kevésbé kifejezett érintettségével. A fiúk 5 évesen dobni kezdenek, a lányok pedig lemaradnak ebben a folyamatban.

A húzás, tolás, függeszkedés, pörgés, gurulás, hordás, egyensúlyozás a gyermekek első gyermekkorában tovább fejlődik. Bonyolultabb mozgásgyakorlatokat mint az úszás, korcsolyázás jégen, sízés, akrobatika, görkorcsolya, azok képesek magukévá tenni, amely gyerekek rendszeres edzésben vannak. (Király - Szakály, 2011)

➤ Fejlesztése a nagymozgásoknak: séta-futás-ugrás-kúszás-mászás célzott testmozgásokkal fejleszthető ki, melyben a mozgások ritmusa, tempója, iránya, térbeli helyzete megváltozik. Az alapmozgások információval szolgálnak az idegrendszer egyes területeinek állapotáról.

➤ Fejlesztése a koordinált mozgásoknak: gyakorlatok melyek az egyensúlyra vonatkoznak, szem-kéz, szem-láb koordináció fejlesztése, térmozgás vizsgálata.

➤ Finommotorika és finommozgás fejlesztése: építőjátékokkal, formázással, rajzolással, festéssel, origamival. Értelmi műveletek és az önmagunkról kialakított testséma is, indíthatóak a mozgásos tapasztalatokból.

➤ Fejlesztés a testsémának:

○ Testrészek ismerete

○ Kialakulása a test személyi zónáinak (alapkordinátáinak), lateralitás (oldaliség) más néven: mozgásos gyakorlatok tréningezésével történik a test függőleges és vízszintes zónáinak kialakulása. Játékos gyakorlatokkal, amelyekhez társul mozgás, az oldaliség a test elülső és hátulsó elemeit ismerheti meg.

○ Gyakorlatok, amelyek igazodnak az a test egyes részeinek a fejlesztéséhez

➤ Fejlesztése a téri tájékozódásnak

A testtudat valószínűleg kialakult a térbeli tájékozódás útján. Ugyan is a pont, ahonnan kiindul a tájékozódás a térben, az a saját test. A bal és jobb oldal megkülönböztetését a gyerek számára, a saját helyzetének tudatosulása eredményezi. (Sipos, n.é.)

1.4. Mozgás hatása a személyiségfejlődésre

Az óvodáskorú gyermekek egyik legszembetűnőbb jellemzője a magas szintű fizikai aktivitás, mozgásra való igény és a gyors biológiai fejlődés. Mindent el kell követnünk annak érdekében, hogy megteremtjük a hatékony és rendszeres mozgás feltételeit. Mivel ez döntően, ha a személyiség kialakulásában és nem csak a testkulturális értékeket befolyásolja.

A gyermekek mozgásfejlődése haladó, ezért a gyakorlati anyagokat úgy kell megtervezni, hogy azok a lehető legjobban megfeleljenek a gyermek életkori és egyéni sajátosságainak, azaz megfelelő fizikai stimulációt biztosítsanak, amely hozzájárul nagy hatással a személyiségre vonatkozó különbségeikhez, magas motorikus képességeik és mozgás utáni vágyuk kielégülté váljon.

A hároméves nagy mozgásigényű, mozgása rendezetlen, munkatempója lassú. Jellemzi a túlzott mozgás, amely kedvez a csontrendszer, az erő és a mozgáskoordináció folyamatos fejlődésének. Már rendelkezik bizonyos fokú tapasztalattal és alapkészségekkel több mozdulathoz. Ahhoz, hogy mozdulatait egyre összehangoltabbá tegye, nagyon sok konkrét formát kell gyakorolnia és ismételnie (kúszás, mászás, szaladás, gyaloglás). Az óvodában a gyerekek egyszerű formáit végzik a mozgásnak szórakoztató utánzatokon keresztül, amelyek egyszerre több izomcsoportot mozgatnak meg. Természetesen rengeteg olyan

eszköz létezik, amit a kisgyerekek bármikor használhatnak, de bizonyos szabályokat be kell tartani. Ezek az eszközök a következők:

➤ Hintaló - fejleszti az egyensúlyérzékét, jó alkalom a gyerek ösztönzésére, hogy lovagoltatókat mondjon.

➤ Babzsák – rá tud ülni, állni, feküdni, elkapni, felröpíteni a magasba, markolni, fejen való egyensúlyozást gyakorolni stb., fejleszti a jó szem-kéz, szem-láb koordinációt, egyensúlyérzékét, testrészek ismeretét.

➤ Libikóka – remek alkalom a hintáztatók éneklésére.

4-5 éves korukban a gyerekek célirányosabban mozognak, szívesebben tanulnak meg új mozgásokat. Munkaritmusuk az jártasság, készség szintjén van, akár nehezebb mozgásformákat is végeznek, így fokozódik a koordinációjuk, ügyesebbé, tökéletesebbé válik a mozgásuk. Kiegyensúlyozottan tudnak járni, váltakozó lábmozdulatokat végezni, egyensúlyérzékük fejlett.

Ha a pedagógusok azt látják, hogy valamilyen okból hirtelen megnövekszik a gyermek mozgásigénye, játsszanak velük futó-, fogó-, ügyességi játékokat. Ehhez nagy térre van szükségük: pakolják el a játékokat egy csoportszobában, vagy menjenek torna érdekében kialakított terembe, de ideális esetben az udvaron együtt játszhatnak, mozoghatnak.

Az 5-6-7 éves gyerekek képesek a folyamatos mozgásra, egyenletesen, gyors ütemben dolgozhatnak, tudnak lépést tartani. Pulzusa alkalmazkodik a terheléshez, és a bonyolultabb mozdulatokat (pörgés, szökdelés) is biztonságosan tudja végrehajtani. Mivel mozdulatai egységesen rendezettebbek, összetettebb mozdulatokat is gyakorolhatunk. A finoman különböző mozgások jótékony hatással vannak a vérkeringésre, a légzésre és az anyagcserére. 7 éves korunkra már gazdag játéktárát építhetünk fel, sok játékot ismerhetnek és megszerethetnek.

A vegyes csoportban a gyerekek választhatnak, mi a könnyű vagy nehéz számukra. Ha szükségét érzik, bármikor megállhatnak és megpihenhetnek, és újra visszatérhetnek a játékba. Ez a mozgásos és körjátékokra is egyaránt igaz. Az óvodás folyamatosan utánoz, mindent úgy csinál, ahogy egy felnőttől látja. Ezért a velük foglalkozó pedagógusok mozgalmá mindig pontos, pozitív minta legyen a gyerekek számára, vagyis példaértékű.

A mozgásfejlődést az óvodás korosztályban a már tanult mozgások finomítása, a kezdeti mozgáskombináció kialakulása jellemzi. Három sajátos iránnyal írható le fejlődésük:

- a teljesítmény emelkedésében figyelhető meg
- a minőségben, ahogyan elvégzi a gyakorlatot

- a kombinációban és mozgások végzésének pontosságában. (Farmosi –Gaál, 2007.)

Tekintettel a cselekvéskombinációk megjelenésére, a korábban tanult, különböző szerkezetű cselekvések egymásba fonódhatnak. A titok a folyamatos gyakorlás, az új kombinációk változatos megváltoztatása és a lehető legtöbb játékos megoldás megvalósítása. A mozgásfejlesztés így a személyiség tökéletesedésének aktív részévé válik.

Ezért vitathatatlanul a legfontosabb tényező a mozgás végrehajtásának biológiai élvezete, a végrehajtás sikere és a gyermek önbizalmára gyakorolt hatása, ha hozzáértő pedagógusok dolgoznak a gyerekekkel, biztonságos körülmények és eszközök állnak rendelkezésére, ezesetben a későbbi személyiségfejlődés, önbizalom érzése szempontjából pótolhatatlan gyermekkori élményt nyújt. (Wirkerné, 2008)

A nap bármely szakaszában a pedagógus játsszon, énekeljen és végezzen tevékenységeket a gyerekekkel. Használja pedagógiai ismereteit, tapasztalatait, gyermeki gondolkodását, fantáziáját, humorérzékét, annak érdekében, hogy minden lehetőséget kitudjon használni gyermekek személyiségének fejlesztésére. A gyermekkorban elszalasztott lehetőség, a fizikai képességek fejlesztésére való érzékeny szakaszok (szenzibilitás) soha nem fog visszatérni későbbiek során. (Győri, 2002)

II. Testnevelés és sport

A sport már gyerekkoruk óta benne van az emberek életében, de gyerekként nem mindenki lelkesedik a napi tornaórákért. Sokan felnőtt korukig nem veszik észre, hogy a mozgásnak valójában van értelme, csak meg kell találni azt a mozgásformát, amely örömet és felfrissülést hoz a mindennapokban.

A rendszeres testmozgás nemcsak esztétikai okokból szükséges, hanem biológiailag is, ezt kevesen tudják, de a mozgás ugyanolyan fontos az emberi szervezet számára, mint az étkezés vagy az alvás.

A mozgás gyermekkorban nagy jelentőséggel bír. Nagy része van a személyiség fejlődésében. A gyermek az őt körülvevő környezetet, önmagát és társait a mozgásos tevékenységen, játékon keresztül tapasztalja meg.

Minden gyermek különböző, egy különálló személyiség. A mozgásos játékok során a gyermekek megtapasztalt sikerélménye, arra motiválja őket, hogy eredményesebb célt érjenek el és ezáltal közösség hasznos tagjává váljanak. A gyermek egész személyiségére, ez az érzés pozitívan hat. (Porkolábné et. al., 2019)

A mentális, fizikai, szociális jó mód, nélkülözhetetlen az egészséges élethez. Nagyon közeli kapcsolatban vannak egymással, egyik sem létezik a másik nélkül. A fizikai aktivitás során beindulnak a szervezetben a szellemi frissességet elősegítő biológiai folyamatok, így a fizikai aktivitás jótékony hatással van például a tanulásra és a különböző kreatív feladatok elvégzésére. A sportnak rekreációs funkciója is van az iskolai sérülések okozta testi és lelki problémák esetén. Az egészségesebb szervezet nagyobb teherbíró képességgel rendelkezik, így több munkát tud végezni, ami a társadalom egészének érdeke.

Kimutatták, hogy a testgyakorlatok segítik az ellenálló képességet (tehát a rezilienciát) a feszültséggel szemben, és ezen keresztül elősegítik a mentális és pszichológiai jólétet. A lelki rugalmasság pozitív érzelemként is felfogható (az az érzés, hogy képesek vagyunk alkalmazkodni a változó körülményekhez), így a hatékonyabb megküzdés (coping) révén hozzájárul az önbizalom és a pszichés egészség megőrzéséhez. (Kovács, n.é.)

2.1. A képességek fejlődésének szenitív időszak

A fejlődés különbözik a változtatástól, a kényszeres tanítástól, a korrepetálással, amelyek gyors változásokhoz vezetnek a teljesítményben vagy a viselkedésben. A környezeti feltételeknek az érési folyamathoz való igazítása a fejlődés lényege.

Ezek hiányában a fejlesztési folyamat:

- lassú, késleltetett fejlődési folyamat lép fel;
- egyes területek lemaradásban van a fejlődés;
- bizonyos szerkezetek között nem jön létre kapcsolat;
- egyes területeken a kapcsolat továbbra is instabil,
- hibás a kapcsolat jön létre egyes területekkel.

A fejlesztés semmiképpen sem jelent egységes, megszakítás nélküli, minden képességet egyformán lefedő fejlődési folyamatot. A gyermek egész fejlődése különböző fejlődési utak hálózata, amelynek összeolvadása új szintet hoz a fejlődésbe.

A különböző képességek fejlődésében hirtelen változások figyelhetők meg különböző időpontokban, ha megfelelő mennyiségű és minőségű ingerek érik az idegrendszert. Ezek az úgynevezett érzékeny szakaszok (szenzitív), vagy olyan fejlődési fázisok, ahol a gyerekek különösen érzékenyek bizonyos külső hatásokra. Ezekre az érzékeny időszakokra jellemző a fogékonyság nagy mértéke néhány pszichikus funkció (pl. észlelés, mozgás, beszéd stb.) fejlesztésére irányuló sajátos befogadóképesség.

A kutatások azt mutatják, hogy minden képességnek megvan a maga nyitott időszaka, amikor a maximálisan tud fejlődni. Ha a gyermek ebben az életszakaszban nem találkozik a megfelelő ingerekkel, később nem tanulja meg jól az adott viselkedést. A megfelelő szakaszok figyelembevételével a gyermek belső szükségleteivel összhangban végezzük a fejlesztést. Ehhez többé-kevésbé tudni kell, hogy az egyes területek milyen korban lesznek nyitottak a fejlesztésre.

Néhány, a szellemi fejlődés szempontjából is lényeges érzékeny periódus:

1. Mozgás: magzati kortól 10 éves korig
2. Zene: magzati kortól 6-7 éves korig
3. Vizualitás: születéstől 9 éves korig
4. Beszéd: születéstől 8-9 éves korig
5. Éntudat: születéstől 4 éves korig
6. Szenzomotorium: születéstől 7-8 éves korig
7. Önreflexió: születéstől 9 éves korig
8. Számfogalom: születéstől 5-6 éves korig
9. Fonológiai tudatosság: 3 éves kortól 8 éves korig
10. Szándékos figyelem és memorizálás: 7 éves kortól 10-12 éves korig
11. Logikai képességek: 11-12 éves kortól 20-24 éves korig (Gyarmathy. n.é.:46)

A korhatárok rugalmasak, és személyenként változhatnak. Ha azonban a fejlődést elindító és tápláló ingerek egy adott érzékeny időszakban nincsenek jelen a környezetben, a terület soha nem válik kompetenssé a megfelelő működésre. Természetesen a fejlődés nem áll meg teljesen az érzékeny időszak végén. Életünk során minden képesség fejlődhet és alakítható, vagyis fejleszthető. Ahogy a neve is sugallja, az érzékeny időszak egyszerűen érzékennyé teszi az agyat a képesség alapozására.

A különböző fejlődési területek majdhogya nem egymásra épülnek, és minél kisebb a gyermek, annál kevésbé történhet meg hogy eltérünk a belső ütemtervtől. Érzékeny időkben a gyerekeknek erős belső késztetésük van arra, hogy a konkrét területtel foglalják el magukat, ez pedig nem más, mint a játék. A környezetnek meg kell felelnie a gyermek ezen vágyának, és akkor fejlődés mértéke magas lesz.

Ha megnézzük a gyerek játékát, megállapíthatja mely terület tartozik az erősségei közé. Legtöbbször több terület is érintett egyszerre. Az adott szenzitív időszak fejlődési képessége többé-kevésbé összefügg a gyermek játékával. A gyerekek mindig kiválasztják azokat a játékokat, amelyiken fejleszteni szeretnének. Természetesen ez véletlenszerű még náluk. A felnőtt viszont nem tudja, hogy a gyerek tanul, miközben kocsikat állít sorba, mászkál, fára mászik, legóból alkot valami. (Gyarmathy. n.é.)

A képességek fejlesztésének lehetőségei az érzékeny időszakokban a leghatékonyabbak. Egyes sportágakban a korai specializálódás, a gyermekkori eredménykeresés, a gyerekek és a szülők türelmetlensége, az edző sikervágya korai specializálódáshoz vezet. Sajnos ez a felnőttkori sikereket, a csúcsteljesítmény időszakát veszélyezteti. Azok a sportolók lehetnek sikeresek, akik életkoruknak megfelelő terhelést kapnak a képességfejlesztés során.

0-14 éves kor közé esik a legáthatóbb szenzitív szakasza a fejlődésnek és fejlesztésnek. A születés percétől 7 éves korig a spontán, majd a tervszerű fejlesztés 7-14 éves kor között az uralkodó.

A fejlesztés másfajta jellege:

- Prevenciónak tekinthető az érzékeny időszakokban alkalmazott támogatás, amely biztosítja a jelenlegi fejlődés pszichológiai struktúrájának kibontakozását és a gyakorlat környezeti hatását.

- Korrekció: megrekedt vagy elmaradott fejlődési görbe kezelésére irányuló beavatkozások. A környezeti hatások tudatos alkalmazása - fejlesztés - szükséges az optimális fejlődéshez. (Polgár - Szatmári, n.é)

2.2. Az óvodai testnevelés, testnevelési formák

Az óvodai testnevelés céljaként Rétsági (2011) a természetes mozgáskészségek fejlesztését, a mozgásbiztonság megteremtését, a mozgásműveltség fejlesztését határozza meg, amelyet a gyerekek változatos mozgásélményekkel érhetnek el. Fazekasné (2015) az óvodai testnevelés közvetlen céljaként jelölte meg - Rétságihoz hasonlóan - a természetes motoros készségek fejlesztését, amely az alapvető mozgásformák rendszeres gyakorlásával és a sportos játékkal valósítható meg. Az óvodai testnevelés rész céljai közül az alábbiakat érhetjük el:

- a mozgásigények kielégítése,
- elősegíteni a mozgásszervi rendszer fejlődését,
- helyes testtartás kialakítása, tartáshibák megelőzése, lábboltozat erősítése,
- javítani a gyermekek testedzését,
- fejleszti a fizikai képességeket,
- ügyeljen arra, hogy életkorának megfelelő sportélményt üzzen a gyerek,
- növelje a gyermekben a rendszeres testmozgás szeretetét.
- a gyermekek megismertetését egyre több mozgásformával,
- a cselekvőképesség fejlesztését,
- az egészséges testi fejlődés biztosítását.
- az iskolai testnevelésre való felkészítést. (Simon, 2021)

A tevékenység formátumának a gyermek életszakaszán, konkrét feladatain és munkavégzési helyén kell alapulnia. Kiscsoportban tematikus és összetett, játékos formában érdemes tevékenykedni. Nagyobb csoportokban az oktatási, tréninghez hasonló, szabadtéri tevékenységek és ellenőrző tevékenységek kapnak fontos szerepet. Minden alkalmazott tevékenységi forma fontos, ideértve: az egészségre pozitívan ható testmozgást, megfelelő dózisu terhelést, valamint a gyermek szervezetének megfelelő fejlődését és felkészültségét pozitívan befolyásoló mozgások. Amire mindenképp oda kell figyelni az a gyerekek kor szerinti sajátossága, ezeket különösen fontos figyelembe venni. (Josip, Branko, Halasi, 2013)

Többféle szervezési formáját különböztetjük meg az óvodai testnevelésnek:

a) Az együttesen végzett feladtvégzés során, a gyerekek egyszerre az óvónő irányítása mellett ugyan azt a mozgást végzik.

b) A csoportonkénti foglalkoztatást akkor alkalmazzuk a gyerekekkel, ha nincs mindenki számára eszközünk, esetleg elegendő helyünk az egyszerre való

munkavégzéshez. Ebben az esetben annyi gyerekkel végezzük a foglalkozás amennyi eszköz a rendelkezésünkre áll. Itt is a pedagógus utasítása egyszerre mindenkire vonatkozik.

c) Abban az esetben, ha különböző eszközök állnak a rendelkezésünkre és ehhez kell felbontani a csoportot, csapatfoglalkozás szervezési formát alkalmazunk. Legföljebb 4 csapatban osztjuk el a gyerekeket, neveket adunk a csoportoknak és így irányítjuk őket. Körforgalomban haladunk, hogy mindenki kipróbálhasson minden eszközt.

d) Az egyénenkénti foglalkoztatás, azt jelenti, hogy a csoport tagjai sorban egymást követve végezhetik a feladatot.

Akkor tudunk célratörő munkát végezni testnevelési foglalkozáson, ha folyamatosan figyeljük a gyerekek munkáját, és odafigyelünk minden megnyilvánulásukra. Ez a megfigyelés nem csak a gyerekek munkájával kapcsolatos. A pedagógusnak pontosan ismernie kell a gyakorlatok helyes elvégzésének módját, valamint jó megfigyelőképességgel is kell rendelkeznie, csak így tudja őket javítani. (Becsy - Kunos,1974)

A célja az óvodai sportnak, hogy egy egész életre megszerettesse a gyerekekkel a testmozgást, nem pedig az, hogy a holnap élsportolóit nevelje ki. Ebben a korban a gyerekek még nagyon rövid időtartalomig képesek csak figyelni kivéve akkor, ha játszásról van szó, ezért ne szabjunk szigorú kereteket a sportnak, hanem öntudatlanul épüljön be a gyerekek napjaiba, ne váljon el a játéktól. (Boronyai et. al.,2015)

Az óvodái mozgásfejlesztés szélesebb körben végzett megvalósítását támogatta Buzánszky Jenő utolsó kívánságát, hiszen az Ovi Sport végre átlépte a magyar határt. A magyar kormány erőteljes támogatásával projektünket sikeresen kiterjesztettük 4 kárpátaljai magyar óvodára. Résztvevő települések: Munkács, Nagydobrony, Péterfalva és Visk. Az „Nemzeti Ovi-Sport Program” teljes bizonyossággal nemzeti szintre emelkedett. Céljuk a versenyfeltételek kiegyenlítése és a nemzeti összetartozás erősítése kiskoruktól kezdve. Céljuk az is, hogy egyetlen határ másik oldalán lévő magyar gyerek se szenvedjen olya alkalmakból hiányt, amely Magyarországon élő és óvodába járó gyereknek adott.

Az Ovi-Sport program keretében a 3-6 éves gyerekek intézményesített keretek között sajátíthatják el a különböző sportágak alapjait. De a különböző sportágak mélyebb megismeréséhez, fejlesztéséhez érdemes óvoda kapuin kívüli, szakkörökre beíratni a gyerekeket. (Ovi-Sport Közhasznú Alapítvány, 2021)

2.3. Óvodán kívüli sporttevékenységek

Egy fiatal sportolónak ahhoz, hogy magas szinten képes legyen a spór teljesítményre, sikeres legyen a sportágában, ehhez több tényező szerencsés kombinációjára van szükség. A sikerhez vezető út első lépésének tekinthető, hogy olyan sportágot válasszunk, amely megfelel a fizikai adottságainak, szellemi, mentális tulajdonságainak és társadalmi helyzetének. Fontos, hogy harmónia legyen a fiatalok képességei és érdeklődése, valamint a sportági igények között. Ezért kulcsfontosságú, hogy ki és hogyan segítse a fiatalokat a számukra legmegfelelőbb sportág kiválasztásában. A testnevelő tanárok, edzőket, szülőket egyaránt terheli a felelősség, döntés súlya. A felnőttkori viselkedés, testmozgási szokások és szükségletek kialakítása gyermekkorban a leghatékonyabb. Egyrészt a szülők magatartása és értékrendje kulcsszerepet játszik a fiatalok felfogásának és szükségleti szintjének alakításában, hiszen a család, mint a szocializáció fő közege, minden tekintetben döntő szerepet játszik, hatással van a gyerekekre. (Bognár, 2010)

A tehetséggondozás keretében a sportszakkörök, sportversenyek lehetőséget nyújtanak az egész életen át űzhető sportágak megismerésére, a sikerélmény megélésére. Ennek a korosztálynak lételeme a játék. Elengedhetetlen, hogy az adott pedagógus ismerje a korosztály sajátosságait, ne csak kiváló edző legyen, de jó pedagógus is. (Boronyai et. al.,2015)

A későbbiekben az iskola is ilyen meghatározó közeg lesz, amely értékeket és magatartásnormákat átadó intézmény. Több tényező együttesen kifejti hatása manipulálja a mozgás aktivitást iskolás korban:

- az egyéni érdeklődés és cél,
- vontatta az anyagi tevékenységnek,
- a tevékenység időtartalma,
- mennyire szereti az adott tevékenységet.

Tudjuk, hogy hét olyan tényező van, amely jelentősen befolyásolja a fiatalok sportmotivációját:

1. Státusz - társadalmi elismertség, népszerűség, nyerési vágy, jutalmazási vágy, az érzés, hogy fontosok vagyunk;

2. Csapat/baráti csoport - élvezze a csapatszellemet, élvezze a csapatmunkát, szerezzen új barátokat, töltsön időt a barátokkal;

3. Izgalom, kihívás - izgalom vágya, kihívás élvezete, cselekvés, versengés élvezete, sikeres tevékenységek hajszolása, szórakozás;

4. Kompetenciák - új képességek fejlesztése, képességek fejlesztése, magas szintű teljesítmény;

5. Energiafelszabadítás - feszültség enyhítése, utazás, elhagyása az otthonnak, idő eltöltése;

6. Fitnesz - jó állapot, edzés, erőnlét;

7. Társadalmi tényezők - mennyire kedveli az edzőt, a szülők, barátok részvételével való elégedettség, felszerelések és létesítmények használata. (Bognár, 2010)

Általánosságban elmondható, hogy a szakkörök célja a tehetségek felkutatása és gondozása, a gyermekek szabadidejének hasznos megőlése mellett. A szakkörök hozadéka a közösségi érzés kialakítása, jellemfejlesztés, esetenként pályairány, esztétikus vagy egészségtudatos életmódra nevelés (sport, művészet), felkészítés, kitartásra, felelősségre nevelés.

Ahelyett, hogy beleszólna a sportszakkör kiválasztásába, inkább beszélje meg gyermekével, hogy mit és miért szeretne. Hallgassa meg a szülő, mit mond a gyereke arról, hogy mit választana, és ha nem ért egyet, próbálja meg vitatkozás nélkül, csupán tényekkel és érvekkel alátámasztani miért is lenne jobb egy másik szakkör. Mindenesetre, ha a gyerek nem fogadja el a szülő érvelését, és érdeklődés és motiváció nélkül lép be a szakkörbe, úgysem lesz köszönet. Kompromisszumokat lehet kötni, hogy ha a gyerekek ideje engedi, mindkettőre járhasson. Ilyen helyzetben figyelni kell a gyereket, hogyan éli meg a rákényszerített szakkört, ha szükséges segítenünk kell a kezdeti nehézségek túl lendülésében. Ha nincs a gyerekek hozzá tehetsége, ne erőltessük rá. Ne akarjuk a botfűlűből zenészt, míg a törekeny testalkatúból se birkózót nevelni.

Jelenlegi szakköri ajánlás, ami kor szerint halad:

0-3 éves korig - az ebbe a korosztályba tartozó gyerekeknek nagy szüksége van a mozgásra, hogy megismerjék a közösséget. Ajánlott tevékenységek: babafitnesz, sportjátékok, babaúszás.

3-4 évesek - a gyerekek elkezdik az óvodát, sok energiájuk van és sok a mozgásigényük, de már rajzolni is képesek. Ajánlott és népszerű tevékenységek: Aerobic gyerekeknek, úszás, festés és agyagozás, torna szülőkkel.

5-6 éves korig - a gyerekeket már óvodás koruktól hozzá kell szoktatni a rendszeres tevékenységekhez, ebben a korban már egyes területek speciális szakköri (figyelmet és összpontosítást igénylő) kínálatait is érdemes igénybe venni. Ajánlott tevékenységek: úszás, egyéb egyéni és csoportos sportok, tánc.

7-12 évesek – az iskoláskorú gyerekek fizikailag és szellemileg megterhelőbb pályát

választhatnak, amely sokkal több lehetőséget kínál számukra, akár az iskolában, akár a szabadidőközpontokban. Népszerű tevékenységek: harcművészetek, futball, modern tánc, hip-hop. (Szentgáli, 2013)

A gyermekkorban kezdődő versenysport számos előnnyel jár, de könnyedén ártalmassá válhat, ha figyelmen kívül hagyjuk a sportoló gyermekek sajátos egyéni vonatkozásait (személyes képességek, mentális és anatómiai jellemzők, nem, életkor, biológiai fejlettség). (Gyurkó – Németh, 2014)

Sokan ahelyett, hogy hazavinnék gyereküket az óvodából, különféle délutáni programokon, szakkörökön vesznek részt akár hetente többször is. Az iskolakezdés közeledtével a délutáni foglalkozások kiegészíthetik a felkészítő és fejlesztő órákat, az első osztályban pedig az iskola által kínált szakkörök adnak további lehetőséget a gyerekek délutáni eltöltésére. Az eltérő programok miatt, gyakran csak az este érének haza a gyerekek, vacsoráznak, aztán lefeksznek, és előfordulhat, hogy még egy-egy házi feladatot is el kell elvégezniük. Így alig van szabadideje, amit valóban arra szánhat, amit szeret és élvezettel csinál. Ez a folyamat hosszútávon komoly következményeket is vonhat maga után a szakemberek szerint. Mozognod kell, főleg egy gyereknél ez elengedhetetlen. Hiszen nehéz elvárni a komoly figyelmét, ha sok felesleges energia tombol benne. De itt is figyelembe kell venni a gyermek személyiségjegyeit. A délutáni edzés hasznos program a magabiztos gyerekeknek, akik szeretnének részt venni benne. Nagyon leköti őket, és szereti a versengést, a megméretetést. A csendes, visszahúzódo gyermek azonban a mozgást további tehernek tekintheti, és úgy érezheti, hogy a sport egy szülői elvárás. Legjobb szándékunk ellenére, szorongást válthatunk ki ebben a helyzetben a gyermekből, ha úgy érzi, hogy a legjobbat kell nyújtania az edzéseken és a versenyeken. Felnőttként is mutatja, mennyire megnyugtató az, ha csak rövid pillanataiig is, de elmerülünk a csendben és csak úgy létezünk. A gyerekeknek is szükségük van ezekre az alkalmakra, mert a szakemberek szerint még két perc szabad játék is fontos számukra. (Rétsági et. al., 2011)

Az élsport megzavarhatja a normális társadalmi kapcsolatok kialakulását. Ha a testmozgás függőjévé válik, és csak arra koncentrál, az egyén minden mástól elszakadhat. Ennek eredményeként társadalmi kapcsolatai elszegényednek és felszínesek lesznek. (Gyurkó - Németh 2014)

III. Kutatás anyaga és módszere

Köztudott, hogy a mozgásban gazdag életmódnak és a rendszeresen végzett sportolásnak számos olyan pozitív élettani hatása van, amelyek elengedhetetlenek az immunrendszer megfelelő működéséhez és az egészség megőrzéséhez. Természetesen egészségünk szempontjából az a legelőnyösebb, ha valamilyen rendszeres testmozgást be tudunk iktatni a napi rutinunkba, és hétvégéinket aktív szabadidős tevékenységekkel fűszerezhetjük. A kulcs a mielőbbi kezdés, mivel számos tanulmány dokumentálta az inaktív életmód következményeit. Ilyen tanulmányok például a Makai Alexandra (2019) kutatási anyaga és Tari-Keresztes Noémi (2009) doktori értekezése.

A testmozgás olyan nagy része a gyermekkoraknak, hogy természetes számunkra, mint a táplálkozás. A gyermekek számára a mozgás a világ és önmaguk megismerésének fő módja. A mozgással megelőzhetők a gyermekkori elhízás és mozgáshiány okozta betegségek, problémák. A rendszeres testmozgás elősegíti a gyermek harmonikus fejlődését, erősödik az immunrendszer ellenálló képessége. A gyakorlatok segítségével a gyerekek kiszámíthatóbbá válnak, és jobban teljesítenek majd az iskolában. A sikerélmények, a fizikai korlátok leküzdése, a sportban elért sikerek nagy örömforrást jelentenek, és segítik a helyes énkép kialakulását és a gyermek önbecsülésének megőrzését. Ugyanakkor jobban kontrollálhatja indulatait és érzelmeit, és könnyebben kezelheti a stresszt.

A szakértők abban egyetértenek, hogy a gyerekeknek korán el kell kezdeni célzottan mozogni, sportolni, eleinte mindegy mit csinál csak mozogjon, a későbbiekben pedig elkezdődhet a szakosodás időszaka. Magyarország egyik kiválóan jó példája az Ovi-Sport Program, amely a közelmúltban a sportolást célzó nevelésnek megújulása érdekében készítették el a szakemberek. Ha a gyermek megtalálta a számára legmegfelelőbb sportágat, minden mozdulata, amelyet a fittség megőrzése érdekében tesz, örömet okoz, és nem csak abban az időben, időszakban lesz meghatározó, hanem a közeljövőben nagyobb valószínűséggel rendszeres jó szokássá válik.

3. 1 A kutatás célja, hipotézisek

A gyermekek mozgásfejlődésének vannak életkori szakaszai, amelyek meghatározzák minden tevékenységüket. A gyermekek szellemi fejlettsége, képességei, fizikai állapota az életkorral és a környezeti hatásokkal folyamatosan változik. Ezeket a szakaszokat nem lehet elkerülni, a természet törvényei határozzák

meg őket. Az óvodai testnevelés egyik feladata, hogy az egyes életkori szükségleteknek megfelelően a fejlődő szervezetnek megfelelő fizikai terhelést biztosítson, elősegítve annak érettségét, növekedését.

A kutatásom célja az volt, hogy felmérést készítsék, a nagycsoportos óvodáskorú gyerekek motoros fejlettségéről. Valamint ezeket a kapott eredményeket összehasonlítsam, mivel egy részük jár óvodán kívüli, vagy az óvoda keretei között megszervezett sport szakköre, míg egy részük nem. Így felmerül a kérdés, hogy azok a gyerekek, akik szakköri foglalkozáson is részt vesznek, jobban teljesítenek-e bizonyos motorosképeségeket felmérő feladatokat, mint a többiek, akik nem járnak szakkörre.

Kutatásom során többek között a gyerekek korából, neméből adódó különbségeket is figyelembevéve vizsgálódom.

Hipotézisek:

Feltételezzük, hogy az óvodás korú gyerekek mozgásfejlődésük tekintetében a megfelelő ütemben fejlődnek, ugyanakkora azok a gyerekek, akik végeznek valamilyen sporttevékenységet óvodán kívül, pozitívabb visszajelzéseket kapunk a fejlődésük kapcsán.

Feltételezzük, annak tudatában, hogy a Magyarországi óvoda rendelkezik egy tágas tornateremmel, míg az Ukrajnai óvoda egy kisebb termet használ az esetleges benti testnevelés foglalkozások levezetésére, hogy az elsőként említett óvodában nevelkedő gyerekek jobb eredményeket tudnak elérni.

Feltételezzük, hogy a gyerekek életkora nagyban befolyásoló tényező lesz a feladatok minél eredményesebb elvégzésénél.

3.2 A kutatás helyszíne, körülményei

Az empirikus kutatást a Huszti járásban található Viski Magyar Tannyelvű Mustármag Óvodában és a Budapesten található XIV. kerületi Kincskereső Óvodában végeztem el. A felmérést 2023 január –március hónapok között végeztem a pedagógusok segítségével és az intézmények igazgatónői engedélyével.

A Mustármag Óvoda udvart tekintve igen nagy területet birtokol. Szép játszótérrel, három pavilonnal, három homokozóval és egy multifunkcionális sportpályával rendelkezik az óvoda, ami használható futballpályaként, valamint játékos sporttevékenységek folytatására. Mivel a mozgás az óvodás gyermek egyik fő igénye és

szükséges az egészség megőrzése érdekében, ezért igyekeznek az óvónők a gyerekek számára minél több mozgásos tevékenységet szervezni. Az óvoda keretein belül hetente zajlik hittan és néptánc foglalkozás. Külön helyiségű tornateremmel nem rendelkezik az óvoda. A díszterem egyik sarkában van kialakított hely a sporteszközöknek (karika, labda, botok, bolya, mini trambulín stb.), ha rossz az idő itt folyik a gyerekek mozgás igényeinek kielégítése.

Kincskereső Óvodában a gyermekek nevelése azonos életkorú és vegyes csoportokban folyik. Rendelkezik az intézmény minden tárgyi feltétellel, ami a színvonalas nevelő-oktató munkához szükséges. Ilyen a gyermekkönyvtárral, jól felszerelt tornaterem (bordásfal, többféle labda, karika, bója stb.), fejlesztőszoba. A csoportszobák különleges hangulata és bútorzata barátságos környezetet biztosít a gyermekek számára, a berendezések nagy része természetes anyagokból készültek. Az udvart változatos formájú és rengeteg rögzített és mozgatható tárgy ölel fel, amelyek az óvodás gyermekek egészséges mozgás- és játékélményét képviselik.

3.3 A kutatás módszere

Kutatásom vizsgálatához a felmérés módszerét alkalmaztam. A munkámban a feladatokkal kapcsolatban a Gaál Sándorné (2015) könyvben szereplő „Az óvodások/kisiskolások testi és motoros fejlettségének vizsgálata” részre támaszkodtam, amelyben a több feladat is szerepel a minél szélesebb körben való vizsgálódás, anyaggyűjtés érdekében. A feladatok a következők voltak:

- 20-es vágtafutás
- Helyből távolugrás
- 1 kg-os tömött labda dobás előre
- 6 perc tartós futás
- Ritmusváltásos futás
- Egyensúlyozás
- Bumerángthetés
- Kézgyorsaság
- Célba dobás
- Labda elkapás

A fentebb már bemutatott Viski Mustármag óvodában és a Budapesten található Kincskereső óvodában járó gyerekek szüleitől, valamint az intézmények igazgatónőitől

írási engedélyt kértem mielőtt belevágtam volna a vizsgáldásba. A felmérés 10 feladatból állt fel, ezenkívül figyelembe veszi a nemek, kor, súly és magasság közötti különbségeket.

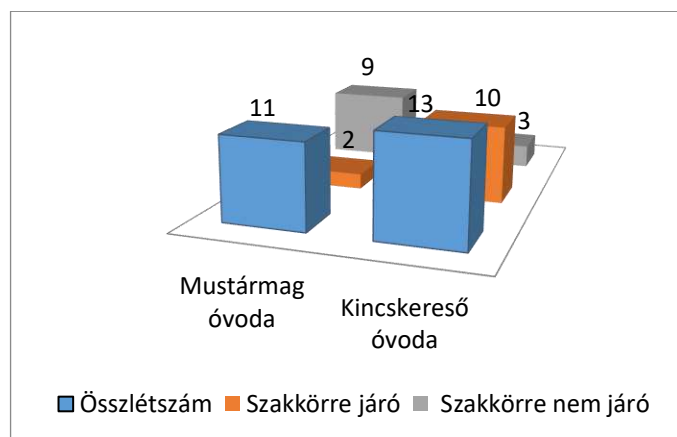
A szülők nagyon segítőkészek voltak, szívesen hozzájárultak munkám sikeréhez. Összesen 24 gyerekekkel sikerült a felmérést megvalósítanom, akik 5-7 éves kor között mozogtak.

3.4 A minta bemutatása

A felmérést megelőzően feljegyeztem a gyerekek a nemét és az életkorát, valamint azt, hogy járnak-e valamilyen sportszakköre. A kapott eredmények a következők voltak: nemek szerinti eloszlás 12 fő lány (Kincskereső ó. 6 fő, Mustármag ó. 6 fő), 12 fő fiú (Kincskereső ó. 7 fő, Mustármag ó. 5 fő), kor szerinti megoszlásban túlnyomó többségben 7 éves 19 fő (Kincskereső ó. 9 fő, Mustármag ó. 10 fő), 6 éves 4 fő (Kincskereső ó. 3 fő, Mustármag ó. 1 fő), valamint 1 fő 5 éves volt (Kincskereső ó.).

Szakkörre járó gyerekek száma 12 fő (Kincskereső ó. 10 fő, Mustármag ó. 2 fő) (1. ábra) volt

1. ábra: Szakkörre járó, és nem járó gyerekek megoszlása az óvódákban N=24



Forrás: Saját kutatás

3.5. Eredmények kiértékelése

A gyermekek fejlettségének elemzését, amely a motorikus képességeiket mérte fel, táblázatba foglaltuk az átláthatóság érdekében. A felmérés során, a feladattól függően

használt mértékegységek is láthatóak a táblázatban. A két óvoda eredményei külön foglaltuk össze (1. sz., 2. sz. melléklet). A felmért adatok mellett megtalálható a táblázatokban a gyerekek életkora, magassága és testtömege, neme, az átlagok feladatok szerint, valamint a szakkörre járó gyerekek adatait sötétebb színnel emeltük ki. Feladatonkénti összehasonlításnál átlagot számítottunk és ezekkel az eredményekkel fogom szemléltetni kutatásom eredményeit. Az eredményeket két szempont szerint hasonlítottuk össze, az első körben intézmények szerint, másodszor a szakkörre járó, valamint nem járó gyerekek eredményei között vontunk párhuzamot.

A feladatok elvégzésénél mindenképp figyelembe vettem a gyerek életkora mellett, az alap testi adottságaikat, értem itt a testtömeget és a magasságot.

1. táblázat: Testi adottságaik szerinti megoszlás N=24 (cm, kg)

Kor	Magasság	Testtömeg	Fő
	Átlag		
7 éves	121	21,6	19
6 éves	114	19,5	4
5 éves	100	20,1	1

Forrás: Saját kutatás

A 1. táblázatban szereplő adatokat viszonyítottam a Boros Krisztina Boglárka (2009) 8. fejezetében leírt egyességes testi fejlődésre vonatkozó adatokkal. A szakirodalom szerint az 5 éveseknél 18 kg és 105 cm, a 6 éveseknél 20 kg és 110cm, 7 éveseknél a 22 kg és 115/120 cm a norma. Az általam vizsgált gyerekek adatai alapján látható, hogy megfelelnek a szakirodalomban leírtaknak, vagyis megfelelő ütemben fejlődnek. Az 6-7 éveseknél megfigyelhető a korról való fejlődés a magasságnál és a testtömegeknél is. Az 5 éves gyerek, mivel a korosztályában egyedül volt, az ő adatai önmagában kevesek ahhoz, hogy következtetést vonjunk le. Ami viszont megállapítható, hogy a gyerek többlétsúlyal rendelkezik korához és magasságához mérten.

Az első motoros képességet felmérő feladat a 20 m-es vágta futás volt. A távolságot vonalakkal jelöltem ki úgy, hogy maradjon a gyerekeknek kifutási lehetősége is. Ezt a feladatott időre mértem, a gyerekek párosával álltak a rajtvonalra.

2. táblázat: 20 m-es vágtafutás eredményei N=24 (mp)

Átlag	Minimum érték	Maximum érték
--------------	----------------------	----------------------

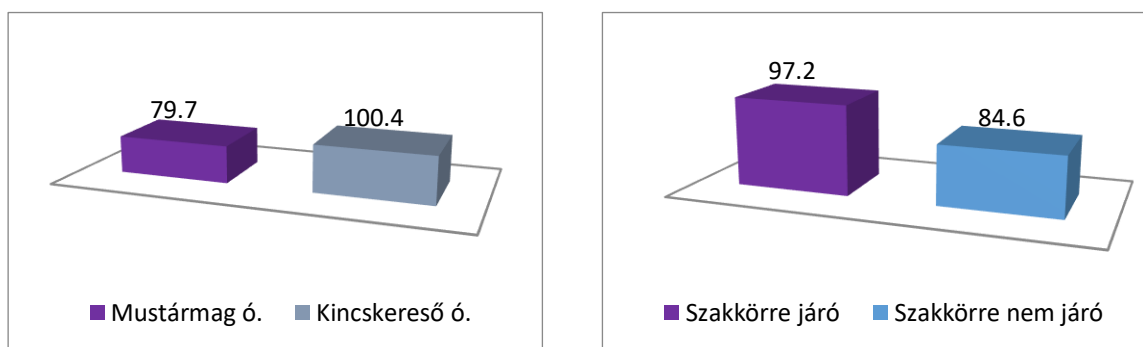
Sportfoglalkozás szerinti teljesítmény megoszlás			
Szakkörre járó	6,3	7,05	5,48
Szakkörre nem járó	6,7	7,12	5,35
Intézmények szerinti teljesítmény megoszlás			
Mustármag ó.	6,7	8,41	5,53
Kincskereső ó.	6,3	7,12	5,48

Forrás: Saját kutatás

A szakkörre járó gyerekek átlag eredménye 6,3 mp lett, míg a szakkörre nem járó gyerekeké 6,7 mp. A Mustármag óvoda átlag eredménye 6,7 mp, míg a Kincskereső óvodáé 6,3 mp (3. ábra). Ebben a feladatban az volt a lényeg, hogy minél kevesebb idő alatt tegyék meg az adott távot. Az eredmények nagyon hasonlóak lettek, minimális különbségek láthatóak szakköri és intézményes szempont szerint is. A feladatban a motoros képességeken túl, fontos szerepe volt a figyelemnek.

A következő felmérés a helyből távolugrás volt. Vonallal kijelölt helyről indíthatták a gyerekek az ugrást. Miután megtörtént az ugrás, az elugró vonalra merőlegesen kellett mérni, az elugró vonal és az utolsó nyom között. Minden gyereknek két lehetősége volt az ugrásra, a vizsgálatba a jobbik eredmény került be.

2. ábra: Helyből távolugrás eredményei N=24 (m)



Forrás: Saját kutatás

Ahogy a 2. ábra is szemlélteti a szakköri foglalkozásra járó gyerekek jobban teljesítették ezt a feladatot, mivel az őik átlag eredménye 97,2 cm, míg a szakköri foglalkozásra nem járó gyerekeké 84,6 cm. A szakköri foglalkozásra járó gyerekek közül a minimum érték 50 cm volt, míg a szakköri foglalkozásra nem járó gyerekeknél a 62 cm, mégis kisebb az átlaguk. A feladatban fontos szerepe volt annak, hogy a gyerekek mennyire képesek ugrás előtti pozícióból lendületet belevinni a gyakorlatba. A TÁMÓP „Koragyermekkorai program” (2014) által rögzített adatokban az 5-6 éves

gyermek 70-80 cm-re ugrik el, a 6-7 éves gyerek 1 m képes elugrani. Ha megnézzük az 1 mellékletben szereplő adatokat azok közül is az 5 éves, valamint a 6 évesekét. Láthatjuk, hogy a maguk korához teljesítik a mércét, viszont, ha összehasonlítjuk a 7 évesek teljesítményével, szembe tűnő különbségek vehetők észre. A következtetés az, hogy a kor nagyban befolyásoló tényező a motoros fejlettség tekintetében.

A Mustármag óvoda és a Kincskereső óvoda között látszik igazán a különbség, az elsőnek említett óvoda 79.7 cm-es átlaggal, addig a másodszor említett Kincskereső óvoda 100,4 cm átlagot ütötte meg (2. ábra) Ez annak tudható be, hogy az utoljára említett óvodában nevelkedő gyerekek többsége szakköri foglalkozásra jár.

A harmadik felmérés a tömött labda dobás előre, alsó dobással volt. A gyerekek életkorából kifolyólag 1 kg labdával dolgoztunk. A gyerekeknek úgy, mint az előző feladatnál, a bójával kijelölt hely volt a kiindulási pont. A dobást innen indíthatták álló helyzetben, a labdát mellső mélytartásban tartva. A mérés 10 cm-es pontossággal történt.

3. táblázat: Tömött labda dobás előre, alsó dobással eredményei N=24 (cm)

Átlag	Minimum érték		Maximum érték
<i>Sportfoglalkozás szerinti teljesítmény megoszlás</i>			
Szakkörre járó	265	125	321
Szakkörre nem járó	177	117	311
<i>Intézmények szerinti teljesítmény megoszlás</i>			
Mustármag ó.	162	117	292
Kincskereső ó.	272	180	360

Forrás: Saját kutatás

Az eredmények a következők lettek (3. táblázat): szakköri foglalkozáson rendszeresen részt vett gyerekek átlagos teljesítménye 265 cm, a szakköri foglalkozásra nem járó gyerekeké pedig 177 cm. A minimum és a maximum értékek között nincs nagy különbség, viszont az átlagok magukért beszélnek. A plusz sportfoglalkozásra járó gyerekek kiemelkedően jobban teljesítették ezt a feladatot, mint a másik csoport, aki nem végez plusz sporttevékenységet.

Az intézmények között is ez a helyzet alakult ki, a Kincskereső óvoda átlagos teljesítménye ebben a feladatban jóval meghaladta a Mustármag óvoda átlagos teljesítményét. Mivel az előbb említett intézmény 162 cm-ért, addig a másik 272 cm-ért érte el.

Ezt a feladatot a 6 perces futás követte. Egy 20 x 10 m-es területet jelöltünk ki bóják segítségével, ennek mentén kellett futniuk a gyerekeknek 6 percen át. Ha elfáradtak sétálhattak is, a lényeg, hogy ne álljanak meg. Az indulást a hosszabbik részen kezdték el. Amíg a gyerekek futottak, számoltam a megtett köröket. Amint lejárt az idő meg kellett állniuk ott, ahol vannak, hogy megtudjam határozni az utolsó körükben megtett távolságot.

4. táblázat: 6 perc futás eredményei N=24 (m)

Átlag		Minimum érték	Maximum érték
<i>Sportfoglalkozás szerinti teljesítmény megoszlás</i>			
Szakkörre járó	811	662	907
Szakkörre nem járó	746	663	902
<i>Intézmények szerinti teljesítmény megoszlás</i>			
Mustármag ó.	763	662	902
Kincskereső ó.	791	612	907

Forrás: Saját kutatás

A körök számát megszoroztam 60-nal, majd az utolsó körben megtett távolságot hozzáadtam. Így kaptam meg hány métert is futottak. A 4. táblázatban már a kiszámolt eredmények átlaga szerepel.

Ez a feladat a gyerekek kitartásán és akaraterején is múlt. A spotban tapasztaltabb gyerekek átlag eredményei kiemelkedően jobbak. A szakkörre járó gyerekek átlag teljesítménye 811 m, míg a szakkörre nem járó gyerekeké 746 m. A minimum és maximum értékekben viszont alig tapasztalható eltérés. Az intézmények közötti összehasonlításnál már nincs ekkora különbség, a Mustármag óvoda 763 m-ért, a Kincskereső óvoda pedig 791 m-ért tett meg átlagosan.

Az ötödik felmérés a ritmusváltásos futás volt. 20 m-es távon 7 db karikát helyeztünk el. Az elhelyezkedésük a következő volt: a rajtvonaltól előre és a célvonaltól hátra 4-4 m-re helyeztünk el két-két karikát. A maradék három karikát úgy helyeztük el, hogy érintkezzenek egymással és az egyik a kijelölt táv közepén legyen. A gyerekek feladata minél gyorsabban megtenni az adott távot úgy, hogy valamennyi karikába belelépnek.

5. táblázat: Ritmusváltásos futás eredményei N=24 (mp)

Átlag		Minimum érték	Maximum érték
<i>Sportfoglalkozás szerinti teljesítmény megoszlás</i>			
Szakkörre járó	7,65	9,27	6,01
Szakkörre nem járó	7,68	9,04	6,10
<i>Intézmények szerinti teljesítmény megoszlás</i>			
Mustármag ó.	8,02	9,27	6,58
Kincskereső ó.	7,36	9,02	6,01

Forrás: Saját kutatás

A szakkörre járó, valamint nem járó gyerekek körében átlagosan nincs nagy eltérés, ugyan ez nem mondható el a maximum, minimum értékeikről. Az intézményeknél is látható eltérés. A Kincskereső óvoda 7,36 mp- es átlagával jobban teljesített, mint a Mustármag óvoda a 8,02 átlagával (5. táblázat). Ebből megállapítható, hogy nem csak a szakkörre járó gyerekek nagyobb aránya miatt értek el jobb eredményt, valószínűnek tartom az intézmény eszköztára, valamint tornaterme által adott lehetőség is nagy szerepet játszottak ebben.

A sort követő feladat a nyitott szemmel állás egy lábon, amely a gyerekek egyensúlyérzékét méri fel. A feladat az volt, hogy cipő nélkül, tetszésszerűen egy lábon kell megállni, miközben a másik láb talpát a térd belső oldalának támasztják, közben a kezek végig a csípőn vannak. Amint a gyerek felvette a pozíciót a stopper elindul, ha elveszi a lábát a térd belső részétől, vagy a kezét elemeli derekáról a stopper meg áll.

6. táblázat: Nyitott szemmel állás egy lábon eredményei N=24 (mp)

Átlag		Minimum érték	Maximum érték
<i>Sportfoglalkozás szerinti teljesítmény megoszlás</i>			
Szakkörre járó	17,32	3,50	39,03
Szakkörre nem járó	15,05	3,12	30,10
<i>Intézmények szerinti teljesítmény megoszlás</i>			
Mustármag ó.	16,03	3,12	30,10
Kincskereső ó.	16,31	3,50	39,03

Forrás: Saját kutatás

Az egyensúly megtartása elsöre gondot okozott a gyerekeknek, viszont ez az átlageredményeken nem észlelhető. Ismét a TÁMÓP „Koragyermekkorai program”

(2014) hivatkozva, 5 éves korban a 8-10 mp, 6 éves korban 10-15 mp mondható jónak. A szakkörre járó gyerekek minimálisan jobb átlagot értek el 17,32 mp, mint a szakkörre nem járók 15,05 mp. Az intézmények között még kevesebb a különbség, Mustármag óvoda 16,03 mp, Kincskereső óvoda 16,31 mp (6. táblázat). Ez arra enged következtetni, hogy a gyerekek többsége, megfelelő ütemben fejlődik és sikeresen végzi el az adott feladatot.

A hetedik felmérés a bumerángthetés volt, ami mozgás mellett a fokozott odafigyelést is igényelt. Egy 100 x 150 cm-es területet jelöltünk ki bóják segítségével, melynek közepét is bójával jelöltük. A terület sarkaira egy-egy kisméretű labdát állítottunk úgy, hogy a területen belül helyezkedjen el. A terület központjától mind a négy irányba az oldalon felezőjén át 200 cm-re egy-egy bóját helyeztünk el. A gyerekeknek az egyik labdától állásból indulva futnak a 2 m-re lévő bója felé, azt elkerülve indulnak a következő labda irányába. Amint megközelítik mászással kerülnek meg és felegyenesedve folytatják. Valamennyi labdát és bóját meg kell kerülniük, ha visszaérnek a kiindulási pontra akkor állítom le a stoppert.

7. táblázat: Bumerángthetés eredményei N=24 (mp)

Átlag	Minimum érték	Maximum érték
<i>Sportfoglalkozás szerinti teljesítmény megoszlás</i>		
Szakkörre járó	10,67	13,74
Szakkörre nem járó	10,72	17,28
<i>Intézmények szerinti teljesítmény megoszlás</i>		
Mustármag ó.	11,36	17,28
Kincskereső ó.	10,14	13,74

Forrás: Saját kutatás

Nem okozott problémát a gyerek számára a felad a kissé bonyolultsága ellenére sem, kellő odafigyeléssel hajtották végre. A szakkörre járó, valamint nem járó gyerekek között van különbség. Az intézményeknél viszont még inkább látható az eltérés. A Kincskereső óvoda 10,14 mp- es átlagával jobban teljesített, mint a Mustármag óvoda a 11,36 mp-es átlagával (7. ábra). Ebből megállapítható, ugyan az, mint a ritmusváltásos futásnál (5. táblázat), hogy nem csak a szakkörre járó gyerekek nagyobb aránya miatt értek el jobb eredményt.

Következő feladat a kézgyorsaság volt, ami a kéz motorikáját mérte fel. Egy kis dobozt helyeztünk el vizsgát személy elé az asztalra úgy, hogy kényelmesen elérje. Az asztalra 20 db 5 Ft-os érmét helyezünk el arányos elosztásban. A gyerek az ügyesebb kezével kell, hogy dolgozzon. Jelre a vizsgát személy a lehető leggyorsabban bele kell pakolja az érméket a dobozba, amint az utolsót is beletette megállítjuk a stoppert. Tilos az az asztal széléig húzni az érmét és úgy felemelni.

8. táblázat: Kézgyorsaság eredményei N=24 (mp)

Átlag	Minimum érték	Maximum érték
<i>Sportfoglalkozás szerinti teljesítmény megoszlás</i>		
Szakkörre járó	33,77	40,93
Szakkörre nem járó	36,80	50,18
<i>Intézmények szerinti teljesítmény megoszlás</i>		
Mustármag ó.	39,44	50,2
Kincskereső ó.	31,77	40,93

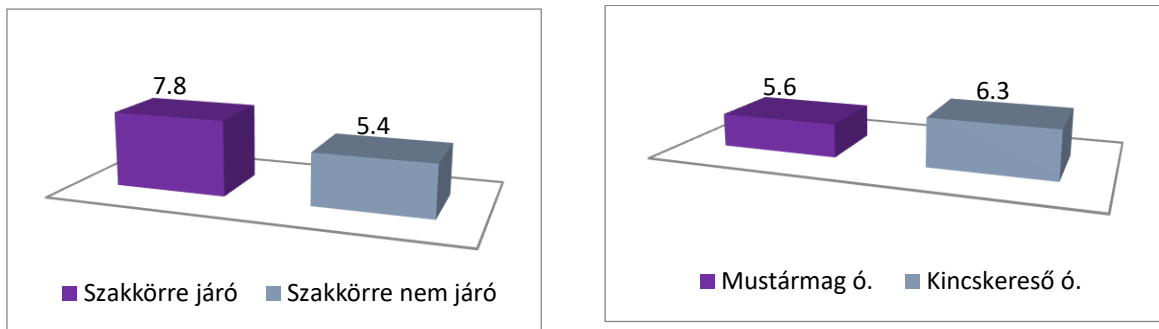
Forrás: Saját kutatás

A gyerekek számára volt próbalehetőség nem tesztelési környezetben. Ha először nehézséget is okozott egy-két gyereknek a feladat, hamar belejöttek. 1 perc alatt teljesítette mindenki a feladatot. A szakkörre járó gyerekek átlag eredménye 33,77 mp lett, míg a szakkörre nem járó gyerekeké 36,80. Az összes vizsgát személy közül a legjobb eredményt (maximum érték) szakkörre járó gyerek érte el 23,10 mp. Intézmények között is van eltérés, a Kincskereső óvoda átlag eredménye 31,77 mp, a Mustármag óvodáé 39,44 mp (8. táblázat).

Ebből is ugyan az az eredmény a szembetűnő, mint a ritmusváltásos futásnál (5. táblázat) és a bumeráng futás eredményeinél (7. táblázat), hogy a Kincskereső óvodában nevelkedők jobban teljesítettek, mint a csak szakkörre járó gyerekek, így ismét feltételezhető, hogy nem csak a szakkörre járó gyerekek nagyobb aránya miatt értek el jobb eredményt.

A kilencedik tesztelés a célbadobás volt. A céltábla 25 x 25 cm-es, a céltáblában három kör van, amelyek a következő képpen osztódnak fel: központi belső kör 4 cm-es, középső kör 7 cm-es, külső kör 10 cm –es sugarú. A vizsgálati személy 1,5 m-re áll a céltáblától, teniszlabdával a kezében, a jobb és bal kezével is van 3-3 dobása. A belső kör 3, a középső 2, a külső 1 pontot ér, ha nem találja el a táblát 0 pont. A dobásokból származó pontok összege lesz a teljesítmény.

3. ábra: Célba dobás eredményei N=24 (pont)



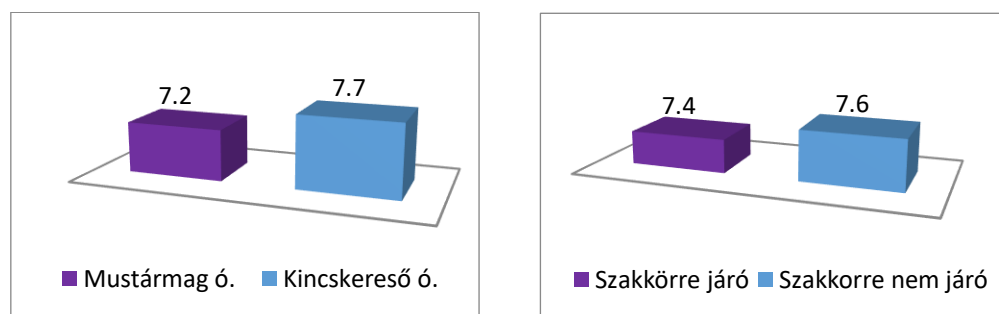
Forrás: Saját kutatás

Összesen 18 pontot lehetett elérni, ami senkinek sem sikerült, a legmagasabb érték, amit elértek a 11 pont a szakkörre gyerekek közül. Átlag eredménye a szakkörre járó gyerekeknek a 7,8 pont, ami jóval nagyobb, mint a szakkörre nem járó gyerekeké, ami 5,4 pont. A Mustármag óvoda 5,6 ponttal és a Kincskereső óvoda 6,3 ponttal nem sokkal térnek el egymástól (3. ábra). Ebből megállapítható, hogy a szakkörre járó gyerekek szem-kéz koordinációja fejlettebb, ennek köszönhetően értek el jobb eredményt.

Az utolsó felmérés a labdaelkapás volt. Szégyenként 10 kísérletet végeztünk. Korosztályokhoz mérten más-más távolságból kellett a gyerekeknek elkapniuk a labdát:

5 évesek: 3,5 m, 6 évesek: 4,5 m, 7 évesek: 5,5 m.

4. ábra: Labdaelkapás eredményei N=24 (db)



Forrás: Saját kutatás

A legmagasabb eredmény, amelyet el lehetett érni az a 10/10, ezt több gyereknek is sikerült. Az eddigiekkel ellentétben itt a szakkörre nem járó gyerekek értek el jobb eredményt: 7,6 elkapás, viszont a szakkörre járó gyerekek sem maradtak le sokkal: 7,4 elkapás.

Az intézmények között viszont a Mustármag óvoda 7,2 elkapást, a Kincskereső óvoda 7,7 pontot szerzett átlagosan. Ami még inkább igazolja a már előző feladatokba (7., 9., 10.

ábrák) is szembetűnő eredményt.

3.6. Következtetések

Az általam választott óvodák, a Viski Mustármag óvoda és a Budapesten található Kincskereső óvoda 5-7 éves korú gyerekei szerepeltek az empirikus felmérésben, ami összesen 24 fő volt. Az eredmények kiértékelése és összehasonlításuk alapján megállapíthatjuk, hogy az első hipotézist, melyben feltételeztük, az óvodás korú gyerekek mozgásfejlődésük tekintetében a megfelelő ütemben fejlődnek, ugyanakkor azok a gyerekek, akik végeznek valamilyen sporttevékenységet óvodán kívül, pozitívabb visszajelzéseket kapunk a fejlődésük kapcsán, ezt igaznak tekinthetjük. Erre bizonyíték az, hogy átlagosan a 10 feladatból, egy kivételével, ami az utolsó feladat a labdaelkapás volt (4. ábra), mindegyiket jobban teljesítették azok a gyerekek, akik szakköri foglalkozásokon is részt vesznek. De mégis a legszembe tűnőbb az helybő távolugrás (2. ábra), tömött labda dobás előre, alsó dobással (3. táblázat), valamint a célba dobás (3. ábra) tesztlések eredményin.

Második hipotézis, melyben feltételeztük, annak tudatában, hogy a Magyarországi óvoda rendelkezik egy tágas tornateremmel, míg az Ukrajnai óvoda egy kisebb termet használ az esetleges benti testnevelés foglalkozások levezetésére, hogy az elsőként említett óvodában nevelkedő gyerekek jobb eredményeket tudnak elérni. Feltételezhető, hogy ez így van, mivel a Kincskereső óvoda (Magyarország) átlagosan minden feladatott jobban teljesített, mint a Mustármag óvoda (Ukrajna). Ez viszont annak is betudható lenne, hogy ezt a több szakköri foglalkozásra járó gyerekek közönheti. De a többi gyerekek is jó eredményeket értek el, viszont nem voltak annyian, hogy alátámaszthatónak tudjam nevezni a hipotézisem. A következő feladatoknál ritmusváltásos futás (5. táblázat), bumeráingfutás (7. táblázat), labdaelkapás (4. ábra) eredményeit megtekintve megállapítható, hogy nem csak a szakkörre járó gyerekek nagyobb aránya miatt értek el jobb eredményt.

A harmadik hipotézis, melyben feltételezzük, hogy a gyerekek életkora nagyban befolyásoló tényező lesz a feladatok minél eredményesebb elvégzésénél, teljesült. Szakirodalmak is igazolják, hogy vannak szintek minden életkor számára, amelyet bizonyos területeken el kell érniük a gyerekeknek ahhoz, hogy a fejlődést jól működőnek lehessen tekinteni. A motoros képességekkel is ez a helyzet, már a testi alapértékek mérésénél is látszanak különbségek (1. táblázat). A feladatok elvégzésének

eredményein (1., 2. melléklet) is igen szembetűnő több feladatnál is, hogy a korban kisebb gyerekek rosszabbul teljesítettek a náluk korban idősebeiktől. Amelyik feladat mégis leginkább igazolja hipotézisemet az a helyből távolugrás (2. ábra), mivel itt a TÁMÓP „Koragyermekkori program” (2014) által felállított értékekhez hasonlítva, a kisebb gyerekek maguk korához teljesítik a mércét, viszont, ha összehasonlítjuk a 7 évesek teljesítményével, szembe tűnő a különbségek.

Összességében, a szakkörre járó gyerekek jobban teljesítenek motoros képességet felmérő feladatokat. A feladatok minél eredményesebb elvégzésénél tagadhatatlan szerepe van a kornak. Valamint feltételezhető, hogy sok múlik az intézmények kialakításán és felszereltségén is.

Összefoglalás

Célom a szakdolgozat megírásában az volt, hogy nagyobb betekintést nyújtsak az óvodán kívüli sport világába, valamint felhívjam a figyelmet arra, milyen hatással van a gyerekek testi és lelki fejlődésére. Emellett bemutatásra kerül a gyerekek motoros felmérése és a kapott adatok kielemezése és összehasonlítása.

A kutatásom célja az volt, hogy felmérést készítssek, a nagycsoportos óvodáskorú gyerekek motoros fejlettségéről. Valamint ezeket a kapott eredményeket összehasonlítsam, azéltali meghatározás alapján, hogy a vizsgált mintában a sportszakköre járó gyerekek eredményei jobbak-e mint a nem sportoló társaiké.

Kutatásom során többek között a gyerekek korából, neméből adódó különbségeket is figyelembevéve vizsgálódóm.

Első fejezetben az óvodások mozgásfejlődésének kialakulását, a mozgásfejlődés szakaszait mutatom be, amiben részletesebben leírom milyen hatással van a gyermeki szervezetre a mozgás, mely területeket fejleszt a legjobban, továbbá a személyisédfejlődésre milyen hatást gyakorol.

A második fejezetben betekintést nyerhetünk az óvodai testnevelés és az azon kívül végzett, szakkörök által kínált lehetőségek, valamint ismertetem a szenzitív szakaszokat.

Harmadik fejezet az elvégzett kutatás anyagát, módszerét és annak eredményeit tartalmazza. Kutatásomat személyes formában végeztem. A kutatás módszerének a felmérést választottam. A felmérésben részt vett gyerekek száma összesen 24 fő volt. A felmérés 10 feladatot tartalmazott, ami óvodáskorú gyermekek számára volt összeállítva. Kutatási témám központjában 5-7 éves korosztályú gyermekek voltak, ezáltal az ők motoros képességeiket mértem fel, összehasonlítottam a szakköre járó és nem járó gyerekek, valamint az intézmények közötti kapott adatokat. A feladatok eredményeinek kiértékelésénél külön figyelembe vettem az alanyok korhoz viszonyított fejlettségi szintjeit.

A vizsgálat során kiderült, hogy átlagosan a 10 feladatból, egy kivétellel, mindegyiket jobban teljesítették azok a gyerekek, akik szakköri foglalkozásokon is részt vesznek. Feltételezhető, hogy azon intézmények, amelyek infrastruktúráisan felkészültebbek a sport tekintetében, nagyobb valószínűséggel készítenek fel olyan gyerekeket, akik jelenleg a korukhoz mérten jobban teljesítenek, mint azon intézmények gyerekei, ahol az infrastruktúra kevésbé fejlett. A gyerekek életkora nagyban befolyásoló tényező a feladatok minél eredményesebb elvégzésénél. Tapasztalataim szerint

Magyarországra jellemzőbb, hogy már óvodáskorban elkezdik a gyerekeket szakköri foglalkozásra járatni. Ezek által teljesült az első és utolsó hipotézisem, a második viszont nem nyert teljes bizonyossággal alátámasztást.

Összegzésként megállapítható, hogy a szakkörön végzett mozgás jó hatással van a gyerekekre és ezáltal fejlettebbé is válik.

Резюме

Моя мета під час написання цієї бакалаврської роботи полягала в тому, щоб краще зрозуміти світ спорту за межами дитячого садка. Крім того, буде представлена оцінка моторики дітей та аналіз і порівняння отриманих даних.

Метою дослідження була підготовка опитування про руховий розвиток дітей дошкільного віку великої групи. Крім того, я порівнювала дітей які займаються спортом та тих які ні, і ті діти які займаються спортом у досліджувані є кращими ніж у неспортивних однолітків.

У першому розділі я викладаю розвиток рухового розвитку дітей дошкільного віку, етапи розвитку рухів, в якій більш детально описую вплив руху на організм дитини.

У другому розділі ми можемо отримати уявлення про фізичне виховання в дитячому садку та про можливості, які пропонують спеціалізовані гуртки, і я опишу чутливі розділи.

У третьому розділі викладено матеріал у якому проведено дослідження методики та результати. Я проводила своє дослідження особисто. Методом дослідження я обрала опитування. Всього в опитуванні взяли участь 24 дитини, опитування включало 10 завдань. Я порівнював дані, отримані між дітьми, які відвідували спортивні гуртки і тих, хто не відвідував, а також установами.

Моя перша і остання гіпотеза виправдалися, але друга не була підтверджена з повною впевненістю.

Підводячи підсумок, можна зробити висновок, що рухи, які проводяться в гуртку спеціаліста, добре впливають на дитину, отже, вона стає більш розвиненою.

Hivatkozott irodalom

BARKÓCZI Mariann, Dr. BÖJTÖS Zoltánné, HAMVASNÉ BÖGRE Julianna, GERENCSÉR Zita, GÁSPÁR Jánosné (2019): *Óvodáskorú gyermekek fejlődésének nyomon követése*, Budapesti Pedagógiai Oktatási Központ, https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/kozoktatas/pok/Budapest/szaktanacsadoi_anyagok/Az_ovodaskoru_gyermekek_fejlodesenek_nyomon_kovetese_.pdf Letöltés ideje: 2022. 03. 02

BECSY Bertalan Sarolta - KUNOS Andrásné (1974): *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana*, Tankönyvkiadó, Budapest

BOROS Krisztina Boglárka (2009) : *Gyerekek*, Szociálpolitikai és Munkaügyi Intézet, Budapest

BOGNÁR József (2010): *Pedagógiai és sportpedagógiai ismeretek*, Budapest, https://itc.semmelweis.hu/add/mob/sp_nevelis/pedagogia_sportpedagogia_OKJ_jegyzet.pdf
Letöltés ideje: 2022.04.27

BORONYAI Zoltán, KIRÁLY Tibor, PAPPNÉ Gazdag Zsuzsanna, CSÁNYI Tamás (2015): *Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés mozgáskonceptációs megközelítésben*, Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

CSÁSZÁRI Sándor (1987): *Testnevelés tantárgy-pedagógiai olvasókönyv*, Budapesti TanítóképzőFőiskola,

DOMOKOS Mihály (2011). *A testnevelés és sport tanításának elmélete és módszertana*, http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/testnevtan/index.html Megtekintés ideje: 2022. 06.01

Dr. GYARMATHY Éva (n. é.): *A természetes fejlődéshez igazodva*, Móra kiadó <https://mora.hu/hir/a-termeszetes-fejlodeshez-igazodva> Megtekintés ideje: 2022. 03. 15

FÁBRI István (2002): *A sport, mint a fiatal korosztályok életmódjának meghatározó eleme*, Nemzeti Ifjúságkutató Intézet, Budapest

FARMOSI István - GAÁL Sándorné (2007): *Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése*, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs

FARMOSI István (1999): *Mozgásfejlődés*, Dialóg Campus Kiadó, Pécs

GAÁL Sándorné, FARMOSI István, TELEKI Judit, Bajomi Éva (2010): *Mozgásfejlődés és fejlesztés azóvodában*, Szarvaspress Nyomda, Szarvas,

GAÁL Sándorné, RUDNERNÉ SIPOS Hajnalka (2015): *Gyermek labdajáték*, Szarvas

GYŐRI Pál (2002): *Sokmozgásos testnevelési játékprogram (STJ) hatása az óvodások személyiségfejlődésére.*, Wesselényi Miklós Sport Közalapítvány, Veszprém

GYURKÓ Szilvia, NÉMETH Barbara (2014): *Gyerekek tapasztalatai a sportban*, UNICEF Magyar Bizottság Alapítvány, Budapest

HERPAINÉ LAKÓ Judit (2018): A családok szabadidős sportaktivitásának, preferenciáinak és gazdasági vonatkozásainak regionális vizsgálata. Debrecen. https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/252826/Herpaine_Lako_Judit_PhD_ertekezes_FINAL_titkosított.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR1ag0sViR-xr6qzorPaNCadlSqbmrAT7EOPQA91IEPnsb1slUQQdFiMc0 Letöltés ideje: 2022.01.11

JOSIP L., BRANKO K., HALASI Sz. (2013): *Az óvodai testnevelés módszertana*, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka

KIRÁLY Tibor, SZAKÁLY Zsolt (2011): *A gyermekek mozgásfejlődése*, Dialóg Campus Kiadó, http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Kiraly-Szakaly%20-%20Mozgasfejlodes%20es%20a%20motorikus%20kepesssegek%20fejlesztese%20gyermekkorban/mozgasfejlodes_korr.html Megtekintés ideje: 2022. 02. 21

KUNOS Ágnes (2000): *A mindennapos testnevelés tervezése*, Szarvaspress Nyomda, Szarvas

KUNOS Andrásné (1992): *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana*, Tankönyvkiadó, Budapest

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

MACHALIKNÉ HLAVÁCS Irén (2008): *A rendszeres fizikai aktivitás hatása az egészséges életmóddal kapcsolatos beállítódás alakulására*. https://www.ppk.elte.hu/file/phd_2008_machalikne_hlavacs_ire.pdf Letöltés ideje: 2022.03.15

MAKSYMENKO S. D. (Максименко С.Д.), BOLTIVETS S. I. (Болтівець С.І.), KOKUN O. M. (Кокун О.М.), ZDIORUK S. I. (Здіорук С.І.), HUBENKO O. V. (Губенко О.В.), HUMENIUK H. V. (Гуменюк Г.В.) (2012): *Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді*, ДП Інформ.-аналіт. агентство

MAKSZIN Imre 2002: *A testnevelés elmélete és módszertana*, Dialog Campus Kiadó, Pécs

Ovi-Sport Közhasznú Alapítvány (2021): *Nagy lépés kis csipőben*, Budapest https://ovi-sport.hu/wp-content/uploads/2021/10/OviSport_Programfuzet_2021_LOWRES.pdf Letöltés ideje: 2022.01.25

POLGÁR Tibor – SZATMÁRI Zoltán (n.é.): *A motoros képességek*,
<http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Polgar%20Tibor%20-%20Szatmari%20Zoltan%20-%20Motoros%20kepessegek/Motoros%20kepessegek.pdf> Letöltés ideje: 2022.05.02

PORKOLÁBNÉ Dr. BALOGH Katalin, Dr. PÁLI Judit, PINTÉR Éva, SZAITZNÉ GREGORITS Anna (2019) : *Komplex Prevenció Óvodai Program*, Budapest

RÉTSÁGI Erzsébet, H. EKLER Judit, NÁDORI László, WOTH Péter, GÁSPÁR Mihály, GÁLDI Gábor, SZEGNERNÉ DANCS Henriette (2011): *Sportelméleti ismeretek*, Dialóg Campus Kiadó

SIMON István Ágoston(2021): *1-7 éves gyermekek testnevelésének módszertana*, Soproni Egyetem Kiadó, Sopron

SIPOS Anita (n.é.): *Játékgyűjtemény* <https://adoc.pub/-jatekgyjtemeny.html> Letöltés ideje: 2022. 04.13

SZENTGÁLI Anikó (2013): *A gyerek képességeinek megfelelő szakkört válasszunk*, Ujszo, <https://ujso.com/hasznos-tanacs/a-gyerek-kepessegeinek-megfelelo-szakkort-valasszunk> Megtekintés ideje: 2021.11.18

TÁMÓP (2014): *Koragyermekkor (0-7 év) program. Szülők gyermekneveléssel kapcsolatos attitűdjének felmérése, a 0-7 éves korú gyermekek alapellátásával kapcsolatos elvárásainak elégedettség-felmérése, szociológiai/szociálpszichológiai típusú felmérés és elemzés*, <https://docplayer.hu/44786165-Tamop-6-1-4-12-koragyermekkor-0-7-ev-program.html> Megtekintés ideje: 2022.01.18

TÓTH János., KEMÉNY GÁBORNÉ., SÁRKÖZI András. (1996): *Mozgásképesség, egészségmegőrzés játékosan és tudatosan*, Kecskeméti Tanítóképző Főiskola, Kecskemét

VASS Zoltán (2020): *Mozgásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás. Elméleti alapok és módszertani megfontolások*, Magyar Diáksport Szövetség. https://shop.mdsz.hu/wp-content/uploads/2020/04/Ebook_mozgastanulas.pdf Letöltés ideje: 2021.12.08

WIRKERNÉ VASVÁRI Éva (2008): *Az óvodás korú gyermekek mozgásfejlesztése magyar népi játékokkal*, Hagyományok Háza, Budapest

Melléklet

Ábrák jegyzéke

1. ábra: Szakkörökre járó, és nem járó gyerekek megoszlása az óvodákban.....	28
2. ábra: Helybő távolugrás eredményei.....	30
3. ábra: Célba dobás eredményei	36
4. ábra: Labdaelkapás eredményei.....	36

Táblázatok jegyzéke

1. táblázat: Testi adottságaik szerinti megoszlás	29
2. táblázat: 20 m-es vágtafutás eredményei.....	30
3. táblázat: Tömött labda dobás előre, alsó dobással eredményei	31
4. táblázat: 6 perc futás eredményei.....	32
5. táblázat: Ritmusváltásos futás eredményei.....	33
6. táblázat: Nyitott szemmel állás egy lábon eredményei	33
7. táblázat: Bumeráingfutás eredményei	34
8. táblázat: Kézgyorsaság eredményei	35

1. sz. melléklet

Kincskereső óvoda eredményei (Magyarország)

Forrás: Saját kutatás

№	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	Átlag eredmények
Neme	fiú	fiú	fiú	fiú	lány	fiú	fiú	lány	lány	lány	lány	fiú	lány	
Életkor (év)	7	7	7	7	7	5	6	6	7	7	6	7	7	
Testmagasság (cm)	119	128	125	121	118	100	115	119	122	117	124	130	116	119,5
Testtömeg (kg)	21,6	19,3	25,9	22,4	20,1	20,1	18,5	19,4	19,9	18,7	21,2	28,6	17,5	21,0
20 m-es vágtafutás (s)	05,48	06,07	06,61	06,10	06,18	06,89	06,86	06,26	07,05	06,62	06,09	05,73	07,12	6,38
Helyből távolugrás (cm)	98	113	107	89	110	86	106	91	105	111	92	114	84	100,46
1 kg-os tömött labda dobás előre (cm)	321	300	360	332	220	200	282	248	180	311	288	285	212	272,23
6 perc tartós futás (m)	906	904	847	907	782	612	845	728	669	728	789	848	726	791,61
Ritmusvátáso s futás (s)	07,45	06,01	08,74	06,79	08,17	08,10	07,30	06,45	09,02	07,56	07,59	06,48	06,10	7,36
Egyensúlyozá s (s)	39,03	03,50	14,89	13,34	06,93	19,02	25,20	04,98	20,37	08,48	18,12	28,73	09,56	16,31
Bumeráingfutá s (s)	08,68	10,28	10,09	10,17	09,92	10,62	10,75	13,46	11,64	09,14	09,66	09,26	08,16	10,14
Kézgyorsaság (s)	23,10	40,93	40,45	36,08	38,82	33,27	25,74	25,73	42,37	19,93	27,06	32,33	27,23	31,77
Célbadobás (pont)	6	9	6	4	11	5	5	3	6	7	5	9	6	6,3
Labdaelkapás (db)	10/9	10/7	10/7	10/8	10/8	10/7	10/8	10/6	10/5	10/9	10/7	10/10	10/10	7,7

Mustármag óvoda eredményei (Ukrajna)

Forrás: Saját kutatás

Nő	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	Átlag eredmények
Neme	fiú	lány	fiú	lány	lány	lány	fiú	fiú	lány	lány	lány	
Életkor (év)	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	
Testmagasság (cm)	121	117	124	128	119	116	102	125	122	119	118	118,2
Testtömeg (kg)	23,5	20,2	25,8	18,4	19,6	17,6	18,9	26,4	19,8	18,3	20,1	20,7
20 m-es Vágtafutás (s)	06,74	07,77	06,54	08,41	06,14	05,97	07,0 6	06,50	05,5 3	07,03	06,1 0	6,70
Helyből távolugrás (cm)	92	73	101	69	92	62	72	50	103	97	66	79,72
1 kg-os tömött labda dobás előre (cm)	250	140	142	128	158	117	134	125	282	164	129	162,27
6 perc tartós futás (m)	848	789	846	727	784	666	902	662	784	663	729	763,63
Ritmusváltásos futás (s)	08,56	07,73	06,58	08,10	09,04	08,74	07,4 8	09,27	07,0 2	08,30	07,4 5	8,02
Egyensúlyozás (s)	21,05	30,10	11,02	05,06	28,37	03,12	15,2 8	11,73	19,9 2	22,41	08,3 2	16,03
Bumerángthetés (s)	13,74	10,14	10,71	08,02	17,28	12,68	09,1 7	10,42	11,2 6	11,82	09,7 5	11,36
Kézgyorsaság (s)	33,74	43,99	36,02	50,18	42,40	33,26	38,4 6	39,28	47,1 3	29,05	40,7 4	39,44
Célpadobás (pont)	8	9	7	2	8	4	6	7	4	2	5	5,6
Labdaelkapás (db)	10/8	10/6	10/10	10/7	10/7	10/6	10/8	10/6	10/7	10/8	10/7	7,2

Beleegyző nyilatkozatok

Beleegyző nyilatkozat

Én, BABARCZY ANDREA
 igazgatónője, BOSSZÖRMECZI ÉVA a micimacskó
 vegyes csoport óvónője hozzájárulok, hogy a gyerekek részt vegyenek Kozicska
 Szintia, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV. évfolyamos
 óvodapedagógia szakos hallgató által vezetett testnevelési felmérés
 elvégzésében. Az elvégzett felmérés, a szakdolgozat megírásához szükséges, a
 kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Budapest, 2023. 01.18

Igazgató aláírása
Babarczy A.

Beleegyző nyilatkozat

Én, Tudósi Tímea a Viski Mustármag óvoda
 igazgatónője, cs. Mihály Regina
 a napsugár nagy csoport óvónője hozzájárulok, hogy a gyerekek részt vegyenek
 Kozicska Szintia, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV.
 évfolyamos óvodapedagógia szakos hallgató által vezetett testnevelési felmérés
 elvégzésében. Az elvégzett felmérés, a szakdolgozat megírásához szükséges, a
 kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Visk, 2023. 02.23

Igazgató aláírása Tudósi T



Ім'я користувача:
Ілдіко Греба

Дата перевірки:
16.05.2023 12:57:35 CEST

Дата звіту:
17.05.2023 10:11:26 CEST

ID перевірки:
1015111405

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

ID користувача:
100011752

Назва документа: Kozicska Szintia

Кількість сторінок: 41 Кількість слів: 10527 Кількість символів: 78631 Розмір файлу: 938.82 KB ID файлу: 1014794182

7.03% Схожість

Найбільша схожість: 1.65% з джерелом з Бібліотеки (ID файлу: 1011117675)

6.92% Джерела з Інтернету 318 Сторінка 43

3.94% Джерела з Бібліотеки 18 Сторінка 45

0.33% Цитат

Цитати 1 Сторінка 46

Не знайдено жодних посилань

0% Вилучень

Немає вилучених джерел