

SZAKDOLGOZAT

Farkas Réka

Óvodapedagógus

2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Óvodapedagógus alapképzési szak

Koordinációs fejlesztés lehetőségei az óvodában

Belső konzulens: Vönöczky Áron Gábor
Testnevelő tanár

**Belső konzulens
intézete/tanszéke:** Szakdidaktikai tanszék

Készítette: Farkas Réka

Kaposvár
2024

Tartalomjegyzék

1.	Bevezetés.....	4
1.1.	Célkitűzés.....	5
2.	Szakirodalmi áttekintés	6
2.1.	A mozgás fontossága	6
2.1.1	Mozgásfejlődés	6
2.1.2.	Mozgásfejlődés az első gyermekkorban (4-7 év)	7
2.2.	Motoros képességek	10
2.2.1	Kondicionális képességek	10
2.2.2.	Ízületi mozgékonyosság.....	14
2.2.3.	Koordinációs képességek.....	15
2.3.	Koordinációs képességek szabályozó rendszerei	17
2.3.1.	Tájékozódó szabályozás.....	17
2.3.2.	Ösztönző szabályozás	19
2.3.3.	Szervező szabályozás	19
2.3.4.	Végrehajtó szabályozás	19
2.3.5.	Ellenőrző, visszajelző szabályozás	20
2.4.	A mozgás az óvodai nevelés mindennapjaiban.....	21
2.4.1.	Testnevelés foglalkozás és tervezése	22
2.4.2.	Koordinációs képességek fejlesztésének módszerei, eszközei.....	23
3.	Vizsgálati anyag és módszer	25
3.1.	Kutatás kérdései	25
3.2.	Kutatás típusa.....	25
3.3.	Eredmények.....	26
4.	Összegzés.....	31
5.	Irodalomjegyzék	32
6.	Ábrajegyzék	34
7.	Melléklet.....	35
8.	Nyilatkozatok.....	36

1. Bevezetés

Óvodás koromtól kezdve a sport fontos része az életemnek. Édesanyám mindig arra buzdított, hogy aktívan mozogjak, és bármit választhatok, csak sportoljak valamit. Ő segített abban, hogy megszeressem a mozgást már kisgyermekként. Négy évesen elkezdtem úszni a kortársaimmal, és kitartóan jártam az edzésekre egészen kisiskolás koromig. Ahogy növekedtem, az öttusával ismerkedtem meg, kihasználva az úzás során szerzett tapasztalataimat. Szüleim mindig támogattak, és nélkülük nem tudtam volna részt venni az edzéseken.

Ahogy idősödtem, egyre világosabbá vált számomra, melyik sportág ad nekem igazi sikerélményt és örömet. Szüleim mindig támogatták döntéseimet, és nem voltak ellene, ha úgy éreztem, már nem szeretnék részt venni valamelyik edzésen. Inkább azt szorgalmazták, hogy mielőbb találjak valamit, ami valóban lelkesít.

A sport annyira az életem részévé vált, hogy férjemet is ennek köszönhetően ismertem meg. Kapcsolatunk kezdte óta aktívan járunk közös programokra. Futás, teke, röplabda, csak hogy néhányat említsek. Terhességeim alatt és a szülések utáni regeneráció során is figyelmet fordítottam a megfelelő mozgásforma kiválasztására. Ennek köszönhetően olyan órákra jártam, ahova a gyermekeimet is magammal tudtam vinni. Hétről hétre azt látták tőlem, hogy a mozgás a mindennapjaink része. Kisfiam ugyan még nem óvodás korú, de a futás és a labdajátékok szerves részei az életének. Bízok benne, hogy az intézményi keretek között a mozgás iránti szeretetét csak tovább erősítheti.

Az óvodai nevelés során a gyermekeknek lehetőségük van heti szinten mozgásos foglalkozáson megismerkedni különböző fejlesztő eszközökkel, valamint koordinációs képességeik fejlesztésére is sor kerül. Ez a foglalkozás a későbbi iskolai testnevelés órára való felkészülésre is lehetőséget biztosít.

Szakedolgozatom készítése közben célom, hogy elméleti ismereteimet, melyet az egyetemi órák keretein belül szereztem, tovább bővítsem. Az új ismeretek és az új tapasztalatok birtokában bízok benne, hogy leendő munkámat az óvodában minél sikeresebben és eredményesebben tudom végezni.

1.1. Célkitűzés

Kutatásom célja, hogy képet kapjak arról, hogy az óvodák milyen tárgyi feltételekkel rendelkeznek, melyek a mozgásos foglalkozások sikerességét és változatosságát biztosíthatják.

Szeretném megtudni, hogy az óvodapedagógusok mennyire nyitottak a koordinációs képességek fejlesztésére irányuló játékok használatára a mozgásos foglalkozásokon és az azon kívüli tevékenységekben.

Valamint kíváncsi vagyok az óvodapedagógusok tapasztalataira, hogy a gyermekek mennyire kedvelik azokat a játékokat/mozgásformákat, melyek a koordinációs képességek fejlesztését nagyban segítik, és pozitív irányba fejlesztik.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1. A mozgás fontossága

Általános tény, hogy az aktív mozgás jótékonyan hat a szervezetre. De vannak tudományos bizonyítékok is, hogy az izom- és csontrendszert, a szív- és érrendszert és a légzőrendszert is jótékonyan támogatja a fizikai aktivitás. A testmozgás által a cukorbetegség kialakulásának esélye csökken, valamint a magas vérnyomás is megelőzhető, emellett a lelki egészségre is pozitívan hat. (Boros és munkatársai, 2018)

A 3 – 7 éves gyermekek egészséges életmódra nevelése az óvoda egyik kiemelt feladata, ezen belül a mozgás iránti szeretet megerősítése és a testi képességek fejlesztése. Ebben az életkorban a gyermekek életeleme a mozgás, a szabad játéktevékenységük alapeleme. A mozgás hatással van a növekedésükre, a fejlődésükre. (Dr. Róna, Dr. Merétei, 1983)

Az egészséges gyermek állandó mozgásban van, még spontán játéka során is. Bármilyen mozgásforma, ami megjelenik az óvodások mozgásában, az alapvetően az egészséges életmódra neveli őket. Fejleszti a gyermek figyelmét, koncentrációját, fontos szerepet tölt be az egészség megőrzésében, megóvásában.

Az óvodás korosztályra jellemző a gyors ütemű és változatos mozgásformában történő fejlődés. Ezt az ütemet kell kihasználni az óvodai nevelés során, alkalmazkodva a gyermekek egyéb szükségleteikhez, képességeikhez. (Vígh, Fraisz, Peregi)

2.1.1 Mozgásfejlődés

A fejlődés fogalmát antik filozófusoktól származtatjuk, akiknek megfigyeléseikből és megállapításaikból, Farmosi István így fogalmazta meg, mit is jelent a mozgásfejlődés:

„A mozgásfejlődés tehát átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek – kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ütés, rúgás – egyéni fejlődését, valamint a kondicionális képességek – erő, gyorsaság, állóképesség,

ízületi mozgékonyág - , illetve a koordinációs képességek – kinezetikus differenciáló-, téri tájékozódó-, mozgásátállító-, ritmus-, egyensúlyozó képesség stb. – kialakulását.” (Farmosi, 2021)

Minden gyermek fejlődése egyéni ütemben zajlik, nincs két teljesen egyforma gyermek. Ettől függetlenül a nagymozgásokat (és minden más területet is) életkor szerint besorolják. Tág intervallumokat adnak meg, melyek tájékoztató jellegű információk. Ez által megfigyelhető és nyomon követhető a gyermekek fejlődése.

Egészen csecsemőkortól kezdve, ahol már megjelennek az első koordinált mozgások, nyomon követik a gyermekek fejlődését. Az első években a védőnő monitorozza a csecsemők mozgását. A védőnői leletet a szülők megkérdezése alapján tölti ki. Ha elmaradást, esetleg bármiféle elváltozást észlel vagy tapasztal a védőnő, javaslatot tesz gyógytornász, ortopéd orvos vagy konduktor általi állapotfelmérésre. Ezeket a felméréseket egészen hét éves korig, amíg iskolába kerül a gyermek, a védőnő végzi. Az iskola megkezdését követően a gyermekek élettani fejlődésének nyomon követését az iskolaorvos és az iskolai védőnő veszi át.

Ezekon felül, az óvodába kerülést követően, az óvodapedagógusok által is történnek felmérések, melyek átfogóan a gyermek képességeit vizsgálja (pl.: beszédhanghallás, emlékezet, idegrendszer érettsége, mozgás stb.).

2.1.2. Mozdásfejlődés az első gyermekkorban (4-7 év)

A gyermekek számára nélkülözhetetlen a mozgás. Kiemelkedő szerepe van, mely abban mutatkozik meg, hogy a testi, a lelki, és az értelmi fejlődés összekötő eleme. Az első gyermekkor (4-7 év) egy érzékeny időszak az érzékek hasznos összerendezése szempontjából. Ezt a korszakot sokféle mozgásformában végbemenő fejlődés és gyors ütemű változások jellemzik. (Vigh-Fraisz-Peregi).

A már említett első gyermekkor alapvető mozgásformái a járás, mászás, futás, ugrás, dobás és elkapás. A továbbiakban ezeknek a mozgásformáknak a fejlődését fogom összefoglalni.

Mászás:

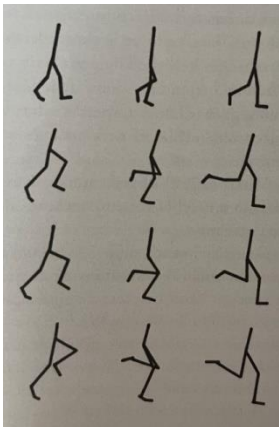
Ez a mozgásforma a legkedveltebb és a legtöbbet gyakorolt ebben az életkorban. Gyors, egyszerű és szórakoztató mozgásforma. A földön lévő játékok legpraktikusabb elérése mászással kivitelezhető. A nagyobb fejlődés 5 éves kor után figyelhető meg. A mászó eszközökön (bordásfal, akadály) való mozgás folyamatosabb, gyorsabb és koordináltabb, mint az ezt megelőző életkorban. Mászás során a gyermek a felesleges energiáit le tudja mozogni, így képes más tevékenységekre is koncentrálni.

Járás:

Az eddig jellemző, úgynevezett tipegő járás ebben az életkorban megszűnik, leginkább 5 éves kor után. Kialakul a sarokkal való talajfogás, majd talpon átgördülés és a lábujjakkal való eltolás, kinyúlás. A 4 éves gyermekek már váltott lépésekkel, önállóan képesek a lépcsőn felmenni. A lépcsőn való lefelé lépkedés ehhez képest kevésbé folyamatos és lassabb is, és a többségnél még utánlépéssel történik. Az első gyermekkor végére kialakul a gyermek egyéni járása, amely az ifjúkorig stabil marad.

Futás:

A futóteljesítmény javul, hiszen a lépéshossz növekedik, a lépésfrekvencia pedig csökken. Az alsó végtag ízületeiben, azok kinyúlásában, a futómozgás mozgásszerkezetében következik be a változás, melyet az *1. ábra* mutat. Fentről lefelé: az első sor egy másfél éves, a második sor egy három éves, a harmadik sor egy öt éves, a negyedik sor pedig egy öt és fél éves gyermek futását mutatja. Ebben a mozgásformában differenciálódik a két nem egymástól, ugyanis a fiúk megelőzik a lányokat a fejlődésben.



1. ábra. A futás lábmunkájának változása 1,5-5 éves korban (forrás: Farmosi, 2021)

Ugrás:

„Az ugrás csak akkor fejlődik megfelelően ebben az életkorban, ha a gyermekek kellő gyakorlásban vesznek részt. Ennek hiányában a fejlődés lassú és formaszegényen történik.” A gyermekek az önálló játéktevékenységeik során lényegesen kevesebbet használják az ugrást, mint a többi mozgásformát. Ráadásul ugyanazokat az ugrásokat alkalmazzák, a számukra nehézséget okozó formákat kerülik.

Dobás:

4 éves korban csak kis mértékben fejlődik a dobás formája és technikája.

Legjellemzőbb a felső egykezes dobás, mely a karból történik leginkább. Öt éves korban figyelhető meg differenciálódás a fiú és a lányok között. Ebben a korban a fiúkra a harántterpeszből történő dobás a teljes test bevetésével jellemző, míg a lányoknál a frontális felállás és a kar és a törzs mozgásának összekapcsolása figyelhető meg.

Elkapás:

A kisgyermekekre jellemző „kosár” tartást fokozatosan elhagyják. A feléjük repülő labda felé kinyújtják a karjaikat, tenyereik egymással szembe néznek a labda nagyságának megfelelően és az ujjai enyhén széttártak. Elkapáskor még a mellkasukhoz szorítják a labdát biztosításként.

Fontos a gyermekek megfelelő mozgásfejlődésének elősegítése, a kellő mozgástér, mozgásszabadság, és környezet biztosítása. Ez az első években leginkább a szülők feladata. Később, mikor a gyermek intézménybe kerül (bölcsőde, óvoda, iskola) már a pedagógus kompetenciája is, hogy a megfelelő irányú fejlődéshez a feltételeket megteremtse. Az intézmények lehetőséget biztosítanak a csoportban való játszásra, mely kielégíti a gyermekek társas igényeiket. Ezáltal több motorikus impulzus, példa és ösztönzés éri őket, mintha egyedül játszanának. (Farmosi, 2021)

2.2. Motoros képességek

„A motorikus képességek a mozgásos cselekvések megtanulásának, végrehajtásának a feltételeit alkotják, ilyen értelemben a szervezet és a személyiség olyan tulajdonságaiként tartjuk számon, amelyekre az egyénnek a különféle tevékenységformákban az eredményes végrehajtás érdekében szüksége van. A motorikus képességek tehát adottságokra épülnek és a tevékenység közben fejlődnek. Didaktikai szempontból három csoportba sorolhatóak:

- Kondicionális képességek
- Koordinációs képességek
- Ízületi mozgékonyág.” (Király-Szakály, 2011)

2.2.1 Kondicionális képességek

„A motoros képességeknek azon csoportját, amelyet főként energetikai tényezők határoznak meg, kondicionális képességeknek nevezzük.” (Nádori-Szigeti-Vass, 1987) Ezeknek a képességeknek négy fajtáját különböztetjük meg: erő, állóképesség, gyorsaság, ízületi mozgékonyág. Ezen képességek felosztása csupán a tanítás elmélete miatt lehetséges. Az egyes képességek kölcsönhatásban vannak egymással, kevert formában vannak jelen a mozgás tevékenység során. (Katics, 2015)

- Erő

„Az erő a sportmozgások során az izomfeszüléssel létrehozott, közvetlenül teljesítmény – meghatározó pszichofizikai kondicionális képesség és edzések hatására módosítható izomműködés megjelenési formája, amelynek révén az emberi testet, illetve annak egyes részei mozgathatjuk, vagy a gravitáció ellenében megtarthatjuk és/vagy külső ellenállások legyőzésére használhatjuk.” (Katics, 2015)

Az erőnek is négy fajtáját különítjük el: maximális erő, gyorserő, reaktív erő, erő-állóképesség.

A *maximális erő*, az az erő, melyet az egyén a legnagyobb erő kifejtés során ér el, akár dinamikus, akár statikus. Azokban a sportágakban jelenik meg, ahol rövid/hosszú idő alatt kell nagy ellenállásokat legyőzni. Ilyen például a birkózás vagy a súlyemelés.

A *gyors erő* olyan erő kifejtés, melyet az izomműködés teljesítmény-rövidülési sebesség kapcsolatából származtatnak. Lényege a lehető legrövidebb idő alatt létrejövő legnagyobb erő kifejtés. Több típusú sportágban is megjelenik, például rövidtávú evezés vagy úszás, ökölvívás, atlétikai dobóversenyszámok.

„A *reaktív erő* a megnyúlás közben megfeszülő izom, fékező, utánaengedő, excentrikus erő kifejtése utáni azonnali átkapcsolást követő koncentrikus erő kifejtésével robbanékony erőt produkál.” Például a helyből távol ugrásnál kifejtett erő.

Az *erő-állóképesség* statikus vagy dinamikus ellenállást tesz lehetővé viszonylag hosszú vagy ismétlődő terheléssel szemben. A hosszútávú sportágaknál, például a úszás, futás, evezés, fordul elő. (Katics, 2015)

Az erő minden mozgás végrehajtásában szerepet játszik, így az óvodások mozgástevékenységeik során is megjelenik. Ebben a korban az erő minden formája eredményesen fejleszthető, a gyermek fizikai és élettani jellemzőit, képességeit figyelembe véve. Az erő különböző fajtáinak fejlesztése során párhuzamosan fejlődik az alaperő, melynek segítségével tud a gyermek alapvető mozgásokban az életkorának megfelelő erőt kifejteni. (Gaál, 2019)

- **Állóképesség**

„Az állóképesség a szervezet, fáradással szembeni ellenálló-képessége. Olyan kondicionális tulajdonság, amely hosszantartó vagy megismételt erő kifejtés legyőzését és a szervezet gyors helyreállítódását teszi lehetővé.” Az állóképesség fejlesztésének sok pozitív hatása van: szív izomzata megerősödik, javul a szervezetnek és az izomzatnak az oxigén hasznosítása és az anyagcsereje, tüdő térfogata nagyobb lesz, megerősödnek a légző izmok, a légzés technikája és gazdaságossága javul, az egyén állóképessége nő.

Edzésmódszertani szempontok miatt megkülönböztetnek három féle típust a munkavégzés terjedelme szerint: rövid idejű-, közepes idejű- és hosszú idejű állóképesség.

Rövid idejű állóképesség:

- a maximális erő kifejtés: 35 s – 2 perc
- szívfrekvencia: 185-195 ütés/ perc (függ a sportoló életkorától és edzettségétől)
- pl.: 60 m vagy 100 m sprintfutás

Közepes idejű állóképesség:

- maximális erő kifejtés: 2 – 10 perc
- szívfrekvencia: 190-200 ütés/ perc (függ a sportoló életkorától és edzettségétől)

Hosszú idejű állóképesség:

- maximális erő kifejtés: 15 – 30 perc feletti
- szívfrekvencia: 150-180 ütés/ perc (függ a sportoló életkorától és edzettségétől, valamint a tevékenység időtartamától)
- pl.: Maraton futás, országúti kerékpározás
(Katics, 2015)

„A 3 – 7 éves korú gyermekek kondicionális képességei közül az alap állóképesség a legmagasabb szintű.” (Gaál, 2019) Ebben a korban a saját iramban történő futásban jelenik meg. Addig fusson a gyermek, ameddig jól esik, vagy amíg el nem fárad.

- Gyorsaság

„A gyorsaság olyan pszichofizikai kondicionális képesség, amely által a sportoló – meghatározott kritériumok között – az érzékelési, megismerési folyamatok, valamint az ideg-izomrendszer segítségével a lehető legnagyobb reagálási, illetve mozdulat- és mozgássebességet képes elérni.” (Katics, 2015)

A gyorsaság nagyon sok mindentől függ, így nem lehet fejleszteni úgy, hogy csak egy tényezőre fókuszálunk. Ezért fontos felkészíteni az egész szervezet a gyors mozgásra.

A gyorsaság függ:

- reakcióképességtől
- egyensúlyérzéktől
- ritmusérzéktől
- motiváció szintjétől
- ideg-izomrendszer működési szintjétől
- izmok összehúzó- és ellazulási képességétől, izomtípustól
- külső ellenállás nagyságától

A gyorsaságon belül is megkülönböztetünk négy félért, megnyilvánulása szerint: reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság, mozgásgyorsaság, szupramaximális ciklikus gyorsaság.

A *reakciógyorsaság* valamilyen külső jelre (hang- sípszó, fény, tapintás) adott, lehető legrövidebb idő alatt adó mozgásválasz. Más szóval reagálási gyorsaságnak is nevezik.

A reakciógyorsaság idegi szabályozás szempontjából további két részre osztható:

- Egyszerű reakciógyorsaság: különböző kiindulóléleleletből, ismert jelre gyors megindulást jelent. Például a rajtpisztoly hangjára a versenyzők elrajtolnak.
- Összetett reakciógyorsaság: adott jelre több lehetséges megoldás is a rendelkezésre áll, melyekből a lehető legjobbat kell kiválasztani. Például röplabdában a játékos az ellenfél korábbi mozdulataiból szerzett tapasztalatok alapján feltételezi, hogy ez alkalommal hova fogja a labdát ütni. Ez az elv számtalan más sportág játékosaira is vonatkozik.

„A *mozdulatgyorsaság* adott izomcsoport erő kifejtése által a testrészeknek egyik helyzetből egy másik helyzetbe történő, lehető legrövidebb idő alatt végzett mozgását jelenti.” Például a kislabdadobás vagy a súlylökés során alkalmazzák.

A *mozgásgyorsaság* nyugalmi helyzetből egy teljes hely- vagy helyzetváltoztatás, mely a lehető legnagyobb sebességgel történik. Például a rövidtávú futásoknál valósul meg.

A *szupramaximális ciklikus gyorsaság* kényszerítő körülmények alkalmazásakor a sportoló által elért legnagyobb sebesség. (Katics, 2015) Például a leejtőn való futás, vagy profi sportolók edzés közben húzatással vagy súlyokkal való futása.

A gyorsaságnak ebben az életkorban leginkább a játékok során van jelentősége. Az egyes fogójátékok (akár mozgásos tevékenységek során, akár spontán módon az óvodai udvaron létrejövő), a sorversenyek közötti gyermeki motiváltság által jelenik meg.

2.2.2. Ízületi mozgékonyaság

„Az ízületi mozgékonyaság az ízületekben történő fiziológiás elmozdulásokkal, az ízületeket alkotó testrészek mozgásának kiterjedésével jellemezhető. Tulajdonképpen az ízületi mozgékonyaság adja azokat a határokat, amelyek keretén belül – a mozgás révén – a többi motoros képesség megvalósul, realizálódik.” (Katics, 2015)

A köznyelvben a lazaság és a hajlékonyaság megnevezést használják a leggyakrabban. A lazasággal inkább az izom állapotát szokták kifejezni, míg a hajlékonyasággal a gerincoszlop mozgékonyaságára utalnak.

Az ízületi mozgékonyaságot két csoportra lehet bontani: aktív és passzív mozgékonyaság. Ezeken belül a mozgékonyaság megnyilvánulhat dinamikus és statikus feltételek között. (Katics, 2015)

Az óvodai mozgásos foglalkozások alkalmával a nyújtás a bevezető szakaszban, a gimnasztika során jelenik meg. A gyakorlatok kivitelezése közben a gyermek gyakorolja a testrészek helyes megnevezéseit és azok lehetséges mozgásait.

Megtanítja a gyermekeket a nyújtás jótékony hatásaira, melyre a későbbiekben lesz szükségük.

Az óvodapedagógusnak a tervezéskor figyelembe kell vennie az óvodai csoport életkorát és képességeiket, hogy minden gyermek számára pozitív élményt nyújtson a mozgás tevékenység. (Katics, 2015)

2.2.3. Koordinációs képességek

A motoros képességek másik nagy csoportja, a koordinációs képességek. „Amelyek egymással, illetve a kondicionális képességekkel szoros kölcsönhatásban – a mozgásos cselekvések alatt – a szervezet, érzékelő, ellenőrző és mozgásszabályozó rendszerének összehangolt működését, elsősorban a mozgások végrehajtásának célszerű szabályozását segítik elő.” (Katics, 2015)

Az egyén a kondicionális képességeit és az ízületi mozgékonytását a koordinációs képességeinek segítségével realizálja, beépíti a mozgásszerkezetbe és létrehozza a mozgást.

A fogalmi meghatározás igen általános, különböző nézőpontok szerint sokféle koordinációs képesség különíthető el. Dolgozatomban azokra a képességekre koncentrálok, melyek az óvodás korosztály fejlődése és fejlesztése szempontjából releváns: egyensúlyozás képessége, reakcióképesség, térbeli tájékozódó képesség, ritmusképesség, mozgásérzékelés.

- **Egyensúlyozás képessége**

Ennek a képességnek a segítségével az egyén képes megtartani az egyensúlyi helyzetet, valamint az egyensúly elvesztésekor képes visszaállítani azt a megfelelő helyzetben. A legtöbb sportágban nélkülözhetetlen az egyensúlyozás képessége. Nagy szerepe van a női tornában a gerendagyakorlatok során, vagy az atlétikában a diszkoszvetésnél. Az egyensúly fejlesztése a 4 éves korban a mozgások biztonságos végrehajtását célozzák, míg a 7 éves korban már bonyolultabb mozgások kivitelezésének az alapja. Például egyensúlyozás vonalon vagy pad tetején.

- **Térbeli tájékozódó képesség**
Saját helyzetünk (testünk, testrészeink) érzékelése, a körülöttünk lévő tárgyak és azok mozgásának érzékelése és térbeli összehangolása. Például az atlétikában a magasugrásnál van nagy szerepe.
Az óvoda megkezdésekor a mozgásos foglalkozások alkalmával a gyermekek megtanulják, hogy egymást kikerülve, az ütközéseket elkerülve hajtsák végre a feladatokat, játékokat. Később pedig a téri irányok (jobb, bal, előre, hátra) megtanulása és alkalmazása a cél.
- **Reakcióképesség**
Ennek segítségével egy jelre megfelelő mozgással és megfelelő sebességgel tudunk reagálni. Jelentős szerepe van a rajtoknál.
Óvodában futás gyakorlatok során, hallott jelre történő feladat végrehajtásban jelenik meg. (Katics, 2015)
- **Ritmusképesség**
„Olyan koordinációs tulajdonság, amely lehetővé teszi a mozgásfolyamat tér-, idő- és dinamikai mutatóinak érzékelését, elsajátítását, illetve a mozgás kivitelezésében való megjelenítését, alkalmazását.” (Katics, 2015)
Az óvodában leginkább az ének-zenei kezdeményezések alkalmával jelenik meg, a zenei ritmushoz való igazodás által. A gyermek ritmusérzéke az állandó és kellemes zenei tevékenység útján fejlődik. (Forrai, 2020)
De számos sportág alapja is, például az aerobic, torna.
- **Mozgásérzékelés**
A szükséges erő kifejtés érzékelését jelenti, valamint a megfelelő könnyedséget és a gazdaságos mozgás végrehajtást, melyek segítségével a felesleges és szükségtelen erő kifejtések elhagyhatóak. (Szerk.: Dr. Papp, 2008)

2.3. Koordinációs képességek szabályozó rendszerei

A koordinációs képességek az egyén részéről folyamatos idegrendszeri szabályozást és irányítást igényelnek. Ahhoz, hogy ezek a folyamatok érvényesüljenek, az alábbi szabályozó rendszerek dolgoznak: tájékozódó szabályozás,

2.3.1. Tájékozódó szabályozás

Más néven az információk felvételét, feldolgozását és tárolását jelenti. Két alapvető megismerési folyamat (érzékelés, észlelés) segíti a külvilág információinak befogadását.

„Az érzékelés és az észlelés a külvilág és a személyiség közötti közvetlen kapcsolat megteremtésének az alapja, az ismeretszerzés első és legfontosabb lépcsőfokát jelentik, mivel általuk szerzünk tudomást a külvilágban és a testünkben lezajló, testünkkel történő eseményekről.” (Polgár-Szatmári)

- Érzékelés

Az idegrendszernek nem csak a feladata, hanem szükséglete is, hogy információkat felvegyen. Az első időszakban a normális fejlődés szempontjából van erre szükség, később pedig a működőképes állapot fenntartása miatt.

A külvilágból jövő ingereket az érzékszervek veszik fel, melyek jelként jutnak tovább az idegrendszerbe.

A mozgás szempontjából releváns érzékszerveink a szem, mely a látás segítségével a fényingereket veszi fel. A fül, mely hallással a hangingereket érzékeli és a bőr, mely a tapintás ingerét fogadja. (Polgár-Szatmári)

- Észlelés

Az észlelés egy folyamat, mely az érzékeléstől indul és addig tart, míg az agy felfogja és feldolgozza az ingert. „Az észlelés asszociáció útján valósul meg. Ennek során a korábbi emléknymokat felidézve tudatosul bennünk, hogy mi az értelme annak az információnak, ami eljutott az agyunkba. Észlelés után válik lehetővé bármilyen tudatos válasz.”

A mozgásos tevékenységek során az alábbi észlelések elengedhetetlenek a hatékony reagálás szempontjából: látás, hallás, egyensúlyozás, tapintás, kineztezés, szóbeli információk.

Valamint az alábbi észlelési funkciókkal értelmezzük és dolgozzuk fel az információkat: lokalizáció, felismerés, szelektív figyelem. (Polgár-Szatmári)

2.3.2. Ösztönző szabályozás

„Itt olyan mozgósító, serkentő és gátló folyamatokról, tehát pszichofiziológiás erőkről van szó, melyek egyrészt behatárolják cselekvési lehetőségünket, másrészt meghatározzák hozzáállásunkat egy adott mozgás végrehajtásához.” (Lénárt, 2009)

Az egyén ösztönzését különböző tényezők befolyásolják:

- pozitív ösztönző – szabályozó tényezők (pl.: mozgásszükséglet, társas attitűdök)
- negatív, ellenszabályozó tényezők (pl.: érzelmi gátlások)
- az előző tényezők hatását erősítő vagy gyengítő tényezők (pl.: pillanatnyi hangulat, külső környezeti hatások)

„Végső soron a szükségletek alakítják az egyénben azt a motivációs állapotot, ami eldönti, hogy egy adott mozgás elvégzéséhez mennyi erőt és energiát fogok mozgósítani.” (Polgár-Szatmári)

2.3.3. Szervező szabályozás

A válaszreakció és a mozgássor kidolgozása során az értelmi és az érzelmi működések aktivizálódnak. Egy mozgásfeladat akaratlagos megoldása több ilyen működést indít el:

- emlékek felidézése és összekötése a jelennel a központi idegrendszerben tárolt mozgásminták alapján.
- Döntési kényszer, a lehetséges válaszok redukálása egy adekvát válaszra.
- Kockázatvállalás, mely az információfeldolgozás minőségét befolyásolja.
- Mozgásintelligencia

2.3.4. Végrehajtó szabályozás

„A pszichomotoros koordináció és az energetikai folyamatok megszervezése után a kiválasztott cselekvésprogram a végrehajtó szabályozás kontrolján keresztül elindul a célszervekhez (vázizomzat, mirigyek) és megtörténik a kiválasztott program végrehajtása.” (Polgár-Szatmári) Vagyis létrejön a mozgás.

2.3.5. Ellenőrző, visszajelző szabályozás

A végrehajtás során nem fejeződik be egy mozgás kivitelezés ellenőrzése. Az idegrendszer folyamatosan dolgozik (felügyel, összehasonlít, visszajelez), a tervezett és a végrehajtott mozgásokat elemzi. Ha a két adat között eltérést észlel, korrekciós impulzusokat továbbít a végrehajtó szervek felé, melyek mozgás közben kijavítják az észlelt hibákat. (Polgár-Szatmári)

2.4. A mozgás az óvodai nevelés mindennapjaiban

Az óvodai nevelés feladatai közé tartozik, hogy a gyermek testi és lelki igényeit kielégítse. Ez magába foglalja az egészséges életmódra nevelést, mely terület az óvodai mozgás foglalkozások során is megjelenik. Célja, hogy a gyermekek mozgásigényeit kielégítse, elősegítse a harmonikus és összerendezett mozgást, valamint a rendszeres testmozgás fontosságára felhívja a figyelmet.

„A játék a kisgyermekkor legfontosabb és legfejlesztőbb tevékenysége, s így az óvodai nevelés leghatékonyabb eszköze.”

„Az óvodáskor a természetes hely-, helyzetváltoztató- és finommotoros mozgáskészségek tanulásának, valamint a mozgáskoordináció intenzív fejlődésének szakasza, amelyeket sokszínű, változatos és örömteli, érzelmi biztonságban zajló gyakorlati formákkal, játékokkal szükséges elősegíteni.” (ÓNOAP, 2012)

Az óvodapedagógus feladata, hogy a foglalkozások és tevékenységek tervezése, szervezése során ezt figyelembe vegye, és e szerint alakítsa ki a feltételeket.

A szabad játéktevékenységek során végzett spontán mozgásokat kiegészítik az irányított mozgásos tevékenységek. A komplex testmozgások nemcsak a mozgásos foglalkozások alkalmával jelennek meg, hanem beépülnek az óvodai élet egyéb területeibe is, például ének, zene, énekes játék, gyermektánc. (ÓNOAP, 2012)

Az óvoda egyik fő feladata, hogy a mindennapi tevékenységek segítségével a gyermeket felkészítse az iskolára. Nincsenek konkrétan megfogalmazott kritériumai az iskolaérettségnek, a szaknyelv általánosan foglalja össze a feltételeket.

Iskolaérettség kritériumai

- testi, lelki és szociális érettség
- Kb. 120 – 130 cm magasság, 20 – 22 kg testsúly az átlagos, de a lényeg, hogy elég jó egészségi, fizikai állapotban van-e ahhoz, hogy elviselje az iskola terheit. (fizikai terhelés, iskolatáska súlya)
- a hat éves (iskolaérett) gyermek eljut az első alakváltozáshoz: testarányok megváltoznak, fogváltás megkezdődik, arányosan fejlett test
- összerendezett mozgás, harmonikus finommozgás
- a gyermek mozgását, viselkedését és testi szükségletei kielégítését szándékosan képes irányítani

- a térérzékelés, a térben való tájékozódás és a téri irányok ismerete olyan képességek, melyek fontosak az olvasás és az írás tanulásához.
- dominancia kialakulása (jobb- és balkezesség)

2.4.1. Testnevelés foglalkozás és tervezése

„Az óvodai irányított testnevelési foglalkozások keretében történik az óvodai testnevelés mozgásanyagának feldolgozása. A mozgástevékenység e szervezeti kerete kötelező jelleggel szerepel az óvodába járó gyermekek esetében – függetlenül az életkortól – hetenként egy-két alkalommal.”(Gaál, 2019)

A rendszeres és heti több alkalommal végzett mozgásfoglalkozások célja, hogy a gyermek alapvető mozgásformákkal kapcsolatos mozgáskészsége és a megfelelő szintű testi és motoros fejlettsége kialakuljon az iskolakezdésig. A foglalkozások időtartama 15-45 percesek, mely rugalmasan kezelhető, a gyermekcsoport életkorát és fejlettségét figyelembe véve. Óvodánként eltérnek a tárgyi feltételek. A foglalkozások helye is rugalmasan kezelhető, a lehetőségeknek megfelelően. Pl.: tornaszoba, csoportszoba, tornaterem, udvar, játszótér. A kivitelezés legfőbb szempontja, hogy a baleseteket megelőzzük, elkerüljük és figyeljünk a higiénéjára. (Gaál, 2019)

Testnevelési foglalkozások felépítése

A foglalkozások tervezésénél figyelembe kell venni tervezett fejlesztési területeket, a gyermekek egyéni és életkori sajátosságait, tárgyi feltételeket.

A foglalkozás 5 fő részből épül fel:

1. Bevezető rész: a foglalkozás szervezett keretének biztosítása, tárgyi és személyi feltételek.
2. Előkészítő rész: a gyermekek szervezetének előkészítése, bemelegítés. Felkészülés a főgyakorlatokra. (pl.: futás, járás gyakorlatok, gimnasztika)
3. Fő rész: testnevelés mozgásanyagának feldolgozása és elsajátítása.

4. Befejező rész: a főgyakorlatok gyakorlása és alkalmazása játék keretében.
5. Levezetés: szervezet lecsillapítása
(Gaál, 2019)

2.4.2. Koordinációs képességek fejlesztésének módszerei, eszközei

„A motoros képességek fejlesztésének általános megalapozása sokoldalúan és általánosan képző gimnasztikagyakorlatok alkalmazásával történik, ahol a lehető legtöbb gyakorlatvariációt és gyakorlatkombinációt alkalmazzuk, előkészítve az egyes szerveket, szervrendszereket a motoros képességek hatékony fejlesztésére, különös tekintettel az életkori sajátosságokra és a fejlesztési lehetőségek szenzitív időszakaira.” (Honfi, 2019)

Ezen képességek hatékony fejlesztésének időszaka az óvodás kor, azaz az első gyermekkor. A megfelelő mozgásfejlődés szempontjából fontos az alapvető koordinációs képességek korai fejlesztése, valamint az alapmozgások gyakorlása.

1. Egyensúlyozás fejlesztése

Számtalan módon fejleszthető képesség. Eszközök segítségével, de akár eszköz nélkül is fejleszthető. Például: járás csúszós felületen, futás közben irányváltatások, gimnasztika során tartásos és mozgásos gyakorlatelemek által, egyensúlyozó járás vonalon vagy padon, futás közben szerre fel- és leugrás, fogójátékok (vonalfogó, szoborfogó)

2. Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése

A térérzékelésen belül a távolság becslés fejleszthető. Például: járások, futások távolság és irányváltatással, gimnasztikai gyakorlatokkal (fordítások, fordulatok különböző irányba történő végrehajtása, szökdelés előre, hátra, oldalra), célba dobás különböző távolságból, szlalom-futás, fogójátékok (kígyófogyó), körjátékok.

3. Mozgásérzékelés fejlesztése

Más néven a kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztését elősegítő gyakorlatok megkönnyítik a mozgáskészség kialakulását, azaz az eredményes mozgástanulást. Például: járás, futás szökdelésekkel, más testhelyzetben, más irányban, már ismert gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása más testhelyzetben vagy testtartásban, akadályfutás, célba dobás, futkározás, egyszerű labdás feladatok (gurítás, feldobás).

4. Ritmusképesség fejlesztése

„A ritmusképesség, a tempó és a ritmusérzék nélkülözhetetlen feltételei a mozgás eredményes végrehajtásának.” (szerk. Dr. Papp, 2008) Példák: ütemtartásos járás zenére, tapsra, gimnasztikai gyakorlatok ütemezett végrehajtása, sorozatugrások, labdadobás (fel és átdobás, leütés megadott ritmusra), játékos fel és leugrások. Dalok és mondókák éneklése közben a ritmus tapsolása. (Forrai, 2020)

5. Reakcióképesség fejlesztése

Fejlesztése azonos módon zajlik, mint a reagálás gyorsaság fejlesztése. Például mozgásos feladat végrehajtása egy bizonyos jelre.

Az óvodapedagógusok számára számtalan szakmai anyag áll rendelkezésre, melyek a tervező munkájukat megkönnyíti, ötleteket ad, inspirálja őket.

A tervezett foglalkozásokat ettől függetlenül rugalmasan kell kezelni, hiszen sok tényező befolyásolhatja a végrehajtást. A gyermekek hangulata, fáradtsága, létszáma. A fejlesztésen kívül, fő cél, hogy a gyermekek jól érezzék magukat a tevékenység során, mozgásigényük ki legyen elégítve és pozitív élményekkel gazdagodjanak.

3. Vizsgálati anyag és módszer

3.1. Kutatás kérdései

Kutatásom arra irányult, hogy a korábban megfogalmazott koordinációs képességek és azok fejlesztésének lehetőségei, milyen módon, mely tevékenységekben és milyen helyszíneken jelennek és valósulnak meg az óvodákban.

A kérdőív válaszainak kiértékelése során a következő kérdésekre kerestem a választ:

- Az óvodák milyen tárgyi feltételekkel rendelkeznek, melyek a mozgásos foglalkozások sikerességét és változatosságát biztosíthatják?
- Az óvodapedagógusok mennyire nyitottak a koordinációs képességek fejlesztésére irányuló játékok használatára a mozgásos foglalkozásokon és az egyéb tevékenységek során?
- Az óvodapedagógusok tapasztalatai alapján, a gyermekek mennyire kedvelik azokat a játékokat/mozgásformákat, melyek a koordinációs képességek fejlesztését segítik, és pozitív irányba fejlesztik?

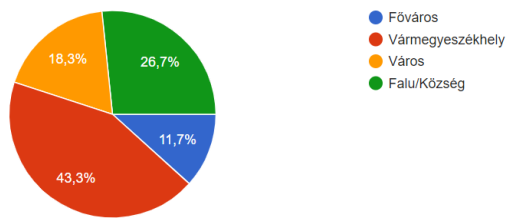
3.2. Kutatás típusa

Kutatásom 20 kérdésből álló kvalitatív, online kérdőív volt, melyet a Google Űrlapok segítségével készítettem el. Óvodapedagógusok segítségét kértem a kitöltés során, akiket a közösségi média felületek (Facebook, Messenger) által vontam be a kutatásomba.

Internetes megkérdezésen alapuló kérdőívemet 60 személy töltötte ki. A kérdőív 6 demográfiai kérdést tartalmazott. Ezt követően a többi 14 a kutatási kérdéseim megválaszolására vonatkozott.

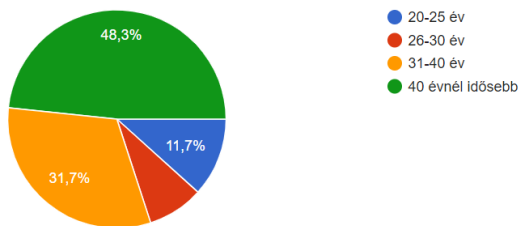
3.3. Eredmények

Kérdőívemre 60 kitöltés érkezett óvodapedagógusoktól az ország különböző településeiről. Az alábbi diagram (2. ábra) mutatja a települések közötti elosztást. A kitöltők legnagyobb része (43,3%) vármegyeszékhelyen dolgozik. E mellett meglehetősen sok kitöltés érkezett kisebb településen, falun dolgozó óvodapedagógustól is.



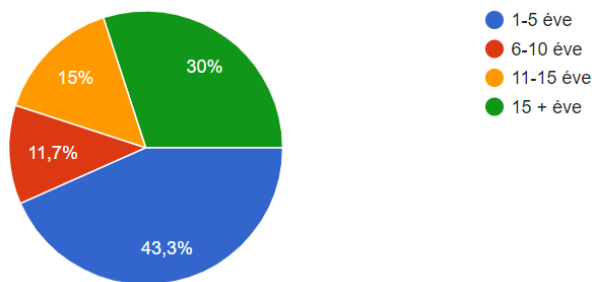
2. ábra. A kitöltők földrajzi eloszlása. (forrás: Google Űrlapok diagram, saját kérdőív adatai alapján)

A nemekre irányuló kérdésem nem volt, mert kutatásom szempontjából irreleváns adat. A kitöltők életkorára és az óvodapedagógus pályán eltöltött évek számára kérdeztem még rá. A válaszadók majdnem fele (48,3%) 40 évnél idősebb, mely a 3. ábrán látható.



3. ábra. Kitöltők életkori eloszlása. (forrás: Google Űrlapok diagram, saját kérdőív adatai alapján)

Ezen adatok ismeretében, számomra meglepő eredmény a kitöltők pályán eltöltött ideje, melyet a 4. ábrán láthatunk. Ebből kiderül, hogy a válaszadók nagy része pályakezdő, akik öt vagy annál kevesebb éve dolgoznak óvodapedagógusként.



4. ábra. Pályán eltöltött idő. (forrás: Google Űrlapok diagram, saját kérdőív adatai alapján)

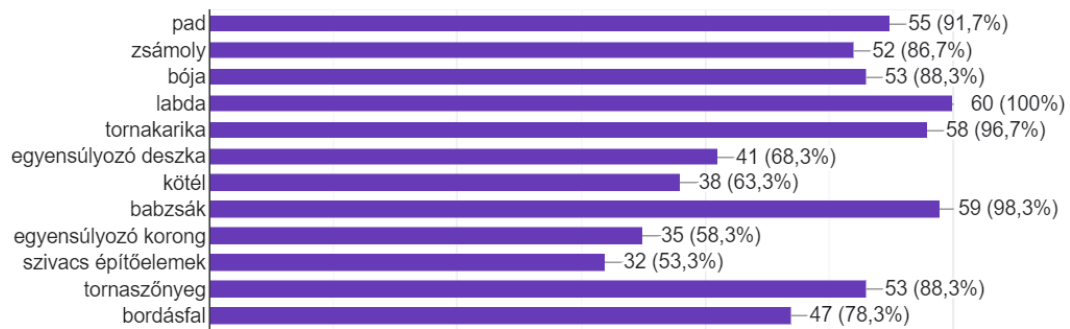
A két diagramot (3. és 4. ábra) összevetve megállapítható, hogy a pályakezdők több mint fele a 25. életévüket már betöltötték. Számomra ez arra enged következtetni, hogy az óvodapedagógus hivatás egy második szakmája a kitöltők nagy részének.

Az óvodapedagógusok válaszaik alapján a csoportok, melyekben dolgoznak, igen nagy létszámmal (20-30 fő) működnek. Ez a válaszadók 68,3 %-ára igaz, míg csak 3,3% mondta, hogy náluk a létszám átlagosan 10 gyermek, vagy annál kevesebb.

A továbbiakban az óvodák tárgyi feltételeiről szeretnék szót ejteni, mely adatok a kitöltők válaszait reprezentálják.

Első körben arra kérdeztem rá, hogy rendelkezik-e az óvoda, melyben a válaszadó dolgozik, tornaszobával. Ugyan a külön helyiségben kialakított tornaszoba nem kötelező tárgyi feltétele az óvoda intézménynek. Viszont nagy segítség lehet a pedagógusok számára egy, a csoportszobáknál nagyobb alapterületű, eszközökkel felszerelt helyiség. A kérdőívemet kitöltők válaszaik alapján a többségnél (71,7%) van lehetőség külön helyiségben tartani a mozgásos foglalkozásokat.

A fejlesztő eszközök tekintetében a felszereltség pedig igen bőségesnek mondható a válaszok alapján. A kérdőívben az alábbi eszközöket (5. ábra) adtam meg, és lehetőséget biztosítottam a lista kiegészítésére. Sok kiegészítés érkezett, szinte mindenki hozzáírta az úgynevezett „Mozgáskotta” elemei és a koordinációs létrát.



5. ábra. Óvodák eszköz felszereltsége. (forrás: Google Űrlapok diagram, saját kérdőív adatai alapján)

Az udvarok felszereltségét tekintve, igen jól felszereltek az óvodák. A legtöbb udvarban megtalálhatók: hinta, mérleghinta, figurás rugós játékok és mászóval. Csúszda és mászóka pedig az összes válaszadó óvodájában megtalálható.

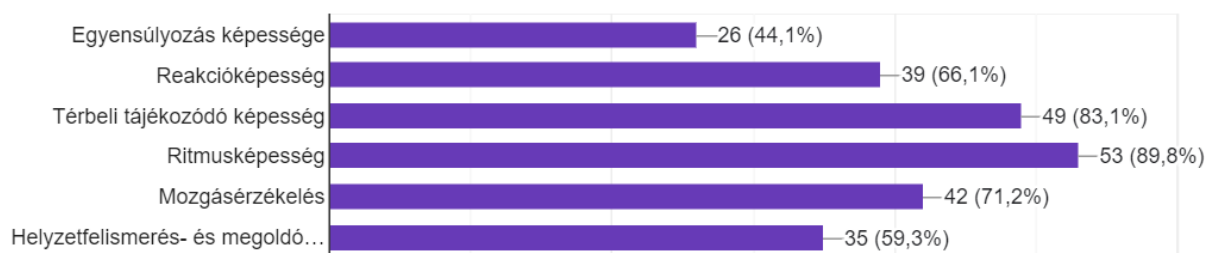
A válaszokból kiderül, hogy a legtöbb intézmény eszközök tekintetében igen jól felszerelt. Megvannak a lehetőségek mind az irányított foglalkozások kivitelezéséhez, mind pedig a lehetőségekben gazdag szabad játék biztosításához.

Az óvodai foglalkozások gyakoriságát tekintve hasonló válaszok érkeztek. A mozgásos és az ének-zenei foglalkozások legalább heti egy alkalommal megvalósulnak a megkérdezett óvodapedagógusok csoportjaiban. A válaszadók több mint a fele arról nyilatkozott, hogy hetente többször is van lehetőségük foglalkozást tartani.

A foglalkozásokra való felkészülés során több szakirodalmat is segítségül hívnak az óvodapedagógusok. Egy-két példát adtam meg választható lehetőségnek a kérdőívben, de biztosítottam a kitöltők számára a lista bővítését. A legnépszerűbb szakkönyvek: Forrai Katalin – Ének az óvodában, Novum szakkönyvek, melyek kifejezetten óvodapedagógusok számára készültek, „Így tedd rá!” kiadványok, Tótszöllősyné Varga Tünde – Mozgásfejlesztés az óvodában.

Ezt követő kérdésem arra irányult, hogy az óvodapedagógusok szerint a koordinációs képességek fejleszthetőek-e az ének-zenei foglalkozások alkalmával. Amit egyébként a szakirodalmi áttekintésnél említettem, hogy az egyes képességek, mely eszközökkel fejleszthetőek. Ezért bizonyos válaszokon meglepődtem, ugyanis kettő kitöltő nemmel válaszolt erre a kérdésre.

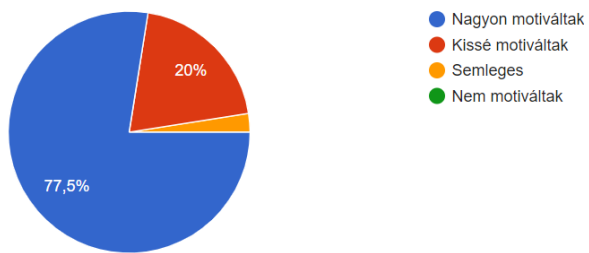
A következő kérdésem szorosan az előzőhöz kapcsolódik, miszerint mely képességek fejleszthetőek az énekes foglalkozások alkalmával? Az eredmények a 6. ábrán láthatóak. Hasonló eredményekre számítottam, hogy a legtöbb válaszadó a ritmusképességet és a térbeli tájékozódó képességet biztosan jelöli. Viszont meglepett, hogy a kitöltők nem 100%-a jelölte a ritmusképességet. Hiszen a gyermekek e képességét az énekléssel, mondókázással lehet a legeredményesebben fejleszteni.



6. ábra. Koordinációs képességek (forrás: Google Űrlapok diagram, saját kérdőív adatai alapján)

Az utolsó kérdéskör a gyermekek motiváltságára irányult. A kérdőívben 1-től 5-ig terjedő skálán (ahol az 1-kifejezetten nem kedvelt, az 5-kifejezetten kedvelt) kellett az óvodapedagógusoknak a tapasztalataik alapján értékelnie az egyes koordinációs képességet fejlesztő játékokat, a szerint, hogy mennyire kedveltek a gyermekek körében. A válaszok alapján a gyermekek körében a legkedveltebb játékok a fogójátékok, az akadálypályák és a ritmikus mondókák. A sor-és váltóversenyekhez, valamint a célba dobásos játékokhoz semleges a gyermekek viszonyulása az óvodapedagógusok szerint. A legkevésbé kedvelt gyakorlat a gimnasztika a gyermekek számára. Ez az eredmény nem volt meglepő számomra, hiszen ez az egyik legkötöttebb mozgásforma, melynek több a fejlesztő, mint az élményt adó hatása.

Arra irányuló kérdésekre, hogy a gyermekek mennyire motiváltak az udvari játékok használata során, egyöntetű választ kaptam (7. ábra), hiszen a gyermekek lételeme a mozgás, mely igényüket az udvaron töltött szabad játéktevékenységek során ki tudnak elégíteni.



7. ábra. Gyermekek motivációja az udvari játékokon. (forrás: Google Űrlapok diagram, saját kérdőív adatai alapján)

4. Összegzés

Kutatásom során az alábbi három kérdésre kerestem a választ:

- Az óvodák milyen tárgyi feltételekkel rendelkeznek, melyek a mozgásos foglalkozások sikerességét és változatosságát biztosíthatják?
- Az óvodapedagógusok mennyire nyitottak a koordinációs képességek fejlesztésére irányuló játékok használatára a mozgásos foglalkozásokon és az egyéb tevékenységek során?
- Az óvodapedagógusok tapasztalatai alapján, a gyermekek mennyire kedvelik azokat a játékokat/mozgásformákat, melyek a koordinációs képességek fejlesztését segítik, és pozitív irányba fejlesztik?

Szakdolgozatom elkészítésének végére mindhárom kérdésre választ kaptam.

Kérdőívemre kapott válaszok alapján az óvodák tárgyi felszereltségét tekintve, igen bőséges eszköztárral rendelkeznek. Több speciális tornaeszköz áll az óvodapedagógusok rendelkezésére, melyek segítségével a mozgásos foglalkozások sikerességét és változatosságát tudják biztosítani a gyermekek számára. A pedagógusok egyéb szakmához kapcsolódó továbbképzésen szerzett tudásukat és eszközöket szívesen viszik bele az óvodai nevelés mindennapjaiba. Ezzel is bővítve az óvoda eszköztárát.

Az óvodapedagógusok válaszai alapján megfelelően tájékozottak a koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségeiről és eszközeiről. Elméleti tudásukat szívesen bővítik, bátran használnak szakkönyveket. A rendelkezésükre álló eszközöket igyekeznek változatosan használni.

A gyermekek részéről adott visszajelzések alapján, igen kedveltek a speciálisabb fejlesztést elősegítő játékok, hiszen azok játékos módon vannak alkalmazva. Az óvodai nevelésnek ez a célja, hogy a gyermekek játékaik során, számukra észrevétlenül sajátítsanak el új ismereteket és fejlődjenek.

5. Irodalomjegyzék

- Boros Julianna, Györke Judit, Pásztorné Stokker Erzsébet, Szabó Zsuzsanna Krisztina (2018): *A 2014-ben végrehajtott Európai lakossági egészségfelmérés eredményei*. Központi Statisztikai Hivatal [on-line]
https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/elef2014_osszefoglalo.pdf
[2024.04.08.]
- Dr. Nádori László, Dr. Szigeti Lajos, Dr. Vass Miklós (1987): *A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Dr. Papp János (szerk.)(2008): *Képességfejlesztés - képességmérés az óvodában*. Didakt Kft., Debrecen.
- Dr. Róna Borbála, Dr. Merétei Klára (1983): *Gondozás az óvodában – útmutató óvónők számára*. Országos Pedagógiai Intézet, Szekszárd.
- Farmosi István (2021): *Mozgásfejlődés*. Flaccus Kiadó Kft., Budapest.
- Forrai Katalin (2020): *Ének az óvodában*. Móra Könyvkiadó, Budapest.
- Gaál Sándorné (2019): *A mozgástevékenység sokoldalú fejlesztése az óvodában*. Flaccus Kiadó Kft., Debrecen.
- Honfi László (2019): *Gimnasztika*. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen.
- Katics László (2015): *Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben-, szabadidőben- és versenysportban)*. PTE TTK, Pécs.
- Király Tibor, Szakály Zsolt (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Dialog Campus Kiadó, Budapest. [on-line]
https://archivum.uni-eszterhazy.hu/public/uploads/mozgasfejlodes_5538f4c1056cc.pdf
[2024.04.08.]

- Lénárt Ágota (2009): *Pszichológia, sportpszichológia*. In: Szatmári Z. (főszerk.), Sport, életmód egészség, Akadémiai Kiadó, Budapest. 474–480
- Nyugati Városrészi Óvoda Pedagógiai Program [on-line]
https://www.nyugatiovoda.hu/userdata/school/10/Nyugati%20V%C3%A1rosr%C3%A9szi%20%C3%93voda%20Pedag%C3%B3giai%20Program%20m%C3%B3dos%C3%A1tott%202023_09_05.pdf [2024. 04.14.]
- Óvodai Nevelés Országos Alapprogramja [on-line]
<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor> [2024.04.16.]
- Pedagógia Pszichológia jegyzet óvodapedagógusoknak [on-line]
http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Pedagogiai_pszichologia_jegyzet_vodapedagogusoknak/94_iskolarettsg_kritriumai.html [2024.04.16]
- Polgár Tibor (szerk.), Szatmári Zoltán: A motoros képességek. [on-line]
<https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Polgar%20Tibor%20-%20Szatmari%20Zoltan%20-%20Motoros%20kepesssegek/Motoros%20kepesssegek.pdf> [2024. 04.14.]
- Vigh Istvánné, Fraisz Ferencné, Peregı Györgyi: *Játék a mozgás? A mindennapi mozgásfejlesztés lehetőségei az óvodában*. Novum Könyvklub Kft., Szeged.

6. Ábrajegyzék

1. ábra. A futás lábmunkájának változása 1,5-5 éves korban. 8. oldal
2. ábra. A kitöltők földrajzi eloszlása.26. oldal
3. ábra. Kitöltők életkori eloszlása. 26.oldal
4. ábra. Pályán eltöltött idő. 27.oldal
5. ábra. Óvodák eszköz felszereltsége. 28.oldal
6. ábra. Koordinációs képességek 29.oldal
7. ábra. Gyermekek motivációja az udvari játékokon.30.oldal

7. Melléklet

Kérdőív kérdései:

1. Mi az Ön életkora?
2. Hány éve dolgozik óvodapedagógusként?
3. Milyen típusú településen dolgozik?
4. Hány csoporttal működik az intézmény, amelyben Ön dolgozik?
5. Átlagosan milyen létszámú csoportok vannak az intézményben?
6. Ön jelenleg milyen típusú csoportban dolgozik?
7. Az óvodában van külön kialakított tornaszoba?
8. Milyen eszközök állnak rendelkezésükre a mozgásos foglalkozások megvalósításához? (több válasz is adható)
9. Mely eszközöket használja a tevékenységek során, ha a koordinációs képességek fejlesztése a célja?
10. Milyen gyakran valósulnak meg mozgásos foglalkozások a tornaszobában, a csoportszobában vagy az udvaron?
11. Ön szerint elegendő-e a heti egyszeri mozgásos foglalkozás?
12. Milyen gyakran valósulnak meg ének-zene, gyermektánc foglalkozások/kezdeményezések?
13. Munkája és a foglalkozások tervezése során milyen szakirodalmakat használ?
14. Ön szerint az ének-zenei foglalkozások alkalmával fejleszthetőek-e a koordinációs képességek?
15. Ha Ön szerint igen, akkor mely képességeket lehet fejleszteni?
16. Mi a tapasztalata az egyes játékok kedveltségéről a gyermekek körében, melyek mind a koordinációs képességek fejlesztését segítik? (1- kifejezetten nem kedvelt, 5- kifejezetten kedvelt)
17. Az intézmény, melyben Ön dolgozik, milyen játszótérrel, udvari játékokkal rendelkezik?
18. Ön szerint, mely játszótéri játékok alkalmasak a koordináció fejlesztésére?
19. Ön szerint hatékony helyszín lehetne a játszótér a koordinációs képességek fejlesztésére?
20. Az Ön tapasztalata szerint mennyire motiváltak a gyermekek a játszótéren a koordinációs képességeket fejlesztő játékokon?

8. Nyilatkozatok

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

NYILATKOZAT

Farkas Leila (név) (hallgató Neptun azonosítója: D50WYK)
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a
záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót¹ 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 javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem³

Kelt: 2024 év 04 hó 21 nap


belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törölendő.

² A megfelelő aláhúzendő.

³ A megfelelő aláhúzendő.

NYILATKOZAT

a szakdolgozat nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

A hallgató neve: FARKAS RÉKA
A Hallgató Neptun kódja: DSDWYR
A dolgozat címe: KOORDINÁCIÓS FEJLESZTÉS LEHETŐSÉGEI AZ
A megjelenés éve: 2024 JUODA'BAN
A konzulens intézetének neve: MATE KAPOSVÁRI CAMPUS
A konzulens tanszékének a neve: SAKODIAKTIKAI TANSZÉK

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat 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 MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumába. 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 MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumában.

Kelt: PECS, 2024 év 04 hó 21 nap

Farkas Réka
Hallgató aláírása