

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

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

**Бакалаврська робота**  
**РОЗВИТОК МОТОРНИХ І КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ**  
**ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**  
**ФОРКОШ НАТАЛІЯ ВАСИЛІВНА**

Студентка IV-го курсу  
Спеціальність: 012 Дошкільна освіта  
Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри  
Протокол №1/2019

Науковий керівник:

Чегіль Аніко Миколаївна

асистент

Завідувач кафедрою \_\_\_\_\_

Біда Олена

Анатоліївна

доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку \_\_\_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 року

Протокол № \_\_\_\_\_ / 201\_

**Міністерство освіти і науки України**  
**Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

**Кафедра педагогіки та психології**

**Бакалаврська робота**  
**РОЗВИТОК МОТОРНИХ І КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ**  
**ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**  
Освітній рівень: бакалавр

**Виконав:** студентка IV-го курсу  
спеціальності 012 Дошкільна освіта

Форкош Наталія Василівна

**Науковий керівник:** Чегіль Аніко Миколаївна  
асистент

**Рецензент:** Гребя Анна Йосипівна  
ст. викладач

Берегове

2020

**Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma**

**II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

**Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

**MOTORIKUS ÉS KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE AZ ÓVODÁS  
GYEREKEKNÉL**

Szakdolgozat

**Készítette:** Farkas Natália  
IV. évfolyamos Óvodapedagógia  
szakos hallgató

**Témavezető:** Csehil Anikó  
tanársegéd

**Recenzens:** Greba Anna  
tanár

## Зміст

ВСТУП.....	6
I. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	8
1.1. Розвиток навичків руху.....	9
1.2. Розвиток навичків руху за допомогою ігри .....	11
II. РУХОВІ ЗДІБНОСТІ І ЇХ ВИЗНАЧЕННЯ .....	14
2.1. Рухові здібності, види і взаємозв'язки.....	15
2.2. Зв'язок між розвитком руху і руховими здібностями .....	18
III. КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ.....	21
3.1. Групування координаційних здібностей.....	21
3.2. Основні координаційні здібності і система контролю цих здібностей .....	23
3.3. Розвиток і розвивання координаційних здібностей .....	25
IV. МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
ВИСНОВОК .....	42
РЕЗЮМЕ.....	44
ЛІТЕРАТУРА.....	46
ДОДАТКИ.....	49

## Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS.....	6
I. AZ ÓVODÁS GYEREKEK MOZGÁSFEJLŐDÉSE, FEJLESZTÉSE.....	8
1.1.Mozgáskészség kialakulásának folyamata .....	9
1.2.Mozgáskészség fejlesztése játékok segítségével.....	11
II. MOTORIKUS KÉPESSÉGEK ÉS MEGHATÁROZÁSUK.....	14
2.1. A motoros képességek fajtái és kölcsönhatásai .....	15
2.2. A mozgásfejlesztés és a motorikus képességek kapcsolata.....	18
III.KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK .....	21
3.1. A koordinációs képességek csoportosításának szempont rendszerei .....	21
3.2. Koordinációs alapképességek és a képességek szabályozó rendszerei .....	23
3.3. A koordinációs képességek fejlesztése, fejleszthetősége .....	25
IV. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI .....	26
ÖSSZEFOGLALÁS.....	42
REZÜMÉ .....	44
HIVATKOZOTT IRODALOM.....	46
MELLÉKLET.....	49

## BEVEZETÉS

„A mozgás legkorábbi nyelvünk. Hamarabb elkezdődik, mint maga az anyanyelv beszélése. A mozgás olyan eszköz, amellyel szükségletet, tehetséget, érzelmet fejezünk ki. A gyermek mozgási tevékenysége alkalmazkodási válasz. Kezdetben a fejlődés nézőpontja a testi fejlődés törvényszerűségeit tartalmazza. Napjainkban a motorikus fejlődést a gyermeki fejlődés egyik legfontosabb területének tekintik”(Gaál et al., 2010:7).

„A jelen kor megkívánja, hogy olyan elemek erősítsék a jövő nemzedékek nevelési eszköztrendszerét, melyek az egészség megőrzését szolgálják és a motoros képességfejlesztésbe is jól illeszthetők. A játékoknak fontos szerepe van az értékek közvetítésében. A játék különleges helyet foglal el a nevelésben azért, mert az identitástudat, a kisebb-nagyobb csoportokkal való azonosulást érzékletes módon képes kialakítani”(Nádasi, é.n.:5).

Szakedolgozatom témája: A motorikus, koordinációs képességek fejlesztése az óvodás gyerekeknél. Azért esett erre a témára a választásom, mert érdekelt, hogy hogyan fejleszthető a gyerekek fizikai teljesítő képessége. Szakedolgozatom célja: a tavalyi kutatás folytatása, össze szeretném hasonlítani a városi óvoda teljesítményét egy falusi óvoda teljesítményével, illetve, hogy megvizsgáljam az óvodáskorú gyerekek harmonikus mozgásfejlődését, fokozott figyelmet fordítva a koordinációs képességek fejlődésbeli változásának tükrében.

A kutatásomat a Beregszászi 6. sz. Mese Óvodában, vegyes csoportjában 2018-ban, ahol sikerült mind a két félévben sikerült elvégezni a felmérést, illetve a Nagydobronyi Napsugár óvodában végeztem egy nagy csoportban 2019-es tanév első felében. A Bumerángthest segítségével mértem fel a gyerekek koordinációs mozgásuknak a fejlettségét. A felméréseket elvégeztetem a gyerekekkel mindkét óvodában, majd összehasonlítom a két őszi felmérést. Valamint a Nagydobronyi Irgalmas Samaritánus Református Gyermekotthonban végeztem el a kiscsoportokkal a szem-kéz koordinációjára alkalmazott célba dobás felmérést és az egyensúlyérzékre alkalmazott nyitott szemmel állás egy lábon felméréseket. Remélem, hogy a gyerekek örömmel vesznek részt a felméréseken és boldogan, felelősségteljesen hajtják végre.

Szakirodalmi kutatásaim során nagymértékben segített vizsgálataimban: Famosi István és Gaál Sándorné: Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában; Kunos Andrásné: Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana, valamint Josip Lepes, Halasi Szabolcs: Az óvodai

testnevelés módszertana és Király Tibor és Szakály Zsolt: Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban c. könyv.

Szakedolgozatomat 4 nagy fejezetre osztottam. Az első fejezetben az óvodás gyerekek mozgásfejlődéséről, fejlesztéséről van írva, ezen belül a mozgáskészség kialakulásának folyamatáról, valamint a mozgáskészség fejlesztéséről játékok segítségével. A második fejezetben a motorikus képességekről és meghatározásukról. Ezen belül kitértem a motoros képességek fajtáira és kölcsönhatásaira, valamint a mozgásfejlesztés és a motorikus képességek kapcsolatára. A harmadik fejezetben írtam a szakdolgozatom fő részéről, a koordinációs képességekről. Majd ezen belül betekintést nyerhetünk a koordinációs képességek csoportosításának szempont rendszereibe, valamint a koordinációs alapképességek és a koordinációs képességek szabályozó rendszereibe, illetve még a koordinációs képességek fejlesztése, fejleszthetőségébe. Majd a negyedik fejezetben térek át kutatásomra és anyagaira. Ahhoz, hogy a kutatási anyagomat kidolgozzam, elemezzem szükségem volt az előbbi témák tanulmányozására.

## I. AZ ÓVODÁS GYEREKEK MOZGÁSFEJLŐDÉSE, FEJLESZTÉSE

A mozgásfejlődés olyan terület a gyerekek fejlődésében, amely nagymértékben befolyásolja a személyiségének fejlődését. Ez a születés előtt elkezdődik, és ennek átható szakasza a születéstől kezdve 10–12 éves korig tart. Ennek eszköze a mozgás kapcsolata a külvilággal, amely által fejlődnek a szervek: az idegrendszer, az ízületi, a csont- és izomrendszer. Mivel a mozgások végzése közben fejlődő ideg- és mozgatórendszer újabb és bonyolultabb mozgások elsajátítását teszi lehetővé, ezért kifejtett hatás kétirányú. A mozgásfejlesztésnek olyan szerepe van, amely meghatározza a gyerekek későbbi gondolkodási képességének kialakulását (Király–Szakály, 2011).

Ha az ember fejlődésének a korai szakaszában a fejlesztés minden területen kiegyensúlyozott és töretlen, akkor a mozgásfejlődés végeredménye egy elvárható szintű személyiségfejlődés (Porkolábné, 1995).

A fejlesztés nem azonos a változtatással. A fejlődés érinti a testi, a kognitív, az érzelmi, és a társas folyamatokat. Ezek a területek nem egyszerre fejlődnek, amelyek gyorsabban, mások lassabban érnek magasabb szintre. A járás és a beszéd időpontja általában az első életév vége, de a gyerekek egy része előbb kezd el járni, mint beszélni, mások viszont gyorsabban fejlődnek a beszédképesség, a mozgásképesség terén. Előfordulhat, hogy a hatodik életévét betöltő gyerek értelmi képességei alkalmassá tennék őt az iskolakezdésre, de önfegyelmének vagy szabálykövetési készségeinek még érniük kell. Másoknál az értelmi képességek bontakoznak lassabban (Kollár – Szabó, 2004).

A mozgásfejlődés az óvodáskorban, azaz 3-7 éves korban a legjelentősebb. Ezért kialakíthatók az alapmozgásformák és ezek képezik az alapját a későbbi életkorban a különböző testgyakorlati ágak anyagának elsajátítását. A gyermek mozgásfejlődésére a már megtanult mozgások tökéletesedése és az első mozgáskombinációk megjelenése a jellemző (Bencze, 2009).

A nagycsoportosoknál már jelen van a logikus gondolkodás, ezért képesek már utasítások által elvégezni konkrét mozgásokat. Figyelmüket már hosszabb ideig képesek összpontosítani egy feladatra, mozgásra, szívesen ismétlik meg a mozgásokat a bizonyítás céljából (Lepes - Halasi, 2013).

„A fejlődés soha nem jelent egységes fejlődésmenetet. A gyermek fejlődése különböző szakaszokból tevődik össze, és ez által hoz létre egy új minőséget a



fejlődésben. Ha megfelelő mennyiségű és minőségű a fejlesztés, akkor ugrásszerű változások figyelhetőek meg” (Sipos, é.n. : 2).

Komiszárik és Csujkó (2013) szerint fejlődés hatékony befolyásolására a testnevelés módszerei és feltételei jelentős lehetőségeket biztosítanak.

Magyar György (2002) szerint a nevelés a jövőt szolgálja, amelynek a célja a tanítványt szervezett és célszerű tevékenységgel nevelni. A testi nevelés feladatai a testi fejlődés biztosítása; a test edzése; a motorikus képességek (kondicionális és koordinációs képességek) fejlesztése; az egészséges életmódhoz szükséges képességek kialakítása.

### **1.1. Mozgáskészség kialakulásának folyamata**

A gyermeki mozgásfejlesztés fő célja az elemi mozgások (kúszások és mászások, járások és futások, dobások és elkapások, emelések és hordások, húzások és tolások) kialakítása és fejlesztése, majd ezekre alapozva különböző szintű bonyolult mozgáskészségek kialakítása, az egyén mozgáskészletének a gyarapítása (Ángyán, 2005).

A mozgástanulás folyamatában a legfontosabb az aktivitás és motiváció biztosítása, ezért kell alkalmazni a dicséretet és az ellenőrzést. Az is jelentős feladat, hogy az új mozgás tanulásakor az először jó végrehajtást bemutató gyermeket okvetlenül dicsérjük meg (Király - Szakály, 2011).

Óvodás korban fontos és elengedhetetlen a mozgástanítás, tanuláshoz egy olyan motivációs alap létrehozása, amely ezt a folyamatot örömtelivé és eredményessé teszi (Bencze, 2009).

A mozgástanulás képessége egy összetett cselekvési folyamat elsajátításának idejével mérhető. A tanulással foglalkozó szakirodalom a tanulási fajták között: a verbális, a perceptuális, a vegetatív, a motoros és ezek kombinációjából eredő viselkedésbeli tanulási folyamatokat különbözteti meg (Istvánfi, 2006).

A gyerekek érdeklődése, motivációja a fizikai aktivitás iránt jelentős mértékben mára már megváltozott. A mozgásfejlesztés a sikerélményeken keresztül a megszeretteti a mozgást, és a mozgásos cselekvések a gyermekek mindennapjaiban megfelelő helyre kerülnek. A mozgásos cselekvések kiváltásához szükséges gyermeki motívumok változása megköveteli a pedagógiai gyakorlatban korábban alkalmazott módszerek újra gondolását, a hatásrendszer átstrukturálását. Fontossá válik a korai tudatos mozgásfejlesztés, amely

azonban nem fejeződik be az iskolai évek lezárásával, mert egész életen át kell, hogy tartson (Szakály, 2011).

A gyerekek érdeklődése nélkül nem fejleszthető, nem alakítható mozgáskészségük. Ha a külső motivációnak találkozik a gyerek érdeklődésével, akkor a gyerek szívesen kapcsolódik be a tevékenységbe. Mint minden tanulási folyamat, így a mozgástanulás is aktivitást követel a gyerek részéről. Az aktivitás és a motiváció szoros kapcsolatban állnak egymással. A tevékenység folyamán a motívumok változnak, fejlődnek, erősödnek, gyengülnek és újak is kialakulnak. A mozgástanulás során elért siker egyben ösztönzést is jelent a további tanulásra, következményként kialakul a tanulási motiváció (Király - Szakály, 2011).

Motorikus tevékenység közben a gyerekek sokat mozognak, futnak, játszanak, amely által az izomrendszer működésük összerendeződik. Ezáltal mozgásuk is harmonikusabbá és biztosabbá válik, összehangolódnak (Domján et al., 1994).

Az óvodás gyerekek egyik legjellemzőbb tulajdonsága a mozgás, mozgékonyág, és a fejlődésük felgyorsult tempója. Mivel ez nem csak a test kulturális értékeket folyásolja be, hanem hat a későbbi személyiség alakulására is, mindent el kell követni a rendszeres és hatékony mozgás feltételeinek a megteremtésére, biztosítására (Tamásiné, 2014).

Az óvodáskorú gyerekek mozgásfejlődése fokozatos, ezért úgy kell összeállítani a mozgásanyagot, hogy az megfeleljen a gyermek életkori és egyéni sajátosságainak (Tamásiné, 2010).

Nagycsoportban, azaz 5-6-7 éves korban a gyermek folyamatosan képes mozogni, tud tempót tartani és váltani is. Mivel összerendezettebben mozog, bonyolultabb mozdulatokat is gyakoroltathatunk. A finoman differenciált mozgások kedvezően hatnak a vérkeringésre, légzésre, és az anyagcserére. 7 éves korukra már sok játékot megismerhetnek és megszerethetnek (Tamásiné, 2014).

Később már mozgásában is megjelenik a ritmus járáskor, mászáskor és különböző mozgásos tevékenységeknél, melyeket sokszor megismétel, ezért mozgása folyamatossá, ritmusa egyenletessé válik. A ritmikus mozgásfunkció örömet okoz, amely folytonos ismétlésre készíteti, miközben értelmi-, érzelmi- és mozgásfejlődése is hatékonyan fejlődik (Tamásiné, 2010).

A mozgások elsajátítása lényegében a szabályozás elsajátítás. A mozgástanulás nem más, mint a környezeti állapotok hatására bekövetkező tevékenység, amely gyakorlás hatására jön létre. A folyamat során szakaszokat különíthetünk el. A szakaszok időtartama az előzetes mozgástapasztalattól, a motorikus képességek szintjétől, a motivációtól, az

értelmi képességektől és az alkalmazott oktatási módszerektől függően, egyénenként és mozgásfajtánként is különbözhetnek. A mozgástanulás szakaszai a következők: az első mozgás durva koordinációjának kialakulása. Ebben a szakaszban az értelmi (kognitív) képesség kap fő szerepet, ugyanis a feladat megértése zajlik. A megértést követően kialakul a mozgás pontos képe, mely elsődlegesen vizuális információkra támaszkodik. Ezt követi az első próbálkozás a mozgás végrehajtására. A második a mozgás finom koordinációjának kialakulása. A folyamatos javítás és gyakorlás révén javul a mozgások összerendezettsége. Itt a mozgásra a folyamatosság, a gazdaságosság és a ritmusosság lesz a jellemző. A harmadik pedig a mozgás finom koordinációjának megszilárdulása, alkalmazása változó körülmények között. Ez lehetővé teszi, hogy a változó körülmények közti sikeres végrehajtáshoz az információkat felvegye, feldolgozza és a mozgásvégrehajtást a külső körülményekhez igazítsa (Dubecz, 2009).

## **1.2. Mozgáskészség fejlesztése játékok segítségével**

A gyermek a játékon keresztül szerez tapasztalatokat, és a játékon keresztül ismeri meg a körülötte lévő világot. A játék a gyerek számára egy varázslatos, csodálatos dolog. Nem csak óvodás és kisiskolás korban, hanem később is. A játék nem szűkíthető le az óvodások és a kisiskolások tevékenységére, mert mindenki szeret játszani. A játék a leghatékonyabb eszköze a nevelésnek. Az élettani hatáson kívül olyan pedagógiai, erkölcsi, szellemi tulajdonságokat fejleszt, amelyek a mindennapi életben, a szocializálódáshoz fontos szerepet töltenek be. Játéktevékenység közben fejlődnek az értelmi, erkölcsi, akarat tulajdonságok, a közösségi és ez által az egyéni nevelés is megvalósul. A játék közbeni mozgás fejleszti a gyerekek teherbíró képességét (Bíró et al., 2015).

A játékok közül főként a mozgásos játékok által fejlődik a testi és szellemi egészsége a gyermeknek. Mozgásos játékban fejlődik a gyermekek izomzata, csontozata, ízületei, mozgásszervei, illetve az idegrendszere. Növekszik figyelme, emlékezőképessége, ítélőképessége, leleményessége, megnyilvánul alkotóereje. Törekedni kell arra, hogy a mozgásos játékok legyenek a vidámak, egyszerűek, melyek szabályaihoz egyszerűen és sikerrel igazodhatnak (Poór, 2016).

A rendszeres mozgás a gyermekeknek hozzájárul az egyéni fejlettségéhez, valamint a fizikai mozgások és a mentális tevékenység kapcsolatának kialakításának, formálásának, illetve fejlesztésének fontos eszközei. Az óvodáskor a mozgáskoordináció mélyreható időszaka, amelyeket sokszínű, változatos játékkal lehet elősegíteni, azért mert ezek jelentős

mértékben hozzájárulnak a tanulási képességek, kompetenciák kialakulásához, fejlődéséhez. A spontán játéknál, a mindennapi testmozgásnál figyelembe kell a gyerekek egyéni szükségleteit, és biztosítani kell számukra a lehetőséget a mozgásos játékhoz (Porkolábné et al., 1999).

A nagymozgások a test izmainak megfelelő használatát jelentik. Ide tartoznak a következő mozgásformák: a járás, rúgás, felülés, hajítás, egyensúlyozás. A nagymozgással kapcsolatos képességek több testi funkciót folyósolnak be. A nagymozgások fejlesztésénél a legfontosabb, hogy mindig gyakoroljunk, ismételjünk. A feladatokat célszerű részekre bontani, és az elemeket külön gyakoroltatni. Minden tevékenységet könnyedén vezessünk be, és fokozatosan tegyük nehezebbé a feladatot. A nagymozgásokat célzott testmozgásokkal fejleszthetjük, amelyeknél a mozgások tempója, ritmusa, iránya változik. A legjobb nagymozgásra való gyakorlatok azok, amelyek megmozgatják a test izomzatát. A karok, a lábak, a hát, a nyak izmainak erős használata hozzájárul a megfelelő testtartás kialakulásához (Bíró et al., 2015).

- Gyaloglás: Variáljuk a sétát és a gyorsabb ütemű gyaloglást, illetve a szökdecselést, gyakorolható az udvaron, előre megbeszélte ütemben leguggolnak, majd felugranak.
- Ugrás: Lefektetett vonalon átugrás helyből; járás, majd futás közben is páros lábbal szökdelés előre, hátra, valami körül, gyorsan, lassan, akadálykerüléssel; futásban tárgyak átlépése; körkötélbe ki-beugrás páros lábbal előre; szökdelések előre, hátra, oldalra, talajra rajzolt jelekkel, futás közben utasításra.
- Csúszás: Vonalak között, asztal alatt; előre, hátra, hason, háton, valamint ülésben, tárgyak megkerülésével, gyorsan, lassan, kötél alatt a magasság csökkentésével.
- Kúszás: Négykézláb váltott karral, lábbal, két térd együtt, két kar együtt lép előre, pókjárási tárgyerülésel, átbújással asztal alatt, gyorsan, lassan zsinórok között. Mászás: létrán fel-le, utána záró lépéssel, oldalirányú haladás után lépéssel (Bíró et al., 2015).

A testrészek tudatos ismerete, a test és testrészek szerepeinek tudatos ismerete. A fejlesztés a testrészek ismerete szerint történik, nagyobb hangsúlyt adva a funkcióknak, a nyelvi megfogalmazásoknak. Játékos gyakorlatok: megnevezett testrészekhez megmondani a funkcióját. A funkció megemlítése után felismerni a testrészt: lokalizálni, megmutatni

önmagán és másokon, megszámlálni. Képen, rajzon felismerni az egyes testrészeket, a hiányzókat megszámlálni (Porkolábné et al., 1999).

Testrészek fejlesztésére alkalmas gyakorlatok:

- Fej: Fejfordítás és fejkörzés csukott szemmel megérinteni a szemeket, füleket, orrot, haját, szemöldököt, váltott kézzel és egyszerre mindkét kézzel. Valamint csukott szemmel a fej fordítása egy adott hang irányába, majd előre ismert helyzetű tárgy felé (Porkolábné et al., 1999).
- Törzs: Törzsfordítás lazán leengedett karral, illetve oldalsó- majd mellső-középtartásban tartott karokkal, a karokat magas tartásba emelve törzshajlítás balra és jobbra, előre és föl. (Porkolábné et al., 1999).
- Lábak: A padlón fekve lábemelés, először páros lábbal, majd váltott lábbal gyorsan és lassan. A padlón fekve lábkörzés a kis köröktől a nagyig és vissza, állva láblengetés előre, hátra, oldalt és le, térdhajlítás és nyújtás, miközben a kezét a combon tartjuk, padon ülve a lábak hajlítása és nyújtása, páros láb emelése és leengedése, törzshajlítás bokafogással, szökdelés, ugrálás, szökdelés váltott lábbal, láblengetés (Porkolábné et al., 1999).

## II. MOTORIKUS KÉPESSÉGEK ÉS MEGHATÁROZÁSUK

A motoros képességek valamilyen mozgás végrehajtásának elvégzését jelenti. Ezek tevékenységek végzése során, tanulási, gyakorlási folyamatokban fejleszthetők (Hamar, 2008).

Motoros képességen belül a mozgás öröklött és szerzett összetevőit értjük. A motoros képességek két nagy csoportját különböztetjük meg: a koordinációs képességeket és a kondicionális képességeket. Ezek a képességek biztosítják a különböző mozgások eredményes végrehajtását. Az eredmények eléréséhez nem csak a motoros képességek szükségesek, mert a személyiség alapképességeinek, elsősorban a kognitív képességek hiányára vezethető vissza. Azokat a tulajdonságokat, soroljuk ide, amelyek a környezeti hatások változásával együtt fejlődnek, és tudatosan, tervszerűen, edzéssel fejleszthetők. A motoros képességek cselekvésformákban jelennek meg. A cselekvésben a pszichikai, élettani, illetve a környezeti tényezők fejtik ki hatásukat (Polgár–Szatmári, é.n.).

A mozgásfejlődés a testi képességek és az emberi mozgásformák összessége. Az adottság egy képesség, természetes fejlődés, nevelői befolyások és folyamatos gyakorlás révén válik képessé. A motoros képességek azok a képességek, amelyek a sportmozgások, cselekvések megtanulásának végrehajtását teszik lehetővé. A kondicionális képességek azok a képességek, amelyeket energetikai tényezők befolyásolnak. A koordinációs képességek azok a képességek, amelyekbe a mozgáskoordináció funkciójának megfelelő képességek sorolhatóak (Kunos, 1989).

A mozgáskészség kialakulásával egyidejűleg fejleszthetők a motoros képességek is (Kunos, 1989).

Magyar György (2002) így fogalmaz a motorikus képesség jelentéséről: „olyan mozgás teljesítmények, amelyeket biofizikai, fiziológiai és pszichológiai vonások jellemeznek. Kondicionális és koordinációs képességek csoportjait különböztetjük meg.”

Nádori (1983) szerint a motoros képességek valamilyen meghatározott mozgás végrehajtásának feltételeként értelmezhetők, amelyek visszavezethetők a velünk született, és tanult összetevőkre. A motoros képességek a sportmozgások, cselekvések megtanulásának, sikeres végrehajtásának lehetőségeit alkotják.

Király-Szakály (2011) szerint a motorikus képességek a mozgások megtanulásának, végrehajtásának alapját alkotják. A motorikus képességek Szakály szerint a velünk született adottságokra épülnek és majd cselekvés közben fejlődnek. Ő szerintük is három

fajtáját különíti el a motorikus képességeknek: kondicionális, koordinációs és ízületi mozgékonyosság.

Báthory (1994) így fogalmaz a motorikus képességek meghatározását illetően: a motorikus képességek olyan testi tulajdonságok, melyek egy adott célra irányuló mozgásos cselekvés végrehajtásának a feltételei. A motorikus képességek lehetnek veleszületettek, vagy szerzett tulajdonságok.

Dubecz (2009) szerint ezek a képességek szorosan összefüggnek egymással, és a teljes emberi személyiség alkotórészeiként vannak jelen. A motorikus képességek fajtái, illetve azok párosításából elnevezett speciális képességek.

## **2.1. A motoros képességek fajtái és kölcsönhatásai**

Dubecz (2009), Nádori és Harsányi (2000) alapján, a motorikus képességeket a következők szerint csoportosíthatjuk: kondicionális képességek, koordinációs képességek, és az ízületi mozgékonyosság. Ezek a képességek biztosítják a különböző mozgások eredményes végrehajtását. Az eredmények eléréséhez azonban nem csak a motoros képességek szükségesek.

A kondicionális képességek fizikai mértékkel jellemezhetők. Ezek a mozgások közbeni erő kifejtés mértékét, sebességét és időtartamát jellemzik. A kondicionális képességek a legpontosabban mérhető képességek, ezek kiválóan jellemzik a szervezet teljesítő képességét. A mozgáskoordináció az idegrendszer működési szintjétől függ és a mozgások pontosságát jelenti. A mozgáskoordináció a cselekvések szabályozási háttérét tükrözi és jóval nehezebben vizsgálható motorikus képesség, mint a kondicionális képességek (Harsányi, 2000).

Katics László (2015) így fogalmaz a kondicionális képességeket illetően: „A kondicionális képességek olyan motoros tulajdonságok, amelyek a mozgások, eredményes végrehajtásának erőbéli, gyorsasági, állóképességi, ízületi mozgékonyasági fizikai feltételeit teremtik meg.”

A kondicionális képességek a mozgásnak az energetikai háttérét biztosító testi képességek csoportja. A kondicionális képességekhez soroljuk az erőt, a gyorsaság és az állóképességet, valamint ízületi mozgékonyaságot. A köztük lévő összefüggés és kölcsönhatás végett beszélhetünk olyan motoros képességekről, mint a gyorsasági erő, a gyorsasági állóképesség és erő állóképesség (Nádori, 1991).

„A kondicionális képességek azok a motoros tulajdonságok, amelyek egymással és a koordinációs képességekkel szoros kapcsolatban a mozgásos cselekvés gyorsasági, erőbeli, állóképességi, hajlékonysági és izomlazasági elvárásait foglalják magukba” (Harsányi, 2000:186).

Hamar Pál (2008) könyvéből a következőket olvastam a kondicionális képességekről: a kondicionális képességek a testi képességeknek az a csoportja, amelyekbe az erő, a gyorsaság és az állóképesség tartozik. A kondicionális képességek a motoros képességeknek az a csoportja, amelyet főleg energetikai tényezők befolyásolnak. A motoros képességek határozzák meg a mozgásos teljesítmények minőségét. Olyan összetevők, amelyek részben öröklés alapján adóttak, ugyanakkor gyakorlással, az egyénhez igazított terheléssel alakíthatók. Hogy eredményt érhessünk el annak érdekében fontos, hogy az egyén közreműködő legyen, aktívan vegyen részt és legyen motiváltsága is (Harsányi, 2001).

A kondicionális képességek csoportosítása a következő: az erő fogalma - izomfeszüléssel létrehozott kondicionális képesség, amely által nagy ellenállásokat vagyunk képesek legyőzni. Az izomzat vastagodásában a fontos szerepet a feszülés ideje játssza, míg a feszülés mértéke az ingerületbe hozott mozgatóegységek számától függ, és a kifejtett erő nagyságára van hatással (Harsányi, 2001).

A gyorsaság fogalmáról a következőt olvastam: olyan kondicionális képesség, amely adott szempontok mellett történő nagy gyorsaságú mozgást jelent. Ennek alapja az idegrendszeri szabályozó folyamatok működése. Gyakorlatai többségében sportági jellegűek, mert a gyorsaság az eredményesség szempontjából szorosan kapcsolódik a sportági eljáráshoz. A gyorsaság fejlesztésén belül az ideg-izomkoordináció fejlesztését értjük. Ez a tulajdonság túlnyomóan genetikai jellegű, fejleszthetősége behatárolt (Harsányi, 2001).

Az állóképesség azoknak a fiziológiai folyamatoknak az összessége, amelyek a testi megterhelés mellett a szervezet élettani egyensúlyát hosszú időn fenntartja. Nádori (1991) így fogalmaz az állóképesség meghatározásáról: az állóképesség nem más, mint a szervezetnek a fáradással szembeni ellenálló képessége hosszú idő alatt.

Ízületi mozgékonyosság, hajlékonyság, lazaság fogalmi, meghatározásai. Az ízületi mozgékonyosság – az a motoros képesség, amikor a különböző mozgásokat a tőlünk telhető legnagyobb terjedelemmel vagyunk képesek végrehajtani (Harsányi, 2001).

A hajlékonyság teszi lehetővé az ízületek terjedelmes mozgását. Az lazulás megfelelő szintre viszi le az izmok feszültségi állapotát, amellyel sok energiát vagyunk képesek



megtakarítani. Az izomlazaság alatt azt a kondicionális képességet értjük, amely a megfelelő izomtónus beállítódását képes lehetővé tenni (Harsányi, 2001).

„Az ízületi mozgékonyaság az emberi test mozgatórendszeréhez tartozó anatómiai képletekből adódó és a különböző idegrendszeri mechanizmusok által szabályozott mozgásterjedelem szabadságát és korlátait jelenti” (Meszler et al., 2015:3-4).

Ezek a képességek egyedül soha nem jelennek meg, mert a motorikus képességek kölcsönhatásban vannak egymással. Egyes mozgásoknál keverten jelennek meg. „A motorikus képességek altípusait és azok keverékeit Nádorihoz (1991) hasonlóan egyéni képességeknek nevezzük” (Meszler et al., 2015:3-4).

Az ember nagyon sok képességgel rendelkezik. Azokat a sajátosságokat, amelyek a mozgás sikeres végrehajtásának lehetőségét biztosítják, testi képességeknek nevezzük. Számos kutatás alapján a motoros képességek felosztásának a következő modelljét alkalmazzák: koordináció, erő, gyorsaság, állóképesség, hajlékonyság, egyensúlyérzék pontosság (Zaciorski, 1975).

Erő az a képesség, amely a külső és belső ellenállásokat teszi lehetővé. Az erő fajtái a következőképpen csoportosítható: maximális erő az az erő kifejtés, amire egy ember képes. A maximális erő a legnagyobb egyensúlyban lévő és erőteljes erő. A maximális erőt csak hosszabb pihenés után lehet eredményesen megismételni. A maximális erő az izmok méretétől függ. Az erő kifejtés mértékénél a test izomtömege meghatározó. Kevesebb izomtömeg kevesebb erő kifejtésre képes (Polgár – Szatmári é.n.).

Állóképességi erő, ami az izomzat fáradással szembeni hosszan tartó ellenállását teszi lehetővé; gyorsasági erő az a képesség, amely nagy ellenállást végez, nagy gyorsaságú izom összehúzóással szemben. Állóképesség az a képesség, amely lehetővé teszi a külső és belső ellenállások sorozatos, hosszantartó leküzdését anélkül, hogy a teljesítmény szintje csökkenne. Az állóképesség függ: a keringés és légzés működési szintjétől; az anyagcsere folyamatok szintjétől; az idegrendszer működésétől; a mozgásrendszer minőségétől; a mozgáskoordináció tökéletességétől; pszichés tényezőtől; a szervezet szabályos működési feltételeinek fenntartásától (Kunos, 1989).

Az állóképesség fajtái a következők: alap állóképesség; erő állóképesség; gyorsasági állóképesség (Kunos, 1989).

Gyorsaság az a képesség, amely segítségével különböző cselekvéseket rövid időn belül el tudunk végezni. A gyorsaság függ: a gondolkodás gyorsaságától; az idegpályák ingerületvezető képességétől; az izmok ingerlékenységétől, összehúzó képességétől; akaraterőtől; technikai beidegzettségétől (Kunos, 1989).

A gyorsaságnak a következő fajtáit különböztetjük meg: mozgásgyorsaság; mozdulatgyorsaság; reagálás gyorsaság (Kunos, 1989).

Hajlékonyság olyan képesség, amelynek segítségével mozgásainkat nagy mozgás terjedelemmel tudjuk végrehajtani, amely függ a passzív mozgásszervek anatómiai mozgékonyaságától illetve valamilyen mozgásban érintett izom erejétől, nyújthatóságától, ellazulási képességétől. A hajlékonyságnak két fajtáját különítjük el: aktív mozgékonyaságot - az a legnagyobb mozgásterjedelem, amelyet külső segítség nélkül tudunk véghezvinni, illetve a passzív mozgékonyaságot - az a mozgásterjedelem, amelyet külső segítséggel tudunk véghezvinni. Ezeknek a képességeknek a fejlesztését gyermekkorban nem szabad elválasztani (Kunos, 1989).

Közeli kölcsönhatás köti össze őket, ezért figyelembe kell venni ezeket a tervezéskor. Valamint még egymásra épülés is jellemezheti kapcsolatukat. A koordinációs képességek bizonyos szintjét valószínűsíti a megfelelő ízületi mozgékonyaság fejlesztése (Hamar, 2008).

## **2.2. A mozgásfejlesztés és a motorikus képességek kapcsolata**

Ahhoz, hogy tudatosan menjen végbe a testnevelés, ahhoz nélkülözhetetlen a mozgásos tevékenységek megtanulásához, valamint a sikeres alkalmazásához szükséges képességek ismerete. Ezek a képességek a jellem sajátos alkotórészei, amelyek együttes használata révén lesz sikeres. Kialakulnak a működésbeli mozgásformák 7-10 éves kor végére, amelyek által az egyén képes bonyolultabb mozgás végrehajtásához. 4-5 éves korban a mozgásfejlesztés motiváció által történő aktiválása a jellemző (Király- Szakály, 2011).

A mozgásfejlesztés sikere attól függ, hogy mennyire ismeri a fejlesztő: az adott mozgás szerkezetét; a célmozgás sikeres elvégzéséhez nélkülözhetetlen képességek értelmezését, mert ezek biztosítják a mozgás létrejöttét. Ezért a további fejlesztésben előtérbe kell helyezni azokat az elméleti és gyakorlati ismereteket, amelyek az egyén fejlesztésére vonatkoznak (Nádori, 2011).

Ezért kell, hogy rendszerezzük, összegezzük azokat az ismereteinket, amelyek előrébb viszik a mozgásfejlesztést. A növekedés és a fejlődés az alapja a tudatos fejlesztésnek, amelyben fő szerepet játszik a gyermek rendszeres mozgástevékenysége, és a fizikai aktivitása. A fejlődés során létrejövő felépítési és működésbeli változások más képességeknek is alapot nyújtanak. Viszont folyamatos gyakorlás nélkül ezek nyers

fejlettségi szinten maradnak. Az életkori jellemzőknek megfelelően alkalmazzuk a mozgásfejlődést, akkor az biztosítja a harmonikus fejlődését (Király-Szakály, 2011).

A mozgás sikeres végrehajtása feltételezi a motorikus képességeknek a kívánt mozgás eredményes elvégzésének sikerességét, ami azt jelenti, hogy ha nem megfelelő szinten van kialakulva a motorikus képesség az gátolja a végrehajtható mozgás mennyiségét és minőségét. Nagyon sok esetben azért nem hasznosítható a már elsajátított mozgás, mert nem megfelelő a motorikus képességszint. Ha a képességeket ismét megfelelő színvonalra emeljük az által a mozgás végrehajtása sikeresen fog végbe menni. A mozgástanulás nem mehet végbe a megfelelő motorikus képességszint nélkül, de a folyamat közben ez a képesség is fejlődik, lehetővé teszik az újabb mozgások sikeres elsajátítását, valamint a meglévő mozgáskészségek jobb felhasználását (Nádori, 1983).

A fejlesztés során kiemelt szempont a gyermekek mozgásigénye. Ennek a kielégítésére sok lehetőség adódik és a képességek célirányos fejlesztésére is. A gyermekek öröklött és szerzett tulajdonságai, terhelhetősége és képességeik fejlettségi szintje változó, ezért az elkülönítésnek, mint pedagógiai módszernek az alkalmazása nélkülözhetetlen. A fejlesztésben az ismeretek legalapvetőbb forrása a tapasztalatszerzés, a mozgásos feladatok szemlélése, mindemellett ismeretek forrásaként szolgálnak a képzési folyamatban a gyermek mindenkori mozgástapasztalatai is. A gyermekek aktivitása a tevékenységben fejlődik, a próbálkozások, az ismétlések folyamatában alakul ki. Fontos eleme a nevelésnek a feladatok játékos módon történő feltárása, ennek egyik mozgatórugója a versengés. A feladathelyzet kijelölése, és majd a gyermeki kreativitásra alapozó végrehajtás is fontos eszköz lehet. A megszerzett képességek megerősítésének hatékony formája a különböző játékok alkalmazása a nevelés során (Király-Szakály, 2011).

A játék a testi fejlődés, a motorikus képességek, a mozgáskészségek fejlesztésének fontos és alapvető eszköze. A játékban a gyermeknek lehetősége van képességei és készségei kipróbálására, miközben ezek a tulajdonságai is fejlődnek. A motorikus képesség fejlesztése során hangsúlyt kell kapnia a koordinációs képességek kialakításának. Ez nem jelenti azt, hogy a kondicionális képességek fejlesztése nem fontos és háttérbe kell szorítani. Például az állóképesség fejlesztés is csak akkor hatékony, ha jó a gyermek gazdaságos mozgásvégrehajtása. Ennek a szemléletnek az alkalmazásával elkerülhető, hogy kialakuljon majd az idősebb korosztályokban már pótolhatatlan legyen az ügyességi deficit (Király-Szakály, 2011).

A motorikus fejlődést és fejlesztést befolyásoló tényezők: a gyermekek növekedése, fejlődése, érése, a gének, a hormonok és a környezeti tényezők együttes hatása, de

napjainkra már a környezet lett a meghatározó. Az evés mértéke, szintje, gyakorisága a testi lendületesség rendszeressége alapvetően meghatározó tényezők a gyermekek fejlődésében (Király-Szakály, 2011).

### III. KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK

Nádori szerint (1991), a mozgáskoordináció az adott módszer megvalósítása alatti izom összehúzódnak összekapcsolása, valamint szabályozása.

A koordinációs képességek olyan motoros tulajdonságok, amelyek egymással, és a kondicionális képességekkel szoros kapcsolatban állnak, és a szervezet, érzékelő, ellenőrző és mozgásszabályozó rendszerének egyesítését és működését segítik elő. A sportoló az erejét, a gyorsaságát, az állóképességét, és az ízületi mozgékonyaságát mindig a koordinációs képességeinek segítségével hozza létre, építi be a mozgásszerkezetbe és valósítja meg az adott mozgást. A koordinációs képességek megfogalmazott meghatározása, egyes tulajdonságok temperamentumából eredően csak erősen általánosított, elvont jellegű formában mehet végbe (Gyetvai et al., 2008).

A koordinációs képességek azt a teljesítmény jelentik, amelynek olyan feltételrendszere van, aminek a segítségével valósul meg a mozgás idegrendszeri szabályozása. A koordináció a mozgásokat vizsgáló tudományterületek központi fogalma (Gyetvai et al., 2008).

A koordinációs képességek a végrehajtásának színvonalába, a gyors helyzetfelismerésben, a gazdaságos mozgásban és a mozgástanulás eredményében érvényesülnek. A koordinációs képességek fejlesztésének az óvodáskor már kedvező időszaka. Ha e téren, ebben az időszakban mulasztás történik, akkor ez a későbbi években nehezen pótolható. Fontos az alapvető koordinációs képességek korai fejlesztése (Josip et al., 2013).

„A koordinációs képességek olyan feltételrendszert alkotnak, melynek segítségével a mozgásszabályozás megvalósul. Bennük a jellegzetes elemet a szabályozás folyamatok képviselik” (Kunos, 1989:30).

Ezeknek a képességeknek a fogalmi meghatározása a jelenségek erősen általánosított, elvont jellemű. A képesség feldolgozása a mozgásos tevékenység nézetéből történik, így a „mozgáskoordináció” helyett csak a „koordináció” kifejezést használjuk (Koltai - Nádori, 1983).

#### 3.1. A koordinációs képességek csoportosításának szempont rendszerei

A mozgásos teljesítményben a koordinációs képességeket Farmosi (2009) alapján lehet csoportosítani, amelyek a következők: a mozgásszabályozó és irányító képesség, a motoros

alkalmazkodó képesség, mozgástanulási képesség Minel és Schnabel (1977), a mozgásszabályozó képesség, gyorsasági koordinációs képesség, állóképességi koordinációs képesség (Hirtz, 1985).

Koordináltság az interakció értelmezése Nádori (1991) szerint az: eredményes mozgásvégrehajtás; takarékos, kulturált mozgás; hatékony cselekvéstanulás; valamint a biztonság, megfelelő mozgásélmény.

A cselekvés sikerességét befolyásoló képességek szerint a következők Harsányi (2000): a részelemeket összekapcsoló képesség, idő- és térbeli tájékozódó képesség, megkülönböztetett mozgásészlelés, egyensúlyérzékelési képesség, szerteágazó reakcióképesség, a körülmény változásaihoz való alkalmazkodás, illetve a ritmusérzék, ritmusképesség (Nádori,1991).

A koordináltság működése alapján megkülönböztetjük Istvánfi (2006) a mozgáskoordináció csoportját, amelyek az adott mozgás pontos végrehajtását segítik véghezvinni és a magatartás-koordináció csoportját, amely a változó környezethez történő alkalmazkodásunkat segítik elő (Nádori,1991).

A koordinációs képességek a sportteljesítmények követelményként résztvevő motoros képességek csoportja, amelybe a mozgáskoordináció működésének megfelelő képességek tartoznak. Ide tartozik a mozgásszabályozás, alkalmazkodás és átállítódás képessége, valamint a tanulékonyosság és egyensúlyozási képesség (Nádori,1991).

A mozgásszabályozás a mozgáskoordináció Nádori (1991) alapján megjelenő mozgásszakaszok számottevő hatásainak egymáshoz való szervezése. Bármilyen fizikai tevékenységet vizsgálunk a mozgások mindig folytonos javítások mellett mennek végbe, tehát a mozgásfolyamat állandó szabályozás alatt áll, legyen az tudatos vagy tudat alatti tevékenység. A mozgásszabályozás az adott feladat megoldásának képességét jelenti (Nádori,1991).

„A koordinációs eljárásokban szerepet játszó erők előre nem tervezhető sokoldalúsága csak változó fejlesztés mellett képzelhető el. A mozgásszabályozás ez alapján az adott feladat eredményességének képességét jelenti” (Nádori – Büchler, 1979:38).

Mozgásalkalmazkodás és átállítás. Az emberi tevékenységre általában, a sportmozgásokra jellemző, a mozgásalkalmazkodás, amely az a tulajdonság, amellyel cselekvéseinket, mozgásainkat módosítjuk. A mozgásalkalmazkodás minőségének mérésére legfőbb elvárás az időtartam, amely alatt a mozgásválaszokat alakítjuk. A mozgásalkalmazkodás a gyakorláson keresztül jellegzetes formát vehet fel. Az alkalmazkodás egyik fő elvárása a végrehajtott mozdulatok, mozgások eredményes

koordinációja. A motoros tanulás olyan tevékenység, amikor a tevékenységek elsajátításával az új mozgásismeretünket magasabb színvonalra emeljük (Nádori – Büchler, 1979).

Mozgásminták. Az izmok csoportosan működnek, ami nyilvánul egy vagy több ízület mozgásában. A mozgást létrehozó izmok működését nevezzük mozgásmintáknak. Az elemi mozgás nem más, mint egy ízület adott irányban végzett mozgása. Például: a térd hajlításában részt vevő izmok működési sorrendjét nem tudjuk módosítani. Az összetett mozgás elemi mozgásokból épül fel. A folyamatban szerepet játszó létfontosságú mozgásminták a mozgástanulás során alakul ki. Például: akaratlagosan nem lehet megváltoztatni a felső végtag ízületeinek elemi mozgásmintáit, azonban az úszástanulás során össze lehet őket kapcsolni úszó karmunkává. Az elemi és összetett mozgások képezik a személy mozgáskészletét, amely tanulással fejleszthető (Nádori – Büchler, 1979).

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

- Biomechanika: A mozgásban szereplő, különböző erőimpulzusok összehangolása.
- Élettan: A együtt ható és ellentétes hatású izomtevékenység működését szabályozó idegrendszeri folyamatok összessége.
- Informatika: a mozgást vezérlő, szabályozó folyamatok egységesítője.
- Kineziológia: Az egyes izmok és izomcsoportok összjátékának szabályozása.
- Pedagógia: A mozgásfázisok sorrendjének összerendezése a rész- és alapmozdulatok összekapcsolódása során.
- Pszichológia: a cselekvés szervezésében részt vevő pszichikus funkciók, valamint a végrehajtást kísérő érzelmi jelenségek szabályozása.
- Szenzomotorika: A mozgásvégrehajtás vezérlésének és szabályozásának szerveződése.

A mozgásos teljesítőképességben fontos szerepet tölt be a mozgásügyesség, mint összetett koordinációs képesség, amelynek az eredménye mindig valamilyen egyedi tevékenységben nyilvánul meg (Gyetvai et al., 2008).

### **3.2. Koordinációs alapképességek és a képességek szabályozó rendszerei**

A koordinációs alapképességek a következők: egyensúlyozás képessége, téri tájékozódó képesség, térérzékenység, távolságbecslés, kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés, ritmusképesség, reakcióképesség (Kunos, 2000).

Az egyensúlyozás az egyik nagyon fontos koordinációs képesség, mert a mozgás bármelyik gyakorlatának végrehajtása egyensúlyozást igényel. Stabil vagy erőteljes egyensúlyozás akkor jöhet létre, ha az egyensúlyozás egy konkrét vagy mozgásban lévő testhelyzetben zajlik. Egyensúlyozást ki válthatja az, ha a súlypontot távolítjuk az alátámasztási ponttól, ha szűkítjük az alátámasztási felületet, ha változtatjuk a súlypont helyzetét (Kunos, 2000).

A téri tájékozódási képesség fejlesztése szintén fontos a gyermek térben elfoglalt helyének, társaikhoz, szerekhez, végtagjaik egymáshoz, valamint a törzshöz való viszonyának, helyes megítélése, térben való tájékozódása. A távolságbecslés és a térérzékelés szoros kapcsolatban állnak egymással, így ezeket együtt is lehet fejleszteni. Különböző járással, futásokkal, távolság és irányváltoztatással (Kunos, 2000).

A kinesztetikus megkülönböztető képességnek akkor van jelen, amikor az információknak van döntő szerepe. Itt alkalmazhatunk különböző gyakorlatokat, mint például: járással, futások különböző feladatokkal: ugrások, szökdelések (Kunos, 2000).

A ritmusképesség nélkülözhetetlen eleme a mozgás eredményes és sikeres végrehajtásának. A gyorsaság az a mozgás folyamatos ismétlődésére vonatkozik, míg a ritmus a részmozdulatok időbeli viszonyát jellemzi. Ennek fejlesztése ütemjárással valósítható meg, ahol az ütemet kísérhetjük zenével vagy akár tapssal is (Kunos, 2000).

A reakcióképesség nagyon rövid ideig tartó hatás szabályozásával jöhet létre. Itt alkalmazható a különböző jelek, változó kiinduló helyzetből történő válaszreakciók (Kunos, 2000).

„A koordinációs képességek kapcsolatban vannak az idegrendszerrel. Az idegrendszer születéskor 25–30%-os, majd 8–9 éves korra éri el a 75–80%-os fejlettségi szintet. Az idegrendszer fejlettsége éri el leghamarabb a hatékonyságának 100%-át. Ez meghatározza a koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségeit. A koordinációs képességeknek az idegrendszer fejlettsége a legalapvetőbb tényező. Ezek elhanyagolása későbbi képességfejlődések mértékét jóval befolyásolhatja. A koordináció lebonyolításában egybevéve szerepe van a központi idegrendszernek, az agykérgi részeknek, az agytörzsnek és a kisagynak” (Uvacsek, 2009:420-426).

A koordinációs képességek állandó idegrendszeri szabályozást feltételeznek. Ezek a folyamatok egymással szorosan, a következők képen érvényesülnek:



Tájékoztató szabályozás (információ felvétel, feldolgozás és tárolás): A tájékoztató szabályozásnak két megismerési folyamata van. Ezek az érzékelés és az észlelés. Az érzékelés és az észlelés a világ és a személyiség közötti kapcsolat megteremtésének az alapja, az ismeretszerzés első és legfontosabb lépcsőfokát jelentik, mivel általuk szerzünk tudomást a külvilágban és a testünkkel történő eseményekről. Az érzékelés közvetlenül az érzékszervekhez kapcsolódik, melynek során a külvilágból érkező ingereket megfelelő módon érzékeli egy receptor sejt (Ogonovszky, 2009).

Ösztönző szabályozás - olyan aktivizáló, ösztönző és gátlóműveletek, melyek egyrészt behatárolják tevékenységi lehetőségünket, másrészt meghatározzák megközelítésünket egy adott mozgás végrehajtásához (Lénárt, 2009). Ebben a folyamatban az akaratú erőkifejtésnek van fontos szerepe (Ogonovszky, 2009).

### **3.3. A koordinációs képességek fejlesztése, fejlesztetősége**

A biológiai érés a koordinációs képességek fejlesztése bizonyos életkorban lehetséges (Arday - Farnosi, 1994).

A következő élettani tényezők is kihatnak a koordinációs képességek minőségére. Ezek a megfelelő érzékelés, a mobilitás, a megfelelő együttműködő tevékenység, proximális stabilitás (pl.: a törzs izmai megerősödnek, míg az alsó végtag mozog) (Bakonyi - Nádori, 1981).

„A következőkben le van egyszerűsítve a koordinációs képességek fejlesztési lehetősége Báthori (1991) szerint: a fejlődés legáthatóbb szakasza 0-14 éves kor közé esik. Ezen belül a születés pillanatától hét éves korig inkább spontán, míg 7 és 14 éves kor között inkább a tervszerű, fejlesztés a meghatározó” (Bakonyi - Nádori, 1981: 25-26).

A koordinációs képességek fejlődését és minőségét befolyásoló tényezők közül a következők a fontosabbak Nagy (1987) szerint: örökléstanai potenciál (teljesítőképesség); szerkezeti sajátosságok; a fejlődés örökletes elemei; beidegződések és elemi mozgásminták; mozgástapasztalatok; edzésingerek; természeti környezet; társadalmi és szociális viszonyok.

A koordinációs képességek fejlesztésének vannak korlátai, ami hatással van az eredményességre. Ezek az akadályok a következők:

- külső korlátok - többnyire a passzív erők, a szokatlan körülmények tartoznak ide;

- belső korlátok - elsősorban a tudat korlátai, mert erős figyelmi beállítódás esetén jelentősen korlátozódnak a figyelmi teljesítmények (Gaál, 2010).

A koordinációs képességet vizsgáló tesztek tárháza tartalmaz. Gyetvai, Kecskeméti, Szatmári, (2008) szerint a következő koordinációs képességek körvonalazódnak ki: egyensúlyozó képesség; gyorsasági koordinációs képesség; hajlékonyság- lazaság; helyzetfelismerő és helyzetmegoldó képesség; mozgás elemező képesség; ritmusképesség; térbeli tájékozódó képesség.

Az első irányított mozgás kialakulása. Ebben a korban a gyereket az akaratlagos mozgás hiánya, a reflexmozgás jellemző. A reflexmozgás fokozatosan alakul át akaratlagos mozgássá. Jellemző erre a korra a tárgyak tudatos megfogása, de ez még koordinálatlan. Az 5-6. hónaptól javul a koordináció. A csecsemő 7-9. hónapos korában fogja a tárgyakat, a markolási reflex elmaradását mutatja a tárgyak, dolgok akaratlagos elengedése. Ezzel indul meg a finom és a nagy mozgások fejlődése. A nagy mozgásokhoz tartoznak az alapvető mozgásformák. A finom mozgásokat a test kis izmai és a test izomcsoportjai alkotnak. A gyerek 12. hónapos korában jut el oda, hogy szándékosan engedje el a tárgyakat és ez által nagy ügyességre tesz szert (Gaál, 2010).

A mozgásformák tökéletesedésének kialakulásának szakasza. A mozgás funkciója a 3-7 éves korosztály fejlődésében (Tamásiné, 2014).

A 3-7 éves korosztály megmutatkozási formája a mozgás. A koordinációs mozgások fejlesztése egyensúly gyakorlatokkal, szem-kéz koordináció fejlesztésével, szem-láb koordináció fejlesztésével valósulhat meg. A felnőttek feszültsége erősen kihat gyermekeik életére is. A kisgyermek hosszú távú, belső békéjének létrehozásához az óvoda is hozzájárulhat, ha nyugodt hangulatot teremt, mivel a nap háromnegyed részét az óvodában töltik. Az óvodások egyik legtipikusabb jellegzetességének a jelentős mozgékonyt, és a fejlődésük felgyorsult gyorsaságát tekinthetjük. Mivel ez nem csak a test kulturális értékeket befolyásolja, hanem hat a felnőttkori személyiség változására is, ezért mindent meg kell tenni a gyakori és eredményes mozgás feltételeinek a megteremtésére. 5-6-7 éves korban a gyermek állandó mozgásvégzésre képes, tud tempót tartani. Szívműködése a nehezítéshez igazodik, nehezebb mozgásokat is biztonságosan végrehajt. Mivel összerendezettebben mozog, bonyolultabb mozdulatokat is gyakoroltathatunk. A finoman megkülönböztetett mozgások megfelelően hatnak a vérkeringésre, légzésre, és az anyagcserére. 7 éves korukra már gazdag játék készletet alakíthatunk ki, sok játékot megismerhetnek és megszerethetnek (Tamásiné, 2014).

A gyermek mozgásfejlődése lépcsőzetes, ezért úgy kell összeállítani a mozgásanyagot számukra, hogy az megfeleljen a gyermek életkori és egyéni sajátosságainak. Mozgásfejlődésével együtt emlékezete, képzelete, értelmi képességei, figyelme, érdeklődése is fejlődik (Tamásiné, 2010).

„Egyensúlyozás képességét fejlesztésre alkalmas gyakorlatok. A stabil egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok: különböző testhelyzetek megtartása padon, felfordított padon, alacsony és magas gerendán. Téri tájékozódó képességet fejlesztő gyakorlatok: különböző egyensúlyi helyzeteket és mozgásokat tartalmazó szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. Mozgással összefüggő képességet fejlesztő gyakorlatok: célba dobás különböző statikus helyzetekből és mozgásból. Célba dobás különböző távolságra előre, oldalt hátra. Célba dobás álló, illetve közeledő, távolodó, balra, jobbra, rézsútosan változó irányú és sebességgel mozgó célra, különböző méretű és súlyú labdákkal” (Katics, 2015:259).

## IV.A kutatás anyaga és módszerei

A motorikus képességek a mozgásos cselekvések megtanulásának, végrehajtásának elvárásait alkotják, ilyen értelemben a szervezet és a személyiség olyan tulajdonságaiként tartjuk számon, amelyekre az egyénnek a különféle tevékenységformákban az eredményes végrehajtás érdekében szüksége van (Király-Szakály, 2011).

A nevelés olyan fejlesztő folyamat, melynek célja, hogy az óvodás gyereket az életfeladatai megoldására képessé tegye. Ide sorolandó a szellemi, lelki, illetve a testi nevelés. Az óvodás gyermek mozgásigénye nagyon nagy. Ahhoz, hogy a gyermek mozgásigényét kielégítsük, lehetőséget kell biztosítani a változatos mozgásformák, a mindennapi mozgásos játékok gyakorlására, de figyelni kell az életkori sajátosságaira és a biztonságra. Az óvodáskor jellemzője, hogy a gyermek egyre önállóbb lesz és nyitottabbá válik a körülötte lévő világ felé. A gyermek arra tud figyelni, ami felkeltette a figyelmét, ezért fontos szerepet játszik a megfelelő motiváció (Balogh, 2008).

### **A kutatás célja**

A kutatásom fő célja, hogy megvizsgáljam az óvodáskorú gyerekek harmonikus mozgásfejlődését, fokozott figyelmet fordítva a koordinációs képességek fejlődésbeli változásának tükrében.

**Hipotézis<sub>1</sub>:** feltételezem, hogy nem tapasztalunk lényegi különbséget a falusi és városi óvodás csoport őszi teljesítménye között.

**Hipotézis<sub>2</sub>:** továbbá valószínűsítem, hogy az egyénenkénti teljesítménynél látunk majd eltérést az eredményeket illetően.

**Hipotézis<sub>3</sub>:** feltételezem még, hogy a nemek szerinti teljesítménynél szintén tapasztalunk majd lényegi különbséget.

**Hipotézis<sub>4</sub>:** illetve feltételezem, hogy a gyermekotthonban lakó gyerekek között a nagyobb csoport teljesítménye produkál pozitívabb eredményt.

### **A kutatás helye és a vizsgált személyek**

A kutatást a Beregszászi 6. számú Mese Óvodában végeztem el a 2018-as tanévben. Az óvoda 1947-ben nyílt meg két csoporttal. A 70-es években az óvodai épületet bővítették még két helyiséggel.

Jelenleg az óvoda 6 csoporttal működik, kettő magyar- és négy ukrán nyelvű csoportokra bontva. Az óvodában összesen 140 gyerek nevelkedik, ebből 48 gyerek magyar anyanyelvű óvodás.

Az óvodafejlesztési program keretében az intézmény nagyszabású felújításban részesült. A beruházás révén az óvodai ellátás minősége javult.

Tornatermi lehetőség nincs, viszont egy jó felszerelt udvar megadja a feltételeket a mozgásra, mozgásos játékokra. A téli időszak alatt a mozgásos tevékenységek kielégítésére egy játékszoba van kialakítva.

A Szivárvány csoportban 25 gyerek jár. Vegyes szervezésű csoport (4 éves gyerektől az iskolába menő 7 éves gyerek is megtalálható), továbbá öt gyermek ukrán anyanyelvű. A felmérést 25 gyerekkel kívántam elvégezni, viszont ebből csak 22 gyermek eredményét használtam fel.

Nagydobronyban az óvoda már a 1940-es években is működött. A szovjetrendszerben a Győzelem kolhoz időszakos óvodájaként működött. Az állam 1957-ben nyitotta meg az első bölcsődét, ahol 1 csoportba 25 gyerek járt. A második óvoda, az alvégi kisdudóvó néhány évvel később nyílt meg, mint a bölcsőde, ahova 23 gyerek járt. A Nagydobronyi „Napsugár” Óvoda 1986 márciusában nyitotta meg kapuit a gyerekek előtt 145 férőhellyel és 7 csoporttal.

A 2017-2018-as tanévet 178 gyerekkel kezdték, korosztály szerinti csoportbontásban: 1 bölcsődei, 1 kiscsoport-, 3 középső-, 2 nagycsoporttal. 19 szakképzett óvónő (7 felsőfokú végzettséggel rendelkező), vezetőnő, módszerész, pszichológus, zenenevelő, valamint 36 kisegítő személyzet gondoskodik a gyerekekről. Az óvoda saját konyhával és tornateremmel is rendelkezik. Az óvoda helyi és magyarországi támogatásoknak köszönhetően évről-évre korszerűsödött. A Keleti Partnerség program keretén belül sikerült megújítani az épület tetőszerkezetét, kicserélni a nyílászárókat, padlózatot, valamint új bútorzattal és szabadtéri játékokkal bővíteni az intézményt. A 2017. évi Kárpát-medencei óvodafejlesztési program révén hét teremben lett kicserélve a padló burkolata.

A Törpíke csoportba 27 gyerek jár. Nagycsoport (5 éves gyerektől 7 éves gyerek megtalálható), itt mindenki magyar anyanyelvű. A felmérést 25 gyerekkel terveztem elvégezni, amelyből 23 gyerek eredményét használtam fel.

Az Irgalmas Samaritánus Református Gyermekotthon Jótékonyági Szervezet egy olyan önálló intézmény, amely sérült és nehéz körülmények között élő árva, félárva, rászoruló lánygyermeknek szolgál otthonként. Az épület 1993-1995 között épült, az első lakók

1996 februárjában költözhetek be. 12 nevelő-gondozónő foglalkozik a gyermekek nevelésével. Az otthon rendelkezik kis farmgazdasággal, mert nem állami támogatott.

Jelenleg 65 leány él az otthonban, akik közel fele sérült, a többiek pedig egészségesek és szinte mindegyikük árva. A helyi óvodában, általános- és középiskolába, református Líceumba tanulnak, az érettségi után pedig maguk által választott felsőoktatási intézménybe vagy szakközépiskolában tanulnak tovább. 18 éves kor után sem költöznek ki az otthonból. A felméréseket tizenkettő gyerekekkel terveztem elvégezni, amelyből sikerült mind a tizenkettővel elvégezni.

### **A kutatás módszere**

A koordinációs képességek vizsgálatára, olyan próbákat választottunk, amely megfelelnek az óvodások biológiai, és pszichológiai fejlettségének, ugyanakkor reális értékmérőnek bizonyulnak a hasonló életkorú és nemű gyerekekhez viszonyítva.

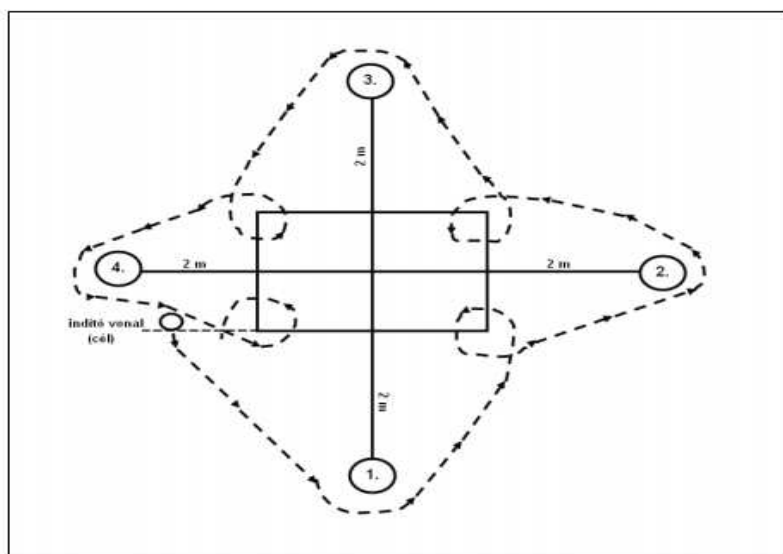
„Farmosi és Gaálné alkalmazta már e motorikus próbát az óvodások és kisiskolások fizikai teljesítményének és motorikus struktúrájának, vizsgálatokor” (Farmosi-Gaál, 2007:36).

Bumeráng tesztet alkalmaztunk a mozgáskoordináció vizsgálatára. A test az óvodás korosztályra jellemző mozgásanyagot tartalmazza (mászás, futás).

Teszt leírása: jelöljünk egy 100-szor 150 cm-s, téglalap alakú területet, megjelölve annak sarkait és középpontját. A terület sarkaira egy-egy kis méretű medicinlabdát állítunk úgy, hogy a területen belül helyezkedjen el. A terület középpontjától mind a négy irányba az oldalvonalak felezőjén át 200 cm-re egy-egy alkalmas tárgyat helyezünk le.

A feladat a következő: Az egyik medicinlabdától, állásból indulva fusson a gyerek a 2 m-re lévő tárgy felé, és elkerülve azt haladjon a következő medicinlabda irányába. Azt megközelítve mászással (keze-lába talajon) kerülje meg és felegyenesedve folytassa következő 2 m-re lévő tárgy elkerülését. Valamennyi medicinlabdát és valamennyi 2 m-re lévő tárgyat meg kell kerülni. A tesztnek akkor van vége, ha a negyedik medicinlabdát megkerülve (ez az a labda, amelyik mellől indult) mászással visszaérkezik és áthalad a rajtvonalon. Az időt 0,1 másodperces pontossággal kell mérni (Gaál - Farmosi 2007).

1. sz. ábra: Bumeráng



*Forrás: (Bencze Sándorné, 2009)*

„Nyitott szemmel állás egy lábon: cipő nélkül, tetszésszerűen egy lábon kell állni úgy, hogy a másik lábat térdbe hajlítva felemeli a gyermek és a felemelt lábának talpát a másik lábán térdének belső oldalára támasztja. Mindkét kéz csípőn legyen. A stopperórát akkor kell megindítani, amikor a fent leírt pozíciót a gyermek felvette, és akkor kell megállítani, amikor elveszi a térdéről a lábát vagy a csípőjéről a kezét. Az időt 0,1 másodperces pontossággal kell mérni. A próba maximum 60 másodpercig tart” (Gaál – Rudnerné, 2015:96).

„Célba dobás: a vizsgált személytől 1,5 méterre, mellmagasságban egy 25x 25 centiméteres nagyságú céltáblát függesztünk fel. A céltáblán három kör van. A tábla középpontjából a belső kört 4 cm-es, a középső kört 7 cm-es, a külső kört 10 cm-es sugárral kell megrajzolni. A vizsgálati személy arccal a tábla felé áll föl. Fejmagasságban tartott kezébe egy teniszlabdát adunk és felszólítjuk, hogy lendületszerzés nélkül találja el a belső kört. A jobb és bal kézzel 3-3 dobást kell végrehajtani. A belső körön belüli találat 3 pontot, a középső körön belüli találat 2, a külső körön belüli találat 1 pontot ér. A teljesítmény a hat dobásból elért pontok összege. Ha nem találja el a céltáblát, azért 0 pont jár. A dobókar változtatása nem megengedett. Célszerű 3 vagy 6 labdát előkészíteni, hogy a gyermek folyamatosan tudja végezni a dobást. Minden esetben a feltartott kezébe kell adni a labdát” (Gaál – Rudnerné, 2015:97).

### A kutatás eredményeinek elemzése

Az alábbi táblázat tartalmazza a Beregszászi óvodás csoport gyerekeinek az adatait, akik részt vettek a Bumeráng teszt felmérésében 2018 őszén és 2019 tavaszán. Látható a táblázatban, hogy a fiúk átlageredménye, illetve a lányoké nem tér el jelentős számban és a csoporté is kielégítő. Megfigyelhető, hogy a fiúk eredménye minimálisan jobb az őszi és tavaszi felmérésen egyaránt.

**1. sz.táblázat: A vizsgált csoport adatai a Beregszászi Óvodában**

<b>№</b>	<b>Névsor</b>	<b>Születési év</b>	<b>Korosztály</b>	<b>Őszi/2018 felmérés</b>	<b>Tavaszi/2019 felmérés</b>
1.	D. M.	2014.10.16	4,46	21 mp.	24 mp.
2.	G. I.	2012.12.06	6,32	16 mp.	15 mp.
3.	F. K.	2013.09.13.	5,55	18 mp.	19 mp.
4.	H. F.	2012.08.30.	6,58	24 mp.	22 mp.
5.	K. D.	2013.05.17	5,87	24 mp.	17 mp.
6.	K. R.	2013.04.24	5,93	25 mp.	19 mp.
7.	L. I.	2012.09.14	6,54	21 mp.	20 mp.
8.	M. Sz.	2014.07.01	4,75	29 mp.	21 mp.
9.	N. S.	2014.09.25	4,51	26 mp.	24 mp.
10.	P. J.	2014.06.06	4,82	24 mp.	20 mp.
11.	T. Sz.	2013.04.16	5,96	19 mp.	19 mp.
<b>Fiúk átlageredménye</b>				<b>22 mp.</b>	<b>20 mp.</b>
12.	D. A.	2013.09.22	5,52	23 mp.	21 mp.
13.	K. V.	2014.01.23	5,18	20 mp.	22 mp.
14.	L. A-B.	2013.04.10	5,97	24 mp.	24 mp.
15.	M. D.	2013.09.16	5,54	27 mp.	23 mp.
16.	P. Sz.	2013.07.24	5,69	29 mp.	23 mp.
17.	P. A.	2012.10.23	6,44	20 mp.	19 mp.
18.	R. N.	2013.04.08	5,98	25 mp.	24 mp.
19.	R. L.	2012.07.15	6,71	20 mp.	19 mp.
20.	Sz. E.	2013.08.06	5,65	24 mp.	23 mp.
21.	T. N.	2013.05.30	5,84	21 mp.	20 mp.
22.	V. E.	2013.10.19	5,45	23 mp.	20 mp.
<b>Lányok átlageredménye</b>				<b>23 mp.</b>	<b>21mp.</b>



<b>Csoport átlageredménye</b>	<b>228 mp.</b>	<b>208 mp.</b>
-------------------------------	----------------	----------------

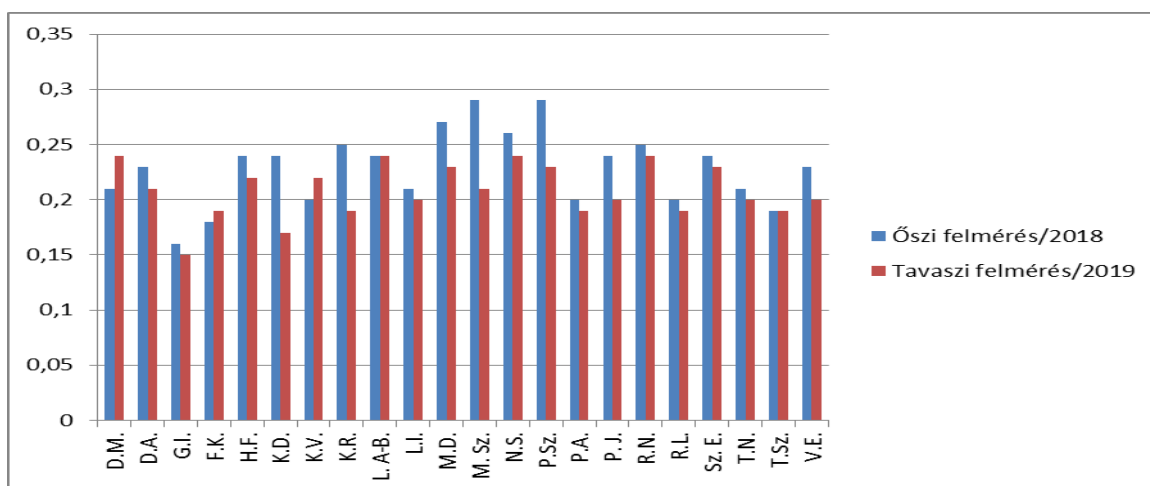
### 1. sz.diagram: Fejlődésbeli változás



Az 1. számú diagram segítségével ismertettem, hogy a növendékek 82%-a jobb eredményt produkált a kimeneti vizsgálatkor a bemenetelihez képest. A kimagasló teljesítménynek, több oka lehet, de valószínűsítem, hogy az óvodai testnevelés kellően kielégíti a gyerekek mozgásigényét, valamint koordinációs képességük is megfelelően fejlődik. Kismértékű visszaesés, illetve változatlan eredmény két-két gyereknél tapasztalható.

A 2018/19-es tanévben elvégzett kutatásom egyik alapvető célja az volt, hogy megvizsgáljam a csoport tagjainak egyéni fejlődési szintjét külső célirányos beavatkozás nélkül, s rálátást kapjunk, hogy a gyerekek az életkorúknak megfelelő fejlődési folyamaton mennek keresztül.

### 2. sz.diagram: Egyéni viszonyítás a Szivárvány csoportban



Ismertettem a csoport növendékeinek egyéni teljesítményét, akik az őszi és a tavaszi felmérésben egyaránt részt vettek. Jól látható, hogy a tavaszi felmérésen szinte mindenki jobban teljesített, mint ősszel.

A következő táblázat tartalmazza a Nagydobronyi óvodás csoport gyerekeinek az adatait, akik részt vettek a Bumeráng teszt felmérésében. A táblázat szemlélteti külön a fiúk átlageredményét: 35 mp., illetve a lányokét: 43 mp., és összesítve a csoportét is: 329mp. Jól látható, hogy a fiúk átlageredménye kissé magasabb számú, mint a lányoké.

**2.sz.táblázat: a vizsgált csoport adatai a Nagydobronyi óvodában**

<b>№</b>	<b>Névsor</b>	<b>Születési év</b>	<b>Korosztály</b>	<b>Őszi felmérés/2019</b>
1.	B. L.	2014. 06. 17.	5,33	40 mp.
2.	B. R.	2014. 11. 20.	4,90	26 mp.
3.	G. M.	2014. 08. 13.	5,18	25 mp.
4.	H. L.	2013. 06. 15.	5,34	43 mp.
5.	V. D.	2014. 05. 26.	5,40	28 mp.
6.	K. R.	2013. 08. 30.	6,13	28 mp.
7.	K. R.	2014. 06. 21.	5,33	30 mp.
8.	Sz. M.	2014. 10. 08.	5,03	21 mp.
9.	F. A.	2013. 09. 26.	6,07	30 mp.
10.	F. F.	2014. 07. 18.	5,25	28 mp.
<b>Fiúk átlageredménye</b>				<b>35 mp.</b>
11.	B. A.	2014. 08. 07.	5,20	53 mp.
12.	B. J.	2014. 10. 10.	5,03	45 mp.
13.	Zs. A.	2013. 12. 10.	5,85	32 mp.
14.	K. A.	2014. 03. 06.	5,62	34 mp.
15.	M. T.	2013. 08. 19.	6,16	35 mp.
16.	M. V.	2014. 01. 21.	5,74	38 mp.
17.	M. J.	2014. 06. 02.	5,38	30 mp.
18.	N. E.	2014. 11. 17.	4,92	33 mp.
19.	R. B.	2013. 03. 12.	6,60	32 mp.
20.	R. M.	2014. 05. 22.	5,41	22 mp.
21.	Sz. L.	2014. 12. 03.	4,87	32 mp.
22.	Sz. L.	2014. 08. 18.	5,17	38 mp.
23.	F. T.	2012. 09. 29.	7,05	34 mp.
<b>Lányok átlageredménye</b>				<b>43 mp.</b>
<b>Csoport átlageredménye</b>				<b>329 mp.</b>

A 3. sz. táblázat bemutatja a nagydobronyi gyermekotthon lányainak fizikai teljesítőképességét és eredményét. Megfigyelhető, hogy a célba dobásnál és a nyitott szemmel állás egy lábon felméréseknél néhol a nagy csoport produkált magasabb eredményt. Valamint az is megfigyelhető, hogy a gyerekek egyensúlyérzéke kissé gyenge, a többségének nem sikerült egy teljes percig állnia. A célba dobásnál átlagosan mindenkinek a jobb kézzel való dobás sikerült jobban. Valószínűsítem, hogy mivel a gyerekek jobb kezesek, ezért sikerült jobb kézzel pozitívabb eredményt elérniük.

### 3. sz.táblázat: a vizsgált csoport adatai a Nagydobronyi gyermekotthonban

<b>Nő</b>	<b>Névsor</b>	<b>Születési év</b>	<b>Korosz- tály</b>	<b>Nyitott szemmel állás egy lábon</b>	<b>Célba dobás (jobb kéz)</b>	<b>Célba dobás (bal kéz)</b>	<b>Célba dobások összesen</b>
1.	H. N.	2013. 02.07.	6,70	1:00	1/1/1	1/0/1	5
2.	Zs. A.	2013. 12. 10.	5,85	28,89	1/0/1	0/1/1	4
3.	R. R.	2014. 03. 11.	5,60	41,12	1/1/0	0/0/0	2
4.	L.K.	2014. 03. 04.	5,62	22,55	0/1/0	0/1/1	3
5.	M.T.	2013. 08. 19.	6,16	31,23	0/1/0	0/0/0	1
6.	F. T.	2012. 09. 29.	7,05	22,17	1/0/1	0/0/0	2
<b>Nagycsoport átlageredménye</b>				<b>34,33</b>	<b>1,83</b>	<b>1</b>	<b>2,83</b>
7.	B. J.	2015. 06. 18.	4,33	22,08	1/0/1	0/1/0	3
8.	B. V.	2014. 01. 11.	5,77	25,10	1/0/0	0/0/1	2
9.	H. H.	2014. 10. 20.	4,99	43,10	1/0/0	0/0/1	2
10.	B. A.	2014. 08. 07.	5,20	22,33	0/1/1	0/0/0	2
11.	V. K.	2015. 08. 02.	4,21	32,45	0/0/0	0/1/1	2
12.	V. L.	2015. 05. 19.	4,42	26,43	0/1/0	0/1/1	3
<b>Kiscsoport átlageredménye</b>				<b>28,58</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>2,33</b>
<b>Csoport átlageredménye</b>				<b>31,45</b>	<b>1,5</b>	<b>1,08</b>	<b>2,58</b>

### 3. sz. diagram: Nemek szerinti eloszlás



Az 3. sz. diagram alapján megfigyelhető, a kutatásom elemzéséhez felhasznált adatok: beregszászi 25 gyermek, 13 lány, 12 fiú vizsgálatán alapulnak, illetve a nagydobronyi gyermekek nemek szerinti megoszlása: 15 lány, 10 fiú a 25 gyermekből. A felmérések során azzal a ténnyel szembesültünk, hogy a beregszászi csoport három tagja nem kívánt részt venni a feladat elvégzésében, így az eredmények kiértékelését a továbbiakban 22 gyerekekkel folytattam, és a nagydobronyi csoportból szintén volt két gyerek, akik nem vettek részt a feladatban, így az eredmények kiértékelése a 23 gyerekekkel történt.

A 4.sz. táblázat tartalmazza a gyerekek kor és nemek szerinti elosztását. A három felmérési helyszín egyaránt vegyes szervezésű csoportokkal történt, ezért megközelítő átlagszámítást alkalmaztam, amelyben két csoportra osztottam őket: a kis csoporthoz rangsoroltam a 4,5-5,5 éveseket, hogy egy év legyen az eltérés, a nagy csoporthoz pedig az 5,5-7 éveseket, hogy egy és fél év legyen a minimum eltérés.

#### 4.sz. táblázat: Kor és nemek szerinti elosztás a kutatásban részt vevő gyermekeknél

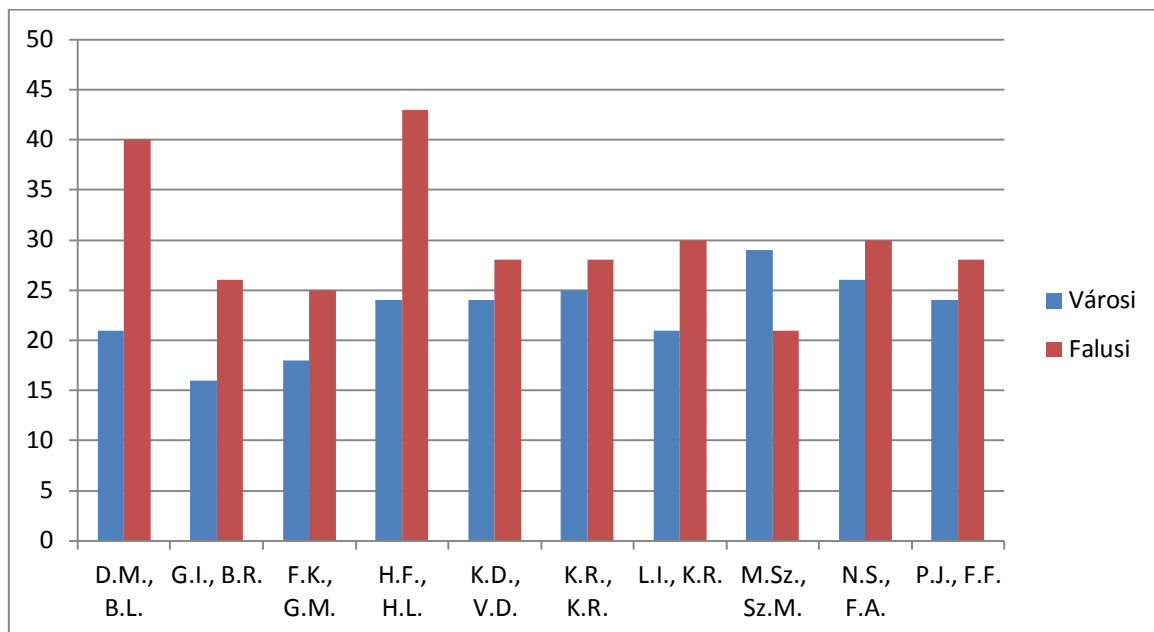
Beregszászi óvoda	Fiúk	Lányok	Összesen
≈ 4,5-5,5 évesek	5	4	9
≈ 5,5-7 évesek	6	7	13
Nagydobronyi óvoda	Fiúk	Lányok	Összesen
≈ 4,5-5,5 évesek	8	7	15
≈ 5,5-7 évesek	2	6	8
Nagydobronyi Gyermekotthon	Fiúk	Lányok	Összesen
≈ 4,5-5,5 évesek	–	5	12
≈ 5,5-7 évesek	–	7	

#### 5. sz.táblázat: Korosztály szerinti átlagszámítás a falusi és városi óvodában

	≈ 4,5-5,5 évesek (kiscsoport)	≈ 5,5-7 évesek (nagy csoport)	Különbség
<b>Városi óvoda</b>	23mp.	22mp.	<b>1mp.</b>
<b>Falusi óvoda</b>	33mp.	33mp.	<b>0mp.</b>
<b>Különbség</b>	<b>10mp.</b>	<b>11mp.</b>	

Az 5. sz. táblázat bemutatja a korosztály szerinti átlagszámítást, illetve a különbségeket a két óvoda csoportja között. Jól látható a városi óvoda csoportjánál, hogy a nagy csoport teljesítménye produkált pozitívabb eredményt 1 mp.-el. Valamint az is megfigyelhető, hogy a falusi óvoda kis és nagy csoportjának teljesítménye között nem látunk eltérést. Megfigyelhető még az is, hogy a falusi és városi nagy csoport teljesítménye között eltérés tapasztalható a városi óvoda javára, ugyanis a különbség 10 mp, illetve a két kiscsoport teljesítménye között is látunk változást a városi óvodás kiscsoport javára, ugyanis 11 mp a különbség. Jól észlelhető, hogy a városi óvoda kiscsoportja jobban hajtotta végre a felmérést, mint a falusi óvoda nagy csoportja, ugyanis 10 mp a különbség.

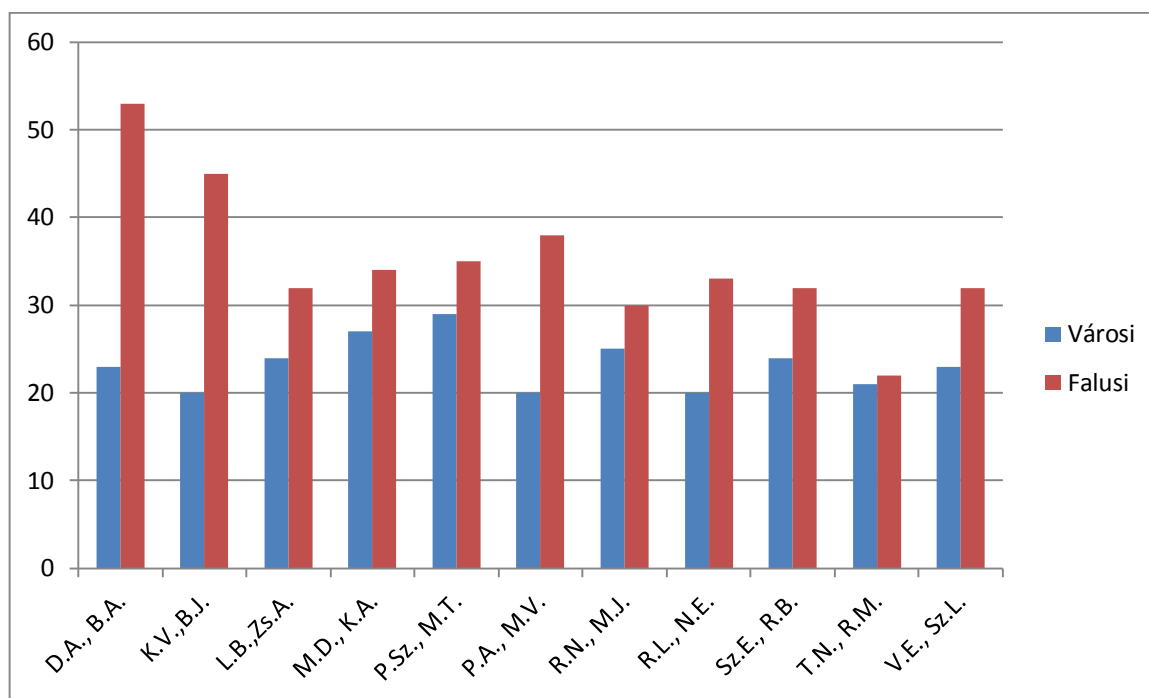
#### 4. sz. diagram: Egyénenkénti viszonyítás a fiúk teljesítménye között



A 4.sz. diagram segítségével ismertettem a fiúk egyénenkénti teljesítményét, akik az őszi felmérésben éppúgy részt vettek. Jól látható, hogy a városi és falusi fiúk teljesítménye

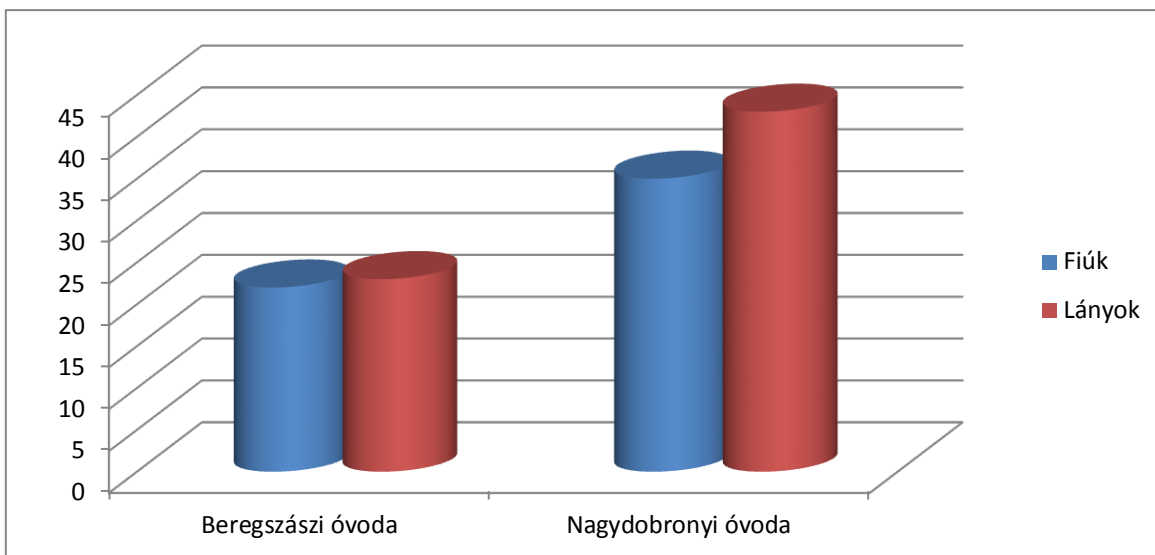
között észlelhetőek nagy eltérések. Megfigyelhető, hogy vannak nagyon kiváló és nagyon gyenge teljesítmények. A gyenge teljesítmények közül kiemelendő a B.L.(falusi) gyerek, ahol látható, hogy az eredmény 40 mp., valamint még kimagaslóan gyenge teljesítmény a H.L. (falusi) gyerek, akinek 43 mp. Kiváló teljesítmények is láthatóak, ezek közül említésre méltó a G.I. (városi) gyerek teljesítménye, amely 16 mp., illetve az F.K. (városi) gyerek, akinek 18 mp. az eredménye. Ezek alapján látható, hogy a városi gyerekek teljesítménye pozitívabb, mint a falusi fiúké.

**5.sz.diagram: Egyénekenkénti viszonyítás a lányok teljesítménye között**



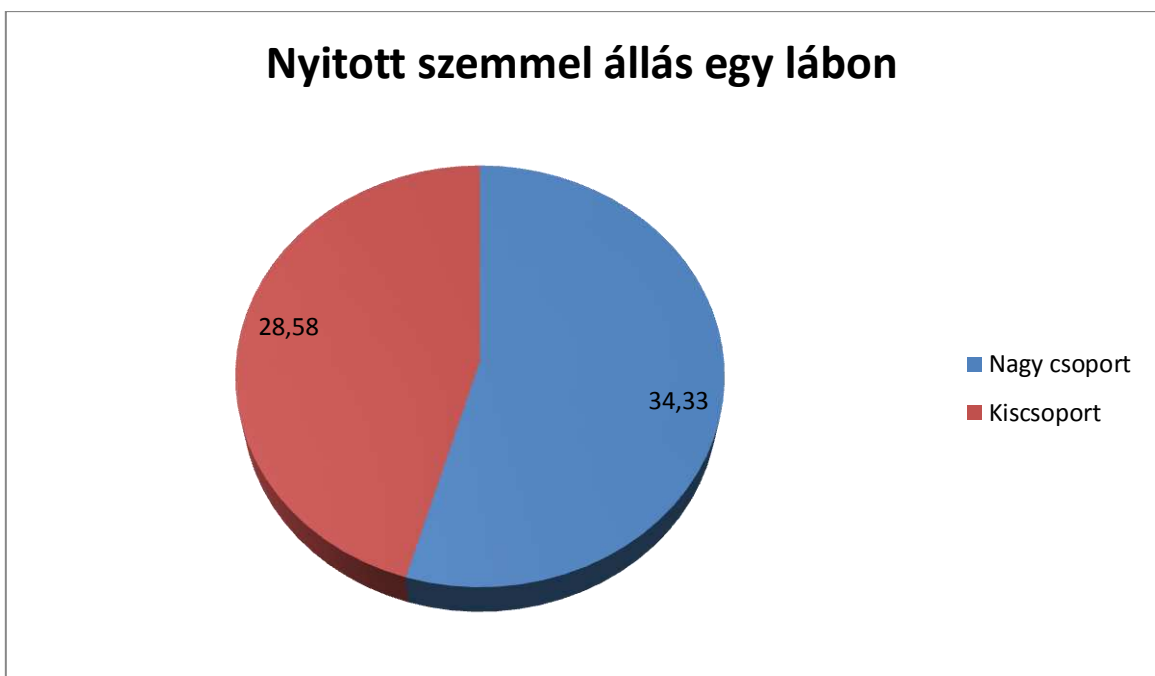
A 5. sz. diagram segítségével ismertetem a városi és falusi lányok teljesítményét egyénekenkénti viszonylatban. Látható, hogy a lányok teljesítménye között is nagy az eltérés. Itt is megfigyelhető, hogy vannak kiváló és gyenge teljesítmények. A kimagaslóan gyenge teljesítmény a B.A. (falusi) gyerek, akinek 53 mp. a teljesítménye, illetve B.J. (falusi) gyerek, akinek 45 mp. Kimagasló teljesítmény K.V. (városi) gyerek eredménye 20 mp. és P.A.(városi) gyerek, akinek szintén 20 mp. az eredménye. Itt megfigyelhető, hogy a lányok között a városi gyerekek eredménye pozitívabb, ami azt bizonyítja, hogy a második hipotézisem is bebizonyosodott.

**6. sz. diagram: Nemek szerinti összehasonlítás**



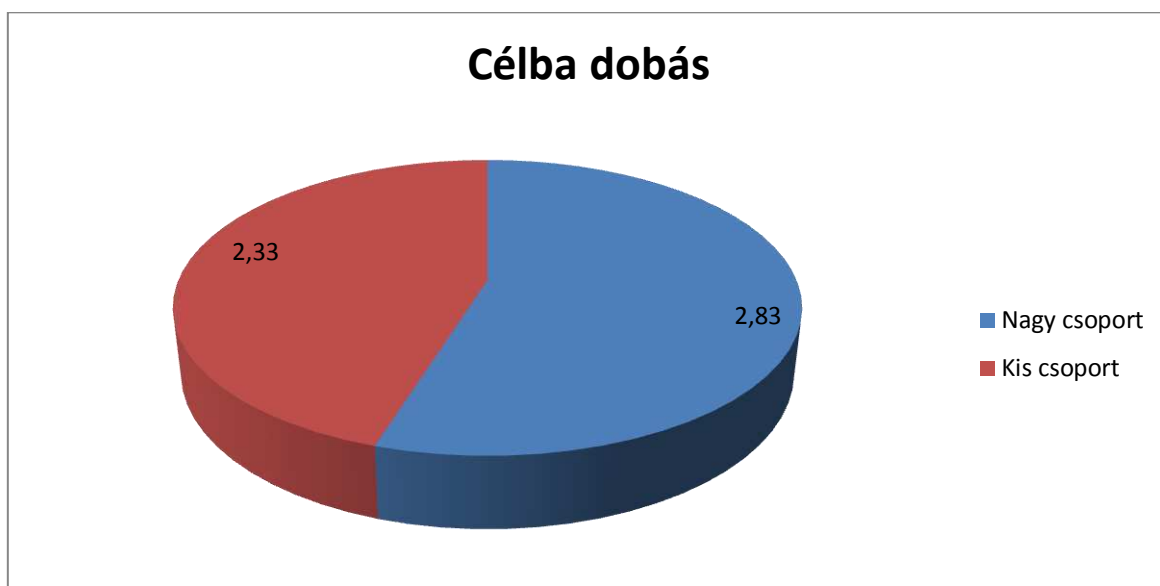
Az 6. sz. diagram segítségével ismertetem a vizsgált csoport nemek szerinti összehasonlítását. Megfigyelhető, hogy a városi csoport két neme között nem tapasztalunk jelentős eltérést, mint a falusi csoport nemei közt. Valamint az is látható, hogy a fiúk teljesítménye pozitívabb eredményt produkált, mint a lányoké, tehát ez azt bizonyítja, hogy a nemek szerinti teljesítménynél lényeges különbség alakul ki, ami által az első és a harmadik hipotézis is bebizonyosodott.

**7.sz.diagram: A kis és nagy csoport átlageredményének összehasonlítása**



Az 7. sz. diagram bemutatja a két csoport átlageredményét, amelyből jól látható, hogy a nagy csoport átlageredménye pozitívabb, mint a kis csoporté. A két csoport eredménye között 5,75 a különbség.

## 8. sz. diagram: A kis és nagy csoport átlageredményének összehasonlítása



A 8. sz. diagram segítségével ismerttettem a kis és nagy csoport célba dobás átlageredményeit. Megfigyelhető, hogy a nagy csoport átlageredményei eltérnek a kis csoport eredményeitől pozitív irányba. A két átlageredmény között a különbség 0,5. Ezek az eredmények bizonyítják, hogy a nagy csoport a nyitott szemmel állás egy lábón és a célba dobásnál is pozitívabb számmal teljesítettek, mint a kis csoport, ami által a negyedik hipotézisem is bebizonyosodott.

### **Kutatás összegzése**

A kutatásom egyik alapvető célja az volt, hogy megvizsgáljam a csoportok tagjainak egyéni fejlődési szintjét külső célirányos beavatkozás nélkül, s rálátást kapjunk, hogy a gyerekek az életkorúknak megfelelő fejlődési folyamaton mennek keresztül, valamint összehasonlítani a két óvodás csoport teljesítményét egyéneenként, nemek szerint és korosztály szerint is.

A lányok és a fiúk is egyaránt pozitívabban teljesítettek a Beregszászi óvodában, mint a falusiban.

Megfigyelhető, hogy lényegi különbség tapasztalható a két óvodás csoport teljesítménye között. Összehasonlítva a lányok és a fiúk mozgás koordinációs képességeit az őszi felmérés alapján a következő eredmények születtek a városi óvodában: a csoport átlageredménye 228 mp., a falusi óvodában viszont a csoport eredménye a következő lett: 329 mp. A diagramok szemléltették, hogy a két nem eredménye között tapasztalható volt eltérő különbség, a fiúk átlaga valamivel magasabb, mint a lányoké. Az egyénekenkénti



teljesítménynél is láttunk különbséget, anélkül hogy célirányos törekvésekkel befolyásoltuk volna a kutatásban résztvevő gyerekek fejlesztését.

## ÖSSZEFOGLALÓ

Az óvodás gyermekek mozgásigénye nagyon nagy. A szülőknek és a pedagógusoknak a feladatuk ezt az igényt kell ki elégíteni. Ahhoz, hogy a gyermek mozgásigényét sikeresen kielégítsük, lehetőséget kell biztosítani a változatos mozgásformák, a mindennapi mozgásos játékok gyakorlására, de figyelni kell az életkori sajátosságokra és a gyermekek biztonságára. Az óvodáskor jellemzője, hogy a gyermek egyre önállóbb lesz és nyitottabbá válik a világ felé. A gyermek arra tud figyelni, ami őt valamiért megragadta, ezért fontos szerepet játszik a megfelelő motiváció.

Az szakdolgozatom témája: A motorikus és koordinációs képességek fejlesztése az óvodás gyerekeknél. Szakdolgozatomat 4 nagy fejezetre osztottam. Az első fejezetben az óvodás gyerekek mozgásfejlődéséről, fejlesztéséről van írva, ezen belül a mozgáskészség kialakulásának folyamatáról, valamint a mozgáskészség fejlesztéséről játékok segítségével. A második fejezetben a motorikus képességekről és meghatározásukról. Ezen belül kitértem a motoros képességek fajtáira és kölcsönhatásaira, valamint a mozgásfejlesztés és a motorikus képességek kapcsolatára. A harmadik fejezetben írtam a szakdolgozatom fő részéről, a koordinációs képességekről. Majd ezen belül betekintést nyerhettünk a koordinációs képességek csoportosításának szempont rendszereibe, valamint a koordinációs alapképességek és a koordinációs képességek szabályozó rendszereibe, illetve még a koordinációs képességek fejlesztése, fejlesztettségébe. Majd a negyedik fejezetben tértem át kutatásomra és anyagaira. Kutatásom célja az volt, hogy megvizsgáljam az óvodáskorú gyerekek harmonikus mozgásfejlődését, fokozott figyelmet fordítva a koordinációs képességek fejlődésbeli változásának tükrében.

A kutatásomat a Beregszászi 6. sz. „Mese” óvodában végeztem el, a Szivárvány csoportban, illetve a Nagydobronyi „Napsugár” óvodában, a Törpike csoportban. Mind a két felmérést ősszel végeztem el egy vegyes (2018) és egy nagy csoportban (2019). A gyerekek koordinációs képességeinek felméréshez a Bumeráng tesztet alkalmaztam. A két felmérést összehasonlítottam, amelyből kiderült, hogy a gyerekek koordinációs képességei megfelelően fejlődtek. Megfigyelhető volt, hogy falusi, illetve a városi csoport teljesítőképessége között nem tapasztaltunk jelentős különbséget. Összehasonlítva a lányok és a fiúk mozgás koordinációs képességeit az őszi felmérés alapján a következő eredmények születtek a városi óvodában: a csoport átlaga 228 mp, a falusi óvodában viszont a csoport átlaga a következő lett: 329 mp. Az is észlelhető volt a diagramok által,

hogy a két nem eredménye között már tapasztaltunk eltérő különbséget, ugyanis a fiúk átlaga valamivel pozitívabb lett, mint a lányoké. Az egyéenkénti teljesítménynél is láttunk különbséget, anélkül hogy célirányos törekvésekkel befolyásoltuk volna a kutatásban résztvevő gyerekek fejlesztését.

Bővítettem kutatásomat a Nagydobronyi Irgalmas Samaritánus Református Gyermekotthonban, ahol elvégeztem két felmérést: Nyitott szemmel állás egy lábon és a Célba dobás felméréseket. A gyerekek egyensúlyérzékének eredményeinél megfigyelhető volt, hogy a gyerekek többségének nem sikerült egy teljes percig állnia. A célba dobásnál átlagosan mindenkinek a jobb kézzel való dobás sikerült jobban. Valószínűsítem, hogy mivel a gyerekek jobb kezesek, ezért sikerült jobb kézzel pozitívabb eredményt elérniük. A felméréseknél a nagyobb gyerekek teljesítménye pozitívabb eredményt mutatott a kisebb gyerekekéhez képest. Valamint a vizsgált csoportoknál, mind a nagy mind a kisebb csoport gyerekeinek, a Célba dobás és a Nyitott szemmel állás egy lábon eredményei tapasztaltunk lényegi különbségeket.

## РЕЗЮМЕ

У дітей дошкільного віку дуже велика потреба руху. Завдання педагогів і батьків задовільнити цю потребу. Для того, щоб успішно задовільнити потребу руху, маємо забезпечити для дитини різні види руху, практикувати повсякденні рухливі гри, і при тому слідкувати за віковими особливостями і безпекою дитини. Для дітей дошкільного віку характерне, що вони стають більш відкритими і самостійними. Дитина вже вмє зосередитись на те, що її зацікавило, і в цьому грає велику роль відповідальна мотивація.

Тема моєї бакалаврської роботи Розвиток моторних і координаційних здібностей у дітей дошкільного віку. Дипломна робота складається із чотирьох великих розділів. У першому розділі займалася з розвитком рухових здібностей у дітей дошкільного віку, а також із руховим розвитком, та розвитком рухових здібностей дітей за допомогою ігри. Другий розділ займається із руховими здібностями, та їхнім розвитком. Разом з цим займалася ще із видами рухових здібностей і з їхнім взаємозв'язком, а також із зв'язком між руховим розвитком та руховими здібностями. У третьому розділі писала про головну частину моєї дипломної роботи, про координаційні здібності. Тут мали можливість ознайомитися з тим, за якими правилами групуються координаційні здібності, і як їх можна розвивати. Після цього у четвертому розділі займалася із дослідженням. Мета мого дослідження було вивчити поступовий руховий розвиток у дітей дошкільного віку звертаючи особливу увагу на зміни у розвитку координаційних здібностей.

Свої дослідження провела у ДНЗ №6 м. Берегово, та у Великодобронському ДНЗ. Дослідження були проведені в осіні, у змішаній (2018р.), та у старшій групі (2019р.) Для вивчення координаційних здібностей використовувала тест «Бумеранг». Порівнюючи свої дослідження можна зробити висновок що розвиток координаційних здібностей у дітей відповідає віковій нормі. Не помітила значну різницю між потужністю двох навчальних закладів. Порівнюючи рухові та координаційні здібності хлопців і дівчат отримали наступні результати: у міській ДНЗ загальний показник групи 228 секунд, а у сільській- 329 секунд. За допомогою діаграми можемо замітити що загальний показник хлопців чимось вище за показників дівчат. Між особистісними результатами теж можемо замітити розбіжність без особливого впливу на розвиток дітей.

Доповнювала своє дослідження у Дитячому будинку милосердя Добрий Самаритянин села Велика Добронь, де зробила ще два дослідження: Стояння на одній ноги із відкритими очима та Метання мети. При вимірюванні рівноваги можна було замітити що діти не змогли довше як одна хвилина стояти на одній ноги. При вимірюванні метання в мети всі діти досягли кращого результату із правою рукою. Велика ймовірність того, що ведуча рука у всіх дітей права, і за того досягли із цією рукою кращого результату. У дослідженні старші діти досягли кращого результату як молодші. А також між дослідженими старшими і молодшими групами теж можна було бачити відмінність при вимірюванні Стояння на одній ноги і Метання в мети.

## HIVATKOZOTT IRODALOM:

- Arday L.- Farnosi I. (1994): *Adatok a 9-18 éves iskolás fiúk és lányok motorikus teljesítményének tanulmányozásához. OTSH, Budapest.*
- Ángyán L. (2005): *Az emberi test mozgástana. Motio Kiadó, Pécs.*
- Bakonyi F.- Nádori L. (1981): *Adatok 4-9 évesek mozgáskoordinációjának életkori szintjeihez. In TFKI kutatásaiból, 1971-1978, TF, Budapest, 25-26.*
- Balogh Éva (2008): *Fejlődéslélektan. DIDAKT kiadó, Debrecen.*
- Báthori B. (1991): *A testnevelés elmélete és módszertana. Sport, Budapest.*
- Báthori B. (1994): *A testnevelés elmélete és módszertana. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.*
- Bencze S. (2009): *Korszerűsítési törekvések a pedagógiai gyakorlatban megoldható prevenciós, korrekciós mozgásanyag alkalmazására; Veszprém, Pannon Egyetem Nyelvtudományi Doktori Iskola.*
- Bíró M., Juhász I., Széles Gy., Szombathy K., Váczi P. (2015): *Mozgásos játékok; Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger.*
- Dubecz J. (2009): *Általános edzésmélete és módszertan. Rectus Kft, Budapest.*
- Domján K., Geréb Gy., Kiss L. (1994): *Pszichológia (Tanárképző Főiskolai Tankönyvek), Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.*
- Gaál S., Farnosi I. (2007): *Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése. DialógCampus, Budapest.*
- Farnosi I. (2009): *A mozgásfejlődés. In: Szatmári Z. (főszerk.), Sport, életmód egészség, Akadémia Kiadó, Budapest.*
- Gaál S., Farnosi I., Andrásné Teleki J., Bajomi É (2010): *Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában, Szarvas, 7.*
- Gaál S., Rudnerné S.H. (2015): *Gyerek labdajáték, sportjátékok megalapozása, Szarvas, 96-97.*
- Gyetvai Gy., Kecskeméti P. A., Szatmári Z. (2008): *Testkultúra elméleti- és kutatás módszertani alapismeretek. JGYPK Kiadó, Szeged.*
- Hamar P. (2008): *Testnevelés elmélet. Sportismeretek. I. Csanádi Árpád Általános Iskola és Pedagógiai Intézet.*
- Harsányi L. (2000 a): *Edzéstudomány I., Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 186.*

Hirtz, P. (1985): *Koordinációs készségek az iskolai sportban. Az emberek és a tudás nemzeti kiadó, Berlin.*

Harsányi L. (2001): *Edzéstudomány I. Dialóg Campus Kiadó, Pécs-Budapest.*

Istvánfi Cs. (2006): *Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség, Plantin-Print Bt, Budapest.*

Josip L., Branko K., Halasi Sz. (2013): *Az óvodai testnevelés módszertana. Magyar tannyelvű tanítóképzőkar, Szabadka.*

Katics L. (2015): *Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben-, szabadidő- és versenysportban). PTE TTK, Pécs, 259.*

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

Koltai J., Nádori L. (1983): *Sportképességek fejlesztése. Sport, Budapest.*

Kunos A. (1989): *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 26.*

Kunos A. (2000): *A mindennapos testnevelés tervezése, Tessedik Főiskola, Körös Főiskolai Kar, Szarvas, 16-19.*

Lénárt Á. (2009): *Pszichológia, sportpszichológia. In: Szatmári Z. (főszerk.), Sport, életmód egészség, Akadémiai Kiadó, Budapest.*

Magyar Gy. (2002): *Testnevelés módszertan. A testnevelés és a sport elmélete és módszertana az I-IV. osztály számára. Syryus Téka kiadó, Csíkszereda.*

Marija K. – Galéna Cs.(2013): *A testnevelés elmélete és módszerei óvodás korban, Csernyivci.*

Meszler – Tékus – Váczi (2015): *Motorikus képességek mérése, Pécs, 3-4.*

Mészáros J. ( 1990): *A gyermeksport biológiai alapjai. Sport, Budapest.*

Meinel, K.- Schabel G. (1977): *Kinetika. Emberek és tudás kiadó, Berlin.*

Nagy K. K., Szabó É. (2004): *Pszichológia pedagógusoknak, Osiris Kiadó.*

Nádori L.(1983.): *Sportképességek fejlesztése, Harmadik jav. kiadás Sport, Bp.*

Nádori L.(1991): *Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Budapest.*

Nádori L.: *Motoros (testi) képességek fejlesztésének elméleti-módszertani alapjai. TF, köz.*

Nádori L.–Büchler R. (1979): *Sportmozgások tanulása. A sport és testnevelés időszerűkérdései. Sport. Budapest, 38.*

Ogonovszky H. (2009): *A sportteljesítmény élettani összetevői és hatásai, Sport, életmód egészség, Akadémiai Kiadó, Budapest*

- Polgár T., Szatmári Z. (é.n.) : *A motoros képességek.*
- Porkolábné B. K. (1995): *Mozgás – Testkép – Énkép: mozgásfejlesztés és értelmi fejlődés összefüggései. Fejlesztő Pedagógia*
- Porkolábné B. K., Páli J., (1999): *Komplex Prevenció óvodai Program.*
- Poór J. (2016): *Testi-lelki egészségért játékkal, mozgással, Beszterec.*
- Sipos Anita ( é.n.) : *Egyéni képességek fejlesztése az óvodai nevelésben.*
- Zaciorski, M. V. (1975): *A sportolók fizikai tulajdonságai. Belgrád, Partizan.*
- Tamásiné Dsupin B. (2010): *A népi játékok és a mozgás relációja, és funkciója 3-7 éves gyermekek személyiségfejlődésében; Jyväskylä.*
- Tamásiné Dsupin B. (2014): *A zene és mozgás relációja a 3-7 éves korosztály személyiségfejlődésében.*
- Uvacsek M. (2009): *Mozgástanulás, mozgáskészség, Sport, életmód egészség, Akadémiai Kiadó, Budapest, 420-426.*



## MELLÉKLET

### Táblázatok jegyzéke:

<b>1. sz. táblázat:</b> A vizsgált csoport adatai a Beregszászi Óvodában.....	32
<b>2. sz. táblázat:</b> A vizsgált csoport adatai a Nagydobronyi óvodában .....	34
<b>3. sz. táblázat:</b> A vizsgált csoport adatai a Nagydobronyi gyermekotthonban .....	35
<b>4. sz. táblázat:</b> Kor és nemek szerinti elosztás a kutatásban részt vevő gyermekeknél..	36
<b>5. sz. táblázat:</b> Korosztály szerinti átlagszámítás a falusi és városi óvodában.....	37

### Diagramok jegyzéke:

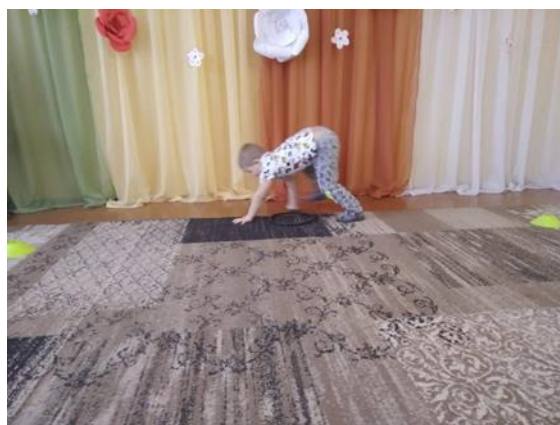
<b>1. sz. diagram:</b> Fejlődésbeli változás .....	33
<b>2. sz. diagram:</b> Egyénenkénti viszonyítás a Szivárvány csoportban .....	33
<b>3. sz. diagram:</b> Nemek szerinti eloszlás.....	36
<b>4. sz. diagram:</b> Egyénenkénti viszonyítás a fiúk teljesítménye között .....	37
<b>5. sz. diagram:</b> Egyénenkénti viszonyítás a lányok teljesítménye között .....	38
<b>6. sz. diagram:</b> Nemek szerinti összehasonlítás .....	39
<b>7. sz. diagram:</b> A kis és nagy csoport átlageredményének összehasonlítása .....	39
<b>8. sz. diagram:</b> A kis és nagy csoport átlageredményének összehasonlítása .....	40

### Ábrák jegyzéke:

<b>1.sz. ábra:</b> Bumeráng.....	31
----------------------------------	----

## Képek jegyzéke

*A Bumeráng teszt végzése a Szivárvány csoporton belül (2018)*





*A Bumeráng teszt végzése a Törpike csoporton belül*



*Nyitott szemmel állás egy lábon való végzése a Nagydobronyi Gyermekotthonban*





*A célba dobás végzése a Nagydobronyi Gyermekotthonban*



Власник документу:  
Моца Андрій Андрійович

ID перевірки:  
1002932834

Дата перевірки:  
09.05.2020 12:32:33 EEST

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
09.05.2020 12:33:56 EEST

ID користувача:  
92712

Назва документу: Farkas Natália

ID файлу: 1002947268 Кількість сторінок: 48 Кількість слів: 10703 Кількість символів: 81681 Розмір файлу: 1.36 MB

## 4.71 % Схожість

Найбільша схожість: 2.77% з джерело <http://genius-ja.uz.ua/images/files/lanczi-annamariaszakdolgozat.pdf>

4.41% Схожість з Інтернет джерелами

49

Page 50

0.62% Текстові збіги по Бібліотеці акаунту

27

Page 50

## 0% Цитат

Не знайдено жодних цитат

## 0% Вилучень

Вилучений текст відсутній

## Підміна символів

Не знайдено заміненних символів