

SZAKDOLGOZAT

Kovács Dóra

2024.



MAGYAR AGRÁR- ÉS
ÉLETTUDOMÁNYI EGYETEM

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Neveléstudományi Intézet
tanító alapképzési szak

SPORTJÁTÉKOK ISKOLAI OKTATÁSA

Belső konzulens: Dr. Kiss Zoltán
főiskolai tanár

**Belső konzulens
intézete/tanszéke:** Neveléstudományi Intézet

Készítette: Kovács Dóra
D505dj

Kaposvár
2024.

Tartalomjegyzék

1.	BEVEZETÉS.....	1
2.	SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS.....	2
2.2.	KÉZILABDA.....	5
2.3.	KOSÁRLABDA.....	7
2.4.	LABDARÚGÁS.....	12
2.5.	RÖPLABDA.....	17
2.6.	MINDENNAPOS TESTNEVELÉS.....	19
2.7.	COVID-19 OKOZTA NEHÉZSÉGEK.....	20
3.	ALKALMAZOTT MÓDSZEREK.....	21
4.	EREDMÉNYEK ÉS ÉRTÉKESELÉSÜK.....	21
6.	ÖSSZEFOGLALÁS.....	39

Irodalomjegyzék

Ábrajegyzék

Mellékletek

1. BEVEZETÉS

Szakedolgozatom témája a sportjátékok iskolai oktatása. Azért ezt a témát választottam, mert először is a testnevelés a műveltségi területem és a sport jelentős részt foglal el a mindennapjaimban. Lassan 12 éve kézilabdázom, de emellett rengeteg más sportot is űztem, addig amíg tanulmányaimat tudtam mellette végezni. Sajnos időhiány miatt le kellett szűkítenem, de azt a sportot meghagytam az életemben. Egy pillanatig sem gondolkodtam, amikor megláttam ezt a témát, ugyanis egyből magaménak éreztem. Úgy gondolom, teljesen ki tudom ezt a témát dolgozni, és el tudok benne merülni, remélhetőleg majd elég mélyen. A pedagógus hivatás szempontjából elég nagy részben fog visszaköszönni hiszen kiemelkedő szerepet foglal el a kisgyermekek alsós testnevelés megszerettetésében és játékoságában maga a sportjátékok. De nyilvánvalóan a felsős éveket is meghatározza. Nagy odafigyelést kell fektetni a helyes oktatásra. Egészségük szempontjából megközelítve is jelentős szerepe van a sportolásnak a kisdíjak életében. Növekedésükhöz hozzájárul a mindennapos testnevelés. Célja egy testnevelő tanárnak, a változatosság.

Miért is olyan fontos megszerettetni a sportjátékokat a gyerekekkel?

Mikor jó egy sportjáték oktatása az iskolában?

Melyik korcsoportnak melyek a sportjáték igényei?

És még sorolhatnám...

Szakirodalmi áttekintés során foglalkozom a sportolási szokásokról. Külön kitérek egyes sportjátékokra, melyeknek az oktatási módszereit be is mutatom.

Úgy gondolom, a sport mindig is nagyon fontos volt egy ember életében, de ebben a digitalizált világban pedig még jobban oda kell figyelnünk. Ha ezt tudom már, akkor ehhez mérten igyekszem a jövőben ezt felhasználni a gyerekekhez való kapcsolódáshoz és az olvasás megszerettetéséhez minél szélesebb körben.

1.1. Kutatási kérdéseim

- 1.Mennyire elterjedtek manapság a sportjátékok a testnevelés órán?
- 2.Mely sportjátékok oktatásáról tudnának meg többet a testnevelést tanítók?
- 3.Testnevelés órán melyik sportjátékot lehet a legnehezebb megalapozni?
- 4.Sikerélmény szempontjából mely sportjáték tud ilyesfajta élményt nyújtani?
5. Melyik sportjátékot játszik a gyerekek a szabadidejükben szívesen?
6. Adottak-e a feltételek a sikeres sportjáték oktatásához?

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

A szakirodalmak alapján arra fog jelen kutatásom koncentrálni, hogy a sportjátékok iskolai oktatása, hogyan is épül fel, illetve a testnevelés és sportolás a gyermekek életében milyen formában is lehet jelen. Egyrészt, a sporttevékenységek segítenének a gyermekek fizikai állapotának javításában, illetve az egészséges életmód kialakításában. A rendszeres testmozgás által a diákok erősebbek és egészségesebbek lehetnének, ami javítja a teljesítményüket az iskolában. Másrészt, a sportjátékok beillesztése az iskolai oktatásba segíti elő a készségek fejlesztését. A játékok során a diákoknak lehetőségük lenne az együttműködésre, a csapatmunkára és a kommunikációra. Ezáltal fejlődhetnének a különböző társas és kommunikációs képességeik is. A sportjátékok beépítése az iskolai oktatásban pozitívan befolyásolta a diákok mentális egészségét is. A sporttevékenységek végezhető stresszoldó céllal, segítve a diákokat a feszültség és a nyomás kezelését. A versenyek a sportjátékok jó lehetőségeinek nyújtása a diákoknak, hogy megtapasztalják a sikert, az önbizalmat és a kitartást. A pozitív élmények pedig a diákok motivációjának növelésében az iskolai teljesítményükben. Végül soron, a sportjátékok iskolai oktatásával a diákok egészének fejlődése nyerhetne új dimenziót. A testmozgás, a társas készségek fejlesztése és a mentális egészség támogatása mind hozzájárulhat a diákok kiegyensúlyozott és sikeres fejlődéséhez. Ezért fontos lenne, hogy minél több sportjátékot vezessenek be az iskolák tanterveibe és óráiba.

2.1 SPORTOLÁSI SZOKÁSOK

sportolási szokások változatosak és sokak számára fontosak az egészséges életmód fenntartásában. Sokan rendszeresen sportolnak, hogy megtartsák jó fizikai állapotukat és megnöveljék állóképességüket. A legnépszerűbb sportok közé tartoznak a labdajátékok, például a futball, a kosárlabda és a tenisz. Ezek nemcsak testmozgást nyújtanak, hanem lehetőséget adnak a társasági kapcsolatok építésére is. Az egyéni sportok kedvelői között megtalálhatók az úszás, a futás és a kerékpározás szerelmesei. Ezek a sportok lehetővé teszik a szabadidős tevékenységekkel kombinálható testmozgást, legyen az úszás egy strandon vagy egy tóban, a futás egy gyönyörű parkban vagy az erdőben, vagy a kerékpározás egy hosszabb túra keretében. A sportolási szokások változatossága miatt sokan csatlakoznak a sportklubokhoz vagy edzőcsoportokhoz, ahol szakértők általában a versenyzők céljainak eléréséhez szükségesek. A versenysportba bekapcsolódók persze több időt és elkötelezettséget

igényelnek, de a sportteljesítményükre való törekvés motiváló erővel hat rájuk. A sportolási szokások előnyei közé tartozik az egészség javítása, a stressz csökkentése és a pozitív életmódhoz való hozzájárulás. A rendszeres testmozgás javítja az állóképességet, erősíti az izmokat és növeli a testi teljesítőképességet. Segít megőrizni a megfelelő testtömeget és csökkenti a krónikus egészségügyi problémákat, mint például a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát. Ahhoz, hogy sikeresen fenntartsa a sportolási szokásokat, fontos találni olyan sportot, amely megfelel a képességeinek és örömmel űzi. Szintén fontos a rendszeresség. A test megfelelő felkészítése és a megfelelő felszerelés használata. A sport egy lehetőséget ad arra, hogy új barátságokat kössünk és inspiráljunk másokat is az egészséges életmódra. Mindezek alapján elmondható, hogy a sportolási szokások nagyon hasznosak lehetnek az egészséges és kiegyensúlyozott életmód fenntartásában. Az udvarias megközelítés segít a sport szeretetének kifejezésében és azt sugallja, hogy a sport mindenki számára elérhető és élvezetes lehetőséget nyújt a testmozgásra és az egészség megőrzésére. A sport és az életmódbeli szokások összefüggésekről szóló tanulmányok egyre növekvő népszerűségnek örvendenek a tudományos és a laikus közvélemény körében egyaránt. Az egészséges életmód kiemelkedő fontosságú a modern társadalmakban, ahol az ülő életmód és a helytelen táplálkozás egyre elterjedtebb problémákat okoz. Az életrend fogalma az egyén mindennapjaiban visszatérő tevékenységek körét jelenti, melynek meghatározása és kialakítása az egyéntől függ, és az egyén saját igényeihez kell, hogy igazodjon. Az egészséges életvitel alapja a rendszeres testmozgás, amely nemcsak fizikailag, de mentálisan is jótékony hatással van az egyénre. A sport, mint társadalmi jelenség és emberi tevékenység, szorosan összefonódik az életrendszerűséggel, és hozzájárul az egészséges életmódhoz való beilleszkedéshez. Az egyén életrendjének kialakításában fontos szerepet játszik a sport. A rendszeres testmozgás nem csupán fizikai, hanem mentális és szociális hatásokkal is bír. A sport tevékenységek segíthetik az egyén stresszkezelését, javíthatják az önértékelést és segíthetnek az egészséges kapcsolatok kialakításában is. Emellett a sport összekötő kapocs lehet különböző társadalmi csoportok között, segítve az integrációt és az egészséges közösségi élet kialakítását. Az egészséges életmód és a rendszeres testmozgás fontossága egyre inkább felértékelődik a modern társadalmakban. A sportnak és az egészséges életvitelnek nem csupán egyéni, hanem társadalmi szinten is jelentős hatása van. Ezért fontos, hogy mindenki figyeljen az életrendjére, és próbálja beilleszteni a mindennapjaiba a rendszeres testmozgást és az egészséges életmódhoz szükséges szokásokat. A sport és az egészséges életmód összefonódása hozzájárulhat a boldogabb és kiegyensúlyozottabb élet megteremtéséhez. A sport nem csupán testmozgás, versenyzés vagy

szórakozás lehet, hanem egy olyan nevelési eszköz is, amelynek fontos szerepe van a fiatalok fejlődésében és nevelésében. A sport által lehetőség van arra, hogy a gyerekek megtanuljanak együttműködni, kitartóak legyenek, felelősségteljes döntéseket hozzanak, és megtanulják kezelni a kudarcokat is. A sportban való részvétel során a gyerekek elsajátíthatnak olyan értékeket és készségeket, amelyekre az egész életükben szükségük lesz. A csapatmunka, az önfegyelem, a kitartás és a fair play mind olyan tulajdonságok, amelyek segítenek a fiataloknak abban, hogy sikeresek legyenek az iskolában, a munkahelyen és az élet minden területén. A sportnevelés másik fontos aspektusa, hogy segít megelőzni a káros szenvedélyek kialakulását. A rendszeres testmozgás segít megelőzni az elhízást, az egészségügyi problémákat, és javítja az általános hangulatot és mentális egészséget is. A sport által a fiatalok fejleszthetik a társas készségeiket, növelhetik az önbizalmukat, és megtapasztalhatják az együttműködés és az empátia jelentőségét is. A sport és testmozgás rendkívül fontos szerepet játszik a családok életében, hiszen nemcsak az egészségünk megőrzésében játszik kulcsfontosságú szerepet, hanem a családi kapcsolatok erősítésében is. Az olyan családokban, ahol a szülők aktívan részt vesznek a sporttevékenységekben, és ezt mintaértékű példaként mutatják gyermeküknek, nagy eséllyel fogja a gyermek is megszeretni a testmozgást. Az ilyen családokban a sport nem csupán egy hobbi vagy szabadidős tevékenység, hanem egy életforma, amely a mindennapok részévé válik. A szülők feladata, hogy támogassák és bátorítsák gyermeküket a sportban való részvételben, és segítsenek neki megtalálni azt a sportágat, amely a legjobban megfelel az érdeklődésének és képességeinek. A közös sporttevékenységek segítenek abban, hogy a család még szorosabb kötelékekkel alakuljon, és együtt élvezhessék az egészséges életmód nyújtotta előnyöket. Az aktív és passzív szabadidő eltöltés két különböző megközelítése a pihenésnek. A passzív szabadidőt általában akkor választjuk, amikor ki szeretnénk kapcsolódni a mindennapi stresszes tevékenységeinkből. Ilyenkor lehetőségünk van arra, hogy kikapcsolódjunk, feltöltődjünk és lazítsunk anélkül, hogy bármi különösebb célt kitűznénk magunk elé. Azonban fontos megemlíteni az aktív pihenés fontosságát is. Az aktív szabadidő eltöltése során olyan tevékenységeket végzünk, melyek nem csak a testünket, de a lelkünket is frissítik. A sport, a testmozgás és más aktív tevékenységek segítenek abban, hogy felfrissüljünk, vitalitást nyerjünk és egészséges maradjunk. Az aktív pihenésnek számos előnye van az egészségünkre nézve. Ennek köszönhetően javíthatjuk fizikai állóképességünket, csökkenthetjük a stresszt és szorongást, valamint javíthatjuk a hangulatunkat is. Emellett az aktív pihenés segíthet abban is, hogy megtaláljuk az egyensúlyt az életünkben, és jobban megértsük saját testünket és szükségleteinket. Fontos tehát, hogy időt szánjunk mind az aktív, mind a passzív pihenésre az

életünkben. A kettő kombinálása segíthet abban, hogy teljes körűen gondoskodjunk önmagunkról és jólét rólunk. Legyen szó egy kis sétáról a friss levegőn, egy jógaóráról vagy egy intenzív edzésről, az aktív pihenés biztosan hozzájárul ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben.

2.2. KÉZILABDA

A kézilabda sportjáték kiemelkedően fontos szerepet játszhat az általános iskolák testnevelésóráin. Az általános iskolás korosztályban a gyerekek mozgásigénye rendkívül nagy, és a testi aktivitás fontossága elengedhetetlen a megfelelő fejlődéshez. A kézilabda olyan mozgásformákat és technikákat igényel, amelyek segítenek a gyerekeknek fejleszteni ezeket a fontos készségeket. A kézilabda oktatásában lehetővé teszi a gyerekek számára, hogy játékos formában sajátítsák el a sportág alapjait. A rávezető játékok pedig segítségül szolgálnak abban, hogy a tanulók könnyedén megértsék a támadó és védekező feladatokat, valamint megtanulják a helyes taktikai megoldásokat. Fontos hangsúlyozni, hogy a sportjáték nemcsak a testmozgást segíti elő, hanem a tanulók számára örömteli és élvezetes tevékenységet is jelent. Az örömezés hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek motiváltabban és lelkesebben vegyenek részt az órákon, és így hatékonyabban tanuljanak. Összességében elmondható, hogy a kézilabda sportjáték kitűnő eszköz a gyorsaság, az erő, az állóképesség, a koordináció és az ügyesség fejlesztésére az általános iskolákban. Fontos, hogy az ilyen típusú sportoknak is helyet adjunk az oktatásban, hiszen nemcsak a testi, hanem a szellemi fejlődést is támogatják. A kézilabda sportjáték általános iskolában való oktatása tehát kiváló lehetőséget nyújt a tanulók számára a személyes fejlődés és a csapatmunka gyakorlására.

A Nemzeti Alaptanterv útmutatása szerint a sportági technikai elemek oktatása lineáris felépítésű módszertani megközelítésben ajánlott (Fekete, 2007, 45.o.). A lineáris folyamat alatt azt értjük, hogy lépésről lépésre haladva, az elemeket egymásra építve, mégis koncentrikusan bővülő módszerrel oktatjuk a labdanélküli, majd a labdás, később a taktikai elemeket. Az alsó tagozatos tanulók számára két alapvető labdás technikai játékelem (labdavezetés, egykezes dobás) kivitelezésének az elsajátítása a cél, melyekre később építhetők a komplexebb, továbbfejlesztett mozgásformák, játékelemek.

1. Labdavezetés

A labdavezetés oktatásának szerepe: a játékosoknak haladni szükséges a labda birtoklása közben, hogy a sportági dinamika kialakuljon és ne legyen statikus a játék.

A labdavezetés oktatásának menete: A labdavezetés a labda birtoklásának egy tartós módja. A folyamata labdaleütéssel kezdődik és egészen a labda megfogásáig tart (Marczinka, 1993).

Mozgásban és álló helyzetben is végezhetjük. Két fajtáját különíthetjük el. Magas labdavezetésnél a labda vállmagasságig pattanhat, több reakcióidőt biztosítva a vezető játékosnak a labda pattanásának irányítására. Mély labdavezetés közben a labda térd, illetve csípőmagasságig pattan (Fekete, 2007). Utóbbit nehezebb végrehajtani, de ez a hatékonyabb a védő játékosok előtt.

Dobások

A dobásfajtákat 1.-4. osztályosok részére az egyszerűbb csoportosítás elve szerint érdemes oktatni. E szerint két féle dobásfajta lehet: az átadás társhoz (passzolás) és a kapura lövés:

- a. Labdaátadások: A labdaátadásokat elsősorban párokban kezdjük oktatni. Fontos, hogy a jobb- és balkéz is használatban legyen. Amikor helyesen, hiba nélküli a közeli passzok végrehajtása, növelhetjük a távolságot, a dobások irányát. Ebben a korosztályban a legmagasabb kitűzött cél a mozgásban lévő társhoz való passzolás, illetve a társtól kapott passz mozgás közbeni elkapása. (Paic, 2015, 19.o.)
- b. Kapura lövések: A kapura lövések során felhasznált mozgásanyag nagyrészt egyező a passztechnikáknál alkalmazottakkal. Legnagyobb különbség a dobás célja: míg az átadások során a társhoz való passzolás és a labda elkapása a cél, addig a kapura lövés során a kapuba való betalálás, a kapus ellenállásának kikerülésével. A kapura lövés gyakorlása is egymásra épülő gyakorlatokkal kezdődik, először álló helyzetből, majd járás közben, ezután nekifutásból, végül felugrásból történik a dobás. Először kapus nélkül, csupán a kapu méreteinek érzékelésével, később kapus vagy statikus akadályozó segítségével nehezíthetjük a gyakorlatot. (Paic, 2015, 20.o.)

Gyakorló, rávezető játékok 1-4. osztályosok számára:

Foretic (2006) alapján a kézilabdázás oktatása során alkalmazott játékokat kétféle csoportra oszthatjuk:

- Alapjátékok:

Az alapjátékok során felhasznált mozgásanyagok és szabályrendszerek kevésbé összetettek, így alkalmazhatóak a sportjátékok oktatása és gyakorlása során is. Egyszerűen adaptálhatóak az óra céljai és a technikai feltételek szerint. Jellemzően alapmozgások széles spektrumon variált használata jellemzi őket, mint futások, ugrások, irányváltások, labdás alapmozdulatok. Kategóriákra osztás szerint megkülönböztetünk fogójátékokat, fogyasztó játékokat, futó játékokat, váltójátékokat, „csendes” játékokat, pontossági játékokat, technikai-taktikai játékokat, illetve kontaktjátékokat.

- Módosított játékok

A módosított játékok a kézilabda szabályrendszerének megváltoztatásával létrehozott alternatív játékok. Ezen játékoknál a technikai-taktikai képességek fejlesztése áll fókuszban. Alapesetben ezeket a játékokat inkább a középiskolai évfolyamok tantervében ajánljuk alkalmazni, de a következőkben bemutatok egy kifejezetten alsó tagozatosok számára kialakított módosított kézilabda játékot:

- Szivacskezilabda:

Ezt a játékot versenyrendszerben, hivatalos szabálykönyvvel az utánpótlás nevelés során U7, U8 és U9-es korosztályban országszerte üzik a Magyar Kézilabda Szövetség hivatalos közlése szerint. Fokozatosan növelik a pálya méretét és a játékidő hosszát az életkor előrehaladtával, valamint a szabályok bevezetése is fokozatos. A legfontosabb különbségek a hagyományos kézilabda játéktól, hogy kisebb a labda átmérője, így jobban meg tudják fogni a gyerekek, illetve kisebb a pálya mérete is, ezzel párhuzamosan rövidebb a játékidő is. (Boronyai és társai, 2016) A szivacsból készült speciális kézilabda könnyebb, ütése nem okoz fájdalmat, ezáltal kevésbé balesetveszélyes. A sportjáték oktatásának elősegítése céljából a sportági szakszövetség már több 4000 pedagógust akkreditált a szivacskezilabda-oktató képzésére (MKSZ, 2023).

2.3. KOSÁRLABDA

A kézilabdához hasonló a kosárlabda, ugyanis az elsődleges itt is a csapatjáték és fókuszban a felső végtag mozgása van. A játékosok nem önálló döntéshozói pozíciókban helyezkednek el, hanem a játékelemeket a közösen meghatározott taktika szerint próbálják alkalmazni a cél elérése érdekében. A testnevelő oktató feladata, hogy átadja a játék szellemét, a csapatban működés elveinek megértését. Ennek alapját szolgálja a sportjáték oktatás keretein belül átadott technikai és taktikai elemek egymásra építése majd megfelelő alkalmazásuk a kosárlabda szabályrendszerein belül, ez végül kosárlabda játékot eredményez, mely sportértéket teremt. (Mészler, 2015, 62.o.)

A kosárlabda alaposabb értelmezése túlmutat az öt-az-öt elleni kosárlabda játék mozgásos cselekvésén. A kosárlabda mozgásanyagához szorosan kapcsolódnak különböző mozgásos játékok, ezek egyszerűsített játékszabályokkal és a technikai elemek kötetlenebb használatával vezetik be a gyermekeket a sportág mozgáskultúrájába. A labdajáték szabályszerű műveléséhez a gyermekeknek meg kell tanulnia alkalmazni a kosárlabdázás játékszabályaihoz kötődő speciális technikai elemeket. Ennek okán előkészítő játékokat alkalmazunk az oktatás folyamata során.

A kosárlabda sportág részletes oktatása az általános biológia és szociális érettségi szinthez igazítva a felső tagozatos testnevelési Kerettantervben (2020) kerül sorra:

5-6. évfolyam: Ügyességi feladatok labdával. Hosszú indulás és rövid indulás kritériumai és gyakorlása, megállások labdavezetést követően, sarkazás.

Ennek megfelelően az alsó tagozatos testnevelés során a kosárlabda hagyományos oktatása nem időszerű, a gyermekek biológiai és szociális fejlettsége nem teszi lehetővé a speciális sportági elemek átadását. Az alsó tagozatos korosztályok az első négy osztályban oly módon ismerkedhetnek meg a kosárlabda alapjaival, melyben a motoros képességek fejlesztésre kerülnek, de nem a szabályrendszerhez kötött módon alkalmazzák a gyermekek őket sem a gyakorlás, sem játék közben. Szakdolgozatom céljaként értelmezhető bizonyos alternatív képzési lehetőségek feltérképezése egyaránt, hiszen a „Hipotézisek leírása” fejezetben taglaltak szerint a sportjátékok egyes elemeinek oktatása és módosított játékszabályok szerinti alkalmazása az iskolás korú gyermekeknél készségfejlesztő hatású, továbbá a magyar utánpótlás sport számára is hasznos, hiszen a gyermekek korai fejlesztése a sportágválasztás és a tehetséggutató szakterületein is előrelépést jelenthet.

A kosárlabda összetett mozgáskultúra, ennek megfelelően oktatása az egyszerű alapoktól a legbonyolultabb kifinomult technikai elemek kivitelezésig kiterjed. A felső tagozatos közoktatás során a kiemelt fontosságú játékelemek oktatása valósul meg, de az alsó tagozatos tanulók számára is átadhatóak olyan alapvető technikai elemek, melyek kivitelezésében nem jelent gátat a biológiai fejletlenség. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy bár a ziccer dobás, kombinatív passzjáték, test-a-test elleni párharc, védekező mozgás nem oktatható a legfiatalabb iskolás korosztályoknál, de a támadó alapállás és a labdafogás, a labdavezetés és egyes dobásformák igen, melyek fiatalkori elsajátítása, alkalmazása és berögzülése a későbbiekben komoly előnyt jelenthet a sportági mozgások további fejlesztésében. (Mészler, 2015, 62.o.)

Támadó alapállás, labdafogás

Oktatásának fontossága úgy indul, hogy a támadó alapállás és labdafogás tudatos alkalmazását a legfiatalabb korban szükséges átadni, hiszen erre épül minden további játékelem, mint például a megindulás – megállás, dobás, átadás. Fontos a helyes végrehajtás rögzítése, mivel későbbi stádiumban visszamenőlegesen módosítani a berögződött helytelen mozgásformát már kifejezetten nagy pedagógusi kihívást jelent. Amikor a jó beidegződés rögzül a gyermekben, következetesen várjuk el ennek a kiindulól helyzethez az alkalmazását a további technikai elemek gyakorlása során.

A testtartás szerepe az alapállás során: a játékos olyan biztos egyensúlyi testhelyzetet vesz fel labdával a kezében, amelyből a lehető legdinamikusabban tud minden irányba elmozdulni. A kosárlabdázás támadójátékában minden további mozdulat erre a technikai elemre épül, mint például az elindulás, megállás, kapott labdából történő dobás, a lepattanó labda megszerzése utáni talajfogás, a pontos átadás. Az alapállás az alsó végtagok, a törzs és a felső végtagok helyzetéből, azok kapcsolatából áll. A labdafogáshoz szükséges a váll, felkar, alkar és kézfej stabil kapcsolódása. (Meszler, 2015, 63.o.)

Támadó alapállás, labdafogás technikája: vállszéles terpeszben a lábfejek egyenes irányba néznek. A térdek nagy szöget bezárva kis rogyasztással, párhuzamosan állva egymással egyenes irányba néznek, ily módon a csípőt süllyesztjük. A törzset egyenesen tartjuk, minimális szögben előre döntve. A labdafogás nyitott ujjakkal, az ujjpercekkal történik, nem tenyérrel. Megkülönböztetjük a szemközti alapállástól a védekező társ pozíciójához igazított bal és jobb oldali alapállást, ekkor a labdafedezés szüksége megköveteli, hogy a labdát a derekunk valamely oldalánál tartsuk, ezzel egyidejűleg pedig változnak a fogási pontok egyaránt: labdával azonos oldali kézzel felülről, az ellentétes oldalival oldalról tartjuk a labdát, ügyelve a biztos labdafogásra. (Meszler, 2015, 63.o.)

Az alapállás és labdafogás oktatása során alkalmazott gyakorlatok:

- Az első próbálkozások egyénileg történnek, a tanár gyakorlati bemutatásának vizuális befogadását követően a tanulók szem-agy-végtag idegpályán történő információ áramlásának eredményeképp leutánozni próbálják. (Makszin, 2014, 220.o)
- Labdás gyakorlatok párosával, alapállás felvételét követően enyhe kibillentési mozdulatok alkalmazása, ezzel az egyensúlyi állapotot és a labdafogás biztosságát fejlesztjük.
- A statikus gyakorlatokat követően feldobott labdával dolgozunk, annak elkapását követően kiemelt figyelmet fordítunk az alapállás helyzetbe érkezésre.
- A dinamikus mozgásformák bevonása: futás, labdavezetés minden irányban, jelre megállás alapállásban.
- Végül az alapállás és labdafogás gyakorlatát integráljuk a leggyakoribb labdás elemek közé: dobások, átadások gyakorlása fallal szemben, majd társakkal közösen, az átadásokat követően nagy figyelmet fordítva az alapállás helyes alkalmazására és a helyes testtartásban kivitelezett labdafogásra. (Meszler, 2015, 63.o.)

Labdavezetés

Oktatásának fontossága: a labdavezetés alapvető játékeleme a legtöbb labdás csapatsportnak, ám kivitelezése gyermekkorban a kosárlabdában nehezebb, mint például a labdarúgás

esetében. A labdavezetés képessége a folyamatos játék kialakulásának, az egyéni érvényesülésnek és az ellenfél gyűrűjéhez való közeledés alapeszköze. (Meszler, 2015, 71.o.)

A labdavezetés speciális oktatása alsó tagozatosoknak: 6 és 10 éves kor közötti gyermekek speciális képzési módszereket igényelnek, hiszen motorikus képességeik még nem érik el azt a fejlettségi szintet, ami komplex labdás gyakorlatok végrehajtását lehetővé teszi számukra. Míg az 5-6. évfolyamos oktatás során már előkerül a magas, középmagas és mély labdavezetés helyben és haladással, illetve mindkét kézzel felváltva is a tananyag része, addig az alsó korosztályokban ez egyszerűsítve alapozható meg. (Varga, 1971, 88.o)

Egyszerűsített labdavezetés technikák és gyakorlatok kisiskolás korban: Az egyszerűsített labdavezetési rávezető gyakorlatok fokozatosan segítik a labdakezelés, a ritmusérzék és a labdaérzékért felelős agy-ideg pályák serkentését.

Első gyakorlatként csupán két kézzel lepattintott labdát két kézzel megfogni, majd a biztos labdafogást követően ezt ismételni. Amikor ez stabilan megy a tanulóknak, elkezdhetjük a megfogás fázisát kihagyni és újabb kétkezes leütéssel folytatni a mozdulatsort. Ekkor kialakul a kétkezes labdapattogtatás, mely magában hordozza a labdavezetés ütemérzékfejlesztő hatását egyaránt. (Meszler, 2015, 73.o.)

A kétkezes labdapattogtatást követően elkezdhetünk az egykezes labdapattogtatás mozgásformára rávezető gyakorlatokat csinálni. Első ütemben leütjük a labdát a földre két kézzel, majd a felpattanó labdát már csak az erősebbik kézzel ütjük le újra a földre, a felpattanó labdát pedig újra két kézzel stabilan megfoglaljuk, visszatérve ezzel az alapállásba. Az egy ütemnyi egykezes leütést követheti a kettő majd a három, míg az egyhelyben történő labdapattogtatás fázisában el nem jut a tanuló. (Meszler, 2015, 73.o.)

Amikor a tanulók már komfortosan kezelik az erősebbik kezükkel a labdát, áttérhetünk a gyengébbik kéz használatára, hiszen a gyengébbik kéz kiemelten fontos fejlesztő hatású az agyi működési kapacitás teljeskörű kihasználására való törekvésben. (Meszler, 2015, 73.o.)

Dobások, átadások

A dobások és az átadások szerepe: A dobás, mint technikai elem az általános oktatási szakirodalomban a pontszerzési kísérletet jelenti, míg az átadás két játékos közötti passzolást jelent, mely átmenetet biztosít, de pont nem szerezhető vele. A pontszerzés alapvetően fontos eleme a sportágnak, hiszen kompetitivitása csupán ez az egy mérőszám segítségével biztosított: aki több pontot szerez, az nyer. Az átadás, mint a labda passzolása egy másik társhoz ugyancsak elengedhetetlen eleme a kosárlabdának, hiszen csapatsport jellegéből adódóan nélkül nem művelhető társas formában. (Bíró, 2015, 26.o.)

A dobások és átadások reformja kisiskolás sportban: A két említett elem elengedhetetlen fontosságát a fenti bekezdésben taglaltam. Azonban a kosárlabda szabályrendszerében sem a kosárba dobás, sem a szabályos átadásokat követő átvételek, elindulások teljesítése nem várható el alsó osztályos korosztályú gyermekektől, így a sportjáték oktatásában olyan reformot eszközölnék, mely megkönnyíti ezek alkalmazását, megőrizve a kompetitivitás és a csapatjáték jellegét a sportnak. Az alsó tagozatos kosárlabdázás során lehetőség nyílik olyan játékforma kialakítására, melyben nem a több méter magas gyűrű a célterület, hanem maga a társ. Ilyen formán az átadás helyettesíti a dobást, és a játék során az szerep pontot, aki a kijelölt tárhoz átadások és labdavezetések kombinálásával el tudja juttatni a játékszt.

Gyakorló, rávezető játékok 1-4. osztályosok számára:

A rávezető játékok lényege, hogy a tanult játékelemeket valamilyen játékos formában, esetenként versenyhelyzetben gyakorolják a tanulók. Fontos, hogy a játékok az adott korosztály képzettségi szintjéhez legyen igazítva, a kosárlabda esetében a labdafogás és a labdavezetés technikájának gyakorlása a fő cél. Az egyik legelterjedtebb egyszerűsített kosárlabda játék, mely a kerettanterv szerint oktatható alsó tagozatosok számára, a minikosárlabda. A minikosárlabda különbözőségét az alacsonyan elhelyezett gyűrű jelenti, mely megkönnyíti a kosárba dobást, ám ez véleményem szerint túlzottan speciális kritérium, mikor a sportjátékok gyermeknevelési alkalmazását nézzük, így nem listázom a rávezető játékok között. (Mészler, 2015, 74.o.)

Mi a neved?

A tanulók megkötés nélkül, egyéni labdavezetéssel közlekednek bármilyen irányba. Amikor szembe találkozik két labdavezető, hangosan kiabálják egymás nevét, majd tovább vezetik a labdát, amíg nem keresztezi útjuk egy újabb társ. Fontos rávezető gyakorlat, hiszen a tanulók rá vannak kötelezve, hogy a szemüket labdavezetés során levegység a labdáról és figyeljék környezetüket, ezzel nagyban fejlődik a labdavezetés közbeni tájékozódásuk. (Mészler, 2015, 75.o.)

Cicázás:

A tanulók nagy körbe állnak, a kiválasztott cica / cicák bemegy / bemennek a körbe. A játékosok passzolgatják egymás között a labdát, arra ügyelve, hogy a cica ne érje el. A mellettünk elhelyezkedő társnak nem adhatom át a labdát, mindenképp szemközti társnak kell passzolnom. Akinek a dobott labdáját megérinti a cica, az válik cicává. Kiváló játékos módja a dobások/átadások és az elkapások gyakorlásának, ráadásul tökéletes rávezető gyakorlat a későbbiekben oktatásra kerülő védekező mozgások elsajátításához. (Mészler, 2015, 81.o.)

Mini kosárlabda

A mini kosárlabda egyszerűsített szabályrendszerben, kisiskolások számára adoptált kosárlabda módosulás, mely öt-az-öt elleni két csapatos játékot jelent speciális könnyítésekkel. A Nemzeti Alaptantervben is szereplő rávezető játék lényege, hogy a kosárlabda bizonyos technikai és taktikai játékelemeit olyan válogatásban emeli át, ami lehetővé teszi akár 6 éves kortól a sportág alapjaival való megismerkedést. Ez a játék öröme és az élményszerzésen túlmutató több aspektusból is pozitív hatást fejthet ki a gyermekekre, hiszen a motoros képességek és a sportágspecifikus mozgáskultúra fejlődése mellett a sportágválasztás szempontjából is hasznos alapul szolgálhat. (Mondoni, 1994, 33.o.)

2.4. LABDARÚGÁS

A labdarúgás az általános iskolák legnépszerűbb sportjátéka, oktatása és művelésének lehetőségének biztosítása alapvető intézményi funkció, a világviszonylatú és hazai kiemelkedő népszerűségére tekintettel indokolt a fejezet elején maga a sportág mélyebb bemutatása:

A labdarúgás, mint sporttevékenység ősi formáinak jegyeit a világ minden kezdetleges civilizációjának lenyomataiban megtaláljuk, az ősi Kínától kezdve az antik görög kultúráig. Egységes, széleskörűen elfogadott szabályrendszere a 19. század során alakult ki, a sportági szakszövetségek és a mai értelemben vett futballklubok az 1800-as évek vége felé kezdtek létrejönni, először Angliában majd egész Európában (Péter , 2016, 24.o). A labdarúgás, eredeti angol nevén football, világméretű sikerét három fő jellemzőjének köszönheti. Első, és legfontosabb tényező, hogy a sportág amatőr szintű művelésének nincs semmilyen speciális eszközigénye. Egy labdaszerű tárgy, egy, a résztvevők számával arányos méretű játéktér, és két, kapuként szolgáló kijelölt célterület, amelyek a hagyományos európai labdarúgás alapfeltételeiként szolgálnak (Szabad Piac Alapítvány, 2015). Másik fontos jellemzője a sportágnak a viszonylag egyszerű, kevés speciális kitéttel és nagyon könnyen átlátható pontozással kialakított szabályrendszere (Faludi, 2018).

A futball egy olyan sportág, melyben a kézzel való labdaérintés tilos. Ennek az szabálynak köszönhetően az alsó végtagok ösztönös alkalmazása válik kulcsfontosságúvá a játék során. A cél az, hogy a játékszemt eljuttassuk az ellenfél kapujába, és ezt csak lábbal vagy fejjel tehetjük meg. A futball sikerét számos tényező teszi lehetővé, köztük az izgalmas csapatjáték. A futball nem csak egy sport, hanem egy olyan tevékenység is, mely közösségteremtő hatással bír. A lüktető ütemű meccsek izgalommal töltik el a nézőket, míg a játékosok közötti szolidaritás és együttműködés erősíti a csapat összetartását. A futball könnyen művelhető sport, hiszen

nincs szükségünk bonyolult eszközökre hozzá. Ez lehetővé teszi, hogy emberek milliói számára legyen elérhető és népszerű világszerte. Így a futball rendelkezik a legnagyobb utánpótlásbázissal, és képes vonzani az új tehetségeket már kisgyermekkoruktól kezdve. A futball tehát nem csupán egy sport, hanem egy olyan életforma is, mely összeköti az embereket, és lehetőséget ad arra, hogy testi és szellemi fejlődésünk mellett közösségi élményekben is részesüljünk. Ezért nem meglepő, hogy a futball a legnépszerűbb sportág a fiatalok körében világszerte.

A labdarúgás oktatásanyagát alsó tagozatos tanulók számára a korábban bemutatott sportágakhoz hasonlóan oly módon szükséges átadni, hogy a technikai és taktikai elemek elsajátítása közben fókuszban maradjon a játékoság, a sikerélmény és az örömteli mozgás. A felső tagozatban ezen megtanult elemekre épülő új, komplexebb játékelemek is előkerülnek, melyekhez elengedhetetlen a motoros képességek tovább fejlesztése, illetve az alapozó mozgásanyag magabiztos alkalmazása. Ezen feltételek megléte mellett növelhető a gyakorlatok végrehajtásának intenzitása, ami a mozgásformák gyorsabb, dinamikusabb kivitelezését jelenti. A gimnáziumban a már elsajátított technikai és taktikai játékelemek precíz végrehajtásán van a hangsúly. A technika finomítását létszámfőlényes játéksituációs gyakorlatokon keresztül érhetjük el, a későbbiekben végül a támadó és védő játékosok száma kiegyenlítődik. (Németh, 2015, 112.o.)

A kerettantervben 2 éves bontásban tagolják a labdarúgás játékelemeinek oktatását, az előkészítő gyakorlatoktól a magasszintű játékkompetencia fejlesztésig, ennek első két – tehát az alsó tagozatosokat érintő – pontot mutatom be a következőkben (2012-es Kerettantervről szóló 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet 1.2.9 Testnevelés és sport melléklet, 10. o.)

- 1-2. osztály:
 - Rúgások, labdaátvételek lábbal
 - Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások
 - Sportjáték-előkészítő (kis) játékok
 - Labdarúgás játék
- 3-4. osztály:
 - Rúgások, labdaátvételek lábbal
 - Sportjáték-előkészítő (kis) játékok
 - Labdarúgás játék
- 5-6. osztály
 - Labdás technikai gyakorlatok

- Labdavezetések különböző lábfelületekkel, irányváltásokkal.
- Rúgások
- átadások (passzolások) jobb és bal lábbal
- átvételek jobb és bal lábbal
- Levegőből érkező labda átvétele különböző testrészekkel
- Fejelés
- Egyszerű taktikai gyakorlatok

A mezőnyjátékosok technikai mozgásanyagának összetevői: A mezőnyjátékosok technikai mozgásanyagában labdanélküli és labdás technika elemeket különböztetünk meg. A labdanélküli formák nem sportágspecifikusak, ilyen például a futás, az irányváltoztatás, a megindulás, a megállás, a felugrás, a leérkezés, az esés és a testcsel. A szükséges készségek a labdavezetési készség, a pontos passzok kivitelezése, kapura rúgások, a labdaátvételek azaz az elsőérintések, a cselezés képessége, a védekező közbeavatkozások, tehát különböző szerelés fajták, a fejjel történő játékba avatkozás és a labda bedobással történő játékba hozatala (Németh, 2015, 112.o).

A kapusok technikai mozgásanyagának összetevői: A kapusok technikai mozgásanyagát a mezőnyjátékosokéhoz hasonlóan feloszthatjuk labdás és labdanélküli kontingensre. A labdanélküli elemek közé tartozik az alapállás, a helyezkedés, illetve a testcsel, a futás, az irányváltoztatás és az ugrás. A labdás mozgások egy részét gyűjtőnéven védéseknek nevezzük, ez magába foglalja a lábbal történő védést, a labda elfogását ölelőfogással, kosárfogással, az öklözést, a legördülést, a vetődést és a kiütést. A másik részét azok a labdás mozgások alkotják, ahol a kapus mozgása nem csupán a labdára irányul, hanem birtokolja is azt, tehát a támadójáték aktív résztvevője. Ilyen a kigurítás, a kidobás és a kirúgás. A kirúgás történhet a földről és kézből. (Németh, 2015, 113.o.)

A labdarúgás alsó tagozatosok számára való oktatása során a kiemelt játékelemek a labdavezetés és a rúgások:

1. Labdavezetés

A labdavezetés oktatásának szerepe: A labdavezetés alatt azt a labdás mozgástípust értjük, mely során a játékos lábfejével terelgeti a játékszert, a mozgás során a labda folyamatos kontroll alatt áll, úgynevezett dinamikus birtoklás jön létre. A sok érintés nagymértékben fejleszti a tanítványok labdaérzékét, ami a labdarúgás alapvető követelményeihez tartozik. Bizonyos szempontból egyszerűbb mozgásforma, mint az irányított átadás (passzolás), így a mihamarabbi folytonos játék létrehozásához legelőször ezt a típusú labdás gyakorlatot érdemes megtanítani.(Németh, 2015)

A labdavezetés oktatásának menete: Kezdetben a belső lábfejjel való érintés segítségével kezdjük meg a labdavezetés tanítását, egyenes vonalban. Ezt követően a folyamatos kontroll gyakorlásához bójákat használunk, melyek megkerülése szlalomban történő „kicselezése” az elsődleges cél. Az oktatási szakirodalom a teljesen kezdő, 5-7 éves korosztálynál az egyenes vonalban lerakott bóják kerülése helyett a cikk-cakk vonalban történő labdavezetést ajánlja (Németh , 2015, 128.o). A labdavezetés technikáját akkor tekinthetjük készség szintűnek, amikor a játékos tekintete már nem a labdára, hanem a körülötte lévő játékosokra szegeződik. A labdavezetésre előkészítő, rávezető játékok (Németh, 2015,120 .o.)

- Fogójáték:

A tanulók labdavezetéssel közlekednek a pálya meghatározott vonalain belül. A fogó hasonlóan labdavezetéssel próbálja megérinteni valamelyik társát, ha ez sikerül és utoléri, akkor a megfogott tanuló lesz a fogó. A labdavezetések egyes fajtáit felváltva gyakoroltatjuk mindkét lábbal, ezzel fejlesztve az ügyesebbik és a gyengébbik lábat egyaránt.

- Trikorabló:

A tanulók a kijelölt méretű pályán belül labdavezetéssel közlekednek. Minden tanulónak a hátához betűrünk egy megkülönböztető trikót. A labdavezetés során minden tanuló egyéni célja, hogy a többi játékos hátáról megszerezze a megkülönböztető trikót, minél többet összegyűjtve a meghatározott idő alatt. A labdavezetés fajtáit felváltva gyakoroltatjuk az ügyesebb és gyengébb lábbal, illetve az érintés meghatározásával (belső lábfej, külső lábfej, csüd)

- Váltóversenyek:

A váltóversenyek során két vagy több csapatra osztjuk a csoportot. Bóják és karók segítségével kijelölünk egy akadálypályát, ezek megkerülésével, körbe forgásával, „kicselezésével” kell végig menni a pályán, labdavezetést alkalmazva. A labdavezetés típusát körről-körre változtathatjuk (belsővel, külsővel, váltott lábbal stb.)

2. Rúgások

A rúgások oktatásának szerepe: A rúgások jelentik a labdarúgás játékanak kulcsmozdulatait. Rúgásként értelmezzük az átadásokat a játékosok között, illetve a kapukat célba vevő lövéseket egyaránt. A különböző rúgásfajták kivitelezésének elsajátítása eszközt ad a játékosnak, hogy összejátékot folytasson csapattársaival való kooperáció során, majd megfelelő pályán felvett pozícióból lövési kísérlet leadására, mely gólt, azaz pontot eredményezhet. (Németh, 2015, 131.o.)

A rúgásfajták és oktatásuk menete: Rúgások alkalmával a labdát a lábfej valamely részével úgy érintjük meg, hogy ennek következtében a labda az előre meghatározott célt vagy célterületet eltalálja. A rúgásfajtákat aszerint kategorizáljuk, hogy a labdaérintés pillanatában a lábfej mely részével találjuk el a labdát. Ennek alapján megkülönböztetünk belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, a lábfej külső élével, csőrrel (spiccel), térdel, combbal és sarokkal végrehajtott rúgásokat. Az alsó tagozatos oktatás során a belsővel és a belső csüddel történő rúgások képezik a tananyagot, ugyanis ez a két leggyakrabban alkalmazott rúgásfajta a játék során, és kivitelezésük nehézségi fokát tekintve is ezt a két gyakorlat hajtható végre a legnagyobb pontossággal nagyfokú képzettség nélkül. (Németh, 2015, 131.o.)

A belsővel történő rúgás: Ez a leggyakrabban alkalmazott rúgótechnika, ugyanis az érintési felület nagyságának (belső lábfej) köszönhetően ezzel a módszerrel juttatható el a legpontosabban a labda a célba. Ezen okokból kifolyólag ezt a rúgásfajtát tanítjuk legelőször a kisiskolások számára. Három technikai elemet emelnék ki a végrehajtás folyamatában, mely kulcsszerepet képezhet a rúgás sikerességében. Az első a támaszkodóláb helyes pozicionálása, hiszen kellően közel kell lépni a labda mellé, hogy a labdát jó szögben találjuk el. A második a rúgó lábfej kifordítása 90 fokban, hiszen így érhető el a legtisztább, legnagyobb felületű érintés, ami az erőátvitel és a rúgásirány szempontjából is döntő tényező. A harmadik – sokszor elfeledett – technikai tényező az átkísérés, ami a rúgást követően a láb tovább lendülését jelenti, mely mozgás biztosítja a labda irányítását. (Németh, 2015, 132.o.)

A belsős rúgások gyakorló játéka (Németh, 2015, 133.o.):

- Célba lövő verseny:

Célterületek kijelölésével a belsős rúgás pontosságát gyakoroltatjuk, kompetitívítást ösztönző pontozással. A célterületeket lehetnek tárgyak, kapuk, melyeket különböző távolságokra helyezhetünk el, így a rúgás erősségének szabályozása is a gyakorlás tárgyát képezi.

- Flipper játék:

Két tanuló egymással szemben egy kijelölt hosszú téglalap alakú területen passzolgat úgy, hogy a labda a folyosó oldalvonalain belül haladjon. Az a játékos veszít, akinek labdája többször hagyja el az oldalvonalak által behatárolt folyosót.

A belső csüddel történő rúgás: Az belső csüddel történő rúgásnál a lábfej belső-felső felületével igyekszünk eltalálni a labdát. A helyes érintési felület eltalálására nagy figyelmet kell szentelni. A belső csüdös rúgás alkalmazását abban az esetben használjuk, ha nagy erőátvitel mellett pontos célzásra is szükség van, emellett lehetséges, hogy a talajtól elemelkedő, röppálya ívet leíró rúgást szeretnénk leadni. A belsős rúgástól abban különbözik,

hogy nagyobb erőátvitelre vagyunk képesek és könnyebben tudjuk megemelni a labdát a kívánt röppályához. (Németh, 2015, 136.o.)

A belső csüddel történő rúgások gyakorló játéka:

- Zsinóron felfüggesztett labda:

A felfüggesztett labda olyan speciális pozíciót eredményez a lábfejhez viszonyítva, mely lehetővé teszi az egyszerűbb, tisztább belső csüddel való labdaérintést a földről történő rúgáshoz hasonlítva. A labda „rúgdosása” során sorozatosan elérhető a könnyített helyzet által a helyes csüd érintés, mely helyes agy-ideg kapcsolat megerősödését eredményezi, így a tanuló a későbbiekben a földön elhelyezett labda elrúgásakor is a már ismert, tiszta csüdes érintést fogja alkalmazni. A zsinór helyettesíthető labdafogó hálózattal, így a tanuló egyszemélyes gyakorlást végezhet a zsák kézzel tartása közben.

- Célba lövő verseny:

Célterületek kijelölésével a belső csüdes rúgás pontosságát gyakoroltatjuk, kompetitivitást ösztönző pontozással. A célterületeket lehetnek tárgyak, kapuk, melyeket különböző távolságokra helyezhetünk el, így a rúgás erősségének szabályozása is a gyakorlás tárgyát képezi. Ennek a gyakorlatnak a végső fázisa a kapura lövés kapussal, mely a felnőtt labdarúgásban is alapvető gyakorlófeladat.

2.5. RÖPLABDA

A röplabda egy rendkívül izgalmas és fejlesztő hatású sportág. Azonban fontos, hogy a felnőttek esetében is figyelembe vegyük a játék speciális szabályait, és szükség esetén módosítsuk azokat a biztonságos játék érdekében. A röplabda a legtöbb csapatjátéktól abban különbözik, hogy nem engedélyezi a testi kontaktust a játékosok között. Ez a szabályrendszer lehetővé teszi, hogy a játékosok egymástól függetlenül mozoghassanak a pályán, és ne kerüljenek veszélybe a sérülések szempontjából. Fontos megérteni, hogy a röplabda nem csak a fizikai szempontból fontos, hanem az együttműködés és a csapatmunka szerint is. A játékosoknak meg kell tanulniuk egymással kommunikálni, támogatni egymást a pályán, és együtt dolgozni a közös cél érdekében. A pedagógusoknak és edzőknek fontos szerepük van abban, hogy megtanítsák a játékosoknak a helyes technikákat és taktikákat a röplabdában. Fontos, hogy a gyerekek és felnőttek egyaránt biztonságos környezetben játszhasanak, és élvezzék a sport nyújtotta előnyöket. Az egészséges életmód és a rendszeres testmozgás fontos része, és remek lehetőség arra, hogy új emberekkel ismerkedjünk meg, barátságokat

kössünk és csapatban dolgozzunk. Tehát ne hagyjuk ki ezt a fantasztikus sportot az életünkől, és élvezzük annak minden pozitív hatását és előnyeit!

Fontos, hogy bizonyos fő módszertani irányelveket kivétel nélkül implementáljunk a sportjáték oktatásba. Ilyen irányelv a fokozatosság elve, rendszeresség elve, a tervszerűség és a tudatosság, az élményszerzés, illetve szükséges bizonyos kreativitást igénylő tanulási szituációk megteremtése. (Csillag és társai, 1999, 113.o)

A röplabda labdás technikai elemeinek oktatásának felosztásában a biológiai fejlettség fontos tényező. Az alsó tagozatos gyermekek számára a nyitás-fogadás oktatása idő előtti, ahogy a további egykezes ütésformák, a sáncolások és a vetődések sem oktathatók. A röplabda játékanak két alapérintés fajtája azonban már 1-4. osztályos korban is elsajátítható, és a rávezető gyakorlatokat követően játék kialakítására is alkalmas alapképzettséget szerezhetnek a gyermekek. (Kiss, 1981, 32.o.)

Kosárérintés

A kosárérintés oktatásának szerepe: a kosárérintés a röplabdázás egyik alapeleme. Kifejlett játékban általában második csapatérintésként alkalmazzák, ezzel készítik elő a támadó ütést (lecsapást). A kosárérintés jellemzője, hogy ezen technikával lehet a legpontosabban továbbítani a labdát a kívánt helyre. Oktatásának fontosságát jellemzi univerzitása, hiszen alkalmazható fogadásra, feladásra és háló fölötti átadásra egyaránt.

A kosárérintés oktatásának menete: Alapállásként kis mértékben rogyasztott térdekkel felveszünk egy vállszéles harántterpeszállást. A karokat könyökben hajlítva arc fölé emeljük, az ujjak széttárva így a két kéz „kosarat” formál, innen ered a „kosárérintés” megnevezés. A labdát az ujjbegyekkel érintjük pillanatnyi ideig, elpattanó dinamikára törekedve. A gyakorlás során először önálló levegőben tartás, majd páros átadások következnek, ezt követően növelhetjük a létszámot, így a labdaérintés irányítását is fejlesztjük.

Alkarérintés

Az alkarérintés oktatásának szerepe: a röplabdázás másik alapérintése, fejlett játék során a védekező csapat első érintése, a nyitás (szerva) leggyakoribb fogadó technikája. Kulcsfontosságú technikai elem, helyes végrehajtása meghatározza a második érintést, ezzel az előkészítés minőségét közvetlenül befolyásolja (Hajdu és társai, 2015, 66. o.).

Az alkarérintés technikai és oktatási menete: Alapállásként kis mértékben rogyasztott térdekkel felveszünk egy vállszéles harántterpeszállást. A törzs enyhén előre dőlő szögben. Az érintőfelület két kézfejük összeillesztéséből áll össze. Az egyik kézfejünket a másik kezünkbe helyezzük, akár két kagylóhéjat egymásba illesztve. Karjainkat kinyújtjuk. „A kezek helyes összefogása fontos a jó érintőfelület kialakításához. Egyik funkciója segíteni az

alkar széles, lapos egyenletes ütőfelületének kialakítását, a másik, hogy biztosítsa azt, hogy a labdával való találkozás pillanatában a karok ne csusszannak szét.” (Garamvölgyi, 1996, 42.o.). Az érintés során a vállak jelentik az erő kifejtési pontot, a nyújtott karok mozgástengelye a válli ízület. „Ha a labda nagy sebességgel érkezik és a játékos közelre akarja továbbítani, akkor a térd-nyújtás lassúbb. Ha a labda lassabban száll és a játékos nagyobb távolságra kívánja eljuttatni, akkor a térd- és törzsnyújtás gyorsabb.” (Kiss, Porubszky és Tarnawa, 1981, 122.o.). A gyakorlás során először önálló levegőben tartás, majd páros átadások következnek, ezt követően növelhetjük a létszámot, így a labdaérintés irányítását is fejlesztjük.

A röplabda rávezető és gyakorló játéka:

Alkartenisz:

Egy alacsonyan kifeszített háló vagy szilárd gát felett, a lábtenisz dinamikájának megfelelően egy pattanás után alkarérintéses átadásokkal folyik a játék. Játshatjuk egy-az-egy ellen vagy páros versenyrendszerben.

Zsinórlabda:

A zsinórlabda játékban a pálya mérete, a háló magassága, és a csapatok létszáma megegyezik a röplabda feltételrendszerével, azonban a röplabdában használt labdaérintések, ütések magabiztos alkalmazása nélkül is űzhető. Míg az előző két példában az érintések röplabdaszerűek, de a játékok természete eltér a röplabdától, addig a zsinórlabdában nincs szükség az érintések alkalmazására, hiszen a labda megfogható, ám a játék természete megegyezik a röplabdáéval. Véleményem szerint, ez a játék alsós korosztályoknál akár a pályaméret csökkentésével és a háló magasságának csökkentésével egyszerűsíthető, így szórakoztató rávezetőjátékként szolgálhat a legkisebbek számára is. (Gyöngyösi, 2015, 266.o.)

2.6. MINDENNAPOS TESTNEVELÉS

A megfelelő mennyiségű és minőségű testmozgás alapvető szükséglete a gyermekek testi, és lelki és szellemi fejlődésének (Csányi-Révész, 2015, 17.o.). A gyermekkorban kialakult szokások mélyen rögzülnek és az egyén egész életére hatással lesz, hiszen életfelfogás béli különbséget eredményez az egészséges test fenntartásának zsigeri célkitűzése (Fintor, 2016, 182.o.). Bizonyos egészséget veszélyeztető magatartási tényezők rendkívül nagy eséllyel válnak a társadalmunk által kinevelt fiatalok szokásává, a mindennapos testnevelés egy eszköz ezen negatív folyamatok kompenzálására intézményi hatáskörben. A gyermekek,

főként a serdülők és ifjúsági korúak nagy része találkozik az egészségtelen táplálkozás, a mozgásszegény életvitel és káros szenvedélyek fenyegetésével. Ezek között is az egészségtelen táplálkozás és az inaktív életmód 2010-ben a legjelentősebb rizikófaktorok számított a Föld összlakosságát tekintve (Lim és társai, 2012). A felnőttkorban megfigyelt egészség-színvonalbeli romlás szoros összefüggésbe hozható a gyermekkorban kialakult szokásokkal és tapasztalt mintákkal, ebből következik, hogy ha a korai életszakaszban megtanítjuk az egészség-központú döntéshozatalokat, akkor ez felnőttkorban is pozitív hatást fejt ki mind az egyén, mind a teljes társadalom életszínvonalára (Fügedi, 2018, 36.o). Számtalan kutatása támasztja alá Minarro (2009) állítását, miszerint elengedhetetlen, hogy a sportolási szokásokat már gyermek-, illetve serdülőkorban kialakítsuk, hiszen ez nagyban ösztönzi majd a későbbi felnőttkori fizikai aktivitást kollektív társadalmi szinten is megfigyelhetően.

A mindennapos testnevelés törvényben meghatározott 2012-es bevezetése óta fokozatosan, de sikeresen megvalósult az előírt mindennapos kötelező testnevelési tanóra minden iskolás számára. A testnevelőket és más sportpedagógiai szakembereket az infrastrukturális lehetőségeken felül a testnevelés oktatás tartalmi innovációja is izgatja, az új tantervek már megegyeznek abban, hogy a gyermekeket a testnevelésórákon minél többfajta minőségi mozgásinger érje, a testnevelésóra élményteli legyen, emellett pedig következetesen hozzájáruljon a fittség fenntartásához és a képességek fejlesztéséhez a megfelelő fizikai terhelések adagolásával (Huszár és Bognár, 2006).

A testnevelésórák száma heti 2-3 alkalomról 5-re emelkedett. A legtöbb iskolában ezt a 3+2-es modell szerint alkalmazzák, aminek értelmében délelőtti három „hagyományos” testnevelésóra mellett további két délutáni óra keretein belül élményszerző, változatos sportprogramok kerülnek be a tantárgyi összetétel repertoárjába, az alternatív sportfoglalkozások és sportjátékok megszerettetése érdekében. (Láng, 2019, 27.o)

2.7. COVID-19 OKOZTA NEHÉZSÉGEK

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) (2011) ajánlása szerint legalább napi 60 perc közepes vagy nagy intenzitású testmozgás szükséges a gyermekek egészséges testi, pszichés és idegrendszeri fejlődéséhez. A szükséges intenzitás elérését a pulzus és a percenkénti légzésszám megemelkedése mutatja, az ezt kiváltó mozgásformák például a futás, a kerékpározás vagy az úszás. A tanév során a tanulók a szükséges mozgás legnagyobb részét iskolai keretek között teljesítik, ebbe tartozik a tanórák közötti szünetekben, a mindennapos

testnevelés órák során, illetve a tanítás utáni iskolai sportfoglalkozások alkalmával végzett mozgásmennyiség.

2020. márciusában Magyarországon hatályba léptek az első koronavírus-járvány miatti korlátozások. A legnagyobb mértékben érintett területek közé tartozott a közoktatás, tehát a közoktatásban résztvevő tanulók életmódja az iskolai bezárások és a digitális oktatási rend életbe lépésével alapjaiban megváltozott. A gyermekek mozgásmennyiségét befolyásoló tényező – mindennapos testnevelési órák szüneteltetése mellett – a játszóterek és parkok lezárása és a csoportos edzések, sportfoglalkozások megtiltása. (Lannert, 2022)

Két hónappal azt követően, hogy az Egészségügyi Világszervezet világjárványnak nyilvánította a Covid 19-et, a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) felmérést végzett arról, miként befolyásolták a bevezetett korlátozások 6 és 18 év közötti tanulók mozgási szokásait. Nyolc hónappal később, 2021. januárjában megismételték a kutatást. A következőkben a diáksport szövetség a két felmérésből származó legfontosabb következtetéseit, vizsgálati eredményeit mutatom be. Az adatösszesítés, melyekből a következtetések származnak megtalálhatóak a MDSZ honlapján található jelentésben (MDSZ, 2021).

A 2021. telén – tehát csaknem egy évvel az első korlátozások bevezetését követően – végzett felmérés romló tendenciát mutat a 2020. májusi adatokhoz viszonyítva, pedig fontos különbség, hogy az általános iskolákban jelenléti oktatás zajlott, a középiskolákban digitális oktatás, a játszóterek és a parkok szabadon látogathatóak voltak, az edzőlétesítmények pedig versenysportolók számára használhatóak voltak. Már az első adatgyűjtési körben is igen csekély volt azon tanulók aránya, akik a megfelelő intenzitású sportolás tekintetében elérték a világszervezet által ajánlott napi minimumot. Ez nagyjából a tanulók 1/5-ét, tehát 20%-át jelentette. Ez 2021. januárjára mintegy felére esett vissza, nagyjából 10%-ra. A felmérésből kivehető további aggasztó adat szerint 6-ból 1 tanuló (16,2%) abszolút nem végzett erősítő gyakorlatokat. A közvetett hatások mérése is erősen bemutatta a negatív folyamatok erősödését. A képernyő előtt töltött időtartam nagy mértékben meghaladta a korosztály számára ajánlott napi limitet, ez azt jelenti, hogy az előzetesen maximalizált napi 2 óra több mint két és félszeresére ugrott, 5 óra 15 percre. (MDSZ, 2021)

A tanulók 13,7%-ának a 2021-es felmérés ideje alatt egyáltalán nem volt testnevelésórája. A vírus előtti időszakban rendszerszintű előírásként tartott heti 5 testnevelés órája a tanulók kevesebb, mint 30%-ának volt megtartva. Fontos továbbá kiemelni, hogy az iskolai testnevelésből kimaradt mozgásmennyiség sok esetben nem került pótlásra az iskolai kereteken kívül, hiszen a tanulók kétharmada nem vett részt egyesület vagy sportklub által

tartott edzésen vagy sportfoglalkozáson, pedig ez a jogszabályok által engedélyezett volt. (MDSZ, 2021)

Összességében elmondható, hogy a csekély számú testnevelésóra és testedzés komoly problémát okozott a közoktatásban résztvevő korosztályok számára, mert az egészséges fejlődéshez szükséges megfelelő intenzitású és mennyiségű mozgásformák jelentős része ezen a szinten zajlott korábban és pótlásra, helyettesítő szintre nem terelődtek át a sportolási szokások.

3. ALKALMAZOTT MÓDSZEREK

Kérdőíves módszert választottam a sportjátékok iskolai oktatása felmérésemhez. Az adott általános iskola testnevelést tanító kollegái nyújtottak nekem segítséget a kutatás elvégzésére. 31 kitöltő pedagógus segített nekem a kutatásom megvalósításában. Azért is, ezt az iskolát választottam, mert kiemelkedő figyelmet fordítanak a testnevelés fontosságára. Rendkívül fontosnak tartom, hogy már alsó tagozatban legyen fogalmuk és gyakorlatuk a gyerekeknek egyes sportjátékok előkészítő, illetve rávezető gyakorlatainál.

Mai modern világ előrehaladtával választottam az online elvégezhető kérdőív kitöltését. Így könnyebben és gördülékenyebben tudtam a kutatásommal haladni.

4. EREDMÉNYEK ÉS ÉRTÉKELEÉSÜK

Felmérésem eredményei szerint a nagykanizsai általános iskolában nagy hangsúlyt fektetnek a sportolásra és rendkívül fontosnak tartják a gyerekek testmozgását. Az iskolában mindenkit arra ösztönöznék, hogy valamilyen sportágat válasszon, és aktívan vegyen részt az iskolai sportprogramokban. A tanárok és tanítók egyöntetűen elmondták, hogy nagyon fontosnak tartják a rendszeres testnevelést és az egészséges életmódot. A változatos testnevelés óráknak köszönhetően a gyerekeknek lehetőségük van kipróbálni különböző sportágakat, így megtalálhatják azt, amelyik a leginkább vonzza őket. A kérdőívből kiderült, hogy a legnépszerűbb sportágak közé sorolhatjuk a labdajátékok (foci, kézilabda, kosárlabda), az atlétika és az úszás. A tanárok nagy hangsúlyt fektetnek a technikai alapok elsajátítására, de ugyanakkor fontosnak tartják a csapatmunka és az egészséges versengés szemléletét is. Összességében elmondható, hogy a nagykanizsai általános iskolában kiemelt figyelmet fordítanak a sportra és a testnevelésre, és igyekeznek minél szélesebb körben biztosítani a gyerekek számára a sportolás lehetőségét. Ezáltal nemcsak az egészséges életmódra nevelik a

diákokat, hanem segítenek abban is, hogy megtalálják saját sportos hivatásukat és örömeiket leljék a mozgásban.

1. Az Ön neme?

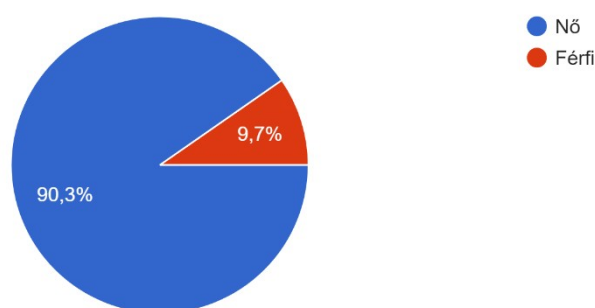
Nemek aránya sajnos nem volt nagyon változatos, hiszen a 31 kitöltőből mindössze 3 férfi tudta kitölteni, mivel csak 3 férfi testnevelő kollega tanít itt.

1. ábra Kérdőívet kitöltő tanítók aránya

(Forrás: saját munka)

Az Ön neme?

31 válasz



2. Az Ön intézményében, ahol jelenleg tanít, mennyire elterjedtek a sportjátékok?

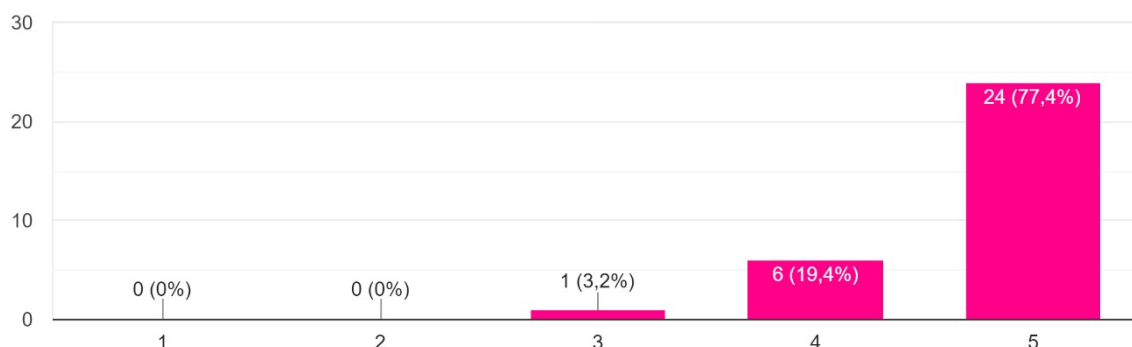
A második kérdésnél 1-5-ig kellett pontozni, attól függően, hogy mennyire elterjedtek a sportjátékok. 1: egyáltalán nem, 2: kis mértékben, 3: változó, 4: többnyire, 5: teljes mértékben. Sportjátékok elterjedése kérdésnél pár választ leszámítva, szinte egyhangúan a „teljes mértékben” válaszlehetőséget jelölték be a tanítók. Mint már említettem, nagyban befolyásolta a kérdésre a választ az iskola sport iránti elköteleződöttségét.

2. ábra Sportjátékok elterjedtsége

(Forrás: saját munka)

Az Ön intézményében, ahol jelenleg tanít, mennyire elterjedtek a sportjátékok?

31 válasz



3. Mely sportjátékok jellemzőek?

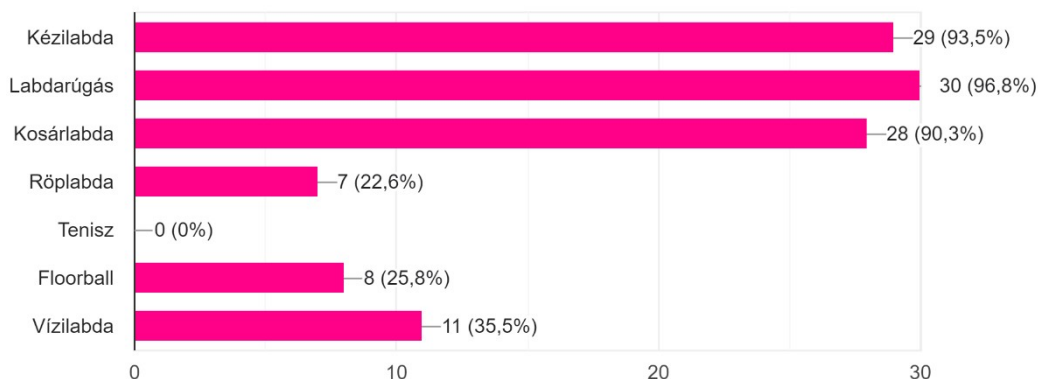
Sportjátékokat tekintve már megosztóbb volt a válaszadás, de 3 sportjáték kiemelkedő eredménnyel végzett. A sportjátékok egyik legszélesebb körben elterjedt és legnépszerűbb formája a labdarúgás. Nem véletlen, hogy sokan ezt a sportot választották a legkedveltebbnek az iskolában. A labdarúgás nemcsak a testmozgást segíti elő, de csapatmunkára és stratégiai gondolkodásra is ösztönzi a játékosokat. A kézilabda is nagyon népszerű sportág, ami dinamikus játékmenetével és gyors döntésekre épülő taktikaival vonzza a sportolókat. A kosárlabda szintén nagy rajongótáborral rendelkezik, és az iskolai tanmenetben is gyakran szerepel. A kosárlabda kiválóan fejleszti a koordinációs képességeket és az állóképességet is. A vízilabda, a röplabda és a floorball kevésbé elterjedt sportágak, de szintén fontos szerepet játszanak az iskolai sportok között. Ezek a sportok különböző képességeket fejlesztenek: a vízilabda például kitartást és úszást igényel, míg a röplabda gyors reakciókat és ügyességet követel meg a játékostól. A floorball pedig egy modern, dinamikus sport, amely kombinálja a hagyományos jégkorong és a futball elemeit. Sajnos a tenisz nem kapott jelölést a felmérés során, pedig ez is egy remek sportág, amely a koordinációt, a koncentrációt és a gyorsaságot fejleszti. Talán érdemes lenne több figyelmet fordítani erre a sportra is az iskolai tananyagba való beemelés révén. Összességében tehát a sportjátékok széles skálája található az iskolában, amelyek mindegyike különböző képességeket fejleszt és örömforrást jelent a diákoknak. Fontos, hogy a tanárok figyeljenek a különböző sportágakra, és biztosítsák a lehetőséget a diákok számára, hogy kipróbálhassák és megszeressék a mozgást.

3. ábra Sportjátékok az adott iskolában

(Forrás: saját munka)

Mely sportjátékok jellemzőek?

31 válasz



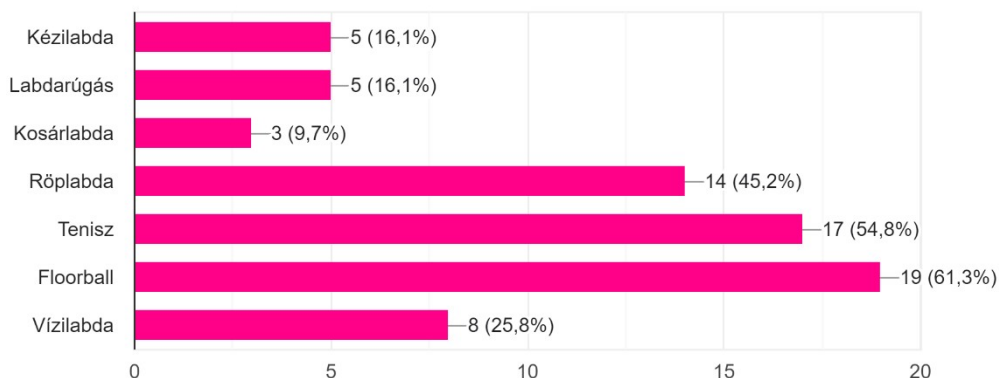
4.Mi az a sportjáték, amiről többet megtudna?

Az oktatási rendszerben gyakran találkozunk olyan sportjátékokkal, amelyekről kevesebb információval rendelkezünk, mint másokról. Azonban a tanári kar tagjai is nyitottak az új ismeretekre és szívesen tudnának mélyebben elmerülni egy-egy sportág oktatásában. A felmérés eredményei alapján kiderült, hogy a legtöbben a floorballt tartották azon sportágak között, amelyről többet szeretnének megtudni. A floorball egy izgalmas és dinamikus csapatsport, amely népszerűsége folyamatosan növekszik világszerte. A tanulók és a pedagógusok számára is vonzó lehet, hiszen könnyen elsajátítható és nagyon látványos játék. A tenisz is kiemelkedő népszerűségnek örvendett a felmérés során. Ez a sportág technikailag és taktikailag is nagyon sokat kínál, így érthető, hogy a tanárok is szívesen tudnának többet róla. A tenisz oktatása segít a tanulóknak fejleszteni a koncentrációt, a reakcióidőt és a sportszerű viselkedést is. A röplabda szintén az egyik legkeresettebb sportág volt a felmérésben. Ez egy nagyszerű csapatsport, amely nem csak a fizikai, de a mentális készségeket is fejleszti. A tanárok érthető módon szeretnének többet megtudni arról, hogyan lehet hatékonyan oktatni ezt a sportot az iskolában. Végül a vízilabda is megemlítesre került a felmérésben, bár kevesebb szavazattal. Ez a sportág kiváló lehetőséget kínál a tanulók számára az úszás és a csapatsportok kombinálására. A tanároknak is érdemes lenne elmélyülni a vízilabda oktatásában, hogy minél jobb feltételeket teremthessenek a diákoknak a sportág elsajátításához. Összességében tehát fontos felismerni, hogy a sportok sokszínűsége és változatossága lehetőséget ad arra, hogy mindig tanuljunk valami újat. A tanárok hozzáállása példamutató lehet ezen a téren, hiszen, ha ők is nyitottak az új ismeretekre, akkor a diákok is motiváltabbak lesznek a sportok iránt. Együtt tehát még többet tudhatunk meg a különböző sportágakról és új kihívásokkal gazdagíthatjuk a testnevelés oktatását.

4.ábra Sportjátékok (Forrás: saját munka)

Mi az a sportjáték , amiről többet megtudna?

31 válasz



5.Miért tudna meg többet, arról a sportjátékról, amit bejelölt?

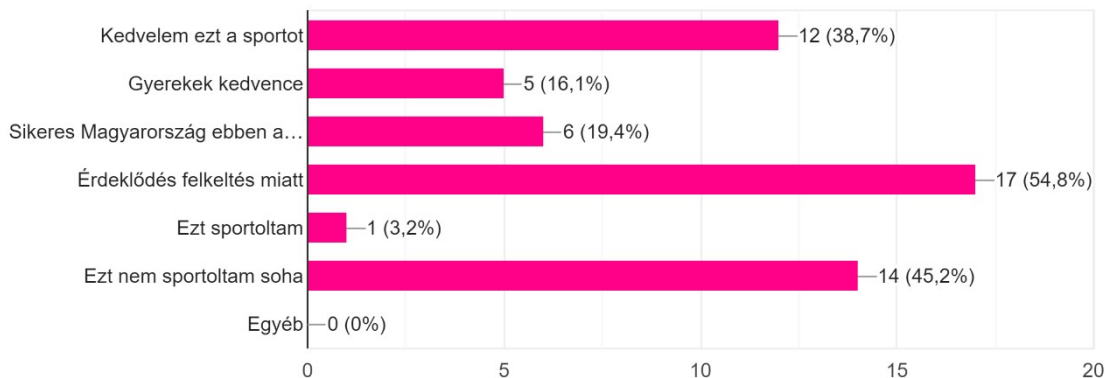
Miért tudna meg többet, arról a sportjátékról, amit bejött kérdésre is eléggé változatosan érkeztek a válaszok. A legtöbb az érdeklődés felkeltés miatt tudna meg többet egy adott sportjátékról. A második legtöbb választ az ezt nem sportoltam soha lehetőséget jelölték meg. Harmadik legtöbb eredményt a kedvelem ezt a sportot jelölték be, 12-en. A többi lehetőséget viszonylag kevesen választották. 6-an a sikeres Magyarország ebben a sportjátékban, 5-en hogy a gyerekek kedvence és mindössze 1 fő az ezt sportoltam-ot.

5.ábra Miért tudna meg többet az adott sportjátékról?

(Forrás: saját munka)

Miért tudna meg többet, arról a sportjátékról amit bejelölt?

31 válasz



6.Mi lehet Ön szerint a legkedveltebb sport a mai gyerekek között?

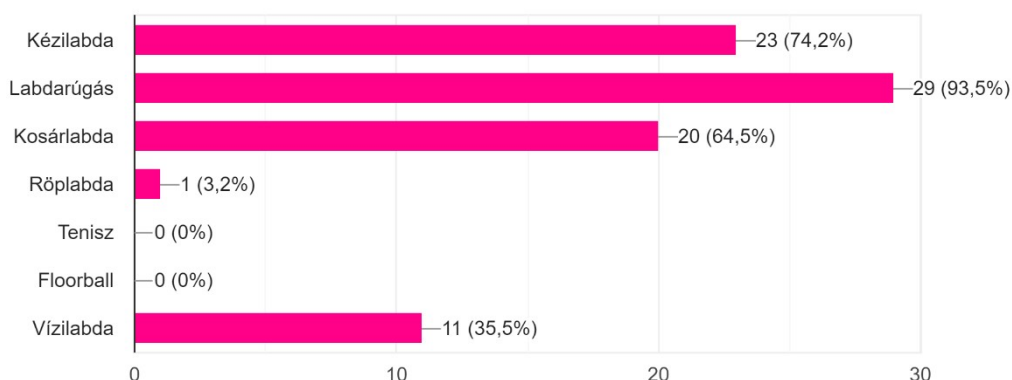
A kérdőív során következő kérdéséhez 7 sportjátékot soroltam fel. A kérdésem most a gyerekek legkedveltebb sportjátékáról szólt. Egyhangú szavazással a labdarúgás vitte el 29 jelöléssel. Ez a mai világban nem olyan meglepő számomra. Ez az a sportjáték, ami ténylegesen a legkedveltebb a gyerekek körében. Lehetséges, hogy a magyar sikerek is hozzájárultak ehhez az eredményhez. Kicsivel lemaradva, de nagyon szorosan kapaszkodva a kézilabdát is 23-an jelölték be. Valószínű, hogy itt a szivacskezilabda oktatás megszerettette a gyerekekkel ezt a sportot. Nem sokkal lemaradva a kézilabdához, a kosárlabda 20 választással a legkedveltebb sportjátékok közé tartozik. A többi eredményhez képest a vízilabda és a röplabda egészen lemaradt. A tenisz és a floorball pedig 0 jelöléssel végzett.

6.ábra Legkedveltebb sport a gyerekek között

(Forrás: saját munka)

Mi lehet Ön szerint a legkedveltebb sport a mai gyerekek között?

31 válasz



7. Testnevelés órán mi az a sportjáték, amely Ön szerint hasznos lehet a diákok számára?

Az alkalmazott sportjátékok hasznossága sok választ eredményezett. A testnevelés órák fontos részét képezik a sportjátékok, amelyek segítségével nem csak a diákok mozgásigénye elégülhet ki, hanem számos további előnyt is biztosítanak számukra. A sportjátékok nemcsak testi, hanem szociális és mentális szempontból is hasznosak lehetnek a diákok számára. Az egyik legfontosabb előnye a sportjátékoknak, hogy fejlesztik a diákok mozgáskoordinációját, erősítik az izomzatot és javítják az állóképességet. A rendszeres testmozgásnak köszönhetően a diákok egészségesebbek és energikusabbak lesznek, ami hozzájárul az általános jó közérzetükhöz. Emellett a sportjátékok segítenek kialakítani a diákokban a csapatmunkára való képességet. A csapatjátékok során megtanulják együtt dolgozni társaikkal, kommunikálni velük, megtalálni a közös célokat és együttműködni a siker érdekében. Ezáltal nemcsak a testi, hanem a szociális készségeik is fejlődnek. Végül, de nem utolsósorban a sportjátékok segíthetnek a diákoknak stresszüket levezetésében és a koncentrációjuk javításában is. A

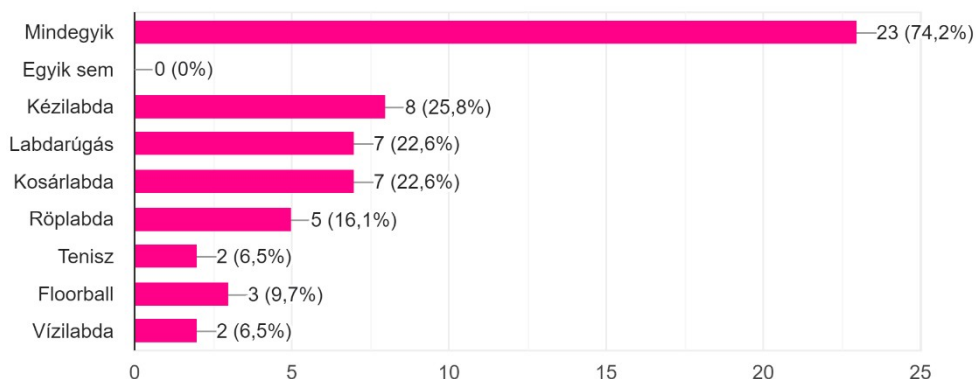
mozgás segít ellazulni, kikapcsolódni a tanulás vagy egyéb stresszhelyzetek után, így frissen és koncentráltan tudnak továbbtanulni. Összességében elmondható, hogy a testnevelés órán alkalmazott sportjátékok rendkívül hasznosak lehetnek a diákok számára. Segítenek a testi, szociális és mentális fejlődésben egyaránt, ezért érdemes minél több különböző sportjátékot beépíteni az órákba. A változatosság garantálja, hogy mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbb mozgásformát, és így maximálisan ki tudja használni a sportjátékok nyújtotta előnyöket.

7.ábra Sportjátékok hasznossága

(Forrás: saját munka)

Testnevelés órán mi az a sportjáték, amely Ön szerint hasznos lehet a diákok számára?

31 válasz



8.Véleménye szerint melyiket a legnehezebb megalapozni a technikai szempontok alapján?

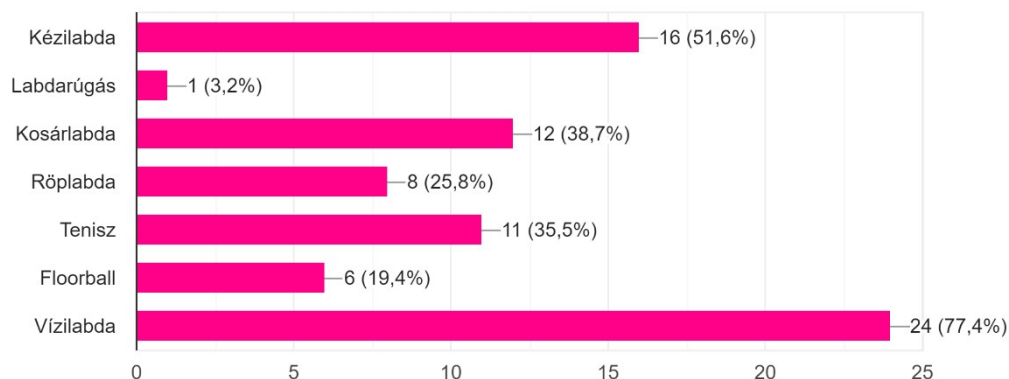
Nyolcadik kérdésnél azt akartam megtudni, hogy a testnevelést tanítók véleménye szerint, melyik sportjátékot lehet a legnehezebben megalapozni. Elsőprő fölényrel a vízilabda vitte el a legtöbb, 24 véleményt. Ezután a második helyre a kézilabda sportjáték került, 16-tal, majd a kosárlabda, a tenisz, illetve a röplabda szinte azonos szavazással végzett. A floorball és a labdarúgás is megegyező szavazattal végzett. Erre az eredményre számítottam, így nem voltam meglepődve a végeredményen.

8.ábra Legnehezebb megalapozás technikai szempontok alapján

(Forrás: saját munka)

Véleménye szerint melyiket a legnehezebb megalapozni a technikai szempontok alapján?

31 válasz



9. Véleménye szerint melyiket a legkönnyebb megalapozni a technikai szempontok alapján?

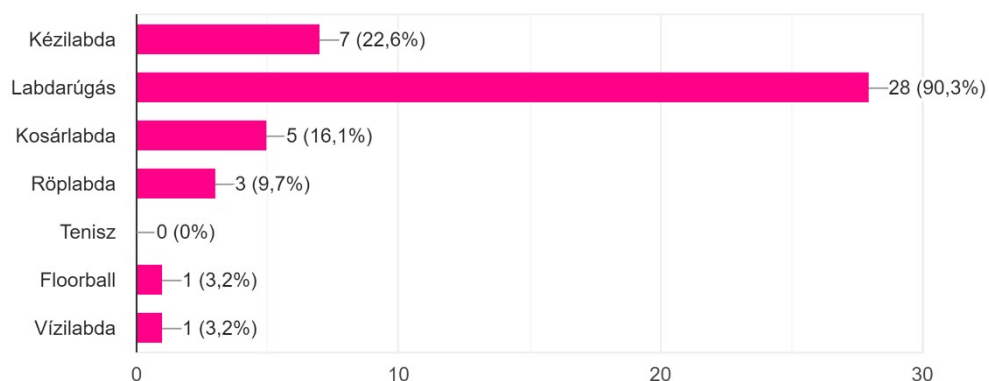
A kilencedik kérdésnél a technikai szempontok alapján való legkönnyebb megalapozásra voltam kíváncsi. A számításom beigazolódt, hiszen egészen megosztó eredmény érkezett, illetve, ha összehasonlítom a legnehezebb megalapozás technikai szempontok szerinti kérdéssel, meglepően látni, hogy mennyien máshogy gondolják a technikai szempontok alapján való megalapozást. Ami ténylegesen nem meglepő, hogy a labdarúgás fölényrel az első helyen végzett. Viszont a második helyen álló kézilabda és kosárlabda már-már elgondolkodtató, hiszen az előző kérdésben is szintén a második helyen álltak. Egyesek szerint legnehezebb, mások szerint viszont könnyebb megalapozni a technikai szempontok alapján ezeket a sportjátékokat.

9.ábra Legkönnyebb megalapozás technikai szempontok alapján

(Forrás: saját munka)

Véleménye szerint melyiket a legkönnyebb megalapozni a technikai szempontok alapján?

31 válasz



10.A tapasztalatok alapján melyik sportjáték tud sikerélményt adni a gyermekek számára?

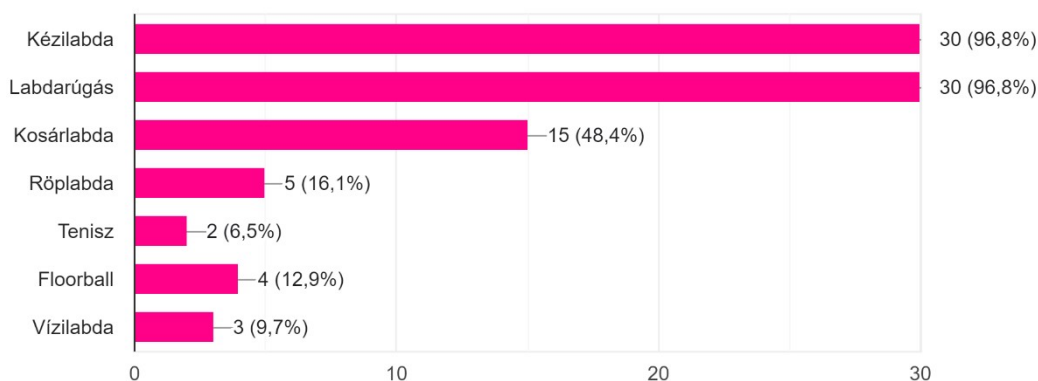
A sikerélmény nagyon fontos a gyerekek számára. Ezért is tartottam a kérdőívemben erre egy kérdést szálni, ugyanis kíváncsi voltam a testnevelő tanárok mit gondolnak, mely sportjáték nyújt ebben az iskolában a gyerekek részére sikerélményt. Első helyen megosztó válaszok születtek. A labdarúgás, illetve a kézilabda teljesen egyenlő arányban 30-30 jelöléssel toronymagasan sikerélményt ad a diákoknak. A kosárlabda pont a felét érte el a másik kettő sportágnak. Amire számítottam is, és beigazolódt, hogy a többi 4 sportjáték csekély számot kapott.

10.ábra Sikerélmény

(Forrás: saját munka)

A tapasztalatok alapján melyik sportjáték tud sikerélményt adni a gyermekek számára?

31 válasz



11.A tapasztalatok alapján melyik sportjátékot tudják elsajátítani a gyermekek a legkönnyebben?

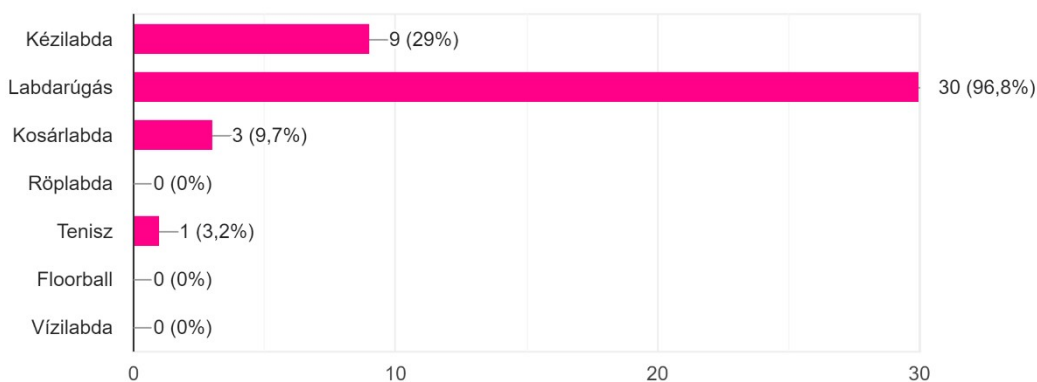
A soron következő kérdésben arra kerestem a választ, hogy a gyerekek melyik sportjátékot tudják a legkönnyebben elsajátítani a testnevelő tanítói tapasztalatok alapján. Egyöntetű válaszadásban a labdarúgás vitte el az első helyett 30 jelöléssel. Ez azért is lehetséges, mivel a gyerekek a 13. pontban feltett kérdésem alapján ezt a sportjátékot játsszák a legszívesebben a szabadidejükben is. Többször előforduló játéknál, nyilvánvalóan gyakorlottabbak és könnyebben el tudják sajátítani. Második helyen az iskolában is második legjellemzőbb sportjáték foglalja el, mindössze 9-en választották. Nagy eltérés tapasztalható mind a két és mind az összes eredményre tekintve. Bizonyosan a felső karokkal végzett sportoknál, több gyakorlás, előkészítő és rávezető gyakorlatok szükségesek. Kosárlabda csak 3 szavazatot kapott, és a tenisz pedig egyet.

11.ábra Legkönnyebb elsajátítás a gyerekek részéről

(Forrás: saját munka)

A tapasztalatok alapján melyik sportjátékot tudják elsajátítani a gyermekek a legkönnyebben?

31 válasz



12.A tapasztalatok alapján melyik sportjátékot tudják elsajátítani a gyermekek a legnehezebben?

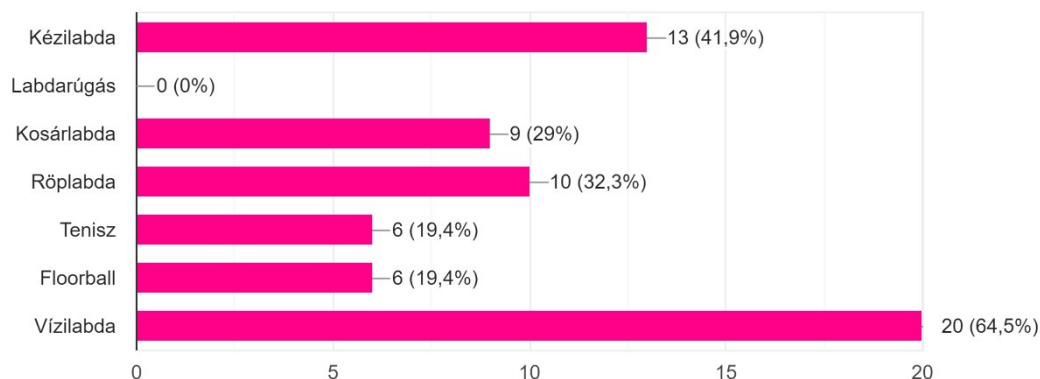
A tanítók véleménye szerint az egyik legnehezebben elsajátítható sportjáték a vízilabda. Ennek oka, hogy nemcsak a megfelelő láb- és karmunkára van szükség, hanem a víz közelsége is elengedhetetlen a gyerekek számára. Ez a sportjáték rengeteg előkészítést igényel, és komoly kihívást jelent a tanítók számára is. Meglepő módon a második helyen a kézilabda sportjáték került. Ez a játék ugyanolyan nehézséget okozhat a gyerekeknek, mint a vízilabda. A tanítók szempontjából is sokszor nehéz megtanítani ezt a sportot. Az olyan ritkábban előforduló sportjátékok, mint a floorball, tenisz és röplabda, szinte egyenlő arányban szerepeltek a jelölési listán. Ezek a sportágak is komoly kihívást jelenthetnek a gyerekek számára, és igénylik a megfelelő technikai tudást is. A népszerűbb kosárlabda pedig a középmezőnybe sorolható a nehézségi listán. Bár ez a sport népszerűbb és szélesebb körben ismert, 9 jelöléssel mégis csak a középmezőnybe került. A tanítók tapasztalatai alapján tehát egyáltalán nem biztos, hogy a népszerű sportágak könnyebben elsajátíthatóak a gyerekek számára. Végül is fontos megérteni, hogy minden gyerek más és más lehet, és más sportjátékokban lehetnek jobbak vagy rosszabbak. A tanítók feladata, hogy segítsék a gyermekeket abban, hogy megtalálják azt a sportágat, amelyben a legjobban érzik magukat és fejlődnek.

12.ábra Legnehezebb elsajátítás a gyerekek részéről

(Forrás: saját munka)

A tapasztalatok alapján melyik sportjátékot tudják elsajátítani gyermekek a legnehezebben?

31 válasz



13. Véleménye szerint melyik sportjátékot űzik a gyerekek gyakran a szabadidejükben?

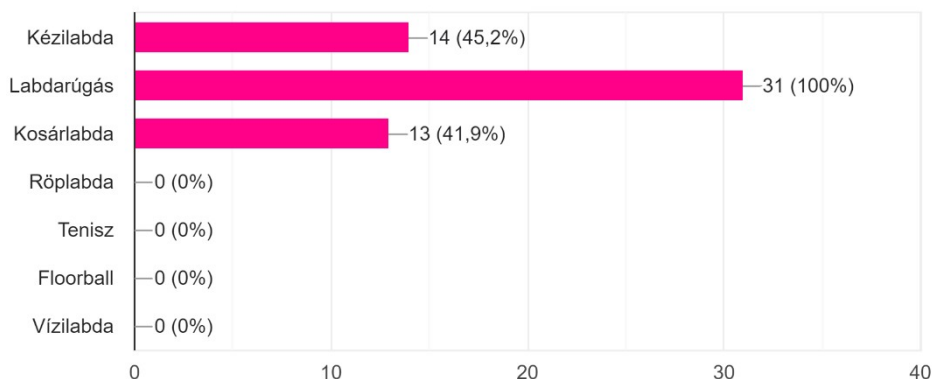
Tizenharmadik kérdésnél, arra kerestem választ, hogy melyik sportjátékot játszik a legszívesebben a gyerekek a szabadidejükben. A gyerekek körében végzett felmérés szerint egyértelműen a labdarúgás a legnépszerűbb sportjáték a szabadidejükben. Ennek oka talán az egyszerűségében rejlik, hiszen ehhez csak egy labdára és egy pályára van szükség. A gyerekek könnyedén játszhatnak bárhol, bármikor ezzel a sportággal, ami izgalmas és közösségépítő tevékenység is egyben. A második helyen a kézilabda található a felmérés eredményei alapján, amely szintén népszerű választás a gyerekek körében. A kézilabda dinamikus és izgalmas játék, amely fejleszti a gyerekek ügyességét és csapatmunka készségét is. A kosárlabda szintén nagy népszerűségnek örvend a gyerekek körében, mindössze egy voks különbséggel a kézilabdához képest. A kosárlabda játék közben fejleszti a gyerekek koordinációját, lendületét és kitartását is. Összességében elmondható, hogy a sportjátékok fontos szerepet játszanak a gyerekek szabadidejében, segítve őket a mozgásban, egészséges életmód kialakításában és a barátságok építésében is. Éppen ezért fontos, hogy támogassuk és ösztönözzük a gyerekeket a sportolásra, akár egyéni, akár csapatjátékok formájában.

13.ábra Szabadidős kedvelt sportjáték

(Forrás: saját munka)

Véleménye szerint melyik sportjátékot űzik a gyerekek gyakran a szabadidejükben?

31 válasz



14. Alkalmaznak tudatosan előkészítő játékokat/gyakorlatokat?

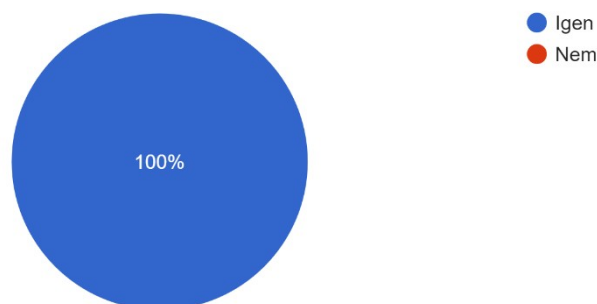
A tudatos előkészítő játékok és gyakorlatok fontos szerepet játszanak a tanulási folyamatban. Ezek a játékok segítenek a tanulónak jobban koncentrálni, jobb memóriát fejleszteni, és könnyebben megérteni az új információkat. Ráadásul segítségükkel nő a motiváció és az együttműködés a csoportban. A kutatásom során arra voltam kíváncsi, hogy az emberek mennyire alkalmazzák tudatosan ezeket a gyakorlatokat. Nagy meglepetésemre azt tapasztaltam, hogy az általam megkérdezett 31 fő mindegyike rendszeresen használ ilyen típusú játékokat és gyakorlatokat a tanítás során. Ezek a gyakorlatok sokféle formában jelenhetnek meg. Lehetnek például szókétyák, interaktív online játékok, vagy akár szerepjátékok is. Mindegyiknek az a közös jellemzője, hogy segítik a tanulók aktív részvételét, és interaktív módon közelednek az adott tananyaghoz. A kutatásom eredményei alapján úgy gondolom, hogy fontos lenne terjeszteni ezeket a tudatos előkészítő játékokat és gyakorlatokat az oktatásban. Nemcsak a tanulók motivációját növelik, de segítenek abban is, hogy hatékonyabban és élvezetesebben tanuljanak. Remélem, hogy a jövőben még több pedagógus és tanár ismeri fel ennek a módszernek az értékét, és bevezeti az óráiban. Csak így lehetünk képesek arra, hogy a tanulás ne csak kötelesség legyen, hanem öröm és élmény is egyben.

14.ábra Tudatos előkészítő játékok/gyakorlatok

(Forrás: saját munka)

Alkalmaznak tudatosan előkészítő játékokat/gyakorlatokat?

31 válasz



15. Adottak-e a feltételek a különféle sportjátékok oktatásához?

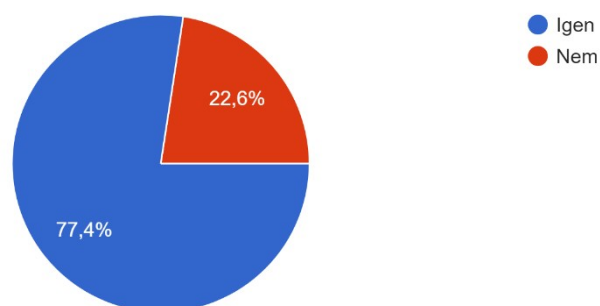
Az újfajta sportos oktatási módszerek egyre népszerűbbek a fiatalok körében. De vajon adottak-e a feltételek a különféle sportjátékok oktatásához? A fent említett kutatás eredményei alapján úgy tűnik, hogy a válasz egyértelműen igen. Az 31 fős minta alapján mindössze 7 ember gondolta úgy, hogy nem adottak a megfelelő feltételek a sikeres sportjátékok oktatásához. Ez pedig azt jelenti, hogy a válaszadók többsége, azaz 24 fő szerint igen, valóban megvannak a feltételek a hatékony sportjáték oktatáshoz. Ez arra utal, hogy az emberek nagy része meglátja a sportjátékok oktatásának fontosságát, és hisz abban, hogy ezeket a tevékenységeket megfelelő körülmények között kellene végezni. Az eredmények alapján tehát elmondhatjuk, hogy a sportjátékok oktatásához adottak a feltételek, és érdemes továbbfejleszteni, támogatni ezeket az aktivitásokat az oktatási intézményekben és az egyesületekben is. Az egészséges életmódra való nevelés, a mozgás örömeinek átadása, valamint a csapatszellem és a versenyszellem erősítése mind fontos célok, amelyeket a sportjátékok oktatása segíthet elérni. Éppen ezért fontos, hogy figyelmet fordítsunk a megfelelő feltételek biztosítására, hogy minél több fiatal részesülhessen a sportjátékok nyújtotta pozitív hatásokból.

15. ábra Feltételek adottak-e a különböző sportjátékok oktatáshoz

(Forrás: saját munka)

Adottak-e a feltételek a különféle sportjátékok oktatásához?

31 válasz



16.Szeretne a sportjátékokról többet megtudni?

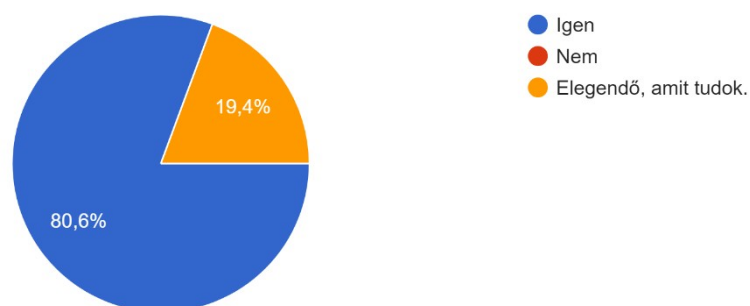
Utolsó kérdésem, hogy szeretne-e többet megtudni a sportjátékokról a tanító. Azonban sok tanítónak lehetnek hiányosságai ezen a területen, és fontos lehet számukra továbbfejleszteni a tudásukat. A legutóbbi felmérésem szerint mindössze 6 fő jelölte meg, hogy elégedett a jelenlegi tudásával, míg a többiek szeretnék még többet megtudni a sportjátékokról. Ezért fontos lenne lehetőséget biztosítani a tanítóknak arra, hogy részt vegyenek szakmai napokon vagy továbbképzéseken, ahol új módszereket és gyakorlatokat tanulhatnak a sportjátékok terén. Ezáltal nemcsak saját tudásukat fejleszthetik tovább, hanem friss ötleteket is meríthetnek a tanítási módszereikben. A sportjátékokra való nyitottság és folyamatos tanulás mindig hozzájárulhat a jobb eredmények eléréséhez a testnevelés órákon. Mivel mindig van hová fejlődni, fontos támogatást nyújtani a tanítóknak ezen a területen is. Így biztosíthatjuk, hogy a diákok minél inkább élvezetesen és hatékonyan mozoghassanak az iskolai sportórákon.

16.ábra Szeretne többet megtudni a sportjátékokról?

(Forrás: saját munka)

Szeretne a sportjátékokról többet megtudni?

31 válasz



5. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

Kutatási kérdéseim:

- 1.Mennyire elterjedtek manapság a sportjátékok a testnevelés órán?
- 2.Mely sportjátékok oktatásáról tudnának meg többet a testnevelést tanítók?
- 3.Testnevelés órán melyik sportjátékot lehet a legnehezebb megalapozni?
- 4.Sikerélmény szempontjából mely sportjáték tud ilyesfajta élményt nyújtani?
5. Melyik sportjátékot játszik a gyerekek a szabadidejükben szívesen?
6. Adottak-e a feltételek a sikeres sportjáték oktatásához?

1. Mennyire elterjedtek manapság a sportjátékok a testnevelés órán?

A sportjátékok elterjedése az iskolákban egyre növekvő tendenciát mutat. Felmérésem során azt tapasztaltam, hogy az adott iskolában szinte teljes mértékben általánossá váltak ezek a játékok a testnevelés órákon. Azonban nem csupán a rendszeres órákon, hanem a tanulók szabadidejében is aktívan részt vesznek különböző sportversenyeken és tornákon. A sportjátékok iránti nagy érdeklődésnek köszönhetően sok diák versenyszerűen is sportol az iskolában. Ez a kitartó munka és az oktatók által nyújtott támogatás eredménye. A rendszeres testnevelés órákon való részvétel nemcsak a fizikai állóképességet fejleszti, hanem segít a diákoknak csapatban dolgozni, stratégiát alkotni és fair play szellemében versenyezni. Fontos megjegyezni, hogy az iskolában előfordulhatnak olyan sportjátékok, amelyek kevésbé népszerűek vagy elterjedtek. Ebben az esetben is van lehetőség arra, hogy a diákok kipróbálják magukat és sikeresek legyenek akár abban a sportágban is. Az iskola feladata, hogy biztosítsa a megfelelő körülményeket és lehetőségeket a diákoknak minden sporttevékenységhez. Az egészséges életmód és a sport szeretete már fiatal korban kialakul. Ezért fontos, hogy az iskolák támogassák és ösztönözzék a diákokat a rendszeres mozgásra és sportolásra. A sport nemcsak a testnek, hanem a léleknek is jót tesz, fejleszti a kitartást és az önbecsülést. Éppen ezért érdemes minél több sportjátékba bekapcsolódni az iskolai évek alatt. A sportjátékokra való nyitottság és azok elterjedése az iskolai közösségben pozitív hatással van a diákok egészségére, teljesítményére és közösségi életére. Összességében tehát elmondható, hogy a sportjátékoknak kiemelt szerepe van az iskolai életben, és remélhetőleg ez a tendencia a jövőben csak tovább erősödik.

2.Mely sportjátékok oktatásáról tudnának meg többet a testnevelést tanítók?

A tanároknak fontos szerepük van abban, hogy a diákokat neveljék és oktassák, így rendkívül fontos, hogy nyitottak legyenek az új ismeretekre és készek arra, hogy mélyebben elmerüljenek egy-egy sportág oktatásában. Az oktatási rendszerben gyakran találkozunk olyan sportjátékokkal, amelyekről kevesebb információval rendelkezünk, mint másokról. A felmérés eredményei alapján kiderült, hogy a legtöbben a floorballt tartották azon sportágak között, amelyről többet szeretnének megtudni. Ez nem véletlen, hiszen a floorball egy izgalmas és dinamikus csapatsport, amely könnyen elsajátítható és nagyon látványos játék. Ugyanakkor a tenisz is kiemelkedő népszerűségnek örvendett a felmérés során. Ez a sportág technikailag és taktikailag is nagyon sokat kínál, így érthető, hogy a tanárok is szívesen tudnának többet róla. A tenisz oktatása segít a tanulóknak fejleszteni a koncentrációt, a reakcióidőt és a sportszerű viselkedést is. A röplabda szintén az egyik legkeresettebb sportág volt a felmérésben. Ez egy nagyszerű csapatsport, amely nem csak a fizikai, de a mentális készségeket is fejleszti. A tanárok érthető módon szeretnének többet megtudni arról, hogyan lehet hatékonyan oktatni ezt a sportot az iskolában. Végül, de nem utolsó sorban, a vízilabda is megemlítsre került a felmérésben, bár kevesebb szavazattal. Ez a sportág kiváló lehetőséget kínál a tanulók számára az úszás és a csapatsportok kombinálására. A tanároknak is érdemes lenne elmélyülni a vízilabda oktatásában, hogy minél jobb feltételeket teremthessenek a diákoknak a sportág elsajátításához. A szakdolgozat végkövetkeztetése pedig arra hívja fel a figyelmet, hogy a sportok sokszínűsége és változatossága lehetőséget ad arra, hogy mindig tanuljunk valami újat. A tanárok hozzáállása példamutató lehet ezen a téren, hiszen, ha ők is nyitottak az új ismeretekre, akkor a diákok is motiváltabbak lesznek a sportok iránt. Együtt tehát még többet tudhatunk meg a különböző sportágakról és új kihívásokkal gazdagíthatjuk a testnevelés oktatását. A sportok által tehát nemcsak fizikailag, de mentálisan is fejlesztjük magunkat, és ezáltal gazdagabbá tehetjük mindennapjainkat.

3. Testnevelés órán melyik sportjátékot lehet a legnehezebb megalapozni?

A sportjátékok sokféle formában jelennek meg a gyerekek életében, azonban néhány olyan, kevésbé ismert és népszerű játék nehezebben megalapozható a gyerekek számára. Kutatásaim során arra jutottam, hogy ezeknek a játékoknak a technikai összetettsége és az alapvető játékmechanizmusok megértése jelentősen kihívást jelenthet a fiatalabb korosztály számára. Az ilyen típusú sportjátékokkal való foglalkozás során kiemelten fontos a helyes végrehajtás és a precíz műveletek elvégzése. Mivel ezek a játékok általában kevésbé ismertek a gyerekek körében, először is fontosnak tartom, hogy olyan előkészítő és rávezető gyakorlatokat

alkalmazunk, amelyek segítenek megismerni a játék alapvető szabályait és technikai elemeit. A legnehezebben megalapozható sportjátékok közé tartozhatnak például a floorball. Ennek a játéknak a gyakorlása és tanulása során a gyerekeknek nemcsak a megfelelő mozgáskoordinációt és erőnlétet kell fejleszteniük, hanem a csapatmunka és taktikai gondolkodás is kiemelt szerepet kap. Az edzőknek és tanároknak tehát külön figyelmet kell fordítaniuk ezeknek a kevésbé népszerű játékoknak a tanítására. Fontos, hogy a gyerekek ne csak az ismertebb és könnyebben megtanulható sportokkal találkozzanak, hanem olyan játékokkal is, amelyek kihívást jelentenek számukra, és fejlesztik az együttműködést és a problémamegoldó képességeket. Összességében tehát elmondható, hogy bár a kevésbé népszerű sportjátékok megalapozása nehezebb lehet, a helyes felkészítéssel és gyakorlással a gyerekek is képesek megtanulni ezeket a játékokat és fejleszteni készségeiket. Az ilyen típusú sportjátékok tanítása nemcsak a testmozgás és a sport szeretetének fejlesztését segíti, hanem számos más hasznos képesség és érték kialakításában is segíthet.

4. Sikerélmény szempontjából mely sportjáték tud ilyesfajta élményt nyújtani?

Sikerélmény alapján nem meglepő eredménnyel zárult a kutatásom, hiszen a legnépszerűbb sportág vitte el az első helyet. A labdarúgás már egészen kiskorban előjön az előkészítő játékoknál és a labdával való ismerkedés során.

A gyerekek különböző módon üzik a sportokat, de a sikerélmény mindenki számára fontos. Ezért nem meglepő, hogy a kutatásom eredménye szerint a legnépszerűbb sportág a labdarúgás. A labdarúgás valóban egy olyan sport, amely már gyermekkorban megjelenik az emberek életében. Már az óvodai időszakban elkezdik a gyerekek az előkészítő játékokat, ahol megismerkednek a labdával és az alapvető labdarúgási fogásokkal. Ez a korai érintkezés a sportággal hozzájárul ahhoz, hogy a labdarúgás az egyik legnépszerűbb sport lesz a világon. A sportágban rejlő kihívások, a csapatmunka és a versenyszellem mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a játékosok sikerélményt élhessenek át. Ezen felül a labdarúgás egy olyan sport, amelyet könnyedén lehet sportolni bárhol és bármikor, ami tovább növeli népszerűségét. A futballmeccseken való részvétel, a kedvenc csapatoknak való szurkolás szintén hozzájárul ahhoz, hogy a labdarúgás ilyen népszerű legyen. A futballrajongók egész közösségeket alkotnak, és közös élményeket osztoznak a sportág által nyújtott örömeiben és sikereiben. Összességében tehát nem meglepő, hogy a labdarúgás vezeti a legnépszerűbb sportágak listáját. A sportág népszerűségét a fiatalok korai érintkezése, a kihívások, a csapatmunka és a

versenyszellem mellett a szurkolói táborok hűsége is növeli. A labdarúgás valóban különleges sport, amely sokak számára hoz sikerélményt és boldogságot.

5. Melyik sportjátékot játszik a gyerekek a szabadidejükben szívesen?

Szintén hasonló eredményt értem el a felmérésem alapján. A labdarúgás az egyik legnépszerűbb sportjáték a világon, és ezt nemcsak felnőttek, hanem gyerekek is szívesen játszik szabadidejükben, ezt is bizonyítja a felmérésem. Az alsó tagozatosok körében különösen népszerű ez a sportág, mivel egyszerre lehet benne mozogni, versenyezni és csapatban dolgozni. A labdarúgás segít a gyerekeknek fejleszteni az egyensúlyérzéküket, az ügyességüket és a társas készségeiket is. A gyerekek többsége imádja a focit, mert lehetőség van benne kitölteni a szabadidejüket, közösségbe tartozni és tanulni a csapattársakkal való együttműködést. A labdarúgásnak nincsenek korlátai, hiszen bárhol és bármikor játszható, csak egy labdára és egy kis térre van szükség hozzá. Emellett a gyerekek a játék során fejleszthetik a kommunikációs készségeiket, megtanulják a fair playt és megtapasztalhatják a csapatmunka fontosságát is. A labdarúgás tehát remek választás az alsó tagozatosok számára, hogy aktívan eltöltsék szabadidejüket, fejlesszék a fizikai és mentális képességeiket, valamint építsenek szoros kapcsolatokat más gyerekekkel.

6. Adottak-e a feltételek a sikeres sportjáték oktatásához?

A testnevelő tanárok feladata, hogy az iskolában biztosítsanak megfelelő feltételeket a diákok számára ahhoz, hogy sikeresen részt vegyenek a sportjáték órákon. Általánosságban elmondható, hogy a testnevelő tanárok elégedettek a jelenleg rendelkezésre álló felszerelésekkel és feltételekkel. A legtöbb iskola rendelkezik megfelelő sportpályákkal, tornatermekkel és eszközökkel, amelyek segítik a tanárokat abban, hogy hatékonyan tanítsák a diákokat a különböző sportágakban. Azonban mindig akadnak olyan esetek, ahol a felszerelések vagy a feltételek nem megfelelőek. Összességében elmondható, hogy bár vannak kihívások a sportjáték oktatásában, a testnevelő tanárok nagy többsége elégedett a jelenlegi feltételekkel és felszerelésekkel. Azonban mindig van lehetőség a fejlődésre és az újításra, hogy még jobb sportórákat biztosítsunk a diákok számára.

Javaslatok:

1. Szükséges a sportjátékok fontosságáról a gyerekek figyelmét is felhívni.

2.Már alsó tagozatban ügyelni kell a megfelelő előkészítő és rávezető gyakorlatokra. Nem szabad elhanyagolni azokat.

3.Korosztálynak megfelelően alkalmazzuk a technikai elemeket.

4.Sohasem késő fejlődni, újat tanulni. Bővítsük folyamatosan tudásunkat testnevelés tanítók körében.

6. ÖSSZEFOGLALÁS

Szakedolgozatom témája a sportjátékok iskolai oktatása. Szakirodalmi áttekintés után, a sportolási szokásokra tértem ki. Ezt követően a sportjátékok oktatási menetét dolgoztam ki. A technikai mozgásanyag mennyire is befolyásolja a sikerességet egy adott sportjátéknál. Próbáltam a manapság legnépszerűbb játékokat megemlíteni. Igaz, egy-egy technikai elemet többféleképpen meg lehetne közelíteni. Függ, a gyermekek fejlettségétől és az alaptechnikák ismerettségéről. Összességében elmondható, hogy a csekély számú testnevelésóra és testedzés komoly problémát okozott a közoktatásban résztvevő korosztályok számára, mert az egészséges fejlődéshez szükséges megfelelő intenzitású és mennyiségű mozgásformák jelentős része ezen a szinten zajlott korábban és pótlásra, helyettesítő szintre nem terelődtek át a sportolási szokások.

A kutatási módszerként online kérdőíveket használtam, amelyeket 31 testnevelést tanító kollegámmal töltettünk ki. Az eredmények alapján jól látható, hogy a sportnak igen nagy jelentősége van a gyermekek életében. A digitalizáció terjedése miatt egyre kevesebb időt töltenek a gyerekek mozgással és sporttevékenységekkel. Ezért is fontos, hogy már kiskoruktól kezdve bátorítsuk Őket a rendszeres testmozgásra és sportjátékokban való részvételre. Az alsó tagozatos korosztálynak különösen fontos a megfelelő megalapozás és a sportjátékok iránti szeretet kialakítása. Reméljük, hogy a jövőben egyre több diák fog kiteljesedni a sportjátékokban, akár hobbi szinten, akár versenyszerűen. Fontos, hogy minél több gyereknek legyen lehetősége megismerni a sportok világát és élvezni a mozgás örömét már az iskolai évek alatt. A sport jótekonny hatással van nemcsak a fizikai egészségre, de a mentális állapotra is, ezért fontos, hogy minél több gyermek részesülhessen ebben a lehetőségben.

Az eredmények tükrözik a sport fontosságát a modern világban, ahol a digitális eszközök egyre inkább átveszik az uralmat az életünk felett, kiemelt fontossága van annak, hogy már gyermekkorban elkezdjük támogatni és ösztönözni a sportolást. A mai rohanó életmódban a fizikai aktivitás egyre kevesebb szerepet kap, pedig a rendszeres testmozgás számos pozitív

hatással bír az egészségünkre és jól-létünkre. Az iskolai eredmények és sportteljesítmények között szoros összefüggés figyelhető meg. A rendszeres testmozgás javítja az agyi funkciókat, segít koncentrálni és jobb teljesítményt nyújtani az iskolai és sportterületeken egyaránt. Emellett erősíti az önbecsülést, a kitartást és a csapatmunkára való képességet is. Az alsó tagozatos korosztály számára különösen fontos a sport iránti érdeklődés és szeretet kialakítása. Az ilyen korban megalapozott sportolási szokások hozzájárulnak ahhoz, hogy a későbbi években is rendszeresen mozogjunk és egészséges életmódot folytassunk. Az egészséges testben egészséges lélek lakozik, és a rendszeres testmozgás segít abban, hogy elkerüljük a különböző életmódbetegségeket is. Fontos hangsúlyozni, hogy a sport nem csak versengésről és eredményekről szól. A sportolás örömteli tevékenység, amely segít abban, hogy kikapcsolódjunk, feltöltődjünk és egy kicsit kiszakadjunk a mindennapi stresszes életünkből. Éppen ezért minden gyermeknek lehetőséget kell biztosítani arra, hogy kipróbáljon különböző sportágakat és megtalálja a számára legmegfelelőbbet.

Összességében elmondható, hogy a sportnak rendkívül nagy jelentősége van mind az egészségünkre, mind a személyiségünk fejlődésére gyakorolt hatás. Ezért fontos, hogy már gyermekkorban támogassuk a rendszeres testmozgást, és biztosítsunk minden lehetőséget a gyermekek számára a sportolásra. Ezzel nemcsak az egészségüket óvjuk meg, hanem olyan életre szóló értékeket és készségeket is megtanítunk nekik, amelyek segítségével sikeres felnőttekké válhatnak.

Irodalomjegyzék:

1. 2012-es Kerettantervről szóló 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet 1.2.9 Testnevelés és sport melléklet
https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/kozoktatas/kerettanterv/Testneveles_A.docx
2. Balogh, L. (2015). Bevezetés a sportdiagnosztikába. Campus Kiadó, Debrecen.
3. Báthori Béla szerk. (1985): A testnevelés elmélete és módszertana, Budapest
4. Boronyai Zoltán, Kókai Dávid, Csányi Tamás (2016): Szivacskezilabdázás az iskolában – tematikus összefoglalás és továbbképzési tananyag a szivacskezilabda oktatásához,
https://www.researchgate.net/publication/332277730_SZIVACSKEZILABDAZAS_A_Z_ISKOLABAN_-TEMATIKUS_OSSZEFOGLALAS_ES_TOVABBKEPZESI_TANANYAG_A_SZIVACSKEZILABDA_OKTATASAHOZ letöltés dátuma: 2024.04.18.
5. Csányi Tamás – Révész László (2015): A testnevelés tanításának didaktikai alapjai, Budapest
6. Csillag Béla, Gál László, Kristóf László, Dr. Tóth Julianna (1999): Sportjátékok II. Sportjátékok elmélete és módszertana-Kézilabdázás, röplabdázás , Nemzedékek Tudása Tankönyvkiadó
7. Dr. Frenkl József, Sportegészségtan (1978.), Budapest
8. Dr. Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana (1976), Sport Könyvkiadó
9. Dr. Németh Zsolt és társai (2015): A sportjátékok oktatásának módszertani javaslatai,
<https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/sportjatekok-oktatasa.pdf> letöltés dátuma: 2024.04.18.
10. Faludi Viktória (2018): Ezért a foci a legnépszerűbb sport – a gyerekek szerint is.
https://hvg.hu/pszichologiamagazin/20180715_Ezert_a_foci_a_legnepszerubb_sport_a_gyerekek_szerint_is Letöltés dátuma: 2024.03.18
11. Fekete Béla (2007): A kézilabdázás technikája, TF, Budapest
12. Ferenczi, G., & Fodor, L., (1997): Oktatástechnológia és oktatástervezés, Stúdium Könyvkiadó, Kolozsvár
13. Fintor Gábor (2016): A mindennapos testnevelés implementációja észak-alföldi általános iskolákban, https://publikacio.uni-eszterhazy.hu/1517/1/179-198_Fintor.pdf , letöltés dátuma: 2024.03.18.
14. Foretic Nikola - Rogulj Nenad (2006): Primjena igara u rukometnom treningu (Játékok alkalmazása a kézilabda edzésben), Split.

15. Fügedi Balázs (2018): Az egészségnevelés tudományterületi szintézise, https://habilitacio.uni-eszterhazy.hu/34/2/Fugedi_tezisek.pdf , letöltés dátuma: 2024.04.18.
16. Gaál Sándorné, Rudnerné Sipos Hajnalka: Gyerek labdajáték /Sportjáték megalapozása/ (2015), Szerzői Kiadás
17. Garamvölgyi Mátyás (1996): A röplabdázás technikája és oktatása, Budapest
18. Dr. Bíró Melinda (2015): Labdajátékok , Budapest https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/02/77/46/dd/1/labdajatekok_570f7f6eaf229.pdf, letöltés dátuma: 2024. 04.24.
19. Huszár Anikó és Bognár József (2006): Fiatal felnőttek testkultúrája, <https://epa.oszk.hu/00000/00035/00104/2006-06-mu-Tobbek-Fiatal.html> , letöltés dátuma: 2024. 04.16.
20. Kerettanterv (2020): A 2020-as NAT-hoz illeszkedő tartalmi szabályozók: https://www.oktatas.hu/koznevelas/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_alt_isk_1_4_evf letöltés dátuma: 2024.03.18
21. Kiss László, Porubszky László, Tarnawa Ferdinánd (1981): Röplabdázás, Országos Testnevelési és Sporthivatal, Budapest
22. Lannert (2021): A pandémia miatti iskolabezárások és a digitális oktatás hatása a tanulók felkészültségére a közoktatásban és a felsőoktatásban, https://tarki.hu/sites/default/files/2022-12/307_324TRIP2022_Lannert.pdf , letöltés dátuma: 2024.04.16.
23. Láng Éva (2019): A mindennapos testnevelés 3+2-es modell által nyújtott lehetőségeinek megvalósulása az „új” típusú mozgásformák alkalmazásával az iskolákban.
24. Lim, S. S. et al. (2012). A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study (nyomán Fintor Gábor fordításában)
25. Magyar Diáksport Szövetség (2021): Mennyit mozogtak a gyermekek a koronavírus-járvány hatására bevezetett korlátozások alatt? https://www.mdsz.hu/wp-content/uploads/2021/08/Gyorsjelentes_Covidfelmeres.pdf , letöltés dátuma: 2024.04.17.
26. Magyar Kézilabda Szövetség (2023): Együttműködési az iskolai kézilabdáról <https://www.mksz.hu/cikk/4840>

letöltés dátuma: 2024.03.18

27. Makszin Imre (2014): A testnevelés elmélete és módszertana, Ludovika Egyetemi Kiadó Nonpr. Kft., Budapest
28. Marczinka Zoltán (1993): Kézilabdázás - egy átfogó tanulmány a játékról, Trio Budapest Kiadó, Budapest.
29. Minarro, P. A. L. (2009): Actividad física para la salud. Departamento de Expresión Musical y Dinámica (nyomán Fintor Gábor fordításában)
30. Mondoni M.(1994): Mini Kosárlabda, MKOSZ, Budapest
31. Németh Zsolt : A sportjátékok oktatásának módszertani javaslatai (Pécs,2015)
32. Gyöngyösi Zoltán: A röplabdázás oktatása, im Németh Zsolt: A sportjátékok iskolai oktatása (Pécs 2015)
33. Péter László (2016): A labdarúgás szociológiája (The Sociology of Football), Kolozsvári Egyetemi Kiadó – Presa Universitară Clujeană, Kolozsvár, 24. oldal
34. Szabad Piac Alapítvány tanulmány – nem megnevezett szerző (2015): A futball társadalmi mobilizációs és integrációs szerepe,
http://www.szabadpiacalapitvany.hu/files/files/SZPA_Tanulamny_Futball_Mobilizacio_Intergarcio.pdf Letöltés dátuma: 2024.03.18
35. Testnevelés-es-sport-helyi-tanterv-3-4.-evfolyam-NAT2020.pdf: letöltés dátuma: 2024.04.05.
36. Varga Péterné (1971) : Az iskolai testnevelés játéakai , Sport Kiadó
37. World Health Organization (2011). Global Recommendations on Physical Activity for Health. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-01037-z> ,
letöltés dátuma: 2024.04.16.

Ábrajegyzék

1. ábra *Kérdőívet kitöltő tanítók aránya* Forrás: saját munka 23. o.
2. ábra *Sportjátékok elterjedtsége* Forrás: saját munka 23. o.
3. ábra *Sportjátékok az adott iskolában* Forrás: saját munka 24. o.
4. ábra *Sportjátékok* Forrás: saját munka 25. o.
5. ábra *Miért tudna meg többet az adott sportjátékról?* Forrás: saját munka 26. o.
6. ábra *Legkedveltebb sport a gyerekek között* Forrás: saját munka 27. o.
7. ábra *Sportjátékok hasznossága* Forrás: saját munka 28. o.
8. ábra *Legnehezebb megalapozás technikai szempontok alapján* Forrás: saját munka 28. o.
9. ábra *Legkönnyebb megalapozás technikai szempontok alapján* Forrás: saját munka 29. o.
10. ábra *Sikerélmény* Forrás: saját munka 30. o.
11. ábra *Legkönnyebb elsajátítás a gyerekek részéről* Forrás: saját munka 31. o.
12. ábra *Legnehezebb elsajátítás a gyerekek részéről* Forrás: saját munka 32. o.
13. ábra *Szabadidős kedvelt sportjáték* Forrás: saját munka 33. o.
14. ábra *Tudatos előkészítő játékok/gyakorlatok* Forrás: saját munka 34. o.
15. ábra *Feltételek adottak-e a különböző sportjátékok oktatáshoz* Forrás: saját munka 35. o.
16. ábra *Szeretne többet megtudni a sportjátékokról?* Forrás: saját munka 35. o.

Mellékletek

1.számú melléklet:

Kérdőívem:

SPORTJÁTÉKOK ISKOLAI OKTATÁSA

Kedves Kitöltő!

Kovács Dóra vagyok, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Kaposvári Campus tanító szakos, végzős hallgatója. A szakdolgozatom elkészítéséhez szeretném a segítségét kérni az alábbi kérdőív kitöltésével. Témám a sportjátékok iskolai oktatása. A kérdőív önkéntes és névtelen. Az Ön adatai semmilyen módon nem lesznek azonosíthatóak, kizárólag szakdolgozatom elkészítéséhez fogom felhasználni.

Kérem csak testnevelést tanítók töltsék ki!

A kitöltés kb. 10 percet vesz igénybe!

Köszönöm, hogy kitöltésével hozzájárul szakdolgozatom sikeres elkészítéséhez!

* Kötelező kérdés

1. Az Ön neme? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Nő

☐ Férfi

2. Az Ön intézményében, ahol jelenleg tanít, mennyire elterjedtek a sportjátékok? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

1 2 3 4 5

Egy ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Teljes mértékben

3. Mely sportjátékok jellemzőek? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- ☐ Kézilabda
- ☐ Labdarúgás
- ☐ Kosárlabda
- ☐ Röplabda
- ☐ Tenisz
- ☐ Floorball
- ☐ Vízilabda

4. Mi az a sportjáték , amiről többet megtudna? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- ☐ Kézilabda
- ☐ Labdarúgás
- ☐ Kosárlabda
- ☐ Röplabda
- ☐ Tenisz
- ☐ Floorball
- ☐ Vízilabda

5. Miért tudna meg többet, arról a sportjátékról amit bejelölt?

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- ☐ Kedvelem ezt a sportot
- ☐ Gyerekek kedvence
- ☐ Sikeres Magyarország ebben a sportban
- ☐ Érdeklődés felkeltés miatt
- ☐ Ezt sportoltam
- ☐ Ezt nem sportoltam soha
- ☐ Egyéb

6. Mi lehet Ön szerint a legkedveltebb sport a mai gyerekek között? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- ☐ Kézilabda
- ☐ Labdarúgás
- ☐ Kosárlabda
- ☐ Röplabda
- ☐ Tenisz
- ☐ Floorball
- ☐ Vízilabda

7. Testnevelés órán mi az a sportjáték, amely Ön szerint hasznos lehet a *
diákok számára?

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- ☐ Mindegyik
- ☐ Egyik sem
- ☐ Kézilabda
- ☐ Labdarúgás
- ☐ Kosárlabda
- ☐ Röplabda
- ☐ Tenisz
- ☐ Floorball
- ☐ Vízilabda

8. Véleménye szerint melyiket a legnehezebb megalapozni a technikai szempontok alapján? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- ☐ Kézilabda
- ☐ Labdarúgás
- ☐ Kosárlabda
- ☐ Röplabda
- ☐ Tenisz
- ☐ Floorball
- ☐ Vízilabda

9. Véleménye szerint melyiket a legkönnyebb megalapozni a technikai szempontok alapján? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- ☐ Kézilabda
- ☐ Labdarúgás
- ☐ Kosárlabda
- ☐ Röplabda
- ☐ Tenisz
- ☐ Floorball
- ☐ Vízilabda

10. A tapasztalatok alapján melyik sportjáték tud sikerélményt adni a gyermekek számára? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- ☐ Kézilabda
- ☐ Labdarúgás
- ☐ Kosárlabda
- ☐ Röplabda
- ☐ Tenisz
- ☐ Floorball
- ☐ Vízilabda

11. A tapasztalatok alapján melyik sportjátékot tudják elsajátítani a gyermekek a legkönnyebben? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- ☐ Kézilabda
- ☐ Labdarúgás
- ☐ Kosárlabda
- ☐ Röplabda
- ☐ Tenisz
- ☐ Floorball
- ☐ Vízilabda

12. A tapasztalatok alapján melyik sportjátékot tudják elsajátítani gyermekek a legnehezebben? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- ☐ Kézilabda
- ☐ Labdarúgás
- ☐ Kosárlabda
- ☐ Röplabda
- ☐ Tenisz
- ☐ Floorball
- ☐ Vízilabda

13. Véleménye szerint melyik sportjátékot űzik a gyerekek gyakran a szabadidejükben? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- ☐ Kézilabda
- ☐ Labdarúgás
- ☐ Kosárlabda
- ☐ Röplabda
- ☐ Tenisz
- ☐ Floorball
- ☐ Vízilabda

14. Alkalmaznak tudatosan előkészítő játékokat/gyakorlatokat? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
- ☐ Nem

15. Adottak-e a feltételek a különféle sportjátékok oktatásához? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Igen

☐ Nem

16. Szeretne a sportjátékokról többet megtudni? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Igen

☐ Nem

☐ Elegendő, amit tudok.

**Köszönöm szépen, hogy megtisztelt és hozzájárult
szakdolgozatom kutatási tervéhez!**

Kovács Dóra

Nyilatkozatok

1.számú nyilatkozat

Nyilatkozat a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

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/portfólió¹ nyilvános hozzáféréseiről és
eredetiségéről

A hallgató neve: KOVÁCS DÓRA
A Hallgató Neptun kódja: D505DJ
A dolgozat címe: SPORTJÁTÉKOK ISKOLAI OKTATÁSA
A megjelenés éve: 2024.
A konzulens intézetének neve: NEVELÉSTUDOMÁNYI INTÉZET
A konzulens tanszékének a neve: _____

Kijelentem, hogy az általam benyújtott
záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² 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 mindenkor
szellemi tulajdon-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 eltelte után
nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2024 év 04 hó 12 nap

Kovács Dóra
Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

2.számú nyilatkozat

Konzulensi nyilatkozat

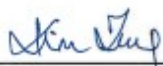
NYILATKOZAT

Kovács Dóra (név) (hallgató Neptun azonosítója: (D505DJ) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A szakdolgozatot a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: 2024. év április hó 26. nap


belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendó.

³ A megfelelő aláhúzendó.