

## **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 testnevelésen 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.