

# **SZAKDOLGOZAT**

**Zóki Zsófia**

**Óvodapedagógia szak**

**Kaposvár**

**2024**



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem**

**Kaposvári Campus**

**Óvodapedagógia szak**

**Az óvodai mozgásos foglalkozások fiziológiai terhelésének vizsgálat**

**Belső konzulens:** Vönöczky Áron Gábor

**Készítette:** Zóki Zsófia

KSXHDT

nappali tagozat

**Intézet:** Neveléstudományi Intézet

**Kaposvár**

**2024**

# Tartalom

1.	Bevezetés.....	2
2.	Szakirodalom áttekintése.....	3
2.1	A kisgyermekkorai mozgásfejlődés.....	3
2.2	Az óvodai testnevelés.....	11
2.3	A játék.....	14
2.4	Népi játékok hatása a mozgásfejlődésre.....	15
2.5	A labda, mint fejlesztő eszköz.....	16
2.6	A sport fontossága.....	18
3.	Kutatás kérdései és módszerek.....	20
3.1	A kutatás kérdései.....	20
3.2	Vizsgálati módszerek.....	20
3.2.1	A kutatás helyszíne.....	20
3.2.2	Célcsoport meghatározása.....	21
3.2.3	Mintavételi eljárás.....	21
3.2.4	A feladatok részletes ismertetése.....	21
3.2.5	Adatfeldolgozás módszere.....	23
3.2.6	Etikai megfelelés.....	23
4.	Eredmények és értékelés.....	23
4.1	A 6 éves korosztály eredményének nemenként bemutatása.....	29
4.2	Az 5 éves korosztály eredményeinek bemutatása.....	37
4.3	A 4 éves korosztály eredményei bemutatása.....	40
4.4	Kérdőíves vizsgálat eredménye.....	43
5.	Következtetések.....	45
6.	Összefoglalás.....	46
7.	Irodalomjegyzék.....	49
8.	Ábra jegyzék.....	50
9.	Táblázat jegyzék.....	50
10.	Mellékletek.....	51
11.	Nyilatkozatok.....	59

# 1. Bevezetés

Szakedolgozatom témája „Az óvodai mozgásos foglalkozások fiziológiai terhelésének hatása”, témaválasztásomban a mozgás iránti szeretet és a szakmai kíváncsiság vezérelt, hiszen a jövőben a munkám egy részét képezi majd a gyerekek mozgása és mozgásfejlesztése. Számomra nagyon fontos a mozgás, a sportolás gyermekkorom óta az életem részét képezi. Már kisgyerekkoromtól kezdve a labdarúgásban találtam meg igazán a mozgás és a sport iránti örömet. Így elengedhetetlennek tartom, hogy már gyermekkorban megszerettessük a gyerekekkel a mozgást, valamint a sportolás által nyújtott pozitív hatásokat is megismerjék és örömet találjanak benne. A napjainkban fontosnak tartom, hogy több időt és odafigyelést fordítsunk a mozgásra. A mai modern, felgyorsult társadalomban megfigyelhető a mozgásszegény életmód. Emiatt tartom rendkívül fontosnak, hogy már a korai életkorban megszerettessük a gyerekekkel a mozgást és beépüljön a minden napi tevékenységünkbe. Mindemellett pozitív hatással van az életünkre, mint például, az egészségünk megőrzésében, örömforrásként szolgálhat, valamint kikapcsolódhatunk és kapcsolatokat teremthetünk segítségével. Másrésztől gyermekkorban a fejlődésre is hatással van, illetve fejlesztő tulajdonsággal is bír a mozgás. A témát mindezek mellett azért választottam, mert dajkaként dolgozom egy óvodában és így rálátást kaphattam a gyerekek mozgás képességeire, illetve szokásaikra. Sokszor azt tapasztaltam, hogy bizonytalan a mozgásuk, sokszor esnek el és az alapvető mozgások végrehajtása (kúszás, ugrás, futás) is nehézséget okoz számukra. Továbbá nem szívesen vesznek részt a testnevelés foglalkozáson, sokszor inkább nem hajtják végre a feladatokat vagy a játékból is kihúzzák magukat. Mindez idővel sokat változik és ez a testnevelés sokszínűségének is köszönhető. Tapasztaltam még, hogy sokszor egy kiscsoportos gyermek jobb mozgás koordinációval rendelkezik, mint egy nagy csoportos társa. Mindezekből fakadóan merült fel bennem a kérdés, hogy figyelhető-e meg különbség a gyerekek között, ha járnak valamilyen plusz mozgás/sport tevékenységre.

Elsősorban szerettem volna részletesebb betekintést nyerni a gyerekek mozgásfejlődésébe. Milyen fontos szerepe van a testnevelésnek, a mozgásnak és a játékos mozgásoknak a 3-6 éves korú gyerekeknél. A szakedolgozatom fő kérdéskörét képezi az a kutatás, melyben szeretném megvizsgálni, hogy az általam választott óvodában milyen mozgásos foglalkozások vannak a testnevelésen kívül és mennyien vesznek részt rajtuk. Továbbá, hogy az intézményen kívül járnak-e valamilyen mozgásos tevékenységre. Szűkebb körben pedig megvizsgálnám, hogy van-e különbség azon gyerekek mozgása között, akik az óvodai testnevelésen kívül részt vesznek még valamilyen plusz mozgás/sport foglalkozáson, összevetve azokkal, akik csak az

óvodai testnevelésben vesznek részt valamilyen tevékenységen. Szeretném még felhívni a figyelmet arra, hogy a különböző mozgás tevékenységek hatással lehetnek egyes képességterületekre. A kutatásomat egy óvodában szeretném elvégezni, ahol minél több gyereket szeretnék megvizsgálni.

Mindazonáltal az életemben meghatározó szerepe volt a labdarúgásnak, így a labdával történő sportolás/mozgás kap nagyobb hangsúlyt a dolgozatomban. A munkámban szeretnék rávilágítani arra, hogy milyen fontos a mozgás és a sportolás a gyermekek életében.

Mindemellett pedig a kutatásban résztvevő szülőkre is irányul egy online kérdőíves vizsgálat. Amelynek célja, hogy megtudjam a szülőktől mennyire tartják fontosnak a mozgást a gyermekük életében.

## **2. Szakirodalom áttekintése**

A szakirodalmi háttér áttekintéséhez igyekeztem olyan, a témához szorosan kapcsolódó irodalmak és források után kutatni és ezek közül válogatni, melyek átfogó képet adnak a gyermekek mozgásfejlődéséről, valamint motoros képésegeikről. Mindemellett szeretném az óvodai testnevelés, a mozgás és sportolás fontosságát is feltérképezni a források segítségével. Továbbá a Balatonboglári Hétszínvirág óvodában, ahol a felméréseket végrehajtottam kettő mozgásos foglalkozás közül válaszhatnak a gyerekek. Az egy a néptánc a másik a labdarúgás tehát ezért igyekeztem ezen témákhoz kapcsolódóan olyan is szakirodalmi forrásokat keresni, amelyek e két téma vonatkozásában vizsgálják a gyermekek mozgás fejlődését.

### **2.1 A kisgyermekkorai mozgásfejlődés**

A mozgásfejlődés fogalmi meghatározásai közül Meinel (1977) véleménye említhető. Meghatározása szerint a „motorikus fejlődés az ember kondicionális és koordinációs képességeinek, valamint mozgásformának és mozgáskészségeinek az individuális fejlődése a születéstől a halálig.” Nádori (1986) is hasonló képen gondolkodik azzal a különbséggel, hogy ő a képességeket, mint mozgáskészségeket és mozgásformákat a nem és az életkor összefüggésében is értelmezi. A mozgásfejlődés tehát átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek (kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, rúgás, ízületi mozgékonyosság) egyéni fejlődését, valamint a kondicionális képességeket (erő, gyorsaság, állóképesség), továbbá a koordinációs képességek átfogó körét (téri tájékozódás, ritmus képesség, egyensúlyozó képesség). A mozgásfejlődést több összetevő határozza meg. Ilyen

például a genetika, strukturális sajátosságok, a fejlődés örökletes elemei, reflexek és elemi mozgásminták, mozgástapasztalatok, mozgás/ edzés ingerek, természeti környezet, társadalmi és szociális viszonyok. A mozgásfejlődés szakaszait Winter (1975) foglalta össze és írta le legfontosabb jellemzőit. Így az óvodás kort lefedő időszak a 3-7/7,5 éves korig terjed, amelyre főként az alábbiak jellemző: a fő mozgásformák lendületes fejlődése és az első mozgáskombinációk létrejöttének periódusa. Az óvodába való belépés rendkívül fontos, ugyanis ebben az életszakaszban kapcsolódhat be először a rendszeres testnevelésbe, ami meghatározza a motorikus fejlődésének a minőségét hosszú távon. A fejlődésük három fő irány mentén halad. A teljesítmény javulásában, mozgásvégrehajtás minőségében és az ismert mozgások kombinációjában vehető észre. Györi (1988) megfogalmazza, hogy a kondicionális képességek közül az idegrendszeri érést kísérő mozgás- és mozgásgyorsaság, illetve a testnagysággal arányos állóképesség fejlődésében lehet nagyobb előrehaladást megfigyelni. Ebben az időszakban az egyensúlyozás fejlődése kifejezett. Továbbá ez az időszak a mozgásfejlődés tekintetében nem egységes. A 3-4 évesek mozgására a kisgyermeki mozgás sajátosságai jellemzőek. A jelentős mozgás és alak változás 5-6 éves korban történik meg. (Farmosi, 1999)

A születéstől kezdve a gyermekek igen sok mozgást gyakorolnak, míg kialakulnak az összerendezett, koordinált mozgások. A 3-7 éves korig terjedő időszakban a szenzomotoros képességek szempontjából igen nagy jelentőséggel bír a mozgás. A gyermekek egyre több dolgot megtanulnak a testükről és igyekeznek ezzel kapcsolatban mindent ki is kipróbálni. Képességeik határait feszegetik, így nem riadnak vissza a veszélyes dolgoktól sem. Ebben az időszakban megjelenik a teljesítmény igénye. A fejlődés szempontjából két periódus figyelhető meg, amelyek szenzitív fázisok és a kritikus szakaszok. Ez azt jelenti, hogy a szenzitív fázisban a szervezet nagyfokú fejlődéssel reagál a környezet hatásaira. A kritikus szakasz pedig korlátozott időtartamú, amikor a külső hatásoknak mindenképp érvényesülniük kellene, hogy a kívánt fejlődés kialakuljon. Az óvodáskorban történik a mozgás és az érzékelés pontos összehangolása, ha viszont ez nem történik meg, és a mozgás akadályozottá válik, akkor ennek következménye az iskolai tanulásra is hatással lehet. Lényeges ebben a szenzitív időszakban, hogy a gyermekek megkapják a megfelelő mozgási lehetőségeket, hiszen, ha ez nem történik meg, akkor a motoros képességek visszamaradhatnak és negatívan hathatnak a szellemi fejlődésére, valamint az érzelmi életre is. A mozgás segítségével tudunk hatni az idegrendszer éréseire, az értelmi, az érzelmi és a szociális fejlődésre. A több oldalról érkező ingerek segítik a szinapszisok kialakulását ezzel járulva hozzá a tanuláshoz. Fontos lehet az óvodás korban a

fejlesztést fokozatos terheléssel biztosítani. A koordinációs képességeknél a testkoordináció biztosítja a könnyed, rugalmas, összehangolt mozgást. A mozgástanulás megkívánja az összetett gondolkodási műveleteket. Öt éves kor körül a gyermek már képes az analízáló gondolkodásra, amely lehetővé teszi számára a mozdulatok sorrendiségének emlékezetbe vésését. A részképeségek fejlődésére a tervszerűen összeállított mozgásoknak jelentős szerepük van. Ezek a részképeségek például az alaklátás, formaérzékelés, térérzékelés, testséma alakulása, az egyensúly érzékelés és a kognitív folyamatok. A mozgás hatására erősödik az akarat, az önkontroll a szabály- és feladattudat. Összességében tehát elmondható, hogy a 3-6 éves kor közötti időszak rendkívül intenzív időszak a gyermekek életében a mozgásfejlődést tekintve. Ilyenkor lehet a leghatékonyabban fejleszteni az észlelési funkciókat, a szenzoros-mozgásos funkciók összerendeződését és a verbális fejlődést. Ezen időszak lehetőséget nyújt a mozgás megszerettetésére, a testedzés szokássá alakítására, a mindennapi tevékenységek közé való beintegrálására és a fizikai erőlet fejlesztésére. A jó hangulat, valamint az örömmel végzett mozgási tevékenységek elősegítik az elégedettség, illetve a kiegyensúlyozottság érzését. (Pintérné, 2006)

A gyermek mozgásfejlődése csak az egyik olyan terület, mely befolyásolja a személyiség kialakulását. A mozgásfejlődés a születéstől kezdve, 10-12 éves korig a legintenzívebb, a mozgás a külvilággal történő kapcsolattartás egyik eszköze. A mozgás által az idegrendszer, az ízület, csont- és izomrendszer fejlődnek. A mozgatórendszert célzó fejlesztés/ fejlődés olyan pszichés funkciójavulásban is szerepet játszanak, melyeknek a későbbi, megfelelő gondolkodási képességek létrejöttében nélkülözhetetlen részük van. Továbbá az érzékelési funkciók, a szív-, a vérkeringés és a légzőrendszer fejlődéséhez is szükséges, hogy ezáltal minél több és változatosabb mozgásingert kapjon a gyermek. A nagymozgások végrehajtásához szükséges a gyermek megfelelő fejlődése, mivel ez az alapja a finommozgások fejlődésének. Az iskolaérettséget vizsgálva is fontos, hogy a gyermek mozgásfejlettsége megfelelő legyen, mivel szoros összefüggés van a mentális érettséggel. Az egyensúlyérzék, a szem- kéz koordináció, térérzékelés, az irány- és iramérzékelés, valamint a tempóérzék csakugyan fontos funkciók. A mozgás szervezése jelentős ebben a korban, hiszen a gondolkodás fejlődésével is kapcsolatba hozhatók. Mindemelllett a fejlődésben történő lemaradásnak többféle következménye is lehet, mint például: tanulási problémák, motorim zavar, komplex tanulási problémák (diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia, diszortográfia), viselkedési zavarok. Ezen problémákra a mozgásterápia igazán hatékony fejlesztési eszköz. A pedagógiai tevékenység elsődleges feladata a gyermekek szomatikus és pszichés tulajdonságainak folyamatos

fejlesztése. A tudatos fejlesztés fő eszköze a kisgyermek rendszeres mozgásos tevékenysége, majd a gyermek fizikai aktivitása. „A mozgások létrejöttének alapfeltételei azon funkciók együttese, amelyek a mozgás energetikai háttérét, valamint a mozgásszabályozás feltételeit biztosítják. A sikeres mozgásvégrehajtás feltételezi, a szükséges erő kifejtések biztosítása mellett azok térbeli, időbeli és dinamikai összerendezését.” (Szakály 2011: 76) A motorikus képességeket örökölt és szerzett összetevőkre lehet lebontani. Ezen képességek feltételei, a mozgásos cselekvések, a sportmozgások megtanulásának és végrehajtásának. A motorikus fejlődést és fejlesztését több tényező befolyásolja. A gyermekek fejlődését, növekedését, valamint érését a gének, a hormonok és a környezeti tényezők közös hatása szabályozza. A fizikai aktivitás meghatározó tényező a gyermek fejlődésében. Mégis az figyelhető meg, hogy a fejlett társadalmakban csökken a fizikai aktivitás. A mai modern társadalom magával hozta az okos eszközöket, amellyel a gyermekek szabadidejükben játszanak, vagy videókat tekintenek meg segítségével. Ezzel viszont párhuzamosan a motorikus teljesítményeik romlanak.

Végezetül a gyermeki mozgásfejlesztés fő célja az elemi mozgások kialakítása fejlesztése. Ezekre építkezve különböző nehézségű a mozgáskészségek kialakítása, valamint a mozgáskészlet gyarapítása. A mozgások elsajátítása a koordináció „tanulás” folyamata. A mozgástanulást szakaszokra tudjuk bontani. Első a mozgás durva koordinációjának kialakulása. Második a mozgás finom koordinációjának kialakulása. Utolsó sorban pedig a mozgás finom koordinációjának megszilárdulása, illetve ennek alkalmazása a változó körülmények között. (Király-Szakály, 2011)

Az ember alapvető szükséglete, érdeke és élettevékenységének egy alapfeltétele a mozgásos cselekvéstanulás. „A mozgásos cselekvések tanulása, felhasználása, alkalmazása végig kíséri egész életünket, élettevékenységünk elválaszthatatlan és szükségszerű része.” (Dr. Szigeti 1987: 7). A sportmozgások, valamint a testnevelés olyan mozgásos cselekvések, amelyekben részt vesz a személyiség egésze is. A sport, a testnevelés, a mozgásos játékok és cselekvések nem csak fiziológiai hatást váltanak ki. Fejlesztik a képességeket és a készségek elsajátítására is szolgálnak. Másrészt bármilyen célirányos mozgás tudatos használata segítheti és fejlesztheti a személyiség önkibontakoztatását, önmegvalósítását és az egész személyiségre pozitív hatással van. Továbbá a mozgásos játékok, a testnevelés és a sport egyik eszköze. Hozzájárul ahhoz, hogy kialakítsa és tovább fejlessze a testi fejlődést, a kondicionálást, az egészség életmód tudatosítását, a motoros képességeket és készségeket. Emellett a mozgásos játékok, testnevelés és a sporttevékenységek során különböző kapcsolatok és viszonyok is



létrejöhetnek, ilyen például a barátság, társak/ ellenfelek tisztelete, segítségnyújtás stb. „Az egészséges gyermek fejlődésében a mozgásfejlődés szoros és kölcsönös kapcsolatban áll a magasabb rendű pszichikus funkciók kialakulásával” (Dr. Vass 1987: 30). Az óvodás korosztály mozgásfejlődésére jellemző, hogy a már kialakult mozgások tökéletesednek és a mozgáskombinációk kialakulnak. A fejlődésnek fontos tényezői a szomatikus érés, fejlődés, a gyermek utánzási hajlama, önállóságra és teljesítményre törekvése. A környezetnek is igen fontos szerepe van a mozgásfejlődésben. Azokat az 5-6 éves korú gyermekeket, akiket környezetük sokoldalú mozgásos élményhez, sportolási lehetőséghez juttatják, felülmúlják azon társaikat, akiket környezetük nem támogatja ebben a tekintetben. Motorikus fejlődés tekintetében az óvodáskor a legheterogénebb életkori ciklus. Amíg a 3-4 éves korosztály fejlődésének mértéke jóval alacsonyabb, addig az 5-6 éveseknél meghatározóbb ez a folyamat. Jellemző az óvodáskorra a durva mozgás és tevékenységszükséglet, mindazonáltal a testalkati változások igen jelentősek. A járáshoz szükséges mozgásmintákban az ötödik életév után figyelhető meg előrehaladás, a lépések hossza nő és a „tipegő” lépés fokozatosan csökken, majd eltűnik. A futó mozgásra jellemző koordinált kar- és lábmunka, ez azonban a négyéves gyermekeknél ritkán figyelhető meg. Az ötödik életévüket betöltő gyermekeknél ez már szinte teljesen kialakultnak tekinthető. Az ugrás fejlődése szintén az ötödik életév után mutatkozik erőteljesebben. Az óvodáskorúak testnevelésének fő feladatai és célkitűzései közé tartozik a motoros képességek fejlesztése. A testi teljesítőképesség, a sokoldalúan fejlett egyén belső feltételeinek jelentős összetevője és komplex teljesítőképességének lényeges feltétele. A testi teljesítőképesség szerkezeti összetevői a motoros képességek, mozgáskészségek és az ezek közötti kölcsönhatások. A motoros képességek valamilyen mozgásos cselekvés kivitelezésének feltételeként foghatók fel. A motoros képességek adottságokra alapozva, főként tervszerű gyakorlással (testnevelésen, sportedzéseken) fejlődnek. Három csoportra oszthatók a motoros képességek. Az első a kondicionális képességek, a második a koordinációs képességek, nem utolsó sorban pedig az ízületi mozgékonyosság. A kondicionális képességekhez tartozik az erő, a gyorsaság és az állóképesség. A koordinációs képességek segítségével megvalósul a mozgásszabályozás. Ide tartozik az egyensúlyérzék, amely fontos tényezője a mozgásfeladatok gyors és célszerű megoldásának, kivitelezésének. Végül a motoros képességek akkor fejleszthetőek jól, ha elérik a szükséges intenzitást, a gyakorlatok pedig elérik a megfelelő mozgásterjedelmet. Ezzel kialakíthatjuk a terhelés és pihenés egyensúlyát a foglalkozások során. (Dr. Nádori és munkatársai, 1987)

Az óvodáskorú gyerekek motoros képességét a személyiség összetettségéből kiindulva és annak alárendelve közelítjük meg. A gyerekek képességei a külső és belső feltételek kölcsönhatásában fejlődnek és a felnőttkori személyiség alakulásában is jelentősen részt vesznek. Ezen korosztály testnevelése fokozott figyelmet igényel. A játék a gyermek mozgásos aktivitásának, a sokoldalú és harmonikus fejlődésének elengedhetetlen része. A gyerekek napja játékkal telik, melynek következtében új ismereteket szerez, fejlődik az akarata, képzelete, emlékezete, figyelme, észlelése és gondolkodása is egyaránt. Továbbá a játék hozzájárul érzelmeik alakulásához, mindemellett mozdulataik összerendezettebbek és pontosabbak lesznek. Többek között pszichikus folyamataikra és képességeik fejlődésére is kihatással van. A sokmozgásos testnevelés során végzett játékok eredményesen fejlesztik a gyermekek pszichofiziológiai tulajdonságait és pszichoszomatikus képességeiket, amelyek a személyiségre is fejlesztően hatnak. Az óvodás korú gyermekek a nagymértékű terhelést, fizikai intenzitást képesek elviselni, valamint összetettebb mozgások végzésére képesek. Ezt a fizikai kielégülést boldogsággal élik meg. Az óvodai nevelési programban szerepet kapott a 3-6 éves gyermekek többrétű, harmonikus nevelése és az óvónők feladataként a sokmozgásos játékok gyakoroltatását határozza meg. Így segítették elő a gyerekek fejlődését, erejük növelését, ellenálló-, teherbíró-, továbbá alkalmazkodó képességüket és edzettségüket. A családi környezet jelentősen befolyásolja és formálja gyermek személyiségét. Ez vezethető vissza arra, hogy hiába egyforma alkatúak, általánosak tulajdonságaik, az óvodában mégis eltérő módon reagálnak a különböző hatásokra. J. Merhautova és mtsi (1979) kijelentették, hogy a család az első szocializációs környezet, ahol a gyermekek a látott viselkedéspéldákon keresztül sajátítanak el bizonyos mintákat. Egy másik tanulmányában leírták, hogy ha egy gyermek vonzódik a mozgástevékenységekhez, abban általában abban mindkét szülőnek része van. Nagy jelentőséggel bírnak a testkulturális értékek, hiszen ezek szilárdan, egy életre meghatározók lehetnek egy család életmódjában. Így a testnevelés és sportolás az óvodás gyermekek mindennapos tevékenységévé válhatnak. Földesiné Szabó Gy. (1982) a gyermekkori testnevelés és sport meghatározó szerepét kiemeli a testkulturális értéktudat alakulásában. Megállapítja, hogy a testnevelés iránti érdeklődés, a sportértékek és a testnevelés értéktartalmának elismerése igen nagy jelentőségű tényező a gyermek személyiségének fejlődésében. Összegezve tehát, Dr. Győri Pál az óvodásokra jellemző szomatikus tulajdonságok egy szűk viszont komplex körét vizsgálta. A cél az volt, hogy a gyerekek mozgásanyagából, mozgásaktivitásából kiindulva pedagógiai, szociológiai, biológiai és edzésmódszertani megközelítésében vizsgálják az óvodás korosztályt. Kiderült a kutatás során, hogy a szülők 90,4%-a nem fordít figyelmet a rendszerre testedzésre. 16,4%-uk. Ezzel

szemben a szülők 16,4%-a végez gyermekeikkel testedzést valamilyen formába. A magasabb iskolai végzettséggel rendelkező és sportolói múlttal büszkélkedő szülők, nagyobb arányba biztosítják a rendszeres mozgáslehetőséget gyermekeik számára. Továbbá kimutatták, hogy a fiúk növekedési üteme 4-5 éves korban magasabb, ezzel szemben az 5-6 éves lányok intenzívebben fejlődnek. Az óvodás korú fiúgyermekek átlagteljesítménye a motoros paraméterben magasabb volt. Ezt főként az erő-álló képességben és az alap állóképességben figyelték meg. Mindemelett az 5-6 éves korú gyermekek körében, a dinamikus koordináció eredményeiben volt jelentős eltérés, a nemek között. (Dr. Győri, 1991)

„A koordinációs képességek a motoros képességeknek azt a csoportját alkotják, amelyeknek jellegzetes elemét a szabályozási folyamatok képviselik” (Nádori-Szigeti-Vass, 1986) Tehát a képességek nyújtják a mozgáskordináció kiindulópontját, vagyis az izomcsoportok összerendezett, kapcsolatát jelentik. A mozgásszabályozás, a koordinációs képességek egyedi feltételrendszerének alapján jön létre. A megfelelő mozgáskordináció, a vázizom eredményes és kedvező kooperációja az idegrendszerrel. A főbb koordinációs képességek, az egyensúlyozó képesség, a térbeli tájékozódó képesség, az alapmozgások koordinálásának képessége, továbbá a szem- kéz koordináció, szem-láb koordináció, szerialitás, kinesztézia, kombinációs képesség, ritmusképesség, helyzetfelismerési, reagálási képesség, és a gyorskoordinációs képesség. A koordinációs képességek fejlesztésének legmegfelelőbb időszaka a 4-7 éves kor közé tehető, azaz az első gyermekkor időszakára, azonban ezen képességek fejlődése a serdülőkor végére lezárulnak. Farmosi (1999) szerint először a kinesztézia képesség fejlődik, ezt követi az egyensúlyozó képesség, majd a ritmusképesség és a térbeli tájékozódás képessége. A képességek leghatékonyabban fejleszthető időszaka behatárolható, így kiemelkedően fontos, hogy a gyerekek szervezete kedvező mennyiségű és minőségű ingerhez jusson. A koordinációs képességek fejlesztéséhez biztosítani kell számukra az ingergazdag környezetet. Mindezt spontán motivációkra építve, tevékenységekbe ágyazva, észrevétlenül, a fokozatosságot betartva. rendszeres foglalkozással, összetett hatásokat és a játékosságot. A képesség fejlesztésben fontos, hogy kerüljük az egyoldalúságot. A gyermekkorban megszerzett mozgástapasztalatok jelentősen kihatnak a felnőttkori mozgásügyességre. A motoros képességek szintjét az egyensúlyi kompetencia szemlélteti a legjobban. Az egyensúly hiánya a mozgás bizonytalanságát eredményezi, másrészt a hétköznapi tevékenységek egyik alapfeltételét képezi. (Pappné, 2009)

Az óvodai és családi környezetben a gyerekek testi fejlettsége, fizikai állapota, testkulturális értékei, érzelmi- és értelmi képességeik elmaradottnak mondhatók mindattól, amit ezen két

környezetben biztosítani lehetne. A fő okát, elsősorban a családok kedvezőtlen életvitelében és testkulturális életmódi mintáiban, valamint alacsony színvonalában találhatjuk meg. A gyerekek egészséges, sokoldalú és harmonikus nevelését a mozgásszegény környezet veszélyezteti. A gyermekek egyik legjellemzőbb tulajdonsága a nagymértékű mozgásaktivitás, mozgékonyság, ezt a felgyorsult biológiai fejlődés jellemzi, amely nagymértékben hat a felnőttkori személyiség alakulására. Az óvodai testnevelés mozgásanyagában a fő hangsúlyt továbbra is a játékra, a sok mozgásra, a versenyzésre és a pozitív élményre kell fektetni. A felnőtt korosztálynak felelősséggel kell hozzájárulnia a gyerekek pozitív biológiai fejlődéséhez, a motoros képességeik fejlesztéséhez. Főként azért mivel a gyermekek mozgásaktivitása és terhelése feltételeket teremt a személyiségükben is megjelenő, egy életre szóló alakításra. A gyerekek növekedését, testi fejlődését és érését összefoglaló néven tehát a biológiai fejlődést tekinthetjük, amely egy komplex folyamat. Ezeket belső és külső tényezők egyaránt befolyásolják. A belső tényezők a genetikai adottságok, míg a külső tényezők kétféleképpen lehetnek. Geográfiai és társadalmi faktorok. A pozitív hatások elősegítik, míg a negatív hatások gátolják a növekedési minta megvalósulását. A sokmozgásos testnevelési játékokkal jól fejleszthető az óvodáskorú gyermekek izomzata, valamint légzési és keringési rendszere. Az alapvető szokások az óvodás időszakban alakulnak ki, mint például a szociális és egészségügyi szokások. Másfelől a testnevelési foglalkozásokon fontos helyet kell biztosítani a sokmozgásos játékoknak. Az óvodások terhelhetősége függ a testalkattól, mozgástudástól, munkabírástól, az anyagcserétől és a teljesítőképességtől is. Elmondható még, hogy az óvodások fizikailag nincsenek túlterhelve, fizikai aktivitásuk általánosnak tekinthető. Figyelnünk kell arra, hogy a normál adottságokkal rendelkező, egészséges gyermek teljesítőképességét ne becsüljük alá. Ez sok esetben negatív következményekkel járhat, amely akadályozza a megfelelő teljesítmény kialakulását és a gyermeki személyiség egészséges fejlődésének is gátat szabhat. A nem megfelelő terhelés egyenes úton vezethet el a mozgásszegény életmódhoz. Társadalmilag fontos, hogy az óvodás gyermekek mozgásos aktivitása biztosítva legyen. A gyermekek elleni hiba, hogy a biológiai fejlődésüknek azon szakaszába amikor a legnagyobb a mozgás aktivitásuk, mozgásvágyuk és igen gyorsan tanulnak mozgásokat ne biztosítsuk számukra a mozgás lehetőségét. (Dr. Győri, 1988)

## 2.2 Az óvodai testnevelés

A környezet és a személyiség egésze kölcsönhatásban van egymással. Így a személyiségfejlesztés bármely részének elhanyagolása maradandó károsodást okozhat. Az életmód, amely a személyiség sajátja lesz és biztosítja az egész életen át tartó testi nevelést, a folyamatos ismeretszerzés és a gondozás során alakul ki. A testi nevelés nem csak a pedagógusok dolga, hanem a szülőké is, a későbbiekben pedig a gyermekek saját feladata. Továbbá a testnevelés, a testi neveléssel szemben kizárólag szervezett és intézményes keretek között zajlik, nevelői tevékenységek részét képezve. Az óvodai testnevelésben elsődlegesek a mozgásos játékok. A játékok fontos szerepet töltenek be a személyiség fejlődésében. Sokrétűségük és változatosságuk miatt alkalmasak a mozgásműveltség fejlesztésére. A gyermekek mozgásra való igényét a mozgásos játékokkal nagymértékben ki lehet elégíteni. Továbbá igen fontos szerepet töltenek be a fizikai képességek formálásában, a feladatmegoldó képesség fejlesztésében és a mentális tanulásban. A gyermekek kognitív-motoros ismeretrendszerét, a gyorsan változó folyamatok, információ feldolgozó képességüket és figyelmüket is fokozza a játékok élményt nyújtó hatása. Az ideg-izom kapcsolatok finomodása, gazdagodása biztosítja a mozgásműveltség fejlődését, amelynek következtében a mozgáskoordináció is fejlődik. A mozgásos játékok minden korosztály számára motivációs tényező a motoros cselekvések végrehajtásához. Másfelől a testnevelés sajátossága, hogy a tanulás motoros tevékenység által valósul meg. Központi szerepet játszik a tanulási tartalmak elsajátításában és a személyiség formálódásában is. A mozgásfejlődés fő faktorai a genetikai potenciál, testalkati jellemzők, a fejlődés örökletes elemei, a reflexek és az elemi mozgásminták. Továbbá a mozgástapasztalatok, edzésingerek, természeti környezet, társadalmi és szociális viszonyok (Farmosi 1999). Fontos, hogy a motoros tanulás megértéséhez ismerni kell az egyes életkorban a mozgásfejlődés élettani folyamatait. Így szerezhetünk tudomást arról, hogy egy adott életkorban lévő gyerektől mit várhatunk el, és mi az, ami esetleg nehézséget okoz számára. A mozgásfejlődés biológiai feltételei a mozgató rendszer és az idegrendszer fejlődése. A gyerekek fejlődését jellemzi, hogy vannak lassú és felgyorsuló periódusok, ez egyaránt igaz a csontok és izmok fejlődésére is. A testi növekedés üteme 5 éves kor után gyorsul fel igazán. A kisgyermekkor fejlődési eredménye a járás, a tárgyi cselekvés és a beszéd. Az izomrendszer fejlődése a mozgató rendszer egyre tökéletesebb alakulásában van lényeges jelentősége. Mindezt az igen nagy mozgásigény kielégítése teszi lehetővé, amely elsődlegesen a természetes mozgásformákat jelenti. Ezért is vesznek részt nagy örömmel a sok mozgásos játékokban, mint például a fogó játékok vagy a labdajátékok. A testnevelés nélkülözhetetlen

ismereteihez tartozik, hogy a mozgáskoordináció kialakulásában az érzékszerveknek jelentős szerepe van. Az óvodáskorban a játék a fő tevékenységi forma, ugyanis tárgyi cselekvés által kiszélesedik számukra a világ, ugyanakkor elemi szükséglet a felnőttek világával való kapcsolatteremtés is. A mozgásos játékok során az emocionális élmények fokozottan jelen vannak és végig kíséri az egész tevékenységet. A testnevelési és sportjátékok a mozgásos játékokból fejlődnek ki iskoláskorban. (Makszin, 2014)

Az úgy nevezett első gyermekkorban, amikor a gyermekek rendszeres testnevelésben részesülnek a 4-7 éves korra datáljuk, amelynek tartalma és formája megalapozza a motoros fejlődést. Ebben az életkorban a mozgásgyorsaság, az állóképesség, a motoros tanulás, a mozgásvezérlés és az egyensúlyozás fejlődése a legjellemzőbb. A gyerekek sikeres mozgás fejlődéshez a következők javasoltak: az otthoni és óvodai környezetben is kihagyhatatlan a sokféle mozgás megfelelő ideig tartó végzésének garantálása, a megfelelő intenzitású és változatos formában történő gyakorlás biztosítása, valamint a játékfeladatokban előkészítéseként a mozgáskombinációk gyakoroltatása. Az óvodai testnevelés mozgás anyagának feldolgozása, irányított testnevelési foglalkozások keretein belül zajlik. A mozgástevékenység ilyen formában kötelező a gyermekek számára. A mozgásprogram célja, hogy az iskolakezdésre kialakuljanak az alapvető mozgásformák, a mozgáskészség és az optimális motoros fejlettség.

A gyerekek tornaruhában vesznek részt a mozgáson. A foglalkozások helyszínéül szolgálhat a csoportszoba, tornaterem, udvar vagy játszótér is egyaránt. A mozgás felépítését tekintve nem lehet a főgyakorlattal kezdeni. Megtervezésénél fontos figyelembe venni a gyerekek életkorát, majd a mentális és szomatikus fejlettségükhöz igazítani a gyakorlatokat. A fő gyakorlatok köré, célravezetően rakjuk össze a gimnasztikát és a játékot. A feladatok mindig a mozgásanyaggal összefüggő ismeretek, rutinok, készségek és képességek fejlesztésére törekszik. A foglalkozásokon törekedni kell a rövid várakozási időre és a minél több gyakorlási lehetőségre. Az óvodai testnevelés során is fontos a játék biztosítása a gyermekek számára. A mozgás során a játékok funkciója, mindig arra helyezi a hangsúlyt, hogy játékfeladat formájában sajátítsák el az óvoda mozgásanyagát. A játékok azért tudják elősegíteni a mozgásformák elsajátítását, mert pozitív hatással vannak a gyermekek érzelmeire és mozgástevékenységére. A játékok rendszeres és célzott alkalmazása, az óvoda és az iskola közötti átmenet nehézségeit törekszik oldani. A játékok kiválasztásánál figyelni kell arra, hogy biztosítsa a motoros képességek fejlesztését, kapcsolódjon a foglalkozás mozgásanyagához, mindemellett a test sokoldalú foglalkoztatását is kielégítse. (Gaál, 2019)

A 3-7 éves korosztály részére szabott testnevelési foglalkozások célkitűzéseinek forrásai, az óvodai nevelési program alapelvei, az óvoda általános feladatai, az egészséges életmód kialakulására vonatkozó kikötések, és a testgyakorlatok, mozgásosjátékok biológiai, valamint pedagógiai hatásaiból tevődik össze. (ONAP 363/2012.(XII.17.) Korm.rendelet) Az óvodai testnevelés rendszere az egészség megőrzésére és a gyermekek sokrétű testi fejlődésére irányul. Céljai főként a mozgásigény kielégítése, a mozgásszervek fejlődésnek elősegítése, hogy fokozza a gyermek edzettségét, fejlessze a testi képességeket, biztosítsa az életkornak megfelelő mozgástapasztalatok megszerzését és kialakítsa a mozgás szeretetét. Az óvodai testnevelés további feladata fejleszteni az óvodás korú gyermekek testi képességeinek sokoldalúságát és csiszolja a természetes mozgásaikat. Biztosítsa számukra a gyakorlási lehetőséget, valamint, hogy dicsérve juttassa a gyermekeket sikerélményhez. Az óvodás korcsoportokban az alapvető testi képességek különböző szintűek, fejlődésük tempója egymástól eltérő. Bizonyított, hogy azok a gyermekek, akik részt vesznek szervezett testnevelés tevékenységekben fejlettebbek képességeik, azokhoz a gyermekekhez képest, akik nem vesznek részt ilyen foglalkozásokon. A testnevelési foglalkozások tartalmát az óvodapedagógus határozza meg és figyelembe veszi a gyermekek képességeit. A foglalkozásoknak megvan a saját szerkezeti felépítése, tartalma, típusa, munkaformája és eszköze. Az óvodapedagógusnak a testnevelési foglalkozások időkeretét eredményesen és célravezetően kell beosztani. A gyerekek korosztályos-fejlődési jellemzőire jelentős figyelmet kell fordítani. A testnevelési tevékenységet négy fő részre lehet elosztani: a bevezető részre, gimnasztikai részre, fő részre, és a befejező részre. A felosztás lényege a gyermekek szervezetének fokozatos előkészítése és bevezetése a feladatok és célok megvalósítására. A testnevelés foglalkozásokat a motoros képességek eredményes fejlesztése, valamint a gyakorlatok intenzitása befolyásolja. A foglalkozások fontos részét képezik a szervezési feladatok, amelyek az adott tananyag feldolgozását és a terhelés optimalizálását segítik. Az óvodapedagógus térben való elhelyezkedése is fontos a gyakorlatok bemutatásánál. Alapvető szabály, hogy mindig szemben álljon a csoporttal, minden gyermekre rálátása legyen és tudjon mozogni a gyermekek között.

Módszerek melyeket a pedagógus alkalmaz a testnevelés oktatása során: magyarázat, beszélgetés, bemutatás, gyakorlás, ellenőrzés és értékelés. A módszerek kiválasztásában a következő dolgokat kell figyelembe venni: a gyermekek fejlődési- élettani sajátosságait, a testnevelés speciális mozgásanyagát, valamint az elsajátítás módját. Az óvodai testnevelés oktatási folyamataiban az ismeretátadás, ismeretszerzés, tanítás/tanulás létrejöttének módja az oktatási módszerek tervszerű megválasztásában és használatában valósul meg. (Lepeš és munkatársai, 2013)

## 2.3 A játék

A biológiai fejlődéshez és éréshez szükséges ingereket a testnevelési játékok garantálják. A játék a gyermek elsődleges tevékenyége. Tehát játék közben fejlődnek a pszichikus alapfunkciók, valamint a mozgás folyamán az egyes érzékszervekből jövő információk is kapcsolatba kerülnek egymással. Elmondható, hogy a testnevelési játékok elsősorban természetes mozgásokat tartalmaznak. Gyakorlásával, végrehajtásával információkat szolgáltat az izmok feszüléséről, megnyúlásáról, valamint az ízületek helyzetéről, ezzel a kinezetikus képesség fejlődését támogatják. A mozgások tempójának, ritmusának pontos érzékelését a gyakorlással és a különböző játékokkal lehet fejleszteni. Főként az olyan játékokkal, melyek a népi játékokból fejlődtek ki, ilyen például „Gyertek haza ludaim”. A mozgásos játékok és feladatok megfelelő végrehajtásának fontos feltétele az irányok helyes felismerése és a távolság becslése. A labdajátékokban ez igazán meghatározó szerepet tölt be. Továbbá segítik a térészlelés fejlődését, a szóbeli tudatosság kialakulását, illetve a relációs-szókincs gyarapodásához is hozzájárul. Mindemellett a kéziszerrel végzett gimnasztikai gyakorlatok (kéziszerrel mozgatása, hordása) és a testnevelési játékok hozzájárulnak a finommozgások vagy a finomkoordináció megfelelő fejlődéséhez. Mindez azért fontos, mert ezek a későbbiekben az írástanulás nélkülözhetetlen feltételét képezik. Lényeges, hogy a nagymozgásokban megszerzett képességek optimális szintre jussanak, csak így járulhatnak hozzá hatékonyan a finomkoordináció kialakulásához. A mozgással fejleszthető a testséma kialakulása, hiszen a testtel és az egyes testrészekkel végrehajtott mozgások, a verbális tudatosítást is elősegítik. Ezen kívül a testzónák kialakulásához, valamint a laterális fejlődéshez is nagymértékben hozzájárul. A testnevelés során a vizuális memória is fejlődik a mozgásfeladatok bemutatása után, vagy ha játékok sorára meghatározott helyre kell eljutni, illetve, ha egy eszközt kell megtalálni. Továbbá a mozgás az egyensúlyérzékre is kihatással van. A vestibuláris ingerlés minden olyan mozgás során megvalósul, ahol a mozgások gyors megindítása, megállítása, vagy a hirtelen irányváltással történő, valamint testhelyzet változtató gyakorlatok részét képezik a mozgásfeladatnak. A vestibuláris rendszer folyamatos ingerlése kihatással van az idegrendszeri folyamatok éréseire így ezen keresztül befolyásolja a kognitív folyamatok fejlődését. Kulcsár (1992) úgy gondolja a fokozott motoros aktivitás a viselkedés gátlás fejlődését is segíti. Nagy szerepet kell fordítani a gyermekek számára a mozgás lehetőségére. Hiszen a tanulási zavarok leküzdésében és a hiperaktivitás talaján létrejövő figyelemzavar korrigálásába jelentős szerepet töltenek be. A testi képességek fejlesztésében is fontos szerepet játszanak a testnevelési játékok és a testnevelés eszközei. A testi képességeket két részre



különíthetjük el. Az egyik a koordinációs képességek a másik pedig kondicionális képességek. A kondicionális képességek energetikai hátterűek, míg a koordinációs képességeket az idegrendszeri folyamatok határozzák meg. (Fodorné, 1993)

A testmozgás és a fizikai aktivitás, agyműködésére irányuló pozitív hatásáról már több tudományos publikáció áll rendelkezésre. A mozgás során idegrendszeri kapcsolatok épülnek ki, amely által a tanuláshoz szükséges képességek is fejlődnek. Több szakirodalom is leírja, hogy a gyermek elsődleges tevékenysége a játék. A játékban a gyermek egész személyisége részt vesz, amelynek fontos szerepe van a magasabb rendű értelmi, kognitív folyamatok elsajátításában is. A játékot mindig valamilyen gondolkodási tevékenység kíséri. A játék során a gyermeknek szüksége van a folyamatos figyelemre, koncentrációra, helyzetfelismerésre, és az emlékezetre. Az aktív és szabad játék során ezek a képességek folyamatosan tudnak fejlődni. A mozgásos játékok a gyermek pszicho szociális fejlődésére is hatással vannak. A közösségi, mozgásos játékok során a gyermekek folyamatos kommunikációs és kooperációs szituációban állnak egymással. A gyermek fejlődése során a játéktevékenység tulajdonságai megváltoznak. Kezdetben önállóan együttműködés nélkül játszanak, majd ahogy fejlődik a gyermekek ez úgy alakul át. A nagymozgásos játékok során, az ügyesség egy meghatározó tényező lesz a játékba történő beállásban/ befogadásba. A játékból való kimaradás és passzivitás lemaradást okozhat a mozgásügyességben, és csökkentheti az egyénre jellemző mozgásos aktivitási szintet. Mindez negatívan hat a motoros ügyesség fejlődésre. A játékok során elsajátíthatók a kooperatív viselkedési formák és a játékok közösségépítő szerepe igen magas. (Csányi, 2014)

## **2.4 Népi játékok hatása a mozgásfejlődésre**

A kisgyermek már nagyon hamar reagálnak az egyensúlyi érzékre irányuló ingerekre, mint például a helyzetváltoztatásra és ringatásra. A gyerekek a hallott éneket, mondókát ritmikus testmozgással kísérik. Már az óvodáskor előtt beépülnek a mozgásfejlődés folyamatába a zene által kiváltott, ösztönös, ritmikus mozgások, amit minden esetben pozitív érzelmek kísérnek. Mászás, járás és a különböző mozgásos tevékenységeknél akár tárgyakkal, eszközökkel végezve jelenik meg a gyermek mozgásában a ritmus. Amennyiben ezeket a mozgásokat sokszor megismétli, a mozgása folyamatossá, ritmusa egyenletessé válik. A ritmikus mozgásfunkció pozitív érzelmeket vált ki emiatt állandó ismétlésre készíti és mozgás fejlődését is hatékonyan elősegíti. Ezt az örömet éli meg újra a népi mondókákban, népi játékokban, ritmikus versekben, és kiszámolókbán. Tehát e tényezők vetületében látható a ritmusnak a gyermek fejlődésére gyakorolt összetett hatása. Kisgyermekkorban a

legintenzívebb az idegrendszer formálhatósága. Így fontos, hogy megfelelő időben ériék a gyermekeket, képeségeik kifejlődéséhez szükséges külső hatások. A népi játékok fontos részét képezik az óvodai nevelésnek. A zenei anyanyelv megalapozása során megjelenik a közös dallal együtt végzett mozgás, amely fokozza az agy működését, mozgásos ingereivel aktivitásra készíti. „Az együtt mozgás fejleszti a fizikai állóképességet, így számtalan lehetőség adódik a nagymozgások fejlesztésére. A táncos játékok forgásai és egyéb mozgásai az egyensúlyérzékletet fejleszti, amely szoros kapcsolatban áll a ritmuskészség fejlődésével.” (Tamásiné 2015: 18) Továbbá a finommotorika fejlődésére is hatással van, a kézfogással, az eszközök használata és az utánozó mozgások eredményeképpen. Mindemellett a páros táncok végrehajtása során az oldaliság is fejlődik. A népi játékok mozgásanyagai alkalmasak a nagymozgások fejlesztésére. Ez annak is köszönhető, hogy a dalok különbözősége szerint változik a mozgás tempója, ritmusa és iránya. Az egyensúlyérzéklet és a ritmusérzéklet fejlődése szoros kapcsolatban állnak egymással, hiszen a ritmikus mozgás visszahat és erősíti az egyensúly érzékelést. Ebből adódóan is fontos, hogy a gyerekek ráérezzenek a mozgás ritmusára, így a népi játékok, mondókák, hintáztatók és hörögtetők fejlesztő hatással lesznek a fent említettekre. Ugyanakkor a táncos jellegű mozdulatok (oldal kilépés, sarok emelés) és a tánc közbeni mozdulatok, amely az egyensúlyt kibillentik (szökdelés, testforgások) szintén fejlesztően hatnak. A népi játékok, a néptánc, és a zene azért is fontos a 3-7 éves korosztálynak, hiszen ennek következtében a ritmusérzéklet és az egyensúlyérzéklet kialakulása megszűnik 6-7 éves korra. A népi játékok a szem-kéz, szem-láb koordináció képesség fejlesztésére is sokfajta lehetőséget kínál. A zene, a ritmus, a mozgás, a tánc és a játéktevékenység egy komplex élményt biztosít, amely által a gyerekek érzelmi világa is sokkal színesebbé válik, szókinccs készletük és ismeretük növekszik, mozgásuk koordináltabbá és esztétikusabbá válik. S mindezzel egyidejűleg fejlesztésben is részesülhetnek. (Tamásiné, 2015)

## **2.5 A labda, mint fejlesztő eszköz**

A labdával történő játékok és labdagyakorlatok fontos szerepet töltenek be a mozgásfejlődésben és fejlesztésben. Az eszközrendszere kiemelt az alapvető mozgásformákkal kapcsolatos készség és képesség fejlesztésben. A labdagyakorlatok és játékok folyamatos alkalmazásával a kondicionális és koordinációs képességek különböző fajtái szembetűnően fejlődnek. Mindemellett jótékony hatása van a természetes és tanult mozgások készség szintű elsajátításában, valamint begyakorlásában. Az egyszerűbb labdatechnikai elemek, mint a labdafogás, feldobás-elkapás, labdavezetés készségszinten elsajátítódnak, eközben pedig más motoros képességeket is fejlesztenek. Ezen képességek szükségesek az adott gyakorlat

elvégzéséhez, akárcsak a gyorsasági erő, alap állóképesség, téri tájékozódás, egyensúlyozás stb. „A mozgáskészségek és a motoros képességek fejlődése életkor szerint specifikus, ezért fontos azokban a szenzitív idő intervallumokban amikor az anatómiai és élettani feltételek optimálisak a fejlesztéshez, biztosítani kell a támogató, segítő mozgáskörnyezetet.” (Gaál 2015: 12) Másfelől 5-10 éves korra tehető a labdázás minőségét biztosító szabályozási rendszerek kialakulása. A gyermek a korai életéveiben ugyan észleli a mozgó labda útját, irányát és sebességét viszont tapasztalat és efféle motorikus élménye nincs. Ebből adódóan viszont nem tud alkalmazkodni a labda mozgásritmusához. Fontos tehát, óvodás és kisiskolás korban több lehetőség álljon a gyermek rendelkezésére, hogy a labdázást, a labda mozgását irányító készségei és motoros képességei kialakuljanak a gyakorlás eredményeként. A labdázás sikerét befolyásolja a labda mérete, anyaga és állapota. A labdával történő gyakorlás alapozza és könnyíti meg a későbbiekben a labdás játékok elsajátítását. (Gaál, 2015)

Elmondható, ha legtöbbszörünknek választani kellene, melyik az a játék/eszköz, amelyet a legváltozatosabb formában lehet igénybe venni, akkor a labda jutna eszünkbe. A labdát lehet gurítani, pattintani, dobni és rúgni is. Valamint segítségével gyakorlatokat végezhetünk, ilyen a helyben járás és a futás közben alkalmazható gyakorlatok. Másrészt már csecsemőkorban az első játékokhoz lehet sorolni, amelyet a gyermek megtapogat, megvizsgál, kezébe vesz. Az óvodás korosztály számára a labda kiváló szer, az érzelmi motivációra, ami nagymértékben meghatározó a mozgástanulásban. A mozgás-koordináció fejlesztésének alapvető eszköze. Így az egyensúlyérzék, a ritmusérzék, a térbeli tájékozódás képességét, a szem-kéz és szem-láb koordináció fejlesztésére a labdás gyakorlatok kiválóan alkalmasak. Ezen felül még hatással van a motoros képességekre, mint a gyorsaság, erő és állóképesség. Végezetül a sportjátékok alapjait fontos óvodás korban elsajátítani, hiszen a mozgásban mutatkozó elmaradását nehezen pótolhatjuk a későbbiekben. Mindazonáltal ahhoz, hogy megfelelő terhelést adhassunk ismerni kell az adott korosztály mozgásfejlettségi szintjét. A megfelelő fejlesztéshez a túl könnyű vagy a túl nehéz gyakorlatok nem alkalmasak. Törekedni kell arra, hogy a gyerekeknek rendszeresen legyen lehetősége labdázni a szabadban és a foglalkozásokon is egyaránt. (Pappné Gazdag, 2001)

A labdajátékokkal a legsokoldalúbb fejlesztő hatás érhető el. A labda gurítása, dobása és elkapása igen fontos visszajelzéseket tud adni. Mint az erő kifejtés nagyságáról, a mozgás végrehajtásáról és pontosságáról. Fontos még a dobásoknál az elengedés megfelelő idejének kialakítása, ugyanis az óvodás életkorban a vizualitás áll előtérben, emiatt kis mértékben támaszkodnak csak a belső proprioceptív érzékeletre. A labdajátékok elsajátításához

nélkülözhetetlen, hogy az egyszerűbb mozgásformákat pontosan tudják végrehajtani a gyermekek. Ezért is fontos, hogy már kiscsoportos kortól rendszeresen felhasználjuk a foglalkozásokon, mint kéziszert. (Fodorné, 2005)

Gaál és Gyarmati a kutatásukban arra törekednek, hogy megvizsgálják az egyszerű labdatechnikai elemek intenzív alkalmazásának eredményességét és hatását a dinamikus és statikus koordináció fejlődésére. Az adatokat matematikai statisztikai feldolgozásával próbálták igazolni. Továbbá a kutatásukba még a labda használata/ alkalmazásának sokrétű hatását is vizsgálják. Kiemelkedően fontosnak tartják a 3-6 éves korú gyermekek testi-lelki fejlődésében a sokmozgásos játékokat. A gyerekek egyik legkedveltebb játékeszköze a labda. A labda nem különíthető el a futástól és a koordinált mozgást igénylő feladatoktól. Ezek a labdával történő játékok komplexen fejlesztik a lelki és fizikai tulajdonságokat. A labda térben jól mozgatható, tapintható, érzékeltethetjük vele a teret, és vizuálisan is jól látható. Az óvodás korú gyermekeknél a labda tervszerű és tudatos alkalmazása jelentősen hozzájárul a képességek fejlesztéséhez. A kutatásban olvashattam egy kísérletről, melyben egy csoport és egy kontrol csoportot teljesítményét dolgozták fel, amelyben összesen 1620 gyermeket vizsgáltak. A kutatásból kiderült, hogy a statikus koordináció fejlődését a labda feldobása-elkapása és a labdavezetés segítette a leghatékonyabban. A labdatechnikai elemek elsajátítása pozitív hatással lehet az óvodás korú gyermekek pszichoszomatikus fejlődésére. Az intenzív gyakorlás során is fontos, hogy kedvelt játékeszköz maradjon. A vizsgálat eredményeiből arra a következtetésre jutottak, hogy a mozgáskoordináció és az értelmi képességek, a mozgáskészségek fejlődésével kölcsönhatásban vannak. Ez főként az 5-6 éves gyermekek körében a legjelentősebb. Továbbá az óvodáskor kezdetétől nagyobb hangsúlyt kellene fektetni a labdaérv és a koordinációs képességek fejlesztésére. A kutatási eredmények bebizonyították, hogy a labdagyakorlatok alkalmasak a 3-6 éves korosztály pszichoszomatikus, és azon belül a koordinációs képességek fejlesztésére. (Gaál, 1988)

## **2.6 A sport fontósága**

A sportot két fontos területre lehet felosztani. Az egyik a versenysport a másik pedig a szabadidő sport. A versenysport célja a minél jobb eredmény elérése, mások eredményeinek túlszárnyalása. Míg a szabadidősport célja az egészségre törekvés, a szabadidő aktív eltöltése és a felfrissülés. A sport elsődleges értékei között az egészség megőrzése jelentős helyet foglal el. Az egészséget a mai gondolkodás úgy határozza meg, mint a test, lelki és szociális egyensúlya, valamint harmóniája. Az egészség fenntartásának egyik alapvető eszköze a

mozgás, melynek egyik formája a sport. Az optimális mennyiségű és intenzitású sporttevékenység segíti az egészséges testi fejlődést. Hiányában nem fejlődik megfelelő mértékben a csontrendszer, az izomzat és az idegrendszer sem. A mozgásgazdag életmód és a testi egészség megőrzése minden életkorban nélkülözhetetlen. A sport fontos szerepet tud betölteni az egymás közötti kapcsolatteremtésben, mindemellett fejleszti a konfliktusmegoldó képességet és a toleranciát is. A sport a teljes személyiség fejlődés tükrében is meghatározó. A testmozgások végrehajtása során a gyermek a teljes fiziológiai, pszichológiai funkciórendszerét igénybe veszi. Ez kifejezetten igaz a játék esetében, hiszen a fokozott motiváció miatt, a személyiségre gyakorolt fejlesztő hatások is jelentősebbek lehetnek. A mozgásos játékok során, a fizikai ingerek „láthatatlan” módon hatnak a testi fejlődésre. A játék, nevelési és fejlesztési szándékán kívül, élvezetessé és érdekessé teszi a foglalkozásokat, nem utolsósorban pedig a gyermekek mozgásigényét is kielégíti. (H. Ekler, 2011)

Az egészséges életmód minden életszakaszban lényeges, csak a típusa módosul és különböző célokra kerülnek előtérbe a kor előrehaladtával. Minden életszakaszban vannak olyan fizikai és pszichikai sajátosságai, amiket az életvitel kialakításakor figyelembe kell venni. Már 2,5-3 éves korban célszerű elkezdeni a tudatos mozgástanulást, a sportos életvitel kialakítását. A 3-6 éves korosztály életkori sajátossága a nagymértékű mozgásigény, amit összeköttetésbe hozhatunk a motoros képességek fejlesztésével. A természetes mozgásokra alapuló, utánzó, sokmozgásos népi játékokat nem elég óvodai foglalkozásokon alkalmazni, ezek akkor a leghatékonyabbak, ha otthoni környezetben is előtérbe kerülnek. Ezeket a gyermekek örömmel és szívesen végzik, valamint jól fejlesztik az ideg-izom összekötés kialakulását. Érdeemes 4-5 éves korban olyan sportágot választani, ahol az állóképesség és az ügyesség meghatározó. Az idősebb korú gyermekeknél a játékos foglalkozások teszik lehetővé a sokoldalú fizikai felkészítést. A rendszeres mozgás, az egész szervezetre jótékony hatással bír, hiszen fizikai aktivitással megelőzhetjük a betegségek kialakulását. (Szatmári, 2009)

## **3. Kutatás kérdései és módszerek**

### **3.1 A kutatás kérdései**

A szakirodalmi háttér áttekintésével igyekeztem szemléltetni a mozgás fontosságát kisgyermekkorban, hogy mennyi mindenre tud hatni a mozgás a fejlődésben. Illetve a motoros képességek egyes részei miért is olyan fontosok a mozgásunkkal kapcsolatban. A szakirodalmak olvasása során levonta azt a következtetést, hogy a szakértők egyet értenek abban, hogy a gyerekeknek korán el kell kezdeniük mozogni. Hiszen a mozgás elősegíti a harmonikus fejlődést, megelőzi a mozgáshiány okozta problémákat és az iskolában való teljesítményre is kihathat. A tanulmányim és a szakirodalmak feldolgozása során is nagy figyelem övezi a gyerekek mozgásfejlődésének életkori szakaszait. Tehát az óvodai testnevelés és a szülők feladata, hogy ezekben a szakaszokban biztosítva legyen az optimális fizikai terhelés. Viszont úgy gondolom nem elég mindezekről olvasni, hanem a gyakorlatban is meg kell figyelni. Így alkotja szakdolgozatom fő részét az a vizsgálat, amely a gyermekek motoros képességet méri fel majd össze hasonlítva azon gyerekek eredményeit, akik járnak plusz mozgásos foglalkozásra, illetve akik nem járnak. Továbbá egy online kérdőív segítségével érdeklődtem a szülőktől az ő és gyermekük mozgás szokásairól.

Feltételezem, hogy azok az óvodás gyerekek, akik végeznek plusz mozgásos tevékenységet motoros képességeik jobbak?

Feltételezem, hogy az életkor jelentősen befolyásolja a feladatok eredményesebb elvégzését?

Feltételezem, hogy a vizsgált korosztályoknál a lányok és fiúk között egyes motoros képességnél nagyobb különbségek mutathatók ki?

### **3.2 Vizsgálati módszerek**

#### **3.2.1 A kutatás helyszíne**

A Balatonboglári Hétszínvirág Óvodában végeztem és a felmérés 2024 márciusában zajlott. Az óvodát tekintve rendelkezik egy nagy udvarral és egy tágas tornateremmel, amelyben sok eszköz megtalálható. Így a körülmények megfelelőek voltak, hogy a felmérést eltudjam végezni. Az óvoda keretein belül labdarúgás és néptánc foglalkozás zajlik a heti egy testnevelésen kívül. Illetve az óvodai program a sok környezeti tapasztalásra épül ezért rendszeresen mennek a gyerekek sétálni és sok időt töltenek az udvaron. A kutatásom másik

helyszíne az online platformok, ahol a felmérésben részt vett gyerekek szülei kitölthetnek egy mozgással kapcsolatos kérdőívet.

### **3.2.2 Célcsoport meghatározása**

Vizsgálatom célcsoportja 4-6 éves korosztályú gyermekek. Beválasztási kritérium, hogy a gyerekek a Balatonboglári Hétszínvirág óvodába járjanak és az életkorú megfeleljen a vizsgálati korosztálynak. A kutatásom 2024 márciusában zajlott, melyben 59 gyereket sikerült felmérnem. A vizsgálat során törekedtem, arra, hogy a korosztályokból sikerüljön minden szempont szerint, ugyanannyi gyermeket felmérni. Az arány következő képpen oszlott el: 30 nagy csoportos (6 éves), 18 középső csoportos (5 éves) és 11 kicsi csoportos (4 éves). A nemek eloszlását tekintve összesen 27 lány és 32 fiú vett részt a kutatásban. Valamint kizárólag azok a szülők tölthetik ki a kérdőívet, amely óvodai csoportokban zajlottak a felmérések. A vizsgálatból kizárásra kerültek mindazok, akik ezeknek a kritériumoknak nem feleltek meg.

### **3.2.3 Mintavételi eljárás**

Az adatgyűjtést három vegyes korosztályú csoportban és egy szintizta csoportban valósult meg. Valamint a további adatgyűjtést online kérdőív segítségével valósítottam meg. Mivel így könnyebb volt elérni a szülőket. Kérdőívem pedig saját készítésű volt. A kutatásom vizsgálatához a felmérés módszerét alkalmaztam és a vizsgálat során elsődlegesen két csoportot különböztettem meg. Az egyik azon gyerekek csoportja, akik az óvodai testnevelésen kívül nem járnak plusz mozgásos foglalkozásra ők a kontrol csoport. A másik gyermek csoport, akik járnak az óvodában vagy kívül plusz mozgásos foglalkozásra ők lesznek a vizsgálati csoport. Továbbá nemenként és korosztályonként is bontásra kerültek az adatok. A kutatást tekintve leíró, kvantitatív jellegű a felmérés elvégzéséhez Famosi- Gaál (2007) könyvében szereplő motoros képességeket mérő feladatokat alkalmaztam. Összesen végül kilenc feladatot végeztem el a gyerekekkel. Valamint a testmagasságot és a testsúlyt is felmértem. A kérdőívem 14 kérdést tartalmazott, amely a szülők mozgáshoz való viszonyára irányultak és a gyermekük mozgás tevékenységére. A mintanagyságot tekintve 54 gyermeket sikerült felmérnem és 35 szülő töltötte ki a kérdőívemet.

### **3.2.4 A feladatok részletes ismertetése**

1. 20 m-es vágta futás: egy 20 m-es sík szakaszt kell ki jelölni és hagyni egy kifutási részt a gyerekeknek és a lehető leggyorsabban kell futva megtenni ezt a szakaszt. Az idő mérése stopperórával történik.

2. Helyből távolugrás: Egy mérőszalag mellett a gyerekek a kijelölt vonal mögül álló helyzetből ugranak amilyen messzire tudnak. Az ugrás torna szőnyegen zajlik és 2 próbát tehetnek, az eredmény cm-be kell mérni. A legjobb ugrás kerül rögzítésre.
3. Tömött labda előre dobás: a végrehajtás alsó dobással történik és a labda 1 kg-os. A kijelölt dobó vonal mögött kis terpeszben kell állnia a gyermeknek és előre hajlással szerzett lendülettel kell eldobni a labdát. A dobást kétszer lehet végrehajtani és cm-ben történik a mérés.
4. Hat perces futás: egy 20 x 10 m-es területet kell kijelölni, amelynek sarkait például bolyával jelöljük. A terület körül kell a gyerekeknek futni, viszont, ha elfáradtak nem állhatnak meg hanem sétálva kell tovább haladni. Az idő lejártával a jelzésre meg kell állni. A megtett köröket számolni kell majd beszorozni őket 60-nal és az utolsó kör távolságát hozzá adni.
5. Ritmusváltásos futás: a pálya hossza 20 m és ezen a szakaszon rakunk le hét darab karikát. A rajtvonaltól 4 m-re kettő karikát helyezünk le. A következő három karikát úgy rakjuk le, hogy a középső karika a rajtól és a céltől 10 m-re legyen. Az utolsó 2 karika a célvonaltól 4 m-re van. Minél gyorsabban kell végig szaladni a gyermeknek úgy, hogy mindegyik karikába belelép.
6. Nyitott szemmel állás egy lábon: a feladatot cipő nélkül kell teljesíteni, a gyermeknek a választott lábán kell állni és a másik lábuk talpát az ellenkező láb térdéhez helyezni. A kezeket csípőre kell helyezni. A lényeg, hogy minél hosszabb ideg tudjanak így állni. A stopperórával akkor kezdődik a mérés, ha gyermek felvette a pozíciót. Az órát akkor kell megállítani, ha ez a pozíciót elveszti.
7. Kézgyorsaság: Húsz darab 5 Ft-os érmét helyezünk ki egyenlő távolságra a gyermek elé. Az ügyesebb kezével kell a kihelyezett dobozba időre bele dobni. Az érmét csúsztatva az asztalról nem veheti fel. A feladat lényege, hogy minél gyorsabban a teljesítse a gyermek.
8. Célbadobás: ahol 3 dobást jobb kézzel majd 3 dobást bal kézzel kellett végrehajtani egy céltábla irányába. Mindezt meghatározott távolságról és a kihelyezett kör belső, középső vagy szélső pontját el kell találni. A legbelső kör ér 3 pontot, a középső kör ér 2 pontot és a legszélső 1 pontot ér. Az összegyűlt pontokat kell rögzíteni.
9. Labdaelkapás: Összesen 10 db dobásból kell minél többet elkapni a gyermeknek két kézzel. A korosztályok különböző távolságra kell állniuk. Akkor helyes az elkapás, ha két kézzel sikerül a labdát elkapni és az nem pattan ki a kézből.



### 3.2.5 Adatfeldolgozás módszere

Az adatgyűjtés során keletkezett adatokat a Microsoft Excel (2016) és a Microsoft Word (2016) szoftverében rögzítettem. A diagramokat is szintén ezen programok használatával készítettem. A feltételezéseim igazolására leíró statisztikát választottam, vagyis átlagokat számoltam majd a két csoport eredményeit összehasonlítottam. A kérdőív tekintetében a kapott válaszok valóságát nem tudom leellenőrizni viszont a kérdőív anonimitása miatt remélem, hogy a szülők őszintén válaszoltak.

### 3.2.6 Etikai megfelelés

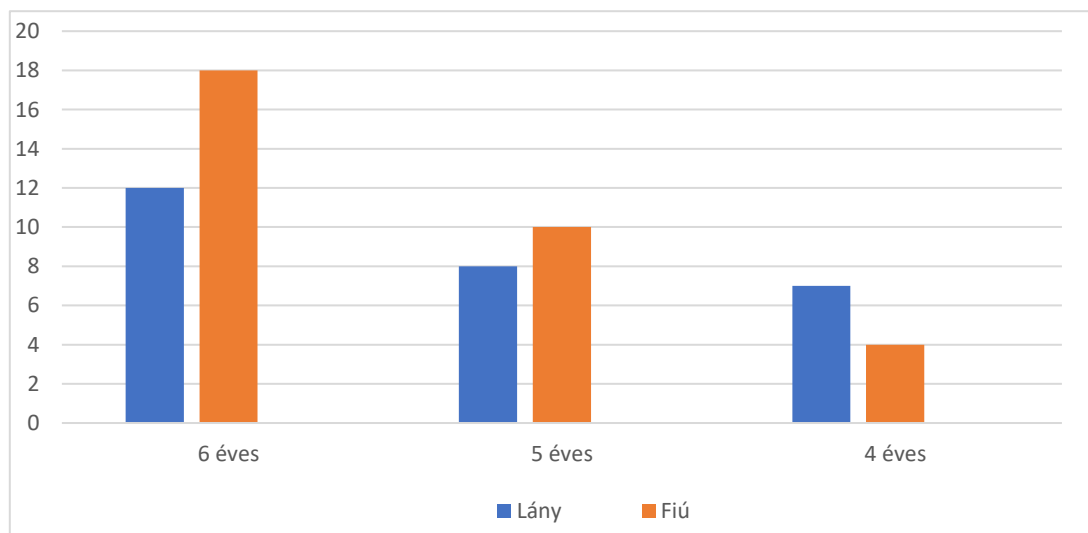
A kutatásom témájáról, céljáról és felhasználásáról a résztvevőket tájékoztattam erről a kérdőívem elején olvasható. Valamint az intézmény vezetőjétől és a kutatásban résztvevő gyerekek szüleivel bejegyző nyilatkozatot töltöttem ki, ahol szintén tájékoztattam őket a kutatásomról és felhasználásáról. Az eredmények rögzítése névtelenül történt.

## 4. Eredmények és értékelés

Az elkövetkezendő részben szeretném bemutatni a kutatási eredményeimet. A vizsgálatom eredményeit két fő részre különítettem el. Az első rész a gyerekek motoros képességeinek kiértékelése. A kutatás ezen területét, a feladatokból kapott eredmények, illetve ezek átlagát, maximális értékét, minimum értékét és szórás értéket fogom kiszámolni és összehasonlítani. A második rész a kérdőív kiértékelése, amelyet a felmérésben szereplő gyerekek szülei töltöttek ki. A kutatásom 2023 márciusában zajlott, melyben 59 gyereket sikerült felmérnem. A felmért gyerekek korosztályok nomenként eloszlását a következő diagram szemlélteti.

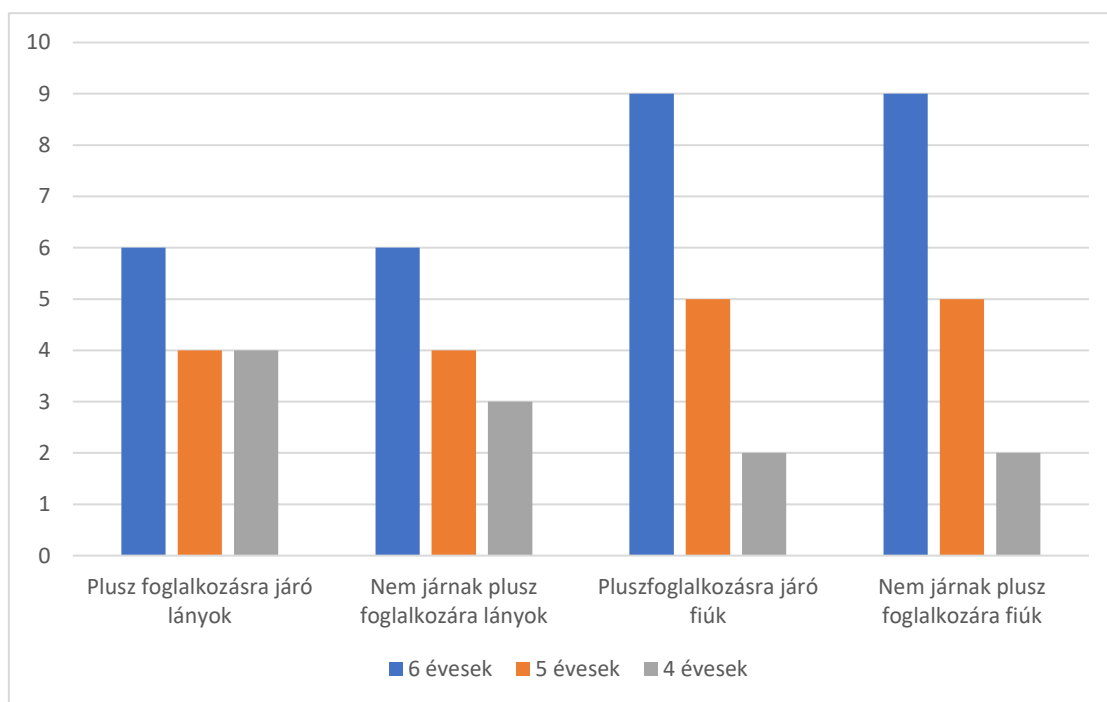
**1.ábra:** Korosztályok nemek szerinti eloszlása (N=59)

(Forrás: Saját kutatás)



A felmért 59 elemszámából 30, azon gyermekek száma, akik plusz mozgásos foglalkozásra járnak, a maradék 29 pedig nem jár plusz foglalkozásra. Ez nemenként úgy oszlik meg, hogy összesen 14 lány és 16 fiú, akik járnak plusz foglalkozásra, valamint 13 lány és 16 fiú, akik nem járnak plusz mozgásos foglalkozásra. Továbbá korosztályonként és nemenként az alábbi módon oszlik el a plusz mozgásos foglalkozásra járók aránya. A 6 éves korosztályt tekintve 6 lány és 9 fiú vett részt a felmérésben. Az 5 éveseknél 4 lány és 5 fiút sikerült felmérni. Végül a 4 éves korosztálynál 4 lány és 2 fiú, akik járnak plusz mozgásos foglalkozásra. Azon gyerekek, akik nem járnak plusz mozgásos foglalkozásra, így oszlik meg a korosztály és nemek aránya. A 6 éves korcsoportban 6 lány és 9 fiút sikerült felmérni. Az 5 éveseknél 4 lány és 5 fiú teljesítette a feladatokat. Mindemellett a 4 éves korosztálynál 3 lány és 2 fiú vett részt a felmérésben. Az adatókból látható, hogy a 4 éves korosztály elemszáma jelentősen kevesebb, mint a többi korosztályé. A következő ábra fogja szemléltetni, hogy korosztályunként és nemenként, miképpen oszlanak el foglalkozásra járó és nem járó gyerekek aránya.

**2.ábra:** Nemek és korosztályok eloszlása a foglalkozásra járók és nem járók alapján  
(Forrás: Saját kutatás)



A motoros képességeiket felmérő feladatok eredményeit az átláthatóság érdekében táblázatban rögzítettem, lásd 1 számú melléklet. A vizsgálat részét képezte a testtömeg és a testmagasság felmérése. Így elsősorban ezen eredményeket fogom bemutatni egy összesítő táblázatban.

**1.táblázat:** Testtömeg és testmagasság korosztály szerinti eloszlásának átlageredményei (N=59)

(Forrás: Saját Szerkesztés)

Korosztály	Testmagasság (cm)	Testtömeg (kg)
6 éves	122	23
5 éves	118	19
4 éves	108	17

A táblázatban szereplő adatokat Farnosi-Gaál (2007) könyvében feldolgozott adatokhoz viszonyítottam. Azzal a különbséggel, hogy én csak korosztályonként bontottam le a testmagasság és a testtömeg átlagértékeit. Míg ők nemenként is külön bontották, viszont így is látható, hogy az egyes korosztály átlagok nem térnek el az ő kapot átlaguktól. A következő táblázat szemlélteti mindezt.

**2.táblázat:** Farnosi és Gaál kutatásának testmagasság és testtömeg átlag értékei

(Forrás: Farnosi-Gaál, 2007 nyomán)

Életkor	Testmagasság (cm)		Testtömeg (kg)	
	Fiúk	Lányok	Fiúk	Lányok
4 évesek	106,66	106,66	18,24	17,67
5 évesek	114,10	113,39	20,53	20,08
6 évesek	118,29	117,75	22,13	21,71

Mivel a kutatásom elsődleges kérdésköre, hogy összehasonlítsam azon gyerekek motoros képességeiket, akik járnak plusz mozgásos/ sport foglalkozásra óvodán belül vagy kívül, azokéval, akik kizárólag csak az óvodai testnevelés foglalkozáson vesznek részt. Valamint, hogy az össze hasonlítás során találhatóak-e különbségek. Tehát először nemtől és korosztálytól függetlenül hasonlítom össze az adatokat. A fentiekben már említettem, hogy összesen 30

gyermek vett részt plusz mozgásos foglalkozáson, ők lesznek a vizsgálati csoport. Az a 29 gyermek, akik viszont nem járnak, ők lesznek a kontroll csoport.

Az első motoros képességet vizsgáló feladat a 20 méteres vágta futás. Mint a legtöbb feladatot ezt is időre mértem, a gyerekek egyesével futottak. A vizsgálati csoport átlageredménye 6,91 másodperc volt, míg a kontroll csoport átlageredménye 8,45 másodperc. A különbség mindösszesen 1,54 másodperc volt, amely úgy gondolom ez nagyobb különbségnek tekinthető. Viszont a kontroll csoport legmagasabb értéke 12,21, míg a vizsgálati csoport legnagyobb értéke 9,43. Tehát a két érték között is igen jelentős különbség látható. Szóval a vizsgálati csoport gyorsasága sokkal jobbnak tekinthető.

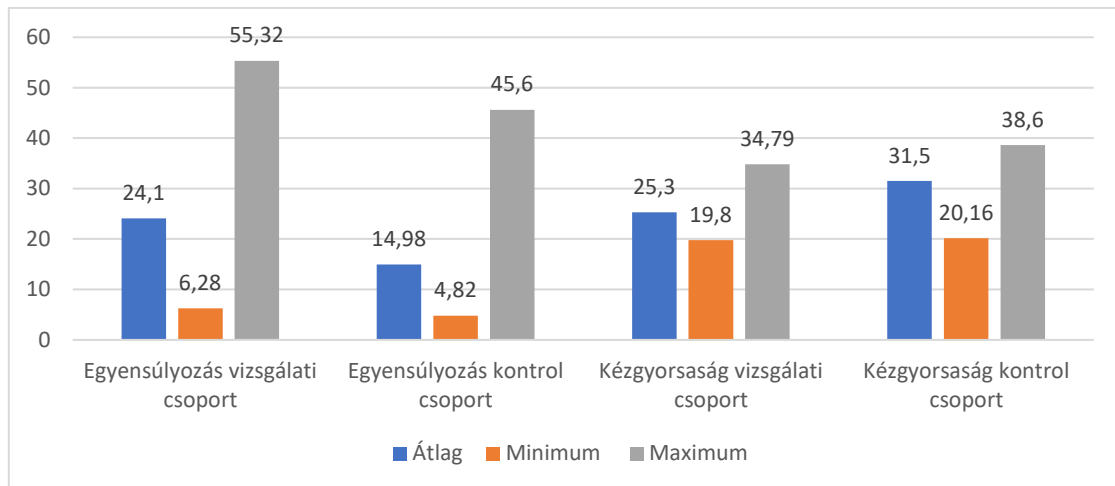
Második motoros képesség mérés a helyből távol ugrás volt. A vizsgálati csoport átlag értéke 113,23 cm míg kontroll csoport értéke 91,28 cm. Az értékek is mutatják, hogy a 21,95 cm-el sikerült nagyobbat ugrani így a vizsgálati csoport teljesített jobban. A vizsgálati csoport legalacsonyabb értéke 63 cm, a legmagasabb pedig 150 cm, míg a kontroll csoport legalacsonyabb értéke 60 cm a legmagasabb pedig 134 cm. Elmondható tehát, hogy mind a két csoportban jelentős eltérés van a két érték között. Ebből következik, hogy a gyorsasági ereje jobb azoknak a gyerekeknek, akik részt vesznek plusz mozgásos/ sport foglalkozáson.

A harmadik motoros képességmérés az 1 kilogrammos labda előre dobása. Az átlageredmények az alábbiak szerint alakultak, a vizsgálati csoportnak 208,29 cm, míg a kontroll csoportnak 162 cm. Ebben az esetben is a vizsgálati csoport 46,29 cm-el teljesített jobban. A minimum érték a vizsgálati csoportban 98 cm volt, a maximum érték 350 cm. A vizsgálati csoport minimum értéke 78 cm volt, míg a maximum értéke 283 cm. Tehát itt is elmondható, hogy az értékek között mind a két csoportban több mint 200 cm a különbség. A feladat úgy szintén a gyorsasági erőt méri, viszont azzal a különbséggel, hogy a dobás technikáját tanulni kell és gyakorolni.

A negyedik motoros képességet mérő feladat a 6 perces tartós futás. Az átlageredmény a következő képen alakult, a vizsgálati csoportnak 642,89 m addig a kontroll csoport eredménye 601,33 m. A vizsgálati csoport maximális értéke 954 m és a minimális 430 m. A kontroll csoport maximum értéke 880 m és a minimum értéke 365 m. Az eredményekből jól látszik, hogy a vizsgálati csoport jobban teljesítette a feladatot, vagyis az álló képeségük jobb. A kapott eredményeket befolyásolhatja még az akaraterő vagy a monotonitás túrése.

A következőkben az egyensúlyozás és a kézgyorsaság eredményeit, egy közös táblázatban fogom bemutatni, majd pedig összehasonlítani. Úgy gondolom mind kettő feladat nagyobb koncentrációt vesz igénybe. Az egyensúly a feladatok elvégzésében és a minden napi életben is egy nagyon fontos tényező.

**3.ábra:** Egyensúlyozás és kézgyorsaság átlag, minimum és maximum értéke (s) (N=59)  
(Forrás: Saját kutatás)



A felmérés során azt tapasztaltam, hogy nehézséget okozott a gyerekek számára az egyensúlyuk megtartása. A vizsgálati csoport átlag eredménye 24,7 s a kontrol csoport átlag eredménye 13,90 mp tehát ahogy a táblázatban is megfigyelhető, a minimum és a maximum értékek között jelentős különbség figyelhető meg. A szórás értéke a vizsgált csoportban 12,01, míg a kontrol csoportban 7,94 a szórás. Ebből arra lehet következtetni, hogy az egyensúly megtartása a gyerekeknek nehézséget okozott.

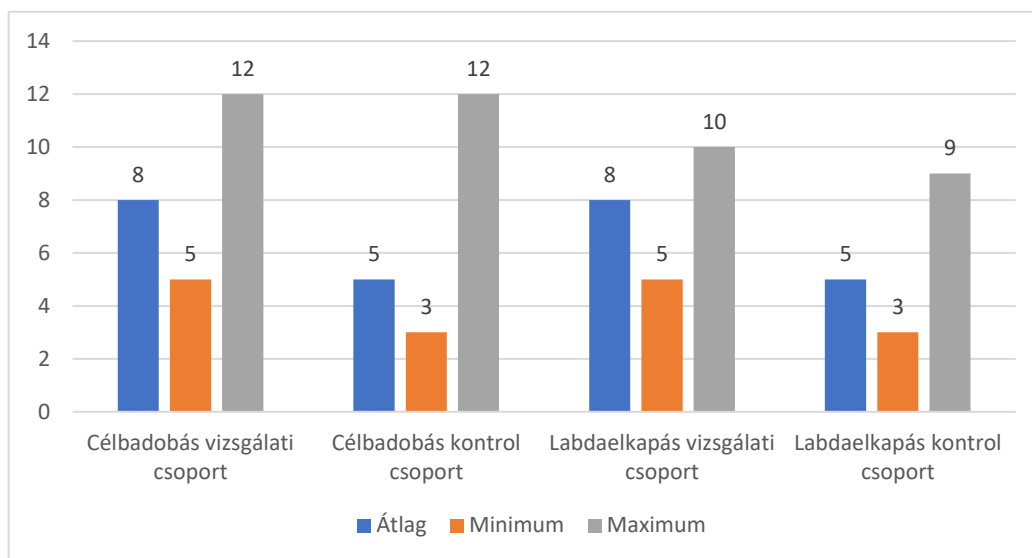
A gyerekek kézgyorsaság mérésénél azt tapasztaltam, hogy volt, akiknek nehézséget okozott össze hangolni a szem-kéz koordinációját és mellé dobták, vagy rossz helyre nyúltak a sorban következő érméért. Illetve nem tudták azt a gyorsaságot tartani, mint ahogy elkezdték pakolni az érmét. A vizsgálati csoport átlag értéke 25,30 mp, míg a kontrol csoporté 31,50 mp. Az értékekből látszik, hogy a vizsgálati csoport, azaz a plusz mozgásos/sport foglalkozásra járó gyerekek teljesítették jobb idő alatt a feladatot. A vizsgálati és a kontrolcsoport legmagasabb és legalacsonyabb értékei között több mint 10 másodperc különbség van. Az eredményekből arra következtettek, hogy a szem-kéz koordinációja a vizsgálati csoportnak fejlettebb.

A következő motoros képesség mérés a ritmusváltásos futás. Az átlageredmények a következő képen alakultak a vizsgált csoportban 9,12 mp érték jött ki, a kontrol csoport 10,40. A vizsgált csoport eredménye ugyan jobb lett, de az értékek nagyon közel vannak egymáshoz, mondhatni közel egy szinten teljesítenek. Azonban itt is, mint ahogy az előző mérésnél a legmagasabb és a legalacsonyabb értékek között jelentős különbségek vannak. A vizsgálati csoport legnagyobb értéke 14,2 mp és a legalacsonyabb 6,56. A kontrol csoportban a legmagasabb érték 14,52 és a legalacsonyabb 7,1 mp. A szórás eredményét tekintve azonban szintén nincs jelentős eltérés a két csoport között, a vizsgálati csoport értéke 1,38 és a kontrol csoport értéke 1,63.

A következő mérések a célba dobás és a labda elkapás. Mivel mind a kettő egy labdás feladat így az eredményeket egy közös diagramba fogom szemléltetni. Ahol a két csoport átlag eredményét, a minimum és maximum értéke lesz látható. A labda használata sok képeség fejlesztésére alkalmas, mint például a szem-kéz koordinációt.

**4.ábra:** Célba dobás és labda elkapás átlag és minimum, maximum értékei (N=59)

(Forrás: Saját kutatás)



A táblázatból is jól látszik, hogy mindkét feladatban a vizsgálati csoport ugyan annyi átlag pontot ért el, azaz 8 pontot. A kontrol csoport eredményeire is ugyan ez az állítás elmondható, az ő átlaguk 5 pont. Viszont mindkét feladatnál a vizsgálati csoport, azaz akik végeznek plusz mozgásos tevékenységet, jobb eredményt értek el. Az átlagok között viszonylag nagy eltérés látható. A legmagasabb érték, amit sikerült a célba dobás során elérni 12 pont volt, amely megegyezik a két csoportnál. A minimum és a maximum értékek között jelentős különbség

figyelhető meg. Ebből is látszik, hogy a plusz mozgás ellenére sem feltétlen ugyan olyan jó a szem-kéz koordináció vagy a térbeli tájékozódás a gyerekek között.

Összeségében elmondható, hogy minden motoros képesség feladatnál azok a gyerekek teljesítettek jobban, akik járnak valamilyen plusz mozgásos/sport foglalkozásokra. Mindazonáltal látható volt az is, hogy egyes feladatoknál csak minimális eltérés tapasztalható. Azonban a maximális érték és a minimális érték között sokszor figyelhető meg jelentősebb eltérés.

A következő részekben a vizsgálati csoport és a kontrol csoport eredményeit korosztályonként és nemenként lebontva fogom ismertetni. Ugyanakkor csak a 6 éves korosztályt fogom külön nemenként bemutatni, mivel az ő elem számuk magasabb, mint a többi korosztályé. Tehát az 5 éves és a 4 éves gyermekek eredményei csak korosztály szintjén vizsgálom, majd ezt követően mutatom be az átlageredményeket.

#### **4.1 A 6 éves korosztály eredményének nemenként bemutatása**

A legtöbb gyermeket a 6 éves korosztálynál sikerült felmérnem, 12 lányt és 18 fiút. Így az ő eredményeiket mutatom be. A vizsgálati csoport itt is, akik járnak plusz foglalkozásra és a kontrol csoport, akik nem járnak. Először a lányok eredményeivel kezdem majd a fiúkéval folytatom.

Az első motoros képesség felmérés a 20-m vágta futás. A vizsgálati csoport átlag eredménye 6,16 mp míg a kontrol csoport eredménye 6,9 mp. Az eredmények között még 1 másodperc sincs, szóval nem tapasztalható jelentős eltérés. A szórás értéke a vizsgált csoportnál 0,82, a kontrol csoportnál 0,81, tehát ez is bizonyítja, hogy nincs jelentős eltérés a két csoport között. Ezzel szemben a minimum és maximum értékek között már több min 2 mp eltérés figyelhető meg, amelyet a következő táblázatban az eredmények szemléltetnek. A lányok átlagteljesítménye összehasonlítva Farmosi-Gaál (2007) által rögzített adatokkal, ahol a 6 éves lányok átlag teljesítménye 6,13 mp volt megfelelőnek tekinthető.

**3.táblázat:** A 20 m-es futás átlaga értéke és a minimum, maximum érték különbsége (N=12)

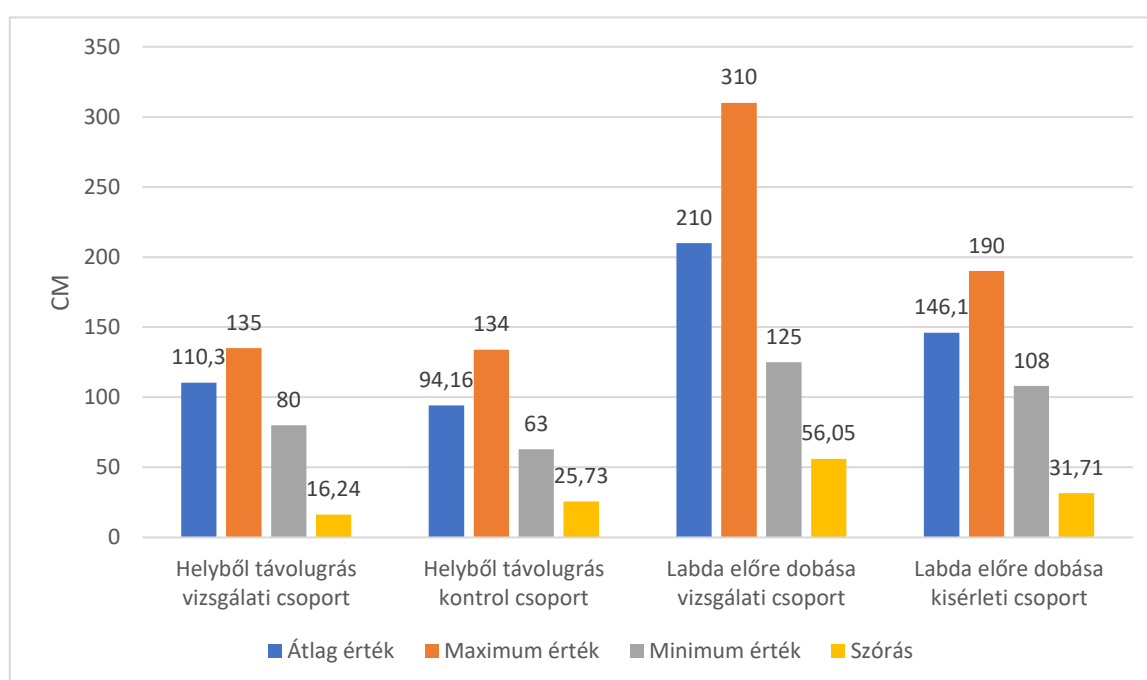
(Forrás: Saját kutatás és Farmosi-Gaál, 2007 nyomán)

	Átlag	Minimum érték	Maximum érték	Különbség	Farmosi-Gaál (2007) Átlag
Vizsgálati csoport	6,16	5,32	7,79	2,47	6,13
Kontrol csoport	6,9	5,94	8,23	2,29	

A második és a harmadik motoros képesség, azaz a helyből távolugrás és az 1 kg-os labda előre dobásának eredményeit a következő ábrával szeretném szemléltetni. A táblázatban az átlageredmény mellett a legnagyobb, a legkisebb és a szórás érték látható.

**5.ábra:** Helyből távolugrás és tömött labda előre dobás eredményei (N=12)

(Forrás: Saját kutatás)



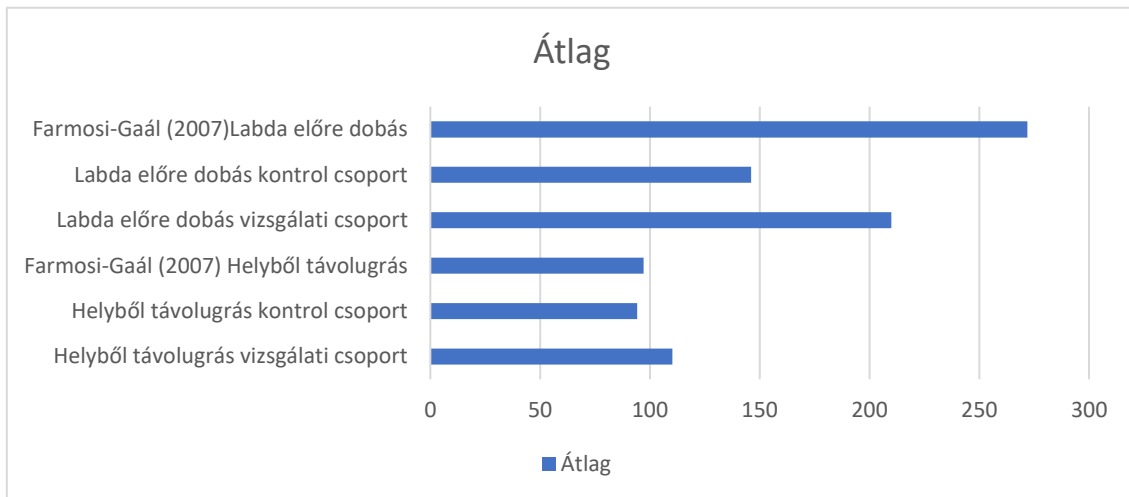
A kapott eredményekből látható, hogy mind a két feladatnál a vizsgálati csoport jobban teljesített, vagyis azok a gyerekek, akik járnak plusz foglalkozásra. A tömött labda előre dobásánál a két csoport átlag értékei között 63,84 cm különbség van, amely igazán jelentős. Mindegyik csoportnál a feladatok maximális értékei és a minimum értékei között nagy különbség látható. Másfelől Farmosi-Gaál (2007) adatai alapján a lányok kapott átlagai kis



különbséggel térnek el az átlag 104,68 cm-es helyből távolugrás eredményétől. Viszont a tömött labda előre dobásánál a lányok értékei jelentős nagysággal elmaradnak az átlagtól főleg a kísérleti csoportnál, ahol 125,8 cm a különbség Farmosi-Gaál (2007) kapott átlagától, ami 271,9 cm.

**6.ábra:** Helyből távolugrás és labda előre dobás átlagainak össze hasonlítása Farmosi-Gaál (2007) átlagával

(Forrás: saját szerkesztés)

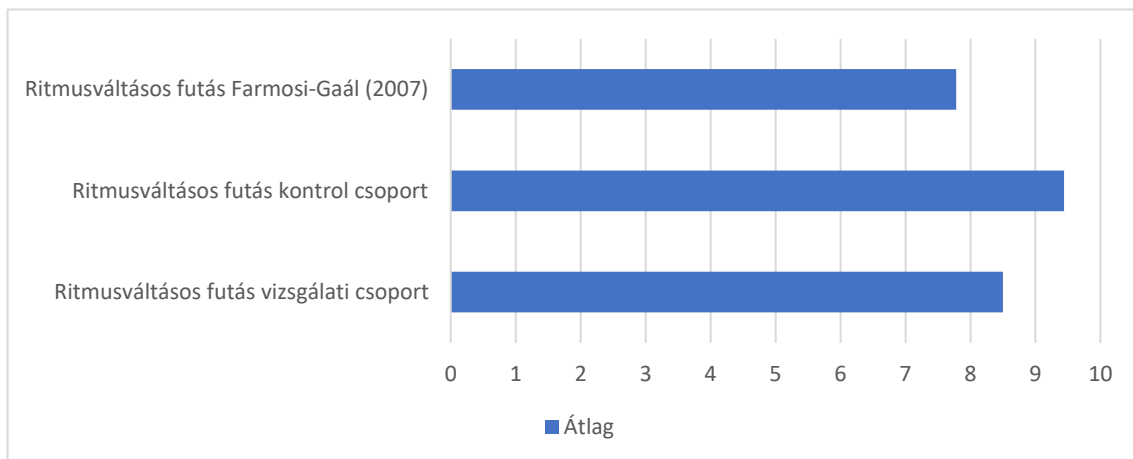


A következő feladat a 6 perces tartós futás, a gyerekek kitartása is jelentősen befolyásolta teljesítés. A vizsgálati csoport átlag eredménye 679,8 m, míg a kontrol csoport átlag eredménye 612,6 m. Az eredmények között nincs jelentős mértékű különbség, de így is a vizsgálati csoport teljesítménye volt jobb. Úgy vélem ez abból is fakadhat, hogy az óvoda a gyerekeket sokat viszi sétálni és biztosított egy nagyobb méretű udvar a szaladgálásra, ami növeli az állóképességüket. Farmosi-Gaál (2007) kutatásában az átlagteljesítmény a 6 éves lányoknál 677,2 m, tehát nagyon nagy mértékű eltérés nem tapasztalható. Annyi vehető észre, hogy a kontrol csoport eredménye 64,6 méterrel kevesebb.

A soron következő motoros képességet felmérő feladat a ritmusváltásos futás. A vizsgálati csoport átlagértéke 8,5 mp, a kontrol csoport átlag eredménye 9,44 mp. Tehát az eredmények között 0,93 mp a különbség. Amely egészen minimális különbségnek mondható, azonban így is jobban teljesített a vizsgálati csoport. A maximális és minimális értékek között mindegyik csoportban külön-külön több másodperces különbség fordult elő. A maximális érték a vizsgált csoportban 9,23 mp, a minimum érték 6,56 mp. A kontrol csoport maximális értéke 10,74 mp, a minimum érték pedig 7,1 mp. A lányok átlag teljesítménye magasabb, mint Farmosi-Gaál (2007) kutatásában szereplő 7,78 mp átlagától.

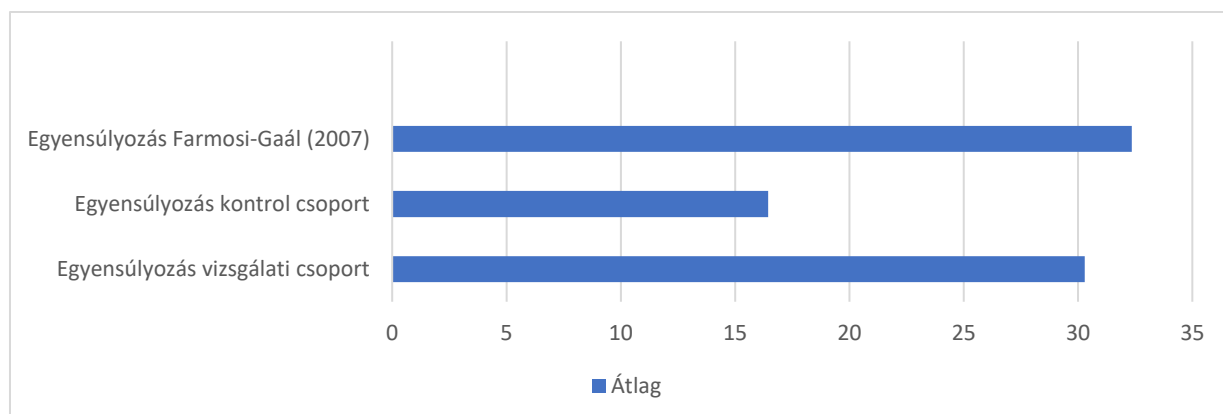
A következő ábra a vizsgálati csoport és kontrol csoport átlagát és Farmosi- Gaál (2007) vizsgálati átlag össze hasonlítását fogja szemléltetni.

**7.ábra:** Ritmusváltásos futás átlagainak össze hasonlítása Farmosi-Gaál(2007) átlagával  
(Forrás: Saját szerkesztés)



Az egyensúlyozás a következő feladat, amelynél az átlageredmények a következő képen alakultak. A plusz foglalkozásra járó és plusz mozgásos foglalkozásra nem járó lányok között. A vizsgálati csoport átlaga 30,3 mp, míg a kontrol csoport átlaga 16,45 mp. A különbség igen észrevehető, amelyben szintén a vizsgálati csoport teljesített jobban. A szórás érték az előbbinél igen magas 17,9, az utóbbinál csak 6,4. A vizsgálati csoport legnagyobb értéke 55,32 mp, míg a legalacsonyabb 9,0 mp. A kontrol csoport legnagyobb értéke 22,49, míg a legalacsonyabb értéke a 4,84 mp. Ezen összes értékből jól látszik mennyire nagy a lányok egyensúly érzékének egymás közti eltérése. A kontrol csoport átlag értéke jelentősen alacsonyabb Farmosi-Gaál (2007) vizsgálatának átlag eredményétől, ahol a 6 éves lányok átlagértéke 32,35 mp.

**8.ábra:** Egyensúlyozás átlag eredményeinek össze hasonlítása Farmosi-Gaál (2007) átlagával  
(Forrás: Saját szerkesztés)

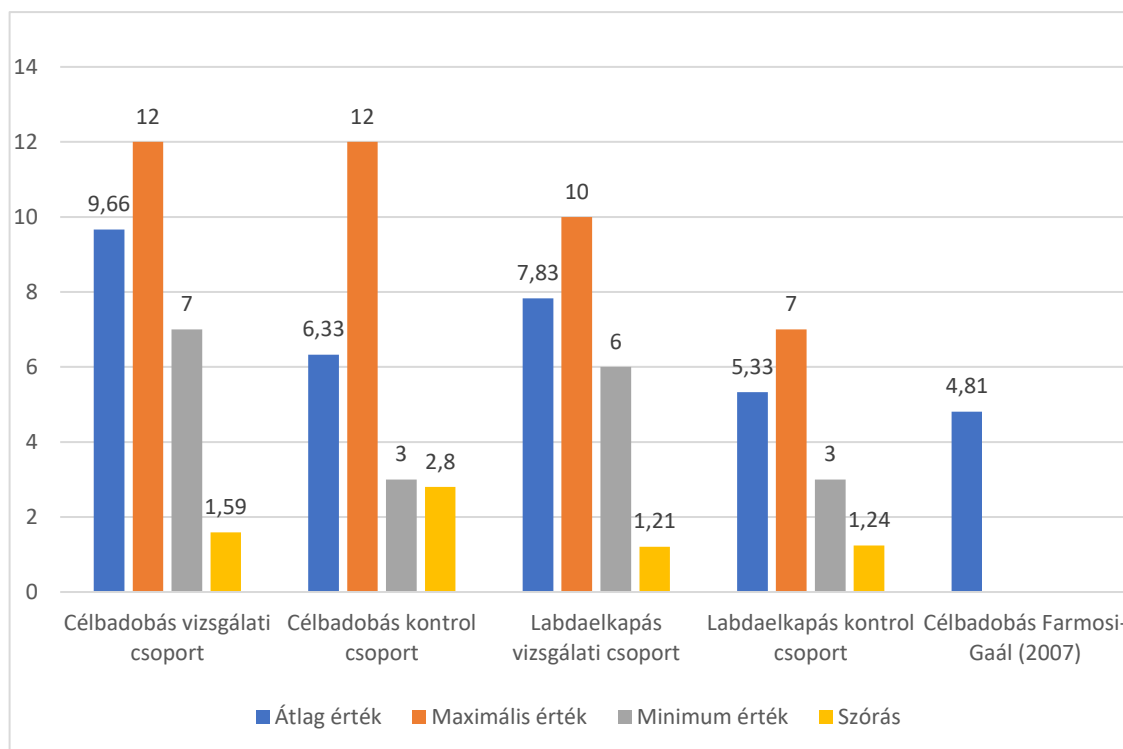


A következő motoros képességet mérő feladat a kézgyorsaság. A lányok átlagértéke a vizsgálati csoportban 24,89 mp, a kontrol csoport lányainak átlag értéke 31,52 mp. Az értékek alapján a vizsgálati csoport gyorsabban tudta teljesíteni a feladatot, mint a kontrol csoport. A maximum és minimum értékek között is kimutatható volt számottevő különbség. A vizsgálati csoport maximumja 30,2 mp, a minimumja 20,1 mp. A kontrol csoport maximum értéke 36,6 mp, a minimum érték pedig 23,02 mp. Ez is jól tükrözi a csoportok és az egymást közötti különbségeket. A kézgyorsaság átlag értéke Farmosi-Gaál (2007) átlag 21,77-es értékétől magasabbak, azaz a vizsgálatomba szereplő lányok lassabban tudták teljesíteni ezt a képesség felmérést.

Az utolsó kettő mérést a célba dobást és a labdaelkapást egy közös táblázatban fogom bemutatni. A táblázatban az átlag értékek, a maximális értékek, a minimum értékek és a szórás értékek fognak szerepelni. A feladatok elvégzése során a célba dobás sokkal nagyobb nehézséget okozott a gyermekek számára.

**9.ábra:** Célba dobás (pont) értéke és labdaelkapás (db) értéke (N=12)

(Forrás: Saját kutatás)



A táblázatban jól láthatóak a csoportok közötti különbségek. A vizsgálati csoport, célbadobás átlagértékét tekintve jobban teljesített, mint a kontrol csoport, ugyan ez igaz a labdaelkapás értékét összehasonlítva is. A plusz mozgásos/sport foglalkozáson résztvevő lányok 9,66 pontot

érték el, ami jelentősen nagyobb, mint a 6,35 pont. A szórás értéke is jóval magasabb, mint a vizsgálati csoportnak. Ez azt tükrözi mennyire különböző volt a teljesítés. Azonban a lányok célbadobás átlagértékét tekintve jelentősen magasabb, mint Farmosi-Gaál (2007) 4,81 pontjánál.

A vizsgálati eredmények bemutatását a 6 éves fiúk eredményeivel folytatom. Összesen 18 hatéves fiúgyermeket sikerült felmérnem. A gyerekek fele vesz részt plusz foglalkozáson a másik fele pedig nem. A két csoport elnevezése ugyan úgy a vizsgálati csoport és a kontrol csoport.

Az első motoros képességet felmérő teszt a 20 m-es vágtafutás. A vizsgálati csoport átlageredménye 5,98 s, a kontrol csoport átlag eredménye 7,49 s. A teljesítmények között viszonylag nagyobb az eltérés, a vizsgálati csoport átlagosan gyorsabban hajtotta végre a feladatot. A Farmosi-Gaál (2007) vizsgálat átlageredményéhez viszonyítva, amely 5,85 mp. A vizsgálati csoport átlagértéke között szinte nincs eltérés, míg a kontrol csoport átlagértéke jelentősen eltér. A leggyorsabb eredmény 5,34 s volt.

A második mérés a helyből távolugrás volt. Ebben a részben igazán szép eredmények születtek. Volt azonban olyan gyermek, akinél a végrehajtás komplexitása miatt, ez a feladat nehézséget okozott. A vizsgálati csoport átlag eredménye 128,22 cm, a kontrol csoport átlag eredménye 97,22 cm. A két eredmény közti 31 cm-es eltérést figyelhetünk meg. A vizsgálati csoport ismételten jobban teljesített és a Farmosi-Gaál (2007) átlag 105,36 eredményéhez képest jobban teljesített. A vizsgálati csoport ellenben a kontrol csoport eredményével, akik rosszabbul teljesítettek. A legmagasabb érték a vizsgálati csoportban a 150 cm, a legalacsonyabb pedig 104 cm. A kontrol csoportban 120 cm a legmagasabb, 73 cm a legalacsonyabb. A szórást tekintve a két csoport között nincs jelentős eltérés. Mivel a vizsgált csoport értéke 12,94, a kontrol csoporté pedig 14,52.

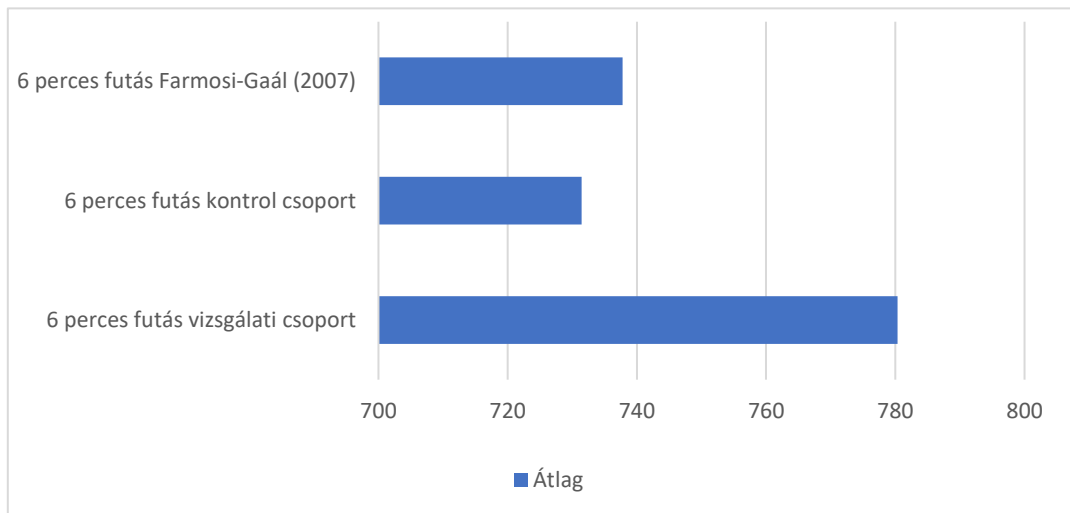
A harmadik feladat az 1 kg-os tömött labda előre dobásának eredményei az alábbiak lettek. A vizsgálati csoport átlaga 302,22 cm, a kontrol csoport eredménye 248,11 cm. A két eredmény közti különbség 54,11 cm, így elmondható, hogy akik végeznek plusz mozgásos tevékenységet jobban teljesítettek. A legnagyobb érték, amit dobtak az 365 cm, míg a legkisebb 210 cm. Az átlagteljesítmény viszont mindkét csoport részéről elmarad Farmosi-Gaál (2007) leírt 315,7 cm-es átlagától képest.

A soron következő motoros felmérés a 6 perces tartós futás eredménye az alábbi módon alakultak. A vizsgálati csoport átlageredménye 780,33 méter, a kontrol csoport átlaga 731,44 méter. A vizsgálati csoport maximális értéke 954, a legalacsonyabb értéke 630. A kontrol

csoport maximális eredménye 880, minimális értéke 634. Mindkét csoportban a maximum és a minimum értékek között látható nagy eltérés. A Farnos-Gaál (2007) a 6 évesek tartós futás átlag eredménye 737,8 méter tehát az eredményeket tekintve a kontrol csoport közel azonos szinten teljesített míg a vizsgálati csoport jóval felette.

**10.ábra:** 6 perces futás átlag össze hasonlítás Farnos-Gaál (2007) átlagával

(Forrás: Saját szerkesztés)



Az ötödik motoros feladat, a ritmusváltásos futás, a vizsgálati csoport átlageredménye 8,12 mp, a kontrol csoport eredménye 9,53 mp. Az eredmények összehasonlítása közben mindkét csoport átlageredménye pár másodperccel magasabb, mint Farnos-Gaál (2007) 7,77 másodperces átlag eredménye, a 6 éves fiúknál. Viszont a plusz foglalkozásra járó gyermekek (vizsgálati csoport) jobban teljesítettek, mint azok, akik nem járnak plusz mozgásos foglalkozásra. A két csoport minimum és maximum értékei között jelentős különbségek láthatóak.

**4.táblázat:** Ritmusváltásos futás eredmények (N=18)

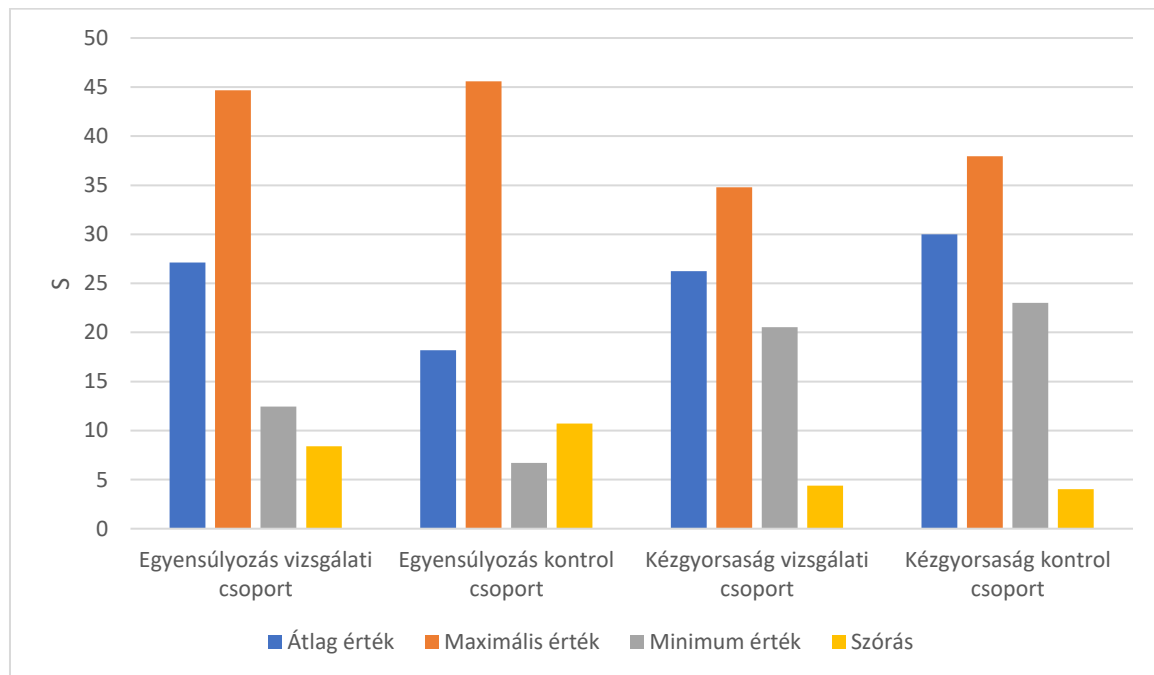
(Forrás: Saját kutatás)

	Maximális érték	Minimum érték	Szórás
Vizsgálati csoport	9,1	7,58	0,47
Kontrol csoport	11,21	7,13	1,11

A következő kettő feladat az egyensúlyozás és a kézgyorsaság, amelynek az átlag értékét, maximális értékét, minimális értékét és a szórás eredményeit a következő diagram szemlélteti. Az egyensúlyi feladat végrehajtásánál azt tapasztaltam, hogy nehezen tudták fenntartani az egyensúlyt, ugyan a pozíciót tartották de jó párszor dülöngéltek.

**11.ábra:** Egyensúlyozás és kézgyorsaság eredményei (N=18)

(Forrás: Saját kutatás)



A táblázatból jól látszik, hogy az egyensúlyozás maximális értékei jelentősen eltérnek az átlagértéktől. A két csoport átlagértéke között is magas az eltérés, a vizsgálati csoport átlaga 27,12 s, míg a kontrol csoportnak 18,19 s, ami azt jelenti 8,93 másodperc a különbség. A kézgyorsaság eredményénél ez a különbség már csak a fele, ott a vizsgálati csoport átlaga 26,24 s, a kontrol csoport átlaga 30 s. Az átlagok jól mutatják, hogy a vizsgálati csoport jobban teljesítette a feladatokat. Meg kell említeni, hogy a Farnos-Gaál (2007) átlag egyensúly eredményéhez képest, amely 29,67 s, a vizsgálati csoport minimálisan rosszabbul teljesített, ellenben a kontrol csoporttal, akik jelentősen elmaradnak az átlagtól.

A nyolcadik feladat a célbadobás, amelyet pontokba mértünk. A vizsgálati csoport átlagpontszáma 8, a kontrol csoport átlagpontszáma 5,8, ami jóval alacsonyabb a vizsgálati csoporténál. A legmagasabb érték a kontrol csoportnál 12 pont, a legalacsonyabb pedig 5 pont. A kontrol csoport legmagasabb értéke 9 pont, míg a legalacsonyabb 4 pont. Szórás eredmények

1,88 és 1,66, szóval csak minimálisan térnek el. A kontrol csoport eredménye nagyobb, mint a Farmosi-Gaál (2007) mért átlag eredményénél, amely 5,9 pont.

A legutolsó a labdaelkapás feladat volt, ahol darabszámban kaptuk meg az eredményeket. A vizsgálati csoport átlag eredménye 8 darab, a kontrol csoport eredménye 5,44 darab. A vizsgálati csoport ismételten jobban teljesített és átlagosan több labdát sikerült elkapniuk. Ez utalhat a jobb szem-kéz koordinációra. A vizsgálati csoport maximális értéke 10 darab, a minimum eredménye 7 darab. A kontrol csoport kapott maximális értéke 8 darab, míg a minimum 3 darab. Az kontrol csoport eredményei között igen magas különbség látható. A szórás értéke 1,64, amely minimálisan magasabb, mint a vizsgálati csoport 1,25 szórás értéke.

## **4.2 Az 5 éves korosztály eredményeinek bemutatása**

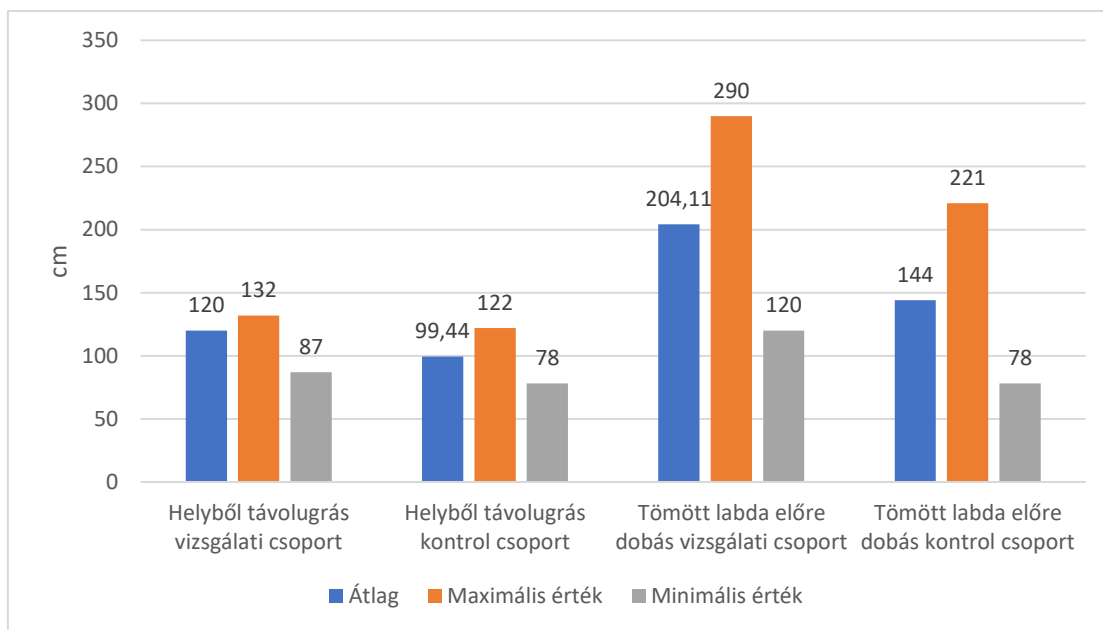
A következő részben az 5 éves korosztály motoros képességeinek eredményeit fogom bemutatni. Az elemszám azaz, hogy mennyi gyermeket tudtam felmérni összesen ebben a korosztályban, 18 fő.

Az első motoros képességet mérő feladat a 20 m-es vágta futás, melynek a vizsgálati csoport átlag eredménye 7,71 s, a kontrol csoport átlag eredménye pedig 9,93 s. Jelentős eltérésnek tekinthető az átlagok közötti 2,22 s. A vizsgálati csoport legmagasabb értéke 9,43 s, a legalacsonyabb értéke 6,09. A kontrol csoport legmagasabb értéke 12,21 s, a legalacsonyabb 7,37 s. Az eredményekből észrevehető, hogy azon gyerekek csoportja teljesített jobban, akik részt vesznek plusz mozgásos/sport tevékenységen. A maximum és minimum értékek arra engednek következtetni, hogy a csoportokon belül is a gyerekek között igen nagy eltérés lehet a gyorsasági erőben. A szórás értékei között nincs jelentős eltérés.

A következő feladatok a helyből távolugrás és az 1 kg-os tömött labda előre dobása. Amelyet az alábbi diagrammal fogok szemléltetni. A diagram, a feladatok eredményeinek átlagát, a maximális és minimális eredményeit tartalmazza. Ezzel is szemléltetve a gyerekek közötti eltéréseket akár csoportokon belül is.

**12.ábra:** Helyből távolugrás és a tömött labda előre dobás átlaga, maximum és a minimuma (N=18)

(Forrás: Saját szerkesztés)



A helyből távolugrás átlageredménye a vizsgálati csoportban 120 cm, a kontrol csoportban 99,44 cm, így tehát 20,56 cm a különbség, ami viszonylag nagyobb eltérésnek mondható. Tehát a vizsgálati csoport teljesített jobban. A maximális és a minimális értékeket, csoportonként külön nézve, észrevehető, hogy jelentős eltérés van. A tömött labda előre dobásánál a vizsgálati csoport átlaga 204,11 cm, míg a kontrol csoport átlaga 144 cm. Észrevehető tehát, egy jelentős különbség a két csoport között, az eltérés pedig 60,11 cm. A helyből távolugrás feladat minél jobb kivitelezésében fontos, hogy lendületet tudjon vinni a mozdulatában. Amelyhez szintén sok gyakorlás kell, mint ahogy a labda eldobáshoz.

A negyedik motoros képességet mérő feladat, az álló képeségre irányult, ez pedig a 6 perces tartós futás. A vizsgálati csoport átlag eredménye 562,88 m, ellenben a kontrol csoport eredménye 515,66 m, az értékek között fellelhető különbség. A vizsgálati csoport jobban teljesített, a kontroll csoporthoz képest. A vizsgálati csoport maximális eredménye 710 m, a



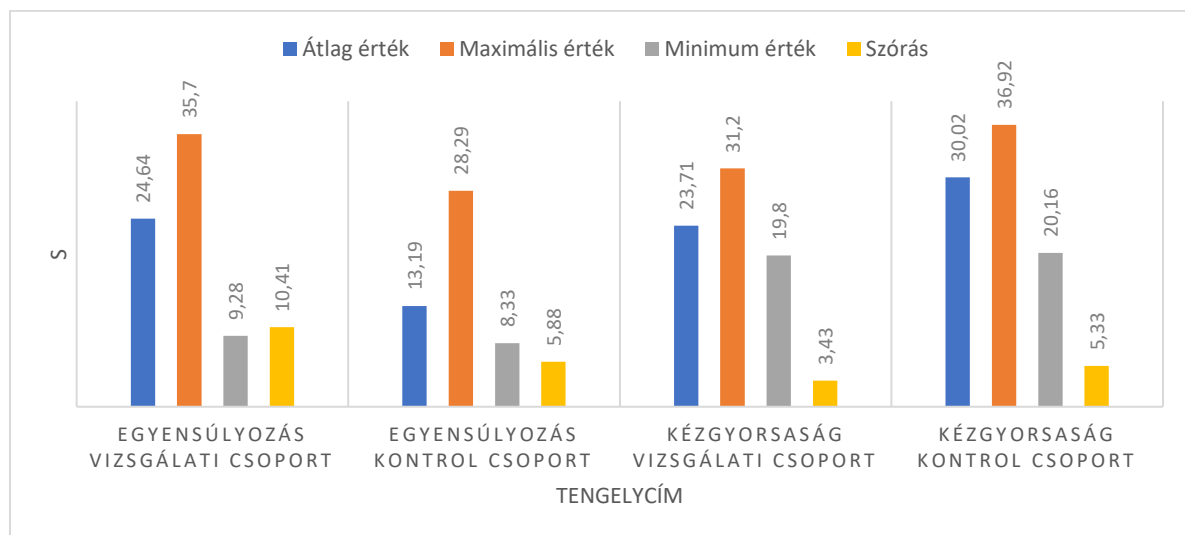
minimális eredménye pedig 456 m, mindent összevetve a két érték között nagyobb eltérés tapasztalható. Ugyanez elmondható el a kontrol csoport maximális eredményéről, amely 695 és a minimum eredményéről, amely 365. Továbbá a két csoport maximum és minimum értékei között is vannak eltérések, a vizsgálati csoportnál magasabbak az értékek. Mindez arra enged következtetni, hogy akik részt vesznek plusz mozgásos foglalkozásokon az álló képességük fejlődésére is hatással van.

Az ötödik feladat a ritmusváltásos futás, ahol a vizsgálati csoport minimálisan jobban teljesített. Az átlag 9,69 s, míg a kontrol csoport átlag eredménye 10,65 s. A vizsgálati csoport maximális értéke 12,2 s, a minimum értéke 8,25, mindemelett a kontrol csoport maximális értéke 13,4 s, a minimum értéke 9,1 s. Ezen eredmények is jól mutatják, hogy a vizsgálati csoport jobban teljesített, viszont jelentős különbségek nincsenek a két csoport értékei között.

A hatodik feladat az egyensúlyozás, a hetedik pedig a kézgyorsaság. A feladatok eredményeit egy diagrammal fogom szemléltetni, hogy milyen átlageredmények születtek a csoportok között. Ezenkívül a maximális és minimális értékek is láthatóak.

**13.ábra:** Egyensúlyozás és kézgyorsaság kapott eredményei (N=18)

(Forrás: Saját szerkesztés)



A diagramon látható, hogy az egyensúly átlagértéke a két csoport között magasabb. eltérés van. A vizsgálati csoport a 24,64 s átlagával jobban teljesített, a kontrol csoport a 13,19 s átlagához képest. Mindennek ellenére a vizsgálati csoport maximális értéke, és a minimum értéke között nagy mértékű eltérés figyelhető meg. A kontrol csoportnál is látható ez a tendencia, de nem olyan nagy mértékben, mint a vizsgálati csoportnál. A szórás értéke is igazán magas a vizsgálati csoportnak, így tehát az eredmények nagyon eltérőek voltak. A kézgyorsaságnál is észrevehető

eltérés, de nem akkora mértékű, mint az egyensúlyozásnál. Itt is elmondható, hogy azok a gyerekek teljesítették jobban a feladatot, akik járnak az óvodai testnevelésen kívül még plusz foglalkozásra. Az egyensúlyérzék több mozgás inger hatására jobban tud fejlődni. A kézgyorsaság mérésénél a kéz maorikáját mérte fel, hiszen az iskolás korban az íráshoz egy nélkülözhetetlen dolog.

A soron következő feladat a célbadobás az eredmények pontokban értetendők. A vizsgálati csoport átlag eredménye 8,22 pont, a maximális értéke 9 pont, a minimum értéke 7 pont, a szórás értéke pedig 0,62 pont. A kontrollcsoport átlagértéke 5,33 pont, maximális értéke 7 pont, minimális értéke 4 pont, a szórás értéke pedig 1,11 pont. A két csoport átlagértéke között nagy különbség figyelhető meg, a vizsgálati csoport javára. Tehát a vizsgálati csoport jobban teljesített, vagyis a több mozgás pozitív eredményeket vonzz maga után.

Az utolsó feladat a labdaelkapás, ahol az eredmények darabszámban értetendők. A vizsgálati csoport átlageredménye 8,77 pont, míg a kontroll csoport átlag eredménye 5,55 pont, amely alacsonyabb, mint a vizsgálati csoport eredménye. A maximális érték a vizsgálati csoportnál 10 darab, minimum érték 7 darab. Viszont a kontroll csoport maximális eredménye és minimum értéke között igen magas az eltérés. Az előbbi 9 pont, addig az utóbbi 3 pont. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a többlet mozgás javítani tudja szem-kéz koordinációt és a labda mozgásritmusát is képes felmérni.

### **4.3 A 4 éves korosztály eredményei bemutatása**

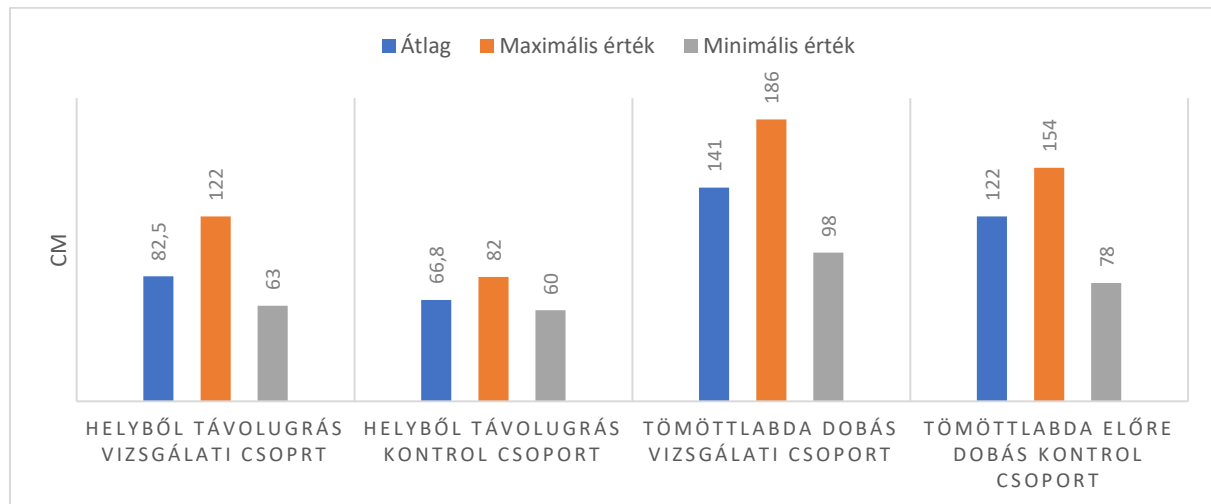
A következő részben a 4 éves korosztály motoros képességeinek eredményeit fogom bemutatni. Összesen 11 fős az elemszámunk, a fiúk aránya kevesebb, valamint a kontroll csoport 1 elemszámmal kevesebb.

Első motoros képességet mérő feladat a 20 m-es vágtafutás. Az eredmények az alábbiak lettek: a vizsgálati csoport átlaga 7,77 s, a kontroll csoporté pedig 8,9 s, így az értékek között minimális eltérés van. Az eredményből következtetve, a vizsgálati csoport jobban teljesített a futás során. A vizsgálati csoport szóráseredménye 0,26 s, amely minimálisnak tekinthető, a maximális érték 8,3 és a minimum érték 7,52, tehát itt sem figyelhető meg lényeges eltérés. A kontroll csoport szóráseredménye 1,13 s, ami szintén nem tekinthető magasnak, a maximális eredménye 10,32, míg a minimális értéke 7,4. A két érték között nagyobb különbség van, mint a vizsgálati csoportnál.

A második és a harmadik feladat eredményeit diagrammal fogom bemutatni. A helyből távolugrás és a tömöttlabda előre dobásának átlag eredményét, a maximális értékét és a minimum értéket fogja szemléltetni.

**14.ábra:** Helyből távolugrás és a tömöttlabda előre dobás eredményei (N=11)

(Forrás: Saját kutatás)



A vizsgálati csoport eredménye alapján, a kontrol csoportnál jobb eredményt ért el. Mivel az átlagteljesítménye azon gyerekek csoportjának, akik játnak plusz mozgásos/sport foglalkozásra, átlaga 82,5 cm, addig azon gyerekek átlaga, akik nem járnak csak 66,8 cm. A vizsgálati csoport maximális értéke és a minimum értéke között igen magas eltérést figyelhetünk meg. A tömöttlabda előre dobás átlagánál is láthatunk különbséget. A két csoport között, a vizsgálati csoport 19 cm-el teljesített jobban. Mindkét csoport maximális értéke és minimum értéke között igen magas eltérés látható. Összeségében a tömöttlabda dobás legmagasabb eredménye 186 cm, a legalacsonyabb pedig 78 cm, így igazán észrevehetőek a különbségek. Az eredményekből következik, hogy a feladatok jobb kivitelezéséhez az összehangolt mozgás és a gyakorlás igen lényeges.

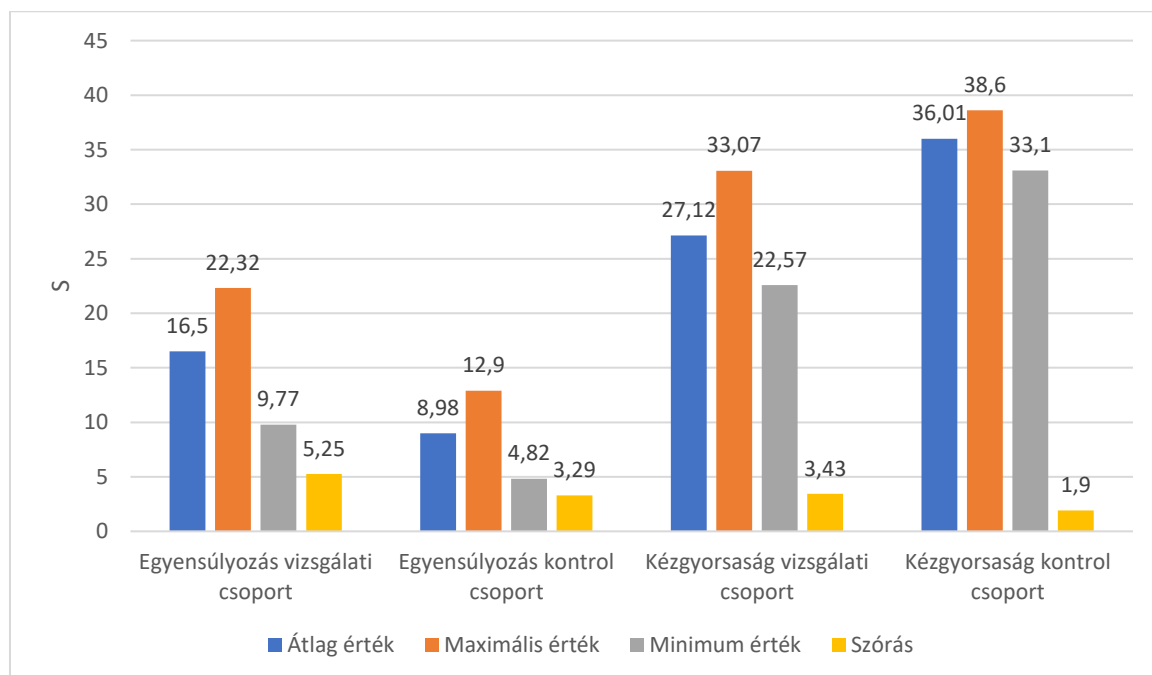
A soron következő motoros képesség mérés a tartós futás. A vizsgálati csoport átlag eredménye 502,16 m, addig a kontrol csoport eredménye 484 m. Tehát a vizsgálati csoport jobban teljesített. A vizsgálati csoport maximális értéke 590 m, a minimum értéke 430 m, ezeknél az értékeknél nagyobb különbség tapasztalható. A kontrol csoport maximális eredménye 570 m, minimum értéke 390 m, amely jóval alacsonyabb a maximális értéknél. Ezen feladatnál az eredményeket az állóképésen kívül a kitartás és a monoton feladat helyzet tűrése is befolyásolja az eredményeket.

Az ötödik feladat a ritmusváltásos futás. A vizsgálati csoport átlaga 9,98 s, a kontrol csoport kapott átlaga 12,11 s, így ők lassabban tudták elvégezni a feladatot, mint a vizsgálati csoport. A vizsgálati csoport maximális értéke 10,98 s, a minimum értéke 8,51 s, a szórás értéke 0,84, szóval nem olyan magas. A kontrol csoport maximális értéke 13,45 s, minimum értéke 10,44, szórás értéke pedig 1,24. A kontrol csoport minimum értéke szinte megegyezik a vizsgálati csoport maximális értékével. Eszerint, ami a vizsgálati csoport legrosszabb értéke, az a kontrol csoport legjobb értékével egyezik meg. Mivel a feladat lényege, hogy minél gyorsabban teljesítsék a gyerekek a feladatot. Tehát a minél több mozgás befolyásolhatja a koordinált kar- és lábmunkát.

A hatodik és a hetedik motoros képességet mérő feladatokat egy diagramba fogom szemléltetni. Az egyik feladat az egyensúlyozás a másik a kézgyorsaság. Az átlageredményeket, a maximális értéket, a minimum értéket és a szórás eredményét fogom szerepeltetni a táblázatban, mindezt a két csoportra lebontva.

**15.ábra:** Egyensúlyozás és a kézgyorsaság eredményei (N=11)

(Forrás: Saját kutatás)



A diagramon jól látszik, hogy a vizsgálati csoport jobban teljesített a kontrol csoport átlagánál. A vizsgálati csoport maximális és a minimum értéke között igen jelentős különbség látható. Ugyan a kontrol csoport ezen értékei között is jelentős különbség van, viszont nem akkora mértékű, mint a vizsgálati csoportban. A kontrol csoport átlagértékei, a maximális értékei és a minimum értékei is jóval alacsonyabbak. Másrésről ami nagyon szembetűnő volt, hogy

Farmosi-Gaál (2007) átlag eredményeitől jóval alacsonyabbak. Ugyan ők külön számították a lányokat és fiúkat, de a két érték szinte azonos, mivel az előbbi 21,32 s, míg az utóbbi 21,45 s. A vizsgálati csoport átlag eredménye a kézgyorsaságnál szintén jobb. A vizsgálati csoport 8,89 s-el gyorsabban végre tudta hajtani a feladatokat. Viszont a vizsgálati csoport maximális értéke 33,07 s, a minimum értéke 22,57 s eredményei között igen nagy különbség látható. Ez a nagy tendencia nem észlelhető a kontrol csoportnál.

A nyolcadik motoros feladat a célba dobás, ahol a következő eredmények születtek. A vizsgálati csoport átlageredménye 6,66 pont, a legnagyobb értéke 9 pont, a legalacsonyabb értéke 5 pont, a szórás eredménye pedig 1,24 pont. A kontrol csoport átlageredménye 4,2 pont, a legnagyobb értéke 5 pont, a legalacsonyabb értéke 3 pont és a szórás értéke 0,74 pont. A vizsgálati csoport átlaga jóval nagyobb, mint a kontrol csoporté, tehát jobban sikerült a feladatot teljesíteniük. Tehát ebből következik, hogy a mozgás végrehajtását pontosabban tudták végrehajtani és erőt is tudtak belevinni.

A kilencedik a labda elkapás, amelynek az értékei a következő képen alakultak. A vizsgálati csoport átlageredménye 8,16 darab, a legnagyobb értéke 10 darab, a legalacsonyabb értéke 6 darab és a szórás eredménye 1,21 darab. A kontrol csoport átlag eredménye 7 darab, a legnagyobb értéke 9 darab, a legalacsonyabb 5 darab és a szórás eredménye 1,41 darab. Ugyan a vizsgálati csoport több átlageredményt ért el viszont, majdnem egy szinten teljesítették a feladatot. A többi érték is csak 1 ponttal kevesebb, mint a vizsgálati csoportnak. Az eredményekből azt lehet következtetni, hogy a több mozgás hatással van a mozgás koordinációra.

#### **4.4 Kérdőíves vizsgálat eredménye**

A kutatásom egy részét képezte, hogy kérdőívben érdeklődöm a szülőktől mennyire tartják fontosnak a gyerekek mozgását, ők sportolnak-e vagy éppen szoktak-e a családdal közösen sportolni/mozogni. A kérdőív elsődleges célja, a szakirodalmak olvasása során kialakult kíváncsiságom kielégítése és egy esetleges új kutatási téma megalapozása. A kitöltők száma és a kérdőív anonimitása miatt az eredmények nem reprezentatív viszont néhány következtetést úgy gondolom megengedhetek.

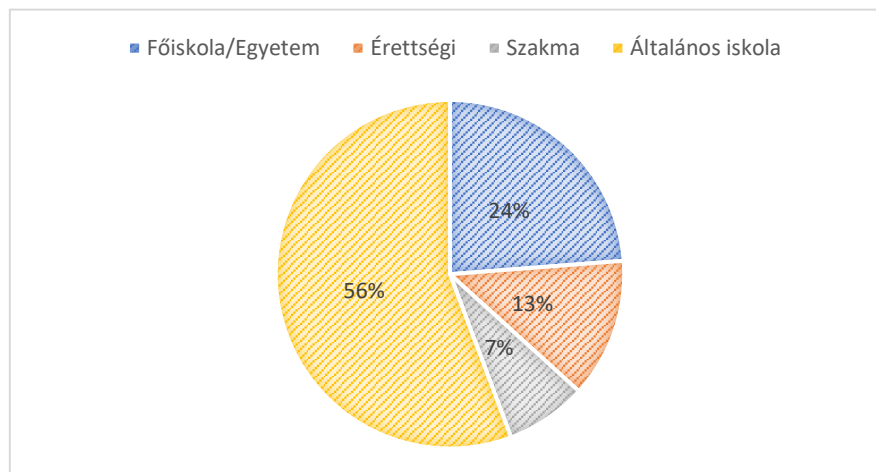
A kérdőív összesen 13 kérdésből állt, 43 személy töltötte ki. Az első kérdések a demográfiai adatokra irányultak, ezután következtek a mozgáshoz kapcsolódó kérdések. A demográfia adatok ismertetését azért tartom fontosnak bemutatni mivel a válaszókra befolyásoló

tényezőként tudnak hatni. A 43 kitöltő 90,7%-a nő, 9,3%-a pedig férfi volt. Az életkort tekintve, 25-51 éves korig terjed. A lakóhely megoszlása szerint 25 fő lakik városban, 13 fő faluban, 5 fő pedig községben él.

A következő kérdés a kitöltők legmagasabb iskolai végzettségére vonatkozott, amelynek eredményét a következő diagram mutatja be.

**16.ábra:** Iskolai végzettség százalékos eloszlása (N= 43)

(Forrás: Saját kutatás)



Az alábbi kérdést azért tartom fontosnak megemlíteni és a kapott eredményeket leírni, hiszen a tanulmányaim során és a szakirodalmak olvasása után tudom, hogy a családi környezet és a minta a gyermek fejlődését formálja és befolyásolja. Mindezt Dr. Győri (1991) szakirodalmába is olvasható. Tehát a megkérdezett szülők 83,7%-a sportol vagy sportolt életében, a maradék 16,3% semmilyen sport tevékenységet nem végzett. A kitöltők 76,2%-nak a párja sportol vagy sportolt, 23,8%-nak nem sportol/sportolt. Mégis a kutatásban résztvevők egy híján a fele nem sportol.

A válaszadók 95,3%-nak (41 fő) nagyon fontos a rendszeres napi testmozgás biztosítása gyermekük számára. Egy másik kérdés arra irányult, hogy fontos-e az óvodai testnevelésen kívül még plusz mozgásos/ sport foglalkozásra járni gyermeküknek. A válaszadók 76,7%-a (33 fő) válaszolt igennel. Illetve egy másik kérdés arra irányult, hogy fontosnak gondolják-e a pozitív sportolási élményt, amely hatással van a későbbi rendszeres sportolásra való igény kialakulásába. A válaszadók közül 83% nagyon fontosnak gondolja.

A kérdőív anonimitása miatt nem tudom kapcsolatba hozni a nem sportoló szülőket a nem sportoló gyerekekkel. Azonban a fenti kérdésekre kapott válaszok eredményeiből az látszik, hogy a szülők jelentősen nagyobb arányba fontosnak tartják a gyermekük mozgását. Viszont

mégis a vizsgálatban résztvevő gyerekek majdnem a fele nem sportol. Ezekből adódóan úgy gondolom érdemes lehet egy összetettebb és mélyebb kutatást végezni, amely reprezentatívérékű.

## 5. Következtetések

A motoros képességet mérő teszttel és az abból kapott eredményekből úgy gondolom, hogy a kutatási kérdéseimre választ kaptam. A kutatásomban óvodás korosztályú gyermekek motoros képességeit vizsgáltam és két csoportra osztottam őket. A vizsgálati csoport volt, akik járnak plusz mozgásos vagy sport foglalkozásra és a kontrol csoport volt, akik nem járnak plusz foglalkozásra. Az ő eredményeiket hasonlítottam össze, hogy vajon kik teljesítenek jobban, ezzel is azt vizsgálva, miképpen van hatással képességeikre a mozgás.

Az első feltételezésem, hogy azok az óvodás gyerekek, akik végeznek valamilyen plusz mozgásos tevékenységet motoros képességeik jobbak. Az eredmények egymáshoz viszonyításával sikerült ezt a feltételezésemet bebizonyítani. Az estek többségében nagyobb mértékben vagy minimálisan, de jobb átlageredményeket értek el. Ez főként az egyensúlyozásnál, a célbadobásnál vagy a tömöttlabda előre dobásánál volt igazán szembetűnő. Az egyensúly átlageredménye a vizsgálati csoportnál 24,10 s, a kontrol csoportnál 14,98 s, tehát jelentős a két érték közötti különbség. A célba dobás átlagértéke a vizsgálati csoportnál 8,1 pont, míg a kontrol csoportnál 5,53 pont. A tömöttlabda dobásnál a következő módon alakultak az átlagértékek, a vizsgálati csoportnak 112,75 cm, a kontrolcsoportnak 171,14 cm.

A második feltételezésem, hogy az életkor jelentősen befolyásolja a feladatok jobb elvégzését. A kapott eredmények alapján ez a feltételezés is beigazolódott. A motoros képességeket mérő feladatok végrehajtása során az életkorral előre haladva látható, hogy egyre jobb idő alatt tudták végre hajtani a feladatokat. A plusz mozgásos foglalkozásra járok átlageredményeit nézve látszik ez a növekedés, például az egyensúlyozásnál, ahol a 6 éves lányok átlag teljesítménye 25,3 s, míg a 4 éves lányok átlag egyensúlyozás ideje 14,06 s. Továbbá a tömöttlabda előre dobásánál is igen jól észrevehető ez a különbség. A 6 éves fiúk átlag teljesítménye 302,22 cm, az 5 éves fiúk átlaga 250 cm, a 4 éves fiúk átlag eredménye pedig 180,5 cm. A szakirodalmak is arra engedtek következtetni, hogy az életkor egy igen jelentős befolyásoló tényező és Farmosi-Gaál (2007) felmérésének eredményeiből is látszik ez a tendencia. Valamint Farmosi (1999) leírja, hogy a mozgás jelentős változása 5-6 éves korban történik.

A harmadik feltételezés, miszerint a vizsgált korosztályoknál, a lányok és a fiúk egyes motoros képességeiben nagyobb különbségek mutathatók ki. Az adatok alapján ez a feltételezés is igaznak bizonyult. A 6 éves korosztályt tekintve, akik járnak plusz mozgásos foglalkozásra, a nemek közötti eltérés megfigyelhető volt. Az 1 kg-os tömöttlabda előre dobásánál is kimutatható volt, ahol a fiúk 302,22 cm dobtak, míg a lányok 210 cm dobtak. A helyből távolugrásnál is igen látványos volt a különbség, a fiúk 128,22 cm ugrottak átlagosan, míg a lányok csak 110,3 cm. Továbbá 6 perces futásnál is igen nagymértékű volt a különbség, ahol a lányok csak 679 m futottak átlagosan, a fiúk pedig 780,33 m. A kilenc motoros képeséget mérő tesztből, a fiúk hét feladatban jobban teljesítettek, mint a lányok. A kézgyorsaság és a célba dobás során pedig a lányok teljesítettek jobban.

Összeségében az eredmények arra engednek következtetni, hogy a plusz mozgás jelentős hatással bír a jobb motoros képességek kialakulásában. A vizsgálat eredményeiből látszik, hogy mindegyik feladatban átlagosan jobban teljesítettek azok, akik járnak plusz mozgásos foglalkozásra, mint akik nem járnak. Az eredmények bemutatása során a maximális érték és a minimum érték között jelentős különbségek voltak, mindkét csoportban. Például az egyensúlyozásban, ahol a vizsgálati csoport minimum értéke (leggyengébb) 6,28 s viszont a maximális érték (legjobb) 55,32 s. Mindebből arra következtetnek, hogy a plusz mozgásos foglalkozások ellenére is lesznek olyan gyermekek, akik egyik-másik területen gyengébben teljesítenek, hiszen tudjuk minden gyermek más és más, így nem lehet biztosan állítani, hogy mindegyikük egyformán teljesít egy adott feladatban. A gyerekek között is van, akinek, egyes képességeik erősebbek míg más képességeik gyengébbek. Viszont a mozgás nagymértékben tudja mindezt javítani.

## **6. Összefoglalás**

A szakdolgozatom kutatási témája az óvodai mozgásos foglalkozások fiziológiai terhelésének vizsgálat. Amelyben azt kutattam, hogy azon gyermekek, akik járnak plusz mozgásos foglalkozásra, jobbak-e motoros képességeik és mozgásuk, azokhoz a gyermekekhez képest, akik nem járnak plusz mozgásos foglalkozásra. Mindazonáltal, hogy hatással van-e a teljesítő képeségeikre a plusz mozgás és sportolás. A vizsgálatomat a Balatonboglári Hétszínvirág Óvoda intézményében végeztem, ahol, az intézmény vezető és a szülők is hozzájárultak a felmérésemhez. A kutatásom célcsoportja a 4-6 éves korú fiúk és lányok voltak. Összesen négy csoportban sikerült elvégeznem a vizsgálatot, ebből három csoport volt, akik vegyes korosztályúak és egy, akik szinkorosztályú csoport. A kutatás módszerének a felmérést



választottam. A kutatásban 59 gyermek motoros képességeit sikerült felmérnem és összehasonlítani a kapott eredményeket. A kutatásom részét képezte még egy kérdőív, melyben a szülőket kérdeztem meg, arról, mennyire tartják fontosnak azt, hogy gyermekük rendszeresen mozogjon. A kérdőív anonim módon zajlott és a kutatásomban részt vett gyerekek szülei között lett megosztva, melyet összesen 43 fő töltött ki.

A szakirodalmak feldolgozásával igyekeztem bemutatni a gyerekek mozgásfejlődését és motoros képesség összetevőit. Továbbá, hogy milyen fontos szerepet tölt be a gyermekek fejlődésében a mozgás és a sportolás. Mindemellett az óvodai testnevelésről, a néptáncról és a labdarúgásról írtam, hogy milyen hatással vannak a gyermek fejlődésére. Illetve a sport hatásairól is kutakodtam, hogy miképpen hatnak a szociális képességeinkre. A szakirodalmakkal igyekeztem több oldalról megközelíteni a mozgás fontosságát gyermekkorban, valamint arról is szerettem volna képet kapni, hogy hogyan hatnak az egyes mozgás tevékenységek a fejlődésre, milyen problémákat vonhat maga után a nem megfelelő mozgásfejlődés és mozgáshiány.

A szakirodalmi áttekintés után a következő fejezetben a vizsgálat módszerét, helyét, idejét és a mintavétel eljárásának folyamatát részleteztem. Az eredmények bemutatását a vizsgálati kérdésem fő részével kezdtem, vagyis a plusz mozgásos/ sport foglalkozásra járó gyerekek eredményeit összehasonlítottam azon gyerekek eredményeivel, akik nem vesznek részt plusz mozgásos foglalkozáson. Ezután következett a 6 éves korosztály eredményeinek nemek szerinti bemutatás és összehasonlítása. Végül az 5 és 4 éves korosztály eredményeinek bemutatása, itt csak a két csoport eredményeit hasonlítottam össze. Nemek szerint nem történtek lebontásra a kapott eredmények. Az eredmények a kapott átlagok, a maximális érték, a minimális érték, és egyes esetekben a szórás érték alapján történtek bemutatásra és összehasonlításra. A feladatok kiértékelésénél még Famosi-Gaál (2007), fiúk és lányok motoros képességeinek kutatásának átlag eredményeihez is viszonyítottam a gyerekek teljesítményét. Ezután az általam készített kérdőív eredményit mutattam be, ahol a szülőket kérdeztem meg mennyire találják fontosnak, hogy gyermekük mozogjon vagy sportoljon. Másrésztől milyen közös mozgás vagy sport tevékenységek vannak a családban. A vizsgálat eredményeiből kiderült, hogy azok teljesítették jobban a feladatokat, akik járnak az óvodai testnevelésen kívül valamilyen plusz mozgásos/sport foglalkozásra. Továbbá az eredmények alapján az életkor is befolyásoló tényező volt. Az eredményekből látszik, hogy a nemek között is vannak eltérések a feladatok teljesítése során. Úgy vélem kutatásom eredményes volt hiszen, a kutatási kérdéseim beigazolódni bizonyultak, a vizsgálati eredményekből. Mindemellett a célját is elérte kutatásom, ugyanis egy átfogó képet kaphattam a szakirodalom és az eredmények által a

gyermek mozgásos képességeiről. Összeségében elmondható, hogy csak pozitív hatásai lehetnek a gyermek fejlődésére a rendszeres mozgás és sportolás. A gyermek egészséges fejlődéséhez elengedhetetlen az ingergazdag testmozgást meghatározó tényező. Ennek kialakításában rendkívül fontos szerepet tölt be a családi és az óvodai szint egyaránt.

## 7. Irodalomjegyzék

Az óvodai nevelés országos alapprogramja. A 137/2018. (VII.25.) Korm. rendelettel módosított 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról.

<https://njt.hu/jogszabaly/2012-363-20-22.5#ME1>

Becsy Bertalan S. (1982): Az óvodai testnevelés foglalkozások módszertana, Budapest (131-132)

Csányi T. (2014): Alternatív játékok a mindennapos testneveléshez, testmozgáshoz, Budapest

Farmosi I., Gaál Sándorné (2007): Az óvodások és kis iskolások testi és mozgásfejlődése, Budapest Pécs

Farmosi I. (1999): Mozgásfejlődés Budapest- Pécs

Fodorné Földi R.(2005): Testnevelés játékok a tanulási zavarok prevenciójában és korrekciójában Budapest

Gaál Sándorné (1988): A labda technikai elemek fejlesztésének lehetősége intenzívebb gyakoroltatással és hatása a dinamikus koordináció fejlődésére, Veszprém, In.: 256-269 o.

Gaál Sándorné (2019): A mozgástevékenység sokoldalú fejlesztése az óvodában, Budapest

Gaál Sándorné (2015): „Gyerek Labdajáték”, Szarvas

Győri P. (1990): Az óvodások biológiai fejlettsége és fizikai erőnléte, Veszprém

Nádori L. (1986): Edzéstervezés, Budapest

H. Ekler J., Rétsági E., Nádori L., Woth P., Gáspár M., Gáldi G., Szegterné Dancs H. (2011): Sportelméleti ismeret, In.: 13-16 o.

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

Lepes J. (2013): Az óvodai testnevelés módszertana, Szabadka

Makszin I. (2014): A testnevelés elmélete és módszertana Budapest In.: 285-288 o

Nádori L. (1987): A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás, Budapest

Nádori L. (1987): Edzéstervezés, Budapest

Pappné Gazdag, Zs. (2001): A labda, Budapest

Pinténné Tasnádi Á. (2006): Mozgásfoglalkozások az Óvodában-A Kovács módszer alkalmazása, Budapest

Szatmári Z. (2009): Sport, életmód, egészség, Budapest In.: 917-924 o

Tamásiné Dsupin B. (2015): A népi játékok és a mozgás funkciója az óvodás korosztály személyiség fejlődésében, Debrecen

## **8. Ábra jegyzék**

- 1.ábra: Korosztályok nemek szerinti eloszlása (N=59), 23. oldal
- 2.ábra: Nemek és korosztályok eloszlása a foglalkozásra járók és nem járók, 24. oldal
- 3.ábra: Egyensúlyozás és kézgyorsaság átlag, minimum és maximum értéke (s) (N=59), 27. oldal
- 4.ábra: Célba dobás és labda elkapás átlag és minimum, maximum értékei (N=59), 28. oldal
- 5.ábra: Helyből ugrás és tömött labda előre dobás eredményei (N=12), 30. oldal
- 6.ábra: Helyből távolugrás és labda előre dobás átlagainak össze hasonlítása Farmosi-Gaál (2007) átlagával, 31. oldal
- 7.ábra: Ritmusváltásos futás átlagainak össze hasonlítása Farmosi-Gaál(2007) átlagával, 32. oldal
- 8.ábra: Egyensúlyozás átlag eredményeinek össze hasonlítása Farmosi-Gaál (2007) átlagával, 32. oldal
- 9.ábra: Célba dobás (pont) értéke és labdaelkapás (db) értéke (N=12), 33. oldal
- 10.ábra: 6 perces futás átlag össze hasonlítás Farmosi-Gaál (2007) átlagával, 35. oldal
- 11.ábra: Egyensúlyozás és kézgyorsaság eredményei (N=18), 36. oldal
- 12.ábra: Helyből távolugrás és a tömött labda előre dobás átlaga, maximum és a minimuma (N=18), 38. oldal
- 13.ábra: Egyensúlyozás és kézgyorsaság kapott eredményei (N=18), 39. oldal
- 14.ábra: Helyből távolugrás és a tömöttlabda előre dobás eredményei (N=11), 41. oldal
- 15.ábra: Egyensúlyozás és a kézgyorsaság eredményei (N=11), 42. oldal
- 16.ábra: Iskolai végzettség százalékos eloszlása (N= 43), 44. oldal

## **9. Táblázat jegyzék**

- 1.táblázat: Testtömeg és testmagasság korosztály szerinti eloszlásának átlageredményei (N=59), 25. oldal
- 2.táblázat: Farmosi és Gaál kutatásának testmagasság és testtömeg átlag értékei, 25. oldal
- 3.táblázat: A 20 m-es futás átlaga értéke és a minimum, maximum érték különbsége (N=12), 30. oldal
- 4.táblázat: Ritmusváltásos futás eredmények (N=18), 35. oldal

## 10. Mellékletek

### 1. A felmérés eredményei

Neve	1	2	3	4	5	6l	7	8	9	10	11	12
Neme	lány	lány	lány	lány	lány	lány	lány	lány	lány	lány	lány	lány
Életkor( év)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Testmagasság (cm)	127	116	122	128	121	120	115	121	110	107	126	126
Testtömeg (kg)	34	17,2	25	22,5	23	20	20,2	19	14	18	16	24
20 m- vágtafutás (s)	7,79	6,09	5,55	5,74	5,32	6,47	7,59	6,27	7,32	8,23	6,39	5,94
Helyből távolugrás (cm)	110	107	114	116	135	80	63	80	75	90	123	134
1 kg-os tömött labda előre dobása	230	210	125	210	175	310	169	130	110	108	190	170
6 perc tartós futás	655	623	750	653	622	776	620	656	530	520	720	630
Ritmusváltásos futás (s)	9,23	9,1	8,79	8,64	6,56	8,74	10,05	8,86	9,71	10,21	10,74	7,1
Egyensúlyozás (s)	16,94	20,18	26,2	9,04	54,12	55,32	4,84	22,45	11,16	19,14	22,49	18,65
Kézyorsaság (s)	30,2	27	20,56	22,24	20,1	29,24	32,89	36,6	26,34	34,1	36,19	23,02
Célabdobás (pont)	9	10	9	11	12	7	5	6	12	5	7	3
Labdaelkapás (db)	6	8	8	8	10	7	5	6	7	6	5	3
Jár plusz mozgásos foglalkozásra	igen	igen	igen	igen	igen	igen	nem	nem	nem	nem	nem	nem

Neve	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Neme	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú
Életkor( év)	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Testmagasság (cm)	124	131	128	117	135	126	126	120	127
Testtömeg (kg)	19	26	22	18	29	24	24	20	23
20 m- vágtafutás (s)	5,37	5,34	6,2	6,56	6,92	6,01	5,8	5,39	6,31
Helyből távolugrás (cm)	128	150	130	104	132	125	119	145	121
1 kg-os tömött labda előre dobása	224	365	280	340	270	310	350	305	276
6 perc tartós futás	756	845	932	645	760	856	954	630	645
Ritmusváltásos futás (s)	7,88	9,1	7,58	7,78	8,62	7,89	8,19	7,67	8,44
Egyensúlyozás (s)	22,2	32,5	30,56	30,61	23,54	24,12	12,45	23,43	44,68
Kézyorsaság (s)	30,36	24,6	22,6	20,55	25,58	26,51	34,79	21,54	29,68
Célabdobás (pont)	6	8	12	8	9	5	8	7	9

Labdaelkapás (db)	7	10	10	8	8	9	7	10	7
Jár plusz mozgásos foglalkozásra	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen

Neve	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Neme	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú
Életkor( év)	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Testmagasság (cm)	118	118	122	122	112	112	126	119	126
Testtömeg (kg)	28,4	20,5	19	25	17	17,6	26,4	23	21
20 m- vágtafutás (s)	6,19	7,2	8,92	7,84	6,12	6,76	8,06	7,6	8,76
Helyből távolugrás (cm)	73	88	93	120	90	112	97	87	115
1 kg-os tömött labda előre dobása	230	235	220	210	265	283	265	258	267
6 perc tartós futás	654	765	850	880	760	634	680	710	650
Ritmusváltásos futás (s)	9,3	9,1	9,62	10,64	8,91	7,13	9,59	11,21	10,34
Egyensúlyozás (s)	6,69	8,33	17,14	19,58	14,2	45,6	12,55	19,57	20,12
Kézgyorsaság (s)	27,98	33,5	30,12	32,33	28,65	23,01	37,96	26,78	29,67
Célbadobós (pont)	5	4	7	8	6	5	9	5	4
Labdaelkapás (db)	7	3	3	8	6	4	6	6	6
Jár plusz mozgásos foglalkozásra	nem	nem	nem	nem	nem	nem	nem	nem	nem

Neve	1	2	3	4	5	6	7	8	
Neme	lány	lány	lány	lány	lány	lány	lány	lány	
Életkor( év)	5	5	5	5	5	5	5	5	
Testmagasság (cm)	118	123	107	115	105	106	112	110	
Testtömeg (kg)	22	23	13,9	18	15,8	16	19	17	
20 m- vágtafutás (s)	6,3	8,21	6,09	9,4	7,37	10,11	12,21	9,72	
Helyből távolugrás (cm)	126	125	130	102	97	80	105	98	
1 kg-os tömött labda előre dobása	170	149	147	120	138	114	125	136	
6 perc tartós futás	477	532	456	543	476	465	510	365	
Ritmusváltásos futás (s)	9,6	9,3	8,25	14,2	10,43	12,1	13,4	10,56	
Egyensúlyozás (s)	30,5	35,4	35,15	6,28	12,82	28,29	15,02	10,89	
Kézgyorsaság (s)	31,2	24,86	20,52	23,52	35,6	36,2	29,87	26,41	
Célbadobós (pont)	8	8	9	7	5	7	5	4	
Labdaelkapás (db)	10	10	9	8	9	4	6	6	
Jár valamilyen plusz mozgásos foglalkozásra	Igen	igen	igen	igen	nem	nem	nem	nem	

Neve	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Neme	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú	fiú
Életkor( év)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Testmagasság (cm)	116	108	123	125	120	116	118	115	125	120

Testtömeg (kg)	20,5	17	22	23	17	22	20	21	22	17
20 m- vágtafutás (s)	8,5	7,4	9,43	6,5	7,59	9,87	9,2	10,8	10,5	9,59
Helyből távolugrás (cm)	87	123	130	132	125	112	88	78	122	115
1 kg-os tömött labda előre dobása	290	180	280	221	280	78	200	110	221	180
6 perc tartós futás	535	450	640	710	695	430	695	680	530	490
Ritmusváltásos futás (s)	9,5	11,5	8,61	9,1	9,23	10,23	9,1	11,1	9,1	9,89
Egyensúlyozás (s)	11,01	35,7	11,9	27,5	25,32	10,4	8,33	10,66	9,99	12,32
Kézgyorsaság (s)	19,8	26,7	22,58	24,1	20,16	36,92	33,5	27,45	24,1	20,16
Célpadobós (pont)	9	8	9	8	8	5	4	5	6	7
Labdaelkapás (db)	7	10	10	7	8	6	3	5	4	7
Jár valamilyen plusz mozgásos foglalkozásra (igen/nem)	igen	igen	igen	igen	igen	nem	nem	nem	nem	nem

Neve	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Neme	lány	lány	lány	lány	lány	lány	lány	fiú	fiú	fiú	fiú
Életkor( év)	4	4	4	4	4	4	4	4	41	4	4
Testmagasság (cm)	110	106	106	102	110	110	107	112	109	110	107
Testtömeg (kg)	21,2	14,6	16,5	15,4	19,8	18	15	21	19	26,4	17,5
20 m- vágtafutás (s)	7,87	8,3	7,56	7,8	9,37	9,67	10,32	7,52	7,59	7,74	7,4
Helyből távolugrás (cm)	70	63	80	122	67	60	82	95	65	64	61
1 kg-os tömött labda előre dobása	132	127	128	98	138	78	154	186	175	120	120
6 perc tartós futás	470	430	480	523	570	490	510	590	520	390	460
Ritmusváltásos futás (s)	10,98	9,44	10	10,87	10,43	14,56	12,43	8,51	10,1	10,8	13,01
Egyensúlyozás (s)	12,81	9,77	11,5	22,17	12,82	6,8	7,56	22,32	20,45	4,82	12,9
Kézgyorsaság (s)	33,07	28,4	25,9	22,57	35,6	38,6	33,1	24,12	28,67	35,27	37,5
Célpadobós (pont)	6	7	5	6	5	4	5	9	7	3	4
Labdaelkapás (db)	6	8	10	8	9	5	6	8	9	8	7
Jár valamilyen plusz mozgásos foglalkozásra	igen	igen	igen	igen	nem	nem	nem	igen	igen	nem	nem

## 2. A korosztályok átlag eredményei

6 éves lányok átlag eredményi									
Motoros képesség feladatok	Plusz foglalkozásra járnak				Nem járnak plusz foglalkozásra				
	Átlag	Szórás	Max.	Min.	Átlag	Szórás	Max.	Min.	

Testmagasság (cm)	122,33					117,5			
Testtömeg (kg)	23,68					18,53			
20 m- vágtafutás (s)	6,16	0,81	7,79	5,32		6,95	0,81	8,23	5,94
Helyből távolugrás (cm)	110,33	16,25	135	80		94,16	25,73	134	63
1 kg-os tömött labda előre dobása (cm)	210	56,05	310	125		146,16	31,71	190	108
6 perc tartód futás (s)	679,83	60,66	776	622		612,66	69,72	720	520
Ritmus váltásos futás (s)	8,51	0,89	9,23	6,56		9,44	1,19	10,74	7,1
Egyensúlyozás (s)	30,3	17,99	55,32	9,04		16,45	6,42	22,49	4,84
Kézgyorsaság (s)	24,89	4,08	30,2	20,1		31,52	5,08	36,6	23,02
Célba dobás (pont)	9,66	1,59	12	7		6,33	2,80	12	3
Labdaelkapás (db)	7,83	1,21	10	6		5,33	1,24	7	3

6 éves fiúk átlag eredményi									
Motoros képeség feladatok	Plusz foglalkozásra járnak				Nem járnak plusz foglalkozásra				
	Átlag	Szórás	Max.	Min.	Átlag	Szórás	Max.	Min.	
Testmagasság (cm)	126				119				
Testtömeg (kg)	22,77				21,98				
20 m- vágtafutás (s)	5,988889	0,531213	6,92	5,34	7,494444	0,960383	8,92	6,12	
Helyből távolugrás (cm)	128,2222	12,94242	150	104	97,22222	14,52796	120	73	
1 kg-os tömött labda előre dobása (cm)	302,2222	42,23947	365	224	248,1111	23,53458	283	210	
6 perc tartód futás (s)	780,3333	117,0498	954	630	731,4444	83,86379	880	634	
Ritmus váltásos futás (s)	8,127778	0,475787	9,1	7,58	9,537778	1,110753	11,21	7,13	
Egyensúlyozás (s)	27,12111	8,407401	44,68	12,45	18,19778	10,73505	45,6	6,69	



Kézgyorsaság (s)	26,24556	4,382085	34,79	20,55	30	4,031752	37,96	23,01
Célba dobás (pont)	8	1,885618	12	5	5,888889	1,662959	9	4
Labdaelkapás (db)	8,444444	1,257079	10	7	5,444444	1,640536	8	3

5 éves korosztály átlag eredményei								
Motoros képesség feladatok	Plusz foglalkozásra járnak				Nem járnak plusz foglalkozásra			
	Átlag	Szórás	Max.	Min.	Átlag	Szórás	Max.	Min.
Testmagasság (cm)	117,2				114,1			
Testtömeg (kg)	19,6				18,8			
20 m- vágtafutás (s)	7,71	1,19	9,43	6,09	9,93	1,30	12,21	7,37
Helyből távolugrás (cm)	120	14,34	132	87	99,44	14,74	122	78
1 kg-os tömött labda előre dobása (cm)	204,11	61,73	290	120	144,66	39,09	221	78
6 perc tartód futás (s)	562,88	90,17	710	456	515,66	103,67	695	365
Ritmus váltásos futás (s)	9,69	1,22	12,2	8,25	10,65	1,38	13,4	9,1
Egyensúlyozás (s)	24,64	10,41	35,7	9,28	13,19	5,88	28,29	8,33
Kézgyorsaság (s)	23,71	3,43	31,2	19,8	30,02	5,33	36,92	20,16
Célba dobás (pont)	8,22	0,62	9	7	5,33	1,11	7	4
Labdaelkapás (db)	8,77	1,22	10	7	5,55	1,80	9	3

4 éves korosztály átlag eredményei								
Motoros képesség feladatok	Plusz foglalkozásra járnak				Nem járnak plusz foglalkozásra			
	Átlag	Szórás	Max.	Min.	Átlag	Szórás	Max.	Min.
Testmagasság (cm)	107,5							
Testtömeg (kg)	17,95							
20 m- vágtafutás (s)	7,77	0,26	8,3	7,52	8,9	1,13	10,32	7,4

Helyből távolugrás (cm)	82,5	20,67	122	63	66,8	7,98	82	60
1 kg-os tömött labda előre dobása (cm)	141	30,21	186	98	122	25,39	154	78
6 perc tartód futás (s)	502,1	50,33	590	430	484	59,19	570	390
Ritmus váltásos futás (s)	9,98	0,84	10,98	8,51	12,116	1,24	13,45	10,43
Egyensúlyozás (s)	16,50	5,25	22,32	9,77	8,98	3,29	12,9	4,82
Kézgyorsaság (s)	27,12	3,43	33,07	22,57	36,014	1,90	38,6	33,1
Célba dobás (pont)	6,66	1,24	9	5	4,2	0,74	5	3
Labdaelkapás (db)	8,16	1,21	10	6	7	1,41	9	5

Motoros képesség feladatok	Összesített átlageredmények					
	Átlag	Max	Min	Átlag	Max	Min.
Testmagasság (cm)	118			115		
Testtömeg (kg)	21			19		
20 m- vágtafutás (s)	6,91	9,43	5,32	8,45	12,21	5,94
Helyből távolugrás (cm)	112,7	150	63	92,71	134	60
1 kg-os tömött labda előre dobása (cm)	220,24	365	98	171,14	283	78
6 perc tartód futás (s)	638,20	954	430	595,21	880	365
Ritmus váltásos futás (s)	9,13	14,2	6,56	10,34	13,45	7,1
Egyensúlyozás (s)	24,10	55,32	6,28	14,98	45,6	4,82
Kézgyorsaság (s)	25,24	34,79	19,8	31,48	38,6	20,16
Célba dobás (pont)	8,10	12	5	5,53	12	3
Labdaelkapás (db)	8,41	10	6	5,678571	9	3

### 3. A kérdőív kérdései

1. Neme?
2. Életkor?
3. Lakóhely?
4. Legmagasabb iskolai végzettsége?
5. Ön sportol vagy sportolt valaha?
6. Amennyiben párjával közösen nevelik gyermeküket/ gyermekeiket, a párja sportol vagy sportolt valaha?
7. Van-e a családban közös sport/ mozgásos tevékenység?
8. Milyen rendszerességgel járnak sportolni/ mozogni?
9. Fontosnak tartja, hogy a gyermeke az óvodai testnevelésen felül még sportoljon/ mozogjon pluszban?
10. Fontos-e Ön számára a rendszeres napi testmozgás biztosítása a gyermeke számára?
11. Ön szerint fontos a pozitív gyermekkori sportolási élmény a későbbi rendszeres sportolás kialakulásához
12. Ön határozza meg, hogy gyermeke milyen sport/ mozgásos foglalkozásra járjon?
13. Ön elégedett, az óvodai mozgásos foglalkozások lehetőségeivel?

#### 4. Az óvoda beleegyező nyilatkozata

##### Beleegyező nyilatkozat

Alulírott, HARKÓCIS ZSUZSANNA

a BALATONBOGLÁRI HETENMÁSÓ ÓVODA ÉS BSKISZDE

.....intézmény vezetője hozzájárulok, hogy a gyerekek részt vegyenek Zóki Zsófia a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus, Óvodapedagógus szakos, harmadik évfolyamos hallgató által tervezett testnevelési felmérés elvégzéséhez. Az elvégzett felmérés, a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmény a dolgozatban anonim módon lesz feldolgozva.

Balatonboglár, 2016. március. 18.

Intézményvezető aláírása:

Harkócis Zsuzsanna

## 11. Nyilatkozatok

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat  
III. Hallgatói Követelményrendszer  
III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat  
6.13. sz. függelék: A MATE egységes szakdolgozat /  
diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója  
4.1. sz. melléklete: Konzulensi nyilatkozat

### NYILATKOZAT

Zóhi Zsófia (név) (hallgató Neptun azonosítója: KSX HDT)  
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a  
záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót<sup>1</sup> áttekintettem, a hallgatót az  
irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól  
tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő  
védésre javaslom / nem javaslom<sup>2</sup>.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem<sup>\*3</sup>

Kelt: Kaposvár 2024 év 06. hó 18. nap

  
belső konzulens

<sup>1</sup> A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

<sup>2</sup> A megfelelő aláhúzendó.

<sup>3</sup> A megfelelő aláhúzendó.

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függelék: A MATE egységes szakdolgozat / diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.2. sz. melléklete: Nyilatkozat a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió<sup>1</sup> nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

A hallgató neve: ZÓKI ZSÓFIA  
A Hallgató Neptun kódja: KSXHDT  
A dolgozat címe: AZ ÓVODAI MOZGÁSSOS FOGLALKOZÁSOK FIZIOLÓGIAI TERHELÉSÉNEK  
A megjelenés éve: 2024 VIZSGÁLAT  
A konzulens intézetének neve: NEVELÉSTUDOMÁNYI  
A konzulens tanszékének a neve: SZAKDIDAKTIKA

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió<sup>2</sup> egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemitulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelté után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2024 év április hó 19 nap

Zóki Zsófia  
Hallgató aláírása

<sup>1</sup> A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

<sup>2</sup> A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

## **Az óvodai mozgásos foglalkozások fiziológiai terhelésének vizsgálat**

Zóki Zsófia

Óvodapedagógus, alapképzés, levelező tagozat

Neveléstudományi intézet

Vönöczky Áron, Testnevelő tanár

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus

Napjainkban fontosnak tartom, hogy több időt és odafigyelést fordítsunk a mozgásra. Világunk modern, felgyorsult társadalmában megfigyelhető a mozgásszegény életmód. Emiatt rendkívül fontosnak tartom, hogy a minél korábbi életkorban megszerettessük a gyermekekkel a mozgást és ez a tevékenység beleépüljön a mindennapjaikba. Továbbá pozitív hatással van életünkre, hozzájárul egészségünk megőrzéséhez, örömforrásként is szolgálhat, mindemellett kikapcsolódhatunk általa, nem utolsósorban pedig kapcsolatokat teremthetünk vele. A mozgás, gyermekkorban a fejlődésre is hatással van, illetve fejlesztő tulajdonságokkal is bír. Szakdolgozatomban szerettem volna részletes betekintés engedni és felderíteni, szakirodalmak segítségével az óvodás korú gyermekek mozgásfejlődését és annak hatásait a fejlődésükre. A munkám során számtalan gyermekkel találkoztam már, sokszor tapasztaltam, hogy a gyermekek mozgásképeségeik nagyon változatosak, nemtől és a korosztálytól függően is. Mindezek hatására merült fel bennem a kérdés, hogy megfigyelhető-e különbség a gyerekek között, ha járnak valamilyen plusz mozgás/sport tevékenységre.

A szakirodalmak áttekintése során találtam rá Farnos-Gaál (2007) kutatására, amelyben a gyermekek motoros képességeit vizsgálták. Saját kutatásomhoz adaptáltam a feladatokat, amellyel felmértem a gyerekek motoros képességeit. Célcsoportom a 4-6 éves korú óvodás gyermekek voltak, lányok és fiúk egyaránt.

A gyermekeket két fő csoportra osztottam, az egyik a vizsgálati csoport, akik járnak plusz mozgásos/sport foglalkozásra, akár óvodán belül vagy kívül. A másik csoport pedig, akik nem vesznek részt plusz mozgásban, csak az óvodai testnevelésben. Kutatásomat képezte még egy kérdőív is, amely szülők megkérdezésén alapult, gyermekük mozgásával kapcsolatos kérdéseken keresztül.

Kutatásom során 59 gyermeket sikerült felmérnem, ebből 27 lány és 32 fiú vett részt vizsgálatomban. A kutatási eredmények kimutatták, hogy van különbség a két csoport között. Átlagosan jobban teljesítettek azok, akik részt vesznek plusz mozgás/sport foglalkozáson, azokkal szemben, akik csak az óvodai testnevelésben vesznek részt ilyen jellegű

mozgástevékenységben. Mindemellett az eredményekből láthatók voltak a nemek és az életkor közötti teljesítménybeli eltérések is. Mindent összegezve úgy vélem, szakdolgozatom témájának feldolgozása és kutatásom nagyon érdekesnek és pozitívnak bizonyult számomra.