

SZAKDOLGOZAT

Korpos Judith
Óvodapedagógus BA szak

Kaposvár

2023

Motorikus képességek fejlesztése óvodás korban

Belső konzulens: Dávid János

Készítette: Korpos Judith
Óvodapedagógus hallgató
Levelező tagozat
GWM0TT

Intézet: Neveléstudományi Intézet

Tanszék: Szakdidaktikai Tanszék

Kaposvár

2023

Taralom

1. Bevezetés	1
2. Szakirodalmi áttekintés	4
2.1. Az egészséges életmódra nevelés története	4
2.2. Egészségnevelés	7
2.2.1. Az egészség fogalma	7
2.2.2. Ottawai charta	8
2.3. Egészség és mozgás kapcsolata	10
2.4. Mozcásfejlődés bemutatása	11
2.4.1. A motoros képességek fejlődése	12
2.4.2. Koordináció, gyorsaság, ügyesség	15
3. Önálló kutatás	18
3.1. Kutatás célja	18
3.2. Hipotéziseim	19
4. Anyag és módszer	20
4.1. Anyag	20
4.2. Módszer	20
5. Vizsgálat	22
5.1. Tesztek ismertetése	24
5.1.1. Koordinációs tesztek	24
5.1.2. Gyorsasági tesztek	26
5.1.3. Ügyességi tesztek	28
6. Mozcásfejlesztés	32
7. Eredmények	33
7.1. Csoport bemutatása	33
7.2. Koordinációs tesztek eredményeinek kiértékelése	34
7.2.1. „Maradj az úton...” (Vonalfutás)	34
7.2.2. „Gólyák a fészekben” (Egy lábon állás)	36
7.2.3. Saját véleményem a koordinációs tesztek során kapott eredményekről	42
7.3. Gyorsasági tesztek eredményeinek kiértékelése	44
7.3.1. „Szabadulj meg tőle” (kislabda dobás)	44
7.3.2. „Homokóra” (4x4 méteres ingafutás)	47

7.3.3. Saját véleményem és következtetésem a gyorsasági tesztek végrehajtásáról és eredményeiről	49
7.4. Ügyességi tesztek eredményeinek kiértékelése	50
7.4.1. „Mancsőrjárat” (Akadálypálya)	50
7.4.2. „Dínó tojás mentés” (Babzsák dobása hullahopp karikába)	52
7.4.3. Önálló véleményem és következtetésem az ügyességi tesztek eredményei alapján	55
8. Szülői vélemények összegzése	57
9. Összegzés	59
10. Felhasznált irodalom	61
11. Mellékletek	65

1. Bevezetés

Rohanó világban élünk. Felgyorsult és digitalizálódott a bennünket körülvevő környezet. A felnőttek életének egyensúlya felborult, megváltoztak a szerepek, ennek következtében jóval kevesebb figyelem jut a gyermekekre. A mai világban azt vesszük észre, hogy szinte nincs időnk semmire. Sokszor szembesülünk azzal, hogy a kisgyermekek lefoglalása a mindennapokban, a szülők számára problémát jelent. A gyermekek idejük java részét bölcsődében, óvodában, iskolában töltik, onnan hazaérve a szabadidejükben a digitális eszközök használatával foglalkoznak.

Tisztán emlékszem, hogy gyermekkoromban rengeteg időt töltöttem a szabadban, városban és vidéken egyaránt. Tény és való, hogy akkoriban biztonságosabb volt a környezet, ezért szüleink bátrabban engedtek önállóan játszani az utcán. Vidékre költözésünket követően, nővéremmel együtt részt vettünk a ház körüli munkálatokban, könyvet olvastunk a szabadban, játszottunk a falusi gyermekekkel. Szüleinkkel gyakran mentünk sétálni az erdőbe, kirándulni a közeli hegyekbe. A mai világban, a saját unokahúgaimat és más kisgyermekeket megfigyelve, csupa érdektelenséget tapasztalok. Hiába a hatalmas udvar, a jobbnál jobb fejlesztő játékok, a gyermekek érdeklődését már szinte lehetetlen felkelteni. Hiányzik életükből a kreatív időtöltés. A fantáziálás helyét átveszik a digitális eszközök, a gyermekeknek szinte már gondolkodni sem kell. A passzivitás teljesen felöleli a mindennapokat. A családi kikapcsolódások nagy része nem a kirándulást, a mozgást, a felfedezést jelenti, hanem például a wellness használatát, ahol a kicsik rövid pancsolás után már a telefon, mese után sóvárognak. Sajnálatos módon merem állítani, hogy ez a környezet nincs fejlesztő hatással a gyermekekre, sem fizikailag, sem szellemileg. Saját bőrünkön tapasztaljuk, hogy még nekünk felnőtteknek is sokszor nehézséget okoz lépést tartani a felgyorsult világgal. Hogyan várhatjuk a gyermekektől azt, hogy az elvárásainknak megfeleljenek? Minden gyermeknek szüksége van a segítségre, hogy helyét megtalálja a világban. Lehetőséget kell biztosítani a felfedezés örömére, az új ismeretek tanulására, tapasztalatszerzésre. A szülőknek erre már nem marad energiájuk, idejük.

A mozgásfejlődés témakör mindig is foglalkoztatott. A mozgás életem elengedhetetlen része. Már egészen kiskoromban nyitott voltam minden mozgásforma megismerésére. Rengeteg sportot kipróbáltam: labdarúgás, kosárlabda, kézilabda, de rá kellett jönnöm,

hogy a labdajátékok nem nekem valók. Számomra a sport és a mozgás világában a judo (cselgáncs) volt a meghatározó.

Kíváncsi, fiús kislányként nem ejtett zavarba, hogy szinte csak fiúk lesznek az edzőpartnereim. Számomra nem volt semmi ijesztő abban, hogy egy hatalmas fehér „pizsamában”, nálam sokkal erősebb fiúk rángatnak, dobálnak, kart feszítenek vagy éppen fojtogatnak. A judo olyan szilárd alapokat adott, amelyek a mai napig felbecsülhetetlen értékkel bírnak a számomra. Megtanultam az esések technikájának az elsajátítását, amelyet elsőként oktatunk a foglalkozásokon. Ezek szükség esetén a hétköznapi életben is nagy segítséget nyújthatnak. Megtanultam és tanítom a verekedés és a küzdelem közötti különbséget. A judo nem csak fizikálisan erősített meg, megtanította a fegyelem és a tisztelet fontosságát. Erősítette a kudarctürésem és azt, hogy egy elveszített küzdelem nem csak a vereségről szól. Azt nem állítom, hogy mindenkinek megfelelő sport mert sokszor lelkileg és testileg is nagyon megterhelő. Még Erdélyben, az általános iskola második felében kezdett el komolyabban foglalkoztatni a versenyzés gondolata, így az edzőm először egy csapatversenyre vitt el. Az ott elért sikernek köszönhetően a későbbiek során kimagasló eredményeket értem el a korosztályomban. Középiskolás éveim alatt, mint minden fiataalt, engem is elragadott a szórakozás gondolata, elkezdtem hanyagolni az edzéseket és kevésbé figyeltem az étkezésekre. A helytelen életvitelnek köszönhetően egy versenyen sajnos komolyabban megsérültem és hosszú időre abba kellett hagynom a sportot. Mivel e téren nem volt támogató háttérsem a családomban, sem a baráti társaságomban, teljes mértékben elhanyagoltam még a mozgás és a helyes táplálkozás gondolatát is. Úgy 18 éves lehettem amikor az egész családdal Zalaegerszetre költöztünk. Társasági ember vagyok, könnyen barátkozom és hamar megtalálom a helyem, mégis úgy érzetem, hogy valami hiányzik az életemből. A költözésnek köszönhetően újra rátaláltam a sportra, ami azóta is meghatározó, szerves része a mindennapjaimnak. Húszas éveim alatt a mozgás központi szerepet töltött be az életemben, aktívan, versenyszerűen judoztam. Több évben is sikerült országos versenyen dobogós helyezést elérnem. Sikereimnek köszönhetően egyre motiváltabbnak éreztem magam. Célommá vált, hogy ne csak űzzem, hanem oktassam is a cselgáncsot. Sikeres edzői vizsgám után, immár hét éve a Zalaegerszegi Judo S.E. utánpótlás edzőjeként tevékenykedem. Legtöbb időmet az óvodáskorú gyermekek mozgáskoordinációjának fejlesztésére szentelem. Mozgást tanítani, mozgáshoz szoktatni a kisgyermeket életük ezen szakaszában nagyszerű dolog, és egyben fárasztó is, mivel rengeteg figyelmet és törődést igényelnek. A foglalkozásokon igyekszem az életkori sajátosságokat figyelembe

venni. Az „edzések” játékos formában mégis szigorú szabályok között zajlanak. Az „ovijudo” vagy „UKIDO” foglalkozások során nem csupán mozgástanulásról van szó. Mindez sokkal több annál. A 4-6 éves korosztály figyelmét nehéz lekötni, ezért minden feladatot játékba integrálva, egy kis pszichológiai tartalmat is elrejtve állítom össze a rendelkezésünkre álló 45 percet.

Személyiségük folyamatosan fejlődik, alkalmazkodnak és tanulnak. Az alkalmazott játékok közben fejleszthető a térérzékelés, az egyensúly és a koordináció is. A figyelem, a fegyelem hiánya a mindennapos problémák közé sorolhatóak.

Ebben a korban a játékkal jól fejleszthető a koncentráció, a fókuszált jelenlét is.

A gyermekek számára a játék alapvető tevékenység. Mindig arra törekszem, hogy játszva, sokat dicsérve, motiválva növeljem a játékos fejlesztésen résztvevő gyermekek önbecsülését, önbizalmát. Rövid és változatos feladatok, egyszerű eszközök, sok-sok csapatmunka, vidámság. Ezek a foglalkozások főbb jellemzői.

Jelenleg pedagógiai asszisztensként dolgozom egy zalaegerszegi óvodában, ahol, mint külső szabadon választható program, engedélyt kaptam az „ovijudo” bevezetésére. Ekkor döntöttem el, hogy szakdolgozatomban olyan témával szeretnék foglalkozni, amely az óvodás korú gyermekek egészséges életmódra való nevelésével foglalkozik. Edzői tevékenységem alatt tapasztaltam, hogy a szülők gyakran nem veszik észre, vagy nem veszik komolyan, ha probléma van a gyermek testi, lelki fejlődésének folyamatában. Minél többet tapasztaltam annál jobban megerősödött bennem, hogy a gyerekkorban megalapozott mozgásformák nagy hatással bírnak a kialakuló személyiségre. Hosszútávú célom, hogy olyan tudást adhassak át a gyerekeknek, amellyel a motorikus képességeik megfelelően fejlődnek. Az elmúlt évekre visszatekintve sikeresnek mondhatom tevékenységemet, mert egyesületünk több olyan válogatott sportolót is kinevelt, akik az „ovijudo” alapjaival indultak el az úton. A sportoló gyermeknek nem csupán a fizikai állapota javul, irányt talál az egészséges életvitelt kialakításában. Ahogy sok más tevékenység, úgy a rendszeres testmozgás is segíti a gyermeket a kognitív fejlődésében. Nagyon pozitív visszajelzés számomra, hogy a szülők és a gyermekeket körülvevő környezet is tapasztalja a végbemenő változásokat. A korábban szorongó gyermek lassan, de biztosan megtalálja önmagát, a bizonytalanság helyét átveszi a magabiztosság.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1. Az egészséges életmódra nevelés története

Az egészséges életre nevelés, kora gyermekkorban sikeres. Elődjeink arra a tényre már korábban rájöttek, hogy óvodás korban a legfogékonyabbak a gyermekek a különböző ismeretek elsajátítására (Hidvégi Péter, 2015).

Apáczai Csere János által kiadott Magyar Enciklopédiában olvasható, írásos bizonyítéka van annak, hogy hazánkban már a 16-17. században foglalkoztak az egészségügyi felvilágosítás jelentőségével (Hidvégi Péter, 2015).

A XVIII. század végén és a XIX. század elején az egészséget és életet veszélyeztető járványok jelentek meg egész Európában. A járványok hátterében a nem megfelelő minőségű folyóvíz, a csatornázás hiánya, a városperemén megjelenő szennyező ipari negyedek, zsúfolt lakhatási, munkavállalási körülmények, az egészséggel kapcsolatos ismeretek hiányosságai, valamint a rossz közegészségügy álltak (Tahin, 2010). Fodor József és Markosovszky Lajos követve Max Pettenkofer müncheni egyetemi tanárt, úgy gondolták, hogy a körülmények a közegészségügy fejlődésével, valamint a higiéné, mint önálló tudomány megteremtésével javíthatóak (Tahin, 2010).

A XIX. században a tudomány és technika fejlődésének köszönhetően új rendszerű közigazgatási szervezetek alakultak a közegészségügy közreműködésével. Ennek köszönhetően, már a WHO (World Health Organization) megalakulása előtt voltak olyan törekvések, amelyeknek a célja a járványok, betegségek leküzdése volt (Bonz Imre, 2022).

A Nemzetközi Egészségügyi Konferencia (1981. Párizs) volt az első olyan összefogás, ahol a cél az volt, hogy a járványos betegségeket megállítsák. A konferencián résztvevő 12 országból, csak 5 ország hagyta jóvá a nemzetközi megállapodást. Sajnálatos módon az elkövetkezendő két alkalommal (1859. Párizs és 1866. Konstantinápoly) tartott konferenciákon sem jártak sikerrel (Bonz Imre, 2022).

1907-ben megalakult a Nemzetközi Közegészségügyi Hivatal, amelyet az egyre romló egészségügyi helyzetre utalva 1919-ben integrálták a Népszövetség szervezetébe. 1946 július 22-én megalakult az Egészségügyi Világszervezet (WHO), de hivatalosan 1948 április 7-én kezdte meg működését. Magyarország már a kezdetek óta tagja az Egészségügyi Világszervezetnek (Bonz Imre, 2022).

Megalakult az '50-es évek elején az Egészségügyi Minisztérium Közegészségügyi Felügyeleti és Járványügyi Főosztályának Egészségügyi Felvilágosítási Osztálya. Ennek az osztálynak a fő tevékenységei közé tartozott a rádiós tanácsadás, kisfilmek készítése, plakátok, kiadványok szerkesztése, valamint kiállítások szervezése (Hidvégi Péter, 2015). Ezzel párhuzamosan megkezdődött a KÖJAL hálózatának szerveződése is. 1958-ban hatékony változás következett be, ugyanis elkezdődött az egészségnevelési felmérő és kutatómunka, amely annak köszönhető, hogy megalakult az Egészségügyi Minisztérium Egészségügyi Felvilágosító Központja (EFK), amely önálló szakmai intézeti státuszt kapott. Az intézet 1977-ben átnevezték Országos Egészségnevelési Intézetre (OENI). Szakmai háttérként támogató volt a Magyar Orvos Társaságok Szövetsége, valamint ennek keretén belül megalakult az Egészségnevelési Szövetség. Az egészségnevelés feladatai mellé olyan hosszútávú feladatok is bekerültek, mint a helyes táplálkozás, a megfelelő higiénés magatartás, valamint a rendszeres testmozgás témaköre. Kiemelt feladataik körébe tartozott a fiatal családok életre való nevelése, valamint 1986-ban megjelennek az AIDS elleni küzdelem feladatai is (Hidvégi Péter, 2015).

A rendszerváltást követően, több intézmény összevonásából megalakult a Nemzeti Egészségvédelmi Intézet (NEVI) (Anonim, 2009). Az intézet a kiemelkedő nemzetközi tevékenységeiknek köszönhetően 1996-ban elnyerte az Egészségügyi Világszervezet Egészségmegőrzés Együttműködési Központja címet. 2001-ben a Nemzeti Egészségvédelmi Intézet beszerződött az Állami Népegészségügyi – és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) szervezetébe, amelyen belül központi funkciót töltött be (Anonim, 2009).

2003-ban kivált belőle a gyermek-és egészségvédelmi vonal és külön intézet formájában folytatta tevékenységét. Olyan feladatok tartoztak a tevékenységeik alá, mint a természeti, társadalmi, gazdasági és szociális környezete segítése oly módon, hogy annak változásai elősegítsék a gyermekek egészségének visszanyerését, megőrzését (Hidvégi Péter, 2015).

2005-ben a WHO megalakította a CSDH-t (Commission on the Social Determinants of Health), amelynek feladatai közé tartozott, hogy javaslatokat tegyen az egészségügyi egyenlőtlenségek csökkentésére. A CSDH zárójelentését a tevékenységük segítésére szolgáló modellel együtt 2008-ban hozták nyilvánosságra, amelyet a Bizottság már megvizsgált, jóváhagyott és ajánlást készített belőle a kormányok számára (Moravcsik-Kornyicki Ágota, 2021).

Az egészség és egészségfejlesztés kérdéseivel foglalkozó fórumok és konferenciák: Alma-Atai nyilatkozat (1978), Koppenhágai Vitairat (1984) és Egészségfejlesztési konferenciák, Ottawai Charta, Adelaide-i ajánlások (1988), Sunsdvalli nyilatkozat (1991), Dzsakartai nyilatkozat (1997), Mexikói nyilatkozat (2000), Bangkoki Charta (2005), Nairobi (2009), Helsinki Nyilatkozat: Egészséget az egész politikába (2013) (Bárdos György, 2018).

2013-ban megrendezett Helsinki konferencián a politikai döntések egészségügyi rendszerre történő hatását kívánták bővíteni (Boncz Imre, 2022).

2016-ban a Sanghai konferencián „a Sanghai Deklaráció kimondja, hogy egészség és jóllét elengedhetetlen a fenntartható fejlődési célok (sustainable development goals) eléréséhez” (Boncz Imre, 2022, p. 16).

Habár a világkonferenciák megvitatják és meghatározzák a főbb irányokat, a végrehajtás és megvalósítás a helyi kormányzat és szakmapolitika feladata (Boncz Imre, 2022).

Hazánkban az egészség fejlesztését irányzó dokumentum, az „Egészséges Magyarország 2014-2020” és a napjainkban hatályos „Egészséges Magyarország 2021-2027”. Ezek a dokumentumok a hazai egészségi állapot korszerűsítésére szolgálnak (M.Kornyicki, 2022).

2.2. Egészségnevelés

2.2.1. Az egészség fogalma

„Az egészség nem minden, de a minden semmi egészség nélkül” (Schopenhauer) (Éger Istvánné, 2006, p. 13).

Témámhoz illő szakirodalmak kutatása során az egészség fogalmával nagyon gyakran találkoztam. Elgondolkodtam azon, hogy valójában mit is jelent az egészség? Vajon tisztában vagyunk mindannyian az egészség fogalmának tartalmával?

Úgy gondolom, hogy ha az óvodás gyermek számára az egészség annyit jelent, hogy nem beteg, az még elfogadható, de az egészség helyes képének kialakulását elő kell segítenünk.

Az egészség egyike azon kevés fogalmaknak, amelyet a szakemberek újra meg újra bemutatnak, elemeztek, vitáltak és újra alkottak (Hidvégi Péter, 2015).

Mint már az előző fejezetben is említettem, az egészség fogalmával számos konferencia és fórum foglalkozott.

A legismertebb egészségdefiníciót az Egészségügyi Világszervezet alkotta meg, amely szerint „az egészség nem csupán betegség hiánya, hanem a testi, lelki, szociális jólét állapota” (WHO 1946) (Hidvégi Péter, 2015). Ezt a definíciót 1946-ban a New York-i Egészség Konferencián fogalmazták meg, majd 1948-ban a WHO Alkotmánya tette közzismertté (Bárdos György, 2018).

Ugyancsak széles körben ismert dokumentum az Ottawai Charta, amelyet 1986-ban ismertettek (Bárdos György, 2018). A Charta új nézőpontból közelíti meg az egészségfejlesztés fogalmát: „az a folyamat, mely képessé teszi az embereket egészségi állapotuk fokozottabb ellenőrzésére és javítására” (Kis, 2017).

Számos ismert elmélet van, amely biomedikális és pszicho-szociális megközelítésből vizsgálja meg az egészség fogalmát (Végh & Pusztafalvi, 2019). Parsons (1972) véleménye szerint az egészség egy állapot, amelyet a fizikai-mentális egyensúly határoz meg (Végh & Pusztafalvi, 2019).

Seedhouse (1986) egészségmeghatározásáról több véleményt és megfogalmazást olvastam. Arra a következtetésre jutottam, hogy Seedhouse szerint mindenki saját maga dönti el azt, hogy számára mit jelent az egészség. Meghatározásában arra mutat rá, hogy a társadalmi normákhoz igazodva, egyénenként változhat az egészség jelentősége.

D. Seedhouse 1998-as meghatározása alapján: „Az egészség optimális állapota egyenlő azon feltételek összességével, amelyek megléte esetén az egyén kibontakoztathatja a számára adott lehetőségek összességét” (Bacsó, et al., 2018, p. 25).

Joseph Stokes egészségről alkotott definíciója napjainkban is elterjedt mely szerint az egészség egységes állapot, az egyén optimális teljesítőképességének státuszát jelzi, amellyel a társadalmi elvárásoknak eleget tud tenni (Moravcsik-Kornyicki Ágota, 2021). Szeretném megemlíteni a Meikirch modellt, amely az egészséget új megközelítésből értelmezi. A modellt 2000. szeptemberében fogadták el. E szerint az egészségnek három fő komponense van: az egyéni tényezők, valamint a társadalmi és környezeti faktorok (Csizmadia , 2018).

Az ember egészségnek megőrzésével az egészségtan foglalkozik. Magába foglalja az egészség megőrzést, annak fokozását és helyreállításának lehetőségeit, tanulmányozza az egészséges életmódot, valamint a környezet és ember egymásra gyakorolt hatását.

A közösségekre ható tényezőkkel az egészségtudomány foglalkozik, ezért közösségtannak is nevezik (Pajor, 1984).

2.2.2. Ottawai charta

Az egészség fogalmára számos elmélet és modell volt hatással a társadalmi, gazdasági, hatalmi és kulturális tényezők mellett. Ilyen meghatározó elméletek például:

- Az egészségtőke elmélete
- Az egészségmegőrző elmélete (Lalonde jelentés)
- Az Ottawai charta
- Salutogenesis elmélete
- Az áramlat élménye és az autotelikus személyiség (Végh & Pusztafalvi , 2019).

Mindebből kiemelném az Ottawai Chartát, amely bemutatta és lehetőséget adott a közösségalapú egészségfejlesztési elméleteknek és gyakorlati politikáknak. 1986-ban Ottawában rendezték meg az első, egészségfejlesztéssel kapcsolatos konferenciát. A dokumentum az egészségfejlesztést olyan folyamatként határozza meg, amely lehetőséget ad az embereknek az egészségük tökéletesítésére és fokozott karbantartására (Lampek & Füzesi, dátum nélk.).

Ennek érdekében öt területet határozott meg:

- az egészséget támogató politikai döntések,
- az egészséget előmozdító környezet,
- közösségi tevékenységek,
- egyéni képességek fejlesztése – egészségnevelés,
- az egészségügyi ellátás átszervezése (Vinko, et al., 2016).

A Charta meghatározásában is megjelenik, hogy a társadalmi felelősség, az egyén és közösségi szerepe is kiemelkedő kell, hogy legyen a társadalmi felelősség mellett, az egészség megőrzésének és fejlesztésének szempontjából (Lampek & Füzesi, dátum nélk.).

A záródokumentum az alábbiak szerint fogalmazta meg az egészségfejlesztést:

„Az egészségfejlesztés az a folyamat, amely módot ad az embereknek, közösségeknek, egészségük fokozottabb kézbe tartására és tökéletesítésére. A teljes fizikai, szellemi és szociális jólét állapotának elérése érdekében az egyénnek vagy csoportnak képesnek kell lennie arra, hogy megfogalmazza és megvalósítsa vágyait, kielégítse szükségleteit, és környezetével változzon vagy alkalmazkodjon ahhoz. Az egészség, tehát mint a mindennapi élet erőforrását, vagy pedig mint életcélt kell értelmezni. Az egészség pozitív fogalom, amely a társadalmi és az egyéni erőforrásokat, valamint a testi képességeket hangsúlyozza. Az egészségfejlesztés következtetésképpen nem csupán az egészségügyi ágazat kötelezettsége” (Gulácsi, 2019).

Elsőként Fodor József hirdette azt az állítást, amely szerint „az egészségtan a legfontosabb, és az emberhez legközelebb eső tudomány”, valamint, hogy a „a higiénére való nevelésnek a legkisebb óvodás, illetve iskolás korban kell elkezdődnie” (Pajor, 1984).

A pedagógusképzés 1976/77. tanterve az egészségtan oktatás feladatát az alábbiak szerint fogalmazta meg „Ismeresse meg a gyermekek egészséges életmódjának kialakításában az óvodára, az iskolára, a közművelődési intézményekre és a családra háruló feladatokat; a személyi higiéné, a település-, az ételmezés- és a munkaegészségügy, valamint a járványügy alapismereteire építve a gyermek- és ifjúság egészségügyi követelményeket” (Pajor, 1984).

2.3. Egészség és mozgás kapcsolata

Arisztotelész megfogalmazása alapján, már az ókorban (i.e. 384-322) hitték, hogy ép testben ép lélek lakozik (Pukánszky & Németh, 1996).

Ezt követően a felvilágosodás korában Rousseau (1712-1778) az ember és a természet szoros kapcsolata mellett foglalt állást. Úgy gondolta, hogy mindaddig amíg a testi épségükben és társaikban nem tesznek kárt, addig a gyermekeknek biztosítani kell a korlátok nélküli tevékenykedést (Pukánszky, 2013).

Montessori (1870-1952) reformpedagógiai törekvéseiben fontosnak tartotta a természet szeretetére nevelését és a megtapasztalás lehetőségét (Mede, 2009).

A jelenkori pszichológia nagy hangsúlyt fektet a mozgás fontosságára a fejlődésben. Verkedy Tamás véleménye szerint a gyermekeknek nincs szükségük 12 óra alvásra, továbbá a gyermekeknek legalább napi 4 órát a szabadban kellene tölteni intenzív mozgást végezve (Körmöci, 2015).

Napjainkban elterjedt nézet, hogy a rendszeres testmozgásra úgy tekintünk, mint az egészséges életmód egyik alappillére lenne. Tény, hogy minden életkorban a sport nélkülözhetetlen az egészséges életvitelhez (Nádori, et al., 2011).

A sportelméleti ismeretek tanulmánya szerint a sport kialakulása egyidős lehet az emberiséggel, hiszen a sporthoz fizikai aktivitásra van szükség, ami az emberi tevékenység jellemzője (Nádori, et al., 2011). Felvetődik a kérdés, hogy „miért is sportol az ember?” Talán azért, mert mindig is kereste a játékban rejlő szórakozást? A jómódúak vadásztak, a szegények játszottak. Mindezek mellett, azonban lehetett vallási oka is a sport kialakulásának, ehhez a vallási rituálék, szertartások jó példát tárnak elénk (Nádori, et al., 2011).

A mozgás 3-7 éves korban kiemelt jelentőséggel bír. Nélkülözhetetlen a környezethez való alkalmazkodásban és az észlelésben, avagy a percepció folyamatokban (Danis, et al., 2011). A percepció folyamatok, mint a látás, hallás, tapintás, mind kötődnek a mozgáshoz, meghatározva a motoros készségek fejlettségi szintjét, valamint eredményeként fejlesztve a fogalmi gondolkodást (Pintérné Tasnádi, 2006).

2.4. Mozgásfejlődés bemutatása

A mozgásfejlődésre több tényező fejt ki hatását, ilyenek például az egyének genetikai kódoltságai, biológiai és környezeti tényezők, amelyek szoros kapcsolatban vannak egymással és meghatározó szerepük van az egyén ontogenezisében (Király & Szakály, 2011). Biológiai feltételek csoportjába tartozik az individuum örökletes összetevői, a felépítési sajátosságai, a csecsemőkori reflexek és elemi mozgásminták (Király & Szakály, 2011). A környezeti feltételek csoportjába tartozik az egyén természetes közege, a mozgástapasztalatok, a mozgásingerek és az ingerekre kapott válasz, valamint a szociális körülmények. A megtapasztalt mozgásminták nagyobb hangsúlyt kapnak, mint más környezeti tényezők mert a korai életszakaszban rendkívüli jelentőséggel bírnak (Virányi, 2013).

A magzati kortól kezdve a gyermekek nagyon sok mozgást gyakorolnak, amíg eljutnak egy olyan szintre, ahol a mozgásuk összerendezett, koordinált (Pintérné Tasnádi, 2006). A négy -hat hónapos gyermekeknél megjelenik a szenzoros integráció jele, a test két oldala közti koordináció. A térészlelés hat-nyolc hónapos korban kezdődik, amikor már jó esetben jelen van a kúszás, mászás. A térészlelés következtében a gyermeknek sokkal magasabb az ingerküszöbe, többet tapasztal önmagáról és környezetéről. Tapasztalatot szerez a tárgyak milyenségéről, irányokról és testrészeiről. Látása, hallása, beszéde egészen hároméves koráig gyors ütemben fejlődik. Ebben a korban a kisgyermek egyre önállóbbá és ügyesebbé válik, mozgása differenciálódik. Kiemelkedően fontos a szenzomotoros képességek szempontjából az óvodáskor, ami a háromtól hét éves korig terjedő időszakot foglalja magában (Pintérné Tasnádi, 2006).

Ebben a korban a mozgás a lehető leghatékonyabb tanulási forma. A mozgást helyettesíthetjük különböző tevékenységekkel, de pótolni nem tudjuk (Körmöczi, 2015). Óvodás korban, azaz 2,5/3-7 éves korig a gyermekek fejlődése fokozatosan lelassul, egyre hosszabb időre lesz szükség ahhoz, hogy a mozgásfejlődés látható legyen. Ebben a korban a mozgás fejlődése a már megtanult mozgások javulásában és tökéletesedésében mutatkozik meg. Emellett megjelennek a mozgáskombinációk, amelyeknél nagyon fontos, hogy a mozgásminták pontosan be legyenek mutatva a rossz mozgásminta elkerülése érdekében (Körmöczi, 2015).

Nemcsak napjainkban, hanem már a '80-as években is megfogalmazták a szabad levegőn töltött idő előnyeit. Alapkövetelménynek számít, hogy a gyermek napi több órát a szabad levegőn tartózkodjék. Fontos, hogy ez idő alatt a kisgyermek mozgásos tevékenységet

végezzen. Azért bír ez ekkora jelentőséggel, mert a mozgásszervek fejlődésének élettani ingere, azok használata és az ilyenkor fellépő oxigénszükséglet legjobban a szabadban biztosítható a kisgyermek számára. A napjainkban is gyakran alkalmazott „levezető séta” nem helyettesíthető a szabadban eltöltött játékkal, mert az nem ugyanolyan értékű mozgás. Fontos, hogy figyeljünk a fokozatosságra és a rendszerességre (Kanczler, 1988). Óvodáskorban szükséges, hogy sokszínű, változatos, örömteli játékokkal elősegítsük a természetes hely- és helyzetváltoztató, valamint a finommotoros mozgáskészségek tanulását a lehetőségét. Ha lehetőséget adunk a megfelelő körülményeknek, akkor a mozgás és az értelmi fejlődés kedvezően hatnak egymásra (Körmöczi, 2015).

2.4.1. A motoros képességek fejlődése

Az alapvető mozgásformák, mint a testtartás, egyensúly, biztos járás, a kisgyermek első két évébe sorolható motoros tanulási folyamat (Porkolábné Balogh, 1985). Az alapvető mozgásformák elsajátítását követően, 3-6 éves korban a finommotorika fejlődése vesz nagyobb ütemet. A finommotorika a kéz és annak összehangolt mozgásai. 7 éves korra kellőképpen kifejlődik a finommotoros koordináció, amely alapot ad az írástanuláshoz. A finommozgások elsajátítása sokkal nehezebb a gyermekek számára, ha a nagymozgások összerendezetlenek (Porkolábné Balogh, 1985).

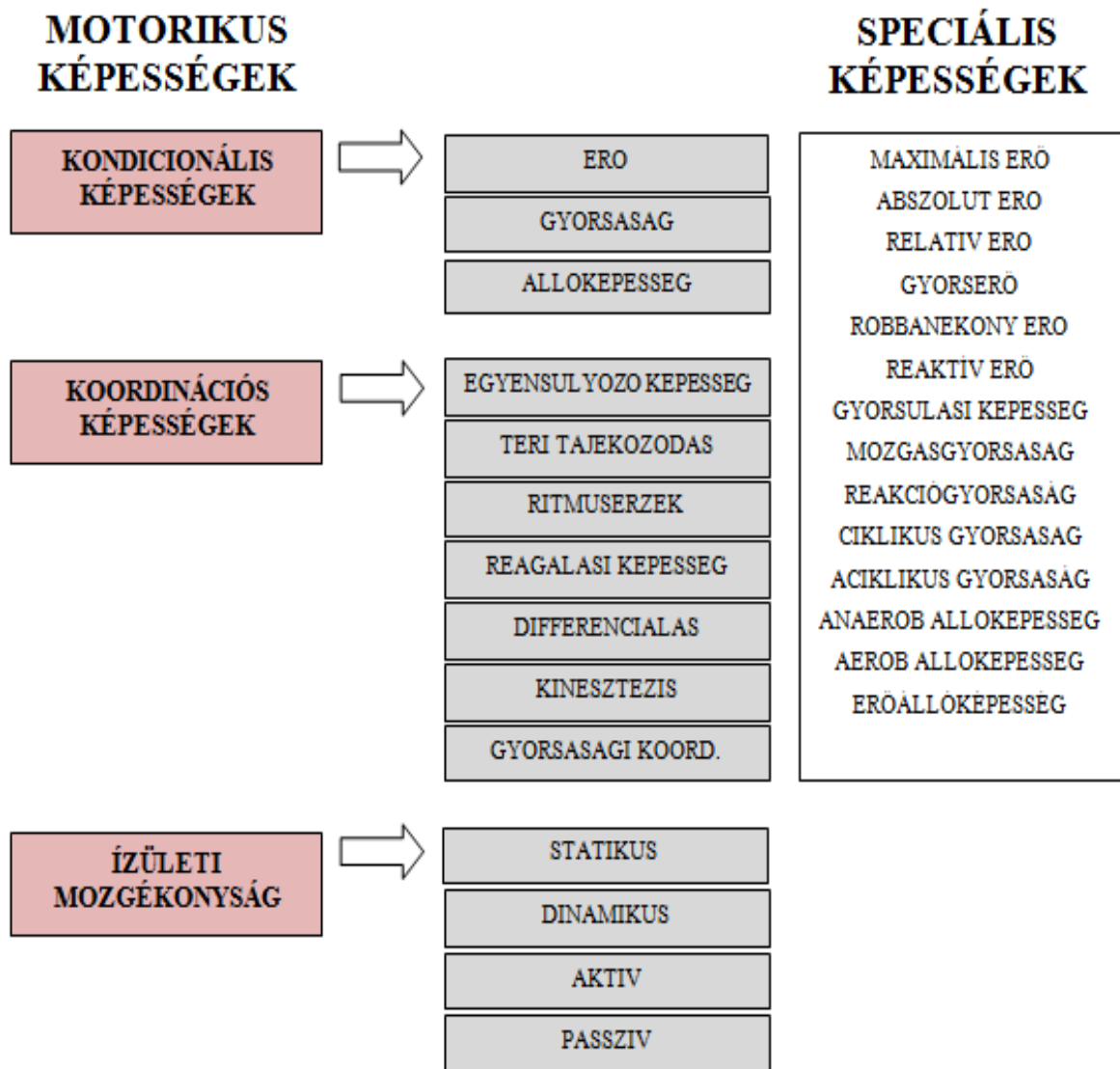
Munkám során gyakran találkozom olyan gyermekekkel, akiknek bizonyos tevékenységek végrehajtása problémát jelent. Az olyan tevékenységek, mint például a cipzár felhúzása, a ruha begombolása, cipő megkötése intő jel lehet. Az előforduló problémát finoman jelezni szoktam a szülőknek. Sajnálatos gyakran azt a választ kaptam: „én is ügyetlen voltam”. Tapasztalatom szerint a szülők számos esetben csak akkor észlelik a problémát, ha már komolyabb akadályba ütköznek.

„Motoros képességen a mozgástevékenységek öröklött (velünk született) és szerzett (a születés után kialakított) összetevőit értjük. A motoros képességek két nagy csoportját különböztetjük meg. A koordinációs képességeket és a kondicionális képességeket” (Polgár & Szatmári, 2011, p. 70).

„A motorikus képességek lehetnek veleszületettek, vagy pedig biológiai fejlődés során szerzett tulajdonságok” (Meszler, et al., 2015, p. 4.). Ezek a tulajdonságok szoros kölcsönhatásban vannak egymással, formálják személyiségünket. A velünk született, mozgásért felelős alkotók genetikailag kódolva vannak bennünk, de a külső tényezők és

az általunk végzett tevékenységek meghatározóak a végső mozgás kialakulásában (Király & Szakály, 2011).

Az alábbi ábrán a motoros képességek csoportosítása látható, amely Dubecz (2009), Nádori és Harsányi (2000) műveinek összevetésével csoportosítottak (Meszler, et al., 2015).



(Meszler, et al., 2015, p. 4.)

1. ábra A motorikus képességek felosztása, a képességek fajtái, valamint azok kombinációiból elnevezett speciális képességek

Ahogy az ábrán is látható, a motorikus képességeknek három típusát különböztetjük meg.

- Kondicionális képességek: az erő, a gyorsaság és az állóképesség jelennek meg a mozgásos tevékenységek során. Gyakran és könnyen mért képességek csoportjába tartozik, mert a szervezet terhelhetőségét, állóképességét vagy a szervezet terhelése során kialakuló akkomodációt mutatja (Osváth, 2018).
- Koordinációs képességek: egymással és a kondicionális képességekkel szoros összefüggésben vannak. Az összehangolt, összerendezett mozgás függ az idegrendszer megfelelő működésétől. Szenzomotoros jelenség, amelynek vizsgálata a kondicionális képességekhez képest jóval nehezebb (Katics, 2015).
- Ízületi mozgékonyág: olyan képesség, amely mennyiségi és minőségi szempontól is nagy szerepet játszik a mozgások végrehajtása során. Lehetővé teszi, hogy különböző mozgásokat nagy mozgásterjedelemmel tudjunk végrehajtani (Meszler, 2015).

„A motorikus tulajdonságok fejlesztésének mindig annyival kell megelőzni a mozgástanítást, amennyi idő szükséges ahhoz, hogy az eredményes tanulás feltételei adottak legyenek” (Király & Szakály, 2011, p. 70.o).

„Egyre több és korrekt, megbízható adattal rendelkezünk az óvodások testi fejlődéséről kondicionális és koordinációs képességeinek szintjéről, amelyek az óvodapedagógusok képzése és továbbképzése kapcsán egyre jobban beépülnek az óvodai nevelés gyakorlatába” (Farmosi István) (Gilles, 2016, p. 7).

Az egyén nézőpontjából alapvető a motorikus képességek fejlesztése. Ha a fejlesztés nem megfelelő vagy hiányos, akkor a fejlődés sem a megfelelő ütemben halad (Király & Szakály, 2011).

A motoros képességek a mozgáskészségek kialakulásával egyidejűleg fejleszthetőek (Kunos, 1976).

2.4.2. Koordináció, gyorsaság, ügyesség

Szakedolgozatom témáján belül a motoros képességek fejlesztése az a témakör, amellyel foglalkozni kívántam. Szakirodalmak lapozgatása után a kezembe akadt „Farmosi István és Gaál Sándorné: Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése” című könyv, amely megalapozta kutatásom irányát. A dolgozatomhoz szükséges kutatást az óvodánkban működő szabadon választható, külső program keretében végeztem el, ahol felmértem a foglalkozásokon résztvevő gyermekek koordinációs, gyorsasági és ügyességi képességeit.

2.4.2.1. Koordináció

A kisgyermek motorikus képességeinek fejlesztése során a koordinációfejlesztés az a terület, amelyre a legtöbb időt szánunk, amelyre nagyobb hangsúlyt kell fektetni (Király & Szakály, 2011).

„A koordinációs képességek alatt a teljesítmény olyan feltételrendszerét értjük, melynek segítségével megvalósul a mozgástevékenység idegrendszeri szabályozása” (Polgár & Szatmári, 2011, p. 9.).

Koordinációs alapképességek felosztása:

- egyensúlyozás képessége
- téri tájékozódó képesség
- távbecslés
- kinezetikus differenciáló képesség
- ritmusképesség
- reakcióképesség
- kinezézis
- gyorsasági koordinációs képesség (Kunos Andrásné, 2000).

Farmosi úgy gondolta, hogy ezek a képességek nem egyidejűleg mennek végbe, hanem először kifejlődik a kinezetikus differenciáló képesség, ami a finommotorikában mutatkozik meg. Ezt követően fejlődik ki a ritmusképesség, az egyensúlyozó képesség és a térbeli tájékozódás képessége (Farmosi, 1999).

A koordinációs képességek szoros kapcsolatban állnak a kondicionális képességekkel és elősegítik a szervezet érzékelő, ellenőrző és mozgásszabályozó rendszerének egyesítését és működését (Katics, 2015). A sportoló úgy valósít meg egy adott mozgást, hogy erejét,

gyorsaságát, állóképességét, ízületi mozgékonyágát a koordinációs képességeinek segítségével létrehozza, majd beépíti mozgásrendszerébe (Gyetvai, et al., 2008).

„A koordinációs képességek olyan feltételrendszert alkotnak, amelyek segítségével a mozgásszabályozás megvalósul” (Kunos, 1976, p. 30).

2.4.2.2. Gyorsaság

Kondicionális és koordinációs képességek című könyvében, Katics László az alábbiak szerint fogalmazta meg a gyorsaságot:

„A gyorsaság az a pszichofizikai képesség, amely az érzékelési, megismerési folyamatok és az ideg-izomrendszer közreműködésével a lehető legnagyobb reagálási és mozdulat mozgássebességét teszi lehetővé” (Katics, 2015, p. 175.).

„A gyorsaság a reakciógyorsaságra, a mozdulat- és a mozgásnagyságra irányuló kondicionális képesség, amelyben az érzékelési, megismerési és ideg-izomrendszeri folyamatok töltenek be fontos szerepet” (Eckschmiedt, 2015, p. 113).

A gyorsaságfejlesztés leghatékonyabb módszere az ismétlés. Minél többször lépjük át komfortzónánkat, feszegetjük határainkat, annál hatásosabb ingeret kapunk a gyorsaság fejlesztésére. A sportolónak ténylegesen törekednie kell, hogy a feladatot valóban kellő gyorsasággal végezze el (Katics, 2015).

A gyorsaság típusai:

- Reakciógyorsaság, ami létrejöhet hangra, fényre vagy tapintásra (Tóth, 2011).
- Aciklikus gyorsaság: a mozgások egy meghatározott mozgássort tartalmaznak, a mozgásfázisok nem ismétlődnek (pl. helyből ugrás) (Nádori, 1986).
- Ciklikus gyorsaság: a mozgás meghatározott elemei szabályos időközönként ismétlődnek (pl. futás) (Nádori, 1986).
- Szupramaximális gyorsaság, amely valamilyen külső vagy belső kényszerítő körülmény hatására kialakuló gyorsaság (Tóth, 2011).

2.4.2.3. Ügyesség

Az ügyességet meghatározza a teljesítőképesség, amely a gyermek edzettségét és kondícióját foglalja magába, valamint befolyásolja a pillanatnyi pszichikai állapotát is (Király & Szakály, 2011). Ugyancsak befolyásolóan hathatnak az ügyességre a külső tényezők, mint például az hideg, szeles idő (Király & Szakály, 2011).

Az ügyesség leghatékonyabban óvodáskorban fejleszthető. Fogalma több nézőpontból is megközelíthető:

- sportági szempontból közelítve az ügyesség a speciális sportági mozgások elsajátításában nyilvánul meg
- nem sportjellegű megközelítés, ami olyan ügyességet vizsgál, mint például, ami a műszaki ismeretek elsajátításához szolgáló speciális mozdulatok (Király & Szakály, 2011).

Az ügyesség fejlődése mindenkinél változó. Van, aki hamarabb és van, aki később sajátítja el ugyanazokat a készségeket, de előfordulhat az is, hogy bizonyos ügyesség - összetevőt nem vagyunk képesek magas szinten elsajátítani (Csányi, et al., 2015).

3. Önálló kutatás

3.1. Kutatás célja

Dolgozatom kutatási témájával az óvodáskorú gyermekek motorikus képességeinek fejlődését kívánom tanulmányozni. Szeretném felmérni, hogy a környezeti tényezők, illetve a korai mozgásfejlesztés milyen mértékben befolyásolják a gyermekeknek ezen képességét. Rohanó világban élünk, amelyre már teljesen természetesen tekintünk. Felgyorsult és digitalizálódott a bennünket körülvevő környezet. Ebben a „digitális világban” elvárjuk a gyermekektől is, hogy felvegyék a felgyorsult tempót, legyen szó a fejlődés üteméről, vagy éppen a hétköznapi tevékenységekről. A digitális eszközök használata teljesen átvette a mozgásra szánt idő helyét. A gyermekek körében mindennapos használatban van a telefon, táblagép és más okoseszközök. Ezek a készülékek helyettesítik a szülőkkel töltendő aktív időt. Szinte tudattalanul kialakul a mozgáshiány és annak következményei. Napjainkban a mozgáshiány teljesen természetes jelenséggé vált, nem gondolva az általa okozott súlyos mentális, testi és lelki következményekre, amellyel később mindenkinek szembe kell néznie.

Edzői tevékenységem során nap mint nap szembesülök azzal, hogy azok az óvodáskorú gyermekek, akik az egyesületünk tagjai, valamint az óvodai fejlesztő program résztvevői (kik egyben a kutatási csoportom alanyai), szinte kivétel nélkül küzdenek valamilyen problémával, legyen az elhízás, magatartás zavar, beilleszkedési probléma, szorongás vagy éppen hiperaktivitás.

Munkám során az elsődleges célom megszerettetni a mozgást minden kisgyermekkel. Mindeközben törekszem arra, hogy ezek a gyermekek érezzék az elfogadást, a szeretetet, törődést és a feléjük irányuló figyelmet.

3.2. Hipotéziseim

Kutatásomat az óvodai mozgásfejlesztő program keretein belül végeztem el. Kutatásom során felmerülő hipotézisek:

1. Feltételezem, hogy a fundamentális mozgások nem minden kisgyermek számára természeteseek.
2. Feltételezem, hogy a magatartás problémás gyermekek nem lesznek annyira együttműködőek.
3. Feltételezem, hogy a mozgáshiányos gyermekek gondolkodási és viselkedési problémákkal küzdenek.
4. Feltételezem, hogy fiúk és lányok mozgásfejlesztése során a fiúk egyensúlyozó képessége nagyobb mértékben fog változni, mint a lányoké.
5. Feltételezem, hogy nemek szerint lesznek lényegesebb eltérések.

Hipotézisem alátámasztása érdekében az óvodai mozgásfejlesztés alatt különböző méréseket végeztem el a gyermekekkel. A fejlesztésre szánt idő lejártával a méréseket újra elvégeztem.

4. Anyag és módszer

4.1. Anyag

Kutatásomat a Zalaegerszegi Belvárosi I. Számú Óvodában végeztem el. Választásom azért erre az intézményre esett, mert számomra ez volt a legkézenfekvőbb, mivel több mint két éve ez a munkahelyem. Az óvodai program keretein belül, könnyen követhettem a gyermekek fejlődését. Ismerem az óvoda összes dolgozóját, a gyermekeket és szülőket egyaránt. Elmondhatom, hogy jó kapcsolatot ápolok velük és amikor közöltem velük szándékomat, kivétel nélkül beleegyeztek. Munkám megkezdése előtt két dokumentumot készítettem. Az első egy kérelem (*1.számú melléklet*) az intézmény vezetőjének, akinek a segítségére mindenben számíthattam. A második (*2. számú melléklet*) egy szülői nyilatkozat, amelyet a kutatásban résztvevő gyermekek szülei kaptak meg. A dokumentumok aláírásával tudomásul vették kutatásom célját, valamint beleegyeztek gyermekük vizsgálatába és a vizsgálati adatok rögzítésébe.

A méréseket 2022. októberében kezdtem meg, heti két alkalommal és január végéig tartottak. A kiindulási adatokat négy héten át rögzítettem, ezt követően kilenc hétig tartott a csoportszintű fejlesztés. Végezetül két hetet szántam a visszamérésre. Ezzel együtt összesen tizenöt héten át tartott a folyamat. Vizsgálatom alanyai 5-6 éves fiúk és lányok voltak, akikkel az együttműködés nagyon jól ment. Érdekelték őket a gyakorlatok, foglalkozások, továbbá megkönnyítette a dolgomat, hogy a gyermekek ismernek engem, ezért bizalommal fordultak felém.

4.2 Módszer

Kutatásom módszere a vizsgálat. Vizsgálatomban a gyermekek fizikai állapotának a felmérését végeztem el, motoros tesztek alkalmazásával. A képességek mérésére a három alkalmazási területből választottam kettőt-kettőt. A gyermekek képességeinek vizsgálata során figyeltem arra, hogy ezek megfeleljenek az óvodáskorú gyermekek biológiai és pszichológiai fejlettségének. Az eredményeket rögzítettem.

Mivel a cselgáncs oktatása csoportos tevékenység és csapatban dolgozunk, ezért csoportszintű fejlesztési tervet állítottam össze. Természetesen az első négy hétben, a

játékosságon alapuló tevékenységek során felmértem a gyermekek egyéni képességeit, differenciált feladatadással, amelyeket a csoportszintű tervezés során figyelembe vettem. Mindezt követően megkezdődhetett a motoros képességek célirányos fejlesztése. A tizenharmadik hét leteltével a tesztekét visszamértem, az adatokat összehasonlítottam és ok-okozati következtetéseket vontam le.

Az egyensúly mérése két tesztfeladatból állt. Az első tevékenység a vonalfutás, a második az egy lábon állás volt. A tesztfeladatok kiválasztására felhasználtam Farmosi István és Gaál Sándorné: Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése című könyvét (Farmosi & Gaál, 2007). A gyorsasági és ügyességi tesztfeladatok ugyancsak két-két tevékenységből álltak, kiválasztásuk során szintén nagy hasznát vettem az olvasottaknak. Ebben a könyvben olvastam, hogy bizonyos képességterületek felmérésére milyen feladatokat alkalmazhatunk. Az olvasott szakirodalmak minden esetben hasznomra váltak. Kihangsúlyoznám, hogy mivel a feladatokat módosítottam, játékosá tettem, az én szellemi munkámat tartalmazzák. A csoportos fejlesztési tervet ugyancsak magam állítottam össze, amelyben a több évnyi tapasztalat volt a segítségemre.

Mivel nincs két egyforma gyerek, biztosan lesznek eltérő eredményt jelző fejlődési mutatók. A felmérések során nem találkoztam olyan gyermekkel, akinek mutatói jelentősen eltérnek a csoportátlagtól.

Csoportos fejlesztési terveim minden alkalommal tartalmazták a helyváltoztató mozgásformákat (kivétel az emelés), valamint a finommotoros mozgáskészségeket (kivétel: ütések, rúgások, labdaátvételek lábbal, ütések eszközzel).

A kutatásom azért tartott tizenöt héten át, mert gyakoriak voltak a megbetegedések. Ennek következtében nehéz volt pontos adatokat gyűjteni. Fontosnak tartom, hogy ne csak mennyiségi, hanem minőségi időt is fordítsunk a gyermekek megfelelő fejlesztésére.

5. Vizsgálat

A méréseket az óvodánk tornatermében végeztem el, amely kellőképpen tágas és felszerelt, megfelelő a sportági sajátosságok eltanulásához. Minden „edzés” előtt hangsúlyt fektettem a szellőztetés fontosságára. A terem padlójára a sportághoz alkalmas puzzle tatamit raktam le, ezért a cipő használatát mellőztük. A mezítláb végzett tevékenységeket a gyermekek kimondottan élvezték. Összekapcsolva a kellemest a hasznossal, az élvezet mellett jótékony hatással van a szervezetre, a vérkeringésre, az és segíti az idegrendszer működését is.

A tesztfeladatoknak az érdeklődés felkeltése érdekében játékos nevet adtam. Minden feladatot módosítottam, beiktattam eszközöket, játékokat. A módosítások során nyert feladatok teljes mértékben a saját szellemi munkámat tartalmazzák. A tesztek elvégzését követően a motoros képességek fejlesztésére irányult a hangsúly. A csoportterv elkészítése során a természetes mozgásokra fektettem a hangsúlyt. Ezen mozgás magába foglalja a: lokomotoros-, stabilitási-, manipulatív mozgáskészségeket (Domokos, 2015). Természetesen a feladatok egy részét játékba integrálva ismerttettem a gyermekekkel, de volt olyan feladat, amit spontán előre tájékoztatás nélkül beiktattam, kombináltam más tevékenységekkel.

Az óvoda ellátottsága sportszerekkel nagyon kielégítő. A gyermekek előszeretettel próbálták ki mindent. Az újdonság hatása segítségemre volt. Sajnálatos módon az eszközhasználat az óvodapedagógusok részéről nem átfogó.

<i>Lokomotoros (helyváltoztató) mozgáskészségek</i>	<i>Stabilitási (helyzetváltoztató) mozgáskészségek</i>	<i>Manipulatív (finommotoros) mozgáskészségek</i>
• járások	• lendítések, körzések	• gurítások
• futások	• hajlítások és nyújtások	• dobások
• oldalazások	• fordítások, fordulatok	• elkapások
• irányváltások, megállások	• tolások és húzások	• rúgások, labdaátvételek lábbal
• menekülés és üldözés	• emelések	• ütések
• szökdelés	• testsúlymozgatások és támaszok	• ütések eszközzel
• ugrások és érkezések	• gurulások és átfordulások	• labdavezetések kézzel, lábbal
• kúszások, csúszások	• dőlések és esések	• eszközök megállítása átvétele
• mászások	• egyensúlyozások • függések, lengések	• egyéb eszközhasználati formák

(Boronyai, et al., 2015, p. 14.)

1.ábra A fundamentális (funkcionális, természetes) mozgáskészségek (Boronyai, et al., 2015)

5.1. Tesztek ismertetése

Ebben a fejezetben az alkalmazott tesztekét kívánom bemutatni, amelyek a saját szellemi termékeim.

5.1.1. Koordinációs tesztek

5.1.1.1. „Maradj az úton...” (Vonalfutás)

A puzzle tatami (továbbiakban: szőnyeg) mérete 1x1 méter piros és zöld színű. A szőnyeget mindig úgy raktam le, hogy 7 méter piros, majd 7 méter zöld. A teremben pontosan 6x7 métert tudunk lerakni. Egyszerre hat gyermeket vezényszóra indítottam. A feladat az volt, hogy mindenki azon a színű szőnyegen belül fusson amelyiken elindult. Futás közben figyeltem, hogy melyik gyermek lép ki az 1x1-es felületről a 7 méteren. Ez a feladat bevezetőként szolgált a mérendő teszt elvégzéséhez. Nem rögzítettem, csak a játékosság volt a cél. Ezt követően nehezítettem a feladatot, a piros és zöld válaszvonalán végig kihelyeztem bójákat. Az érdeklődés fenntartása érdekében, a bóják elhelyezésében segítettek a gyermekek is. A feladat ugyan az volt, mint korábban, csak jelen esetben a bójákon belül kellett végig futni. A bóják közti távolság körülbelül 30 centiméter volt. Ezt a feladatot mindenki külön hajtotta végre az átláthatóság és a pontos mérés érdekében. A bójákra történő lépést, vagy a kilépések számát minden esetben rögzítettem. A mellékelt képeken a feladat végrehajtása látható. Az 1. képen egy hibapontot láthatunk, a 2.képen egy hibátlanul végrehajtott feladatot.



1.kép



2.kép

5.1.1.2. „Gólyák a fészekben” (Egy lábon állás)

Minden kisgyermeket megkértem, hogy egy számára tetszőleges puzzle szőnyegre álljon rá. Egy 1x1 méteres felületen csak egy kisgyermek állhatott. A gyermekeket megkértem, hogy álljanak a szőnyeg közepére, majd emeljék fel tetszőleges lábukat és maradjanak abban a helyzetben, ameddig tudnak. A feladat végrehajtása során a kikötésem az volt, hogy a térdek nem érhetnek össze. Ebben a feladatban is a közösen végrehajtott feladat célja az érdeklődés fenntartása és a játékoság. A tevékenység közben figyeltem, hogy melyik gyermek támaszkodik a domináns oldali lábán, valamint azt, hogy ki az a kisgyermek, aki segít a karjával az egyensúlyt megtartani. Miután ezt közösen elvégezték, minden kisgyermek külön-külön megismételte a feladatot először nyitott szemmel majd „vakon” (csukott szemmel). Izgalmasabbá tette a feladatot, hogy motiválás gyanánt hangosan szurkolhattak egymásnak. A mérés addig tarott, ameddig a gyermek le nem tette a lábát. A pontos időt tizedmásodperc pontossággal rögzítettem. A feladatok végrehajtása közben észrevettem, hogy a szurkolás nagyon motiváló hatással van a gyermekekre.

Az *3.képen* a rávezető játékos feladat látható. A *4.és 5. képen* a jobb és bal lábbal végrehajtott egyéni feladat végrehajtásának módja látható.



3.kép



4.kép

5.kép

5.1.2. Gyorsasági tesztek

5.1.2.1. „Szabadulj meg tőle”

Egy kosárba 10 kislabdát helyeztem. Ezt a kosarat a kisgyermek elé raktam egy hengerre, hogy ne keljen nagyon lehajolni a labdákért. A terem közepén bójával elválasztottam, ez volt a határvonal. A feladat lényege a lehető legrövidebb idő alatt minden labdát átdobni a túloldalra. A tesztet mindkét kézzel el kellett végeznie minden kisgyermeknek. A „rajta” vezényszóra a stoppert elindítottam, a kapott eredményt tizedmásodperc pontossággal rögzítettem. E feladatnál ugyancsak beiktattam a közös munkavégzést. Céлом, mint minden esetben az érdeklődés fenntartása és a játékoság. Ebben a feladatban egyszerre csak 5 kisgyermek végezte közösen a feladatot, de nem egyenlő esélyekkel, mert a labdák különböző méretűek voltak. A közösen végzett tevékenységet nem rögzítettem, csak megfigyeltem a gyermekeket és ösztönöztem őket.

A rendetlenkedés megelőzése érdekében minden kisgyermeket bevontam a játékos feladatokba. Amelyik gyermek éppen nem dobott, neki az volt a teendője, hogy a túloldalon összegyűjtsön minél több labdát, majd azokat juttassa vissza a kosárba. A

gyűjtő gyermekek nem zavarhatták meg a dobót. Minden esetben figyelniük kellett arra, aki éppen végrehajtotta a feladatot. A dobó gyermekekből lettek a gyűjtők, majd a gyűjtőkből a dobók (6.kép).



6.kép

5.1.2.2. „Homokóra” (4x4 méteres ingafutás)

4 méteres távolságra, egymással szemben leraktam két számolyt. Az egyik számolyra 2 babzsákot raktam, a másikat üresen hagytam. A gyermekeket az üres számoly mögé állítottam és a feladatot külön mindenkivel elvégeztettem. A résztvevőket megkértem, hogy a gyakorlatot a lehető leggyorsabban hajtsák végre, társaik közben szurkolhattak. A feladat: a babzsákok átjuttatása futás közben, egyesével az üres számolyra. A tevékenység végrehajtása a rajt vezényszóra indult, ezzel egyidejűleg az órát is elindítottam. Az időt tizedmásodperc pontossággal rögzítettem.



7.kép

5.1.3. Ügyességi tesztek

5.1.3.1. „Mancsőrijárat” (Akadálypálya)

Az első szőnyegtől körülbelül 60 centiméterre, egymástól 50 centiméter távolságra, leraktam négy bóját, az utolsó bóját követte egy alagút. Az alagutat követő szakaszon négy különböző méretű hullahopp karikát raktam le, egymáshoz szorosan. A karikákat egy 2,5 méteres pad követte, majd a pad után újra négy bóját helyeztem ki.

A feladat, hogy a bóják közt szlalomozva fusson végig, ezt követően az alagúton kússzon át. Feláll és elszalad a karikákig, amelyekbe páros lábbal beleugrál. Miután az utolsó karikából kiugrik, feláll a padra és végigsétál rajta, majd a pad végéről páros lábbal leugrik. A maradék bóják közt szlalomozva visszaér a célba. Az eredményt tizedmásodperc pontossággal rögzítettem. A 9.képen a felállított akadálypálya látható. A 10.képen a kutatásban résztvevő gyermekek tevékenysége tekinthető meg.



9.kép



10.kép

5.1.3.2. „Dínó tojás mentés” (Babzsák dobása hullahopp karikába)

Az első szőnyeg után 1,5 méterre, lefektettem egy hullahopp karikát, ami a dinosaurusz fészket jelképezte. A pontos mérés érdekében, valamint, hogy a gyermekek biztosan ne lépjenek közelebb a karikákhoz, határvonalként szolgáló bójákat raktam le, amelyeket nem szabadott átlépni. A bóják mögé raktam 5 darab babzsákot, ezek voltak a dinosaurusz tojások. A „tojásokat” egyenként bele kellett dobni a karikába. Első körben mindenki tetszőlegesen dobhatott, ezután figyeltem arra, hogy az általam kért módon juttassák a babzsákokat a kijelölt helyükre. A feladatot az erősebb és a gyengébb kezűkkel is meg kellett ismételni. A célba talált dobásokat rögzítettem. A rendetlenkedés elkerülése érdekében a feladat elvégzése közben a dobásra várakozó gyermekeket közös játékba integráltam, aminek lényege ugyancsak a „tojások” megmentése volt. Zavaró tényezőket iktattam be, méghozzá a gyermekeket, akik egy megadott körön kívül futottak, majd a vezényszóra a körön belül is futhattak. A tojásmentő feladata, hogy addig juttassa biztonságba a tojásokat, amíg a vadászatra indult dinosauruszok a körön kívül vannak. Ezt a játékot a hetek során többször is játszottuk, mert a gyermekek nagyon élvezték. A 11. és 12. képeken jól látható a feladat végrehajtásának módja mindkét kézzel. Mivel a gyakorlatot többször is megismételtettem a gyermekekkel, az unalom elkerülése végett, több alkalommal változtattam a feladaton. Előfordult, hogy 3 különböző színű zsákot, 3 különböző színű karikába kellett beledobni. Volt olyan alkalom amikor a dobótávolságot növeltem vagy éppen csökkentettem. A változtatásokkal a gyermekek ügyességének finomítása volt a célom.



11.kép



12.kép

6. Mozgásfejlesztés

Minden foglalkozás 40-45 percet vett igénybe. Igyekeztem az időmet helyesen felhasználni, időt szánni a megfelelő bemelegítésnek és a játéknak is. A bemelegítés, a járásokat és utánzó mozgásokat foglalta magába, ezzel is fejlesztve a gyermekek képi gondolkodását. A fennmaradó időben a különböző képességterületek fejlesztésére helyeztem a hangsúlyt. Célom a korábban említett területek fejlesztése a játékoság segítségével. A részterületek (koordináció, gyorsaság, ügyesség) fejlesztésére minden alkalommal figyeltem, az edzések során mindig változatosan beiktatva őket. A fő részben a sportági technikák elsajátítására fektettem a nagyobb hangsúlyt. A cselgáncs alapja az esések, kúszások, mászások elsajátítása. Az alapok után következhetnek a küzdelmek, amelyeket óvodáskorban nem tanítunk, de a sportág iránti érdeklődés fenntartása érdekében egy kis játékos „birkózást” beiktattam. A fő rész tartalmi elemei: judos kúszás, védekező kúszás, judos gurulás előre és hátra, csúsztatott-, és előre esés. Minden alkalommal szántam időt a játékokra is. Edzés végén gyakran végeztem a gyermekekkel relaxációs és légző gyakorlatokat.

Megfigyeléseim során azt vettem észre, hogy a gyermekek minden alkalommal izgatottan várják a „küzdelmet/birkózást”. Szívesen vettek részt minden verseny-, és futójátékban. Nagyobb létszám esetén az akadálypálya nem vált be, mert gyakran türelmetlenek voltak, a figyelmük lankadt. Minden alkalommal készülnöm kellett a magasabb vagy alacsonyabb létszámra. A jelen lévő gyermekek függvényében alakítottam a napi tervet. Nagyon sok mászás, kúszás, különböző járást ismertek a gyermekek, de ezeket nehezen alkalmazták, csiszolni kellett.

Gyakran találkoztam azzal a kérdéssel, hogyan bírok egy-egy gyermekkel. Hazudnék, ha azt mondanám, hogy minden alkalom gördülékenyen zajlott. Összességében tapasztaltam változást a gyermekek személyiségében és motorikus képességeikben is. Elmondhatom, hogy foglalkozásaimmal lassan, de biztosan elérem a kitűzött céljaimat. A tizenötödik hét elteltével kíváncsi voltam, hogy csak én vettem észre a változást a gyermekeken, vagy a szülők is tapasztalják a mozgásfejlesztés jótékony hatásait. Annak érdekében, hogy választ kapjak a bennem felmerülő kérdésekre, megkértem a szülőket, hogy anonim módon írják le pár mondatban, ha bármilyen változást tapasztaltak gyermekeikben, legyen az negatív vagy pozitív. A szülőknek készült kérdőívet a 3. számú melléklet tartalmazza.

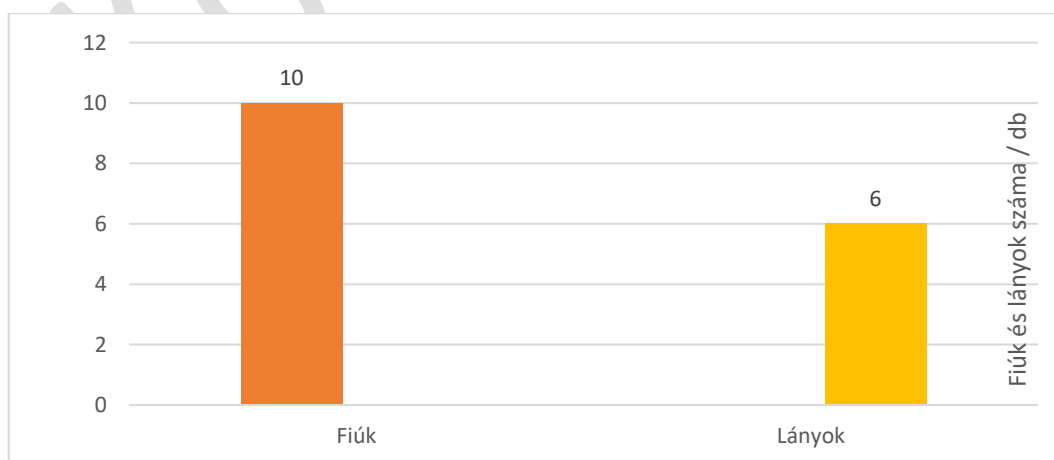
7. Eredmények

Kutatásom tizenöt héten át tartott, heti két alkalommal. A foglalkozások 45 percig tartottak, a létszám gyakran változott, de sikerült mindenkit felmérni. A mozgásos fejlesztés mindig azonos időben történt: hétfőn és szerdán 16:00-16:45-ig. Az elmaradt foglalkozás pótlásra került, erre egy alkalommal volt példa. Az adatismertetőt és a jelenléti ívet a 4. számú mellékletbe csatoltam.

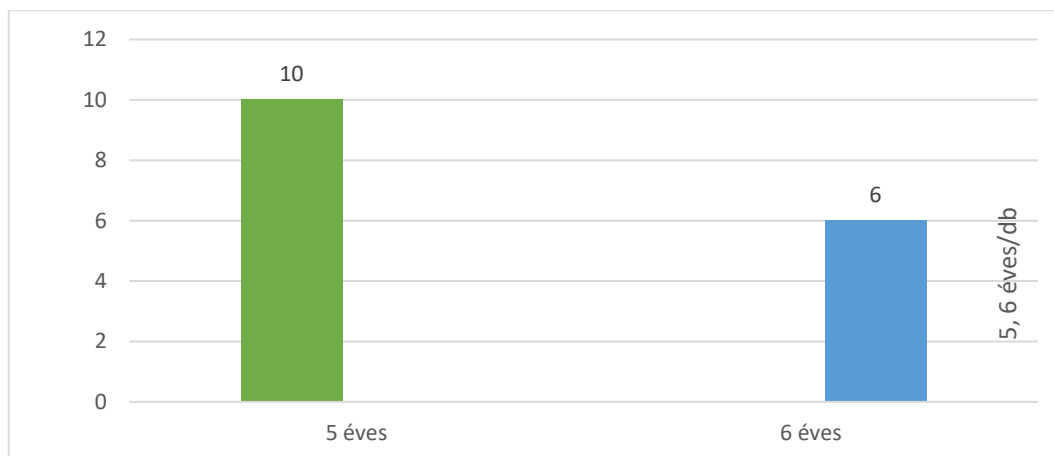
A méréseket személyesen én végeztem el a foglalkozások alkalmával. Minden adat rögzítésre került, majd átlagoltam. Az diagrammok az átlageredményeket ábrázolják. A feltüntetett adatok és a diagrammok elkészítése a saját szellemi munkám eredményei.

7.1. Csoport bemutatása

Az óvodai mozgásfejlesztő programban 16 kisgyermek vett részt. A gyermekek nemek szerinti megoszlása 6 lány és 10 fiú, akik a 5-6 éves korosztályba tartoznak. A 16 vizsgálati alanyból, 10 kisgyermek az öt évesek korosztályába tartozik, 6 kisgyermek a hatévesek korosztályát erősíti. A csoport átlagéletkora összességében 5,43 év. A gyermekek nemének és korosztályának eloszlása a 2. és 3. ábrákon látható.



2.ábra: A vizsgált gyermekek nemek szerinti megoszlása (szerzői szerkesztés).



3.ábra: A vizsgált gyermekek korosztály szerinti megoszlása (szerzői szerkesztés).

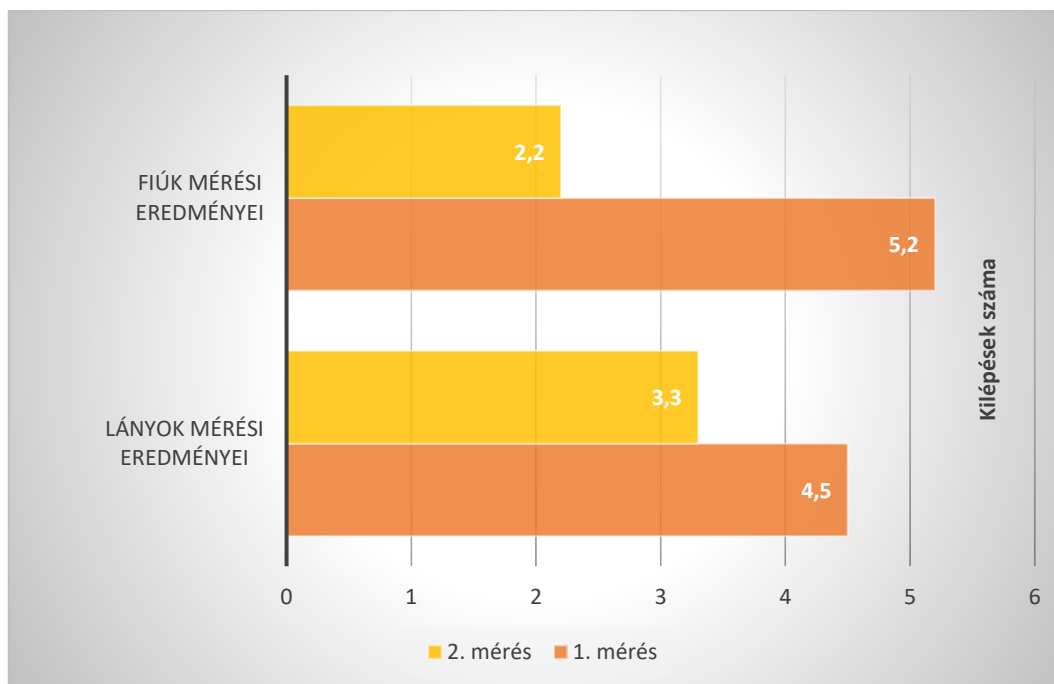
7.2. Koordinációs tesztek eredményeinek kiértékelése

7.2.1. „Maradj az úton...” (Vonalfutás)

„Maradj az úton...” (Vonalfutás) teszt eredményeit megvizsgáltam nem- és korosztályos bontásban is. A mérések átlageredményeit a 4. és 5. ábrán szemléltetem, a rögzített egyéni adatokat az 5. számú mellékletben csatoltam.

Ez az egyik olyan feladat, amelynek segítségével felmértem a gyermekek koordinációs képességeinek fejlettségét.

Az első mérést követően a lányok átlagosan 4,5-szer léptek ki a megadott sávból/vonalból. A fiúk az első mérést követően 5,2-es átlagot produkáltak. Korábbi tapasztalatok alapján arra számítottam, hogy a lányok ebben a feladatban ügyesebbek lesznek. A visszamérés során meglepődtem, mert hasonló eredményeket vártam. A lányok javítva korábbi eredményükön 3,3-as átlageredményt produkáltak. A fiúk felülmúlva önmagukat, megfelelve korábbi átlagukat 2,2-es átlagot hoztak. A mérési adatokat mellékletben csatoltam, számításaimat átlagszámolással végeztem el, a diagrammokat a kapott eredmények segítségével készítettem. Véleményem szerint az alkalmazott csoportos fejlesztési tervbe megjelenő játékos feladatoknak köszönhetően a gyermekek koordinációja szemmel láthatóan javult. Gyakran előkerültek a különböző méretű labdák, babzsákok, amelyeket változatosan használtunk. Gyakoroltuk a helyes guggolás kivitelezését, használatba vettük a billenőpadot meg a szivacs párnákat is.



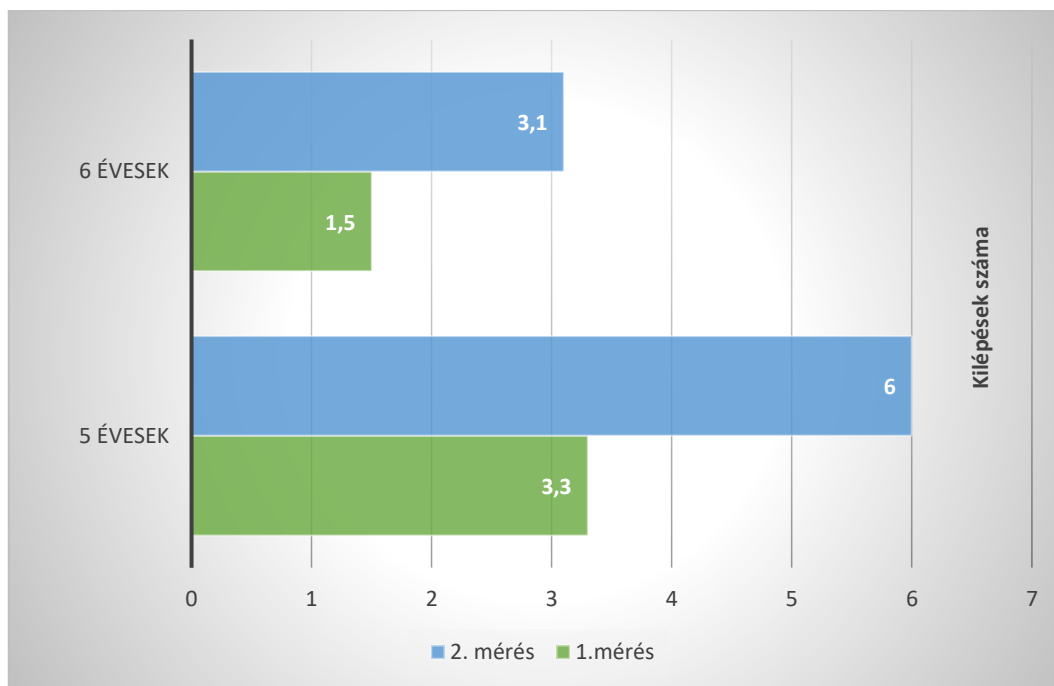
4.ábra: Vonalfutás során a kilépések átlagszáma nemek szerinti megoszlásban (szerzői szerkesztés).

A korosztályos megoszlásban megfigyelhető, hogy mindkét korosztály hibaszámaiban javulás mutatható ki. Az 5 és 6 évesek átlageredményei egyaránt felére csökkentek.

Az első mérés átlageredménye az 5 éves korosztályban: 6. A második mérést követően ez az érték 3,3-ra csökkent.

A 6 évesek átlaga az első mérést követően: 3,1 volt. A második mérést követően 1,5-re csökkent. Százalékosan a nagyobbak minimálisan jobban teljesítettek a második mérést követően. Az, hogy az egy évvel fiatalabb korosztály ugyanabban a feladatban hasonló eredményt ért el, megerősítette bennem azt a tényt, hogy a gyermekek mennyire fogékonyak. Fel lehet őket zárkóztatni, továbbá az is megerősítést nyert bennem, hogy a fiatalabb korosztállyal könnyebb a munka, ha idősebb társaik veszik körül, tanulhatnak, „lehetnek” ügyesebb, tapasztaltabb társaiktól.

A kisebbeknél megfigyelhető, hogy a nagy hibaszámot gyönyörűen sikerült kiküszöbölni. Továbbiakban azt is észrevettem, hogy sokkal izgatottabban várták az újabb eredményt és örültek sikereiknek, így motiváltabbá váltak a következő feladat elvégzésére. Szinte biztos vagyok benne, hogy a kisebbek motiválásában közre játszott az idősebb korosztálytól kapott dicséret.



5.ábra: Vonalfutás során a kilépések átlagszáma korosztály szerinti megoszlásban (szerzői szerkesztés).

7.2.2. „Gólyák a fészekben” (Egy lábon állás)

Ezt a statikus koordinációs tesztet az egyensúlyozás felmérésére alkalmaztam. Az alábbi diagrammon látható eredményeket ebben az esetben is átlagszámítással számoltam ki. A tesztben nehezítésként szolgált, hogy a feladatot mindkét lábbal, majd „vakon” is el kellett végezni. Nem-, és korosztályos lebontásban egyaránt vizsgáltam a teszt eredményeit.

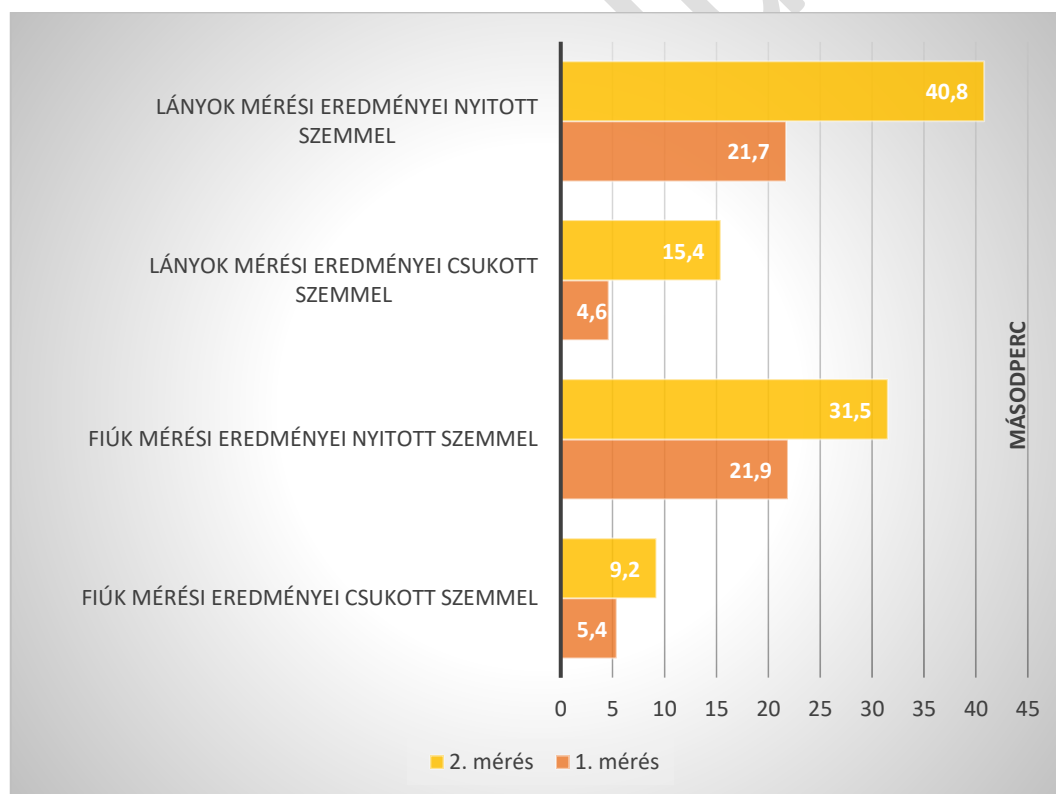
A jobb lábbal végzett feladatok átlageredményeit, nyitott és csukott szemmel egyaránt, a 6. ábrán szemléltetem. A bal lábbal végzett feladatok átlageredményeit a 7. ábrán mutatom be. A 7. számú mellékletben megtekinthető a gyermekek egyéni mért ideje.

Ezen teszt választása mellett azért is döntöttem, mert a kolléganőmmel részt vehettem az iskolaérettségi feladatok elvégzésében. A teszt során kiderült, hogy ez a feladat megtalálható az iskolaérettségi feladatok tesztjeiben is, így volt némi rálátásom a várható eredményekről. Nemek szerinti megoszlásban jobb lábbal, az első mérést követően, a lányok eredménye átlagosan 21,7 másodperc. A fiúk az első mérést követően, ugyancsak nyitott szemmel és jobb lábbal, átlagosan 21,9 másodpercet produkáltak. A két nem közötti eltérés csupán 2 másodperc volt a fiúk javára. Ebben az esetben egy kicsit jobb eredményre számítottam a lányok részéről, mivel tudomásom volt róla, hogy több kislány is aktív tagja különböző táncsoportoknak.

A második vagy visszamérés jobb lábra, nyitott szemmel átlageredménye, a lányoknál 40,8 másodperc volt. Az első teszthez hasonlóan, szinte megduplázták korábbi eredményüket. A javulás határozottan kimutatható, nemcsak a mozgásukban, hanem a mért időben is. A fiúk ugyan javítottak korábbi eredményükön, de a javulási mutató nem olyan szembetűnő, mint a lányoknál. A második mérést követően átlagosan 31,5 másodperc volt.

Csukott szemmel és jobb lábbal a lányok mérési eredménye az első mérést követően, átlagosan mindössze 4,6 másodperc volt. A fiúk ebben az esetben is jobb eredményt produkáltak. Az első mérést követően, bekötött szemmel, átlagosan 5,4 másodperc. A fiúk egyensúlyozási készsége „vakon” is jobbnak bizonyult. Becsukott szemmel a fiúk 0,8 másodperccel jobban teljesítettek a lányoknál.

A második mérést vagy visszamérést követően, itt is javulást tapasztaltam mindkét nemnél. Kiemelném azt, hogy ebben a tesztben a lányok fejlődésében látványos a javulás. A „vakon” végzett teszt átlageredménye jobb lábbal a második mérést követően, a lányoknál 15,4, a fiúknál 9,2 másodperc.



6. ábra: Nemek szerinti átlageredmények nyitott és csukott szemmel, jobb lábbal (szerzői szerkesztés).

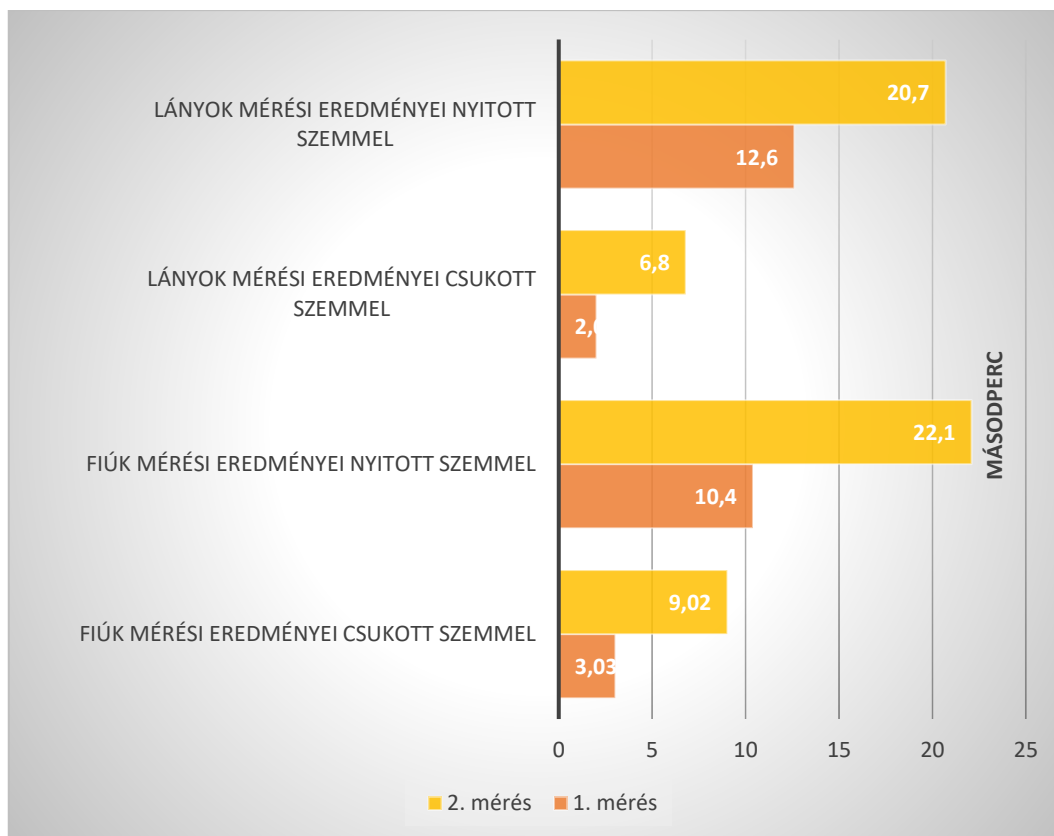
Az egyensúlyozási teszt második felében a feladatot bal lábon is elvégeztem a gyermekekkel. Nehezítéssel, azaz „vakon” is el kellett végezni a tesztfeladatot. A tesztekől nyert átlageredményeket a 7. ábrán kívánom szemléltetni.

A lányok bal lábbal végzett átlageredménye, az első mérést követően 12,6 másodperc volt. Ez azt jelenti, hogy átlagosan 9,1 másodperccel gyengébb a teljesítmény a jobb lábhoz képest. A fiúk eredménye, ugyanebben a tesztben 10,4 másodperc volt. Ez az első egyensúlyozási feladat, ahol gyengébben teljesítettek a lányoknál. A jobb lábas méréshez képest, a bal lábbal átlagosan 11,5 másodperccel gyengébben teljesítettek.

Visszamérést követően, a második mérésen a lányok bal lábas eredménye 8,1 másodpercet javult. A második mérésben az átlageredményük 20,7 másodperc volt. A fiúk az első méréshez viszonyítva 11,7 másodpercet javítottak az idejükön. A második mérés átlageredménye a fiúknál 22,1 másodperc volt.

A nehezítést követően, bal lábbal a lányok átlageredménye 2,01 másodperc volt, ami azt jelenti, hogy a jobb lábbal, bekötött szemmel végzett gyakorlathoz képest, átlagosan 2,6 másodperccel lett rosszabb az idejük. Bekötött szemmel, bal lábbal a fiúk átlageredménye, az első mérést követően 3,03 másodperc volt. A jobb lábas, nehezített méréshez képest 2,1 másodperccel gyengébben teljesítettek.

A második vagy visszamérést követően a bal lábas, nehezített feladatban a lányok átlageredménye 6,8 másodperc, ami az első mérésnél 4,7 másodperccel jobb, a jobb lábas nehezített feladatnál 8,6 másodperccel gyengébb. A fiúk eredménye ugyanebben a feladatban a visszamérést követően 9,02 másodperc. Az első méréshez viszonyítva 5,9 másodperccel lett jobb az eredményük, a jobb lábas, nehezített feladattal pontosan megegyező időt produkálva. Véleményem szerint az eredmények javulása a megfelelően kiválasztott és alkalmazott statikus gyakorlatoknak köszönhető. Ezeket a mozgásformákat gyakran alkalmazzák a tornában. Játékosan beillesztettem néhányat, amit előszeretettel végeztek a gyermekek. Megjelent a társas mérlegállás, a falra mászás és a bordásfalon történő lógás is. A fiúk szívesebben vettek részt az iramváltós futásokban, míg a lányok körében a padon végzett gyakorlatok voltak kedveltebbek. Véleményem szerint az egyes feladatokban történő ismétlések során a két nem változó számban történő részvétele befolyásolta a nemek közti különbségek javulását.



7. ábra: Nemek szerinti átlageredmények nyitott és csukott szemmel. (Bal lábbal)
(szerzői szerkesztés)

Ennek a tesztnek a mérési eredményeit korosztályos megoszlásban is megvizsgáltam. A korosztályos megoszlás átlageredményeit a 8. és 9. ábrán kívánom szemléltetni. Azt meg kell jegyeznem, nem csak erre a tesztre vonatkozóan, hanem az összesre, hogy az 5 és 6 évesek közt a korkülönbség nem annyira kimagasló, mivel nagyon sok kisgyermek, akiket az 5 éves korosztályba soroltam csupán pár hónappal és nem egy egész évvel fiatalabbak 6 éves társaiknál.

Jobb lábra, korosztályos megoszlásban az 5 és 6 évesek átlageredményei közt jelentős különbség figyelhető meg. Ennél a feladatnál tapasztaltam azt, hogy pár hónap alatt rengeteget fejlődhetnek a gyermekek. Az 5 éves korosztálynál az első mérés átlageredménye, nyitott szemmel, jobb lábra 20,5 másodperc volt. A második mérésre vagy visszamérésre ezt az időt 32,2 másodpercre sikerült javítani. Ez az eredmény azt jelenti, hogy az 5 évesek 11,7 másodpercet javítottak az idejükön.

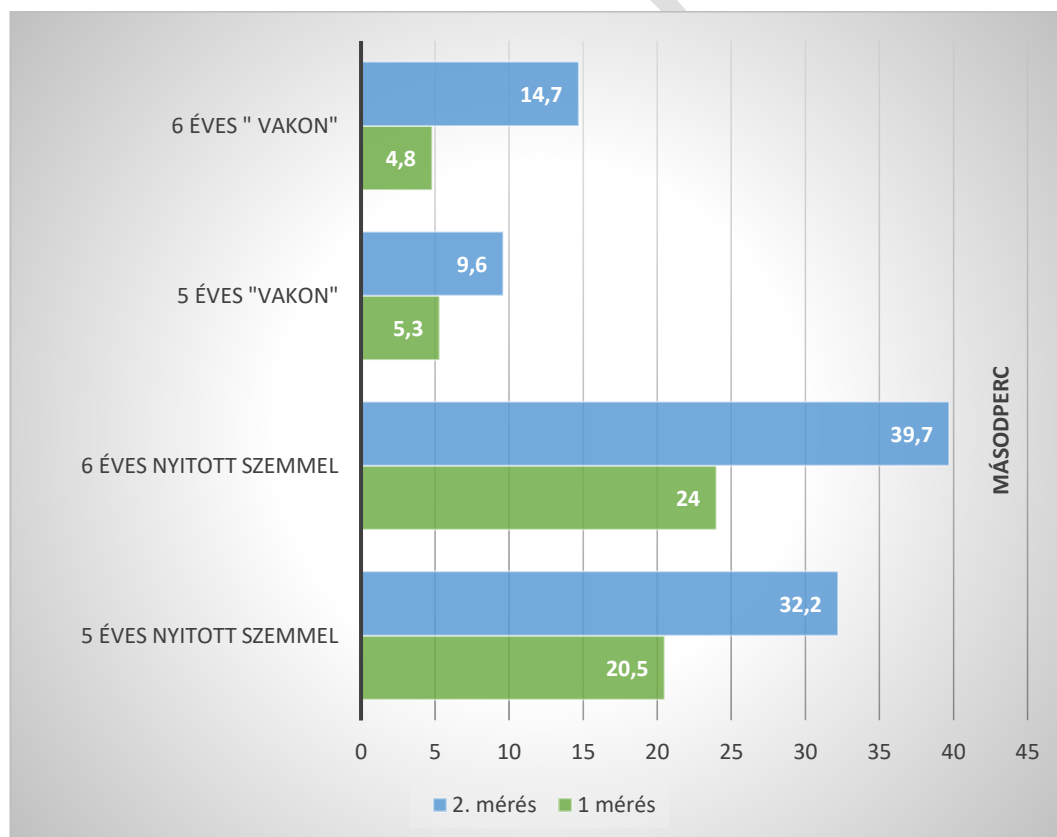
A 6 éves korosztálynál, ugyancsak ennek a tesztnek az átlageredménye az első mérésnél 24 másodperc volt. A visszamérésre ezt az időt sikerült feljavítani 39,7

másodpercre. A javulás 15,7 másodperc. Az 5 és 6 évesek közti átlageredmény különbsége csupán 4 másodperc, a hatodik életévüket betöltő korosztály javára.

„Vakon” (becsukott szemmel), az 5 évesek első mérésének átlageredménye 5,3 másodperc. A visszamérésre ezen az időn sikerült javítani 4,3 másodpercet. A visszamérés, vagy második mérés átlageredménye az ötödik életévüket betöltő gyermekeknél 9,6 másodpercre javult.

A hatodik életévüket betöltő gyermekek átlageredménye becsukott szemmel, az első mérés során 4,8 másodperc volt. A 6 évesek első mérésének eredménye, gyengébb volt 0,5 másodperccel az 5 évesek átlageredményéhez képest. A visszamérésre ezen az eredményen sikerült javítani átlagosan 9,9 másodpercet. A hatodik életévüket betöltő gyermekek visszamérésének átlageredménye 14,7 másodperc lett. Ez az eredmény 5,1 másodperccel jobbnak bizonyult az 5 évesek átlageredményéhez képest.

Habár az első mérés során az 5 évesek jobb átlageredményt produkáltak, úgy gondolom, hogy az betudható a pillanatnyi állapotnak. A nyitott és csukott szemmel elvégzett feladat közti átlagidőben mindkét korosztálynál jelentős eltérés figyelhető meg, azonban az életkori sajátosságnak megfelelő eredményre utalnak.



8.

ábra: Jobb lábbal végzett feladat korosztályos megoszlásának átlageredményei, nyitott és csukott szemmel (szerzői szerkesztés).

A fakultációs csoportban jelen lévő, és a tesztfeladatokat elvégző gyermekek nagy százalékánál, a bal oldal számít a gyengébbnek. A 9. ábrán szemléltem a bal oldalra végzett, egylábas gyakorlat átlageredményeit. Az ábrán jól látható, hogy bekötött szemmel igencsak gyengén teljesítettek a gyermekek, de a megfelelő feladatok gyakorlásával, fejlesztéssel szépen sikerült javítani a gyenge eredményeken. Érdekesség számomra, hogy mindkét esetben, jobb és bal lábbal is, az első mérés során a 6 éves gyermekek gyengébben teljesítettek az 5 éves gyermekekhez képest.

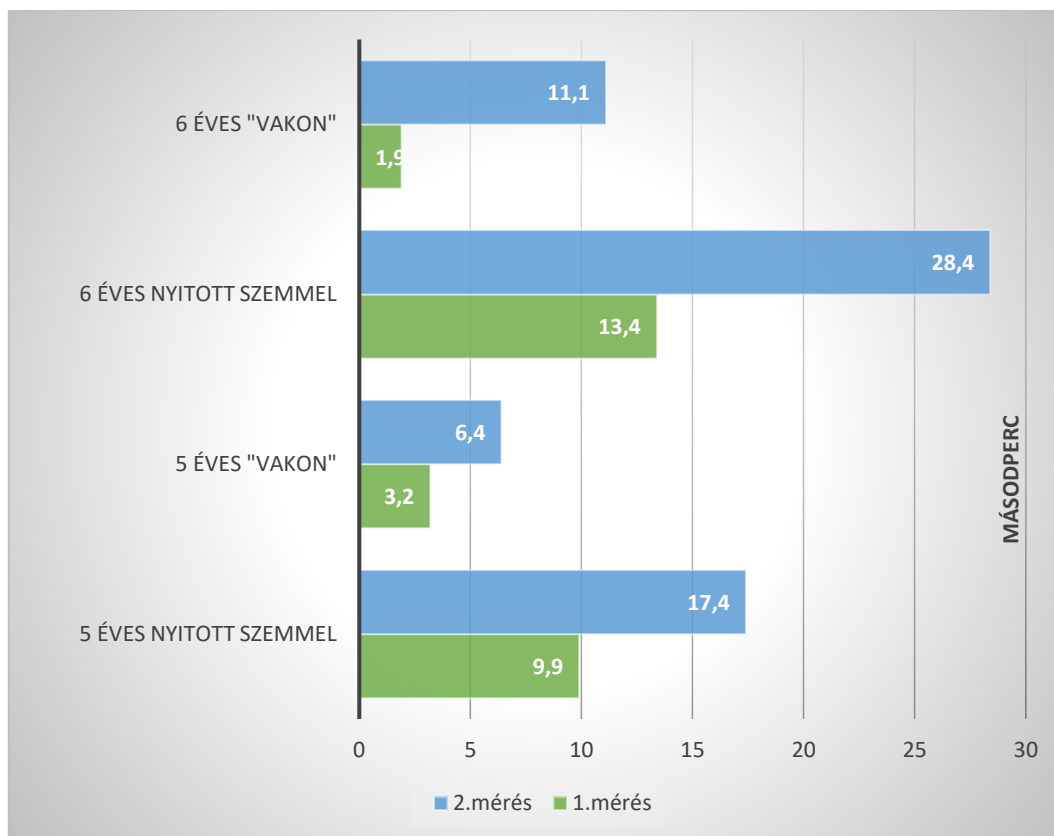
Az 5 éves korosztály átlageredménye az első mérés során, nyitott szemmel, bal lábbal 9,9 másodperc volt. Ez az eredmény az életkori sajátosságoknak megfelelő, azonban ezen az eredményen szépen sikerült javítani a csoportos fejlesztési tervvel. A visszamérés során az 5 évesek átlageredménye 7,5 másodpercet javult. A második mérés átlageredménye a fiatalabb korosztálynál 17,4 másodperc.

A 6 éveseknél az első mérés során, nyitott szemmel, bal lábbal, átlagosan 13,4 másodpercet mértem. A visszamérésre ezt az eredményt sikerült 15 másodperccel javítani. A második mérés átlageredménye az idősebb korosztálynál 28,4 másodperc.

Becsukott szemmel mindkét korosztály eléggé gyengén teljesített. Az 5 évesek első átlageredménye 3,2 másodperc, azonban ezt a kilenc hét munkájával sikerült megduplázni. Az 5 éves korosztály visszamérésének átlageredménye 6,4 másodperc.

Átlagosan 1,3 másodperccel gyengébben teljesítettek az első mérés során a 6 évesek, amivel csak a számolás során szembesültem. Nagy hangsúlyt fektettem arra, hogy ezt az gyenge időt megfelelő módon kijavítsuk. Differenciálással és kellő gyakorlással a visszamérés során átlagosan 9,2 másodpercet sikerült javítani a korábbi eredményhez képest, így 11,1 másodpercet értek el a 6 évesek a második mérés során.

Utólag megtudtam, hogy a programban résztvevő 6 éves gyermekek mind maradnak még egy évet az óvodában. Véleményem a kapott eredmények kapcsán, hogy a résztvevő gyermekeknek még nem alakult ki teljesen a testképük. A megfelelő fejlesztés és a testséma kialakításának segítése céljából változatos feladatokat végeztettem a gyermekekkel. A kedveltebb gyakorlatok közé tartoznak a csukott szemmel végzett gyakorlatok és a testhatárok érzékelését fejlesztő feladatok (csússzon át az akadály alatt anélkül, hogy hozzáérne).



9. ábra: Bal lábbal végzett feladat korosztályos megoszlásának átlageredményei, nyitott és csukott szemmel (szerzői szerkesztés).

7.2.3. Saját véleményem a koordinációs tesztek során kapott eredményekről

A koordinációs tesztek során, mint korábban leírtam, jobb eredményekre számítottam az első mérést követően, főleg a lányok részéről. Tisztában voltam vele, hogy a gyermekek közt van több magatartás zavaros kisgyermek is, akikkel nehezebb lesz a munka, ezért az első mérések során elért gyenge eredményeket szerintem ennek tudhatjuk be. Véleményem szerint, a kapott értékeket, mindkét korosztálynál egyaránt befolyásolta az, hogy a méréseket a délutáni órákban végeztem el, valamint a gyakori megbetegedések is nagyban nehezítették és befolyásolták a fejlesztés mértékét.

Vonalfutás során az első mérésnél a fiúk gyengébben teljesítettek, mint a lányok, azonban a visszamérést követően kimutatható, hogy a kilenc hetes mozgásfejlesztés hatékonynak bizonyult. Habár mindkét nemnél látható a javulás, a fiúk fejlődésének mutatója nagyobb mértékű, mint a lányoké. A javulás közti különbségben közre játszhat az a tény is, hogy több fiú jár labdarúgás edzésekre, valamint a szabad játékok

során szívesen választottak olyan játékot, amiben koordinációt fejlesztő eszközök voltak beiktatva.

Korosztályos megoszlásban a vonalfutás során, meglepő eredményeket kaptam, amelyek jól láthatóak az ábrán. Nem számítottam rá, hogy az 5 évesek a visszamérést követően, jobban teljesítenek majd az idősebb korosztálynál. Mint ahogy korábban is említettem a két korosztály közti korkülönbség gyakran csak pár hónapban mérhető, ezért ebben az esetben úgy gondolom, hogy a végeredmény ennek tudható be, továbbá szerintem a lányoktól várt javulás itt mutatható ki, mivel a lányok 80%-a az 5 évesek korosztályba sorolható. Mint az értékelésnél is említettem, az idősebb korosztályt képviselő gyermekek mindegyike marad még egy évet óvodában. Véleményem a változó adatokról, hogy az idősebb gyermekek esetében a megfelelő testséma még nem alakult ki. Fontos, hogy az iskolába lépés előtt ez kialakuljon. Szülői vélemények alapján, amelyekről a későbbekben beszámolok, ebben a korosztályban, a szülők is tapasztaltak változást a gyermekeknél, ami ugyancsak befolyásolhatta a pozitív eredményt.

A statikus egyensúly mérésére alkalmazott egylábon állás tesztekben, korosztályos megoszlásban a 6 évesek átlageredménye jobbnak bizonyult, valamint a fejlődési mutatójuk is nagyobb értékben kimutatható jobb és bal lábra is.

Nemek szerinti megoszlásban a kapott eredmények nagyon változóak. Jobb lábbal végzett tesztekben a lányok teljesítettek jobban, a fejlődési mutató is magasabb változást mutat. Ami számomra érdekesség ebben a tesztben az, hogy a bal lábbal végzett tesztek során a fiúk produkáltak jobb eredményeket és a fejlődési mutató is jobban kimutatható, mint a lányoknál.

Következtetésképpen, úgy gondolom, hogy megfelelő minőségű és mennyiségű munkával a koordináció olyan képesség, amely jól fejleszthető. Ezt a következtetést alátámasztják az általam készített ábrák, amelyeken a javuló átlageredmények megtekinthetők.

7.3. Gyorsasági tesztek eredményeinek kiértékelése

A gyermekek reakciógyorsaságának és gyorsaságának felmérésére két különböző tesztet alkalmaztam. A reakciógyorsaság felmérésére a „Szabadulj meg tőle” fantázia nevű játékos feladatot kapták. A játék lényege, hogy a gyermekek minél hamarabb megszabaduljanak az eléjük kihelyezett kosárban lévő labdától. Először jobb, majd bal kézzel is el kellett végezniük a feladatot.

A gyorsaság mérésére a „Homokóra” (4x4m ingafutás) fantázia nevű játékos feladatot adtam a gyermekeknek. Eszközt ebben az esetben is alkalmaztam. A babzsákokat mindenkinek a lehető legrövidebb idő alatt át kellett hoznia a saját térfelére.

A mért adatokból nyert átlagértékek összehasonlítási adatait a 10-13. ábrákon kívánom szemléltetni. Az egyéni, mért adatokat a 8. és 9. számú mellékletben csatoltam.

7.3.1. „Szabadulj meg tőle” (kislabda dobás)

A kislabda dobásból nyert adatokat megvizsgáltam nem-, és korosztályos megoszlásban is. Jobb és balkezes feladatvégzés is volt. Minden esetben megtörtént az összehasonlítás.

A nemek szerinti összehasonlításból nyert adatokat a 10. ábrán szemléltetem.

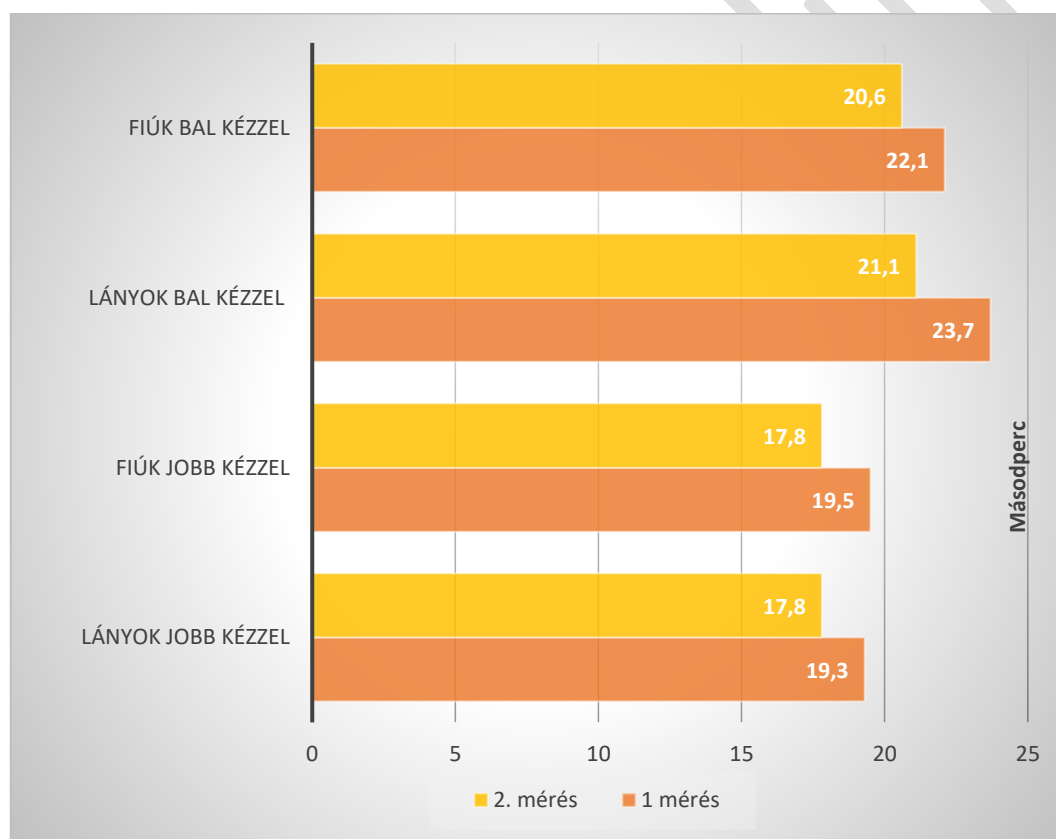
A jobbkezes feladatvégzés első méréséből nyert átlagadatokat alapján nem mutatható ki nagy különbség a két nem teljesítménye között. Az első mérés során a lányok átlagosan 19,3 másodperc alatt „szabadultak” meg a labdától. A fiúk csupán 0,2 másodperc hátránnyal, azaz 19,5 alatt teljesítették ugyanezt a feladatot.

A második mérés során mindkét nemnél javulás mutatható ki. A visszamérés során nyert adatok alapján a lányok és a fiúk átlageredménye tizedmásodperc pontossággal megegyezik. 17,8 másodperc alatt teljesítették a feladatot. A lányok javulási mutatója 1,5 míg a fiúk javulási mutatója 1,7 másodperc, ezzel behozva a 0,2 másodperces hátrányukat a lányokkal szemben.

A balkezes dobások során az átlagadatokat magasabbak. Az első mérés során nyert adatok szerint, a lányok átlagosan 23,7 másodperc alatt teljesítették a feladatot. A balkezes dobásuk átlaga 4,4 gyengébb a jobbkezes, első méréshez viszonyítva. A fiúk ugyanebben a feladatban 1,6 másodperccel jobban teljesítve, mint a lányok, 22,1 másodperc alatt fejezték be a feladatot. A fiúk a jobbkezes, első mérésükhöz viszonyítva, bal kézzel 2,6 másodperccel gyengébben teljesítettek.

A balkezes visszamérés során a lányoknál jobban kimutatható a javulási tendencia. A második mérést átlagosan 21,1 másodperc alatt befejezték. Ezt az adatot összehasonlítva az első balkezes méréssel, 2,6 másodperccel jobb eredményt kapunk. A lányok visszamérése során nyert adatok alapján a két kezük, azaz a jobb és bal kéz között a különbség 4,4-ről 3,3 másodpercre csökkent. Még mindig a jobb kéz az erősebb, de a javulás kimutatható.

Visszamérés során a fiúk átlageredménye a bal kézzel végzett feladatban, 20,6 másodpercre csökkent. A javulási tendencia az első méréshez viszonyítva 1,5. A két oldal visszamérését összehasonlítva, a fiúk 2,8 másodperccel gyorsabbak voltak a jobb kezes dobásban, mint a balkezesben.



10. ábra Kislabdadobás jobb-, és balkezes átlageredményei nemek szerint megoszlásban (szerzői szerkesztés).

Korosztály szerinti megoszlásból nyert adatokat a 11. ábrán szemléltetem. Jobb- és balkezes összehasonlítás ebben az esetben is történt. A javulási tendencia hasonló a nemek szerinti megoszlásban kimutatható adatokéhoz. Az 5 évesek korosztálya az első mérés során, a feladatot jobb kézzel 20,6 másodperc alatt hajtotta végre. A 6 éveseknek

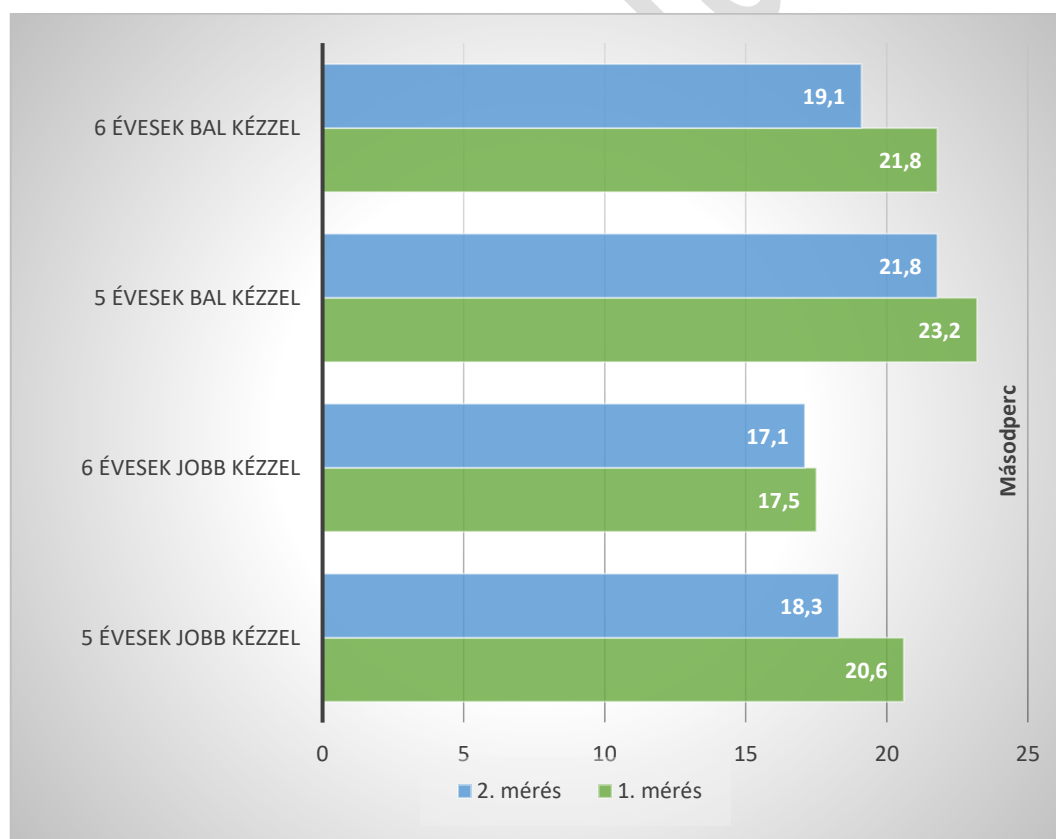
ezt a feladatot sikerült 17,5 másodperc alatt befejezni. A két korosztály közti különbség 3,1 másodperc a 6 évesek javára.

Bal kézzel végrehajtani ezt a feladatot az első mérés során, az 5. életévüket betöltött gyermekeknek átlagosan 23,2 másodperc alatt sikerült, ami azt jelenti, hogy a jobb kezes első méréshez viszonyítva az idejük 2,6 másodperccel gyengébb.

A 6 évesek bal kezes, első mérésének átlaga 21,8 másodperc, ami 1,4 jobb az 5 évesek átlagánál, viszont a jobb kezes első mérésükhöz viszonyítva 4,3 gyengébb.

Visszamérést követően az 5 évesek átlageredménye, jobb kézzel 18,3 másodperc, ami 2,3 bizonyult jobbnak az első mérésnél. A 6 évesek visszamérési átlaga 17,1 lett, csupán 0,4 másodpercet javítva az első mérési idejükön.

Bal kezes visszamérést követően az 5 évesek 21,8, míg a 6 évesek 19,1 másodperc alatt teljesítettek. A fiatalabb korosztály 1,4, az idősebb 2,7 másodpercet javítva a korábbi idején. Összevetve a jobb és balkezes átlageredményeket az 5 éveseknek 3,5, a 6 éveseknek 2 másodperccel tovább tartott a feladat bal kézzel.



11. ábra Kislabdadobás jobb-, és balkezes átlageredményei korosztályos megoszlásban (szerzői szerkesztés).

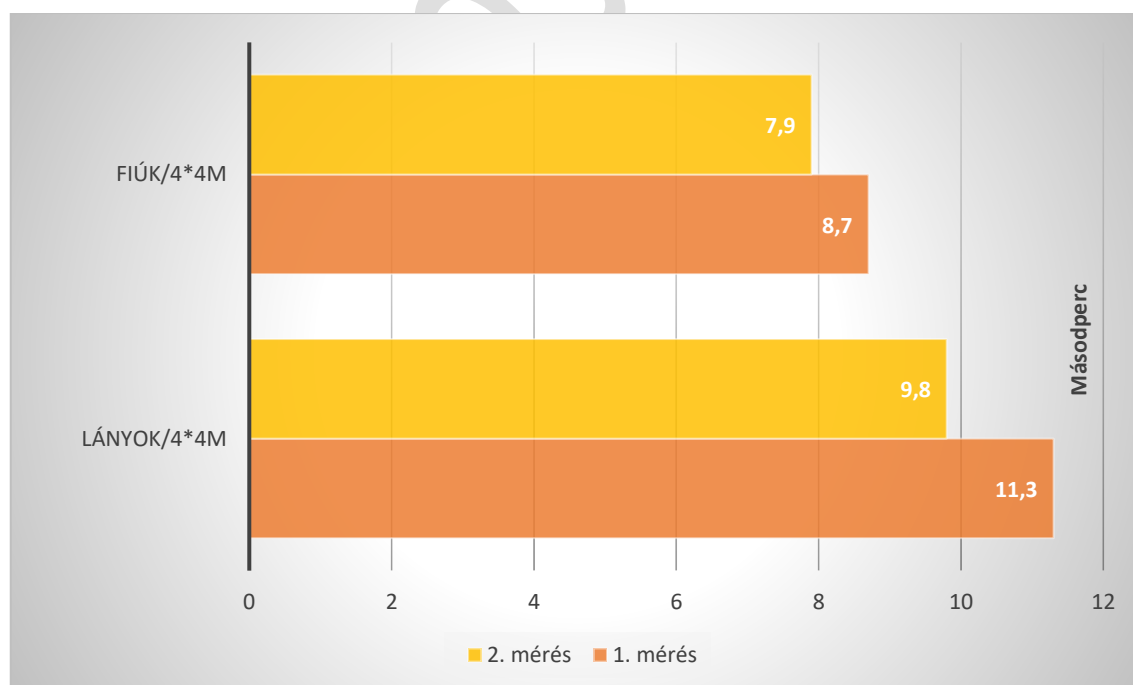
7.3.2. „Homokóra” (4x4 méteres ingafutás)

Választásom azért esett erre a feladatra, mert minden futással kapcsolatos feladat igencsak közkedvelt a gyermekek körében. Az ingafutást izgalmasabbá tette, hogy a túloldalon elhelyezett babzsákokat minél hamarabb el kellett hozni. A tesztek során nyert adatok, átlageredmények nemek szerinti megoszlását a 12. ábrán kívánom szemléltetni.

Az első mérés adatait elemezve, a lányok 11,3, a fiúk 8,7 másodperc alatt lefutották a 4x4 méteres távolságot. Ebben az esetben a fiúk jobban teljesítettek a lányoknál 2,3 másodperccel. A 9 hetes csoportos fejlesztés alatt igyekeztem nagy hangsúlyt fektetni a gyorsaság javítására, annak az erősítésére.

A visszamérés során a javulás megmutatkozott. A második mérés adatait átlagolva a lányok 9,8, míg a fiúk 7,9 másodperc alatt teljesítették a távot. A lányok javulási mutatója az első méréshez képest 1,5, a fiúké 0,8 másodperces.

Mindkét nemnél kimutatható a fejlődés. Habár a fiúk jobb időt futottak mindkét alkalommal, a lányok javulása nagyobb mértékben kimutatható. Véleményem szerint a fiúk testarányaiknak is köszönhetik a jobb teljesítményt. A csoportban csak egy kisfiú volt nagyon alacsony, rövid lábakkal. A kislányok nagy része erősebb testalkattal rendelkezett, ezért eredményüket ez is befolyásolhatta.

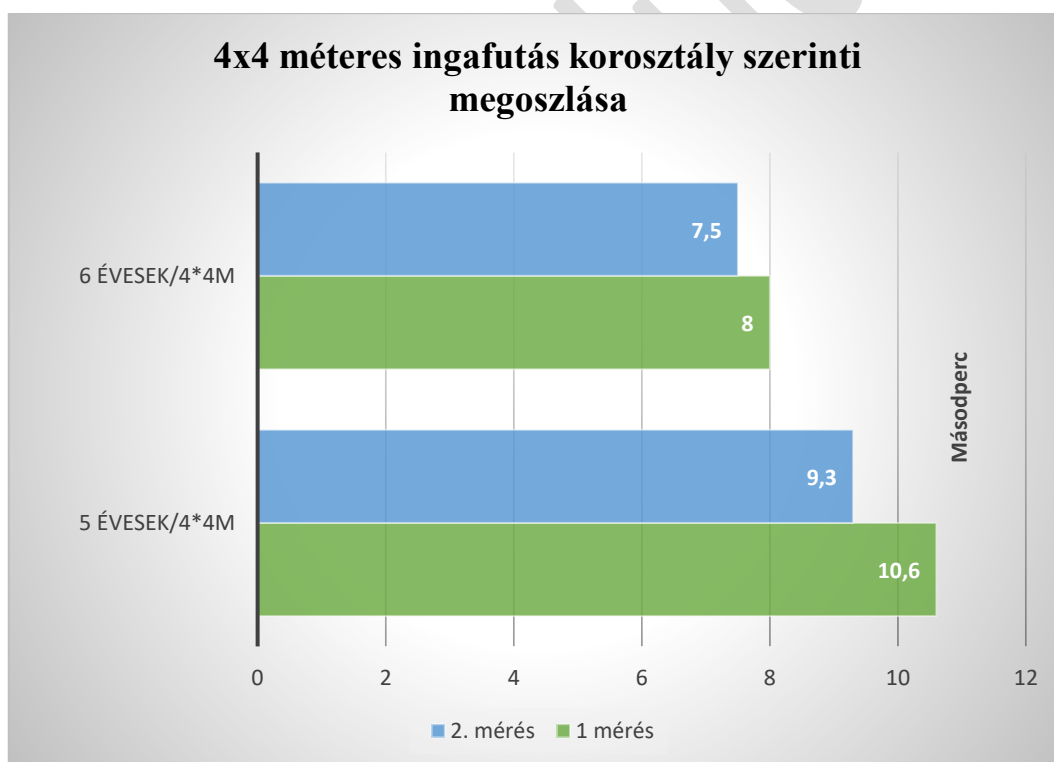


12. ábra 4x4 m ingafutás átlageredményei nemek szerinti megoszlásban (szerzői szerkesztés).

Az ingafutás korosztályos vizsgálatának az eredményeit a 13. ábrán szemléltetem. Az első mérés alkalmával az 5. életévüket betöltő gyermekek átlagosan 10,6, a 6 évesek 8 másodperc alatt teljesítették a feladatot. A két korosztály közti különbség 2,6 másodperc.

A visszamérésből nyert adatok átlagolása alapján az 5 évesek 1,3, míg a 6 évesek 0,5 másodpercet javítottak az idejükön. A javítás után az 5 évesek 9,3, a 6 évesek 7,5 másodperc alatt teljesítették a 4x4 méteres ingafutást.

Ahogy az előző feladatban, úgy itt is kimutatható, hogy a 6 évesek a gyorsasági feladatokban gyorsabbak, de az 5 évesek idején nagyobb mértékben sikerült javítani. Véleményem szerint az 5 évesek jobb javulási ideje betudható a nemek szerinti megoszlásnak. Mivel a fiatalabb korosztály 60%-a fiú, ezért nagyobb mértékben tudtak javítani idejükön.



13. ábra 4x4 m ingafutás átlageredményei korosztályos megoszlásban

7.3.3. Saját véleményem és következtetésem a gyorsasági tesztek végrehajtásáról és eredményeiről

A gyorsasági tesztek futó és dobógyakorlatokat foglaltak magukba. Ezekben a statikus és a dinamikus gyorsaságot igyekeztem felmérni. Ha a tesztet újra megismételném, akkor lehet, hogy a kislabdadobás helyett valamilyen más feladatot keresnék. Ennek az oka az, hogy a gyermekeket egy idő után zavarni kezdték a feladatot már végrehajtó társaik. Ez abban nyilvánult meg, hogy az 5-6 labda után a figyelmük nem a gyorsaságra összpontosult, hanem arra, hogy a túloldalon lévő társaikat eltalálják a labdával. Ennek következtében a mért idő is rosszabb lett.

Véleményem szerint a futógyakorlat nagyon találó volt a dinamikus gyorsaság felmérésére. A gyermekek előszeretettel vesznek részt szinte bármilyen gyakorlatban, amiben futás is van. A babzsákokkal csak izgalmasabbá tettem a feladat végrehajtásának módját. Az ingafutásban az első mérés alkalmával plüss játékokat használtunk, de mivel gyakoriak voltak a megbetegedések, úgy döntöttem, hogy jobb, ha a gyermekek nem fogdossák össze egymás játékeit, így áttértünk a babzsákra. Korosztályos megoszlásban a 6 éveseknél nem tapasztaltam nagy változást egyik gyorsasági feladatban sem. Habár minimálisan kimutatható náluk is, mégis azt gondolom, hogy a tényleges fejlődés az 5 éveseknél mutatkozik meg.

A visszamérések során nyert adatokból következtetve, arra gondolok, hogy mivel a gyermekek az első mérés során megismerték a feladatokat, ezért bátrabban kezdtek bele még egyszer. A gyakorlat végrehajtása már nem jelentett akkora kihívást. Szerintem közre játszott az eredmények javulásában a különböző típusú gyorsaságfejlesztő játékok alkalmazása is. Biztosan merem állítani, hogy a testalkatban megmutatkozó különbségek ugyancsak befolyásolták a kapott eredményeket. A lányok erősebb, míg a fiúk magasabb testalkattal rendelkeztek.

Amire úgy érzem, hogy nagyobb hangsúlyt kellene fektetni, az a bal oldal erősítése. Kislabda dobásnál tapasztaltam azt, hogy a gyermekeknek az is nehézséget okozott, hogy bal kézzel megfogják a labdát. A bal oldal gyengesége visszavezethető a testképre, amelyet a koordinációs feladatokban már említettem.

Összeségében úgy érzem, hogy a csoportszintű fejlesztési terv pozitív irányba befolyásolta a fejlődést.

7.4. Ügyességi tesztek eredményeinek kiértékelése

7.4.1. „Mancsórjárat” (Akadálypálya)

A gyermekek ügyességének tesztelésére akadálypályát állítottam össze. A pálya végrehajtásához figyelembe vettem az erő, gyorsaság, koordináció és a figyelem jelenlétének szükségességét. A komplex tesztfeladat során azt tapasztaltam, hogy a figyelem volt az egyik legnagyobb kihívás a gyermekek számára. Gyakran hagytak ki bójákat szlalomozás közben, mert arra törekedtek, hogy minél hamarabb a pálya végére érjenek. Hiba esetén a gyermekeknek minden esetben vissza kellett menni a hibapontra és a hibájukat javítva folytathatták a feladatot. Az akadálypálya nagy népszerűséggel bírt a gyermekek körében, mai napig kérik, hogy rakjam össze nekik. Folyamatosan a jobb eredményre törekszenek. Az első mérés során többször nyomatékosítottam, hogy nem csak a gyorsaságra, hanem a pontosságra is figyelni kell. A pontatlanság okozta idővesztés szépén kimutatkozik mindkét alkalommal a mért eredmények átlagából. A feladatot megvizsgáltam nem-, és korosztályos megoszlásban egyaránt. A kapott eredményeket átlagoltam, a számolásból nyert eredményeket a 14. és 15. ábrán kívánom szemléltetni. A mért adatok átlaga a 10. mellékletben látható.

A 14. ábrán a nemek szerinti átlageredmények megoszlása tekinthető meg. Mérések során minden esetben tizedmásodperc pontossággal rögzítettem az eredményt. A kapott értékekből átlagot számoltam az első és a második alkalommal egyaránt. A két mérést összehasonlítva, mind a két korosztálynál javulás mutatható ki. Habár a javulás nem nagy mértékű, úgy gondolom, hogy ez az eredmény előrelépést mutat a gyermekek fejlődésében.

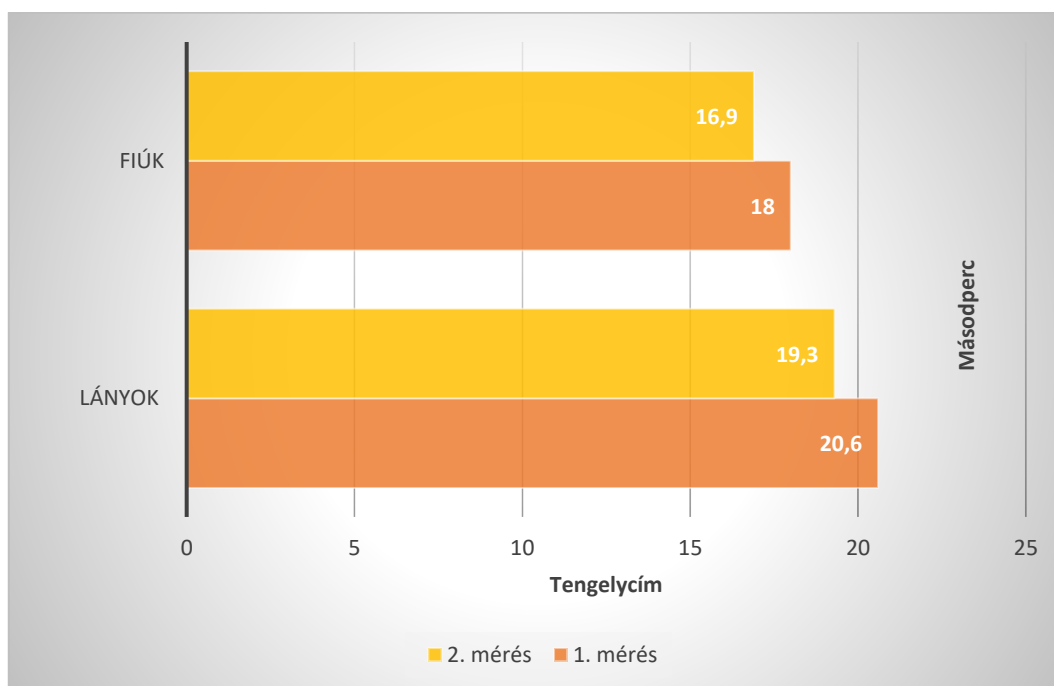
Az első mérést követően a lányok átlageredménye 20,6 másodperc lett. A fiúk ennél egy kicsit jobban teljesítve, átlagosan 18,0 másodperc alatt teljesítették a pályát. A két nem közti különbség 2,6 másodperc.

A második mérésnél a gyermekek már igyekeztek jobban figyelni, így sikerült is javítani az eredményeken. Ebben az esetben a lányok átlageredménye 1,3 másodperccel jobb lett, ami azt jelenti, hogy a visszamérést követően az 19,3 másodperc alatt teljesítették a komplex feladatot.

Visszamérést követően a fiúknál 1,1 másodperces javulás mutatható ki. Ezzel a javítással a fiúk átlagosan 16,9 másodperc alatt teljesítették az akadálypályát. Ebben az esetben a fiúk 2,4 másodperccel hamarabb befejezték a feladatot, mint a lányok.

Véleményem szerint a lányok gyengébb eredményében közre játszik az előző két képességterületen produkált gyengébb eredmény.

Mivel az akadálypálya végrehajtásához szükség van mindhárom képességterület alkalmazására, ezért itt is kimutatkozik, hogy esetükben több fejlesztés szükséges. A lányok esetében megmutatkozott a bizonytalanság. Dolgozni kell azon, hogy magabiztosabbá váljanak, valamint esetükben célszerű több futójátékot alkalmazni.



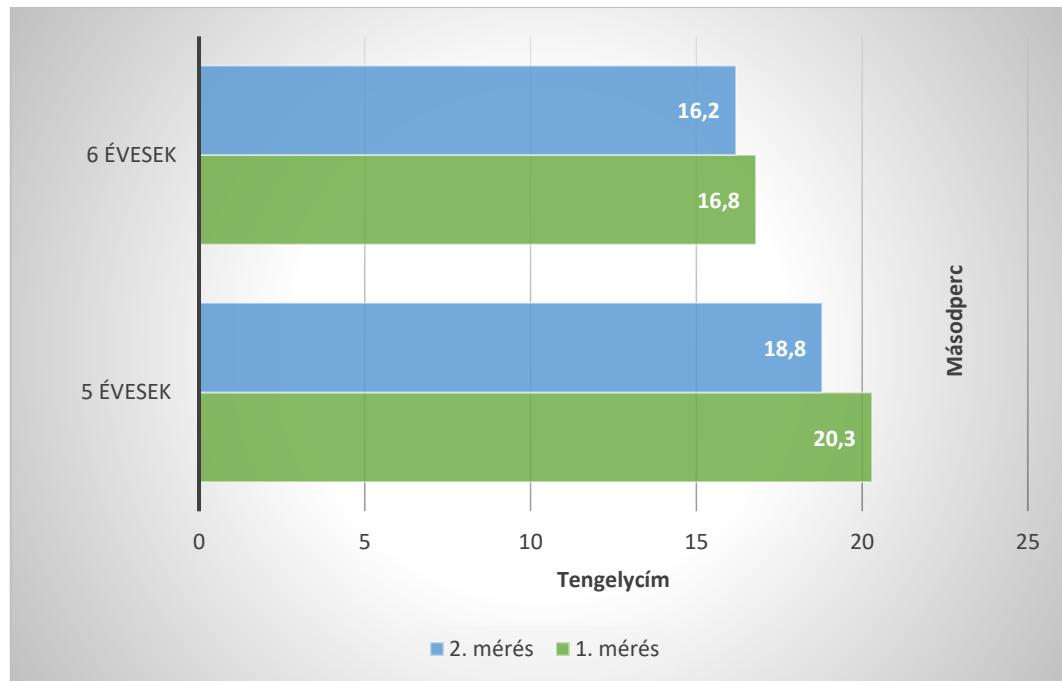
14. ábra Az akadálypálya nemek szerinti megoszlásának átlagideje az első-, és a visszamérést követően (szerzői szerkesztés).

Hasonló eredményeket és javulást figyeltem meg az akadálypálya teljesítésének nemek szerinti megoszlásában is. Az 5 éves korosztály gyengébben teljesített az első -, és a második/vagy visszamérést követően egyaránt, mint az idősebb társaik. A számolások során nyert átlagértékeket a 15. ábrán szemléltetem.

Az első mérés során nyert adatok átlagolását követően az 5 évesek átlagideje 20,3 másodperc, míg a 6 éveseké 16,8 másodperc volt. Ezek az értékek azt mutatják, hogy az idősebb korosztály ezt a feladatot átlagosan 3,5 másodperccel jobban teljesítette, mint fiatalabb társaik.

Az 5 évesek táborát erősítő gyermekeknél, a második mérést követően 1,5 másodperces javulás figyelhető meg. A visszamérést követően átlagosan 18,8 másodperc alatt teljesítették az akadálypályát.

A második mérést követően a 6 évesek körében igen alacsony a javulási mutató. Ebben az esetben csupán 0,6 másodperccel teljesítettek jobban, mint az első mérés során. A visszamérés adatai szerint 2,6 másodperccel jobban teljesítettek a 6 évesek, ezzel kihozva magukból a maximumot. Habár csekély a javulási mutató, úgy gondolom, hogy ebbe feladatba bele adtak mindent, ami elvárható mindkét korosztálytól.



15. ábra Az akadálypálya első és második mérésének átlageredményei korosztályos megoszlásban (szerzői szerkesztés).

7.4.2. „Dínó tojás mentés” (Babzsák dobása hullahopp karikába)

Az elnevezésnek köszönhetően, ennek a feladatnak igen nagy sikere volt a gyermekek körében. A feladatot játéba integrálva mutattam be, így a gyermekek célba dobási ügyességét könnyebben mérhettem. A dobásra szánt idővel figyeltem arra, hogy ne kapkodjanak a gyermekek, de ahogy az előző ügyességi feladatban, itt is gyakran figyelmeztetni kellett a gyermekeket, hogy figyeljenek. Nem a gyorsaságon, hanem a pontosságon van a hangsúly. Megjegyezném azt, hogy az első mérések során sem jobb, sem bal kézzel nem volt 5 találatos dobás, ami utal a szem-kéz koordináció gyengeségére. Bal kézzel elvégezni a feladatot szinte mindegyik kisgyermeknek nagy kihívás volt, ami igencsak meglepett. Ezt a tényt ugyancsak visszavezném a testséma

és a téri orientáció gyengeségéhez. A balkezes dobássorozat első mérése során gyakori volt a 0 találatos dobás. Ezt a feladatot is megvizsgáltam nem-, és korosztályos megoszlásban is. A vizsgálati eredményeket a 16. és 17. ábrán kívánom szemléltetni.

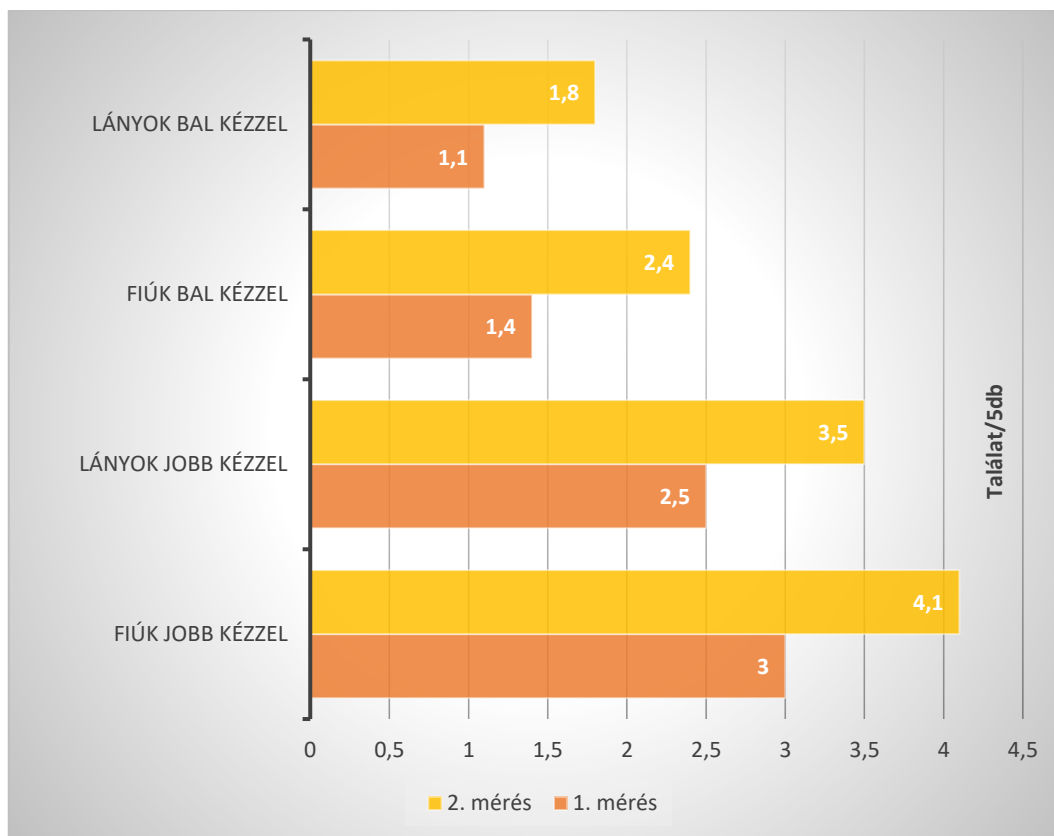
A 16. ábrán látható a jobb és balkezes dobások találatának átlagolása nemek szerinti megoszlásban. Az első és a második mérés során is megfigyelhető, hogy a fiúk jobb és balkézrel is pontosabban dobtak, mint a lányok. Az első mérést követően jobb kézzel a fiúk az 5 lehetőségből, átlagosan 3 alkalommal találtak bele a karikába. Bal kézzel, ugyancsak 5 lehetőségből, átlagosan mindössze 1,4 alkalommal volt találatuk. Általánosságban elmondható, hogy a gyermekek nagy százalékánál a bal agyfélteke a dominánsabb, amelyet a jobb oldallal végzett feladatok eredménye tükröz.

A lányok átlaga az első mérést követően, jobb kézzel 2,5 találatos volt. Bal kézzel az 5 lehetőségből 1,1 alkalommal találtak bele a karikába.

Visszamérést követően jobb eredményeket kaptam, nagy örömemre ennél a feladatnál is javulás volt kimutatható mindkét nemnél. A bal oldal még így is fejlesztésre szorul, de már elindultunk a jó úton. Véleményem szerint kitartó munkával és megfelelő feladatok gyakorlásával pár hónapon belül javítható a probléma. Esetükben célszerű a labdával végzett tevékenységek bal oldali végrehajtása. Ha a labdás feladatok már könnyebben mennek, akkor ajánlott a feladatok nehezítése, kombinálása.

A második mérés során a fiúk jobb kezes dobásának javulási mutatója 1,1 találattal emelkedett, ennek alapján 4,1 találatuk volt az 5 dobásból. A bal kezes dobásuk 1 találattal emelkedett, így a visszamérés során átlagosan 2,4 alkalommal találtak bele a karikába.

Visszamérésre a lányoknak is sikerült javítani. Jobb kézzel pontosan 1 találattal emelkedett az átlaguk, míg bal kézzel csupán 0,7 találattal sikerült javítani. Véleményem szerint és a résztvevő gyermekek elmondása alapján kevésbé volt ismert a gyermekek körében ez a feladat. Ritkán vagy nem alkalmazták sem a szülők, sem a pedagógusok. Figyeltem a gyakori és változatos ismétlésre, gyakorlásra. Gyakran játszottunk kidobós játékot, ahol mozgó célpontot kellett eltalálni.

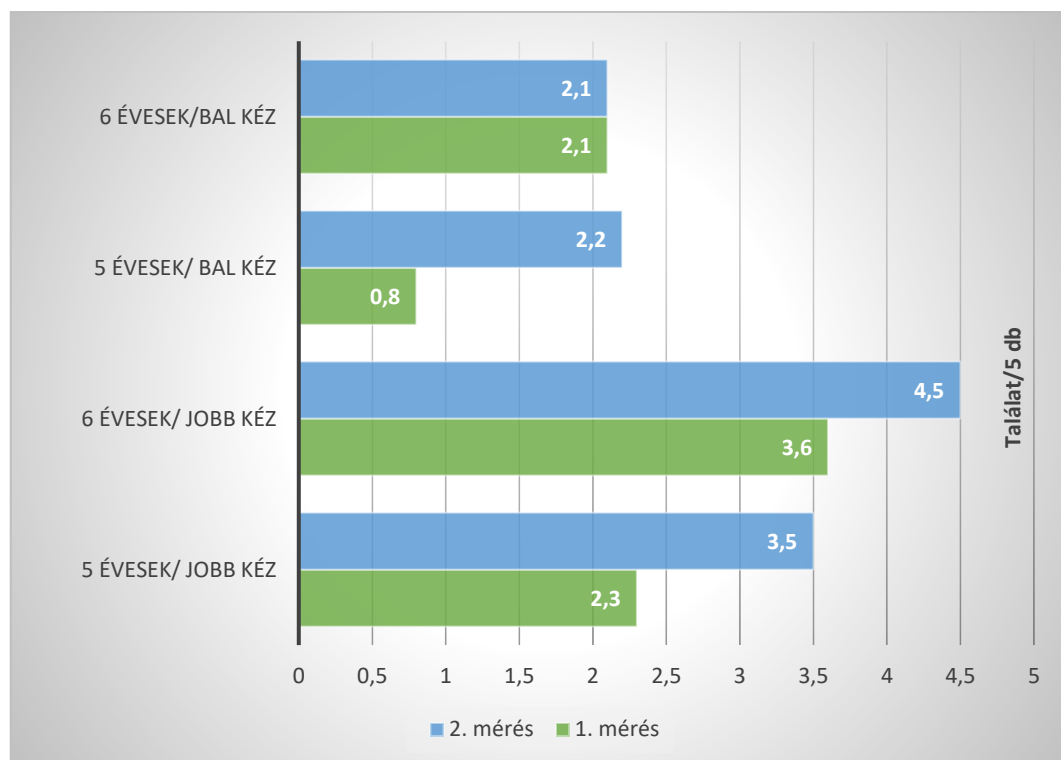


16. ábra Jobb-, és balkezes dobásátlag nemek szerinti megoszlásban. 5 dobás/találat (szerzői szerkesztés).

13. ábrán jól látható a dobástalálatok átlagának korosztály szerinti megoszlása. Külön kiemelném az 5 évesek bal kezes dobásának kiemelkedő fejlődését, ami szépen kimutatható az ábrán. Korosztályos megoszlásban az 5 évesek átlagtalálata alacsonyabb a 6 évesek találatánál, viszont a javulási mutatójuk magasabb a 6 évesek mutatójánál. Ez az adat mindkét kézre egyaránt vonatkozik. A fiatalabb korosztályt a csoportos fejlesztés során gyakran állítottam párba idősebb kortársaikkal. A páros feladatvégzések során gyakoriak voltak a párcserék. „Küzdelmek” során az erő kifejtés mértéke változó volt, a gyermekek erősödtek. A tény, hogy a gyermekek testtartása javult, erősödött izomzatuk, közrejátszik a javulásban.

Az első mérést követően a 6 évesek átlagtalálata az 5 dobásból, jobb kézzel 3,6 találat volt. Bal kézzel 2,1 alkalommal találtak bele a hullahopp karikába az 5 alkalomból. Ezzel szemben az 5 évesek, az első mérést követően 2,3 alkalommal találtak bele a karikába jobb kézzel. Bal kézzel nagyon gyenge eredményt produkálva mindössze 0,8 alkalommal volt sikeres találatuk.

Visszamérési adatok átlagolását követően, a 6 évesek, az 5 alkalomból jobb kézzel 4,5 alkalommal találtak bele a karikába. Javulási mutatójuk 0,9 találat/5 dobás. Bal kézzel történő dobásukban nem történt változás. A visszamérést követően dobásátlaguk 2,1 maradt. Az 5 évesek visszamérése során a jobbkezes dobásnál 1,2 találatos emelkedés mutatható ki. Visszamérési átlaguk jobb kézzel 3,5. Bal kezes dobásukon az 5 éveseknek szépen sikerült javítani. Ebben az esetben 1,4 találatos javulás mutatható ki. Visszamérési átlaguk bal kézzel 2,2.



17. ábra Jobb-, és balkezes dobás átlaga korosztály szerinti megoszlásban.
Átlagtalálatok száma /5 kísérlet (szerzői szerkesztés).

7.4.3. Önálló véleményem és következtetéseim az ügyességi tesztek eredményei alapján

Az ügyességi feladatok mindegyikében a gyermekeknek nehezebb dolguk volt, mint a koordinációs feladatoknál. A tesztek komplexek voltak, jobban kellett figyelni. Előfordult olyan feladat, amelyben megjelent zavaró tényező is, nehezítve a végrehajtás folyamatát. A 9 hetes, csoportos fejlesztési tervem az ügyességi teszteknel is hatékonynak bizonyult. Nem mutatható ki hatalmas változás, de a mutató minden

esetben a fejlődés pozitív irányába mozdult, ezért úgy gondolom, hogy ha ezt az irányt követjük, akkor lesz még javulás ezen a területen is. Véleményem szerint, ha javul az erő, gyorsaság és koordináció, akkor nagyobb változást érünk el az ügyesség területén is.

Az akadálypálya nagy kedvencévé vált a gyermekek körében, ezért igyekszem arra törekedni, hogy mindig izgalmas legyen, felkeltse a gyermekek érdeklődését, végrehajtása a fiatalabb korosztály számára is megoldható legyen. Mivel nemcsak a helyes kivitelezésre, hanem a gyorsaságra, sorrendre és hibajavításra egyaránt figyelni kellett, ezért úgy gondolom, ez a feladat nemcsak a testi, hanem a gyermekek idegrendszeri fejlődésére is hatással volt.

A későbbiekben is minden esetben arra törekszem, hogy a különböző képességterületek folyamatosan erősödjenek. Célom, hogy majd leendő óvodapedagógusként óvodai szinten is emeljem a sport iránti érdeklődést.

A babzsákdobás teszt eredményei számomra egy kis csalódást okoztak. Arra a következtetésre jutottam, hogy a bal/ vagy gyengébb oldal fejlesztésére nagyobb hangsúlyt kell fektetnem. Úgy gondolom, hogy közrejátszott a gyenge eredményekben az is, hogy a gyermekek gyakran nem tudják helyesen megválasztani a kért irányt/ oldalt. Természetesen igyekeztem folyamatosan javítani, de a későbbiekben erre más módszert kívánok alkalmazni. Terveim közt szerepel, hogy a tanév végén megint visszamérem a gyermekeket, hogy kutatásommal is alátámaszthassam a tényt, miszerint a folyamatosság a kulcs az ügyesség fejlesztésére. További terveim közt szerepel, hogy az óvoda minden csoportjának 5-6 éves korosztályát felmérem és az általuk produkált eredményeket összevetem a fejlesztésben résztvevő csoport eredményeivel. Célom, hogy bemutathassam a szülőknek is a mozgásfejlesztés jótékony hatását a gyermekek testi, lelki, idegrendszeri fejlődésére.

8. Szülői vélemények összegzése

Mint már korábban is említettem, a visszamérést követően megkértem a szülőket, hogy egy vélemény nyilvánító dokumentumon (3. számú melléklet) írják le, természetesen anonim módon, hogy tapasztaltak-e bármilyen változást gyermekükön, amióta a fakultáció aktív tagjai. Teljes mértékben kíváncsi voltam a negatív és pozitív visszajelzésekre egyaránt. Szerencsésnek mondhatom magam, mert a szülők nagyon együttműködőek voltak, a válaszokat rövid időn belül eljuttatták a kihelyezett dobozba. Mind a 16 kisgyermek szülőjétől megkaptam a visszajelzést. Negatív tapasztalat egy szülő részéről sem érkezett. Számos pozitív visszajelzést kaptam a szülők és az óvodapedagógusok részéről egyaránt. A szülők határozottan kijelentették, hogy a gyermekeiknél észrevették a változást.

Szülői vélemények:

„A kezdeti időszak után azt vettük észre, hogy szófogadóbb, nyugodtabb, mindenképpen javult a magatartása, megkapja és kielégíti a szükséges ingereket. Mozgása sokat javult, fejlődik. Olyan dolgokat csinálnak „edzésen”, amire az ovitesin nem kerül sor. Az itt tanult türelem és tisztelet a mindennapokban is megnyilvánul.”

„Határozottan pozitív hatással van ez az edzésforma a gyermekekre. Ügyessége már készség szinten javult. Szívesen vesz részt az órákon, nekem ez azért is jó, mert tudom ezzel motiválni. Kudarctűrő képessége is sokat javult. A lelkesedése egész napra szól, otthon mindig igyekszik megmutatni, hogy mit tanult, tanítja a kistesót bukfencezni, játékokból akadálypályát épít. „

„Feladatokban kitartóbb lett, új dolgokat már bátrabban kipróbál.”

„Pozitív változásként figyeltük meg, hogy várakozásnál türelmesebb, nyugodtabban várja meg, hogy rá kerüljön a sor, addig figyel és nem vág közbe sem szavakkal, sem mutogatással. Mozgás közben észrevettük, hogy jobban összpontosít.”

„Gyermelem feladattudata a rendszeres mozgásformának köszönhetően, sokat változott pozitív irányba. Az ügyességi, gyorsasági feladatokhoz korábban félve kezdett neki, több minden nem sikerült neki. Ebben nagy változást tapasztaltunk, sokat fejlődött, ügyesedett és bátorodott. Viselkedésére is pozitívan hatott.”

„Gyermekekre pozitív hatással van a fakultáció. Korábban csak a nagyobbakkal barátkozott, de amióta ovijudora jár, azóta végre barátkozik a vele egykorú gyerekekkel. Mozgásában sokat fejlődött, megindult benne a versenyszellem.”

Ilyen és még ehhez hasonló visszajelzések érkeztek a szülők részéről. A külső, szabadon választható program május végéig tart az óvodában, de lehetőséget biztosítok a szülők és gyermekek részére, hogy a nyár folyamán is részt vehessenek „edzéseken”.

A felmérés végén tartottam egy családi délelőtti, sportági bemutatóval egybekötve. A gyermekek felpróbálhatták a judo gi-t, valamint megmutathatták, hogy mit tanultak az elmúlt időszakban. A szülőket bevonva egy igen izgalmas délelőtti töltöttünk el közösen. A programnak köszönhetően a szülők láthatták, hogy gyermekük miben fejlődött, a rohanó hétköznapi helyett eltölthettek egy nyugodt játékos délelőtti gyermekeikkel.

A pozitív visszajelzéseknek és tapasztalatoknak köszönhetően, komolyan elgondolkodtam a TSMT terapeuta képzés elvégzésén. Ha sikeresen lediplomázom, az első terveim közt van a jelentkezési lap kitöltése. Célom a lehető legtöbbet adni a gyermekeknek, ami a későbbiekben pozitív hatással lehet az életükre.



13. kép Közös családi délelőtti

9. Összegzés

Kutatásom során az 1. számú hipotézisemben a feltételezésem, hogy a természetes mozgások, minden kisgyermek számára természetesek, a nemleges választ nyerték. A csoportos mozgásfejlesztési tervemben szinte minden alkalommal megjelentek a kúszások, mászások. Megdöbbenve szembesültem a ténnyel, hogy a gyermekek elég nagy része nem tud kúszni, mászni. Külön felhívtam a szülők figyelmét erre a tényre. Az óvodánkban dolgozó pedagógusok részére felajánlottam a puzzle szőnyeg szabad használatának lehetőségét, így mindenki lehetőséget kap és felmérheti a csoportösszetétel mozgásfejlettségét.

A 2. számú hipotézisemmel a magatartásproblémás gyermekek együttműködését kívántam vizsgálni. Az a felvetés, hogy nem lesznek annyira együttműködőek mint társaik, beigazolódott. Beigazolódott az a tény is, hogy a mozgás jótékony hatással van a magatartásproblémás gyermekekre. Habár ez a felvetés nem volt a hipotéziseim közt, mégis úgy érzem, hogy nagyon fontos állomása az egész kutatási munkámnak. Igaz, hogy nagyon sok energia, idő, türelem és elfogadás van mögötte, de azok a gyermekek, akik az első alkalmak során ellenszegültek, csak azért is mást csináltak, mint amit kértem, mára már a sor elején jeleskednek, példát mutatva csoporttársaiknak. A 3. hipotézisemben a feltételezés, hogy a mozgáshiányos gyermekeknek gondolkodási és viselkedési problémáik vannak, visszacsatolható az előző felvetésemhez. Tény és való, tudatában voltam annak, hogy csoportomban több magatartásproblémás gyermek is van, de azt nem tudtam, hogy problémáik oka csupán a mozgáshiány és annak következményei. Nem állítom azt, hogy minden kisgyermeknél szembetűnő a változás, de azt bizton mertem állítani, hogy ezek a gyermekek elindultak egy úton, amit szeretnek és szívesen végeznek. A megfelelő fejlesztéssel, odaadó szülői és pedagógusi hozzáállással, elfogadással a magatartásproblémás gyermekek magatartása pozitív irányba változhat.

A feltételezésem, hogy fiúk és lányok mozgásfejlesztése során a fiúk egyensúlyozó képessége nagyobb mértékben fog változni, mint a lányoké, beigazolódott. Az első adatok alapján, a mérési mutatók a két nem között minimálisan voltak eltérőek. A kilenc hetes, csoportos fejlesztés követő adatok alapján a fiúk mérési mutatója nagyobb változást igazolt, mint a lányok mutatója.

Az 5. számú hipotézisemben azt feltételeztem, hogy nemek szerint lesznek lényegesebb eltérések. Ez a feltételezésem két esetben igazolódott be. Az első eset az ingafutásnál

mutatkozik meg a 12. ábrán. Nagyobb eltérést tapasztaltam a nemek közti javulási tendenciában, mégpedig a lányok javára. A lányok javulási mutatója 1,5 másodperces, míg a fiúké 0,8. Azt azonban hozzátenném, hogy még így is a fiúk voltak eredményesebbek ebben a feladatban, amit a testi adottságokhoz vezettem vissza.

A második alkalom, ahol lényegesebb eltérést véltem felfedezni a 16. ábrán látható, ahol a feladat lényege, hogy minél több babzsákot kellett a hullahopp karikába juttatni, először jobb, majd bal kézzel is. A fiúk a jobb és a balkezes dobások során is kiemelkedőbben teljesítettek a lányoknál. A lányoknál több figyelmet kell szentelni a többi képességfejlesztés területén is. A szem-kéz koordináció fejleszthető otthon is. A szülőket igyekeztem ösztönözni az otthoni feladatvégzés kapcsán. Kutatásom során a célom, hogy a csoport minden tagjánál változást érek el, beteljesült. Van, aki jobban és gyorsabban van, aki lassabban és kevésbé fejlődött, de minden kisgyermeknél sikerült elérnem a mozgás iránti érdeklődést. A szakirodalmak kutatása és lapozgatása során rengeteg új információt gyűjtöttem, amelyeket igyekszem a saját munkámba beiktatni, a tanultakat kamatoztatni.

A tesztfeladatok kiértékelései jól szemléltetik a fejlesztés hatékonyságát, ahogy azt is, hogy ezt lehetne jobban is. Úgy érzem, hogy hiába a több év tapasztalat a mozgásfejlesztés területén, itt is sikerült újat kapnom és adnom. A továbbiakban igyekszem még több figyelmet, időt és energiát szentelni a magatartásproblémás gyermekek részére, továbbá mindent meg fogok tenni annak érdekében, hogy felhívjam a szülők és pedagógusok figyelmét a mozgáshiány okozta következményekre.

10. Felhasznált irodalom

1. Adányi Róza, 2011. *Megelőző orvostan és népegészségtan* (online). Digitális Tankönyvtár: Országos gyermekegészségügyi intézet.
<http://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/handle/123456789/7389>. Letöltés dátuma: 2023.04.23.
2. Anonim, 2009. *Az egészséges életmódra nevelés programja, az egészségtudatos iskolai táplálkozás* (online). Debrecen: Huszár Gál Gimnázium, Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény.
<https://huszargaliskola.hu/userfiles/files/tamop314eletmod.pdf> szerk. Letöltés dátuma: 2023.04.25.
3. Bacsó Ágnes, Balatoni Ágnes, Csordás Ágnes Katalin, Fogarasi-Grenczer Andrea, Prosszer Mária, Hegedűs Katalin, Kiss Judit, Talabér Júlia, 2018. *Egyéni egészségfejlesztés módszertana* (online). p.25.
https://efop180.antsz.hu/attachments/article/120/Egyeni_egeszsegfejlesztes_modszertana_ET_V1_Publ.pdf: EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001. Letöltés dátuma: 2023.02.21.
4. Bárdos György, Kraiciné Szokoly Mária, 2018. *Egészség, életmód, egészségfejlesztés a felsőoktatás szemszögéből*(online). Budapest.
https://nevelestudomany.elte.hu/downloads/2018/nevelestudomany_2018_2_5-21.pdf. Letöltés dátuma: 2023.03.16.
5. Boncz Imre, Lampek Kinga, Pusztafalvi Henriette és mts., 2022. *Kézikönyv az egészségfejlesztéshez*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. p.16.
<http://www.etk.pte.hu/public/upload/files/efop343/KezikonyvAzEgeszegfejleszteshhez2022net.pdf>. Letöltés dátuma: 2023.03.06.
6. Csányi Tamás, Király Tibor, Pappné Gazdag Zsuzsanna, Boronyai Zoltán, 2015. *Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés mozgáskonceptiós megközelítésben* (online). Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.
https://www.researchgate.net/publication/331989807_Mozgasfejlesztes-ugyessegfejlesztes-mozgaskoncepcios-megkozelitesben. Letöltés dátuma: 2023.04.27.
7. Csizmadia Péter, 2018. *Kísérlet az egészség fogalmának újradefiniálására. A Meikirch modell*. Egészségfejlesztési Folyóirat, 59.évf.(1.szám).
https://matarka.hu/cikk_list.php?fusz=155177. Letöltés dátuma: 2023.04.27.
8. Danis Ildikó, Farkas Mária, Herczog Mária, Szilvási Léna, 2011. *A koragyermekkorai fejlődés természete – fejlődési lépések*. Budapest: Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet. Letöltés dátuma: 2023.04.26.
9. Domokos Mihály, 2015. *A testnevelés és sport tanításának elmélete és módszertana*. Szeged: SZTE / JGYPK TSI.

10. Eckschmiedt Sándor, 2015. *Sportmérés*. Debreceni Egyetem. p.113.
<https://tf.hu/wp-content/uploads/2009/06/Eckschmiedt-S%C3%A1ndor-Sportm%C3%A9r%C3%A9s.pdf>. Letöltés dátuma: 2023.04.23
11. Éger Istvánné, 2006. *A közoktatás szerepe az egészségfejlesztésben*. Sopron, Doktori (PhD) értekezés. p.13.
http://doktori.unisopron.hu/id/eprint/224/1/de_2897.pdf. Letöltés dátuma: 2023.04.28.
12. Farmosi István, 1999. *Mozgásfejlődés*. Budapest-Pécs: Dialóg Campus Kiadó.
13. Farmosi István, 2011. *Mozgásfejlődés*. Budapest: Dialóg Campus.
14. Farnos István, Gaál Sándorné, 2007. *Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése*. Budapest-Pécs: Dialóg Campus Kiadó.
15. Gilles Diedrichs, 2016. *Pillegyerekek*. 2018 szerk. Debrecen: Saxum Kiadó.
16. Gulácsi László, 2019 . Az egészségfejlesztés gazdasági jelentősége In: *Egészségfejlesztés és nevelés(online)*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
https://mersz.hu/dokumentum/m594een__9. Letöltés dátuma: 2023.04.25.
17. Gyetvai György, Szatmári Zoltán, Kecskemétiné Petri Adrienn, 2008. *Testkultúra -elméleti és kutatás-módszertani alapismeretek*. Szeged: JGYPK Kiadó.
18. Hidvégi Péter, Bíró Melinda, 2015. *A reakció elmélete és módszertana 2*. Eszterházi Károly Főiskola Sporttudományi Intézet: EKF Liceum Kiadó.
19. Hidvégi Péter, Kopkáné Plachy Judit, Müller Anetta, 2015. *Az egészséges életmód(online)*. Eger: Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet.
https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/01/42/64/dd/1/Az_eg_szs_ges__letm__d.p
df. Letöltés dátuma: 2023.03.14.
20. Kanczler Gyuláné, 1988. *Segédanyag a "Természettudományi ismeretek" stúdiumhoz*. Budapest: Budapesti Tanítóképző Főiskola.
21. Katics László, 2015. *Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben-, szabadidő- és versenysportban)*. Pécs: Publikon Kiadó. p.175.
22. Király Tibor, Szakály Zsolt, 2011. *Mozgásfejlesztés és motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Budapest: Dialóg Campus Kiadó.p.70.
http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Kiraly-Szakaly%20-%20Mozgasfejlodes%20es%20a%20motorikus%20kepessegek%20fejlesztese%20gyermekkorban/mozgasfejlodes_korr.html#d5e21
Letöltés dátuma: 2022.12.22.
23. Kis Bernadett, 2017. Az Ottawai Charta és jelentősége az egészségfejlesztésben. In: *HOLISZTIKUS EGÉSZSÉG, EGÉSZSÉGMAGATARTÁS ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS*. Szeged: Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet, p. 47..

24. Körmöczi Katalin, 2015. *Egészségnevelés néhány lehetősége az óvodai élet mindennapjaiban*. hely nélkül.: Sprint Kft.
25. Kunos Andrásné, Gaál Sándorné, 2000. *A mindennapos testnevelés tervezése*. Szarvas: Flaccus, Gaál Sándorné -magánkiadás.
26. Kunos András, 1976. *Az óvodai testnevelés foglalkozások módszertana*. Budapest: Tankönyvkiadó vállalat. p.30.
27. Lampek Kinga & Füzesi Zsuzsanna, 2019. In: *Az egészség fogalmának alakulása*(online). Szeged: SZTE Egyetemi Kiadványok.
http://acta.bibl.u-szeged.hu/62596/1/Unnepi_kotet_Benko_Zsuzsanna_041-068.pdf. Letöltés dátuma: 2023. 01.15.
28. M.Kornyicki Ágota, 2022. Egészségfejlesztési irodák működése: Múlt, jelen és a vízionált jövő. In. *Egészségfejlesztés (tematikus különszám)*, 63.évfolyam(4.szám), p. 3.
https://www.researchgate.net/publication/366888123_Egeszsegfejlesztesi_iroda_k_mukodese_Mult_jelen_es_a_vizionalt_jovo
29. Mede Perla, 2009. Az alternatív pedagógiák mint esély és kihívás az értelmileg akadályozottak gyógypedagógiájában (online). *Gyógypedagógiai Szemle*, 37. évf.(2.-3. szám), pp. 131-132. <https://epa.oszk.hu/03000/03047/00045/pdf>
Letöltés dátuma: 2023.04.30.
30. Meszler Balázs, 2015. *Motorikus képességek mérése*, hely nélkül.: Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar.
31. Meszler Balázs, Tékus, Éva, Váczi Márk, 2015. *Motorikus képességek mérése*(online) Pécs: Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar sporttudományi és Testnevelési Intézet. p.4.
<http://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/motorikus-kepesssegek-merese.pdf>. Letöltés dátuma: 2023.03.13.
32. Moravcsik-Kornyicki Ágota, R. Fedor Anita, 2021. Az egészség komplex megközelítése, mint az egészségszociológiai vizsgálatok elméleti kerete. *Acta Medicinæ et Sociologica*, Issue Vol. 12. No. 32., p. 18.
https://www.researchgate.net/publication/353958090_Az_egeszseg_komplex_megkozelitese_mint_az_egeszseg-_szociologiai_vizsgalatok_elmeleti_kerete.
Letöltés dátuma: 2023.02.16.
33. Náadori, L., 1986. *A testi képességek fejlődésének érzékeny időszakai, alapelvek, alapfogalmak* (online). In.*Módszertani közlemények*. 26.kötet, 2.pld. p.61-71
http://acta.bibl.u-szeged.hu/27310/1/modszertani_026_002_061-071.pdf.
Letöltés dátuma: 2023.03.13.
34. Náadori László, Gáspár Mihály, Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Szegerné Dancs Henriette, Woth Péter, Gáldi Gábor, 2011. *Sportelméleti ismeretek*. Pécs: Dialóg Campus Kiadó.
35. Osváth Péter, 2018. *Élettan II.*(online). Társadalmi innovációk- Új módszerek kidolgozása a Testnevelési Egyetem megvalósításában.

EFOP-5.2.5-18-2018-00012 szerk. https://tf.hu/files/docs/egeszsegtudomanyi-es-sportorvosi-tanszek/lettan_II._oktat%C3%A1si_seg%C3%A9danyag.pdf
Letöltés dátuma: 2023.04.26.

36. Pajor Géza, 1984. *Egészségtan*. Budapest: Tankönyvkiadó.
37. Pintérné Tasnádi Ágnes, 2006. *Mozgásfoglalkozások az óvodában*. Budapest: Trefort Kiadó.
38. Polgár Tibor, Szatmári Zoltán, 2011. *Motoros képességek* (online). Pécs: Dialóg Campus Kiadó p.9., p.70
https://eta.bibl.u-szeged.hu/1628/1/motoros_kepessegek.pdf. Letöltés dátuma: 2023.03.26.
39. Porkolábné Balogh Katalin, 1985. *Teljesítmény és magatartásavarak összefüggése óvodás korban*. Szombathely: Vas Megyei Pedagógiai Intézet.
40. Pukánszky Béla, 2013. *Bevezetés a gyermekkor történetébe*. TÁMOP-4.1.2.B.2-13/1-2013-0008 projekt szerk.(online). Szeged: Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
http://www.jgyph.hu/mentorhalo/tananyag/Bevezets_a_gyermekekortrtnetbe/39_rousseau_hatsa.html Letöltés dátuma: 2023.04.28.
41. Pukánszky Béla, Németh András, 1996. *Neveléstörténet*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó Rt.
42. Tahin Emma, 2010. *Elérkezettnek látszik tehát az idő, hogy itt közegészségtani tanszék felállíttassék* (online), hely nélk., <https://docplayer.hu/13867948-Elerkezettnek-latszik-tehat-az-ido-hogy-itt-kozegeszsegtani-tanszek-felallittassek.html>. Letöltés dátuma: 2023.04.25.
43. Tóth János, 2011. *Kondicionális képességfejlesztések lehetőségei*. A ZMNE KLHTK Tudományos Folyóirata, 4.évfolyam(1.szám), p. 5.
44. Végh Veronika, Pusztafalvi Henrietta, 2019. Leendő és gyakorló biológiatanárok egészség definícióinak összehasonlító elemzése. *Egészségfejlesztés*, LXI. évfolyam 1.szám (online). p. 3
http://epa.oszk.hu/02900/02987/00024/pdf/EPA02987_egeszsegfejlesztes_2021_01_236-242.pdf. Letöltés dátuma: 2023.03.16.
45. Vinko Matej, Robnik Monika & Blenkuš Mojca G., 2016. *30 Years after the Ottawa Charter: Is it Still Relevant in the Face of Future Challenges for Health Promotion?* European & International Affairs, Issue 8. kiadás
<https://eurohealthnet-magazine.eu/30-years-after-the-ottawa-charter->. Letöltés dátuma: 2023.04.28.
46. Virányi Anita, 2013. *A motoros képességek fejlesztésének módszertana* (online). Digitális Tankönyvtár: ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar.
<http://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/handle/123456789/2930>. Letöltés dátuma: 2023.04.27

11.Mellékletek

1.sz. melléklet Kérelem vizsgálati kutatáshoz

Tisztelt Horváthné Ambrus Marianna!

Korpos Judith, mint az intézmény dolgozója és a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem III. éves, levelező tagozatos hallgatója engedélyt szeretnék kérni, hogy kutatómunkámat a Zalaegerszegi Belvárosi I. számú Óvodában elvégezhessem.

Szakdolgozatom témája: Egészséges életmódra nevelés lehetősége az óvodában.

A témakörön belül: **Motoros képességek fejlesztése óvodás korban.**

Kutatásommal az óvodai fakultáció keretein belül, a foglalkozáson résztvevő gyermekek motoros képességeit kívánom felmérni és rögzíteni. A kutatási eredményeket a szakdolgozatomban szeretném elemezni. Az adatok csak statisztikai adatokként szerepelnének, név nélkül, a gyermekek hozzátartozóinak beleegyezésével.

Együttműködésében és engedélyében bízva, köszönettel:

.....

Korpos Judith

III. éves óvodapedagógus
hallgató

MATE

2.sz. melléklet Szülői beleegyező nyilatkozat kutatáshoz

Tisztelt Szülő!

Korpos Judith, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem III. éves, óvodapedagógus hallgatója kérelemmel fordulok Önhöz.

Szakedolgozatomhoz szükséges kutatásomban, az óvodai fakultáció keretein belül, a foglalkozáson résztvevő gyermekek motoros képességeit kívánom felmérni és rögzíteni. A kutatási eredményeket szakedolgozatomban elemezni szeretném. Az adatok csak statisztikai adatokként szerepnének, név nélkül.

Mivel az Ön gyermeke a fakultáció aktív résztvevője, az Ön beleegyezését szeretném kérni, hogy motoros képességeit, ezen belül ügyességét, gyorsaságát és mozgáskoordinációját felmérjem és rögzítsem. A foglalkozásokon szeretnék képeket készíteni, a személyiségi jogok figyelembetartásával.

Szakedolgozatom témája: Egészséges életmódra nevelés lehetősége az óvodában.

A témakörön belül: **Motoros képességek fejlesztése óvodás korban.**

Együttműködésében és engedélyében bízva, köszönettel

.....

Korpos Judith

III. éves
óvodapedagógus hallgató

MATE

Kérem, **húzza** alá:

IGEN beleegyeztem / NEM egyezem bele, hogy gyermekem a kutatásban részt vegyen.

.....

.....

aláírás

3.sz. melléklet Szülői vélemény nyilvánító

Tisztelt Szülő!

Korpos Judith, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem III. éves hallgatója kéréssel fordulok Önhöz.

Szakedolgozatomhoz szükséges kutatásomban, az ovijudo keretein belül, a foglalkozáson résztvevő gyermekek motoros képességeit kívánom felmérni és rögzíteni. A kutatási eredményeket szakedolgozatomban elemezni szeretném. Az adatok csak statisztikai adatokként szerepelnének, név nélkül.

Mivel az Ön gyermeke a program aktív résztvevője kérem, hogy anonim módon válaszoljon az alábbi kérdésre.

Köszönöm!

Kérem írja le pár mondatban, hogy tapasztalt-e bármilyen változást gyermeke érzelmi-, értelmi, viselkedésbeli tulajdonságaiban, továbbá vélt-e felfedezni bármilyen negatív esetleg pozitív változást gyermekén.

Válasz:

4. sz. melléklet Jelenléti ív

JELENLÉTI ÍV (Ovijudo)																
Dátum	A.R	B.J.A	B.L	D.K	G.A	H.B	K.K	K.P	K.S	L.H	N.J	S.Z	T.B	V.M	V.SZ	Z.K
03.okt	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
05.okt	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-
10.okt	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
12.okt	-	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17.okt	+	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+	-	-	+	+	+
19.okt	+	-	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	+	-	+
20.okt	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	-
24.okt	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+	+	+
07.nov	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	-	-	+
09.nov	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+
14.nov	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+
16.nov	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	+	+	+
21.nov	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	-	+
23.nov	-	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	-	-	-	+
28.nov	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30.nov	+	-	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	+	+
05.dec	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+
07.dec	-	+	-	+	-	+	+	-	-	+	+	+	-	+	+	-
12.dec	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-	-	-	+	+	+
14.dec	+	-	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	-	-	+
19.dec	-	+	+	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+
09.jan	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.jan	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+
16.jan	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+
18.jan	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.jan	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
25.jan	+	+	-	+	-	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-
30.jan	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+

4. sz. melléklet Adatismertető

ADATISMERTETŐ		
NÉV	NEM	KOR
A.R.	Fiú	6.5
B.J.A.	Lány	6.1
B.L.	Fiú	5.7
D.K.	Fiú	5.8
G.A.	Fiú	6.3
H.B.	Fiú	5.6
K.K.	Lány	6.6
K.P.	Fiú	5.8
K.S.	Lány	5.8
L.H.	Lány	5.9
N.J.	Fiú	5.0
S.Z.	Fiú	6.4
T.B.	Lány	5.4
V.M.	Fiú	5.7
V.SZ.	Fiú	6.6
Z.K.	Lány	5.1

5.sz. melléklet Maradj az úton

„Maradj az úton...” (Vonalfutás) eredményei				
1x7 méteren				
Név	Nem	Kor	Első mérés eredménye/hányszor lépett ki a felületről	Második mérés eredménye/hányszor lépett ki a felületről
A.R.	Fiú	6.5	0	0
B.J.A.	Lány	6.1	0	0
B.L.	Fiú	5.7	0	0
D.K.	Fiú	5.8	1	0
G.A.	Fiú	6.3	0	0
H.Z.	Fiú	5.6	0	0
K.K.	Lány	6.6	0	0
K.P.	Fiú	5.8	1	0
K.S.	Lány	5.8	0	0
L.H.	Lány	5.9	0	0
N.J.	Fiú	5.0	0	0
S.Z.	Fiú	6.4	0	0
T.B.	Lány	5.4	0	0
V.M.	Fiú	5.7	0	0
V.SZ.	Fiú	6.6	0	0
Z.K.	Lány	5.1	2	0

6.sz. melléklet Gólyák a fészekben

„Gólyák a fészekben” (Egy lábon állás) teszt eredményei (jobb láb)						
NÉV	NEM	KOR	Első mérés nyitott szemmel sec.	Második mérés nyitott szemmel sec.	Első mérés csukott szemmel sec.	Második mérés csukott szemmel sec.
A.R.	Fiú	6.5	12,6	23,6	2,1	8
B.J.A.	Lány	6.1	19,1	57	3,55	11
B.L.	Fiú	5.7	3,47	13	0,6	2,1
D.K.	Fiú	5.8	37,0	31,3	2,05	2
G.A.	Fiú	6.3	8,63	36	2,41	10,2
H.B.	Fiú	5.6	2,61	17,2	1,13	5,2
K.K.	Lány	6.6	39,7	47	10,2	30,2
K.P.	Fiú	5.8	47,6	47	13,8	13,4
K.S.	Lány	5.8	17,2	59	7,16	15
L.H.	Lány	5.9	4,44	21,7	1,66	8,9
N.J.	Fiú	5.0	36,3	47,7	17	17,6
S.Z.	Fiú	6.4	41	53	9,22	24,7
T.B.	Lány	5.4	42,7	44	3,35	18,4
V.M.	Fiú	5.7	7,25	25,1	4,60	5,13
V.SZ.	Fiú	6.6	23,1	22	1,71	4,66
Z.K.	Lány	5.1	7,3	16,6	2	9,1

7.sz. melléklet Kislabda dobás

„Szabadulj meg tőle....” Kislabda dobás						
NÉV	NEM	KOR	Első mérés jobb kézzel	Második mérés jobb kézzel	Első mérés bal kézzel	Második mérés bal kézzel
A.R.	Fiú	6.5	16	16,5	21,3	19,4
B.J.A.	Lány	6.1	17,3	16,8	27	20,6
B.L.	Fiú	5.7	17,1	16,1	19,8	23,1
D.K.	Fiú	5.8	17,9	15,2	20,3	18,9
G.A.	Fiú	6.3	18,3	17	19,2	19,4
H.B.	Fiú	5.6	20,6	19,9	25	23,8
K.K.	Lány	6.6	16,7	16,1	20,9	19
K.P.	Fiú	5.8	19	17,4	26,6	23,1
K.S.	Lány	5.8	18,7	17,9	21	19,6
L.H.	Lány	5.9	19,1	16	24	19,1
N.J.	Fiú	5.0	32,3	24	27,7	23
S.Z.	Fiú	6.4	20,3	18,6	23,1	18,2
T.B.	Lány	5.4	18,8	19	19,5	18,7
V.M.	Fiú	5.7	17,9	16,2	18,5	19
V.SZ.	Fiú	6.6	16,4	18	19,7	18,1
Z.K.	Lány	5.1	25,2	21,3	30,2	30

8.sz. melléklet Homokóra

„Homokóra” 4X4 méteres ingafutás				
NÉV	NEM	KOR	Első mérés 4x4 m	Második mérés 4x4m
A.R.	Fiú	6.5	7,6	7,1
B.J.A.	Lány	6.1	7,3	7,9
B.L.	Fiú	5.7	9,1	8,6
D.K.	Fiú	5.8	8,8	7,9
G.A.	Fiú	6.3	7,6	7,2
H.B.	Fiú	5.6	8,2	9
K.K.	Lány	6.6	8,7	8
K.P.	Fiú	5.8	8,9	7,3
K.S.	Lány	5.8	9,8	11
L.H.	Lány	5.9	14,8	9,2
N.J.	Fiú	5.0	10,4	9,3
S.Z.	Fiú	6.4	8,8	7,1
T.B.	Lány	5.4	15,7	12,9
V.M.	Fiú	5.7	9,8	8,4
V.SZ.	Fiú	6.6	8,1	8
Z.K.	Lány	5.1	11,1	10

9.sz. melléklet Mancsórjárat

„Mancsórjárat” Akadálypálya teszt				
NÉV	NEM	KOR	Első mérés Akadálypálya/sec.	Második mérés Akadálypálya/sec.
A.R.	Fiú	6.5	15,2	16
B.J.A.	Lány	6.1	15,8	15
B.L.	Fiú	5.7	19,6	16,4
D.K.	Fiú	5.8	16,6	16,6
G.A.	Fiú	6.3	18	15,8
H.B.	Fiú	5.6	17,7	18
K.K.	Lány	6.6	16,9	17
K.P.	Fiú	5.8	15,9	15,5
K.S.	Lány	5.8	20,3	18,5
L.H.	Lány	5.9	17	17
N.J.	Fiú	5.0	23,2	18,3
S.Z.	Fiú	6.4	17,6	16,9
T.B.	Lány	5.4	32,6	25,7
V.M.	Fiú	5.7	19,5	19
V.SZ.	Fiú	6.6	17,4	16,8
Z.K.	Lány	5.1	21,2	23

10.sz. melléklet Dínó tojás mentés

„Dínó tojás mentés” Babzsák dobása hullahopp karikába						
NÉV	NEM	KOR	Első dobássorozat jobb kézzel	Második dobássorozat jobb kézzel	Első dobássorozat bal kézzel	Második dobássoro zat bal kézzel
A.R.	Fiú	6.5	4	5	3	3
B.J.A.	Lány	6.1	4	3	2	2
B.L.	Fiú	5.7	2	4	0	2
D.K.	Fiú	5.8	3	2	1	2
G.A.	Fiú	6.3	4	5	3	1
H.B.	Fiú	5.6	3	4	1	3
K.K.	Lány	6.6	3	4	2	2
K.P.	Fiú	5.8	3	4	2	3
K.S.	Lány	5.8	2	4	1	2
L.H.	Lány	5.9	2	3	1	1
N.J.	Fiú	5.0	1	3	0	2
S.Z.	Fiú	6.4	4	5	2	3
T.B.	Lány	5.4	3	4	1	3
V.M.	Fiú	5.7	3	4	1	3
V.SZ.	Fiú	6.6	3	5	1	2
Z.K.	Lány	5.1	1	3	0	1

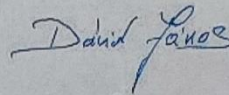
KONZULTÁCIÓS NYILATKOZAT

A Korpos Judith (hallgató Neptun azonosítója: GWM0TT) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom¹.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*2}

Kelt: Kaposvár, 2023. április 25.



Belső konzulens

¹ A megfelelő aláhúzendó.

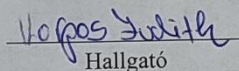
² A megfelelő aláhúzendó.

NYILATKOZAT

Alulírott Korpos Judith, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus, tanító szak nappali/levelező* tagozat végzős hallgatója nyilatkozom, hogy a dolgozat saját munkám, melynek elkészítése során a felhasznált irodalmat korrekt módon, a jogi és etikai szabályok betartásával kezeltem. Hozzájárulok ahhoz, hogy Szakdolgozatom egyoldalas összefoglalója felkerüljön az Egyetem honlapjára és hogy a digitális verzióban (pdf formátumban) leadott dolgozatom elérhető legyen a témát vezető Tanszéken/Intézetben, illetve az Egyetem központi nyilvántartásában, a jogi és etikai szabályok teljes körű betartása mellett.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem*

Kelt: Kaposvár, 2023. április 25.


Hallgató

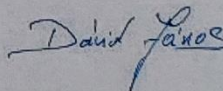
NYILATKOZAT

A dolgozat készítőjének konzulense nyilatkozom arról, hogy a Szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A Záródolgozatot/Szakdolgozatot/Diplomadolgozatot záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom*.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem*

Kelt: Kaposvár, 2023. április 25.



Belső konzulens

*Kérjük a megfelelőt aláhúzni!