

**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**  
**МІСЦЕ І РОЛЬ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ФІЗИЧНОМУ**  
**ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**СОРКО ЖОФІЯ АНДРІЇВНА**

Студент(ка) IV-го курсу

Освітня програма: Початкова освіта

Спеціальність: 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**  
**МІСЦЕ І РОЛЬ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ФІЗИЧНОМУ**  
**ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Рівень вищої освіти: бакалавр

**Виконавець:** студентка IV-го курсу

**СОРКО ЖОФІЯ АНДРІЇВНА**

освітня програма: Початкова освіта

спеціальність 013 Початкова освіта

**Науковий керівник:** Чегіль Аніко Миколаївна.

*викладач*

**Рецензент:** Візавер Арпад Дезідерович,

*директор спортивно-оздоровчого центру ЗУІ*

Берегове  
2025

**Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma  
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

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

**AZ ATLÉTIKA HELYE ÉS SZEREPE AZ ELEMI ISKOLAI  
TESTNEVELÉSBEN**

Szakdolgozat

**Készítette:** Szarka Zsófia

IV. évfolyamos tanító

szakos hallgató

**Témavezető:** Csehil Anikó

*tanár*

**Recenzens:** Vizáver Árpád

*A II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola*

*Egészségügyi és Sportcentrumának igazgatója*

## ЗМІСТ

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                  | 6  |
| I. Коротка історія виникнення легкої атлетики .....          | 8  |
| 1.1 Визначення та класифікація легкої атлетики .....         | 9  |
| 1.1.1 Про біг загалом.....                                   | 12 |
| 1.1.2 Загальна характеристика метань.....                    | 13 |
| 1.1.3 Загальна характеристика стрибків.....                  | 15 |
| II. Легка атлетика в навчанні фізичної культури .....        | 17 |
| 2.1 Легка атлетика в межах шкільних навчальних програм ..... | 20 |
| 2.2 Розвиток рухових форм легкої атлетики .....              | 23 |
| III. Методологія та результати дослідження .....             | 28 |
| 3.1 Місця проведення дослідження та умови .....              | 29 |
| 3.2 Методи дослідження .....                                 | 29 |
| 3.4 Характеристика вибірки .....                             | 34 |
| 3.5 Аналіз результатів .....                                 | 34 |
| 3.6 Висновки .....                                           | 50 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....                                      | 52 |
| РЕЗЮМЕ .....                                                 | 54 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....                         | 55 |
| ДОДАТКИ .....                                                | 62 |
| СПИСОК ІЛЮСТРАЦІЙ .....                                      | 76 |
| СПИСОК ТАБЛИЦЬ .....                                         | 89 |

## TARTALOMJEGYZÉK

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| 3MICT .....                                            | 4   |
| BEVEZETÉS .....                                        | 6   |
| I. AZ ATLÉTIKA KIALAKULÁSÁNAK RÖVID TÖRTÉNETE .....    | 8   |
| 1.1 Az atlétika meghatározása és felosztása .....      | 9   |
| 1.1.1 A futásról általában .....                       | 12  |
| 1.1.2 Az dobásokról általánosan .....                  | 13  |
| 1.1.3 Az ugrásokról általánosságban .....              | 15  |
| II. ATLÉTIKA A TESTNEVELÉS OKTATÁSBAN .....            | 17  |
| 2.1 Atlétika az iskolai tantervek keretein belül ..... | 20  |
| 2.2 Az atlétikai mozgásformák fejlesztése .....        | 24  |
| III. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI .....               | 28  |
| 3.1A kutatás helyszínei, körülményei .....             | 29  |
| 3.2A kutatás módszerei .....                           | 29  |
| 3.4 A vizsgálati minta bemutatása .....                | 34  |
| 3.5 Az eredmények elemzése .....                       | 34  |
| 3.6 Konklúzió .....                                    | 52  |
| ÖSSZEGZÉS .....                                        | 55  |
| PE3IOME .....                                          | 57  |
| FELHASZNÁLT IRODALOM .....                             | 58  |
| MELLÉKLETEK .....                                      | 62  |
| ÁBRÁK JEGYZÉKE .....                                   | 76  |
| TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE .....                              | 629 |

## BEVEZETÉS

A XXI. század társadalma sok-sok akadállyal néz szembe nemcsak a felnőtt világban, de már a gyermekek körében is, amelyek közül az egyik legsúlyosabb a gyermekek körében tapasztalható mozgás szegény életmód, és az ebből fakadó testi-lelki akadályok. Az ülő életmód az iskolában és iskolán kívüli időkben, az online és a képernyő előtt töltött idő egyre inkább növekedése és a szabadban töltött idő, szabadidős játékok háttérbe szorulása rossz következményekkel járhat a gyerekek fejlődésében illetve az egészségére nézve. A túlzott mozgásszegény életmód, különösen fontossá teszi az iskolai testnevelés programjának, szerepének újragondolását. Hiszen a legtöbb időt a gyerekek az iskola falain belül töltik és sok kisiskolásnak az iskola az egyetlen rendszeres mozgási lehetőség. Az atlétika, mint a természetes emberi mozgásformákra – futásra, ugrásra, dobásra – épülő sportág, megfelelő a diákok mindennapos szokássá formálásához a sportnak. Elismerten az egyik legősibb és legtermészetesebb mozgásformákról van szó, amely egy megfelelő alapot ad szinte minden sportágnak. Az atlétika nemcsak fizikai módon járul hozzá a kisiskolások fejlődéséhez, hanem a mentális életben, szociális és érzelmi területen is erős fejlesztő hatással van. Az oktatás egyik legnagyobb kérdése és fontos kihívása, hogy miként tudunk segíteni, választ adni a kisiskolásokat érintő mozgáshiányos életmód következményeire, és hogyan, milyen módon tudnánk visszahozni a diákokat a rendszeres testmozgás örömteli világába.

A szakdolgozatom célja, hogy feltérképezze az atlétika helyét és szerepét az elemi iskolai testnevelésben, és választ adjon arra a kérdésre, hogyan segítik az atlétikai mozgásformák a gyermekek mozgásfejlődését, fizikai erőnlétét és mentális fejlődését a kisiskolás évek során. Milyen módon jelennek meg az atlétikai mozgásformák az elemi iskolások testnevelés óráin. A szakdolgozat emellett vizsgálja, hogy Magyarország és Ukrajna tantervei miként viszonyulnak ezekhez a mozgásformákhoz. A kutatásom fő kérdései a kutatás elejétől kezdve és a kutatás közben is elő-elő jöttek. A kérdések többek között ilyen témákat ölelnek fel: milyen gyakorisággal és milyen formában jelenik meg az atlétika az elemi iskolai testnevelésben a vizsgált térségekben? Milyen ismeretekkel és tapasztalatokkal rendelkeznek a pedagógusok a Kölyökatlétika programról? A tanulók milyen szinten képesek teljesíteni a kölyökatlétika versenyfeladatokat az 1–4. évfolyamon? Van-e a kor előrehaladtával különbségek az atlétikai mozgásformák végrehajtásának szintjében?

A szakdolgozatban két kutatási módszerek kombinációjára épül, vagyis egy gyakorlati felmérésre illetve egy anonim kérdőívre épül. A gyakorlati felmérés 6-10 éves korú diákok, vagyis elemi osztályos tanulók között zajlott. A kérdőíves módszer a pedagógusokhoz intézett felmérés volt. E két módszerrel gyűjtöttünk adatokat.

A szakdolgozat szakirodalmi háttérét tekintve többek között Koltai Jenő, Dr. Béres, Polgár-Béres, Maczák és Mozolai munkái képezik, akik jelentős kutatásokat végeztek az atlétika oktatásának területén, különös tekintettel a kisiskolás korú gyermekek körében. A szakdolgozat felépítését úgy alakítottuk, hogy elsődlegesen bemutatjuk az atlétika kialakulását, jelentőségét és felosztását, majd részletes feltárást adunk az atlétika szerepéről a testnevelés oktatásában, ezt követően pedig a kutatás módszertanára, eredményeire és értelmezésére helyeztük a hangsúlyt. A befejező részben összefoglaljuk a kutatás eredményeit.

## I. AZ ATLÉTIKA KIALAKULÁSÁNAK RÖVID TÖRTÉNETE

Az atlétikát több helyen említik úgy, mint a sportok királynője. Miért is kapta ezt a nevet?

Az "atlétika a sportok királynője" méltán említhetjük ilyen kontextusban akár a mai napig is. Hiszen az atlétika egy átfogó elnevezés, amely az emberi test természetes mozgásformáira épül. Ennek köszönhetően egy alapot ad, és meghatározza a legtöbb sportág koordinációs és kondicionális képességeit. Az elnevezés validságának a sportág korrektsége is alapot ad, hiszen számainak eredményei pontosan, világosan és egyértelműen értékelhetők. S attól sem tekinthetünk el, hogy a sportág télen-nyáron, illetve szabadban is végezhető, pontos és lefektetett szabályainak köszönhetően az objektívan megállapított eredményeket a világ bármelyik pontján összehasonlíthatók. Bár egyéni sportágnak tekintjük, vannak különböző számai, amiket a legjobb közösségfejlesztő versenyszámként tartanak számon, ezek közé tartozik például a váltófutás is (Mozolai, 2007).

Sokszor nevezik az atlétikát a sportok királynőjének leginkább azért, mivel egy kifejezetten egyszerű, elérhető, sokak által kedvelt sportág. Ehhez az elnevezéshez az is mérvadó, hogy az atlétika összeállítása természetes mozgáselemekből áll, ezek a futás, dobás, ugrás ezek az ágak természetükből adódóan olyan mozgásformák, amiket már az emberiség kezdetén az ősember is alkalmaztak (Katona – Szatmári, 2009).

Atlétika, mint elnevezés kollektív, hiszen összefoglalja a futó, gyalogló, ugró és dobó sportágakat. Ha az elnevezést, mint atlétika szóként vizsgáljuk, azt tudhatjuk meg, hogy a görög athlon szóból ered, melynek jelentése a díjért folyó harc. S nemcsak az elnevezés tekintetében nyúlhatunk vissza az ókori görögökhöz, hiszen a sportág kialakulásának kezdetét is ideköthetjük. A díjazásos versenyeken, amiket az ókori görögök rendeztek rendszerint a mai könnyű-nehézatlétkai elemeket, sportágakat üzték (Müller, 2015).

Általánosságban az atlétikát, mint sportág és annak különböző ágazatait már az egyiptomi, indiai, kínai és római kultúrákban alkalmazták, de emellett a görög olimpiák jelentették. A kezdetekben a legelső olimpiai eseményeken stadionfutásban mérköztek meg az atléták, majd később az idők múlásával több versenyszám is bekerült az atlétikai versenyek programjába, ezek közé tartozott többek között a kettős stadionfutás, hosszútávfutás, fegyveres futás és távolugrás (Katona – Szatmári, 2009).

Irodalmi tekintetben nézve is alátámasztható, hogy az atlétika már időszámításunk előtt a 8. században is jelen volt az emberek életében. Az említés Homérosz nevéhez fűződik,



akinek két fő művében, az Iliászban és az Odüsszeiában is fellelhetők az atlétika elnevezés ősei, mint az athlészis, athlétia, athlothetai. Ezek a szavak a küzdéshez, az atlétikai versenyhez fűződők (Polgár – Béres ,2011).

Az ókori vetélkedők másnéven olimpiák alapja volt az atlétika, annak különböző elemei. Bár abban az időben még más alapfeltételek mellett, más szabályokkal működtették, de az elemek, vagyis a futó-, ugró-, dobóversenyek alappillérei voltak a megküzdésnek (Müller, 2015).

Az olimpiák mellett a görög világban nagy hangsúlyt fektettek az ifjúvá avatási rítusokba, vezérkiválasztó próbákba illetve a hőskultuszban lévő temetkezési szertarásaikba, melyeknek elemei a mai atlétika alapjai, ezáltal azt is mondhatjuk, hogy ezek az ókori görög szertartások, próbatételek a mai intézményes atlétika elődei. A görög hagyományokban fellelhető győzelmi ünnepségek, békekötések, vendégfogadások nem telhettek el anélkül, hogy a görög ifjak meg ne mérettették volna magukat egymással szemben. Ezek a megmérettetések mind a különböző futó-, dobó-, ugrószámokból álltak. Ezek alapján elmondható, hogy „*Hellaszban ringott az atlétika bölcsője*” (Polgár – Béres, 2011).

### **1.1 Az atlétika meghatározása és felosztása.**

Mivel az atlétika az ember természetes mozgásformáiból áll ezért egy nagyon jó alapot adhat bármilyen mozgásformának, sportágnak. Ennek köszönhetően az elsajátítása is rendkívül könnyűnek mondható. Így már korai fiataloktól elkezdhető és ajánlott az oktatása. Ámbar emiatt az oktatási folyamatban előnyökhöz is vezet, de veszélyeket is rejt (Petrovai, 1976).

Az atlétika jelentőségét nagymértékben növeli az, hogy a mozgás anyaga a kondicionális és koordinációs képességek és az egész emberi mozgásképesség képzésére teljes mértékben alkalmas (Koltai, 1980).

A személy kondicionális képességeinek fejlesztésének is meghatározó eleme az atlétika. A futások, dobások és ugrások nagymértékben hozzájárulnak az erő, a gyorsaság és az állóképesség fejlesztésében és javításában is. A kondicionális képességéhez tartozó reakcióidő, reakciógyorsaság fejlesztésében például nagy szerepet játszanak a sprintfutások. A már említett kondicionális képességek mellett az emberi életében kiemelkedő szerepet tölt be a koordinációs képesség. Ide sorolhatók a ritmusképességek, iramérzések,

mozgásszabályozási képességek, mozgásvezérlési képességek, kinezteízis, a térbeli tájékozódó képesség, távolság felmérése illetve az időbecslés is. Ezeket a képességeket az atlétika különböző ágai különböző módon fejleszti. Példának okárá a különböző sebességű és iramú futások az időérzékelést, ritmusképességet, iramérzéket mozgásszabályozó képességeket is különösen jól fejleszti, míg a dobások és ugrások a térbelitájékozódást nagyon magasan fejleszti (Koltai, 1961).

Az atlétika mind a test mind szellemi értelemben megdolgoztatja az embert. Általánosságban a test minden részét megmozgatja, ahhoz hogy űzni tudjuk, az egész test részt vesz, közösen együttműködnek a test minden izma és belső szervei. Ezáltal általános edzést ad a test minden részének (Koltai, 1980).

Az atlétikát űző személy szellemi képességeinek is hasznát veszi, mivel egyes mozgások illetve mozgásfolyamatok végrehajtásához elmaradhatatlan a figyelem teljes összpontosítása, s emellett az akaraterő teljesmértékű és összpontosított kifejtésére is teljes mértékben szükség van (dr.Béres, 2015)

Említések szerint az atlétika a szó teljes jelentőségében biztosítja a sokoldalúságot, mivel különböző ágai vannak, ennek köszönhetően mindenki megtalálhatja a számára leginkább megfelelőbbet. Azt is mondhatjuk, hogy mivel többkülönböző ága vannak így az atlétikában minden emberi mozgás teljes mértékben érvényesülni tud (Gáspár,1927).

A korábban említett pontosság és objektív mérhetőségét sem hagyhatom ki hisz jelentőségéhez ez is nagymértékben hozzátartozik. Eredményei hosszsmértékegységgel illetve időegységekkel is mérhetők, ezáltal a világ bármely pontján elért eredmények összehasonlíthatók és lekérhetők időtől és helytől függetlenül (dr.Béres, 2015).

Ne csak a személy fejlődésével kapcsolatban tekintsünk az atlétika jelentőségére, hisz az atlétika a tudomány világában és annak kutatásában is nagy szerepet játszik. Hisz a sportnak köszönhetően sok-sok tanulmány születik, kutatásával kapcsolatban a természet- és társadalomtudományi kutatások is nagy előrehaladást mutatnak (Koltai, 1980)

Az emberi test és szervezet vizsgálata az atlétika világában igen fontos. Hisz a különböző atlétikai ágak különböző módon hatnak és mozgatják meg az ember testét. Biológiaiilag az emberi test az egyszerűbb, leginkább a ciklikus természetes mozgásokat képes külső beavatkozások nélkül, gyakorlással, tapasztalati úton a sajátjává tenni. Viszont az atlétika kutatása által megfigyelték, hogy a teljesítményre törő atlétikai készségek elsajátítása olyan mozgáskivitelezési törvényeket tartalmaz, amik alapján az

alapminták elsajátításához is már szükség van a külső segítségre. Ez az emberi test kutatásának egy nagy eleme (Müller, 2015).

Az atlétikát több különböző módon is fel tudjuk osztani. Először is vizsgáljuk meg azt, hogy az atlétikás a kezdetektől a fejlődése során lépésenként két részre kezdték el felosztani. Ez a két rész nem más, mint a könnyűatlétika és nehézatlétika. Mai értelemben a könnyűatlétika alatt a futások, dobások ugrások és gyaloglást értjük, míg a nehézatlétika ágai a birkózás, ökölvívás és a súlyemelés (Koltai, 1980).

Az angol köznyelv és irodalom az atlétikát „Track and field” events néven említi. Ez az elnevezés arra utal, hogy az atlétika különböző számai a futósávon történnek ezek az atlétika futószámai. A többi versenyszáma pedig az úgynevezett mezőn történnek, ezek a különböző ugrások és dobások. E versenyszámokat együttesen az atlétika ügyességi számainak neveznek. Az így történő úgynevezett kettős felosztást- futó mint egyedülálló, ugró és dobó azaz az ügyességi számok- az angol irodalom vezette be, de már több egyetemes szakirodalom is alkalmazza (Müller, 2015).

A könnyűatlétikai elemeket általánosan három fő csoportba soroljuk: különböző futások és gyaloglások egyben értődők, a másik kettő pedig a dobások és a különböző ugrások. Ám a könnyűatlétikai elemekhez tartoznak még e három fő csoport összetevődési is, amik különböző összetett versenyeket képeznek (Déván, 1922).

Ha az atlétika részletesebb felosztását vizsgáljuk a futó, ugró, dobószámok különböző ágait, illetve az összetett versenyszámokat is meg kell említenünk. Olimpiai vagyis nemzetközi versenyszámokként a különböző versenyszámok így oszlanak fel:

1.táblázat: Az ugró és dobószámok felosztása az atlétikába

| <b>Ugrószámok:</b> | <b>Dobószámok:</b> |
|--------------------|--------------------|
| Távolugrás         | Súlylökés          |
| Hármasugrás        | Gerelyhajítás      |
| Magasugrás         | Diszkoszvetés      |
| Rúdugrás           | Kalapácsvetés      |

Forrás: Polgár – Béres, 2011 (saját szerkesztés)

2.táblázat: A futószámok felosztása

| <b>Futószámok</b> | <b>méret</b>    | <b>méret</b> | <b>méret</b>   |
|-------------------|-----------------|--------------|----------------|
| Rövidtávfutás     | 100m            | 200m         | 400m           |
| Középtávfutás     | 800m            | 1500m        |                |
| Hosszútávfutás    | 5000m           | 10 000m      | maraton        |
| Váltófutás        | 4x100m          | 4x400m       |                |
| Gátfutás          | 100m női-férfi  | 110m férfi   | 400m női-férfi |
| Akadályfutás      | 3000m női-férfi |              |                |
| Gyaloglás         | 20km            | 50km         |                |

Forrás: Polgár – Béres, 2011 (saját szerkesztés)

Összetett versenyszámok:

Tízpróba (férfi)

- első nap: 100m, távolugrás, súlylökés, magasugrás, 400m.
- második nap: 110m gátfutás, diszkoszvetés, rúdugrás, gerelyhajítás, 1500m (Polgár-Béres, 2011).

Hétpróba (női)

- első nap: 100m gátfutás, magasugrás, súlylökés, 200m
- második nap: távolugrás, gerelyhajítás, 800m (Polgár-Béres, 2011).

Ha más tekintetben nézzük a versenyszámokat nemzetközi fedett pályás számokat is meg kell említenünk:

#### **Futószámok:**

Egyéni: 60 m 400 m 800 m 1500 m 3000 m 60 m gát

Csapat: 4×400 m váltó

#### **Ugrószámok:**

távolugrás hármassugrás magasugrás rúdugrás

#### **Összetett versenyszám:**

hétpróba (Müller, 2015 ).

### *1.1.1 A futásról általában*

A futást, ha személyi tekintetben nézzük és vizsgáljuk az ember legősibb és ezzel egybevéve a legtermészetesebb mozgásformák közé sorolhatjuk. A kezdetekben már az

ősember is ismerte és alkalmazta a futást és a futás különböző gyakorlatait alkalmazta a különböző hadászati tevékenységekben (Sir, 1962).

A futást, mint természetes mozgás az embernél már kisgyermekkorában kialakul és ezt a gyerek ki is próbálja, alkalmazza a járás megtanulása után (Szalay Gábor, 2015).

Ám beszélhetünk a futásról, mint nem sport és testnevelés egyik szinteréről, viszont ebben a kontextusban is elmondhatjuk ugyanazt a futásról, hogy gyökerei e régidőkhöz köthetők. A korai versenyeken, olimpiákon a futás, mint versenyszám jelent meg. Ennek köszönhetően tudhatjuk, hogy a futást, mint sportot is már a sport kezdetében is szívesen alkalmazták (Sir, 1962).

Az emberi életnek szüksége van a futásra. A futómozgás elemeit és alapjait az ember már kisgyermek korban elsajátítja. S később a magasabb szinten megtanult elemeket, a futás magasabb szintre emelését az ember a fiatalkorban kialakuló készségének köszönhetően érheti el (Koltai, 1980).

A futás az ember egyik központi motorikus tevékenységei közül az egyik fő forma. Maga a futás kiváló alapot képez az alapvető fizikai és pszichés képességek fellendüléséhez. Emellett szüksége van az embernek az élete és szervezete, egészsége megfelelő működéséhez (Pavlik, 2013).

A futás minden kulcsfontosságú jelentőséggel bír az ember életében. Jelentősége, mint testgyakorlat nem csak az atlétikai keretén belül mutatkozik meg, de minden sportág megfelelő előkészítésében részt vesz. Ezen kívül a futás a különböző sportágak üzésében is fontos szerepet játszik (Koltai, 1980).

Az emberi természet egyik alapvető mozgásformái közé tartozik a futómozgás. Ha a futást, mint mozgásformát vizsgáljuk, elmondhatjuk róla, hogy helyváltoztató ciklikus jellegű mozgásforma. A futás két futólépése alkot egy periódust, keresztezett ciklikus mozgás, mivel egy irányba az ellentétes végtagok – vagyis a kar és láb – mozdul meg egyidőben egyszerre (Oros, 2005).

### *1.1.2 Az dobásokról általánosan*

A dobások legfőbb célja az abszolút izom erő kifejtéssel, a szabályoknak eleget téve, a dobáshoz használt szer a lehető legtávolabbra való dobása. A célt a dobó, hajító, vető, lökő mozgásformákkal valósítja meg (Vári, 2013).

Kezdeti időkben, mint korábban említettem a futásnál, hogy már az ősember is alkalmazta. Ez ugyanúgy elmondható a dobásokról is. A túléléshez szükséges táplálékszerzésben már fontos szerepe volt a dobásoknak (Mozolai, 2007).

Az emberiség történetének minden szakaszában a dobás fontos szerepet játszott. A kezdetekben, mint létfenntartási eszköz volt jelen, hisz az élelemszerzés vagyis vadászat egyik legfőbb eleméül használt. Már korán rájöttek arra, hogy ha kézben fogják és elhajítják nem annyira eredményes, mintha azt hegyesre csiszolják és egy egyenes rúdra rögzítik. Az ősember életében a vadászaton kívül ezek a különböző eszközök a harcokban, vadászatokban, illetve még az önvédelemben is fontos szerepet töltöttek be (Seres, 2006).

Az emberi fejlődés során már a kezdetekben kialakul a dobási, lökési, hajítási mozgásforma. A kisgyermek már a kezdetekben az egykezes dobásra hajló mozdulatait alkalmazza, ezek egymástól jól elkülöníthetők. Így lettek csoportba sorolva a dobások. Ugyanis a nehéz nagyobb súlyú tárgyakat ellöki, a könnyebbeket úgynevezett nyújtott karlendítéssel, mint ahogy az ember a magokat veti, „elveti”. Illetve a legkönnyebb tárgyakat pedig a váll felett elhajítja. Az atlétikai dobásokformák ezekre az alap legősibb, legtermészetesebb formákra épülnek (Baracs, 1985).

Az ókori görögök életében nagy szerepet játszott a sport. Hamar rájöttek arra, hogy a diszkoszvetés egy nagyon jó lehetőség a testedzésre. Emellett a görögök a diszkoszvetés mellett a gerelyhajítást is a testedzések közé sorolták és szívesen alkalmazták (Baracs, 1985).

Az atlétikai dobások kifejezett célja, hogy az atléta a dobásra használt szert a lehető legtávolabbra dobja el. Ezek a dobások különböző testhelyzetekkel és különböző helyről végezhetők. A megfelelő technika mellett, ahhoz, hogy a legmegfelelőbb eredményt tudják elérni az atlétáknak előlendületből alkalmas eldobni a dobószert. A lökést úgynevezett becsúszó mozdulatból, a kislabda-, gránát- és gerelyhajítást nekifutásból, a diszkoszt pördülő mozgásból, a kalapácsot pedig pörgésből (Eckschmiedt, 2002).

Ahhoz, hogy a dobás a legsikeresebb legyen az atlétánál kedvezőbb a nagyobb testsúly, mivel a dobás végzése közben nem elég a saját testsúlyát kell úgymond legyőzni, még a dobáshoz alkalmazott szer ellenállását is. Illetve a terem magassága is fontos szerepet játszik, mivel a magas teremben a szer hosszabb úton gyorsabban tud haladni (Vári, 2013).

Az a felállás az atlétának a sikeres dobáshoz megfelelőbb tud lenni, ha az atléta testsúlya és a dobási szer ellenállása között kiemelkedőbb a súlybéli különbség. Azonban a dobás következtében azt is szem előtt kell tartani, hogy a nagyobb súly a mozgékonyság

kárára is mehet. Emiatt azt is számításba kell venni azt, hogy a dobó atléta súlya és a dobandó szer súlya között optimális legyen a különbségi szint (Farmosi, 2011).

A dobás fejlődése során már korán kimutakozott a nemi és személyes eltérések. Ez megmutatkozik abban, hogy míg a fiúk más 5 éves korukban képesek arra, hogy egész testüket használják a dobások elvégzéséhez, ellenben a lányoknál mindez később alakul és fejlődik ki. Az is fontos tényező a nemi különbségben, hogy a lányok csak a törzsüket és a karjukat használják a dobás során. Ezeknek megfelelően a dobások helyes kialakítását az arra optimális technikai elemek elsajátításával lehet csak tökéletesen elvégezni (Vári, 2013).

### *1.1.3 Az ugrásokról általánosságban*

Mint a korábbi számoknál az ugrás kezdete is teljesen az ősemberhez vezethető vissza. A kezdeti időben az emberiség őseit a különböző vadászatok, élelmiszerkeresés, illetve a menekülés is sokszor arra készítette, hogy köveket, kisebb-nagyobb tárgyakat futás közben átugorva haladjon tovább (Koltai, 1975).

Az idők haladtával az ókori görögökhöz jutunk el, akik kezdetekben az ugrásokat a táncaikban alkalmazták. Viszont később, mint a futások és a dobások is az ugrások is sportként a versenyeken jelent meg. Ebben az időben a helyből és a nekifutásból való ugrást üzték. Emellett az egyik érdekes, hogy az ókori görögök az olimpiákon úgynevezett mélybe ugrások különböző formáit is aktívan végezték. Ezt követően a középkorban nép vetélkedőket rendeztek. Ezeken a vetélkedőkön leginkább helyből és lendületszerzésből ugrottak. Ezt követően az újkori olimpián a versenyszámok keretein belül egyenlő jogot kapott a helyből és a nekifutásból való ugrás (Vári, 2013).

Manapság már az ugrószámokat különböző módon lehet csoportosítani. Az egyik szerint az ugrás két fő csoportba osztható, a távolba és magasba ugrás. E két csoport is több szám tartozik bele. A távolugráshoz tartozik maga a távolugrás, hármassugrás. A magasba ugrásokhoz a magasugrás és rúdugrás (dr. Béres, 2015).

Egy másik csoportosítás szerint az ugrások szintén két csoportra oszthatók. E szerint helyből való ugrást, lendületből történő ugrásokat különböztetünk meg. A helyből való ugrások közé tartozik a magas távol és a hármassugrás, a lendületből végrehajtott ugrásokhoz pedig a magas, távol és rúdugrások tartoznak. A helyből való ugrás egy

egyszerű mozgásforma, páros lábbal való elugrással. Ezt a formát ma már nem alkalmazzák, csak kiegészítő gyakorlatként vesz részt az ugrásokban (Mozolai, 2007).

Az ugrások lényege, hogy az atléta a föld vonzóerejének legyőzésével a lehető legtávolabbra jusson el a kezdeti elugrás helyétől, a magasugrásban pedig, hogy a lehető legmagasabbra helyezett lécz felett jusson át. Természetesen a megfelelő és legjobb ugrás csak akkor valósulhat meg, ha a különböző testi adottságok és képességek adottak. Arról is beszélnünk kell, hogy az ugrások nagysága sokat függ a nekifutásból kapott vízszintes jellegű sebességtől és a felugrással elnyert emelkedő sebességétől (Koltai, 1975).

Molnár és mtsai (1975) szerint az ugrás legfőbb célja, hogy az ugrás kezdeti, vagyis kiindulópontjától a lehető legtávolabbi érkezés, illetve a különböző magasságokra elhelyezett lécen történő átugrás. Véleményünk szerint az ugrás megfelelősége függ a nekifutásból származó sebesség erejétől, illetve a felugrással nyert emelkedő sebesség nagyságától. Az ugrás során az egész test, izmok, ízületek aktív szerepet töltenek be. Az ugró ügyesség, a felugrás készségének megfelelő kialakítása, emellett az ugrástechnika alapjainak elsajátítása az ugrók legfőbb feladata.



## II. ATLÉTIKA A TESTNEVELÉS OKTATÁSBAN

Mind az atlétika tartalma, az atlétikus versenyszámok, mind azok oktatási módszertana az antik testkultúrához viszonyítva sokat változott. Az utóbbi évtizedekben, saját korunkban különösen előtérbe került az atlétikai mozgásanyag egyészét átértékelni igyekező, rengeteg neves szakember rendkívül sok munkáját igénylő feladat. Az atlétikát a testnevelés órán történő alkalmazásra megfelelővé az teszi, hogy a gyakorlatok sokszínűek, azok gazdagsága szabályozhatósága és prevenciós jellegük. További kedvező jelenség az, hogy az atlétikus képességeket leginkább fejlesztő gyakorlatanyagai nagyszerű segítséget jelenthetnek a sporttevékenységek iránt érdeklődő gyermekek egészséges és harmonikus fejlődése, a fizikai fittség szintjének növeléséhez és egy aktív, egészséges emberi életforma kialakításához (Dr.Béres, 2015).

Az atlétika, mint úgynevezett kezdeti sportág kiváló lehetőség a gyermekek számára. Sokszor említik úgy, mint “alapozó sportág”, mivel az atlétika elemei, mozgás anyaga kihagyhatatlan a gyermekek fejlődésének képzésében, ezen belül is leginkább a motoros képességek fejlesztésében játszik a legnagyobb szerepet. A kisiskolások életében emellett fontos szerepet játszik még a kondicionális és a koordinációs képességek fejlesztésében is. Ezért is ajánlott ebben a korosztályban az atlétika a gyermekek számára (Bíró, 2017).

Az elemi iskolai testnevelés leglényegesebb elemei közé tartozik az atlétika, mint sportág oktatása. Az atlétikai elemek megismerése és alkalmazása a diákok mindennapi életének egy fontos eleme. Hisz tudjuk az atlétika a legtöbb sport alapja. Az elemi iskolai testnevelés oktatás a diákok jólétét testi egészségét és fizikai fittségét szolgálja. Ehhez hozzátartozik a diákok megfelelő testi, fizikális fejlődése. Ennek érdekében az iskolai testnevelés programja úgy lett kialakítva, hogy a diákok fejlődését biztosítja. A testnevelés során nagy szerepet játszik az atlétika, illetve az atlétikai elemek oktatása. Az atlétika oktatása során a diákok elsajátítják az alapvető mozgásformákat, ezek hozzájárulnak a gyerek koordináció, egyensúly- és ritmusérzék megfelelő fejlődésében. Az atlétikai tevékenységek erősítik a test fizikai izomzati vázát, növelik az állóképességet, gyorsaságot. Ezek megfelelő alapot adnak a mindennapi életre, illetve bármely más sportágra. Emellett az atlétika az oktatásban alapvető szerepet játszik, mint a tanulók mozgáskultúrájának egyik fő fejlesztési formája, illetve az egészséges életmódra nevelésként (Révész – Csányi, 2015).

A diákok életében nem csak a testi, de a lelki, pszichológiai fejlődés is ugyan olyan fontos. Ezt a testnevelés módszertana is szemelőtt tartja és igyekszik a testi fejlődés mellett ezekre is nagy hangsúlyt fektetni. Ha ebben a tekintetben nézzük az atlétika pszichoszociális hatásai a diákokra nagymértékű. Hisz oktatása során a diákokban mind kitartást, önfegyelmet, tiszteletet, tisztességet, szabálytudatot erősít és alakít ki. Az atlétika, mint sporttevékenység az iskola falain belül is, az oktatás alatt a kudarcűrőkéesség kialakításában, illetve az énrhatékonyság élményének a kipróbálásában, ennek hosszantartó megélésében is segítséget nyújt ( Athletics ,2015).

Gál László (2014) tanulmánya szerint erősen és egyre inkább mozgáshiány lép fel a jelenkori társadalomban. Ennek a mozgáshiánynak tudható be nagyon sok civilizációs betegség. Az író szerint ezen betegségek megelőzésében fontos szerepet játszik a rendszeres testmozgás. Így a fiatal generáció számára fontos, hogy már kisiskolás korban a napi rutinjukká váljon a mozgás. Ebben nagy szerepet játszik az oktatás leginkább a testnevelés oktatása. A mindennapi testnevelés órák, illetve percek bevezetésének köszönhetően a diákok számára mindennapossá válik a sport. Ezek órák és percek alapjait a futások, ugrások, dobások képezik. Így az atlétika mindennapos részessége a diákok életének s ennek köszönhetően az egészségük megőrzése is mindennapos program.

A 21.században már mindennaposok a modern technikai eszközök és azok használata. Ezek az eszközök mind hozzájárulnak az egyre inkább jelenlevő mozgásszegény életmódhoz, illetve több népbetegség kialakulásához. Viszont ezzel szemben a modern technológiai eszközöknek nem csak hátrányuk és káros hatásai vannak, hiszen az idő teltevel egyre több kutató érdeklődik a témával kapcsolatban és foglalkozik ezzel a témával. Ezen kutatók közül sokan emelik ki a technikai eszközök hasznosságát és alkalmazhatóságukat az egészséges életmód felépítésében és megtartásában. Emellett ezek az eszközök a gyerekek számára adhatnak egy jó alapot az egészségmegőrzésben, az egészséges életmódra való tanulás során, illetve a testnevelésben (Liebermann, 1977; Trout és Christie, 2007; Papastergiou,2009).

Az atlétika oktatása az iskolai testnevelés óráin fontos szerepet tölt be. A testnevelés órai atlétika oktatása során alapvető szerepet kap a játékos oktatás, illetve a változatos módszerek. Ezek nagyban megkönnyítik a diákok motivációját, illetve mozgáskedvét. Fontos az atlétika oktatása során a játékoság és a játékos gyakorlatok bevezetése. Hisz ezek révén a gyerekek érdeklődését könnyebb felkelteni és fenntartani. Emellett a játékos

gyakorlatok során a diákok gördülékenyebben sajátítják el az atlétikai mozgásokat és elemeket, mindeközben élvezik a tanulást, órát (Seres, 2006).

Koltai Jenő (1961) szerint az atlétika oktatásának fő célja mindenképpen a „a gyermekek természetes mozgásait tudatos, szakszerűen irányítással fejlesszük tovább olyan szintre, amely előkészíti őket más sportágakra, de mindenekelőtt hozzájárul testi nevelésükhöz és egészségük megőrzéséhez.”

Az atlétika oktatása jelentős szerepet tölt be a testnevelés keretein belül, mivel az atlétika elemei a futás, ugrás, dobás az alapvető mozgásformák s ezek oktatása a tananyagrésze. Az alapvető mozgásformák elsajátításán keresztül segít a gyereke fizikai képességeinek, illetve mozgáskultúrájának kialakításában és fejlesztésében (Pótzyné Keresztesi, 1977).

A diákok oktatása során mindig fontos a rendszeresség, ez különösen igaz az atlétika oktatásánál. Az atlétika oktatásának alapjai közé tartozik a rendszeresség, illetve a fokozatosság elve. A tanár szemszögéből sok mindent szem előtt kell tartani, hogy a tanítás elérje a kitűzött célokat. Ilyen pontok a diákok életkori sajátosságainak figyelembe vétele, az egyszerűbb mozgásformáktól a bonyolultabbak felé haladás, a helyes technikai kivitelezés, a megfelelő bemelegítés a szabályok betartása és ennek köszönhetően a sérülések elkerülése (Koltai és mtsai, 1961).

A testnevelés oktatása is, mind az iskolai rendszerben az oktatás minden más területe két részre oszlik. A kisiskolás korra (1-4.osztály), a felső tagozatra. A kisiskolás kori atlétika oktatása a testnevelés órák keretein belül a diákok érdeklődésének felkeltése, az alapmozgások megtanulása felé irányul. Ebben a korban az atlétikai mozgások oktatása kizárólag élményszerű kereteken belül történhet. Emellett fontos elem a játékosság. E két elem megléte mellett lehet az atlétika oktatása hatékony az alsó tagozatban. Az órák megtervezése során a tanárnak figyelembe kell venni a diákjai fejlettségi szintjét, érdeklődési köreit, hisz ha a technikai oktatás túl korán kezdődik el a diákok motiváció vesztéséhez vezethet (Hajduné László, 2014).

A gyermeki fejlődés során a mozgásformák kialakulása és fejlődésére is nagy hangsúlyt kell fektetni a nevelőknek. Ebben nagy szerepet játszanak a pedagógusok is a szülők mellett. Így fontos a pedagógusok számára, hogy kellő hozzáértéssel forduljanak diákjaik felé. Az atlétikai mozgásformák- futás, ugrás, dobás- ezalatt a fejlődés alatt természetesen megjelenő mozgásformák, ezt figyelembe véve a pedagógusnak nem elfojtani, hanem tudatossággal, szakszerű irányítással fejleszteni kell. Ez mint

pedagógusnak azt jelenti, hogy a testnevelés órákon nemcsak a mozgásformák mechanikus, szabályos megtanítása a cél, hanem a diákok fizikai és pszichológiai fejlődési szintjéhez igazítva a folyamatos fejlesztés, a fejlődési szintek mérése, annak megfelelő épülésének az elősegítése (Koltai és mtsai, 1961).

## **2.1 Atlétika az iskolai tantervek keretein belül**

Az iskolai testnevelés oktatása pozitív képet nyújt. Ha a tantárgyak kedveltégét nézzük, általánosságban elmondható, hogy a testnevelés a kedvelt tantárgyak közé tartozik. Ezt az állítást több kutatás is alátámasztja az eredmények vizsgálata alapján (Földesiné, 1982; Jankovics, 1990; Báthory, 2000; Oláh és Makszin, 2005). Ezzel szemben egy másik kutató Gombocz (1999) is ebben a témában végzett kutatást, melynek eredményei már kevésbé voltak olyan pozitívak mint a korábbi években. Ennek a bizonyítására azt hozta fel, hogy a kutatás alapján egyértelműen kimutatható, hogy az iskolai sport és a testnevelés népszerűsége egyre inkább csak csökken. Gombocz különböző feltehetőleg okokat keresett. Ilyen okok közé sorolta a tanárok oldaláról a szigorúan irányító tanári attitűdöt. A diákok oldaláról több addig nem fellelhető okot, mint például a passzivitás, közömbösség.

Sok nehézségbe botlanak azok a pedagógusok, akik testnevelést oktatnak, ez leginkább azon pedagógusokra vonatkozik, akik a 6-10 éves korosztályt –kisiskolás korú gyerekek – tanítják, állítják Kis és Szabó (2018) kutatásukban. Hiszen ebben az időben a személyiségfejlesztés és a motorikus képességek fejlesztése meglehetősen fontos. Ezt már korábban Domokos (2015) is terítékre hozta, hiszen azt állítja, hogy a fiatalságot egyre inkább nehezebb és nehezebb rábírní a sportra, fizikai aktivitásra. Az iskolai testnevelés órákon már nem elég azoknak a módszereknek az alkalmazása, amit a pedagógusok korábban alkalmaztak, folyamatosan újabb impulzusokra, korszerűbb feladatokra vannak szükségük a diákoknak.

A magyar oktatást Nemzeti Alap Tanterv (NAT) meghatározásai keretezik be. A 2020-as vagyis a legfrissebb NAT testnevelés keretein belül egy kerettantervet hozott létre. E dokumentum elmondja, hogy a testnevelés, mint tantárgy fő célja, hogy a mozgásos gyakorlatokon és tartalmakon keresztül sokoldalú személyiségfejlesztést valósítson meg fogalmazza meg dr. Hamar (2020). Tovább folytatja, hogy a kerettanterv figyelembe veszi és fel is hívja rá a figyelmet, hogy a testnevelés során, ha aktív, illetve mozgásos oktatást folytatunk, az különösen jó hatással van a különböző készségek fejlesztésére. A

testnevelésre, mint tantárgyra, a NAT testnevelés és egészségfejlesztésre hivatkozik. E szerint a tantárgy és ezáltal az oktatója számára is legszámottevőbb feladata a diákok testi, lelki, érzelmi illetve szociális fejlődésének a megteremtése. (NAT, 2020).

2001-ben a Nemzetközi Atlétikai Szövetség vagyis IAAF vizsgálva a testnevelés oktatását észrevette, hogy az atlétika oktatásában több hiba is van. Ennek a javítása érdekében egy olyan versenyformát, amit Kids' Athleticsnek neveztek el. Ez a program kimondottan a 6-12 éves gyerekek számára jött létre. Viszont 2009-ben több felmérés során észrevehető volt a Kids' Athletics program fontossága. Emiatt már ebben az évben elkezdtek tevékenykedni, különböző szakemberek kurzusait elvégzése után a saját „magyarosított” verziót hoztak létre a Kölyök Atlétikát. A program úgy kinőtte magát, hogy a 2012/2013-as tanévben választhatóvá vált a program az iskolai testnevelés órák keretein belül (Maczák, 2014).

A magyar oktatás időszerűsége miatt folyamatos újítások lépnek fel a kerettantervekben, vagyis a NAT-ben. A testnevelés óra keretein belül a NAT korábbi, vagyis a 2003-as programjában nem vezettek be külön atlétika, illetve atlétikai mozgásformák oktatását. Ekkor még sokkal inkább előtérbe kerültek a genetikusan mozgáskésztség, koordinációs és kondicionális képességeknek legmagasabb szintre emelése. (dr.Hamar, 2020). Viszont a 2012-es évben történt a NAT és a kerettantervek reformja, a 2013/13-as tanévtől kezdve a Kölyökatlétika program szerves része lett a testnevelés oktatásnak, így a pedagógusok saját belátásuk szerint választhatták a Kölyökatlétika programot az oktatásuk során (Maczák,2014). A 2020-as NAT viszont az előzőkhez képest ebből a szempontból már fejlettebb. Hiszen a 2020-as kerettanterv már részletesen foglalkozik az atlétikával és atlétikai mozgásformákkal. Ez a program már széttaglalja a futómozgásokat, ugrómozgásokat, dobómozgásokat. A futásokat, mint járás és futó gyakorlatok vezet be, az ugrásokat pedig szökdelésekkel bővíti. Ezeket, mint atlétikai jellegű feladat sorolja be. Így elmondható, hogy a legfrissebb, vagyis a 2020-as kerettanterv erősíti az atlétikai mozgásformák megismerését és fejlesztését, mivel kiemelten integrálja a futásokat, ugrásokat illetve dobásokat. (dr.Béres, 2015).

A Kölyökatlétika programnak több kitűzött célja van. Ezek között a célok között az egyik legfontosabb, hogy a sport illetve az atlétikai mozgásformák megszerettetése és mindennaposá tétele már az első osztálytól kezdve. A program konkrét megnevezett célja, hogy a diákok oktatása játékos formában történjen, s ez által fejlessze a gyerekeket. A fejlesztésbe leginkább a koordináció, mozgástanulás és a neuromuszkuláris képességek

fejlesztése tartozik bele. A program nagyon odafigyel a gyerekek szellemi fejlődésére is, ezáltal nagy hangsúlyt fektet arra, hogy a gyerekek megtanulják kezelni a sikerüket és a kudarcukat is, ezzel is hozzájárulva az érzelmi intelligencia és az önismeret fejlesztését (Maczák, 2014).

Ukrajnában az oktatás tanterveken keresztül valósul meg. Ezeket a tanterveket az Ukrán Oktatási és Tudományos Minisztérium (Міністерство освіти і науки України – МОН України ) állítja össze. Az általános iskolai oktatást, a Nemzeti Alaptanterv (Державний стандарт початкової освіти) szabályozza, ez a dokumentum írja le az elemi iskolai oktatás alapjait, vagyis a céljait, tantárgyi követelményeit és a kompetenciáit. (МОН України).

Az ukrán tanterv a testnevelést, mint tantárgyat önálló oktatási terület kezeli. A testnevelés tantervek állami szinten kerül kialakításra. Ez a dokumentum az alapja minden közoktatási intézmény testnevelés oktatásának. Az ukrán testnevelés tantárgy fő célja, hogy a tanulók fejlődését biztosítsa kognitív, szociális, gyakorlati, szociális utakon, a diákokat motiválja a sport és mozgás mindennapos szokássá váló kialakításában. A testi, fizikai jólét illetve erőnlét fejlesztése, illetve a testnevelés felhasználása az egészséges életmód kialakításában. A tanterv a testnevelést három részre osztja. Az alapvető mozgásaktivitás, játék és versenytevékenységek, egészséges életmód kialakítása (Tepla, 2020).

A tanterv az elemi osztályokban a testnevelést heti 3 óraszámban írja ki. A program két részre ossza fel az elemi osztályos tanterveket, 1-2.osztályok számára illetve a 3-4 osztályok számára. Ezt a felosztást az Új Ukrán Iskola (НУШ) is erősíti. E szerint a reform szerint ez a felosztás a legmegfelelőbb arra, hogy a reform programjait – a komplex készségfejlesztés illetve testi-lelki egészségre való nevelését – legjobban alkalmazni tudjuk (Szávcsenko, 2022).

Az ukrán tanterv keretein belül az atlétika oktatása nincs megnevezve. Ez a tanterv az atlétikai mozgásformákat – futás, ugrás, dobás – külön fejlesztési területként veszi számon. Ezek fejlesztése, már az első osztálytól kezdődően aktív a testnevelés oktatásában, mozgásfejlesztés alaptartalomként ( Siján, 2022).

Az atlétikai mozgásformák az ukrán program keretein belül, az 1-2.osztályok számára mint „mozgásiskola” (*школа пересувань*), „labdajáték iskola” (*школа м'яча*), „ugrás iskola” (*школа стрибків*) jelennek meg. A mozgásiskola az életet fenntartó mozgásformákat foglalja magába: gyaloglás, futás ezek az atlétikai mozgásformák, ezeken

kívül a mászás, síelés, úszás. Ha a futást vizsgáljuk a tanulók különböző formákat ismernek meg és gyakorolnak, ideértjük a rövid távú futásokat, akadályok közötti futást és irányváltásokat. A cél a futótechnika alapjainak elsajátítása és az állóképesség fejlesztése. A labdajátékok iskolája kis és nagy labdával végzett gyakorlatokat tartalmaz: különböző fajta dobások különböző irányokban, különböző távolságokra, a labdajátékok előkészítésére alkalmas gyakorlatok. Az ugrás iskola pedig magába foglalja az egy- és kétlábás ugrásokat, ugróiskolát, kötélugrásokat, a különböző magas és távolugrásokat (Tepla,2020).

A 3-4. osztály számára készített tanterv hasonlóan épül fel, mint az 1-2.osztály, viszont itt már nagyobb terjedelemben és összetettebben jelennek meg az atlétikai mozgásformák. A 3-4.osztályban már több és nehezebb gyakorlatokat végeznek a diákok a futás, ugrás és dobás mozgásformákon belül. Futómozgáson belül ebben a tantervben már megjelenik a hosszabb távú futás, az időre történő futás, különböző futóversenyek, váltott sebességgel való futás. A dobásoknál is előírás már a 3-4.osztályban a változatosság, vagyis kislabdadobásokkal bővülnek a gyakorlatok, itt megemlíthető, hogy a dobás több méterről és más dobóformákban valósul meg ( Siján, 2022).

Az ukrán tanterv is – leginkább az Új Ukrán Iskola reform után – a komplex képességfejlesztésre tette a hangsúlyt. Az atlétikai mozgásformák fejlesztésénél is teljes mértékben ez a cél. Az 1-2 osztályos tanulóknál a hangsúly a természetes mozgáskészség kialakításán illetve a mozgásöröm kialakításán van. Ekkor nagy szerepet játszanak a játékos feladatok, emiatt is a futó, ugró, dobó mozgások játékos módon kerülnek oktatásra. A játékos hangulat megteremtése a pedagógus munkája. Viszont a tanterv segítséget ad ebben a pedagógusoknak, hiszen felsorol olyan gyakorlatokat, mint például a váltó- és csoportos futójátékok, ugróversenyek és dobójátékok ( Szávcsenko, 2022). A 3-4.osztályra már inkább jellemző a mozgáskészségek tovább fejlesztése intenzívebb, módon. Emellett itt már cél az erő a gyorsaság és az állóképesség specifikus fejlesztése. Ebben a két évben összetettebb edzésszerű gyakorlatokkal foglalkoztatják a diákokat. A futásokkal kapcsolatban bevezetésre kerül a magas térdemeléses futások, váltott intenzitású futások, folyamatos laza futás. A dobásoknál előtérbe kerül a nagy intenzitás, többszörös ismétléssel fálnak vagy társnak dobás. Ugrómozgás fejlesztésére különböző ugróköteles gyakorlatokat végeznek a diákok, aminek szintén az erősségét növelik például az idővel (Siján, 2022).

A játékos oktatás még mindig jelen van a 3-4.osztályos testnevelésben is. A fejlesztő gyakorlatok között itt is megtalálhatók a játékos elemek, mint például az ügyességi akadályversenyek futó és ugrómozgással is, emellett nagy hangsúlyt fektetnek még a csapatversenyekre – váltófutások – is. Ezek a feladatok mind arra szolgálnak, hogy a diákokat a játékos formával motiválják és szerethetőbbé tegyék a testnevelés órákat (Csernenko,2021).

## **2.2 Az atlétikai mozgásformák fejlesztése**

Az ember gyermekkorában a legfogékonyabb a tanulásra, a szokásos elsajátítására, a mozgásra. Így ebben az időszakban-leginkább az elemi osztályokban- kiemelt szerepe van a mozgásoktatásnak. Hiszen a gyerekeket az élményszerű, játékos oktatás által a motoros képességek, természetes mozgásformák elsajátítására, befogadására könnyen buzdíthatjuk (Molnár, 1975).

Berecz és munkatársai (2017) szerint a kisiskoláskor a szenzitív időszak a gyerekek életében. Ebben az időszakban az egyén számára az idegrendszeri fejlődés és a mozgáskoordináció szoros kapcsolatban állnak egymással. Ennek köszönhetően a mozgásformák oktatása ebben az időszakban nagy előnyt nyújtanak a gyerekek számára. Ezt a nézetet Fodor és Zsámbok úgy fogalmazta meg, hogy a kisiskoláskorban, mikor a gyerek a szenzitív korszakát éli, az atlétikai mozgásformák oktatásának köszönhetően fejlődik a gyermek figyelme és koncentrációja, szociális készségei, a testi fejlődések mellett.

Az atlétikai elemek-futás, ugrás, dobás- nemcsak, mint verseny fontos, ennél sokkal nagyobb jelentősége van, hiszen ezek az alapmozgások egy jó és megfelelő alapot adnak a legtöbb sporttevékenységnek az elsajátításához. Az oktatás folyamán ezek a mozgásformák jól alkalmazhatóak a testnevelésórák alatt, illetve integrálhatóságuk miatt is egy jó alapot adhatnak (Koltai, 2001).

Az atlétikai mozgásformák fejlesztése közben mindig figyelembe kell vennünk a diákok életkori sajátosságait. A pedagógusnak fontos tisztában lenni azzal, hogy a kisiskoláskorú gyerekei szíve csak rövid idejű terhelésre alkalmas, ám nagyon hamar regenerálódnak és pihenik ki magukat. Ezt szem előtt tartva kell a foglalkozásokat összeállítani és kivitelezni (Hajduné,2014).



A futás oktatásának kezdeti lépései már az óvodás korban elkezdődnek. A futás oktatása elkezdésekor elsődleges legfontosabb lépések a helyes technikai részek megtanulása. Ez magába foglalja mindazon munkákat, azon testrészek munkáit, amik a futásban részt vesznek. Ide értjük a karmunkát, lábmunkát, a helyes légzést illetve a testtartást (Molnár, 1975). Hajduné (2014) arra hívja fel a figyelmet, hogy a futás oktatása- annak nagyon kezdeti formái- már az óvodában elkezdődik. Az elemi iskolában ez az oktatás folytatódik egy az alapnál magasabb szinten. A futás oktatása ekkor játékos feladatok alatt történik, így történik a fejlesztés. Általánosságban az akadálypályák, váltóversenyek, szerepjátékos futás van segítségükre a pedagógusoknak az elemi osztályokban. Ezt tovább folytatva Berecz és mtsai (2013) leírták, hogy az alap játékok mellett a távok és sebességek fokozatos szintű növelése, illetve a gyorsulások és irányváltások is nagy szerepet játszanak az elemi szintű testnevelésben.

A futómozgás fejlesztésének különböző céljai vannak. Az egyik ilyen cél, amit már a futás fejlesztésének a kezdetében ki kell alakítani az a természetes futástechnika kialakítása. Emellett a cél a koordináció kialakítása, az állóképesség kifejlesztése, javítása, fontos elem még a futómozgás fejlesztésénél az állóképesség és a robbanékonyság fejlesztése (Molnár, 1975). Ezt a gondolatot Pavlik (2013) is megerősítette és tovább vitte, ezekkel a gondolatokkal, a futótechnika megfelelő kivitelezéséhez a futómozgás fejlesztésében alap a helyes levegő vétel kialakítása, a lépésritmus helyes elsajátítása, a reakció idő pontosítása.

A futómozgás oktatásának és fejlesztésének különböző módszerei vannak. A módszerek közül a legcélravezetőbbek közé tartozik a rész-egész oktatási módszer, ennek a módszernek az alapja, hogy a futómozgás fázisait részekre osztjuk, ezt követően ezeket a részmozdulatokat készségszintre gyakoroljuk, miután ezek a részgyakorlatok megfelelő szinten vannak összezsátoljuk őket és a futómozgás egészét gyakoroljuk.(Krátky, 2022bere ). A futómozgás oktatásának, fejlesztésének módszereit Berecz és mtsai (2017) is kutatták, ők leginkább a fokozatosság elvét emelték ki. Amely azt jelenti, hogy kezdetben rövidebb távokat -10-20-métert- érdemes futtatni a diákokkal, majd később egyre inkább növelni a távot emellett a futás intenzitását is.

A futómozgás fejlesztéséhez különböző gyakorlatokat ajánlanak.

Koltai (2001) a szökdelő futás karhajtással gyakorlatot ajánlja, mely gyakorlat fejleszti a diákok láb-kézkoordinációt s emellett még a ritmusérzék fejlesztésére is egy alkalmas gyakorlat. A futás karikák között irányváltással gyakorlatot Maczák (2014) emeli ki. E gyakorlat a futómozgás fejlesztéséhez kiváló lehet. E mellett fejleszti a reakcióidőt és

koordinációt, melyek elmaradhatatlan elemek a futásmegfelelő végzéséhez. Hajduné (2014) több gyakorlatot is kiemel a munkájában. Ezek közül az egyik a váltófutások különböző tárgyakkal, különböző módon. A váltófutások különböző típusai fejlesztik a gyorsaságot, koncentrációt melyek elhagyhatatlanok a futás műveléséhez. Emellett egy nagyon jó csapatépítő, csapatmunkát fejlesztő gyakorlat.

A következő atlétikai mozgásforma az ugrómozgás, ide tartoznak a különböző távolugrások, helyből való ugrások, magasugrások. Ezen ugrások fejlesztésénél oktatásánál az egyik legfontosabb elem, hogy a gyerek először a saját testével való mozgást tanulja meg koordinálni (Bogár 2024). Ez alapján érthető, hogy sok helyen említik, hogy az atlétikai mozgásformák fejlesztése során az egyik csoport amit fejlesztünk az a mozgáskoordináció (Koltai, 2001; Dr. Béres és mtsai, 2015, Polgár – Béres, 2011). Az ugrások különböző fajtái a test különböző részeinek a fejlesztésére alkalmasak. A helyből távolugrás az alsóvégtagok – lábak- erősítésére alkalmas, míg a sorozatugrás megfelelően fejleszti az erő és állóképességet (Koltai, 2001).

Az elemi osztályos diákok számára több gyakorlat is alkalmazható az ugrómozgások fejlesztésére, ilyen gyakorlat lehet például a padugrás, zsámolyugrás, karikába ugrás (Bogár, 2024). A különböző állatmozgásokat imitáló – béka, nyúl – ugrás és ezek különböző akadálypályán való üzése az ugrómozgás fejlesztésénél nagyon jó gyakorlatok, hisz az egyensúlyérzék és az ízületi stabilitás fejlesztésére is megfelelő játékos gyakorlatok (Maczák, 2014). Hajduné (2014) az ugrómozgás fejlesztésére is kreatív gyakorlatokat ajánl, az egyik ilyen az úgynevezett rakétaugrás, mely az ugrás mellett a futás fejlesztésére is alkalmas, hisz a diákok robbanékonyságát nagymértékben fejleszti.

A harmadik mozgásformánk a dobás, vagyis a dobómozgás, mely fejlesztése során a legfőbb célok közé sorolják a ritmusérzék, erő, koordináció és az ügyesség fejlesztését (Maczák, 2014). Emellett Polgár – Béres (2011) arra is felhívja a figyelmet, hogy a dobómozgás fejlesztésénél a különböző koordinációs képességek, mint például a gyorsaság és az ügyesség fejlesztése is megfelelő figyelmet kapjanak.

A dobómozgásokat, vagyis magát a dobásokat a megfelelő előkészület után az erők hirtelen és teljes beleadása jellemzi, melybe a különböző testrészek apránként kapcsolódnak be (Dr.Béres, 2015). Ezt kibővítve Polgár – Béres (20011) a dobás eredményességéhez a kidobás sebességét is említi. Melyhez nagy erőre, robbanékonyságra, gyorsaságra és a megfelelő dobási technikára van szükség. A dobómozgás technikájának elsajátítása alatt kiemelkedően fontos az, hogy a dobó – ebben az esetben – a diák

megfelelő testtartást vegyen fel, emellett kiemelkedően fontos a kar- és vállmozgás koordinációja (Meszler, 2015).

Az iskolai testnevelés egyik legalapvetőbb eleme a kislabda dobás. Ez a dobásfajta alapvető eleme a helyes dobómozgás elsajátításához és kialakításához. A kislabda dobás nemcsak megalapozza a helyes kivitelezést, de fel is készít a későbbi gerelyhajítás elsajátításához (Dr. Béres, 2015). A kislabda dobás oktatása során fontos a megfelelő technika kialakítása, amihez hozzátartozik a hajítás megfelelő előkészítése illetve maga a dobásnak az ívképzése (Béres, 2014).

A dobómozgások fejlesztése során vannak különböző alaptechnikák, amik kifejezetten ajánlottak az alkalmazásra, ilyenek például a mellkas előtti dobás megtanulása, a fej fölötti dobás fejlesztése illetve az oldaldobás. A dobómozgás fejlesztésénél különösen fontos szerepet játszik a testnevelő pedagógus. A pedagógusnak a fejlesztés során minden esetben szem előtt kell tartania a tanulók életkori sajátosságait, emellett a diákjai képességeit. Nagyon fontos, hogy a pedagógus mindig olyan feladatokat és gyakorlatokat válasszon, ami a diákjai fejlesztésére megfelel (Hajduné, 2014). A pedagógus munkájára Koltai (2001) is felhívja a figyelmet, ő a hangsúlyt arra irányítja, hogy a dobómozgás közben a törzsmunka és a lábmunka összehangolására nagy figyelmet kell szánni. Ezt leginkább kétféle gyakorlattal lehet fejleszteni az egyik a helyből való dobás, a másik pedig ugyanez lépéssel kiegészítve.

A dobómozgás fejlesztésére is több gyakorlatot ajánlanak. Maczák (2014) például a babzsák dobását ajánlja ez a gyakorlat leginkább a célra dobás keretein belül alkalmazható, különböző karikákba esetleg zsámolyra. A dobásnak ezzel a fajtájával a pontosságot és a szem-kéz koordinációt fejlesszük. A dobásnál nagyon fontos a reakcióidő ennek a fejlesztéséhez Fodor – Zsámbok (2018) a szivacsabda dobását ajánlja, ennek egyik fajtása a falhoz való dobás és a visszapattanó elkapása. Koltai (2001) a különböző célbadobás fajtákat emeli ki, melyek egyes formáival a összpontosítást s emellett a stratégiai gondolkodást is magas szinten tudjuk fejleszteni.

### III. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI

A könnyű atlétikai mozgásformák alatt a (járás)/futó- dobó- ugrómozgásformákat értjük. Ezek a mozgások az ember természetes mozgásformái, amit már az ősidőktől alkalmazunk. A gyermeki fejlődés mozgásfejlődése során korai gyermekkorban elkezdődik, s ahogy növekszik az egyén folyamatosan gyakorolja továbbfejleszti. Az atlétika oktatása már a kezdetektől jelen van a testnevelés és sport területén, mivel alapozó sportágnak számít minden más sportág területén. Az atlétika oktatásának köszönhetően már kisiskolás korban meg tudjuk szeretetni a sportot a gyerekekkel, ennek köszönhetően be tudjuk vezetni az egészséges életmód alapjait, rutinná alakíthatjuk a mindennapi sportot, ami nagy segítség lenne a mozgásszegény életmód felszámolásában.

#### **Kutatási célok**

Jelen kutatásom célja, hogy feltérképezsem az atlétikai mozgásformák helyét, szerepét és jelenlétét az elemi osztályos testnevelés órákon. Átfogó képet kapjak arról, hogyan jelennek meg az atlétikai elemek a testnevelés órákon. Kutatásomhoz egyik alapelem a Nemzetközi Atlétikai Szövetség Kölyökatlétika programja. E program gyakorlatait vettem alapul a kutatásom több részében is.

A kutatásom elkezdése előtt is, viszont minél inkább tovább mélyültem a témában a kutatás során, egyre több kérdés merült fel bennem. Ilyen kérdés például:

1. Milyen gyakorisággal és milyen formában jelenik meg az atlétika az elemi iskolai testnevelésben a vizsgált térségekben?
2. Milyen ismeretekkel és tapasztalatokkal rendelkeznek a pedagógusok a Kölyökatlétika programról?
3. A tanulók milyen szinten képesek teljesíteni a kölyökatlétika versenyfeladatokat az 1–4. évfolyamon?
4. Van-e a kor előrehaladtával különbségek az atlétikai mozgásformák végrehajtásának szintjében?

A kérdések mellett több hipotézis állítottunk fel a kutatás során.

- H1. Feltételezem, hogy az alsó tagozatos testnevelésben az atlétikai mozgásformák megfelelő hangsúlyt kapnak.
- H2. A kárpátaljai pedagógusok többsége nem alkalmazza a Kölyökatlétika program elemeit az óráin, mivel nem ismeretes számukra.

H3. A tanulók életkorának előrehaladtával arányosan javul az atlétikai versenyszámok teljesítésének minősége.

H4. Az atlétikai versenyszámok alapján a fiúk jobb eredményeket fognak produkálni, mint a lányok.

H5. A gyermekek motiváltabbak és ügyesebbek a játékos, versenyszerű atlétikai feladatok során, mint a hagyományos tanórai mozgásformákban.

### **3.1A kutatás helyszínei, körülményei**

A kérdőíves felmérést online formátumban valósítottam meg. Elsősorban a kárpátaljai és a magyarországi alsó tagozatos pedagógusok körében. A kitöltés teljes mértékben önkéntes és anonim módon történt meg. A pedagógusok válaszai által begyűjtött adatok elemzése során kvantitatív módszereket alkalmaztam, amelyek lehetővé tették a pedagógusok válaszainak statisztikai feldolgozását.

A kutatásom második része a felmérést foglalja magába, a tanulók fizikai teljesítményéről az atlétikai mozgásformák területén belül. A felmérés helyszíne több iskolát érintett, mivel Borzsován élek, emiatt nyilvánvaló volt, hogy a környék iskoláinak alsós diákjait fogom felmérni. Így a borzsovai, nagymuzsalyi és vári iskolákban végeztem a felmérést. Ezek iskolák 1-4. osztályos diákjai végezték el.

Az iskolák, melyben a gyakorlati felmérések történtek – vagyis a borzsovai, vári és muzsalyi – kettőben ezekből rendelkezésre áll tornaterem, amely nagy és tágas, egy iskolában, ami a borzsovai nem áll rendelkezésre tornaterem. Ami a szereket illeti a vári és a muzsalyi iskolákban, ahol tornaterem van megfelelő szerek is a rendelkezésükre áll a pedagógusoknak az oktatáshoz. Ezzel szemben Borzsován nagy gond az eszközök hiánya. Itt a pedagógusok jó idő esetén az udvart használják a testnevelés óra helyszínéül, míg rossz időben az osztályban, vagy a folyosón történnek az órák levezetése.

### **3.2A kutatás módszerei**

A kutatásomhoz két módszert alkalmaztam, az egyik egy pedagógusoknak szóló kérdőíves vizsgálat, a másik pedig egy alsó tagozatos tanulókkal végzett gyakorlati felmérés. A kérdőívet próbáltam úgy összeállítani, hogy minél többet tudjak meg a pedagógus testneveléshez való viszonyáról, illetve arról, hogy milyen mértékben és minőségben

oktatják a testnevelést. A kérdőívem összeállításában adaptáltam a kölyökatlétika program versenyszámainak gyakorlati leírása és Kiss (2016) munkássága volt segítségemre. A kérdőívem online formában valósult meg. Összességében több részből áll, amik segítettek a kutatási kérdéseim megválaszolásában. A kutatásom második módszere a gyakorlati felmérés, melyet alsó tagozatos diákokkal végeztem el, amely a tanulók fizikai teljesítményét mérték fel az atlétikai mozgásformákon belül, tehát a felmérésem alapja a korábban már említett Kölyökatlétika programban alkalmazott versenyszámok feladatait vettem alapul.

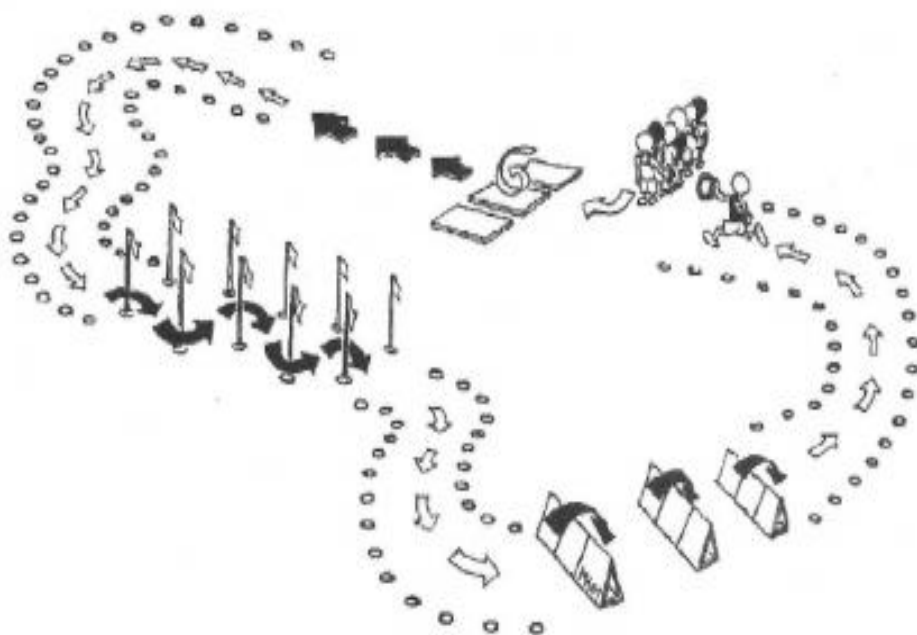
A kérdőívben feltett kérdések négy területet vizsgálnak, plusz a demográfiai adatokra is kitér. Az alábbiakban szeretném részletesebben bemutatni az elkészített anketa felépítését:

- 1.**Demográfiai adatok:** Ebbe a csoportba a válaszadók általános adatai kerültek, mint például a neme, életkora, végzettsége, munkahelye és a pedagógusi pályán eltöltött évek száma.
- 2.**Testnevelés tantárgy megítélése:** A pedagógusok véleménye a testnevelés tantárgy fontosságáról, a tanító szerepéről és a tanórák élményszerűségének jelentőségéről.
- 3.**Infrastrukturális feltételek:** Az iskolák felszereltsége, tornaterem megléte és mérete, valamint a testnevelés órák heti száma.
- 4.**Kölyökatlétika program ismerete és alkalmazása:** A pedagógusok ismerik-e a programot, alkalmazzák-e az elemeit, és ha nem, mi ennek az oka. Továbbá, érdeklődnek-e a program megismerése iránt.
- 5.**Atlétikai gyakorlatok alkalmazása:** A tanórákon alkalmazott konkrét atlétikai feladatok gyakorisága, mint például a 8 perces állóképességi verseny, ugrókötelezés, létrafutás, keresztszökdelés, progresszív állóképességi verseny, változó iramú futás, gátfutás, állóképességi és sprint feladatok, valamint ugrásos gyakorlatok.

A kutatásom második módszer, amit alkalmaztam a gyakorlati felmérés motoros szintfelmérő gyakorlatok a Kölyökatlétikai program mozgás anyagából. A felmérés során hat gyakorlatot kellett elvégezniük a diákoknak. Három futó gyakorlatot, két dobó gyakorlatot és egy ugró gyakorlatot, mely mind a Kölyökatlétika program gyakorlatai. Ám a mi esetünkben szükséges volt változtatásokat végezni. A 4 perces gyakorlat eredeti leírásban a pálya huszonöt méter széles és harminc méter hosszú volt. A mi esetünkben a pálya méretein korigáltunk, mivel nem állt rendelkezésünkre megfelelő méretű pálya, ezért húsz méter széles és harminc méterre változtattuk a pálya méreteit.

A futó gyakorlatok közül az első a Forma-1 es futás, amely egy Sík-, gát- és szlalomfutás kombinációjából felépített futógyakorlat. A pálya összesen harminc méter volt. Ennek felosztása a következő képpen alakult. A pálya első része egy bukfenccel kezdődött tornamatracon aztán kezdődött a futás. Ezt követően egy hullámos alakú pályán kellett végig futniuk a diákoknak, amit a szlalom futás követett, itt öt bolyát helyeztünk el, amit a diákoknak szlalomfutással kellett végig futniuk. A pálya ezen része öt métert foglalt magába, vagyis méterenként egy bolya. A pálya ezen része után megint egy hullámos alakú rész futása következett, ami itt is, mint azelőtt tíz métert foglalt el. A futás után a gátak következtek, amik 2-2-2 méterenként voltak elhelyezve, ami azt jelenti, hogy a pálya ezen szakasza hat méter volt. Ezt a pálya utolsó szakasza követte, ami négy méter futás volt.

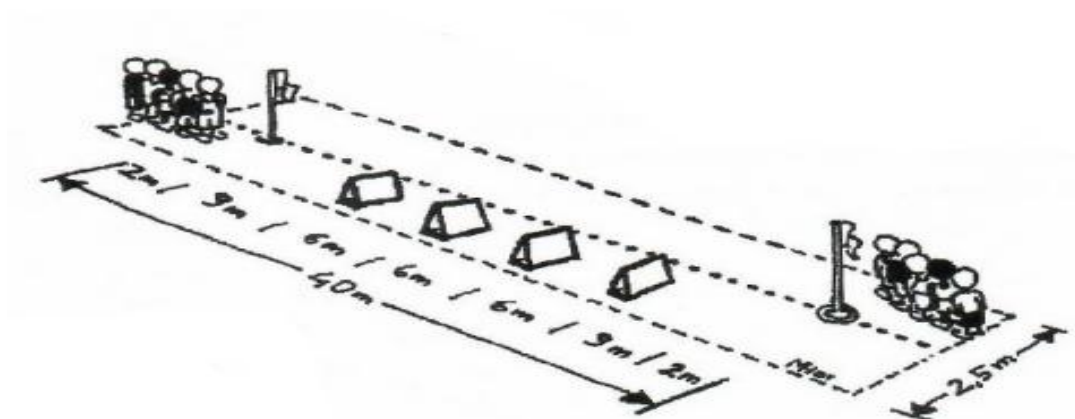
1.ábra Forma-1 pálya



Forrás: Kölyökatlétika versenykiírás, 2022

A második futó gyakorlat a Sprint/gát futás volt. A pálya hossza negyven méter, szélessége két és fél méter volt. A rajtvonaltól tizenegy méterre elhelyeztük az első bolyát, a második bolyát az elsőtől hat méterre helyeztük el, a harmadik bolyát szintén hat méterre a másodiktól, az utolsó vagyis negyedik bolyát is hat méterre a harmadik bolyától. A

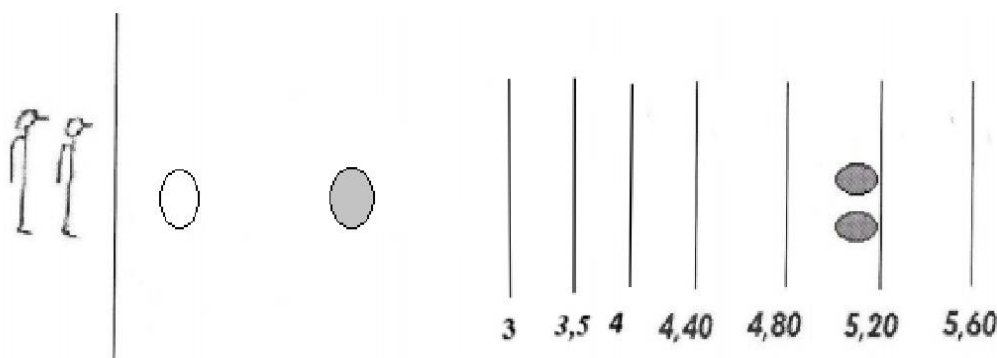
diákok feladata az volt, hogy a rajtszóra végig fut a pálya első részén úgy, hogy átugorja a gátakat, majd a pálya második részét spirtelve futja végig.



2.ábra Sprint/gát ingaváltó

Forrás: Kölyökatlétika versenykiírás, 2022

A harmadik feladat a helyből hármassugrás váltott lábbal volt. Ebben a feladatban a diákok a feladatot a rajtvonalról kezdték és lendületszerzés nélkül először az erősebbik lábukkal aztán a másikkal és a harmadik ugrásnál pedig a talajérintés páros lábbal történik.



3.ábra Helyből hármassugrás váltott lábbal

Forrás: Kölyökatlétika versenykiírás, 2022

A negyedik feladat a kétkézes mellső lökés medicinával. Ebben a feladatban a diákok megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalhoz, a dobás irányának megfelelően szembe. Az 1 kilogrammos labdát tartva mellmagasságban, ezt követően térdhajlításból dinamikus nyújtást követően dobja el a labdát.



Az ötödik gyakorlat a kétkezes medicindobás hátra. A feladatban a felállás az előző dobáshoz hasonló, azzal a különbséggel, hogy a diák a dobás irányának háttal áll. A labdát a diák magastartásból térdhajlítással a két láb közé lendíti, ezt követően gyors térdnyújtással fej fölött dobja el.

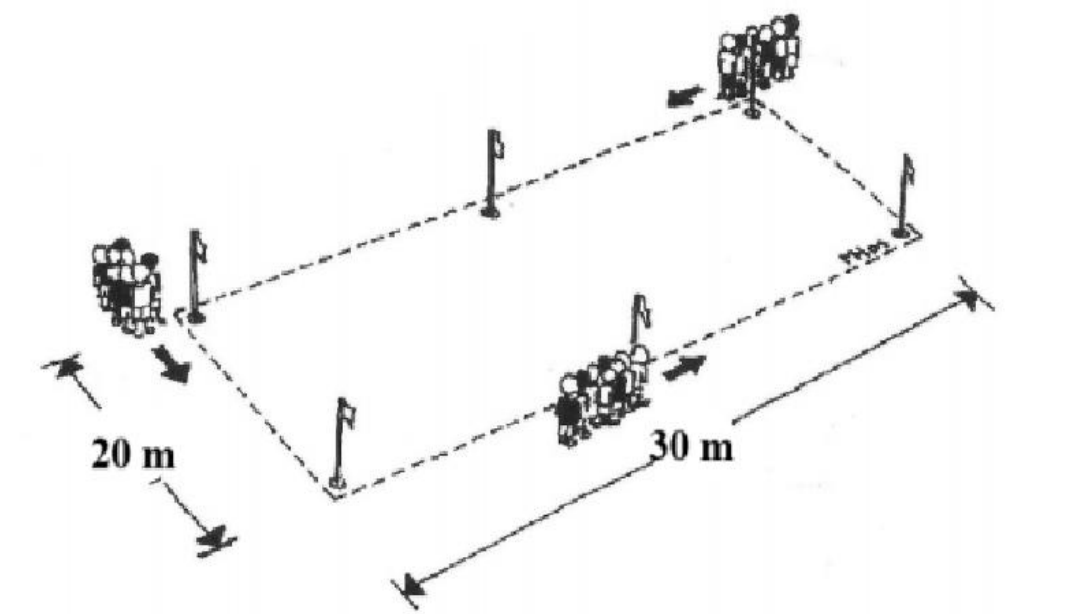
4.ábra Kétkezes mellső lökés medicinnel



Forrás: Kölyökatlétika versenykiírás, 2022

Az utolsó gyakorlat pedig a négy perces állóképességi verseny. Ebben a gyakorlatban az eredeti kiírásban a pálya huszonöt méter széles és harminc méter hosszú volt. A mi esetünkben a pálya méretei változtak, mivel nem állt volna rendelkezésünkre ilyen pálya, ezért húsz méter széles és harminc méter hosszú volt. A pályát bolyákkal jelöltük, a diákok a kijelölt bolyától indulnak rajtszóra, négy percen keresztül futnak, minden alkalommal, amikor odaér a kezdeti bolyához a csapattársa egy jelölőt ad át neki, és a futó fut tovább. A feladat akkor teljesül, ha letelik a négy perc.

5.ábra 4 perces állóképességi verseny



Forrás: Kölyökatlétika versenykiírás, 2022 (saját szerkesztés)

### 3.4 A vizsgálati minta bemutatása

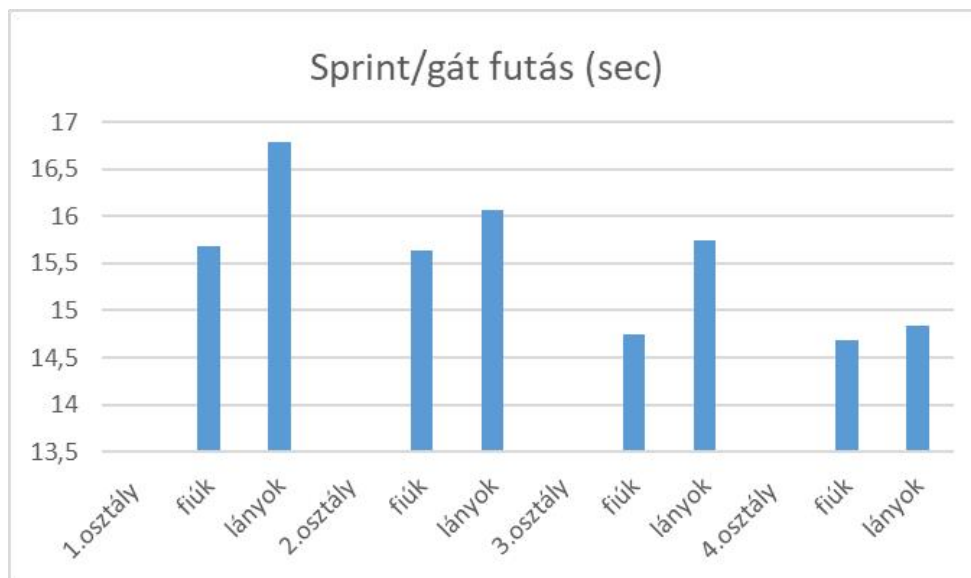
A gyakorlati felmérésemet összesen 129 diák végezte el. Nemek szerinti megoszlás szerint 74 lány és 55 fiú. Osztályonként vizsgálva 44 első osztályos tanuló, 30 második osztályos, 29 harmadikos tanuló, 26 negyedik osztályos tanuló.

A kérdőíves felmérésben 33 pedagógus vett részt, melyből 15 kárpátaljai, 18 magyarországi. A kitöltők közül 31 női pedagógus és 2 férfi.

### 3.5 Az eredmények elemzése

Az első gyakorlat a felmérés során a futó mozgásformák közül a sprint/gát futás volt. A gyakorlat vizsgálata alatt osztályonként és nemenként csoportosítottam a felmért átlageredményeket. Ezen eredményeket a következő ábrán szemléltetem.

6.ábra Sprint/gát futás átlageredményei osztályonként nemekre lebontva



Forrás: saját szerkesztés

A felmért adatok vizsgálatának köszönhetően ismeretes, hogy az első osztályosok között a Sprint/gát futás során a 14,98sec volt a legjobb idő, a legrosszabb idő pedig 18,14sec volt. A többi diák eredménye e között a két érték között mozgott. De elmondható az is, hogy az átlag idő 16,27sec volt. Az eredményeket a mellékletben csatolt 7.ábrán szemléltetem. Nemek szerinti lebontásban, ha vizsgáljuk a sprint/gát futást a fiúk átlag ideje 15,68 sec volt ezzel szemben a lányoknál a számok magasabb eredményt mutatnak, ugyanis az átlageredmény 16,78 sec volt. Tehát a szakirodalmi kutatásom során megismert állítás, hogy a nemek közötti különbség a korai kisiskolás korban észlelhető, már az első gyakorlati felmérésnél bebizonyosulni látszik.

A második osztályt vizsgálva megtudtuk, hogy ennél a csoportnál az első gyakorlat alatt, vagyis a Sprint/gát futás alatt megállapítható, hogy a diákok közül a leggyorsabb 11,93 sec alatt teljesítette a pályát, a leghosszabb idő pedig 17,49 sec volt, amit mértem. A diákok átlag sebessége pedig a 2. korcsoportban 15,82 sec volt. A második osztályosok eredményeit a mellékletben csatolt ábrák között a 8.ábrán szemléltetem. Nemek szerint lebontva pedig a fiúk átlag eredménye 15,63 sec a lányok átlag sebessége 16,06.

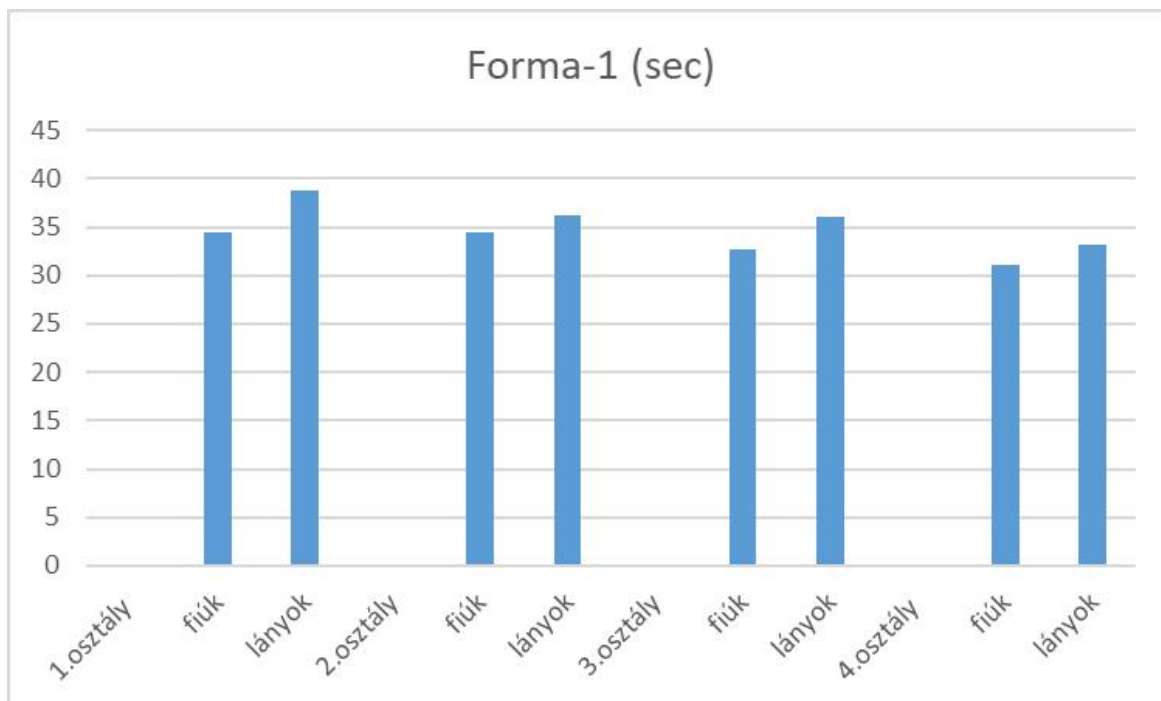
A harmadik osztályoskorcsoportban a sprint/gát futást leghamarabban 12,94 sec alatt teljesítették, a leghosszabb idő is mindössze 17,99 sec volt. Ebben a korosztályban az átlag eredmény 15,23 sec volt. A harmadik osztályosok diákjainak eredményeit a 9.ábrán tekinthetjük meg. Nemek lebontása szerint a fiúk átlageredményei 14,74 sec, a lányok átlageredményei pedig 15,75 sec volt. A harmadik osztályban már a kezdettől látható volt, hogy a diákok jobban hozzá vannak szokva a testneveléshez, ez mind a háromiskolába így

volt. Ez a teljesítményükön is meglátszott. A harmadikosok mind három iskolában nagyon jól teljesítették a futó gyakorlatokat.

Ennél a gyakorlatnál az utolsó korosztály a 4.osztályosok voltak. A munka velük ment a leggyöngyöskényekben. Az oktatási folyamat, illetve időnek köszönhetően diákok összeszokottak, sportosak voltak, náluk már a bemelegítő gyakorlatoknál látszott, hogy jól fognak teljesíteni. A borzsovai iskolában volt egyedül érezhető, hogy a diákoknak hiányzik a torna terem. A tanárok elmondták, hogy próbálnak torna terem nélkül is folyamatosan testnevelés órákat tartani, de az ők állításuk szerint is érezhető a tornaterem hiánya. Ebben a korcsoportban a sprint/gát futás legrövidebb időn belül 13,46 sec alatt teljesítette a pályát. A leghosszabb ideig pedig 17,31 sec alatt lett lefutva (10.ábra). Ebben a feladatban átlagosan a diákok 14,74 sec alatt végezték el a gyakorlatot. A fiúk átlageredménye negyedik osztályban 14,68 sec, míg a lányoké 14,84 sec volt.

A gyakorlati felmérés második gyakorlata a Forma-1 futás volt.

11.ábra Forma-1-es futás eredmények



Forrás: saját szerkesztés

Ennél a gyakorlatnál az első osztályosok között legkisebb eredmény a 30,84sec, a legmagasabb pedig a 42,06sec volt. Itt is megvizsgáltam a gyakorlat elvégzésének átlag idejét, ami 36,86 sec volt.(12.ábra) Nemek szerinti elosztásban a fiúk 34,46 sec alatt teljesítették átlagban a pályát, a lányok pedig 38,80 sec alatt. A diákoknak az első próbálkozás még elég nehezen ment, viszont a második lehetőségnél már könnyebben ugrották meg a próbákat. Minden felmérésnél ez a gyakorlat volt az első, így érezhető volt a diákokon, hogy szokatlan ez a helyzet. Viszont a játékoságnak köszönhetően a diákok hamar kedvet kaptak a gyakorlatokhoz.

A Forma-1 gyakorlat a második osztályos diákok között a következő képen alakult. A leggyorsabban végig vitt pálya időtartama 28,48 sec volt. A leghosszabb idő, pedig ami alatt a pályát teljesítették 41 sec volt (13.ábra). Ebben a korcsoportban az átlag a három iskolában a 35,18 sec volt. A fiúk átlagosan 34,42 sec alatt tették meg a pálya egészét, a lányok pedig 36,16 sec alatt. A felmérés során szembetűnő volt, hogy a diákoknak mind a három iskolában gördülékenyen mentek ezek a feladatok.

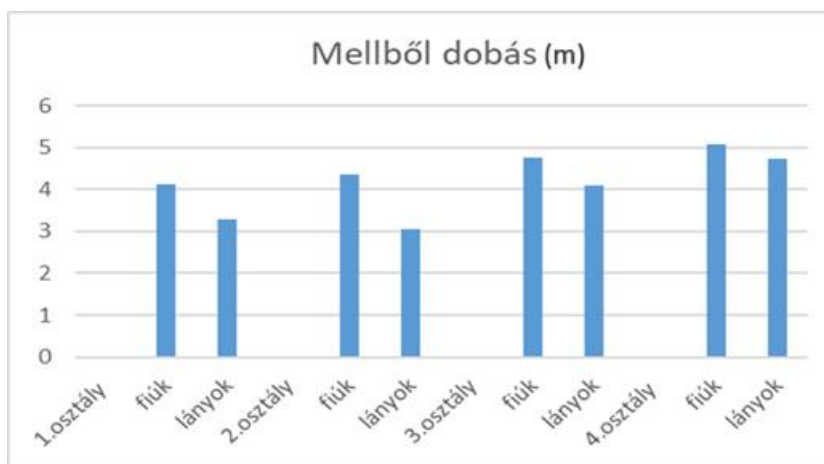
A harmadik osztály a Forma-1 es gyakorlatban szintén jól teljesítettek, voltak akiknek a bukfenc kicsit nehezen ment. Az eredmények a következő képen alakultak. A harmadik

osztály legjobb teljesítménye 27,86 sec, a legrosszabb pedig 46,32 sec volt (14.ábra). Az átlageredmény ebben a korosztályban 34,30 sec volt. A harmadik osztályban nemek szerint lebontva a fiúk átlag eredménye 32,64 sec a lányoké pedig 36,00 sec.

A negyedik osztályban a Forma-1-es gyakorlat nehézségét is pár diáknak a bukfcen okozta, de összességében elmondható, hogy ezt a gyakorlatot is ügyesen elvégezték. A leggyorsabb diák 27,35 sec alatt teljesítette a pályát, a leghosszabb ideig, pedig 38,75 sec alatt sikerült megtenni a pályát (15.ábra) Átlagban a 4.osztályosok 31,83 sec alatt teljesítették a Formales gyakorlatot. Nemek szerint vizsgálva a fiúk 31,12 sec alatt végeztek átlagosan, a lányok pedig 33,17 sec alatt teljesítették.

A futó gyakorlatok után a dobómozgásformák gyakorlatai következtek. Két dobó gyakorlatot végeztünk. Az egyik a kétkezes mellső lökés medicinnel, a második pedig a kétkezes medicindobás hátra. A felmérés folyamán minden esetben a mellből dobás volt az első a dobógyakorlatok között.

16.ábra mellből dobás eredményei



Forrás: saját szerkesztés

Az eredmények feldolgozását ebben az esetben is az 1.osztályosokkal kezdtem. A dobásokhoz is az óra elején kellőképpen bemelegítettünk. Mind a két gyakorlatnál két lehetőségük volt a diákoknak és a távolabbra sikerült dobást számítottuk. Először a diákok a mellből dobást végezték el. Ezek alapján az 1.osztályosok közül a legtávolabb a mellből dobásnál 4,5 méterre tudták eldobni a medicinlabdát a diákok. A legközelebb pedig 3 méterre sikerült (17.ábra). Az elsős korcsoport átlag dobása ebben a gyakorlatban 3,7

méter. Nemek szerinti megosztásban a mellből dobás esetén az első osztályos fiúk átlag dobása 4,12 méter, míg a lányoknál 3,29 méter.

A második korosztály a 2.osztály. A dobó gyakorlatokat a 2.osztály összességében gördülékenyen végezte el. Volt pár gyerek, akiknek elsőre ismeretlen volt ez a dobásforma és jobban rá kellett vezetni őket, de itt is mint minden esetben a diákoknak két lehetőségük volt a dobásra. A mellből dobás során a legmesszebbre 5,4 méterrel sikerült eldobni a medicinlabdát, a legközelebbitávolság pedig 3,1 méter volt (18.ábra). A másodikosok átlagosan a mellből dobásnál 4 métert dobtak. Nemek szerinti elosztást illetően a második osztályosok közül a fiúknak 4,34 méter volt az átlaga, a lányoké pedig 3,06 méter.

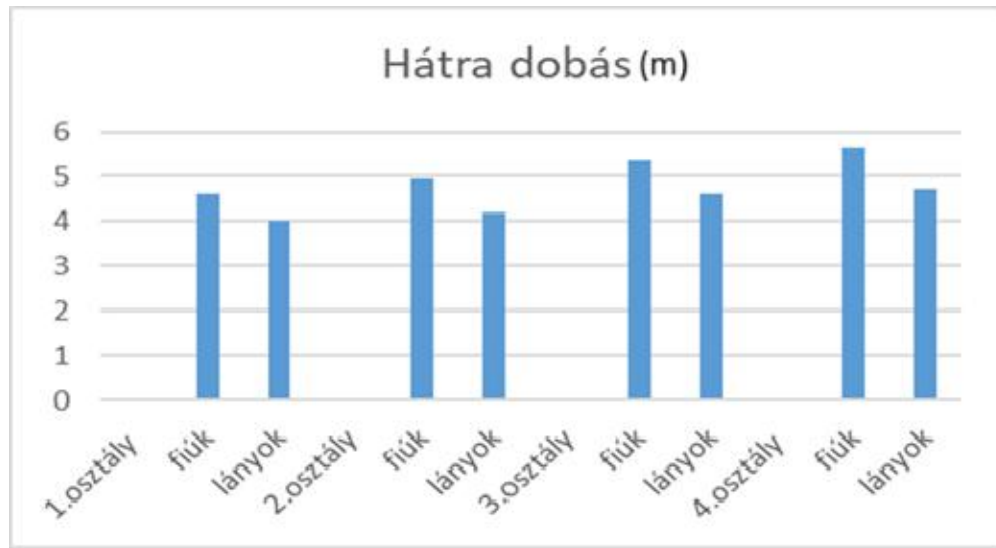
A harmadik korcsoport a harmadik osztályosok. A dobó gyakorlatok elvégzése következtében a harmadik osztálynak, mind a három iskolában könnyen ment a gyakorlat elvégzése. A mellből való dobásnál 5,7 méter volt a legtávolabbra eldobva a medicinlabda. A legközelebb pedig 4 méter (19.ábra). A harmadik évfolyam átlagosan 4,4 méterre dobtak mellből dobásnál. Nemek elosztottságában a fiúk átlaga harmadik osztályban 4,77 méter, míg a lányoké 4,09 méter volt.

A legidősebbeknél, vagyis a 4 osztályosok között mind a két dobó gyakorlat nagyon könnyen ment. Elmondható, hogy általánosságban a második dobás sikerült jobban a diákok körében. A legtávolabb a mellből lökésnél 5,8 méterre tudták eldobnia medicinát, a legközelebbi távolság pedig 4,5 méter volt (20.ábra). Átlagosan a negyedikesek 4,8 méterre dobtak mellből dobás során. A fiúk átlagban a mellből dobást a negyedik osztályban 5,07 méterre dobtak, a lányok pedig 4,74 métert.

A mellből dobás esetén a diákok összességében ügyesek voltak. Ennél a gyakorlatnál már elkezdett tisztán kirajzolódni, hogy a diákok képességei a kor előrehaladtával szinkronban javulnak. Hiszen a mellből dobás volt a harmadik gyakorlat, aminél az idősebb diákok jobban teljesítettek a fiatalabb társaiknál.

A dobásformák második, s egyben az utolsó gyakorlata a hátra dobás. A feladat különlegessége, hogy a diákok a dobás irányának háttal állnak. Ez a gyakorlat több diáknál is ismeretlen volt, de teljes lelkesedéssel indultak neki a gyakorlat elvégzésének.

21.ábra Hátra dobás eredményei



Forrás: saját szerkesztés

Az első osztályosok között a hátra dobás esetében a diákok meglepően jól teljesítettek, legjobb eredménynek 5,4 méter számít, a legközelebbiek pedig a mellből dobáshoz hasonlóan 3 méter (22.ábra). Az elsősök között a hátra dobások átlaga is meglepő, hisz magasabb, mint a mellből dobásnak 4,4 méter. A hátra dobás során az első osztályos fiúk átlagosan 4,94 métert dobtak, a lányok pedig 4,02 métert.

A hátra dobásnál a másodikos korosztályban is jobb volt az eredmény, mint a mellből dobásnál. A legtávolabb 5,8 méterre dobták el az 1 kilógrammos medicinlabdát, a legközelebbi táv pedig 3,8 méter volt (23.ábra). Átlagosan a másodikosok a három iskolában hátra dobásból 4,6 méterre dobtak. A második osztályosok között a fiúk a három iskolában átlagosan 4,95 métert dobtak, a lányok 4,21 métert.

A hátra dobás a harmadikosok között is jobban sikerült. A legmesszebbre 6 méterre tudták eldobni a medicint, a legközelebbi dobás viszont ugyan úgy 4 méter volt. Átlagban a hátra dobás a harmadik osztályokban 5 méter volt (24.ábra). A fiúk esetében a harmadik osztályosok között az átlageredmény 5,38 méter volt, a lányoknál pedig 4,62 méter. A harmadik osztályban elmondható, hogy a dobások nagyon könnyen mentek a diákoknak. Már az első próbálkozásoknál elérték azt a pontszámot, ami a számukra legmagasabb volt.

A hátra dobás a negyedikesek esetében is jobban sikerült, mint a mellből dobás. Ebben a gyakorlatban a legtávolabb 6 méterre dobtak, legközelebb pedig szintúgy, mint a mellső

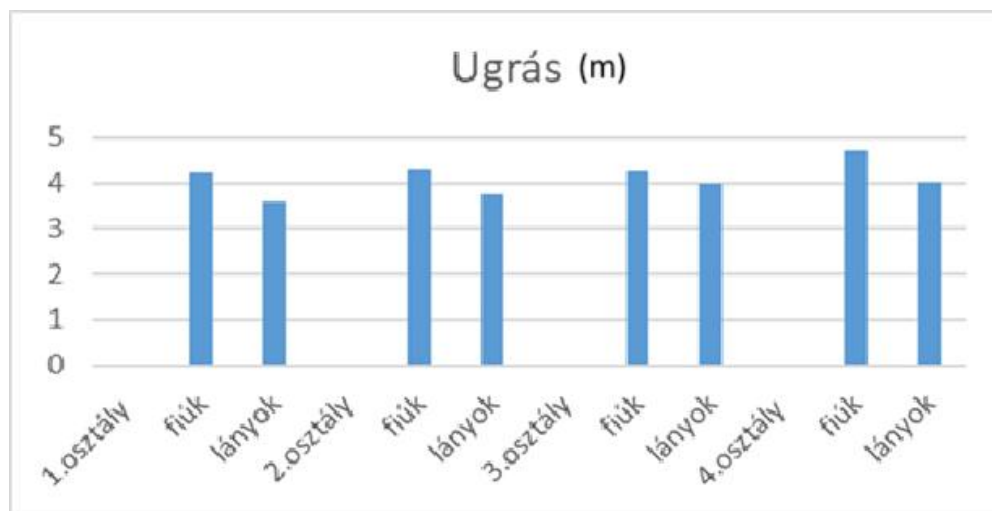


dobásnál 4,5 méterre (25.ábra). Átlagosan a negyedik osztályosok 5,3 méterre dobtak. Nemek szerinti elosztást ha vizsgáljuk 5,62 métert kapunk átlagban a fiúknál és 4,74 métert a lányoknál.

Összességében elmondható, hogy a dobó gyakorlatok okozták a legnagyobb meglepetést, hiszen a diákok többsége kiemelkedő teljesítményt produkált. A mozgásforma gyakorllatainak különlegessége volt még az is, hogy mint korábban említettem a diákok többsége nem ismerte a hátra dobás gyakorlatot, ám mégis kiemelkedőbb teljesítményt mutattak, mint a már ismert mellből dobás gyakorlatánál.

A gyakorlati kutatásom feldolgozása a következő, vagyis az ugró mozgás gyakorlatát foglalja magába. Az ugrómozgáson belül egy gyakorlat alatt mértük fel a diákok teljesítményét, ami nem más, mint a helyből hármass ugrás váltott lábbal.

26.ábra az ugrás eredménye



Forrás: saját szerkesztés

Az első csoportba az első osztályosok tartoznak. Összességében elmondható, hogy az első osztályosok számár az ugró mozgásforma volt a legnehezebb a gyakorlatok közül. A legmagassabb ugrás 4,4 méter volt, ezt általánosságban a magasabb fiúk tudták megugrani. Az ugrásnál is elmondható, hogy a második próbálkozás volt a sikeresebb. A legkisebb távolság pedig a 3 méter volt (27.ábra) Átlagban az elsős diákok 3,9 métert ugrottak. A fiúk az első osztályban átlagban 4,24 métert ugrottak, míg a lányok 3,60 métert.

A második korosztály a másodikosok, nekik már jobban ment az ugrás. Viszont nekik is voltak nehézségeik az első ugrásnál. A másodikosok közül a legtávolabbi ugrás 4,8 méter volt. Több diáknak is sikerült ezt a távot megugrani. A legközelebbi ugrás pedig 3,5 méter

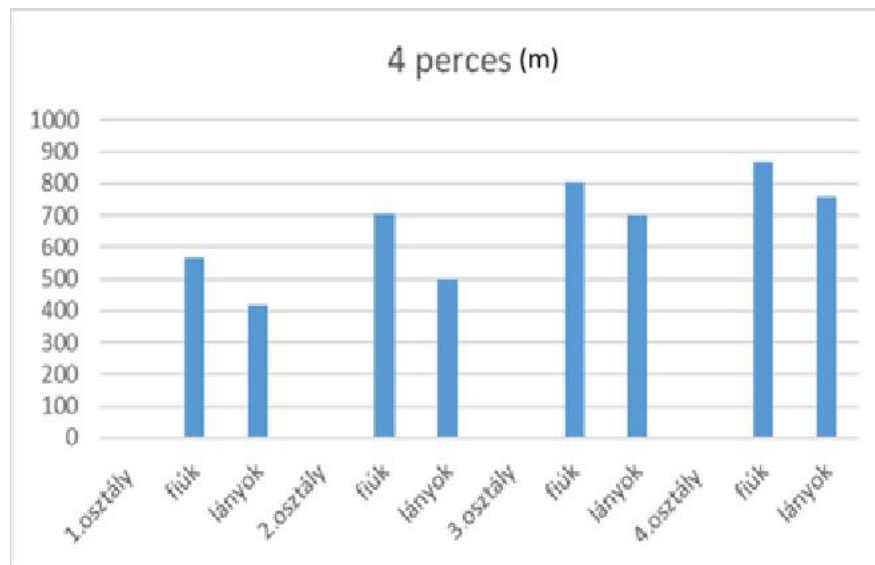
volt (28.ábra). A másodikosok átlagban a három iskolában 4 métert ugrottak. Ebben a korosztályban a fiúk átlagosan 4,30 métert, a lányok pedig kevesebb 3,76 métert ugrottak. A harmadik osztályban az arányok egy kicsit meglepőek voltak, ugyanis a legkisebb ugrás 3 méter volt, ami alacsonyabb, mint a második osztályokban. A legmagasabb ebben a korcsoportban is 4,8 méter volt (29.ábra). Az átlag viszont egy kicsivel magasabb lett, mint a fiatalabbaknál 4,1 méter. Ha nemként vizsgáljuk az ugrást a harmadik osztályban a lányok átlagban 3,97 métert ugrottak, a fiúk pedig 4,28 métert.

A negyedik osztályosok között már voltak kiemelkedő ugrások is. Ugyanis a legtávolabbi ugrás 5,6 méter volt, viszont a legkisebb ugrás szintén 3 méterre sikerült (30.ábra). Átlagosan a negyedikesek 4,4 métert ugrottak. Az ugrásban észrevehető volt, hogy az idősebb diákok már megszokottan ugranak és alkalmaznak korábban tanult technikákat, így az ugrásuk sikeresebb is volt. A negyedik osztályosokat vizsgálva elmondható, hogy a nemek szerinti lebontásban itt is a fiúk értek el jobb eredményt, hiszen ők 4,72 métert ugrottak átlagban, míg a lányok 4,01 métert.

Az ugrás felmérésének köszönhetően tovább erősödött a korábban már említett állítás, hogy a nemek közötti különbség már megmutatkozik ebben a korban a gyerekeknél, ugyanis az ugrásoknál minden korosztályban szembetűnően jobban teljesítettek a fiúk, mint a lányok.

Az utolsó vizsgálati csoport, a 4 perces állóképességi verseny gyakorlata. Ez a gyakorlat volt, ami legnehezebbnek bizonyult a diákok számára. Ennél a gyakorlatnál is teljes mértékben elmondható, hogy a második próbálkozás jobban sikerült. Az első próbálkozás esetében a legtöbb diáknál az volt a probléma, hogy az elejétől kezdve teljes erőből sprinteltek. Így a gyakorlat végére már csak sétálni bírtak. Ezt a második körben már kijavították.

31.ábra 4 perces állóképességi verseny eredményei



Forrás: saját szerkesztés

A legtöbb távolság az első osztályosok közül 700 métert sikerült megtenni. Míg a legkevesebb 300 méter volt (32.ábra). Átlagosan az első osztályosok 488 méter futottak. Nemekre lebontva a 4 perces állóképességi gyakorlat alatt a fiúk átlagban 565,23 métert futottak, a lányok pedig 417,82 métert.

A második osztályosoknak már egy picivel jobban ment a gyakorlat. Ebben a korcsoportban már az első körben többen észrevették azt, hogy ha lassabb tempóban egyenletesen futnak nagyobb távot tudnak megtenni, mint ha az elejétől kezdve teljes erővel futnának. Viszont voltak többen így is, akik az idő vége közeledtével már nem bírtak. A második osztályosok esetében elmondható, hogy legtöbbet 780 métert futottak, a legkevesebb megtett távolság pedig 380 méter volt (33.ábra). A másodikosok átlagban a három iskolában 613 métert futottak. A fiúk a harmadik osztályban átlagban 702,94 métert tettek meg, a lányok pedig 496,92.

A harmadik osztályosok között minden iskolában elmondható, hogy ők voltak azok, akik mindenki maguktól az elő próbálkozásnál már tudta, hogy a lassabb tempós egyenletes futás hosszabb távon kedvezőbb lesz számukra. A diákok a harmadik osztályosok között látszott, hogy megfontoltak voltak, átgondolták mit fognak csinálni mielőtt elkezdtek volna futni. Így nagyon jó eredményeket értek el a 4 perces futás alatt. A legtöbb megtett táv 900 méter volt, a legkevesebb pedig 600 méter (34.ábra). A harmadikosok mind a három

iskolában nagyon jól teljesítettek, így átlagosan 754 métert tettek meg. Ebben a korosztályban a fiúk átlagban 804,28 métert tettek meg, a lányok pedig 702,14 métert.

Az utolsó elemzési csoport, vagyis az utolsó gyakorlat utolsó korosztálya a negyedik osztályosok voltak. Elmondható, hogy a negyedik osztályosok között volt a diák, aki a legtöbb távolságot tette meg. Viszont a negyedikesek közül az össze diák koncentráltan és tudatosan futott, így az eredményeik is nagyon jók lettek. A legtöbb távot 1000 métert tettek meg, a legkevesebb megtett távolság, pedig 620 méter volt (35.ábra). Átlagosan a negyedik osztályosok 828 kilométert tettek meg. A fiúk 860,70 métert tettek meg átlagban, a lányok pedig kerekén 760 métert.

A gyakorlati felmérésem kidolgozásának ezekkel az eredményekkel alapot adtam. Amint a feldolgozásnak ezt a részét befejeztem tudtam, hogy ahhoz, hogy a hipotéziseimre és a kérdéseimre választ kapjak, a kapott adatokkal tovább kell dolgoznom.

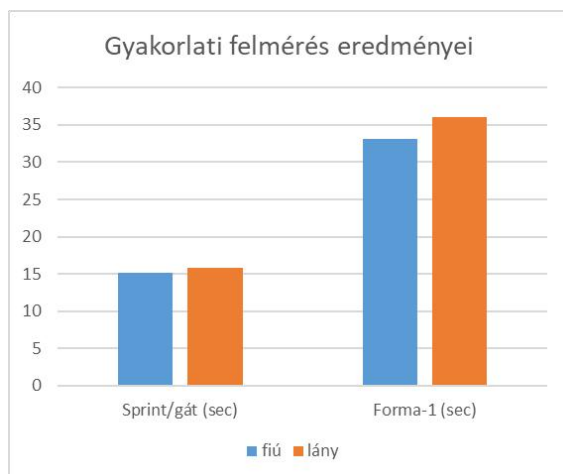
A vizsgálat ezen szakaszában az egyes csoportok átlagértékeinek összehasonlítását elemeztem. Az eredményeket átlag szerint mutatom be. A Sprint/gát futás pályát az első osztályosok 16,27 sec alatt teljesítették, a másodikosok 15,82 sec alatt, a harmadik osztály 15,23 sec alatt, míg a negyedik osztály 14,74 sec alatt. A Formula 1-es pályát az első osztály 36,86 sec alatt teljesítette átlagosan, a második osztály 35,18 sec alatt, a harmadik osztály 34,30 sec alatt, a negyedik osztály pedig 31,83 sec alatt. Szemmel látható, hogy mind a két gyakorlatnál a sorrend 4.osztály, 3.osztály, 2.osztály 1.osztály. A dobások átlagait vizsgálva, elmondható, hogy a gyakorlatok elvégzésében, ahogy nőtt az életkor úgy lettek jobbák az eredmények. A két dobómozgás gyakorlatnál a távolságot mértük. A legjobb eredmény az volt, aki a legtávolabb dobott. Minden osztály az 1 kilogrammos medicinlabdával dobott. Ebben a vizsgálatban az osztályok átlag eredményét hasonlítottuk össze. Az első osztály átlagdobása mellből dobásnál 3,7 méter volt, a második osztályé 4 méter, a harmadik osztályé 4,4 méter, a legjobban, ebben a csoportban is a negyedik osztály teljesített 4,8 méterrel. A hátra dobásnál az eredmények szintúgy elsőtől mennek felfelé és a negyedik osztályosoké a legjobb. Az első osztály átlagban 4,4 métert dobott, a második osztályé 4,5 méter, a harmadik osztályé 5 méter, a negyedik osztályban pedig 5,3 méter volt az átlag. A harmadik gyakorlat az ugrómozgás gyakorlata. Az ugrásnál a legjobb eredménynek az számított, aki a legmesszebb tudott ugrani. Ebben az esetben is az osztályok átlagát vizsgáltam. Így alakult, hogy az első osztály átlag ugrása 3,9 méter volt, a második osztályé 4 méter, a harmadik osztályé 4,1 méter, a negyedik osztályé pedig 4,4 méter volt. Ebben a csoportban is elmondható, hogy a legügyesebben a 4. osztályosok

végezték el az ugrást a leggyengébben pedig az első osztály teljesített. Az utolsó gyakorlat, pedig a 4 perces állóképességi verseny feladatot vizsgáltam. A legjobb eredménynek az számított, aki a leghosszabb távot tette meg a 4 perc alatt. Viszont itt is az átlageredményeket számítottam. Az első osztályosok átlagban 488 métert futottak, a második osztályosok 613 métert, a harmadik osztályosok 754 métert, a negyedik osztályosok 828 méter futottak. Ebben a gyakorlatban is szemmel láthatóan a negyedik osztályosok értek el a legjobb eredményt, a legkevesebbet pedig az első osztályosok.

Összességében elmondható, hogy az az állítás amit a szakirodalomban olvashatunk beigazolódik, hisz minden gyakorlat alatt a negyedik osztályosok végeztek az első helyen, a másodikon a harmadikosok, a harmadik helyen a másodikosok, a leggyengébben pedig az első osztályosok. Ezt az összesített átlagok is bizonyítják ugyanis a leggyengébben teljesítő 1. osztály átlag eredménye 16,27 sec volt, a második osztály 15,82 sec alatt, a harmadik osztály 15,23 sec alatt, a negyedik osztály pedig 14,74 sec alatt teljesítette

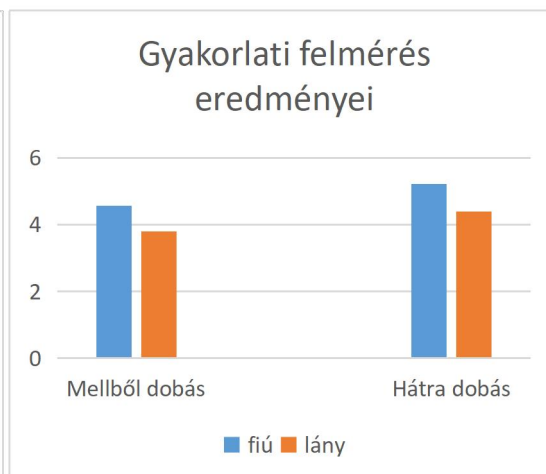
Ezt követően a gyakorlatok átlag eredményeit mind a négy osztály esetében összesítettem, majd a kapott adatokat nemek szerinti bontásban elemeztem. Ennek révén lehetőség nyílt a fiúk és a lányok teljesítménye közötti különbségek feltárására. Az eredmények szemléltetésére egy diagrammot készítettem.

36.ábra Összesített eredmények



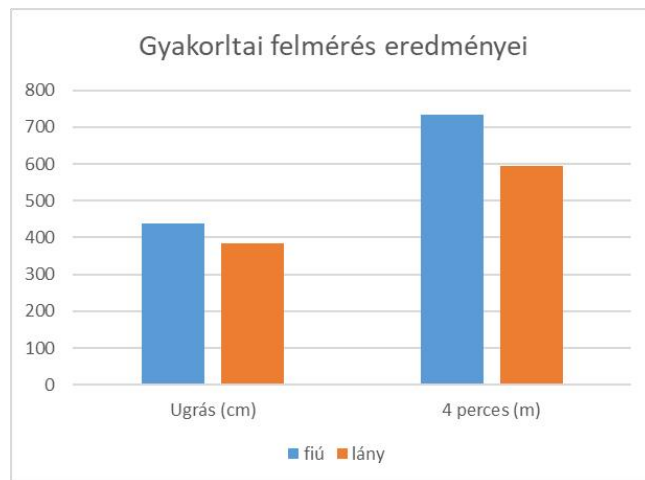
Forrás: saját szerkesztés

37.ábra Összesített eredmények



Forrás: saját szerkesztés

38.ábra Összesített eredmények



Forrás: saját szerkesztés

A diagrammoknak köszönhetően szemmel láthatóak az eredmények a fiúk és a lányok esetében. Illetve az is, hogy milyen különbségek lépnek fel a nemek között. A sprint/gát futás során összesítésben a fiúk 15,18 sec alatt teljesítettek, a lányok 15,76 sec alatt. A forma-1 gyakorlatban a fiúk 33,16 sec alatt, a lányok 36,03 sec alatt. Mellből dobás esetén a fiúk 4,57 méterre dobtak átlagosan, míg a lányok 3,79 métert. Hátra dobás során a fiúk 5,22 métert dobtak, a lányok 4,39 métert. Az ugrás eredményei a fiúk esetében 4,38 m, a lányok esetében pedig 3,83 méter. Az utolsó gyakorlat eredményeit vizsgálva a fiúk 734,28 métert futottak, míg a lányok 594,22 métert.

Összességében elmondható, hogy a gyakorlati szintfelmérésnek köszönhetően beeláttunk a három iskola alsó osztályainak atlétikai teljesítményébe. E összehasonlításnak köszönhetően megbizonyosodhattunk arról, hogy a fiúk messzemenőleg jobban teljesítettek, a forma-1 gyakorlatban, a dobásoknál és a 4 perces állóképességi gyakorlatnál, viszont a sprint/gát futásnál és az ugrásnál is jobb eredmények születtek a fiúknál, mint a lányoknál.

A következőkben a kérdőíves felmérés eredményeit vizsgáltam, ezen eredményeket mutatom be. A kutatásom kérdőíves részének a feldolgozását a demográfiai adatok kielemezésével kezdtem. A kérdőívem ezen részében a következő kérdéseket tettem fel a pedagógusok számára: Nem, kor, milyen végzettségekkel rendelkeznek, melyik iskolában dolgozik, hány éve dolgozik a szakmában. A kérdőívemet 33 pedagógus töltötte ki online formában, ebből 31 női pedagógus és 2 férfi. A vizsgált minta résztvevőinek életkori megoszlottsága széles skálán mozog, 34 és 65 év kor között szóródik. A végzettségüket

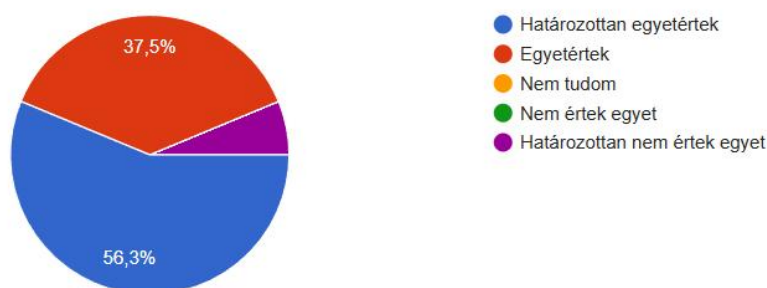
tekintve a főiskolai végzettségtől az egyetemi szintűig terjed, néhányan mester fokozattal is rendelkeznek. A kérdőívet kitöltő pedagógusok között, többet dolgoznak általános iskolában (Magyarországon), többen líceumokban és gimnáziumban (Ukrajna). Ebben a részben következő részében mutatkozott meg először szembetűnően, hogy kárpátaljai és magyarországi iskolák pedagógusai is kitöltötték a kérdőívet. A pedagógusi szakmában eltöltött évek a kornak megfelelően változó 12 évtől a 48 évig. A munkásságom sikerének eléréséhez ezen demográfiai adatok megfelelően eleget tettek.

A következő egysége a kérdőívnek a testnevelés tantárgy megítélésével foglalkozott a pedagógusok körében.. Az első állítás ebben a témakörben „A testnevelés tantárgy ugyanolyan fontos, mint bármely más iskolai tantárgy”.A pedagógusok 43,8% válaszolt úgy, hogy teljesen egyetért ezzel az állítással, 56,3% pedig az egyetérték válaszlehetőségre voksolt. Ezalapján elmondható, hogy a pedagógusok ugyanolyan fontosnak tartják a testnevelés órákat, mint minden más tantárgyat. A következő állítás „A testnevelés órát oktató tanítóknak nem feladata az egész életen át tartó, az életmódba beépülő testkultúra kialakítása.” ebben az állításban már fellelhetők voltak megosztottságok 80% válaszolt a „Nem értek egyet” lehetőségre 13,3 % a „Határozottan nem értek egyet” és 6,7% az „Egyetértetekre”.

A következő állításban „A testnevelés órát tartó tanító pozitív megítélésében segíthet, ha újszerű, élményt nyújtó órákkal színesíti az oktatást”

39.ábra pedagógusok válaszai

A testnevelés órát tartó tanító pozitív megítélésében segíthet, ha újszerű, élményt nyújtó órákkal színesíti az oktatást.



Forrás: saját szerkesztés

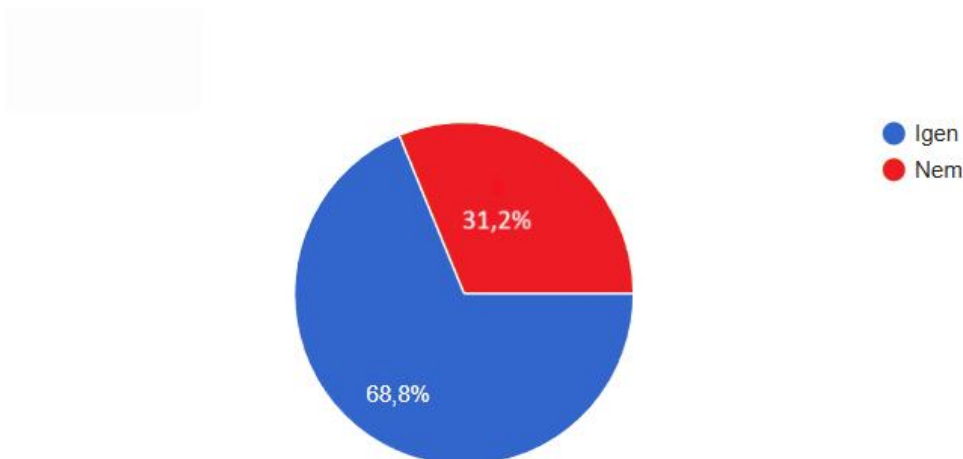
Ezen állítás megítélésében is hármass megoszlás látható, 56,3% határozottan egyetért, 37,5% egyetért, és a maradék 6,2% határozottan nem értett egyet az állítással. A következő állítás ebben a kérdéskörben „A tanítóknak csak a legkiemelkedőbb eredményeket kell jutalmaznia testnevelés órákon, ezzel is segítve a maximális teljesítményre való ösztönzést” ennél az állításnál is hármass megoszlás fedezhető fel 53,3% választotta a nem értek egyet lehetőséget, 40% a határozottan nem értek egyet lehetőséget, és 6,7% a nem tudom lehetőséget választotta. A következő állítás „A tanító munkája akkor igazán sikeres a testi nevelésben, ha képes kialakítani a tanulóknak a mozgás iránti szeretetet” ennél az állításnál nagyobb százalékban oszlanak meg a válaszok. 40% válaszolt úgy, hogy határozottan egyetért ezzel az állítással, 33,3% egyetért, 26,7% nem ért ezzel az állítással egyet. Az utolsó állítás ebben a kérdéscsoportban „A testnevelés órát oktató tanító habitusából nem hiányozhat a szigorúság”. Ennél az állításnál a pedagógusok négyfelé oszlottak, ugyanis 80% szavazott úgy, hogy egyetért, 6,7% szavazott úgy, hogy nem tudja, 6,7% nem ért ezzel egyet illetve 6,7% határozottan egyetért. Ezzel zártuk ezt a témakört. Ez alapján elmondható, hogy a pedagógusok akik kitöltötték a kérdőívet a testneveléshez, mint tantárgyhoz ugyan olyan pozitívan állnak, mint a többi tantárgyhoz és ugyan olyan fontos számukra. A testnevelés pedagógus attitűdje egyénenként változó.



A kérdőívem következő egysége az iskolai infrastrukturális feltételekkel foglalkozik. Ebben a témakörben az első kérdésben mindenféleképpen azt szerettem volna megtudni, hogy a pedagógusoknak az oktatásuk során rendelkezésükre áll-e tornaterem.

40.ábra pedagógusok válaszai

Rendelkezésükre áll az iskolában tornaterem?



Forrás: saját szerkesztés

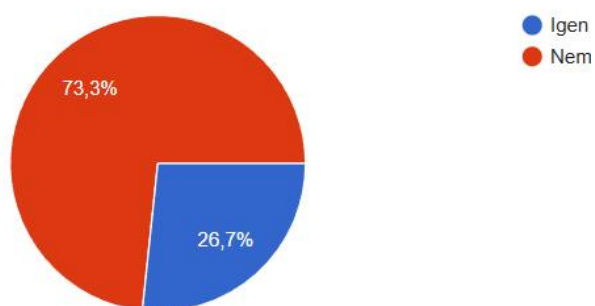
A válaszadók 68,8% nyilatkozott úgy, hogy abban az intézményben, ahol oktat van tornaterem, 31,2% a pedagógusoknak úgy oktatja a testnevelést, hogy nem áll rendelkezésükre tornaterem.

Abban az esetben, ahol van tornaterem minden válaszadó úgy nyilatkozott, hogy megfelelő nagyságú. A következő kérdés, heti hány órában tartanak testnevelés órákat, itt két lehetőség mutatkozott meg a 3 óra – a kárpátaljaiak esetében – 5 óra a magyarországi pedagógusok esetében.

A következő témakör a kölyökatlétika program ismeretére tért rá. A válaszadók 73,3% ismeri a programot és 26,7% nem.

41. ábra pedagógusok válasza

Ismeri-e a Kölyök atlétika programot?

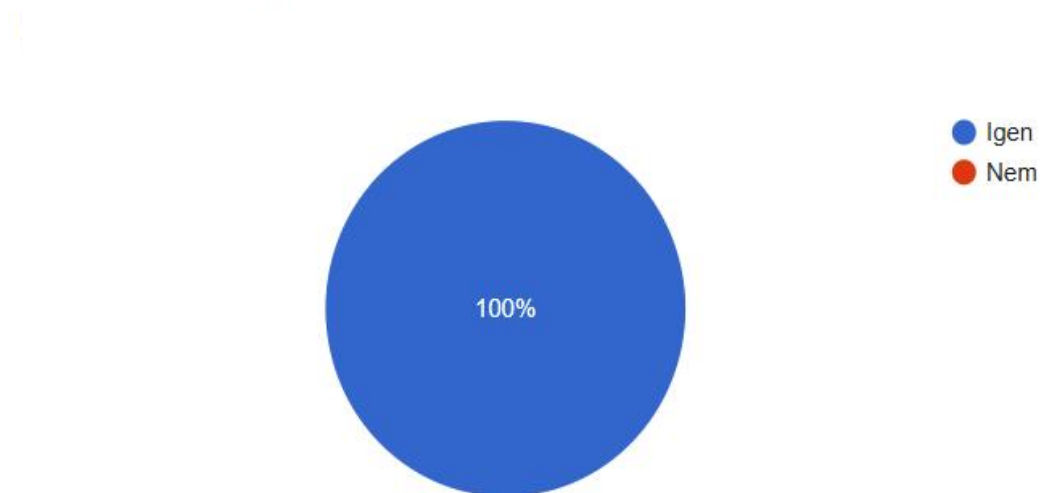


Forrás: saját szerkesztés

Itt megmutatkozott, hogy a 26,7% a kárpátaljai pedagógusok száma, akik nem ismerik a programot. A program elemeinek az alkalmazása is az ismeretnek megfelelően ugyanilyen mértékben oszlott meg. Arra a kérdésre, hogy „Amennyiben nem ismeri a "Kölyök atlétika" programot esetleg szeretné-e megismerni? (Egy kurzus keretein belül)” 100%-os igen lehetőség érkezett.

42. ábra pedagógusok válasza

Amennyiben nem ismeri a "Kölyök atlétika" programot esetleg szeretné-e megismerni? (Egy kurzus keretein belül)



Forrás: saját szerkesztés

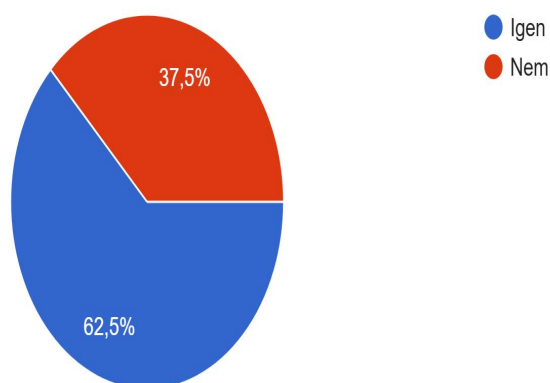
Vagyis elmondható, hogy a kárpátaljai pedagógusok nyitottak az újdonságok megismerésére, szeretnék módszereiket felfrissíteni és a legújabb módszereket alkalmazni az oktatásuk során.

A következő kérdések már a program gyakorlatainak végzésére irányult. Itt az ismertebb feladatok-mint például az ugróköteles gyakorlatok, keresztszökdelés, változó iramú futás, sprint feladatok- nagyobb részben kaptak igen választ vagyis, hogy alkalmazzák ezeket a pedagógusok a testnevelési órákon, a nem lehetőségek általánosságban azért születtek, mert nem ismerik a gyakorlatokat, vagy nincs megfelelő eszközük a gyakorlatok elvégzéséhez. az eredményeket befoly. hogy mennyi arányban töltötté ki magy és kárp. ped.

Az egyik ilyen gyakorlat a program keretein belül például az egykezes célbadobás, lécfellett, kijelölt területen. A kérdőívemben többek között erre a gyakorlatra is rákérdeztem, hogy alkalmazzák-e a pedagógusok. E feladat kérdésénél a kitöltő pedagógusok 62,5% adott igenleges választ és 37,5% pedig nemleges választ adott.

43.ábra pedagógusok válaszai

Alkalmazza-e a testnevelés órákon az egykezes célbadobás, lécfellett, kijelölt területen gyakorlatot?



Forrás: saját szerkesztés

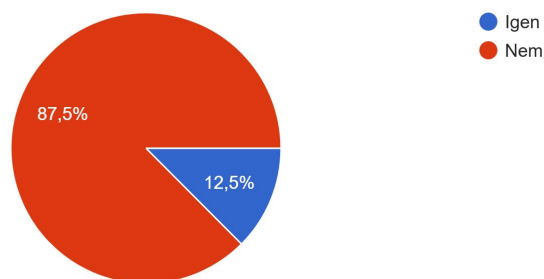
Minden gyakorlat típushoz két kérdés tartozott, hogy alkalmazza-e az adott gyakorlatot a pedagógus, és ha igen milyen gyakran, ha nem, miért nem. Mivel kötelezően csak az első kérdésre kellett válaszolni nem minden pedagógus válaszolt a második kérdésre. Viszont ezek a válaszok, amik érkeztek nagyon jól szemléltették, azt is, hogy mennyire sokszínűen

tervezik meg a pedagógusok az órákat, illetve azt is, hogy leginkább amiatt nem alkalmazzák a pedagógusok, mert nem ismerik a gyakorlatokat. Ennél a gyakorlatnál, amikor a pedagógus azt jelölte be, hogy alkalmazza a gyakorlatot a válasz, hogy milyen gyakorisággal széles körben mozog. Volt aki, havonta több alkalommal is beiktatja az óra keretei közé, volt aki úgy nyilatkozott, hogy gyakran mivel a diákjai nagyon szeretik a különböző labda gyakorlatokat. Ez is szemlélteti, hogy a pedagógusok tanterveikben és óra összeállításaikban mennyire figyelembe veszik a diákjaik sajátosságait.

A kérdőív keretein belül egy másik kérdésben, amit a pedagógusoknak tettem fel, egy másik mozgásforma gyakorlatával kapcsolatban kérdeztem meg, hogy alkalmazznak-e különböző rúdugró gyakorlatokat, illetve a kérdéshez hozzá járuló plusz kérdések, ha igen, milyen rendszerességgel, ha nem miért nem.

44.ábra pedagógusok válaszai

Alkalmaz-e különböző rúdugrásos feladatokat a testnevelés órákon?



Forrás: saját szerkesztés

Ebben a kérdésben a megosztottság száma elég magasnak alakult, ugyanis a válaszadó pedagógusok közül 87,5% válaszolt nem lehetőséggel és 12,5% igen lehetőséggel.

A nem lehetőség alatt a válaszadási lehetőségnél a pedagógusok közül 6 nyilatkozott úgy, hogy amiatt nem alkalmazza ezt a gyakorlatot, mivel nincs megfelelő eszközük hozzá.

Az utolsó kérdésünk a kérdőívbe a testnevelési szerek használata volt a pedagógusok 73,3% használja a testnevelés órákon a megfelelő szereket, 26,7% nem, itt az előző kérdésektől következtetve amiatt, mert nem áll rendelkezésükre a megfelelő felszerelés.

Összességében elmondható, hogy a felmérés előtt felmerülő kérdéseimre választ kaptam. A kérdőívem így sikeres lett. Segítségével betekinthessem a testnevelés órák keretein belül oktatott atlétikába, a pedagógusok attitűdjébe.

### **3.6 Konklúzió**

A gyakorlati felmérés és kérdőíves kutatásaim eredményei alapján elmondhatom, hogy az atlétikai mozgásformák – különösen a Kölyökatlétika program keretében – kiemelkedő szerepet töltenek be az alsó tagozatos tanulók testnevelés óráin, illetve a mozgásfejlődésében. A kisiskolás korosztály körében végzett gyakorlati felmérések rávilágított arra, hogy az életkor előrehaladtával a gyerekek egyre ügyesebbek és pontosabban hajtják végre az atlétikai feladatokat.

A felmérés feldolgozást követően elmondható, hogy a felmérésben résztvevő iskolák eredményei alapján a nemi különbségek már az elemi osztályokban feltűnnek a testnevelés órákon. Persze minden esetben vannak kivételek, de a felmérésnek köszönhetően elmondhatom, hogy a hipotézisem beigazolódott, ugyanis a H4 hipotézisben azt fogalmaztam meg, hogy az atlétikai versenyszámok alapján a fiúk jobb eredményeket fognak produkálni, mint a lányok.

A gyakorlati felmérésemnek köszönhetően egy másik - vagyis a H3 - hipotézisemet is alá tudtam támasztani. Hiszen a felmérés feldolgozása során egyetlen egy olyan gyakorlat volt, ahol a fiatalabbak eredménye magasabb volt, de minden más esetben a észrevehető, hogy a kor előrehaladtával javul a diákok teljesítenye az atlétikai mozgásformák gyakorlatai alatt.

Emellett az utolsó – vagyis a H5 – hipotézisem is, miszerint a gyerekek motiváltabbak és ügyesebbek és játékos és versenyerő atlétikai feladatok során, mint a hagyományos formában. Ennek a hipotézisnek az alátámasztásához a tanárok segítségét kértem, illetve a saját meglátásom alapján döntöttem. A pedagógusok, akik végig jelen voltak a felmérés alatt mindenki nagyon örült a felmérésnek, elmondták az elején egy kicsit féltek, hogy hogyan fog zajlani, de minden pedagógusnak pozitív meglátásai voltak. Elmondták, hogy a diákjaik érdeklődését sokszor nagyon nehéz felkelteni és annál inkább megtartani, viszont

a játékos feladatokkal ez sikerült. Külön kiemelték, hogy a csapatos feladatok és a versenyszerű feladatok nagyon motiválták diákjaikat. Az én meglátásom is hasonló, a diákokon látszott a motiváltság, a jó kedv és az, hogy szeretnék magukból a legjobbat kihozni. Ezek alapján azt tudom mondani, hogy az utolsó hipotézisemet is sikerült bebizonyítanom és az állításom igaz volt.

A pedagógusok körében végzett kérdőíves felmérés megmutatta, hogy a kárpátaljai pedagógusok nem ismerik a Kölyökatlétika programot, viszont a magyarországi pedagógusok igen. Viszont az atlétikai versenyszámok gyermek válogata, annak gyakorlati alkalmazása nem minden esetben valósul meg rendszeresen. Az kérdőíves felmérés eredményei azt is megmutatják, hogy a pedagógusok különböző szinten rendelkeznek ismeretekkel a programról. Pedagógusonként nagyon változó, míg néhányan aktívan és tudatosan beépítik a testnevelés órákba a program gyakorlatait, mások kevésbé használják azokat, főként módszertani bizonytalanság vagy eszközhiány miatt.

Kérdőívemnek köszönhetően választ kaphattam az a kutatásom során felmerülő kérdéseimre. „Milyen gyakorisággal és milyen formában jelenik meg az atlétika az elemi iskolai testnevelésben a vizsgált térségekben?” a pedagógusok legtöbbsége heti szinten alkalmaz a diákokkal, az atlétikai mozgásformákkal kapcsolatos gyakorlatokat. A következő kérdésem „Milyen ismeretekkel és tapasztalatokkal rendelkeznek a pedagógusok a Kölyökatlétika programról?” ennél a kérdésnél olyan választ kaptam, amire számítottam a kárpátaljai pedagógusok nem ismerik a programot, de a magyarországi pedagógusok igen.

A kérdéseim mellett a hipotézisem is bizonyosságot kapott. „A kárpátaljai pedagógusok többsége nem alkalmazza rendszeresen a Kölyökatlétika program elemeit az óráin, mivel nem ismeretes számukra.” Teljes mértékben bebizonyításra került, mivel a kérdőíves felmérésnek köszönhetően megtudtuk, hogy a kárpátaljai pedagógusok, akik kitöltötték kérdőívemet nem ismeri a programot.

A két kutatás együttes eredménye alapján kijelenthető, hogy a Kölyökatlétika program gyakorlatai jól szolgálják a kisiskolás tanulók motorikus készségeinek fejlesztését.

Illetve a két vizsgálati módszer az első hipotézisem igazolására egyaránt alapot szolgáltatott, hiszen a gyakorlati felmérés alatt látszott a diákokon, hogy foglalkoznak különböző atlétikai gyakorlatokkal a testnevelés órán. Bár voltak olyan feladatok, amiket nem ismertek, azokhoz a feladatokhoz is motiváltan álltak és érdekelte őket. A kérdőívemnek köszönhetően pedig a pedagógusi oldalról is megbizonyosodott, ugyanis a

pedagógusok nyilatkozásaik szerint alkalmaznak atlétikai mozgásformák gyakorlatait a testnevelés órákon.

## ÖSSZEGZÉS

A szakdolgozatom fő témája és ezáltal a fő célja, az atlétika helyének és szerepének kutatása az elemi iskolai testnevelésben. A szakdolgozatom során a könnyűatlétikai elemek, vagyis a futás, ugrás és dobás mozgásformák gyakorlati végzésére, illetve a fejlesztő hatására. A téma időszerűségét az a XXI. századi negatív jelenség adta, mely szerint a gyerekek egyre inkább online és ülő életet élnek. E jelenség miatt is alakul ki a kisiskolás, gyermekkori mozgásszegény életmód, s ezt több kutatást alátámaszsa, hogy ennek következményei testi, lelki és szociális problémákhoz vezethet. Így észrevették, hogy az iskolai testnevelésnek egyre inkább nagyobb szerepe van az elemi iskolások életében, hisz sok gyereknek nincs más lehetőségük a sportra. Emiatt is fontos, hogy a testnevelés, azon belül is az atlétikai mozgásformák gyakorlatainak szerepe napjainkban különösen fontos lett.

A szakdolgozatom első felében – vagyis a szakirodalmi feldolgozás – egy átfogó áttekintést adunk az atlétika kialakulásáról, történetéről, a sportág elméleti meghatározásáról, az atlétika felosztásáról, illetve az atlétika jelentőségéről az elemi iskolai testnevelésben. Ebben a részben részletesen bemutatjuk és taglaljuk az atlétikai mozgásformák, a futó-, ugró- és dobószámokat, azok testi, lelki, pszichológiai fejlesztő hatásai, illetve az atlétikai elemek hatását az elemi osztályos gyerekekre. Ebben a fejezetben betekintést nyerünk, hogy az atlétika nemcsak a testi fejlesztésben, motorikus képességek, mint például a gyorsaság, állóképesség, erő, koordináció fejlesztésében van nagy szerepe, hanem emellett az érzelmi, lelki és szociális élet formálásában is.

A második fejezetben a szakdolgozat az atlétika szerepét vizsgálja az elemi osztályokban, iskolai tekintetben. Ebben a fejezetben megvizsgáljuk a tanterveket, kerettanterveket Magyarország és Ukrajna viszonylatában. A magyarországi iskolákban és oktatásban az oktatás anyagát a Nemzeti Alaptanterv (NAT) szabályozza. Magyarországon a kölyökatlétika program az alaptanterv keretein belül nagyon jó lehetőséget ad az elemi osztályos diákoknak az atlétikai mozgásformák gyakorlására. Ez a program a kisiskolás korú gyermekeknek lett kifejlesztve, ennek következtében ennek a korosztálynak megfelelően kialakítva a gyakorlatok, különös hangsúlyt fektetve az élményszerű, játékos oktatásra. Ezzel szemben az ukrán tanterv az atlétikai mozgások formákat nem önálló modulként, hanem külön mozgás egységekre – például „mozgásiskola”, „ugrásiskola” –



integrálva oktatja. Mindkét tanterv arra törekszik, hogy a diákok mozgásigényét megfelelően teljesítsék. A sportot, mint szokást beleépítse a diákok életébe.

A szakdolgozatom harmadik fejezete, vagyis a kutatási része két kutatási módszert alkalmaz. A gyakorlati felmérést és pedagógusok körében végzett kérdőíves vizsgálatot. A gyakorlati felmérés alatt kisiskolás korú tanulók teljesítményét mértük fel, atlétikai vonatkoztatásban a kölyökatlétika program gyakorlatain keresztül. A gyakorlati felmérés eredményei azt mutatták, hogy a kisiskolás korú gyerekek fejlődése a testnevelés keretein belül megfelelően egyenlő az életkerok növekedésének. Ám elmondható az is, hogy a diákok a korúknak megfelelően tudnak teljesíteni. A kisiskolások fejlődése nyomon követhető osztályonként különösképpen a koordináció, technika, gyorsaság és kitartás vonzatában. A pedagógusi felmérés alapján a kölyökatlétika program nagyon hatékony, illetve játékosságának köszönhetően élvezetes is a diákok számára, és a program keretein belül a gyakorlatok által segít a rendszeres mozgás megszerettetésében. A pedagógusok körében a kutatás rámutatott arra, hogy a kárpátaljai pedagógusok még nem ismerik a kölyökatlétika programot, de nyitottan állnak a program megismerésére kurzusok keretein belül. Emellett a kérdőíves felmérés rámutatott arra, hogy az atlétikai mozgásformák oktatásának és fejlesztésének megfelelő oktatása nagyobb eredményességéhez szükséges az is, hogy a pedagógusok továbbképzéseken vegyenek részt.

A szakdolgozatom végső konklúziója, hogy az atlétika nélkülözhetetlen eleme az elemi iskolai testnevelésnek. A testnevelés órák keretein belül az atlétikai mozgásformák oktatása, annak rendszeressége és játékossági oktatása nemcsak a diákok testi-fizikai egészségét növeli és fejleszti, hanem az oktatás során teljes mértékű személyiségfejlesztés megy végbe. Az atlétikai mozgásformák már a kisiskoláskortól kezdődően hatékonyan és megfelelően fejleszthetők, illetve a megfelelő oktatási módszerekkel a tanulók élményszerű, motivált részvételét biztosítják. A különböző országok tantervei segítik az atlétikai mozgásformák fejlesztését, a sport szokások kialakítását illetve az egészséges életmód kialakítását, megszeretését.

## РЕЗЮМЕ

У центрі уваги кваліфікаційна роботи – дослідження ролі атлетичних рухових форм – бігу, стрибків, кидків – у фізичному вихованні в початковій школі. Метою роботи є з'ясувати, яким чином ці рухові форми сприяють руховому розвитку, фізичній силі, психічному та соціальному розвитку дітей молодшого шкільного віку, а також як вони відповідають вимогам шкільної програми з фізичного виховання в Угорщині та Україні.

Дослідження проводилося двома основними методами: з одного боку, в рамках практичного дослідження було проаналізовано результати учнів початкової школи під час виконання легкоатлетичних завдань, з іншого боку, в рамках анкетного дослідження було зібрано думки та досвід вчителів, з особливим акцентом на знання та застосування програми «Дитяча легка атлетика».

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що атлетичні види рухів мають значний розвивальний вплив не тільки на фізичну підготовку та координацію, але й на емоційне виховання, самодисципліну, усвідомлення правил та формування соціальних навичок. На думку педагогів, навчання в ігровій формі робить уроки фізичного виховання більш ефективними та цікавими. Крім того, дослідження підкреслює відмінності в навчальних програмах: тоді як угорська НАТ детально регулює навчання атлетичних елементів, в Україні вони з'являються скоріше як окремі модулі розвитку рухової активності.

Згідно з висновками роботи, застосування легкої атлетики в фізичному вихованні в початковій школі не тільки сприяє підвищенню фізичної активності, але й може бути основним засобом виховання здорового способу життя та всебічного розвитку дітей. Отже, свідоме, професійне та ігрове навчання легкоатлетичним формам руху має бути невід'ємною частиною сучасного фізичного виховання.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Bácsalmási Péter (1956) Atlétika. Sport Kiadó, Budapest.
2. Baracs Ferencné (1985): Atlétika. Tankönyvkiadó, Budapest
3. Báthory Zoltán (2000): Tanulók, iskolák-különbségek. Egy differenciális tanulásmélet vázlata. Tankönyvkiadó, Budapest
4. Berecz Bernadett, Müller Anetta, Bíró Melinda, Hidvégi Péter, Szabó-Cifó Barna, Zidek Péter (2017): Az atlétika helye és szerepe az általános iskolai testnevelésben. Évf. 44 (2017): Az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem tudományos közleményei. Tanulmányok a sporttudomány köréből. Elektronikus forrás : <https://ojs.uni-eszterhazy.hu/index.php/sport/article/view/1334/1105> megtekintés időpontja: 2025.04.10
5. Bogár Lilla (2024): A gimnasztika mozgásanyagának és az egyes koordinációs képességeknek a szintje napjaink iskolai testnevelésében. Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae. Sectio Sport.
6. Csernenko (Черненко С. О.) (2021): Теорія і методика фізичного виховання. Elektronikus forrás: [http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9\\_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F\\_%D1%96\\_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0\\_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE\\_%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf](http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D1%96_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf) Megtekintés dátuma: 2025.04.10
7. Déván István (1922): A modern atlétika. Pantheon, Budapest.
8. Dieter Kruber (2000): Az atlétika oktatása tornateremben, Ludovika Egyetemi Kiadó, Budapest-Pécs
9. Domokos Mihály (2015): Új eszközök a mindennapos testnevelés szolgálatában. Elektronikus forrás: [http://www.jgyphk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/ujeszkozok/](http://www.jgyphk.hu/tamop13e/tananyag_html/ujeszkozok/) Megtekintés dátuma: 2025.04.10.
10. Dr. Béres Sándor, Dr habil Müller Anetta, Szalay Gábor, Seres János (2015): Atlétika, Eger

11. Dr. Hamar Pál, Czirják György, Kövesdi Orsolya (2020): Útmutató a testnevelés tantárgy tanításához. Elektronikus forrás: <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/10/utmutato-a-testneveles-tantargy-tanitasahoz-.pdf> Megtekintés dátuma: 2025.04.10
12. Dr. Oros Ferenc (2005): Futások és Gyaloglás. TF, Budapest
13. Dr. Sir József (1962): Az atlétika kézikönyve. Medicina Egészségügyi Könyvkiadó, Budapest
14. Dr. Bóka Ferenc, Cziberéné Nohel Gizella, Dorka Péter, Vári Beáta (2013): Egyéni Sportágak. E-könyv: [http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/egyeni\\_sportagak/gyakorlatok3.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/egyeni_sportagak/gyakorlatok3.html) hozzáférés időpontja: 2025.04.10
15. Eckschmiedt S. (2002): Atlétikai dobásgyakorlatok technikája, oktatása és alkalmazása. Plantin-Print Bt., Budapest
16. Farmosi István (2011): Mozcásfejlődés. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs
17. Fodor Szabina– Zsámbok István (2018): A testnevelésórák hatékonyságának mérése általános iskolás tanulók körében az atlétika tanítási egység alatt Elektronikus forrás: [https://real.mtak.hu/127518/1/11-Fodor-Zs%C3%A1mbok-hallg\\_kutatas-tp-2018-4.pdf](https://real.mtak.hu/127518/1/11-Fodor-Zs%C3%A1mbok-hallg_kutatas-tp-2018-4.pdf) Megtekintés dátuma: 2025.04.10.
18. Földesiné dr. Szabó Gyöngyi, Somorjai László, Harsányi László, Vámos Károly, Túri Imre, Dr. Bán Károlyné, Bellér Gábor (1982): A testnevelés tanítása 1982/2. Tankönyvkiadó, Budapest
19. Gál László (2014). *A mindennapi testnevelés egészségfejlesztési kritériumai.* Népegészségügy
20. Gáspár Jenő (1927): Atlétika. Athenaeum R.T., Budapest.
21. Gombocz János(2019):A testnevelés, az iskolai sport. Elektronikus forrás: <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-pedagogiai-szemle/a-testneveles-az-iskolai-sport> Megtekintés dátuma: 2025.04.10
22. Gombocz János: Az iskolai testnevelés problémái az ezredfordulón . - In: Kalokagathia , ISSN 1218-1498 , 1999. (37. évf.), 1-2. sz., 15-39. p.
23. Hajduné László Zita (2014): Az atlétika mozgásanyagának oktatása kisiskoláskorban. virágmandula kft.
24. Jankovics Júlia (1990): A tanulóifjúság testneveléssel és sporttal kapcsolatos attitűdjei. A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 10. évf. 2. sz. pp. 31–63.

25. Katona Zs., Szatmári Z. (2009): Sport. Életmód, Egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest
26. Koltai Jenő (szerk.) (1980): Atlétika II. Sport, Budapest
27. Koltai Jenő, Dr. Bácsalmási Péter, Harmati Sándor, Balogh Lajosné (1961): Az atlétika oktatásának módszere. Tankönyvkiadó vállalat, Budapest
28. Krátky Egon (2022): Futóiskola alapjai. Elektronikus forrás: <https://gyerefutni.com/a-futoiskola-alapjai/> Megtekintés dátuma: 2025.04.10
29. Maczák Ibolya (2014): Kölyökatlétika Program. Új szint hozott a testnevelés oktatásba. Elektronikus forrás: <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/kolyokatletika-program> Megtekintés dátuma: 2025.04.10
30. Meszler Balázs (2015): A kosárlabdázás alapjainak technikája és oktatása. Elektronikus forrás: <https://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/sportjatekok-oktatasa/kosarlabda> Megtekintés dátuma: 2025.04.10
31. Molnár Ferenc, Koltai Jenő, Kertész Tibor, Dr. Szécsényi József, Harmati Sándor, Tihanyi József, Kovács Etele, Kulcsár Gergely, Zarándi László (1975). Az atlétika oktatása, Magyar Testnevelési Főiskola, Budapest.
32. Mozolai Annamária (2007): Az atlétika és oktatása. Jegyzet tanító szakos főiskolai hallgatók számára . Pécsi Tudományegyetem, Illyés Gyula Főiskolai Kar Pedagógusképző Intézet, Szekszárd
33. Müller Anetta (2015): Bevezető gondolatok In.: Dr. Béres Sándor, Dr habil Müller Anetta, Szalay Gábor, Seres János (2015): Atlétika, Eger, 5 – 12.
34. Oláh Zsolt – Makszin Imre (2005): A tanulók viszonyulása a testneveléshez és a testnevelési osztályzatokhoz. Magyar Sporttudományi Szemle, 6. évf. 21. sz. pp. 23–26.
35. Pavlik Gábor (2013): Élettan-Sportélettan. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest
36. Petrovai József (1976): Az atlétikai mozgások oktatásának problémái az általános iskolában mozgástanulási szempontból. E-könyv [chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/https://publikacio.uni-eszterhazy.hu/625/1/155-164\\_Petrovai.pdf](https://publikacio.uni-eszterhazy.hu/625/1/155-164_Petrovai.pdf) hozzáférés időpontja: 2025.04.10
37. Polgár Tibor, Béres Sándor (2011): Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai, Dialóg Campus Kiadó, E-könyv <https://sti.ppk.elte.hu/media/e3/64/4040876eea62c7eb48525fa5069caa528738a3bb29ba58>

[b2c05e5ae0e9db/Az-atl%C3%A9tika-t%C3%B6rt%C3%A9nete-technik%C3%A1ja-oktat%C3%A1sa-szab%C3%A1lyai.html#d5e10081](https://b2c05e5ae0e9db/Az-atl%C3%A9tika-t%C3%B6rt%C3%A9nete-technik%C3%A1ja-oktat%C3%A1sa-szab%C3%A1lyai.html#d5e10081) hozzáférés időpontja: 2025.04.10.

38. Pótzyné Keresztesi Katalin (1977): Szöveggyűjtemény az iskolai testnevelés atlétika tantervi anyagának feldolgozásához. Tankönyvkiadó, Budapest
39. Révész László, Csányi Tamás (2015): Tudományos Alapok a testnevelés tanításához. A magyar Diáksport Szövetség kiadványa
40. Seres János (2006): A játékok szerepe az atlétika oktatásában. Elektronikus forrás: [https://publikacio.uni-eszterhazy.hu/677/1/175-183\\_Seres.pdf](https://publikacio.uni-eszterhazy.hu/677/1/175-183_Seres.pdf) Megtekintés dátuma: 2025.04.10
41. Siján (Шияна Р. Б.): Типова освітня програма 1-2 клас Elektronikus forrás: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/navchalni-programi-dlya-1-4-klasiv> Megtekintés dátuma: 2025.04.10.
42. Siján (Шияна Р. Б.): Типова освітня програма 3-4 клас Elektronikus forrás: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/navchalni-programi-dlya-1-4-klasiv> Megtekintés dátuma: 2025.04.10.
43. Szavcsenko (Савченко О. Я): Типова освітня програма 1 - 2 клас Elektronikus forrás: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/navchalni-programi-dlya-1-4-klasiv> Megtekintés dátuma: 2025.04.10.
44. Szavcsenko (Савченко О. Я): Типова освітня програма 3 - 4 клас Elektronikus forrás: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/navchalni-programi-dlya-1-4-klasiv> Megtekintés dátuma: 2025.04.10.
45. Takács László. (szerk.) (2004): Atlétika Technika, Oktatás, Edzés SE. TF. Plantin-Print Bt. Budapest.
46. Тепла (Тепла С. С.): Фізична культура 1 – 4 класи загальноосвітніх навчальних закладів. Elektronikus forrás: <https://vseosvita.ua/library/fizicna-kultura-1-4-klasi-zagalnoosvitnih-navcalnih-zakladiv-285803.html> Megtekintés dátuma: 2025.04.10
47. Vári Beáta (2013): Atlétika. In Dr.Bóka Ferenc, Cziberéné Nohel Gizella, Dorka Péter, Vári Beáta (2013): Egyéni Sportágak. E-könyv.
48. World Athletics (2015): *IAAF Kids' Athletics – A Practical Guide*.

# MELLÉKLETEK

## ÁBRÁK JEGYZÉKE

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 1.ábra:Forma-1 pálya .....                        | 31 |
| 2.ábra:Sprint/gát ingaváltó.....                  | 31 |
| 3.ábra: Helyből hármassugrás váltott lábbal ..... | 32 |
| 4.ábra:Kétkezes mellső lökés medicinnel .....     | 32 |
| 5.ábra: 4 perces állóképességi verseny .....      | 33 |
| 39.ábra Pedagógusok válaszai .....                | 47 |
| 40.ábra Pedagógusok válaszai.....                 | 48 |
| 41.ábra Pedagógusok válaszai.....                 | 49 |
| 42.ábra Pedagógusok válaszai.....                 | 49 |
| 43.ábra Pedagógusok válaszai.....                 | 50 |
| 44.ábra Pedagógusok válaszai.....                 | 51 |

## TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1.táblázat: Az ugró és dobószámok felosztása az atlétikába..... | 11 |
| 2.táblázat: A futószámok felosztása.....                        | 12 |

## 1.SZÁMÚ MELLÉKLET

### Kérdőív a pedagógusok számára

**Nem**

\*

|       |
|-------|
| Nő    |
| Férfi |

**Kor**

\*

Rövid szöveges válasz

|  |
|--|
|  |
|--|

**Milyen vezettség(ekkel) rendelkeznek?**

\*

Hosszú szöveges válasz

|  |
|--|
|  |
|--|

**Melyik iskolában dolgozik?**

\*

Hosszú szöveges válasz

|  |
|--|
|  |
|--|

**Hány éve dolgozik a pedagógus szakmában?**

\*

Rövid szöveges válasz

|  |
|--|
|  |
|--|

**A testnevelés tantárgy ugyanolyan fontos, mint bármely más iskolai tantárgy.**

\*

|                       |
|-----------------------|
| Határozottan egyetért |
| Egyetért              |
| Nem tudom             |
| Nem értek egyet       |
| Határozottan nem      |

**A testnevelés órát oktató tanítóknak nem feladata az egész életen át tartó, az életmódba beépülő testkultúra kialakítása.**

\*

|                       |
|-----------------------|
| Határozottan egyetért |
| Egyetért              |
| Nem tudom             |
| Nem értek egyet       |
| Határozottan nem      |



**A testnevelés órát tartó tanító pozitív megítélésében segíthet, ha újszerű, élményt nyújtó órákkal színesíti az oktatást.**

\*

|                       |
|-----------------------|
| Határozottan egyetért |
| Egyetérték            |
| Nem tudom             |
| Nem értek egyet       |
| Határozottan nem      |

**A tanítóknak csak a legkiemelkedőbb eredményeket kell jutalmaznia testnevelés órákon, ezzel is segítve a maximális teljesítményre való ösztönzést.**

\*

|                       |
|-----------------------|
| Határozottan egyetért |
| Egyetérték            |
| Nem tudom             |
| Nem értek egyet       |
| Határozottan nem      |

**A tanító munkája akkor igazán sikeres a testi nevelésben, ha képes kialakítani a tanulóknban a mozgás iránti szeretetet.**

\*

|                       |
|-----------------------|
| Határozottan egyetért |
| Egyetérték            |
| Nem tudom             |
| Nem értek egyet       |
| Határozottan nem      |

**A testnevelés órát oktató tanító habitusából nem hiányozhat a szigorúság.**

\*

|                       |
|-----------------------|
| Határozottan egyetért |
| Egyetérték            |
| Nem tudom             |
| Nem értek egyet       |
| Határozottan nem      |

**Rendelkezésükre áll az iskolában tornaterem?**

\*

|      |
|------|
| Igen |
| Nem  |

**Abban az esetben, ha rendelkezésükre áll tornaterem, milyen méretű?**

Rövid szöveges válasz

**Heti hány órában tartanak testnevelés órákat?**

Rövid szöveges válasz

**Rendelkezésükre állnak-e a testnevelés órához szükséges szerek?**

\*

**Ismeri-e a Kölyök atlétika programot?**

\*

**Alkalmazza-e a mindennapi testnevelés órán a program elemeit?**

\*

**Abban az esetben, ha az előző kérdésre "igen" a válasz, mióta illetve milyen gyakorisággal?**

Hosszú szöveges válasz

**Abban az esetben, ha "nem" a válasz, miért?**

Hosszú szöveges válasz

**Amennyiben nem ismeri a "Kölyök atlétika" programot esetleg szeretné-e megismerni? (Egy kurzus keretein belül)**

**Alkalmazza-e a testnevelés órákon a 8 perces állóképességi versenyt?**

\*

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

**Alkalmaz-e a testnevelés órákon ugrókötelezés gyakorlatkat.**

\*

|      |
|------|
| Igen |
| Nem  |

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

|  |
|--|
|  |
|--|

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

|  |
|--|
|  |
|--|

**Alkalmazza-e a testnevelés órákon a létrafutást?**

\*

|      |
|------|
| Igen |
| Nem  |

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

|  |
|--|
|  |
|--|

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

|  |
|--|
|  |
|--|

**Alkalmaz-e a testnevelés órákon a keresztszőkdelés gyakorlatot?**

\*

|      |
|------|
| Igen |
| Nem  |

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

|  |
|--|
|  |
|--|

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

|  |
|--|
|  |
|--|

**Alkalmazza-e a testnevelés órákon a progresszív állóképességi versenyt?**

\*

|      |
|------|
| Igen |
| Nem  |

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

|  |
|--|
|  |
|--|

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

**Alkalmazza-e változó iramú állóképességi futást?**

\*

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

**Szokott-e gátfutó feladatokat alkalmazni?**

\*

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

**Szokott-e külön állóképességi gyakorlatokat végezni?**

\*

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

**Szokott-e sprint feladatokat végezni?**

\*

Nem

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

**Szokott-e ugrásos feladatokat végezni a testnevelés órákon?**

\*

Igen

Nem

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

**Alkalmaz-e különböző rúdugrásos feladatokat a testnevelés órákon?**

\*

Igen

Nem

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

**Alkalmazza-e különböző dobásos feladatokat a testnevelés órákon?**

\*

Igen

Nem

**Abban az esetben, ha alkalmaz dobó feladatokat, kérem nevezze meg azokat illetve, hogy milyen gyakorisággal.**

Hosszú szöveges válasz

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

**Alkalmazza-e a testnevelés órákon a gerelyhajítást?**

\*

Igen

Nem

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

**Alkalmazza-e a testnevelés órákon az egykezes célbadobás, lécfellett, kijelölt területen gyakorlatot?**

\*

Igen

Nem

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

**Alkalmazza-e a dobás forgó mozgásból gyakorlatot?**

\*

Igen

Nem

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

**Ha "nem", miért nem?**

Hosszú szöveges válasz

**Alkalmazza-e a medicinlabda-dobás hátrafelé gyakorlatot?**

\*

Igen

Nem

**Ha "igen" milyen gyakran?**

Hosszú szöveges válasz

**Ha nem alkalmazza ezeket, akkor miért?**

Hosszú szöveges válasz

**Használnak-e a testnevelés órákon az órának megfelelő szereket?**

\*

**2.SZÁMÚ MELLÉKLET****A gyakorlati felmérés eredményei**

Vári II.Rákóczi Ferenc Líceum gyakorlati felmérés eredményei  
1.osztály

| Név  | Sprint/gát<br>(s) | 4<br>perces<br>(m) | Mellből<br>dobás (m) | Hátra<br>dobás<br>(m) | Forma1<br>(s) | Ugrás<br>(m) |
|------|-------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|---------------|--------------|
| lány | 17                | 400                | 3,3                  | 4                     | 38            | 3,5          |
| fiú  | 15,5              | 500                | 4,1                  | 5                     | 34            | 4,5          |
| fiú  | 15,6              | 520                | 4                    | 4,8                   | 33,8          | 4,4          |
| fiú  | 15,9              | 500                | 3,8                  | 4,6                   | 35            | 4,3          |
| lány | 16,4              | 480                | 3,5                  | 4,2                   | 37,5          | 4            |
| lány | 17,2              | 370                | 3,2                  | 3,9                   | 39            | 3,7          |
| lány | 18                | 350                | 3                    | 3,7                   | 40            | 3,4          |
| fiú  | 15,4              | 570                | 4,2                  | 5,1                   | 33,5          | 4,6          |
| lány | 16,9              | 400                | 3,1                  | 3,8                   | 39,5          | 3,6          |
| lány | 16,2              | 420                | 3,4                  | 4,1                   | 37            | 4            |
| lány | 17,1              | 340                | 3,2                  | 4                     | 38,5          | 3,8          |
| lány | 16,5              | 430                | 3,3                  | 4,1                   | 38            | 3,9          |
| fiú  | 15,7              | 590                | 4                    | 4,8                   | 34,5          | 4,5          |
| fiú  | 15,2              | 600                | 4,3                  | 5,2                   | 33            | 4,7          |
| fiú  | 15,9              | 430                | 3,9                  | 4,7                   | 35            | 4,3          |
| fiú  | 16,1              | 400                | 3,8                  | 4,6                   | 35,5          | 4,4          |
| fiú  | 15,8              | 600                | 4,1                  | 5                     | 34            | 4,6          |
| fiú  | 15,3              | 570                | 4,2                  | 5,1                   | 33,5          | 4,5          |
| fiú  | 15,6              | 550                | 4,1                  | 5                     | 34,5          | 4,6          |
| fiú  | 15,4              | 550                | 4,3                  | 5,2                   | 34            | 4,6          |
| lány | 16,3              | 500                | 3,5                  | 4,2                   | 37,5          | 4            |
| fiú  | 15,1              | 490                | 4,4                  | 5,3                   | 33            | 4,8          |
| fiú  | 15                | 580                | 4,5                  | 5,4                   | 32,5          | 4,9          |
| lány | 16,5              | 500                | 3,4                  | 4,1                   | 38            | 3,8          |
| lány | 16,8              | 480                | 3,3                  | 4                     | 38,5          | 3,7          |



Vári II.Rákóczi Ferenc Líceum gyakorlati felmérés eredményei  
2.osztály

| Nem  | Sprint/gát<br>(s) | 4 perces<br>(m) | Mellből<br>dobás<br>(m) | Hátra<br>dobás<br>(m) | Forma1<br>(s) | Ugrás<br>(m) |
|------|-------------------|-----------------|-------------------------|-----------------------|---------------|--------------|
| fiú  | 16,74             | 720             | 4,1                     | 4,7                   | 36,02         | 4            |
| lány | 16,32             | 530             | 3,7                     | 4,3                   | 36,04         | 3,7          |
| fiú  | 16,67             | 700             | 4,1                     | 4,7                   | 36,02         | 4            |
| lány | 15,9              | 600             | 3,8                     | 4,4                   | 36            | 3,8          |
| fiú  | 16,1              | 730             | 4,2                     | 4,8                   | 35,08         | 4,1          |
| fiú  | 15,98             | 750             | 4,3                     | 4,9                   | 35,06         | 4,2          |
| fiú  | 15,87             | 760             | 4,4                     | 5                     | 35,04         | 4,3          |
| fiú  | 16,05             | 730             | 4,2                     | 4,8                   | 35,09         | 4,1          |
| fiú  | 16,2              | 710             | 4,1                     | 4,7                   | 36,00         | 4            |
| lány | 15,94             | 570             | 3,9                     | 4,5                   | 36,01         | 3,9          |
| fiú  | 16,11             | 700             | 4,2                     | 4,8                   | 35,08         | 4,1          |
| lány | 16                | 580             | 3,8                     | 4,4                   | 36,00         | 3,8          |
| fiú  | 15,85             | 780             | 4,3                     | 5                     | 35,50         | 4,3          |

Vári II.Rákóczi Ferenc Líceum gyakorlati felmérés eredményei  
3.osztály

| Nem  | Sprint/gát<br>(s) | 4 perces<br>(m) | Mellből<br>dobás<br>(m) | Hátra<br>dobás<br>(m) | Forma1<br>(s) | Ugrás<br>(m) |
|------|-------------------|-----------------|-------------------------|-----------------------|---------------|--------------|
| lány | 15,2              | 700             | 4                       | 4,5                   | 34,2          | 4            |
| fiú  | 14,8              | 860             | 4,5                     | 5                     | 33,8          | 4,4          |
| lány | 15,1              | 780             | 4                       | 5                     | 34            | 4            |
| fiú  | 14,9              | 850             | 4,5                     | 5                     | 33,6          | 4,4          |
| lány | 15,3              | 760             | 4                       | 4,5                   | 34,4          | 4            |
| lány | 15,4              | 760             | 4                       | 4,5                   | 34,5          | 3,5          |
| lány | 15                | 800             | 4                       | 4,5                   | 34,1          | 4            |
| fiú  | 14,7              | 850             | 5                       | 5                     | 33,5          | 4,4          |
| fiú  | 14,6              | 850             | 5                       | 5                     | 33,4          | 4,4          |
| fiú  | 14,9              | 800             | 5                       | 5                     | 33,6          | 4,4          |
| lány | 15,1              | 720             | 4                       | 5                     | 34            | 4            |
| fiú  | 14,8              | 870             | 5                       | 5,5                   | 33,7          | 4            |
| fiú  | 14,9              | 890             | 4,5                     | 5                     | 33,6          | 4,4          |
| fiú  | 15                | 900             | 4,5                     | 6                     | 33,8          | 4            |

Vári II.Rákóczi Ferenc Líceum gyakorlati felmérés eredményei  
4.osztály

| Név  | Sprint/gát<br>(s) | 4 perces<br>(m) | Mellből<br>dobás<br>(m) | Hátra<br>dobás<br>(m) | Forma1<br>(s) | Ugrás<br>(m) |
|------|-------------------|-----------------|-------------------------|-----------------------|---------------|--------------|
| fiú  | 14,4              | 900             | 5m                      | 5,5m                  | 31,81         | 5,6          |
| fiú  | 14,25             | 620             | 5m                      | 6m                    | 31,52         | 5,2          |
| fiú  | 14,1              | 1000            | 5,5m                    | 6m                    | 31,28         | 5,2          |
| fiú  | 14,6              | 850             | 5m                      | 5,5m                  | 32,04         | 5,6          |
| fiú  | 15,06             | 900             | 5m                      | 5,5m                  | 31,81         | 4,8          |
| lány | 14,15             | 830             | 5m                      | 5m                    | 32,24         | 4,4          |
| lány | 14,84             | 820             | 4,5m                    | 5m                    | 32,12         | 4,8          |
| lány | 13,98             | 870             | 4,5m                    | 4,5m                  | 32,38         | 4            |
| fiú  | 13,46             | 950             | 5,5m                    | 5m                    | 31,84         | 4            |

Nagymuzsalyi Hunyadi János Líceum gyakorlati eredményei  
1.osztály

| Név  | Sprint/gát<br>(s) | 4 perces<br>(m) | Mellből<br>dobás (m) | Hátra<br>dobás (m) | Forma1<br>(s) | Ugrás (m) |
|------|-------------------|-----------------|----------------------|--------------------|---------------|-----------|
| fiú  | 15,19             | 700             | 4,2                  | 5,1                | 34            | 4         |
| fiú  | 15,87             | 630             | 4                    | 4,8                | 36            | 3,9       |
| lány | 17,1              | 500             | 3,2                  | 4                  | 39            | 3,6       |
| lány | 16,23             | 470             | 3,4                  | 4,2                | 38            | 3,7       |
| lány | 17,74             | 400             | 3,1                  | 3,9                | 41            | 3,4       |
| lány | 16,85             | 420             | 3,3                  | 4,1                | 38            | 3,5       |
| fiú  | 14,98             | 750             | 4,4                  | 5,2                | 32            | 4,1       |
| lány | 18,08             | 370             | 3                    | 3,8                | 42            | 3,3       |
| lány | 17,18             | 440             | 3,3                  | 4,1                | 39            | 3,6       |
| lány | 16,34             | 460             | 3,5                  | 4,2                | 38            | 3,7       |
| fiú  | 15,36             | 710             | 4,2                  | 5                  | 34            | 4         |
| lány | 16,89             | 430             | 3,4                  | 4,1                | 38            | 3,6       |
| fiú  | 16,02             | 560             | 4                    | 4,6                | 36            | 3,8       |
| lány | 17,69             | 300             | 3,2                  | 3,9                | 41            | 3,4       |
| lány | 16,65             | 400             | 3,4                  | 4                  | 38            | 3,5       |
| fiú  | 15                | 700             | 4,3                  | 5,1                | 33            | 4,1       |
| lány | 15,98             | 400             | 3,6                  | 4,3                | 37            | 3,8       |

Nagymuzsalyi Hunyadi János Líceum gyakorlati eredményei  
2.osztály

| Név  | Sprint/gát<br>(s) | 4 perces<br>(m) | Mellből<br>dobás (m) | Hátra<br>dobás (m) | Forma1<br>(s) | Ugrás (m) |
|------|-------------------|-----------------|----------------------|--------------------|---------------|-----------|
| fiú  | 14,89             | 750             | 4,5                  | 5,2                | 32            | 4,2       |
| fiú  | 14,73             | 760             | 4,6                  | 5,3                | 31            | 4,3       |
| fiú  | 16,06             | 650             | 4                    | 4,6                | 36            | 3,9       |
| lány | 15,67             | 640             | 3,7                  | 4,4                | 35            | 3,8       |
| lány | 16,85             | 500             | 3,3                  | 4                  | 38            | 3,5       |
| lány | 17,04             | 480             | 3,2                  | 3,9                | 39            | 3,5       |
| fiú  | 15,1              | 730             | 4,3                  | 5                  | 34            | 4         |
| fiú  | 15,2              | 740             | 4,2                  | 4,9                | 34            | 3,9       |
| lány | 16,42             | 450             | 3,5                  | 4,2                | 37            | 3,6       |
| lány | 17,49             | 380             | 3,1                  | 3,8                | 41            | 3,4       |
| lány | 15,36             | 470             | 3,7                  | 4,3                | 36            | 3,7       |
| fiú  | 14,87             | 780             | 4,5                  | 5,3                | 32            | 4,2       |
| lány | 15,62             | 430             | 3,6                  | 4,1                | 36            | 3,7       |

Nagymuzsalyi Hunyadi János Líceum gyakorlati eredményei  
3.osztály

| Név  | Sprint/gát<br>(s) | 4 perces<br>(m) | Mellből<br>dobás (m) | Hátra<br>dobás<br>(m) | Forma1<br>(s) | Ugrás<br>(m) |
|------|-------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|---------------|--------------|
| fiú  | 15,08             | 720             | 4,4                  | 5,2                   | 33            | 4,1          |
| fiú  | 15,42             | 700             | 4,3                  | 5,1                   | 34            | 4            |
| lány | 15,93             | 650             | 3,7                  | 4,3                   | 36            | 3,8          |
| lány | 16,25             | 680             | 3,6                  | 4,2                   | 37            | 3,7          |
| lány | 14,78             | 710             | 4                    | 4,5                   | 33            | 3,9          |
| fiú  | 14,6              | 800             | 4,6                  | 5,4                   | 31            | 4,3          |
| fiú  | 15,03             | 740             | 4,5                  | 5,2                   | 32            | 4,2          |
| lány | 16,86             | 600             | 3,3                  | 4                     | 39            | 3,5          |
| lány | 15,98             | 630             | 3,7                  | 4,4                   | 36            | 3,8          |
| lány | 15,67             | 640             | 3,8                  | 4,3                   | 35            | 3,8          |
| fiú  | 14,85             | 650             | 4,6                  | 5,3                   | 31            | 4,3          |
| lány | 15,24             | 700             | 4                    | 4,6                   | 34            | 4            |
| fiú  | 14,57             | 800             | 4,7                  | 5,4                   | 30            | 4,4          |

## Nagymuzsalyi Hunyadi János Líceum gyakorlati eredményei

### 4.osztály

| Név  | Sprint/gát<br>(s) | 4<br>perces<br>(M) | Mellből<br>dobás<br>(m) | Hátra<br>dobás<br>(m) | Forma1<br>(s) | Ugrás<br>(m) |
|------|-------------------|--------------------|-------------------------|-----------------------|---------------|--------------|
| lány | 15,1              | 740                | 4,1                     | 4,6                   | 34,14         | 3,9          |
| fiú  | 14,14             | 950                | 4,9                     | 5,6                   | 28,67         | 4,5          |
| lány | 15,31             | 700                | 4                       | 4,5                   | 34,06         | 3,9          |
| lány | 15,1              | 710                | 4,1                     | 4,6                   | 34,2          | 3,9          |
| fiú  | 14,74             | 900                | 4,7                     | 5,3                   | 30,45         | 4,4          |
| fiú  | 14,35             | 970                | 4,8                     | 5,5                   | 29,35         | 4,5          |
| fiú  | 13,87             | 950                | 5                       | 5,7                   | 27,35         | 4,6          |
| fiú  | 14,31             | 970                | 4,9                     | 5,5                   | 28,48         | 4,5          |
| fiú  | 14,65             | 880                | 4,8                     | 5,4                   | 29,74         | 4,4          |
| lány | 15,1              | 720                | 4,2                     | 4,7                   | 33,12         | 3,9          |
| lány | 14,74             | 750                | 4,4                     | 4,9                   | 32,21         | 4            |
| fiú  | 14,4              | 960                | 5                       | 5,6                   | 28,76         | 4,6          |
| fiú  | 15,68             | 760                | 4,4                     | 5,1                   | 34,32         | 4,2          |
| lány | 15,31             | 700                | 4                       | 4,6                   | 34,12         | 3,8          |
| fiú  | 17,31             | 680                | 3,6                     | 4,3                   | 38,75         | 3,6          |

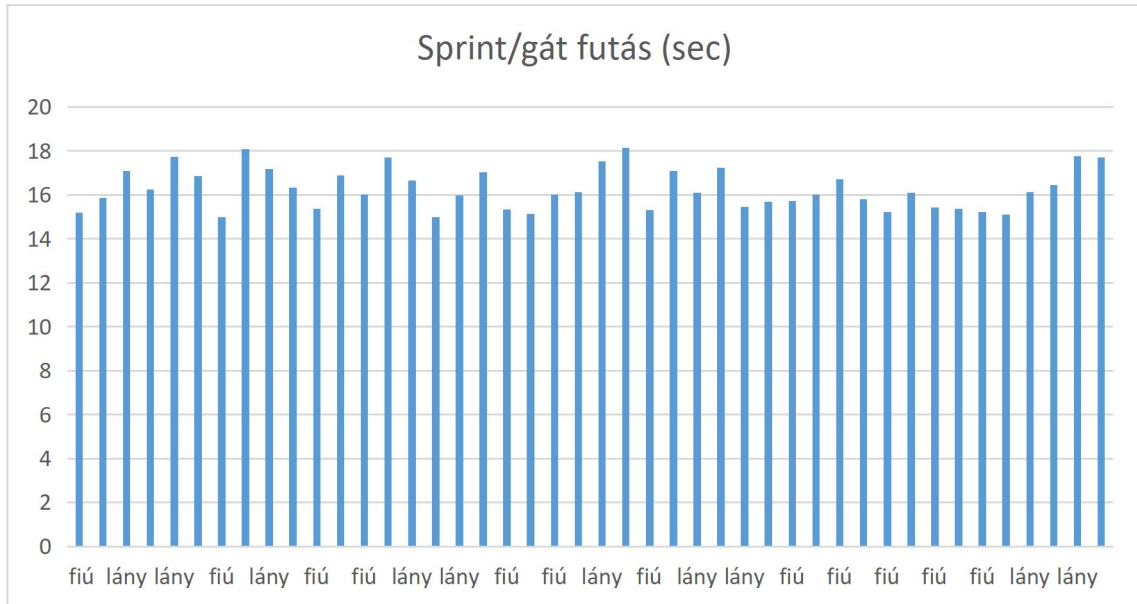
### Borzsovai Gimnázium eredményei

| 1.osztály | Sprint/gát | 4perces | mellből<br>dobás | hátra | Forma1 | Ugrás |
|-----------|------------|---------|------------------|-------|--------|-------|
| lány      | 17,75      | 350m    | 3m               | 3m    | 42,06  | 3m    |
| fiú       | 17,7       | 350m    | 4,5m             | 5m    | 40,31  | 3,5m  |
| 2.osztály |            |         |                  |       |        |       |
| fiú       | 11,93      | 580m    | 6m               | 6m    | 28,48  | 3,5m  |
| fiú       | 17,48      | 380m    | 4,5m             | 4m    | 38,78  | 3m    |
| lány      | 14,76      | 430m    | 4m               | 6m    | 29,43  | 3m    |
| lány      | 15,52      | 400m    | 3m               | 4m    | 34,63  | 2,5m  |
| 3.osztály |            |         |                  |       |        |       |
| fiú       | 17,7       | 350m    | 4,5m             | 5m    | 40,31  | 3,5m  |
| lány      | 17,75      | 350m    | 3m               | 3m    | 42,06  | 3m    |
| 4.osztály |            |         |                  |       |        |       |
| fiú       | 14,78      | 450m    | 5,5m             | 5,5m  | 26,87  | 4,5m  |
| fiú       | 15,48      | 420m    | 5m               | 5m    | 31,12  | 3,5m  |

### 3.SZÁMÚ MELLÉKLET

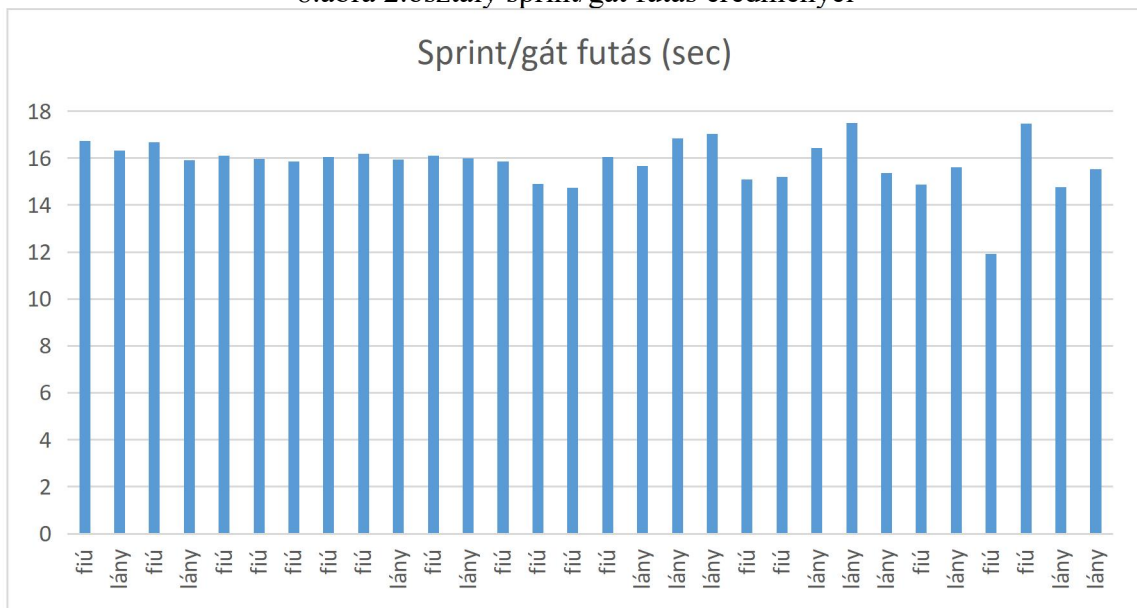
#### A gyakorlati felmérés egyénenkénti eredményei

7.ábra 1.osztály sprint/gát futás eredményei



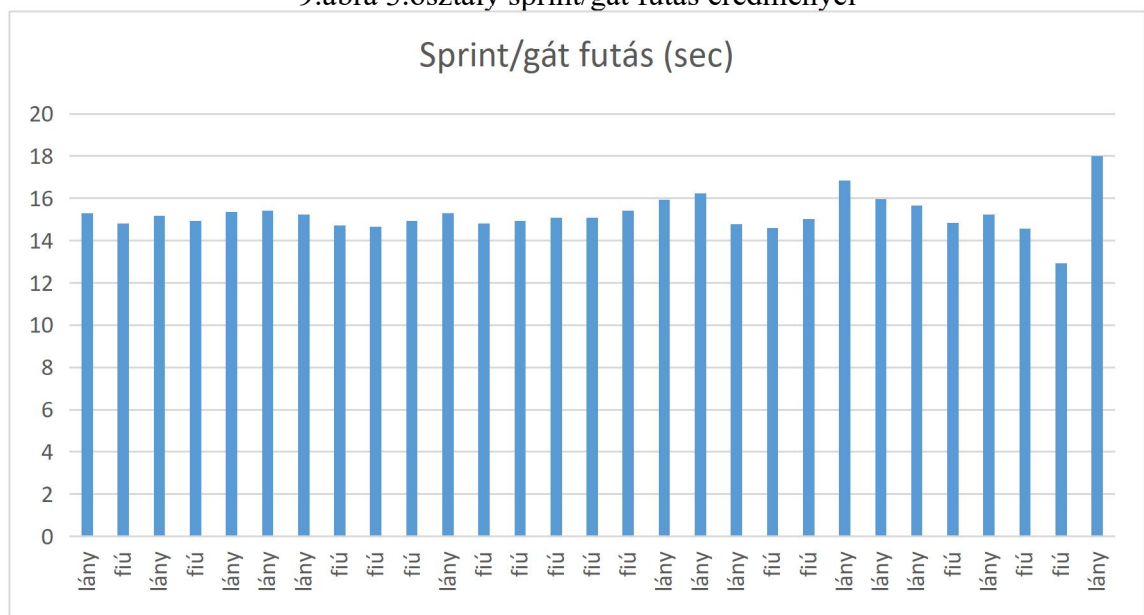
Forrás: saját szerkesztés

8.ábra 2.osztály sprint/gát futás eredményei



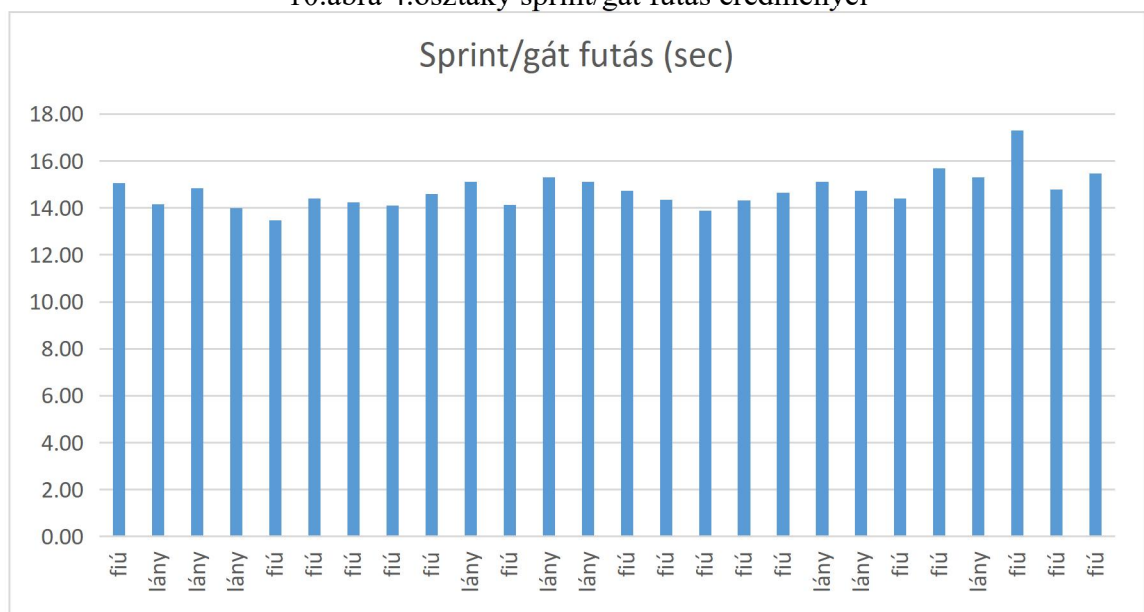
Forrás: saját szerkesztés

9.ábra 3.osztály sprint/gát futás eredményei



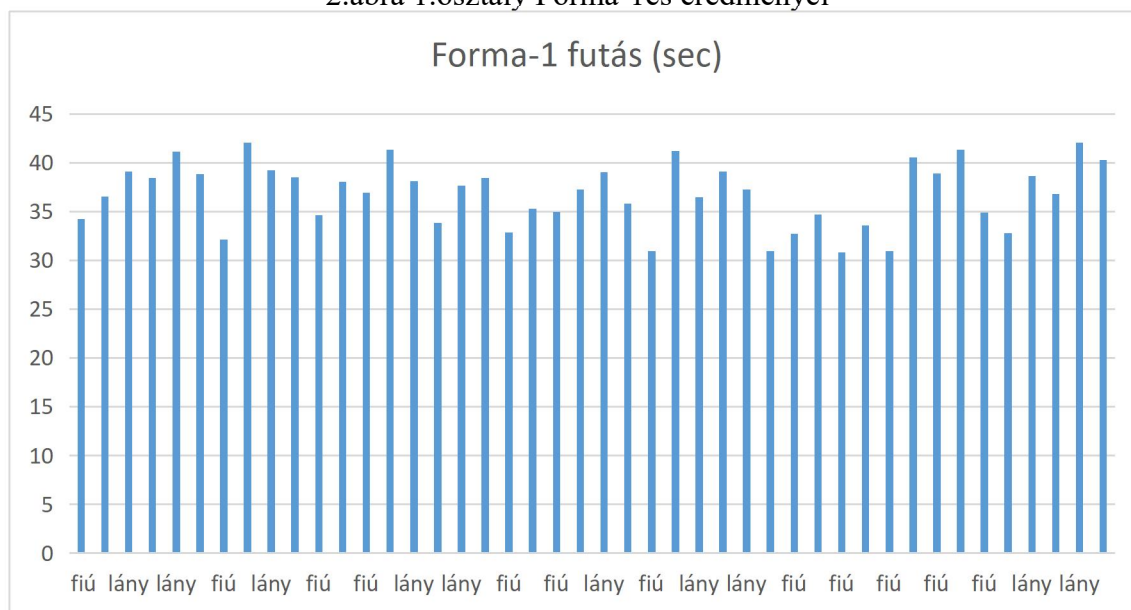
Forrás: saját szerkesztés

10.ábra 4.osztály sprint/gát futás eredményei



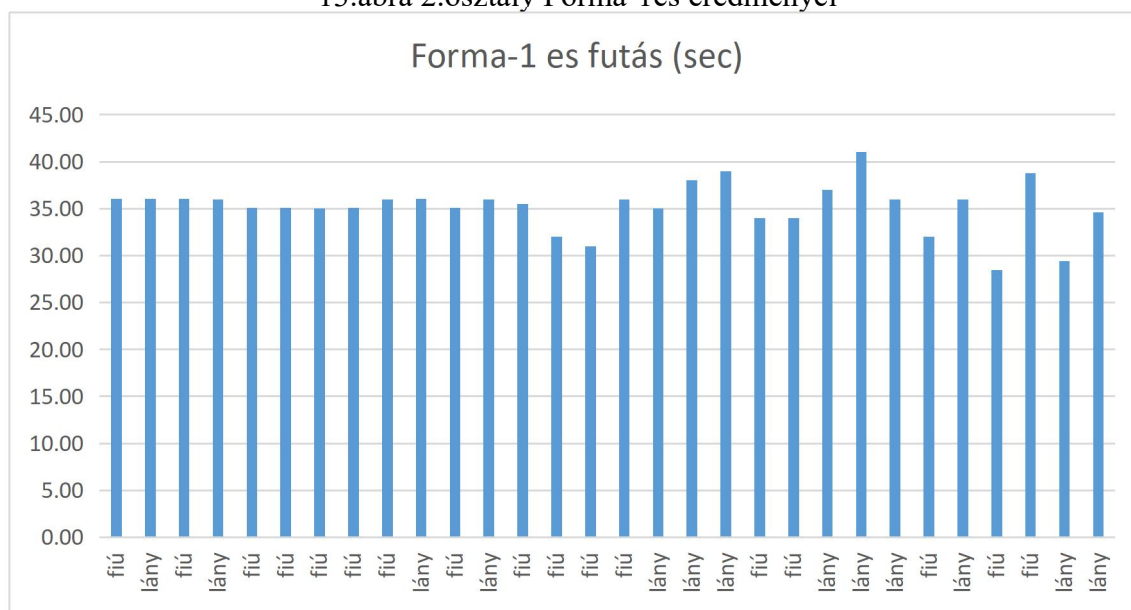
Forrás: saját szerkesztés

2.ábra 1.osztály Forma-1-es eredményei



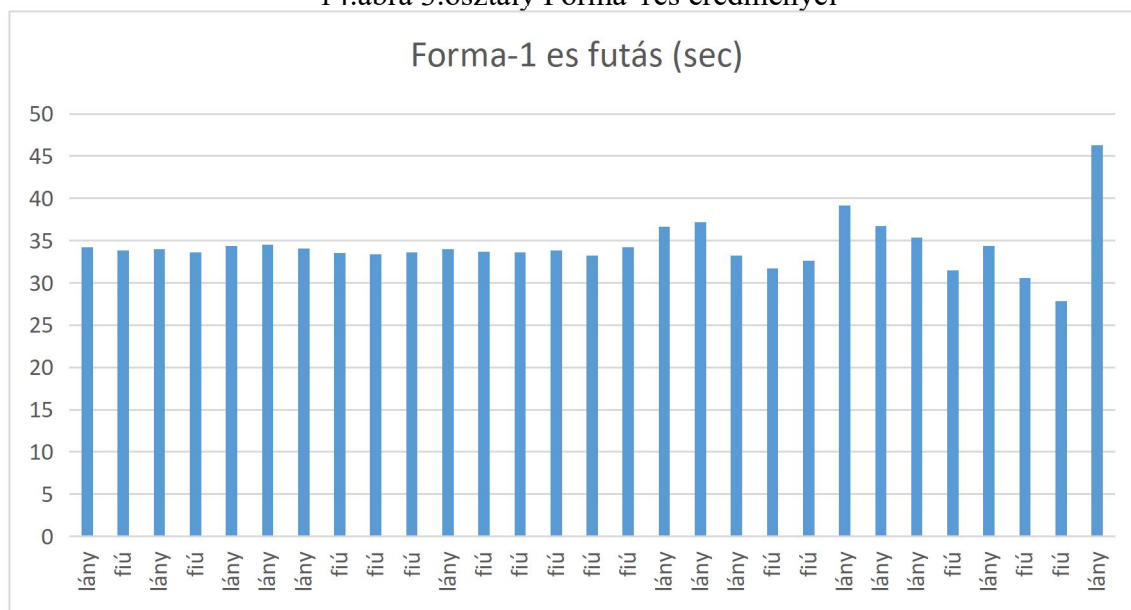
Forrás: saját szerkesztés

13.ábra 2.osztály Forma-1-es eredményei



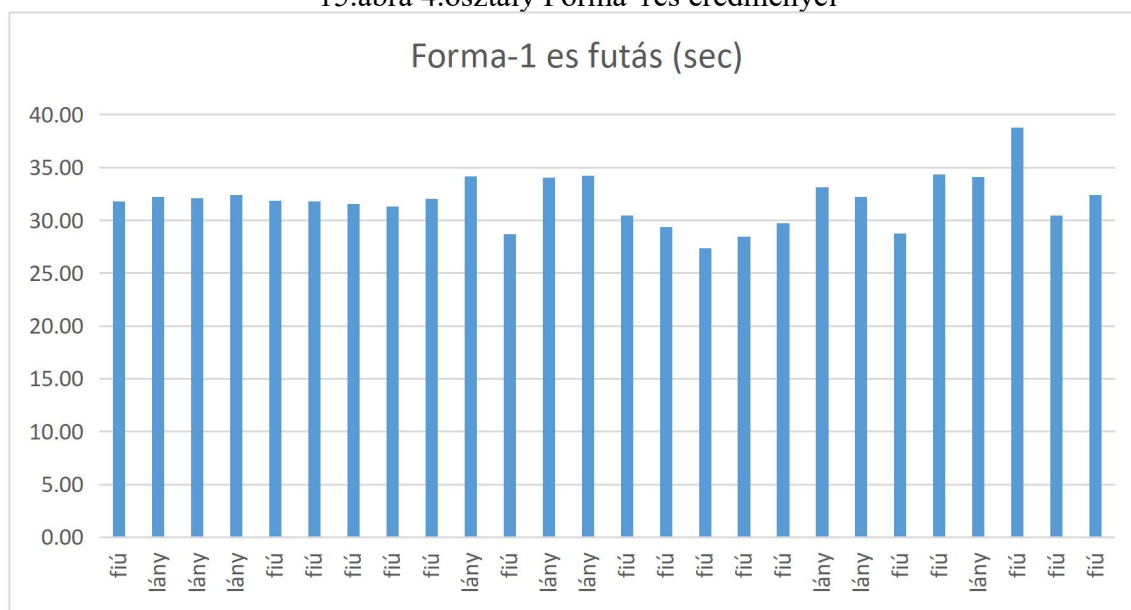
Forrás: saját szerkesztés

14.ábra 3.osztály Forma-1-es eredményei



Forrás: saját szerkesztés

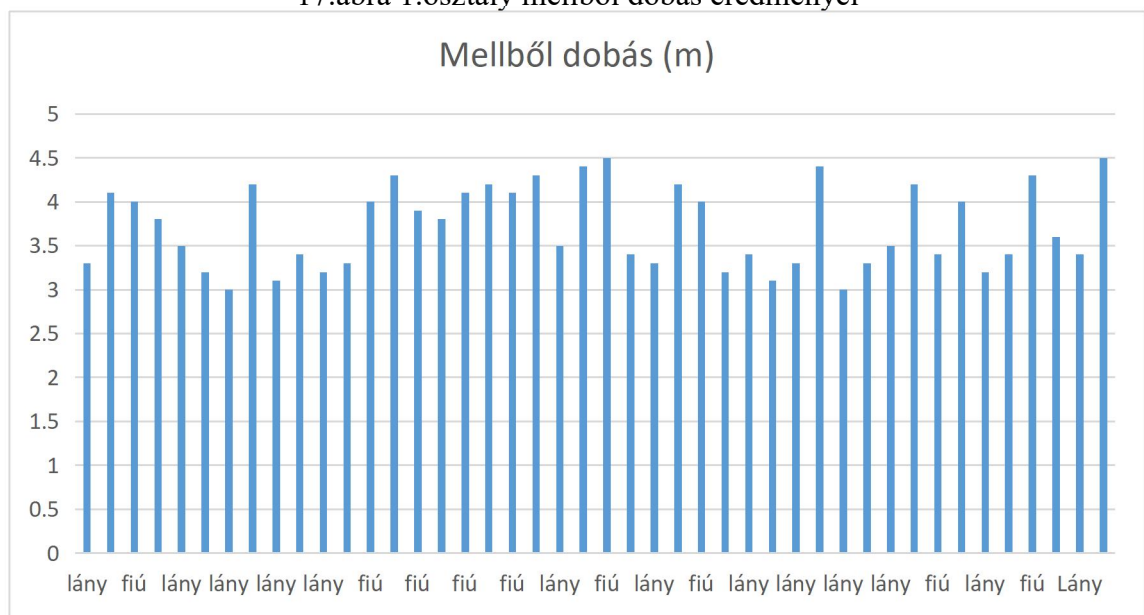
15.ábra 4.osztály Forma-1-es eredményei



Forrás: saját szerkesztés

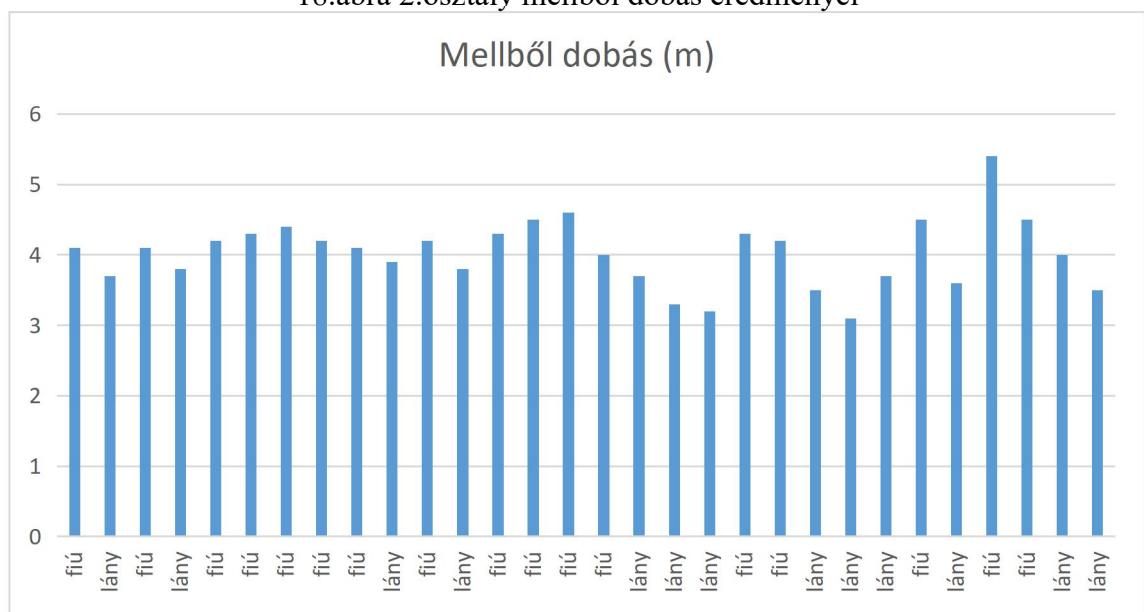


17.ábra 1.osztály mellből dobás eredményei



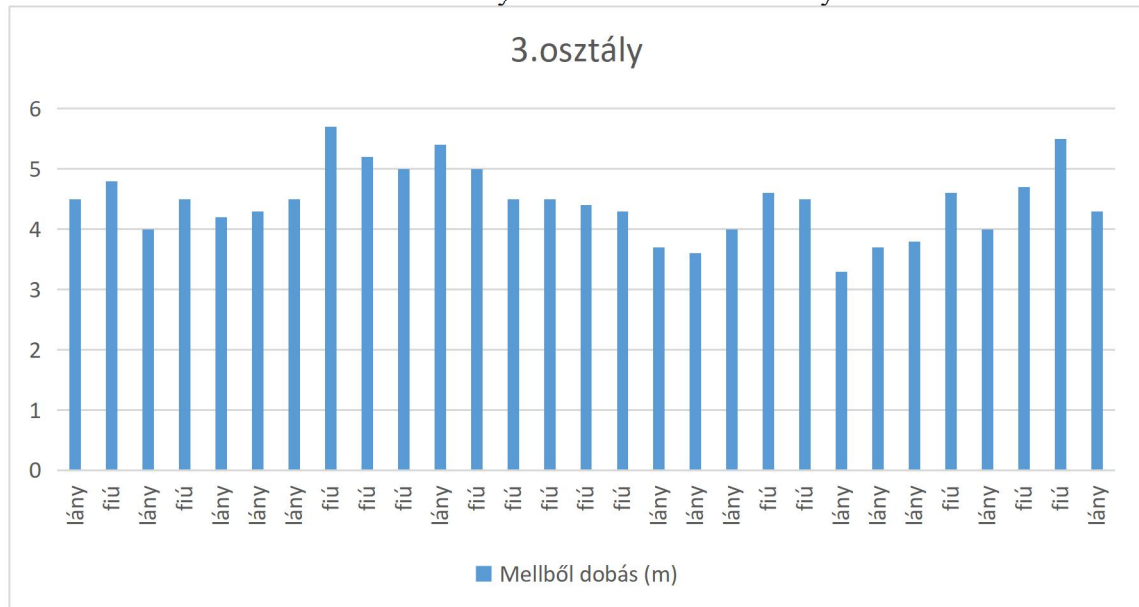
Forrás: saját szerkesztés

18.ábra 2.osztály mellből dobás eredményei



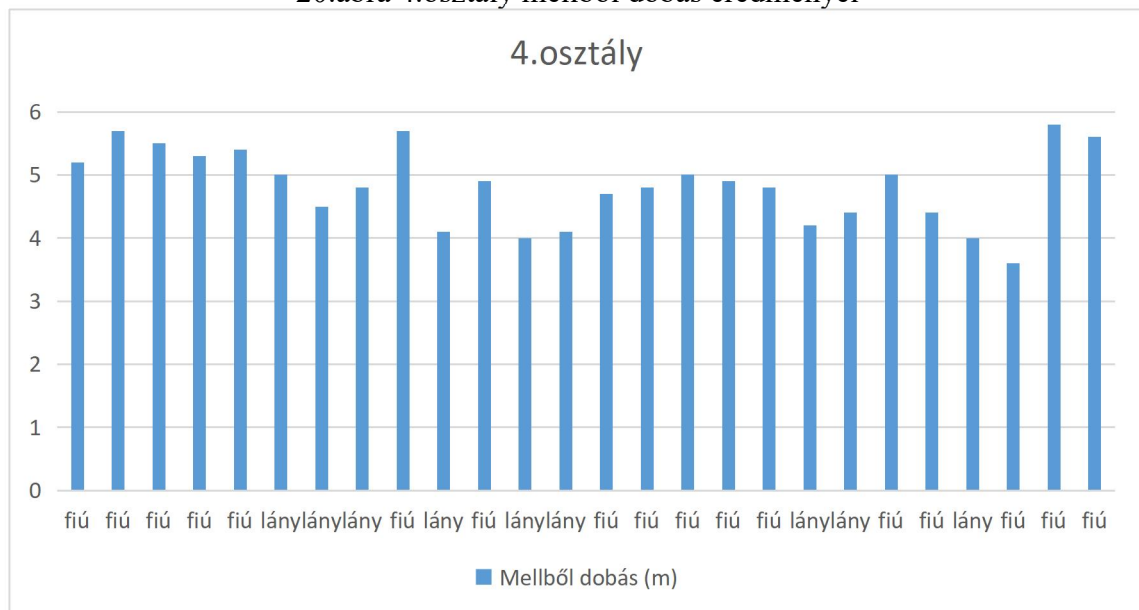
Forrás: saját szerkesztés

19.ábra 3.osztály mellből dobás eredményei



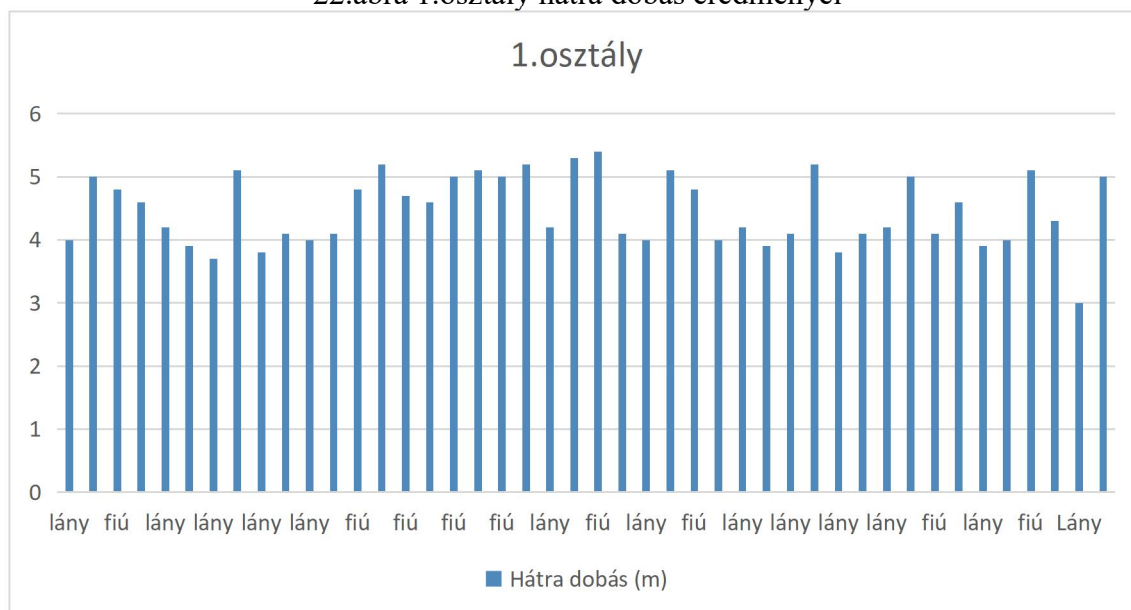
Forrás: saját szerkesztés

20.ábra 4.osztály mellből dobás eredményei



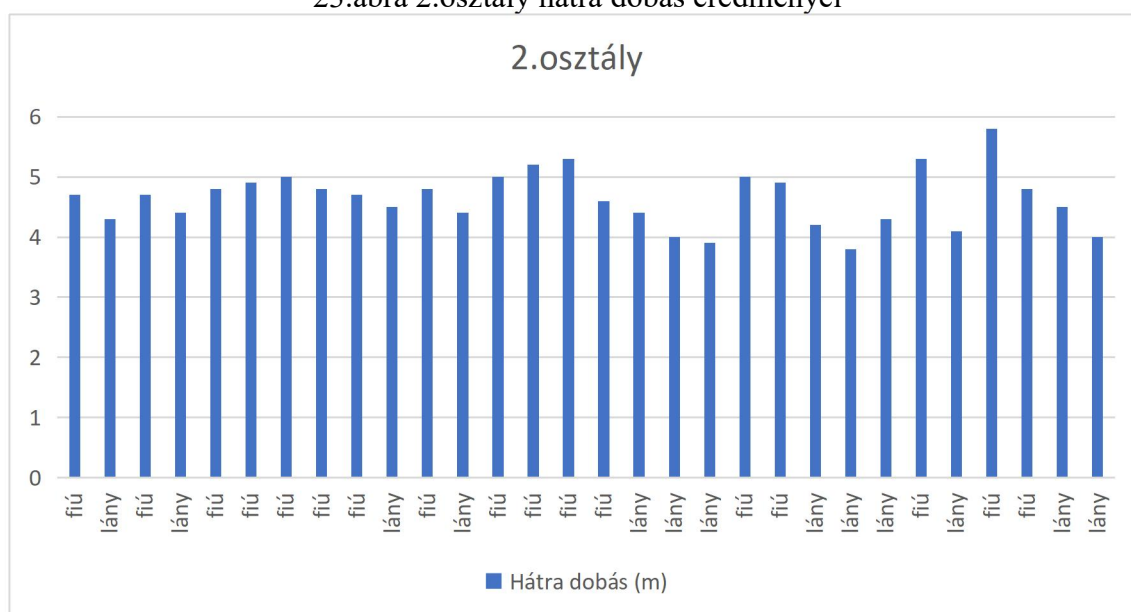
Forrás: saját szerkesztés

22.ábra 1.osztály hátra dobás eredményei



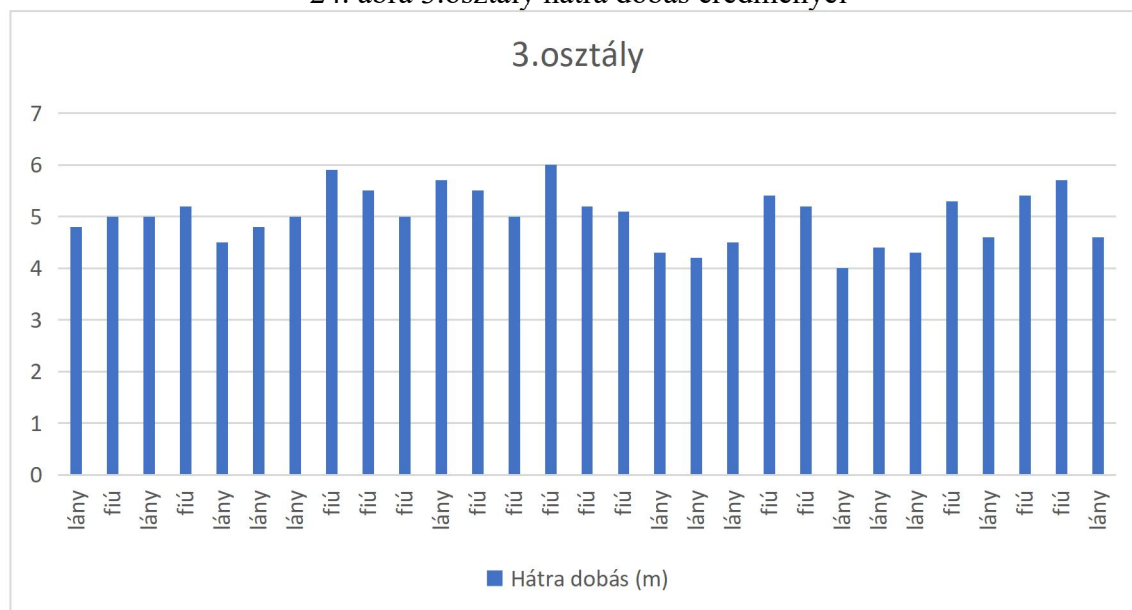
Forrás: saját szerkesztés

23.ábra 2.osztály hátra dobás eredményei



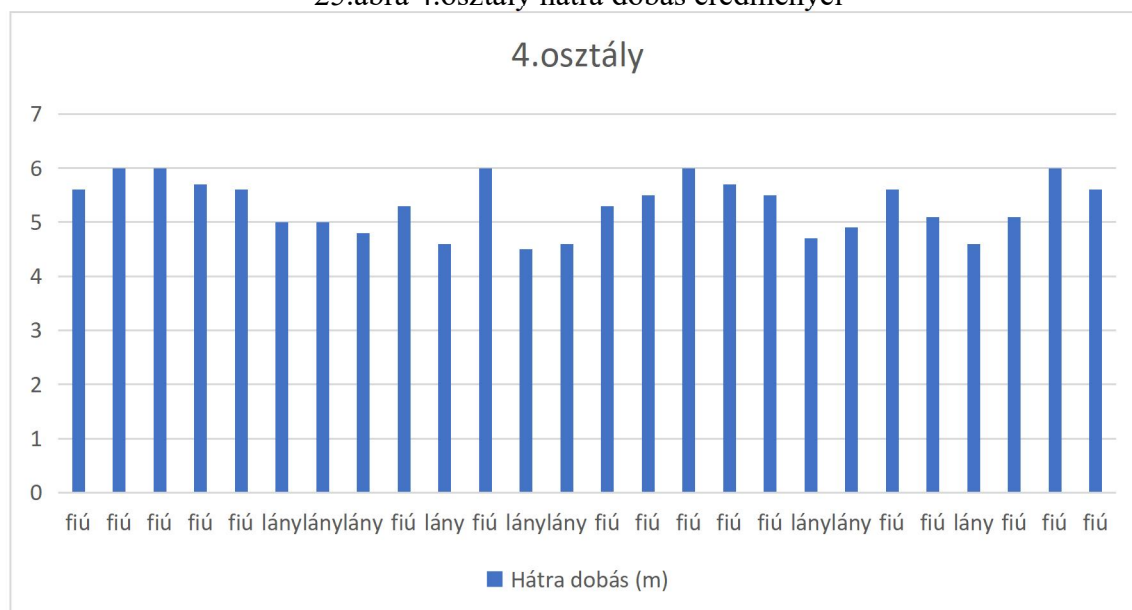
Forrás: saját szerkesztés

24. ábra 3.osztály hátra dobás eredményei



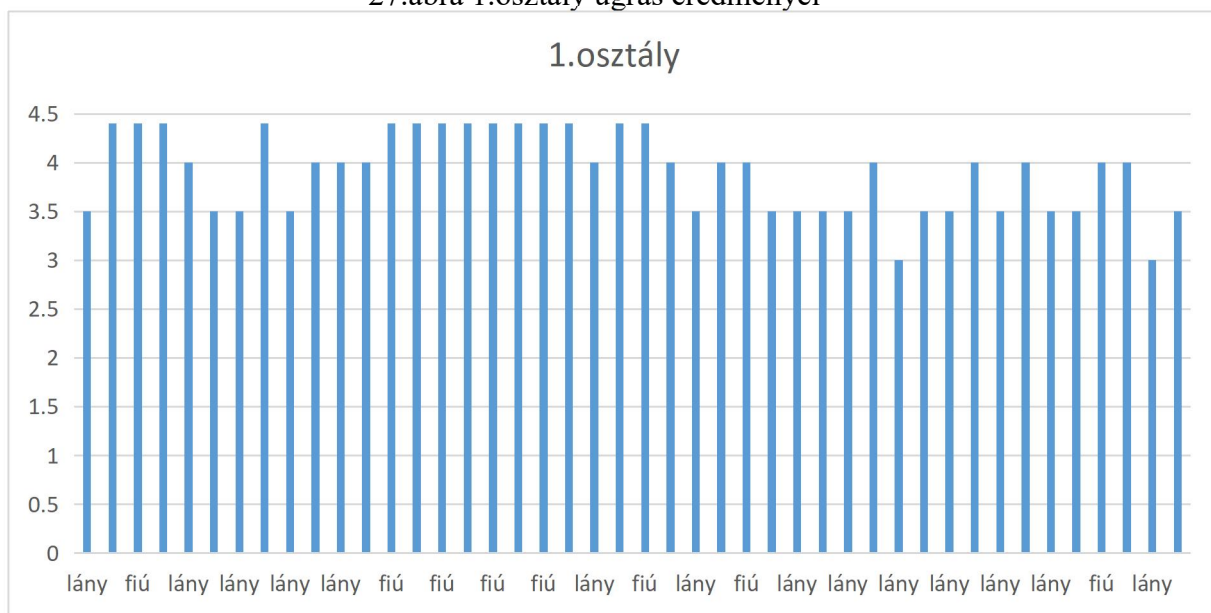
Forrás: saját szerkesztés

25. ábra 4.osztály hátra dobás eredményei



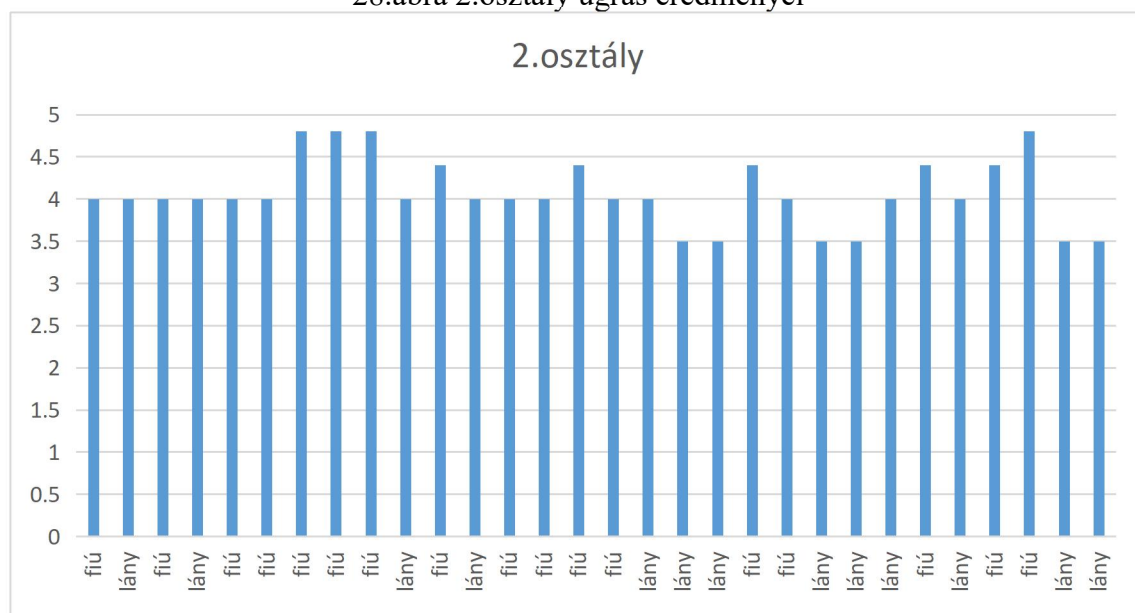
Forrás: saját szerkesztés

27.ábra 1.osztály ugrás eredményei



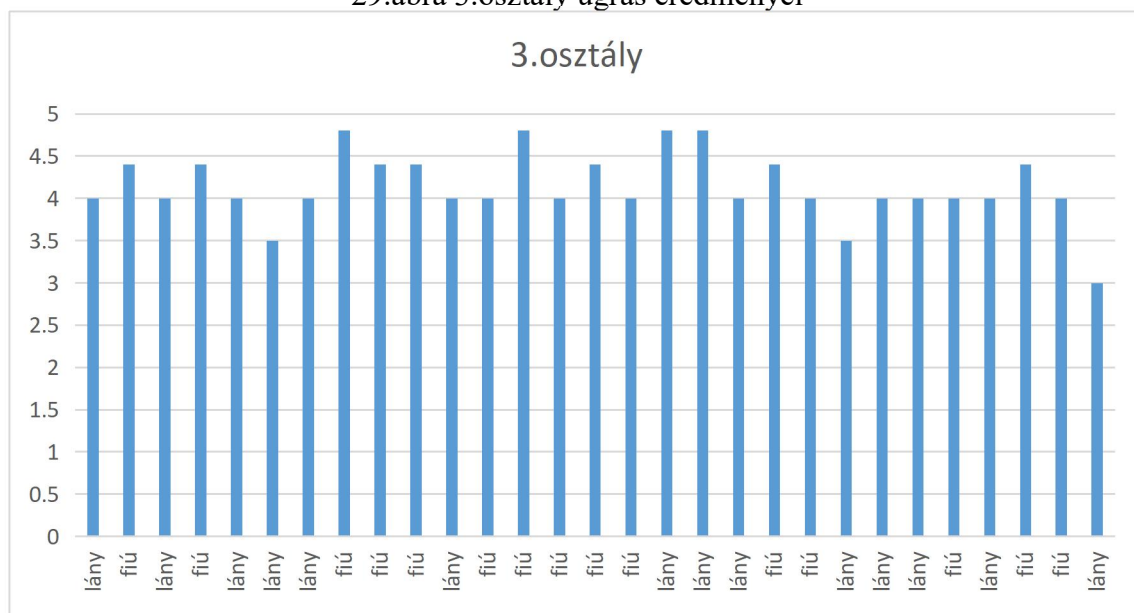
Forrás: saját szerkesztés

28.ábra 2.osztály ugrás eredményei



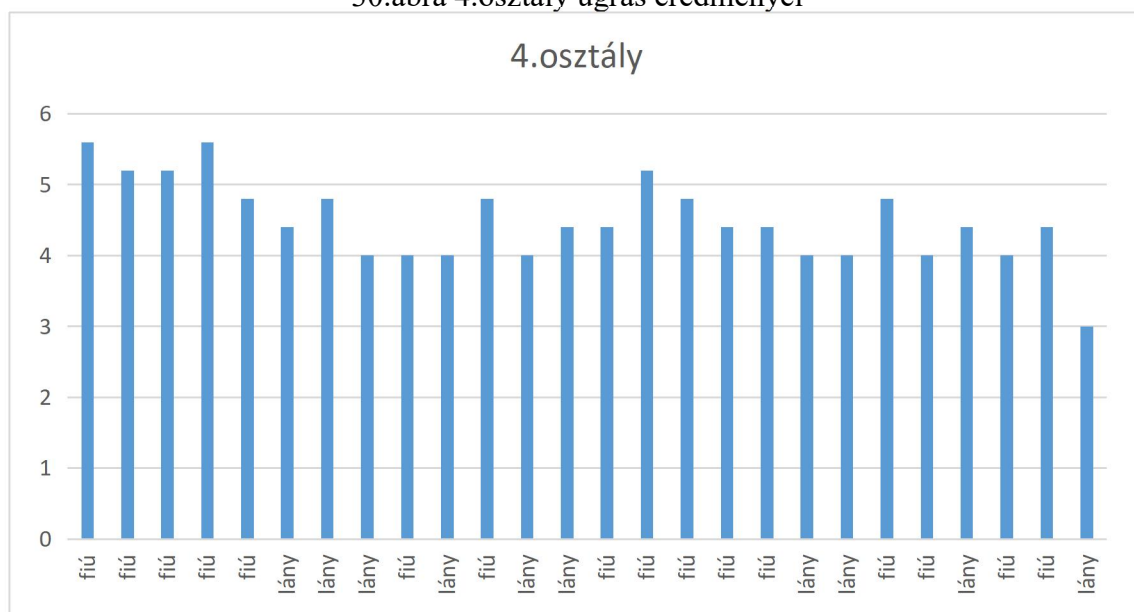
Forrás: saját szerkesztés

29.ábra 3.osztály ugrás eredményei



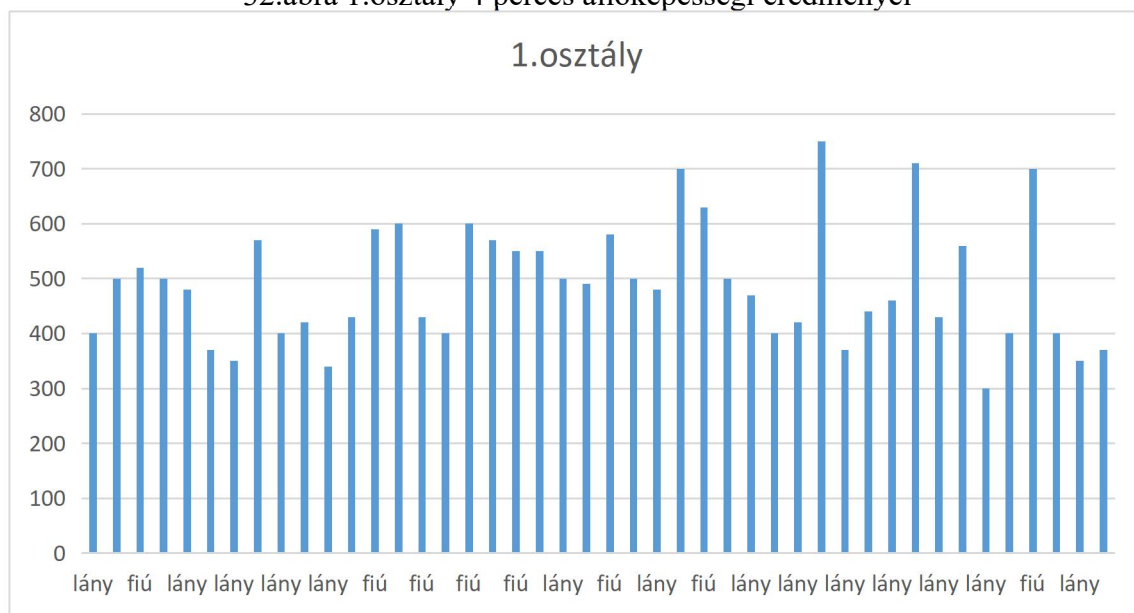
Forrás: saját szerkesztés

30.ábra 4.osztály ugrás eredményei



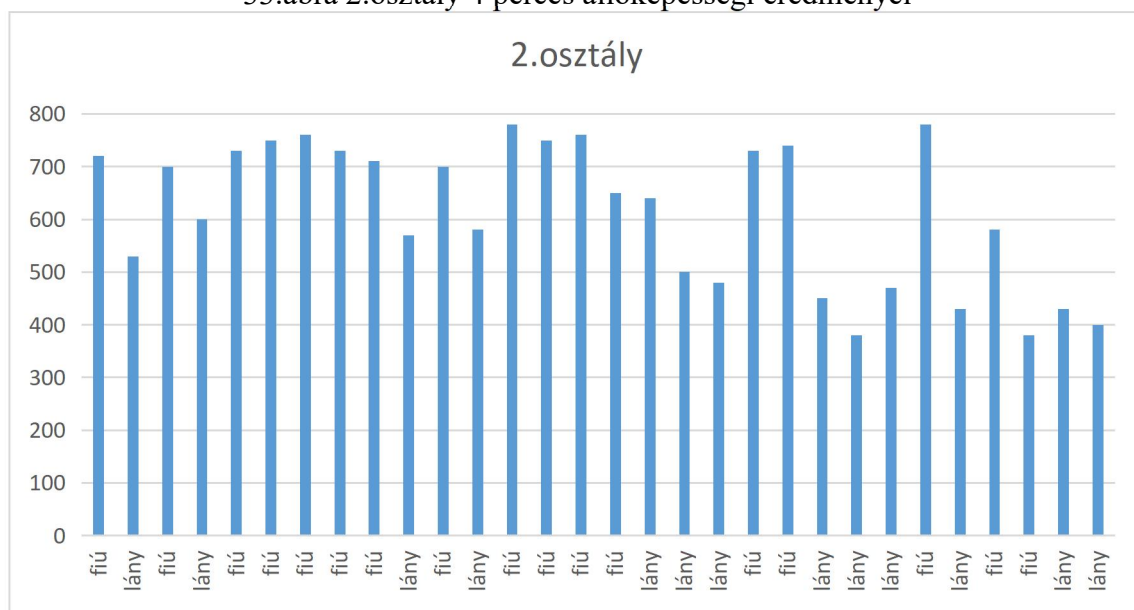
Forrás: saját szerkesztés

32.ábra 1.osztály 4 perces állóképességi eredményei



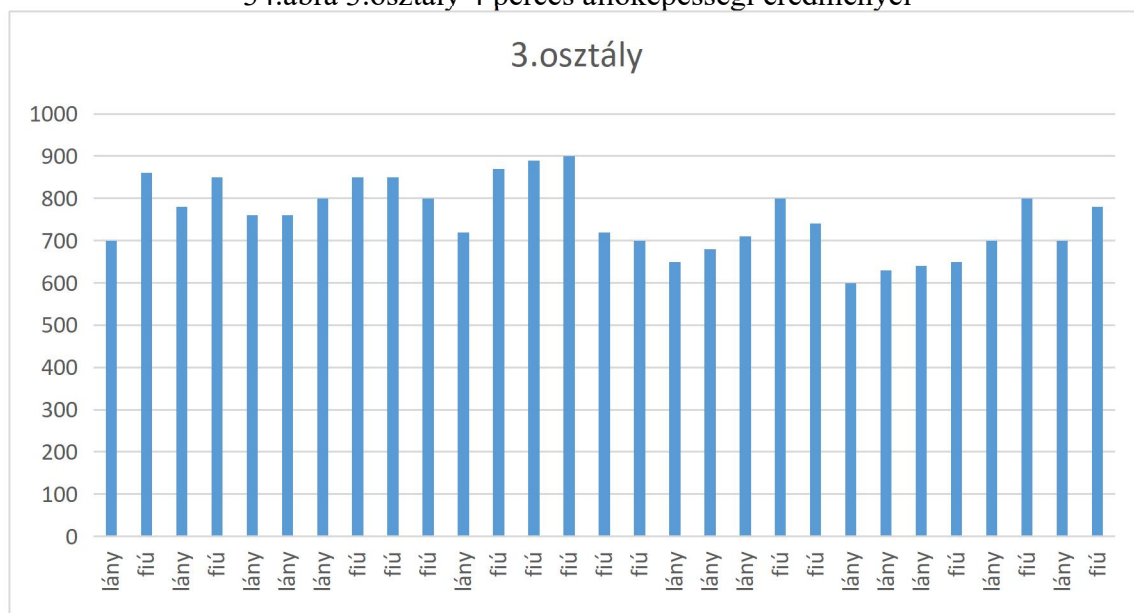
Forrás: saját szerkesztés

33.ábra 2.osztály 4 perces állóképességi eredményei



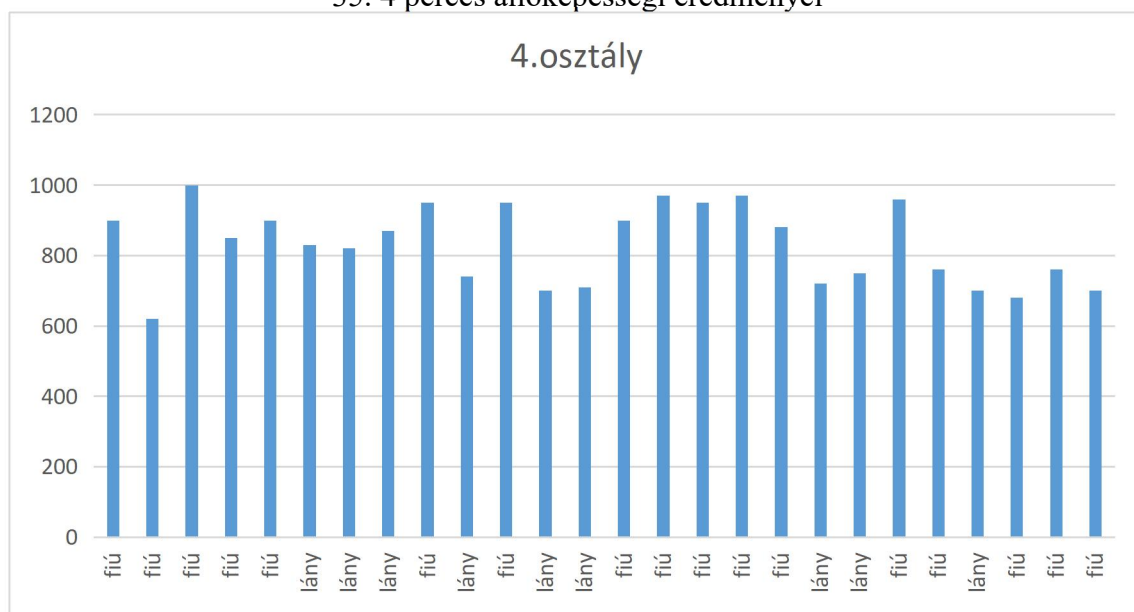
Forrás: saját szerkesztés

34.ábra 3.osztály 4 perces állóképességi eredményei



Forrás: saját szerkesztés

35. 4 perces állóképességi eredményei



Forrás: saját szerkesztés



## Звіт подібності

## Метадані

Назва організації  
Hungarian College of Higher Education Ferenc Rakocsi II Transcarpathian  
Земонас  
Szarka Zsófia

Національний експерт / Експерт  
Андрієвська Грета

Місцевість  
Закарпатський університет імені Ференца Ракоці II

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності означає, який відсоток тексту порівнювано до загального обсягу тексту було знайдено в різних документах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагиат. Звіт має аналізувати комп'ютерна / унікальна особа.



## Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть поводити про MOX/MSI конфузію в тексті. Спотворення в тексті можуть мати випадковий характер, але частіше за рідше: зазначає помилки при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підкорити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виявлення запитів, просимо звертатися до наших служб підтримки.

|                        |   |
|------------------------|---|
| Заміна букв            | 0 |
| Інтервали              | 0 |
| Мікропробіли           | 0 |
| Влізнає                | 0 |
| Парафрази (SmartMarks) | 6 |

## Подібності за списком джерел

Нижче наведено список джерел. В цьому списку з джерел в різних баз даних. Копію тексту означає в тому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності відображають прямих плагиату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

| 10 найдовших фраз |                                                                                                                                        | Копію тексту                       |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Порядковий номер  | Назва та адреса джерела (URL, файл, база)                                                                                              | Відсоток цитованих слів (відсоток) |
| 1                 | <a href="https://uk.wikipedia.org/wiki/Список_джерел_для_цитатування">https://uk.wikipedia.org/wiki/Список_джерел_для_цитатування</a>  | 35 0.25 %                          |
| 2                 | <a href="https://uk.wikipedia.org/wiki/Список_джерел_для_цитатування">https://uk.wikipedia.org/wiki/Список_джерел_для_цитатування</a>  | 8 0.06 %                           |
| 3                 | Стаття_Hosik C.M., Шибані Є.Ю., Момот О.О., Зайцева Ю.В.doc<br>2/29/2024<br>Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика") | 8 0.06 %                           |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 4                                                        | Стаття_Hoeik С.М., Шостак С.Ю., Момот О.О., Зайцева Ю.В. .doc<br>2/26/2024<br>Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика")                                                                                                            | 8 0.06 %                               |
| 5                                                        | <a href="https://sportagvalaszt.hu/afletika-a-sportok-kiralynoje/">https://sportagvalaszt.hu/afletika-a-sportok-kiralynoje/</a>                                                                                                                     | 7 0.05 %                               |
| 6                                                        | <a href="https://sportagvalaszt.hu/afletika-a-sportok-kiralynoje/">https://sportagvalaszt.hu/afletika-a-sportok-kiralynoje/</a>                                                                                                                     | 6 0.04 %                               |
| 7                                                        | <a href="https://tkk.tankonyvtar.hu/bitstream/handle/123456789/8050/0025_Gallovits-Horfi-Szeles-Kovacs-Sport_A-toi_Z-ig.pdf">https://tkk.tankonyvtar.hu/bitstream/handle/123456789/8050/0025_Gallovits-Horfi-Szeles-Kovacs-Sport_A-toi_Z-ig.pdf</a> | 6 0.04 %                               |
| з домашньої бази даних (0.00 %)                          |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |
| порядковий номер                                         | заголовок                                                                                                                                                                                                                                           | кількість ідентичних слів (фрагментів) |
| з програми обміну базами даних (0.12 %)                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |
| порядковий номер                                         | заголовок                                                                                                                                                                                                                                           | кількість ідентичних слів (фрагментів) |
| 1                                                        | Стаття_Hoeik С.М., Шостак С.Ю., Момот О.О., Зайцева Ю.В. .doc<br>2/26/2024<br>Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика")                                                                                                            | 16 (2) 0.12 %                          |
| з Інтернету (0.45 %)                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |
| порядковий номер                                         | джерело URL                                                                                                                                                                                                                                         | кількість ідентичних слів (фрагментів) |
| 1                                                        | <a href="https://slidetodoc.com/az-afletika-elmlete-a-gyakorlati-ir-hoz-snd.or/">https://slidetodoc.com/az-afletika-elmlete-a-gyakorlati-ir-hoz-snd.or/</a>                                                                                         | 43 (2) 0.31 %                          |
| 2                                                        | <a href="https://sportagvalaszt.hu/afletika-a-sportok-kiralynoje/">https://sportagvalaszt.hu/afletika-a-sportok-kiralynoje/</a>                                                                                                                     | 13 (2) 0.09 %                          |
| 3                                                        | <a href="https://tkk.tankonyvtar.hu/bitstream/handle/123456789/8050/0025_Gallovits-Horfi-Szeles-Kovacs-Sport_A-toi_Z-ig.pdf">https://tkk.tankonyvtar.hu/bitstream/handle/123456789/8050/0025_Gallovits-Horfi-Szeles-Kovacs-Sport_A-toi_Z-ig.pdf</a> | 6 (1) 0.04 %                           |
| Список прийнятих фрагментів (немає прийнятих фрагментів) |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |
| порядковий номер                                         | зміст                                                                                                                                                                                                                                               | кількість однакових слів (фрагментів)  |