

Міністерство освіти і науки України

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

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

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота

**ІНДИВІДУАЛЬНІ ТА КОМАНДНІ ВИДИ СПОРТУ: ОЦІНКА
ЗАГАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ
КЛАСІВ**

ГОДОР АДРІЕНН АНДРІЙВНА

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Рівень вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол № _____ / 202_

Науковий керівник:

Чегіль Аніко Миколаївна
викладач

Завідувач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та
управління закладом освіти:

Біда Олена Анатоліївна

доктор педагогічних наук, професор

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

Протокол № _____ / 202_

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

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

Кваліфікаційна робота

**ІНДИВІДУАЛЬНІ ТА КОМАНДНІ ВИДИ СПОРТУ: ОЦІНКА
ЗАГАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ
КЛАСІВ**

Рівень вищої освіти: бакалавр

Виконавець: студентка IV-го курсу

Годор Адрієнн Андріївна

освітня програма: 013 Початкова освіта

Науковий керівник: **Чегіль Аніко Миколаївна**

викладач

Рецензент: **Візавер Арпад Дезидерович**

старший викладач

Берегове
2025

Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

**Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatási Intézményvezetés
Tanszék**

**EGYÉNI ÉS CSAPATSPORTÁGAKBAN SPORTOLÓ
KISISKOLÁSOK ÁLTALÁNOS FIZIKAI KÉPESSÉGÉNEK
VIZSGÁLATA**

Szakdolgozat

Készítette: Hadar Adrienn

IV. évfolyamos tanító szakos hallgató

Témavezető: Csehil Anikó

tanár

Recenzens: Vizáver Árpád

adjunktus

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
I. РОЛЬ РУХОВИХ НАВИЧОК У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ	7
1.1. Фізичний розвиток у ранньому дитинстві	8
1.2. Розвиток загальних фізичних (рухових) навичок молодших школярів	10
1.3. Методи вимірювання фізичних здібностей.....	14
II. РОЛЬ СПОРТУ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	16
2.1. Важливість спорту в ранньому віці	17
2.2. Фізичне виховання і спорт в системі освіти	19
2.3. Характеристика індивідуальних та командних видів спорту.....	21
III. МАТЕРІАЛ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
3.1. Місце проведення дослідження	25
3.2. Методи дослідження	25
3.3. Презентація вибірки	26
3.4. Результати	27
3.5. Висновки	41
ВИСНОВКИ	43
РЕЗЮМЕ (українською мовою)	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	47
ДОДАТКИ	49

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS.....	6
I. A MOTORIKUS KÉPESSÉGEK SZEREPE A GYERMEKEK TESTI FEJLŐDÉSÉBEN	7
1.1. Mozgásfejlődés az első gyermekkorban	8
1.2. Kisiskolások általános fizikai (motoros) képességeinek a fejlesztése	11
1.3. A fizikai képességek mérési módszerei	14
II. A SPORT SZEREPE AZ ÁLTALÁNOS ISKOLAI ÉVEK ALATT	17
2.1. A sport jelentősége kisiskolás korban	17
2.2. A testnevelés és sport az oktatási rendszerben	19
2.3. Egyéni- és csapatsportágak jellemzői	22
III. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI	25
3.1. A kutatás helyszíne	25
3.2. A kutatás módszerei	26
3.3. A vizsgált minta bemutatása	27
3.4. Eredmények	28
3.5. Következtetések	42
ÖSSZEFOGLALÁS	44
PE3IOME	46
IRODALOMJEGYZÉK	48
MELLÉKLETEK	6

BEVEZETÉS

Szakdolgozatom témája: Egyéni és csapatsportágakban sportoló kisiskolások általános fizikai képességének vizsgálata. Dolgozatom célja az, hogy átfogó képet adjon az egyéni és csapatsportágakban sportoló kisiskolások általános fizikai képességeiről, valamint bemutassa ezeknek a sportágaknak a különböző hatásait ezen képességekre. Az általános fizikai képességek, mint az erő, állóképesség, gyorsaság, rugalmasság és koordináció, nem csak a sportbeli teljesítmény, hanem az egészség szempontjából is kulcsfontosságúak. Ezek a képességek meghatározzák a gyermekek mindennapi tevékenységekben való részvételét és a jövőbeli sportolási lehetőségeiket.

Az emberi élet különböző szakaszaiban a fizikai aktivitás nagyon fontos szerepet játszik az egészséges fejlődésben és életminőség fenntartásában. Különösen fontos ez a gyermekkorban, amikor a rendszeres testmozgás és sporttevékenységek alapvetőek nemcsak a testi fejlődés, hanem a pszichoszociális és kognitív fejlődés szempontjából is. Az egyéni és csapatsportágak különböző módokon járulnak hozzá a gyermekek általános fizikai képességeinek fejlesztéséhez, ezért vizsgálatuk fontos kérdéseket vet fel a testnevelés és a sportpedagógia területén is egyaránt.

Dolgozatom aktualitása abban mutatkozik meg, hogy az utóbbi években a fizikai inaktivitás és az ülő életmód terjedése világszerte aggodalomra ad okot, különösen a fiatalabb generációk körében, hisz az online térben való „mozgás” lett a mérvadó. A telefonok, táblagépek és egyéb digitális eszközök elterjedése, valamint a digitális szórakozási formák (online játékok) dominanciája nagymértékben hozzájárul a gyermekek fizikai aktivitásának csökkenéséhez és romlásához, mivel az online tér nem hagy időt a fizikai/kültéri játékok által megélt gyermekkor megélésének. Ezzel párhuzamosan egyre több kutatás hívja fel a figyelmet arra, hogy a korai életkorban kialakított mozgáskultúra és sporthoz való pozitív hozzáállás és nevelés teljesen meghatározhatja a felnőttkori egészségi állapotot és életminőséget.

I. A MOTORIKUS KÉPESSÉGEK SZEREPE A GYERMEKEK TESTI FEJLŐDÉSÉBEN

A gyermekkor a mozgásfejlődés legmegintenzívebb intervalluma, melynek során a mozgásos tanulás és az motoros képességek alapjainak lefektetése történik. A mozgás, mint az emberi fejlődés egyik kiemelkedő eszköze, kapcsolatban áll a gyermek testi, értelmi és szociális fejlődésével. A testnevelés és sporttevékenységek által szerzett tapasztalatok nemcsak a fizikai állóképességet és az egészségi állapotot javítják, hanem fejlesztik az idegrendszer érését, a mozgáskoordinációt, a figyelmet, illetve az önfegyelmet is (Mészáros, 2007).

A motorikus képességek olyan testi és idegrendszeri adottságok együtteseként jelennek meg, amelyek alapvetően befolyásolják a mozgástevékenységek minőségét, gyorsaságát, illetve többek között az eredményességét. Ezek a képességek az összes mozgás elvégzésében szerepet játszanak, mert meghatározzák, hogy egy adott feladatot a gyermek milyen pontosan, milyen gyorsan és milyen hatékonyan képes elvégezni (Szakály – Király, 2004).

A hozzáértők egyetértenek abban, hogy ezek a képességek részben veleszületett, biológiai adottságokon is múlnak, ám megfelelő fejlesztéssel, rendszeres gyakorlással, különböző testnevelési és sporttevékenységeken keresztül nagymértékben idomíthatók. Mivel a motoros képességek csak egymástól függve működnek, a gyakorlati mozgásos feladatokban általában összhangban kapcsolódnak be. Így például egy egyszerű labdakezelési feladat esetén a gyorsaság, az egyensúlyérzék, a térbeli tájékozódás és a koordináció egyaránt szerepet kap.

A gyermekek motorikus képességeinek fejlesztése nagy összefüggésben áll a testi fejlődésükkel, pláne kisiskolás korban, mikor az idegrendszer még igencsak fogékony az új mozgásformák befogadására és a mozgásszabályozás finomodására (Szakály – Király, 2004).

A motoros képességek - felosztásukat tekintve a szakirodalmak szerint többfélék lehetnek, azonban a leggyakrabban alkalmazott rendszer három nagy csoportra bontja a motoros képességeket:

Kondicionális képességek

A kondicionális képességek elsősorban a mozgató szervrendszer (izmok, ízületek) és az energiarendszerek működésétől függenek. Ezek a képességek összefüggő kapcsolatban állnak a szervezet energetikai hátterével, vagyis azzal, hogy mennyi ideig és milyen erősségű intenzitással képes egy gyermek fizikai aktivitást végezni. Ide tartoznak:

- Erő: az izomzat által kifejtett erő mértéke, pl. fekvőtámasz, medicinlabda dobás.
- Gyorsaság: a mozdulatok elvégzési sebessége, pl. sprint, reakcióidő.
- Állóképesség: a fizikai terhelés hosszan tartó eltűrésének képessége, pl. hosszútávfutás.
- Hajlékonyság (vagy ízületi mozgékonyaság): az ízületek mozgástartománya, pl. ülésből előrehajlás, nyújtógyakorlatok (Szakály – Király, 2004).

Koordinációs képességek

A koordinációs képességek a mozgás irányításának idegrendszeri oldalát jelentik. Ezeknek a képességeknek a fejlettsége dönti el, hogy a gyermek milyen gyorsan és pontosan tud új mozgásformákat megtanulni. A koordinációs képességek fejlesztése különösen kényes téma a 6–10 éves korban, mert ekkor az idegrendszer fejlődése intenzív szakaszban van.

A koordinációs képességek közé tartoznak:

- Egyensúlyérzék
- Térbeli tájékozódás
- Ritmusérzék
- Mozgásidőzítés
- Mozgástanulási képesség
- Differenciáló képesség (izomerő, finomhangolás)

A mozgásos játékok, sportjátékok, torna- és táncelemek kiemelkedően alkalmasak ezeknek a képességeknek a fejlesztésére (Mészáros, 2007).

Ízületi mozgékonyaság (mobilitás)

Nagyon gyakran a kondicionális képességek közé sorolják, az ízületi mozgékonyaság – más néven mobilitás – egyes szerzők szerint külön csoportot képez. Az ízületi mozgékonyaság az ízületek mozgáshatárának mértékét jelenti, amelyre hatással van az ízületi tokok, szalagok, izmok rugalmassága és az idegrendszeri szabályozás is. A mozgékonyaságnak a fejlesztése kiemelten fontos a mozgásszervi deformitások megelőzése érdekében, kiváltképp kisiskolás korban (Mészáros, 2007).

1.1. Mozdásfejlődés az első gyermekkorban

A testnevelés – egy olyan mozgásos tevékenység, amely tervszerű és rendszeres ráhatást jelent, amely a mozgástevékenységeknek oktatása során az ember személyiségének sokoldalú képzését és mozgásfejlesztését szolgálja. A testnevelés sajátos cél-, feladatrendszerével, tartalmaival és eszközeivel hozzájárul az emberiség/társadalom

számára hasznos, illetve sokoldalúan képzett ember kialakításához, mindeközben vállalva ezt az ember egészségére irányuló nevelésére (Buzás, 2012).

Olyan fontos tényezők határozzák meg a fizikai egészséget, mint például: a test anatómiai szerkezetének egyedi jellemzői, a szervezet élettani funkciói, a nyugalom megléte, a mozgás, a környezetnek a különböző feltételei és többek között nem más, mint a genetikai öröklődések is (Zseleva, 2014).

Ha figyelembe vesszük az iskolai nevelés rendszerét, a testnevelés olyan eszköz, amely által a személyiség fejlődéséhez szükséges mozgásismereteket, jártasságokat és készségeket sajátítanak el a gyerekek. A formai követelményei és felépítésének jegyei egyezést mutatnak a többi iskolai tantárgyakéval, viszont az óraszám, az ismeret és a tevékenységtartalom sajátos megnyilvánulása a mozgásos tevékenységek által valósul meg. Azért tér el a sajátossága a többi iskolai tantárgytól, mert a műveltségtartalom elsajátításának nagyobb része aktív mozgásos tevékenységek elvégzése közben valósítható meg (Domokos, 2013).

Az első gyermekkorban két meghatározó, alapvető jelentőségű és sajátosságaiban hasonló változás következik be a legtöbb gyermek életében, amelyek közül az egyik három-négy éves kor környékén, a másik pedig hat-hét éves korban történik meg. Az előbbi változás során a gyermek először lép be az óvoda helyiségébe, ahol az addigi egyéni tevékenységeit felváltja a szervezett közös és kötött foglalkoztatás. A hat-hét éves kor beköszöntével pedig egy újabb mérföldkőhöz érkeznek, amikor is a gyermek iskolás lesz, és ezzel még szorosabban kapcsolódik be az intézményesített és rendszeres foglalkozásokba, amelynek része a testnevelés is (Gyömbér, 2016).

Ez az átmenet az egyénileg végzett mozgásokból a szervezett testnevelési tevékenységekbe való bekapcsolódás szempontjából azért nagyon lényeges, mert ekkor kezdhet el rendszeresen részt venni a gyermek a testnevelési foglalkozásokon. A testnevelés minősége pedig meghatározó szerepet játszik a gyermek motoros fejlődésének hosszú távú alakulásában. A gyermek mozgásfejlődése ebben az időszakban két fő folyamatban nyilvánul meg: egyrészt a már korábban megtanult mozgások finomodásában és tökéletesedésében, másrészt pedig az első mozgáskombinációk megjelenésében (Gyömbér, 2016).

Míg a 8-9 éves kisiskolás gyermekeknek elegendő a mozgásaktivitásukat játékos formában elvégezniük, ezzel a testtartási hibáikon is javíthatunk, addig 10-17 éves korukban már ösztönöznünk kell őket a sportolásra, olyannyira, hogy több sportágat ki kell próbálniuk, amíg valamelyikhez el nem kezdenek ragaszkodni (Rókusfalvy – Kovács, 1992).

A mozgásfejlődés három alapvető irányt követ. Elsősorban a teljesítmény javulásában, a mozgásvégrehajtás minőségének és pontosságának fejlődésében, valamint az ismert mozgások kombinációinak egyre nagyobb variációjában. A gyermek egyre többféle kombinációban és különböző feladathelyzetekben tudja alkalmazni a már elsajátított mozgásformákat. Például ilyen kombináció lehet többek között a járás összekapcsolása mászással, tolással és hordással; vagy a járás és futás összekötése a labda magasra való dobásával és későbbi elkapásával; esetleg a járás, futás és szökkenés váltogatása, melyeket járás és/vagy futás összekötve fölmászással, egyensúlyozással, ugrással és/vagy dobással kombinálhat (Gyömbér, 2016).

Hat-hét éves korban a gyermekek már képesek olyan mozgásokat is végrehajtani, amelyek 3-5 különböző elemet tartalmaznak, bár ezek a kombinációk még mindig elsősorban egymást követő elemekből állnak össze. Több elem egyidejűleg történő végrehajtása azonban ebben a korban még nem igazán sikeres, ami azt jelenti, hogy a gyermekek egy adott feladat elvégzésekor még nem tudnak egyszerre több mozgáselemet koordináltan összekapcsolni. Ez által a rendszeres gyakorlás jelentősen fejleszti ezeknek a kombinációknak a minőségét, valamint növeli az egyes mozgások közötti variációknak a számát, így a gyermek egyre többféle mozgásformát és mozdulatot képes összekapcsolni és alkalmazni.

A motorikus fejlődés vázának felépítésére ebben az életkorban még az jellemző, hogy a különböző képességek egyetlen összevont szempontba rendeződnek. A kondicionális képességek közül kiemelkedően az idegrendszeri érést kísérő mozgás- és mozdulatgyorsaság, illetve a testmérethez viszonyított állóképesség fejlődése mutat jobban előrelépést. Ezek a képességek még szoros kapcsolatot mutatnak egymással, és egymásra támaszkodva alkotják a gyermek teljesítményének hátterét (Farmosi, 2021).

Az egyik kutatás szerint, amelyik egyforma mozgásszerkezetű, de eltérő képességeket igénylő tesztekkel vizsgálták, kimutatták, hogy ezek a tesztek egy szerkezetbe csoportosulnak, ami megerősíti azt a megállapítást, hogy ebben az életkorban fennálló különböző motoros képességek egyetlen összevont rendszert alkotnak. Az ilyen jellegű fejlődési vizsgálatok azért nagyon fontosak, mert segítenek megérteni, hogy milyen dolgok játszanak szerepet a gyermekek motorikus fejlődésében, és hogyan lehet ezeket hatékonyabban fejleszteni a rendszeres és célzott testnevelési feladatokkal.

1.2. Kisiskolások általános fizikai (motoros) képességeinek a fejlesztése

A fizikai képességek fejlesztése és mérése a gyermekek életében elég nagy jelentőséggel bír, pláne a korai életkorban, mivel ezek az alapvető képességek meghatározó szerepet játszanak a gyermek későbbi sportbeli teljesítésében és az általános egészségi állapotának kialakulásában is. A korai gyermekkor az az időszak, amikor a fizikai képességek alappillérei megalapozódnak, és amikor a rendszeres testmozgás és a sporttevékenységek nagy hatással lehetnek a gyermek testi és lelki egyenletes fejlődésére. A kisiskolás korú gyermekek, azaz a 6-10 évesek fizikai képességeinek ellenőrzése és fejlesztése ezért különösen kritikus szerepet játszik abban, hogy megértsük és támogassuk fejlődésüket, illetve hogy hosszabb távon elősegítsük az egészséges életmód kialakulását (Gyömbér, 2016).

Az erő, mint fizikai képesség - a vázizomzat által használt feszítő képesség. Gyermekkorban az erőfejlesztés lényegében a saját testsúllyal lebonyolított gyakorlatokkal történik. Ebben az életkorban még nem a maximális erő a végcél, hanem a működésbeli, dinamikus és állóképességi sajátos izomerő fejlesztése (Farmosi, 2021).

Fejlesztési lehetőségek:

- Saját testsúllyal végrehajtott gyakorlatok: fekvőtámasz, guggolás és lábemelés.
- Kúszó-mászó feladatok: erőfejlesztésen kívül koordinációt is erősítenek.
- Mászókázás és kötélmászás: főképp hatékony a törzs- és karizmok erősítésére.
- Csoportos gyakorlatok: páros húzások, ellenállásos feladatok (pl. "húzás-vonás").

A játékos formában végrehajtott erőfejlesztés létfontosságú, mivel a gyermekek motivációját fenntartja, és nem terheli túl a fejlődésben lévő ízületeket és izomzatot (Gyömbér, 2016).

Az állóképesség – azt foglalja magába, hogy a gyermek mennyi ideig képes egy adott fizikai cselekvést fáradás nélkül végrehajtani. Kisiskolás korban az aerob jellegű állóképesség fejlesztése a legfontosabb cél, vagyis olyan mozgások rendszeres fejlesztése, amelyek hosszabb időn át, közepes intenzitással is elvégezhetők (Mészáros, 2007).

Ez a képesség nagyon fontos a versenysportban, mind a szabadidős tevékenységek során, és kiemelt szerepet játszik az általános egészségi állapot megőrzésében is (Nagy, 2006). Fontos még, hogy az állóképességet olyan játékos feladatok által fejlesszük, amelyet a gyerekek élveznek, és ez a mentális egészségnek a fenntartásához is hozzájárul, azaz csökken a gyermekek stressz szintje is (Nagy, 2003).

Fejlesztési lehetőségek:

- Futások: 5–10 perces szabályos tempójú futás, vagy rövid távú ismételt futások pihenőidőkkel.
- Játékos formák: fogójátékok, futóversenyek és váltóversenyek.
- Táncos mozgások: ritmusos mozgásformák, aerobik jellegű gyakorlatok.
- Természetben végzett mozgások: túrázás, biciklizés.

A gyermekek állóképessége játékos, élményszerű feladatokon keresztül fejleszthető a legeredményesebben (Farmosi, 2021).

A gyorsaság, mint fizikai képesség – a mozgások megvalósításának sebességére utal. Ebben a korban az idegrendszer nagyon fejleszthető, így a gyorsaság, reakcióidő és mozdulatgyorsaság is remekül fejleszthető (Szakály – Király, 2004).

Fejlesztési lehetőségek:

- Rövid távú futások (10–30 méter), eltérő rajtokkal.
- Reakciófejlesztő gyakorlatok: indulás tapsra, jelzésre, irányváltásokkal.
- Labdás feladatok: hirtelen labdaelkapás, gyors átadások, labdavadászat.
- Versenyhelyzetek: időre végrehajtott gyakorlatok, sorversenyek.

Fontos, hogy a gyorsaságfejlesztésnél a terhelés ne legyen hosszú, a pihenő teljes legyen, mivel csak így fejlődik az idegrendszer reakciókészsége (Szakály – Király, 2004).

Rugalmasság (izületi hajlékonyság) - a ízületek mozgáshatárát és az izmok nyújthatóságát takarja. Ez az egyik legkönnyebben fejleszthető képesség gyermekkorban, viszont ennek ellenére könnyen csökken is, ha nem gyakoroljuk. Fontos szerepe van a testtartás javításában és a sérülések megelőzésében (Mészáros, 2007).

Fejlesztési lehetőségek:

- Nyújtó- és lazító gyakorlatok: ülésből előrehajlás, törzshajlítás, karkörzés.
- Statikus nyújtások: hosszabb kitartással.
- Dinamikus nyújtások: lendületes mozgások a bemelegítésnél.
- Játékos formák: „állatos mozgások” (macska, béka), jóga- és tornagyakorlatok.

A nyújtás beszúrása az órák végére és levezető szakaszba igencsak fontos a mozgásszervi egészség megőrzéséhez (Farmosi, 2021).

A koordináció, mint fizikai képesség – teszi lehetővé a precíz és harmonikus mozgások végrehajtást. Ezek alapját az idegrendszer működése adja, ezáltal a fejlesztésük leginkább az alsó tagozatban hatékony (Gyömbér, 2016).

Fejlesztési lehetőségek:

- Egyensúlyozó gyakorlatok: séta a padon, egy lábon való állás, labdával való mozgás közben.

- Térérzékelés fejlesztése: irányváltós játékok, akadálypályák.
- Ritmikus gyakorlatok: tapsra folytatott mozgás, táncelemek, zenés feladatok.
- Labdás ügyességi feladatok: célba dobás és labdavezetés.

A koordinációs képességek rengetegféle gyakorlással fejleszthetők, a hangsúly az állandóan változó mozgáshelyzeteken, az alkalmazkodó képességnek a megerősítésén van (Szakály – Király, 2004).

Ebben a korai életszakaszban a gyermekek fizikai képességei, mint például a mozgáskoordináció, az egyensúlyérzék, az erő, a gyorsaság, az állóképesség és a rugalmasság, igencsak pörgősen fejlődnek. Ezek a képességek nemcsak a sportbeli teljesítmény alapját képezik, hanem közvetlenül hozzájárulnak a mindennapi életben való alkalmazkodáshoz. A fizikai képességek elfogadott szintje lehetővé teszi a gyermekek számára azt, hogy magabiztosan mozogjanak a világban, élénken részt vegyen a játékokban, és örömet leljen a különböző sporttevékenységekben. Az erős fizikai alapok ezen kívül elősegítik az egészséges növekedést és fejlődést, csökkentik a sérüléseknek az esetleges kockázatát, illetve hozzájárulnak a pszichés jólléthez, növelve közben az önbecsülést és az önbizalmat (Csányi, 2006).

A kisiskolás korú gyermekek fizikai képességeinek vizsgálata és mérése tehát nem csupán az aktuális fejlettségi szint felmérését vizsgálja meg, hanem információkat nyújt a gyermekek fejlődésének skálájáról, az esetlegesen fennálló hiányosságokról és erősségekről is. Ez a tudás lehetővé teszi a pedagógusok, edzők és szülők számára, hogy irányított, a gyermek egyéni igényeihez simuló fejlesztő programokat dolgozzanak ki, amelyek által a gyermek fizikai képességei a lehető legmegfelelőbb módon fejlődhetnek.

A fizikai képességek mérése során alkalmazott módszerek széles spektrumot ölelnek fel, amelyek célja, hogy pontos és megbízható képet adjanak a gyermek aktuális fizikai állapotáról. Ezek közé tartoznak a különböző mozgáskoordinációs tesztek, amelyek a gyermek egyensúlyérzékét és mozgáskontrollját vizsgálják; az erőtesztek, amelyek a felső- és alsó végtagok izomerejét mérik; a gyorsasági tesztek, amelyek a reakcióidőt és a mozgásgyorsaságot értékelik; valamint az állóképességi tesztek, amelyek a kardiovaszkuláris rendszer állapotát és a hosszan tartó fizikai aktivitásra való képességet mérik. Emellett a rugalmassági tesztek is fontosak, amelyek a mozgástartományt és az ízületek mozgékonyágát vizsgálják (Csányi, 2006).

Ezeknek a teszteknek az eredményei nemcsak a jelenlegi fizikai állapotot vetítik vissza, hanem lehetőséget biztosítanak a fejlődés nyomon követésére is, így a szülők, pedagógusok és edzők rendszeresen visszajelzést kaphatnak a gyermek fizikai fejlődéséről. Az

eredmények alapján célzott közbelépések és fejlesztő programok kidolgozása válik lehetővé, amelyek segítségével a gyermekek tovább fejleszthetik képességeiket, és hosszabb távon is megőrizhetik fizikai állóképességüket és egészségüket.

Fontos megjegyezni, hogy a fizikai képességek fejlődését igencsak sok tényező befolyásolhatja. Ezek közé tartoznak többek között a genetikai adottságok, amelyek meghatározzák a gyermek alkatát és fizikai képességeit; a környezeti tényezők is, mint például a családi háttér, az iskola és a baráti közösség, ahol a gyermek nevelkedik; valamint a táplálkozás és az életmód, amelyek szintén jelentős hatást gyakorolnak a fizikai fejlődésre. Emellett a rendszeres mozgás és a sporttevékenységek pozitívan befolyásolják a fizikai képességek fejlődését, míg a mozgásszegény életmód és a helytelen táplálkozás pedig negatív hatással lehet rájuk (Nagy, 2007).

Ez a fejezet tehát átfogóan bemutatja a kisiskolás korú gyermekek fizikai képességeit, azok mérési módszereit, illetve azokat a tényezőket, amelyek befolyásolják ezeknek a képességeknek az alakulásait.

1.3. A fizikai képességek mérési módszerei

A fizikai képességek mérési módszerei fontosak a kisiskolás korú gyermekek fejlődési eredményeinek a követésében. Ezek a módszerek nemcsak a gyermekek jelenlegi fizikai állapotát tükrözik, hanem segítenek megmutatni mik az erősségeik és a fejlesztésre szoruló területeket. A megfelelő mérési módszerek alkalmazása lehetővé teszi a tanárok, edzők és szülők számára, hogy a gyermekek testi fejlődését tudatosan irányítsák, és támogassák őket abban, hogy elérjék a lehető legjobb fizikai állapotot.

1. Erőmérések: Az izomerő mérése során olyan teszteket alkalmazunk, amelyek célja a gyermekek felső- és alsótesti izmainak állapotfelmérése. A fekvőtámasz és a felülés a felsőtest izmainak erejét méri, míg a különböző dobóerő tesztek (például a medicinlabda-dobás) az alsótest és a törzs erejének vizsgálatára szolgálnak. Ezek a tesztek nem csupán az izomerőt mérik, hanem a gyerekek állóképességét és kitartását is, hiszen a teszteket ismétlések formájában végzik. Az erőmérések rendszeres alkalmazása lehetőséget nyújt a gyerekek fizikai fejlődésének folyamatos nyomon követésére, és segít abban, hogy időben felismerjük az esetleges izomgyengeségeket, amelyeket célzott fejlesztéssel orvosolhatunk (Farmosi, 2021).

2. Állóképességi tesztek: A kardiovaszkuláris állóképesség mérése a gyermekek szív- és érrendszerének teljesítményét vizsgálja. A 20 méteres futásteszt és az 1-2 kilométeres állóképességi futás során a gyerekek kitartása és fizikai állóképessége kerül a középpontba. Ezek a tesztek különösen fontosak a szív- és érrendszeri egészség

szempontjából, hiszen a rendszeres állóképességi edzés hozzájárul a szív, a tüdő és az érrendszer optimális működéséhez. Az állóképességi tesztek eredményei alapján a tanárok és edzők egyénre szabott edzésterveket készíthetnek, amelyek célja a gyerekek fizikai állóképességének fokozása. Az ilyen típusú tesztek lehetőséget adnak arra is, hogy a gyerekek megtapasztalják, milyen mértékben képesek fejlődni, ha rendszeresen részt vesznek az állóképességi edzéseken.

3. Gyorsasági tesztek: A gyorsaság az a képesség, amely meghatározza, hogy az egyén milyen gyorsan képes végrehajtani egy adott mozgást vagy tevékenységet. A rövid távú sprint tesztek, például a 30 méteres futás, kiválóan alkalmasak a gyermekek gyorsaságának és reakcióképességének mérésére. A tesztek során mért időeredmények alapján következtethetünk arra, hogy a gyerekek mennyire gyorsak, valamint arra is, hogy milyen mértékben képesek reagálni a különböző ingerekre. A gyorsasági tesztek különösen hasznosak olyan sportokban, ahol a gyors mozdulatok és a reakcióidő kulcsfontosságúak, például a sprintekben, a futballban vagy a kosárlabdában. A gyorsaság fejlesztése érdekében a tesztek eredményeit figyelembe véve célzott edzéseket lehet összeállítani, amelyek növelik a gyerekek gyorsaságát és reakcióidejét.

4. Rugalmassági tesztek: A rugalmasság mérésére szolgáló tesztek, mint például a törzshajlítás előre vagy az ülés közbeni előrehajlás, az ízületek mozgástartományának felmérését célozzák. A rugalmasság különösen fontos a mindennapi mozgások során, hiszen lehetővé teszi, hogy az ízületek széles mozgástartományban működjenek anélkül, hogy sérülés veszélye állna fenn. A rugalmassági tesztek eredményei alapján a tanárok és edzők megállapíthatják, hogy mely területeken szükséges a rugalmasság fejlesztése, és ennek megfelelően nyújtó- és hajlékonysági gyakorlatokat építhetnek be a gyerekek napi edzésprogramjába. A rugalmasság fejlesztése nemcsak a sérülések megelőzése szempontjából fontos, hanem hozzájárul az izomműködés hatékonyságához és az általános mozgékonyasághoz is (Gyömbér, 2016).

5. Koordinációs tesztek: A koordinációs képességek mérése különféle ügyességi feladatokkal történik, amelyek célja a gyermekek motoros képességeinek és mozgáskoordinációjának felmérése. Ilyen feladatok lehetnek például a labdavezetés, az ugrókötel használata, az egyensúlyozó gyakorlatok, vagy akár az akadálypályák teljesítése. A koordináció fejlesztése különösen fontos a gyerekek számára, hiszen a koordinált mozgások alapvető fontosságúak a mindennapi tevékenységek során, valamint a különböző sportokban is. A koordinációs tesztek segítségével a tanárok és edzők pontos képet kaphatnak arról, hogy a gyermekek mennyire képesek összehangolni a mozdulataikat, és hol

szükséges további fejlesztés. A koordináció javítása érdekében a tesztek eredményeit figyelembe véve különféle ügyességi és egyensúlyfejlesztő gyakorlatokat építhetnek be az edzésprogramba, amelyek segítik a gyerekek mozgásainak pontosabbá és hatékonyabbá tételét.

Ezek a mérési módszerek nem csupán a gyermekek fizikai állapotának felmérésére szolgálnak, hanem alapvető eszközök a hosszú távú fejlesztési tervek kialakításában is. A mérési eredmények alapján a tanárok és edzők képesek azonosítani az egyes gyermekek erősségeit és gyengeségeit, és ennek megfelelően testre szabott edzési és fejlesztési programokat dolgozhatnak ki. A folyamatos mérés és visszajelzés segíti a gyerekeket abban, hogy felismerjék saját fejlődésüket, motivációt nyerjenek a további munkához, és tudatosabban vegyenek részt a saját fizikai fejlesztésükben.

A mérési módszerek alkalmazása során fontos, hogy a tesztek végrehajtása során a gyermekek mindig biztonságos és támogató környezetben legyenek, ahol az eredmények nem a versengés, hanem a fejlődés eszközei. Az eredmények nemcsak a jelenlegi állapotot tükrözik, hanem iránymutatást adnak arra vonatkozóan is, hogy mely területeken szükséges a további fejlesztés, illetve melyek azok a területek, ahol a gyerekek már kimagasló teljesítményt nyújtanak.

II. A SPORT SZEREPE AZ ÁLTALÁNOS ISKOLAI ÉVEK ALATT

A sport fogalmát a különböző tudományterületek különböző megközelítésből értelmezik, viszont az alapvető tartalom minden esetben a mozgással, versenyzéssel, szabályozottsággal és közösségi élménnyel kapcsolható össze. A sport egy olyan szervezett, szabályok szerint végbemenő mozgásforma, melynek célja, hogy megőrizze az egészséget, a szabadidejét az ember hasznosan eltöltse, növelje a teljesítő képességét vagy akár versenyeken vegyen részt. A sport tehát egyszerre jelent testi aktivitást, szellemi kihívást, társas kapcsolatokat és életmódbeli mintát (Mészáros, 2007)

A sporttevékenységek – kiemelkedően a gyermekkorban – nagyon összetett hatással rendelkeznek. A fizikai fejlődésen túl igencsak hozzájárulnak a gyermek személyiségformálásához és a szociális kompetenciáinak fejlődéséhez. Már kisiskolás korban megfigyelhető, hogy a rendszeresen sportoló gyermekeknek jobb a teherbírásuk, kiegyensúlyozottabbak, könnyebben beilleszkednek a közösségbe alkalmazkodásuknak köszönhetően, és fejlettebb az önfegyelmük és a szabálytudatuk is (Gyömbér, 2016).

Az általános iskola alsó osztályaiban eltöltött idő az az időszak, amikor a gyermekek mozgásigénye kiemelkedően magas, és még nyitottak a különböző mozgásformák kipróbálására. Ebben a korban a sport nemcsak egészségfejlesztő eszköz, hanem játékos, örömteli elfoglaltság is, amely erősíti a belső motivációt és a mozgás iránti pozitív attitűdöt. Az iskolai sport – akár testnevelésóra, akár délutáni sportfoglalkozás keretében – a gyermek fejlődésének egyik leghatékonyabb elősegítője lehet (Bács, 2010).

2.1. A sport jelentősége kisiskolás korban

A sport konkrét célú mindennapos tevékenység, a mindennapoktól különböző környezetben, célja nem más, mint a versenyzés, a szórakozás, az eredmény elérése, a képességek fejlesztése vagy ezeknek a kombinációja. A kitűzött cél meghatározza a sport jellegét, a sportoló képességeit és bátorságát. Sokféle sport létezik, amelyek nagymértékben hatnak az ember érdeklődésére (Fancsiki, 2020). Minden szervezett vagy szervezetlen, csoportos vagy egyéni testedzési tevékenységek gyűjtőfogalma, amiben az ember bizonyos társas körülmények között kiélheti biológiai mozgásigényét és szükségletei. A sport az életmód kihagyhatatlan része. Optimális esetben ez rendszeres, nemcsak egyszeri alkalomszerű testmozgást jelent. A sport gyűjtőfogalom arculatából következik, ha azt mondjuk, hogy valaki sportol, ezzel még nem vonhatjuk le azt a következtetést, hogy milyen sportágat űz, milyen színvonalon, milyen rendszerességgel és erősséggel, versenyszerűen vagy szórakozásból stb. A sportolást is az életmód egyéb összetevőihöz hasonlóan,

egyénenként kell kialakítani az általános érvényű elvek szerint. Ezek közül a legfontosabb az, hogy minden embernek szüksége van a sportra, nemcsak azoknak, akik kedvük, tehetségük szerint kimagasló eredményt érnek el. A mai társadalmi életben a sport által mozoghat az ember annyit és olyan intenzíven, ami egészsége szempontjából nem lehet kihagyni. Az edzettség az a sportolás következményeként alakul ki, azt foglalja magába, hogy a szervezet egészséget jelentő egyensúlyi állapota kemény, jól ellen tud állni a kedvezőtlen környezeti hatásoknak. Mindezek alapján megállapítható, hogy életmód, amelyet élünk, nagy kihatással van egészségünkre (Bíróné, 2004).

Ebben a korai életszakaszban, amikor a tanulás és a személyiség fejlődése áll a középpontban, a gyermekek testi és szellemi változásai még nem olyan robbanásszerűek, mint az ezt megelőző óvodás években, vagy mint a későbbi serdülőkorban. Ez az időszak inkább a fokozatos, kevésbé látványos, ám stabil fejlődés jellemzi. A gyermekek lassan, de biztosan fejlődnek, megtanulják a különböző mozgásformákat és technikákat, finomítják mozgáskoordinációjukat, és egyre magabiztosabban alkalmazzák azokat különböző helyzetekben. Ennek a fejlődésnek a támogatása érdekében kiemelten fontos, hogy a sporthoz kapcsolódó alapvető készségek és képességek fejlesztése során a gyermekek megtapasztalják az örömet és a sikereket, hiszen ez a későbbi sporttevékenységekhez való pozitív hozzáállás alapját képezi (Pösze, 2021).

A sport és a szabadidős cselekvések nem csak konkrétan az egészséges életmód miatt fontosak: társadalmi és nevelési szerepük is egyértelmű. A testmozgás ezen kívül a betegségek megelőzése miatt is fontos szerepet tölt be (Fancsiki, 2020).

Ha a sportolás és más szabadidős tevékenységek kivitelezéséhez sikerül pozitív környezetet biztosítani, amely felkelteni a fiatal tanulók érdeklődését, akkor nagy az esély arra, hogy mindenki megtalálhatja a számára tetsző sportágat (Bíróné, 2004). A rendszeres mozgás az egészséges életmód egyik meghatározó alappillére. Ezáltal kondicionáljuk testünket, karbantartjuk, valamint fejlesztjük izmainkat és lazítjuk ízületeinket. Amellett, hogy a sportolás a leghatékonyabb betegségmegelőző "eljárás", javítja életminőségünket és közérzetünket (Fancsiki, 2020).

A szülők szerint, ha a gyerek korán kezdi a sportolást, az elvonja a figyelmet a tanulásról, fáradt lesz, esetleg megsérül. Szakemberek szerint viszont a rendszeresen mozgó gyermekek terhelhetőbbek, jóval ritkábban betegek és az élet minden területén kitartóbbak (Rubinstein, 1964).

Az oktatási és nevelési módszerek szempontjából levonható az a következtetés, hogy feladattartásra képes korról van szó. Mert ebben a korban a gyermek gondolkodása tudja a cselekvést irányítani.

Remélhetőleg minden szülő egyetért azzal az állítással, hogy a mozgást valamint a rendszeres sportolási tevékenységeket egészen kis kortól el kell kezdeni, mert elengedhetetlen az egészséges testi és lelki fejlődéshez (Fancsiki, 2020). Ám, hogy kinek mit takar a rendszeres sportolás a vélemények már változók, ahogy arról is, hogy melyik sporttevékenység az, amit megéri választani. Hiszen egy rosszul választott sporttal egy életre elmegy a kedve a gyermeknek. Ha folyamatosan csak kudarcélmények érik - túlhajtják, kimerül, sokat sérül, vagy az edző személyisége nem megfelelő, akkor nem akarja tovább folytatni. A szülőnek nem a saját vágyait kell vetíteni a gyerekekre, hanem inkább alkatának megfelelő sportot kell választani (Rubinstein, 1964).

Minden életkorban meg kell, legyen a sport szerepe a mindennapjainkban, a gyermekeknél és kamaszoknál pedig kiemelkedően, mivel kell az a bizonyos testmozgás általi inger mennyiség, ami hozzájárul az idegrendszer egészséges fejlődéséhez. A rendszeres sport által a gyermek megtanulja, hogy hogyan kell megfelelően beosztani az idejét, és hogy a sikerért és a kimagasló eredményekért meg kell küzdeni. A csalódások és sikerélmények által felkészít az életre, mindamellett, hogy támogató és azonos célú közösség veszi körbe (Fancsiki, 2020).

2.2. A testnevelés és sport az oktatási rendszerben

A testnevelés, mint tantárgy - nagyon fontos szerepet tölt be a kisiskolás korosztály oktatásában Magyarországon és Ukrajnában. Az 1–4. osztályokban a mozgásfejlesztés nem csak a fizikai állapot javítását célozza, hanem hozzátesz a gyermekek értelmi, érzelmi és szociális fejlődéséhez is. Továbbá az alsó tagozat különösen érzékeny szakasza a mozgásos tanulásnak, ebből adódóan a testnevelés ebben az életkorban alapozó és személyiségformáló értékkel is bír.

Magyarországon tantárgyat az alsó tagozatos oktatásban a Nemzeti alaptanterv és a kerettantervek alapján szervezik meg. Ennek az a célja, hogy megalapozza a gyermekek egészségtudatos életmódját, úgy, hogy a mozgásos képességeik fejlesztése által járul hozzá testi, lelki és szociális fejlődésükhöz (Oktatási Hivatal, 2020).

A magyar tanterv szerint a testnevelés tantárgy céljai közé 1-4. osztályokban a következők sorolandók:

- A tantárgy célja nem más, mint a mozgáskészségek megalapozása, a motoros képességek fejlesztése, illetve a mozgáshoz és a sporthoz való pozitív viszony kialakítása.
- Többek között a játékos cselekvéstanulás és az élményszerű mozgás áll a középpontban.
- Fontos szerepe van a prevenciós, azaz "megelőző" szemléletnek, az egészségmegőrzésnek és az önfegyelem, valamint az együttműködés fejlesztésének is (Oktatási Hivatal, 2020).

A tantárgy heti óraszám 1–4. osztályban az úgynevezett „mindennapos testnevelés” elvének eleget téve heti öt óra, azaz évi 340 tanóra. Ez azt biztosítja, hogy a gyerekeknek lehetőségük legyen rendszeresen mozgást végezni, függetlenül attól, hogy részt vesznek-e valamilyen iskolán kívüli sportszakkörökben. A tanórák következtében a mozgásélmény és a játékoság áll a középpontban, pláne az alsó tagozat első két évében (Emberi Erőforrások Minisztériuma, 2020).

A tananyag témakörei az életkori sajátosságoknak megfelelően épülnek fel. A legfontosabb témák a következők:

- Járások, futások, szökdelések, ugrások - a természetes mozgásformák fejlesztése végett (36 óra).
- Gimnasztikai és rendgyakorlatok - a helyes testtartás kialakítását és a törzsizomzat erősítése céljából (26 óra).
- Labdás feladatok, amelyek a szem-kéz koordináció és az ügyességet fejlesztik (26 óra).
- Testnevelésre és népi játékokra alapulás - melyek közösségformáló szerepet is végrehajtanak (32 óra).
- Küzdőfeladatok - ezek az erő és a stratégiai gondolkodást fejlesztik (30 óra).
- Alternatív környezetben végzett mozgásformák - például a természetjárás vagy szabadtéri sportjátékok (46 óra).
- Úszásoktatás - természetesen ott, ahol a feltételek megvannak, és az úszástanítás is megvalósul az alsó osztályokban (36 óra).

A pedagógiai fókusz a fejlesztő értékelésen, az önmagukhoz viszonyított előrehaladás figyelembevételén van. A gyerekek visszajelzést kapnak arról, hogyan fejlődnek saját képességeiket tekintve, ezáltal nő az önbizalmuk és a mozgáshoz viszonyított pozitív attitűdjük. Az órákon a tanító figyelembe kell vegye a gyerekek eltérő fejlettségi szintjét,

teret kell adjon a differenciált fejlesztésnek és az élményalapú oktatásnak (Emberi Erőforrások Minisztériuma, 2020).

Ukrajnában a testnevelés tantárgy az általános iskolák 1–4. osztályában a „Нова українська школа” (Új Ukrán Iskola) nézetei szerint tanítják. A program célja, hogy nemcsak a fizikai képességeket fejlesszék, hanem emellett központba legyen az egészséges életmód kialakítása, a közösségi normák és a pozitív személyiségjegyeknek a formálása is (Ukrajna Oktatási Minisztériuma, 2022).

A testnevelés céljait és követelményeit külön oktatási programok határozzák meg – a legelterjedtebbek közül kiemelendő Savcsenko-féle és a Sajan-féle tanterv. Mindkét tanterv a mozgás iránti pozitív attitűd kialakítására, illetve az egészséges életmódra nevelésre és a gyermek személyiségének összetett fejlesztésére épül.

A tantárgy heti három tanórában kerül megszervezésre, ezekhez gyakran társulnak ún. „динамічні паузи” – mozgásos szünetek – is, amelyeknek többek között az a célja, hogy a gyerekeket felfrissítse, aktivitásukat fenntartsa a többi tanóra között.

Az éves óraszám osztályonként: 105–108 óra körül van.

A Savcsenko-program (2022) alapján a testnevelés tantárgy az alábbi fő célokat foglalja magába:

- A gyermekek egészséges fizikai és pszichés fejlődésének megőrzése.
- A mozgáskészségek lineáris és rendszeres fejlesztése.
- Az együttműködési készségek, a kitartás, a fegyelem illetve a sportszerűség fejlesztése.
- A sport és a mozgás megszerettetésén alapul a jövő egészséges életmódja.

Jellemző témakörök és mozgásformák az ukrainai tanterv szerint (Ukrajna Oktatási Minisztériuma, 2022):

- Játékos gimnasztikai gyakorlatok: tartásjavító mozgások, mozgáskoordináció-fejlesztés.
- Mozgásos játékok és szabályjátékok: együttműködés, csapatépítés.
- Kúszások, mászások, szökdelések: természetes mozgásminták fejlesztése.
- Labdás gyakorlatok: dobás, elkapás, vezetés – az ügyesség és szem-kéz koordináció javítására.
- Erő- és állóképességi gyakorlatok: egyszerű testsúlyos edzésformák.
- Relaxációs és légzőgyakorlatok: a testi-lelki egyensúly támogatására.

A Sajan-féle program hasonló szerkezetű, de jobban koncentrálnak az állóképesség és a mozgáskoordináció fejlesztésére. Fontos része a gyermekek önálló aktivitásra nevelése és a fokozatosan felépülő terhelés elve (Ukrajna Oktatási Minisztériuma, 2022).

Mindkét program sajátossága, az hogy a tanórák alkalmával a játékosság és az élményszerű mozgás kap fontos szerepet. Az értékelés nem csupán osztályzattal történik, hanem inkább fejlesztő visszajelzésben valósul meg: a gyermek saját fejlődéséhez képest értékelik a tanárok az aktivitást, az erőfeszítést és a jelenlétet.

2.3. Egyéni- és csapatsportágak jellemzői

A sportolásnak igencsak sok formája létezik, de a mozgásformákat leggyakrabban két nagy csoportra osztjuk: egyéni és csapatsportágakra. A két típus eltér szervezési és szabályrendszerbeli különbségekben is, illetve a fejlődéstani, pszichológiai és pedagógiai hatásokban is, rendkívül gyermekkorban. A kisiskolás korosztály életkori sajátosságai és különbségei végett a megfelelő sportág kiválasztása elengedhetetlen fontosságú, mert ilyenkor alapozódnak meg az egész életre szóló motoros készségek, mozgásformák, illetve a szokások is.

Az egyéni sportágak olyan mozgásformák, ahol a sportoló gyereknek a saját teljesítményén múlik a végeredmény, tehát nincs közvetlen együttműködés csapattársakkal. Ide tartozik például a könnyűatlétika, úszás, torna, kerékpározás, tenisz, küzdősportok stb.

Az egyéni sportágak rendszeres végzése által a gyermekek megtanulják az önálló felelősségvállalást, a kitartást, és erősödik az önértékelésük, melyből adódóan saját teljesítményükért csakis ők maguk felelősek és magukra számíthatnak. Az ilyen sportokban nagy szerepe van az összpontosításnak, a figyelem tartósságának és az önkontrollnak is (Gyömbér, 2016).

Az egyéni sportolók esetében (de igazából minden sport esetében) az edző-tanítvány pozitív kapcsolat nagyon fontos, mivel az egyéni visszajelzés és a gyermek személyes fejlődésének irányítása az edzőn múlik. Fontos, hogy kitűzzünk személyes célokat, és folyamatos eredménybeli fejlődéseket intervallumokon belül (Bács, 2010).

A fizikai képességek fejlesztésénél és minden szempontjából az egyéni sportágak gyakran nagyobb hangsúlyt fektetnek az alapképességek – gyorsaság, állóképesség, erő, hajlékonyság, koordináció – fejlesztésére (Mészáros, 2007).

A versenysport űzése miatt ezeknek a specializációját is megfigyelhetjük: például a rövidtávú futók gyorsasága, a hosszútávúfutók állóképessége vagy a tornászok hajlékonysága.

Viszont fontos kiemelni, hogy az egyéni sportágakban sportoló gyermekek nagyobb pszichés terhet hordozhatnak, mert a győzelem vagy vereség csakis az ő teljesítményükhöz kötődik. Ez viszont növeli a belső motivációjukat, ám ahhoz az kell, hogy megfelelő támogatást kapjanak a családtól és az edzőtől (Gyömbér, 2016).

A csapatsportágaknál a cél elérése érdekében többen dolgoznak együtt. A legismertebb csapatsportágak közé tartozik a labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda, jégkorong, de a különböző váltóversenyek és csapatszintű küzdősportok is ide sorolhatók.

A csapatsportágak rendszeres üzése során fejlődik a szociális érzékenység, az együttműködés, a kommunikáció és még a csapat iránti ragaszkodás és hűségérzet is. Ezeknek a tulajdonságoknak a megléte nagyon fontosak a gyermek fejlődésének pszichoszociális perspektíva szempontjai. A csapatsportokban a tanulók megtanulják, hogy hogyan viszonyuljanak és igazodjanak csapatukhoz, a társasághoz, hogyan segítsenek egymásnak, miként viseljék el a vereséget vagy hogyan osztozzanak a elért sikerélményekben (Bács, 2010).

Gyermekkorban a csapatsportok fejlesztik az érzelmi stabilitást és a pozitív énkép kialakulását is. Az edző, mint csoportvezető, közösségformáló szerepet tölt be, ami meghatározza a gyermekek társas viselkedését (Farmosi, 2021).

Fizikai felkészülésekkor a csapatsportágak igencsak összetett mozgásokat és képességeket igényelnek a gyermekektől: gyors irányváltások, állóképesség, gyorsaság és robbanékonyság. A sokszor felmerülő játékhelyzetek és taktikai helyzetek fejlesztik a mozgásintelligenciát és a döntéshozó képességet is (Mészáros, 2007).

Ám hátrány lehet az is, hogy egy-egy gyermek kevésbé tud kibontakozni egyéni képességeit tekintve, vagy háttérbe szorulhat, ha nem annyira tehetséges, mint a társai. Ezért is fokozottan fontos az edző hozzáállása és az, hogy minden gyermek megfelelő eloszlásban kapjon szerepet és visszacsatolást.

Az, hogy egyéni vagy csapatsportágak mellett tesszük le a szavazatunkat, a választás során nincs jó vagy rossz döntés, hiszen a lényeg nem más, mint hogy a sportág megfeleljen a gyermek személyiségének, fizikai adottságainak és érdeklődési körének. Az egyéni sportágak az önállóbb és bátrabb gyermekeknek felelnek meg, míg a csapatsportágak a társaságkedvelő és kooperativitásra hajló, nyitott személyiségű gyerekek számára lehetnek megfelelőek (Farmosi, 2021).

A választás előtt kisiskolás korban minél többféle mozgásforma kipróbálása ajánlatos, hogy a gyerekek később tudatosabban tudjanak dönteni a hozzájuk illő sportágról. Fontos az is, hogy a sport, amelyet a gyerek végez, ne alakuljon át berögzült terheléssé, hanem

maradjon meg olyan tevékenységnek, amelyben örömet leli és hozzátesz a személyiségének fejlődéséhez (Gyömbér, 2016).

III. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI

A kisiskoláskor nagyon fontos időszak a gyermekek testi fejlődésében, ezért nélkülözhetetlen, hogy nyomon kövessük fizikai állapotukat és fejlődésüket. A különböző fizikai képességek – mint a gyorsaság, erő, rugalmasság, robbanékonyság, állóképesség – mérése objektív, számszerű adatokkal szolgál, amelyeknek köszönhetően képet kaphatunk arról, hol tartanak a gyerekek a mozgásfejlődésben, és milyen irányban lenne szükség elindulni a fejlesztésükben. A rendszeres mérések nemcsak az iskolai testnevelésnél segítenek, hanem egyéni szinten is lehetőséget nyújtanak a különböző fejlesztésre. Emellett ezek a felmérési adatok és eredmények alkalmasak arra is, hogy összehasonlítsuk a csapatsportot, egyéni sportot űző, valamint nem sportoló gyerekek teljesítményét, így következtetni tudunk a sportolási szokások befolyásolt hatásaira is. A mai, gyakran mozgásszegény életmódot folytató generációk esetében igencsak nagyon fontos, hogy időben észrevegyük a fizikai lemaradásokat, és megfelelő mozgásfejlesztési lehetőségeket nyújtsunk minden gyermek számára.

Szakdolgozatom célja, hogy felmérjük és megvizsgáljuk a 2.-4. (plusz 5.) osztályos kisiskolások általános fizikai képességeit, különös tekintettel az egyéni és csapatsportágakban sportoló gyermekek közötti teljesítménybeli különbségekre. Továbbá a kutatás során a tanulók sportolási szokásait és a sport iránti motivációjukat, érdeklődési köreiket is felmértük kérdőív keretein belül.

Hipotézisek

Feltételezzük, hogy:

- A csapatsportágakat űző gyerekek és az egyéni sportolók általános fizikai képességei között nem lesz jelentős eltérés, viszont a nem sportoló társaik lemaradást fognak mutatni.
- Az egyéni- és csapatsportolók fizikai felmérését tekintve sportág specifikus képességeknél adódhatnak eltérések (pl.: gyorsaság, rugalmasság stb.).
- Az életkor növekedésével arányosan javulnak a fizikai tesztek eredményei, mivel az idősebb tanulók fejlettebb fizikai képességekkel rendelkeznek.

3.1.A kutatás helyszíne

A kutatás, helyszínét tekintve a Csongori Gimnáziumban zajlott, ahol a sportolási lehetőségek úgy vélem, egy kárpátaljai iskolához mérten megfelelőek, vagy épp a kiváló felé hajlanak. Az iskola külön tornateremmel rendelkezik, ami az elmúlt 2-3 évben lett felújítva. A gimnázium lehetőségeket nyújt iskolai sportfoglalkozásokra, illetve egyéni szervezésű

edzéseket biztosít. Ezek a szakkörök délután működnek, amelyet az iskola torna tanára lelkesen vezet, melyek a következők: asztalitenisz-, röplabda szakkörök, futball edzések. Ezek a szakkörök a hét napjain váltakoznak, és van, hogy szülői bevonással történnek, amit a gyerekek kifejezetten élveznek. A szakkörök minden ágazatából év végén vagy félév végén versenyeket rendeznek, vagy kistérségek közötti vetélkedőkön vesznek részt a tagok.

Az szakkörök leginkább a 4. és 5. osztályosok körében jellemző, mivel általában ezt a korosztályt érdekli leginkább már a közösségbe járás, illetve a sportolás. A fiatalabb érdeklődő gyerekek pedig csatlakozhatnak, ha szeretnék.

A szakdolgozatomban használt felmérésben 2. 3. 4. és 5. osztályos gyerekek vettek részt. A nemek szerinti eloszlás arányos volt, és összesen 78 főből állt a minta. A felmért gyerekek közül 32 lány és 46 fiú volt. Életkoruk pedig 7 és 11 év között mozog. Emellett minden felmért diákról rögzítésre került a táblázatban, hogy sportol-e, ha igen, akkor milyen típusú sportágban leginkább aktív: egyéni vagy csapatsportban.

3.2. A kutatás módszerei

Két módszert alkalmaztunk a kutatás során:

1. Objektív fizikai mérések (fizikai tesztek)
2. Szubjektív/Kérdőíves felmérés (a gyerekek sport iránti érdeklődéséről)

Az objektív fizikai méréseknél az adatgyűjtés a tanítási időben történt, míg a szubjektív felmérés egy általuk (tanári segítséggel) kitöltött kérdőív alapján történt (**2. sz. melléklet**).

Vizsgálati módszereknél, ha az objektív fizikai méréseket vesszük alapul, akkor a tanulók általános fizikai képességeit különbözőféle standardizált mozgásos próbával mértük fel az ukrainai testnevelési meghatározott normák alapján (**1. sz. melléklet táblázatának követelményei szerint**) (Stepanenko, 2022):

1. Gyorsaság (30 méteres futás)

A felmért gyerekeknek 30 méter futást kellett teljesíteniük sík, egyenes pályán. A cél az volt, hogy a lehető leggyorsabban teljesítsék az adott távot, emellett felmérni a tanulók robbanékonyságát, reakcióidejét és rövidtávú gyorsaságát. Mértékegység: másodperc (s). Az időt kézi stopperrel mértük, sípjelre történő indulással és másodperc pontossággal.

Állóképesség/Kitartás (900-1200 méter futás évfolyamoktól függően, sajátos életkornak megfelelően)

A 2. osztályos gyerekek 900 métert, a 3-5. osztályos tanulók pedig 1000-1200 métert futottak megállás nélkül (folyamatosan). A legfőbb cél az volt, hogy a gyerekek a teljes távot lefussák, így többek között meg tudtuk vizsgálni az aerob-állóképességet és a keringési-légzőrendszer teljesítményét. Mértékegység: perc (másodperc). A lemért érték a kitartás

indikátora. A folyamatos futást kijelölt pályán mértük kézi stopperrel, szintén sípjelre történő indulással.

2. Rugalmasság/Hajlékonyság (előrehajolás ülésből cm-ben)

A tanulók egy gimnasztikai szőnyegen ülve előrehajoltak, úgy, hogy közben lábuk nyújtott helyzetben volt, és megmértük, hogy a kezeiket milyen maximum távolságig tudják kinyújtani. Mértékegység: centiméter (cm). A cél az volt, hogy felmérjük a gyerekek gerinc, és combhajlító izom hajlékonyságát.

3. Erő (1 perc alatti fekvőtámaszok száma)

A gyerekeknek minél több szabályos (a lányoknak könnyített formában) fekvőtámaszt kellett elvégezniük 1 perc alatt. A cél az erő felérése mellett az volt, hogy megvizsgáljuk a tanulók kar- és törzserejét. Fontos: minden helyes ismételts számított egyenes törzshelyzetből. Mértékegység: darabszám.

4. Koordináció és gyorsasági állóképesség (csónakfutás 4x9 méteren)

Az irányváltásos gyorsaság és a mozgáskoordináció felmérésére egy 4x9 méteres oda-vissza (shuttle) futás szolgált. A tanulónak négyszer kellett oda-vissza irányt váltva futniuk. A cél az volt, hogy lemérjük a gyerekek irányváltásos gyorsaságát, mozgáskoordinációját és nem mellesleg egyensúlyát is. Stopperórás mérési módszernél kétszer lehetett próbálkozni, melyből természetesen a jobb eredmény került be az adatokba.

5. Ugróképesség/Helyből távolugrás (centiméterben)

Az alsó végtagok eredményességét mértük fel helyből távolugrással. A tanulók sík talajon, előre ugrottak egy helyből (két lábról való elrugaszkodásból), majd lemértük a talajra érkezés távolságát centiméterben. A jobb értéket számítottuk be két próbálkozási lehetőségből.

3.3.A vizsgált minta bemutatása

A kutatás alatt a Csongori Gimnázium kisiskolás tanulói közül összesen 78 tanuló képességeit vizsgáltuk és mértük fel kitérve főként arra a szempontra, hogy sportolói tevékenységük formája (egyéni vagy csapatsportágban sportolnak-e) milyen módon befolyásolja teljesítményüket. A mintát tekintve a nemek szerinti megoszlás pedig a következő: 32 lány és 46 fiú. A vizsgált osztályok a következők:

- 2. osztály: 26 tanuló (14 lány és 12 fiú) **(3. sz. melléklet)**
- 3. osztály: 12 tanuló (4 lány és 8 fiú) **(4. sz. melléklet)**
- 4. osztály: 18 tanuló (5 lány és 13 fiú) **(5. sz. melléklet)**
- 5. osztály: 22 tanuló (9 lány és 13 fiú) **(6. sz. melléklet)**

A gyerekek közül egyesek rendszeresen egyéni sportágakat űztek (pl.: atlétika, tánc, torna, futás, biciklizés, asztalitenisz), míg másokra inkább a csapatsportágak végzése volt jellemző (pl.: labdarúgás, kosárlabda, kézilabda). Voltak azonban olyan tanulók is, akik nem végeztek, vagy nem végezhetek különböző egészségi okok miatt sporttevékenységet, és őket nem számoltuk bele a sportági összehasonlításba, viszont, hogy ne maradjanak ki a felmérés élményéből, a kérdőívet kitöltötték tanári segítség által.

A 2. osztályban a 26 gyerek közül 2 gyerek (egy fiú és egy lány) egészségi okok miatt fel van mentve a testnevelés óra alól, ezért 24 teljesítményt mértünk fel a fizikai méréseknél, viszont ettől függetlenül a kérdőíves felmérést elvégezték.

A 4. osztályban 18 gyerek közül 1 gyerek (fiú) egészségi okok miatt szintén fel van mentve a tornázás alól, ezért 17 teljesítményt mértünk fel a fizikai méréseknél, viszont a kérdőíves lekérdezés mindenkinél végbement.

A 3. és 5. osztályos tanulók létszámánál minden diáknál megvalósultak a felmérések.

3.4. Eredmények

A gyerekek fizikai képességeinek vizsgálata azért fontos, hogy nyomon követhető legyen a testi fejlődés. A kisiskolás korosztály (1–4. és jelen esetben 5. osztály) az az intervallum, amikor a motoros képességek intenzív fejlődésen mennek keresztül. Ebben az életszakaszban a mozgásformák tanulása, a mozgáskoordináció fejlesztése és az alapvető fizikai kondíciók megalapozása nagyon fontos, mind az egészséges testi fejlődés, a későbbiekben pedig az esetleges sportági specializációk előkészítése miatt is.

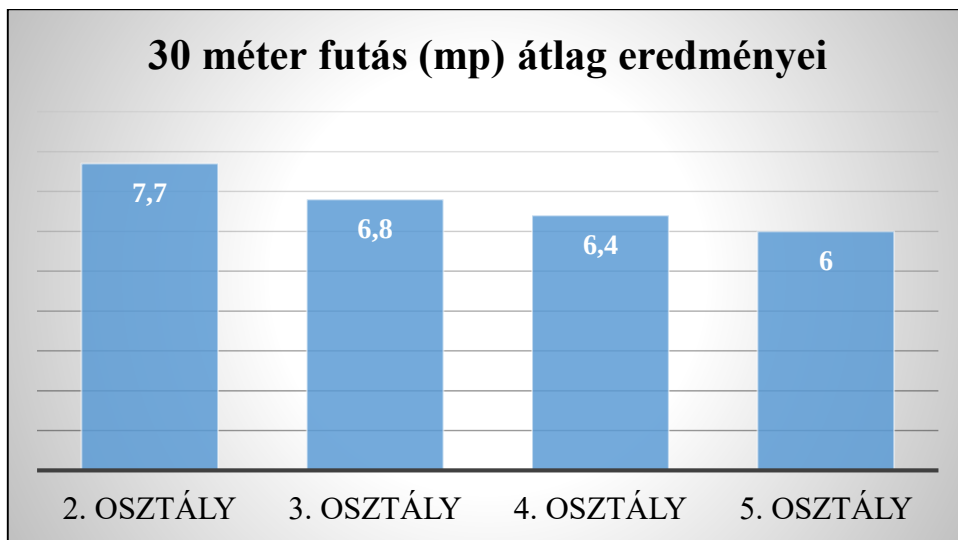
Kutatásom egyik célja az volt, hogy felvázoljam, hogyan alakulnak a különböző osztályokba járó kisiskolások fizikai képességei, és hogyan változnak azok az életkor előrehaladtával.

A következő eredmények évfolyamonkénti bontásban kerülnek bemutatásra.

1. Sebesség – 30 méteres futás (másodperc)

A 30 méteres futás felmérésének átlag eredményeinél folyamatos javulás figyelhető meg az életkor előrehaladtával.

1. ábra. A sebesség mérésének átlag eredményei osztályonként



Forrás: Saját szerkesztés (2025)

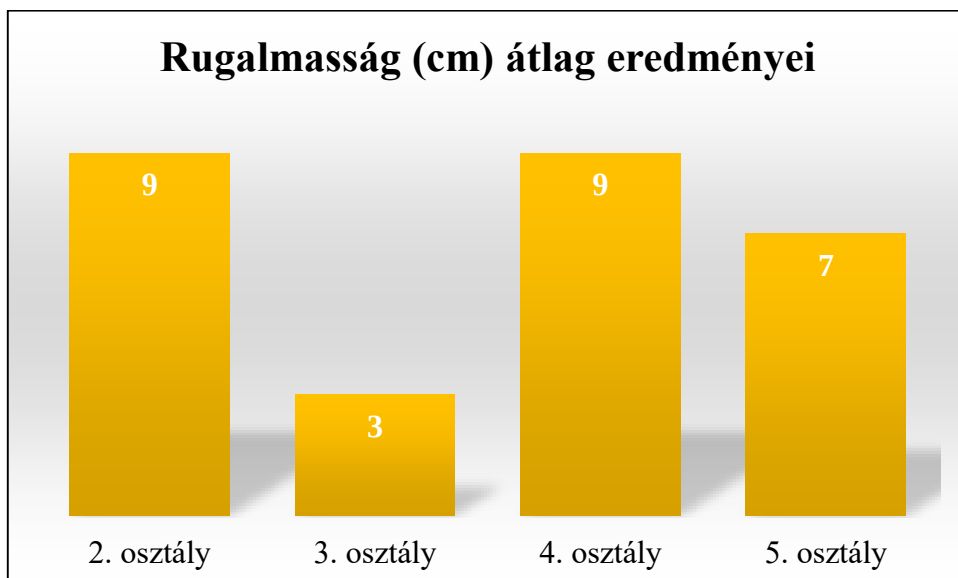
A legnagyobb fejlődés a 2. és 3. osztály között vehető észre, ahol közel 0,9 másodperces átlagjavulás van.

A legjobb teljesítményt az 5. osztály érte el, ahol az átlag már 6,0 másodpercre csökkent – ez nagy különbség a 2. osztályhoz képest.

2. Rugalmasság – ülő helyzetből való nyújtás (centiméter)

Az átlagos adatok alapján nem lineáris fejlődés mutatható ki a rugalmasság mérésénél, mivel a 3. osztályban erőteljes visszaesés mutatkozik, majd a 4. osztályra vissza tér az eredeti szint, végül pedig az 5. osztályban kissé megint enyhe csökkenést figyelhetünk meg.

2. ábra. A rugalmasság mérésének átlag eredményei osztályonként



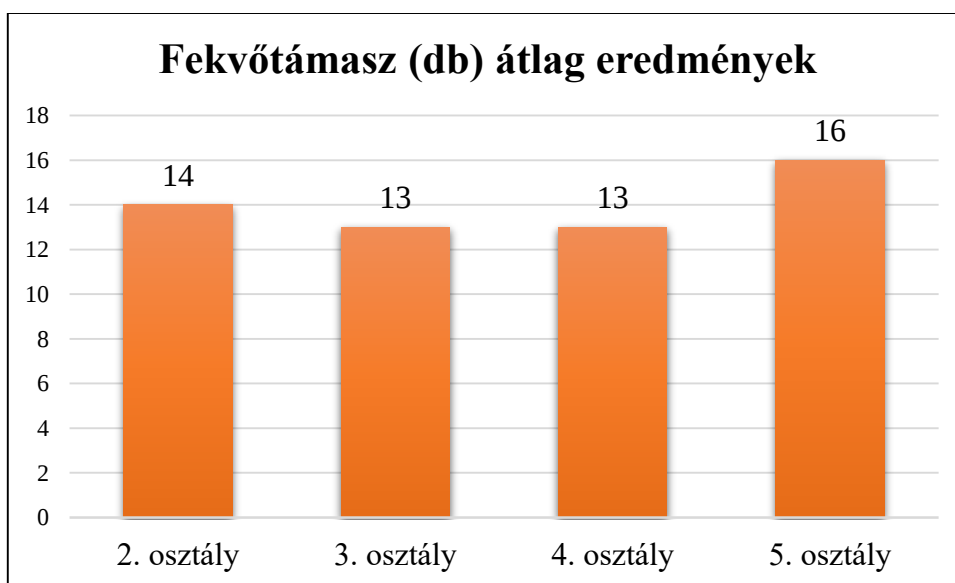
Forrás: Saját szerkesztés (2025)

Ennek okát a véletlen ingadozásokban látjuk. A 3. osztályosok visszaesése azzal magyarázható, hogy az adott korcsoportban kevésbé rugalmas gyerekek dominálnak. Illetve a rugalmasság egyéni és genetikai adottságokon is múlik, mert kisebb mértékben fejlődik párhuzamosan az életkorral.

3. Erő – fekvőtámasz (ismétlésszám)

Szintén nem teljesen lineáris fejlődési eredmények jellemzik a fekvőtámasz gyakorlatban elért eredményeket, ugyanis a teljesítmény stagnál 2.-4. osztály között. 5. osztályra viszont már bekövetkezik a jelentősebb fejlődés, ugyanis az átlag eléri a 16 fekvőtámaszt.

3. ábra. A fekvőtámasz gyakorlatban elért átlageredmények osztályonként



Forrás: Saját szerkesztés (2025)

Az okokat szintén elsősorban a véletlen ingadozásokban látjuk.

Fontos kiemelni, hogy alsóbb osztályban (pl.: 2. és 3. osztály) sok gyerek a fekvőtámasz „könnyített” verzióját tudta csak produkálni (elnézőbbek voltunk a testtartás helyes kivitelezésénél), emiatt is torzulhatnak az eredmények.

Az 5. osztályra elért eredmény mutatja, hogy az életkor előrehaladtával a gyerekek nagyobb tömeggel, jobb izomzattal és technikával végzik el a gyakorlatot.

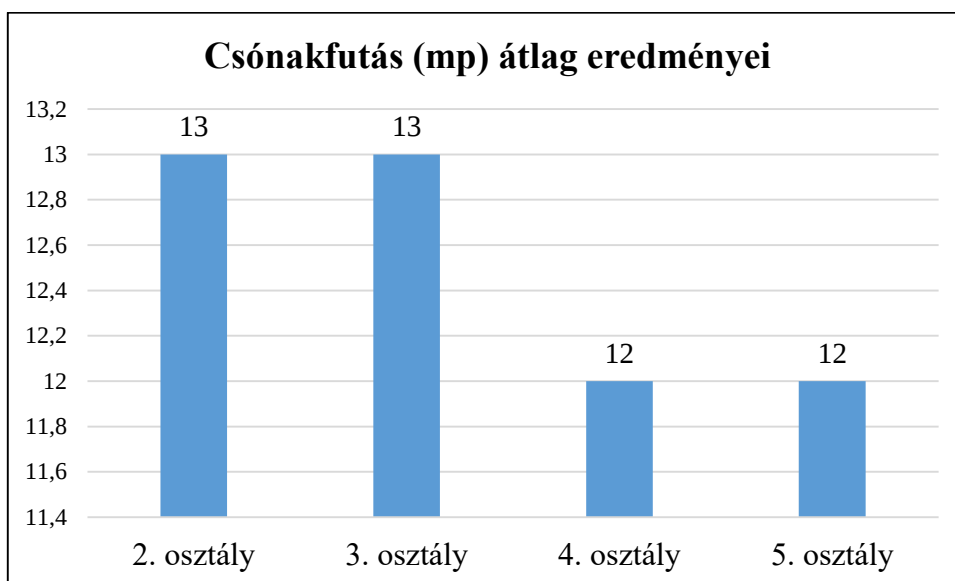
4. Csónakfutás – 4x9 méteres váltott futás (másodperc)

A csónakfutás gyakorlatnál lineáris fejlődés figyelhető meg. Elég lassan, de fixen kimutatkozik az osztályonkénti folyamatos fejlődés.

A gyorsasági állóképességnek a fejlesztése tehát nem megy végbe automatikusan.

A 4. és 5. osztályosoknak eredményeinek a javulása természetes fejlődésből és a hatékony testnevelési edzettségből fakad.

4. ábra. A csónakfutás gyakorlatban elért átlageredmények osztályonként

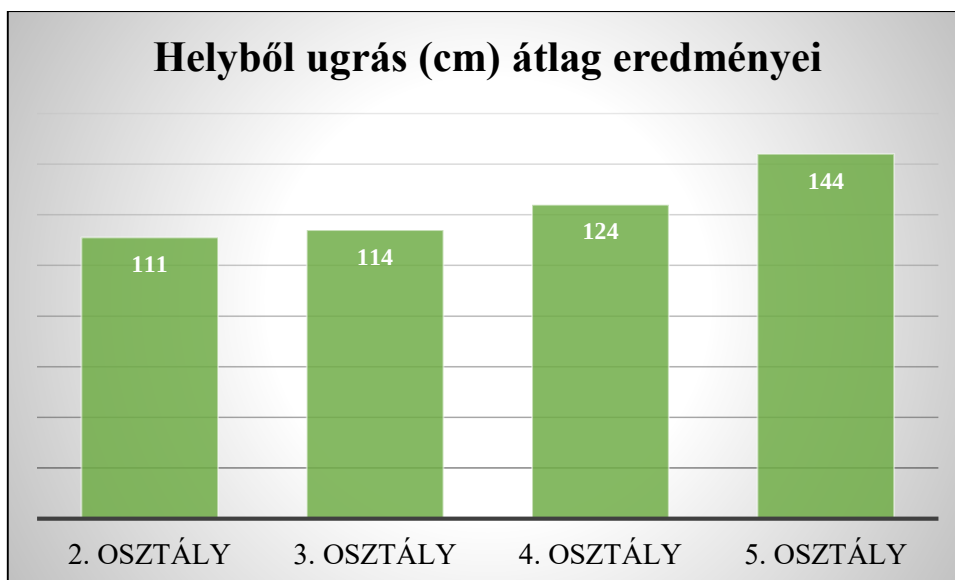


Forrás: Saját szerkesztés (2025)

5. Helyből távolugrás (centiméter)

Ezeknél az eredményeknél egyértelműen megmutatkozik a folyamatos fejlődés dinamikája.

5. ábra. A helyből távolugrás gyakorlatban elért átlageredmények osztályonként



Forrás: Saját szerkesztés (2025)

A 2. és 5. osztály között összesen 33 centiméter javulás figyelhető meg. A legnagyobb ugrás 4. és 5. osztály között történt (+20 cm).

Ennél a vizsgálat pontnál bátran kijelenthetjük, hogy a hipotézisünk – miszerint a kor előrehaladtával javul a teljesítmény – beigazolódtott.

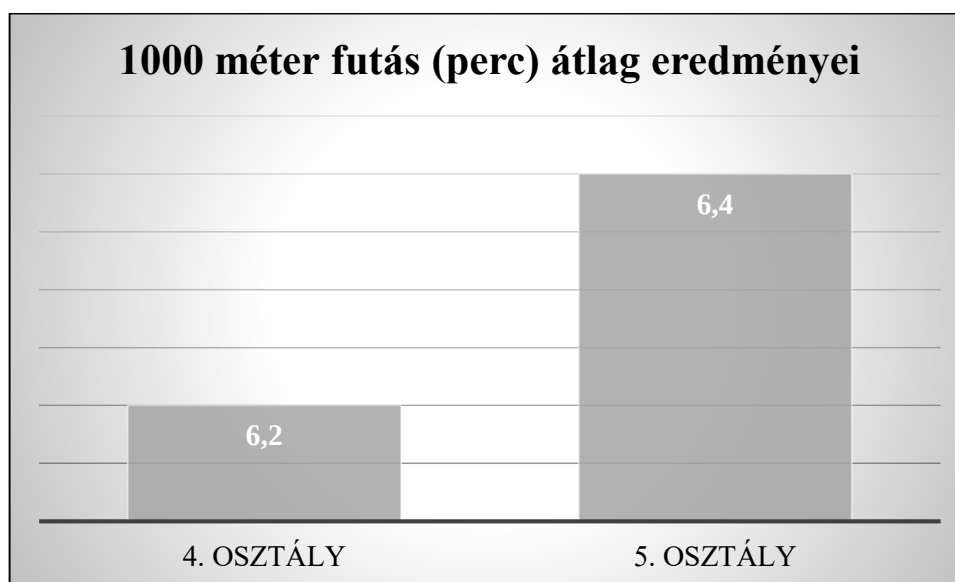
6.Kitartás – 1000 méter futás (perc)

A fizikai felmérés során mondhatni az egyik legnagyobb kihívást a gyerekek számára, az az 1000 méter távfutás jelentette.

2-3 osztályban nem tudott megvalósulni a felmérés, mivel több időpontot áttéve sem voltak optimálisak az időjárési viszonyok, illetve a nagyobb mérvadó az az, hogy nem igazán egyeztek bele az alsó tagozatos osztályfőnökök a gyerekek fizikumának épsége miatt a felmérésbe.

A felmérés tehát a 4. és 5. osztályban valósult meg.

6. ábra. Az 1000 méteres futás átlag eredményei



Forrás: Saját szerkesztés (2025)

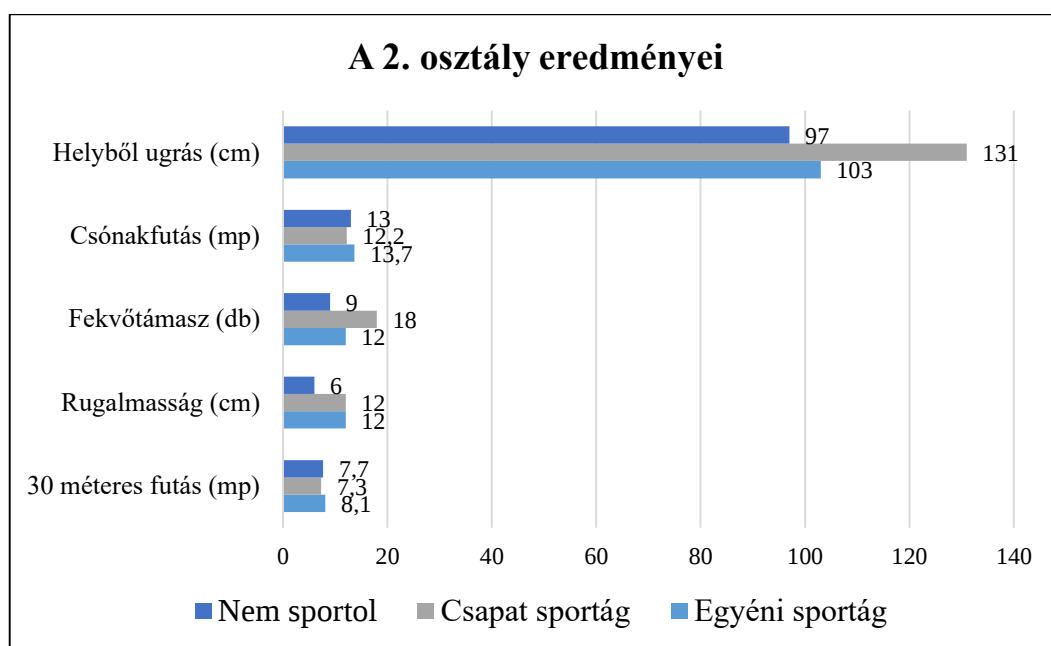
Megfigyelhetjük, hogy átlagosan a negyedik osztályosok átlag értéke jobb, mint az ötödik osztályosoké. Ennek okát a véletlen ingadozásokban, és a gyerekek nagyon eltérő kitartási eredményeiben látjuk.

Összesített eredmények egyéni- és csapatsportágakban (illetve nem sportoló tanulók) sportoló tanulóknál:

2.osztály – 26 tanuló (14 lány és 12 fiú)

A 2. osztályosoknál 26 tanulóból 2 tanuló (egy fiú és egy lány) fel van mentve egészségi okok miatt a testnevelés óra alól. 24 mintából 6 tanuló tartozik az egyéni sportolók közé, 9 tanuló a csapatsportolók közé és összesen 9 tanuló nem sportol rendszeresen, vagy iskolán kívül sem.

7. ábra. A 2. osztályosok átlag eredményei



Forrás: Saját szerkesztés (2025)

Jobb átlagteljesítményt egyértelműen a csapatsportolók érték el 30 méteres futásban, akik közel 0,8 másodperccel gyorsabbak voltak, mint az egyéni sportolók, és 0,4 másodperccel gyorsabbak a nem sportoló gyerekeknél. A leggyengébb átlagot meglepő módon az egyéni sportolók érték el, melynek okát a véletlen ingadozásokban látjuk.

A rugalmasság mérésénél az egyéni és csapatsportolók egyaránt 12 cm-t teljesítettek, míg a nem sportolók eredménye lényegesen alacsonyabb lett (6 cm), ami azt mutatja, hogy a rendszeres mozgás pozitív hatással van az ízületi mozgástartományra.

A fekvőtámaszok gyakorlatánál a csapatsportolók tűntek ki, ami jelentős különbség a nem sportolókhöz képest. Ez azt bizonyítja, hogy a szervezett edzések során végzett erőnléti feladatok vagy bemelegítések, különösen csapatsportágakban, hatékonyan fejlesztik az izomerőt.

A gyorsasági állóképesség (csónakfutás) gyakorlat átlag eredményeit is ha megfigyeljük, a csapatsportolók voltak a legjobbak, míg az egyéniek és nem sportolók kissé lassabbak voltak. Ez összefüggésben lehet a csapatsportokra jellemző folyamatos irányváltásokat és mozgásformákat igénylő gyakorlatokra.

A helyből ugrás eredményeinél szintén a csapatsportolók voltak a legeredményesebbek, míg az egyéni sportolók és különképp a nem sportolók alacsonyabb eredményeket nyújtottak. Ez azt jelenti, hogy a robbanékony mozgásokkal járó sportágak (pl.: a labdarúgás) elősegítik ezen képességek fejlesztését.

3.osztály – 12 tanuló (4 lány és 8 fiú)

A 3. osztályosoknál 12 tanulóból mindenki elvégezte a méréseket. 12 mintából 4 tanuló tartozik az egyéni sportolók közé, 4 tanuló a csapatsportolók közé és összesen 4 tanuló nem sportol rendszeresen, vagy iskolán kívül sem.

A harmadik osztályos gyerekek vizsgálatánál a minta meglehetősen kisebb volt, ám így is jól kimutathatóak egyes tendenciák.

8. ábra. A 3. osztályosok átlag eredményei



Forrás: Saját szerkesztés (2025)

Ebben az osztályban a sebességet, ha megvizsgáljuk minimális különbség mutatkozott. A nem sportolók jobb teljesítménye meglepő, de ez betudható lehet annak, hogy a minta alacsony létszámmal rendelkezik.

Ám a rugalmasságnál való eredmények jól elkülönítették a csoportokat: az egyéni sportolók jobban teljesítettek, mint a csapatsportolók és a nem sportolók csak 2 cm-t értek el. Ez azt támasztja alá, hogy az egyéni sportágak (például tánc és a gimnasztika) jobban fejlesztik az ízületi mozgékonyt.

A fekvőtámasz gyakorlatok átlagát ha megvizsgáljuk, láthatóan nem mutatkozott jelentős különbség, a három csoport nagyon hasonló eredményeket ért el.

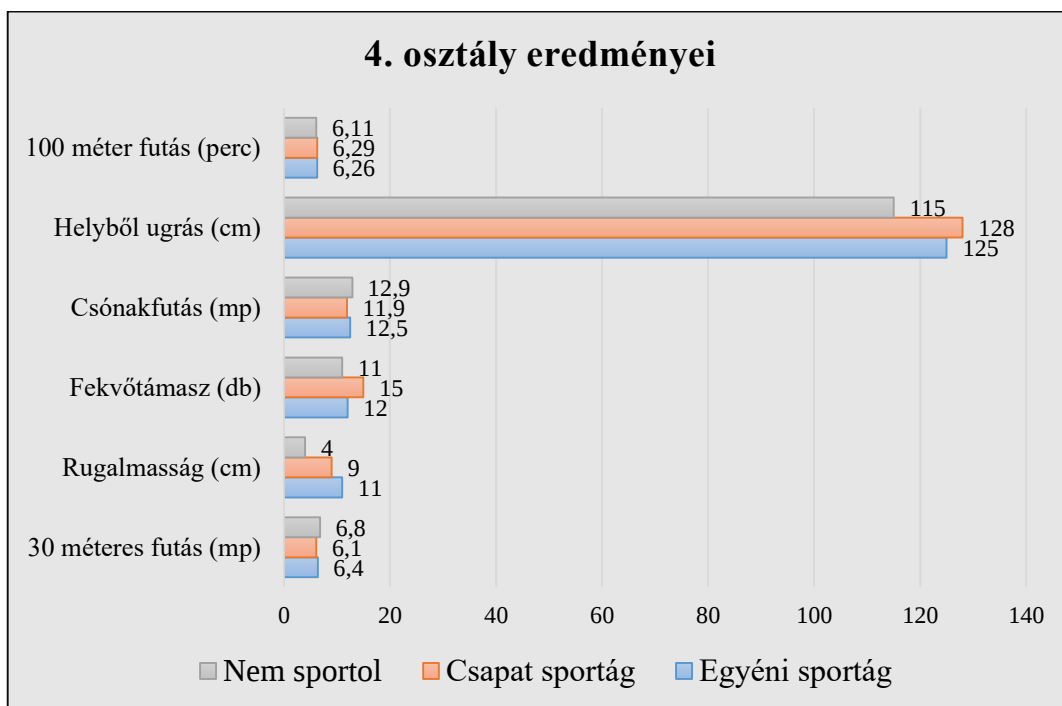
A csónakfutás átlagai alapján a csapatsportolók lettek ismét a leggyorsabbak, de az eltérés csekély. A helyből ugrás értékei azt mutatják meg, hogy a csapatsportolók itt is előnyre tettek szert a robbanékonyság fejlesztésében.

4.osztály – 18 tanuló (5 lány és 13 fiú)

A 4. osztályosoknál 18 tanulóból 1 tanuló (egy fiú) fel van mentve egészségi okok miatt a testnevelés óra alól. 17 mintából 7 tanuló tartozik az egyéni sportolók közé, 6 tanuló a csapatsportolók közé és összesen 4 tanuló nem sportol rendszeresen, vagy iskolán kívül sem.

A negyedik osztályosok eredményeiben már megfigyelhetünk érettebb, jobban kikörvonalazódó különbségeket.

9. ábra. A 4. osztályosok átlag eredményei



Forrás: Saját szerkesztés (2025)

A sebesség ismét a csapatsportolóknál a legjobb, de nem nagy a differencia a nem sportoló gyerekek között. A rugalmasság eredményei viszont azt mutatják, hogy az egyéni sportolók jobban teljesítettek, mint a csapatsportolók, és a nem sportolók viszont itt jelentős hátrányban vannak.

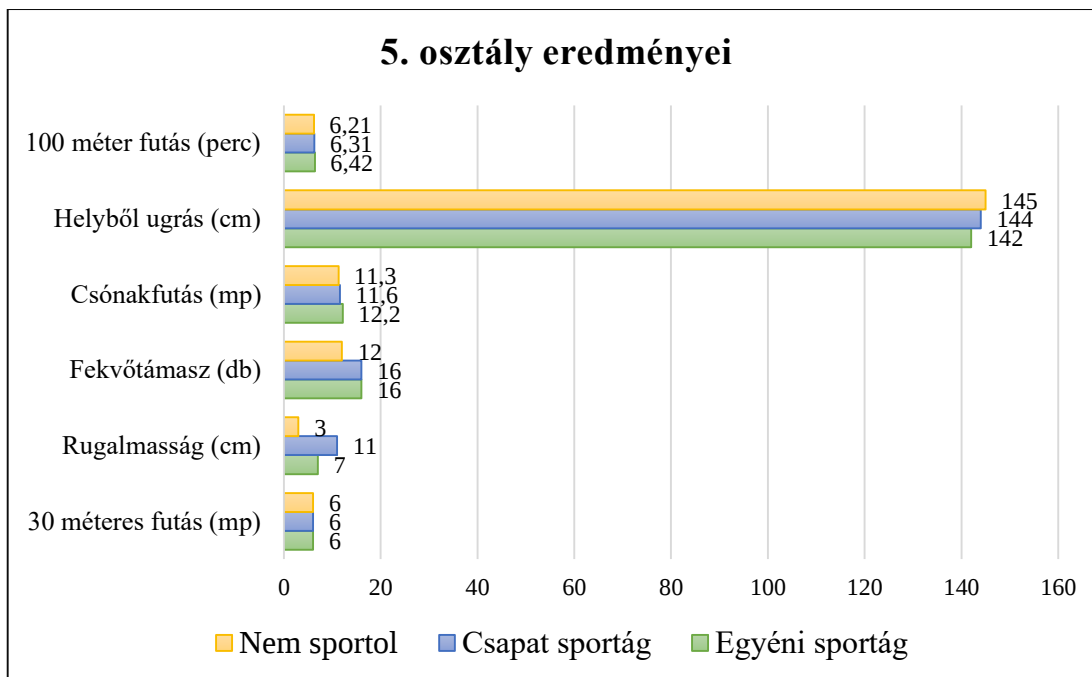
Az erőléti felmérésnél (fekvőtámasz) a csapatsportolók 15 db-ot végeztek, amíg a nem sportolók csak 11-et. A csónakfutás átlag eredményeit vizsgálva kiderül, hogy szintén a csapatsportolók a legjobbak (11,9 mp). A helyből ugrás eredmények nagyon közel vannak egymáshoz, de a csapatsportolók még mindig élen járnak 128 cm-rel.

5.osztály – 22 tanuló (9 lány és 13 fiú)

Az 5. osztályosoknál 22 tanulóból mindenki elvégezte a méréseket. 22 mintából 7 tanuló tartozik az egyéni sportolók közé, 7 tanuló a csapatsportolók közé és összesen 7 tanuló nem sportol rendszeresen, vagy iskolán kívül sem.

Az utolsó és egyben legidősebb vizsgált osztályban már többéves sportolói tapasztalattal rendelkező tanulók szerepeltek, viszont továbbra is észrevehető a különbség a csapat- és az egyéni sportolók között.

10. ábra. Az 5. osztályosok átlag eredményei



Forrás: Saját szerkesztés (2025)

Az 5. osztályban a sebesség értékei teljesen kiegyenlítettek. A rugalmasságnál viszont éles különbségek fedezhetők fel. A fekvőtámasz eredményeknél is a sportolók pozitívabb eredményt értek el, míg a nem sportolók kissé lemaradnak.

A csónakfutás gyakorlatban a nem sportoló gyerekek kicsit jobban teljesítettek, ami statisztikailag nem jelentős különbségekből adódnak. A helyből ugrás eredményei kiegyenlítettek.

Az 1000 méteres futás mérésekor a nem sportolók mutatták a legjobb időt (6,21 perc), ami meglepő, viszont fontos kiemelni, hogy a különbségek csekélyek. Ennek oka lehet véletlen ingadozás az átlag értékekből kifolyólag.

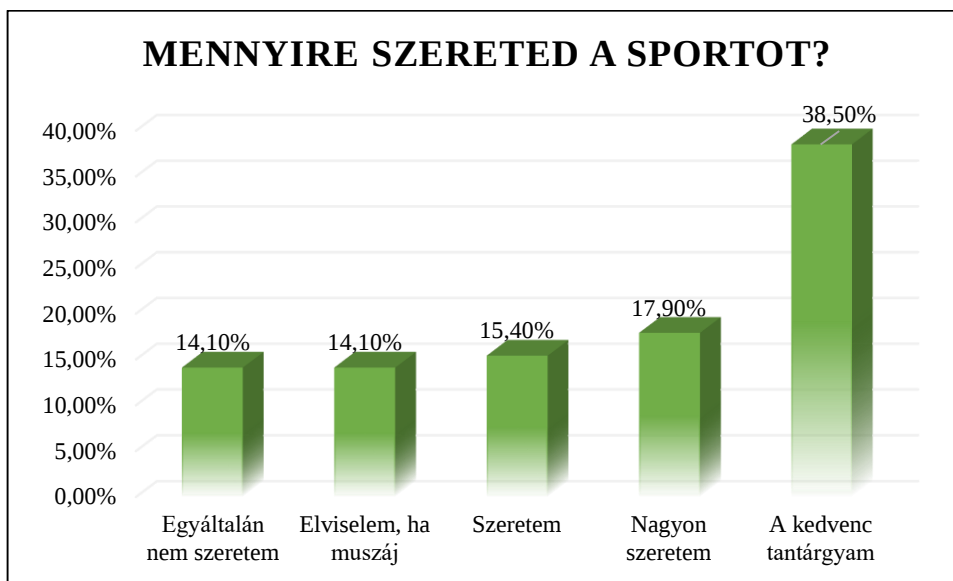
Elmondhatjuk összességében, hogy az ötödikes gyerekek fizikai képességén nem minden esetben mutatkoztak nagyon nagy különbségek a sportoló- és nem sportoló tanulók között.

Kérdőíves felmérés eredményei

Kutatásom második szakaszában foglalkoztam a kérdőívek (sz. melléklet) tanulmányozásával és felmérésével, melyben az alsós kisiskolások (és 5. osztály) véleményére és tapasztalataira voltam kíváncsi a sport iránti érdeklődésükkel és hozzáállásukkal kapcsolatosan. 78 tanuló töltötte ki (a fentiekben vizsgált gyerekek), akik

közül 41% lány és 58% fiú, tehát nemek arányát tekintve nem egyenlő az eloszlás fiúdominancia jellemző

11. ábra: A sport iránti általános érdeklődés



Forrás: Saját szerkesztés (2025)

A „Mennyire szereted a sportot?” kérdésre adott válaszok alapján elmondhatjuk, hogy a sporthoz való viszony általánosságban pozitívnak tekinthető. A legmagasabb értéket (5-öst, azaz nagyon szeretem) 30 tanuló választotta, ami nagyon magas arány. A 4-es értéket 14 gyerek, amíg a közepes (3-as) értéket 12 fő jelölte. A legalacsonyabb, 1-es és 2-es válaszokat egyaránt 11-11 tanuló jelölte meg. Ez azt jelenti, hogy a válaszadó gyerekek kétharmada (71,8%) minimum közepes szinten szereti a sportot, és csak kevesebb részük mutat közömbösséget vagy negatív attitűdöt.

A „Szeretsz versenyezni?” kérdésre adott válaszok összességében sokat elárulnak a motivációs háttérrel. 51,3% válaszolt igennel, tehát egyértelműen a gyerekek több mint fele pozitívan viszonyul a versenyhelyzetekhez.

12. ábra: Versenyzéshez való hozzáállás

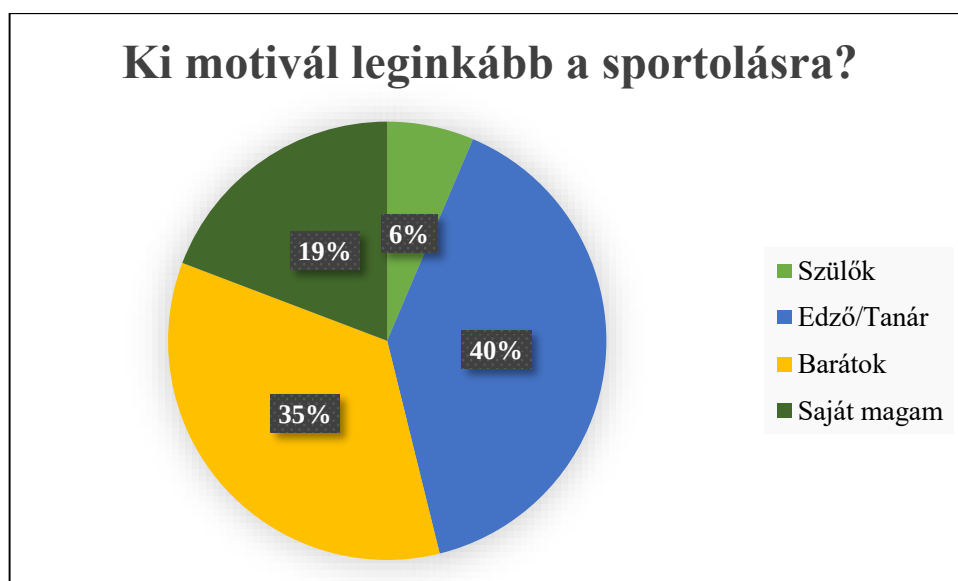


Forrás: Saját szerkesztés (2025)

Am 28,2% kifejezetten nem szeret inkább versenyezni, míg 20,5% csak néha élvezi ezt, ha kedve támad hozzá. Ez az eredmény megmutatja azt, hogy a versenyzés önmagában nem minden tanuló számára vonzó és érdekes tényező, tehát a sport iránti motivációt nem feltétlenül a versengés hajtja.

Az egyik legérdekesebb kérdés a „Ki motivál leginkább a sportolásra?” feltett kérdés volt. A válaszok szerint az edzők/tanárok szerepe igencsak kulcsfontosságú: 39,7% őket jelölte meg. A barátok is komoly befolyással bírnak (34,6%). Saját belső motivációból (önmagát motiválva) sportol a tanulók 19,2%-a, ami kiemelendő. A szülők motiváló hatása viszont igencsak alacsony (6,4%) – ezt jelentheti, hogy a szülők kevésbé dominánsak ebben a kérdésben, vagy kevésbé tudatosan irányítják a gyermek sportélete.

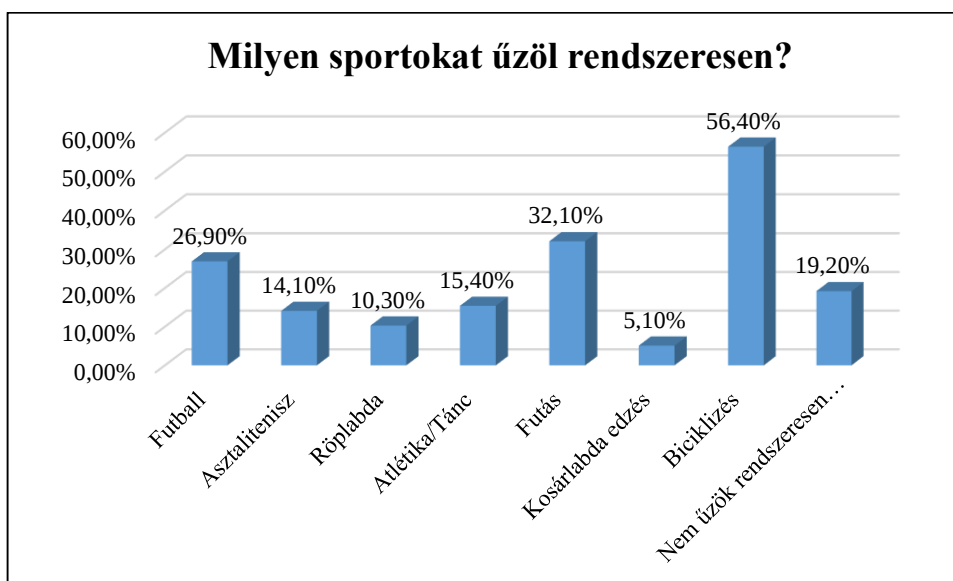
13. ábra: Motivációs háttér: Ki ösztönöz?



Forrás: Saját szerkesztés (2025)

A rendszeresen űzött kérdőíves kérdésnél lehetőség volt arra, hogy a gyerekek többféle sportágat is megjelöljenek, így az összesített arányok meghaladják a 100%-ot.

14. ábra: Rendszeresen űzött sportágak



Forrás: Saját szerkesztés (2025)

A válaszokat vizsgálva, a legkedveltebb mozgásforma a biciklizés volt, amit a gyermekek több mint fele (56,4%) jelölt meg. Falunkban ez a sporttevékenység igencsak népszerű, mivel a gyerekek a mellékutcákba összegyűlnek, és akár versenyeket is rendeznek belőle. Ezt követi a futás (32,1%) és a foci (26,9%), amelyek szintén nagy népszerűségnek örvendenek. Ezek az adatok arra utalnak, hogy a könnyen hozzáférhető, kötetlen, szabadban is végezhető mozgásformák dominálnak a kisiskolás gyerekek körében.

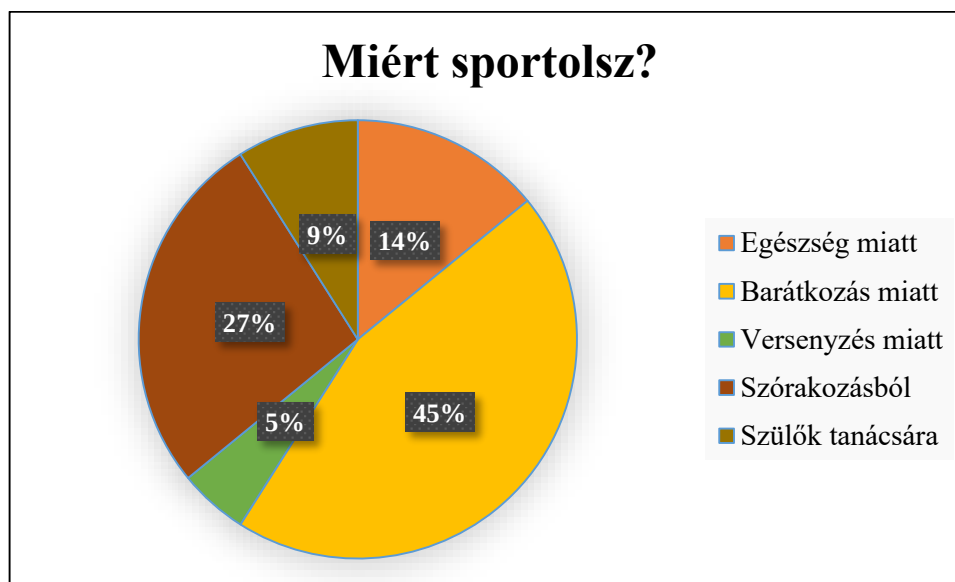
Az olyan sportágak, mint az atlétika vagy tánc (15,4%), asztalitenisz (14,1%) és röplabda (10,3%) szintén szerepelnek a listán, de jóval kisebb arányban. Ezek már részben vagy teljes egészében szervezett és kötött mozgásformák. Legalábbis a Csongori Gimnáziumban 5. osztálytól elérhetőek inkább ezek a mozgásformák, és mivel nem kötelezőek, nem minden gyerek tartja fontosnak a rendszeres részvételt (viszont csatlakozhatnak alsóbb osztályosok is, pl.: a tánc szakkörre zömében kisiskolások járnak).

A válaszok között 19,2%-ban szerepelt az, hogy a gyerek nem sportol rendszeresen. Fontos kiemelni, hogy ebben az életkorban a gyerekek gyakran még nem tudják pontosan értelmezni, mit is jelent az, hogy „rendszeres” sportolás, vagy esetleg alábecsülik saját mozgásos tevékenységeiket. Így ezek az elért értékek nem feltétlenül jelentenek teljes mozgáshiányt. Ám ennek ellenére mindenképpen érdemes odafigyelni arra, hogy körülbelül minden ötödik gyermek esetében hiányozhat a tudatosan beépített fizikai aktivitás, ami

hosszabb távon befolyásolhatja a testi/fizikai fejlődést, az egészségi állapotot és a mozgáshoz való hozzáállást is.

A „Miért sportolsz?” kérdésre adott válaszok átlaga alapján a legfontosabb motivációs tényező a barátság volt, amit 44,9% gyerek választott meg. Ez a tény alátámasztja azt a pedagógiai tapasztalást, hogy a közösségi/gyermeki élmény, az osztálytársak és kortársak jelenléte, az együtt mozgás lehetősége motiválja leginkább a kisiskolás tanulókat. Ami összhangban áll többek között a korábbi válasszal, miszerint a sportra a barátok is motiválnak. A második leggyakoribb ok a szórakozás (26,9%), ami szintén nagyon jó, hiszen a mozgás öröme, igencsak fontos szerepet tölt be ebben az életkorban. Az egészségmegőrzésre csak 14,1% esetében kattintottak a gyerekek, ami arra utal, hogy ez a korosztály még nem tudatos ebben a témában.

15. ábra: Sportolás motivációja

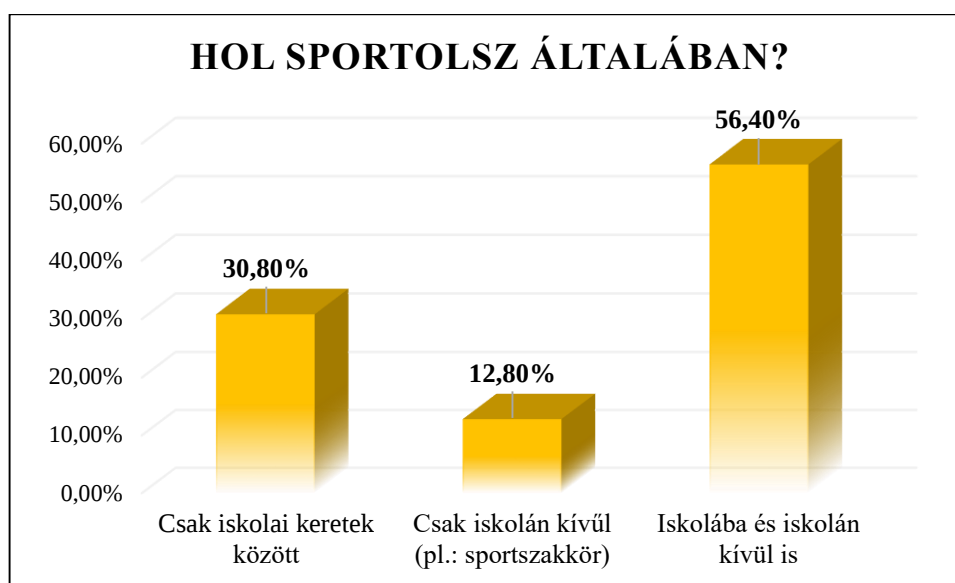


Forrás: Saját szerkesztés (2025)

A szülők tanácsára való sportolás elkezdése (9%) és a versenyzés miatt sportoló gyerekek (5,1%) aránya igencsak alacsonynak bizonyul, ami megerősíti azt, hogy a külső kényszerítő tényezők nem hatékonyak motivációként ebben a korosztályban.

A „Hol sportolsz általában?” kérdésre adott jelölésekből jól látható, hogy a gyerekek többsége nem kizárólag csak az iskolában, hanem iskolán kívül is aktív. Az „Iskolában és iskolán kívül is” választ 56,4% gyerek jelölte meg, ami azt jelenti, hogy sokan részt vesznek edzéseken, sportszakkörökön is. Viszont 30,8% csak az iskolai testnevelés órákon vagy iskolai keretek között sportol, amíg csakis 12,8% jár kizárólag iskolán kívüli foglalkozásokra.

16. ábra: Sportolás színtere

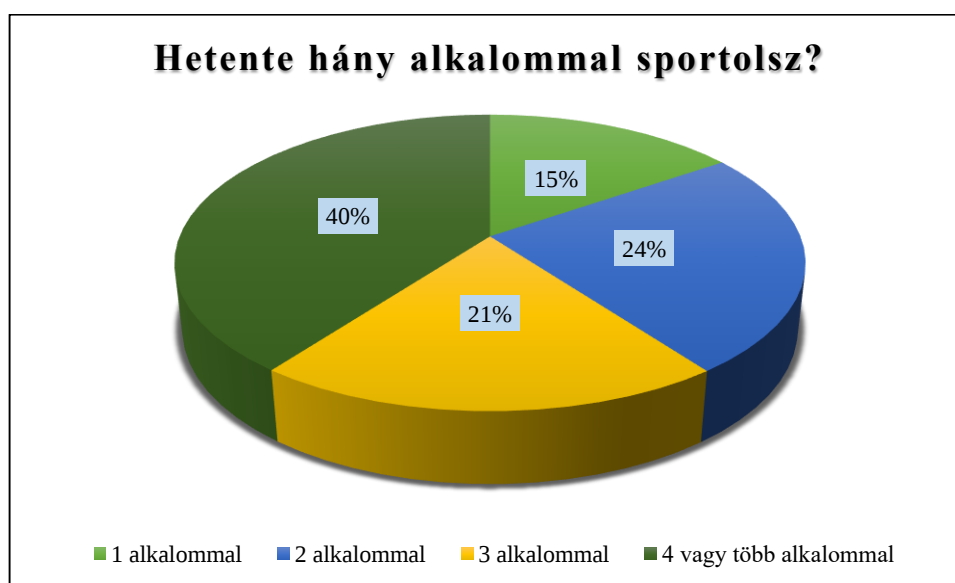


Forrás: Saját szerkesztés (2025)

Ez az arány pozitív, viszont figyelmeztető is: egyharmaduk számára csakis az iskola biztosít mozgási lehetőséget, így a sportolás gyakorisága és minősége igencsak függ az intézmény kínálatától.

A gyerekek válasza alapján 39,7%-a hetente legalább négyszer sportol, ami nagyon pozitív adat. Ezt követi a heti kétszeri sportolás (24,4%), háromszori (20,5%), míg a legkevesebbszer (heti egyszer) sportolók aránya 15,4%. A rendszeres mozgásra való hajlandóság tehát összességében kedvező képet mutat, főként ha figyelembe vesszük azt, hogy sok gyerek még kisiskolás korú.

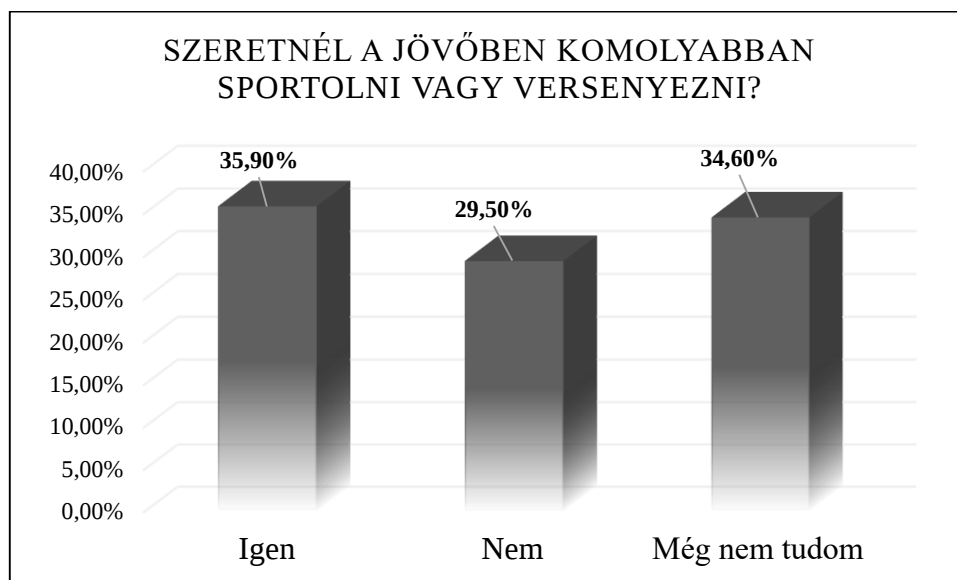
17. ábra: Sportolás gyakorisága



Forrás: Saját szerkesztés (2025)

A „Szeretnél a jövőben komolyabban sportolni vagy versenyezni?” kérdésre adott válaszok nagyon-nagyon megosztott képet mutatnak. 35,9% válaszolt igennel, ami biztató, ám 29,5% egyértelműen nem tervez komolyabb sportolást. Különösen figyelemre méltó, az hogy 34,6% még bizonytalan, tehát nagy eséllyel meggondolhatják magukat, és ilyenkor fontos a tanári ösztönzés/motiváció.

18. ábra: Jövőbeli sportolási szándék



Forrás: Saját szerkesztés (2025)

3.5. Következtetések

A fizikai felmérés alapján megállapítható, hogy az összesített átlageredmények alapján a fizikai képességek életkorral párhuzamosan javulnak, különösen a sebesség, robbanékonyság és izomerő terén. A rugalmasság eredményei viszont hullámzóak, amely azt jelenti, fejlesztése tudatos pedagógiai beavatkozást igényel. A csónakfutásban mért eredmények kiegyensúlyozott teljesítményt mutatnak, viszont az 5. osztályosok jobb teljesítménye azt feltételezi, hogy az állóképességi tényezők is fokozatosan fejlődnek.

Az eltérő képességek fejlődése nem egyforma mértékű és nem egyforma ütemű.

Végül elmondhatjuk, hogy a fizikai képességek rendszeres mérésével és elemzésével nagyon értékes visszajelzéshez juthatunk a tanulók fejlődési szintjéről, ami nemcsak az egészséges életmód megalapozását, hanem a sportágaknak a kiválasztást és a mozgás iránti pozitív attitűd kialakulását is elősegítheti.

Összegzésként a kérdőíves felmérés alapján megállapíthatjuk, hogy a kisiskolás gyerekek többsége rendszeresen mozog. Viszont leginkább szabadidős, kötetlen formákban: a biciklizés, futás és labdarúgás a leggyakoribb sporttevékenységek. A szervezett,

edzésjellegű sportok jóval ritkábban szerepelnek, ami azt jelenti, hogy a gyerekek számára az élményszerűség és a hozzáférhetőség inkább az elsődleges.

A sportolásban a legfőbb motiváló tényezők az edzők/tanárok és a barátok voltak az eredmények szerint, míg a szülők szerepe inkább háttérbe szorul – ez azt jelenti, hogy az iskola és a saját korosztály megléte nagyon meghatározó hatású. Viszont sok gyermek saját indíttatásból is mozog, ami nagy pozitív irány.

A sportolási gyakoriságát, ha megvizsgáljuk, a heti 3–4 alkalom a leggyakoribb, így a tanulók többsége teljesíti az ajánlott mozgásmennyiségeket. A sporthoz fűződő jövőbeni tervek tekintetében a tanulók harmada tervezi folytatni a sportolást, de sokan még bizonytalanok.

Végezetül, a sport fő mozgatója a vizsgált tanulóknál a barátkozás és a szórakozás, nem pedig a versényszellem vagy az egészségtudatosság. Ez azt mutatja meg, hogy a sportolás élményszerűsége alapvető szerepet játszik a mozgás iránti elköteleződésnél.

ÖSSZEFOGLALÁS

Szakdolgozatom célja az volt, hogy átfogó képet nyújtsunk az egyéni és csapatsportágakban sportoló kisiskolások általános fizikai képességeiről, valamint feltárjuk a rendszeres fizikai aktivitás és a sportolás motivációs hátterét. A vizsgálatban összesen 78 kisiskolás gyermek vett részt a 2–5. osztályokból. A résztvevők nemek szerinti megoszlása: 32 lány (41%) és 46 fiú (59%).

A kutatás két fő vizsgálati módszerre épült: objektív fizikai mérésekre és egy kérdőíves attitűdfelmérésre. A fizikai teljesítményt hat mozgásos teszt segítségével mértük: hajlékonyság (előrehajolás ülésből), fekvőtámasz, 30 méteres futás (gyorsaság), csónakfutás (4x9 méter), helyből távolugrás, valamint 1000 méteres futás (állóképesség). A kérdőív a sportolási szokásokra, motivációkra, sportolási helyszínekre és jövőbeni tervekre kérdezett rá.

Az eredmények alapján levonhatjuk a következtetést, hogy a rendszeresen sportoló gyerekek szinte minden mérésnél jobb eredményt értek el, különösen a csapatsportok képviselői. A legkiegyensúlyozottabb teljesítményt a 4. és 5. osztályos fiúk mutatták, különösen az állóképességi és robbanékonysági feladatoknál. A lányok leginkább a hajlékonysági feladatoknál teljesítettek jól. Az életkor előrehaladtával jellemzően nőtt a teljesítmény, viszont egyéni eltérések is voltak.

A kérdőíves eredmények alapján a gyerekek több mint fele heti három vagy több alkalommal sportol. A legnépszerűbb sportforma a biciklizés majd a futás és a labdarúgás következik. Ezek az adatok arra utalnak, hogy a könnyen hozzáférhető, kötetlen, szabadban is végezhető mozgásformák dominálnak a kisiskolás gyerekek körében. A sportolásra leginkább az edzők, tanárok és a barátok motiválják a gyermekeket – a szülői ösztönzés szerepe háttérbe szorult.

A hipotézisek többsége igazolódott: az egyéni és csapatsportolók eredményei nagyon hasonlóak voltak, míg a nem sportoló tanulók minden képességterületen gyengébb teljesítményt nyújtottak. A gyorsaság és rugalmasság esetében az egyéni sportolók jobb eredményeket értek el, míg a csapatsportolók főként koordinációban és állóképességben jobban teljesítettek, viszont nem nagy eltérések voltak. És a harmadik hipotézis is igazolódott, mert egyértelmű fejlődési tendencia figyelhető meg az évfolyamok előrehaladtával. A felsőbb osztályosok teljesítménye jelentősen jobb volt, mint a fiatalabbaké.

Összegzésként elmondható, hogy a kisiskolás gyermekek fizikai fejlettsége erősen összefügg azzal, hogy mennyire rendszeres és változatos mozgásformákat végeznek. A sportba való bevonás legfontosabb szereplői továbbra is az iskola, az edzők voltak, ezért a nevelési és pedagógiai munkában kiemelt figyelmet kell fordítani a testnevelésre, a sportolás népszerűsítésére és a mozgás örömére.

РЕЗІЮМЕ

Метою моєї дипломної роботи було надати комплексну картину загальних фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку, які займаються індивідуальними та командними видами спорту, а також дослідити мотиваційні передумови регулярних занять фізичною культурою та спортом. У дослідженні взяли участь 78 дітей молодшого шкільного віку 2-5 класів. Гендерний розподіл учасників склав 32 дівчинки (41%) та 46 хлопчиків (59%).

Дослідження базувалося на двох основних методах дослідження: об'єктивних фізичних вимірах та анкетному опитуванні. Фізичні показники вимірювалися за допомогою шести рухових тестів: гнучкість (нахил вперед з положення сидячи), жим лежачи, біг на 30 м (швидкість), човниковий біг (4x9 м), стрибок у довжину з місця та біг на 1000 м (витривалість). В анкеті запитували про спортивні звички, мотивацію, місця занять спортом та плани на майбутнє.

Результати свідчать про те, що діти, які регулярно займаються спортом, показали кращі результати майже за всіма показниками, особливо ті, хто займається командними видами спорту. Найбільш збалансовані результати показали хлопчики 4 і 5 класів, особливо у завданнях на витривалість і вибуховість. Дівчатка найкраще виконували завдання на гнучкість. Показники зазвичай зростали з віком, але були й індивідуальні відмінності.

Результати анкетування показують, що більше половини дітей займаються спортом три і більше разів на тиждень. Найпопулярнішим видом спорту є їзда на велосипеді, за нею йдуть біг і футбол. Ці дані свідчать про те, що серед дітей молодшого шкільного віку переважають легкодоступні, неформальні форми фізичної активності на свіжому повітрі. Тренери, вчителі та друзі є основними мотиваторами для дітей до занять спортом, тоді як заохочення з боку батьків відходить на другий план.

Більшість гіпотез підтвердилися: індивідуальні та командні результати спортсменів були дуже схожими, тоді як неспортсмени показали гірші результати у всіх сферах здібностей. У швидкості та гнучкості індивідуальні спортсмени показали кращі результати, тоді як командні спортсмени показали кращі результати, в основному, в координації та витривалості, але не було великих відмінностей. І третя гіпотеза підтвердилася, оскільки спостерігалася чітка тенденція до покращення результатів у міру просування по класах. Результати старших класів були значно кращими, ніж у молодших класах.

Таким чином, фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку тісно пов'язаний з регулярністю та різноманітністю форм фізичної активності, якими вони займаються. Школи та тренери залишаються найважливішими дійовими особами в залученні молоді до спорту, а тому фізичне виховання, популяризація спорту та отримання задоволення від фізичної активності повинні бути в центрі уваги освітньої та педагогічної роботи.

IRODALOMJEGYZÉK

- Bács, Z. (2010). *Sportpszichológia: Elméleti és gyakorlati megközelítések*. Debreceni Egyetemi Kiadó.
- Bíróné Nagy Edit (2004): *Sportpedagógia*. Dialog Campus Kiadó. Pécs.
- Buzás Ernő (2012). *Testnevelés és sport elmélete és módszertana. Óvodában és az 1 – 4. osztályban*. Link: <https://doksi.net/hu/get.php?lid=18965> Letöltés ideje: 2025. február 3.
- Csányi, T., & Mészáros, J. (2006). *Fizikai aktivitás és egészség a fiatalok körében*. Budapest: Testnevelési Egyetem.
- Domokos Mihály (2013). *A testnevelés és sport tanításának elmélete és módszertana*. Szeged, SZTE JGYPK Link: http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/testnevtan/testnevels.html Letöltés ideje: 2025. január 22.
- EMMI (Emberi Erőforrások Minisztériuma). (2020). *Nemzeti alaptanterv – 2020 (NAT2020)*. Budapest. Link: https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020_nat Letöltés ideje: 2025. január 24.
- Fancsiki Judit (2020): *A testnevelés és sport jelentősége a kárpátaljai magyar iskolák alsó tagozatos tanulói körében*. Beregszász.
- Farmosi István (2021): *Mozgásfejlődés*. Negyedik, bővített kiadás. Flaccus Kiadó, 2021.
- Mészáros, J. (2007). *Sporttudományi alapismeretek*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Gyömbér Noémi – Kovács Krisztina – Ruzits Éva (2016): *Gyereklélek sportcipőben*. Fiatalkori és utánpótlás sportpszichológia mindenkinek. Noran Libro Budapest.
- Nagy, J. (2006). Az úszás szerepe a gyermekkori fejlődésben. *Testnevelés és Sporttudomány*, 18(3), 56-63.
- Nagy, J. (2007). *Csapatjátékok az iskolai testnevelésben*. Műszaki Könyvkiadó.
- Nagy, J., & Bognár, J. (2003). A torna hatása az általános fizikai képességekre. *Magyar Testnevelési és Sporttudományi Szemle*, 54(2), 102-107.
- Nagy, J., & Bognár, J. (2005). *Testnevelési módszertan*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Oktatási Hivatal. (2020). *Kerettanterv az általános iskola 1–4. évfolyamára – Testnevelés és sport*. Budapest: OH. Link: https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_alt_isk_1_4_evf Letöltés ideje: 2025. január 10.

- Pösze Annabella (2021). *Egészségtudatos magatartásformák alakítása kisiskoláskorban*. Beregszász.
- Rókusfalvy P., Kovács Z. (1992). *Egészségre nevelés*. EKTF, Eger.
- Rubinstein Sz. L. (1964): *Az általános pszichológia alapjai I-II*. Akadémia Kiadó. Budapest.
- Róna B. (1972). *Egészségtan*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Sárvári Gáborné (2001). *Egészségvédelem*. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt, Budapest.
- Szakály Zsolt – Király Tibor (2004): *Sportmozgások elmélete és oktatása*. Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar.
- Zseleva O. I. (Желева О. І.) (2014): *Формування навичок зboroвoгo спoсoбу життя*. Золотоноша.
- Stepanenko V. H. Стеценко В. Г. (2022): *Мoдeльнa нaвчaльнa прoгрaмa «Фізичнa кyльтyрa. 1-4 клacи»*. Міністерство освіти і науки України. Link: <https://www.slideshare.net/slideshow/1-4-79609730/79609730> Letöltés ideje: 2024. december 7.
- Ivacsenko V. P. – Bezkoпilьnij O. P. (Івaщeнкo B. П. – Бeзкoпильний O. П.) (2006): *Teopія і мeтoдикa фізичнoгo вихoвaння. (A testnevelés elmélete és módszertana)*: Черкаси: Видавництво.
- Ukrajna Oktatási Minisztériuma, (2022): *Типoвa oсвітня прoгрaмa пoчaткoвoї oсвіти (1–4 клacи): Нaвчaльнa прoгрaмa з фізичнoї кyльтyри (Cавчeнкo рeдaкція)*. Link: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Shyyan.pdf> Letöltés ideje: 2025. március 4.

MELLÉKLETEK

ÁBRÁK JEGYZÉKE

1. ábra. A sebesség mérésének átlag eredményei osztályonként	29
2. ábra. A rugalmasság mérésének átlag eredményei osztályonként	29
3. ábra. A fekvőtámasz gyakorlatban elért átlageredmények osztályonként.....	30
4. ábra. A csónakfutás gyakorlatban elért átlageredmények osztályonként	31
5. ábra. A helyből távolugrás gyakorlatban elért átlageredmények osztályonként	31
6. ábra. Az 1000 méteres futás átlag eredményei	32
7. ábra: A 2. osztályosok átlag eredményei	33
8. ábra: A 3. osztályosok átlag eredményei	34
9. ábra: A 4. osztályosok átlag eredményei	35
10. ábra: Az 5. osztályosok átlag eredményei	36
11. ábra: A sport iránti általános érdeklődés	37
12. ábra: Versenyzéshez való hozzáállás	38
13. ábra: Motivációs háttér: Ki ösztönöz?.....	38
14. ábra: Rendszeresen űzött sportágak	39
15. ábra: Sportolás motivációja.....	40
16. ábra: Sportolás színtere	41
17. ábra: Sportolás gyakorisága	41
18. ábra: Jövőbeli sportolási szándék.....	42

1. számú melléklet. Fizikai felmérés kritériumai.

Орієнтовні показники динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів 1-х, 2-х, 3-х і 4-х класів (результат на кінець навчального року)							
Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів						
	початковий	середній	достатній	Безпечний рівень			
				1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
Швидкість: біг на 30 м, сек..	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу у на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року				дівчата – 6,8 хлопці – 6,3
Витривалість: біг у чергуванні з ходьбою, м	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу у на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 800 хлопці – 1000	дівчата – 900 хлопці – 1000	дівчата – 1000 хлопці – 1100	дівчата – 1000 хлопці – 1200
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу у на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 4 хлопці – 2	дівчата – 4 хлопці – 2	дівчата – 5 хлопці – 3	дівчата – 5 хлопці – 3
Сила: підтягування у висі лежачи (дівчата), разів підтягування у висі (хлопці), разів або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу у на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	(у висі лежачи) дівчата – 7 хлопці – 9 дівчата – 6 хлопці – 10	(у висі лежачи) дівчата – 8 хлопці – 11 дівчата – 8 хлопці – 12	(у висі лежачи) дівчата – 9 хлопці – 12 дівчата – 9 хлопці – 13	(у висі лежачи) дівчата – 12 (у висі) хлопці – 4 дівчата – 12 хлопці – 15
Спритність: «човниковий» біг 4 x 9 м, сек..	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу у на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 14,1 хлопці – 13,6	дівчата – 14,0 хлопці – 13,5	дівчата – 13,2 хлопці – 12,6	дівчата – 12,4 – 13,0 хлопці – 12,1 – 12,5
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу у на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 90 хлопці – 100	дівчата – 95 хлопці – 105	дівчата – 100 хлопці – 110	дівчата – 115 хлопці – 120
* Результати, надані у таблиці, характеризують належний («безпечний») рівень фізичного здоров'я учня певного віку.							

Додаток 3.

2. számú melléklet. Kérdőív.

Sportolási szokások

Kedves Tanuló!

A nevem Hadar Adrienn, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola tanítói szakos hallgatója vagyok.

Az alábbi kérdőív kitöltésével segítesz abban, hogy megismerjük, milyen szerepet tölt be a sport az életedben, és milyen sportágakat üzöl szívesen. A válaszaidat bizalmasan kezeljük, csak a szakdolgozatomhoz használjuk fel. Nincs jó vagy rossz válasz – mindenkit arra kérünk, hogy saját véleménye és tapasztalata alapján töltsön ki minden kérdést. A kitöltés 5-10 percbe kerül. Kitöltésed előre is köszönöm!

*** Kötelező kérdés**

1. **Nem ***

Soranként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Kisfiú

☐ Kislány

2. **Osztály ***

Soranként csak egy oválist jelöljön be.

☐ 2. osztály

☐ 3. osztály

☐ 4. osztály

☐ 5. osztály

3. **Mennyire szereted a sportot? ***

Soranként csak egy oválist jelöljön be.

1 2 3 4 5

Egyé ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ A kedvenc tantárgyam

4. Szeretsz versenyezni? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
- ☐ Nem
- ☐ Néha

5. Ki motivál leginkább a sportolásra? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Szülők
- ☐ Edző/Tanár
- ☐ Barátok
- ☐ Saját magam

6. Milyen sportokat űzol rendszeresen? *
(Több választ is jelölhetsz)

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- ☐ futball
- ☐ asztalitenisz
- ☐ röplabda
- ☐ atlétika/tánc
- ☐ futás
- ☐ kosárlabda edzés
- ☐ biciklizés
- ☐ nem űzök rendszeresen sportot

7. Hol sportolsz általában? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Csak iskolai keretek között
- ☐ Csak iskolán kívül (pl. sportegyesület)
- ☐ Iskolában és iskolán kívül is

8. Hetente hány alkalommal sportolsz? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ 1 alkalommal
- ☐ 2 alkalommal
- ☐ 3 alkalommal
- ☐ 4 vagy több alkalommal

9. Szeretnél a jövőben komolyabban sportolni vagy versenyezni? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
- ☐ Nem
- ☐ Még nem tudom

10. Miért sportolsz?

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Egészség miatt
- ☐ Barátkozás miatt
- ☐ Versenyzés miatt
- ☐ Szórakozásból
- ☐ Szülők tanácsára

3. számú melléklet. **2. osztály** eredményei.

Nº	Nem	Sebesség: 30m futás	Kitartás : 900- 1000m futás	Rugalmasság (ülő helyzetből nyújtás) cm	Erő (fekvőtámasz)	Csónakfutás 4x9m	Helyből ugrás cm	Sportá- g típusa
1.	fiú	8,4		5	5	14,2	95	egyéni
2.	lány	7,5		20	20	13,5	110	egyéni
3.	lány	7,0		20	20	12,0	110	csapat
4.	lány	8,2		3	10	12,5	115	nem sp.
5.	lány	8,5		2	10	14,0	100	nem sp.
6.	fiú	6,9		10	21	11,2	170	csapat
7.	lány	7,3		10	18	13,2	120	egyéni
8.	lány	6,7		21	15	11,3	125	csapat
9.	fiú	-	-	-	-	-	-	-
10.	lány	8,2		10	15	13,1	100	nem sp.
11.	lány	7,6		3	16	13,0	115	csapat
12.	lány	8,7		10	12	13,8	110	egyéni
13.	lány	3,1		1	4	14,0	85	nem sp.
14.	lány	8,9		5	5	13,9	75	nem sp.
15.	lány	8,0		15	15	13,0	95	egyéni
16.	fiú	8,4		4	21	12,6	100	nem sp.
17.	fiú	7,8		8	15	12,1	120	csapat
18.	fiú	7,4		14	18	12,0	140	csapat
19.	fiú	7,5		5	16	12,2	140	csapat
20.	lány	-	-	-	-	-	-	-
21.	fiú	8,8		15	12	13,5	85	nem sp.
22.	fiú	9,1		10	3	14,6	90	egyéni
23.	fiú	8,4		4	12	12,6	110	nem sp.
24.	fiú	7,3		6	18	12,0	100	nem sp.
25.	lány	8,1		10	14	13,7	140	csapat
26.	fiú	7,4		15	30	12,5	125	csapat

4. számú melléklet. **3. osztály** eredményei.

Nº	Nem	Sebesség: 30m futás	Kitartás : 1000-1100m futás	Rugalmasság (ülő helyzetből nyújtás) cm	Erő (fekvőtámasz)	Csónakfutás 4x9m	Helyből ugrás cm	Sportág típusa
1.	lány	6,4		5	10	11,8	115	egyéni
2.	fiú	6,2		0	12	11,4	135	nem sp.
3.	fiú	6,5		2	14	12,3	140	csapat
4.	lány	6,9		6	8	13,2	120	egyéni
5.	lány	7,1		4	10	13,7	75	nem sp.
6.	fiú	6,8		2	15	12,7	100	csapat
7.	fiú	7,0		4	16	13,1	120	egyéni
8.	lány	7,3		5	12	13,4	95	egyéni
9.	fiú	5,8		3	20	11,0	140	nem sp.
10.	fiú	7,4		0	12	13,1	85	nem sp.
11.	fiú	6,8		4	8	12,6	115	csapat
12.	fiú	6,7		3	15	12,2	130	csapat

5. számú melléklet. **4. osztály** eredményei.

Nº	Nem	30m futás	1000-1200m futás	Rugalmasság (ülő helyzetből nyújtás) cm	Erő (fekvőtámasz)	Csónakfutás 4x9m	Helyből ugrás cm	Sportág típusa
1.	fiú	6,6	5,45	5	20	12,2	125	nem sp.
2.	fiú	6,5	5,30	10	10	11,1	140	egyéni
3.	lány	6,0	6,46	18	10	12,9	120	egyéni
4.	fiú	6,8	6,58	5	5	11,9	110	nem sp.
5.	fiú	6,6	6,48	4	16	11,6	125	csapat
6.	fiú	5,9	6,08	10	20	10,7	140	csapat
7.	fiú	5,6	5,25	5	17	11,0	160	egyéni
8.	lány	6,1	7,15	12	10	13,5	85	csapat
9.	lány	6,7	7,02	15	10	13,1	90	egyéni
10.	fiú	6,2	6,20	4	17	12,4	135	csapat
11.	fiú	6,5	6,27	5	14	12,7	135	egyéni
12.	fiú	5,9	5,31	3	15	12,6	140	nem sp.
13.	fiú	-	-	-	-	-	-	-
14.	fiú	8,1	7,12	1	3	15,2	90	nem sp.
15.	lány	7,1	6,47	5	10	13,6	110	egyéni
16.	fiú	6,3	6,32	3	13	11,2	135	csapat
17.	lány	6,4	7,05	20	10	13,2	120	egyéni
18.	fiú	5,8	5,51	20	16	12,4	150	csapat

6. számú melléklet. **5 osztály** eredményei.

Nº	Nem	Sebesség: 30m futás	Kitartás : 1000-1200m futás	Rugalmasság (ülő helyzetből nyújtás) cm	Erő (fekvőtámasz)	Csónakfutás 4x9m	Helyből ugrás cm	Sport g típusa
1.	fiú	5,1	5,10	5	20	10,2	160	csapat
2.	lány	5,2	5,40	23	30	10,5	175	csapat
3.	fiú	5,8	6,43	10	14	10,6	150	nem sp.
4.	lány	6,3	6,58	15	16	14,7	135	egyéni
5.	lány	6,9	7,05	21	12	13,1	140	csapat
6.	lány	6,4	6,42	4	10	12,8	125	egyéni
7.	lány	6,2	8,10	3	12	12,4	145	csapat
8.	fiú	6,1	6,18	2	13	11,1	155	csapat
9.	fiú	5,3	6,46	1	19	10,5	180	nem sp.
10.	fiú	5,2	7,24	2	17	11,2	165	egyéni
11.	fiú	6,5	6,46	1	8	12,4	150	nem sp.
12.	fiú	6,0	6,18	0	13	11,0	165	nem sp.
13.	fiú	6,4	6,41	2	16	12,5	155	egyéni
14.	fiú	6,2	6,31	3	13	11,8	135	nem sp.
15.	lány	5,7	6,37	15	20	11,2	120	egyéni
16.	fiú	6,1	6,17	4	15	11,6	165	egyéni
17.	fiú	6,6	7,40	3	12	12,4	110	nem sp.
18.	lány	5,6	5,15	12	15	11,2	150	csapat
19.	fiú	5,7	5,18	1	20	10,8	125	nem sp.
20.	lány	6,4	7,01	4	10	12,6	120	csapat
21.	fiú	6,0	6,20	5	20	11,6	130	egyéni
22.	lány	6,5	7,10	20	15	12,4	110	csapat

7. számú melléklet

Beleegyező nyilatkozat

Én, Nagy Sándor, a Csongori Gimnázium igazgatója és Hadar Géza testnevelő tanár, hozzájárulok, hogy a 2, 3, 4, 5 osztályos tanulók részt vegyenek, Hadar Adrienn, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV. évfolyamos tanító szakos hallgatója által vezetett testnevelési felmérés elvégzésébe. Az elvégzett felmérés, a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredményeket anonim módon lesznek feldolgozva.

Csongor, 2025 05. 2.

Igazgató aláírása

код
25437057

Testnevelő tanár aláírása

Звіт подібності

метадані

Назва організації

Hungarian College of Higher Education Ferenc Rakoczi II Transcarpathian

Заголовок

Nadar Adrienn

Науковий керівник / Експерт

Автор/Ідентифікатор Гребі

Підрозділ

Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

0.65%

0.65%

КП 1

0.43%

0.43%

КЦ

25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

10290

Кількість слів

80036

Кількість символів

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали		0
Мікропробіли		0
Білі знаки		269
Парафрази (SmartMarks)		6

Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Копію тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз

Копію тексту

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	https://docplayer.hu/37251664-Ep-erdelmu-es-tanulasban-akadalyozott-kisiskolasok-teszt-fellettsege-es-motoros-feljesitmenye.html	30 0.29 %
2	http://www.kdk.uni-miskolc.hu/files/20101122_211146386.pdf	14 0.14 %
3	https://core.ac.uk/download/pdf/214859615.pdf	13 0.13 %