Simon István Ágoston

1-7 éves gyermekek testnevelésének módszertana

SOPRONI EGYETEM KIADÓ

Sopron, 2021

SOPRONI EGYETEM

BENEDEK ELEK PEDAGÓGIAI KAR

Simon István Ágoston

1-7 éves gyermekek testnevelésének módszertana

SOPRONI EGYETEM KIADÓ

Sopron, 2021

Szerző

Dr. Simon István Ágoston

egyetemi docens, Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron

Felelős kiadó: Prof. Dr. Fábián Attila

a Soproni Egyetem rektora

Lektorálta

Bucsy Gellértné Dr.

főiskolai tanár, professor emerita

Soproni Egyetem Kiadó, Sopron

2021

ISBN 978-963-334-382-1

Copyright ©Simon István Ágoston,
Copyright ©Soproni Egyetem Kiadó

EFOP-3.4.3-16-2016-00022 „QUALITAS” Minőségi felsőoktatás fejlesztés Sopronban, Szombathelyen és Tatán projekt támogatásával.

Tartalomjegyzék

Bevezetés ... 7

I. Testnevelés elméleti alapjai ... 8

I.1. A testnevelés alapfogalmai ... 8

I.1.1. Kultúra - Testkultúra ... 8

I.1.2. Egészség ... 10

I.1.3. Sporttudomány ... 12

I.1.4. Testi nevelés – Testnevelés ... 12

I.1.5. Mozgásműveltség ... 14

I.2. A testnevelés célja, feladata ... 15

I.2.1. A bölcsődei testnevelés célja ... 17

I.2.2. Az óvodai testnevelés célja ... 18

I.2.3. A bölcsődei és óvodai testnevelés feladata ... 20

I. 3. A testnevelés eszközei ... 26

I.3.1. Testgyakorlatok ... 26

I.3.2. A mozgásos játékok ... 29

I.3.3. Sportágak ... 29

I.3.4. Elméleti ismeretek ... 30

II. A 1-7 éves korosztály mozgásfejlődési sajátosságai ... 33

II.1. A motoros fejlődés fiziológiai alapjai ... 34

II.2. A motoros fejlődés egyén és környezet kölcsönhatás generálta tényezők ... 37

II.3. A mozgásfejlődés szakaszai ... 38

III. A motoros képességek és fejlesztésük ... 46

III.1. Kondicionális képességek ... 47

III.1.1. Erő ... 48

III.1.2. Gyorsaság ... 50

III.1.3. Állóképesség ... 51

III.2. Koordinációs képességek ... 52
III.2.1. Egyensúlyozó képesség ... 53
III.2.2. Téri tájékozódó képesség ... 53
III.2.3. Kinesztétikus differenciáló képesség (Mozgásérzékelés) ... 54
III.2.4. Reakcióképesség ... 54
III.2.5. Ritmusképesség ... 54
III.2.6. Gyorsasági koordináció ... 55
III.2.7. Állóképességi koordináció ... 55
III.3. Hajlékonyság, ízületi mozgékonyság ... 55
III.4. Motoros képességek fejlesztése ... 57
III.4.1. Kondicionális képességek fejlesztése ... 58
III.4.2. Koordinációs képességek fejlesztése ... 61
III.4.3. Hajlékonyság, ízületi mozgékonyság ... 63
II.4.4. Szenzitív (érzékeny) fázisok a motoros képességek fejlesztésében ... 63
IV. Az oktatás folyamatának értelmezése, elemzése a bölcsődei és az óvodai testnevelésben 66
V. Az oktatási folyamatot meghatározó tényezők ... 74
V.1. A pedagógus személye, pedagógiai és szakmai felkészültsége ... 74
V.1.1. A pedagógus koncepciója, szemlélete ... 74
V.1.2. A pedagógus kommunikációja ... 76
V.1.3. A pedagógus- gyermek interakciói ... 79
V.2. Didaktikai alapelvek és feladatok megvalósítása ... 81
V.3. Tervezés ... 89
V.3.1. A tervezés folyamata ... 89
V.3.2. A tervezés szintjei ... 92
V.3.2.1. Országos szint ... 92
V.3.2.2. Helyi szint ... 92
V.3.2.3. Személyi szint ... 93

V.4. Oktatási stratégiák, oktatási módszer ... 103
V.4.1. Oktatási stratégiák ... 103
V.4.2. Oktatási módszerek ... 105
V.4.3. Foglalkoztatási formák az 1-7 éves gyermekek testnevelésében ... 116
VI. Az 1-7 éves korosztály testnevelésének mozgásrendszere ... 120
VI. 1. Bemelegítés (Gimnasztika: rendgyakorlatok, természetes gyakorlatok, határozott formájú gyakorlatok, mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal) gyakorlatai ... 120
VI.1.1. Rendgyakorlatok ... 120
VI.1.2. Természetes gyakorlatok ... 122
VI.1.3. Határozott formájú gyakorlatok ... 124
VI.1.3.1. A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok felosztása ... 125
VI.1.3.2. A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok szaknyelve, leírása ... 130
VI.1.3.3. A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok tervezésének, lebonyolításának szempontjai ... 141
VI.1.4. Mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal ... 143
VI.2. Fő gyakorlatok ... 144
VI.2.1. Atlétikai mozgások ... 144
VI.2.2. Tornamozgások ... 151
VI.2.3. Labdás feladatok ... 161
VI.3. Befejező rész gyakorlatai ... 166
VI.3.1. Játék ... 166
VI.3.1.1. A játékok felosztása ... 167
VII. Alternatív mozgásformák az 1-7 éves korosztály testnevelésében ... 175
VII.1. Úszás ... 175
VII.1.1. Az úszás elsődleges és másodlagos hatásai ... 175
VII.1.2. Óvodai úszásoktatás ... 177
VII.1.3. Az úszásoktatás tárgyi és személyi feltételei ... 178

VII.1.4. Az úszásoktatás menete 184

VII.1.4.1. A vízhezszoktatás 184

VII. 1.4.2. Úszótechnikák oktatása 185

VII.2. Gyógytestnevelés az óvodában 186

VII.2.1. Óvodai gyógytestnevelés meghatározása 187

VII.2.2. Óvodai gyógytestnevelés célja, feladata, eszközrendszere 188

VII.2.3. Az óvodai gyógytestnevelés helye az óvoda nevelési rendszerében 190

VII.2.4. A leggyakrabban előforduló orthopédiai elváltozások és prevenciójuk kisgyermekkorban 191

VII.2.4.1. Gerincelváltozások 191

VII.2.4.2. Egyéb mozgásszervi elváltozások 200

VII.2.5. A leggyakrabban előforduló belgyógyászati betegségek és prevenciójuk kisgyermekkorban 205

Felhasznált szakirodalom 216

Bevezetés

A fiatalok rossz egészségi állapota miatt napjainkban a testedzés minden eddiginél nagyobb jelentőséggel bír a gyermekek életében. A nevelésben szerepet vállaló személynek feladata a gyermekek egészségi állapotromlásának a megállítása. Az egészség szempontjából akkor tudunk eredményes munkát végezni, ha a gyermekinket a lehető legkorábban kezdjük el szocializálni az egészséges életvitelre. A szocializációs folyamat a kisgyermekek (1-7 éves korosztály) esetében két meghatározó területen valósulhat meg, a családban illetve az intézményesített nevelésben, a bölcsődében és az óvodában. Az egészséges életmód kialakításának egyik meghatározó eszköze a testi nevelés, azon belül a testnevelés.

A XX. században a bölcsődének, mint az egészségügyi, szociális célok megvalósítás helyszínének a funkciója elsősorban a megőrzés illetve a gondozás volt. Az utóbbi 10 évben ez a felfogás gyökeresen megváltozott, s a bölcsőde az óvodához hasonlóan az intézményesített nevelés színtere lett. A társadalmi elvárások is a gyermekközpontú, szakmailag megalapozott bölcsődei nevelés megvalósítását szorgalmazzák. A nevelési területek közül a testi nevelés valamilyen megjelenési formában már eddig is jelen volt a bölcsődében, ellenben a testnevelés megvalósítása az utóbbi időben vált gyakorlattá. A bölcsődei testnevelés megjelenésével a kisgyermekkori intézményesített testnevelés az óvodás kornál korábbi időpontban kezdődik, valamint módszertana újabb sajátosságokkal bővül.

Az óvodai testnevelést támogató megfelelő számú szakirodalmával (a teljesség igénye nélkül: Becsy - Kunos (1993), Kunos Ané. (1992), Gaál Sné. –Kunos Ané. (2000), Gaál Sné. –Bencze Sné. (2004), Bucsyné (2007), Bucsyné (2017)) szemben a bölcsődei testnevelés szakirodalma csekély, amelyből kiemelhetjük Bucsyné (2010) „Testnevelés a bölcsődében” című könyvét.

Könyvünk célja az 1-7 éves korosztály testnevelésének komplex bemutatása, amelyben a korosztályi sajátosságok mellett a különböző korosztályok testgyakorlatainak egymásra épülését is tárgyaljuk. Segítséget szeretnénk nyújtani az 1-7 éves korosztály nevelésével foglalkozó pedagógusoknak a bölcsődei, óvodai testnevelés tervezéséhez, vezetéshez, az életkori sajátosságokhoz igazodó módszerek alkalmazásához.

I. Testnevelés elméleti alapjai

I.1. A testnevelés alapfogalmai

A testnevelés hatékony oktatása nem nélkülözheti az ezen a területen használt fogalmak megfelelő értelmezését, amely hozzájárul a testneveléssel foglakozó pedagógusok, szakemberek egységes szemléletéhez, közös gondolkodásához. A tudatos tervezéshez, a minőségi testnevelés eléréséhez szükséges ismerni a sporttudományban használatos fogalmakat, azok értelmezését, egymással való kapcsolatukat, összefüggéseiket, a sporttudomány rendszerében elfoglalt helyüket. A következőkben ehhez nyújtunk segítséget a kisgyermekek nevelésével foglalkozó pedagógusoknak.

I.1.1. Kultúra - Testkultúra

A testkultúra a sporttudomány egyik legfontosabb alapfogalma, amely szerves része az egyetemes kultúrának, így a fogalom meghatározásakor szükségszerű a **kultúra** értelmezésével kezdeni a téma tárgyalását. A kultúra a latin colore igéből származik, jelentése művelni. A „cultura agri" kifejezés az embert környező természet gondozását, ápolását jelenti. A Magyar Nagylexikon szerint *„A kultúra azon képességek, (anyagi, viselkedésbeli, szellemi) teljesítmények, társadalmi intézmények összessége, amelyek megkülönböztetik az embert az állatvilágtól, és amelynek révén a történelem folyamatában természeti állapotából kiemelkedett. Tárgyiasult formában társadalmilag továbbadott képességek és tapasztalatok együttese."* (Magyar Nagylexikon, 2000, 11. kötet. 619–620. o.) Rókusfalvi (2001, 139. o.) értelmezésében *„a kultúra az embernek az az értékalkotó tevékenysége, amellyel – a természet törvényeinek engedelmeskedve – anyagi és élő környezetét, s benne önmagát mind nagyobb értékre emelve alakítja"*. Takács (2005) a kultúrát történelmi kategóriaként említi, amely rendkívül összetett tartalmakat foglal szintézisbe és igen érzékeny a gazdasági, politikai felfogásokra, trendekre. Nagyon leegyszerűsítve kimondhatjuk, hogy a kultúra nem más, mint az ember és az általa teremtett objektivációk közötti viszony (Takács, 1999). Objektiváción a természeti és művi környezetet (lakás, lakókörnyezet, stb.),a tárgyak halmazát, a termelési és fogyasztási szokásokat, társadalmi struktúrákat (család, sportcsoport, stb.), az életmódot értjük. Ide sorolhatjuk még a tudományokat, erkölcsi és vallási normákat, szimbólumokat, művészeteket. Makszin (2014) a kultúra fogalmának tárgyalása során kiemeli az értéket és a közösséget, mint a kultúra meghatározó elemeit. A közösségek értékeket hoznak létre, határoznak meg, melyek mentén szervezik életüket. Az érték, értékrend irányt mutat az egyén

számára is, amikor döntési helyzetbe kerül. Takács (2005) Hunter nyomán két kultúramodellt vázolt fel (1. tradicionális, vallásos, 2. modern, anyagelvű), amelyeket meghatározott értékek jellemeznek, de sajnos egyikben sem jelenik meg a test művelése, „karbantartása", mint érték. Az 1960-as évektől megjelenő társadalmi mozgalmak (békemozgalmak, „zöldek", stb.) - amelyeket azon személyek hoztak létre, akik kiábrándultak a hagyományos kultúramodellekből, s választ kerestek a civilizációs problémákra, a globalizáció kihívásaira – megjelenése, tevékenysége következményeként kialakult egy új, harmadik kultúramodell, a kreatív (átfogó) kultúramodell. Az új kultúrafelfogásban meghatározó elemmé vált a test, a szellem és a lélek egészséges összhangjának megteremtése, mert az emberi élet legfontosabb értéke e hármas egység harmonikus működése. Ezen harmonikus működést segíti elő a testkultúra, amely az egyetemes kultúra részeként, speciális értékeivel irányt mutat az adott közösség számára.

Röthig (1976) a **testkultúrát** az egyetemes kultúra organikus részeként határozza meg, amely az ember egészségügyi kultúrájának egy részét és mozgáskultúráját foglalja magában. A testkultúra tartalmilag mindazon szellemi és anyagi értékek összességét jelenti, amelyet az emberi társadalom fejlődése során létrehozott és értékként megőrzött, a társadalmon belül lezajló aktivitása, fizikai tevékenysége segítségével. Takács (1999) szerint a testkultúra az emberi test részben veleszületett (genetikus) állapotát, valamint annak „karbantartását", fejlesztését, esetleg korrigálását jelenti az erre a célra alkalmas objektivációk segítségével. Az objektivációkon a testgyakorlatok, a természet erőinek (víz, levegő, napfény stb.) kihasználását, a sportágakat, a testkulturális eszközöket (beleértve a legegyszerűbb rongylabdától az ultramodern erősítőgépekig mindent), a sportlétesítményeket (tornatermek, pályák, fitneszcentrumok stb.) és végül, de nem utolsósorban azokat az ismereteket (sporttudomány) értjük, amelyek szükségesek a test optimális „kulturálásához".

Bíróné (2004) a testkultúrát érték- és normarendszerként határozza meg, amely a célra irányított tevékenységek folyamatában (testnevelés, sport, rekreáció, mozgásművészetek, testi, nevelési tevékenységek stb.) hozzájárul az emberi személyiség egészséges testi és szellemi fejlődéséhez. A testkultúra értékrendszerében itt már hangsúlyos szerepet kap a test és a szellem együttes fejlődése, hiszen az ember bio-pszicho-szociális egység, következésképpen a test kulturálása – vagy annak elmaradása – hatással van személyisége egészére, az értelmi képességeire, szociális, társadalmi, erkölcsi, érzelmi-akarati tulajdonságaira, képességeire (Rétsági, 2011).

A közösség testkultúrájának minősége, értékrendje hatással van az egyén személyiségének fejlődésére. Napjainkban a test, mint érték jelenik meg, s egyre többen ismerik fel, hogy a test

és a szellem együttes fejlesztése segít hozzá a fejlődéshez. Ennek a felismerésnek az eredményeként a nyugati társadalmakban, s talán kimondhatjuk, Magyarországon is felértékelődött a testkultúra és az emberek egyre nagyobb százaléka törekszik ennek a „paradigmaváltás”-nak megfelelni. Az egészséges ember, mint érték jelenik meg a társadalmakban, aki nélkül nem lehet sikeresen kiépíteni a jóléti rendszert. A fogalom meghatározások alapján kijelenthetjük, hogy a testkultúra meghatározó célértéke az egészséges ember, amelynek eléréséhez eszközként jelenik meg a testnevelés és a sport, de véleményünk szerint meghatározó elem az egészségfejlesztés is. E három terület egyben a testkultúra művelésének leghatékonyabb formái is.

A fentiek alapján fontos hangsúlyozni, hogy a kisgyermekek nevelésével foglalkozó pedagógusokkal szemben kiemelt elvárás, hogy megfelelő testkulturális műveltséggel rendelkezzenek, s ezen értékrendek mentén neveljék a rájuk bízott gyermekeket. Az 1-7 éves korosztály befogadó attitűdje lehetőséget ad a pedagógus számára, hogy mintaadásával, tevékenységével megfelelő testkulturális környezetet teremtsen a gyermekek számára, s ezáltal hozzájáruljon az egészséges pszichoszomatikus fejlődéshez.

I.1.2. Egészség

A testkultúra egyik meghatározó célja az egészséges életvitel megteremtése, fenntartása, amely cél eléréséhez szükséges az **egészség**, mint fogalom meghatározása.

A tudományterületek oldaláról megközelítve, a fogalom más és más arcát ismerhetjük meg.

Az egészségtudományok az emberi egészség megőrzésének és fejlesztésének törvényszerűségeit vizsgálják (Kopp, 2002). Ezen belül az orvostudomány az egészség fogalmát a betegség és gyógyítás irányából közelíti meg, hiszen a betegség megelőzésével, megléte esetén megszüntetésével, a betegségmentes állapot visszaállításával, de legalábbis a fájdalom és szenvedés minimumra szorításával foglalkozik. Az egészségfogalom testi jellege dominál.

A pszichológia tudománya szempontjából a lelki egészség dimenzió a vizsgálódás tárgya. Ez különösen érdekes, mivel az egészséges lélek kialakulásának legfontosabb, ha úgy tetszik szenzitív időszaka a gyermekkor. A pszichológia szerint a szerető, pozitív, meleg, harmonikus környezetben felnövekvő gyermek mentálisan kiegyensúlyozott, egészséges felnőtté válik, ami nélkül az egészségmegőrzés, a gyógyítás és gyógyulás folyamata mindenképpen sérül. Így a legfontosabb szerepe a lelki egészség kialakulásában a családnak van, de kiemelt szerep jut a pedagógiának is, hiszen a tervezett fejlesztés szempontjából igen lényeges ennek a személyiségfejlődésnek, fejlesztésnek a lelki egészség kialakításában való részvétele. A lelki

egészség esetén alapfogalmak az örömkészség, az alkalmazkodni tudás, a lelki hajlékonyság, a belső harmónia és a béke. Így érthető Rókusfalvy definíciója, mely szerint:
„Az egészség: az ember egészsége, az ember teljessége, szüntelen fejlődési folyamat, azaz teljes értékű testi és lelki (ebben foglaltan erkölcsi) működőképesség, edzettség, ellenálló képesség, fejlődőképes életvezetés: maga a kiteljesedő élet." (Rókusfalvy, 2001, 64. o.)
A szociológia és a politikatudományok az egészség fogalmát a társadalom irányából szemléli. Az egészségügy megszervezése, az egészségügy gazdasági vonatkozásai, az egészséget társadalmi szinten meghatározó (környezeti, társadalmi, kulturális) tényezők kutatása (Andréka és mtsai, 2000), a különböző társadalmi csoportok szociális jólétének biztosítása, az egészséges emberi kapcsolatok vizsgálata (Glatz, 1998), az egészség fogalom közösségi oldalát gazdagítja. A neveléstudomány szempontjából is lényeges kérdés az egészség, hiszen a pedagógia központi feladata a személyiség komplex fejlesztése, az egész személyiségé, az egészséges személyiségé. Nevelési cél olyan személyiség kialakítása, aki aktívan irányítja életét, nem csak alkalmazkodik a környezetéhez, de védi egészségét és olyan életvitelt, életmódot alakít ki, mely ezt szolgálja. A testi nevelés kategóriája foglalja magába azokat a feladatokat, melyek az egészségre nevelést szolgálják (Gombocz, 1989).
Ha a sporttudományok irányából közelítünk, az egészség fogalomhoz, akkor további elemekkel gazdagodik a meghatározás. A Sportlexikon (Nádori, 1985, 220.o.) szerint az egészség *„az életműködések és a lelki működés zavartalansága, a szervezet betegség nélküli állapota"*. Ehhez a leegyszerűsített definícióhoz képest komoly előre lépés Bíróné (2004) meghatározása, amely szerint az egészség fizikai, pszichikai és szociális egyensúlyi állapot, melyben fontos kihangsúlyozni az egészség dinamikus jellegét, az aktív egészségvédelmet és az egyén – egészsége érdekében kifejtett – tevékenységét. A testünk, a lelkünk és a közösségi létünk is állandó változásokban realizálódik, melyre az egyensúly megtartásával, visszaállításával reagálunk, ami mozgás, cselekvés, mozgásos cselekvések bonyolult rendszerében valósul meg. Az egyensúlyi állapot visszaállítása érdekében akár szenvedéseket, fájdalmakat is vállalunk, ami a betegség-egészség elkülönítés bizonytalanságát és egyben bonyolultságát is jelzi. A teljességhez hozzátartozik Frenkl (1999) korszerű egészségfogalma, aki szerint az egészség alkalmazkodó képesség, hiszen a holnap ideálja, a testileg-lelkileg egészséges, edzett, fejlett alkalmazkodóképességű, teherbíró autonóm ember.
Az egészségfogalmat a különböző tudományterületek (sporttudomány, egészségtudomány, neveléstudomány, pszichológia, szociológia) oldaláról való megközelítés után, témánk szempontjából az alábbiakban fogalmazhatjuk meg: ***„Az egészség alapvető értékkategória,***

amely a szervek, szervrendszerek teljesítőképessége, betegségtől való mentessége, teljes testi, szellemi, szociális jólét, egyensúlyi állapot, alkalmazkodó képesség" (Simon, 2015, 28.o.). Az egészség nem más, *„mint annak mértéke, hogy az egyén vagy csoport mennyire képes egyrészt törekvéseinek realizálására és szükségletei kielégítésére; másrészt pedig a környezet megváltoztatására vagy az azzal való megbirkózásra. Az egészséget tehát a mindennapi élet erőforrásának tekintjük, nem pedig céljának;"* (WHO, 1984)

I.1.3. Sporttudomány

A testkultúra két meghatározó eszköze a testnevelés és sport. Ezek fogalmának tárgyalását csak a sporttudomány definícióján keresztül tehetjük meg.

A sporttudomány fiatal tudományág, amelynek értelmezésével több publikáció is foglalkozott (Bíróné, 2004; Bognár, 2009; Bucsyné 2010), ezért úgy gondoljuk, hogy mi csak a fogalom meghatározására koncentrálunk. Bíróné (2004) szerint ***a sporttudomány az emberi társadalom egyetemes kultúrájának részterületeként, a testkultúrának leképezésére szolgáló eszmerendszer – tudományosan igazolt, rendszerezett, általánosított elvek, tételek, törvények és törvényszerűségek, elméletek és módszerek együttese.*** A sporttudomány természet- és társadalomtudományi ismereteket integráló multidiszciplináris tudományág, amelynek kutatási területe, tárgya a testkultúra jelenségei valamint a sportoló ember. (Bognár, 2009) A sporttudomány komplex volta miatt nehezen helyezhető el a hagyományos tudományos kategóriákba. (Bucsyné, 2010) Számos szállal kötődik a természettudományok közül a kémiai, biológiai és fizikai tudományokhoz, az orvostudományokhoz, a társadalomtudományok közül a szociológiai tudományokhoz, a neveléstudományokhoz, a bölcsésztudományok közül a pszichológiai tudományokhoz, ezzel is bizonyítva multidiszciplináris voltát.

I.1.4. Testi nevelés – Testnevelés

Testi nevelés (szomatikus nevelés)

Napjainkban az intézményesített kisgyermeknevelés területén nagyobb jelentőséget kap a nevelés, amely Gombocz (2008) sportpedagógiai szemléletét követve testi, erkölcsi, értelmi, esztétikai és közösségi nevelésben valósul meg. A testi nevelés a 1-7 éves korban kiemelt szerepet kap, hiszen a gyermek élete első lépéseit teszi meg, s ezek a lépések meghatározók lehetnek a későbbi évek során. A megfelelő egészségi állapot kialakítása, fenntartása csak egy helyesen kialakított egészségmagatartással érhető el, amelynek egyik meghatározó eleme a testi nevelés. A Makszin (2014) szerint a testi nevelés olyan nevelési terület, amely felöleli mindazon tevékenységek és intézkedések széles körét, amelyek életminőségünk kialakításáért,

annak fenntartásáért felelősek és az egészség megszilárdítására, megtartására, fejlesztésére és a fizikai aktivitás megszilárdítására irányulnak. Hamar (2016) a testi nevelést a szélesebb értelmű személyiségfejlesztés részeként határozza meg a nevelés hatásrendszerén belül. Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a ***testi nevelés olyan nevelő célzatú hatásrendszer, amely a testkultúra, a mozgásműveltség, az egészségkultúra fejlesztése révén járul hozzá a személyiség sokoldalú fejlesztéséhez.*** A testi nevelés feladatai közé tartozik a test harmonikus fejlődésének elősegítése, az egészséges testi fejlődés körülményeinek megteremtése, a különböző fizikai tevékenységek lehetőségének megteremtése által a motoros képességek fejlesztése. Látható, hogy a testi nevelés több mint a test mozgatása, s azt nem lehet leszűkíteni a mozgásos cselekvések témakörére. A testi nevelés meghatározó eleme a fizikai aktivitás mellett a helyes napirend, az időjárásnak megfelelő öltözködés, a megfelelő higiéniás szokások kialakítása, a helyes táplálkozás kialakítása, a termek megfelelő oxigén ellátása, stb.. A fentiekből következik, hogy a testi nevelés a testkultúra céljainak megvalósítását, értékrendjének elsajátítását szolgáló egyik eszköz, s ezért a nevelés minden szereplőjének (szülők, nagyszülők, kisgyermeknevelők, óvodapedagógusok, tanítók, tanárok és egyéb, a nevelési folyamatban résztvevő személyek) feladata ennek az összetett nevelési területnek a fejlesztése. A legnagyobb szerepet természetesen a családnak kell vállalnia, de a bölcsődének, az óvodának, mint a kisgyermeknevelés intézményesített formájának is hatékonyan kell részt vállalnia abban, hogy a gyermekek első szocializációs lépései helyes irányba mutassanak. Ennek a feladatnak csak a helyes testkulturális magatartással rendelkező tekintélyi személyek (szülők, pedagógusok, edzők[1]) tudnak csak megfelelni.

Testnevelés

A testnevelés a testi nevelés hatásrendszerének szerves része, annak legtervszerűbb, intézményesített változata (Hamar, 2016a.), a fizikai tevékenységek intézményesített formája. A testnevelés értelmezését többen többféleképpen tették meg. Kunosné (1992) szerint a testnevelés tervszerű, rendszeres ráhatás a szervezetre, amely a testgyakorlatok tudatos alkalmazásával a személyiség sokoldalú fejlesztését, a motoros képességek és a mozgáskészségek kibontakoztatását, a mozgásműveltség fejlesztését szolgálja. Bánhidi (2001) az intézményes oktatási rendszer tantárgyának nevezi, amelyben az emberi test fizikai és

[1] Az óvodai életben egyre gyakrabban jelennek meg a különböző sportági foglalkozások, amelyeket sok esetben nem pedagógus, hanem edző vezet. Ezért fontos, hogy ezeket a tekintélyi személyeket is bevonjuk a testi nevelés folyamatába.

szellemi aktivitásának a nevelése történik az egészséges életmód érdekében. Makszin (2014) a testnevelésen szervezett, intézményes keretek között zajló, konkrét célokkal, tartalmakkal és követelményekkel rendelkező nevelési tevékenységet ért. Bíró (2015) az előzőekben leírtak mellett a testnevelés személyiségfejlesztő hatását emeli ki. A testnevelés meghatározásokat figyelembe véve, azok értékeit megtartva kimondhatjuk, hogy a ***testnevelés olyan intézményesített keretek között megvalósuló tervszerű, nevelési célzatú komplex hatásrendszer, amely a testgyakorlatok tudatos alkalmazásával elősegíti a motoros képességek, a mozgásműveltség fejlesztését, a mozgáskészség minél magasabb szintű kialakítását, ezzel hozzájárulva a személyiség sokoldalú fejlesztéséhez.***
Hangsúlyozni szeretnénk, hogy a testnevelés egyik meghatározó eszköze (a sport mellett) a helyes testkultúra kialakításának, a testi nevelés megvalósításának az egészséges, jól megélt élet megalapozásának, elérésének.

I.1.5. Mozgásműveltség

A mozgásműveltség a kulturált, képzett ember műveltségének része, tanulás, gyakorlás által megszerzett sokrétű mozgáskészség, az ezekhez kapcsolódó ismeretek, normák, attitűdök és értékek rendszere. Potenciális cselekvőképességként is értelmezhető, amelynek alapja és feltétele a motoros (kondicionális és koordinációs) képességek optimális szintje, ezek variabilitása, a jó helyzetfelismerő képesség, a gyors döntési készség, a leleményesség, a célszerűség, a kezdeményezőkészség és a gyakorlatiasság. Mozgásműveltségen – röviden – egy széles értelemben vett cselekvéskulturáltságot értünk. (Makszin, 2014; Hamar, 2008)
Ekler (2011) szerint (Báthori, 1994, nyomán) a mozgásműveltség a testkulturális javak azon része, amely magába foglalja a praktikus köznapi cselekvésmegoldásokat, a játékokban, sportokban megtanulható konkrét cselekvésformákat, mozgáskészségeket és az ezek eredményes működtetéséhez szükséges képességeket és szellemi javakat. A mozgásműveltség birtoklása aktív tevékenység nélkül nem lehetséges, így az egyéni mozgásműveltség tükrözi az adott egyén mozgásról alkotott értékítéletét illetve az azzal kapcsolatos attitűdjét. A mozgásműveltség szoros kölcsönhatásban van a fizikai cselekvőképességgel, amelynek szintje meghatározza az egyén életvitelének minőségét, egészségét. E téma tárgyalásánál meg kell említenünk a mozgásműveltség kialakulását pozitív irányban befolyásoló játék- és sportműveltséget, amelyek szintén meghatározó tényezői a fizikai cselekvőképesség szintjének, ugyanakkor nem csak az egyén cselekvéseire vannak hatással. A játék- és sportműveltség mintegy részhalmazként tartalmazza a mozgásműveltséget, de a cselekvéskulturáltság mellett hatással vannak a személyiség (elsősorban játékműveltség) illetve az értelmi képességek

(elsősorban a sportműveltség) fejlődésére. A három terület szoros kölcsönhatásban van egymással, egyik fejlődése hatással van a másik kettőre. A mozgásműveltség fejlődése megkönnyíti a sportági technikák elsajátítását, a különböző játékok hatékonyabb, élvezetesebb végrehajtását. Ugyanakkor a sport- illetve a játékműveltség fejlődése révén az alapvető mozgásformákat magasabb készségszinten sajátítják el, amely pozitívan hat a mozgásműveltségre.

A cselekvéskulturáltság eléréséhez számos motoros cselekvés minőségi elsajátítása szükséges, mint:

- a testgyakorlatok,
- mozgásos játékok,
- sportágak,
- intellektuális ismeretek
- a járulékos tényezők. (Makszin, 2014)

A fent említett motoros cselekvések, mint a testnevelés eszközei segítik elérni a mozgásműveltség kialakítását, így ezek részletesebb tárgyalását a későbbi fejezetekben tesszük meg.

I.2. A testnevelés célja, feladata

A bölcsődei, óvodai testnevelés az intézményesített testnevelés első helyszínei (attól függően, ki mikor kezdi az intézményesített nevelést), ezért céljainak és feladatainak meghatározásánál a testnevelés céljait és feladatait szükséges ismerni, hogy e célok elérésének alapjait az 1-7 éves korban megfelelő szinten sikerüljön lerakni.

Makszin (2014) legáltalánosabb célok szintjéről, általánosabb célok szintjéről és legkonkrétabb célok szintjéről beszél, Rétsági (2011) is hasonló hármas célrendszert fogalmaz meg, amelyben az általános célt, a konkrét célt és a legkonkrétabb célt határoz meg. E két felfogással alapvetően egyetértünk, s az általunk felvázolni kívánt cél- és feladatrendszert hasonló tagoltsággal alakítjuk ki. Úgy gondoljuk, hogy a távlati (általános) cél meghatározását követi, azoknak a részcéloknak (konkrétcéloknak) a definiálása, amelyek teljesülése révén juthatunk el a távlati célok megvalósulásához. A részcélok megvalósulását segítik a feladatok, amelyek szintén általános- és részfeladatokra bonthatók fel.

A távlati célok meghatározásakor nem kerülhető meg a Nemzeti alaptanterv (NAT), mint az a dokumentum, ami meghatározza az iskolarendszer teljes képzési idejére szóló, a nevelő-oktatató munka kötelező közös céljait (Hamar, 2016b.), köztük a testi nevelés céljait. A NAT 2012 (2012) a testnevelés fő céljaként határozta meg, hogy a tanulókban alakítsa ki, érje el a

rendszeres fizikai aktivitás meghatározó szerepét a mindennapi életükben, valamint a szocializációs folyamat eredményeként érje el az egészségtudatos, aktív életvezetés iránti igény kialakulását. További kiemelt cél a motoros cselekvéseken keresztül a tanulóközpontú személyiségfejlesztés. A fenti célmeghatározás a rendszeres fizikai aktivitás jelentőségét hangsúlyozása mellett kevésbé tér ki a személyiségfejlesztés, a testkultúra, mint célterület meghatározására.

Makszin (2014) célmeghatározása egy másik aspektusból közelít, szerinte a testnevelés célja az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek), valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek integrált hatásaként járuljon hozzá a tanulók pozitív személyiségének kialakításához, továbbá alapozza meg a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakulását illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak az elsajátítását.

Rétsági (2015) a korszerű pedagógiai szemléletet követve a „Minőségi Testnevelés (MT)" céljának a mozgásműveltség, az egészség, a közösségi élet értékei, az életminőség és a testkulturális tudás összefüggéseinek centrális értékké válását határozza meg, amely eléréséhez az oktatás-nevelés teljes vertikumát szükséges alkalmazni. A centrális értéken énközeliséget, én-involváltságot (személyes érintettséget) ért, ami az érték belsővé válásához vezet.

Az előzőekben bemutatott célok alapján kimondhatjuk, hogy ***a testnevelés (távlati) célja a testnevelés eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek) és a nevelés-oktatás módszereinek tudatos alkalmazásával a sokoldalú személyiségfejlesztés, a testkulturális értékek (mozgásműveltség, egészség, jól-megélt élet, stb.) centrális értékké válásának elősegítése, továbbá az egészségtudatos, rendszeres fizikai aktivitást magába foglaló életvitel iránti igény kialakítása.***

A testnevelés céljának megvalósítása több szempontú célrendszeren keresztül történik, amelyben a különböző részcélok egymásra épülnek, egymást kiegészítik és ezek teljesülése révén érjük el a távlati célok megvalósulását.

A részcélokat csoportosíthatjuk egyrészt a fejlesztési területek, másrészt az életkori szakaszok alapján. A két csoport kölcsönhatásban van egymással, hiszen az életkori szakaszokban a fejlesztési célok részelemei megjelennek a korosztálynak megfelelően, ugyanakkor az életkori szakaszok céljainak teljesülésével érhetők el a fejlesztési területek célértékei. E részcélok meghatározásakor figyelembe vesszük a hazai szakirodalomban megtalálható hagyományos és korszerű értékeket. (Rétsági, 2015; Makszin, 2014; Rétsági, 2011)

a., fejlesztési területek szerinti felosztás

- mozgáskészség, mozgásműveltség fejlesztése,
- a cselekvőképesség, cselekvőbiztonság kialakítása, fejlesztése,
- az egészségestudatos magatartás kialakítása, alkalmazása,
- az egészséges testi fejlődés biztosítása,
- testi – lelki károsodás megelőzését szolgáló prevenció, prevenciós szemlélet kialakítása,
- rendszeres fizikai aktivitás, a sportolás illetve játék iránti igény kialakítása, belsővé válása,
- konstruktív, problémamegoldó és együttműködésre kész attitűdökkel rendelkező, pozitív értékrendet elsajátító személyiség kialakítása.

b., életkori szakaszok szerinti felosztás

- bölcsődei testnevelés célja,
- óvodai testnevelés célja,
- 1-4. osztály testnevelésének célja,
- 5-8. osztály testnevelésének célja,
- 9-12. osztály testnevelésének célja.

A cél- és a hozzákapcsolódó feladatrendszer részletes tárgyalását az életkori szakaszok figyelembe vételével tesszük meg és a könyv céljait követve a bölcsődei illetve az óvodai testnevelés cél- és feladatrendszerét határozzuk meg.

I.2.1. A bölcsődei testnevelés célja

A bölcsődei nevelő - gondozó munkát „A bölcsődei nevelés-gondozás szakmai szabályai”, módszertani füzetek (2012) és „A bölcsődei nevelés-gondozás országos alapprogramja” (BNGOP)(2017) közösen, az alapprogram dominanciáját megtartva szabályozzák. Mi a munkánk során a BNGOP-t vesszük alapdokumentumnak.

A bölcsődei testnevelés, mint alapvető tevékenység, nem található meg a fent említett dokumentumokban, de a mozgás, mint legfőbb nevelési helyzet kiemelt szerepet kap. Pozitívumként értékeljük, hogy az alapprogram deklarálja: *„A csecsemő- és kisgyermekkor az alapvető mozgásformák kialakulásának és fejlődésének időszaka. A kisgyermekek mozgásigénye rendkívül nagy, számukra örömforrás a mozgás.”* (BNGOP, 2017) Ugyanakkor nem ad útmutatást, hogy a korosztály sajátosságait, a kisgyermekek nevelésekor alkalmazott pedagógiai alapelveket figyelembe vevő pedagógusi munka során mely mozgásos cselekvések illetve motoros képességek fejlesztése javasolt. Az alapprogram szellemisége alapján a mozgás, mint fő nevelési helyzet célja a mozgásigény kielégítése, valamint azon tárgyi és egyéb feltételek megteremtése, amelyek felkeltik a kisgyermekek érdeklődését a különböző mozgások

iránt, fenntartják a mozgásaktivitásukat és elősegítik a kis – és nagy mozgások fejlődését. Támogatjuk azt a szemléletbeli törekvést, amely főleg a skandináv országok nevelésére jellemző, hogy a kisgyermekek különböző képességeinek fejlődését tapasztalás útján valósítsák meg. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy ez a szemlélet sem nélkülözi a pedagógus irányítását, tudatos „fejlesztési szituáció" megteremtését. A spontán mozgások önmagukban nem tudják betölteni a különböző motoros képességek fejlődését elősegítő katalizátori szerepet. Szükséges tudatosan megteremteni olyan „fejlesztési szituációkat", amelyek elősegítik a kisgyermekek motoros tanulását, előtérbe helyezve azokat a motoros képességeket, amelyek ebben a korban hatékonyan fejleszthetők. Ezen elvárások megvalósításának megfelelő szervezeti keretet tud biztosítani a bölcsődei testnevelés.

A 0-3 éves korosztály szomatikus és szellemi fejlődése gyors, rövid időn belül látványos változásokon megy keresztül. Ennek megfelelően a bölcsődei csoportok összetétele a testnevelés szempontjából rendkívül heterogén, amelyet a célok meghatározásánál nem lehet figyelmen kívül hagyni. Ugyancsak befolyásoló tényezőként kell számolni a korosztály mozgásfejlődési, életkori sajátosságaival, fizikai képességeivel, mozgásműveltségi szintjével illetve azzal a ténnyel, hogy a bölcsődei testnevelés az első intézmény, ahol a testkultúra céljainak megvalósulásának alapjait lerakhatjuk.

Mindezeket figyelembe véve a ***bölcsődei testnevelés célja - a testnevelés céljait szem előtt tartva - a mozgásigény kielégítése, a testnevelés eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok) megismertetése révén a mozgás megszerettetése, a cselekvőképesség kialakítása, a nevelés-oktatás módszereinek tudatos alkalmazásával a sokoldalú személyiségfejlesztés, a korosztály életkori sajátosságaihoz igazítva a testkulturális értékek (mozgásműveltség, egészség, jól-megélt élet, stb.) alapjainak lerakása, prevenció.***

Részcélként határozhatjuk meg:

- ***a gyermekek minél több mozgásformával való megismertetését,***
- ***a cselekvésbiztonság kialakítása, a cselekvőképesség fejlesztését,***
- ***az egészséges testi fejlődés biztosítását,***
- ***a pozitív értékek sportáltali közvetítésével a személyiség fejlesztését***
- ***a motoros tanulás elősegítését,***
- ***testi, lelki egészség fenntartását szolgáló prevenciót.***

I.2.2. Az óvodai testnevelés célja

Az óvodai testnevelés céljait, hasonlóan a bölcsődei testneveléshez elsősorban az Óvodai Nevelés Alapprogramja (ONAP) határozza meg. Sajnos ebben a dokumentumban is a

testnevelést felváltotta a mozgás, ami nem ugyanazzal a jelentéstartalommal bír. A mozgás a különböző motoros cselekvések révén létrejövő hely- és helyzetváltoztatás, amely megvalósulhat spontán és irányítottan is. A testnevelés (leegyszerűsített megfogalmazásban) egy nevelési folyamat, amely során tudatos fejlesztés valósul meg, s ennek eredményeként az egyén (gyermek) személyisége pozitív irányban fejlődik. Az óvodai testnevelés céljának, részcéljainak meghatározásakor számos szempontot kell figyelembe venni., elsősorban a gyermekek pszichomotoros fejlődésének elősegítését, a korosztály emocionális sajátosságait, a társadalmi elvárásokat (ONAP, oktatásirányítás, szülők, stb.), az iskola által támasztott követelményeket, a testkultúra céljait, a korszerű pedagógiai elvek érvényesítését, az egészséges életvitel alapjainak lerakását, stb..

Az ONAP a testneveléssel kapcsolatos céljait két fejezetben is megemlíti (Az óvodai nevelés feladatai – egészséges életmód alakítása illetve Az óvodai élet tevékenységi formái, az óvodapedagógus feladatai – mozgás), de nem konkrét célként, hanem egyes tevékenységek rendszeres végzésnek hatásaként, eredményeként. Ilyen eredményként határozza meg:

- a mozgás és az értelmi fejlődés pozitív egymásra hatását,
- az egészséges testi fejlődés elősegítését,
- a pozitív személyiségjegyek kialakulásának elősegítését,
- az egészségfejlesztést.

Rétsági (2011) az óvodai testnevelés céljaként a természetes mozgáskészségek fejlesztését, a mozgásbiztonság megalapozását, a mozgásműveltség fejlesztését határozza meg, amelyeket a sokoldalú mozgástapasztalat révén érhet el a gyermek.

Fazekasné (2015) az óvodai testnevelés közvetlen céljának (Rétságihoz (2011) hasonlóan) a természetes mozgáskészségek fejlesztését jelölte meg, amelyet az alapvető mozgásformák és a mozgásos játékok rendszeres gyakorlásával érhetünk el. Az óvodai testnevelés részcéljai között megvalósíthatjuk:

- a mozgásigény kielégítését,
- a mozgásszervek fejlődésének elősegítését,
- a helyes testtartás kialakítását, a testtartási hibák megelőzését, a lábboltozat erősítését,
- a gyermekek edzettségének fokozását,
- fejlessze a testi képességeket fejlesztését,
- az életkornak megfelelő mozgástapasztalatok megszerzésének biztosítását,
- a rendszeres mozgás iránti szeretet kialakítását a gyermekekben.

A fentieket összefoglalva illetve a bölcsődei testnevelésre való ráépülést is figyelembe véve az alábbiakban határozhatjuk meg az óvodai testnevelés célját.

Az óvodai testnevelés célja - a testnevelés céljait szem előtt tartva - a természetes mozgáskészségek fejlesztése, a testnevelés eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok) megismertetése révén a mozgás megszerettetése, a cselekvőképesség fejlesztése, a nevelés-oktatás módszereinek tudatos alkalmazásával a sokoldalú személyiségfejlesztés, a testkulturális értékek (mozgásműveltség, egészség, jól-megélt élet, stb.) átadása, fejlesztése, a prevenció.

Részcélként határozhatjuk meg:

- ***a mozgásigény kielégítését,***
- ***a gyermekek minél több mozgásformával való megismertetését,***
- ***a cselekvésbiztonság kialakítását, a cselekvőképesség fejlesztését,***
- ***az egészséges testi fejlődés biztosítását,*** (a mozgásszervek fejlődésének elősegítését, a gyermekek edzettségének fokozását)
- ***a pozitív értékek sportáltali közvetítésével a személyiség fejlesztését***
- ***a motoros tanulás elősegítését,***
- ***a mozgástapasztalatokra építve a mozgásműveltség fejlesztését,***
- ***testi, lelki egészség fenntartását szolgáló prevenciót,***
- ***az iskolai testnevelésre való felkészítést.***

I.2.3. A bölcsődei és óvodai testnevelés feladata

A meghatározott célok megvalósítása érdekében számos feladatot határozhatunk meg a bölcsődei illetve az óvodai testnevelés számára, amelyeket ebben a fejezetben közösen tárgyalunk, ugyanis az átfedések és az egymásra épülések miatt ebben a formában jobban átlátható és értelmezhető ez a terület.

A bölcsődei és óvodai testnevelés feladatait általános és speciális területekre bonthatjuk. Az általános feladatok megegyeznek a nevelés feladataival, amelyek - Gombocz (2008) felosztását követve - a testi, az erkölcsi, az értelmi, az esztétikai és a közösségi nevelés területeit ölelik fel. Az utolsó, a közösségi nevelés nem tartozik a pedagógia hagyományos felosztásába, de a sportban, a testnevelésben a közösség szerepe meghatározóbb, mint az élet más színterein.

Testi nevelés

A kisgyermek belső testképe és a külső valóság sok esetben nem egyezik. A testnevelés lehetőséget biztosít a reális testi önismeret eléréséhez, majd ezt követően a helyes testséma kialakításához. A bölcsődei és óvodai testnevelés egyik nagy kihívása, hogy a korosztályra adaptált testgyakorlatokkal elősegítse a helyes testkép megteremtését. A kisgyermekekkel foglalkozó pedagógusnak kiemelten kell kezelni a helyes életmód kialakítását célzó tevékenységek kiválasztása során a gyerekcsoport életkori és egyéni sajátosságait. A testi nevelés nem merülhet ki csupán a testnevelés foglalkozások megtartásában, a szomatikus tevékenységekben. A megfelelő napirend kialakítása, az időjárásnak megfelelő öltözködés elsajátítása, az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretek átadása az életkori sajátosságokhoz adaptálva, a tisztálkodási szokások kialakítása a különböző tevékenységekkel összefüggésben (udvari játék, testmozgás után, étkezések, stb.) ugyanolyan része a testi nevelésnek, mint a különböző testgyakorlatok végzése, a test edzése. Mindezen feladatok eredményes megvalósulása nagymértékben függ a szülőkkel történő kooperatív, konstruktív együttműködés hatékonyságától.

A testi nevelésnek a mindennapi bölcsődei, óvodai életben is meghatározó szerepet kell betöltenie. A pedagógus számára kihívás, hogy a különböző korú és személyiségű gyermekek esetében milyen mértékben valósíthatja meg az előzőekben felsorolt feladatokat. Az eredményes testi nevelés nem képzelhető el a szülők, nagyszülők bevonásával szervezett, a kooperativitást sem nélkülöző kreatív projektek nélkül. Ez a tevékenység az egészségtudatos életvitel iránt nagyfokú elköteleződést igényel a pedagógusoktól, nem beszélve a személyes példamutatásról.

Erkölcsi nevelés

Az erkölcsi nevelés középpontjában a jellem áll. A jellem a személyiség belső tartományaiban szervezi és irányítja az erkölcsi helyzetekben való döntéseinket. Az erkölcsi nevelés során arra kell törekedni, hogy kialakuljon az erkölcsi helyzetek iránti fogékonyság és a döntéseinkért viselt felelősségvállalás. Az erkölcsi nevelésnek két tartalmi köre van, az erkölcsi értékek (humanizmus, munka tisztelete, az igazság tisztelete, a tulajdon tisztelet stb.) illetve a pedagógiai tartalmi kör (az erkölcsi ismeret, az erkölcsi szokás, az erkölcsi meggyőződés). (Gombocz, 2008) A kisgyermekekkel foglalkozó pedagógus személyes példamutatásával tudja legjobban megvalósítani e nevelési terület feladatait. A humánus viselkedésre nincs is megfelelőbb hely, mint a testnevelés foglalkozás. A testkultúrát, a gyermeket és a humanista

műveltséget középpontba helyező értékrendet követő pedagógus következetes, ám szeretetet sugárzó tevékenységével igyekszik megteremteni a gyermekek körében az erkölcsi értékeket. Ez a tevékenysége nem kis erőfeszítést igényel, amikor napjainkban a fiatal szülők (mint amatőr nevelők) értékrendje, gyermekeikkel szembeni elvárásai legtöbbször ellentétesek a professzionális nevelők (pedagógusok) értékrendjével, elvárásaival.

Értelmi nevelés

Az értelmi nevelés két területen, a műveltség elmélyítésében és az értelmi képességek fejlesztésében valósul meg a testnevelés és a sport világában. (Gombocz, 2008) A kisgyermekek műveltségének elmélyítése a testnevelés foglalkozáson elsősorban a sportműveltség területére szorítkozik, amely a testnevelési és népi játékok megismerésével valósul meg. A nagyobb korosztály (6-7 évesek) esetében ez kiegészül a különböző sportágak alapjainak elsajátításával (úszás, torna, kosárlabda, labdarúgás, stb.). Az értelmi képességek fejlesztését a különböző feladathelyzetek leküzdésével érhetjük el. A játékok szabályainak elsajátítása valamint az egyszerűbb, majd - az életkor előre haladtával – az összetettebb feladatok, testgyakorlatok megértése elősegíti a gyermekek értelmi fejlődését. A természetben végzett testmozgások, kirándulások során szerzett tapasztalatok, ismeretek elősegítik a korszerű pedagógiai szemlélet megvalósulását az értelmi nevelés területén.

Esztétikai nevelés

Az esztétikai nevelés feladatai a minél pontosabb és szebb tartással végrehajtott feladatokban valósulhatnak meg. A pedagógusnak már az 1-3 éves korosztály körében is törekednie kell az esztétikus testtartás, a pontos feladat-végrehajtás kialakítására, a későbbi életkorokban (4-7 év) annak megkövetelésére. A különböző szerek és eszközök megfelelő formai elhelyezésével, a harmonikus rend kialakításával elérhetjük a gyermekekben a szép, esztétikus megjelenés, megjelenítés iránti igényt.

Közösségi nevelés

A közösség pozitív és negatív hatásairól számos publikáció jelent meg. Jelen sorokban nem áll szándékunkban ezt részletesebben kifejteni, indokolni. Egy csoport többek között akkor válik közösséggé, amikor tagjai azonos értékrendhez azonos módon viszonyulnak, s azt a maguk részéről elfogadják, valamint egy közös cél érdekében tevékenykednek. A bölcsődében, óvodában talán ez az egyik legfontosabb feladat. A bölcsődei, óvodai csoportban számos olyan gyermekkel találkozhatunk, akik központi szerepet játszanak a családjukban, privilegizált

helyzetet foglalnak el. Ezt az előnyös helyzetet a gyermek a nevelési intézményben nem tudja minden esetben érvényre juttatni. A gyermek a testnevelés foglalkozásokon gyakrabban találkozik konfliktus helyzetekkel, mivel a sportban a türelem, a másik iránti tisztelet, az engedékenység, a tolerancia, a társ segítése elvárt viselkedés. Ezen elvárások elfogadása, belsővé válása egy nevelési folyamat eredménye, amelyben a gyermek sorozatos érdekütközésekből fakadó konfliktusok megoldásán keresztül jut el a közösségi szemlélet elsajátításához. A kisgyermeknevelőnek kiemelt feladata az előzőekben leírt közösségi viselkedési normák érvényesítése, még akkor is, ha ez alkalmanként konfliktusokkal jár a gyermekekkel szemben. A közösségépítés során a pedagógusnak figyelembe kell venni az adott korosztály sajátosságait, a csoportok heterogén összetételét (kor, nem, szociokulturális háttér, stb). Mindezen feladatokhoz nyújt segítséget a testnevelés és a sport, ha a pedagógus észreveszi a testnevelés közben kialakuló különböző pedagógiai szituációkat és azokat megfelelő módon oldja meg.

A bölcsődei, óvodai testnevelés speciális feladatai

A *bölcsődei, óvodai testnevelés speciális feladatainak* meghatározásakor a testnevelés feladatait (Báthori, 1994), mint kiindulási alapot vesszük figyelembe és azokat adaptáljuk a korosztályok életkori sajátosságaihoz.

1. **A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével az egészségi állapot, a testi fejlődés elősegítése**

a. *A prevenció életkori sajátosságoknak megfelelő megvalósítása*

Az 1 - 7 éves korra esik a gerincproblémák, a lábstatikai hibák kialakulásának egyik veszélyeztetett időszaka, de az utóbbi években folyamatos növekedés tapasztalható a légúti betegségek és az anyagcserezavarok esetében is. A testnevelésnek kiemelt feladata olyan testgyakorlatok alkalmazása, amelyek elősegítik a különböző elváltozások, betegségek kialakulásának megakadályozását. A testnevelés foglalkozások tervezésekor fontos szempont a prevenciót elősegítő mozgásformák beépítése a különböző feladatokba. Ebben az életkorban a kúszások, mászások, a természetes gyakorlatok közül az utánzó mozgások kedvelt mozgásformák, de szívesen végeznek a gyerekek légzőgyakorlatokat is. A játékos, változatos feladatokat a kisgyermekek várják és élvezettel hajtják végre.

b. A *törzsizomzat erősítése*

Az előző pontban már említettük, hogy a kisgyermekkor az egyik veszélyeztetett időszaka a gerincproblémáknak. A felállás, a fogváltás időszakában a gerinc sérülékenyebb, ezért fontos,

hogy olyan erősségű törzsizomzattal rendelkezzen a gyermek ebben a korban, amely tehermentesítheti a gerincet. A rendszeres gimnasztika, a már említett kúszó, mászó gyakorlatok, az utánzó mozgások, az akadálypályák rendszeres alkalmazása elősegíti a törzsizmok erősítését.

c. A keringési rendszer fejlesztése

A rendszeres testedzés pozitív hatásai a keringési rendszerre ismertek. A terhelés hatására a szívben hipertrófia alakul ki, nagyobb lesz a bal kamra üreg, vastagabb a szívfal valamint gazdagabb lesz a koszorúér hálózat, amely a felnőtt kori szívinfarktus prevenciója szempontjából meghatározó. További pozitív hatás a jobb összehúzódó képesség (kontraktilitás), a jobb relaxációs képesség (tágulékonyság) és a gazdaságosabb anyagcsere, amelynek következtében alacsonyabb lesz a nyugalmi és terheléses pulzusszám. (Pavlik, 2015) Ezeket a pozitív hatásokat az állóképesség fejlesztését szolgáló testgyakorlatokkal érhetjük el, melyek kiválasztásánál figyelembe kell venni a korosztály életkori sajátosságaiból fakadó monotónia tűrést. Fontos megjegyezni, hogy az 1-7 évesek esetében ne a klasszikus állóképességfejlesztő gyakorlatokban gondolkozzunk, hanem a szakaszos, játékos feladatok alkalmazása ajánlott.

2. A motoros képességek fejlesztése

Az életkori sajátosságokat és a bölcsődei körülményeket figyelembe véve a bölcsődés korosztály esetében a *kondicionális képességek* korlátozott mértékben fejleszthetők, inkább az állóképesség (hosszabb séták, túrák, kirándulások, fogójátékok), az erő (húzódzkodások, tolódzkodások), a reakció- és mozgásgyorsaság fejlesztését tervezhetjük a korosztály sajátosságait figyelembe véve. Az óvodás kor, a gyermekek fizikai fejlettségéből fakadóan több lehetőséget biztosít a kondicionális képességek fejlesztése területén, mint az előző életévek. Ebben az életkori szakaszban minden kondicionális képességet fejleszthetünk és szükséges is, mivel több képesség fejlesztésének egyik szenzibilis szakasza erre az időszakra tehető.

A *koordinációs képességek* fejlesztése kiemelt feladata a bölcsődei testnevelésnek, hiszen a gyerekek életkori sajátosságai és a bölcsőde tárgyi feltételeiből adódóan ez a feladat valósítható meg a legkönnyebben. A koordinációs képességek magasabb szintje hozzájárul a cselekvőképesség minél gyorsabb kialakulásához, fejlesztéséhez, valamint a cselekvésbiztonság eléréséhez, amelyek elérése kiemelt cél ebben az életkorban. Hasonlóan gondolkodhatunk az óvodai testnevelés esetében is. Az értelmi fejlődés következtében a koordinációs képességek – megfelelő fejlesztés eredményeként – gyors fejlődésen mehetnek keresztül, amely pozitívan hat a gyermekek mozgástanulására, mozgásfejlesztésére.

A mozgékonyság, hajlékonyság ebben az életkori szakaszban jól fejleszthető, elsősorban a gimnasztikai gyakorlatok végzésével. Fontos megemlíteni, hogy ezen gyakorlatok pontos végrehajtását fokozatosan, az életkor előrehaladtával várjuk el a gyermekektől. Törekedjünk az életkornak megfelelő gyakorlatösszeállításra.

3. A mozgásműveltség fejlesztése

– A *mozgásjártasságok és készségek kialakítása* a különböző testgyakorlatok változatos alkalmazásával érhető el. Fontos, hogy a korosztályhoz igazítva határozzuk meg a mozgásjártasságok és készségek szintjét. Ez a feladat a pedagógustól nagyfokú jártasságot igényel az 1-7 éves korú gyermekek mozgásfejlődési sajátosságainak ismeretében.

– A *mozgásos cselekvések végrehajtási módjára és alkalmazására vonatkozó ismeretek elsajátítása*. E folyamat során számos lehetőséget kell biztosítani a tapasztalásra, ami nem jelenti a segítségadás, hibajavítás háttérbe szorítását. A gyermek számos tevékenységet tapasztalás útján sajátít el, ez alól nem lehetnek kivételek a mozgásos cselekvések sem. Az angolszász és a skandináv országokban számos pozitív példával találkozhatunk, amelyek segítik ezen szemlélet hazai megvalósítását is. Fontos kiemelni, hogy a külföldi példák átgondolatlan átvétele ugyanolyan hiba, mint ezen felfogások teljes mértékű elutasítása.

– *A különböző mozgásos cselekvések eredményes, pontos, esztétikus és gazdaságos kivitelezése.* Ezen elvárások megvalósítása körültekintő, a gyerekek életkori sajátosságát maximálisan figyelembe vevő pedagógusi tevékenységet követel. A bölcsődés korosztály esetében segíteni kell az eredményes, pontos, esztétikus és gazdaságos végrehajtást, de elvárni nem lehet a gyermekektől. Hasonlóan gondolkodhatunk az óvodai életet megkezdő gyermekek esetében is, de a 5-7 éves korosztálynál már az évek előrehaladtával egyre jobban elvárható tőlük a pontos, esztétikus, gazdaságos feladatvégrehajtás. E feladat megvalósítása nagy türelmet, szakértelmet és módszertani felkészültséget követel a pedagógustól.

4. A játék-, a sportolási igény felkeltése, a rendszeres testedzés megszerettetése, az életmódba való beépítés elősegítése

Az 1-7 éves korosztály alaptevékenysége a játék. Így a pedagógus számára ez a feladat könnyű „ujjgyakorlat”-nak számíthat, de nem az. Az életkornak, az előzetes mozgástapasztalatnak nem megfelelő játék kiválasztása ellenkező hatást, a játék elutasítását eredményezheti. A mozgás megismertetése, majd a rendszeres testedzés iránti igény felkeltése ebben a korosztályban elsősorban a játékon keresztül valósulhat meg. A gyermekek azokat a játékokat szeretik, kérik rendszeres játszását, amelynek szabályait jól ismerik és számukra

sikert hoz, élvezetet okoz. Az óvodai élet végére kell elérni, hogy a gyermekek számára természetessé váljon a testedzés rendszeres művelése, mert ez az első lépés az életmódba való beépülés folyamatába.

I. 3. A testnevelés eszközei

A testnevelés céljait, feladatait a testnevelés eszközeivel tudjuk megvalósítani, amelyek a:

- testgyakorlatok,
- mozgásos játékok,
- sportágak,
- intellektuális ismeretek,
- járulékos tényezők (Makszin, 2014).

I.3.1. Testgyakorlatok

Arday (1985) meghatározása szerint a testgyakorlatok az egészség, az emberi teljesítőképesség fejlesztése érdekében a testkultúra területén kialakult és alkalmazott mozgásos cselekvések, amelyek az ember testmozgási lehetőségein alapuló helyzet- és helyváltoztatásokkal állnak összefüggésben.

Bucsyné (2010) megkülönböztet ciklikus és aciklikus testgyakorlatokat. A ciklikus testgyakorlatok, egyszerű szerkezetűek és részmozdulataik folyamatosan, szabályszerűen ismétlődnek, ezzel létrehozva a helyváltoztató mozgást. Ide sorolhatók a járás, a futás, a biciklizés, az evezés, az úszás stb.. Az aciklikus testgyakorlatok olyan egyszerű illetve bonyolult szerkezetű, nem ismétlődő részmozdulatok egymásutánisága, amelyek eredménye a hely- és helyzetváltoztatások. Ilyenek az ugrások, dobások, ütések, emelések, a különböző sportági mozgások. A bölcsődei testnevelésben nagyobb mértékben alkalmazhatók a ciklikus mozgások, elsősorban a kúszások, mászások, járások, futások. A gyerekek öntevékeny mozgásainál megjelenik a „motorozás”, illetve kedvelt mozgásforma még a biciklizés. (Bucsyné, 2010) Az aciklikus mozgások közül a leugrások, az elugrások, a dobások, a gurítások, a gurulások alkalmazása gyakori. Az óvodás korban az előzőekben említett testgyakorlatok végrehajtási minősége javul. A ciklikus testgyakorlatok kiegészülnek a síelés, úszás, korcsolyázás, görkorcsolyázás, rollerezés alapszintű elsajátításával. Az aciklikus testgyakorlatok esetében megjelennek az erőteljesebb el-és felugrások, elkapások, a különböző dobások, ütések, valamint a sportági alaptechnikák. A testgyakorlatok esetében megkülönböztethetünk még szimmetrikus (páros karkörzések, nyusziugrás, stb.) és aszimmetrikus (malomkörzések, egykezes dobások, stb.) szerkezetű gyakorlatokat is.

A testgyakorlatok egy többfunkciós hatásrendszer révén érik el a fiziológiás változásokat, a mozgástanulást illetve a személyiség fejlesztését. Makszin (2014) ezeket a testgyakorlatok közvetlen illetve közvetett funkciójának nevezi.

A testgyakorlatok közvetlen funkciója révén érhetjük el a különböző élettani hatások (keringési-, légző-, izomrendszer stb. fejlesztése) kiváltását, az egyes mozgások elsajátítását, készség szintre emelését. A közvetett funkció révén válthatók ki azok a nevelési hatások, amelyek hozzájárulnak a gyermekek személyiségének fejlesztéséhez. Mint már említettük, a közvetlen és közvetett funkciók egymással kölcsönhatásban egy hatásrendszerben valósulnak meg, amely hatékonysága függ a helyes célmeghatározásoktól. A gyerekek számára mindig egyértelműen meg kell határozni a közvetlen és a távolabbi célokat.

A testgyakorlatok tudatos cselekvésfeladatok, amelyek minden alkalommal szomatikus tevékenységeket tartalmaznak és fiziológiás illetve pszichés változásokat váltanak ki. Az elérendő cél alapján a testgyakorlatokat nevelési, képzési, teljesítményre irányuló, valamint rehabilitációs céllal végeztetjük, amelyeket a testnevelésben három alapvető formában valósítunk meg, az alapvető mozgástevékenységekben, az előkészítő, fejlesztő-képző hatású gyakorlatformákban és a rehabilitációs, korrekciós mozgástevékenységekben (Makszin, 2014).

Alapvető mozgástevékenységek

A gyermek természetes fejlődését, a cselekvőképesség kialakítását segítő testgyakorlatok az alapvető mozgásformák, amelybe a kúszások, a mászások, az ugrások, a futások, a járások, a dobások, az egyensúlyozások, az emelések, a hordások tartoznak. Az alapvető mozgástevékenységek hatnak a mindennapi élet cselekvésbiztonságának kialakítására, fejlesztésére, a mozgástanulásra és elengedhetetlenek a motoros képességek fejlesztése területén. A bölcsődés gyermek alapvető mozgásformája a kúszás, mászás, amelyet változatos körülmények között és különböző feladatokban nagy örömmel végez. E tevékenységek révén erősödik izomzatuk, fejlődik koordinációs és kondicionális képességük. Ebben a korban ismerkedik a járásokkal, a futásokkal, az ugrásokkal, a dobásokkal, amelyek a megfelelő mértékű gyakorlás révén stabilizálódnak, s az életkori sajátosságnak megfelelő készség szintre jutnak. Az óvodás korba lépve az alapvető mozgástevékenységek területén a járások, kúszások, mászások dominanciáját felváltja a futások, ugrások, dobások, hordások, emelések fejlesztése. Az alaptevékenységek sokoldalú fejlesztése pozitívan hat a különböző motoros képességek fejlődésére és a sportági mozgásformák alapjainak elsajátítására. A pedagógusok számára fontos feladat, hogy ezeket a fejlesztéseket a természetes gyakorlatok, az utánzó mozgások, az akadálypályák alkalmazásával játékos formákban valósítsák meg.

Előkészítő, fejlesztő-képző hatású gyakorlatok

Az előkészítő gyakorlatok célja, funkciója kettős. Egy részt felkészíteni a szervezetet egy magasabb szintű élettani igénybevételre, s ezáltal segíteni a nagyobb terhelést, teljesítményt és a sérülésmentes végrehajtást. Másrészt egy speciális felkészítése az izmoknak, ízületeknek, szervrendszereknek, a mozgató idegpályáknak arra, hogy egy mozgás végrehajtására alkalmassá váljanak. Ennek a célnak az elérésében nyújtanak segítséget a gimnasztikai és szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok, mint a szabadgyakorlatok, a társas-, a kéziszer-, a pad- és bordásfalgyakorlatok, valamint a természetes gyakorlatok közül az utánzó mozgások. Azokat a gyakorlatokat, amelyek a szervezetet alkalmassá teszik egy adott mozgás végrehajtására *célgyakorlatoknak* nevezzük.

Az új mozgáskészségek elsajátításának elősegítése érdekében különböző gyakorlatokat alkalmazunk. Ezek a gyakorlatok az elsajátítandó mozgással pozitív transzfer kapcsolatban vannak (hasonló szerkezetűek, egyszerűbb formában jelennek meg, stb.), illetve annak egyes részmozdulatait, elemeit tartalmazzák. Ezeknek a gyakorlatoknak a végrehajtása segíti a mozgások megértését (lényeges mozdulatok megértését), tanulását, mintegy rávezetve a gyermekeket a mozgás elsajátítására. Az ilyen jellegű gyakorlatokat *rávezető gyakorlatoknak* nevezzük.

Az előkészítő, cél- és rávezető gyakorlatokat a testnevelésben nagyobb részt a gimnasztikai gyakorlatok alkotják, s kisebb mértékben a természetes gyakorlatok (járások – utánzó járások, futások) A kisgyermekeknél az életkori sajátosságokból fakadóan inkább a természetes mozgások játszanak nagyobb szerepet ezen a területen. Az utánzó mozgások (pók-, rákjárás, fókamászás, stb.) jobban illeszkednek a gyermeki gondolkodáshoz, a gyermekek szívesebben hajtják végre azokat. A gimnasztikai és a természetes gyakorlatok alkalmazásának arányát több szempont figyelembevétele után a pedagógus határozza meg.

Rehabilitációs, korrekciós mozgástevékenységek

A testnevelés kiemelt feladata a prevenció. Azok a gyakorlatok, amelyek elősegítik a különböző mozgásszervi elváltozások kialakulásának megakadályozását, alkalmasak ezen elváltozások korrekciójára is. A testgyakorlatok közül azok a gyakorlatok tartoznak ebbe a csoportba, amelyek elősegítik a helyes testtartás kialakítását, a törzsizomzat erősítését, az izmok, ízületek rugalmasságának fenntartását. A rehabilitációs, korrekciós mozgástevékenységek nagyobb részét a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok alkotják, de meghatározóak a természetes mozgások is, főleg a húzódzkodások, tolódzkodások és számos utánzó mozgás (fókamászás, pók- és rákjárás, stb.) A bölcsődei és az óvodai testnevelésben a gimnasztika alkalmazásának

is elsősorban prevenciós, korrekciós szerepe van, ahogy az életkori sajátosságokhoz jobban illeszkedő utánzó mozgásoknak is.

I.3.2. A mozgásos játékok

A játék a gyermekek alapvető tevékenysége. Az egyes életkorokban különböző mértékben van jelen, de meghatározó a mozgástanulásukban, a rendszeres testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakulásában. A játékot összetettsége, változatossága alkalmassá teszi a testnevelés céljainak, feladatainak megvalósítására, s ezek a tulajdonságai meghatározó szerepet töltenek be az 1-7 éves korosztály személyiségfejlesztésében, közösségfejlesztésében (Bíró, 2015; Hajdú-Barát, 2015; Makszin, 2014) és az eredményes mozgásfejlesztésében. A játékok a célok alapján számos funkcióval bírnak, a játékigény kielégítésétől a mozgásműveltség kialakításán keresztül a motoros képességek fejlesztéséig. Ugyanakkor nem hagyhatjuk figyelmen kívül motivációs hatását a motoros cselekvéstanulás folyamatára sem. Könyvünkben később külön fejezetet szánunk a bölcsődei, óvodai mozgásos játékok tárgyalásának, így jelen fejezetben a játékok felosztásáról, jellemzéséről nem írunk.

I.3.3. Sportágak

A sportágak a testkultúra fejlődése során létrejött szerek, eszközök felhasználásával vagy azok nélkül végzett sajátos mozgásos tevékenységek, amelyek mindegyike kidolgozott, továbbfejlődő mozgásrendszerrel és szabályokkal rendelkezik (Pedagógiai Lexikon, 1997).
A sportágakat alkotó tevékenységek és cselekvésrendszerek motoros, mentális, emocionális és kognitív területeken hatnak, amelyek révén jól alkalmazhatók a gyermekek személyiségének és értelmi képességeinek formálásában. A sportágakat számos szempont alapján lehet csoportosítani, egyéni és csapatsportok, indoor és outdoor sportok, verseny – és rekreációs sportok, stb.. A bölcsődei és az óvodai testnevelés területén alkalmazható sportágak kiválasztásánál elsősorban az életkori sajátosságokat, a motoros fejlődés, a mozgásműveltség szintjét kell figyelembe venni. Az 1-4 éves korosztály esetében nem beszélhetünk komplex sportági mozgásról, hanem a sportágak alapjainak elsajátítását elősegítő cselekvésekről. Az 5 éves kortól megjelenhetnek az egyéni sportágak, amelyeket alapozó sportágaknak is szoktak nevezni, mint úszás, torna, atlétika. Ezen sportágak elősegítik a törzsizomzat, a keringési rendszer megerősödését, a kondicionális képességek fejlődését, amelyek fiziológiás alapjai a később elsajátítandó sportágaknak. Természetesen számos sportág alapmozgásainak az elsajátítása is megkezdődhet ebben a korosztályban, például labdajátékok, síelés, stb.. Ugyanakkor károsnak tartjuk azt, a napjanikban egyre növekvő mértékben megjelenő

tendenciát, hogy a különböző sportágak megjelennek az óvodában. (ovifoci, ovikézi, ovikosár, stb.) A korai sportágválasztás számos problémát vet fel a gyermekek fejlődésében, többek között a sokoldalú mozgásfejlesztés háttérbe szorulását a sportágspecifikus fejlesztéssel szemben. Ezekre a problémákra több publikáció is felhívta a figyelmet (Bíróné, 2011.; Harsányi, 2000.), ugyanakkor azon véleményünket is megerősítik, hogy az iskoláskor előtti időszakban a sokoldalú motoros fejlesztésnek kiemelt szerepet kell szánni a gyermekek testnevelésében. Erre az egyik legmegfelelőbb színtér az „óvodás torna", ahol az atlétika, torna, labdás testgyakorlatokon keresztül valósul meg a sokoldalú fejlesztés játékos formában és amelyet az utóbbi időben a már említett (ovi)sportágak háttérbe szorítanak az óvodai testedzési formák közül.

I.3.4. Elméleti ismeretek

A különböző cselekvéssorok, tevékenységek eredményes elsajátítása nem képzelhető el elméleti ismeretek nélkül. A testgyakorlatok szerkezeti, mechanikai összetevőit, a játékok szabályait meg kell érteni, illetve a megszerzett tudást birtokolni, alkalmazni kell. A motoros tevékenységek végrehajtása során fellépő fiziológiás illetve mentális hatásokat, a testedzés által kiváltott változásokat ismernie kell a mozgásban résztvevőknek. Több szerző, köztük Makszin (2014), a táplálkozással, a ruházkodással, tisztálkodással kapcsolatos ismereteket is ide sorolja. A bölcsődei, óvodai testnevelés során az elméleti ismeretek elsősorban a játékok szabályaira, az öltözködésre és a tisztálkodásra szorítkoznak az életkori sajátosságokból fakadóan. A különböző játékok szabályainak elsajátítása, magabiztos alkalmazása elősegíti azok örömteli „játszását", illetve már ebben a korban meg kell tanítani a gyermekeknek a sportolásnak megfelelő öltözködést, a testedzés utáni tisztálkodás szükségességét.

Járulékos tényezők

A testgyakorlatok, a sportágak és a játékok végrehajtásának minőségét nagyban befolyásolják az adott körülmények, a társadalmi környezet, a természeti erők, a higiéniai feltételek. Ezeket Makszin (2014) járulékos tényezőknek hívja.

A testnevelés valamilyen természeti közegben valósul meg, amelyek hatással vannak a testgyakorlatok végrehajtására. A különböző időjárási viszonyok, mint a szél, a hideg, a meleg, a napsütés pozitív illetve negatív irányban is befolyásolják a testgyakorlatok végrehajtásának minőségét. A skandináv országokban hagyománya van a természeti erők felhasználásának a testnevelésben. Az outdoor tevékenységek szerves részét képezik a skandináv óvodai nevelésnek, az egész napos szabadban végzett tevékenységek, a túrázások, síelések, jeges

csúszkálások, stb. mindennapos elemei az óvodai életnek. Az északi gyermekek tapasztalás útján megtanulnak alkalmazkodni ahhoz, hogy a különböző időjárási viszonyokban milyen módon kell végrehajtani az egyes mozgásformákat. Ezek a tapasztalatok segítenek az időjárásnak megfelelő öltözködés elsajátításában, a pozitív személyiségjegyek kialakulásában. A hazai bölcsődékben, óvodákban nem találkozhatunk a természeti erőknek, az északi országokban tapasztalt mértékű alkalmazásával, de ez nem is lehet elvárás. A bölcsődékben a kisgyermeknevelők törekednek a minél több idő eltöltésére a szabadban, elsősorban a szabad játéktevékenység megvalósításában. Az óvodákban az óvó - féltő szülői magatartás miatt sajnos nem tapasztalható hasonló törekvés, amelyet néhány publikáció is megerősít (Bognár – Simon, 2018; Simon és mtsai, 2018). A magyarországi óvodákban az outdoor tevékenységek ritkán valósulnak meg, mivel számos feltételnek kell megfelelni annak létrejöttéhez. Ezen a területen komoly szemléletváltást kell elérni az óvodapedagógusok és a kisgyermekek szüleinek körében.

További befolyásoló tényező a társadalmi környezet. Herpainé (2018) kutatásában kiemeli a szocioökonómiai státusz és a család befolyásoló szerepét a testgyakorlatok területén. A gyermekek számára fontos a társakkal, a pedagógussal való pozitív viszony, amely elősegíti a testmozgással kapcsolatos pozitív attitűd kialakulását. A testnevelés hatékonyságát befolyásolja a család testedzéssel kapcsolatos viszonya, a szülői, nagyszülői mintaadás. A rendszeresen testedzést végző szülők, nagyszülők erőteljesebb értékközvetítő hatásának köszönhetően gyermekeik nagyobb valószínűséggel sportolnak szívesen, mint a nem sportoló szülők gyermekei (Herpai és mtsai, 2016).

A pedagógus megnyerő személyisége, a sporttal kapcsolatos pozitív attitűdje, a gyermekeket középpontba állító nevelői tevékenysége nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a gyermekek szívesen vegyenek részt a testnevelés foglalkozásokon (órákon), ezzel elősegítve a rendszeres sportolási igény kialakulását. Ahogy meghatározók a tekintélyi személyek sporttal kapcsolatos viszonya, úgy nagy befolyással bír az intézmények ezzel kapcsolatos szemlélete. Az iskola, óvoda, bölcsőde értékrendjében meghatározó szerepet kell kapni a rendszeres testedzés, a mozgásos tevékenységek támogatásának, amelyet a vezetőség illetve a pedagógusok mintaadással, különböző programok szervezésével tud megvalósítani.

Sajnos a társadalmi egyenlőtlenségek (szociális, pénzügyi státusz, stb.) is befolyásolják a sportolási, testmozgási lehetőségeket, ezáltal az egészséges életvitel kialakulását. Ebben a tekintetben is meghatározó szerepe van az intézményeknek, amelyek ha nem is teljes

mértékben, de kompenzálhatják a hátrányokat a különböző egészségkulturális tevékenységeket tartalmazó programok szervezésével.

Összegezve elmondhatjuk, hogy ha kisgyermekkortól kezdve megvalósulnak az előzőekben leírtak, akkor nagy valószínűséggel épül be a fiatalok életmódjába a rendszeres testedzés, a sport.

Utoljára említjük, de nem utolsó helyen kezeljük a járulékos tényezők között a tevékenységek higiéniai feltételeit. A tornatermek, iskolai-, óvodai-, bölcsődei öltözők, egyéb kiszolgáló helyiségek tisztasága, minőségi állapota meghatározó az ott tevékenykedő gyermekek hangulatára, a mozgásos tevékenységek felszabadult végzésére. Kiemelt szempont az épületek állaga, milyen hatással van az egészségi állapotra, azt károsítja vagy elősegíti annak fejlesztését. Nem hagyhatjuk ki a testmozgás utáni tisztálkodás fontosságát, s a tisztálkodás feltételeinek a meglétét.

Az előzőekben felsorolt testnevelési eszközrendszer alkalmazásán keresztül tudjuk megvalósítani a testnevelés céljait, feladatait, a motoros képességek fejlesztését, a minél magasabb szintű mozgásműveltség elérését, az egészségtudatos magatartás kialakulását, összességében az egészséges gyermekek nevelését.

II. A 1-7 éves korosztály mozgásfejlődési sajátosságai

Michael Cole és Sheila Cole (2004) szerint a fejlődés testi és pszichológiai változások sorozata, amelyen az emberek életkoruk előrehaladtával keresztülmennek – fogantatásuktól életük végéig. Az emberi fejlődés egyik meghatározó részeleme a mozgásfejlődés, amely befolyásoló tényezőként hat a testi, kognitív és mentális fejlődésre. Ezen kölcsönhatások létezését több publikáció bizonyítja (Rácz, 2015; Rácz és mtsai, 2012; Gallai és Vetie, 2011).

Farmosi (2011) szerint a mozgásfejlődés átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek egyéni fejlődését, valamint a kondicionális és a koordinációs képességek kialakulását. Istvánfi (2006) holisztikusabb gondolatmenetet követve azt mondja, hogy a mozgásfejlődés – az érés által determinált – szomatikus és pszichikus tulajdonságok olyan nem- és életkorfüggő változása, amely az ember alapvető mozgásformáiban, valamint a koordinációs és kondicionális képességek magasabb szintű működésében mérhető fel. A gyermek a mozgásfejlődés során mozgásmintákat és készségeket sajátít el, amely több tényező (a neuromuszkuláris érés, a fizikai és viselkedési sajátosság, a fizikai-, biológiai és viselkedési érés gyorsasága, a megmaradt primitív reflexek és az új mozgástapasztalatok) interakcióján keresztül valósul meg (Malina, 2004).

A szervezet és a környezet kölcsönhatásának eredményeként létrejövő mozgásminták és készségek elsajátítását, azaz a mozgásfejlődést több összetevő határoz meg. Farmosi (2011) a következő összetevőket határozza meg a mozgásfejlődéssel kapcsolatban:

1. Genetikai potenciál
2. Strukturális sajátosságok
3. A fejlődés örökletes elemei
4. Reflexek és elemi mozgásminták
5. Mozgástapasztalatok
6. Mozgás (edzés) –ingerek
7. Természeti környezet
8. Társadalmi és szociális viszonyok.

Az első négy összetevő a születéskor bennünk lévő adottságok, amelyek bizonyos mértékig meghatározzák a mozgásfejlődés lehetőségeit és irányait. Ezek a tényezők a sikeres mozgástanulás, az eredményes sportolás lehetőségét hordozzák, de a megvalósulás mértéke a második négy összetevőtől függ, amelyek a gyermek és az őt körülvevő környezet kölcsönhatása révén fejtik ki pozitív vagy negatív hatásukat a mozgásfejlődésre.

II.1. A motoros fejlődés fiziológiai alapjai

A sikeres motoros fejlesztés alapfeltétele a gyermeki test fiziológiás fejlődésének ismerete. Ezen sorokban a legfontosabb területek fejlődését tárgyaljuk. Farmosi (2011) a mozgatórendszer és az idegrendszer fejlődését emeli ki, amelyet Kunz (1999) az antropometriai adatokkal valamint a keringési és légzőrendszerrel egészít ki.

Antropometriai adatok

Az újszülöttek átlagosan 51 cm-rel jönnek a világra. Az első évben átlagosan 24-25 cm-t nőnek a gyerekek. Az első félév gyorsabb ütemű, akkor a növekedés összesen 16 cm-t is elérheti, a második félévben átlagosan 8-9 cm a gyarapodás mértéke. Ez az ütem a második életév után fokozatosan csökken, a 3-6 éves kor között évente átlagban 4-6 cm növekedés várható.
A testsúly születéskor átlagban 2 700 és 4 000 g közé tehető, ami az első hónap végére 400 g-mal növekszik. A 3-6. hónap között 600-900 g, a 6-9. hónap között 300-500 g, a 9-12. hónapban pedig 200-250 g a gyarapodás mértéke. A 4-6 éves kor között a testsúly 30-33%-os növekedésen megy keresztül. A testzsír arány fokozatosan csökken. Az egy éves kori 22%-ról 5 éves korra 15 %-ra csökkenhet. A fiúk és a lányok fejlődése között különbséget találhatunk a testmagasság és a testsúly esetében is, ugyanakkor a fejlődés mind a két nem esetében egyenletes növekedést mutat. (Kunz, 1999) A gyermekek testfelépítésére jellemző a korai életévekben az aránytalanul nagy fejméret, viszonylag nagy törzs és viszonylag rövid végtagok, a kissé kitolt has. A fej kb. 25%-a, a lábak hossza kb. 33 %-a a testmagasságnak, ez az arány a felnőtteknél 12 % illetve 50 %. (Dickhuth, 2005) A hatodik életévhez közeledve kialakul az „iskolásgyermek-forma”, a hosszú törzs, viszonylag kis fej, relatív hosszú karok, lábak, kevésbé kitolt has. A testzsírtartalom csökkenése miatt soványabbnak tűnnek. Sajnos napjainkban a családok helytelen életmódmintája miatt a túlsúlyos és az elhízott gyermekek száma nő, a klasszikus testalkatok megjelenési aránya csökkenő tendenciát mutat.

Passzív és aktív mozgatórendszer fejlődése

A gyermekek fejlődése során csontszövetté alakul a porcszövet, megszilárdul a csontváz. A csontok hosszúsága és szélessége nő, de a méretek változása nem egyenletes, gyorsuló és lassuló időszakok váltakoznak. Ebben a korban a csontváznak nagy része porc, relatíve puha, így könnyen deformálódhat. Ez is lehet a magyarázata, hogy a scoliosis egyik veszélyeztetett időszaka erre a korra tehető. A fizikai aktivitás, a rendszeres testedzés serkenti a csontépítést, pozitívan hat a csontok fejlődésére, de a túlzott terhelés negatív hatást is kifejthet.

Az izmok az újszülött korban a testtömeg 23 %-a, 8 éves korban 27 %-a (Farmosi, 2011). 5 éves korban a súlynövekedés kb. 75 %-át az izom növekedése teszi ki. Az izmok közül a terhelés alatt állók gyorsabban növekednek, ilyenek a lábizmok. A feszítő izmok gyorsabb tempóban fejlődnek, mint a hajlító izmok. A gyermekek izmainak a víztartalma nagyobb, a fehérjetartalma kisebb a felnőttekével összehasonlítva. Ez gyengébb összehúzódó képességet, elaszticitást és ezzel együtt gyorsabb fáradtságot eredményez. Az óvodások körében gyenge a törzs-, a has- és a karizom (Kunz, 1999), ami figyelemre méltó a mozgásszervi elváltozások prevenciója szempontjából. Az izomtömeg gyarapodása az izmok hossznövekedésével és vastagodásával megy végbe, valamint a fejlődésre jellemző az izomrostok számának és azok átmérőjének a növekedése is. A rostátmérő a második életévig lassan, majd öt éves korig gyorsabban növekszik. A fejlődés során előbb a nagy izmok fejlődnek ki megteremtve a durva motorika kialakulásának feltételét. A kisebb, finomabb izmok a nagy izmok bizonyos fejlődési szintjén kapcsolódnak be a folyamatba, ezzel elősegítik a finom motorika kialakulását. A kiscsoportos óvodások esetében elsősorban a durvamotoros mozgásfolyamatok jelennek meg, mint a futás, járás, ugrás, s a finomabb mozgások az évek előrehaladtával jelennek meg a gyermekek mozgástevékenységeiben. Ilyenek a dobások, elkapások, cél felé nyúlások stb.. Farmosi (2011) a motorikus funkciókkal kapcsolatban kiemeli a testösszetétel jelentőségét, vagyis testtömegen belül a különböző szövettípusok arányát. A testtömegen belül az izomtömeg a legnagyobb arányú, emellett számottevő a zsír-és a csont tömege. Az izom és a csont együttes aránya a testtömeghez képest 6-7 éves korban 58 % a lányoknál, 59 % a fiúknál, ami mutatja, hogy nincs lényeges különbség a nemek között. Ez az arány a 18-19 éves korra megváltozik a fiúk javára.

A testnevelés foglalkozások tervezésénél a passzív és aktív mozgatórendszer sajátosságait figyelembe kell venni, de ahogy láthattuk a nemek között ezen a téren nem szükséges a differenciálás. Itt jegyezhetjük meg Farmosi (2011) azon megállapítását, hogy a több zsír elsősorban a kondicionális képességeket igénylő teljesítményekre hat negatívan, a koordinációs képességek esetében nem releváns a hatása.

Idegrendszer

A mozgások, mozdulatok esetén az idegrendszer fontos tényező. A különböző mozgások színvonala az izomrostok koordinálását végző idegcsatornák összekapcsolódásának minőségétől függ.

A születéskor a mozgatómezőből kiinduló piramispályák rostjai még nem rendelkeznek velőshüvellyel, nincs kapcsolatuk a gerincvelői mozgató idegsejtekkel. Ezen a területen a

szinapszisok kialakulása és a myelinizáció - amely révén többszörösen felgyorsul az ingerátvitel - generálta fejlődés a 2. életév végére fejeződik be. A fejlődésre jellemző az agy tömegének fokozatos gyarapodása, a funkciók tökéletesedése. A myelinizáció az érzékszervektől az agykéreg felé vezető idegpályáknál alakul ki, majd ezt követik az akaratlagos mozgásokat közvetítő idegpályák (Farmosi, 2011).

Hároméves korra az idegrendszer anatómiai szempontból 90%-ban kialakul, az agy tömege a felnőtt agy 80 %-a. Az idegrendszer kettős funkcióval bír, ahol az egyik az információ szállítása az érzékszervektől az agyig, a másik az információk agyban történő feldolgozása után parancsot juttat az agyból a testrészek felé, amelynek következtében az izmok mozgásba lendülnek. Születéskor egy idegsejtnek átlagban 2500 kapcsolata (szinapszisa) van más idegsejtekkel, ezek száma a különböző tapasztalatoknak köszönhetően a 3. életév végére kb. 15 ezerre nő, amely alátámasztja azokat a tudományos kutatásokon alapuló állításokat, amelyek alapján a szimpatikus hálózat kiépülése nagymértékben tapasztalatfüggő. Egy környezeti inger hatására az egymáshoz hasonló funkciójú sejtek jelzéseket adnak, és azok felé kezdenek nyúlványokat növeszteni, amelyek saját jeleiket velük egyidejűleg sugározzák („Fire Together – Wire Together" elmélet) (Gallai és Vetie, 2011). Az idegsejtek így kiépülő hálózata tehát nem véletlenszerű, de nem is teljesen előre beprogramozott, hanem a tapasztalatoktól formálódik. A hálózati körök a használat során fokozatosan épülnek, érnek és végül stabilizálódnak. Amikor egy hálózati kör stabilizálódott, azt követően lényegesen nehezebben és csak korlátozott módon lehet befolyásolni működését. Ebből következik, hogy a koragyermekkorban megvalósuló környezeti stimuláció és a megszerzett tapasztalatok számos lehetőséget rejtenek a későbbi fejlődés szempontjából (Gopnik és mtsai, 2010).

Kunz (1999) kiemeli, hogy óvodáskorban alakul ki az agyban az agysejtek növekvő differenciálódása, az összes idegsejt elágazódása és összekapcsolódása. Ez az összekapcsolódás az óvodáskor elején még gyengén fejlett, aminek következtében az izmok egymástól szinte teljesen függetlenül mozognak. Az előzőek miatt a komplex mozgások kialakítása nehezebb ebben az életkorban. Az idegeket körülvevő hüvely - amely elősegíti az impulzusok gyorsabb vezetését - kialakulásának folyamata még nem fejeződött be a 3-6 éves korosztály esetében, ennek következménye a gyermekek viszonylag gyenge reakciókészsége. Az óvodai utolsó évekre válik a mozgás agykérgi és piramispályák által szabályozottá, ami lehetővé teszi a finom koordinációt és a finommotoros képességek megjelenését.

Keringési és légzőrendszer

A mozgások végrehajtásában meghatározó szerepet játszik a szív, a keringési és a légzőrendszer fejlettsége. Pavlik (2015) felhívja a figyelmet a fiatalkori rendszeres testedzés jelentőségére a szívinfarktus megelőzésében vagy a gyengébb lefolyás elérésben. A rendszeres testedzés révén kialakul az edzett szív, amely gazdagabb érhálózattal rendelkezik, a koszorúartériáinak átmérője nagyobb lesz. Ez elősegíti a szív jobb vérellátását, aminek köszönhetően csökken a szívinfarktus bekövetkezési. A nagyméretű, sokat tudó szívet az edzett szervezet gazdaságos szabályozása olyan mértékben lefékezi, hogy az edzett szív sokkal racionálisabban, ökonomikusabban működik (Pavlik, 2015).

A kisgyermekek szíve magasabb pulzusszámmal működik, mint a felnőtteké, ennek ellenére a vérnyomásuk alacsonyabb. A szív és a tüdő jó kapcsolata révén a terhelés során a szervezet gyorsan alkalmazkodik. Ennek ellenére a kisgyermekek nem rendelkeznek kimagasló állóképességi szinttel, bár a rendszeres testedzéssel az jól fejleszthető. A gyermekek a terhelés során rövid szüneteket (20 -30 sec.) iktatnak be, ami alatt a szervezet gyorsan regenerálódik, ennek köszönhető az a látszat, hogy jól bírják a terhelést. Ha tartós, hosszú időtartamú terhelésre késztetjük őket, akkor az nagymértékben kimeríti a szervezetüket (Kunz, 1999).

A keringési és légzőrendszer megfelelő gyakorlatokkal ebben a korban jól fejleszthető, s szükséges is megtenni azt.

Összegzésképpen elmondhatjuk, hogy az előzőekben leírt fejlődési folyamatok révén a testfelépítés, az izmok, a keringési- és légzőrendszer minőségi javuláson megy keresztül, amelynek meghatározó katalizátora lehet a megfelelő mennyiségű mozgásinger megléte a gyermekek mindennapi tevékenységében. A mozgásinger hiánya több motoros képesség visszamaradásához vezethet.

II.2. A motoros fejlődés egyén és környezet kölcsönhatás generálta tényezők

A motoros fejlődés fiziológiai alapjai mellett meghatározóak az egyén és környezete kölcsönhatásában létrejövő tényezők. Gallahue és mtsai. (2012), Clark és Metcalfe (2002) munkái nyomán Csányi és Révész (2015) a mozgást, a mozgásfejlődést az idegrendszer és a környezet interakciójaként határozza meg.

Az időjárás, a hőmérséklet, az éghajlati viszonyok, a lakóhely mind befolyással bírnak a mozgás fejlődésére. A szociokulturális környezet, a társadalmi státusz, a családi- és társadalmi normák, értékrendek, gazdasági körülmények hatást gyakorolnak a mozgástapasztalatok, a mozgásingerek mennyiségére, minőségére. Herpai és mtsai (2016, 2018) tanulmányaikban a

család meghatározó szerepét emelik ki a mozgástapasztalatok és a mozgásingerek minél nagyobb gyakoriságának elérésében. A magasabb iskolai végzettség, a jobb gazdasági státusz pozitívan befolyásolja a rendszeres mozgás feltételeinek megteremtését, ezzel a gyermekek mozgásfejlődésének támogatását.

II.3. A mozgásfejlődés szakaszai

A bölcsődei, óvodai testnevelés tervezése során a pedagógusnak ismernie kell az adott korosztály mozgásfejlődési sajátosságait. Ezért szükségesnek tartjuk a különböző mozgásfejlődési szakaszok tárgyalását. A hazai szakirodalomban a mozgásfejlődési szakaszok meghatározásakor két megközelítéssel találkozhatunk. Az egyik az emberi fejlődésben tapasztalható periódusok figyelembe vételével (életkori szakaszokat határoz meg) (Bucsyné, 2017; Farmosi, 2011; Király és Szakály, 2011) határozza meg a szakaszokat, a másik megközelítés a fejlődési szintet veszi alapul (Csányi és Révész, 2015), amelyhez hozzárendeli az életkorokat. Úgy gondoljuk, hogy a két megközelítés nem egymással szemben ható felfogás, ezért e fejezetben a kettőt párhuzamosan tárgyaljuk.

Bucsyné (2017) Farmosi (2011) nyomán a fejlődést-érést figyelembe véve a következő szakaszokat különbözteti meg:

1. Csecsemőkor (1 nap - 1 év), ezen belül az újszülött kor (1-10 nap)
2. Korai gyermekkor (1-3 év)
3. Első gyermekkor (4-7 év)
4. Második gyermekkor (8 – 11/12 év)
5. Serdülőkor (12/13 év – 15/16 év)
6. Ifjúkor (16/17 – 20/21 év)
7. Felnőttkor (I. szakasz 21/22 – 35 év; II. szakasz 36 – 55/60 év)
8. Időskor (időskor 56/61 – 74 év; aggkor 75 – 90 év; hosszú élet kora 90 -)

Szakály és Király (2011) az első életévet 3 szakaszra bontja (1-10 hetes, 10-30 hetes és 30- 52 hetes kor), a korai gyermekkor megegyezik Bucsyné (2017) időintervallumával, de az első gyermekkort két periódusra (3-5 év és 5-7 év) osztja ismét. Mi e területen Bucsyné felosztását követjük.

Csányi és Révész (2015) külföldi szakirodalmakra támaszkodva a mozgások készségszintjét összekapcsolja az életkorokkal és a motoros fejlődést a változó belső és külső környezeti feltételekhez alkalmazkodó tanulásként határozza meg. Gallahue és mtsai (2012) és Gabbard (2012) 4 és 7 fázist határoz meg, ahol az első négy szakasz alapvetően megegyezik mindkét szerzőnél.

1. Reflexív mozgásfázis (0- 6 hó vagy 0-1 év)
2. Kezdetleges mozgásfázis (0- 2 év)
3. Fundamentális mozgásfázis (2-7 év vagy 2-6 év)
4. Speciálizált mozgásfázis illetve sportkészség fázis (7 év felett vagy 6-12 év)

Clark és Metcalfe (2002) piramis modellje az előzőekben ismertetett felosztáshoz hasonló elvek alapján határozza meg a fejlődési szakaszokat, ellenben az életkori periódusokat tágabban értelmezi.

1. Reflexív időszak (0 – 2 hét)
2. Preadaptációs időszak (2 hét – 1 év)
3. Fundamentális Motoros Készségek (FMS) (1 – 7 év)
4. Kontextus- Specifikus Motoros Készségek (CFMS) (7 – 11 év)
5. Sportspecifikus Motoros Készségek

Csecsemőkor (1 nap – 1 év)

A csecsemőkorban végbemenő mozgásfejlődés alapvetően nem érinti a könyvünk által tárgyalt testneveléssel kapcsolatos életkori periódust (1-7 év), de úgy gondoljuk, hogy a lényeges elemek kiemelése szükséges. A különböző szerzők által meghatározott fejlődési szakaszokat összehasonlítva elmondhatjuk, hogy a csecsemőkort több, akár egymást átfedő periódusra bonthatjuk. Erre a ciklusra tehető a mozgásfunkció felosztását követve a reflexív és a kezdetleges (Gallahue és mtsai, 2012; Gabbard, 2012), illetve a reflexív és a preadaptációs (Clark és Metcalfe, 2002) időszak. Az időalapú felosztás alapján 0- 2,5 hónap és 2,5 – 12 hónap (Cole és Cole 2004), illetve 0-10 hét, 10-30 hét és 30-52 hét (Király és Szakály, 2011) életszakasz.

A korra jellemzőek a már születéskor meglévő és az azután kialakult reflexek generálta mozgások (reflexív mozgások). Erre a teljeség igénye nélkül néhány példát szeretnénk felsorolni: a markolási reflex, Moro-reflex, felhúzási reflex, helyzetállítási labirintus reflex, talpi „fogó” reflex, búvár reflex stb.. Számos reflex féléves korig megszűnik, a továbbiak az első életév végére szűnnek meg vagy alakulnak át akaratlagos mozgássá. Erre a fejlődési szakaszra jellemzők az elemi mozgásminták megjelenése. Az elemi mozgásminták a reflexektől eltérően nem egyetlen mozdulatból állnak, hanem mozgássorokból, amelyek folyamatosan ismétlődnek. Megjelenésük egy speciális ingerre adott válasz, mint például a talp megtámasztására válasz az elemi kúszás. Hasonlón beszélhetünk az elemi járásról illetve úszóreflexről. Az elemi mozgásminták és a későbbi mozgások (kúszás, járás, úszás) közti összefüggésre (egymásra hatásra) még nem találtak bizonyítékot az ezzel a területtel foglalkozó

kutatók. A csecsemőkor első időszakára tehetők azok a mozgásformák, amelyek megalapozzák az (az egyedfejlődésből hozott genetikai kódok révén) életben maradáshoz szükséges mozgásokat (preadaptációs időszak), illetve a későbbi mozgások alapjait szolgáló mozdulatokat (kezdetleges mozgásfázis).

Bucsyné (2017) hangsúlyozza, hogy a csecsemők akaratlagos mozgásainak fokozódására a fej-láb, vagyis a kefalokaudikus irány jellemző. A koordinált mozgások először a szem, a száj és a fej mozgásaira jellemzőek, majd ezt követik a kar, a törzs és a láb mozgások koordinált megjelenése.

A csecsemőkori mozgásszabályozás esetében Farmosi (2011) három jellemzőt határoz meg:

1. kefalokaudikus fejlődési irányt,
2. ellenoldali szimmetrikus együttmozgást,
3. nagy izomtónust valamennyi mozgásnál.

A *kefalokaudikus* fejlődési irányt már említettük az előzőekben, erre jellemző, hogy a koordinált mozgások fejlődése a fejtől indul a lábak irányába. Például a kar rendezett mozgása megelőzi a láb koordinált mozgását. Farmosi (2011) említést tesz proximo-disztális irányról is, vagyis a test középvonalához kapcsolódó mozgások koordinációja előbb jelenik meg, mint a távolabbi testrészeké.

Megfigyelhető, hogy ha a csecsemő az egyik végtagját mozgatja, akkor a másik is vele mozdul. Ez a jellegzetes *ellenoldali szimmetrikus együttmozgás* a későbbiekben fokozatosan megszűnik, de a nehezebb mozgások esetében megfigyelhető.

A csecsemők szögletes, nem gördülékeny, görcsös mozgása az izmok *fokozott izomtónusának* köszönhető, amely az első életév vége felé fokozatosan csökken.

A negyedik hónaptól megjelenik az értenyúlás, az 5. hónapban a tárgyérintés, majd kb. 7, hónapban az igazi, tényleges megfogás. A szándékos elengedés a kézzel való manipuláció egy meghatározó foka, s egyben a kezdetleges dobások kialakulásának a feltétele is, amely szintén erre az időszakra tehető. A dobások megjelenése révén lehetőség nyílik a hasonló mozgások végzésére is, mint a lökés, a hajítás. A tárgyakkal való folyamatos gyakorlás révén gyorsabban, pontosabban manipulálnak, ezzel elősegítve a finom mozgások készségeinek állandó fejlődését (Bucsyné, 2017).

A két hónapos csecsemő emeli a fejét, a négy-öt hónapos már hátról hasra és vissza fordul, majd négykézlábra emelkedik. Körülbelül 4-6 hónapos korában kezd el felülni, kezdetben segítséggel, majd anélkül. Erre az időszakra tehető, kicsit később a térdelőtámaszban való helyváltoztatás is. Nyolc hónapos kor körül kúszik, majd 9-12 hónaposan mászik. A kúszások,

mászások fontos elemei a mozgás továbbfejlődésének, hiszen ezekkel a mozgásokkal erősödik a törzsizomzat, illetve itt jelennek meg a keresztezett koordináció elemei, amik a járásnak is feltételei. A járás egyik feltétele az állás, ami a kapaszkodással már az 5-7. hónapban megjelenik, de önállóan állni csak a 10-12. hónapban tud a csecsemő. A járás új lehetőséget teremt a gyermek és környezete számára. Az első időszakban az egyensúlyi helyzet még bizonytalan, a lépések rövidek, szélesek, a karokat egyensúlyozásra használja a gyermek. A járás stabil elsajátításának folyamata széles intervallumban mozog (9-17 hónap). A környezet lehet gátló (pl.: kicsi mozgástér) illetve serkentő (pl.: ingergazdag környezet) a stabil járás elsajátításánál, de a különböző mozgásformák (mászás, állás, stb.) elsajátítási szintjei is befolyással bírnak.

Az előzőekben leírtak miatt, nagyon fontos szerepet tölt be a csecsemők mozgásfejlődésében a bio-szocio-pszichológiai háttér, amelyben a családnak és bizonyos esetekben a bölcsődének is meghatározó szerepet kell vállalnia. Az ingergazdag, a mozgást, a motorikus fejlődést támogató, azt elősegítő környezet nagymértékben hozzájárul a csecsemők optimális mozgásfejlődéséhez. Ennek hiánya már az első életévekben is meghatározó individuális különbségekhez vezethetnek.

Korai gyermekkor (1- 3 év)

A korai gyermekkor esetében a szakirodalom egységesebb, nem bontják kisebb részekre. Ez az életkori periódus a mozgásfunkció alapú felosztásoknál része a fundamentális szakasznak (2-7 év.) (Gallahue és mtsai, 2012; Gabbard, 2012; Clark és Metcalfe, 2002).

Farmosi (2011) a tapasztalatszerzés, a sokrétű mozgásformák elsajátításának időszakaként határozza meg a korai gyermekkort.

A legfontosabb mozgásformák, amelyek ebben az időszakban alakulnak ki, kezdik meg stabilizálódásukat: a járás, a fel- és lemászás, az egyensúlyozás, a leugrás, a futás, a felszökkenés, az ugrás, a gurulás, a függeszkedés, a húzás-tolás, a hordás, a lendítés, a dobások különböző formái, a megfogás, az elkapás kezdetleges formái. Csányi és Révész (2015) a külföldi szakirodalmakra támaszkodva ezeket az alapvető mozgásokat fundamentális mozgáskészségeknek nevezi, s három fő csoportba sorolja őket, a lokomotoros (helyváltoztató) mozgáskészségek, a stabilitási (helyzetváltoztató) mozgáskészségek és a manipulatív (finommotoros) mozgáskészségek csoportjába.

1. táblázat: A fundamentális (funkcionális, természetes, alapvető) mozgáskészségek (Csányi és Révész, 2015)

Lokomotoros (helyváltoztató) mozgáskészségek	**Stabilitási (helyzetváltoztató) mozgáskészségek**	**Manipulatív (finommotoros) mozgáskészségek**
járás	irányváltások, kitámasztások	gurítások
futás	lendítések, körzések	dobások
oldalazások	hajlítások és nyújtások	elkapások
szökkenések, szökdelések	tolások és húzások	rúgások, labdaátvételek lábbal
ugrások és érkezések	fordítások, fordulatok	ütések
kúszások, csúszások	emelések	ütések eszközzel
mászások	testsúlymozgatások és támaszok	labdavezetések kézzel, lábbal
menekülés és üldözés	gurulások és átfordulások	eszközök megállítása, átvétele
	dőlések és esések	egyéb eszközhasználati formák
	egyensúlyozás	
	függések és lengések	

A fundamentális mozgásfejlődési fázisban a mozgáskészségek elsajátítását három szakaszra bonthatjuk, a bevezető szakaszra, az elemi szakaszra és az érett szakaszra. (Csányi és Révész, 2015) A korai gyermekkor esetében a fundamentális mozgáskészségek bevezető szakasza megy végbe, a második, elemi szakasz az első gyermekkor időszakára tehető. Az első, bevezető szakaszra jellemző az alapmozgások koordinálatlansága, bizonytalan végrehajtása, próbálgatása.

A *kúszás és a mászás* egy éves korig inkább vízszintes, majd a felállás után az összetettebb mozgások megjelenésével a fel- és lemászás egyre gyakoribb tevékenységgé válik. Először kisebb magasságokra (kb. 30 cm), majd akár csípőmagasságot elérő tárgyakra is képessé válik fel-és lemászni. A magasabb helyekről szívesen csúszik le, ezzel kiváltva a lefelé mászást, illetve a lépcsőn való lefelé járást.

A *járás* fejlődésére jellemző, hogy nagymértékben függ az állás, a testtartás stabilitásától, az egyensúlyi helyzetérzékelés szintjétől. A járás lépéshossza növekszik, a lépésfrekvencia csökken, a stabilitást nem a széles terpesz biztosítja. Megjelenik a fel-, a le-és az átlépés. A fellépés az oldalazó lépéssel kezdődik, majd az utánlépéssel történő felfelé haladás, amit megszakít a pihenő fázis az egyensúlyi helyzet visszanyerése miatt. A harmadik életév végéhez

közeledve már megjelenik a váltott lábú lépcsőn járás, és a váltott lábú átlépés. Természetesen ezek az időszakok nagymértékben függnek a gyermek környezetétől, „kényszerítő” helyzetektől. (emeletes házban lakik, családi házban lakik, stb.)

A *futásra* jellemző a kezdeti időszakban az egyensúly gyakori megbomlása és a kar stabilizáló mozgása. (Farmosi, 2011) A dinamikus egyensúlyozó képesség erőteljesebb fejlődése és a láberő növekedése révén kb. 2 éves kortól kezdenek el futni a gyermekek, de a repülőfázis itt még rövid, a lépésfrekvencia sűrű. A futás fejlődése során ezen tényezők aránya megváltozik és a lépéshossz növekszik, a lépésfrekvencia pedig csökken. A nagyobb lépéshossz elősegíti a futás sebességének a növekedését.

Az *ugrás* a gyors lelépésekből alakul ki a hosszabb repülési szakaszok megjelenésével. Elsősorban a helyből távolugrás tökéletesedik, de még nem jellemző rá a lendületszerzés. A hároméves gyermek képes már földön fekvő tárgyakat, kisebb akadályokat átugrani. A nekifutásból történő elugrást a következő életszakaszban tudja csak végrehajtani a gyermek, itt még megáll a nekifutásból és utána ugrik el.

Kétéves életkorra a csecsemőnél tapasztalt el*dobások* esetlegességét felváltja az egy adott irányba való dobás. A dobásokat megelőzik a lökések, a gurítások. A dobásra jellemző a frontális felállás és a könyök, a csukló merev részvétele a dobómozdulatban. Először a guruló, majd a közelről „fogáshelyesen” dobott labdát tudja *elkapni*. Az elkapásra jellemző a mellhez ölelés. Fontos megjegyezni, hogy az ugrások, a dobások és az elkapások elsősorban gyakorlással fejlődnek.

A hasról hátra fordulások, majd a hanyatt fekvésből hasra fordulások magasabb fejlődési szintjét jelentik a *gurulások*, amelyeket a bölcsődés gyermekek szívesen végeznek. A bölcsődei testnevelésben számos lehetőség van a hossztengely körüli forgások (gurulások) végzésére vízszintes talajon vagy lejtők kialakítása során (Bucsyné, 2010).

A természetes mozgások közül az *emelések-hordások,* a *húzások-tolások* a bölcsődei élet természetes velejárói. A gyermekek a különböző tárgyakat, játékszereket, sportszereket hordják, tolják-húzzák, emelik.

A korai gyermekkorban a gyermekek fő tevékenységi formája a játék. Az 1 - 3 éves gyermekek fejlődését elsősorban a funkciójátékok segítik. A funkciójátékok alapvetően az alapmozgásokra épülnek, s ezek végzése, gyakorlása játékos körülmények között örömet okoznak a gyermekeknek. A mozgásfejlődés a korai gyermekkorban előbb koordinatív, majd pedig differenciálódási folyamatként megy végbe, ami azt jelenti, hogy az alapvető mozgásformák bázisán finomabb szabályozott mozgások jönnek létre.

Az utánzás a korai életévekben meghatározó a motoros tanulás folyamata során, amelyhez a szülők, a pedagógusok nyújtanak segítséget, mozgásmintát (Bucsyné, 2010). Mint látható a bölcsődében dolgozó pedagógusoknak magas szintű szakmai és pedagógiai képzettséget kell birtokolniuk, hogy a kisgyermekek mozgásfejlődési sajátosságait figyelembe véve a leghatékonyabban tudják elősegíteni és irányítani a korosztály motoros fejlődését.

Az első gyermekkor (4-7 év)

Az első gyermekkorban a mozgások tökéletesednek és megjelennek az első mozgáskombinációk. A fundamentális mozgáskészségek a második, elemi szakaszba lépnek, az alapkészségek koordinációja stabilizálódik. Az első gyermekkor - hasonlóan a korai gyermekkorhoz - része a funkció alapú felosztás fundamentális szakaszának.

Ebben a korban javul a teljesítmény, a mozgásvégrehajtás minősége és megjelennek az ismert mozgások által alkotott kombinációk. Az óvodás gyermek különböző feladathelyzetekben alkalmazza ezeket a mozgáskombinációkat. Ilyen kombinációk lehetnek: járás-futás-ugrás, mászás-tolás, mászás-futás-ugrás, járás-futás-dobás, stb.. Az első gyermekkor végére képesek lesznek a gyermekek 3-5 elemből álló kombinációk végrehajtására. A mozgáskombinációk megjelenésével tág teret kap a mozgások különböző módon történő összekapcsolása. A különböző szerek, eszközök, testnevelési játékok alkalmazásával megvalósul a mozgások újszerű helyzetekben történő végrehajtása (Bucsyné, 2010). Az első gyermekkor nem egységes időszak, az első néhány életévben a gyermekek mozgása még magán hordozza a kisgyermek mozgásának sajátos jegyeit, a második periódusban azonban nagyobb változás megy végbe a mozgásvégrehajtásban (Farmosi, 2011).

A *mászás* a legkedveltebb mozgásforma, amelyet a gyermek gyakran alkalmaz. 5 éves kor után a fejlődés felgyorsul, a különböző akadálypályákon, bordásfalon, mászásra alkalmas tárgyakon jól, folyamatosan, gyorsan mászik.

A *járás* végrehajtásában megszűnik a tipegő járás, jellemzővé válik a mozgásra a sarokkal való talajfogás. Az időszak kezdetén a gyermekek váltott lépéssel mennek fel a lépcsőn, lefelé azonban utánlépéssel közlekednek. A fejlődési időszak végére már lefelé is váltott lépéssel haladnak a lépcsőn. Kezdetben még csak a 30 cm-s akadályokon, később már az 50 cm-es akadályokon is képesek átlépni, fellépni rájuk. A magasság mellett az akadályok egymáshoz viszonyított távolságát is lehet növelni és a gyermekek ezeket is sikeresen küzdik le.

A *futás* lépéshossza növekszik, a frekvenciája csökken, az évek előrehaladtával a gyermekek egyre nagyobb százalékának jól koordinált a futómozgása. A 4 évesek esetében 30 %, az 5 éveseknél 70-75 %, a 6-7 évesek körében ez az arány már eléri a 90%-t.

Az ugrás ebben az életkorban csak akkor fejlődik, ha megfelelő mennyiségű gyakorlást végeznek a gyerekek, elsősorban felnőttek vezetésével. Az ugrások sok esetben háttérbe szorulnak a gyermekek öntevékeny tevékenységeiben, s a végrehajtott ugrások is nélkülözik a változatosságot. Fontos, hogy a pedagógus változatos ugrófeladatok felajánlásával segítse elő a gyermekek ugrásfejlődését.

A 4 éves óvodások *dobás*a még nem teljesen fejlett, ez a fejlődés felgyorsul 5 éves korban, elsősorban a fiúknál. Több kutató vizsgálta a dobások fejlődését, amely folyamat során elsősorban a kar előkészítő mozgását figyelték meg. Az első gyermekkor végére a fiúk esetében a dobások technikája megfelel az elvárásoknak, a lányok esetében elmaradás tapasztalható. Fontos a gyakorlás, a változatos feladathelyzetek megteremtése.

Az *elkapás* fejlődésmenete hasonlít a dobásokhoz, mivel e két tevékenység szorosan kapcsolódik egymáshoz. A kezdeti „öleléses" elkapást felváltja a „kosár" forma alkalmazása, ami során a karok kinyúlnak a labda felé, a tenyerek és az ujjak „kosarat" formálva várják a labdát, majd bekísérik azt a mellkasukhoz. A rendszeres gyakorlás révén az elkapás is 5 éves kor után mutat gyorsabb fejlődést, de az egymás közötti dobás-elkapás nem gyakori. Ennek oka a „fogáshelyes" dobás hiánya a gyerekeknél, amely kihat az elkapásokra is.

A húzás, tolás, függeszkedés, forgás, gurulás, hordás, és egyensúlyozás továbbfejlődik, elsősorban a differenciálás területén.

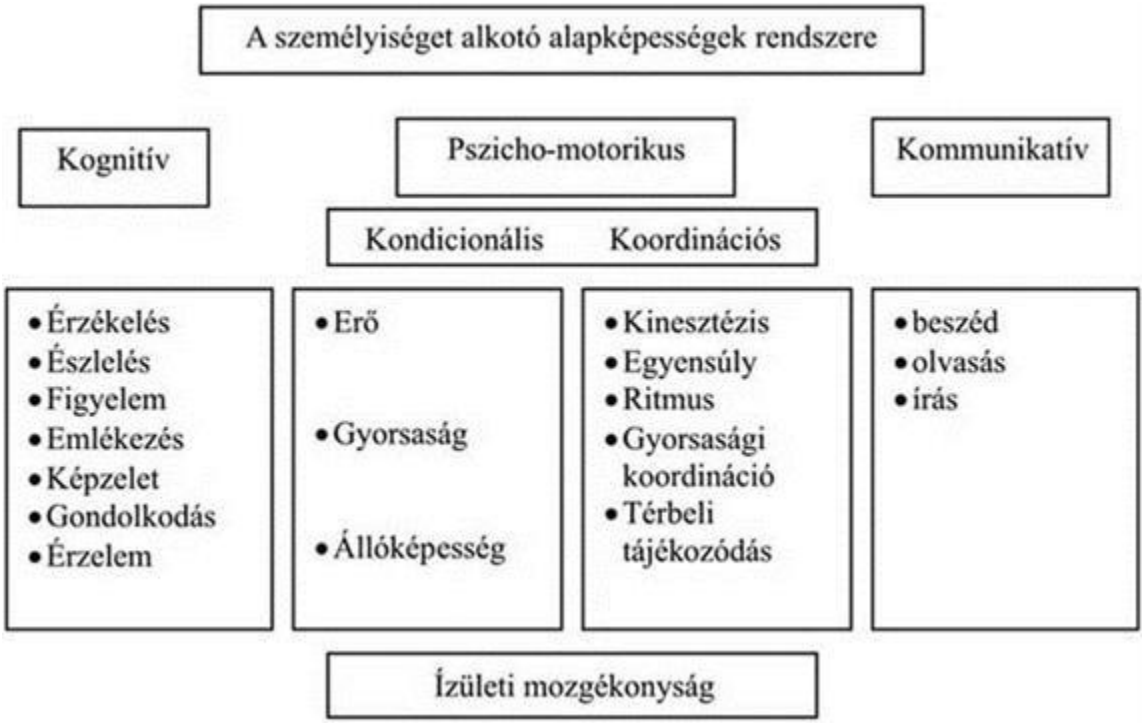
Összefoglalva elmondható, hogy az első gyermekkorban számos mozgás fejlődése felgyorsul. de több esetben ez csak a célirányos gyakorlás révén valósulhat meg. A gyerekek között, főleg a fiúk esetében jellemző a teljesítményre való törekvés, amely elsősorban a játékokban nyilvánul meg. Előtérbe kerülnek a szerepjátékok, a szabályjátékok és a mozgásos játékok. A fogójátékok, a sorversenyek mellett 6 éves kortól megjelennek a váltóversenyek.

Fontos hangsúlyozni, hogy ebben az életkori szakaszban törekedni kell a változatos mozgásformák alkalmazására, minél ingergazdagabb környezet megteremtésére. A pedagógusok meghatározó szerepet játszanak ebben a fejlődési szakaszban, szakértelmükkel, pozitív nevelési attitűdjükkel, változatos feladatok tervezésével, ingergazdag környezet megteremtésével.

III. A motoros képességek és fejlesztésük

A gyermekek egészséges személyiségfejlesztését számos alapképesség fejlesztésén keresztül valósíthatjuk meg. Képességen értjük a személyiség minden – öröklött, illetve veleszületett adottságait és a fejlődése által együttesen meghatározott, bizonyos tevékenység végrehajtását lehetővé tevő – viszonylag állandó biológiai és pszichológiai funkcióját, illetve ezek együttesét (Rókusfalvi, 2001). A személyiség szempontjából fontos alapképességek rendszert alkotva egymással kölcsönhatásban fejtik ki hatásukat. Király és Szakály (2011) szerint három alapcsoport alkotja a rendszert, a kognitív, a pszicho-motorikus és a kommunikatív csoport. (2. táblázat) A három csoport meghatározó eleme a pszicho-motorikus képességek, amelyek a kognitív és a kommunikatív képesség fejlődésének elősegítése mellet legnagyobb mértékben a gyermekek mozgásfejlődésének és motorikus tanulásának, teljesítményének alapfeltételei.

2. táblázat: A személyiséget alkotó alapképességek rendszere (Király és Szakály, 2011)



A motoros (motorikus) képességek valamely meghatározott mozgásos cselekvés feltételeiként foghatók fel, amelyek visszavezethetők velünk született illetve tanult összetevőkre (Nádori és mtsai, 1986). A motoros képességek alapfeltételei a mozgásos cselekvéstanulásnak, a sportmozgások végrehajtásának. Ezen képességek fejlettségi szintje nagymértékben

befolyásolja a különböző mozgásos tevékenységek eredményes végrehajtását, s ezért kiemelten fontos a fejlesztésük. A motoros képességek esetében az öröklött faktor bizonyos mértékben meghatározza a fejlődés irányát, a lehetőségeit, de mint személyiségösszetevő nagymértékben függ a szocio-ökonómiai és az oktató-nevelői környezettől. Több szerző is megerősíti (Nádori és mtsai, 1986; Király és Szakály, 2011) azt a véleményünket, hogy a motoros képességek a tevékenységek közben (testnevelési játékok, mozgásos feladatok, testnevelés óra, edzés, sportfoglalkozások, stb.) az adottságokra épülve fejlődnek. A gyermekek mozgásfejlesztésének, mozgástanulásának illetve a későbbi mozgáskivitelezésének támogatása szempontjából kiemelt feladatunk a motoros képességek fejlesztése akár a bölcsődei, akár az óvodai testnevelésben. Amennyiben elmarad az ebbe a körbe tartozó képességek fejlesztése, úgy azok megragadhatnak az adott képességszinten vagy akár vissza is fejlődhetnek. Ellenben a sokoldalú fejlesztés nagymértékben elősegíti a motoros képességek fejlődését, amelynek eredményeként pozitív hatást gyakorolnak a mozgástanulásra, a mozgásfejlődésre, a mozgásos cselekvések sikeres és gazdaságos végrehajtására. Az előzőekben leírtak bizonyítják, hogy a kisgyermekek nevelésével foglalkozó pedagógusoknak (óvodapedagógusok, kisgyermeknevelők) birtokolni kell azokat az ismereteket, amelyek segítségével megfelelő módon tudják fejleszteni a motoros képességeket (korosztályhoz adaptáltan) illetve adekvátan képesek lesznek alkalmazni azokat a testnevelésben. A következőkben ehhez szándékozunk segítséget nyújtani.

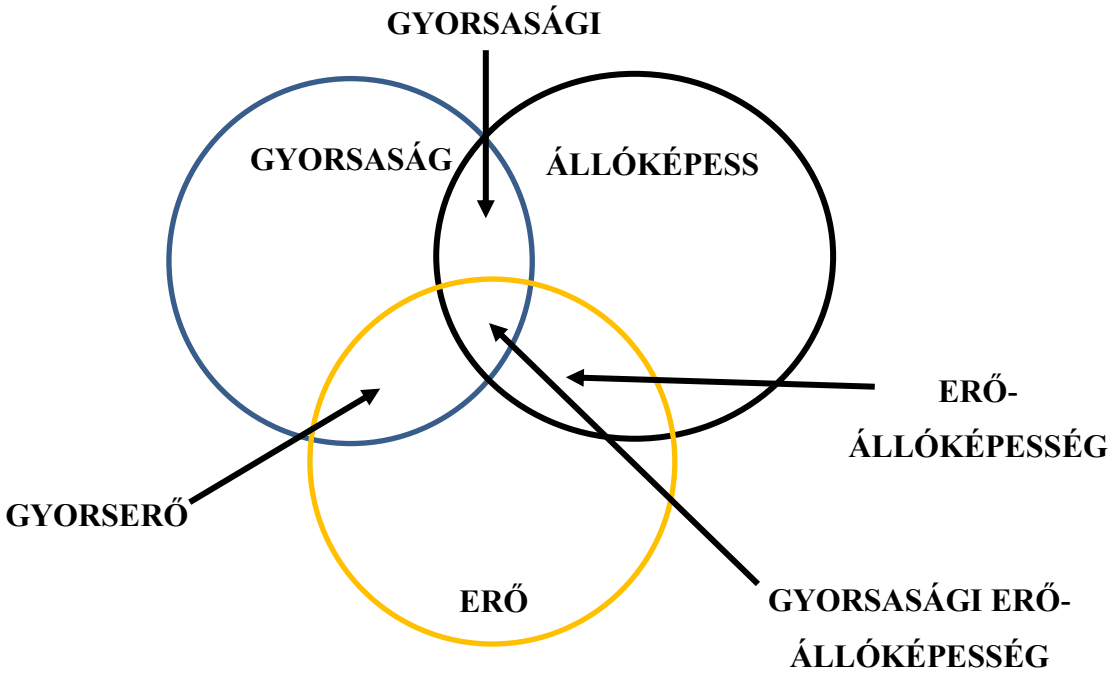
A hazai szakirodalom a motoros képességeket kétféle megközelítés alapján csoportosítja. Az egyik három csoportba sorolja őket, a kondicionális képességek, a koordinációs képességek és az ízületi mozgékonyság, hajlékonyság csoportokba (Nádori és mtsai, 1986; Király és Szakály, 2011). A másik felfogás két csoportba sorolja őket, a kondicionális és a koordinációs képességek csoportjába, ahol az ízületi mozgékonyság, hajlékonyság a kondicionális képességek csoportjában szerepel (Polgár és Szatmári, 2011). Mi az első felosztást támogatjuk és a továbbiakban annak megfelelően jellemezzük a motoros képességek fajtáit.

III.1. Kondicionális képességek

A kondicionális képességek a motoros képességek azon csoportját alkotják, amelyeket elsősorban energetikai tényezők határoznak meg, mint az izmok kontraktilitása, az izmok anyagcseréje és az izomideg kapcsolatok (az idegimpulzus jellege).

Az előzőekben felsorolt tényezők együttesen szerepelnek az izomtevékenységekben, de nem egyforma hangsúllyal. Ennek megfelelően a kondicionális képességek közül az izmok kontraktilitása, vagyis az izmok összehúzódását elősegítő és befolyásoló folyamatok az ERŐ-t

határozzák meg. Az izmok anyagcseréje az elfáradással szembeni ellenállóképességet, vagyis az ÁLLÓKÉPESSÉG-et határozza meg. Az idegimpulzusok jellegétől, az összehúzódás gyorsasága, a feszülés-ellazulás váltakozásának gyorsasága vagyis a GYORSASÁG függ.
A kondicionális képességek közötti kapcsolatok kölcsönhatásban realizálódnak, amely kölcsönhatások révén ezek a képességek komplex módon jelennek meg (1.ábra). A komplexitás révén az egyes képességek fejlesztése pozitív hatással van a többi képességre. Ugyanakkor figyelembe kell venni, hogy a motoros képességek fejlesztésének jellemzője, hogy egy fejlettségi szint elérése után a további fejlesztés gátolhatja a másik képességek fejlődését.



1. ábra: Kondicionális képességek komplexitása (Király és Szakály, 2011)

III.1.1. Erő

Az erő a külső és a mozgás közben fellépő erők, ellenállások legyőzésének képessége, amelyet az izmok rövidülése, feszülése és megnyúlása idéz elő. Az idő, a nagyság és a sebesség alapján megkülönböztethetünk:

- maximális erőt,
- gyorserőt,
- erő-állóképességet.

III.1.1.1. Maximális erő

Az az izomerő, amely maximális működési egység egyidejű aktivizálódása révén jön létre és viszonylag nagy ellenállásokat győz le hosszabb vagy rövidebb idő alatt. Nádori (1991) megkülönböztet maximális statikus és dinamikus erőt. A maximális erő teljesítményét 6 tényező befolyásolja:

- *Az izom keresztmetszete.*
- *Az izomfeszülésben résztvevő rostok száma.*
- *Az izom anaerob alaktacid szintje.*
- *Az izomrostok együttes működésének a mértéke (szinkronizáció).*
- *A technikai tudásszint.*
- *A motiváció mértéke* (Polgár és Szatmári, 2011).

III.1.1.2. Gyorserő (gyorsasági erő)

Az ideg-izomrendszer azon képességét, amely viszonylag nagy ellenállásokat igen nagy gyorsaságú összehúzódással győz le, gyorserőnek nevezzük. Gyorserőre van szükség például az elugrások végrehajtásakor, a labdajátékok, az atlétika és a torna technikai elemeinek elsajátítása során. Hasonlóan a maximális erőhöz a gyorserőt is több tényező együttes hatása befolyásolja:

- A *sportolást, mozgást végző maximális ereje*.
- Az *izomkontrakció sebessége*. Az izom-összehúzódás sebessége lehet gyors, lehet közepes, de lassú sebességű is.
- Az *izom anaerob alaktacid és laktacid szintje* (ATP, CP és szénhidrát).
- Az *izomrostok együttes működésének a mértéke.*
- *A technikai tudás szintje.*
- A *motiváció mértéke.*

III.1.1.3. Erőállóképesség

A hosszantartó, viszonylag nagy erőkifejtések esetében a szervezet elfáradással szembeni ellenállóképességét *erőállóképesség*nek nevezzük. Az erőállóképességet befolyásoló tényezők:

- A *sportolást, mozgást végző személy abszolút ereje*.
- Az *aerob-anaerob energiaellátás színvonala*.
- Az *izomrostok aránya*.
- A *kapillárisok száma*.

- A *technikai tudás*.
- A *motiváció* (Polgár és Szatmári, 2011).

A bölcsődei és óvodai testnevelés esetében az erő a fundamentális mozgások sikeres végrehajtásához szükséges mértékben jelenik meg a természetes mozgások végrehajtása során.

III.1.2. Gyorsaság

A gyorsaság az a képességünk, amely a mozgások lehető legnagyobb sebességű végrehajtását teszi lehetővé az adott feltételek mellett. Harsányi (2000) szerint a gyorsaság az a kondicionális képesség, amely az adott feltételek mellett az érzékelési, megismerési folyamatok és az ideg-izomrendszer segítségével a lehető legnagyobb reagálási és mozdulatsebesség elérését teszi lehetővé. A gyorsaság az inger megjelenése és az arra adott válaszreakció eredménye. Megkülönböztetünk aciklikus (mozdulat) gyorsaságot, ciklikus (mozgás) gyorsaságot és reakciógyorsaságot.

III.1.2.1. Aciklikus (mozdulat) gyorsaság

A mozdulatgyorsaság a mozgás megkezdésétől a befejezésig tartó gyors helyzet- vagy helyváltoztatás. Ilyen mozgások a dobások, az el- és felugrások, ütések, stb..

III.1.2.2. Ciklikus (mozgás) gyorsaság

A mozgás vagy lokomotorikus (helyváltoztató) gyorsaság a mozgás megindításának és befejezésének ismétlődése (ciklikus mozgás) révén egyre nagyobb sebességgel halad előre. A ciklikus mozgások (biciklizés, a futás, evezés, stb.) gyorsuló végrehajtásához és a maximális sebesség eléréséhez ezt a képességünket használjuk fel.

III.1.2.3. Reakciógyorsaság

Reakciógyorsaságon az inger megjelenése és az arra adott mozgásos válasz között eltelt idő mennyiségét értjük. A reakcióidő hosszát számos tényező befolyásolja, köztük az ingerre adott válasz igényel-e döntést vagy sem, a gyermek figyelmének koncentrációja, stb..

A gyorsasági képességeket számos formában alkalmazzuk a bölcsődei és óvodai testnevelés során. A fundamentális mozgásformák fejlődése az aciklikus-, a ciklikus- és a reakciógyorsaság valamint az alapmozgások között létrejövő kölcsönhatás eredményeként valósul meg, de a testnevelési és népijátékok sem nélkülözik ezeknek a képességeknek az alkalmazását.

III.1.3. Állóképesség

A szervezet fáradással szembeni ellenállóképességét hosszan tartó mozgások, erőkifejtések esetében állóképességnek nevezzük (Nádori, 1991). Az állóképességre jellemző, hogy viszonylag hosszantartó, nem túl nagy intenzitású terheléseket teljesítménycsökkenés nélkül fenn tudja tartani. A teljesítmény hosszantartó fenntartásának sikere nagyban függ az élettani folyamatoktól, elsősorban a regenerálódás minőségétől (keringési rendszer, légzőszervek, anyagcsere), de befolyással bír a testsúly, az életkor, az éghajlat valamint az öröklött tulajdonságok, a pszichikai tulajdonságok. Az állóképesség jól fejleszthető.

Az állóképességet több szempont alapján lehetne csoportosítani. Bucsyné (2010) az energianyerés szempontjából megkülönböztet anaerob állóképességet illetve aerob állóképességet. Az igénybevétel időtartama illetve a távolság nagysága szerint rövid távú, közepes távú és hosszú távú állóképességet valamint gyorsasági állóképességet határoz meg.

A szakirodalmakat áttekintve (Polgár és Szatmári, 2011; Bucsyné, 2010; Nádori, 1991) úgy gondoltuk, hogy az energianyerés és az igénybevétel időtartama, a távolság nagysága összefüggnek egymással, ezért azokat együtt tárgyaljuk.

III.1.3.1. Rövid távú (anaerob) állóképesség

A rövid távú állóképesség a nagy intenzitású terhelésekkel, erőkifejtéssel szembeni ellenálló képesség, amelynek időtartama pár másodperc és 2 perc közé tehető. A sporttevékenység során a szervezet nem jut megfelelő mennyiségű oxigénhez, így oxigén hiányos állapotban mozgósít energiát a szervezet. Ezt a folyamatot nevezzük anaerob folyamatnak. Az anaerob terhelés következtében fellépő oxigénadósságot a terhelés megszűnte után pótolja a szervezet, ezzel elősegítve a terhelés közben felhasznált energiák teljes pótlását.

A fentiek nem jelentik az aerob energianyerési folyamatok hiányát, sőt az aerob energianyerés az anaerob kapacitás alapja. A rövid távú (anaerob) állóképesség szükséges a például a 100, 200, 500 m-es síkfutás vagy 100 m-es úszás teljesítéséhez.

III.1.3.2. Közepes távú (anaerob-aerob) állóképesség

A 2-9 percig tartó erőkifejtés, terhelés, amely során mérsékelt oxigénadósság lép fel közepes távú állóképességnek nevezzük. A terhelés során az intenzitás függvényében változik az aerob és az anaerob arány. Nagyobb intenzitás az anaerob folyamatot erősíti, a kisebb az aerobot. A középtávú állóképesség szintjének emelését az aerob kapacitás növelésével tudjuk a legjobban

biztosítani. A középtávú állóképesség szükséges a 800-1500 m-es futás, 200 – 400 m-es úszás végrehajtásához.

III.1.3.3. Hosszú távú (aerob) állóképesség

A hosszú távú állóképesség 10 perc feletti erőkifejtés végrehajtásához szükséges. A hosszú idejű teljesítmény alapfeltétele a keringés és légzés magas szintű működése, továbbá az energianyerés magas szintjének biztosításához a megfelelő oxigénfelvétel elérése. Az előzőekben felsorolt körülmények miatt a teljesítmény, a terhelés aerob feltételek mellett valósul meg. Az izommunkához szükséges belélegzett oxigén mennyisége több, vagy legalább egyensúlyban van a felhasznált oxigén mennyiségével (steady state).

III.1.3.4. Gyorsasági állóképesség

Gyorsasági állóképességen komplex kondicionális képességet értünk a fáradással fellépő sebességcsökkenéssel szemben. (Nádori, 1991) Gyorsasági állóképesség a ciklikus sportágakban valósul meg önállóan. Az aciklikus sportágakban (sportjátékok, vívás, ökölvívás, stb.) inkább a gyorsasági erőállóképességet alkalmazzuk. A gyorsasági állóképesség teljesítményének fenntartásában meghatározó az idegrendszer állapota. A gyorsasági állóképesség teljesítménycsökkenése egyenes arányban van az idegrendszer fáradásával.

III.2. Koordinációs képességek

A koordinációs képességek a motoros képességek azon csoportját alkotják, amelyek a teljesítmény feltételrendszereként elsősorban idegrendszeri szabályozási folyamatok segítségével valósítják meg a mozgástevékenységet.

Nádori (1991) szerint a koordináció nem más, mint célra irányított mozgásoknak, dinamikus impulzusoknak, különböző erősségű – egymást követő – izom-összehúzódásoknak vagy mozgáselemeknek egymáshoz rendezése, összekapcsolása.

A mozgáskoordináció alapja az eredményes sporttevékenység és a mindennapi cselekvés sikeres végrehajtásának.

A koordinációs képességek fajtái a következők:

- egyensúlyozó képesség,(statikus, dinamikus)
- téri tájékozódóképesség,
- mozgásérzékelés (kinesztetikus differenciáló) képesség,
- reakcióképesség,
- ritmusképesség,

- gyorsasági koordinációs képesség,
- állóképességi koordináció.

III.2.1. Egyensúlyozó képesség

Az egyensúlyozó képesség (vesztibuláris képesség) elősegíti, hogy testünket meg tudjuk tartani a kívánt helyzetben illetve mozgás közben a testhelyzet megtartásával fenn tudjuk tartani az előrehaladást, a cselekvést. Az egyensúlyozó képesség jelentős összetevője a koordinációs képességeknek. Nem megfelelő színvonala hátrányosan érinti a cselekvésbiztonságot, a sportmozgások elsajátításának minőségét. A különböző mozgások, mozdulatok, testhelyzetek végrehajtása közben a szervezet folyamatos visszajelzést ad a test aktuális egyensúlyi helyzetéről az ismert mozgásszerkezeti összetevők alapján: tér, idő, dinamika. A feed back a mozgásos és a tartásos tevékenységek eredményes végrehajtása szempontjából döntő jelentőséggel bírnak, többek között az akrobatikában, a labdajátékokban, a kerékpározásban (bölcsődében a motorozás közben), a jégkorcsolyázásban, a falmászásban, stb..

Polgár és Szakály (2011) külföldi szakirodalmakra támaszkodva az egyensúlyozásnak több megjelenési formáját határozza meg:

- *statikus egyensúlyozás*, (statikus egyensúlyozásra van szükség, amikor testünk mozdulatlanságát akarjuk megőrizni nehezített vagy szokatlan helyzet közben, például az alátámasztási felület méretének, a magasság nagyságának, a súlypont elosztásának változása illetve ezek kombinációinak az egyidejű megjelenése)
- *dinamikus egyensúlyozás*, (dinamikus egyensúlyra van szükség, amikor folyamatosan változó feltételek közben - motorozás a bölcsődében, kerékpározás, stb. - akarjuk megőrizni célszerű, eredményes cselekvő képességünket)
- *egyéb egyensúlyi helyzetek: forgási, repülési*, (szélességi-, hossztengely-, mélységi tengely körüli forgások, illetve támasz nélküli repülési fázisok).

III.2.2. Téri tájékozódó képesség

A mindennapi életben és a sportban fontos, hogy egyértelműen meg tudjuk határozni helyzetünket a térben, fel tudjunk mérni különböző álló és mozgó objektumok (személyek, tárgyak) egymáshoz és hozzánk viszonyított távolságának, sebességének mértékét, haladási irányát és a várható változásokat. A téri tájékozódó képesség minősége meghatározó a mozgásfejlődésre már az első életévtől kezdődően, így befolyásolja a felállást, a vízszintes, függőleges irányú mászást, az ugrásokat, az eszközök használatát, tárgyak kikerülését stb. A

testnevelésben, sportban szerzett térbeli tájékozódó képesség transzferálható a mindennapi életbe, ezzel is segítve a cselekvőképesség kialakítását, a biztonságosabb közlekedést.
A téri tájékozódás alapja a biztosan kialakult testtudat, ugyanis az egyén számára a saját test a kiindulópont a tájékozódáshoz. A gyermek számára saját térbeli helyzetének tudatosítása teszi lehetővé a különböző irányok (bal, jobb, le, fel stb.) megkülönböztetését.

III.2.3. Kinesztétikus differenciáló képesség (Mozgásérzékelés)

Az izomfeszülés és ellazulás mértékéről kapott információk elősegítik a mozgás pontos és gazdaságos végrehajtását, amely a kinesztétikus differenciáló képességben jut érvényre. A mozgásérzékelést elősegítő proprioceptor az izomban, ínban, ízületben található olyan belső érzékelő szerv (interoceptor), amely a saját test mozgásaival összefüggő mechanikai jelenségekre (nyomásra, feszítésre, elmozdulásra) érzékeny, és az ingerületéről értesíteni képes a központi idegrendszert. A proprioceptorok idegi információi egyrészt sajátreflexeket váltanak ki (az izom összehúzódással vagy elernyedéssel, amellyel kapcsolatban van a saját receptora), másrészt a központi idegrendszer a kapott információkat felhasználja az izmok tevékenységeinek összehangolására, az egyensúly fenntartására és a testséma kialakítására, továbbá a mozgás észlelésére (kinesztéziára).

III.2.4. Reakcióképesség

A reakcióképesség olyan pszichofizikai kategória (Bucsyné, 2010), amely a többi koordinációs képességhez képest szorosabb kapcsolatban van a kondicionális képességekkel, továbbá segítségével gyorsabban és célszerűbben lehetséges a mozgásválasz a különböző jelekre. A hétköznapokban és a sportolás közben is egyre nagyobb jelentőséggel bír ez a képességünk.

III.2.5. Ritmusképesség

A mozgásritmus egy adott mozgásban résztvevő izmok, izomcsoportok összehangolt működése eredményeként létrejövő belső harmónia, amely a mozgástanulás során a tapasztalatok révén szerezett minták alapján valósul meg. A ritmusnak minden mozgásos tevékenységben - legyen az bölcsődei-, óvodai- vagy iskolai testnevelés, nyugdíjas torna, rekreációs sport vagy élsport - döntő jelentősége van. A ritmus alapegysége, időbeli jellemzője az ütem, amely megjelenésének gyakoriságával határozza meg a ritmust.
A ritmus az egyik legfontosabb mozgástulajdonság, amely szoros összefüggésben van a gyorsasági koordinációval és szerepe kiemelkedő valamennyi mozgáskészség kialakulásában

(a mozgástanulás minőségében, gyorsaságában) továbbá meghatározza a teljesítményjavulás lehetőségeit.

III.2.6. Gyorsasági koordináció

Az összetett mozgások végrehajtásakor a központi idegrendszer milyen mértékben képes az egyes izomcsoportok működésének összerendezését megszervezni, azt a gyorsasági koordináció minőségének szintje határozza meg. A gyorsasági koordináció nincs kapcsolatban a kondicionális gyorsasággal, ugyanis amíg a gyorsasági koordináció hátterében a mozgásszabályozás időfaktora áll, addig a gyorsaságot a vázizomzatban található izomrosttípusok arányával lehet jellemezni. E képességre elsősorban a labdajátékokban, a küzdősportokban van szükség, vagyis olyan helyzetekben, ahol a környezeti ingerek változására a lehető leggyorsabb válaszreakciót kell létrehozni.

A gyorsasági koordináció legfontosabb jellemzői:

- időkényszer alatti mozgásvégrehajtás,
- az adott mozgáselem funkciójaként is értelmezhető,
- nagy sebesség mellett pontos végrehajtás,
- optimális energia befektetés,
- könnyedség és biztonság.

III.2.7. Állóképességi koordináció

Az állóképességi koordinációt nem minden szakirodalmi feldolgozás említi meg, mint koordinációs képességet. Az állóképességi koordinációnak elsősorban a hosszú távú terheléssel vagy nagy fáradással járó sportágakban van jelentősége, amikor fáradt állapotban kell összerendezetten, pontosan végrehajtani a mozgásokat. Az állóképességi koordináció minőségi szintjét nagymértékben befolyásolja a gyermekek állóképességének mértéke.

III.3. Hajlékonyság, ízületi mozgékonyság

A hajlékonyság, ízületi mozgékonyság helyének meghatározását a motoros képességeken belül számos formában tárgyalja a szakirodalom. Több szerző (Farmosi, 2011; Harsányi, 2000) a hajlékonyságot a kondicionális képességekhez sorolja, néhányan a koordinációs képességekhez (Polgár és Szatmári, 2011), de többen a két képesség után, önállóan tárgyalja. (Nádori és mtsai,1986; Bucsyné, 2010) A hajlékonyság közvetlen izombeidegzés eredménye és fejlődésére jellemző a kondicionális képességek fejlődési menete, ellenben a fejlesztésének eredményessége az idegi szabályozástól függ. A leírtakból úgy gondoljuk, hogy könyvünkben

a hajlékonyság, ízületi mozgékonyság a kondicionális-koordinációs képességek együtteseként értelmezhető és ezért külön csoportba tárgyaljuk.

A hajlékonyság az a motoros képességünk, amely lehetővé teszi, hogy mozgásainkat egy adott ízületnél nagy mozgásterjedelemmel végezhessük és az izmok és a velük szoros kapcsolatban álló kötőszövetek optimálisan flexibilisek legyenek. (Harsányi, 2000)

A hajlékonyság, ízületi mozgékonyság függ a passzív mozgásszervek anatómiai mozgékonyságától (szalagok, ínak esetében kismértékben, az ízfelszínek alakjától nagyobb mértékben) illetve az aktív mozgásszervek (izmok) nyújthatóságától, erejétől. Az ízületeket áthidaló inak és szalagok rendkívül erősek, de nem elasztikusak, ezért csak igen nagy terheléseknél jöhet létre (nem kívánatos) visszafordíthatatlan megnyúlás.

Az ízületek merevségéért az ízülethüvely (tömlőszerű képződmény, amely lezárja csontok végét) és az ínszalagok a legnagyobb mértékben felelősek, ezek számlájára írható a merevség majdnem 50 %-a. Az izom 41 %-ban, az inak 10 %-ban és a bőr 2 %-ban befolyásolja a merevséget. Az előzőekben leírtak ellenére a nyújtásnál a legtöbb gyakorlat arra irányul, hogy közvetlenül az izomkötegeket nyújtsuk. Ennek okát két tényezőben kell keresni. Az egyik, hogy az izmok jóval rugalmasabbak, így könnyebb megváltoztatni az ellenállásukat a nyújtással szemben. Másodszor az ínszalagok és inak kevésbé flexibilisek, mint az izmok és kevésbé lehet ellazítani ezeket a képződményeket. Ha túlnyújtjuk ezt a rendszert, akkor megsérülhetnek az ízületek is. A túlzott hajlékonyság destabilizálja az ízületeket és megnöveli a sérülés kockázatát (Polgár és Szatmári, 2011).

Attól függően, hogy mely erők hatnak a testre, megkülönböztetünk aktív és passzív hajlékonyságot, amelyek lehetnek dinamikusak és statikusak is.

Passzív hajlékonyság esetén az ízületben az elmozdulás külső erők (súlyerő, társ segítése, edző, tanár stb.) vagy kényszerítő körülmény hatására megy végbe.

- *Passzív dinamikus* hajlékonyságról akkor beszélünk, amikor az ízületi mozgáshatárig végzett lendítéseket, utánmozgásokat külső erő hozza létre.
- *Passzív statikus* hajlékonyság akkor jön létre, ha a testrész mozgáshatárig történő emelését és ott 2 sec-on át való megtartását külső erő valósítja meg.

*Aktív hajlékonyság*nál az egyén saját izommunkájának eredményeként jön létre az ízületben az elmozdulás.

- *Aktív dinamikus* hajlékonyságról akkor beszélünk, amikor az ízületi mozgáshatárt lendítésekkel, utánmozgásokkal érjük el.

- *Aktív statikus* hajlékonyság esetén a testrész mozgáshatárig történő kimozdítása és annak legalább 2 sec-on keresztüli megtartása saját izommunka eredménye (Harsányi, 2000).

III.4. Motoros képességek fejlesztése

A motoros képességek fejlesztése az intézményesített testnevelés kiemelt feladata, hiszen ezek a képességek alapjai a mindennapi életben alkalmazott tevékenységeknek, cselekvéseknek, az egészséges és biztonságos életvitel megvalósításának. A motoros tanulás folyamatában központi szerepet kap, mint alaptényező a motoros képességek fejlesztése, ugyanis azok birtokában lehet sikeres a különböző mozgásformák elsajátítása.

A motoros képességek jól fejleszthetők a bölcsődei- és az óvodai testnevelés foglalkozásokon, természetesen az életkori sajátosságok figyelembe vételével, azokhoz adaptálva. A kisgyermekek biológiai fejlettsége, öröklött és szerzett tulajdonságai, képességeinek különböző fejlettségi szintje szükségessé teszi a differenciálást a fejlesztés során. A tapasztalatszerzés, a mozgásos játékok és feladatok elősegítik a képzési folyamatot, ugyanakkor a gyermekek (elsősorban a kisebbek) motivációját fel kell kelteni a mozgásos tevékenységek iránt. Az érdeklődés felkeltésének legjobb eszköze a játékos feladatok, a játékok alkalmazása az életkori sajátosságokhoz igazítva. A különböző játékok a testi fejlődés, a motorikus képességek, a mozgáskészségek kialakításának és fejlesztésének rendkívül hatékony eszközei.

A 2-3 éves korosztály esetében a képességfejlesztés során a hangsúlyt a koordinációs képességek fejlesztésére kell helyezni, de ez természetesen nem jelenti a kondicionális képességek fejlesztésének háttérbe szorulását. 4 éves kortól a koordinációs képességek aránya csökken, a kondicionális képességekké nő a fejlesztés folyamatában, 7 éves korra a két motoros képesség aránya közel azonos mértékű lesz. A hajlékonyság fejlesztésének minden életkori szakaszban meghatározó szerepet kell kapnia.

A testnevelés foglalkozások tervezésénél figyelembe kell venni a képességfejlesztés hatásaként fellépő fiziológiai változásokat, amelyek következtében megváltozik a szervezet működési-energetikai szintje. Ezek alapján a terhelés-pihenés, vagyis az energiafelhasználás és helyreállítás fázisai a következők:

- elfáradás (a tevékenység során felhasznált energia következménye),
- helyreállítás (a szervezet a pihenés hatására pótolja az elhasznált energiát),
- fokozott helyreállítás (a szervezet „túlbiztosítja” az energiát a helyreállítás során, felhalmozza azt, elraktározza),
- kiinduló szintre való visszatérés (az energiabázis visszaállása a terhelést megelőző szintre, ha hosszú ideig nem következik újabb terhelés).

Makszin (2014) hangsúlyozza, hogy ha a szervezetet nem éri fizikai, élettani hatásokat kiváltó terhelés a rendszeres testedzés révén, akkor nem történik többletenergia-felhalmozás. Ez a többletenergia teszi a gyermekeket teherbíróvá, betegségekkel szemben ellenállóvá. Az előzőekben leírtak felhívják a figyelmünket arra, hogy a motoros képességek fejlesztése nem csak a versenysportban szükséges, hanem a mindennapi élet terheinek a leküzdéséhez is elengedhetetlen.

Mint láttuk a terhelés a motoros képességek fejlesztésének következménye, amely lehet külső és belső terhelés. A különböző cselekvések, a mozgásos játékok, a sportok a külső terhelés megvalósításának eszközei, amelyek megvalósításakor a következő összetevőkre kell figyelemmel lenni:

- a terhelés terjedelme (a megtett táv, a tevékenység időtartama, stb.),
- a terhelés intenzitása (a mozgás sebessége, a pihenés mértéke, stb.),
- a terhelés sűrűsége (terhelés-pihenés viszonya),
- a gyakorlatok végrehajtásának bonyolultsága,
- a testnevelés foglalkozások, a sportmozgások gyakorisága.

A külső terhelés összetevőiből származó fiziológiás, pszichikai reakciókat nevezhetjük belső terhelésnek. A különböző pszichofizikai állapotokban végrehajtott feladatok az azonos külső terhelés során más-más belső terhelést váltanak ki, ezért a tervezéskor figyelembe kell venni a gyermekek fizikai és pszichikai állapotát, szükség szerint a foglalkozás közben is lehet változtatni a terhelés összetevőin.

A motoros képességek fejlesztésekor a kondicionális képességek esetében különböző módszerek alkalmazásával érjük el a kívánt eredményt. Módszeren, tervszerű, tudatos tevékenységet értünk, egy cél elérése érdekében. A koordinációs képességek esetében inkább alapelvek betartásával végezzük a fejlesztést, mint ahogy a hajlékonyság, ízületi mozgékonyság esetében. Az utóbbi két képességfajtánál az adott képesség gyakorlása közben az alapelvek érvényesítésével érjük el a kívánt eredményt. A módszerek és alapelvek részletesebb tárgyalását az adott motoros képesség fejlesztésénél tesszük meg az 1-7 éves korosztályra vonatkozó sajátosságok kiemelésével.

III.4.1. Kondicionális képességek fejlesztése

A kondicionális képességek a mozgástevékenységek energetikai feltételeinek a megteremtéséért, a test tartásáért felelnek, s nagymértékben függnek az izmok fejlettségi szintjétől, pillanatnyi állapotától. A kondicionális képességek komplex formában, egymással funkcionális kölcsönhatásban jelennek meg, s támogatják a mozgásvégrehajtást. A

kisgyermekek mozgásfejlődési sajátosságait figyelembe véve, elsősorban a kondicionális képességekre koncentrálva elmondhatjuk, hogy az 1-3 éves korosztály esetében ezen képességek csak olyan mértékben fejlődnek, amennyire szükséges az alapvető mozgások támogatásához. A fent nevezett képességek a fundamentális mozgások rendszeres végrehajtásának eredményeként fejlődnek. 4-7 éves korban megkezdődik az erő gyarapodása, s erre az időszakra esik a gyorsaság teljesítményének illetve az aerob állóképességnek az egyik intenzív fejlődési szakasza is.

A kondicionális képességek fejlesztését különböző módszerek alkalmazásával valósíthatjuk meg, amelyek az ismétléses módszer, az intervallumos módszer, a tartós módszer és a verseny, ellenőrző módszer. A felsorolt módszereket különböző változatokban, eljárási módokban valósíthatjuk meg, figyelembe véve, hogy mely kondicionális képességet szeretnénk fejleszteni és mi az adott képesség fejlesztési célja (3. táblázat).

3. táblázat: Kondicionális képességek fejlesztésének módszerei (Nádori és mtsai, 1986)

Módszerek	**Eljárások, változatok**	
Ismétléses módszer (megismételt terhelés)	állandó terhelés	változó terhelés
Intervallumos módszer (szakaszos terhelés)	Teljes pihenést adó	Nem teljes pihenést adó
Tartós módszer (tartós terhelés)	Folyamatos intenzitású terhelés	változó intenzitású terhelés
Verseny, ellenőrző módszer (versenyterhelés)	versenyek	tesztek

Kisgyermekkorban az életkori sajátosságokból fakadóan a képességek fejlesztését - az adott módszer alapelveit érvényesítve - a játékokba, a játékos mozgásokba és a természetes mozgásfeladatokba építve valósítjuk meg.

Az *erő fejlesztése* az 1-3 éves korosztály esetében nem kiemelt terület, elsősorban a helyes testtartásban résztvevő izmok (törzsizmok) erejének a fejlesztése kívánatos, amelyet a természetes, fundamentális mozgások (kúszások, mászások, tolások, húzások, ugrások, stb.) rendszeres végzésével érhetünk el. Ilyenek feladatok lehetnek pl.: alagúton átmászások, padon húzódzkodások, utánzó mozgások stb. Az első gyermekkorba lépve az idegrendszeri fejlődés

és a mozgástapasztalatok révén a fejlesztés folyamatába hatékonyan alkalmazhatók a különböző játékos feladatok, játékok, a gimnasztikai gyakorlatok (kéziszerek használatával is), a különböző akadálypályák leküzdése, bordásfalakon, padokon való kúszások, mászások, utánzó mozgások. A terhelés mértékének, az ismétlés számok (feladatok, akadálypálya esetén) és a feladatok tempójának változtatásával érhetjük el a kívánt eredményt a képességfejlesztésben.

Születéskor a csecsemő vázizomzatában túlsúlyban vannak a „lassú" izomrostok, amelyek a különböző mozgások hatására differenciálódni kezdenek és megjelennek a „gyors" rostok is. Ez a folyamat kb. a második és a harmadik életévben következik be (Nádori, 1991). A különböző mozgásprogramok eredményeként a gyors rostok száma megnövekedik és túlsúlyba kerül, ami a mozgástevékenység eredményességét pozitívan befolyásolja. A *gyorsaság fejlesztés* alapkritériumai - a mozgás helyes technikával való végrehajtása, a pihent állapot - meghatározzák annak fejlesztési lehetőségeit a kisgyermekkorban. A bölcsődei testnevelés során a gyorsaságfejlesztés lehetősége egyenesarányosan növekszik a mozgásvégrehajtások minőségi szintjének növekedésével. Elsősorban a rekciógyorsaságot és az aciklikus gyorsaságot fejleszthetjük a különböző jelekre történő mozgásmegindításokkal, legtöbb esetben játékos formákban, pl. állásból tapsra előre ugrás kijelölt célba (Ugorj bele a medencébe!), tapsra guggolásból felugrás (Ugorjon ki a nyuszi a bokorból!). Az óvodai testnevelés során a gyorsaságfejlesztés nagyobb szerepet kap, elsősorban annak köszönhetően, hogy a gyermekek számos testgyakorlatot már készségszinten elsajátítottak. Ebben a korban már megjelenik a ciklikus gyorsaság hangsúlyosabb fejlesztése is, a különböző mozgásos játékok (fogók, váltó- és sorversenyek, futójátékok, stb.), változatos eszközhasználattal végrehajtott feladatsorok végrehajtásával. Fontos hangsúlyozni, hogy csak azokat a mozgásformákat alkalmazzuk a fejlesztés során, amelyeket a gyermekek már megfelelő technikával tudnak végrehajtani, valamint figyelni kell a fáradtsági szintjüket is.

Az *állóképesség fejlesztése* kiemelt feladata a testnevelésnek, hiszen általa lehet a szív- és keringési rendszert, a légző apparátust edzeni, amely elengedhetetlen az egészséges élet megéléséhez, függetlenül az életkortól. Mint már írtuk a kisgyermekek aerob állóképessége jól fejleszthető a tartós, az intervallumos és az ellenőrző, verseny módszer adaptív alkalmazásával játékos formában megvalósítva. A hosszú séták, óvodás korban az erdei túrák, a hosszabb ideig tartó kúszások, mászások, a futó-, fogójátékok, a hosszabb akadálypályák egyaránt szolgálhatják a fejlesztési célt. Figyelembe kell venni, hogy a korosztályra jellemző - elsősorban az 1-3 évesekre - a tartós figyelem, a kitartó feladatvégrehajtás hiánya. Emiatt fontos

a hosszantartó terhelések esetében a változatosság megteremtése révén a figyelem és a motiváció fenntartása.

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy az 1-7 éves korosztály esetében a kondicionális képességek fejlesztése elsősorban nem célzottan egy képességre koncentrálva jelenik meg, hanem a különböző játékokba, játékos feladatokba, a képességek alkalmazását igénylő gyakorlatokba építve, ezzel megvalósítva azt a – számunkra is fontos – szemléletet, hogy ebben az életkorban az általános képességfejlesztést előtérbe kell helyezni a speciális fejlesztéssel szemben.

III.4.2. Koordinációs képességek fejlesztése

A korai gyermekkorban és az első gyermekkorban a koordinációs képességek, mint a mozgásfejlődést támogató képességek vannak jelen, ugyanis azok fejlettsége meghatározó a kisgyermekek mozgásvégrehajtásának minőségi szintjére. A különböző koordinációs képességek eltérő mértékben és minőségben fejlődnek a kisgyermekkorban, de figyelembe kell venni, hogy a képességek fejlődése 13 éves kor körül megszilárdul. Emiatt - egyetértve Bucsyné (2010) megállapításával - kiemelt feladata a kisgyermekek nevelésével foglalkozó pedagógusoknak, hogy a bölcsődében és az óvodában is előtérbe helyezzék a koordinációs képességek fejlesztését.

A koordinációs képességek fejlesztésekor az alábbi alapelvek betartása szükséges a megfelelő eredmények eléréséhez:

- mindig az alapképességek gyakorlásával, azok alkalmazásával fejlesszünk,
- a feladatok legyenek változatosak, adjanak újdonságot a végrehajtás során,
- különböző, váratlan helyzeteket, körülményeket teremtsünk a gyakorlás során,
- legyenek összetettek a feladatok,
- alkalmazkodjanak az életkori sajátosságokhoz.

Az *egyensúlyozás* az egyik legmeghatározóbb és legösszetettebb képességünk. Minden mozgásunk során alkalmazzuk az egyensúlyérzéket. Fontos szempont, hogy a fejlesztés igazodjon az életkori sajátosságokhoz, a mozgásvégrehajtás készségszintjéhez és az előzetes mozgástapasztalatokhoz. Első lépésként mindig a statikus egyensúlyt fejlesszük, majd ezt kövesse a dinamikus egyensúly fejlesztése. A fokozatosság elvét betartva - főleg a bölcsődei korosztály esetében - először a talajon végeztessünk különböző feladatokat, s csak azután emeljük meg az alátámasztási felületet, pl.: a vonalon járás, azon fordulatok végzése előzze meg a padon járást és a rajta végzett fordulatokat. Az óvodások esetében a padon járás előzze meg a felfordított padon járást. Számos olyan mozgásszituációt tudunk felsorolni, amelyekben a gyermekeknek szükségük van az egyensúlyozó képességükre (pl.: kis téglákon állás, járás,

„mocsárjárás”, mászókán felmászás, stb.). A gimnasztikai gyakorlatok is hatékonyan tudjuk segíteni az egyensúlyozó képességet a különböző kiinduló helyzetek alkalmazásával, a helyzetváltoztatásokkal. A felsorolásból nem hagyhatjuk ki a játékokat sem, ahol vagy direkt vagy alkalmazás szintjén jelenik meg a fejlesztés.

A *téri tájékozódó képességre* már az első életévekben szüksége van a gyermekeknek, de – a szakirodalom szerint - ugrásszerű fejlődésére csak az óvodás korban számíthatunk. Ez nem jelenti a fejlesztés háttérbe szorulását a korai életévekben, sőt a mindennapi tevékenységek biztonságos végzéséhez elengedhetetlen ennek a képességnek a fejlesztése. Gondoljunk csak a tárgyak átlépésére, kikerülésére, azok elérésére stb.. A változatos gimnasztikai gyakorlatok, a különböző méretű akadályok leküzdése, tárgyakra való fel- és lemászások mind elősegítik a téri tájékozódó képesség fejlődését. Az első gyermekkorban a különböző mozgások fejlődése révén, elsősorban a dobások, ugrások fejlődésének köszönhetően bővülnek a fejlesztés lehetőségei. A labdák különböző távolságba, magasságba való váltakozó dobása, a közelebb távolabb elhelyezkedő társnak dobás jól fejleszti a téri tájékozódást, ahogy a szlalom labdavezetés is. Hasonlóan az előzőekben felsoroltakhoz az ugrások, mint fejlesztő eszközök jól alkalmazhatók, pl.: a célba ugrások, tárgyak átugrása, mélybe ugrások, stb..

A *mozgásérzékelés (kinesztétikus differenciáló képesség) fejlettsége* meghatározó a mozgástanulás folyamatában, így annak fejlesztése kiemelt feladata a testnevelésnek. A különböző súlyú, méretű labdák váltakozó gurítása, dobása, egy adott mozgás különböző kiinduló helyzetben vagy testhelyzetben való végrehajtása, a folyamatos alkalmazkodás révén jól fejleszti a kinesztétikus differenciáló képességünket. A különböző, hirtelen irányváltoztatásokkal, testhelyzetváltásokkal járó játékok, feladatok szintén elősegítik ennek a képességnek a fejlesztését, természetesen a gimnasztikai gyakorlatokkal együtt.

A mindennapi életünkben körülvesz bennünket a ritmus. A *ritmusképesség fejlesztése* a korai gyermekkorban még nehezen valósítható meg, bár törekedni kell rá. Ebben sok segítséget kaphatunk a mondókák, az egyszerű énekek alkalmazásával a bölcsődei testnevelésben. Az 1-7 éves korosztályban nehezen valósítható meg a labdavezetéssel, a zenére végzett gimnasztikával történő ritmusképesség fejlesztés. A gimnasztikában alkalmazott szökdelések segítséget jelenthetnek a fejlesztés folyamatában, főleg az életkor előrehaladtával és a mozgástapasztalatok bővülésével. Az óvodáskorban már számos lehetőség nyílik a ritmusképesség fejlesztésére, pl.: a labdavezetések, szökdelések, ütemezett mozgásvégrehajtások segítségével. Ebben a korban megjelennek a táncos alapformák is, s a

pedagógus attitűdjétől függően a zenés gimnasztika egyszerűbb formái illetve a sport és a fitness aerobik, ahol a mozgás és a zenei ritmus összehangolása valósul meg (Bucsyné, 2010).
A különböző játékok és a játékos versengések megfelelő terepet biztosítanak a *reakcióképesség fejlesztésére*. A különböző jelekre (hang, fény) való mozgásmegindítások, -megállítások nemcsak a reakcióképességet, hanem a figyelmet is jól fejlesztik.
A *gyorsasági koordináció és az állóképességi koordináció* a különböző játékokban, mozgásvégrehajtásokban fejlődik és fejleszthető annak megfelelően, hogy a gyorsaság vagy a hosszantartó végrehajtás dominál-e.

III.4.3. Hajlékonyság, ízületi mozgékonyság

Az izmok magas tónusa számos mozgáshiba illetve helytelen tartás oka lehet. A hajlékonyság illetve az ízületek mozgékonyságának fejlesztése révén elérhető az izomtónusok csökkentése. A különböző hajlításokkal, lendítésekkel, izomlazító és nyújtó hatású gyakorlatokkal valósítható meg az izmok flexibilitásának növelése, amely preventív hatása mellett elősegíti a különböző mozgások helyes és pontos kivitelezését.
A hajlékonyság fejlesztésére a leghatékonyabb módszer a gimnasztikai gyakorlatok végzése. A bölcsődés korosztály esetében az életkori sajátosságokból fakadóan igazi, eredményes nyújtások nem valósíthatók meg, mivel a gyakorlatokat nem tudják pontosan végrehajtani. Az óvodás korba lépve a hatékonyság növekszik, mivel a mozgástapasztalatok illetve az idegrendszeri fejlődés révén a mozgások kivitelezése pontosabbá válik. Az eredményes nyújtás nagymértékben függ az életkor és az előzetes mozgástapasztalatokon kívül a hőmérséklettől, a napszaktól és a pszichikai állapottól.
Az izmok nyújtását az aktív nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatokkal valósíthatjuk meg. Az 1-7 éves korban elsősorban dinamikus gyakorlatokat alkalmazunk az életkori sajátosságokhoz igazodva. Fontos kiemelni, hogy a dinamikus gyakorlatok végrehajtása során az utánmozgásos gimnasztika alkalmazását minimálisra kell csökkenteni és kerülni kell a mozgásismétléseket. A statikus gyakorlatokat az életkori sajátosságok miatt kevésbé használjuk, azokat inkább a több ütemen keresztül végrehatott nyújtások alkalmazásával végeztessük. Ebben az esetben a testrész súlyát, mint hatásfokozó eszközt használjuk. A statikus nyújtás legelterjedtebb formája a streching, de ezt a kisgyermekek körében nem alkalmazzuk.

II.4.4. Szenzitív (érzékeny) fázisok a motoros képességek fejlesztésében

Az egyedfejlődés során néhány életkori periódusban felgyorsul a fejlődés, néhányban normál szinten fejlődik tovább, s lehetnek stagnáló időszakok is. Ez jellemző a motoros képességek

fejlődésére is. Farmosi (2014) szerint vannak olyan életkori szakaszok, amelyek során a fejlődés lökésszerű, ezt érzékeny, szenzitív fázisnak nevezte.

Szenzibilis fázisnak nevezzük azt az életkori periódust, amelyben a szervezet-környezet kölcsönhatásában létrejövő magatartásminták igen gyorsan elsajátítódnak, és amelyben a szervezet igen érzékeny meghatározott ingerekre (Baur, 1987).

Az érzékeny fázisokon belül vannak olyan korlátozott időtartamú szakaszok, amikor a külső hatásoknak feltétlenül érvényesülniük kell a kívánt fejlődés eléréséhez. Ezt kritikus fázisnak nevezzük (Bucsyné, 2010).

A kisgyermekek nevelésével foglalkozó pedagógusoknak a motoros képességek fejlesztésének tervezésekor figyelembe kell venni az érzékeny életkori szakaszokat, ennek megfelelően a hangsúlyt az adott képesség fejlesztésére kell helyezni.

A korai és első gyermekkorban a *koordinációs képességek jól fejleszthetők* a központi idegrendszer funkcionális fejlődése révén, de elsősorban a *4-6 éves kor közötti időszak a legoptimálisabb a fejlesztésre.* Emiatt fontos, hogy a bölcsődei és óvodai testnevelés során nagy hangsúlyt kapjon a koordinációs képességek fejlesztése, s az ezeket a képességeket alkalmazó gyakorlatok. A koordinációs képességek második érzékeny fázisa 8-14 éves korra tehető.

A gyorsasági erő és a gyorsaság esetében a szenzibilis fázis a 3-7 éves életkor közé esik, amit elsősorban a koordináció fejlődése generál. A következő érzékeny fázis a serdülőkor, amelyet az erő, az izomzat növekedése okozza. Ez a második időszak egyben kritikus periódus is. Bucsyné (2010) a gyorsaság esetében a reakció- és a frekvencia gyorsaság fejlesztésének jelentőségét emeli ki.

Az aerob állóképesség fejlesztésének szenzitív időszakában a kettős időszak csak látszólagos, valójában az óvodáskortól a serülőkorig tart. A kritikus fázis itt a 10-12 életév között található (Farmosi, 2014). A hajlékonyság fejlesztésének kedvező időszaka a kisgyermekkortól a 13-14 éves korig tart (Bucsyné, 2010).

Fontos megjegyezni, hogy a kedvező időszakok nemcsak a képességfejlesztés területén hatékonyak, hanem azok érzékenyek a hibás módszerek, végrehajtások iránt is. Ebben az időszakban elkövetett helytelen végrehajtások, hibák nehezebben javíthatók, mint más időszakokban elkövetett hibás mozgásvégrehajtások.

A szenzibilis fázisok idejében végrehajtott fejlesztések esetében több szempontot is szem előtt kell tartani:

- a szenzitív fázisok időszakában releváns a monotónia és az egyoldalúság kerülése. Minden motoros képességet fejleszteni kell, de az adott időszakban azt a képességet, amelyiknek a szenzitív fázisa ebbe a terminusba esik.
- A szenzitív fázisok határai rugalmasak, az egyéni fejlődések miatt számos variációban valósulhat meg.
- A nemi különbségek figyelembe vétele fontos a szenzitív periódusok határainak meghatározásakor.
- A kisgyermekek nevelésével foglalkozó pedagógusoknak ismernie kell a motoros képességek érzékeny fázisait, s azokban az időszakokban ki is kell használni a lehetőségeket, ellenkező esetben a gyermek számára pedagógiai – testkulturális – deficit alakul ki (Nádori 1985).

IV. Az oktatás folyamatának értelmezése, elemzése a bölcsődei és az óvodai testnevelésben

Oktatáson a tanítást és a tanulást magában foglaló, azok egymás kölcsönhatásában lezajló aktív tevékenységét értjük (Nagy, 1997), amely kölcsönhatásra jellemző a pedagógus célirányosan tervezett tevékenysége, amivel szervezi, motiválja a tanuló tudatos, aktív munkáját. Kotschy (2003) az oktatást tudatos, tervszerű tevékenységnek nevezi, amely során a pedagógus és a tanuló egyaránt célokat tűz ki maga elé, előrevetíti a tanítási-tanulási folyamat kívánt eredményeit, s ezek elérése, magvalósítása érdekében tervezi, szervezi meg a tevékenységét. **Az oktatási folyamat** egy komplex interaktív folyamat, amely magában foglalja nemcsak a tanítás és a tanulás folyamatát, de a kognitív önszabályozás, illetve a motivációs önszabályozás kialakításának folyamatát is. Az oktatási folyamatban a tanár és a tanuló együttes tevékenysége során nemcsak a tananyag aktív feldolgozását, hatékony elsajátítását kell megvalósítani, hanem a tanuló autonóm tanulásra való képességét, kognitív önszabályozását, továbbá tanulási motivációinak magas szinten szerveződő önszabályozását is (Réthyné, 2003).

Nagy (1988) az oktatási folyamatot két szinten értelmezi. Tágabb értelemben az oktatási folyamat kiterjed az adott tárgy félévi, egész évi tananyagának feldolgozására, tematikus tervezésére, s magában foglalja az otthoni munkákat is, amely által megszakíthatatlan folyamatot teremt. Szűkebb értelemben egy tantárgy, egy téma/ feldolgozását jelenti. Az oktatás makrostruktúráját képezik:

- az ismeretszerzés,
- az alkalmazás,
- a rendszerezés,
- a rögzítés,
- az ellenőrzés
- az értékelés.

A mikrostruktúra elemei:

- a figyelem felkeltése,
- a tanuló informálása a tanítási célról,
- az érdeklődés felkeltése,
- a tények, jelenségek analízise, szintézise,
- a tanultak alkalmazása, visszacsatolása,
- a teljesítmény mérése és értékelése.

Az oktatási folyamat szerkezetét a makro- és mikroszerkezet együttese képezi. Az oktatás folyamatában céljaink elérése érdekében fel kell kelteni a tanulók figyelmét, ki kell tűznünk

eléjük az elérni kívánt célokat, elő kell hívni előzetes ismereteiket, meg kell ismertetni őket az új információkkal, meg kell szervezni az oktatási anyag feldolgozását, biztosítani kell annak lehető legideálisabb elsajátítását, majd mérnünk és értékelnünk kell a tanulók teljesítményét. Ezek, az oktatási folyamat alapvető feladatai, amelyek a tanár - tanuló együttes tevékenységében realizálódnak (Bíró, 2007). Az oktatási folyamat Nagy Sándor általi két szintű értelmezése mellett napjainkban egyre nagyobb teret kapnak a tevékenységorientációjú és a tanulási motivációjú felfogások, amelyekben hangsúlyosan jelenik meg a differenciálás, az adaptivitás, a motiválás, a reflektivitás, a tanulói előzetes tudás figyelembe vétele. Az oktatási folyamat előzőekben leírt értelemzése az utóbbi időkben megjelent mozgástanítással foglalkozó szakirodalmakban is egyre gyakrabban megtalálható.

A mozgástanulás, mozgáskészségek kialakulásának folyamata

A testnevelésben oktatási folyamaton - a didaktikai megállapításokat figyelembe véve - a korszerű testkulturális műveltség értékeinek elsajátítását és általa a személyiség fejlesztését értjük, amely a tanár, az óvodapedagógus, a kisgyermeknevelő és a gyermekek együttes, kooperatív tevékenysége által valósul meg (Rétsági és Hamar, 2004).

Az oktatási folyamatot nem a pedagógus felől érkező közlési és a gyermek általi befogadó folyamatként kell tekinteni, hanem egy kölcsönös oda-vissza áramló információcserének. Ebből az információelméleti megközelítésből kiindulva tehát, az oktatási folyamatban azzal is számolni kell, ami a gyermekben megy végbe. (Bíróné, 1994; Bíróné, 2004) A tanítási-tanulási folyamat tág értelemben a testkulturális javak és értékek több év folyamán történő feldolgozását, elsajátítását jelenti. Szűk értelemben vett oktatási folyamatról a testnevelés során is egy mozgásos cselekvés elsajátítását illetve egy mozgáskészség kialakítását értjük (Rétsági és Hamar, 2004). Makszin (2014) szerint a mozgáskészség egy tanult viselkedésforma, amely rendszeres tanulás, gyakorlás eredményeként alakul ki. A mozgáskészségeket számos felosztás szerint csoportosíthatjuk. A mozgástanulás szempontjából Makszin (2014) nyomán Pulton csoportosítását fogadjuk el, aki zárt és nyílt mozgáskészségeket különböztet meg.

Zárt mozgáskészségről akkor beszélünk, amikor a fejlődés belső jelzéseken, információkon alapul, a környezet hatása bejósolható. A cselekvés előre kiszámítható folyamat mentén valósul meg. Az atlétikai, a torna jellegű mozgások sorolhatók ide. Nyílt mozgáskészség esetében a fejlődés elsősorban külső környezeti jelzéseken alapul, így a környezeti hatás nem bejósolható. A cselekvés végrehajtása során a gyermeknek több lehetőség közül kell választania, hogy optimálisan, eredményesen tudja végrehajtani a feladatot, a cselekvést. Ebbe a csoportba sorolhatók a sportjátékok, a küzdősportok.

Az oktatás célja a bölcsődében, az óvodában a köznevelés céljával megegyezően a személyiségfejlesztés, amely a tantárgy sajátosságainak megfelelően a cselekvőképes tudás kialakításán keresztül valósul meg. A testnevelésben a teljes értékű élethez szükséges cselekvésbiztonság, a sportban az egyén számára elérhető maximális teljesítmény elérése a cél (Rétsági és Hamar, 2004). A testnevelésben és a sportban az oktatás elsősorban a motoros tanulásban nyilvánul meg, de a tanulás más típusai is megtalálhatók. A motoros tanulás olyan belső folyamat, amely kapcsolatban áll a gyakorlással vagy a tapasztalással, emellett a készségszintű viselkedésben viszonylag tartós változásokat eredményez. (Schmidt, 1996; Schmidt és Lee, 2011) E tanulási folyamatban a cselekvéses faktor játssza az elsődleges szerepet, de a verbális eszközök révén a kognitív összetevőktől is függ. Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a sportban és a testnevelésben az oktatási folyamat szűk értelemben egy mozgásos cselekvés elsajátítását jelenti. A **mozgásos cselekvés** komplex kognitív – motoros, értelmet is foglalkoztató tudatos, célra irányuló tevékenység. Fontos kulturális érték, amely a személyiség legfőbb szféráit – kognitív, affektív és a motoros szféra – egyaránt igénybe veszi, vagyis a személyiséget minden tulajdonságával igényli (Báthori, 1991).

A motoros tanítás - tanulás folyamat szerkezetének vizsgálatát a sokféleség jellemzi, fázisainak meghatározását a kutatók különböző számban határozták meg, dolgozták ki. A szerkezetmodellek közt találhatunk kétfázisút (Schlieper, 1929; Lawther, 1968; Rüssel 1976), háromfázisút (Fitts és Posner, 1967;Meinel és Schnabel, 1998) és ötfázisút (Knapp, 1968) cit. (Bíró, 2007). Legtöbben a kibernetikai, a pszichológiai és a fiziológiai kutatások alapján három részre bontva – a durva koordináció fázisa; a finom koordináció kialakulása; a finom koordináció megszilárdítása és változó feltételekhez való alkalmazhatósága - tárgyalják.

A motoros tanítás - tanulás folyamatát a hazai szakirodalom is több szerkezeti egységre tagolva tárgyalja. A neurofiziológiai modellt követve Nádori (1991), Bátori (1991), Bíróné (1994) három fázisra osztja, a didaktikai alapokat követve Rétsági és Hamar (2004) illetve Rétsági (2004). két fázisra bontja a folyamatot. Bár a felbontások eltérő számúak, de lényegüket tekintve azonban nem különböznek egymástól.

Rétsági (2004) a didaktikai szemléletet megvalósítva két fő szerkezeti egységre osztotta az oktatási folyamatot, az ismeretszerzésre és az alkalmazásra**.** A motoros oktatás sajátosságai miatt, ahol releváns szerepet kap a pedagógus - gyermek együttes tevékenysége, a szakemberek hangsúlyosabbnak érezték az első szakasznál az *ismeretátadás és feldolgozás* elnevezést alkalmazni (Rétsági, 2004).

A motoros oktatás két fázisa közül az első, az ismeret átadás és feldolgozás szakasza a durva koordináció kialakulásáig, a második, az alkalmazás fázisa a finomkoordináció kialakulásától és megszilárdításától a változó feltételekhez való alkalmazhatóság kifejlesztéséig tart.
Csányi és Révész (2015) külföldi szakirodalmakra alapozva, szintén a didaktikai célokat figyelembe véve a mozgástanulást szintekre, majd azokat szakaszokra bontják Gallahue és Donelly (2003) után. A szinteket és szakaszokat a 4. táblázatban mutatjuk be.

4. táblázat: Mozgástanulás szintjei és szakaszai (Gallahue és Donelly, 2003)

Mozgástanulási szintek	**Mozgástanulási szakaszok**
Kezdő szint	Keresési szakasz
	Felfedezési szakasz
Átmeneti/ Gyakorló szint	Kombinációs szakasz
	Alkalmazási szakasz
Fejlett/ Finomhangolási szint	Teljesítmény szakasza
	Individualizált szakasz

A felosztás abban tér el az eddig ismert modellektől, hogy a szinteken belül a tanulási folyamatot két szakaszra bontotta, ami jól jelzi a mozgástanulás szakaszos fejlődési menetét, továbbá azt is, hogy a finomkoordináció magasabb szintű megvalósulása nem képzelhető el a minél jobb sportági teljesítmény elérésére való törekvés, mint motivációs tényező megjelenése nélkül.
A kibernetikai modell szemléletét követve három szakaszt különböztetünk meg Makszin (Makszin, 2014) valamint Meinel és Schnabel (1978) felosztását követve:

- a durva koordináció kialakulásának szakasza,
- a finom koordináció kialakulásának szakasza,
- a mozgás finom koordinációjának megszilárdításának és változó feltételek melletti alkalmazásának szakasza.

Bucsyné (2010) Kresztovnyikov után generalizációs, koncentrációs és stabilizációs szakaszt határoz meg, amely csak elnevezésében különbözik az előbbi felsorolástól, tartalmában nem.
A három modell összehasonlításakor megállapítható, hogy a kétfázisú didaktikai és a három szakaszú kibernetikai - pszichológiai modell alapvetően ugyanazzal a tartalommal rendelkezik a mozgástanulással kapcsolatban. A harmadik, Gallahue és Donelly (2003) féle modell első

szintje megfelel a durva koordináció kialakulás szakaszának. A második, az átmeneti, gyakorló szint a finom koordináció kialakulása mellett már feltételezi a megszilárdítás és változó feltételek melletti alkalmazás bizonyos fokát is. Ugyanakkor a harmadik, a fejlett, finomhangolási szint a finom koordináció megszilárdításának és alkalmazásának egy magasabb szintjét is tartalmazza, amely – a szerzők szerint - a versenysport révén érhető csak el.

Könyvünkben a mozgástanulási folyamatot a kibernetikai-pszichológiai felosztás alapján tárgyaljuk, de néhány esetben utalunk a Gallahue és Donelly (2003) féle modell szakaszaira is. Úgy gondoljuk, hogy e kettősség megtartása segítséget nyújt a folyamat pontosabb értelmezéséhez.

A tanulási folyamat *durva koordinációs szakaszában* a gyermekek az információk felvételével – főként vizuális, verbális formában, kisebb mértékben kinesztétikus és vesztibuláris információkkal - megismerkednek az új mozgásokkal, s eljutnak odáig, hogy az új mozgást – számukra kedvező feltételek mellett – végre tudják hajtani. Az információ felvétele differenciátlanul történik, amely révén számos felesleges információ zavarja az elsajátítás folyamatát. A mozgástanulás a cselekvésről kialakított kép megalkotásával kezdődik, amelyet elősegít a cselekvés bemutatásának, bemutattatásának megfigyelése valamint a közvetített információ szóbeli kiegészítése. A mozgáskép, mozgásminta kialakulása után megjelennek az első végrehajtási kísérletek. A kísérletek során a gyermek a teljes mozgásra koncentrál, ezért a szakasz jellemzője a felesleges és hibás erőközlés, az elégtelen és hibás mozgáskapcsolat, a folyamatosság és az állandóság hiánya, eltérések a mozgásterjedelemben, a ritmuszavar. Gallahue és Donelly (2003) ezt a kezdő szint keresés szakaszának nevezte. A felfedezés fázisában gyakorlás során egyre pontosabb kép, belső érzet alakul ki a helyes végrehajtásról, amelyet segít a pedagógus folyamatos magyarázata, hibajavítása, segítségadása. A mozgásra jellemző lesz a szabályozottság, koordináltság, kialakul a *mozgás durva koordinációja*. Bucsyné (2010) kiemeli, hogy a végrehajtási kísérletek sikerét, a koordináció kialakulását nagymértékben befolyásolja a gyermek mozgástapasztalata, mozgásélménye, mozgáskultúrája, motoros képességeinek színvonala.

A mozgásra jellemző a végrehajtás szempontjából felesleges izmok (elsősorban a környéki izmok) jelenléte a cselekvésben, amelynek hatására a mozgás görcsössé, összerendezetlenné, felesleges mozdulatokat tartalmazóvá válik. A feleslegesen sok izom bekapcsolódása gazdaságtalan végrehajtást, túlzott erőkifejtést és így viszonylag gyors fáradást eredményez.

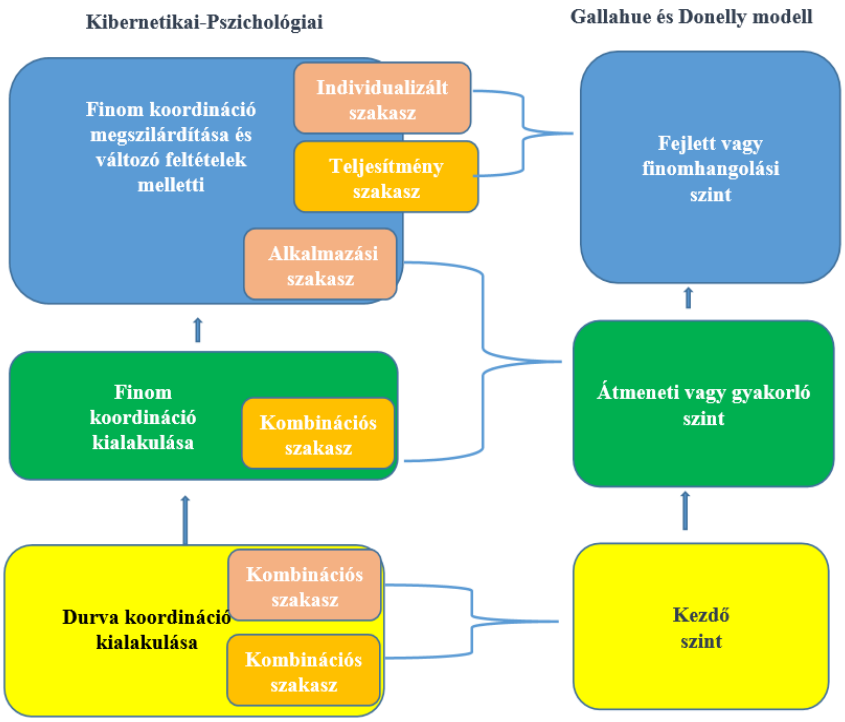
A motoros tanítás - tanulás folyamatának második szakasza, *a finomkoordináció kialakulása*.

A sikeres végrehajtások után az ismétlő gyakorlások során a kinesztétikus információk megnövekedett súlya révén a mozgásvégrehajtások pontosabbá válnak. A szakaszra jellemző az erők harmonikus összjátéka, a részmozdulatok és mozgásfázisok magasabb szintű kapcsolata az adott mozgásfeladat teljesítésében. A végrehajtásban már felismerhető a folyamatosság, a könnyedség, a precizitás, a sajátos ritmus, a gazdaságosság. A mozgás koordináltsága magasabb szintre, a finomkoordináció szintjére lép. A gyermekek képesek komplexebb formákban gyakorolni a mozgást, a mozgáskombinációk koordináltak és jól szabályozottak. Ezt Gallahue és Donelly (2003) az átmeneti vagy gyakorló szint kombinációs szakaszának hívta. Az azonos feltételek közti gyakorlás segítségével, a gyermek eléri az izomérzékelés vezető szerepét a látással szemben. Azonos körülmények között a mozgásvégrehajtás sikeres, gazdaságos, ellenben váratlan szituációk esetén a végrehajtás még nem tökéletes. Ha a gyermek a mozgást külső, zavaró körülmények kizárása mellett helyesen, pontosan, s viszonylag gazdaságosan végre tudja hajtani, akkor a hagyományos didaktika alapján a *mozgástanulás a jártasság szintjét éri el*. A pedagógusoknak figyelembe kell venni, hogy ezen a mozgástanulási szinten a megszokottól való eltérés (pl. gyorsabb tempójú mozgásvégrehajtás, változó külső körülmény, stb.) a mozgás széteséséhez, koordinálatlansághoz vezethet, ami az előforduló sikertelen végrehajtások miatt a motivációs bázis csökkenését eredményezheti. A mozgásfolyamat során alkalmazott, az elsajátítást segítő módszerek (segítségadás, hibajavítás, a pozitív értékelés) elősegítik a motiváció fenntartását illetve a dinamikus sztereotípiák megszilárdítását.

A mozgáselsajátítás harmadik szakaszában cél *a mozgás finom koordinációjának megszilárdítása és változó feltételek melletti alkalmazása.* A szakasz első részében a változó feltételek közötti gyakorlással elérhető a mozgáskészség megszilárdítása, a mozgásérzékelés belsővé válása, a mozgás gazdaságos végrehajtása bármilyen körülmények között. A szakasz második felében, az alkalmazás fázisában (amely megegyezhet Gallahue és Donelly (2003) átmeneti vagy gyakorló szint alkalmazási szakaszával) a kiemelt szerepet játszó gyakorlás (alkalmazó gyakorlás) során a pedagógus folyamatosan segíti a helyes végrehajtás rögzítését, pontosítja a mozgássorokat, s különböző gyakorlatokkal, kényszerítő segédeszközökkel éri el a mozgás belső szabályozásának vezető szerepét, vagyis a készség szintjét. *A mozgás készség szintű elsajátítása* során a gyermek a mozgást külső, zavaró körülmények ellenére is jól, gazdaságosan, pontosan tudja végrehajtani, a mozgások automatizálódnak. A készségszintű mozgásvégrehajtás során a kinesztétikus információáramlás differenciált, amely elősegíti a már említett gazdaságos izomtevékenységet, pontos mozgásvégrehajtást, továbbá jól szűri meg a

felesleges, a folyamatot negatívan befolyásoló információkat is. Ezen jellemzők eredményeként a gyermekek a különböző feladathelyzetekben (játékokban, sportokban, stb.) magas szinten tudja végrehajtani a tanult mozgást. Például a kidobóban az egykezes felső dobást a gyors reagálás, számos zavaró körülmény ellenére is pontosan, eredményesen hajtja végre. De megemlíthetjük a bölcsődében a kismotorral ide-oda cikázó gyerekeket, akik milliméter pontossággal kerülik ki társaikat, az akadályokat és állnak meg pontosan a fal előtt.

Az általunk preferált mozgástanulási folyamatot összehasonlítva a Gallahue és Donelly féle modellel (G-D), látható, hogy a tanulási szintek alapvetően, minimális elcsúszással (lásd. 2. ábra) hasonló szintekben, szakaszokban határozzák meg a tanulási folyamatot, de a G-D modell harmadik szintjén a finom koordináció megszilárdítása és változó körülmények közti alkalmazása mellett megjelenik a sportági eredményességgel összefüggő teljesítményre törekvés, illetve a mentális és fiziológiás határok elérése a teljesítmény növelése érdekében.



2. ábra: Mozgástanulási modellek összehasonlítása (szerző által készített, 2020)

Úgy gondoljuk, hogy a G-D modell figyelembe vétele elsősorban a sportági utánpótlás esetében nyújt hathatós segítséget, az 1-7 éves korosztály esetében az általunk előnyben részesített kibernetikai – pszichológiai modell eredményesebb mozgáselsajátítást eredményez.

Az 1-7 éves gyermek mozgásfejlődése még nem érte el azt a szintet, amely révén a különböző mozgásformákat könnyedén elsajátítja, ezért a motoros tanítás-tanulás folyamat minden fázisában a testnevelésben elvárhatónál többször kell megjelennie a visszacsatolásnak, mintegy generálva a helyes végrehajtást. A bölcsődei, óvodai testnevelésben a motoros tanulás nem tér el az eddig tanultaktól, ellenben a folyamat sikerét több, az életkori sajátosságokból adódó tényező befolyásolja. A bölcsődében, az óvodában az ismeretközlésnél a feladat elmagyarázása nem elég, szükséges azt összekötni a bemutatással, amelynek pontosnak és szemléletesnek kell lennie. Nem egyszer utalni kell egy, a gyermekek számára ismert és kedvelt mesealak vagy mesehős, állat, növény stb. mozgására. Az első sikeres végrehajtás elősegítésére fokozottabban szükséges a pedagógus segítsége, a segédeszközök használata.

Fontos, hogy a gyermekek ebben a szakaszban folyamatos visszajelzést kapjanak, a pedagógus aktívan segítse a mozgástanulásukat az ismételt bemutatásokkal, a mozgásvégrehajtást javító szóbeli közlésekkel, akár összekötve azt segítségadással is.

A mozgástanulás során a pedagógusnak figyelembe kell venni-e, hogy egyes, már elsajátított mozgások különböző módon befolyásolhatják az új mozgások elsajátítását. Azt a hatásmechanizmust, amikor egy mozgás hatással van egy új mozgástevékenységre, transzferhatásnak (átvitelnek) nevezzük. A transzfer a mozgástanulást elősegítheti, akkor pozitív transzferről beszélünk, ha gátolja, akkor a negatív transzfer érvényesül.

Pozitív transzfer esetében egy mozgást vagy annak egy alkotóelemét transzferáljuk (átvisszük) az elsajátítandó mozgástevékenységre. *Például, a nyusziugrás pozitív transzfeként hat a szekrényugrás elsajátítására.*

Negatív transzferhatás lép fel, amikor szerkezetileg hasonló, de egy lényeges ponton különböző mozgásokat egymás után oktatjuk. *Például a kislabdahajítás és az egy kezes felső átadás, illetve a helyből távolugrás és a nekifutással történő távolugrás egymásutáni vagy egyszerre történő oktatása.* A negatív hatás, akkor érvényesül a legjobban ezekben az esetekben, amikor még egyik mozgástevékenység sem érte el legalább a mozgástanulás finomkoordinációs szintjét.

Beszélhetünk még egy harmadik transzferről is, a *bilaterális transzferről*, amely során az egyik oldali végtaggal végzett mozgás pozitívan hat a másik oldali végtag mozgáselsajátítására. Fontos kiemelni, hogy ez a hatás egy bizonyos fejlődési pontig érvényesül, azután szintén negatívan hathat.

A bölcsődei, óvodai testnevelés során ezeket a hatásokat is figyelembe kell vennie a pedagógusnak a mozgások oktatása során, hogy hatékonyan tudja megvalósítani az oktatási folyamatot.

V. Az oktatási folyamatot meghatározó tényezők

Az előző fejezetben felvázolt oktatási (mozgástanulási) folyamat sikerességét számos belső és külső tényező befolyásolja, amelyeket az oktatás során figyelembe kell venni. A belső tényezőkhöz tartozik a gyermekek képessége, adottsága, motivációja, előzetes mozgástapasztalata, mozgásélménye, mozgásműveltségének szintje. A külső tényezők közül meghatározó a pedagógus személye, szakmai-, pedagógiai felkészültsége, szemlélete, gyerekekkel kialakított kapcsolata. További meghatározó külső tényezők a környezet (feltételrendszer, családi háttér), a tervezés minősége, az alkalmazott stratégiák, módszerek, illetve a didaktikai alapelvek, feladatok teljesülésének mértéke.

V.1. A pedagógus személye, pedagógiai és szakmai felkészültsége

Juhász (2015) − igaz iskolai környezetben gondolkodva – kiemeli, hogy nem az a fontos, hogy mit tanít a tanár, hanem, hogy azt hogyan teszi, hogyan gondolkodik a tanításról, önmaga szerepéről a tanulási, oktatási folyamatban. Juhász úgy gondolja – amivel teljes mértékben együtt tudunk érteni -, hogy a tanulási folyamat sikerességét nagymértékben meghatározza a tanárok munkájuk iránti szenvedélye (melyet közvetíteni és átadni is tudnak a gyerekeknek), a tanulókkal való kapcsolatuk minősége.

V.1.1. A pedagógus koncepciója, szemlélete

A pedagógus, mint a folyamat irányítója, meghatározó szerepet tölt be az oktatási folyamatban, személyiségével, szemléletével, az oktatással kapcsolatos koncepciójával hatással van a gyermekek testneveléssel szembeni attitűdjének kialakulására.

Gombocz (2004) Caselmann nyomán megkülönböztet logotrop és paidotrop típusú testnevelőket. A logotrop típusú csoportba tartozó pedagógus az objektív értékek iránti lelkesedéséről, tudásvágyáról ismerhető fel. Nála a tananyag a pedagógiai munka középpontjában áll. Ezek a tanárok könnyen eltávolodhatnak a tanítványaiktól. Ez a veszély nem áll fenn a paidotrop típusú nevelőknél, akik elsősorban a diákok felé fordulnak, számukra az oktatási anyag csak egy lehetőség a diákokkal való kommunikációra (Simon, 2015).

Gombocz szerint (2008) a sporttal, testedzéssel foglalkozó szakemberek is besorolhatók ebbe a két csoportba, s arányaik is hasonlóan alakulnak, fele ilyen, fele olyan. A logotrop testnevelő elsősorban azért választotta ezt a szakmát, mert döntően sportérdeklődésű. A paidotrop testnevelő választását pedig elsősorban a gyerekek iránti szeretet vezette. Ez nagyban befolyásolja munkájukat is. A logotrop nevelő a szakmaiság oltárán feláldozza a nevelőmunka

feladatait, nem törődik tanítványai személyes problémáival, nem biztat, csak korhol, elhanyagolja a közösségformálást, ez a típus legtöbb esetben a tanítás mellett a versenysportban is dolgozik. A paidotrop testnevelő engedményeket tesz tanítványainak, még a sportszakmai elvárások, követelmények kárára is, elsősorban nevel, motivál, ők inkább az utánpótlás területén tevékenykednek. Fontos, hogy a tanárok tudatos önismereti munkával képessé váljanak a „másik oldal" erényeinek elsajátítására. (Gombocz, 2008). A bölcsődei, óvodai testnevelésben munkálkodó pedagógusokra elsősorban a paidotrop pedagógus tulajdonságai a jellemzőek, hiszen számukra a gyermek, s annak nevelése központi szerepet tölt be, a testnevelést, a test mozgatását eszközként használják a személyiség fejlesztésére. Ezzel a felfogással rendelkező pedagógus célja elsősorban a mozgás, a rendszeres testedzés megszerettetése, sikerélmény nyújtása a mozgástanulás során, s csak másodlagos célként (nem háttérbe szorítva) jelenik meg a motoros képességek és a mozgásműveltség fejlesztése. E célok megvalósítása során az utóbbi évek testneveléssel kapcsolatos szakirodalma kívánatosnak tartja az egyéni sajátosságokat maximálisan figyelembe vevő, a differenciált foglalkoztatást előtérbe helyező testnevelői felfogást. Sajnos sok esetben találkozhatunk olyan nevelői felfogással, amely a testnevelés céljait, feladatait háttérbe szorítva megelégszik a gyermekek „mozgatásá"-val, s nem törekszik a tudatos fejlesztésre. Az ilyen típusú pedagógus sporttal, testmozgással kapcsolatos attitűdje nem éri el a kívánt mértéket, s nem mozog otthonosan ezen a területen, számára a többi nevelési terület „kedvesebb", nagyobb jelentőséggel bír. Természetesen találkozunk, s az utóbbi évek tapasztalata alapján egyre nagyobb mértékben megjelenő, olyan pedagógusi felfogással, amely a nevelés mellett nagy hangsúlyt fektet a testkulturális értékek átadására. Ezen pedagógusok között nagyobb arányt képviselnek az egészséget, a testedzést, a testkulturális értékeket szem előtt tartó életévitelt folytatók.

A testedzés, a sportolás iránti igény kialakítását minél korábbi időpontban kell megkezdeni. A bölcsőde, az óvoda jó lehetőséget teremt a korai- és az első gyermekkorban a testmozgás iránti igény felkeltésére. Ebben az életkorban a gyermekek – a befogadó, elfogadó magatartásuk miatt - életében kiemelt, meghatározó szerepet tölt be a pedagógus, aki személyiségével, példamutatásával, nevelői magatartásával, tevékenységével nagymértékben tudja pozitív irányba fejleszteni a gyermekek személyiségét. Ezt a pedagógiai pluszt kell kihasználnia a kisgyermekek nevelésével foglalkozó pedagógusoknak, hogy megnyerjék a gyermekeket a mozgásnak, a rendszeres testedzésnek, a sportnak. Ezt a folyamatot csak a testedzés, a sport irányában elkötelezett, a testkulturális értékek jelentőségét elismerő személy tudja sikeresen végrehajtani, akinek a tevékenységére a tudatosság, a tervszerűség és az igényesség jellemző.

A mozgástanulás során csak az a pedagógus lehet sikeres, akinek nevelői felfogásában, koncepciójában az előző sorokban leírtak meghatározó szerepet kapnak. Mint látható, a témánk szempontjából pozitív felfogású pedagógusok nem csak eredményesen irányítják a mozgástanulást, hanem sikeresen alakítják ki a gyermekek testmozgás iránti pozitív attitűdjét is.

V.1.2. A pedagógus kommunikációja

A mozgásvégrehajtás illetve a mozgástanulás sikerességét nagymértékben meghatározza a pedagógus kommunikációja, kommunikációs felkészültsége. A testnevelést oktató pedagógusok munkájában a kommunikáció elengedhetetlen, hiszen annak segítségével tud megfelelő hatást gyakorolni a gyermekekre, motiválni, megnyerni a különböző feladatoknak. A kommunikációt Béres és Horányi (2001) három felfogás keretében tárgyalja. A *tranzaktív* felfogás szerint a kommunikációban információ áramlik egyik helyről egy másikra. Másként, van egy feladó, aki információt ad át egy kommunikációs összeköttetésen (csatornán) keresztül egy vevőnek. Az adó az információt kódolja a vevő a dekódolás után értelmezi. Ezen felfogásban az adó aktív, de a vevő passzív.

Az *interaktív* felfogásban alapvetően nem információáramlás folyik, nem különböztetünk meg személyeket, hanem közös (együttes) cselekvésnek valamilyen információban kifejeződő eredménye jön létre. A résztvevők egy közös cél elérésén dolgoznak aktivitásukkal, akcióikkal. A közlés során mindkét fél aktív is és passzív is. E kölcsönösség jellemzi a folyamatot mindvégig. A kommunikációnak a pedagógiai aspektusában e két felfogás váltakozó megjelenésével találkozhatunk. A minőségi testnevelésben ez a felfogás a követendő, hiszen az órák hatékonysága nagyban függ a nevelő – nevelt kölcsönös információcseréjének minőségétől.

A *kultivációs* felfogásban a kommunikáció az, ami meghatározza azt, hogy mit tekintsünk létezőnek, fontosnak, mit helyesnek illetve helytelennek és mit mivel tekintsünk összefüggésben levőnek. A kommunikációnak három fontosabb színterét - ahol a kommunikáció folyik, vagy másként a kommunikáció fennáll - határozhatjuk meg:

- közvetlen emberi kommunikáció,
- szervezetek kommunikációja,
- kultúraközi kommunikáció (Béres és Horányi, 2001).

A kommunikáció jelenkori irodalmát áttekintve (Béres és Horányi, 2001; Griffin, 2003; Zrinszky, 2002; Buda, 1986) hosszú oldalakon tárgyalhatnánk e témát, de könyvünkben nem feladatunk a kommunikáció folyamatának mélyebb értelmezése. A kommunikáció

testnevelésben betöltött szerepének, jelentőségének megértéséhez néhány főbb jellemző tárgyalása szükséges.

Gombocz (Kis és Gombocz, 2003) meghatároz *közvetlen emberi kommunikációt*, ahol a kommunikáció a felek egyidejű jelenlétében történik eszköz nélkül, valamint *közvetett emberi kommunikációt*, ahol a felek nincsenek egyidejűleg jelen, illetve valamilyen technikai eszközt használnak.

A kommunikációs tartalom, a hír a közlési célhoz és funkcióhoz viszonyítva lehet hiányos, pontos vagy adekvát, illetve redundás (érdemleges közlést, új információt már nem tartalmazó) Az üzenet a maga nyers voltában alkalmatlan a közlésre, ezért oly módon kell átalakítani, hogy el lehessen juttatni a címzetthez. Ehhez ad segítséget a kódolás. A kód megállapodás szerinti jelek és szimbólumok rendszere, amellyel valamely információ továbbítható és visszaalakítható. Az adó az üzenetet bizonyos szabályok betartásával közleménnyé formálja, úgymond kódolja jelek segítségével. A közlemény egy csatornán keresztül jut el a címzetthez. Ebben a csatornában különböző zavaró tényezők hatására a közlemény eltorzulhat, ilyenkor csatornazajról beszélünk. A testnevelés, a sport jellegzetességéből fakadóan a különböző mozgások során számos lehetőség adódik a csatornazajok megjelenésére. (Pl. tornateremben lévő eszközök figyelemelterelő szerepe, a testmozgással együtt járó alapzaj, a kötetlenebb viselkedés, stb.) Ezzel a testnevelést oktatóknak tisztában kell lenni és fel is kell készülniük ezek kivédésére, megszüntetésére. A kommunikáció csak akkor eredményes, ha a közlő által használt kódrendszert a befogadó ismeri. A befogadó tehát csak úgy értheti meg a kommunikáció tartalmát, a hírt, ha számára a kód megfejthető. Amennyiben a vevő visszacsatolást (feedback) végez, akkor teljes kommunikációról, interkommunikációról beszélünk (Zrinszky, 2002).

A közvetlen emberi kommunikációban beszélhetünk verbális és nonverbális jelekről. A szándékos, tudatos kommunikációt akaratlan információközlő folyamatok kísérik, amelyek kifejezik a kommunikátor érzelmi viszonyát a közölt híranyaghoz, a közlési helyzethez illetve a befogadóhoz. Ezt az el nem hallgatható, nem szándékolt híradást metakommunikációnak nevezzük. Kommunikáció nincsen metakommunikáció nélkül.

A kommunikáció jelen van különböző szituációkban, amelyek közül kiemelkedik a pedagógiai szituáció. Ebben a helyzetben ugyanis egyenlőtlen viszonyforma érvényesül, ahol a kommunikátornak (tanárnak) célja:

- a tanuló személyiségének megváltoztatása,
- bizonyos cselekvések végrehajtásának elérése (TANULJON, MOZOGJON),

- egyre bonyolultabb normák szerint viselkedés megvalósítása.

A kommunikátor a személyközi kommunikációban egy sajátos szerep, amelynek az értelmezési tartományában szerepek találhatók (apa, anya, szülő, diák, tanár stb.). Ezek közül is jellegzetes kommunikátori szerep a pedagógusé.

A pedagógusnak hatalmi szabályozó eszközei vannak (jutalom, büntetés), de csak akkor lehet hatékony, ha pedagógiai céljait pusztán kommunikációs eszközökkel éri el és nem kell hatalmi lehetőségeihez nyúlni. A testnevelés során a teljes kommunikációra, az interkommunikációra kell törekedni. Az egész foglalkozást át kell szőnie a verbális és a nem verbális kommunikációnak. A kisgyermekekkel történő kommunikáció során sok esetben szükséges a verbális és a nonverbális jelek együttes használata (pl. feladatkiadások, segítségadás, hibajavítás, motiváció, stb.). Az együttes alkalmazás során a pedagógusnak figyelni kell, hogy a különböző jelek összhangban legyenek, ellenkező esetben a gyermekek kizárólag a nonverbális jelek szerint hajtják végre a feladatokat, s azok alapján cselekednek.

A hatékonyság tekintetében kudarcra vannak ítélve azok a mozgásos tevékenységek, ahol a pedagógus kommunikációs jeleit nem veszi a gyermek és annak visszajelzését a pedagógus figyelmen kívül hagyja. Nagyon fontos - főleg a kisgyermekek esetében -, hogy a pedagógus a gyermekek által ismert kódrendszerrel kommunikáljon, illetve törekedjen velük egy közös kódrendszer kialakítására. E közös verbális és nonverbális jeleket tartalmazó rendszerrel tud a pedagógus ösztönözni, hibát javítani, dicsérni, korholni. A gyermek a visszacsatolás során a feladatok nehézségéről, az azokkal kapcsolatos attitűdjéről, pillanatnyi érzelmi hangulatáról közöl információkat, amelyeket a pedagógus dekódolja és annak megfelelően módosítja a módszereit, elvárásait.

A pedagógiai kommunikáció egyik színtere a bölcsőde, az óvoda. Ha belépünk egy bölcsődébe, óvodába, egy komplex kommunikációs térbe jutunk. Az intézmény elhelyezkedése, berendezései, azok elhelyezkedése mind üzenetet hordoz. Knapp (1977) szerint a gyengén megvilágított, rossz akusztikával rendelkező, nem megfelelő hőmérsékletű, unalmas, nyomasztó színekkel kifestett teremben nem mehet végbe igazán hatékony tanítási-tanulási kommunikáció. A testnevelésre adaptálva elmondhatjuk, hogy a tanteremtől eltérően a tornaterem, mint kommunikációs szintér más üzenetet hordoz. Ebben a kommunikációs térben a testnevelést tanítónak - miközben változatos kommunikációs jelekkel információt közöl - folyamatosan figyelnie kell a visszacsatolásként megjelenő gyermeki metakommunikációs jeleket, amelyek módosíthatják tevékenységét. E pedagógus és gyermek közötti kommunikáció vezethet el egy pozitív interakciós folyamat megvalósulásához.

V.1.3. A pedagógus- gyermek interakciói

A hatékony kommunikáció az egyik meghatározó alapja a pedagógus – gyermek interakciónak, minőségi kommunikáció nélkül nincs eredményes interakció.

Az interakció a társas kölcsönhatásnak az a formája, amelyben a cselekvésnek uralkodó szerepe van. Többféle formája lehet a különféle tevékenységekben, a játékban, a sportban, a munkában. Minden interakcióban a teljes személyiség vesz részt cselekvéses dominanciával (Rókusfalvy, 2001). Bábosik (2004) megkülönböztet pedagógiai illetve nevelési interakciót, amelynek főbb jegyei:

- cselekvések, helyesebben tevékenység keretében születik meg és fejti ki befolyását (Joppien, 1981),
- kommunikáció formájában, mint az érintkezést közvetítő szimbolikus formában jelenik meg, amely leggyakrabban verbális jellegű (Klafki, 1977),
- az intencionalitás a domináns elem benne (Joppien, 1981), ami azt jelenti, hogy a pedagógiai interakció mindig célirányos, s az olyan interakció tekinthető pedagógiai természetűnek, amely a partner, a másik fél fejlesztő jellegű megváltoztatására irányul (Bábosik, 2004).

Csepeli (2001) az interakció legfontosabb alapelemeinek nevezi az „ént", a „másikat" és a „helyzetet", amelyben az interakció résztvevői érintkeznek egymással. Az oktatás folyamata is egy ilyen „helyzetben", a foglalkozásokon, a tornateremben, a pedagógus – gyermek között lejátszódó interakciók sorozatában zajlik. A testnevelés során kétféle interakciót különböztethetünk meg:

1. Az *oktatási célzatú*, amely a hatékonyabb munkát segíti elő.
2. A *nevelési célzatú*, amely a gyermek személyiségének fejlesztését, a problémák megoldását, a tudatos életvitel kialakítását segíti elő.

A kisgyermekek számára a testnevelést, a különböző mozgásos cselekvést tanító pedagógus egy sajátos pedagógiai helyzetben dolgozik. A gyermekek egy része már alig várja a mozgást, az előzetes ismereteik alapján valószínűsíthetően pozitív attitűddel. Egy másik csoportja a gyermekeknek nem így gondolkodik, számukra a testmozgás nem okoz örömöt, nem élményként élik meg azt. Ennek a negatív hozzáállásnak oka lehet az előzetes pozitív élmények hiánya, a nem megfelelő szülői magatartás és minta, a testi adottságok, stb.. Ebben a helyzetben kell a pedagógusnak a sport, a testmozgás iránt elkötelezett gyermek mozgás- és tanulási igényét kielégíteni valamint a másik típusú gyermek esetében a rendszeres mozgás iránti érdeklődést felkelteni, sikerélményhez juttatni. E pedagógiai szituációhoz jól illeszkedik Báthory megállapítása, hogy a tanulási motivációk kialakításában a tanárnak (pedagógusnak)

meghatározó szerepe van, valamint az iskolát (bölcsődét, óvodát) és a tanítást kell a tanulóhoz (gyermekhez) adaptálni, s nem a tanulót (gyermeket) a nevelési célokhoz idomítani (Báthory, 1992). A pedagógus - gyermek kapcsolatban meghatározó a kisgyermeknevelő, az óvodapedagógus törődése a tanítvánnyal, a folyamatos motiváció fenntartása, a kis sikerek elismerése, a fejlődés nyomon követése, az őszinte dicséret. Napjainkban a pedagógusok megváltozott pedagógiai környezetben dolgoznak. A gyermekek gondolkodásmódjához, életviteléhez, a tekintélyi személyekkel kapcsolatos viszonyához jobban illeszkednek a gyermekközpontú módszerek. A mai gyermekeket meg kell nyerni a feladatoknak. Az a gyermek, akit a pedagógus nem tud megnyerni a különböző mozgásos tevékenységek végrehajtásának, nem olyan hatékonysággal fog részt venni a foglalkozásokon, mint akit sikerül megnyernie. A leírtakból következik, hogy a kisgyermeknevelő, az óvodapedagógus a tevékenységében váltakozva hoz létre a gyermekekkel oktatási illetve nevelési célzatú interakciókat.

A testnevelés során folyó oktatási célú pedagógus - gyermek interakciók, akkor fejtenek ki eredményes hatást, ha a pedagógus változatosan és adekvátan alkalmazza a különböző oktatási módszereket és minél jobban törekszik beépíteni a munkájába a korszerű, innovatív eljárásokat. A korszerű pedagógiai szemlélet – amelynek megvalósítására a kisgyermekek nevelésével foglalkozó pedagógusok többsége mindig is nyitott volt – szükségessé teszi a gyermekek tapasztalatszerzését elősegítő gyermek dominanciájú módszerek alkalmazását, a gyermekek öntevékenységet támogató pedagógusi magatartást.

Az előzőekben leírtak nem jelentik azt, hogy a pedagógus, mint az interakciók meghatározó eleme háttérbe szorul, hiszen tevékenységének tartalma, intenzitása hatással van a gyermekek munkájára. A hagyományos pedagógusi szerep mellett egyre nagyobb teret kell adni a facilitátor szerepnek, aki a háttérből irányítja, segíti a gyermekek tevékenységét. A testnevelés foglalkozásokon meghatározó szerepe van a magyarázatnak, a bemutatásnak, a hibajavításnak, a segítségadásnak és a motiválásnak (dicséret, buzdítás).

Az oktatás során a folyamatos pedagógusi visszajelzések, akár negatív, akár pozitív, formálják, segítik a gyermekek helyes önértékelését, személyiségük megfelelő irányú fejlődését. Az értékelésnek így nem csak a mozgáskép kialakításában, a mozgáshibák kijavításában és a mozgás tökéletesítésében van jelentős szerepe, hanem az egész személyiség fejlesztésében is. A pedagógus a tevékenységek végén ne csak a mozgástevékenység minőségét értékelje, hanem a gyermekek viselkedését, munkához való hozzáállását, dicsérjen, szükség esetén korholjon.

A kisgyermekek folyamatosan kommunikálnak a felnőtt tekintélyi személyekkel. Ezt a kommunikációt részükről nem befolyásolja a testmozgás végzése sem, ezért úgy gondoljuk, hogy a pedagógus se korlátozza ezt.

A testnevelés során a gyermek – pedagógus kapcsolatban megjelenő folyamatos kommunikációban a gyermekek kérdéseket tesznek fel a feladatokról, a végrehajtás minőségéről, módjáról, kívánságokat fogalmaznak meg, de sok esetben a testneveléstől eltérő témákról kezdeményeznek beszélgetéseket. A pedagógusnak - természetesen egészséges keretek között tartva a kommunikációt – szükséges ezekre a jelzésekre válaszolni, illetve felhasználni azokat a tevékenység szervezése, tervezése során, ezzel hatékonnyá téve a fejlesztést.

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy az a pedagógus, aki a gyermekekkel létrejövő interakciók alkalmával nem törekszik egy egészséges partneri viszony, egy elfogadó, támogató, ösztönző légkör kialakítására, nem tud sikeres munkát végezni.

V.2. Didaktikai alapelvek és feladatok megvalósítása

A hatékony mozgástanítás során említettük a pedagógusi felfogást, a kommunikációt, a pedagógus – gyermek interakciót, de ezek mellett meg kell határozni olyan pedagógiai alapelveket, feladatokat, amelyek, mint egy „mankó” útmutatást adnak a pedagógus munkájához.

Az óvodás korosztály számára íródott testnevelés módszertan szakirodalom, az általános didaktikát is figyelembe véve 5 alapelvet határozott meg:

1. a tudatosság és aktivitás elve,
2. a szemléletesség elve.
3. a tanulás motivációjának elve
4. az oktatás rendszerességének elve,
5. az ismeretek tartós elsajátításának elve (Becsy és Kunos, 1986).

A hazai és nemzetközi szakirodalmat áttekintve Csányi és Révész (2015) hat alapelvet javasol a minőségi testnevelés oktatásának elérésére. Szerintük az oktatási folyamatban a pedagógus

- igazodjon a tanulók fejlettségi szintjéhez,
- hangsúlyozza a tanuló individuális jellemzőit figyelembe véve az önmagához mért fejlődést,
- törekedjen esélyegyenlőségre,
- teremtsen pozitív tanulási környezetet,
- legyen egészség- és személyiségfejlesztésű,

- reflektív oktatási környezetet teremtsen.

Úgy gondoljuk, hogy a testnevelés oktatása során létrejövő oktatási – nevelési folyamatban a múlt értékeit megtartva, de a pedagógiában, a sportpedagógiában napjainkban érvényes szemléletet illetve a kisgyermekek életkori sajátosságait is figyelembe véve **az alábbi alapelvek érvényesítése fontos szerepet tölt be a pedagógusok nevelési – oktatási tevékenysége során.**

1. A szemléletesség elve.

2. Az oktatás rendszerességének és az ismeretek tartós elsajátításának elve.

3. Differenciálás, az egyéni sajátosságok, tudás- és fejlettségi szint figyelembevételének és az esélyegyenlőség megteremtésének elve.

4. A sokoldalú személyiség és az egészségkulturális értékek kiemelt fejlesztésének elve.

5. A reflektív oktatási környezet megteremtésének elve.

6. A játék- és gyermekközpontú, a pozitív motivációt elősegítő oktatási környezet megteremtésének elve.

A szemléletesség elve

A kisgyermekek a mozgástanulás során elsősorban a vizuális ingerek hatására sajátítják el a különböző mozgáselemeket. A tanulási folyamat eredményessége érdekében törekedni kell arra, hogy a gyermekek minél több érzékszervet használjanak az elsajátítás ideje alatt. A mozgások képi megjelenítése a kisgyermekek mozgástanulását nagyban elősegíti, amely megmutatkozhat a pedagógus mozgásának utánzásában, a mozgássorok lerajzolásában, azok bemutatásában, stb.. Az utánzás, a bemutatás során fontos, hogy a bemutatást végző pedagógus vagy gyermek helyesen, pontosan hajtsa végre a mozgásokat, ezzel elősegítve azok megfelelő minőségű rögzülését a gyermekeknél. A pedagógus a bemutatás során a lényeges elemeket emelje ki, a mozgások ritmusának megéreztetésére alkalmazhat hangjelzéseket. A gyakorlások alkalmával a feladatokkal olyan helyzeteket kell létrehozni, amely során a gyermekek számára lehetővé válik minél több érzékszerv bekapcsolása a tanulási folyamatba, valamint a magyarázatok alkalmazásakor a szemléletesség érdekében célszerű felhasználni a gyermekek játék, mese iránti érzékenységét illetve képzelőerejét.

Az oktatás rendszerességének és az ismeretek tartós elsajátításának elve

A testgyakorlatok, a testkulturális értékek minél magasabb szintű elsajátításának sikeressége nagymértékben függ az ezirányú ingerek rendszeres megjelenésétől a bölcsődei, az óvodai életben. A kisgyermekek nevelésével foglalkozó intézményekben a testkulturális értékek

átadásának és a testmozgásnak napi szinten jelen kell lennie. A különböző mozgásformák elsajátítása mindig egy, már ismert mozgásnak a jártasság vagy készség szintű birtoklására épül.

A testnevelés éves tervezése során figyelemmel kell lenni, hogy megfelelő gyakorisággal szerepeljenek a testgyakorlatok a csoportok éves programjában, így biztosítva az ingergazdag környezetet illetve elősegítve a rendszeres testedzés iránti igény kialakulását.

A rendszeresség szorosan összefügg az ismeretek tartós elsajátítására való törekvéssel. A testnevelés céljait akkor tudjuk megvalósítani, ha a kisgyermek az elsajátított mozgást, ismereteket a későbbi életévekben is fel tudja használni és építhet arra. A hatékony mozgástanulás, a sikeres bevésés, a tudás birtoklása csak a gyakorlatok megfelelő idejű és gyakoriságú ismétlésével érhető el. A kisgyermekek nevelésével foglalkozó pedagógusnak elegendő időt kell biztosítania a mozgások elsajátítására és azok jártasság illetve készség szintű bevésésére. A korábban elsajátított mozgásokat rendszeresen, meghatározott időközönként újból át kell ismételni, s törekedni kell a magasabb tudásszint elérésére, a különböző szintű alkalmazásra. Ennek az elvárásnak a pedagógus akkor tud eleget tenni, ha ezeket az ismétlő gyakorlásokat változó körülmények között, változatos eszközhasználattal és különböző feladatokkal valósítja meg.

Az új ismeretek esetében legalább 2-3 egymást követő alkalom megteremtésével kell lehetőséget biztosítani a mozgások megfelelő idejű elsajátítására, a feltételes reflexláncolatok, a mozgásautomatizmusok kialakulására. A feladatok ismétlése során nagy hangsúlyt kell fektetni a segítségadásra és a hibajavításra is.

A megszerzett tudás tartós elsajátítását elősegíti a megfelelő motiváció és a pozitív érzelmi viszony kialakítása az egyes mozgásformákkal kapcsolatban. A kisgyermekek a számukra kedves mozgásokat a szabadidejükben is rendszeresen űzik, ezzel is elősegítve annak belsővé válását. A pedagógus feladata, hogy a tanulási folyamat során olyan pozitív ösztönző környezetet (dicséret, sikerélmény nyújtás, segítségadás, stb.) teremtsen, amelyben a gyermekek megfelelő érzelmi kötődést tudnak kialakítani az elsajátítandó mozgásokkal kapcsolatban.

A differenciálás, az egyéni sajátosságok, tudás- és fejlettségi szint figyelembevételének és az esélyegyenlőség megteremtésének elve

A bölcsődébe, az óvodába bekerülő kisgyermekek különböző előzetes tudással, testkulturális értékekkel, képességekkel, testmozgás iránti motivációval rendelkeznek. A család, a környezet a gyermekek számára más-más „útravalót” adott. Napjaink pedagógiájában kiemelt szerepet

kap az autonóm személyiség teljes mértékű figyelembe vétele, a másság, az eltérő fejlődésmenet elfogadása. A korszerű, eredményes testnevelés szemléletében a gyermek fejlődését mindig önmagához kell mérni. Figyelembe kell venni, hogy a gyermekek különböző módon és sebességgel sajátítják el a mozgásokat, más motivációs bázissal viszonyulnak azokhoz illetve nem egyformán ítélik meg képességeiket (túl vagy alul értékelik magukat), képesek-e végrehajtani sikeresen az adott mozgást.

Az előzőekben leírtak szükségessé teszik a differenciálás megvalósítását a testgyakorlatok, a különböző mozgásformák elsajátításakor. A különböző feladatokat adaptálni kell a gyermekek képességeihez, személyéhez. Ez megvalósulhat a feladatok kiadásában, az elvárások, a követelmények meghatározásában, a motivációkban. A bölcsődében, óvodában dolgozó pedagógusok felelőssége, hogy olyan szakmai, pedagógiai tudással rendelkezzenek, amely képessé teszi őket a különböző feladatok adaptálására, az egyénre szabott differenciálás megvalósítására. A differenciálást a pedagógusnak oly módon kell megvalósítania, hogy az a gyermek számára ösztönzőleg hasson, sikerélményhez juttassa, s ne valósítson meg szegregációt. Ne más feladatot adjunk a számukra, amellyel a gyermekben kialakíthatunk egy negatív attitűdöt az adott feladat végrehajthatóságával kapcsolatban. A pedagógus a differenciálást elsősorban a magyarázat alapos és többszöri ismétlésében, ösztönző gyakorlási szituációk megteremtésével, a feladatok végrehajtásával kapcsolatos elvárásokban, a segítségadások különböző mértékű megvalósításával végezze, ezzel is segítve a feladatokhoz való pozitív hozzáállást, a minél nagyobb sikerélmény elérését.

A sokoldalú személyiség és az egészségkulturális értékek kiemelt fejlesztésének elve

A rendszeres testedzés meghatározó szerepéről a személyiségfejlesztésben számos publikáció ír (Rétsági, 2015; Gombocz, 2008). A sport, a testedzés, mint értékközvetítő eszköz jelenik meg a személyiségfejlesztés folyamatában, erről részletesebben írtunk már az előző fejezetekben. A kisgyermekek nevelésével foglalkozó pedagógusoknak példamutatással, különböző, a sportban, testedzésben rejlő pedagógiai szituációk tudatos létrehozásának segítségével kell elősegíteni a nevelési és egészségkulturális értékek átadását. A testnevelésben, a sportban számos alkalom nyílik a pozitív személyiségvonások (tolerancia, az elfogadás, a társ segítésére, az önbizalom, a fegyelem, kitartás, önfegyelem, stb.) és az egészségtudatos magatartás kialakítására. A különböző játékok, a csapatversenyek, az akadálypályák, az erdei túrák, az úszásoktatás mind lehetőséget biztosít az előzőekben leírt értékek elsajátítására, bevésésére. A pedagógus példamutató, támogató, motiváló magatartásával tudja elérni, hogy a gyermekekben kialakuljon a már többször említett pozitív értékrend, s ennek megfelelően tevékenykedjenek.

Az előzőekben leírt elveket másként kell megvalósítani a bölcsődében és másként az óvodában. A pedagógusi munka szépségét leljük meg abban, hogy ezeket az értékeket a különböző korú, személyiségű gyermekekhez adaptálva adjuk át, figyelembe véve a családi illetve bölcsődei/ óvodai környezetet.

A reflektív oktatási környezet megteremtésének elve

A reflektív pedagógia napjainkban egyre nagyobb hangsúlyt kap, holott gyökerei már 1933-ra nyúlnak vissza (Dewey, 1933), s több neves kutató, mint Schön (1983), Kolb (1984), Rodgers (2002), Kimmel (2006), Szivák (2014), Hunya (2014) foglalkozik e témával. Úgy gondoljuk, hogy a minőségi oktató - nevelő munka elengedhetetlen feltétele a reflektív szemlélet megvalósítása. Hunya (2014) szerint a jó pedagógus nem elégszik meg a rutinnal, a bevált módszerekkel, hanem folyamatosan értékeli, figyeli saját tevékenységét, alkalmazott módszereit. E reflexió végbe mehet a tevékenység alatt és után is. A tevékenység végzése során alkalmazott reflexió révén lehetőségünk nyílik a tanulási folyamatban az eredményesség érdekében megváltoztatni az alkalmazott módszereket, eljárásokat, akár a feladatokat. Új tervet állíthatunk fel a mozgáselsajátítás eredményessége érdekében. A tevékenység befejezte után az elemzés, értékelés segítségével pontosíthatjuk a kitűzött célokat, a tervezett módszereket, feladatokat. A reflektív gondolkodás szükségessé teszi „az önmagamat kívülről látom" képesség birtoklását. Hunya (2014) szerint a reflektív gondolkodás egy ciklikus folyamat, amely a tervezés, megvalósítás, értékelés, újratervezés szakaszokból áll. Csányi és Révész (2015), a reflektív szellemű pedagógus tevékenységének jellemzőit összefoglaló táblázatában leírtakat összegezve elmondhatjuk, hogy a pedagógus a csoportok számára, az egyéni képességeket maximálisan figyelembe véve tervezi az oktató - nevelő munkáját, változatosan és adaptív módon alkalmazza a különböző módszereket, megújulásra képes, folyamatosan figyeli a gyermekek és saját munkáját. A reflektív szemléletű pedagógus munkájának középpontjában a gyermek áll, aki számára a különböző testgyakorlatokkal, játékokkal, sportokkal pozitív élményeket szeretne közvetíteni, amelyek révén tudja megvalósítani a testnevelés céljait és feladatait. Az 1-7 éves korosztály számára fontos a folyamatos visszacsatolás (elsősorban a pozitív), a sikerélmény nyújtása, a pozitív motivációs környezet megteremtése, amelyhez az előzőekben leírt szemlélet hozzásegíti a testneveléssel foglalkozó pedagógusokat.

A játék- és gyermekközpontú, a pozitív motivációt elősegítő oktatási környezet megteremtésének elve

Számos publikáció, a Bölcsődei Nevelés Alapprogramja (2016), az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramja (2012) is kiemeli, hogy a kisgyermekek legfontosabb tevékenysége a játék. A játékok lehetőséget biztosítanak a különböző értelmi és motoros képességek fejlesztésére, a szociális és értelmi fejlődés elősegítésére, a társas kapcsolatok kialakítására. A játék alkalmas a testneveléssel kapcsolatos pozitív motiváció elérésére, a különböző mozgásos cselekvésekkel kapcsolatos negatív attitűd feloldására. Fontosnak tartjuk kiemelni, hogy nem elég a pedagógusnak a játékot kiadni a gyermekek számára, hanem törekedni kell a gyerekekkel való együtt játszásra, ezzel is segítve a hatékony elsajátítást, az eredményes játékot. A játékban szívesen résztvevő pedagógus könnyebben tud pozitív oktatási környezetet teremteni, hiszen a gyermekek nagyobb élvezettel vesznek részt a tevékenységekben. A gyermekek személyiségét, érdeklődését, előképzettségét szem előtt tartó pedagógus képes, olyan pozitív motivációs közeget kialakítani, amely felkelti a gyermekek érdeklődését a testmozgás, a mozgásos feladatok iránt. Mindig úgy kell összeállítani a gyermekeknek szánt feladatokat, hogy azok minél több sikerélményhez juttassák őket, változatosak legyenek, mindig új ingereket generáljanak. A gyermekközpontúság és a megfelelő motivációs környezet megteremtése nem jelenti a fegyelmezés minimálisra csökkentését. A pozitív és negatív értékelés egyaránt szolgálja a gyermekek érdekeit érdeklődésük az érdeklődésük folyamatos fenntartását.

A didaktikai alapelveket a tanulási folyamat során a didaktikai feladatokon keresztül érvényesíthetjük. A didaktikai feladatok a tanítás-tanulás összefüggő folyamatának egységes lépései, amelyek önállóan, illetve komplex módon jelentkeznek. Ezen feladatok bármelyikének elhanyagolása, figyelmen kívül hagyása negatívan befolyásolja az oktatás folyamatát. Nagy Sándor (1997) az oktatás folyamatában a következő didaktikai feladatokat határozta meg:

- a figyelem felkeltése,
- a tanuló informálása a célról,
- előismeretek felidézése,
- az új ismeretek nyújtása,
- a tények, jelenségek sokoldalú elemzése,
- fogalomalkotás, következtetés, absztrakciók,
- rendszerezés és rögzítés,
- alkalmazás,
- ellenőrzés és értékelés.

A kisgyermekek testnevelésével foglalkozó szakirodalom (Becsy és Kunos, 1986; Kunos, 1992) az óvodai testnevelésre adaptálva az alábbi, részben komplex didaktikai feladatokat határozza meg:

- konkrét tények nyújtása (új ismeretek feldolgozása, konkrét tények megismertetése, elemzés, általánosítás, végrehajtási kísérletek),
- az ismeretek megszilárdítása, ismétlő gyakorlás, hatáskiváltás,
- ellenőrzés,
- alkalmazó gyakorlás.

Napjainkban a pedagógia meghatározó szerepet szán a motivációnak, az előzetes tudásra építkezésnek, így szükségesnek találjuk az óvodai testnevelésre adaptált didaktikai feladatok újragondolását, amelyhez Bárdossy (2011) motivációs célú óraszerkezete nyújthat segítséget. ***Véleményünk szerint az alábbi didaktikai feladatok megvalósítása jobban elősegíti a hatékony mozgástanulási folyamatot:***

- ***ráhangolás (célkijelölés, motiváció, előzetes tudás felmérés),***
- ***új ismeretek nyújtása (ismeretátadás, feldolgozás, mozgáselemzés, végrehajtási kísérletek),***
- ***ismeretek megszilárdítása (rögzítés, ismétlő gyakorlás, hatáskiváltás),***
- ***ellenőrzés és értékelés,***
- ***alkalmazás (alkalmazó gyakorlás, mozgásalkalmazás).***

Ráhangolás (célkijelölés, motiváció, előzetes tudás felmérés)

Eredményes mozgástanulás nem képzelhető el reális és motiváló célkijelölés nélkül. A gyermekek számára fontos, hogy a tanulási folyamat során ismerjék, hogy az adott elsajátítási szinten milyen elvárásokat (reális) támasztunk eléjük, honnan hova szeretnénk eljutni az adott időszakban. Az előzetes tudásra épülő, a gyermekek érdeklődését, életkori sajátosságait figyelembe vevő célmeghatározás sikeresen tudja motiválni a tanulási folyamatban résztvevőket. A helyes célkijelöléshez és a megfelelő motivációs bázis kialakításához a pedagógusnak jól kell ismernie a rábízott gyermekek életkori sajátosságait, személyiségüket, előzetes ismereteiket, érdeklődési körüket.

Új ismeretek nyújtása (ismeretátadás, feldolgozás, mozgáselemzés, végrehajtási kísérletek)

Az új ismeretek elsajátítása kisgyermekek esetében gondos előkészítést igényel, amelyben az ismeretátadás alkalmával a rávezető gyakorlatoknak, a bemutatásnak kiemelt szerepe van. A bölcsődés és az óvodás gyermekeknél az új mozgások elsajátítása során változatos előkészítő

és rávezető gyakorlatokkal kell segíteni a gyermekek mozgásérzékelését, a részmozdulatok és a teljes mozgás megéreztetését, valamint az első végrehajtási kísérleteket.

Ismeretek megszilárdítása (rögzítés, ismétlő gyakorlás, (élettani) hatáskiváltás)

Az ismeretek megszilárdítása elősegíti a mozgáselsajátítás második szintjének, a jártasságnak a kialakítását. Az azonos körülmények közötti ismétlő gyakorlások gyakorisága egyenes arányban növeli a gyermekek mozgáselsajátításának automatizálódását. Az ismétlő gyakorlások számának növekedésével egyre nagyobb mértékben érvényesül a tanult mozgások élettani hatása is.

Ellenőrzés és értékelés

Az ellenőrzés kettős célú. A pedagógus ellenőrzi az új ismeretek, mozgások elsajátításának mértékét, minőségét, milyen mértékben valósultak meg a kitűzött célok, a sikerkritériumok. A pedagógus a gyermekek mozgáselsajátítás szintjének ellenőrzése mellett reflektív módon saját munkáját is ellenőrzi. Jól választotta-e meg az alkalmazott módszereket, a gyakorlatokat, a foglalkoztatási formákat, az eszközöket, stb.. Amennyiben a gyermekeknek nem sikerült az elvárt szinten elsajátítani a mozgást, akkor az ellenőrzés során át tudja gondolni, hogy mely tényezők vezetek erre az eredményre és ennek megfelelően módosítja a tervezés folyamatát.
Az értékelést folyamatosan kell végezni a mozgás tanulása közben és a foglalkozás végén is. Az értékelésnek motiválónak, előre mutatónak kell lenni, amely hozzásegíti a gyermekeket a helyes önértékelés kialakításához.

Alkalmazás (alkalmazó gyakorlás, mozgásalkalmazás)

A mozgások változó körülmények közötti gyakorlása, alkalmazása elősegíti a mozgáselsajátítás legmagasabb szintjének, a készségnek a kialakítását. Az egyes mozgások elsajátításának célja egy összetettebb mozgásba vagy mozgássorba, játékba való beépítés, amely révén hatékonyabb végrehajtás valósulhat meg.

V.3. Tervezés

V.3.1. A tervezés folyamata

A tervezés nem jelent mást, mint a célok és az előre meghatározott sikerkritériumok ismeretében hozott döntések és cselekvések programját, a rendelkezésre álló idő, az azonosított források, a tisztázott felelősség, a résztvevő egyének és csoportok összefüggésében. A tervezés folyamata (a tervezéshez kapcsolódó döntések és cselekvések programját építő folyamat) a konszenzusépítés dinamikus, dialektikus folyamataként értelmezhető, amely rendszerszemléleti szempontú megközelítésben alapvetően négy állomásból áll:

1. Kezdet - vég elemzés
2. Ideális rendszer megtervezése, feltárása
3. Működtető rendszerek megtervezése, feltárása
4. Kivitelezés megtervezése (Bárdossy, 2011).

A *sikerkritérium* olyan viszonyítási alap, amelyhez mérve megállapítható a célok teljesülése. Ha a sikerkritériumként meghatározott tevékenység vagy tevékenységek teljesülnek, akkor a cél is megvalósul.

A *döntés,* mint a tervezést meghatározó tényező, nem más, mint alternatívák közötti választás, amely választást a meghatározott célok és sikerkritériumok figyelembe vételével, a körülmények, feltételek elemzése után kell meghozni. A döntési folyamat során az egyén felismeri, majd megfogalmazza a problémát. A következő lépésben információkat gyűjt (azokat elemzi), majd azok alapján megkeresi a megoldást.

A tervezéssel kapcsolatban fontos kiemelni, hogy a döntések és a cselekvések csak akkor lehetnek eredményesek, ha azok konszenzuson alapulnak. A bölcsődei, és az óvodai testnevelés tervezésekor a konszenzus a pedagógus és a gyermek között jön létre, amelynek során számos, a konszenzusépítést szolgáló elemet kell figyelembe venni. Például a gyermekek testneveléssel kapcsolatos attitűdjét, mozgásműveltségi szintjét, a pedagógussal kapcsolatos attitűdjét, stb..

A tervezés folyamatának első állomása a ***„kezdet-vég elemzés”,*** amely során megtörténik a problémák feltárása, s azoknak az okoknak a keresése, amelyek indokolttá teszik a tervezési folyamat beindítását, majd megtörténik azoknak a távlatoknak, értékeknek, céloknak és sikerkritériumoknak a meghatározása, amelyek a tervezési folyamatot orientálják. A pedagógus a tervezés első lépéseként kijelöli az elérendő célt, majd hozzá rendeli a sikerkritériumokat. Fontos kiemelni, hogy a bölcsődei és az óvodai testnevelés során a célok és a sikerkritériumok meghatározásakor figyelembe kell venni a gyermekek életkori sajátosságait, képességeit és előzetes tudásukat,.

Például: Célunk a labdavezetés elsajátítása az óvodai vegyes csoportban. Ehhez rendelt sikerkritériumok: kiscsoportos esetén egymás után 5-6 leütés helyben, 3-4 leütés mozgás közben; középső csoportban folyamatos labdavezetés helyben, 10 m folyamatos labdavezetés járás közben; nagycsoportban labdavezetés helyben és mozgás közben feladatokkal.

A második állomás az ***„ideális rendszer megtervezése, feltárása”.*** Itt kerül sor annak a rendszernek a meghatározására, leírására, amelyre a tervezés irányul és annak a rendszerkörnyezetnek a meghatározására, leírására, amelybe a tervezés tárgya beintegrálódik, amely a tervezési folyamatot tovább orientálja és kontrollálja. A pedagógiai tervezés során az ideális rendszer lehet a család, a nevelési intézmény, stb.. A könyvünk témáját figyelembe véve az ideális rendszer elsősorban a bölcsőde, az óvoda illetve a testedzésnek teret adó sportegyesület, néhány esetben a család. Ebben a tervezési folyamatban nem kell az ideális rendszert megtervezni, hanem elsősorban meg kell vizsgálni, hogy a kitűzött célok megvalósításának megfelelő helyszíne-e az adott intézmény, szervezet vagy a család? Amennyiben a célok nem megvalósíthatók ebben a rendszerben, akkor vagy másik intézményt keresünk, vagy a célokat módosítjuk (Bárdossy, 2011).

Például: Az első lépésben meghatározott célok megvalósítására az ideális rendszer az óvoda, hiszen nevelési rendszere, céljai, feltételrendszere lehetőséget biztosít a célok teljesüléséhez. Jelen célok esetében a család nem felel meg teljes mértékben az ideális rendszer elvárásainak.

A harmadik állomás a ***„működtető rendszerek megtervezése, feltárása”.*** A tervezési folyamatnak ebben a szakaszában azokat a feltételeket és forrásokat szükséges meghatározni, leírni, amelyek a tervezési folyamat eredményességét, a tervezett rendszer működőképességét befolyásolják. Meg kell vizsgálni, hogy az adott intézmény tárgyi (tornaszoba, eszközök, udvar, elhelyezkedés stb.), személyi feltételei (pedagógus szakmai, pedagógiai felkészültsége, szemlélete, stb.) alkalmasak-e a célok megvalósítására? Amennyiben nem adottak a feltételek, meg kell vizsgálni, hogy azok megteremthetők-e vagy sem. Abban az esetben, ha nem teremthetők meg, akkor meg kell változtatni a célokat vagy el kell vetni azokat.

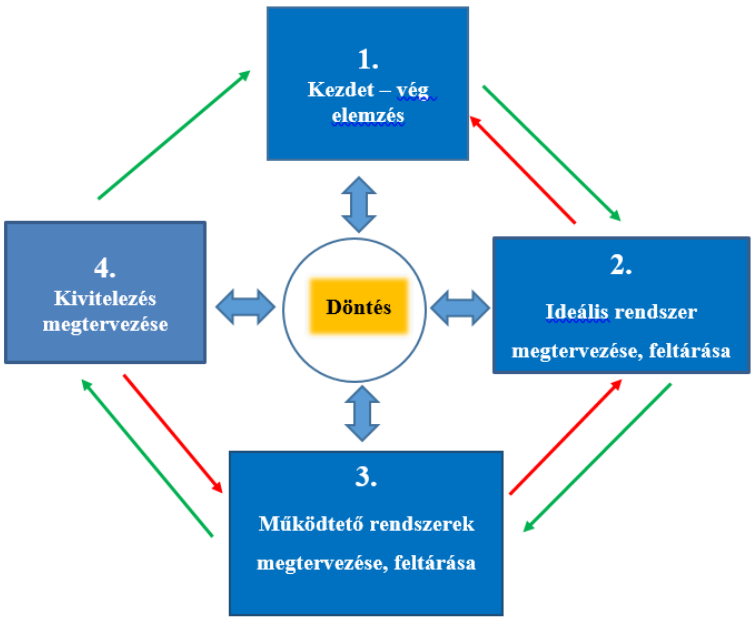
Folytatva a példánkat, a harmadik lépésben meg kell vizsgálni, hogy az óvoda (mint ideális rendszer) személyi és tárgyi feltételei adottak-e a sikerkritériumok teljesüléséhez. Az óvodapedagógus rendelkezik-e olyan szakmai tudással, amely révén meg tudja tanítani a gyermekeknek a labdavezetést? Van-e megfelelő mennyiségű és nagyságú labda, bója és egyéb az oktatást segítő eszköz? Van-e tornaterem, tornaszoba vagy az udvaron van-e olyan terület, ahol lehet labdát vezetni? Amennyiben rendelkezésre állnak a feltételek, akkor tovább

léphetünk, de abban az esetben, amikor hiányosak, akkor új célokat, sikerkritériumokat kell meghatároznunk.

A negyedik állomás: a ***„kivitelezés megtervezése”.*** A folyamat befejező részén azoknak a módszereknek, eszközöknek az áttekintésére, kiválasztására, felhasználására, kerül sor, amelyek a tervezett rendszer tartalmának kimunkálásához, működőképességének és sikerességének garantálásához nélkülözhetetlenek. A pedagógus a tervezésnek ebben a fázisában meghatározza azokat a módszereket, eljárásokat, eszközöket, a bölcsődei-óvodai mozgásrendszerből azokat a testgyakorlatokat, játékokat, amelyek a cél elérését elősegítik.

Jelen példánál maradva a módszerek közül a magyarázatot, a bemutatást, a hibajavítást, az értékelést, a segítségadást választhatjuk ki, majd meghatározzuk a foglalkoztatási formákat. Itt az együttes csoport, a csoportos csoport, azon belül a páros gyakorlatok, illetve a csapat foglalkoztatás hatékony. Eszközök közül a labda, karika, bója, oszlop stb. nyújt segítséget. A mozgásanyagban a helyben labdavezetés, a járás közbeni labdavezetés, a pár vagy a bója kerülésével végrehajtott feladatok, stb. szerepelhetnek.

A tervezés során újabb információkkal, feltáruló szempontokkal találkozhat a tervező, amely újabb értékelésekhez, majd döntésekhez vezet. (3. ábra)



3. ábra: A tervezés folyamatának folyamatábrája (szerző által készített, 2020)

A folyamatos visszacsatolás következményeként nem minden esetben léphetünk előre a tervezés folyamatában, hanem több esetben visszalépés történik, s az új információk birtokában

meghozott, a rendszer alkotóelemein végrehajtott korrekciók után folytatódik a tervezés. Így azt mondhatjuk, hogy a tervezési tevékenység nem lineárisan, hanem spirálisan értelmezhető folyamat (Bárdossy, 2011).

V.3.2. A tervezés szintjei

V.3.2.1. Országos szint

A bölcsődében a Bölcsődei nevelés országos alapprogramja, az óvodában az Óvodai nevelés országos alapprogramja a kisgyermekekkel foglalkozó pedagógusok számára alapelveket, feladatokat, alkalmazandó módszereket határoz meg a különböző nevelési és fejlesztési területek meghatározása mellett. Az alapprogramok követelményeket, elvárásokat is megfogalmaznak, miközben útmutatást adnak az intézményesített nevelés minőségi megvalósításához. E dokumentumok alapján készítik el az intézmények a saját pedagógiai programjukat, a pedagógusok a saját munkatervüket.

V.3.2.2. Helyi szint

Éves szakmai program

A tervezés helyi szintjének egyik feladata az adott intézmény pedagógiai programjának a megtervezése, amelynek alapját az országos alapprogramok adják. E könyvnek nem célja a pedagógiai programkészítés lépéseinek bemutatása, bár azok általánosságban megegyeznek az V.3.1. pontban foglaltakkal. Jelen sorokban csak a mozgásos tevékenységekkel kapcsolatos elemeket tárgyaljuk. A pedagógiai programok tervezésénél figyelemmel kell lenni arra, hogy a mozgástevékenység illetve a testnevelés szempontjából minden elem szerepeljen a programban. A pedagógiai program egy konszenzuson alapuló dokumentum, amelyben a különböző pedagógusi felfogások, sport- és mozgás iránti érdeklődések összehangolódnak és egy szerteágazó, a színes mozgásfejlesztést, a rendszeres testedzés iránti igény kialakítását elősegítő dokumentumot hoznak létre. Fontos megjegyezni, hogy amelyik mozgásforma nem szerepel a pedagógiai programban, azt nem lehet tervezni a személyi szintű tervező munkában. A program tervezésekor ki kell használni a helyi adottságokat, a használható létesítmények adta lehetőségeket, mint például az erdő, zöldterület, sportpálya, uszoda közelségét. A különböző mozgásformák megismerése illetve hozzáférése terén számba kell venni az igénybe vehető sportolási lehetőségek kínálatát, pl. óvodástorna.

V.3.2.3. Személyi szint

Testnevelés ütemterv

A bölcsődei és óvodai élet tervezését az óvodapedagógus és a kisgyermeknevelő éves szakmai programban valósítja meg. A program kitér a bölcsődei, óvodai élet minden színterére, nevelési területeire. A szakmai program szerves része a testnevelés gyakorlatanyagának tervszerű elrendezését tartalmazó ütemterv is. Az ütemterv készítését körültekintő tervezési folyamat előzi meg, amely során a pedagógus célokat, feladatokat, követelményeket határoz meg.
A pedagógus céljainak sikeres eléréséhez szükséges a körültekintő tervező munka, amelyet számos tényező befolyásol. Belső befolyásoló tényezők közé tartozik többek között a pedagógus egyéni szemlélete, koncepciója, szakmai elhivatottsága, szakmai felkészültsége. A külső tényezők közé sorolható az oktatás- és szociálpolitika, a társadalmi elvárások, a szakmai programok, a szülők és a fenntartók elvárásai, a gyermekek életkora és személyisége, testedzéssel kapcsolatos attitűdje.
A kisgyermek nevelésével foglalkozó pedagógus éves munkáját meghatározó dokumentum, az említett ütemterv. Az ütemtervben a pedagógus az adott csoport összetételét (kor, nem, személyiségek stb.) figyelembe véve munkatervet készít, amely a munkában nagyfokú önállósággal, s ebből következően felelősséggel bír. A tervező munka a pedagógustól alapos és széles körű szakmai tudást igényel, legfőképpen a testnevelés és a pedagógia területén. A bölcsődei és az óvodai testnevelés ütemterv készítése az alábbi fázisokból áll:

1. Előkészítés (a beiratkozás eredménye alapján a csoport összetételének megismerése, az új gyermekek megismerése, stb.).
2. A mozgásanyag , fejlesztési anyag kiválasztása (több szempont figyelembe vétele).
3. A kiválasztott tananyag felbontása didaktikai egységekre az egyéni sajátosságokhoz igazított részcélok szerint.
4. A felbontott tananyag elrendezése, figyelembe véve a részcélok megvalósíthatóságának terminusait.

Az ütemterv előkészítése

A testnevelés foglalkozás tervezéséhez szervező munka már az előző év májusában megkezdődik. A pedagógus a beiratkozás eredményeként felméri a következő munkaév csoportösszetételét. A beíratás után megvizsgálja, hogy az adott csoport összetétele, létszáma, életkori sajátossága milyen jellegű mozgásanyag elsajátítását teszi lehetővé, melyek a fejlesztés irányai. Az előkészítés során fel kell mérnie a tárgyi feltételeket. A csoportszoba, az udvar

mérete, a rendelkezésre álló eszközök, a lehetőség az eszközök bővítésére meghatározza a tervezhető, elsajátítható mozgásanyagot, játékokat, mozgásfejlesztő gyakorlatokat**.** Az előkészítés fontos része a célok meghatározása. A pedagógusnak meg kell határoznia, hogy az év végéig milyen szintre szeretne eljutni a gyermekekkel a különböző testgyakorlatok és képességek esetében. E fő célt részcélokra kell bontania, amelyek meghatározásakor figyelembe kell venni a csoport összetételét, a gyermekek életkorát, előzetes tudásukat, mozgáskészségi szintjüket, mozgásműveltségüket. Ezek meghatározása elengedhetetlen és egyben nagy körültekintést igényel a pedagógus részéről.

A foglalkozási (fejlesztési) anyag kiválasztása

„A bölcsődei nevelés-gondozás országos alapprogramja” (4. melléklet a 6/2016. (III. 24.) EMMI rendelethez) és az „*Óvodai nevelés országos alapprogramja*” (363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet) meghatároz alapelveket, követelményeket, a bölcsődei nevelés – gondozás és az óvodai nevelés célját, amelyen belül található a mozgás, az egészséges életmód megalapozása, az egészségfejlesztés és-a prevenció. Az alapprogram konkrét tananyagot nem tartalmaz, ezért annak kiválasztása nagyfokú önállóságot, s felelősségtudatot követel meg a pedagógustól. A mindennapi munka során nagyon ritka, hogy homogén összetételű csoportokkal tudjon dolgozni a kisgyermeknevelő illetve az óvodapedagógus, jellemzőbb a heterogén csoport. Ebből kifolyólag a testnevelési mozgásanyag kiválasztása során figyelembe kell venni a csoportot alkotó korosztályok mozgásfejlődési- és életkori sajátosságait, a gyermekek egyéb sajátosságait, a fejlesztés irányait. A kiválasztás a testnevelés és a sport testgyakorlataiból, mozgásanyagából történik az alább megadott szempontok alapján:

-igazodjon az adott csoport életkori- és mozgásfejlődési sajátosságaihoz,

-fejlessze a motoros képességeket,

-tartalmazzon egyszerű és összetett mozgásformákat egyaránt,

-segítse elő a mozgásműveltség, a cselekvőképesség kialakítását,

-kapjon meghatározó szerepet a játék,

-vegye figyelembe a tárgyi és személyi feltételeket,

-vegye figyelembe a gyermekek előzetes tudását, felkészültségét a mozgásgyakorlatokkal kapcsolatban,

-vegye figyelembe a gyermekek mozgásformákkal kapcsolatos érdeklődését.

A kiválasztott tananyag felbontása didaktikai egységekre, az egyéni sajátosságokhoz igazított részcélok szerint

A kiválasztott tananyagokat részcélok megadása alapján egymásra épülő didaktikai egységekre bontva csoportosítani kell. A felbontás első lépése a csoport számára kitűzött, az év végéig elérendő, már meghatározott cél, célok (sikerkritériumok megjelölésével együtt) konkretizálása. Az éves célkitűzést konkrétabb részcélok megjelölésével kell kiegészíteni. Ilyen részcélok lehetnek például:

-a bemelegítést szolgáló gyakorlatok, a játékos bemelegítést szolgáló gyakorlatok,

-a motoros képességek fejlesztését szolgáló gyakorlatok,

-a mozgásműveltséget szolgáló gyakorlatok,

-az adott korosztály általános és speciális mozgásfejlődését elősegítő gyakorlatok,

-testnevelési játékok, stb.

A célok szerinti csoportosításokat további részegységekre kell bontani, amelyek a végrehajtás és a hatáskiváltás szempontjából funkcionális egységet alkotnak. Ezek az egységek akár több foglalkozás anyagát is felölelhetik. Az egységre jellemző, hogy benne az elemek logikusan egymásra épülnek, azonban tovább bontva nem érik el a kívánt hatást. A kitűzött cél csak ebben a struktúrában valósulhat meg, ellenben összekapcsolhatók más egységekkel, s így egy magasabb szintű tudáshoz juthatnak általa a gyermekek.

Pl. az első egység: Babzsák (kislabda) hajítás helyből (terpeszállásból, harántterpeszállásból), mely felöleli a babzsák (kislabda) hajítás elsajátítását, jártasság majd, készség szintű végrehajtását

a második egység: Babzsák (kislabda) hajítás lépésből, amely az első egység elsajátítására épül, feltételezve annak legalább jártasság szintű elsajátítását.

Az előzőekben leírt két egység összekapcsolható és amennyiben mind a kettő elsajátításra kerül a gyermek babzsák (kislabda) hajítás mozgásformát egy magasabb végrehajtási szinten birtokolja.

Hasonlóan gondolkodhatunk a helyből távol- és a nekifutásból távolugrás oktatása esetén is, illetve más mozgásformák elsajátítása során is.

A felbontott tananyag elrendezése, figyelembe véve a részcélok megvalósíthatóságának terminusait

A tananyag elrendezése az ütemterv készítésének utolsó, s egyben a leglényegesebb állomása. A tananyag elrendezésének struktúrája lineáris vagy koncentrikus felépítésű lehet. A testnevelés céljait szolgáló testgyakorlatok tekintetében lineáris felépítésről beszélhetünk, hiszen mozgástanulási folyamatot valósít meg a pedagógus. A korosztály mozgásfejlődését szolgáló gyakorlatok esetében koncentrikus felépítést valósít meg a testnevelést oktató, ugyanis mindig visszatér a már ismert gyakorlatokhoz, de azok ismétlése során egy magasabb szint elérését tűzi ki célul. A mozgásanyag elrendezésének első lépése, hogy a pedagógus meghatározza hány testnevelés foglalkozást tart az év során, s azt hány ciklusban valósítja meg. Pl.: ~~a~~ heti egy testnevelés esetén szeptembertől május 31-ig, az ünnepeket is figyelembe véve kb. 34-37 alkalomra lehet tervezni a mozgásanyagot. Átlagosan egy ciklusra 3 foglalkozás jut, így lehet olyan ciklus ahova 2, s lehet olyan ahol 4 foglalkozás tartozik. Ez alapján 11-12 ciklusra tervezhetünk. Amennyiben hetente 2 testnevelést tart a pedagógus, akkor vagy a ciklusok számát kell megduplázni, vagy a cikluson belüli órák számát kell növelni.

Az elrendezés második lépése a különböző testgyakorlatok esetében az év végéig elérendő célok, valamint sikerkritériumok meghatározása, majd ezt követően az adott időszakok (ciklusok) lezárásakor elérendő részcélok és sikerkritériumok megnevezése. A pedagógus didaktikai egységenként a részcélokhoz rendeli hozzá a testgyakorlatokat, a mozgásformákat. Az elhelyezésnél ügyelni kell arra, hogy a részegységek logikailag egymásra épüljenek és eredményeiket (részcélok teljesülését) összeadva a fő cél elérését szolgálják. A pedagógus az elrendezés során a részegységekben a foglalkozások számát úgy határozza meg, hogy az elegendő legyen a részcélok maradéktalan teljesüléséhez. Az elrendezés során az alábbi szempontokat kell figyelembe venni:

- egy-egy ciklus 2-4 foglalkozást tartalmazzon,
- a célok kijelölésénél mindig egy-egy testgyakorlat illetve motoros képesség kiemelt fejlesztését határozzuk meg,
- az intézményi adottságok figyelembe vételével ősszel, télen és tavasszal is tervezzünk szabadban végezhető mozgásokat,
- az anyag elrendezése során figyelemmel kell lenni a gazdag és változatos eszközhasználat tervezésére, az ütemterv átláthatósága segítséget ad annak tervezésére, hogy a különböző szerek használata ne sűrűn ismétlődjön,
- a gyakorlatok elrendezése mindig a fokozatos terhelésnövekedést szolgálja,

- legyen áttekinthető az ütemterv,
- fontos, hogy a terv konszenzussal készüljön a társ pedagógus együttműködésével.

A testnevelés ütemterv a kisgyermeknevelő, az óvodapedagógus munkaeszköze, nem egy dokumentum a sok közül, amelynek a fiókban a helye. Az ütemtervnek egy élő dokumentumnak kell lennie, amelybe folyamatosan jegyzetel a pedagógus, megjegyzéseket ír, a célok teljesüléséről, korrekciókat jegyez fel, hogy a következő évben pontosabb tervet készíthessen. A jó ütemterv megkönnyíti a foglalkozásra való felkészülést, ugyanis célokat és feladatokat határoz meg, s így már csak a gyakorlatok konkretizálása vár a pedagógusra a konkrét tevékenység megtervezésekor.

Az alábbiakban Bucsyné (2017) ütemterv mintáját is figyelembe véve a teljesség igénye nélkül. bemutatunk egy ütemtervet. (5. táblázat)

5.táblázat: Ütemterv minta (szerző által készített, 2020)

Mozgásgyakorlatok		Ciklusok	I./1-2 fogl.	II./3-6 fogl.	III./7-9. fogl.
Mozgáskészségek, motoros képességek fejlesztése			Futótechnika, erő- és gyorsaság fejlesztése, elugrások elsajátítása.	(ugró)Erő- és gyorsaság fejlesztése, elugrások, hajítások, futótechnika elsajátítása.	Futás-ugrás összehangolása, koordinációs képességek fejlesztése.
Rendgyakorlatok			oszlop, szétszórt alakzat alkalmazása.	oszlop, köralakzat alkalmazása.	szétszórt alakzat alkalmazása.
Természetes mozgások Szabadgyakorlatok			Járás, futásgyakorlatok, szabad és ugrókötélgyakorlatok.	Járás, futás és ugró feladatok, babzsák és szabadgyakorlatok.	Járás- futás feladatok akadályokkal, szabadgyakorlatok.
Fő gyakorlatok	atlétika	futások	Futások különböző kiindulóhelyzetekből, futófeladatok eszközökkel.	Rövid távú futások, a helyes futótechnika jártasság szintű elsajátítása.	
		ugrások		Helyből távolugrás, pár lépésből magasugrás szemből az egy lábról elugrás jártasság szintű elsajátítása.	Pár lépésből távolugrás az egy lábról elugrás jártasság szintű elsajátítása, nekifutásból szemből magasugrás gyakorlása.
		dobások		Helyből, terpeszállásból babzsákhajítás, a dobás ívének megéreztetése.	Haránt terpeszállásból babzsákhajítás elsajátítása, Célba hajítások.
	torna	természetes támaszgyakorlatok			
		egyensúlygyakorlatok			
		talajgyakorlatok			
		támaszugrások			
		függésgyakorlatok			
	labda	dobások-elkapások			
		labdavezetések, gurítások			
Játék			Futó- és fogójátékok, Váltó- és sorversenyek	Futó- és fogójátékok, Ház fogók, Bombázó.	Futó- és fogójátékok, célba dobó versenyek.

A bölcsődei illetve óvodai testnevelés foglalkozás tervezése

A bölcsődei illetve óvodai testnevelés foglalkozás az ütemterv részcéljainak egy foglalkozásra lebontott megvalósítása. A foglalkozás célja több feladat megvalósításán keresztül érhető el, amelyek két csoportra oszthatók. Az egyik csoportba soroljuk az egészség és a mozgáskészség, a mozgásműveltség kialakítását, a motoros képességek fejlesztését szolgáló közvetlen és közvetett hatású feladatokat, a másik csoportba a gyermek személyiségét pozitív irányba befolyásoló nevelési célzatú feladatokat.

Az első csoportba tartozó feladatok a mozgástevékenység legmeghatározóbb részét alkotják, amelyek a foglalkozás minden részén jelen vannak, s a testgyakorlatok segítségével valósítjuk meg azokat.

A nevelési célzatú feladatok esetében előfordulhat, hogy a pedagógus találkozik olyan gyermekkel, aki a testmozgással kapcsolatos pozitív attitűdje révén a gyakorlatokat gyorsan hajtja végre és a pontatlan mozgásvégrehajtás jellemzi. Ugyanakkor találkozhat olyan gyermekkel is, aki motiválatlan és semmiképpen nem akar aktívan részt venni a testnevelés foglalkozáson. Az előzőekben leírtak is megerősítik azt a tényt, hogy a pedagógusoknak a foglalkozásra való felkészüléskor figyelembe kell vennie, hogy a gyermekek testneveléssel kapcsolatos attitűdje széles skálán mozog. Olyan gyakorlatokat, játékokat kell terveznie, ami egyrészt leköti a gyermekek figyelmét, másrészt felkelti az érdeklődésüket. Ehhez nagymértékben ismerni kell a csoport gyermekeinek személyiségét, a testneveléssel kapcsolatos attitűdjét. Fontos, hogy a pedagógus olyan légkört teremtsen, amiben a gyermek ne kötelező jellegűnek élje meg a testnevelésen való részvételt. A tervezett testnevelést hetente legalább egyszer bölcsődében 15-30 percben, óvodában 35-40 percben, önkéntes alapon ajánlott tartani. (Bucsyné, 2010) A többi napon a bölcsődében naponta lehetőséget kell biztosítani a spontán mozgásokra, elsősorban a szabadban tartózkodás alkalmával. Lényeges, hogy a gyermek ne érezze a pedagógus irányító szerepét, aki inkább, mint facilitátor a háttérből irányít, feltételeket teremt. Ezt a legkönnyebben úgy tudjuk elérni, hogy az eszközöket (kismotor, labda, stb.) elérhető helyen hagyjuk, hozzáférhetővé tesszük a gyermekek számára. Az óvodában, elsősorban a nagycsoportban, de igény szerint akár a többi korosztályban is lehet hetente két testnevelés tevékenységet kezdeményezni. Mindezek mellett az óvodában a mindennapos, 5-10 percig tartó testnevelést is szükséges megvalósítani.

A mindennapos testnevelés megvalósítása segít elérni a testnevelés céljait. Ennek megfelelően annak tervezésekor figyelembe kell venni, hogy milyen céllal szervezi meg a pedagógus. A mindennapos testnevelést az alábbi célok elérése érdekében szervezhető meg:

A., *Előkészítő céllal*, amikor a testnevelés foglalkozáson oktatandó mozgáskészég előkészítését tűzi ki célul a pedagógus. Ebben az esetben szükséges megtervezni az adott mozgás előkészítő és rávezető gyakorlatait, az új mozgáskészség végrehajtását elősegítő motoros képességek fejlesztését.

Pl.: A szemből magasugrás elsajátítása esetén a mindennapos testnevelésre az életkori sajátosságok figyelembevételével szökdelő gyakorlatokat, kisebb akadályok átugrását tartalmazó játékokat célszerű tervezni, amellyel elősegíthetjük a gyorsabb tanulási folyamatot.

B., Gyakorló céllal, amikor a testnevelés foglalkozáson tanultak bevésését, az elsajátítás szintjének emelését szeretné elérni a pedagógus gyakorlással, alkalmazó gyakorlással. Pl.: Az egykezes felső dobás elsajátítása érdekében a pedagógus labdával párosgyakorlatokat, célbadobásokat, kidobó- és célbadobó játékokat tervez.

C., *Játék céllal,* amikor különböző testnevelési játék elsajátítása vagy gyakorlása az egyik cél, illetve a gyermekek mozgással kapcsolatos pozitív attitűdjének a kialakítása. A játék céllal végzett mindennapos testnevelés esetében körültekintően kell kiválasztani a játékokat, 2-3 játéknál többet nem szabad tervezni, s azoknak is egymásra kell épülnie. Pl.: Labda gurításával terpeszfogó, bombázó játék labdagurítással, bombázó játék labdadobással.

D., *Mozgásigény kielégítés céllal*, amikor egyszerűen csak a gyermekek mozgásigényét szeretné kielégíteni a pedagógus. Ide tartozhatnak a kisebb túrák, télen a szánkózások, korcsolyázások, csúszkálások, stb.

A bölcsődei és az óvodai testnevelés foglalkozás tervezésének *első lépése* a foglalkozás céljának és a foglalkozás típusának kijelölése. A célok meghatározása az egyéni sajátosságokat figyelembe véve térjen ki a fejlesztendő képességekre, a különböző mozgásformák hatékony elsajátítására, a személyiség fejlesztésére. A célkitűzés legyen reális, elérhető, megvalósítható valamint lényegre törő, konkrét. A célok megvalósulása pozitív motivációt adhat gyermeknek, nevelőnek egyaránt.

A foglalkozás típusainak meghatározásakor az órán elérendő célokat és feladatokat kell figyelembe venni, amely alapján az alábbi típusú foglalkozásokat különböztetjük meg:

-új ismereteket közlő típusú foglalkozás,

-gyakorló típusú foglalkozás,

-ellenőrző típusú foglalkozás,

-alkalmazó típusú foglalkozás,

-játékfoglalkozás,

-vegyes típusú foglalkozás (Bucsyné, 2010).

A napi gyakorlatban a testnevelés foglalkozások legnagyobb százalékban vegyes típusú foglalkozások.

A *második lépés* a feladatok hozzárendelése a célokhoz, vagyis a célok megvalósításához mely feladatoknak kell teljesülnie.

A *harmadik lépés* a célok és a feladatok alapján a testgyakorlatok, játékok kiválasztása, felbontása és elrendezése az órarészeknek megfelelően. A gyakorlatok elrendezése, időtartama, súlyponti helyének meghatározása nagyban függ az elérendő céltól. A kiválasztandó testgyakorlatokat, illetve játékokat későbbi fejezetben tárgyaljuk.

A *negyedik lépés* a célok és feladatok alapján az adekvát módszerek, eljárások, foglalkoztatási formák kiválasztása, hozzárendelése a testgyakorlatokhoz.

Ötödik lépésként a foglalkozásokon használni kívánt eszközöket kell meghatározni.

A pedagógus pálya elején lévő nevelő részletesebb, az apróbb részletekre is kiterjedő foglalkozási vázlatot készít, majd a tapasztalatok, a gyakorlottság növekedésével a tervezés már vázlatossá válik. Azonban a sokéves tapasztalat sem mentesítheti a pedagógust a célok, feladatok meghatározása alól a testnevelés foglalkozás tervezése során. A cél nélküli óra rögtönzött feladatok végrehajtását eredményezi, ami nem szolgálja a gyermekek egészséges fejlődését, nem fejlődik mozgáskészségük, motoros képességük, rövid időn belül egysíkúvá válik a foglalkozás, a gyerekek motiválatlanok lesznek.

A testnevelés foglalkozás szerkezete

A testnevelés foglalkozás szerkezete hármas tagozódású, amelyet további alrészek alkotnak:

1. Bevezető rész

- szervezési feladatok, (szerek kikészítése, csapatalakítás, stb.)
- bemelegítést szolgáló feladatok

a., járás, futás gyakorlatok vagy/ és bemelegítő játékok, játékos feladatok,

b., szervezet általános és sokoldalú bemelegítését és fejlesztését szolgáló gimnasztika (bölcsődében max. 6 gyakorlattal, óvodában 10-12 gyakorlattal), amely felkészíti a szervezetet a magasabb fiziológiás feladatok végzésére, elősegíti a helyes testtartás kialakítását, a tartásjavítást.

A bemelegítő rész összeállításánál fokozatos terhelést szem előtt tartva alacsony és közepes intenzitású, változatos gyakorlatokat kell tervezni. A játékok kiválasztása és a járás, futás feladatok összeállítása az adott csoport életkori sajátosságait, képességeit figyelembe véve történjen. A gimnasztikai gyakorlatok tervezését az összeállítás szabályait követve a keringést

fokozó gyakorlatokkal kell kezdeni, amelyek a szökdelő gyakorlatok. Az összeállításánál figyelni kell, hogy először minden izomcsoportot meg kell nyújtani és utána lehet felváltva erősítő és nyújtó hatású gyakorlatokat végeztetni. Figyelni kell arra, hogy egy izomcsoportot többféle fejlesztő hatás érjen és állásból a talaj felé induljanak a kiinduló helyzetek, s a gyakorlatok intenzitása fokozatosan növekedjen, izomhatásuk változatosan terjedjen ki a test v. a főbb izomcsoportjaira. Egymást követő két gyakorlat izomhatása ne egyezzen meg, ne ugyanarra az izomcsoportra fejtse ki a hatását. Kerüljük a hosszú, többszörösen összetett gyakorlatokat. Törekedjünk az egyszerűbb gyakorlatok túlsúlyára, amelyek jobban igazodnak a gyermekek életkori sajátosságaihoz. A bemelegítő rész részletesebb tárgyalását a VI. fejezetben tárgyaljuk.

2. Főrész

A testnevelés foglalkozás céljai, feladatai a főrészben realizálódnak, amelynek testgyakorlatait az alábbiak szerint csoportosíthatjuk:

-képességfejlesztő gyakorlatok (akadálypályákon végezhető feladatok; torna, atlétika jellegű gyakorlatok kombinációi; természetes gyakorlatok, stb, alkalmazása),

-atlétika jellegű (futások, ugrások, dobások),

-torna jellegű (kúszások, mászások, gurulások, függések stb.),

-labdás jellegű testgyakorlatok (gurítások, rúgások, dobások – elkapások, labdavezetések),

-játékok (valamely mozgás, illetve motoros képesség fejlesztését, gyakorlását szolgáló játékok).

E témakört szintén a VI. fejezetben ismertetjük részletesen.

3. Befejező rész

A befejező rész feladata a szervezet lecsillapítása, megnyugtatása és a gyermekek munkájának értékelése.

A testnevelés foglalkozás végén alkalmazott gyakorlatok jellegét és időtartamát meghatározza a foglalkozás intenzitása, terhelése, a gyermekek életkora, pillanatnyi érzelmi hangulata, a foglalkozás anyaga, stb.. Az előzőekben leírt szempontokat figyelembe véve kétféleképpen valósítható meg a befejező rész.

a., Alacsony intenzitású, levezető jellegű játékok.

b., Lassú járás, futásgyakorlatok, légzőgyakorlatokkal kiegészítve.

A levezető játékoknak a szervezet lecsillapítása mellett célja lehet egy elsajátított mozgásforma gyakorlása (elkapás-dobás gyakorlása kidobó játékkal), a gyermekek játék és mozgásigényének

kielégítése, a foglalkozás mozgásanyagával kapcsolatos érdeklődés fenntartása illetve különböző nevelési célok megvalósítása. Napjaink testnevelés tanításában egyre nagyobb szerepet kap a szervezet a tudatos lecsillapítása légzőgyakorlatokkal, relaxációs gyakorlatokkal és a különböző nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatokkal.

A befejező rész fontos feladata a fiziológiás gyakorlatok mellett a gyermekek nevelési célzatú értékelése. A pedagógus mindig a pozitívumok kiemelésével kezdje az értékelést, de térjen ki a nem megfelelő magatartásra, feladatvégrehajtásra is. A nevelő a gyerekek értékelésekor lehetőleg kerülje az általános megfogalmazásokat, inkább személyre vagy kisebb csoportot célozva tegye meg észrevételeit, amely rövid és előremutató legyen.

Az óvodai testnevelésben megvalósuló mindennapos testnevelés felépítése megegyezik a testnevelés felépítésével, de az egyes részek kevesebb mozgásanyagot dolgoznak fel. Pl.: a gimnasztikai gyakorlatok száma 4-6 gyakorlat, vagy nem is szerepel gimnasztikai gyakorlat, továbbá a főgyakorlat esetében is csak egy mozgásformát tartalmaz.

V.4. Oktatási stratégiák, oktatási módszer

V.4.1. Oktatási stratégiák

Az oktatási stratégia fogalmának meghatározására különböző, de lényegileg hasonló értelmű definíciók születtek a pedagógia szakirodalmában. Falus és mtsai (1989) szerint a stratégia a módszereknek, eszközöknek és szervezési módoknak egy adott cél elérése érdekében a konkrét feltételek figyelembevételével létrehozott egyedi kombinációja. Báthory (2000) a stratégiát tanulásszervezési szempontból komplex metodikának fogja fel, melyben a különböző taneszközök, oktatástechnikai eszközök és értékelési eljárások koherens rendszert alkotnak.

Nagy S. (1997, 57.o.) szerint „Az oktatási folyamatban alkalmazott tanítás – tanulási stratégiákon azokat a kognitív belső tartalmukat tekintve komplex - eljárásrendszereket értjük, amelyek segítségével a diák képes kialakítani az alapvető gondolkodási – megismerési műveleteket, egyúttal eljut odáig, hogy ezeket azonos vagy különböző helyzetekben, új problémamegoldásokban is alkalmazza.” A szakirodalomban gyakran nem történik meg a módszerek és stratégiák elhatárolása, s a felosztáskor is gyakran összemosódnak a határok (Falus, 2003). A stratégia fogalmának meghatározásánál tapasztalt sokféleség jellemző a felosztására is. Nagy S. (1997) a tanítás-tanulási stratégiáiról/ stratégiákról, Báthory Z.(2000) a tanulásszervezés stratégiáiról, Falus I. (2003) az oktatási stratégiákról beszél. A kisgyermekkori testnevelés szempontjából Falus felosztását tartjuk mérvadónak, aki célközpontú és szabályozáselméleti stratégiákat különböztet meg. A célközpontú stratégiák egy konkrét célnak

alárendeltek, míg a szabályozáselméleti stratégiák nem egyetlen célhoz kötöttek. A felosztást az elérendő célok mennyisége határozza meg. A testnevelésben, a sportban a stratégiák felosztása más aspektusból is történhet, annak megfelelően, hogy a módszertani probléma a pedagógusból vagy a gyermekből indul ki. Ennek alapján megkülönböztethetünk:

1. **pedagógus dominanciájú stratégiát**, amely a pedagógus felől direkt vagy deduktív oktatást, a gyermek felől strukturált tanulást jelent,
2. **gyermek dominanciájú stratégiát**, amely a pedagógus felől indirekt vagy induktív tanítást, a gyermek felől nyitott tanulást jelent.

Az oktatás logikai iránya alapján a stratégiákat feloszthatjuk:

1. **tanítási stratégiák**ra, amely lehet

a. levezető vagy direkt tanítás, ahol a pedagógusi tevékenység dominál,
b. induktív vagy indirekt tanítás, ahol a gyermekek önállóan találnak megoldásokat.

2. **tanulási stratégiák**ra, amely lehet

a. nyitott tanulás, a gyermekek aktív szerepet játszanak saját tanulásuk irányításában,
b. strukturált tanulás (zárt tanulás) a direkt tanítás párja, a gyermek a pedagógus által megtervezett módon jut el a célig.

A fent említett elvek általános szinten határozzák meg a mozgásos cselekvések könnyített tanulását, de konkrét formát az egész-, a rész- valamint az egész-rész-egész tanulásban öltenek. Az oktatási stratégiákkal kapcsolatban Csányi és Révész (2015) illetve Ekler (2015) Mosston nyomán tanítási stílusokról beszél. A Mosston-féle tanítási stíluson nem a tanár egyéniségéből fakadó viselkedési stílust értenek, hanem a testnevelés során a tanítási-tanulási folyamatban alkalmazott oktatói, nevelői magatartásból, felfogásból fakadó módszertani eljárásokat. A tanítási stílusokat két csoportba osztják, hasonlóan az oktatási stratégiákhoz, direkt, pedagógus dominanciájú illetve indirekt, gyermek dominanciájú tanítási stílusra. A szerzők a direkt stílust másnéven reproduktív stílusnak nevezik, amely során a pedagógus dominanciája érvényesül, s az oktatás folyamata különböző tanár-diák interakciókban valósul meg. E tanítási stílusok között megtalálható a hagyományos, vezénylő, parancsoló, direkt irányító stílus, illetve a gyermek autonómiáját, egyéni képességeit különböző mértékben figyelembe vevő, a tanulási folyamat sikerességét elősegítő tanári stílusok. Az indirekt, a szerzők (Csányi és Révész, 2015) által produktív stílus több, a gyermekek együttműködésén, kezdeményező képességén, kreativitásán alapuló stílust ölel fel. Számunkra, akik a kisgyermekek nevelésével, mozgástanulásával foglalkozunk ezek a stílusok csak az erre a korosztályra adaptált módon valósíthatók meg. Meg kell találni azokat a módszereket, eljárásokat, amelyek elősegítik,

figyelembe veszik a gyermekek életkorát, személyiségét, a testneveléssel kapcsolatos attitűdjét. A kisgyermekek esetében is lehet, s törekedni is kell az interaktivitás, a kooperativitás, a felfedezés alkalmazására az életkori jellemzők maximális figyelembe vételével. Szem előtt kell tartani, hogy azokat a pedagógusi stílusokat kell alkalmazni, amelyek elősegítik a gyermekek érdeklődésének felkeltését a feladatokkal kapcsolatban és el tudják érni a gyermekeknél, hogy ők maguk akarják végrehajtani a feladatokat.

A pedagógusi stílusok, stratégiák, mint célmeghatározások megvalósulása a különböző oktatási módszereken és eljárásokon keresztül realizálódnak.

V.4.2. Oktatási módszerek

Oktatási módszeren a tanárnak azokat a speciális eljárásait értjük, melyekkel a tanítási cél megvalósítását segíti a tanulási órán és az órán kívüli tevékenysége során, valamint a tanulóknak azon munkaeljárásait, amelyekkel a tanítási cél realizálásában aktív módon részt vesznek (Nagy, 1997).

Az oktatási módszer rendkívül sokfélesége miatt helyesebb oktatási módszerekről beszélni (Pedagógiai Lexikon, 1997). Falus szerint (2003) az oktatási módszer az oktatási folyamatnak állandó, ismétlődő összetevői, a tanár és tanuló tevékenységének részei, amelyek különböző célok érdekében eltérő stratégiákba szerveződve kerülnek alkalmazásra. ***A módszer a tanulók ismeretszerzését segítő oktatásban a pedagógus által alkalmazott egyes módok, ismétlődő, közös elemeiből spontán módon szerveződő vagy célszerűen szerkesztett eljárások (fogások) együttese.***

Makszin (2002) az általános pedagógia alapján az alábbi szempontok szerint csoportosítja az oktatási módszereket:

a) *Elsajátítandó tudás jellege szerint*: ismeretek elsajátítását és képesség jellegű tudás megszerzését segítő módszerek.

b) *Funkció szerint:*

1. új tudáshoz segítő (új ismeret feldolgozó) módszerek,
2. tudást elmélyítő módszerek,
3. tudást megszilárdító módszerek,
4. visszajelentés módszerei.

c) *Információs csatorna szerint:*

1. verbális,
2. vizuális,
3. kinesztétikus (mozgásérzékelés).

d) *Irányítás dominanciája szerint:*

1. pedagógus dominanciája,
2. gyermek dominanciája,
3. együttes hatás (ez a kívánatos).

e) Irányítás orientációja alapján:

1. bemenet,
2. kimenet,
3. folyamatorientált.

f) A feldolgozás, a sportági készségek oktatásának módszerei:

1. globális oktatási módszer,
2. parciális oktatási módszer,
3. egész-rész-egész oktatási módszer.

Rétsági (2004) Söll (1998) nyomán az oktatási módszert gyűjtőfogalomnak tartja, amit eljárások, módszerek és stratégiák alkotnak. Az eljárás az oktatási módszerek alapköve, az oktatási folyamat állandó, ismétlődő összetevője, a tanár és a tanuló tevékenységének tipikus része. Emiatt az oktatási módszerek felosztását is ebből kiindulva határozza meg.

1. Tipikus metodikai eljárások

a., Verbális metodikai eljárások: magyarázat, utasítás, vezényszó, egyéb verbális eljárások.

b., Vizuális metodikai eljárások: közvetlen (bemutatás, bemutattatás) és közvetett (képi, mozgóképi ábrázolások) szemléltetés.

c., Gyakorlati metodikai eljárások: segítségadás, biztosítás, gyakoroltatás-gyakorlás.

d., Összetett metodikai eljárások (verbális, vizuális, gyakorlati): hibajavítás.

2. Sajátos metodikai eljárások

A testgyakorlatok, a sportágak megértését, megtanulását segítik elő, ezek az:

a., utánzás, hasonlat, rávezető gyakorlatok, kényszerítő helyzetek,

b., játékos cselekvéstanulás.

3. Gimnasztikai gyakorlatvezetés módszerei

Klasszikus (bemutatás, bemutattatás), összevont (közlés), folyamatos, illetve a metodikai eljárások kombinációi. Csoportosítva:

1. verbális: magyarázat, utasítás, közlés,
2. vizuális közvetlen szemléltetés (bemutatás, bemutattatás).

Az 1-7 éves korosztály testnevelésében alkalmazott oktatási módszerek

A kisgyermekek testnevelésében használatos oktatási módszerek, eljárások közt megtalálhatók az előző részben említett módszerek mindegyike. A gyermekek életkori sajátosságaiból adódóan azonban egyes módszerek kiemelt szerepet töltenek be. Az irányítás területén a pedagógus dominanciája és az együttes hatás érvényesül, amely elsősorban a verbális csatornákon keresztül a magyarázatban valósul meg, de fontos szerepet kap a bemutatás, a bemutattatás, az utánzás. A pedagógus a feladat végrehajtások során az állandó hibajavítással, s az azt kiegészítő segítségadással, a kényszerítő helyzetek alkalmazásával tudja elérni a gyermekekben a helyes testséma kialakítását az ismétlő illetve alkalmazó gyakorlással pedig bevésődnek, készségszintre emelkednek a megtanult mozgások. Az egyéb verbális eljárások (buzdítás, kérdésfeltevések, stb.) valamint az előbb felsorolt módszerek kombinációi megerősítik e pozitív hatásokat. A továbbiakban részletesebben is írunk a módszerekről kiemelve a bölcsődei és az óvodai testnevelés sajátosságait.

Az ismeretközlés módszerei

Magyarázat

A magyarázat a mozgásos cselekvéstanítás egyik legfontosabb módszere. Az egyértelmű cél és feladat megjelölés segítségével elindítja a mozgástanulást, a folyamat közbeni szabályozással segíti a helyes elsajátítást és a gyakorlás irányításával, az ismeretek összefoglalásával hozzájárul az ismeretek mélyebb elsajátításához. A magyarázat a bölcsődei és az óvodai testnevelésben az egyik meghatározó módszer, hisz a feladatok ismertetése az 1-7 éves korosztály számára nem elég, azt a korosztálynak megfelelő adekvát módon el kell magyarázni, érthetővé kell tenni. A gyakorlatok végzése közben a pedagógus magyarázatával, amelyben hibajavítás, segítségadás és dicséret is megtalálható, buzdítja, ösztönzi a gyermekeket, felkelti érdeklődését a feladat iránt. Mint látható a magyarázat az oktatás minden részében meghatározó szerepet tölt be, beleértve az ismeretátadást, a célmegjelölést, a tudatos végrehajtás kialakítását, a hibajavítást, a segítségadást stb.. A magyarázat rövid, lényegre törő legyen. A mozgástanulás lényeges elemét emelje ki, a pedagógus ne akarjon minden információt a gyermekekre zúdítani. A szakszerű, nyelvileg és tartalmilag kifogástalan magyarázat igazodjon a gyermekek életkori sajátosságaihoz, gondolatvilágához. Helytelen az a felfogás, amikor a szaknyelvet a gyerekek életkorához igazítottan használja a pedagógus abból a megfontolásból, hogy ezzel érthetőbbé válik a feladatismertetés illetve ő maga közelebb kerül a gyerekekhez. Nem a szaknyelvet kell

átalakítani, hanem azt kell kiegészíteni a gyerekek életkori sajátosságaihoz igazítva. A kisgyermekek esetén a magyarázat szemléletessé tételét segíti, ha olyan példákat használ a pedagógus, amelyek előhívják a természettel, a tárgyi környezettel kapcsolatos tapasztalatokat, esetleg egy ismert mese egyes elemeit.(Pl.: helyezkedjetek el guggolótámaszba, mint ahogy a nyuszik ülnek a fűben.) A magyarázatot sok esetben a bemutatással együtt szokták alkalmazni, ebben az esetben a pedagógus kerülje a lehetetlen helyzeteket, amelyekből nevetséges szituációk alakulhatnak ki illetve figyeljen a pontos, helyes végrehajtásra.

Bemutatás, bemutattatás

A vizuális módszerek leggyakrabban használt fajtái. A közvetlen szemléltetés nélkül nem képzelhető el mozgásos cselekvéstanítás. A bemutatás során a pedagógus vagy egy kiválasztott gyermek bemutatja a mozgásos feladatot, cselekvéssort, így segítve a gyermekek mozgásról alkotott képének helyes kialakítását. A szemléltetés általában az ismeretszerzés fázisában használjuk, de a cselekvéstanulás egyéb részein is célszerű alkalmazni, ezzel segítve a hibák kijavítását, a precízebb végrehajtást, a motiválást. A testnevelés foglalkozásokon résztvevő gyermekek nem megfelelő testsémával rendelkeznek, illetve mozgástapasztalatuk, mozgásműveltségük hiányos. Ebben az esetben a pedagógus bemutatása nagyban segíti a helyes mozgáskép kialakulását, a végrehajtás pontosságát. A gyermekek segítségével végzett bemutattatás a bemutatás előnyein túl nagyfokú motivációt is jelent, hiszen a gyermek bizonyíthatja társainak, hogy képes végrehajtani a megadott feladatot. A gyermekek esetében a bemutattatás jutalmazásként is használható, a feladatokat jól, pontosan végző gyermekek társaiknak bemutathatják a feladatokat, evvel elismerést vívhatnak ki maguknak. A bemutatásnál és a bemutattatásnál is kiemelten kell figyelni a helyes, pontos végrehajtásra, ugyanis a bemutatott mozgást a gyerekek leutánozzák. A helytelenül bemutatott mozgást a gyermek is helytelenül fogja végrehajtani.

Az ismeret megszilárdításának módszerei

Gyakorlás

A gyakorlás a mozgáscselekvés – tanulás során kiemelt szerepet kap. A bölcsődei és az óvodai testnevelésben, ahol a gyerekeknek új mozgásformákat, „mozgásszokásokat” kell elsajátítani még jobban igaz ez a vezető szerep. A funkciók alapján a gyakorlásnak Söll (1998) három feladatát határozza meg:

-a motoros cselekvéstanulás alapfeltétele,

-optimalizálja a mozgásfolyamatot,
-a motoros képességek fejlesztésének és tökéletesítésének eszköze.
A testnevelésben mindhárom funkció érvényesül. A gyakorlás legnagyobb jelentőségének az alapmozgásokat tartalmazó gyakorlatok esetében van, hiszen azok pontos, hibátlan végrehajtását csak a gyakorlással tudja elérni a gyermek. Nagyon fontos, hogy a mozgástanulás első fázisában, a gyakorlás során a lényeges elemeket minél hamarabb tökéletesen tudják végrehajtani a gyermekek, hiszen a további fejlődés eléréséhez azok nyújtják az alapot. A mozgástanulás második fázisában, az automatizáltság elérésében kiemelten kell figyelni, hogy gyakorlás során érvényesüljenek a biomechanikai elvek a helyes végrehajtásban, valamint a rosszul berögzült mozgásokat, helytelen tartásokat felváltsák a helyes mozgások, tartások. A gyakorlás harmadik funkciója a motoros képességek fejlesztése, ami az egyik legfontosabb feladat. Az intézményesített testnevelésbe került gyermekek motoros képességei különböző szintet mutatnak. Ezeknek a képességeknek az azonos szintre hozása, fejlesztése, szinten tartása folyamatos gyakorlással oldható meg.
A gyakorlás didaktikai szempontból lehet *feldolgozó, ismétlő gyakorlás*, amelynek a mozgáskép kialakításában és a mozgás azonos feltételek közötti automatizálásában van szerepe, valamint *alkalmazó gyakorlás*, amely változó feltételek és körülmények mellett a finom koordináció megszilárdításában vesz részt. A mozgáskészség struktúrája alapján részgyakorlást (parciális módszerhez tartozik), egységes gyakorlást (globális módszerhez tartozik) valamint egységes-rész-egységes gyakorlást (az egész-rész-egész módszerhez tartozik) különböztetünk meg. (Rétsági, 2004) A gyakorlás ne legyen túlzottan fárasztó, nagy energia-befektetést igénylő és monoton. A pedagógus törekedjen a változatosságra, amelyet a bölcsődében elsősorban a szerek és a gyakorlatok változatos használatával érhet el, valamint próbálja elérni az optimális terhelést. Az óvodában a gyakorlás során szintén a változatos eszközhasználat és gyakorlatalkalmazás a kívánatos és eredményes, de ebben a korosztályban már lehet és kell is építeni a gyermekek előzetes tapasztalataira. Az 1-7 éves korosztály esetében a gyakorlás során számos játékos elemet, állatok és mesefigurák utánzását, illetve mesékre, kalandokra való utalást lehet tervezni, a korosztály sajátosságaihoz igazítva, ezzel segítve a tanulási folyamatot.

Rávezető eljárások

A rávezető eljárásokat céljuk alapján lehetne az ismeretközlés módszereihez is sorolni, de mivel ismert gyakorlatok egymásutáni végrehajtása történik, inkább itt tárgyaljuk. A rávezető eljárások olyan - általában már ismert - gyakorlatok, amelyek segítséget nyújtanak egy új gyakorlat elsajátításához oly módon, hogy annak egy vezető műveletét leegyszerűsítve

tartalmazzák. Egy gyakorlat vezető művelete olyan gyakorlatrész, amelynek a helyes végrehajtásától függ a gyakorlat eredményes kivitelezése. A kisgyermekek esetében azért fontos a rávezető eljárások alkalmazása, mert ezáltal könnyebben, gyorsabban értheti meg, sajátíthatja el az új gyakorlatokat, amelyek általában játékos jellegűek, így illeszkednek az életkori sajátosságokhoz. Rávezető eljárás például a nyusziugrás, ami a támaszugrás elsajátítását segíti.

Kényszerítő helyzetek

A kényszerítő helyzetek, hasonlóan a rávezető eljárásokhoz a mozgások pontosabb, gyorsabb elsajátítását, végrehajtását segítik elő oly módon, hogy olyan körülményeket, helyzeteket teremt, amelyben a gyermek helyesen hajtja végre az elsajátítani kívánt mozgást. Kényszerítő helyzeteket a teljes mozgásvégrehajtás során kell alkalmazni. A szlalom labdavezetés helyes végrehajtásánál kényszerítő helyzet az, hogy a kerülendő tárgyat a tárgyhoz közelebbi kézzel meg kell érinteni. Ezzel el lehet érni, hogy a szlalom labdavezetés esetében a tárgytól távolabbi kézzel vezesse a labdát a gyermek.

Hibajavítás

A mozgásos cselekvéstanulás folyamán előforduló hibák javítását, a mozgások pontosítását és a hibás mozdulatok beidegződésének elkerülését szolgálja a hibajavítás. A tanulás folyamatának eredményességét befolyásolja a hibajavítás gyakorisága, pontossága, szakszerűsége. A bölcsődei és az óvodai testnevelésben a hibajavítás kiemelt szerepet tölt be. A cselekvéssor végrehajtása során nem elég a pontosságra, precízségre figyelni, hanem ellenőrizni kell, hogy azt helyes testtartással végzik-e a gyermekek. Ez a pedagógustól alapos felkészültséget, folyamatos figyelmet, s hibajavítást igényel, amelyet gyakran ki kell egészíteni aktív segítségadással. A hibajavítás első lépése az okok megkeresése, amely lehet elégtelen mozgástapasztalat, a motoros képességek hiánya, helytelen mozgáselképzelés, figyelmetlenség, fegyelmezetlenség, az oktatás szakszerűtlensége, továbbá a gyermekek életkori sajátosságából fakadó játékosság is. Az okok ismeretében a pedagógus magyarázattal, segítségadással, több esetben kényszerítő helyzetekkel javítsa a hibákat, a lényeges pontokat kiemelve, akár bemutatással is segítve a helyes mozgáskép kialakulását. Mint látható a hibajavítás egy komplex pedagógusi tevékenység, amely során a pedagógus számtalan módszert és eljárást használ fel. Fontos kiemelni, hogy a hibajavítás során ne csak a negatívumokat emeljük ki, hanem a sikeresen végrehajtott mozgáselemekre is hangsúlyosan térjünk ki, ezzel motiválva a gyermeket.

Segítségadás

A segítségadás hozzájárul a helyes mozgáskép kialakításához, segít a helyes mozgásérzékelésben, a mozgástanulás nehezebb pontjain való átjutásban. Az 1-7 éves korú gyermekek mozgásérzékelése, mozgásműveltsége nem mindig éri el a kívánt szintet. Ezekben az esetekben a helyes mozgás elsajátítása csak segítséggel történhet meg. A bölcsődei és az óvodai testnevelésben a segítségadás hibajavítással vagy magyarázattal párosul. A pedagógusnak a mozgásos cselekvéstanulás esetében ismernie kell azokat a pontokat, fázisokat, amelyek nehézséget okozhatnak a gyerekeknek a mozgássor elsajátításában. A segítségadás nagy figyelmet és figyelmességet kíván meg a pedagógustól, ami intenzív munkával párosul. A lelkiismeretes munkát végző nevelő a mozgásvégrehajtás alatt egyik gyermektől a másikig haladva, - sokszor visszatérve az előző gyermekhez - segíti a helyes testhelyzet, mozgás elsajátítását. A segítségadást úgy kell végrehajtani, hogy a gyermekek közben megérezzék a helyes mozgásvégrehajtást, s csak annyit kell segíteni, amennyit szükséges. A segítségadásnak az 1-7 éves korosztály esetében sok esetben biztató, motiváló hatása is van, azáltal, hogy a mozgások végrehajtása során megjelenő félelemérzetet csökkentheti, a biztonságérzetet növeli. A segítségadást nem csak testi érintkezéssel lehet megvalósítani, hanem különböző hangjelek alkalmazásával is.

Értékelés

Az értékelés fontos eleme a testnevelésnek és a pedagógiai munkának. Az értékelés a pedagógus - gyermek kapcsolatrendszerben a visszacsatolás meghatározó eleme. Ranschburg (2004) szerint az értékelés akkor éri el igazán a célját, ha a tevékenység valós összképét tükrözi. Egyértelmű, hogy az értékelés során, illetve eredményeképp a pedagógus a pedagógiai munkájának eredményét láthatja viszont (Bognár és Kovács, 2007). A kisgyermekek testneveléssel kapcsolatos értékelése eltér az iskolai testneveléstől, hiszen az óvodában, a bölcsődében a pedagógus nem osztályoz, nem értékel képességfelmérő teszteket. Az értékelés során a gyermek önmagához mért fejlődését kell mérni, kiemelni a pozitívumokat és a negatívumokat. A testneveléssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítása érdekében a pedagógusnak a legkisebb pozitív fejlődést is közölnie kell a gyermekekkel akár a pszichomotoros, az affektív, a kognitív vagy a szociális területről legyen szó. Az értékelést a nevelő mindig konkrétan, lényegre törően és amennyiben lehet személyre szabottan tegye meg, s kerülje az általános megfogalmazásokat.

Ellenőrzés

Az ellenőrzés teljes mértékben összefügg az értékeléssel. Értékelést ellenőrzés nélkül nem lehet megfelelő előre mutatással megtenni, hiszen az ellenőrzés szolgáltat adatokat az értékeléshez. A bölcsődei-és az óvodai testnevelésben az ellenőrzés nem tesztek, felmérések alapján történik, hanem elsősorban a tanulási folyamat nyomon követése során nyert tapasztalatok alapján. A pedagógus egyrészt a gyermek tevékenysége során végez ellenőrzést, másrészt ennek az ellenőrzésnek függvényében értékeli saját tevékenységét az oktatási folyamatban. A gyakorlást vezető a mozgásvégrehajtás során megfigyeli, hogy a gyermek milyen mértékben sajátította el az adott mozgásformát és a kiadott feladatot a pedagógus elvárásainak megfelelően hajtotta-e végre. Az ellenőrzés eredménye befolyásolja a folyamat második részét, ahol a pedagógus önmagát ellenőrzi. A pedagógus a gyermekek mozgásvégrehajtásából, azok ellenőrzésének eredményéből tud következtetni, hogy a tanulási folyamatban megfelelő módszereket, feladatokat alkalmazott-e. Sikeres mozgásvégrehajtás esetén megerősítést kap az alkalmazott feladatok, módszerek megfelelősségéről, hatékonyságáról. A nem megfelelő eredmény alkalmával meg kell vizsgálnia, hogy mi az oka a sikertelenségnek és milyen új módszerekkel, feladatokkal tudja elérni a helyes mozgásvégrehajtást.

Egyéb verbális eljárások

Az egyéb verbális eljárások közé soroljuk a buzdítást, a dicséretet, a biztatást. Ezek az eljárások a testnevelés foglalkozás során segítik a gyerekek érdeklődését fenntartani, motivációs szintjét megtartani, növelni. A kisgyermek szereti, ha lelkesítik, bátorítják, a teljesítményét méltatják. Ezek ösztönzik az újabb feladatok végrehajtására. A verbális eljárások mellőzése estén a gyermekek könnyen félbehagyják a mozgástevékenységet és más elfoglaltság után néznek.

A feldolgozás, a sportági készségek oktatásának módszerei:

Globális (egész) oktatási módszer

A globális oktatási módszer alkalmazásakor az elsajátítandó mozgást, készséget teljes egészében szerkezeti egységében oktatja a pedagógus. A gyermekek a végrehajtás során egészben látják és végzik az elsajátítandó mozgást, készséget, megérzik annak dinamikáját, ritmusát, tempóját. A módszer alkalmazása során a sikeres végrehajtás nem jelenti a helyes technikával történő végrehajtást, ellenben motivációt jelent a további cselekvéshez. Az is előfordulhat, hogy az első próbálkozások nem járnak sikerrel, úgy a pedagógusnak többször be

kell mutatni a mozgást, hogy a gyermek meg tudja figyelni, majd fel tudja idézni azt. Ha a globális módszer nem vezet sikerre, akkor a részekre osztott mozgásanyag tanításával kell folytatni az oktatást. A globális módszerrel lehet oktatni pl. a kislabdahajítást, a gurulóátfordulást, magasugrást, stb..

Parciális (rész) oktatási módszer

A parciális oktatási módszer ellentéte a globális módszernek. Ebben az esteben az elsajátítandó mozgáskészséget részekre bontva tanítja meg a pedagógus, majd a megtanult részeket összekapcsolva alakítja ki a teljes mozgásfolyamatot. (Makszin, 2014) A parciális módszer alkalmazásakor a gyermekek nem látják egyben a mozgást, ami kevésbé motiváló, ellenben ezt ellensúlyozhatja, hogy a részelemek elsajátítása sikerélményhez juttatja a gyermekeket. Az összetett, nehezebb feladatokat célszerű ezzel a módszerrel oktatni. Amennyiben a gyermek már elsajátított két egymást követő gyakorlatelemet, akkor azokat össze kell kötni, s a továbbiakban együtt gyakorolni. A harmadik elem elsajátítása után szintén össze kell kapcsolni azt az első két elemmel, s így kell tovább haladni az oktatási folyamatban.

Egész-rész-egész oktatási módszer

Az előzőekben tárgyalt két módszer mellett gyakran alkalmazható e kettő kombinációja. Főleg a globális módszerrel oktatott készségek esetében alkalmazza a pedagógus. A gyermekek az elsajátítandó mozgást először egészben hajtják végre, majd annak egy lényeges elemét kiemelve, külön gyakorolják. A pedagógus elsősorban a mozgás helyes végrehajtását meghatározó elemet, illetve a hibásan végrehajtott elemet emeli ki. A részelem elsajátítása után a gyermek a részelemet visszaillesztve az egész mozgást gyakorolja tovább. A módszert például jól lehet használni az atlétikai mozgáskészségek oktatása során. Példaként a magasugrást hozhatjuk fel. Először a gyermek végrehajtja a magasugrást, majd az elugrás mozzanatát a lendítéssel együtt külön gyakorolja. A következő lépés a magasugrás végrehajtása.
Az előzőekben említett módszerek alkalmazása nagy körültekintést igényel a pedagógusoktól, hogy az adott mozgáskészség elsajátításakor melyik módszert használja, illetve szükség esetén mikor váltson másik módszerre.

A gyakorlatvezetés módszerei a 1-7 éves korosztály testnevelésében

Az 1-7 éves korosztály testnevelésében alkalmazott gyakorlatvezetési módszerek alapvetően megegyeznek a testnevelésben használatos módszerekkel. A gyakorlatok megvalósításakor, a gyermekek életkori sajátosságaiból fakadóan azonban több esetben eltérnek a megszokottól,

elsősorban a végrehajtás tempójában, a feladatkiadás hangnemében. A gyermekek számára sokszor nehéznek tűnő gimnasztikai gyakorlatok lassúbb tempót követelnek meg, mint a testnevelés órákon illetve a gyermekek heterogén összetétele miatti differenciálás megvalósítása is az ütemezés elhagyásával történő végrehajtást szorgalmazza. Több esetben a gyakorlatok közben is megszakadhat a gyakorlatvezetés, hogy a gyerekeket dicsérve, a gyakorlatot értelmezve fenn tudja tartani a gyerekek érdeklődését a pedagógus. A bölcsődében az egyszerűbb gyakorlatok esetében (nem minden gyakorlatnál) ismert mondókát is lehet alkalmazni a gyakorlatok megindítása után. Itt szeretné megjegyezni a szerző, hogy a játékos formák, a mondókák alkalmazása ne a gyakorlatvezetési módszerek elhagyásával valósuljon meg, hanem azok alkalmazása mellett.

Az alábbiakban csak azokat a gyakorlatvezetési módszereket ismertetjük, amelyeket használnak a bölcsődei és az óvodai testnevelés során.

Közlés

A közlés a bölcsődei testnevelésben a feladatok kiadásakor ritkábban, az óvodai testnevelés során gyakrabban használt módszer, amelyet elsorban a gimnasztikai gyakorlatok vezetésére alkalmazzák a pedagógusok, de kevesebbszer, mint a többi gyakorlatvezetési módszert. A ritkább alkalmazást az indokolja, hogy a gyermekek életkori sajátosságukból fakadóan, valamint e területen szerezett tapasztalataik hiányából nehezen tudják elképzelni az elmondottakat, s így helytelenül hajtják végre a feladatokat, mozgásformákat. Ha pedagógus mégis alkalmazza a közlést, akkor olyan feladatok esetében tegye ezt, amit már ismernek a gyerekek, illetve egyszerű végrehajtani őket. Ilyenkor a feladatok kiadásánál a közlés legyen lényegre törő, egyértelmű, felesleges információt ne tartalmazzon! A gimnasztikai gyakorlatvezetés során a gyakorlatokat pontos szaknyelvi kifejezésekkel, kijelentő módban közli a gyakorlatot vezető pedagógus, amely után indítja meg a végrehajtást. Pl. *„Kiinduló helyzet terpeszállás, tarkóra tartás. Első ütemre törzshajlítás előre, második ütemre karnyújtással talajérintés, harmadik ütemben tarkóra tartás, negyedik ütem kiinduló helyzet. Gyakorlat rajta 1,2,3,4.”*

A testnevelés órai közléstől annyiban tér el, hogy a nevelő többször magyarázattal is kiegészíti, előre figyelmeztetve a gyermekeket a feladat-végrehajtás során várható hibákra, s azok kiküszöbölésének módjára.

Utasítás

Az egyik leggyakrabban használt módszer. A pedagógus a munka folytonosságát, a foglalkozás intenzitását és a szervezés gyorsaságát biztosítja vele. Az utasítás a feladatok megindítására, elvégzésére felhívásként szolgál és ebből kifolyólag legyen észszerű, pontos, tömör és egyértelmű. A mozgások elindításakor figyelni kell, hogy, ha nem egyértelműek a feladatvégrehajtás körülményei, akkor arra is ki kell térni a vezénylés során. Az utasítást a hosszabb, ismeretlen gimnasztikai gyakorlatok esetében ajánlott alkalmazni, mivel a pedagógus ütemenként ismerteti a gyerekekkel a mozdulatot, ezzel segítve, hogy ne a gyakorlat megjegyzésével foglalkozzanak, hanem a pontos végrehajtással Az ütemek közti kivárás során a pedagógus meggyőződhet arról, hogy a gyerekek helyesen hajtják-e végre az adott ütemet, szükség esetén hibát javít, korrigál. A gyakorlatvezetés során a pedagógus felszólító módban közli a gyermekekkel az adott ütemet és minden ütem után rászámol az adott ütem számával.
Pl. *„Álljatok terpeszállásba, karotokat tegyétek tarkóra! Hajlítsátok a törzseteket előre, 1! Nyújtsátok ki a karotokat és érintsétek meg a talajt, 2! Emeljétek a karotokat tarkóra,3! Kiinduló helyzet, 4! „ „Folyamatosan rajta”.* Az utasításnál, mint ahogy a közlés esetében is, ha az ütemeknél hibát lát a tanár, akkor abban az ütemben javítsa ki.

Bemutatás

A bemutatás során a pedagógus bemutatja a gyakorlatot, majd utasítására a gyerekek felveszik a kiinduló helyzetet, s elkezdik a gyakorlat végrehajtását. A bölcsődében és az óvodában is a nevelő a bemutatást sokszor összeköti magyarázattal. A kritikus ütemnél akár megállítva a mozgást, hívja fel a gyerekek figyelmét a helyes végrehajtásra. A bemutatás alkalmával a pedagógusnak figyelni kell a pontos végrehajtásra, s ha magyarázattal köti össze, akkor a beszédhangok artikulálatlan kiejtése ne történjen meg. A nevelőnek a bemutatás során mindenki által jól látható helyen kell állnia és a gyakorlatot tükörképben kell mutatnia, mivel a gyermek a bemutató személyt utánozza le.

Bemutattatás

A bemutattatás alkalmával a pedagógus egy gyermek segítségével mutattatja be a gyakorlatot, azokat a szempontokat figyelembe véve, amelyeket megírtunk a bemutatásnál. A pedagógus a gyakorlatvezetés során a gyermeket utasítással irányítja. Ez a módszer alkalmat nyújt a gyermekek motivációjára, a többi gyermek számára példamutatásra, hogy ők is képesek a feladat végrehajtására.

Az 1-7 éves gyermekek testnevelése során a gimnasztikai gyakorlatvezetés végrehajtásakor az életkori sajátosságok figyelembe vétele miatt a közléssel illetve az utasítással egyidőben a bemutatást is alkalmazzuk. Az ilyen vegyes alkalmazás elősegíti, hogy a gyermek nem csak hallja, hanem látja is a feladatokat, ezáltal könnyebben hajtja végre a gyakorlatokat. A pedagógusnak figyelnie kell, hogy ne a gyakorlatelem végrehajtása közben beszéljen, hanem a két gyakorlatelem bemutatása között. A gyakorlatvezetés során a pedagógusnak figyelni kell arra, hogy az ütemezés tempóját mindig a gyakorlathoz, illetve a gyermekek előképzettségéhez igazítsa. A nehezebb, a nagyobb precízséget igénylő gyakorlatoknál lassabb, az egyszerűbbeknél gyorsabb ütemezést lehet alkalmazni. A heterogén csoportösszetételből fakadó differenciálás miatt gyakori a gyakorlatok ütemtartás nélküli vagy egyéni ütemben való végrehajtatása. A testnevelés foglalkozás gimnasztika gyakorlatvezetése során a gyakorlatok irányítása mellett a pedagógus folyamatosan mozogjon a gyermekek között, javítson hibát adjon segítséget, dicsérjen, buzdítson.

V.4.3. Foglalkoztatási formák az 1-7 éves gyermekek testnevelésében

A testnevelés foglalkozások céljait, feladatait megfelelő szervezett keretek között lehetséges megvalósítani. Ezeket a szervezeti kereteket hívjuk foglalkoztatási formáknak. Az 1-7 éves gyermekek számára alkalmazott testnevelés foglalkoztatási formák kiválasztásánál több szempontot szükséges figyelembe venni, többek között a mozgásanyag mennyiségét, jellegét, a rendelkezésre álló szereket, eszközöket, a csoport összetételét, a gyerekek előképzettségét, tudását, életkorát. A pedagógus csak megfelelő szakmai felkészültség birtokában képes adekvát módon megválasztani az adott feladathoz tartozó foglalkoztatási formát, amely a testnevelésben használatos foglalkoztatási formának egyszerűsített változata. Az alábbiakban a testnevelés szakirodalmában elfogadott, s leírt foglalkoztatási formákat nem a teljesség igényével tárgyaljuk.

1. Csoportfoglalkoztatás

A csoport minden tagja egy időben azonos mozgásanyaggal foglalkozik. Formái:
-*együttes csoportfoglalkoztatás* esetén a csoport egy időben, egy helyszínen ugyanazt a feladatot, gyakorlatot végzi. Az idő kihasználása szempontjából a leggazdaságosabb forma. Ilyenkor a pedagógus közvetlenül irányítja a gyerekeket, nincs várakozási idő, a munka ellenőrizhető, így a fegyelem jobban fenntartható. A foglalkoztatási forma megvalósítható vonal-, oszlop-, kör- és szétszórt alakzatban. Ilyenkor a nevelő szemben áll a gyerekekkel, folyamatosan mozog előttük és közöttük, de mindig úgy áll, hogy mindenkit lásson.

-*csoportonkénti csoportfoglalkoztatás* esetén a csoport két vagy több csoportja (bölcsődében maximum 2, óvodában akár 4 csoport is lehet) egy időben, ugyanazt a feladatot végzi. Ezt a foglalkoztatási formát a differenciálás megvalósítására javasolt alkalmazni, amikor a tudásszint vagy az életkor alapján történik a csoportalakítás. A feladat ugyanaz minden gyakorló helyen, de vagy a gyakorlatok ismétlésszámában vagy a végrehajtás minőségi szintjének meghatározásában differenciál a pedagógus. Pl.: Előre gurulóátfordulás gyakorlása. „A" csoport rézsút elhelyezett szőnyegen előre gurulóátfordulás érkezés ülésbe, „B" csoport rézsút elhelyezett szőnyegen előre gurulóátfordulás érkezés guggolásba.

Több gyermek egyidőben történő gyakorlása során ez a foglalkoztatási forma lehetőséget ad a gyakorlás intenzitásának növelésére, illetve a segítségadás és a hibajavítás hatékony megvalósítására. Hátránya, hogy ha a gyermekek több holtidőhöz jutnak, akkor nagyobb fegyelmezetlenség alakulhat ki. A holtidő csökkentésére célszerű kiegészítő feladatokat adni a gyermekeknek, amelyek lehetnek az adott feladat elsajátítását segítő rávezető gyakorlatok, előkészítő gyakorlatok, vagy egyszerűen csak valamely motoros képesség fejlesztését szolgáló gyakorlatok.

- *egyenkénti csoportfoglalkoztatás* esetén a gyermekek egymás mögött állva, egymás után hajtják végre a feladatokat. A pedagógusnak figyelnie kell a feladatok összeállításakor és a szerek, eszközök számának megválasztásakor arra, hogy a gyermekek kevés holtidővel rendelkezzenek, ugyanis a sok várakozás a fegyelmezetlenség kialakulását eredményezheti. Ennek a foglalkoztatási formának az alkalmazása nem gazdaságos, sok a holtidő, ellenben új, nehezebb mozgásforma tanulása során – elsősorban a bölcsődében - gyakran alkalmazott forma. Pl.: Padon járás oldalsó középtartással, a pad végén szőnyegen lévő karikába ugrás. Visszafelé nyusziugrás.

2. Csapatfoglalkoztatás

A csapatfoglalkoztatás során a csapat tagjai azonos időben, több helyszínen más és más feladatot hajtanak végre. Ez a leghatékonyabb gyakorlási forma, kevés a holtidő, rövid időn belül sokféle feladatot végre lehet hajtani, miközben a pedagógus aktívan segítséget tud nyújtani. A csapatfoglalkoztatás során a csapathoz tartozó gyerekek egyszerre hajtják végre a különböző feladatokat, egyszerre dolgoznak, gyakorolnak. A gyakorlatok végzése során a pedagógusnak úgy kell állni, hogy minden csapatot lásson, szükség esetén tudjon beavatkozni hibajavítással, segítségadással, esetleg fegyelmezéssel. A pedagógus mindig a sérülésveszélyt magában rejtő feladathoz legyen a legközelebb, de mindenkit lásson. A csapatfoglalkoztatást a bölcsődében ritkán vagy egyáltalán nem alkalmazzuk, az óvodában gyakrabban tervezik az

óvodapedagógusok. A csapatfoglalkoztatás alkalmazásával több féle mozgásformát lehet elsajátítani, gyakorolni. A foglalkozás intenzitása nagyobb, jobban terhelhetők a gyermekek, kevés a holtidő. Alkalmazásakor figyelembe kell venni a gyermekek előzetes tudását, fegyelmezettségét, életkori sajátosságukat. A pedagógus részéről nagyfokú szervezőkészséget, türelmet és intenzitást igényel. A szerző szeretné megjegyezni, hogy az első sikertelen alkalmazás (fegyelmezetlenség, nem megfelelő munka, stb.) következménye ne ennek a foglalkoztatási formának az elhagyása legyen. E foglalkoztatási forma rendszeres alkalmazása során a gyerekek megismerik a csapatfoglalkoztatás szabályait, elősegíti az önálló munkavégzést, fegyelemre nevel, erősíti az együttműködést, élvezetesebbé és eredményesebbé válik a különböző mozgásformák elsajátítása.

A bölcsődei testnevelés foglalkozásokon a foglalkoztatási formák közül a leggyakrabban az együttes csoportfoglalkoztatást illetve az egyenkénti csoportfoglalkoztatást alkalmazzák a kisgyermeknevelők, a gyermekek életkori sajátosságaiból adódóan. A 3 éves korosztály esetében néhány alkalommal alkalmazható a csoport illetve a csapatfoglalkoztatási forma is. Ebben az esetben nagy körültekintéssel kell eljárni, valamint számos feltételnek kell teljesülnie a sikeres megvalósításhoz. Ezek a feltételek a következők:

-a testnevelés foglalkozásokon a gyermekek fegyelmezett munkavégzése,

-a csapatoknak kiadott feladatokat ismerjék a gyerekek, s azokat minimum a jártasság szintjén sajátítsák el,

-a feladatok egyszerűek, alkalmazkodnak az életkori sajátosságokhoz és minimális a balesetveszély,

-a társ kisgyermeknevelővel legyen magas szintű az együttműködés.

Az óvodai testnevelés során már minden foglalkoztatási formát alkalmazhatják az óvodapedagógusok. Az új ismeretek elsajátításakor az együttes csoportfoglalkoztatást, a csoportonkénti csoportfoglalkoztatást, illetve a tevőleges segítségadást igénylő mozgáscselekvések oktatásánál a csapatfoglalkoztatást alkalmazhatjuk. A jártasság és a készségszint elsajátításakor a csoport illetve a csapatfoglalkoztatási forma alkalmazását kell előtérbe helyezni. A páros foglalkoztatási (párosgyakorlatok) forma a csoportonkénti csoportfoglalkoztatási forma egy, gyakran alkalmazott speciális fajtája. A csapat és csoport foglalkoztatási forma óvodai alkalmazásakor az alábbi szempontokra kell figyelni:

-a testnevelés foglalkozásokon a gyermekek fegyelmezetten dolgozzanak,

-a csapatoknak kiadott feladatokat ismerjék a gyerekek, s azokat minimum a jártasság szintjén sajátítsák el,

-a feladatok egyszerűek vagy kismértékben legyenek összetettek, alkalmazkodjanak az életkori sajátosságokhoz és minimális legyen a balesetveszély,
-teremtsen lehetőséget a differenciált végrehajtásra,
-a társ óvodapedagógussal magas szintű legyen az együttműködés.

VI. Az 1-7 éves korosztály testnevelésének mozgásrendszere

Az 1-7 éves gyermekek testnevelésének mozgásrendszerét több szempont alapján lehetne tárgyalni. Jelen könyvben Bucsyné (2010; 2017) gondolatmenetét elfogadva a testnevelés foglalkozások felépítésének megfelelően tárgyaljuk, bemelegítés (gimnasztika), főgyakorlatok és befejező rész (játékok) megvalósításával. Az 1-7 éves korosztály felöleli a bölcsődei és az óvodai életkori szakaszt, ezért a mozgásrendszer tárgyalásánál is az adott témát bölcsődei és óvodai részre bontva ismertetjük.

VI. 1. Bemelegítés (Gimnasztika: rendgyakorlatok, természetes gyakorlatok, határozott formájú gyakorlatok, mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal) gyakorlatai

A testnevelés foglalkozások bemelegítő részének célja a szervezet bemelegítése illetve előkészítése, felkészítése a főgyakorlatokban végzendő mozgásokra, a sérülések elkerülése. A kisgyermekkorban többször találkozhatunk azzal a szemlélettel, hogy a kisgyermekeknek nem kell bemelegíteni, hiszen mozgatórendszerük rugalmas. Ez téves felfogás. A kisgyermekek szervezetét is fel illetve elő kell készíteni a mozgások végrehajtására. A bemelegítés során a pulzus szám emelkedésével a szív- és keringési rendszert ráhangoljuk a fokozott terhelésre, a mozgatórendszer mobilizálásával, erősítésével a szervezetet készítjük fel a különböző mozgásformák biztonságos végrehajtására. A bemelegítés megvalósítására a gimnasztikai gyakorlatok felelnek meg a legjobban. Honfi (2019) gondolatmenetét elfogadva a gimnasztikai gyakorlatokat az alábbi négy egységben tárgyaljuk:

1. Rendgyakorlatok
2. Természetes gyakorlatok
3. Határozott gyakorlatok
4. Mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal.

VI.1.1. Rendgyakorlatok

A rendgyakorlatok nem fejtenek ki meghatározó hatást a motoros képességek fejlődésére, ellenben a foglalkozások lebonyolításában, a tanulási folyamat szervezésében hatékony segítséget nyújtanak és sok esetben szervezeti keretet adnak a feladatok végrehajtásához. A rendgyakorlatokat eszközként használjuk a testnevelésben, s a pontos, helyes végrehajtást ne azok gyakoroltatásával érjük el, hanem a rendszeres alkalmazás során végzett hibajavításokkal, segítségadásokkal. A bölcsődében és az óvodában csak annyi rendgyakorlatot alkalmazzunk, ami szükséges a foglalkozások megszervezéséhez, valamint azokat a rendgyakorlatokat

használjuk, amelyek célszerűek és segítik a szervezési feladatokat, az oktatás céljának megvalósítását. A pedagógus a kisgyermekek életkori sajátosságait figyelembe véve egyszerű alakzatokat, rendgyakorlatokat alkalmazzon, s elsősorban utasítást használjon a vezényszavak helyett. Pl.: „Helyezkedjetek el egysoros vonalban előttem!”

A rendgyakorlatok felosztásánál a teljes felosztást adjuk meg, de részletesebben csak a bölcsődében, óvodában alkalmazottakat tárgyaljuk.

Rendgyakorlatok felosztása:

-alakzatok, alakzatalakítás,

-menet és futás,

-fordulatok helyben,

-állások,

-köszöntés, jelentés,

-alakzatváltoztatások.

Alakzatok, alakzatalakítások

A kisgyermekek testnevelésében a rendgyakorlatok közül az alakzatokat használják a pedagógusok a leggyakrabban, amelyek lehetnek szétszórt, sor (vonal, oszlop), kör (félkör, arckör, hátkör, oldalkör, stb.) és egyéb alakzatok.

A *szétszórt alakzat* esetében a gyermekek rendezetlen helyzetben a pedagógus felé fordulva, egymástól olyan távolságra állnak, hogy ne zavarják egymást a mozgások végrehajtásában. A szétszórt alakzatot elsősorban a határozott gyakorlatok (szabadgyakorlatok, kéziszergyakorlatok) végzésekor alkalmazza a pedagógus, de játékok ismertetése, értékelések esetén is használható. Az alakzat gyakori alkalmazásának magyarázata, hogy jól illeszkedik a gyermekek életkori sajátosságából fakadó magatartásukhoz.

Sor alakzatban a gyermekek elhelyezkedhetnek vonal illetve oszlop alakzatban.

Vonal alakzatról akkor beszélünk, amikor a gyermekek egymás mellett helyezkednek el, a vállvonaluk egy képzeletbeli egyenest alkot. A vonal lehet egy, kettő, három, négy vagy több soros. A kisgyermekek esetében általában egy vagy kétsoros alakzatot alkalmaz a pedagógus, elsősorban a tevékenység megkezdésekor illetve csoportok alakításakor. A gyermekek között lévő távolság a térköz, a sorok közötti távolság a távköz.

Oszlop alakzat esetében a gyermekek egymás mögött állnak és mélységi tengelyük alkot egy képzeletbeli egyenest. Az oszlop alakzat lehet egyes, kettes, hármas, négyes, stb. oszlop. A kisgyermekek esetében az oszlop alakzatot általában a csapatok kialakításakor alkalmazzuk,

legtöbb esetben kettes oszlopot, de nagyobb létszám esetén a hármas illetve a négyes oszlop alakítása is célszerű.

A bölcsődében és az óvodában gyakori a *kör alakzat* használata is, főleg kislétszámú csoportok esetében, illetve ha a játék, vagy a feladat igényli. Ebben az esetben a gyermekek egymás mellett állva egy kört alkotnak, amely lehet arckör (a kör középpontja felé néz mindenki), hátkör (mindenki kifelé néz) illetve oldalkör (a bal vagy a jobb vállukkal fordulnak a kör középpontja felé).

Alakzatalakítás, amikor nem alakzatból alakít a pedagógus alakzatot.

Menet és futás

A menet és a futás a rendgyakorlatoknál a foglalkozások megkezdésekor illetve különböző helyszínekhez való vonuláskor alkalmazható. A tapsra, számolásra illetve mondókával végrehajtott menet a kisgyermekek esetében a ritmusképesség fejlesztésére jól használható. A bölcsődében és az óvodában az életkori sajátosságokat figyelembe véve inkább a mondókára végrehajtott menetet célszerű alkalmazni.

Fordulatok helyben

A testfordulatokat a különböző irányokba való fordulásra alkalmazza a pedagógus. A kisgyermekek esetében a 90^0-os fordulatok a használatosak. A fordulat irányát kiegészítjük valamilyen tárgy (támpont) megnevezésével. Pl. *„Balra át, az ajtó felé!”, „Jobbra át a padok felé!”*

Az állásokat, a köszöntést, a jelentést, az alakzatváltoztatásokat nem használja a bölcsődei illetve óvodai testnevelés, így ezeket nem tárgyaljuk részletesen.

VI.1.2. Természetes gyakorlatok

A természetes gyakorlatok olyan elemi mozgásminták, amelyeket a gyermekek spontán sajátítanak el, a test minden izomzatát igénybe veszik és a motoros képességek fejlesztésében, az alapvető mozgáskészségek kialakításában meghatározó szerepet játszanak, sok esetben előkészítő illetve rávezető gyakorlatként is szolgálják a mozgástanulást. A természetes gyakorlatok nem csak a bemelegítés mozgásrendszerében szerepelhetnek, hanem a főgyakorlatok, az atlétikai illetve a torna jellegű mozgások között is. Jelen fejezetben ebből kifolyólag a természetes gyakorlatokat csak a bemelegítés szempontjából tárgyaljuk az alábbi főbb csoportosításban.

Járások, futások

A járások, futások elengedhetetlen részét képezik a bemelegítésnek. A járások, majd a futások a keringésfokozás segítségével elősegítik a szervezet fokozatos hozzászoktatását a terheléshez. A bemelegítő járások közé tartozik a lábujjon, a sarkon járás, a gólya-, medve-, keresztező járás illetve járás különböző feladatokkal (Pl.: tapsra felugrás, tapsra fordulatok, stb.). A futással és a futásfeladatokkal a keringésfokozás segíthető elő. A leggyakrabban a futás mellett a sarokemeléssel, térdemeléssel futást alkalmazza a pedagógus, de többször lehet a futást összekapcsolni különböző feladatokkal. Pl.: jelre testhelyzet változtatások, irányváltások, futás közben karmozgások, stb..
A járásokat több esetben lehet alkalmazni a futások után (elsősorban a nagyobb terheléssel járó futó feladatok után) a szervezet lecsillapítására.

Ugrások

Az ugrások közül a bemelegítés során elsősorban a kisebb elugrásokat, páros lábon szökdeléseket, kisebb tárgyak átugrását lehet alkalmazni, amelyek a keringésfokozás mellett előkészítő gyakorlatként is funkcionálhatnak.

Emelések – hordások

A bölcsődében és az óvodában a gyermekek elsősorban eszközöket, sportszereket emelnek, hordanak. A társak hordása ebben az életkorban tilos! A hatékonyság növelése és a változatosság érdekében a járás-, futásgyakorlatokat össze lehet kötni labda, karika, babzsák és egyéb eszközök hordásával. A játékközpontúság elvét figyelembe véve a bemelegítés alkalmával is lehet a futójátékokat szerhordással kiegészíteni, pl.: labdák (babzsák, kiskarikák, stb.) áthordása egyik térfélről a másik térfélre. Az ilyen jellegű feladatnál fontos kritérium, hogy a csapatlétszámnál több legyen a labdák száma. Az értékelés alapja, hogy melyik csapat hordja át hamarabb a labdát.

Kúszások

A kúszás feladatokat a bemelegítésben a futások után a torna mozgásanyagának előkészítésére illetve preventív jelleggel elsősorban a vállöv és a gerincoszlop körüli izomzat erősítésére, mobilizálására lehet alkalmazni. A kúszásokat nem csak a földön lehet megvalósítani, hanem a padokon, zsámolyokon is.

Egyensúlygyakorlatok

Az egyensúlygyakorlatokat a járások, néha a futások közben lehet alkalmazni az egyensúlyérzék fejlesztésén kívül a járás és futás feladatok színesítésére. Eszközként használhatók a földre rajzolt (ragasztott) vonalak, tornapadok, fordított tornapadok, zsámolyok, bosu labdák, egyensúlyozó párnák, stb..

VI.1.3. Határozott formájú gyakorlatok

A határozott formájú gyakorlatokat hívjuk a hétköznapi életben „gimnasztiká”-nak, amely az előzőekben leírtak alapján komoly szűkítése a fogalomnak. A határozott formájú gyakorlatok, másnéven szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok meghatározott normához, formához, kivitelhez kötöttek és a szakmai köztudat által elfogadott, elvárt forma alapján valósulnak meg. A mozgás valamennyi fázisa, kivitelezése meghatározott és adott formai követelmények betartása alapján történik. (Honfi, 2019)

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok célja az emberi test mozgásrendszerének alapvető képzése, a szervek, szervrendszerek (csont- és ízületi rendszerek, izomrendszer, szív-és keringés, a légzés szervrendszere stb.) fejlődésének, a biomechanikailag helyes testtartás kialakításának elősegítése, a szervezet felkészítése a különböző mozgásformák minél gazdaságosabb, magasabb szintű elsajátítására, végrehajtására.

A határozott formájú gyakorlatok részletes tárgyalásától jelen könyvben eltekintünk, s az itt nem tárgyalt területek elsajátítására javasoljuk Honfi László 2017-ben megjelent Gimnasztika online könyvét,[2] valamint a 2019-ben megjelent hasonló elnevezésű, javított változatú papír alapú könyvét. Továbbá javasoljuk Bucsy Gellértné Gimnasztika multimédia tananyag az óvodában elektronikus tananyag elsajátítását[3].

A következőkben a határozott formájú gyakorlatok bölcsődei és óvodai testnevelés számára alkalmazható ismereteit tárgyaljuk, szükség szerint kitérve a bölcsődei illetve az óvodai sajátosságokra.

---

[2] http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi%20Laszlo%20-%20Gimnasztika/Gimnasztika.pdf

[3] https://moodle.uni-sopron.hu/mod/resource/view.php?id=156)

VI.1.3.1. A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok felosztása

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat az alábbi csoportokra bonthatjuk:

-szabadgyakorlatok,

-(társas)párosgyakorlatok,

-kéziszergyakorlatok (babzsák, labda, bot, karika, ugrókötél, stb.),

-szergyakorlatok (pad illetve bordásfalgyakorlatok).

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok minden csoportját több szempont alapján lehet rendszerezni, ezek egyike ***az izomhatás alapján*** történő megkülönböztetés. Ennek megfelelően beszélhetünk nyújtó hatású, erősítő hatású és ernyesztő hatású gyakorlatokról.

-*A nyújtó hatású gyakorlatok* azok a gyakorlatok, amelyek végrehajtása során az agonista izmok megnyúlnak, az antagonista izmok összehúzódnak, a mozgás, mozdulat végrehajtása az ízületi mozgáshatárig terjed, aminek következtében az izmok hossza megnő. Leegyszerűsítve azt is mondhatjuk, hogy az izmok eredési és tapadási pontjai (ízületi felszínek) távolodnak egymástól. Az izmokra, ízületekre ható külső vagy belső erők hatására jön létre a nyújtó hatás. A nyújtó hatás lehet statikus és dinamikus valamint aktív és passzív.

Statikus nyújtó hatású gyakorlatnak nevezzük azt a gyakorlatot, amikor egy vagy több izomcsoportot mozgás nélkül egy statikus helyzetben, több másodpercen keresztül, a mozgáshatárig megnyújtott helyzetben megtartunk.

A dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok esetében az érintett izomcsoportot csak egy pillanatra nyújtjuk meg mozgáshatárig, lassú, közepes vagy gyors mozgásvégrehajtással.

Aktív nyújtó hatású gyakorlat végrehajtásakor az agonista izomcsoportok erejének illetve a legyőző erőkifejtésnek köszönhetően érjük el a mozgáshatárig történő nyújtást.

A passzív nyújtó hatású gyakorlatok estében az érintett ízület szempontjából az izomcsoport nyújtása külső erő felhasználásával megy végbe a mozgáshatárig.

Az ilyen izomhatású gyakorlatok hozzájárulnak az ízületi mozgáshatárok növeléséhez, így alapját képezik az ízületi mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztésének. (Honfi, 2019)

- *Az erősítő hatású gyakorlatok* azok a gyakorlatok, amelyek végrehajtása során az izom megfeszül (az izom hossza nem változik, a tapadási pontok távolsága nem változik) vagy az izom hossza megrövidül (a tapadási pontok, az ízületeket alkotó ízületi felszínek közelítenek egymáshoz) és ellenállást győz le. Ez az ellenállás lehet a gravitáció, a test súlya, bármely eszköz, vagy egy társ által kifejtett erő.

Az erősítő hatás lehet statikus és dinamikus. Statikus erősítő hatás keletkezésekor az izom statikus erőkifejtése révén egyensúlyban van a külső erővel (ellenállással), így nem tud, vagy nem akar létrehozni mozgást.

Dinamikus erősítő hatás során az izom erőkifejtése elmozdulást hoz létre. Az ízületet alkotó ízületi felszínek közelednek egymáshoz, a mozgásban résztvevő izmok hossza változik, megrövidül, és a gravitáció ellen folyik a munka (Honfi, 2019).

-*Az ernyesztő hatású gyakorlatok* közé soroljuk a kéz- és lábrázásokat, amelyek hatására az izmok ellazulnak, kikapcsolódnak az izommunkából.

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat osztályozhatjuk a testrészek alapján is, ennek megfelelően megkülönböztetünk:

-nyakgyakorlatokat,
-kargyakorlatokat,
-törzsgyakorlatokat (has-, hát-, oldalgyakorlatokat),
-lábgyakorlatokat.

A ***nyakgyakorlatok*** a nyaki gerincszakaszon, a nyak izmainak segítségével végbemenő mozgások.

Nyújtó hatású nyakgyakorlatok:

-nyakhajlítás előre, hátra,
-nyakhajlítás balra, jobbra,
-fejfordítás balra, jobbra,
-fejkörzés.

A nyaki gerinc védelme érdekében kerülni kell a túlzott hátrahajlítást. Ennek megfelelően, ha nem szükséges a későbbi mozgásvégrehajtáshoz, akkor kerülni kell a nyak hátra hajlítását, a teljes nyakkörzést. Ezt kiváltandó alkalmazható a negyed nyakkörzés balra illetve jobbra gyakorlat.

Erősítő hatású nyakgyakorlatok:

Ezeket a gyakorlatokat az 1-7 éves korosztály testnevelésében nem alkalmazzuk, így itt nem is tárgyaljuk.

A ***kargyakorlatok*** a felső végtag ízületeiben a vállöv és a felső végtag izomzatának működése révén végbemenő mozgások, mozdulatok.

Nyújtó hatású kargyakorlatok:

-ujj- és csuklógyakorlatok (ujjak nyitása-zárása, csukló hajlítása-feszítése, csukló körzések)
-karlendítések (Pl.: magastartásba, oldalsó középtartásba, stb.)
-kar- és könyökhúzások (Pl.: karhúzás magastartásban, könyökhúzás mellső középtartásban),
-karkörzések (Pl.: karkörzés előre-hátra, malomkörzés előre-hátra)

Erősítő hatású kargyakorlatok

-ujj- és kézgyakorlatok (sportágspecifikus mozgások, bölcsődében, óvodában nem alkalmazzuk),
-karemelések és leengedések (lassú tempójú, 2, 3 vagy több ütemen keresztül végzett emelések, leengedések, Pl.: karemelés magastartásba 2 ütemen keresztül)
-karfordítások és forgatások,
-tölcsérkörzések,
-karlebegtetés,
-karhajlítások és nyújtások (állásban, fekvőtámaszban, függésben és támaszban).

A ***törzsgyakorlatok*** a gerinc ízülteiben, a csípőízületben a törzs felületes és mély izomzatának működése révén végbemenő mozgások, mozdulatok.

Hasgyakorlatok

Nyújtó hatású hasgyakorlatok:

-törzshajlítások hátra állásban, térdelésben, ülésben,
-törzsfordításban végzett törzshajlítás hátra állásban, térdelésben, ülésben,
-passzív törzshajlítás hátra (hason fekvésben).

Erősítő hatású hasgyakorlatok:

-hanyatt fekvésből törzsemelés ülésbe,
-ülésből törzsleengedés hanyatt fekvésbe, dőlések hátra,
-mellső fekvőtámasz (statikus),

-ülésben, hanyatt fekvésben és függésben végzett lábmozgások előre (has- és csípőgyakorlat).

Hátgyakorlatok

Nyújtó hatású hátgyakorlatok:

-törzshajlítás előre állásban, ülésben,
-törzsfordításban hajlítás előre.

Erősítő hatású hátgyakorlatok:

-törzsdöntés előre,
-hason fekvésben törzsemelés,
-hason fekvésben, függésben végzett lábmozgások hátra,
-hátsó fekvőtámasz (statikus),
-hanyatt fekvésben mellkasemelés,
-egyéb törzsfeszítő gyakorlatok.

Oldalgyakorlatok

Nyújtó hatású oldalgyakorlatok:

-törzshajlítások balra, jobbra,
-törzsfordítások balra, jobbra.

Erősítő hatású oldalgyakorlatok:

-oldalfekvésben törzshajlítás oldalra,
-oldalfekvésben és függésben lábemelések oldalra,
-oldalsó fekvőtámaszban végzett csípőemelés és leengedés,
-oldalsó fekvőtámasz (statikus).

A törzsgyakorlatok esetében a gerinc védelme érdekében a végrehajtás során kerülni kell a törzs fokozott hátrahajlítását, illetve azt, hogy a hátrahajlítás csak az ágyéki gerincszakaszon menjen végbe. Helytelen a törzshajlítás végrehajtása során a fej fokozott hátrahajlítása is. A fej nem lehet a váll vonalánál hátrébb. A törzs előre döntésekor a térdet enyhén hajlítani kell, szintén a gerinc terhelésének csökkentése miatt.

A ***lábgyakorlatok*** az alsó végtag ízületeiben és annak izomzatának működése eredményeként létrejövő mozgások és mozdulatok.

Nyújtó hatású lábgyakorlat:

-láblendítések,

-láb- és térdhúzások,

-lábkörzések,

-lábujj- és bokagyakorlatok: ujjmozgások, bokahajlítások és körzések.

Erősítő hatású lábgyakorlatok:

-térdhajlítások, nyújtások,

-szökdelések, felugrások,

-állásból lábujjra, sarokra, külső talpélre, emelkedés, majd ereszkedés,

-járások lábujjon, sarkon, külső talpélen.

A határozott formájú gyakorlatokat szerkezetük szerint feloszthatjuk egyszerű és összetett gyakorlatokra.

Egyszerű gyakorlatról akkor beszélünk, amikor a gyakorlat csak egy bizonyos izomcsoportra fejti ki hatását, egy testrész vesz részt a mozgásban. Pl.:

-kargyakorlatok: karkörzés előre,

-törzsgyakorlatok: törzshajlítás előre,

-lábgyakorlatok: szökdelés helyben 3x.

Összetett gyakorlatról akkor beszélünk, amikor a gyakorlat több izomcsoportra hat, több testrész vesz részt a gyakorlat végzésében. Pl.:

-kar- és törzsgyakorlatok: 1-2. ütem: karkörzés előre 2x, 3-4. ütem: törzshajlítás előre 2x talajérintéssel.,

-kar- és lábgyakorlatok: szökdelés helyben karkörzéssel előre,

-törzs- és lábgyakorlat: 1-2. ütem: rugózás guggolótámaszban 2x, 3-4. ütem: ugrás terpeszállásba, törzshajlítás előre 2x.,

-kar-, törzs- és lábgyakorlatok: 1-2. ütem: karkörzés előre 2x térdrugózással, 3-4. ütem: ugrás terpeszállásba, törzshajlítás előre 2x talajérintéssel,

-összetett törzsgyakorlat: törzshajlításban fordítások.

A bölcsődében elsősorban az egyszerű gyakorlatokat célszerű alkalmazni és az egyszerűbb összetett gyakorlatokat, az óvodában már bátrabban lehet alkalmazni az összetett gyakorlatokat is.

VI.1.3.2. A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok szaknyelve, leírása

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok szaknyelve segítséget nyújt a testneveléssel foglakozó szakemberek számára, hogy egységesen, mindenki számára érthetően írják le a különböző mozgásokat, mozdulatokat. Honfi (2017) szerint a szakma három alapelvet határoz meg, az egységesség elvét, a legjellemzőbb sajátosság elvét és a gimnasztikai gyakorlatok leírásának, közlésének elvét.

Egységesség elve alapján minden testhelyzetnek, minden mozgásnak egységes elnevezése van, amelyet minden testneveléssel, sporttal foglalkozó szakember ugyanúgy használ, ami segítséget nyújt a félreértések kizárásához és a pontos végrehajtáshoz.

A *legjellemzőbb sajátosság elvének* alkalmazása azt jelenti, hogy a mozgások megnevezésénél nem szükséges annak összes tulajdonságát, jellemzőjét felsorolni, hanem a legjellemzőbb mozdulatokat illetve a különbségeket. Pl. A test és a végtagok útirányát nem szükséges megadni, ha azt a legrövidebb úton hajtjuk végre, de ha ettől eltér, akkor meg kell határozni az eltérő útvonalat. (karlendítés magastartásba oldalsó középtartáson keresztül). Mindkét karral vagy mindkét lábbal végrehajtott mozgásoknál nem szükséges a többes szám használata (karlendítés magastartásba, ülésben lábemelés), ellenben ha csak az egyik végtaggal végezzük a mozgást, akkor azt a végtagot kell megnevezni, amelyikkel a gyakorlatot végrehajtjuk (jobb lábemelés, bal karkörzés). A gyakorlatok meghatározásában az egyértelmű, magától értetődő sajátosságokat nem kell megnevezni. Pl. A karkörzés esetén nem határozzuk meg, hogy nyújtott karral kell végrehajtani.

A gimnasztikai gyakorlatok leírásának, közlésének elve a gyakorlatok pontos, érthető közléséhez ad segítséget, két formában. A szakleírás a szöveges forma, a rajzírás a gyorsabb, szemléletesebb leírást szolgálja.

Szaknyelv, szakleírás

A gyakorlatok szakleírása meghatározott sorrendet követ. A gyakorlat leírását a gyakorlat izomhatásának meghatározásával kell kezdeni. Pl. Nyújtó hatású kar- és erősítő hatású törzsgyakorlat.

A következő lépés a kiinduló helyzet meghatározása, amelynek pontosan meg kell határoznia a testhelyzetet. Pl. Terpeszállás, magastartás.

A mozgásütemek leírásakor a test, testrész mozgásának leírását a következő szempontok alapján kell végrehajtani:

-megnevezzük a test és a testrészek mozgását (pl. törzshajlítás),

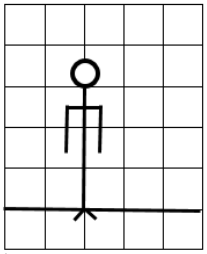
-meghatározzuk a mozgás irányát (pl. törzshajlítás előre),
-megadjuk a mozgás nagyságát, kiterjedését, mennyiségét, utánmozgások számát (pl. törzshajlítás kétszer előre),
-szükség esetén meg kell nevezni a mozgás befejező helyzetét,
-jelölni kell a mozgásütem megismétlését, a gyakorlat ellenkező irányba történő végrehajtását,
-a gyakorlatleírásnál a honnan – hogyan - hova sorrendben kell gondolkodni.
A gyakorlatelemek leírásakor a hangsúlyos elemet írjuk le először, majd „-val”,”-vel” raggal írjuk a másik gyakorlatelemet (általában ezek végtagok). Pl. ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba. Ha plusz elemek is szerepelnek a mozgásban, akkor azt „és” szóval kötjük össze a leírással. Pl. ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba és taps a fej felett. Az ütemek leírását mindig pontosvesszővel fejezzük be, s a gyakorlat lezárásakor pontot használunk.
Pl. Nyújtó hatású kar- és törzsgyakorlat, erősítő hatású törzsgyakorlat
K.h.: Terpeszállás, kar magastartásban;
1-2. ütem: Karkörzés kétszer előre;
3-4. ütem: Törzshajlítás kétszer előre talajérintéssel;
5-6. ütem: Törzsemelés, karkörzés hátra kétszer;
7-8. ütem: Karlendítés magastartásba karhúzással hátra kétszer.
A kéziszergyakorlatok leírásakor a karmozgás helyett a kéziszer mozgását kell leírni. Pl.: babzsák lendítés magastartásba. Az egyéb szergyakorlatok esetében meg kell határozni a test szerhez viszonyított helyzetét. Pl.: bordásfal esetén: terpeszállás szemben a bordásfallal; pad esetén a fésűfog szerű elhelyezkedésnél nem bal illetve jobb oldalt mondunk, hanem a padhoz viszonyítunk, fordítsátok a törzseteket a pad felé!.

Rajzírás

A gimnasztikai gyakorlatok rajzírással történő leírása, rajzolása egyszerűbbé, szemléletesebbé teszi a gyakorlatok rögzítését. A rajzírás a testnevelést, sportot oktatók közös nyelve, amelyet mindenki megért tudástól függetlenül. A zenészek kottából dolgoznak, zenélnek, a testnevelők a rajzírásból vezetik le a gyakorlatokat. A rajzírás ismerete megkönnyíti szakmai anyagok gyűjtését és cseréjét, a gyakorlatok vizuális megjelenítése áthidalhatja a szaknyelvi, vagy akár idegen nyelvi ismeretek hiányából fakadó nehézségeket (Metzing, 2010).
A szaknyelv (szakleírás) és rajzírás kiegészítik egymást. A rajzírás segítséget nyújt a szaknyelv, a szakleírás egyértelmű megértéséhez, továbbá hozzásegít nagy mennyiségű gyakorlat gyors, érthető lejegyzéséhez. A rajzírást elsősorban a gimnasztikai gyakorlatok esetében alkalmazzuk, de sok esetben használjuk a főgyakorlatok leírásához is a szemléletesség érdekében.

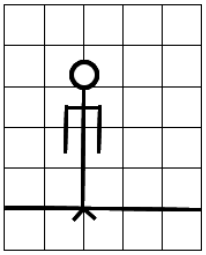
A gyakorlatok rajzírását (Honfi (2019) útmutatását elfogadva) mindig a talajvonal meghúzásával kell kezdeni olyan hosszan, hogy az egész gyakorlat ráférjen. A talajvonalon ábrázolhatunk állást, guggolást, térdelést, támaszhelyzetet, ülést, fekvést. A talajvonal alá és fölé is lehet rajzolni. A talajvonal alatt lévő vonalak (testrészek) a valóságban a talajon helyezkednek el, a talajvonal feletti vonalak (testrészek) a levegőben. A test arányos ábrázolásához a négyzetrácsos hátteret kell alkalmazni. A gyakorlatok leírásakor mindig a mozdulatok kiinduló- és a véghelyzetét kell lerajzolni a végrehajtás sorrendjében. A helyes ábrázoláshoz birtokolni kell az arányos testábrázolás kritériumait.

A test 3 négyzetrács hosszú és ehhez kapcsolódik a fél négyzetrácsban ábrázolt fej. A törzs és a nyak együtt 1,25 négyzetrács, a láb 1,75 négyzetrács, a kar 1,25 négyzetrács hosszúságú.(4. ábra)

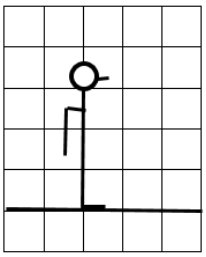


4. ábra A test arányai

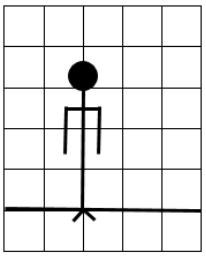
A testet elölnézetből, oldalnézetből és hátulnézetből ábrázoljuk olyan módon, ahogy a 5 - 7. ábra mutatja.



5.ábra Elölnézet

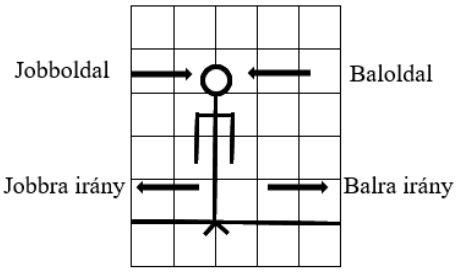


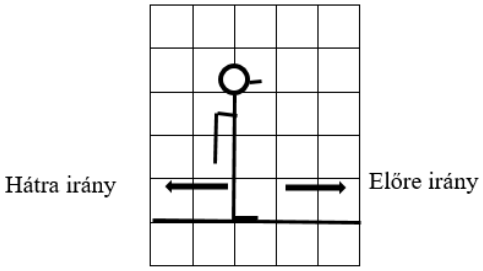
6. ábra Oldalnézet



7. ábra Hátulnézet

A szemben ábrázoláskor test baloldala a rajzoló jobb oldalának felel meg, a balra irány a rajzolónak a jobbra irány. (8. ábra) Az előre illetve a hátra irányoknál a testet úgy ábrázoljuk oldalról, hogy az a rajzoló szemszögéből jobbra nézzen és ezek után egyértelmű az előre és a hátra irány. (9. ábra)

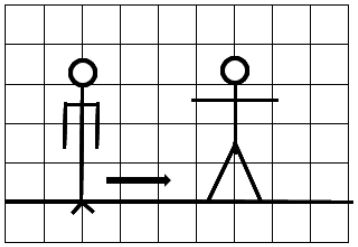


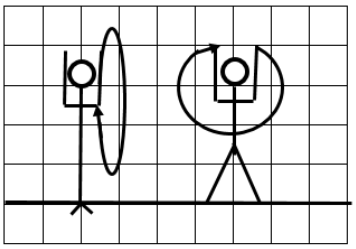


8.ábra: Oldalak, irányok 9. ábra: Irányok

A rajzokon túl, a gyakorlatok pontos értelmezéséhez ad segítséget a rajzírás jelrendszere. A jeleket akkor alkalmazzuk, ha a rajzból nem látható egyértelműen a gyakorlat végrehajtási módja.

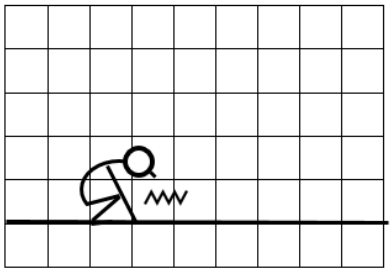
A nyíl, ha egyenes vonallal ábrázoljuk, akkor a mozgás irányát jelöli (10. ábra), ha az nem derül ki a rajzból. A jelzést abban az esetben is alkalmazzuk, amikor alap- vagy szögállásból terpeszállásba nem ugrással, hanem lépéssel jutunk el. A szaggatott vonalú nyíl a szer önálló útját jelöli. A köríves nyíl a körzések irányát jelöli.(11.ábra)

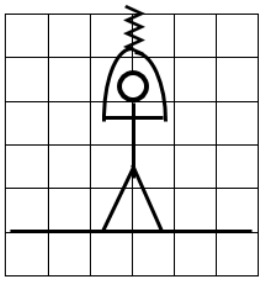




10.ábra: Lépés balra terpeszállásba 11.ábra: Bal karkörzés előre, karkörzés balra

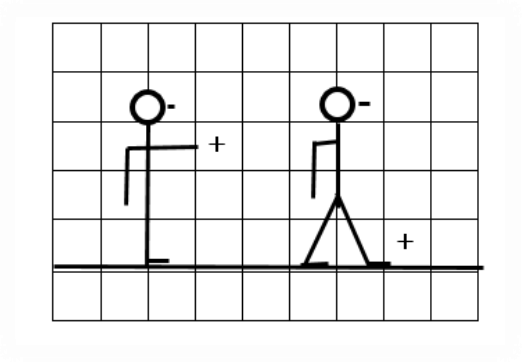
A rugózás jelölésére a vízszintes cikk-cakk vonalat használjuk a rugózást végző testrész mellé rajzolva. (12. ábra) A tapsot illetve a bokázást a testrész fölé rajzolt függőleges cikk-cakk vonal rajzolásával ábrázoljuk. (13.ábra)



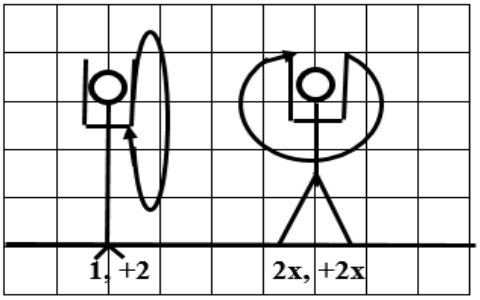


12. ábra: Térdrugózás guggolótámaszban 13. ábra: Kar magastartásban, taps a fej fölött

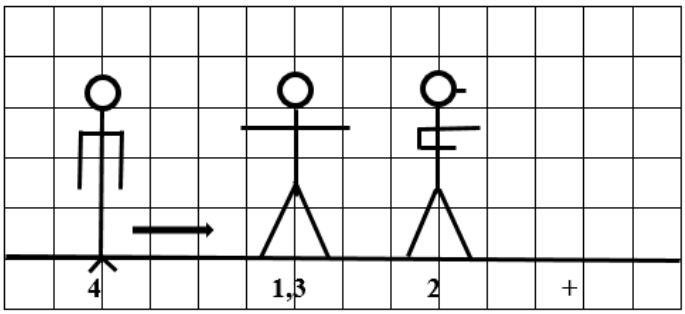
Az összeadás (plusz) jel (+) több jelentéssel bír. A pontosítás érdekében, amikor nem egyértelmű a testrészek helyzete, akkor a talajvonal felett a végtag mellett a jobb végtagot jelöljük a plusz jellel. (14.ábra) A talajvonal alatt az ütemszám előtt alkalmazva az ütemszám felett ábrázolt mozdulat ellentétes oldali végrehajtását jelzi. (15.ábra) A talajvonal alatt, a gyakorlat végén szereplő pluszjel az egész gyakorlat ellentétes oldali illetve irányú végrehajtását jelenti. (16.ábra).



14. ábra
Szögállás jobb kar mellső középtartásban, bal kar mélytartásban; Jobb haránt terpeszállás.



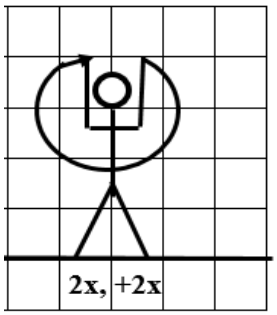
15. ábra
1.ü.:Szögállás kar magastartásban, bal karkörzés előre;
2.ü.: mint első ütem ellenkezőleg vagy karkörzés hátra;
1-2.ü.: Karkörzés kétszer balra;
3-4.ü.: Mint 1-2.ütem ellenkezőleg vagy karkörzés kétszer jobbra.



16. ábra

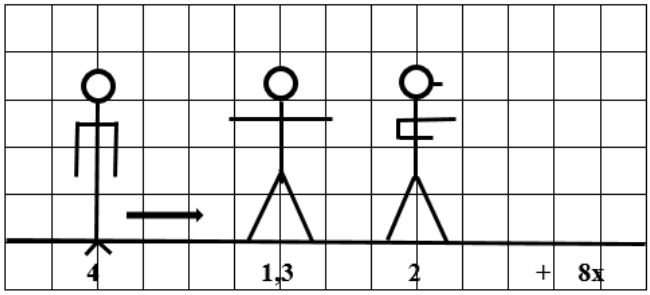
Kh.: Alapállás;
1.ütem: Lépés balra terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
2.ütem: Törzsfordítás balra karlendítéssel baloldalsó középtartásba;
3. ütem: Mint 1.ütem;
4.ütem: Mint Kh.;
5-8.ütem: Mint 1-4.ütem ellenkezőleg.

A szorzás (X) jellel a talajvonal alatt, az ütemszám mögött az utánmozgások, a rugózások ismétlésszámát jelöljük. (17.ábra)



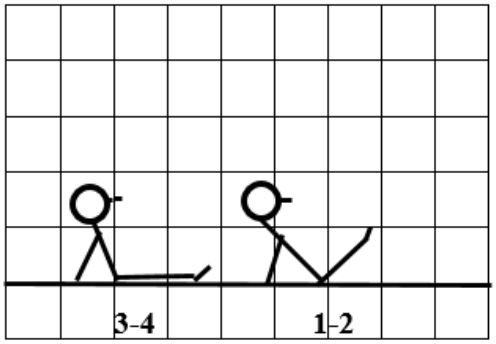
17. ábra Karkörzés kétszer balra, karkörzés kétszer jobbra

A szorzás jel a talajvonal alatt, a gyakorlat végén az egész gyakorlat megismétlésének az ismétlésszámát jelenti. (18.ábra)



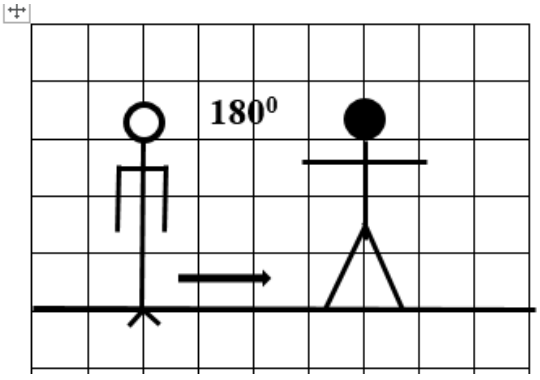
18. ábra: A gyakorlatot 8-szor kell végrehajtani

A talajvonal alatti szám (4.) az ütemszámot jelenti. Amennyiben a számokat kötőjellel (1-2.) kötjük össze, akkor az azt jelenti, hogy a mozgást hány ütemen keresztül kell végrehajtani. (19.ábra)



19. ábra: Lábemelés két ütemen keresztül, lábleengedés két ütemen keresztül

A talajvonal feletti szám a testfordulat balra mértékét jelzi. Ezek a számok 45 –tel osztható számok. (20.ábra)



20. ábra: Lépés balra 180^0 –os fordulattal terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba

A rajzírás végrehajtásának az egységesség megtartásáért betartandó szabályai vannak, amelyet az alábbiakban összefoglalva írunk le.

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok rajzírását a talajvonal meghúzásával kezdjük, majd lerajzoljuk a gyakorlat kiindulóhelyzetét, ami lehet állás, terpeszállás, guggolás, térdelés, támasz, kartartás, stb.. A gyakorlat első rajza mindig a kiindulóhelyzetet jelenti, s az első ütem nem egyezhet meg azzal, egy-két kivétellel, pl. Kh.: guggolótámasz; 1-3.ü.: rugózás 3x guggolótámaszban; 4.ü.: ugrás fekvőtámaszba. A továbbiakban a gyakorlat mozdulatainak kiinduló- és véghelyzeteit rajzoljuk le a legmegfelelőbb nézetet választva, ezzel elősegítve a szemléletes, egyértelmű olvasást. A gyakorlatok mozdulatait mindig az első rajztól balról jobbra haladva rajzoljuk a talajvonal megszakítása nélkül. Az első ütemszámot a második rajz (testhelyzet) alá írjuk, s a továbbiakban a testhelyzetek, mozdulatok, mozgások sorrendjét sorszámozzuk, nem az ábrázolt testhelyzeteket. Ha egy mozdulat ismétlődik (Pl.: kiindulóhelyzet), s már lerajzoltuk, akkor azt nem kell újra lerajzolni, hanem a már meglévő rajz alatt lévő ütemszám mellé vesszőt írunk és mellé írjuk a másik ütemszámot is. A kiindulóhelyzet ismétlésekor az első ábra alá írjuk az ütemszámot. Az előzőekben leírtakat jól lehet látni a 18. ábrán.

Az ellentétes oldalra, vagy ellentétes végtaggal végrehajtott gyakorlatot nem kell újra lerajzolni, hanem a gyakorlat azon ábrája után, amellyel a mozdulat ellentétes a talajt jelző vonal alatt, az ellentétes mozdulat ütemszáma elé „+” jelet írunk. Lásd 15. ábra. Amennyiben a teljes gyakorlatot hajtjuk ellentétesen végre, abban az esetben sem kell ellentétesen lerajzolni a gyakorlatrészt, hanem a talajvonal alatt a gyakorlat végén írunk egy „+” jelet.

Egy ütem egymás után történő többszöri végrehajtását a talajvonal alatt jelöljük „x” jellel. (17.ábra)

Egy egész gyakorlat egymás után történő többszöri ismétlése esetén a talajvonal végén, a vonal alatt tüntetjük fel az ismétlésszámot (4×, 6× stb.).

A kéziszer és szergyakorlatok rajzírása alapvetően megegyezik a szabadgyakorlatok rajzírásával, de mindig utalni kell a kéziszerre illetve a szerre. A rajzolás során egyértelműen, felismerhetően kell rajzolni a szereket.

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok rajzírása során statikus és dinamikus (mozgásos) gyakorlatelemeket ábrázolunk. Ezen gyakorlatelemeknek a rajzírásától eltekintünk, ugyanis több, általunk kiválónak tartott szakirodalom (Honfi, 2019; Bucsyné, 2017) is részletesen foglalkozik a témával. Jelen sorokban csak felsoroljuk azokat a gyakorlatelemeket, amelyek a bölcsődei és az óvodai testnevelés szempontjából meghatározóak. A felsorolásnál Honfi (2019) felosztásából indulunk ki.

Tartásos gyakorlatelemek

Kartartások

Nyújtott kartartások:

− mélytartás, a kar a test két oldalán befelé forduló tenyérrel, alapállásban a kar mindig mélytartásban van,

− mellső középtartás, a kar a test előtt, vízszintesen, vállszélességben helyezkedik el, a két tenyér egymás felé néz,

− oldalsó középtartás, kar a test síkjában, oldalt, a váll magasságában, a váll meghosszabbításában, a test két oldalán van, a tenyér lefelé néz,

− magastartás, párhuzamos karok vállszélességben, függőlegesen felfelé mutatnak, a test oldalsíkjának meghosszabbításában, a tenyerek egymásfelé néznek,

− rézsútos tartások, a karok 45^0 szögben helyezkednek el az alapkartartásokhoz képest:

  − hátsó rézsútos mélytartás, a mélytartás a test mögött van,

  − mellső rézsútos mélytartás, a kar a test előtt a mélytartás és a mellső középtartás között helyezkedik el 45^0 szögben,

  − mellső rézsútos magastartás, a kar a test előtt a magastartás és a mellső középtartás között helyezkedik el 45^0 szögben,

  − oldalsó rézsútos mélytartás, a kar a test oldalán a mélytartás és az oldalsó középtartás között helyezkedik el 45^0 szögben,

− oldalsó rézsútos magastartás, a kar a test előtt a magastartás és az oldalsó középtartás között helyezkedik el 45^0 szögben,

− mellső oldalsó rézsútos középtartás, a két kar mellső közép- és oldalsó középtartás között 45^0 szögben, vízszintes helyzetben van,

− mellső oldalsó rézsútos mélytartás, a kar az oldalsó rézsútos mélytartás és a mellső rézsútos mélytartás között 45^0 szögben helyezkedik el, elől – oldalt – fent,

− mellső oldalsó rézsútos magastartás, a kar az oldalsó rézsutos magastartás és a mellső rézsutos magastartás között 45^0 szögben helyezkedik el, elől – oldalt – fent.

Hajlított kartartások:

− csípőretartás, a kéz a csípőn van,

− mellheztartás, a kar hajlítva a mell előtt van vízszintesen, tenyerek lefelé néznek,

− vállhoztartás, a kar hajlítva van könyökben, az alkar függőleges és a tenyér közelít a vállhoz,

− vállratartás, a kar hajlítva van könyökben, a felkar közelít a vízszinteshez, az ujjak enyhén érintik a vállat,

− tarkóratartás, a kar hajlított a tenyerek a nyakon támaszkodnak, ujjfűzéssel is végrehajtható,

− derékszögtartás, a karok derékszögben hajlítottak, a felkar vízszintes az alkar felfelé néz,

− ívestartások, a karok enyhén hajlítottak, ívet mintáznak.

Egyéb kartartások:

− vegyes kartartások, azok a kartartások, ahol a karok nem szimmetrikusan helyezkednek el, mint pl.: jobb kar magastartásban, bal kar oldalsó középtartásban,

− bal (jobb) oldalsó középtartás, gyakran alkalmazott vegyes kartartás, a bal kar oldalsó középtartásban van és a jobb kar a mellkas előtt vízszintesen helyezkedik el, a jobb oldalsó középtartás esetén a jobb kar van oldalsó középtartásban és a bal kar van a test előtt,

− „S” tartás, a karok enyhén hajlítottak, ívet mintáznak, az egyik kar magastartásban, a másik a test mögött mélytartásban helyezkedik el,

− csukló- és karkeresztezések.

Állások

− alapállás, a törzs egyenes, a sarok összeér, a lábfejek elől egy lábfejnyire nyitottak, a kar mélytartásban van,

− pihenjállás, alapállásban az egyik térd enyhén hajlított,

− zártállás, alapállásban a lábbelső élei összeérnek,

− lábujjállás, a lábujjakon, a láb első felén van a testsúly a sarok minél magasabbra emelése után,
− sarokállás, a testsúly a sarkon van, a lábfejet fel kell emelni minél magasabbra,
− hajlított állás, a térd hajlítva van alapállásban, a hajlításban derékszöget zár be a comb és a lábszár,
− guggolóállás, hajlított állásban maximálisan hajlított a térd, a sarkon ülünk,
− szögállás, olyan alapállás, amelyben a kar nem mélytartásban van pl.: a szögállás magastartás és a szögállás oldalsó középtartás gyakran alkalmazott állás a gyakorlatok kiinduló helyzeteinél,
− terpeszállás, a lábak oldalsíkban nyitottak legalább vállszélességig, a testsúly egyenlően oszlik el a két lábon, a terpeszállás mindig az oldalterpeszállást jelent, ezért nem jelöljük külön,
− harántterpeszállás, a láb nyitása során az egyik láb elöl a másik hátul van, a lábfejek párhuzamos vonalakon helyezkednek el, az elöl lévő láb határozza meg a haránthelyzetet pl.: bal haránt terpeszállás esetén a bal láb van elöl,
− lépőállás, alapállásban az egyik lábat lábfejnyire elmozdítjuk valamilyen irányba úgy, hogy a testsúly a helyben maradó lábon marad,
− kilépőállás, alapállásban az egyik lábat lábfejnyire elmozdítjuk valamilyen irányba úgy, hogy a testsúly a kilépő lábra kerül,
− támadóállás, a támadóállásnál alapállásból előre, hátra, vagy az elmozduló láb oldalának irányába úgy kell kilépnünk kb. három lábfejhosszan, hogy az elmozduló láb térdben derékszögig hajlított, a helyben maradó láb nyújtott helyzetbe kerüljön, mindkét láb talpa és sarka érintse a talajt, a testsúly döntően az elmozduló lábra kerüljön, törzs a nyújtott láb meghosszabbításába legyen, az elöl lévő láb határozza meg a támadóállást,
− védőállás, a támadóállás ellentéte, a helyben maradó láb hajlik derékszögig és azon marad a testsúly,
− lebegőállás, az egyik lábon állunk a másik láb valamelyik irányban a levegőben van, a támaszkodó láb alapján határozzuk meg a lebegőállást, pl.: bal lebegőállás jobb láb nyújtással előre.

Térdelések

− térdelés, a térden támaszkodunk, a térdek összeérnek, a test egyenes, függőleges, a lábfej a talajon van,
− terpesztérdelés, nyitott térddel végzett térdelés,

− féltérdelés, az egyik térd a talajon a másik láb hajlítva a talppal a talajon helyezkedik el, a talajon lévő térd határozza meg az elnevezést, pl.: bal térdelés jobb láb nyújtással jobbra,
− térdelőülés, térdelésben a sarkon ülünk,

Ülések

− nyújtott ülés, az alátámasztás a láb háti része és az ülőfelület, a lábak nyújtottak,
− terpeszülés, nyújtott ülésben vállszélességig nyitottan helyezkednek el a lábak,
− hajlított ülés, a talp a talajon a térd derékszögben hajlított,
− zsugorülés, a térd maximálisan hajlított a karral átkulcsoljuk a térdünket,
− törökülés, olyan hajlított ülés, ahol a lábszár keresztezett, a comb nyitott és a talaj közelében helyezkedik el,
− lebegőülés, az alátámasztás csak az ülőfelületen van, a törzs és a láb emelt, általában 45^0 szöget zárnak be egymással.

Fekvések

− hasonfekvés, a test teljes felületével hason támaszkodik a talajon,
− hanyattfekvés, a test teljes felületével háton támaszkodik a talajon,
− oldalfekvés, a test az oldalán és az azonos oldali kar teljes felületén támaszkodik a talajon, a másik kar a test előtt a mellnél hajlított helyzetben támaszkodik a talajon, az oldalfekvés lehet bal vagy jobb oldalon.

Kéz- és lábtámaszok

− guggolótámasz, olyan guggoló állás, amelynél a kéz támaszkodik a talajon, a törzs kissé előre dől, az ujjak előre néznek,
− térdelőtámasz, a támasz a térdeken és a kezeken van, a comb-törzs-kar derékszögben helyezkedik el egymáshoz képest,
− terpesztérdelőtámasz, a támasz a térdeken és a kezeken van, a comb-törzs-kar derékszögben helyezkedik el egymáshoz képest, a térdek egymástól távolabb helyezkednek el a talajon, a lábak nyitottak,
− fekvőtámasz, (mellső fekvőtámasz), a lábon és a vállszéleségben lévő kézen van a támasz úgy, hogy a test egyvonalban marad a lábbal, a mellkas néz a talaj felé,
− terpesz fekvőtámasz, a lábon és a vállszéleségben lévő kézen van a támasz úgy, hogy a test egyvonalban marad a lábbal, a lábak nyitottak,

- oldal fekvőtámasz, az egyik lábon és az azonos oldali kézen van a támasz úgy, hogy a test egyvonalban marad a lábbal, ha a bal oldal néz a talaj felé, akkor bal oldalsó fekvőtámasz, ha a jobb, akkor jobb oldalsó fekvőtámasz,
- hátsó fekvőtámasz, a lábon és a vállszéleségben lévő kézen van a támasz úgy, hogy a test egyvonalban marad a lábbal, a hát néz a talaj felé.

Dinamikus, mozgásos gyakorlatelemek

A dinamikus (mozgásos) gyakorlatelemek estében a kiterjedést, az irányt, a tempót is jelölni kell, erre szolgál a már előzőekben ismertetett jelrendszer.
A gyakorlatok leírásánál, jelölésénél figyelni kell, hogy a különböző mozdulatokat más-más tempóval hajtjuk végre. A rajzok esetében mindig a kiindulóhelyzetet és a befejező helyzetet rajzoljuk le. A rajzolás során olyan nézetet kell választani, amiből egyértelműen lehet következtetni a gyakorlat végrehajtására.
A lendítések, körzések egy ütemen keresztül, az emelések és a leengedések több ütemen keresztül történnek.
A hajlításokat és nyújtásokat, fordításokat, döntéseket végrehajthatjuk egy illetve több ütemen keresztül is, a dőléseket inkább több ütemre tervezzük.
A szökdeléseket is egy ütemben ábrázoljuk, de itt célszerű a többszöri ismétlés, az ábrázoláskor a talaj fölött rajzoljuk a testet.

VI.1.3.3. A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok tervezésének, lebonyolításának szempontjai

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok célja – leegyszerűsítve - a biomechanikailag helyes testtartás kialakításának elősegítése, a szervezet felkészítése a különböző mozgásformák minél gazdaságosabb, magasabb szintű elsajátítására, végrehajtására. A célok megvalósításához a gyakorlatokat körültekintően, meghatározott szempontok alapján kell összeállítani, amelyben a szervezet felkészítése mellett az életkori sajátosságokhoz való igazodást is figyelembe kell venni.
A gyakorlatsort keringésfokozó gyakorlatokkal kell kezdeni, amelyek általában szökdelések, helyben futások, de lehetnek karkörzések, karlengetések is vagy ezek együttes végrehajtása.
A gyakorlatoknál a fokozatos terhelést szem előtt tartva először nyújtó hatású, majd erősítő és a végén nyújtó, ernyesztő hatású gyakorlatokat tervezzünk. Kivétel az első egy vagy két gyakorlat, amely a keringésfokozás miatt szökdelés, vagy helyben futás (ezek a gyakorlatok

erősítő hatásúak). Fontos szempont, hogy izomcsoportot csak nyújtás után lehet erősíteni, majd azt újra nyújtani kell.

Az első gyakorlatoknál inkább a statikus, később a dinamikus gyakorlatokat alkalmazzuk. A legújabb nemzetközi szakirodalom az elmúlt időszak felfogását átgondolva, újból előnyben részesíti a dinamikus gimnasztikát, de nem a nagy kiterjedéssel végrehajtott, hanem a kis utánmozgással megvalósított gyakorlatokat. Néhány szakirodalom a dinamikus gyakorlatok esetében szorgalmazza az úgy nevezett ”vektoros” végrehajtást, amely során a fő mozgásiránytól (vektortól) az utánmozgások kismértékben balra illetve jobbra eltérnek. (Schleip és Müller, 2012)

Minden izomcsoportot foglalkoztatni kell, s Bucsynéval egyetértve (2017) használjunk többféle alapformát egy izomcsoport nyújtására, erősítésére. Pl.: a karizom nyújtására alkalmazható a karkörzés, a karhúzás vagy akár a karlendítés is (Bucsyné, 2017).

Tartsuk szem előtt a szimmetrikus terhelést, így mind a két oldalra végeztessük a gyakorlatokat illetve mind a két irányba. Tipikus hiba, hogy egy gyakorlatot balra kezdve terveznek meg, de a jobbra kezdést elhagyják. Ez szintén nem szolgálja a szimmetrikus hatáskiváltást. Pl. Kh.: terpeszállás magastartás; 1.ü.:Törzshajlítás előre bal boka érintéssel; 2.ü.: törzshajlítás előre talajérintéssel; 3.ü.: törzshajlítás előre jobb boka érintéssel; 4.ü.: mint k.h.. Ebben az esetben a szimmetrikus hatás érdekében ellenkező kezdéssel is végre kell hajtatni a gyakorlatot. 5.ü.: törzshajlítás előre jobb boka érintéssel; 6.ü.: törzshajlítás előre talajérintéssel; 7.ü.: törzshajlítás előre bal boka érintéssel; 8.ü.: mint k.h.. vagy egyszerűen csak azt írjuk, hogy 5-8. ü.: mint 1-4. ü. ellenkezőleg.

Az izomcsoportokat felváltva foglalkoztassuk, egymás után ugyanazt az izomcsoportot ne nyújtsuk vagy ne erősítsük.

A kiindulóhelyzetek változatos alkalmazásával érdekesebbé, változatosabbá tudjuk tenni a gyakorlatokat. Néha elég csak a kartartáson változtatni vagy az állás módján.

Igaz a szakirodalom nem ír elő sorrendet, de célszerű fentről lefelé haladva tervezni a kiindulóhelyzeteket. Kerüljük a testhelyzetekhez való visszalépést. Pl. Guggoló kiindulóhelyzet után a következő gyakorlat kiindulóhelyzete térdelőtámasz, akkor az ezt követő kiindulóhelyzetet ne kövesse se guggolás, se állás, de támasz illetve ülés kiindulóhelyzet lehet.

A gyakorlatsor közepére tervezzünk keringésfokozást. (lendítéseket, rugózásokat, stb.)

Az egyszerű gyakorlatok ne legyenek túlsúlyban (egy mozgást tartalmazó gyakorlatok), törekedni kell az egyszerre több izomcsoportot megmozgató összetett gyakorlatok alkalmazására. A bölcsődei testnevelés szabadgyakorlatainak összeállításánál inkább az

egyszerűbb gyakorlatokat tervezzük, de ott is be lehet építeni az egyszerűbb összetett gyakorlatokat, ahol a mozgáselemek egymásra épülnek. Pl. Karkörzés előre, törzshajlítás előre. Az óvodában már bátrabban lehet alkalmazni az összetett gyakorlatokat.

A gyakorlatsoroknál 2,4,8 ütemű gyakorlatokat tervezzünk, a bölcsődében inkább csak 2, 4 üteműeket. A gyakorlatok száma a bölcsődében 5-6 db, az óvodában 10-12 db.

A szabadgyakorlatok megvalósítása a bölcsődében illetve az óvodában számos sajátossággal rendelkezik.

A bölcsődében az életkori sajátosságok miatt néhány gyakorlat esetén lehet alkalmazni mondókákat, hasonlatokat (Pl. Guggoljatok le, mint a nyuszi a fűben!), játékos kifejezéseket. Ha szükséges meg lehet állni az ütemezéssel, vagy akár el is lehet hagyni, ütemtartás nélkül végrehajtatni a gyakorlatot.

Az óvodában is hasonlóan a bölcsődéhez, lehet alkalmazni hasonlatokat, játékos kifejezéseket, néhány feladatnál lehet alkalmazni az ütemtartás nélküli végrehajtást is. Ennél a korosztálynál az életkori sajátosságok figyelembe vétele mellett törekedjünk a szaknyelv használatára.

Mind a két korosztály esetében a vizualitás miatt a gyakorlatközlések esetében a bemutatás mindig legyen jelen. A közlés mellett egyidőben használjuk a bemutatást illetve az utasítást is kössük össze a bemutatás alkalmazásával. A bemutattatást, mint motiváló eszközt használjuk bátran, ez a korosztály szívesen mutat be gyakorlatokat a társai előtt.

A szabadgyakorlatok vezetése során törekedjünk a vidám, játékos megoldások alkalmazására, amelyet megvalósíthatunk az ütemezés gyakorlaton belüli gyorsításával, lassításával, a gyakorlatokon belül kisebb versengésekre való felhívással (pl. Ülésben lábemelés esetén „ki tudj tovább tartani a lábát?”).

VI.1.4. Mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal

A mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal kevés eszközt igénylő, hangulatos, egyszerű feladatokat és szabályokat tartalmazó, könnyen elsajátítható, a bemelegítést, illetve különböző motoros képességeket fejlesztő játékok (Honfi, 2017). A játékok témaköréről későbbi fejezetben bővebben beszélünk, itt elsősorban a bemelegítő és előkészítő játékokat tárgyaljuk.

A bemelegítő játékok jellemzői, hogy minden résztvevő folyamatosan mozog, a játék viszonylag intenzív, kevés az állásidő, nem esnek ki a játékból a gyerekek, illetve kiesés esetén kiegészítő feladatokat hajtanak végre, ezzel fenntartva a keringés magasabb szintjét. Amennyiben a játékokat előkészítő gyakorlatként alkalmazzuk, akkor figyelemmel kell lenni a fokozatos terhelésre.

A mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal felosztását az alábbi módon tesszük meg.

Fogó és futó játékok

Ide tartoznak az egyszerű fogók: érintő fogó, páros fogó, elefánt fogó, terpesz fogó, stb.. A fogójátékok végezhetők futással, szökdeléssel, különböző utánzó mozgásokkal (pl. „rákjárással", „medvejárással", stb.)

Küzdőjátékok

A küzdőjátékokat a bemelegítés során a bölcsődében és az óvodában nem alkalmazzuk az életkori sajátosságok miatt.

Labdás játékok

A bemelegítés során a különböző futójátékok bővítését, kiegészítését szolgálhatják azok a feladatok, ahol a különböző méretű labdákat gurítják, dobják, vezetik a gyerekek (Pl.: labdagurítással/vezetéssel fogó), illetve különböző célba gurítások, -dobások alkalmazásával játszanak játékokat (pl. szabadulás a labdától).

VI.2. Fő gyakorlatok

Az 1-7 éves gyermekek testnevelésének megvalósításakor a főgyakorlatok feladata, hogy elősegítse a különböző mozgásformák eredményes és hatékony elsajátítását, gyakorlását, illetve annak bevésését a gyerekeknél. A mozgásformák elsajátításának feldolgozásakor elsősorban az óvodai testnevelés felosztását követjük, annak ellenére, hogy a bölcsődei testnevelés mozgásrendszere kevesebb mozgásformát tartalmaz. A főgyakorlatok mozgásrendszerének tárgyalásakor, mozgásformáinak bemutatásánál kiindulási alapnak Bucsyné bölcsődei (2010) és óvodai (2017) testnevelést feldolgozó munkáit fogadjuk el, ezeket egészítjük ki, aktualizáljuk.

VI.2.1. Atlétikai mozgások

Az atlétika alapsportág, amely meghatározó szerepet tölt be a bölcsődei illetve az óvodai testnevelésben, mivel számos alapvető mozgásformát tartalmaz (járás, futás, ugrás, dobás). Az atlétikai mozgások segítségével, gyakoroltatásával jól fejleszthetők a motoros képességek. A mozgásformák többször egymásutáni vagy tartós végrehajtásával a kondicionális, a pontos mozgáselsajátítással a koordinációs képességek fejlesztését valósíthatjuk meg. Az atlétikai

mozgások pontos, gazdaságos elsajátítása számos sportági mozgásforma tanulási folyamatát könnyíti meg, illetve az aerob állóképesség magasabb szintjének elérésével teremti meg kondicionális alapjait.
A bölcsődei és az óvodai testnevelés atlétikai mozgásanyagát három csoportba sorolhatjuk: futások, ugrások, (atlétikai) dobások. A bölcsődei testnevelés sajátosságait figyelembe véve az 1-3 éves gyermekek esetében a futásokat kiegészítjük a járások tárgyalásával is.

Járások, futások

A korai gyermekkorra tehető a *járás* stabilizálódása, a minél helyesebb, gazdaságosabb kivitelezés elérésével. A bölcsődei testnevelés mozgásanyaga nagymértékben segítheti a különböző körülmények közötti magabiztos, rendezett járás kialakulását. A különböző irányba történő járások (előre, oldalirányba, hátrafelé), tárgyak, személyek kerülése, akadályok átlépése, azokra való fel- és lelépés, a járásmódok (sarkon, lábujjon, térd-és sarokemeléssel járás) változatos alkalmazása segítséggel vagy anélkül jól szolgálják a járás minél pontosabb elsajátítását, készséggé válását. A kisgyermekek egyensúlyérzékének fejlesztése szempontjából meghatározó jelentőséggel bírnak az egyensúlyozó járások, járásgyakorlatok. Az egyensúlyozó járásgyakorlatokat a fokozatosság elvének betartásával első alkalommal a talajon felrajzolt vagy a talajra felragasztott vonalon vagy vonalak között végeztethetjük, majd ezután következzen a különböző szereken (kis téglákon, padon) történő egyensúlyozó járás. Az első lépések esetében fontos a segítségadás (pl.: kézfogás) a biztonságos végrehajtás érzésének biztosítása érdekében. Az egyensúlyozó járás gyakorlása során a változatosság és a hatékonyság elérése érdekében bátran kell alkalmazni a különböző járásmódokat, az eszközök, tárgyak hordását, a járás közbeni feladatvégrehajtásokat.
A járás stabilizálódásával párhuzamosan az 1-3 éves gyermek egyre nagyobb mértékben törekszik a *futás* elsajátítására, s a korai gyermekkor végéhez közeledve az egyik kedvelt mozgásformájává válik. Ebben a korban a futás lépéshossza rövid, a frekvenciája magas. A változatos feladatok különféle körülmények közötti alkalmazása elősegíti a futótechnika javulását, ezáltal a stabilabb, eredményesebb végrehajtást. A bölcsődei testnevelésben számos futásgyakorlattal alakíthatjuk ki a helyes futótechnikát, amelyeket az alábbiakban sorolunk fel:
-futás egyenes irányban előre,
-futás irányváltoztatással, itt alkalmazhatunk jeleket (hang illetve eszközt), tárgyakat (a tárgyaknál kell irányt változtatni),
-futás tárgyak, személyek kerülésével,

-futás akadályok fölött,
-futás közben feladatvégrehajtás, jelre testhelyzetváltoztatás (hason-, hanyattfekvés, leülés, guggolás, stb),
-futás társakkal,
-gyorsfutás különböző kiindulóhelyzetekből történő indulással.

Az első gyermekkorba lépve a lépéshossz növekedésével és ezáltal a frekvencia csökkenésével egyre több gyermek esetében találkozhatunk a jól koordinált futómozgással. A 6-7 éves gyermekek esetében ez az arány már eléri a 90%-ot is. Ez a mozgásfejlődési állapot teszi lehetővé, hogy az óvodások futással kapcsolatos mozgásrendszerében a bölcsődei mozgásanyagra építve pontosabb technikai végrehajtást igénylő futómozgások is megjelennek.

Az óvodai atlétikai futásokat Bucsyné (2017) az alábbiakban határozza meg:
-gyorsfutások 10-30 méteren állórajttal való indulással,
-belegyorsuló futások,
-futás irány- illetve tempóváltoztatással,
-közepes iramú futás 100-250 méteren.

A fent említett futások megfelelő minőségű végrehajtásához számos előkészítő és rávezető gyakorlat nyújt segítséget.

Az előkészítő gyakorlatok célja a szervezet előkészítése egy adott mozgásforma sikeres végrehajtásához. Az atlétikai futások esetében idetartoznak a törzsizomzat, lábizomzat erősítését, a csípő-, térd-, bokaízület stabilizálását, mozgékonyságának fejlesztését, illetve az általános mozgásmintákat szolgáló gyakorlatok, amelyeket az alábbi felsorolás tartalmaz:
-a gimnasztikai gyakorlatok (láblendítések, szökdelések, stb.),
-különböző járások (lábujjon, sarkon, külső talpélen járások),
-szökdelések helyben és haladás közben egy vagy páros lábon,
-futás eszközök használatával (futás akadályok felett, koordinációs létra, stb.),
-futás feladatokkal (indiánszökdelés ellentétes karlendítéssel, jelre irányváltoztatások, testhelyzetváltoztatások, stb.),
- homokban, szőnyegen, fel-, és lefutások lépcsőzetesen felépített akadálypályán,
-különböző futásokat, szökdeléseket tartalmazó testnevelési játékok (fogó és futó játékok, sor- és váltóversenyek futófeladatokkal).

A rávezető gyakorlatok célja, hogy egy új gyakorlat elsajátításához oly módon adjon segítséget, hogy annak egy vezető műveletét leegyszerűsítve tartalmazza. Az atlétikai futásoknál a

futófeladatok és a futóiskolai gyakorlatok alkalmazásával tudjuk előkészíteni a különféle futások eredményes végrehajtását.

A futóiskolai gyakorlatok közül alkalmazhatjuk:

- a futást sarokemeléssel, magas térdemeléssel,
- a dzsoggolást, a taposófutást.

A futófeladatok a különböző feltételekkel végrehajtott futásokból állnak, amelyek lehetnek folyamatos futások egyenletes vagy váltakozó sebességgel, fokozó futások eltérő helyzetekből (állás, járás, taposás, stb.). A futófeladatok pontosabb és eredményesebb végrehajtását segíthetik a megvalósításkor alkalmazott eszközök. Ilyen eszközök lehetnek a teljesség igénye nélkül a „sapka" bója, a koordinációs létra, a karika, a babzsák.

A sikeres mozgástanulást segíti a futófeladatok és a futóiskolai feladatok kombinált felhasználása, mint például a térdemeléssel futásból gyorsfutás.

Módszertani ajánlások az atlétikai futások oktatásához

A futások helyes technikai végrehajtásának elsajátításához elsősorban a megfelelő lépéshossz és frekvencia kialakítását kell elérni. A különböző eszközök használata, mint a bója, koordinációs létra, karikák, a talajra rajzolt és ragasztott vonalak segítségül szolgálhatnak, mivel ezek a gyerekek számára támpontot adnak a megfelelő lépéshossz elsajátításához, továbbá lehetőséget biztosítanak a pedagógus számára a differenciált feladatkiadáshoz. A különböző testnevelési játékok, elsősorban a futó és fogójátékok valamint a váltóversenyek és azok futással kapcsolatos adaptációi az előzőekben leírtak elsajátítását oly mértékben segítik, hogy a gyermekek játékos formában sajátíthatják el a futások helyes, gazdaságos technikai végrehajtását. A futásokat elsősorban együttes csoportfoglalkoztatási formában oktatjuk, de az ismétlő és alkalmazó gyakorlás esetében célszerű a csoport illetve a csapat foglalkoztatási forma használata is.

Ugrások

A korai gyermekkorban az *ugrás* a gyors lelépésekből alakul ki a hosszabb repülési szakaszok megjelenésével. Elsősorban a helyből távolugrás tökéletesedik, a hároméves gyermek képes már földön fekvő tárgyakat, kisebb akadályokat átugrani. A bölcsődés korú gyermek szívesen ugrik, szökdel, de inkább csak helyben végzi azt. Az ugrás fejlődésének elősegítésére az 1-3 éves korban az alábbi ugrásokat alkalmazhatjuk:

-szökdelések helyben, alacsony akadályok (zsinór, vonal, babzsák, karika, egyensúlyozó tégla, stb.) felett,

-sorozatugrások vonalak felett, karikákba, koordinációs létrával,
-alacsony szerekről leugrások (pad, zsámoly, stb.),
-ugrások célba (karikába, vonal mögé, rajzolt körökbe, stb.),
-20-30 cm széles sáv átugrása, átlépése helyből,
-sorozatugrások ugróasztalon.

Az első gyermekkorban az ugrások akkor fejlődnek tovább, ha a gyerekek különböző formákban rendszeresen gyakorolják, ezzel előkészítve az óvodai atlétikai ugrásokat:
-a távolugrás helyből és nekifutással (guggoló technikával),
-a magasugrás helyből és szemből nekifutással.

Az *ugrások előkészítő gyakorlatainak* célja - hasonlóan a futások esetében leírtakkal – a szervezet előkészítése, az atlétikai ugrások pontos, gazdaságos, sérülésmentes végrehajtására. Ennek megfelelően kiemelt feladat a törzs- és lábizomzat erősítése, a boka-, térdízület stabilitásának megőrzése és fejlesztése, az izmok rugalmasságának fenntartása, az ízületi mozgáshatár növelése. A célgimnasztikai gyakorlatokon (láblendítések, szökdelések, nyújtó hatású lábizom gyakorlatok, stb.) kívül az alábbi előkészítő gyakorlatokat végeztethetjük:
-szökdelések páros illetve egy lábon, továbbá váltott lábon,
-szökdelések akadályokra fel és le, illetve akadályok felett (zsámoly, pad, szekrény, stb.),
-mélyugrások,
-belegyorsuló futások szerek segítségével, majd azok nélkül,
-szökdelések eszközökkel (karika, babzsák, koordinációs létra, stb.),
-futás – elugrás összekapcsolását elősegítő gyakorlatok.

A *rávezető gyakorlatok* segítségével a gyermekek könnyebben megérzik az ugrások lényeges technikai elemeit, a talajról történő elrugaszkodás dinamizmusát, az el- és felugrás közti különbségeket. Az alábbi feladatok segítenek a fentiek elérésében:
-helyből távolugrás esetében: mélyugrások padról, zsámolyról, szekrényről, célba ugrások helyből,
-helyből magasugrás esetében: helyből átugrások babzsákok illetve kisebb akadályok felett,
- nekifutással elugrások esetében:
  - kilépés egy lábbal-elugrás-érkezés páros lábra, egyszeri illetve egymásutáni végrehajtással,
  - futás elugrás egy lábról érkezés páros lábra, szerrel illetve szer nélküli végrehajtással,
  - rézsútos szereken nekifutással elugrások (távol- illetve magasugrás),

– emelt elugró helyekről (zsámoly, step pad, rézsútos dobogó, stb.) elugrások felfelé illetve előre,

-egyszerűbb futó- és ugróiskolai gyakorlatok.

Módszertani ajánlások az atlétikai ugrások oktatásához

Az atlétikai ugrásokat, az egyre növekvő tornatermek, tornaszobák számának köszönhetően már nem csak a szabadban, homokba érkezve gyakorolhatják a gyerekek, hanem a teremben szőnyegre érkezve is. Fontos szempont, hogy a gyermekek élvezzék az ugrásokat, minél hamarabb megérezzék az elugrás dinamikáját, a repülési fázist. Ehhez ad segítséget a ferdepadon való felfutás és elugrás, az emelt elugró hely (zsámoly, ferdedobogó, step pad, stb.). Az ugrások sikerét (helyből illetve nekifutásból) segíti a magas helyről történő ugrás a repülő fázis meghosszabbításával. A mozgástanulás kezdeti fázisában célszerű alkalmazni kényszerítő helyzeteket (pl. kijelölt vonalakon futás után zsámolyról elugrás távolba), de fontos, hogy a legutolsó ugrások mindig szer használata nélkül legyenek, hogy a gyermek érezze, a pedagógus lássa, hogy milyen szinten sajátította el a különböző ugrásfeladatokat. Az ugrások elsajátítása és gyakorlása során a foglalkoztatási formákat változatosan alkalmazhatjuk, de a gyakorlás fázisában túlsúlyba kerül a csoportos illetve a csapat foglalkoztatási forma. Az ugrások oktatása során elsősorban az egész-rész-egész módszert alkalmazzuk, a pedagógus oldaláról a magyarázatot, a segítségadást és a hibajavítást kiemelten kell alkalmazni, illetve a pozitív értékelés (benne a motiváció) is fontos szerepet kap.

Atlétikai dobások

Sok esetben az atlétikai dobásokat összekeverik a labdával történő dobásokkal, de ez nagy hiba. Az atlétikai dobások esetében hajításról, vetésről és lökésről beszélhetünk. A bölcsődében a terpeszállásból történő babzsákhajítást tervezhetjük, a karmunkát előtérbe helyezve. Fontos kiemelni, hogy a bölcsődében a hajítást nem oktatási céllal alkalmazzuk, hanem a hajító mozgás élményének a megismerésére, az ösztönös hajító mozdulat megéreztetésére. Az óvoda mozgásrendszerében a hajítás már oktatási anyagként szerepel, mint a kislabdahajítás illetve babzsákhajítás helyből függőleges célba vagy távolba. A labdadobással ellentétben a hajítás során a könyök (kar) behajlik és előre mutat, majd a váll síkja fölött kinyúlik (kicsapódik).

Az *atlétikai dobások előkészítő gyakorlatainak* célja a törzsizomzat erősítése, a vállöv izmainak nyújtása és ízületeinek mobilizálása, mozgékonyságának fejlesztése. A célgimnasztika alkalmazásakor a karkörzések, karlendítések, törzskörzések és törzsfordítások hatékonyan

előkészítik a dobás pillanatában kialakult „ívhelyzet”-ben résztvevő izmokat. A különböző testnevelési játokok alkalmazásával is lehet gyakoroltatni a labdafogásokat, a célba dobásokat. A rávezető gyakorlatok célja a könyök helyzetének megéreztetése, s ezáltal a váll feletti hajítás elsajátítása. A babzsákkal illetve maroklabdával párokban történő feladatvégrehajtások a következők lehetnek:

-ülésben fej feletti hajítás egy kézzel,

-szemben terpeszállásban törzsfordítás nélkül hajítás babzsákkal, maroklabdával, ügyelve az emelt könyökre,

-padon lovagló ülésben, talajon terpeszülésben törzsfordítás nélkül illetve törzsfordítással (törzsbefordítással) kislabda, babzsák hajítása,

-harántterpeszállásban törzsfordítás után befordulással kislabdahajítás,

- 2-5 m-re lévő falra hajítás babzsákkal, kislabdával,

-különböző kényszerítő helyzetekben célba illetve távolságba dobások.

Módszertani ajánlások az atlétikai dobások oktatásához

Az atlétikai dobások esetében a rész – egész – rész módszer alkalmazása ajánlott. Fontos szempont a hajító mozdulat megéreztetése, amelyet kezdetben babzsákkal, majd maroklabdával próbálunk elsajátíttatni terpeszállásban vagy ülésben. A következő fázis a törzs bekapcsolása a dobásba, amit vagy harántterpeszállásban, vagy padon, zsámolyon lovaglóülésben, talajon terpeszülésben ülve lehet gyakoroltatni a törzs befordításával. A dobás ívének megéreztetésére célszerű alkalmazni kifeszített zsinórt, gumiszalagot. A motiváció növelése érdekében a gyerekek tudásához adaptáltan jelöljünk ki vonalak segítségével elérendő távolságokat. Az oktatási módszerek közül a magyarázat mellett fontos a folyamatos, pozitív hangú/bíztató hibajavítás. A kislabdahajítás oktatása során kiemelten kell kezelni a szervezést, mivel a dobások során könnyen kialakulhat/alakulhat ki balesteveszélyes helyzet. A gyermekek csak jelre végezhetik el a hajítást és ugyancsak jelre mehetnek a labdákért (babzsákokért). A balesetek elkerülése érdekében általában csoportonkénti csoportfoglalkoztatást kell alkalmazni, ha a pedagógus összeszokott a gyermekekkel, akkor a csapatfoglalkoztatás is alkalmazható. Ebben az esetben arra kell figyelemmel lenni, hogy a dobások irányába ne legyen gyakorlóhely. Az atlétikai dobások számos testnevelési játékban alkalmazhatóak, elsősorban a sor-és váltóversenyekben.

Atlétikai mozgások és a motoros képességek fejlesztése

Az atlétikai mozgások elsősorban a kondicionális képességek fejlesztésében játszanak meghatározó szerepet, de néhány összetett mozgás jótékonyan hat a koordinációs képességek fejlesztésére is. Az atlétikai mozgások sikeres végrehajtásának előfeltétele az izmok fizikai állapotának, az ízületek mozgékonyságának és hajlékonyságának minél magasabb szintje.
A futások fejlesztik a legtöbb motoros képességet. A kondicionális képességek közül a gyorsasági erőt, az állóképességi erőt, az aerob illetve anaerob állóképességet, a ciklikus-és reakciógyorsaságot. A koordinációs képességek közül elsősorban a ritmusérzéket, az egyensúlyérzéket, a mozgásérzékelést, a téri-tájékozódó képességet. Az ízületi mozgékonyság fejlesztése pedig szükséges feltétele a helyes futómozgás kialakulásának. Az ugrások elsősorban a nekifutással végrehajtott ugrások bonyolultsága miatt a koordinációs képességek fejlesztését igénylik illetve érik el. A kondicionális képességek közül kiemelten a gyorsasági erő, a ciklikus, aciklikus gyorsaság fejlesztése valósulhat meg. A dobások sikeres végrehajtásához az aciklikus gyorsaság, a gyorsasági erő és a koordinációs képességek valamint az izomzati és ízületi feltételek megteremtéséhez a mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése szükséges.

VI.2.2. Tornamozgások

A torna az atlétikához hasonlóan alapsportágnak tekinthető és mozgásanyaga tartalmazza az alapvető mozgásformákat (pl.: kúszás, mászás, ugrás, tolás, függés, gurulás, stb.). Ezen mozgások rendszeres, különböző feladatokban, szereken történő végrehajtása elősegíti a törzs tartásáért felelős izmok hajlékonyságának, erejének, erő-állóképességének a fejlesztését, ezzel hozzájárulva a test stabil megtartásához és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulásához.
A tornamozgások egyszerűbb illetve összetettebb elemek kombinációit is tartalmazzák, amelyek sikeres végrehajtásának részben alapfeltétele a koordinációs képességek bizonyos fejlettségi szintje, ugyanakkor a mozgás minél magasabb szintű végrehajtása folyamatosan fejleszti az összes koordinációs képességet. A tornaelemek gyakorlásakor a gyermekek a saját testtömegük mozgatásával jutnak a különböző kiindulóhelyzetekből különböző befejezési helyzetekbe, ezzel is segítve a relatív erejük fejlődését. A tornaelemek esztétikus, pontos végrehajtása, a függésben végrehajtott gyakorlatok elősegítik a helyes testtartás kialakulását. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy több tornaelem végrehajtása a gyermekek számára szokatlan helyzetekben történik, amelyek során szükség van bátorságra, akaraterőre. A kisgyermekkorban a gyerekekben még kisebb a félelemérzet, így több gyakorlatot, feladatot

könnyebben hajtanak végre, ezzel növelve bátorságukat, önbizalmukat (Hamza és mtsai 2000). A torna mozgásanyagát Bucsyné (2017) felosztását követve az alábbi csoportosításban tárgyaljuk:

-természetes támaszgyakorlatok (kúszások, mászások, egyensúlygyakorlatok),

-talajtorna (gurulóátfordulások, kézállás, tarkóállás, hossztengely körüli gurulások),

-szerugrások (mélyugrás, felguggolás szekrényre)

-függésgyakorlatok (mászások, függések).

Természetes támaszgyakorlatok

Kúszások, tolások

A kúszások kézzel, kézzel és lábbal történő helyváltoztatások támasz- illetve fekvő helyezetekben. A kúszások leggyakrabb megjelenési formái az utánzó mozgások, mint a fókamászás, pók- és rákjárás, nyusziugrás, sánta róka járás, medvejárás, négykézláb járás (kutya illetve tigrisjárás). Az utánzó mozgások szereken (pad, ferdepad, akadálypályák, stb.) való végrehajtása nehezíti a végrehajtást, ezzel növelve a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének hatékonyságát. A talajon illetve szereken hason és hanyatt fekvésben végzett húzások, tolások jól fejlesztik a relatív erőt, a törzs és a kar izomzatát, amelyek nagy jelentőséggel bírnak a helyes testtartás kialakításának és a gerinc elváltozások prevenciójának a szempontjából.

Egyensúlygyakorlatok

Az egyensúlygyakorlatokat alacsony alátámasztási felületen hajtják végre a gyerekek, amelyek lehetnek vonal, lefektetett ugrókötél, tornapad, felfordított tornapad. Az egyensúlygyakorlatok során a gyermekek nem csak a megfelelő helyre való lépésre figyelnek, hanem a szép, esztétikus, helyes testtartással történő végrehajtásra. Az egyensúlygyakorlatokat a fokozatosság elvét követve kezdetben könnyű, biztonságos helyzetben hajtassuk végre, majd nehezítsük azokat az alátámasztási felület csökkentésével és emelésével illetve a járás közbeni feladatok kiadásával:

-járás talajra rajzolt (húzott) vonalak között,

-járás talajra rajzolt (húzott) vonalon,

-járás talajra fektetett ugrókötélen,

-járás tornapadon,

-járás felfordított tornapadon (a merevítő gerendán),

-járás zsámolyokra helyezett padon,
-járás különböző szerekre helyezett rézsút padon fel- és lefelé,
-járás alacsony gerendán,
-karemelés-leengedés járás közben,
-leguggolás járás közben,
-testfordulatok járás közben,
-a karemelés,-leengedés, leguggolás, testfordulatok kombinációi.

Módszertani ajánlások a természetes támaszgyakorlatokhoz

A kúszások, tolások a kisgyermekek alapvető és kedvelt mozgásformája. Ezen a területen a bölcsődei és az óvodai testnevelés feladatai nem különülnek el oly nagymértékben egymástól, mint a többi mozgásforma esetében. A feladatok összeállításánál, kiadásánál figyelembe kell venni az adott életkorra jellemző mentális és motorikus fejlettségi szintet, illetve ezeket a feladatokat fokozatosan lehet nehezíteni. A gyakorlatokat változatos körülmények között, kreatívan kell összeállítani. A dicséretnek, a segítségadásnak és a folyamatos hibajavításnak a feladatvégrehajtás minden részében meghatározó módon jelen kell lennie, ezzel segítve a megfelelő motivációs bázis kialakulását. A kúszásokhoz, mászásokhoz hasonlóan gondolkodhatunk az egyensúlygyakorlatok tervezéséről és megvalósításáról is. A természetes támaszgyakorlatok esetében kiemelten kell alkalmazni a differenciálást, főleg a fiatalabb (2-3 év) korosztály esetében. A differenciálás megvalósulhat:
-a segítségadás mértékében,
-a különböző nehézségi szintű feladatok választás alapú végrehajtásában, amely során a gyermek választhat, melyik feladatot hajtja végre (Pl.: a., bordásfal 3 fokába akasztott rézsút padon egyensúlyozó járás, b., bordásfal 6 fokába akasztott rézsút padon egyensúlyozó járás.),
- különböző feladatok kiadásával választásalapon a gyermek döntheti el, melyik feladatot szeretné végrehajtani (Pl.: padon a., pókjárás, b., ülésben csúszás kéz segítséggel „kukac mászás”).
A természetes támaszgyakorlatokat a bölcsődében együttes csoportfoglalkoztatás formában valósíthatjuk meg, az óvodában már bátran lehet alkalmazni a csoport és a csapat foglalkoztatási formát is.
A kúszások, mászások jól építhetők be a testnevelési játékokba, akár a játékvariációk létrehozására, akár a játék nehézségi fokának a növelésére, de minden alkalommal figyelembe kell venni a gyermekek életkori sajátosságait és előképzettségüket, mozgástapasztalatukat. A természetes támaszgyakorlatok számos tornaelem előkészítő és rávezető gyakorlatát

tartalmazzák, így azok rendszeres beépítése a bölcsődei illetve az óvodai testnevelés foglalkozásba nagyban megkönnyíti azok későbbi hatékony elsajátítását. Ehhez adnak segítséget a természetes támaszgyakorlatokat tartalmazó testnevelési játékok.

Talajtornaelemek

A talajtornaelemek oktatása alapvető helyet tölt be a torna mozgásanyagának előkészítésében. A talajgyakorlatok egyszerűbb elemei már kisgyermekkorban is könnyen elsajátíthatók a kiinduló- és érkező helyzetek változatos alkalmazásával. A gyakorló helyek dőlés szögének, magasságának változtatásával felkelthetjük a gyermekek érdeklődését, motivációját az egyszerűbb mozgásos illetve tartásos elemek elsajátításához. A talajgyakorlatok végrehajtása során a gyermekek új, szokatlan testhelyzetekbe kerülnek (Pl. gurulások, kézállás), amely révén fejlődik egyensúlyérzékük, mozgásérzékelésük, akaratuk, alkalmazkodó képességük, bátorságuk, stb. A talajtornaelemek sikeres elsajátítása megfelelő előkészítést, a előkészítő-és rávezető gyakorlatok körültekintő kiválasztását teszi szükségessé a pedagógus részéről. A bölcsődében elsősorban a hossztengely körüli gurulásokat, forgásokat végeztessük különböző helyzetekben változatos szerekkel. A gyermekek motivációját, előképzettségét figyelembe véve a gurulóátfordulás előre is szerepelhet a gyakorlatok között. Ebben az esetben a segítségadásnak és a kényszerítő helyzetek alkalmazásának fontos szerepe van a sikeres végrehajtás során.
Az óvodai testnevelésben a bölcsődei testnevelésre építve, a már elsajátított mozgásminták mellett újabb elemek jelennek meg:
-gurulóátfordulás előre, illetve hátra,
-tarkóállás,
-kézállás.

Hossztengely körüli forgások, gurulások

A hossztengely körüli forgások kartartásokkal, helyben, járás közbeni végrehajtással építsük be a testnevelés foglalkozásokba. A bölcsődében elsősorban talajon, egyes gyerekcsoport esetében akár padon is, az óvodában már inkább szereken végeztessük és az életkor előrehaladtával egyre pontosabb és esztétikusabb végrehajtást követeljünk meg.
A hossztengely körüli gurulásokat az 1-3 éves korosztály esetében lejtőn végeztessük változatos feladatokkal (pl. hasonfekvés kar magastartásban, labda vagy babzsák a kézben; babzsák a boka között; hasonfekvés kar test mellett mélytartásban, stb.), s megfelelő gyakorlás után

próbálkozhatunk a talajon történő végrehajtással. A tanulási fázis elején még szükséges a segítségadás. A 3-7 éves gyermekek már meredekebb lejtőn, illetve talajon hajtsák végre a gurulásokat szintén minél változatosabb feladatokkal. (Pl.: zsinórok, alagutak alatt, szerek között, magasabb, alacsonyabb lejtőkön, stb.)

A hossztengely körüli gurulások meghatározó szerepet töltenek be a későbbiekben megtanulandó tornagyakorlatok sikeres elsajátításában, hiszen itt találkoznak először a gyerekek a megszokottól eltérő testhelyzetekkel, s tanulják meg ebben a helyzetben való magatartásokat.

Gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra

A gurulóátfordulás előre bizonyos feltételek teljesülésével oktatható a bölcsődében, de elsősorban a sikeres átfordulásra kell törekedni és nem az esztétikus pontos végrehajtásra. Ennél a korosztálynál mindig lejtőn végeztessük a feladatokat, s állandó pedagógusi jelenléttel, segítségadással és hibajavítással.

Az óvodába lépve a gyermekek legnagyobb részének kedvenc mozgásformájává válik a „bukfenc". Az életkor előrehaladtával és a gyakorlások rendszerességével egyre pontosabb és esztétikusabb végrehajtást kell megkövetelni a gyermekektől, természetesen az előképzettség, az életkori és a testalkati sajátosságok maximális figyelembe vételével. A gurulóátfordulásokat különböző kiinduló- és érkező helyzetekkel, illetve talajon és lejtőn végeztethetjük, amellyel egyben megvalósítjuk a fokozatosságot és a változatosságot is.

Gurulóátfordulás előre változatok:

-gurulóátfordulás előre terpeszállásból nyújtott ülésbe, lejtőn, majd talajon,

-gurulóátfordulás előre terpeszállásból guggolótámaszba, lejtőn, majd talajon,

-gurulóátfordulás előre guggolótámaszból guggolótámaszba, lejtőn, majd talajon,

-gurulóátfordulások eszközökkel, pl.: babzsák boka közé szorítva.

Gurulóátfordulás hátra változatok:

-gurulóátfordulás hátra nyújtott ülésből térdelésbe, lejtőn, később talajon,

-gurulóátfordulás hátra nyújtott ülésből guggolótámaszba, lejtőn, később talajon,

-gurulóátfordulás hátra nyújtott ülésből terpeszállásba, lejtőn, később talajon

-gurulóátfordulás hátra guggolótámaszból terpeszállásba, lejtő, majd talajon,

-gurulóátfordulás hátra guggolótámaszból guggolótámaszba, lejtő, majd talajon.

Módszertani megfontolások a gurulóátfordulások oktatásához

A gurulóátfordulások végrehajtását alapos előkészítésnek kell megelőznie, aminek első lépése a megfelelő célgimnasztika. A bemelegítő rész gimnasztikai gyakorlatai során a mozgásban résztvevő izmok (nyak-, hát-, has- és oldalizmok) nyújtása, erősítése és a vállöv izomzatának erősítése szükséges a megfelelő szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokkal. A gimnasztikai gyakorlatok végére célszerű betervezni a zsugorhelyzetben, zsugorülésben domború háttal ujjfűzéssel végrehajtott előre illetve hátra gurulásokat, a „gombóc-palacsinta" gyakorlatot, a hátra gurulóátfordulás esetében hanyattfekvésben fej fölé lábemeléseket talaj lábujjal történő érintésével és kéztámasszal a fül mellett, zsugorülésben térdkulcslással hinta előre-hátra, zsugorülésből, majd guggolásból gurulás hátra zsugor tarkóállásba kéztámasszal a fül mellett, mint rávezető gyakorlatokat.

Az oktatást mindig egy magasabb súlyponti helyzetből egy alacsonyabb súlyponti helyzetbe érkezéssel kezdjük. Ez lehet egymásra csúsztatott két szőnyeggel képzett lejtő, zsámolyra, padra tett szőnyeg, ferde padra tett szőnyeg, fontos, hogy egy lejtőt alakítsunk ki. Az első végrehajtások esetében sok pedagógusi segítség szükséges. A gyermekek mellé térdelve előre gurulóátfordulás esetében a fej megfelelő mértékű lehajtásával továbbá a csípő megemelésével és tolásával, a hátra gurulóátfordulás esetében elsősorban a csípő megemelésével és a láb mielőbbi átjuttatásával a fej vonalán tud hozzájárulni a pedagógus a gyakorlás hatékonyságához. Fontos feladat a hátra gurulóátfordulás oktatása során a fül melletti kéztámasz kialakítása és annak a megéreztetése, illetve a kar toló mozgásának megvalósítása.

Az oktatás során figyelni kell a fokozatosságra (a gurulóátfordulás változatok sorrendje ezt a terminust követte), először a könnyebb kiindulási és érkezési helyzeteket oktassa a pedagógus, illetve az első végrehajtások esetében mindig egy lényeges rész sikeres végrehajtását tűzze ki célul. Pl. első alkalommal a fej megfelelő mértékű lehajtására figyeljen a gyermek, ha ezt már sikeresen megvalósította, akkor az elrugaszkodás utáni lábzárással végezze a mozgást. Amennyiben ezen a területen is betartjuk a fokozatosságot, akkor a gyermekek motiváltan, sikerélményben gazdagodva fejezik be a gyakorlásokat és a következő alkalommal is szívesen hajtják végre a gyakorlatokat.

Tarkóállás

A tarkóállást a gurulóátfordulás előgyakorlataként tartja számon a szakirodalom, amelyet a gyerekek könnyen elsajátítanak. Ugyanakkor meg kell jegyezni, hogy a tarkóállás nagymértékben terheli a gerincet, elsősorban a nyaki gerincszakaszt, s a nem megfelelő

törzsizomzat esetében káros lehet a gyermekek számára. A tarkóállás tervezése nagy körültekintést igényel a pedagógustól, ami a gyakorlás előkészítésétől a végrehajtásig terjedjen. A gyenge törzsizomzattal rendelkező gyermek esetében az izomzat erősítésével, felkészítésével, illetve a segítségadás növelésével oldjuk fel ezt a problémát, továbbá a tarkóállást ne gyakoroltassuk olyan gyakorisággal, mint a többi talajgyakorlati elemet.

Módszertani megfontolások a gurulóátfordulások oktatásához

A tarkóállást előkészítő gyakorlatok között szerepeljen a gimnasztikai gyakorlatok erősítő hatású törzsgyakorlatai (has-, hát-, oldalizom). A fokozatosság érvényesüljön vezérelvként és így a következő sorrendben oktassuk a tarkóállást:

-zsugorülésben térdkulcslással hinta előre-hátra,

-zsugorülésből gurulás hátra zsugor tarkóállásba kéztámasszal a talajon,

-nyújtott ülésből gurulás hátra tarkóállásba, kéz a talajon támaszkodik,

-zsugor-tarkóállás kéztámasszal a talajon, majd támasz nélkül,

-zsugor-tarkóállásban jobb láb nyújtás, majd lábtartás csere,

-tarkóállás nyújtott térddel,

-tarkóállásban lábmozgások (terpesztések, lábkeresztezések, térdhajlítások, nyújtások, stb.).

A pedagógus a segítségadás során a gyermek mellett térdelve a csípő tolásával, illetve a láb fogásával, megemelésével segít.

Kézállás

A kézállás elsajátítását csak 3-4 év felett javasoljuk, amikor a gyermeknek már elég ereje van a támaszhelyzetek, s így a saját testsúlyának megtartásához, illetve megfelelő tónusoságú törzsizomzattal rendelkezik. A kézállás egy fordított testhelyzet, amely újabb kihívást jelenthet a gyermekek számára., Ennek legyőzéséhez fejlett mozgásérzékelés és testtudat, izomkontroll, bátorság és fegyelem szükséges. Az óvodában a kézállást elsősorban a kiscsikó-rugdalódzással és háttal a bordásfalnak guggolótámaszból lépegetés fokonként lábbal felfelé végeztetjük, majd ezután következhet a segítséggel történő kézállásba fellendülés.

Módszertani megfontolások a kézállás oktatásához

A kézállás előkészítő gyakorlatai a gimnasztikai gyakorlatoknál a támaszokban végzett gyakorlatok, de a természetes gyakorlatok esetében az utánzó mozgások (pókjárás, rákjárás, fókamászás, sánta róka, stb.) és a szereken végrehajtott támlázások (támasz helyzetben végrehajtott mozgások, mint például a talicskázás) is ide tartoznak. A rávezető gyakorlatai közé

tartozik a kiscsikó-rugdalódzás, amelyet a gyerekek is nagyon szeretnek. Ezt követi a bordásfalnál hátsó guggolótámaszból lábbal felfelé járás kézállásig.
Ha a gyermekek sikeresen végrehajtották az előkészítő és rávezető gyakorlatokat, akkor következhet a talajszőnyegen a segítséggel történő kézállás gyakorlása. A pedagógus ebben az esetben a gyermek lendítő lábának ellentétes oldalán áll és a hátrafelé fellendülő lábat megfogva segít, később megakadályozza a láb túllendülését a test vonalán.
Fontos kiemelni, hogy a kézállás gyakorlása veszélyes, így a pedagógusnak mindig ott kell tartózkodnia és a gyakorlás csak szőnyegen történhet, még a bordásfalnál végrehajtott lépések esetében is.
A talajtorna gyakorlatokat az elsajátítás fázisában egyenkénti, a gyakorlás esetében csoportos illetve csapat foglalkoztatásban lehet oktatni.

Szerugrások

A szerugrások előkészítő gyakorlatai a támaszugrásoknak. A bölcsődében a kisebb magasságokból végrehajtott mélyugrásokat oktatjuk. Az óvodában a magasabb helyzetből történő mélyugrásokat és az ugrószekrényre végrehajtott felguggolásokat továbbá ezek összekötését oktatjuk. A mélyugrások a támaszugrások leérkezését, a szekrényre felguggolások az ugrások első ívének megéreztetését hivatottak előkészíteni. A mélyugrásokat végeztethetjük zsámolyról, padról, szekrényről életkortól, előzetes tudástól, bátorságtól függően. A támaszugrások előkészítésében meghatározó szerepet töltenek be a szereken végrehajtott utánzó mozgások, mint a nyusziugrás, sánta róka, stb..

Mélyugrások

A mélyugrások a különböző támaszugrások sérülésmentes, gördülékeny leérkezését készítik elő, illetve a magasabb helyzetből történő leugrások balesetmentes, biztonságos végrehajtását sajátíthatják el. A magasabb helyzetből való leérkezések megterhelhetik a gerincet és az alsó végtag ízületeit, ezért célszerű guggolásba, majd hajlított állásba történő leérkezést megkövetelni a gyerekektől, s mindezt kizárólag szőnyegre érkezéssel. A bölcsődében a mélyugrások padról, zsámolyról történjenek, magasabb helyről való leugrást kerüljük vagy csak pedagógus segítségével. Az 1-3 évesek esetében a leérkezés rugalmasságára, „puhaságára” törekedjünk, ne a magasság növelésére. Az óvodában a mélyugrások már magasabb helyzetből is végrehajthatók, akár 5 részes ugrószekrényről, de ebben az esetben vastagabb szőnyeget (vagy több szőnyeget) kell rakni a leérkezéshez. A 4-7 éves korosztálynál a mélyugrásokat

színesíthetjük különféle, a levegőben adott feladatokkal. Pl.: leugrás közben taps, lábterpesztés és zárás (ez magasabb helyről ugrásnál), testfordulatok különböző fokokban (90^0, 180^0)
A mélyugrások gyakorlása során a levegőben adott feladatok mellett, a motiváció fenntartása érdekében célszerű a leérkezést a szőnyegen kijelölt célba végrehajtatni, illetve a szeren való járások, különböző feladatok befejezéseként megvalósítani a leugrást.

Felguggolás szekrényre

Az ugrószekrényre történő felguggolás célja a támaszugrások első ívének és a szekrényre érkezéskor a támaszhelyzetnek a megéreztetése. A felguggolást az óvodáskorosztálynál kezdjük meg, ahol első lépésként egy-két részes szekrényre történjen a felguggolás, így a kisebbek is sikeresen tudják végrehajtani. A feladatot pár lépésből történő felguggolással kezdjük, majd utána lehet a nekifutásból felguggolást guggolótámaszba végeztetni, gyakoroltatni. Az első próbálkozások általában térdelőtámaszba érkezéssel sikerülnek. A felguggolás támaszba feladatot általában összekötjük a gyertya leugrással (függőleges repüléssel) guggolótámaszba érkezéssel. Az ugrást lehet keresztbe illetve hosszába fordított szekrényen végeztetni.

Módszertani megfontolások az ugrások oktatásához

Az ugrások oktatásánál, ahogy a talajgyakorlatok esetében is a legfontosabb a fokozatosság betartása, valamint az előkészítő és rávezető gyakorlatok megfelelő kiválasztása. A bölcsődés korosztály esetében a mélyugrásokat alacsony eszközökről kezdjük, majd fokozatosan növeljük a magasságot. Pl. kis tégláról, majd zsámolyról és utána padról végzett ugrás. A magasság növelésekor fontos a pedagógus segítségnyújtása, amelyet csökkenteni kell. Az óvodában a mélyugrások már, mint előkészítő, rávezető gyakorlatok szerepelnek a foglalkozásokon. A zsámolyról, padról, különböző magasságra állított szekrényről történő mélybe ugrások végrehajtásakor kezdetben a pedagógus segítsége szükséges, majd törekedni kell az önálló végrehajtás feltételeinek megteremtésére. A mélyugrások gyakorlását be lehet építeni a testnevelési játékokba, de a változatosan felépített akadálypályák is megfelelnek ennek a célnak.
A szekrényre felguggolás egyik előkészítő mozgásformája a támaszban végzett gimnasztikai gyakorlatok, de a különböző, támaszban végzett utánzó mozgások is megfelelő módon készítik fel a szervezetet a mozgás végrehajtására. A padokon végrehajtott különböző ugrásgyakorlatok (nyusziugrás, terpesz nyusziugrás, zsugorkanyarlat ugrás) részben a szervezet előkészítését, részben a felguggolás lényeges momentumainak megéreztetését szolgálják. A rávezető

gyakorlatok közül a nyusziugrást és a sánta rókát alkalmazzuk. A zsámolyon végzett le-fel nyusziugrás, a zsámolyról zsámolyra történő nyusziugrás, a lépcsőzetesen elhelyezett zsámolyokon és szekrényen végrehajtott nyusziugrás segíti a felguggolás és a szekrényre érkezés támaszhelyzetének-megéreztetését. A pedagógusnak minden esetben a szekrénynél kell állnia, hogy szükség esetén tudjon segítséget adni illetve meg tudja akadályozni baleseteket. Az ugrásokat csoport vagy csapatfoglalkoztatási formában tudjuk megvalósítani.

Függésgyakorlatok

A függésgyakorlatokat a mászások és a függések csoportjára bontva tárgyaljuk. Az 1-3 éves korosztály esetében inkább függeszkedési kísérletekről, függőállásokról beszélhetünk, amelyeket bordásfalon, illetve különböző függőszereken lehet megvalósítani. Az óvodás korosztály már függéseket hajt végre különböző szereken (bordásfal, gyűrű, kerti mászóka).

Mászások

A kora gyermekkorú gyermekek kedvelt mozgásformája a mászás, s ezt szívesen végzik függőszereken is. A szerekre fel- és lemászások, a kerti mászókákon felmászások elősegítik a mozgásérzékelést, a törzs és a vállöv izomzatának erősítését. Ebben a korban a függőszereken végrehajtott oldalirányú mozgásokat, enyhén rézsútszereken történő mászásokat lehet tervezni a bölcsődei testnevelésben. Az első gyermekkorban a mászások esetében bátran lehet tervezni a bordásfalon magasabban felfüggesztett rézsútpadon, a bordásfalon le- és felfelé mászásokat, az oldalirányú mászó jellegű mozgásokat.

Függések

A bölcsődés korosztály esetében inkább függőállásokról beszélünk érintő magasságú tornaszereken. Az óvodás korosztály körében bátran tervezhetők a bordásfalon végrehajtott mellső és hátsó függésben végrehajtott mozgások is. A 3-4 éves gyermekek esetében ezt célszerű érintőmagasságban megtenni. Több óvoda rendelkezik már gyűrűvel, az udvarokon párhuzamos korlátokkal, amelyeken gyakorolhatók a függések, lendületvételek előre-hátra, továbbá a fekvőfüggések is.

Módszertani megfontolások a függésgyakorlatok oktatásához

A függések és a mászások meghatározó szerepet töltenek be a kisgyermekek mozgásfejlődésében és motoros képességeik fejlesztésében. A feladatokat változó

szerhasználattal és kreatív módon kell megtervezni, hogy a gyerekek érdeklődését felkeltsék, fenntartsák, sikerélményhez juttassák őket. A függőszereken végrehajtott mozgások nagyobb balesetveszélyt rejtenek, így a pedagógustól nagyfokú figyelmet és állandó jelenlétet követel meg. A függésgyakorlatokat csoport vagy csapatfoglalkoztatási formában valósíthatjuk meg.

A tornamozgások és a motoros képességek fejlesztése

A tornamozgások sikeres végrehajtásának alapfeltétele az erő-állóképesség illetve a ízületi mozgékonyság, hajlékonyság magasabb szintje. A tornamozgások előkészítését az ízületek és az izmok hajlékonyságának fejlesztésével kell kezdeni, amelynek legmegfelelőbb eszköze a gimnasztikai gyakorlatok. A torna mozgásformák végrehajtásakor a kondicionális képességek közül a legjobban az erő, elsősorban a relatív erő fejlesztése történik, amely révén a törzsizmok erősödnek, ezzel elősegítve a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. A különböző testhelyzetekben, változatos formában végrehajtott gyakorlatok révén jól fejlődnek a koordinációs képességek is, amelyek segítik a gazdaságos, pontos mozgástanulást.

VI.2.3. Labdás feladatok

A labda a gyermekek egyik legkedvesebb játékszere, örömforrás, hatékony fejlesztési eszköz, színesíti, élvezetessé teszi a testnevelési foglalkozásokat. A különböző nehézségű feladatokat szívesebben végzik a gyerekek labdával, amely segít elvonni a figyelmüket a feladat nehézségéről. Az életkorhoz és a gyermekek képességeihez igazodó labdával, illetve a különböző méretű és súlyú labdával végzett gyakorlatok hatékonyan fejlesztik a koordinációs és kondicionális képességeket, a mozgásműveltséget. Mindezen pozitívumok ellenére a pedagógusok nagy része a bölcsődében, az óvodában nem az elvárt időmennyiségben terveznek labdás feladatokat, mert a labda fegyelmezetlenséget okozhat, átgondolt, tudatos tervezést igényel. A labdával végrehajtott dobások, elkapások 5 éves kortól eredményesebben fejlődnek, kifejezetten akkor, ha megfelelően ingergazdag környezetet teremtünk a gyermekek számára különböző labdás gyakorlatokkal, játékokkal. A labdával kapcsolatos képességek fejlesztése szempontjából szenzitív időszaknak az 5 éves és a kisiskolás kor közötti terminust határozhatjuk meg, amely során szükséges intenzívebben foglalkoztatni a labdás feladatokkal a gyermekeket, hogy a későbbiekben megjelenő sportjátékok oktatása sikeresebb legyen.

A labdás gyakorlatokat az alábbi csoportokba oszthatjuk:

-labdagyakorlatok,

-labdagurítások (elgurítás és folyamatos gurítás helyben és mozgás közben, tárgykerüléssel),

-labdavezetések (kézzel, lábbal, helyben és mozgás közben, tárgykerüléssel),

-labdadobások, labdaátadások, elkapások,
-rúgások.

Labdagyakorlatok

A labdagyakorlatok a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok közé tartoznak, labdával végzett gimnasztika. A gyakorlatokat jellemzően két csoportba oszthatjuk. Az egyik csoportban a gyermekek a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat labdával a kézben végzik, a labdának nincs szer jellegű funkciója. A másik csoportba olyan gimnasztikai gyakorlatok tartoznak, amelyeknél a labdás jelleg megjelenik. A törzs-, kar-, lábmozgásokat összekötjük gurításokkal, görgetésekkel, forgatásokkal, labdaleütésekkel. A gyakorlatok összeállításának szempontjai, alapelvei megegyeznek a szabadgyakorlatok összeállításának szempontjaival, de törekedni kell a labdás jelleg dominanciájára. A gyakorlatvezetés során sok esetben az egyéni ütemezést célszerű alkalmazni, mivel a gyermekek más-más tudással, készséggel rendelkeznek a különböző labdagyakorlatok esetében. A bölcsődés korosztály esetében elsősorban a talajon végrehajtott gurításokkal kössük össze a törzsgyakorlatokat, az óvodában már a kar-, lábmozgásokhoz is célszerű kapcsolni labdagurítássokat, forgatásokat, görgetéseket, leütéseket.

Labdagurítás

A labdagurítások, mint önálló mozgásos tevékenységek mellett a labdavezetések előkészítő gyakorlataiként is funkcionálnak. Megkülönböztetünk folyamatos gurítást és elgurítást. A folyamatos gurítás közben a kéz állandó kontaktusban van a labdával, az elgurítás során ez a kontaktus az erőközlés után megszűnik és a labda önállóan gurul tovább. A gurításokat végrehajthatjuk egy illetve két kézzel, valamint helyben és mozgás közben.
Az 1-3 éves korosztály elősorban labdagurításokat végez szívesen és eredményesen. A folyamatos gurítást helyben előre-hátra, test körül, lábak körül végzik. A folyamatos gurítást mozgás közben elsősorban előre egyenes vonalban, vonalon, két vonal között illetve tárgykerüléssel hajtják végre, ritkább esetben padon is megpróbálhatják. Az elgurítás terpeszállásból, terpeszülésből, guggolásból történik a társnak, de legtöbbször inkább valamilyen célba gurítják a gyermekek a labdát. Pl.: karikába, fekvőhengeren átgurítás, vonalak között elgurítás, padon végig gurítás, stb. Több esetben az elgurítást követően célszerű feladatot adni a gyermekeknek (pl. utánzó mozgások, futások, stb.) és utána elfogatni velük a labdát.
Az óvodás korban a korábbi életszakaszban végzett gurítások magasabb szintű végrehajtása történik, kiegészülve a különböző akadályokon és akadályok között végrehajtott gurításokkal.

Ebben a korban a gurítások előkészítő és rávezető gyakorlatai is a labdavezetésnek. A labdavezetések elsajátítási szakaszában a feladatokat célszerű először gurítással végeztetni, hogy a gyermekek a már ismert feladatot gyakorolva jobban tudjanak figyelni a labdavezetés hibátlan végrehajtására.
A 4-7 éves korosztály esetében a labdagurításokat a testnevelési játékokban, elsősorban fogó- és futó játékokban, sor- és váltóversenyekben gyakoroltathatjuk, de egyéni versengések formájában is megvalósíthatjuk.

Labdavezetések

A labdavezetés a labdás gyakorlatok egyik legtöbb figyelmet, jó mozgásérzékelést igénylő eleme, amelynek az oktatása nagy körültekintést és alapos előkészítést igényel. A sikeresen elsajátított labdavezetés számos lehetőséget biztosít a labdás mozgások változatos, élményekkel, sikerekkel gazdagított megvalósítására. A labdavezetést kézzel és lábbal, illetve helyben és mozgás közben is megvalósíthatjuk. Mozgás közben a kézzel történő labdavezetésnél megkülönböztethetünk függőleges (kosarasokra jellemző) és rézsútos (kézilabdásokra jellemző) labdavezetést. A bölcsődében ne tervezzünk labdavezetéseket, a gyermekek életkori és mozgásfejlődési sajátosságukból kifolyólag nem képesek helyesen végrehajtani a feladatokat. Az óvodás korosztály számára, a fokozatosság elvét betartva tervezhetünk labdavezetéseket helyben, mozgás közben, szerek nélkül vagy szerekkel, döntően kézzel végrehajtva. A következőkben, a teljesség igénye nélkül felsorolunk néhány labdavezetéses feladatot:
-labdavezetés helyben bal, illetve jobb kézzel,
- labdavezetés helyben testhelyzet változtatással (leguggolás-felállás, testfordulat jobbra, balra, leülés-felállás, szökdelés, stb.),
- labdavezetés mozgás közben előre, hátra, oldal irányba,
- labdavezetés mozgás közben irányváltoztatásokkal,
- labdavezetés társ vagy tárgyak kerülésével,
- labdavezetés szereken, akadálypályán,
- labdavezetés különböző feladatok végrehajtásával.

Labdadobások, elkapások

A dobások az alapvető mozgásformák közé tartoznak, már a kisebb gyermekek is szívesen dobják el a különböző méretű labdákat. A dobás igazán jól 5 éves kortól fejlődik, ha megfelelő

módszertani tudatossággal foglalkoztatjuk a gyermekeket. A dobásokkal egyidőben ismertetjük meg a gyermekekkel az elkapásokat is, e két mozgásforma szinte elválaszthatatlan egymástól. A bölcsődés korú gyermek elsősorban eldobja a labdát, azonban megfelelő idejű gyakorlás után lehet célba dobásokat végeztetni velük nagyobb méretű célterületre. Az átadásokat társnak ebben az életkorban még ne végeztessünk, mert a gyerekek nem tudják kontrolálni a dobás erősségét, s könnyen fájdalmat okozhatnak a társuknak. Kivételt képezhet, ha szivacslabdával végeztetjük a dobásokat. A 3 év alatti gyermekek a pedagógus által dobott labdát ölbe tudják elkapni.

Az óvodás korosztály már képes követni a labda röppályáját, így számos dobásfajta végrehajtása lehetővé válik számukra és az elkapások terén is pozitív változások jelennek meg. Az óvodás kor végére a labda elkapásához a gyermekek kosárformát képeznek a kezükkel. A dobásokat végeztethetjük helyben és mozgás közben, két és egy kézzel, levegőben és pattintva, alsó, felső és mellső tartásból. Az alábbi dobásfajtákat különböztetünk meg:

-kétkezes felső, alsó és mellső átadás,

-egykezes felső, alsó átadás, (a csípő és vállmagas átadások sportágspecifikus átadások, azokat az óvodában nem kell oktatni),

-pattintott átadások egy vagy két kézzel,

-légi átadások egy vagy két kezes átadásokkal.

Az átadásokat, dobásokat végre lehet hajtani helyben:

-állásban, ülésben,

-önállóan, párokban,

-feladatok adásával (dobás után leguggolás – felállás, dobás után testfordulatok, stb.),

-eszközök beiktatásával (karika, kifeszített kötél, stb.),

-akadálypályákon,

-célbadobások különböző célokra, célokba, akadályok felett.

Az elkapásokat végeztethetjük két kézzel, egy kézzel (ezt nem javasoljuk az óvodában), magasan vagy mélytartásban tartott kézzel. Az elkapásokat, hasonlóan a dobásokhoz különböző módon tudjuk végrehajtatni, önállóan, párokban, különféle feladatokkal, stb..

Rúgások

A rúgásokat ritkábban alkalmazzuk az 1-7 éves korosztály labdás gyakorlatainál. A 3 év alattiak nehezebben tudják szabályozni a rúgás erősségét, irányát. 4. életévtől sikeresebben végrehajtható. Az óvodában már tervezhetünk célba rúgásokat tárgyakba, tárgyak eltalálásával.

A rúgások irányának szabályozásához lehet alkalmazni eszközöket, pl. két pad között rúgások célba.

Módszertani megfontolások a labdás gyakorlatok oktatásához

A labdás gyakorlatok oktatásának tervezése nagy körültekintést igényel, számos szempontot kell figyelembe venni, amelyeket az alábbiakban pontokba szedve sorolunk fel:

-figyelembe kell venni az életkori sajátosságokat, a gyermekek tudásszintjét,

-az új ismeret elsajátítás elején kevés megkötést kell alkalmazni, több hibázási lehetőséget kell adni a gyermekeknek, s ahogy a tanulási folyamatban a készségszint felé haladunk, úgy lehet elvárni a pontosabb végrehajtást,

-a szerek felvételét és lerakását meg kell tervezni, mert nem megfelelő módon végrehajtva fegyelmezetlenséghez vezethet,

-a gyerekek hajlamosak a holtidőben játszani a labdával, ezért folyamatosan feladatokat kell biztosítani a számukra,

-mindig álló helyzetben kezdjük a tanulást, sok könnyítéssel,

-a labda gurítása mindig előzze meg a labdavezetés oktatását,

-a dobások oktatása előtt lehet babzsákkal is gyakorolni (főleg a csoportszobában, ahol kicsi a hely),

-nagyon sok kényszerítő helyzetet kell teremteni a gyerekek számára, hogy könnyebben elsajátítsák a helyes technikát, pl.: karikában állva labdavezetés, labdavezetés padon,

-mindig a gyakorlatnak és tudásszintnek megfelelő foglalkoztatási formát kell megválasztani (általában egyéni illetve páros gyakorlatokat alkalmazunk, a készség szintnél és a játékoknál csapat vagy csoportfoglalkoztatási formát használunk).

A labdaérzék fejlesztést számos formában tudjuk megvalósítani, mint például a labda súlyának, méretének megváltoztatása, a labdatovábbítás távolságának, magasságának módosítása. A labdás ügyességet fejlesztő feladatokat lehet kézzel, lábbal, eszközzel végrehajtani, eszközzel és eszköz nélkül, egyénileg vagy párosan, egy vagy több labdával, s különféle-akadálypályán is.

A labdás gyakorlatok gyakorlására, alkalmazó gyakorlására az egyik legmegfelelőbb módot a testnevelési játékok adják. A labdás játékok mellett számos játékot lehet adaptálni a labdához illetve a sor- és váltóversenyek szinte kifogyhatatlan lehetőséget biztosítanak a labdavezetések, dobások-elkapások, gurítások, rúgások és ezek kombinációinak gyakorlására.

Labdás gyakorlatok és a motoros képességek fejlesztése

A labdás gyakorlatokkal hatékonyan és örömteli módon lehet fejleszteni a motoros képességeket. A labdagyakorlatokkal az ízületi mozgékonyságot és a hajlékonyságot, a labdás feladatokkal a kondicionális és koordinációs képességeket tudjuk eredményesen edzeni. A kondicionális képességek közül a legnagyobb mértékben a gyorsasági állóképesség illetve az erő-állóképesség, az aciklikus (mozdulat) gyorsaság, a reakció gyorsaság fejlődik. A kondicionális képességek fejlesztése akkor lesz hatékony, ha a labdás gyakorlatok elemeit (dobás, elkapás, labdavezetés, stb.) legalább a jártasság szintjén elsajátították. A labdás gyakorlatok a legnagyobb mértékben a koordinációs képességeket fejlesztik. A differenciáló kinesztétikus (mozgásérzékelés) képességet a különböző méretű, súlyú labdákkal végzett dobásokkal, a különböző testhelyzetekből végrehajtott labdadobásokkal, elkapásokkal tudjuk fejleszteni. A téri tájékozódó képességet a szlalom labdavezetéssel, a közelebbre-messzebbre, magasra-alacsonyra történő dobással fejleszthetjük. Az egyensúlyozó képességet fejleszthetjük labdavezetéssel a padon, padról a talajon, talajra rajzolt vonalon. A reakció képességet a test mögül labda elkapással, jelre feladatok végrehajtásával, a ritmusérzéket a labdavezetéssel, illetve szökdelés közbeni labdavezetéssel fejleszthetjük.

VI.3. Befejező rész gyakorlatai

VI.3.1. Játék

A játék a kisgyermekek egyik legfontosabb és egyben legkedvesebb tevékenysége, amelyben örömüket lelik. A játék révén fejlődik személyiségük, motoros és kognitív képességük, társas kapcsolatuk és együttműködési képességük. A kisgyermekek testnevelésének mozgásrendszerében a játék - különböző mértékben - megjelenik a testnevelés foglalkozások minden részében, így annak ismertetését megtehetjük a főgyakorlatok között, de lehetséges a befejező résznél is tárgyalni. Mi úgy gondoljuk, hogy a befejező részben dolgozzuk fel a játékot, mivel döntően a foglalkozások végére tervezzük őket.

A bölcsődés és óvodás korosztály legfontosabb tevékenysége a játék, általa fejlődik személyiségük, mozgáskészségük és sajátítják el a különböző tanulási folyamatokat. Az életkor előrehaladtával képessé válnak a bonyolultabb szabályokat és mozgásos cselekvéseket tartalmazó játékok végrehajtására. A játék segíti a különböző mozgások elsajátítását, a félelmek feloldását a különböző nehézségű feladatokkal szemben illetve a pozitív attitűd kialakítását a rendszeres testedzés iránt.

A pedagógus a játék által hatékonyabb nevelő hatást tud kifejteni a különböző nevelési területekre. A játék megtanítja a gyermekeket a toleranciára, az együttműködésre, az alkalmazkodásra, a másra való odafigyelésre, az önfegyelemre, a kitartásra, a küzdésre, a fegyelemre, elősegíti a szocializációt. A differenciáltan, változatosan alkalmazott játékok illetve a különböző játékvariációk alkalmazása jobban segíti a kognitív folyamatokat, azok eredményességét.

A játék során számos nevelési szituáció teremtődik, amelyeket, mint nevelési helyzeteket a pedagógusnak fel kell ismernie és meg kell oldania. Sok esetben a pedagógus is létrehozhat nevelési célzattal játékszituációkat, ezzel segítve a pozitív gyermeki személyiség kialakulását.

A játék számos sajátossággal bír, amely jellemzők ismerete szükséges a pedagógus számára a tudatos, célszerű játékkiválasztáshoz, tervezéshez és az eredményes játékoktatáshoz. Pásztory és Rákos (2009) illetve Bíró (2015) alapján megállapíthatjuk, hogy a játék

-szórakoztató jellegű,

-örömforrás, pozitív emóciókat vált ki,

-közvetlen célja a győzelem elérése,

-érdek nélküli tevékenység,

-spontán, szabadon választott, öncélú tevékenység,

-idő- és térbeli határok között folyik,

-mindenki számára kötelező szabályok szerint folyik,

-szimbolikus tevékenység, keveredik benne a valóság és a fikció,

-eszközei szimbolizálódnak.

Az egy éves gyermek a játékok felismerésével, azok megfogásával és eldobásával kezdi meg a játéktevékenységét, amely a mozgások stabilizálódásával egyenes arányban egyre nagyobb mértékben bővül. A korai gyermekkorra jellemző az építő-romboló játék, amelyet az első gyermekkorban felváltanak az alkotó- illetve a szerepjátékok, majd ezekhez társulnak egyre nagyobb mértékben a szabályjátékok, illetve a mozgásos játékok.

VI.3.1.1. A játékok felosztása

A játékokat különböző szempont alapján lehet felosztani, leggyakrabban a funkció szerinti felosztásokkal találkozunk, de a számunkra fontos tudományterületek, mint a pszichológia és a pedagógia sem egységesen csoportosítja őket. A testnevelésben is több megközelítés található, mi Pásztory és Rákos (2009) illetve Bíró (2015) felosztását követjük, amelyet az 6. táblázatban mutatunk be.

6. táblázat: A játékok funkció szerinti felosztása (Pásztory és Rákos, 2009; Bíró, 2015)

Alkotó-és szerepjátékok	**Népi játékok**	**Iskolai játékok (testnevelési játékok)**	**Téli játékok**	**Játékok vízben**	**Sportjátékok**
Konstruáló	Énekes-táncos	Futójátékok	Szánkóval	Játékok sekély vízben	Labdarúgás
Dramatizáló	Egységes szabályú	Fogójátékok	Jeges játékok	Játékok mély vízben	Kézilabda
	Társas	Sorversenyek	Hógolyóval		Kosárlabda
	Dramatikus	Váltóversenyek			Röplabda
	Mozgásos	Labdás játékok			Floorball
	Sportszerű	Küzdő játékok			Görhoki
		Tantermi játékok			

Könyvünk szempontjából a továbbiakban a testnevelési játékokat, a téli- és vízben végezhető játékokat tárgyaljuk, illetve érintőlegesen a sportjátékokat.

Testnevelési játékok (Iskolai játékok)

A testnevelési játékok a mozgásigény kielégítése, a motoros képességek fejlesztése mellett segítik a különböző főgyakorlati mozgásformák elsajátításának előkészítését, az alkalmazó gyakorlás során a mozgásminták bevésését, illetve a foglalkozás végi levezetésben is meghatározó szerepet töltenek be. Az előzőekben leírtak alapján a foglalkozáson betöltött szerepe (az elérendő cél) alapján beszélhetünk,

-bemelegítő,

-előkészítő, rávezető,

-alkalmazó,

-levezető játékokról.

A *bemelegítő játékokra* jellemző a folyamatos mozgás minden résztvevő részéről. Így azokat a futó- és fogó játékokat soroljuk ide, amelyek esetében mindenki mozog, nincs kieső illetve a kiesők számára a pedagógus kiegészítő feladatokat tervez. Bemelegítő játékok esetében kerülni kell a hirtelen mozdulatokat (pl.: dobások), a nagyobb erőfeszítéseket igénylő feladatokat. Élettani szempontból lényeges cél a szervezet szív- és keringési rendszerének előkészítése a fokozatosság betartásával.

Az *előkészítő, rávezető játékok* mozgáselemei azokra az izomműködésekre épülnek, amelyek a tanítandó mozgásban is részt vesznek, illetve a tanítandó mozgások egyes elemei megegyeznek a játékok elemeivel, ezzel segítve az eredményes tanulási folyamatot. Pl. „Ház" fogó esetében a házba úgy lehet bejutni, hogy egy keresztbe helyezett padra, zsámolyra lépve (egy lábbal), azt átugorva kell bejutni. Ez a feladat a távol-, illetve a magasugrás előkészítését, az elugrásra való rávezetést szolgálja.

Az *alkalmazó játékok* esetében a már megtanult mozgások elsajátítását játékszituációban gyakorolva (alkalmazó gyakorlás) szilárdítjuk meg, emeljük készség szintre. Pl. A dobás, elkapás oktatása után a különböző kidobók, fogyasztók ezt a célt szolgálják, de a váltó- és sorversenyek is jó lehetőséget biztosítanak a begyakorlásra.

A *levezető játékok* közé szinte minden játék besorolható, hiszen itt elsősorban az érzelmi plusz, a mozgásigény kielégítése, s az izmok terhelésének fokozatos csökkentése a cél. Amennyiben a főgyakorlatok során nagyobb fizikai terhelést kaptak a gyermekek, akkor célszerűbb a játék intenzitását szabálykönnyítéssel csökkenteni.

A testnevelési játékok bemutatását az alábbi csoportosításban tárgyaljuk:

-futójátékok,

-fogójátékok,

-sorversenyek,

-váltóversenyek,

-labdás játékok,

-küzdőjátékok.

A *futójátékok* olyan helyváltoztató futómozgásokat tartalmazó játékok, amelyekben irány- és iramváltások, megállások és megindulások, továbbá ezekkel kombinált alapmozgások (kúszások, mászások, ugrások, stb.) jelennek meg. A futójátékok szabályai egyszerűek, egyértelműek általában, így a bölcsődés korosztály számára is eredményesen alkalmazhatók. A futójátékok alkalmazása elősegíti a gyermekek számára saját mozgásuk megismerését, társaik mozgásának követését, javul futómozgásuk, szabályismeretük és szabálykövetésük. A futójátékok alkalmazhatók a foglalkozások minden részében, s a futómozgások oktatása során előkészítő- és rávezető gyakorlatokként is. Pl. Házatlan mókus, Tűz-víz-repülő, Helycserés játékok feladatokkal vagy azok nélkül.

*Fogójátékok*nak nevezzük azokat a mozgásos játékokat, amelyekben a játékfeladat az, hogy a fogó, üldöző utolérje, és meghatározott módon megérintse a menekülőt. Ezt követően általában szerepcsere történik (Pásztory és Rákos, 2009). A testnevelési játékok közül leggyakrabban a

fogójátékokat alkalmazhatjuk a legváltozatosabb formában. Különféle eszközökkel játszhatók és különböző céllal (bemelegítés, rávezetés, alkalmazás, stb.) lehet beépíteni a testnevelés foglalkozásokba. A fogójátékok számos pozitív hatással bírnak a személyiség fejlődésére, a motoros képességek közül a téri-tájékozódó, a reakció és az egyensúlyérzékelésre, de lényeges megemlíteni a mozgásfejlődés és a sportági előkészítésben betöltött meghatározó szerepét is (Bíró, 2015).

A fogójátékokat egyszerű fogójátékokra, fogójátékok házzal illetve fogójátékok eszközzel, feladatokkal csoportokra oszthatjuk (Pásztory és Rákos, 2009). A bölcsődében az egyszerű fogójátékokat lehet tervezni és alkalmazni, de a játék sikeressége nagyban függ a csoport összetételétől. Az óvodás korosztály esetében a kis- és középső csoportosok képesek az egyszerűbb fogójátékok szabályait betartani és elsősorban azokat a játékokat tudják eredményesen játszani, amelyeknél a fogó személye állandó illetve a fogó személyét jól el tudják különíteni (Bucsyné, 2017). A nagycsoportos óvodások már sikeresen játszák a fogójátékokat házzal, eszközzel, különféle feladatokkal. Az eszközök közül elsősorban a labdát, a szalagot, a babzsákot alkalmazhatjuk, de a különböző feladatok (függések, mászások, dobások) beépítésével is színesíthetjük a játékokat és gyarapíthatjuk azok számát.

A sorversenyek azok a mozgásos játékok, amely során a csapat minden tagja egyszerre, egy időben hajtja végre a kiadott feladatot. A sorversenyek számos lehetőséget rejtenek a nagy kiterjedésű helyváltoztatásoktól kezdve a sorkerüléssel végrehajtott játékokig, de a különböző alapvető mozgásformák alkalmazásával (kúszások, mászások, ugrások, stb.) a motoros képességek fejlesztésére is jól felhasználhatók. A sorversenyeket rendezhetjük oszlop illetve sor alakzatban is, a létszámtól függően 2, 3 vagy 4 csapattal. Lényeges, hogy a versengő csapatok létszáma mindig azonos legyen. A bölcsődében csak két oszlopban sok pedagógusi segítséggel próbáljuk alkalmazni, ellenben az óvodában a kisebb korosztály körében is már bátran rendezhetünk sorversenyeket.

A *váltóversenyek* olyan csapatjátékok, amelyek során a játékfeladatot a csapat tagjai felváltva, egyenként hajtják végre. A váltóversenyeket változatos mozgásformákkal, feladatokkal és eszközhasználattal tervezhetjük meg, így számos cél megvalósítására alkalmasak. A motoros képességek fejlesztése mellett a mozgástanulás előkészítő, gyakorló és alkalmazó gyakorló fázisaiban is használhatók, ezzel is változatossá téve a tanulási folyamatot. A váltóversenyeket általában oszlop alakzatba tervezzük, s ha nem sikerül egyforma létszámú csapatokat kiállítani, akkor a kisebb létszámú csapat egyik tagja kétszer hajtsa végre a feladatot (elsőnek és utolsónak induljon). A váltóversenyek esetében fontos a beérkezés pontos meghatározása és annak

megkövetelése, hogy a végeredményt könnyebben tudjuk megállapítani. A váltóversenyeken a leggyakoribb váltás az érintés, vagy a szer átadása. A kisebb korosztály esetében célszerű eszköz alkalmazása a váltásnál. A bölcsődébe ne tervezzünk váltóversenyeket, mert a gyermekek életkori sajátosságai miatt nem lesz sikeres a játék. A feladatok összeállításánál az elérendő célok mellett fontos figyelembe venni a korosztályt is. A kisebb gyermekek esetében egyszerűbb feladatokat építsünk be, de a nagyobb gyermekek (középső, nagycsoport) számára összetettebb feladatokat is tervezhetünk változatos eszközhasználattal. A versenyeket lehet tárgykerüléssel illetve egymással szemben álló oszlopokkal szervezni. A szemben álló oszlopok esetében a játék ideje lerövidül, ezért a lassú feladatok (pl. négykézláb haladással közben pingpong labda fújás) esetében célszerű alkalmazni.

A *labdás játékok* esetében a labda meghatározó eleme a játéknak, ehhez kötődnek a szabályok is. A labdás játékokat rendszeresen változó körülmények, feltételek között játszhatják a gyermekek. A labdával végzett játékok számos tulajdonságot és képességet fejlesztenek, többek között a helyzetfelismerést, az együttműködést a társakkal, a toleranciát, a reakcióképességet, gyorsasági állóképességet, ritmusképességet, stb.. Számos labdás játékot használhatunk a különböző sportjátékok előkészítésére (Pl. vadászlabda, kapitánylabda, zsinórlabda, stb.), de egyes mozgások begyakorlásához is kiváló eszköz a megfelelő labdás játék. (Pl. dobás-elkapás: kidobó, fogyasztó)

Bíró (2015) megkülönböztet egyéni és csapat labdás játékokat. Az egyéni játékokhoz sorolja többek között a labdás fogókat, a labdaszerzőket (labda cica). Más megközelítésben lehetnek a labda megszerzésével, elfogásával kapcsolatos játékok, a mozgó társ eltalálásával kapcsolatos játékok illetve célzással, távolba dobással kapcsolatos játékok (Pásztory és Rákos, 2009).

A idősebb bölcsődés és a kisebb óvodás korosztály körében a labda gurításával kapcsolatos játékokat célszerű tervezni. A labda dobását alkalmazó játékokat (kidobós illetve a célbadobós játékok), egyetértve Bucsyné (2017) megállapításával, körülbelül 5 éves kortól célszerű alkalmazni az óvodában, mivel a gyermekek erre az életkorra lesznek képesek a labda röppályájának a kiszámítására, illetve nagycsoportos korban már az egyszerűbb együttműködés is megjelenhet a játékok során.

A *küzdőjátékok* körébe tartoznak azok a játékok, amelyek során a gyermekek test-test elleni küzdelemben vesznek részt, illetve egyénileg, párokban, vagy csapatban versengenek. A küzdőjátékok (versengések) során a gyermekek az alapvető mozgásformákat alkalmazzák, a test-test elleni játékoknál a húzásokat, a tolásokat, a versengések során a kúszásokat, a mászásokat és az ugrásokat, stb.. Ezek a játékok a motoros képességek fejlesztése mellett

pozitívan hat a gyermekek személyiségfejlődésére, növeli az akaraterőt, a kitartást, a küzdeni tudást, az ellenfelek tiszteletét. A küzdőjátékok lehetnek:

-egyéni versengések (Pl. egy soros vonalban egyenes vonalú mozgással végzett feladatok (futások, mászások, utánzó mozgások, stb.)),

-páros küzdelmek (Pl. Kakasviadal, Told ki a körből!),

-csapatküzdelmek (Pl. Kötélhúzás, Told ki a körből! csapatban),

-csapat versengések (Pl. Csapat célba dobó versenyek).

Módszertani megfontolások a testnevelési játékok oktatásához

A játék a motoros képességek fejlesztése mellett számos nevelési lehetőséget is rejt magában, amelyet a pedagógusnak körültekintő tervezéssel maximálisan ki kell használnia, hogy elősegítse a rábízott gyermekek pozitív személyiségfejlődését. A játékoktatás módszertanának kiemelt feladata a tudatos tervezés.

A tervezés során fontos meghatározni a nevelési célokat illetve, hogy milyen céllal végeztetjük a játékot:

-bemelegítés,

-új anyag előkészítése,

-új anyag gyakorlása,

-a megtanult mozgásforma alkalmazására,

-fő gyakorlatként,

- levezetésként, a foglalkozás lezárásaként.

A játékok kiválasztásakor figyelembe kell venni az életkori sajátosságokat, az előzetes tudást, a tárgyi feltételeket (milyen eszközök és játéktér áll rendelkezésre), a balesetvédelmi és egészségügyi feltételek meglétét, a didaktikai alapelvek érvényesítését.

A sikeres játékoktatás meghatározó feltétele a pedagógus szakmai- és pedagógiai felkészültsége, motivációs képessége (milyen módon tudja ösztönözni a gyermekeket).

A játékoktatásnak meghatározott lépései vannak, amit a sikeres oktatás miatt célszerű betartani.

1. A játék kiválasztása (célok, életkori sajátosságok, eszközök, játéktér, stb.),
2. A játéktér és az eszközök előkészítése (a megfelelő játéktér kijelölése, eszközök előkészítése, stb.),
3. Fogók, csapatok, vezetők kijelölése (tanár által, véletlenszerűen, választás alapján, figyelni kell az esélyegyenlőség megteremtésére),

4. A játékosok elhelyezése a játéktéren, eszközök kiosztása (fogók és üldözöttek egyértelmű különválasztása, a csapatok külön térfélre helyezése, jelzőszalagok kiosztása csapatonként, stb.),
5. Magyarázat (rövid, lényegre törő legyen, a lényeges szabályokat emelje ki a játék leírása, fontos a győzelem feltételeinek az ismertetése, a győztes meghatározása, célszerű visszakérdezni a gyerekeknél a szabályok egyértelműsége miatt),
6. A játék bemutatása, próbajáték (a játék bemutatása főbb szituációkon keresztül, a próbajáték levezetése, amely során a hibás értelmezések felszínre kerülhetnek és sikeresen javíthatók),
7. A játék megindítása, vezetése (a játék megindítása után lényeges mozzanat a játék vezetése, ahol a pedagógus egy személyben edző és bíró is, betartatja a szabályokat, de közben tanácsokkal, taktikai javaslatokkal is ellátja a versenyzőket a sikeres végrehajtás végett),
8. A játék befejezése, értékelése (a játék befejezése mindig az eredmény kihirdetésével fejeződik be, ahol a csapatok mellett célszerű néhány egyéni teljesítményt is értékelni).

A bölcsődés korosztály esetében az egyszerűbb szabályú játékokat tervezzük, elsősorban futójátékokat, egyszerűbb (labda gurításával kapcsolatos) labdás játékokat, a küzdőjátékok közül az egyéni versengéseket. Az óvodás korosztály körében az életkor előrehaladtával egyre összetettebb szabályú játékokat lehet játszatni a gyermekekkel, a labdás játékoknál már a dobásokat alkalmazó játékok is szerepelhetnek. Itt fontos megjegyezni, hogy a kidobós játékok esetében a dobások következtében a labda többször eltalálja a gyermekeket, s ezért célszerűbb puha labdával, illetve szivacslabdával játszani. A labdás játékok esetében körültekintően kell megtervezni a szerek kiadását és letételét, illetve a játéktér méreteit. Az ismeretlen, új játékok oktatásánál kisebb játékteret használjunk, s a magabiztosabb tudással arányosan lehet növelni a játékteret. Pl. A kidobós játékok esetében, amikor még nem tudnak jól dobni a gyerekek, akkor kis játéktérben kell játszatni, hogy sikerélményhez jussanak és megérezzék a játék lényegét. Amikor már nagyobbat, pontosabbat tudnak dobni, akkor lehet növelni a játéktér nagyságát. Hasonlóan lehet gondolkodni a kicsik esetében az első fogójátékok tervezésekor is. A játék intenzitását jól lehet szabályozni a játéktér méretének, a fogók számának és a csapattagok számának változtatásával, pl. a játéktér csökkentésével (növelés), növelésével (csökkentés), a fogók számának növelésével, a csapattagok számának csökkentésével (növelés) illetve a fogók számának csökkentésével, a csapattagok számának a növelésével (csökkentés).

A játék terhelését lehet növelni az eszközök súlyának növelésével, a szabályok egyszerűsítésével, a játék ismétlésszámának emelésével.

A gyermekek csak akkor szeretik és tudják élvezetesen és sikeresen játszani a játékokat, amikor megértik annak lényegét, ezért célszerűbb az új játékok megismertetését egyszerűbb szabályokkal kezdeni.

A pedagógusok bátran tervezzenek játékfoglalkozásokat, amikor az egész foglalkozáson csak játszanak a gyermekek. A látszat ellenére ez egy nehéz feladat, hiszen alapos tervezőmunkát igényel, amely során az alábbi szempontokat kell figyelembe venni:

-a játékok fokozatosan terheljék a gyermekeket (célszerű futó- , fogójátékokkal kezdeni),

-a játékok a szabályok és a terhelés, intenzitás szempontjából épüljenek egymásra ,

-az intenzívebb játékokat kísérjék enyhébb intenzitású játékok.

A fenti módszertani ajánlásokat betartva a pedagógus sikeres lesz a játékoktatásban és sok örömet, sikert és élményt szerez a gyermekek számára.

VII. Alternatív mozgásformák az 1-7 éves korosztály testnevelésében

A fejezet mozgásformái nem szerepelnek a bölcsődei és óvodai alapprogramok mozgásos fejezeteiben, de úgy gondoljuk, hogy a kisgyermekek egészséges életvitelében, a későbbi életévekben megjelenő mozgásszervi elváltozások és a különböző betegségek korai prevenciójában a következőkben tárgyalt mozgásformák nagy jelentőséggel bírnak. Az úszás és a preventív testnevelés mozgásrendszerét számos elváltozás illetve betegség megelőzésében, rehabilitációjában alkalmazzák a szakemberek.

VII.1. Úszás

Az úszás a kisgyermekek életében számos meghatározó elemmel bír a motoros képességek, a gyermekek személyisége és mentális állapota szempontjából. A víz már a csecsemőkorban örömforrás lehet a gyermek számára, de nem megfelelő szülői magatartás esetén a félelem, a negatív emóciók kiváltásának szimbóluma is lehet. Ez az érzelmi kettőség végig kíséri a gyermekeket. Az előzőekben leírtak indokolják, hogy az úszásról, a kisgyermekkori úszásoktatásról e fejezetben írunk, hiszen az úszással kapcsolatos gyermeki attitűd meghatározó időszaka a 3-7 éves életkor, s e korosztállyal kapcsolatba kerülő tekintélyi személyek, szülők, pedagógusok, úszásoktatók nem mindegy, hogy milyen szemlélettel, nevelői felfogással foglalkoznak a rájuk bízott gyermekekkel.

VII.1.1. Az úszás elsődleges és másodlagos hatásai

Az úszásoktatással kapcsolatban számos hazai publikáció jelent meg (Bíró, 2011; Bíró, 2006; Kiricsi, 2002; Tóth, 1989; Tóth és mtsai, 2007; Tóvári és mtsai, 2014), amely hangsúlyozza az úszás pozitív hatását a szervezetre illetve a személyiségre.

A kisgyermekek esetében az úszás pozitív fiziológiás hatása hatékonyabban jelenik meg, hiszen a fejlődő gyermeki szervezetre holisztikus módon hat. Azt is figyelembe kell venni, hogy az 1-7 éves korosztály számára az úszás azon kevés végezhető mozgásformák közé tartozik, amely pozitív hatással bír a létfontosságú szervek, szervrendszerek (izomrendszer, szív, keringési- és légzőrendszer, stb.) fejlődésére és nem csak egyoldalú terhelést biztosít, mint a sportági előkészítő mozgásformák.

Az úszás a gyermekek számára kettős hatással bír. Elsősorban a fiziológiás hatásokat szokták kiemelni, ellenben nem elhanyagolható a gyermeki személyiségre kifejtett szekunder hatása sem.

Az úszás fiziológiás hatása

A vízben végzett mozgások, az úszás, a vízi játékok szinte minden szervre, szervrendszerre, s ennek következtében az egészségre pozitív hatással vannak. A vízben a gravitáció csökkenése révén a terhelés közben a szív könnyebben keringteti a vért, az ízületekre, a gerincre nem nehezedik nyomás, így azokat tehermentesítve megvalósul az izomrendszer erősítése. A hőmérséklet és nyomásváltozások jótékonyan hatnak az érhálózat rugalmasságára, s ezáltal a vérkeringésre. A vízben a már említett, csökkentett gravitációs környezet és a vízszintes testhelyzet révén a **szív és a keringési rendszer nagyobb teljesítményre képes**, jobban terhelhető a szervezet illetve a szárazföldi mozgások vízben végrehajtva kisebb mértékben terhelik a szervezetet. Ezt a fejlesztő hatást használják ki a mozgásszervi elváltozások illetve a különböző betegségek rehabilitációjában a szakemberek. A vízben a megnövekedett ellenállás szükségessé teszi a fokozott izommunkát. Az egyes úszásnemek különböző mértékben, de szinte minden izmot aktivizálnak, s ezáltal **erősítik az izomrendszert**, kiemelten a törzsizmokat, ami jótékonyan hat a különböző mozgásszervi elváltozások prevenciójának illetve rehabilitációjának megvalósítására. A vízben fellépő hidrosztatikai nyomás révén nehezített a belégzés és könnyített a kilégzés, a víz alatt (merülés illetve úszás közben) a levegőt csak erőteljes kilégzés révén lehet végrehajtani, amely hatások eredményeként fejlődik a légzőrendszer, nő a szervezet vitálkapacitása. A **légzőrendszerre kifejtett pozitív hatást** használjuk ki az asztmás gyermekek mozgásterápiájában. A víz közvetlen felszíne fölött a levegő tiszta, por- és füstmentes illetve páradús, ami az asztmások számára kedvező feltételeket biztosít a testmozgáshoz, s lehetőséget teremt a nagyobb terheléshez. Az úszás közbeni szabályos ütemezésű légzés elősegíti a ritmusos levegővétel elsajátítását, ami segíti az asztmás gyermekek helyes légzéstechnikájának kialakítását.

Az úszás hozzájárul a csontok megvastagodásához, a csontsűrűség változásához, a hosszanti növekedéshez és ezáltal az egész test hosszanti növekedésére is jótékonyan hat. A terhelés hatására nő a csontok szilárdsága, teherbíró képessége és kedvezőbbé válik az ásványi anyag tartalmuk is (Bíró, 2011). A **csontrendszerre kifejtett pozitív hatások** mellett meg kell említeni, hogy a vízben végzett mozgások során az **ízületek tehermentesítve** vannak, ami lehetőséget biztosít a boka, a térd, a csípő, a gerinc elváltozásokkal rendelkezők illetve az obesitasos gyermekek ízületkímélő testedzésére, rehabilitációjára. Sok esetben ezeknek a gyermekeknek csak az úszás jelentheti a rendszeres testedzést. Az úszás **pozitív irányba hangolja át az idegrendszert** is, hiszen a monoton, ciklikus mozgások, a más közeghez való alkalmazkodás megnyugtatja az idegrendszert, s a testmozgás stresszoldó hatása is érvényesül.

Az úszás hatása a gyermekek személyiségére

A rendszeres úszás másodlagos hatásként pozitív változásokat eredményez a gyermeki személyiségben. A víz egy olyan közeg, amelyben a mozgásvégrehajtás közben más törvényszerűségek érvényesülnek, mint a szárazföldön. A vízben végzett mozgások közben fellépő hatásmechanizmusok sok esetben félelmet, tartózkodást váltanak ki a vízzel szemben a gyermekeknél, amely félelmek leküzdését önmaguknak kell megvalósítani a pedagógusok, az oktatók és a szülők segítségével. A folyamat eredményeként az uszodába járó gyermekek esetében nagyobb mértékben van jelen a **félelem leküzdésének, a máshoz való alkalmazkodás képessége**. Az uszoda ”veszélyes üzem”. A csúszós járólap, a mélyvíz, a helytelenül végrehajtott vízbeugrások, stb., mind kockázati tényezők, amelyek elkerüléséhez az úszásoktatáson résztvevő gyermekektől az oktatók, a pedagógusok fegyelmet várnak el, a gyermekekben pedig kialakul a **fegyelmezett viselkedés**. Sok olyan gyermekkel találkoztunk, akik a szárazföldi mozgásformák végrehajtásakor számos kudarccal kellett megbirkózniuk, de a vízben bátran, ügyesen mozogtak, sikerélményhez jutottak. A vízben szerzett élmények, sikeres feladatvégrehajtások, félelemleküzdések folyamatosan **növelik a gyermekek önbizalmát és alakítják az önértékelésüket**. A vízben végrehajtott újabb és újabb feladatok végrehajtása, a nehézségek, félelmek leküzdése, az egyre jobb úszótechnika elsajátítása **erősíti az akaraterőt, a küzdeni tudást**. A vízben végzett játékok, a közösen végrehajtott feladatok társas kapcsolatokat alakítanak ki a gyermekek között, elősegítve a **közösségi szellem, a szociális érzékenység kialakulását**, a **kapcsolatteremtés és alkalmazkodás képességének** fejlődését. Az úszásoktatás során megtanulják a **helyes önértékelést**, hiszen a túlértékelés könnyen tragédiához vezethet. Az úszásoktatáson résztvevő gyermek gyorsan megtanulja, hogy az elsajátított tudás mire elég, ennek tudatosításában segít az oktató is.

Az úszás másodlagos hatásának kialakításában jelentős szerepe lehet a szülőknek és a pedagógusoknak is. A támogató oktatási környezet megteremtésével, az úszásoktatóval kialakított megfelelő kommunikációval, a gyermekek dicséretével, motiválásával, a reális önértékelésük kialakításának támogatásával felerősíthetők az előzőekben felsorolt pozitív tulajdonságok.

VII.1.2. Óvodai úszásoktatás

Magyarországon az óvodai úszásoktatás különböző formákban valósul meg. Leggyakrabban két –három hetes tanfolyamokkal, ritkábban egész éven át tartó heti egy vagy két alkalmas úszásoktatással. Magyarországon ez nagy érték, hogy az önkormányzatok, igaz különböző

mértékben, de támogatják a kisgyermekek úszásoktatását. Könyvünkben azért tartottuk fontosnak megemlíteni ezt az ONAP által nem tárgyalt tevékenységet, mert az óvodapedagógusnak meghatározó szerepe lehet a sikeres óvodai úszásoktatás megvalósításában. A következő sorokban az úszásoktatással kapcsolatos ismereteket nem az úszásoktató, hanem az óvodapedagógus szempontjából tárgyaljuk. A támogató pedagógusi magatartást csak akkor tudjuk elérni, ha az óvodapedagógus alapvető illetve megfelelő szakmai és pedagógiai ismeretekkel rendelkezik az úszásoktatásról.

E könyv előző fejezeteiben többször említettük, hogy a kisgyermekkorra tehető számos motoros képesség fejlesztésének szenzitív időszaka, s annak kihasználása érdekében a mozgás szempontjából ingergazdag környezetet kell teremteni a gyermekek számára. Sajnos be kell látni azt is, hogy a 3-7 éves korosztály számára kevés az a mozgásforma, ami biztosítja számukra a minden oldalú fejlesztést. Az egyre népszerűbb óvodáskori táncfoglalkozások, sportági előkészítők csak egy –egy képesség fejlődését szolgálják. Az általános fejlesztést szem előtt tartó „gyermektorna" foglalkozások háttérbe szorultak. A népszerűségi listán csak egy olyan mozgásforma maradt meg, amely sokoldalúan fejleszt, s rendszeres végzése során meghatározó fiziológiás és pedagógiai hatás érhető el, az csak az úszás.

Az óvodai úszásoktatás számos előnyös hatása mellett egy nagy veszélyt is magában rejt. A nem megfelelő pedagógiai felkészültséggel rendelkező úszást oktató személy tevékenységének következtében könnyen kialakulhat a gyermekekben a víztől való félelem, illetve a vízzel szembeni alul motiváltság. Ennek a negatív helyzetnek a felismerésében van meghatározó szerepe a pedagógusnak, aki az úszásról alkotott alapvető ismeretei és magas szintű pedagógiai tudása révén az oktatóval megvalósított megfelelő kommunikációval közbe tud avatkozni.

Az óvodai úszásoktatás elsősorban a vízhezszoktatás és egy vagy két úszásnem (a gyors- és a hátúszás) alapjainak lerakását tűzi ki célul. Könyvünkben az úszásoktatásnak ezt a területét tárgyaljuk nem részletekbe menően.

VII.1.3. Az úszásoktatás tárgyi és személyi feltételei

Az úszásoktatás sikerét számos tényező befolyásolja, amit Tóth (2002) a feltételrendszerben, az oktató szakmai és pedagógiai felkészültségében határozott meg. Ez a felosztás jól mutatja a hagyományos pedagógiai felfogást, vagyis csak az oktató szemszögéből vizsgálja a feltételeket, s nem veszi figyelembe a gyereket, ezért úgy gondoljuk, hogy az előzőekben felsorolt tényezőket kiegészíthetjük az oktatandó személye illetve az oktatandó környezeti hátterével, amelyek az elmúlt években egyre nagyobb szerepet töltenek be a sikeres oktatás megvalósításában. Az előzőekben leírtak jelentőségét segít megérteni, ha a feltételek

tárgyalását a kommunikáció alapjaira helyezzük. A kommunikáció életünk minden területén jelen van, s a megfelelő kommunikáció nélkül minden tevékenységünk kudarcra van ítélve. A pedagógusnak ismernie kell az alapvető kommunikációs technikákat, jeleket, a kommunikáció alapsémáit.

Feltételrendszer

A feltételek a kommunikációs csatornák, amelyeknek a megfelelő működése teszi eredményessé a munkát. Amennyiben jelen vannak a csatornazajok, úgy azok negatívan befolyásolhatják az oktatás menetét. Az uszoda egy komplex kommunikációs szintér, ami üzeneteket hordoz (Például maga a víz, ami legtöbb gyermek számára természetes örömforrás). Ilyen üzenet a víz hőfoka, mélysége, a tanmedence elhelyezkedése (tanmedence vagy versenymedencével egy térbe épített kismedencéről van-e szó), milyen az uszoda látogatottsága. Fontos, hogy a gyermek számára új, idegen közegben milyen az első benyomás, az élmény. Az oktatás elején a 30 C°- 32 C°- os víz élményszerűvé teszi a vízben való munkát, felidézheti az otthoni „fürdőkádas" vizes élményeket. Az ennél hidegebb víz csatornazaj, ami negatívan befolyásolja az oktatás menetét, sikerét. Az alacsony vízszint biztonságot ad, ezért jobb eredményt lehet elérni azon medencékben, ahova lépcső vezet, s nem létra, s így betartható a fokozatosság elve a vízhezszoktatásnál. Hasonlóan vélekedünk a fokozatosan mélyülő medencéről is, hiszen ott minden gyermek megtalálhatja a számára ideális vízmélységet szemben az állandó mélységű medencével. A feltételek között szerepel az oktatásra szánt óraszám. Az úszásoktatás sikerességének vizsgálatakor döntő tényezők között szerepel az oktatásra szánt idő. Kedvezőbb, ha több időt, akár egész éven át tartó heti egy, illetve két alkalmat tudunk oktatásra fordítani, mivel ez alaposabb, türelmesebb és sikeresebb munkát eredményez. A gyakorlatban azonban az óvodák inkább a 2, 3, néha 4 hetes tanfolyam jellegű úszásoktatást preferálják, s az önkormányzatok is inkább ezt a formát támogatják. A határozott idejű tanfolyamoknak is számos előnyét tudjuk felsorolni. A gyermekek a sűrű ingerek miatt gyorsabban haladnak előre a tanulási folyamatban, látványos a fejlődés, ellenben a megszilárdítási fázis hiányában (nem folytatja a gyermek az úszást) az úszótudás nem lesz tartós. Ebben az oktatási formában az oktató is teljesítménykényszerben van, ami sok esetben számos pedagógiai hibát eredményez a részéről, mely következtében könnyen kialakul a gyermekekben a vízzel kapcsolatos ellenérzés, félelem. Általában nem a feltételrendszernél szokták megemlíteni, de úgy érezzük, hogy a feltételrendszerhez tartozik a különböző szerek megléte. A szereket kommunikációs csatornákként foghatjuk fel, valamint a csatornazajok megszüntetésére használhatjuk. Alkalmazásuk során, azok segítségével a kezdők nem a vízzel

való találkozásra (merülés), a vízben végzett feladatra (lebegés, siklás), vagy a vízzel való hirtelen érintkezésre (vízbeugrás) figyelnek, hanem az eszközre, az eszközzel kijelölt feladat végrehajtására. Az oktató a szereket, mint kommunikációs csatornát használja az információ, a hír átadására (pl. a karika, a merülés üzenetére segítő eszköz, ha alatta kell átbújni). Az oktató a sok szer alkalmazásával számos kommunikációs csatornát hoz létre, ami tökéletesebbé teszi az információ átadást, vagyis minőségileg jobb és mélyebb eredmény érhető el. A szerek alkalmazása a kommunikációs csatornák létrehozásán kívül a kellemesebb kommunikációs tér megteremtéséhez is hozzásegíti a résztvevőket. A sokféle szer használata változatossá, érdekessé teszi az oktatást és annak színterét, a gyermekek ezáltal szívesen járnak a foglalkozásokra, vevőkké és befogadókká válnak az információkra.

Az oktató szakmai felkészültsége

Az oktató szakmai felkészültségén olyan gyakorlatgyűjtemény és módszertani repertoár birtoklását értjük, amely a vízhezszoktatásnak és az úszástechnikák oktatásának minél magasabb szintű megvalósítását teszi lehetővé, más szóval az oktatás praktikumának az elsajátítását jelenti. Ezt a gyakorlatanyagot meg lehet tanulni könyvből, edzői tanfolyamokon, az edzőképzés különböző lépcsőfokain, főiskolán, egyetemen, idősebb edzőktől. Minden oktató gyakorlattárházában vannak, az alapismereteken túl saját maga által továbbfejlesztett és rendszeresen alkalmazott módszerek, eljárások, amelyek egy-egy kritikus ponton segítik átlendíteni a gyermeket, segítik a sikeres oktatást. Nagyon fontosak a szakmai konferenciák, az edzői találkozások (hospitálások) és eszmecserék , amelyek segítségével a kötelezően tudniillik gyakorlatokat tudjuk színesíteni és bővíteni az egymástól átvett és átadott, az adott csoportra jellemzően átformált gyakorlatokat (Tóth ,2002). A különböző úszógyakorlatok, illetve az adott oktatási csoportra adaptált változatainak ismerete alapfeltétele a jó kommunikációnak. E szakmai tudás nélkül nem található meg az a kommunikációs csatorna, amely segítheti az oktatót az információ átadásában, illetve nem biztos, hogy e tudás nélkül a pedagógus képes lesz felismerni azokat a csatornazajokat, amelyek nehezítik az úszásoktatást.

Ennél a feltételnél kell megemlíteni az oktatói kreativitást, a szakmai innovatív gondolkodást. Az új módszerek, gyakorlatok létrehozása, a kísérletezés éppúgy része a szakmai felkészültségnek, mint az előzőekben már említett alapvető szakmai tudás megléte. Az újat kereső, a megújulásra kész oktató, pedagógus könnyebben motiválja a gyermekeket, sikeresebben oktat és később, vagy egyáltalán nem látszanak rajta a kiégés, a burnout-szindróma jelei.

Az oktató pedagógiai felkészültsége

Ha az előző két szempont döntően befolyásolta az oktatás sikerét és hatékonyságát, akkor a pedagógus (kommunikátor) személyét, mint a folyamat vezető tényezőjét többszörösen ki kell emelni. A kommunikátor első számú feladata átkódolni a hírt, amit továbbít a gyerekek, mint vevők felé és ehhez a hírhez élményt kell társítania, hogy az mélyebben bevésődjön a gyermekbe. Az oktatónak fontos feladata, hogy ne csak adó legyen, hanem vevő is. Állandóan figyelnie kell a visszacsatolásokat, jelennek-e meg negatív, illetve pozitív jelek az oktatás során. Pozitív lehet pl.: a gyermek nevetve, vidáman végzi a feladatokat, pontosan végrehajtja azokat, stb.. Negatív lehet pl. a gyermeknek rossz kedve van, dacolva vesz részt a foglalkozáson, esetleg sír egy-egy feladat végrehajtása előtt, stb. A kommunikátornak észre kell vennie a feed back-ként jelentkező csatornazajokat és tudnia kell, hogy milyen kommunikációs eszközök felhasználásával tudja megszüntetni ezeket. Ahhoz, hogy a fent említett elveket érvényesíteni tudjuk, az alábbi tulajdonságoknak, alapelveknek meg kell jelenni az oktatás folyamtában:

- Az első a **bizalom**. Bizalom nélkül az adó csak adó marad, rendszeresen negatív visszacsatolásokkal találkozik, így a munkája sem lesz hatékony. A vizes közegben mozgó gyermek hatványozottabban igényli a bizalmi kapcsolatot, ezt a medence széléről nehéz kialakítani. A gyermeknek tudnia kell, hogy az oktatóra mindig számíthat, akármilyen feladatot kap. Ezt a bizalmi kapcsolatot nem szabad egyszer sem veszélybe sodornia a pedagógusnak. A jó kommunikátornak tudni kell, mindig annyit kap vissza, mint amennyit ad. A bizalom kialakítása könnyebb abban az esetben, amikor az úszásoktatást a gyermek óvodapedagógusa végzi, így a bizalom kialakítása az úszásoktatás előtt megkezdhető és utána folytatható.
- Az **érzelmi telítettség**. A 4-7 éves gyermek ragaszkodik a felnőttekhez, felnéz rájuk és elfogadja irányító szerepüket. Ide tartozik az oktató is. Amennyiben a pedagógus, mint adó megfelelő mennyiségű érzelemmel kódolja át az információt, akkor a gyermek, mint vevő is ugyanilyen módon fogja a hírt. Fontos kiemelni, hogy a szeretet az egyik leghatékonyabb kommunikációs eszköz. Általában nem a tevékenységekbe szoktunk beleszeretni, hanem az azokat szervező, vezető személyekbe, így nagyon fontos az oktató érzelmi telítettsége. A megfelelő érzelmet átadó pedagógus a gyermektől „bármit" kérhet, Ő teljesíti azt. Sokszor találkozhattunk olyan szülővel, aki elmesélte, hogy a gyermeke csak az oktatójával hajlandó bemenni a mélyvízbe, az édesapjával nem. A példánk jól illusztrálja, hogy az oktató milyen mély érzelmi és bizalmi kapcsolatot tud kialakítani a gyermekkel.
- A **belső beszéd** mindenkinél megtalálható. Fontos, hogy a pedagógus olyan személyiséggel rendelkezzen, aki csak pozitív, **serkentőket monológizál**, mert a serkentő személyiség

serkentőket, a negatív, blokkolókat monológizáló személyiség blokkolókat nevel. A pozitív, serkentő monológokat beszélő személyek sikeresek, jobb teljesítményre képesek. Ilyen serkentő monológok például: *„Meg tudom csinálni!”, „Képes vagyok rá!”, „Már sikerült, akkor most is fog!”, ”Nem is olyan nagy dolog lebukni a víz alá!”*, stb.. Negatív, blokkoló monológok gátolják a teljesítményt, ez a személyiség általában kevésbé sikeres. Negatív, blokkoló monológok például: *„Nem tudom megcsinálni!”, „Nagyon nehéz, félelmetes!”, „Meg kell csinálnom, mert anya, apa mérges lesz!”*, stb.. A pedagógusnak, mint adónak fel kell ismerni azokat a gyermekeket, akik blokkolókat monologizálnak, s személyisége valamint a blokkoló monológok okainak feltárása révén, ezeket a gyermekeket serkentőket monologizálókká átformálni. Az ilyenkor adott pozitív élmények, sikerek segíthetik a serkentő monologizálást.

- A pedagógusnak személyes példát kell mutatni, **magatartási és életmód modellt kell nyújtani** (agressziótűrés, frusztrációtűrés). Az oktatónak rendelkeznie kell a metakommunikációs eszközökkel. A kommunikáció során főleg nonverbális eszközöket használ, mivel az uszodai környezetben a verbális eszközök használata nem biztos, hogy hatékony híradók. A nem megfelelően használt verbális eszközök szintén csatornazajok lehetnek, ellenben ha ezeket nonverbális jelekkel kiegészíti az oktató, úgy megszűnnek ezek a csatornazajok. A nonverbális eszközök részben általánosan elfogadottak, részben szakmai gesztusok, amik segítik a különböző közlések célba jutását. Az oktatás során alkalmazott jeleket tudja az oktató személyisége még színesebbé, változatosabbá tenni.
- A **játék** az oktatás egyik fontos eszköze. A gyerekek életkori sajátosságából adódik a játék szeretete. A gyermekek másként reagálnak a különböző feladatokra, ha azt játékba ágyazva kell végrehajtaniuk, szívesebben végzik azokat. A játékszituációk közelebb hozhatják az oktatót és tanítványát. Jelen fejezetben elsősorban nem a játékok, játékos feladatok kiadására gondolunk, hanem az oktató „játékosságára”. A vidám, játszani kész oktató közelebb kerül a gyermekekhez, s így azok e kapcsolat révén szívesebben hajtják végre a nehezebb feladatokat is, örömmel készülődnek az úszásoktatásra otthon vagy az óvodában is.
- Az előbb már említettük a vidámságot, de a gyerekszeretet, az egészséges viccelődést (ami nem gátolja a minőségi munkát) is kiemelhetjük, amelyek segítenek megteremteni a **pozitív oktatási légkör**t. A gyerekeket szerető pedagógus tudja megérteni azok problémáit, találja meg a közös hangot velük, amelynek további eszközei a vidám, viccelődő magatartás.

Az oktatandó személye

Az úszással kapcsolatos sportpedagógiai szakirodalmak kiemelten, külön pontban nem sorolják fel a siker tényezői között az oktatandó személyét, holott a gyermek személyisége, előzetes élményei, tapasztalatai és tudása nagymértékben befolyásolja az oktatás sikerét. Báthory (2000) is – ahogy könyvünkben is már korábban említettük – többször hangsúlyozta, hogy a tanulási folyamat tervezésekor a tanuló, a gyermek személyéhez kell igazítani a tervezést, maximálisan figyelembe véve előzetes tudását, attitűdjét. A kommunikáció és a belsőbeszéd, mint rendezőelv mellett maradva az oktatandó gyerekeket két nagy csoportba oszthatjuk. A serkentőket monologizálókkal könnyű dolga van az oktatónak, mivel kevés a csatornazaj a pozitív motiváció révén, így a különböző feladatokat gyorsan és eredményesen tudják végrehajtani. Ellenben a blokkolókat monologizálók esetében számos csatornazaj jelenik meg, amelyeknek az okait meg kell találni. A gyerekek tréningeken keresztül alakítják ki a különböző interakcióikat, viszonyukat az egyes feladatokkal, helyzetekkel kapcsolatban. Az ilyen jellegű tréningek befolyásolják a gyerekek további életét, viselkedését, az oktatáshoz való viszonyát. Amennyiben a gyermeket kiskorától kezdve hajmosáskor és higiéniai fürdés során fokozottan óvják, hogy ne érje víz a szemét, ezzel a szülők nagyfokú gátlást alakítanak ki a gyermekekben. Az így tréningezett gyermek esetében a víz alá merülés komoly problémát okoz a tanítási-tanulási folyamat során, s nagyfokú türelmet igényel az oktatótól. Az oktatás során az oktatónak a gyerekek nonverbális jeleit vevőként kell vennie és ezeknek a visszajelzéseknek megfelelően kell megválasztania a kommunikációs csatornákat, oktatási módszereket és metakommunikációs eszközöket. Összegezve az oktatónak a gyermeket nem csak vevőként kell kezelnie, hanem interaktív egyénként, akivel folyamatos információcserét hajt végre.

Az oktatandó környezeti háttere

A sportolás során a heti többszöri edzések következtében feloldódnak a gátlások, eredményesen megszilárdul a gyermekek tudása. A kommunikációs tréningek is ugyanilyen hatásmechanizmussal dolgoznak. A rendszeres tréningek készségeket alakítanak ki. A serkentő illetve gátló csatornazajok a környezet tréningjei által alakulnak ki, ami indokolja, hogy a kudarcok okait legtöbbször az otthoni környezetben érdemes keresni (otthoni környezet: szülők, családi szokások, szabadidős programok stb.). Például a víztől való félelem oka lehet, hogy a család nem járt uszodába, vagy egyik szülő fél a víztől és az átlagosnál többször hangsúlyozza a víz veszélyeit. A túlzott szülői elvárás görcsössé teszi a gyermeket az oktatás

során, így nem a megfelelő ütemben halad, szorong, nem szívesen jön az oktatásra, mert fél a kudarctól.

A pedagógusoknak fel kell ismerni ezeket a szituációkat és a szülők bevonásával megszüntetni a blokkoló csatornazajokat. Az otthoni környezet amennyire gátolhat, olyan nagymértékben segítheti, támogathatja is az oktatást. Fontosnak tartjuk, hogy az oktatási folyamat kezdetétől a végéig állandó kapcsolatban legyen az oktató, a pedagógus és a környezet. Ennek formája lehet közvetlen (edzésszerű oktatás, délutáni tanfolyam), illetve közvetett (délelőtti tanfolyam esetén a pedagógus közvetítésével). Az együttműködő kapcsolat révén könnyen meg lehet találni a csatornazajok okait, s így azokat meg lehet szüntetni illetve a belső monológokat is át lehet kódolni serkentőkké.

VII.1.4. Az úszásoktatás menete

Az úszásoktatás menetét két részre bonthatjuk, a vízhezszoktatásra és a tényleges úszótechnika oktatására. Könyvünknek nem célja az úszásoktatás részletes tárgyalása, gyakorlatok sokaságának felsorolása, mivel a fejezet bevezetőjében említett publikációk (Bíró, 2011; Bíró, 2006; Kiricsi, 2002; Tóth, 1989; Tóth és mtsai, 2007;Tóvári és mtsai, 2014) ezt megtették már. Felfogásunk szerint az óvodapedagógusnak ismernie kell az úszásoktatás lényeges elemeit, hogy ezáltal nagyobb mértékben támogatóvá váljon a gyermekek eredményes úszásoktatásával kapcsolatban.

VII.1.4.1. A vízhezszoktatás

A vízhezszoktatás célja elsősorban a vizes közeg megszerettetése, a pozitív attitűd és a nagyfokú vízbiztonság kialakítása, a vízben történő otthonos közlekedés elsajátítása (Tóth 2002). Az a gyermek, aki kötődik a vizes közeghez, szívesebben végzi a gyakorlatokat, jobban tud azok végrehajtására koncentrálni, illetve ö maga is arra törekszik, hogy minél megalapozottabb tudásra tegyen szert.

- A vízhezszoktatás **első lépése a vízzel való ismerkedés**, ami magában foglalja a különböző **járásokat, szökdeléseket, mozgásokat a vízben** illetve **a fröcsköléseket, a merüléseket.** A vízben való biztonságos közlekedés kialakítására a legjobb eszköz a különféle játékok, játékos feladatok alkalmazása. A fröcskölő gyakorlatok, játékok, a különböző tárgyak vízen való tolása orral, homlokkal jól előkészíti a merülési gyakorlatokat. A gyerekek érdeklődését felkeltő merülő tárgyak víz alól való felhozatala is sikeresebbé teszi a merülések készségszintre emelését.

-A **második lépés a lebegések** elsajátítása. A vízre való felfekvés új helyzetet teremt a gyerekek számára, ami sok esetben komoly ellenállást válthat ki a gyermekeknél. A lebegés elsajátítása szükséges a későbbi úszótechnikák sikeres végrehajtásához. Az oktató részéről nagy türelmet igényel ez a szakasz, hiszen a lebegés elsajátításának minősége meghatározza a különböző technikák oktatásának sikerességét.

-A **harmadik lépés a siklás** elsajátítása. A siklás hasonlóan a lebegéshez az úszástechnikák megfelelő szintű elsajátításának alapját adja. Lényeges szempont, hogy a siklás során a gyermek érezze a biztonságot, a segítő közeget, illetve minél hamarabb sikerélményhez jusson.

- A **tudatos levegővétel és -kifújás oktatását** a vízhezszoktatás minden lépésénél végre kell hajtani. A merülés, a lebegés és a siklás alkalmával is törekedni kell a levegővétel és kifújás bekapcsolására a tanulási folyamatba. A levegővétel és -kifújás nem kellő mértékű elsajátítása megnehezíti a technikák oktatásának gyors elsajátítását.

- A **vízbe ugrások** alkalmazásának legfőbb oka a vízbiztonság növelése. A vízbe ugrások során a gyermekek instabil helyzetbe kerülnek a vízben, amit a számukra még idegen közegben kell stabilizálni. Az ugrások során a gyermekek újabb tulajdonságait ismerik meg a víznek, sikeresebben merülnek mélyebbre, ami számos élménnyel gazdagítja őket. A vízbe ugrásokat először segítséggel, majd anélkül végeztessük, s később kapcsoljuk össze azokat különböző feladatokkal.

-A mélyvízhez szoktatás első lépései a segítséggel végrehajtott vízbeugrások és a merülések gyakorlatai, kiemelten figyelve a fokozatosság elvének betartására. A mélyvízben a vízbiztonságot különböző segédeszközök alkalmazásával végrehajtott feladatok révén tudjuk növelni.

VII. 1.4.2. Úszótechnikák oktatása

Az úszótechnikák oktatásának a szakirodalom által elfogadott sorrendje a gyorsúszás, a hátúszás, a mellúszás és a pillangóúszás elsajátítása. Több oktató a gyors- és a hátúszás oktatását párhuzamosan végzi.

Az egyes technikák oktatását a lábtempó oktatásával kezdjük, ezt követi a kartempó elsajátítása. A kartempó elsajátítása közben be kell iktatni a levegővételt is. A következő lépés a kar- és a lábtempó összehangolása, majd a kar-. lábtempó és levegővétel összehangolása. A hátúszás esetében a levegővétel oktatására nem kell időt fordítani.

A technikák oktatásánál fontos szempont, hogy a vízben történő végrehajtást előzze meg a szárazföldön végzett gyakorlás.

Módszertani ajánlások a vízhezszoktatás megvalósításához

Az úszásoktatás során számos tényezőt kell figyelembe venni, ami befolyással van az oktatás sikerességére. A legfontosabb szempont a **fokozatosság betartása**. Az oktatás során minden gyermeknek egyéni a haladási tempója, amelyet figyelembe kell vennie az oktatónak. A gyermek képességeihez mérten a gyorsabb elsajátítás a várható sorozatos kudarcok révén az úszással kapcsolatban negatív attitűd kialakulásához vezethet és nem a gyermekhez igazodó mozgástanulási folyamat hibás technikai elsajátítást eredményezhet. A gyerekek életkori sajátosságaiból fakadóan meghatározó szerepet tölt be a **játék, a játékos oktatás**. A játék segítségével jobban oldhatók a gyermek vízzel kapcsolatos félelmei, szorongásai és könnyebben alakulhat ki pozitív attitűd a vízzel, az úszásoktatással kapcsolatban. A **gyermekek biztonságérzetének kialakítása** hozzásegít a vízben történő magabiztos közlekedéshez, és a gyermekek nagyobb figyelmet tudnak fordítani a feladatok pontos végrehajtására. Az **oktató-gyermek bizalmi viszony kialakítása, annak megőrzése** több, az oktatás folyamatát megakadályozó momentumon segíti átlendülni a gyermekeket, pl. víz alá merülés, mélyvízbe ugrások, stb.

Minden **úszógyakorlatot először a kisvízben kell végrehajtani**, majd utána azokat ismételjük a mélyvízben is. Így a mélyvízben a gyermekeket a pontos végrehajtásban nem akadályozza a mélyvíztől való szorongás.

A módszertani ajánlások között említjük meg az óvodapedagógus szerepét az úszásoktatás során. Az óvodapedagógus meghatározó szerepet tölthet be az oktatás megszervezésében, a lebonyolítás közben az oktató és a szülők közötti kapcsolattartásban, a gyermekek körében a „pótszülő" szerep megtestesítésében. Különleges pedagógiai szituációt hozhatunk létre, amikor az oktató egyben a gyermekek óvónénije. Oktató-óvodapedagógus egy különleges gyermek-pedagógus kapcsolatot alakíthat ki, amely nem csak az uszodában, hanem az óvodában is számos előnnyel jár a pedagógiai munkában.

VII.2. Gyógytestnevelés az óvodában

A mai kor gyermekének életében egyre nagyobb mértékben háttérbe szorul a testmozgás, a szabad levegőn eltöltött idő mennyisége. A telefon, az IKT eszközök térnyerése a gyermekek játékai között egyre növekszik. Sajnos az 1-7 éves korosztály is egyre nagyobb mértékben válik érintetté ebben a folyamatban. A fizikai inaktivitás, az IKT eszközök túlzott mértékű használata együttesen negatívan hat a gyermekek egészségi állapotára, s ennek következtében számos mozgásszervi elváltozás és belgyógyászati betegség egyre korábbi időszakban jelenik meg az

életükben. A folyamat megállítására több óvodában bevezették az óvodai gyógytestnevelést, amelyet egyes óvodákban gyógytestnevelő szakirányú továbbképzést végzett óvodapedagógusok, vagy külsős gyógytestnevelők, nem ideális esetben a pedagógusi végzettséggel nem rendelkező, gyógytornászok vezetnek. A gyógytestnevelési illetve preventív szemlélet meghonosítása az óvodapedagógusok körében szükséges (ezt a célt szolgálja a képzés során oktatott gyógytestneveléssel kapcsolatos tárgyak), hiszen ők az óvodai testnevelés legfőbb irányítói, s az óvodások megfelelő szomatikus fejlődésének felelősei. Az előzőekben leírtak bizonyítják, hogy a megelőzésnek prioritást kell élveznie az óvodában, amelynek egyik legjobb eszköze a preventív testnevelés, a gyógytestnevelés megvalósítása. Simon (2013) publikációjában feltette a kérdést, hogy szükség van-e óvodai gyógytestnevelésre? A válasz igen, de nem a klasszikus értelemben vett gyógytestnevelést kell megvalósítani ezen a színtéren, ugyanis – egyetértve az előbb említett publikációval – a korrekciós gyakorlatok túlsúlyával rendelkező gyógytestnevelés végrehajtására a 3-7 éves korosztály életkori sajátosságából fakadóan alkalmatlan. Ellenben az életkori sajátosságokhoz igazított preventív jellegű gyógytestnevelésnek helye van az óvodai mozgásrendszerben. Úgy gondoljuk, hogy szükséges az óvodai gyógytestnevelést definiálni két okból is. Egyrészt a köztudatban, a mindennapi használatban jelen van a fogalom, így nem célszerű azt preventív testnevelésre cserélni, másrészt az előzekben leírtak miatt az óvodai gyógytestnevelés testnevelés bizonyos mértékig eltér a hagyományos értelemben meghatározott gyógytestneveléstől. Fontosnak tartjuk megjegyezni, hogy az óvodai gyógytestnevelés szerves része az óvodai testnevelésnek, felhasználja annak módszereit, mozgásrendszerét.

VII.2.1. Óvodai gyógytestnevelés meghatározása

Az óvodai gyógytestnevelés definiálásakor a gyógytestnevelés meghatározásából kell kiindulni, továbbá szem előtt kell tartani, hogy az óvodai testnevelés egy speciális területe. A gyógytestnevelés fogalmának meghatározását, fogalommagyarázatát, helyét a rehabilitáció rendszerében részletesen tárgyalja Simon (2015) A gyógytestnevelés elmélete és módszertana könyvében, így a következő sorokban csak a fogalom meghatározásokat és a lényeges elemeket tárgyaljuk, amelyek szükségesek az óvodai gyógytestnevelés meghatározásához.

„A *gyógytestnevelés (adaptált testnevelés) olyan oktatási-nevelési folyamat, amely az egyéni sajátosságok maximális figyelembevételével a testnevelés és a sport azon eszközeit, módszereit használja fel, amelyek az egészségi állapot és a teljesítőképesség minél nagyobb mértékű helyreállításához és az esélyegyenlőség megteremtéséhez nyújt segítséget”* (Simon, 2015, 34.o.).

A gyógytestnevelés célja kettős. Egyrészt a testnevelés céljait figyelembe véve, a megváltozott egészségi állapotú tanulók teljesítőképességének és egészségi állapotának minél nagyobb százalékban történő helyreállítása. Másrészt a nevelési folyamat révén a rendszeres testedzést előtérbe helyező, az egészséges életmódra fogékony, pozitív szemlélettel rendelkező tanulók személyiségformálása. Továbbá a két részcél teljesülése révén a tanulók váljanak képessé elváltozásuknak, betegségüknek megfelelő testedzési formát megválasztani és rendszeresen végezni, akár egész életükön keresztül.

A gyógytestnevelés csak akkor lehet sikeres, ha az egyénben – a fiziológiás változások mellett – az egészséges életmód iránti igény is kialakul, interiorizálódik. A tudatos életvezetés része a betegségnek, az elváltozásnak megfelelő testedzési forma, formák végzése, a helyes táplálkozás és életvitel kialakítása. A gyógytestnevelés órán a résztvevőknél csak tudatosan felépített nevelési folyamat eredményeként tudjuk elérni az előzőekben leírtakat, amelynek kidolgozására és megvalósítására a pedagógiailag és szakmailag jól felkészült gyógytestnevelő a legmegfelelőbb személy, aki pozitív, együttműködő kapcsolatot alakít ki a tanulókkal. A gyógytestnevelés tehát egy komplex terápiás folyamat, amelyben a különböző testgyakorlatok révén a gyógytestnevelő tanár nevel és személyiséget formál.

Az óvodai gyógytestnevelésnek az óvodai testnevelés és a gyógytestnevelés egyaránt szerves része is, hiszen annak módszereit, alapelveit, pedagógiai szemléletét is magán hordozza. A fogalom meghatározásakor figyelembe kell venni ezt a kettősséget.

Az óvodai gyógytestnevelés olyan preventív testnevelés, amely során az óvodai testnevelés és a gyógytestnevelés mozgásrendszerének, módszereinek felhasználásával, a gyermekek életkori és egyéni sajátosságait maximálisan figyelembe véve a különböző elváltozások és betegségek megelőzése, a meglévő elváltozások javítása valósul meg.

A fogalom meghatározásából látszik, hogy az óvodai gyógytestnevelés elsősorban a prevencióra koncentrál oly módon, hogy a lehető legnagyobb mértékben igazodik a gyerekek életkori sajátosságához (játékos, egyszerűbb feladatok) és egyéni képességeihez, adottságaihoz. A fő irányok meghatározása után egyértelműen meg lehet határozni az óvodai gyógytestnevelés céljait, feladatait.

VII.2.2. Óvodai gyógytestnevelés célja, feladata, eszközrendszere

Az óvodáskorú gyermekek mozgásos tevékenységeire jellemző a játékcentrikusság, a különböző mozgások utánzása, a változatos, érdekes feladatok végrehajtása. A 3-7 éves korban megjelenő mozgásszervi elváltozások többsége még jól korrigálható, s a belgyógyászati betegségek esetében is könnyebb elérni a tünetmentességet, illetve a javulást. A célok

meghatározásakor a gyógytestnevelés és az óvodai testnevelés céljait adaptáljuk, figyelembe véve a leggyakrabban előforduló elváltozásokat és betegségeket, illetve a korosztályra jellemző mozgásspecifikumokat.

„A gyógytestnevelés célja, a testnevelés céljait figyelembe véve a megváltozott egészségi állapotú tanulók teljesítőképességének és egészségi állapotának minél nagyobb százalékban való helyreállítása, a rendszeres testedzés megszerettetése, beépítése a mindennapi életükbe, a minőségi élet esélyének megteremtése, az egészséges életmódra fogékony pozitív szemlélet kialakítása” (Simon, 2015, 43.o.).

A könyvünkben leírtakkal összhangban az óvodai testnevelés célja - *a testnevelés céljait szem előtt tartva - a természetes mozgáskészségek fejlesztése, a testnevelés eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok) megismertetése révén a mozgás megszerettetése, a cselekvőképesség fejlesztése, a nevelés-oktatás módszereinek tudatos alkalmazásával a sokoldalú személyiségfejlesztés, a testkulturális értékek (mozgásműveltség, egészség, jól-megélt élet, stb.) átadása, fejlesztése, a prevenció.*

Az óvodai gyógytestnevelés (preventív testnevelés) célja a gyógytestnevelés és a testnevelés mozgásrendszerének, módszereinek felhasználásával a különböző egészségiállapotú gyermekek teljesítőképességének helyreállítása, javítása, a különböző elváltozások megelőzése, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő izomzat erősítése, a játékos, változatos gyakorlatok, feladatok révén a rendszeres testmozgás megszerettetése.

A célok megvalósítását számos feladaton keresztül tudjuk elérni, amelyeket két csoportra, általános és speciális feladatokra bonthatunk. Az általános, nevelési feladatok nagymértékben megegyeznek a testnevelés feladataival, így ennek részletes tárgyalásától eltekintünk, hiszen ezt már megtettük a 18. oldaltól. A speciális feladatok esetében is elfogadjuk a testnevelés speciális feladatait, s azokat a célok teljesülése érdekében kiegészítjük.

1. A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével az egészségi állapot, a teljesítőképesség megerősítése, helyreállítása, a testi fejlődés elősegítése:

- a szervek, szervrendszerek funkcionális tulajdonságainak, teljesítőképességének helyreállítása, fejlesztése,
- a veleszületett vagy szerzett elváltozások kialakulásának megakadályozása,
- másodlagos prevenció,
- az alsó, a felső végtagizomzat és a törzsizomzat sokoldalú, arányos erősítése, fejlesztése,
- a megváltozott állapotú izomzat célzott erősítése, nyújtása.

2. A motoros képességek fejlesztése:

- Kondicionális képességek közül kiemelten az állóképesség és az erő fejlesztése (saját testsúllyal). Az állóképességen belül elsősorban a közép- és hosszú távú állóképesség, míg az erő fajták közül főként az erő-állóképesség és korlátozott területen a maximális erő fejlesztése. Az erőfejlesztő gyakorlatokat csak tehermentesített helyzetben végeztethetünk az ízületek és a gerinc védelme érdekében, elsősorban utánzó mozgásokkal, kúszó-, mászó feladatokkal.
- A koordinációs képességek fejlesztése, ami a helyes, gazdaságos technikai végrehajtás eléréséhez szükséges.
- A mobilizálás, valamint a kontraktúrák oldása a mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztésével.

3. A mozgásműveltség fejlesztése:

- mozgásjártasságok és készségek kialakítása,
- mozgásos cselekvések végrehajtási módjára és alkalmazására vonatkozó ismeretek elsajátítása,
- a különböző mozgásos cselekvések eredményes, pontos, esztétikus és gazdaságos kivitelezése.

4. A játék-, a sportolási igény felkeltése, a rendszeres testedzés megszerettetése, az életmódba való beépítés elősegítése. Az óvodáskorú gyermekek számára a játékos feladatvégrehajtások, az érdekes, figyelmet felkeltő feladatok, a kúszások-mászások alkalmazásával a sport iránti érdeklődés felkeltése, a pozitív attitűd kialakítása.

VII.2.3. Az óvodai gyógytestnevelés helye az óvoda nevelési rendszerében

Az óvodás korú gyermekek körében megjelenő elváltozások illetve betegségek nem teszik szükségessé az iskolai gyógytestneveléshez hasonló rendszer kiépítését, így az óvodai gyógytestnevelés nem kapcsolódik szervesen az óvodai testneveléshez. Az óvodai gyógytestnevelés preventív szemléletét figyelembe véve inkább a testnevelést kiegészítő tevékenységként kell beépíteni az óvoda nevelési rendszerébe, a különböző óvodai sport- és szabadidős tevékenységhez hasonlóan (Ovifoci, Ovikosár, különböző táncok, stb.).

Ugyanakkor úgy gondoljuk, hogy mozgásrendszere alapján kiemelt szerepet kell betölteni az óvodás gyermekek mozgástevékenységei között a sokoldalú fejlesztő hatása miatt. Javaslatunk szerint az óvodai gyógytestnevelést hetente egy vagy két alkalommal délutáni időpontban kell megszervezni, elsősorban gyógytestnevelés szakirányú végzettséggel rendelkező

óvodapedagógus vezetésével vagy az óvodás korosztály életkori sajátosságainak teljes körű ismeretét birtokló gyógytestnevelő tanár vezetésével. Nem javasoljuk az óvodai testnevelés kiváltására az óvodai gyógytestnevelést.

VII.2.4. A leggyakrabban előforduló orthopédiai elváltozások és prevenciójuk kisgyermekkorban

Az óvodás korú gyermekek körében legnagyobb mértékben a pes planus (lúdtalp), helytelen testtartások, azon belül a tartáshibák (kyphosis, lordosis, kypho-lordosis), kismértékben a scoliosis (gerincferdülés), mellkasi deformitások és a csípőproblémák fordulnak elő. Ennek megfelelően könyvünkben ezeket az elváltozásokat tárgyaljuk részletesebben.

VII.2.4.1. Gerincelváltozások

A gerinc élettani görbületeinek kialakulása a mozgásfejlődés hatására újszülött korban kezdődik, a fej emelésével a nyaki lordosis, a felüléssel, a támaszhelyzetek gyakori alkalmazásával a háti kyphosis, a felállással és a járással az ágyéki lordosis alakul ki. A fiziológiás görbületek közel végleges kialakulása 8-10 éves korra befejeződik (Szendrői és Szőke, 2018). A görbületek kialakulásának folyamata során törekedni kell arra (nem siettetve a felülést, felállást, járást), hogy a gerincet körbe vevő izomzat mindig megfelelő fejlettségi szinten legyen, ezzel megelőzendő a gerinc íveinek kóros mértékű kialakulását. A megfelelő fejlődési ütemű és fejlettségű törzsizomzat révén alakul ki a helyes testtartás.

Helyes testtartásról akkor beszélhetünk, ha egyensúlyi helyzet van a testre ható külső erők és a belső (izom) erők között. A test szimmetriájából adódóan a törzs-kar háromszög mindkét oldalon egyforma, a medence dőlés szöge egyénre jellemzően 45 – 60 fok között mozog (Szendrői és Szőke, 2018), de a legtöbb esetben 55-60 fok (Vass és Bohner-Beke, 2015).

A Roux-féle elmélet a tartó- és mozgatószervrendszer statikai és dinamikai törvényszerűségeit magyarázza, s úgy gondolja, hogy a funkcionális hasonulási törvények különböző körülmények között is érvényesülnek. Barta (1990) szerint amennyiben a szimmetria és harmónia megbomlik, akkor formai zavar áll elő, amelyet funkciózavar követhet.

A testnevelésben kiemelt célként szereplő biomechanikailag helyes testtartásra jellemző az ízületi tokok és szalagok feszülése a fiziológiásnak megfelelő, a tartásért felelős izmok harmonikus együttműködése, így az izomzat erőkifejtése minimális, aminek következtében az ízületi felszínek terhelése egyenletes. A test súlyvonala áthalad a fejtetőtől indulva a fülön, a másodiktól az ötödik nyakcsigolya testén, majd a vállon áthaladva végighalad a másodiktól a ötödik ágyéki csigolya testén, ezt követően áthalad a második keresztcsonti csigolya előtt

elhelyezkedő súlyponton, a combfej középpontja mögött, a térdízület középpontja előtt, de a térdkalács mögött, végül a külboka előtt az alsó ugróízületen áthaladva éri el a talajt. (Somhegyi és mtsai, 2003).

Helytelen testtartás

Helytelen testtartáson a normálistól eltérő tarást értjük, amely során funkcionális eltéréseket tapasztalunk, ahol a csontrendszerben még nem történt elváltozás. Az előzőekben leírtakból következik, hogy a helytelen testtartások elsősorban izom és szalag eredetű elváltozások és általában reverzibilis (visszafordítható) folyamatok. A hazai (ortopéd, gyógytestnevelés) szakirodalmakat áttekintve a helytelen testtartást az alábbi csoportosításban tárgyalhatjuk:

Hanyag tartás

Tartási gyengeség

Tartáshibák

- domború hát (fokozott kyphosis vagy dorsum rotundum),
- nyerges hát (fokozott ágyéki lordosis vagy lordotikus tartás),
- kypholordoticus hát (dorsum kypholordoticum),
- lapos hát (dorsum planum).

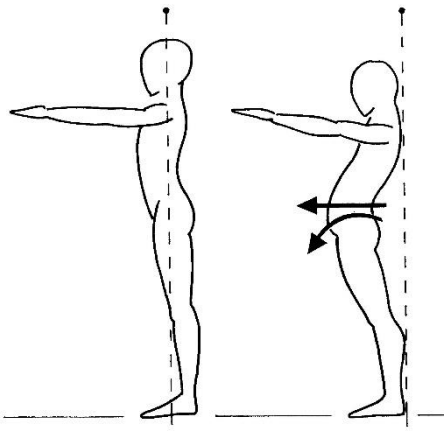
Hanyag tartás

A *hanyag tartás* a fiatalok rosszul felfogott magatartásmintájából fakad. A vállak előre esnek, a háti kyphosis kismértékben megnövekszik, a lógatott fej és a lomha járás teszi teljessé a tartást. A hanyag tartás jól korrigálható, mivel sem az izomrendszerben, sem a gerinc esetében nem történt kóros elváltozás. Megfelelő odafigyeléssel, szemléletformálással valamint célzott izommunkával, a helyes testtartás kialakítását elősegítő preventív gyakorlatokkal jól korrigálható. Fontos megemlíteni, hogy amennyiben a hanyag tartás tartósan fennáll, úgy maradandó elváltozások alakulhatnak ki.

Tartásgyengeség

A *tartási gyengeség* esetén az izmok fáradása következtében a passzív és aktív tartószerkezet nem képes az elvárt módon legyőzni a nehézségi erőt, s ennek következtében kialakulhat a helytelen testtartás. A tartási gyengeség esetében sem található kóros elváltozás a csontrendszerben és az ízületek rendszerében. A tartási gyengeséget az izmok és szalagok tartós gyengesége jellemzi, amelynek megállapítására jól használható a Matthiass-féle tartási teszt. A teszt során az álló gyermeknek be kell húznia a hasát, összeszorítani a farizmát és zárni a

lapockáit (aktív tartási helyzet). Az aktív tartási helyzetet megtartva mindkét karját fel kell emelni mellső középtartásba és ezt a helyzetet meg kell tartania 30 másodpercig.

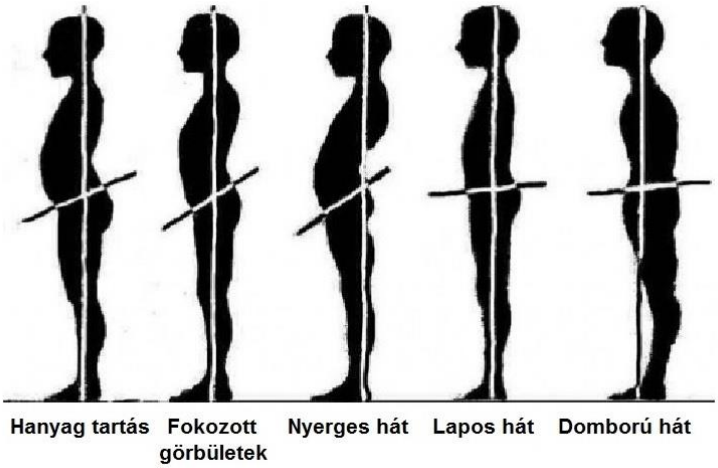


21. ábra: Matthiass-teszt: bal oldalon a test helyzete helyes testtartás esetén, jobb oldalon a test helyzete tartási gyengeség esetén.

(Forrás: https://gerinces.hu/wp-content/uploads/2012/10/mathiass.jpg letöltés 2019.05.21.)

Tesztelés közben oldalnézetből kell figyelni a karok és a lapockák, a gerinc, valamint a medence helyzetének változását. Amennyiben a gyermeknek nincs tartásgyengesége, akkor képes az aktív tartási helyzet megtartására 30 sec.-ig. Ellenkező esetben korrekciós testhelyzetet vesz fel a gyermek, amely során kismértékben hátra dől és a medence előre billen, illetve a karokat megemeli vagy lejjebb engedi a vízszintesnél.

Tartáshibák



22. ábra: Helytelen testtartások

(Forrás: https://pelsomasszazs.hu/index.php/cikkek/18-rossz-testtartas, letöltés 2019.05.21.)

A tartáshibák a gerinc funkcionális, izomeredetű elváltozásai, amelyek a nem megfelelően működő hát- és törzsizomzat következtében kialakult izomegyensúly felborulásából eredeztethető reverzibilis (visszafordítható) folyamat, a test szaggitális síkjában, a gerinc élettani görbületeinek növekedésével vagy éppen csökkenésével járó elváltozások, hiper- vagy hipokyphosisok, hiperlordosisok (Berkes és Mészáros, 2017).

Domború hát (fokozott kyphosis)

A domború hát esetében a háti kyphosis fokozott, s többé vagy kevésbé ráterjedhet az ágyéki gerincszakaszra is. A gerinc előre hajlik, a vállak előre esnek, kissé befelé mutatnak. A mély hátizmok, a trapéz- és a rombuszizom megnyúlik, a mell- és a fűrészizom megrövidül.

Tiltott gyakorlatok:

-a gerinc terhelésével járó ugrások, szökdelések,

-a mellizmok és a fűrészizmok aránytalan erősítése,

-fordított testhelyzetek (tarkóállás, fejállás, kézállás),

-különféle terhek hordása, társ hordása,

-fokozott és tartós törzshajlítások előre, amelyek növelik a hátizmok megnyúlását.

Javasolt gyakorlatok:

-a mély hátizmok, a trapéz- és a rombuszizmok erősítése,

-a mellizom, a fűrészizom nyújtása,

-a farizmok és a hátulsó combizmok nyújtása,

-az elülső combizmok, csípőhorpasz-és a hasizmok erősítése.

Fokozott ágyéki lordosis

Az ágyéki gerincszakaszon az ágyéki hátizomzat, a csípőhorpaszizom megrövidül, a hasizomzat és a farizomzat megnyúlt.

Tiltott gyakorlatok:

- a gerinc terhelésével járó ugrások,

-fordított testhelyzetek (tarkóállás, fejállás, kézállás),

-különféle terhek hordása, társ hordása,

-fokozott hátrahajlítással járó feladatok.

Javasolt gyakorlatok:

-az ágyéki hátizomzat és a csípőhorpaszizom nyújtása,

-a has- és a farizomzat erősítése.

Kypholordotikus hát (dorsum kypholorditicum)

A kypholordotikus hát esetén a háti kyphosis megnövekedett görbülete mellet az ágyéki lordotikus görbület is nagyobb mértékű. A törzsfeszítő izomzat és a hozzákapcsolódó szalagrendszer valamint a has – és a farizomzat gyengesége miatt alakulhat ki. Legtöbb esetben a fokozott háti kyphosis kompenzálásaként fejlődik ki a nagyobb ágyéki lordosis.

Tiltott gyakorlatai:

-a gerinc terhelésével járó ugrások,

-fordított testhelyzetek (tarkóállás, fejállás, kézállás),

-különféle terhek hordása, társ hordása,

-fokozott hátrahajlítással járó feladatok.

-a mellizmok és a fűrészizmok aránytalan erősítése,

-fokozott és tartós törzshajlítások előre, amelyek növelik a hátizmok megnyúlását.

Javasolt gyakorlatok:

-elsősorban a csípőhorpaszizom, az ágyéki gerincszakasz törzsfeszítő izmainak a nyújtása,

-a has- és a farizmok erősítése,

-a medence helyes állásának elérése után a mély hátizmok erősítése,

-a trapéz- és a rombuszizmok erősítése.

-fontos megjegyezni, hogy a háti kyphosis csökkentését szolgáló gyakorlatok esetében szükséges olyan kényszerítő helyzetek alkalmazása, amelyek megakadályozzák a „lordotizálást" az ágyéki szakaszon.

Lapos hát (dorsum planum)

A lapos hát esetében az élettani görbületek ellapultak, csökkentek, a test tartása deszkaszerűen hat. A lapos hát kiskorban nem okoz problémát, de annak fennmaradása a későbbiek statikus veszélyt jelenthet a test felépítése szempontjából, ami zavarhatja a belső szervek (szív, tüdő) normális élettani működését.

Tiltott gyakorlatok:

-a gerinc terhelésével járó ugrások,

-fordított testhelyzetek (tarkóállás, fejállás, kézállás),

-különféle terhek hordása, társ hordása,

Javasolt gyakorlatok:

-a mély hátizmok, a mellkas és a törzs izmainak erősítése,

- a hasizmok, a farizmok és a lábizmok erősítése,

- az „izomfűző" kialakítását elősegítő gyakorlatok alkalmazása,

- a fiziológiás görbületek kialakulását elősegítő gyakorlatok alkalmazása.

Scoliosis (gerincferdülés)

A gerinc frontális síkban történő elhajlását, torsióval társult elhajlását scoliosisnak, gerincferdülésnek nevezzük. Az orvosi szakirodalom a gerinc 10 foknál nagyobb mértékű görbülete esetén állapítja meg a gerincferdülést (Szendrői és Szőke, 2018). A gerinc torsiójának következtében az egyik oldalon (konvex) bordapúp keletkezik, a bordaív háti megjelenése miatt. A gerincferdülés következtében csigolyatestek ékalakúvá válnak, deformálódnak, rotálódhatnak, amelyek a röntgen képen jól láthatóvá válnak. A gerincferdülés esetében az izomrendszer harmóniája is felbomlik, a konvex oldali izomzat megnyúlik, a konkáv oldali izmok megrövidülnek.

A scoliosis szempontjából három veszélyeztetett időszakot kell megemlíteni:

-a felülés és felállás időszakát (fél – egy éves kor),

-a második fogzás, a fogváltás időszakát (6-8 éves kor),

-a pubertás kort.

A veszélyeztetett időszakokat tekintve látható, hogy az 1-7 éves korosztály esetében két időszak is ezekre az életévekre esik, amely bizonyítja, hogy a kisgyermekekkel foglalkozó pedagógusok a rendszeres és hatékony testedzés megszervezésével, a preventív mozgásprogramokkal segíthetik ezen elváltozások kialakulásának megakadályozását.

A scoliosis felosztásában az orvosi szakirodalmat követjük (Szendrői és Szőke, 2018; Vízkelety 1994).

I. Funkcionális scoliosis
   1. primer (elsődleges),
   2. szekunder (másodlagos).

II. Strukturális scoliosis
   1. idiopathiás:

Kialakulás időpontja alapján
   a. infantilis típus (0-3 év),
   b. juvenilis típus (4-9 év),
   c. adoleszcens típus (10 év fölött).

Lokalizációja alapján (22. ábra)
a. jobbra convex háti (thoracalis),
b. jobbra convex hát-ágyéki (thoracolumbalis),
c. jobbra convex háti, balra convex ágyéki,
d. jobbra vagy balra convex ágyéki.

2. ismert etiológiájú
   a. congenitalis
   b. paralyticus
   c. egyéb eredetű scoliosisok.

Funkcionális scoliosis

A funkcionális scoliosis oka legtöbb esetben a mozgásszegény életmódból fakadó gyenge hátizomzat, illetve a gyermekek növekedésével nem megfelelő mértékű törzsizomzat fejlődése.

Elsődleges funkcionális scoliosis

A gerinc fiziológiás görbületének nagy ívű, balra convex dorsolumbalis (hát-ágyéki), torsio nélküli elváltozása. Az elváltozás megfelelő izomfejlesztéssel jól korrigálható, a későbbiekben nem rosszabbodik, s nem alakul át strukturális scoloisissá.

Másodlagos funkcionális scoliosis

A másodlagos funkcionális scoliosis visszavezethető valamely szervi elváltozásra, legtöbbször végtagrövidülésre. A rövidebb oldali medencefél lejjebb kerül, s ennek kompenzálásra alakul ki a scoliosis.

Strukturális scoliosis

A strukturális scoliosis esetében a gerinc elhajlása csigolya trosióval és rotációval társul. Az elváltozások közel 80 %-a ismeretlen eredetű (idiopathias), 20 %-ánál ismert okok állnak a kialakulás hátterében (Szendrői és Szőke, 2018).

Idiopathias (ismeretlen eredetű) scoliosis

Az elváltozás hátterében genetikai faktorok is megtalálhatók, de számos kutatás a csontnövekedés hormonális kontrolljának szerepét is feltételezi.

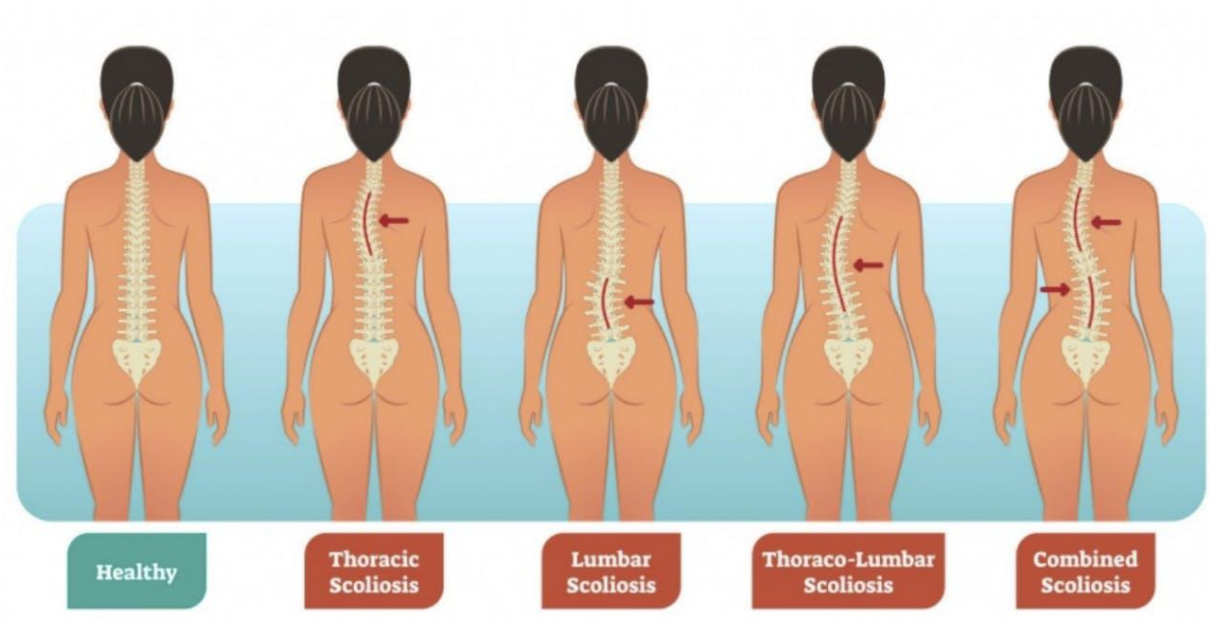
Leggyakrabban a *jobbra convex háti scoliosis* fordul elő, elsősorban a lányok körében. A görbület 7-10 csigolyányi területre terjed ki, a csípőlapát vagy csípőtaréj és a vállcsúcs vonala nem párhuzamos.

A *jobbra convex háti-ágyéki scoliosis* esetében a görbület a háti szakasz mellett átterjed az ágyéki területre is. Kevésbé progresszív, mint a háti.

Ritkább esetben a háti görbület kompenzálására kialakul az ágyéki görbület is, így a thoracolumbalis, *jobbra convex háti és balra convex ágyéki scoliosis* enyhébb tüneteket mutat.

Az enyhébb tünetek ellenére ebben az esetben is súlyossá válhat az elváltozás.
A *lumbalis scoliosis* többnyire jobbra konvex, és lányoknál gyakoribb. A görbület csúcsa a 2. lumbalis csigolya. A görbület általában enyhébb fokú, a mellkas nem deformálódik, és a vállak helyzete nem változik, de a csípőptaréj előemelkedése jelentős mértéket ölthet. (Vass és Bohner-Beke, 2015)

23. ábra: A scoliosis fajtái lokalizáció alapján



(Forrás: https://parksportspt.com/category/pediatric-physical-therapy/, letöltés: 2019.05.22.)

Ismert etiológiájú strukturális scoliosis

A *congenitalis scoliosist* a csigolyafejlődési rendellenességek hozzák létre. A fejlődési rendellenesség pontos oka tisztázatlan.
A *paralyticus scoliosis* a gerinc környéki izomzat petyhüdt bénulása következtében alakulhat ki, sajnos sok esetben súlyos lefutású. Szerencsére a scoliosis ezen fajtája igen ritka.
Az *egyéb scoliosisok* esetében az okok között szerepelhet a neurofibromatosis, syringomyelia, illetve a rachiticus scoliosis esetében az anyagcsere megbetegedések is.
A scoliosis tiltott gyakorlatai:

-a gerinc terhelésével, rázkódásával járó ugrások, feladatok,
-fordított testhelyzetek (tarkóállás, fejállás, kézállás),
-különféle terhek hordása, társ hordása,
-fokozott hátrahajlítással járó feladatok,
-tartós futások.

Javasolt gyakorlatok:

-a törzsizomzat széleskörű erősítése, „izomfűző” kialakítása,

-a convex oldali izomzat erősítése, a nem convex oldali izomzat nyújtása,

-kúszó gyakorlatok alkalmazása,

-gerinc mobilizáló gyakorlatok alkalmazása,

-korrekciós testhelyzetben végzett izomkontrakciós gyakorlatok és nyújtó hatású gyakorlatok.

Scheuermann-féle kyphosis (adolescens hyperkyphosis)

Az elváltozást korábban osteochondritis juvenilis elnevezéssel illették, de a kutatások eredményeként mára már az elváltozás külön egységet képvisel az esetleírások körében. A gyermek megtekintésekor az elváltozás tünetei hasonlítanak a domború hátnál látható tünetekre, ellenben a röntgen képek alapján attól egyértelműen elkülöníthető. A radiológia kép alapján látható, hogy elsősorban a háti szakaszon, a csigolyák közötti discusok egy része betüremkedik a csigolyatest zárólemezébe, valamint a csigolyákra ható mechanikai erők hatására a csigolyatestek ventrál (hasi) irányba elkeskenyednek, ék alakúvá válnak. E két folyamat eredményeként a háti szakaszon fokozott kyphosist, a háti-ágyéki átmenetben a kyphosis kialakulását, a lumbális (ágyéki) szakaszon a lordosis eltünését láthatjuk.

24. ábra: Scheuermann –féle kyphosis

(Forrás: http://gerincferdules-scoliosis.mozogjunkjobban.com/2088-2/, letöltés: 2019.05.22.)

Az elváltozás sok esetben panaszmentes, de gyakran találkozhatunk hátfájdalommal, fáradékonysággal, a mozgás beszűkülésével és az ízületek kontraktúrájával.

Tiltott gyakorlatok:

-a gerinc terhelésével járó ugrások, szökdelések,

-a mellizmok és a fűrészizmok aránytalan erősítése,

-fordított testhelyzetek (tarkóállás, fejállás, kézállás),

-különféle terhek hordása, társ hordása,

-fokozott és tartós törzshajlítások előre, amelyek növelik a hátizmok megnyúlását.

Javasolt gyakorlatok:

-a mély hátizmok, a trapéz- és a rombuszizmok erősítése,

-a mellizom, a fűrészizom nyújtása,

-a farizmok és a hátulsó combizmok nyújtása,

-az elülső combizmok, a csípőhorpasz-és a hasizmok erősítése.

VII.2.4.2. Egyéb mozgásszervi elváltozások

Mellkasi deformitások

A mellkasi deformitások kialakulása általában ismeretlen eredetű, családi halmozódásra, genetikai tényezőkre vezethető vissza. A két leggyakoribb deformitás a tölcsérmell (pectus excavatum, közel 80%) és a tyúkmell (pectus carinatum, 10 %).

Tölcsérmell (pectus excavatum)

25. ábra: Pectus excavatum

(Forrás: https://pectusmed.freewb.hu/mellkasdeformitasok-komplex-kezelese/, letöltés: 2019.05.23.)

A mellkasfal, a szegycsont és a hozzá kapcsolódó bordák besüppedésének következtében behúzódik, a vállak előre befelé rotálnak, a hátizmok és a mellizmok megnyúlnak, a mellkasi szervek működésének zavara léphet fel. A tünetek első jeleit már csecsemőkorban is lehet látni, amelyek a serdülőkorban fokozódhatnak. A súlyosabb esetekben az életfontosságú szervek optimális működésének feltételei nem biztosítottak, légzési- és szívpanaszok léphetnek fel.

Javasolt gyakorlatok:

-a mellkas alakjának javítása céljából mellkasemelést, bordalégzést, törzsfeszítést elősegítő gyakorlatok,

-kúszógyakorlatok,

-térdelőtámaszban végzett törzsfordítások,

-erőteljes légzőgyakorlatok.

Tyúkmell (pectus carinatum)

A kiemelkedő szegycsont és a behúzódó bordák a mellkasfal különböző mértékű szimmetrikus (néha asszimmetrikus) kiemelkedését eredményezi, amit a mellizmok megrövidülése és a váll előre rotálása kísér. Az elváltozás eredete ebben az esetben is ismeretlen, elsősorban genetikai tényezőkre vezethető vissza. Az elváltozást a legtöbb esetben a háti kyphosis megnövekedése kíséri.

26. ábra Pectus carinatum

(Forrás:https://www.csaladinet.hu/hirek/eletmod/egeszseg/29019/tolcsermellkas_es_tyukmell_a_mellkasdeformitasok_okai_es_kezelesuk, letöltés: 2019.05.23.)

Javasolt gyakorlatok:

-a mellkas alakjának javítása céljából a mellkasemelést, a bordalégzést és a törzsfeszítést elősegítő gyakorlatok,

-mellizmot nyújtó gyakorlatok alátámasztással, ezzel megakadályozva a kiemelkedés fokozódását,

-a mély hátizmok erősítését szolgáló gyakorlatok

-a mellkas rugalmasságának fokozása, erőteljes légzőgyakorlatok.

Csípőficam

A csípőficam leggyakoribb mozgásszervi fejlődési rendellenesség újszülött és csecsemőkorban, amely multifaktoriális kóreredetű, ugyanis kialakulásáért az örökletes és a környezeti tényezők egyaránt felelősek. Az örökletes tényezők esetében az általános ízületi lazaság valamint a kóros vápafejlődés következtében a vápa sekélyesebb lesz, ami lehetővé teszi, hogy a combfej fokozatosan elhagyja az ízületi üreget. A környezeti tényezők között az intrauterin és az exrauterin tényezők egyaránt szerepet játszanak. Az intruterin időszakban a szorosabb méhen belüli, illetve a hormonális viszonyokból adódhat az elváltozás. Az exrauterin tényezők közé sorolható a szoros pólyázás, pelenkázás, illetve a korai lábra állás, járás (Szendrői és Szőke, 2018).

A csípőficam formái lehetnek:

-*Dysplasia coxae congenita (dysplasiás csípő)*

A vápa lapos, a vápatető meredek, bár a combcsont feje centrálisan helyezkedik el, a fej nyomásra, vagy egyéb erőbehatásra elhagyja az ízületi üreget.

-*Instabil csípő*

A gyenge szalag- és izomkörnyezetből fakadóan a combcsont feje a vápából zökkenés kíséretében kinyomható.

-*Subluxatio coxae congenita (subluxált csípő)*

A combfej nem a vápa középpontjában, hanem feljebb, kicsit kívül helyezkedik el, a vápatető nem fedi le teljesen. Hirtelen mozdulatokra a fej elhagyhatja a vápát.

-*Luxatio coxae congenita (luxalt csípő)*

A combfej teljes mértékig elhagyja az ízületi vápa üregét és kívül helyezkedik el, elsősorban a testvonalhoz közelebb (proximális) és hátra felé. Valójában ez jelenti a tényleges csípőficamot. A sajátos anatómiai helyzetből adódóan megváltozik a szalagok és az ízületet körülvevő izmok állapota, kontraktúrák, izomrövidülések alakulnak ki.

Nagyon fontos a korai felismerés, a szűrővizsgálatok megszervezése és az azokon való részvétel. A csecsemőkorban 3 alkalommal, az első a 3-4. napon, a második a 3-4. héten, a harmadik a 3-4. hónapban történik. Néhány szakember javasolja a 4-6. héten az ultrahangos

vizsgálat elvégzését vagy vizsgálaton való részvételt a korai felismerés érdekében (Berkes és Mészárosné, 2017).

A csípőficam tünetei:

-a gyermek végtagjai nem egyformák,

-a combredők száma és mélysége nem egyezik meg mind a két oldalon,

-Ortolani –tünet, a térdben hajlított végtagot abdukálva (a test középvonalától távolítva) kattanást hallani, ebben az esetben a combfej a vápába helyeződött. Az addukcióra (közelítésre) újabb kattanás tapasztalható, ami a fej luxatioját, kicsúszását jelzi a vápából,

-a csípő abdukciós korlátozottsága,

-Trendelenburg-tünet.

Tiltott gyakorlatok:

-hirtelen mozdulatok, testfordulatok,

-a csípőízület tartós terhelésével járó mozgások,

-különféle terhek hordása, társ hordása,

-lordotizáló, rázkódással járó gyakorlatok,

-a szalagokat és az ízületet túlnyújtó feladatok,

-az elesés veszélyét rejtő játékok.

Javasolt gyakorlatok:

-a gluteus (farizmok) izmok, a hasizmok erősítése,

-az alsó végtag izomzatának (külső és belső csípőizmok, combizmok) erősítése a végtag terhelése nélkül, fekvésben, ülésben, függésben,

-az abduktor izomzat erősítése, az adduktor izomzat nyújtása,

-úszás, elsősorban mellúszás lábtempó, különös tekintettel a szimmetrikus végrehajtásra.

Láb betegségei

A láb betegségei közül a lábboltozat-süllyedés (hosszanti boltozat süllyedése - pes planus, harántboltozat süllyedése - pes transverso-planus) és a bokasüllyedés (pes planovalgus) a leggyakoribb elváltozás a gyermekek között. A lábboltozat-süllyedés gyakran térd és derék táji panaszokkal is együtt jár. A lábboltozat gyengítő tényezői közé tartozik a:

-korai talpraállítás,

-a kifelé fordított lábfejjel való járás,

-a merev talpú, a lábat nem megfelelő módon megtartó cipő,

-a sima, kemény talajon járás,

-az előkészítés nélküli túlzott edzésmunka,

-a hirtelen testsúlynövekedés.

A lúdtalp estében három stádiumot különböztethetünk meg.

1. Izmos stádium

   A terhelésre a lábboltozatot tartó izomzat ellazul, de a szalagrendszer képes a boltozatot tartani. Pihentetés után az izmok visszanyerik erejüket, tónusossá válnak, a boltozat újból elnyeri a formáját.

2. Szalagos stádium

   A terhelés során már a szalagrendszer sem tud ellenállni, egyes szalagok megnyúlnak, mások megrövidülnek. Pihentetés hatására nem áll vissza az eredeti állapot.

3. Csontos stádium

   Az ízületi változásokkal egyidejűleg a csontok is deformálódnak, a lábboltozat teljesen lesüllyed.

Tünetek:

-a láb boltozatos szerkezete laposabb,

-a lábfej hosszabb és szélesebb lesz, a belső oldalra fordul,

-a sarok a bokától kifelé hajlik,

-járás közben a bokacsontok / belső boka összeér, súrolódnak egymással.

Tiltott gyakorlatok:

-belső talpélen járás,

-nem megfelelő, lapos, vékonytalpú cipők viselése.

Javasolt gyakorlatok:

-Lábujjhegyen, sarkon járás,

-külső talpélen járás,

-talpon gördülések előre-hátra,

-tárgy megfogása talppal, lábujjakkal és azok elengedése, célba dobások lábujjakkal megfogott tárgyakkal.

Módszertani szempontok a mozgásszervi elváltozások preventív gyakorlatainak összeállításához

-Az életkori sajátosságok figyelembe vétele,

-az elváltozások kontraindikált gyakorlatainak ismerete és kerülése,

-az elváltozások megelőzését, javítását szolgáló gyakorlatok kiválasztása, gyakorlatsorok összeállítása,
-a törzsizomzat fejlesztését szolgáló kúszó-mászó gyakorlatok alkalmazása,
-a has- és hátizomzat erősítését szolgáló játékos feladatok tervezése,
-a támaszhelyzetet igénylő utánzó mozgások alkalmazása, Pl.: fókamászás, pókjárás, stb.,
-kúszások-mászások alkalmazása padokon, bordásfalakon, akadálypályákon,
-a testnevelési játékok adaptálása a különböző elváltozások javításához, pl.: terpesz fogó esetén a terpeszállás helyett mellső fekvőtámaszban kell elhelyezkedni a megfogott gyermeknek.
-a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gimnasztikai gyakorlatok beépítése a mozgásgyakorlatokba.
-a testtartásért felelős izmok tónusosságának fokozása.

VII.2.5. A leggyakrabban előforduló belgyógyászati betegségek és prevenciójuk kisgyermekkorban

A civilizációs ártalmak, az egészséges életmód háttérbe szorítása, illetve a mozgásszegény életmód következtében az 1-7 éves korosztály körében egyre gyakrabban fordulnak elő a különböző belgyógyászati betegségek. Könyvünkben a leggyakrabban előforduló betegségeket, a szív és légzőszervi betegségeket, az obesitast (elhízást) és a cukorbetegséget tárgyaljuk.

Szívbetegségek

A gyermekkori szívbetegségeket a teljesség igénye nélkül tárgyaljuk, hiszen a preventív testnevelés szempontjából nem releváns azok felsorolása.
A szívbetegséget két nagy csoportra osztjuk:

1. szerzett szívbetegségek,
2. veleszületett szívbetegségek.

A szerzett szívbetegségek hátterében általában szívgyulladások (carditisek), illetve azok következtében, szövődményként megjelenő billentyűhibák (vítiumok) állnak. A szívizom gyulladása következtében a szívbelhártya (endocarditis) gyulladása ráterjed a billentyűkre, ahol a gyógyulás folyamán hegesedés jön létre. Amennyiben a hegesedés a billentyűvitorlák szélét tönkre téve kicsipkézi azokat, akkor a billentyűk elégtelenül zárnak, amit insufficientiának nevezünk. Amikor a hegesedés során a billentyűvitorlák találkozásánál összenövés keletkezik, akkor szájadékszűkület jön létre, ezt stenosisnak nevezzük.

A veleszületett szívbetegségek általában fejlődési rendelleneségek, amelyek lehetnek septum defektusok (sövényhibák), aorta illetve szájadék szűkületek, több fejlődési rendellenesség együttes jelenléte (Fallot-tetralogia), a Botall-vezeték hibája. A veleszületett elváltozások legnagyobb része műtéttel megszüntethető (Gárdos és Mónus, 2004).

A szívbeteg gyermekek tiltott gyakorlatai, amelyek során kerülni kell:

-a préseléssel, huzamosabb légzésvisszatartással járó feladatokat,

-a túlzott izgalmakkal járó feladatokat (versengések, küzdőjátékok),

-a magas és intenzív terhelést,

-a hirtelen, lökésszerű megterhelésekkel járó feladatokat,

-a nagyobb magasságban végzett feladatokat (kötélmászás, rúdmászás, stb.),

-a hirtelen testhelyzet változtatásokat,

-a vízben a víz alá merülést, hosszabb ideig tartó víz alatti úszást.

Javasolt gyakorlatok:

-közepes intenzitású, terhelésű feladatok, több pihenő beiktatásával,

-szakaszos terhelés megvalósítása,

-légzőgyakorlatok beiktatása,

-alacsony intenzitású, nagy terjedelmű állóképességi feladatok,

-a rendszeres pulzusmérés,

-a gyermekek verbális és non verbális visszajelzéseinek a figyelése, a terhelés jeleinek a figyelése (kipirulás, szapora légzés, cianotikus tünetek),

-úszás jótékony hatású, de a frekvenciaemelkedésre figyelni kell, illetve az úszás szoros felügyelet mellett valósítható meg,

-jó hatású a vízi gimnasztika, fontos a korlátlan levegőzés,

-meg kell találni azokat a mozgásformákat, amelyeket szívesen végez, s nem jár nagy megterheléssel.

Légzőszervi betegségek, asztma

Az asztma előfordulása az elmúlt években folyamatosan nő, aránya napjainkban 6-8%-ra tehető a 18 év alatti korosztály körében.

Az *asztma* reverzibilis légúti obstrukció (eldugulás), amely során a tüdő hörgőcskék simaizomzatának görcse valamint a nyálkahártya duzzanata lép fel, amely gyakori a nyákképződéssel jár együtt. Az asztma rohamokban megnyilvánuló fulladás, nehézlégzés.

Az asztma oka a szervezet túlérzékenysége, amelynek kiváltói lehetnek különböző exogén allergének (növényi eredetűek, kémiai anyagok, állati eredetűek) valamint endogén allergének

(nehéz megtalálni az eredetet). Ezekre az ingerekre a szervezet túlzott kóros reakcióval válaszol.

Klinikai tünetek roham idején: köhögés, sípoló, ugató légzés, nyákképződés, légutak beszűkülése, a levegő a tüdőhólyagocskákban csapdába kerül, az alveolusokban reked. A CO2 növekedés ingert jelent a légzőközpontnak, de a belégzés már nem kívánatos a telítettség miatt. A tüdőben vérpangás jön létre. Ezt az állapotot ijedtség, halálfélelem, feszültség kíséri, ami a hörgők további szűkületét eredményezi. Rohammentes időben tünetmentes, a kilégzési nehezítettség azonban megmarad.

A kiváltó okok alapján a leggyakrabban előforduló fajták:

-Allergiás (extrinsic) etiológiájú asztma

Az allergiás asztma esetében a kiváltó okok között valamilyen külső (exogén) tényező található meg. Ilyenek lehetnek pl. a poratka, a pollen, állati szőr, s az utóbbi időben egyre nagyobb mértékben az étel allergia is.

-Nem allergiás (intrinsic) etiológiájú asztma

A nem allergiás asztma hátterében általában környezetei tényezők állnak, mint a légúti fertőzések, a környezetben megtalálható irritáló anyagok, erős illatok.

-Fizikai terhelés indukálta asztma

A fizikai terhelés indukálta asztma típusos esetben a terhelés befejezése után 5-10 perccel kezdődik (de kialakulhat terhelés közben is) és a terhelés befejezése után 30-45 perc múlva rendszerint spontán oldódik. Kialakulása függ a terhelés módjától. A leginkább a hideg, száraz levegőjű környezetben végrehajtott futás fejt ki provokatív hatást.

Az asztmás gyermekek esetében a gyógyszeres kezelést hatékonyan egészíti ki a rendszeres testmozgás, amelynek jelentőségét számos publikáció hangsúlyoz, kiemelve az úszás szerepét (Endre, 2016; Jády, 2010).

Összegezve az asztmás gyermekek esetében nem tiltani kell a mozgást, hanem rendszeres kontroll mellett, szorgalmazni azt.

Asztmás gyermek tiltott gyakorlatai:

-nem a beteg gyermek állapotához igazodó erőteljes és hosszantartó futás,

-megerőltető légzést igénylő feladatok, gyakorlatok,

-oxigénadósságot kiváltó gyakorlatok,

-hirtelen nagy intenzitást és terhelést kiváltó gyakorlatok.

Javasolt gyakorlatok:

-légzőgyakorlatok, helyes légzésritmus kialakítását szolgáló gyakorlatok,

-tartásjavító gyakorlatok,

-relaxációs gyakorlatok,

-közepes iramú és terhelésű gyakorlatok, akár futások (folyamatos kontroll alatt),

-interval jellegű terhelés megvalósításával végzett gyakorlatok,

-légzésben résztvevő izmok aktivizálását szolgáló gyakorlatok,

-úszás.

Anyagcsere (zsír anyagcsere) betegségek, obesitas

Az elhízás napjaink egyik legveszélyesebb betegsége, amely a civilizáció fejlődésével együtt járó táplálkozási és életmódbeli változások negatív következménye. Magyarországon a szakirodalmak és felmérések alapján 25-30 % közé tehető az elhízottak száma, a túlsúlyosok aránya ennek duplája lehet. Az OECD felmérés alapján sajnos a gyermekek körében az életkorral együtt növekszik az elhízottak aránya, pl. 15-16 éves korra a 20-25 %-ról 30%-ra emelkedik a számuk. Az elhízás 3 kritikus időszaka (intrauterin, 4-6 életév, serdülőkor) közül az egyik az óvodás korra tehető, így nagy a felelőssége az ezzel a korosztállyal foglalkozó pedagógusoknak.

Az elhízás a szervezetben raktározott zsírszövetek felszaporodásával jellemezhető krónikus betegség (Simonyi és mtsai, 2012), amely visszavezethető a táplálékkal elfogyasztott és a munkavégzéssel leadott energiamennyiség egyensúlyának felbomlására. Ihász (2013) megfogalmazásában az elhízás genetikai, idegrendszeri, endokrin és környezeti hatások következtében kialakuló anyagcserezavar. A test zsírtartalmának növekedése két területen valósulhat meg, a zsírsejtek számának (hyperplaziás) illetve a sejtek nagyságának (hypertrophiás) növekedéséből.

A hyperplasiás eredetű elhízás inkább gyermekkorra, a hypertrophiás pedig a felnőttkorra tehető. A gyermekkori elhízás esetében nehezebb súlycsökkenést elérni, így az gyakran a felnőttkorban is megmarad. A hypertrophiás elhízás esetében könnyebb elérni a zsírszázalék csökkenését.

Az obesitas az egészség szempontjából súlyos kockázattal jár, ugyanis számos szövődmény kíséri. A megnövekedett testsúly nagy terhet ró a mozgató szervrendszerre, a szív és keringési rendszerre, továbbá a magas vérnyomás, illetve a cukorbetegség rizikófaktorai között is megtalálható az elhízás. A légzőszervi panaszok esetében is kiváltó ok lehet az elhízás.

A testsúlycsökkentést csak egy komplex terápia segítségével lehet elérni, amelyben a táplálkozási szokások megváltoztatása és a mentális állapot javítása mellett a testmozgás életmódba építése is szerepel.

Az elhízott gyermekek tiltott gyakorlatai:

-túlzott terhelés, intenzív testmozgás,

-az ízületek (elsősorban boka- és térdízület) terhelésével járó gyakorlatok,

-olyan gyakorlatok, amelyek a testalkatból fakadóan nehezen végrehajthatók,

-magas helyzetekben végrehajtott mozgások, (Pl.:kötél- és bordásfal mászás),

-szökdelések, nagy intenzitású futások.

Javasolt gyakorlatok:

-a gyermekek számára adekvát, sikerélménnyel járó feladatok,

-közepes terhelésű és intenzitású gyakorlatok, testedzési formák,

-légzőgyakorlatok,

-általános izomerősítés,

-lúdtalp torna, lábboltozat erősítését szolgáló gyakorlatok,

-nem a testsúly csökkentése az elsőrendű feladat, hanem a rendszeres testmozgás megszerettetése.

Anyagcsere (szénhidrát anyagcsere) betegségek, cukorbetegség

A cukorbetegség az elmúlt években az elhízáshoz hasonlóan, azzal szoros kölcsönhatásban, széles populációban folyamatos növekedést mutat. A WHO becslése szerint 2040-re a lakosság 10%-a cukorbeteg lesz. A betegség okozta halálozási adatokat vizsgálva megállapítható, hogy a cukorbetegség évi 5 millió halálesetért felelős (Hidvégi, 2016). Magyarországon a 19-70 év közötti korosztályban 8% felett van a cukorbetegség előfordulási aránya és körülbelül ugyanilyen mértékű a cukorbetegséget megelőző állapotban lévő személyek előfordulása a népességben. A felnőtt lakosság mintegy 15%-ának van valamilyen cukoranyagcsere zavara. Gyűrűs (2012) 20 éves előrejelzése szerint a gyermekek körében is hasonló tendencia figyelhető meg. 2030-ra az évente újonnan diagnosztizált 15 év alatti 1-es típusú diabéteszes gyermekek száma a jelenlegi kb. 180-200 főről évi 2460 főre emelkedik. Az incidencia növekedés mértéke jelentősen különbözik az egyes korcsoportok között. Legmagasabb, közel 3,5-szeres emelkedés, a legfiatalabb korcsoportban várható, szemben a 10-14 éves korcsoportban becsült kétszeres értékkel.

A diabétesz, azaz cukorbetegség egy olyan jórészt megelőzhető krónikus anyagcsere betegség, amely során a hasnyálmirigy nem termel elég inzulint, vagy a szervezet nem képes hatékonyan felhasználni a megtermelt inzulint, aminek következtében megnövekszik a vérben a vércukor koncentrációja (hiperglikémia).

A cukorbetegségnek két fő típusát különböztetjük meg, az Inzulin Dependes Diabetes Mellitus (IDDM) vagy 1-es típusú, illetve a Non Inzulin Dependes Diabetes Mellitus (NIDDM) vagy 2-es típusú cukorbetegséget. Napjainkban már csak az 1-es, illetve a 2-es típusú megnevezést használja a szakma.

1-es típusú cukorbetegség

Az 1-es típusú cukorbetegség esetében a hasnyálmirigy inzulint termelő béta-sejtjeinek különböző mértékű pusztulása a jellemző, amelynek következtében a vérben egyre magasabb lesz a vércukorszint. Az inzulin nélkül ketoacidoticus coma, végül halál következhet be. A betegség oka lehet egy autoimmun folyamat eredménye (autoimmun mechanizmusú 1-es típusú) illetve idiopathiás (ismeretlen) eredetű (elsősorban afrikai és ázsiai népesség körében fordul elő). A kórkép elsősorban a gyermekek illetve a fiatal felnőttek körében jelenik meg a klasszikus klinikai tünetekkel:

-állandó szomjúság,
-megnövekedett vizeletmennyiség,
-fáradékonyság,
-állandó éhségérzet, amely mellett viszont súlyvesztés tapasztalható,
-viszkető bőr,
-látásromlás,
-éjszakai lábikragörcs,
-kéz- és lábzsibbadás,
-a hajlatokban megjelenő bőrkimaródás (Tulassay, 2011).

2-es típusú cukorbetegség

A 2-es típusú diabetes hátterében inzulinrezisztencia és a béta-sejtek kóros működése áll, aminek következtében a szervezet nem képes megfelelő mennyiségű inzulint előállítani. A betegség kialakulása egyaránt visszavezethető genetikai tényezőkre és környezeti hatásokra is. Sajnálatos módon a kórkép egyre fiatalabb életkorban jelenik meg és ma már nem ritka a gyermek- vagy serdülőkorban észlelt 2-es típusú diabetes mellitus. A kórfejlődés lassú, gyakran tünetszegény és fokozatos. A betegség klinikai súlyát gyakorisága, valamint a társuló szív- és érrendszeri szövődmények adják. A teljes cukorbeteg népesség körében a 2-es típusú cukorbetegségben szenvedők aránya az összes ismert eset kb. 85-90%-át adják, a magyarországi lakosság körében 5-6 %, főleg az idősebb (55 évnél idősebb) korosztálynál jelenik meg (Tulassay, 2011). A betegség kialakulásának okai között megtalálhatók a genetikai

illetve a környezeti tényezők egyaránt. A diabetes betegség szoros összefüggésben van az elhízással. A 2-es típusú cukorbetegség tünetei megegyeznek az 1-es típusúéval, bár sok esetben később jelentkeznek, jellemző rá a lappangási fázis, sok esetben az acetonos lehelet is segít a felismerésben.

Cukorbeteg gyerekek tiltott gyakorlatai esetében kerülni kell:

-a túlzott, tartós terheléssel járó feladatokat,

-a hirtelen nagy terheléssel járó feladatokat,

-a fáradt állapotban végzett feladatokat,

-a nagy erőkifejtést igénylő gyakorlatokat,

-a magasban végzett feladatokat, gyakorlatokat.

Javasolt gyakorlatok:

-a közepes intenzitású és terhelést nyújtó gyakorlatok végzése,

-az aerob állóképesség fejlesztését elősegítő gyakorlatok, sok pihenő idő beiktatásával,

-a közepes intenzitású, hosszantartó mozgások (úszás, futás, kerékpározás) felügyelet mellett,

-minél több mozgás beiktatása az életvitelbe.

Módszertani szempontok a belgyógyászati betegségek preventív gyakorlatainak összeállításához

-Az életkori sajátosságok figyelembe vétele,

-a betegségek ellenjavalt gyakorlatainak a figyelembe vétele,

-a betegségek megelőzését, javítását szolgáló gyakorlatok kiválasztása, gyakorlatsorok összeállítása,

-a közepes terhelésű és intenzitású gyakorlatok tervezése,

-az aerob állóképesség fejlesztését szolgáló gyakorlatok beépítése (sok futó-, fogójáték, váltóverseny, stb.)

-minimum 3-5 légzőgyakorlat beépítése a foglalkozásokba, az asztmások esetében inkább 5 légzőgyakorlat legyen,

-sok játék, játékos feladat révén a testmozgással kapcsolatos pozitív attitűd kialakítása,

-a betegség típusnak megfelelő differenciált terhelés megvalósítása.

Lektori vélemény: Dr. Simon István Ágoston egyetemi docens „1-7 éves gyermekek testnevelésének módszertana" című tankönyvéhez.

Az EFOP-3.4.3-16-2016-00022„QUALITAS" Minőségi felsőoktatás fejlesztés Sopronban, Szombathelyen és Tatán projekt támogatásával készült tankönyv a „Digitális Tankönyvtár" felületén lesz elérhető az érdeklődők számára. A testnevelés módszertan tananyag elsősorban a csecsemő- és kisgyermeknevelő, - és az óvodapedagógus hallgatók számára készült, de minden - a korosztállyal testkulturális területen foglalkozó - pedagógus számára is gazdag információkat nyújthat.

A könyv szakmai szempontból hiánypótló. Az óvodapedagógus képzés számára sok szakkönyv és tankönyv készült, de átfogó testneveléselméleti, - edzéselméleti-, sportpedagógiai, és alapvető sportági ismereteket feldolgozó módszertani kiadvány utoljára több mint negyed évszázada jelent meg. A csecsemő-és kisgyermeknevelő alapszak egy évtizedes magyarországi múltra tekint vissza, így a leendő bölcsődepedagógusok számára hozzáférhető sporttudományos szakmai anyag szegényes. Az 1-7 éves kort, vagyis a korai- és az első gyermekkort átölelő átfogó módszertani anyag pedig ezen a tudományterületen kuriózumnak tekinthető.

A tananyag - terjedelmét tekintve - hét fejezetből áll, 26 ábrát és 5 táblázatot tartalmaz. Az egyes fejezetek alfejezetekre tagolódnak. Dr. Simon István Ágoston száznál több külföldi és hazai szakirodalmat jelöl a bibliográfiában, melyekre az egyes fejezetekben korrekt módon hivatkozik. Dicséretes, hogy a friss munkák mellett időben visszanyúlik azon szerzők műveihez is, amelyek tudományos értéke a mai napig nem megkérdőjelezhető. Itt gondolok például Nagy Sándor, vagy Nádori László írásaira.

Az I. fejezet célja azon - a testneveléselmélet tárgykörébe tartozó - alapfogalmak tárgyalása, amelyek az 1-7 évesek testnevelésének elméleti megalapozásához elengedhetetlenek. A „Kultúra-Testkultúra, az „Egészség", a „Sporttudomány" és a „Testi nevelés" széleskörű értelmezésén keresztül jut el a szerző a testnevelés, ezen belül a bölcsődei, óvodai testnevelés céljának, feladatának és eszközeinek a megbeszéléséhez. Egyes alfejezetek a kidolgozottság szempontjából - helyesen - nagyobb hangsúlyt kapnak. Nagyon alapos például a testnevelés, ezen belül a bölcsődei, óvodai testnevelés céljának az értelmezése. Dicséretes, hogy ebben az alfejezetben a szerző többféle szempontból közelíti meg a testnevelés célját, a korszerű szakirodalomra támaszkodva. A bölcsődei, óvodai testnevelés célmeghatározásánál pedig az

alapdokumentumok elemzéséből indul ki. Ugyanez az alaposság jellemzi a testnevelés feladatrendszerének meghatározását és részletezését is.

A II. fejezet az 1-7 éves korosztály mozgásfejlődési sajátosságait tárgyalja a szerző. A téma feldolgozásában az előzőekben megszokott precizitással jár el. A mozgásfejlődés definíciójánál például több szakember megközelítését is bemutatja, a tudományos szakirodalomra támaszkodva. A motoros fejlődés fiziológia alapjainak és a mozgásfejlődés szakaszainak elemzése is tartalmaz minden olyan információt, amely szükséges a motoros tanulás megértéséhez.

A III. fejezetben az edzéselmélet tárgykörébe tartozó ismeretek feldolgozására kerül sor. A motoros képességek definíciója, felosztásuk és fejlesztési módszereik bemutatásakor, illetve a szenzitív fázisok tárgyalásánál a szerző kellő alapossággal jár el gazdag szakirodalmi hivatkozással. Újszerű, de szakmailag helyes megközelítés az állóképesség fajtáinak osztályozása, miszerint az energianyerés és az igénybevétel időtartama szerint meghatározott állóképességi csoportokat összevonja. Ebben a részben Dr. Simon István Ágoston nagy gondot fordít az egyes képességfejlesztő módszerek bemutatására. Ez dicséretes, hiszen a testnevelés foglalkozások korszerű szervezésében kulcskérdés lesz a megfelelő edzésmódszerek ismerete és azok alkalmazása a korosztály életkori sajátosságaihoz igazodva. Az elméleti tételeket konkrét - a bölcsődei és az óvodai testnevelésben alkalmazható - gyakorlati példákkal támasztja alá.

A testnevelésben és a sportban központi szerepet kap a motoros tanítás-tanulás folyamata, a mozgásos cselekvéstanulás. (IV. fejezet) A szerző - gazdag szakirodalomra támaszkodva - mutatja be a mozgáskészségek kialakulásának folyamatával kapcsolatos elméleti modelleket. E modellek összehasonlítása során (2. ábra) alakítja ki saját véleményét a témával kapcsolatban.

„Az oktatási folyamatot meghatározó tényezők” c. fejezetben (V.) a tankönyv írója nagy figyelmet fordít a pedagógus szemléletének, kommunikációjának, illetve a pedagógus-gyermek interakcióinak az elemzésére. (V.1.) Mindezt a gazdag szakirodalom alkotó módon történő felhasználásával teszi. Külön értéke az említett könyvrészletnek, hogy a szerző saját kutatási eredményeit is felhasználja a téma kibontásában. A V. 2. alfejezet a didaktikai alapelvek megbeszélését tartalmazza, melyek számbavételénél megtalálhatóak a hagyományos és a pedagógiában-sportpedagógiában napjainkban érvényes alapelvek is. A tankönyv íróját dicséri, hogy a múlt értékeit megtartva és arra építve dolgozza fel a témakört korszerű szemlélettel. A didaktikai alapelvek ismerete egyben az igényes tervező munka nélkülözhetetlen eleme. (V. 3.) A tervezés folyamatának bemutatása alapos, amelyet Dr. Simon István Ágoston - saját

forrásként - a 2. ábra segítségével tesz szemléletessé. Ugyanez a gondosság jellemzi a tervezés országos, helyi és személyi szintjének a bemutatását. Szakmai szempontból az olvasó különös érdeklődésére tarthatnak számot a testnevelés ütemterv elkészítésének részletmunkáit, illetve a testnevelés foglalkozások szerkezetét feldolgozó szövegrészek. Az V.4. alfejezetben - nagyon gazdagon - azon oktatási módszerek és foglalkoztatási formák bemutatására kerül sor, amelyek az 1-7 évesek testnevelésének korszerű levezetéséhez elengedhetetlenek.

A bölcsődei és az óvodai testnevelés mozgásanyagának pedagógiai alapon történő felosztását tartalmazza a VI. fejezet. A bemelegítés mozgásanyagának bemutatásánál a szerző a gimnasztika tágabb értelmezését használja. Nem csupán a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat sorolva ide, hanem a rendgyakorlatokat, a természetes gyakorlatokat és a gimnasztikai alapú mozgásos játékokat is. (VI.1.) Természetszerűleg ebben az alfejezetben a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok kidolgozottsága a legrészletesebb (felosztások, szaknyelv, szakleírás, rajzírás, tervezés, stb.) megfelelő alapot adva a bemelegítés szakszerű levezetésére a kisgyermekek foglalkoztatásában. A magyarországi testnevelés hagyományosan az atlétika, a torna és a sportjátékok pillérén nyugszik. Ezt a hármas tagozódást követi a tankönyv írója az 1-7 évesek testnevelésébe beilleszthető fő gyakorlatok (sportági alapok) feldolgozásánál. (VI.2.) Informálódhatunk az egyes mozgásformák fejlődéséről, fajtáiról, a motoros képességekre gyakorolt hatásukról. Tájékozódhatunk a mozgástanulás folyamatában oly fontos cél és - rávezető gyakorlatok köréről, a segítségadás módjáról, továbbá szervezési kérdésekről. A gyermekek életkorhoz igazodó, jól megválasztott testnevelési játék kulcskérdés a testnevelés foglalkozás sikeréhez. A „Befejező rész gyakorlatai” c. részben (VI.3.) találhatóak azok az ismeretek, amelyek a játékoktatáshoz adnak útmutatást.

A bölcsődei és az óvodai testnevelés tanterveiben szereplő mozgásformákon túl a testedzés alternatív és preventív lehetőségeit tárgyalja a VII. fejezet. A szerzőnek többéves tapasztalata van a gyermekkori úszásoktatás területén, melyeket megoszt az olvasóval. Ezért ez az alfejezet (VII.1.) különösen értékes és hiteles. A sportág hatásainak, tárgyi és személyi feltételeinek, továbbá az úszásoktatás menetének részletes bemutatása is erről tanúskodik.

Dr. Simon István Ágoston elismert gyógytestnevelő. Tudományos munkássága is nagyrészt ehhez a területhez köti. Meggyőződése, hogy a gyógytestnevelés alapismereteinek elsajátítása szükséges a pedagógusjelöltek számára ahhoz, hogy kiaknázhassák a testnevelésben rejlő preventív lehetőségeket. Ehhez a felelősségteljes munkához minden információ adott a tankönyvrészben.

A jegyzet az 1-7 éves gyermekek testnevelésének színvonalas megtartásához nyújt testneveléselméleti, sportpedagógiai, edzéselméleti, és gyógytestnevelési ismereteket, kiegészítve a korosztályt érintő sportági alapismeretekkel és alternatív mozgásformákkal. A szerzőt dicséri gördülékeny stílusa, és szakszókincse, amely korszerű pedagógiai gondolkodásról árulkodik. Kiemelném a releváns szakirodalom és a saját kutatásai alapjain álló önálló pedagógiai gondolkodását is.
A tankönyvet jó szívvel ajánlom az érintett korosztállyal foglalkozó pedagógusjelölteknek, pedagógusoknak, érdeklődő szakembereknek.

Bucsy Gellértné Dr.
főiskolai tanár
professor emerita

Felhasznált szakirodalom

110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. Letöltés: https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200110.kor (2019.11.10.)

363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet Az óvodai nevelés országos alapprogramjáról. Letöltés: https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor (2019.11.10.)

A bölcsődei nevelés-gondozás országos alapprogramja 4. melléklet a 6/2016. (III. 24.) EMMI rendelethez. Letöltés: https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1600006.EMM&timeshift=fffffff4&txtreferer=00000001.TXT (2019.11.10.)

Bábosik István (2004): Neveléselmélet. Osiris, Budapest.

Balogh Lászlóné − Barbainé Bérci Klára − Kovácsné Bárány Ildikó – Nyitrai Ágnes − Barta Ottó (szerk.)(1990): Az ortopédia tankönyve. Medicina Kiadó, Budapest.

Bánhidi Miklós (2001): Modern testnevelés alapjai. In: Király, T. (szerk.) (2001): A testnevelés tanítás módszertana tanítók részére, Dialóg Campus, Pécs. 11-21.o.

Bárdossy Ildikó (2011): Lehetséges kérdések és válaszok a curriculum fejlesztéshez, Tananyag egyetemi hallgatók és pedagógusok számára. PTE-BTK, Pécs.

Báthori Béla (1991): A testnevelés elmélete és módszertana. MTE, Budapest.

Báthori Béla (1994): A testnevelés elmélete és módszertana. Tankönyvkiadó, Budapest.

Báthory Zoltán (2000): Tanulók, iskolák, különbségek. OKKER, Budapest.

Báthory Zoltán - Falus Iván (1997): Pedagógiai Lexikon III. Keraban Kiadó, Budapest.

Baur, Jürgen (1987): Über die Bedeutung „Sensibiler Phasen" für das Kinder- und Jugendtraining. Leistungssport. 4. pp. 9-14.

Becsy Bertalan Sarolta – Kunos Andrásné (1986): Az óvodai testnevelés foglakozások módszertana. Tankönyvkiadó, Budapest.

Bencéné Fekete Andrea − Nagyházi, Bernadette (szerk.) (2018): A tekintély mámora és a szabadság varázslata. Válaszutak a pedagógiai elméletképzésben és a gyakorlatban. Absztraktkötet, Kaposvár, Magyarország : Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, p. 48.

Berkes István – Mészárosné Seres Leila (2017): Ortopédia I. oktatási segédanyag, Testnevelési Egyetem, Budapest, letöltés: https://tf.hu/files/docs/egeszsegtudomanyi-es-sportorvosi-tanszek/Ortop%C3%A9dia_I._oktat%C3%A1si_seg%C3%A9danyag.pdf (2019.09.12.)

Béres István − Horányi Özséb (2001): Társadalmi kommunikáció. Osiris Kiadó, Budapest.

Biróné Nagy Edit (1994): Sportpedagógia. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.

Bíróné Nagy Edit (2004): Sportpedagógia, Dialóg Campus, Bp.-Pécs.

Bíróné Nagy Edit (szerk.)(2011): Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához. Dialóg Campus, Bp.-Pécs.

Bíró Melinda (szerk.) (2015): Mozgásos játékok. EKF Líceum Kiadó, Eger.

Bíró Melinda (2011): Uszodai sportok**,** Úszás, Vízalatti sportok, Mű- és toronyugrás, Vízilabda, Kajakpóló, Szinkronúszás, Aquafitness, Dialóg Campus, Pécs.

Bíró Melinda (2007): Tanítási–tanulási stratégiák az általános iskolai úszásoktatásban, különös hangsúllyal az interakciós helyzetekre. Doktori értekezés SE-TST, Budapest,

Bíró Melinda (2006): Az oktatási eszközök sokrétű alkalmazása az úszástanításnál, kisvizes vízhez szoktatás. Líceum Kiadó, Eger.

Bognár József (2009): Sporttudomány és tudományelmélet. In: Szatmári, Z. (szerk.)(2009): Sport, életmód, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest. 307-327.o.

Bognár József és Kovács T. László (2007): Értékelés a testnevelés órán, Felső-tagozatos tanulók tapasztalatai, Iskolakultúra 2007/1. pp. 88-95.

Bognár Fruzsina − Simon István Ágoston (2018): Az outdoor tevékenységek alkalmazásának vizsgálata a Sopron és vonzáskörzetében működő óvodákban In: Belovári, Anita; Bencéné, Fekete Andrea; Nagyházi, Bernadette (szerk.) 11. Képzés és Gyakorlat. Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia : A tekintély mámora és a szabadság varázslata. Válaszutak a pedagógiai elméletképzésben és a gyakorlatban. Absztraktkötet, Kaposvár, Magyarország Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar (2018) 61 p. p. 48

Bucsy Gellértné (2017): A testnevelés tervezése, „Testnevelés-mindennapos testnevelés”-program azonos életkorú és vegyes összetételű óvodai gyermekcsoportoknak. Novum Könyvklub, Nyíregyháza.

Bucsy Gellértné (2010): Testnevelés a bölcsődében. NymE-BPK, Sopron.

Buda Béla (2001): A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei. Animula KFT, Budapest.

Clark, Jane E. – Metcalf, Jason M. (2002): The mountain of motor development: A metaphor. In Jane E. Clark &James H. Humphrey (Eds) *Motor development: Reserch and reviews, volume 2* (pp. 163-190). Reston, VA: National Associotion for Sport and Physical Education.

Cole, Michael – Cole, Sheila R.(2004): Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest.

Csányi Tamás – Révész László (2015): A testnevelés tanításának didaktikai alapjai, középpontban a tanulás. MDSZ, Budapest.

Csepeli György (2001): Szociálpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest.

Dewey, John (1933): How we think: A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process. Heath and Company, Boston.

Dickhuth, Hans-Hermann (2005): Sportélettan, Sportorvostan**,** Dialóg Campus, Pécs

Endre László (2016): A testedzés és az asztma kapcsolata. Orvosi hetilap 157. évf. 26.sz. pp. 1019-1027.

Farmosi István (2011): Mozgásfejlődés. Dialóg Campus, Pécs- Budapest.

Falus Iván (2003): Az oktatás stratégiái és módszerei. In: Falus, I. (szerk)(2003): Didaktika Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, pp. 244-296.

Falus Iván - Golnhoffer Erzsébet - Kotschy Beáta – Nádasi Mária- Szokolszky Ágnes (1989) A pedagógia és a pedagógusok egy empirikus vizsgálat eredményei. Akadémia Kiadó, Budapest.

Farmosi István (2011): Mozgásfejlődés. Dialóg Campus, Budapest-Pécs.

Fazekas Jánosné (2015): Mozgás/Testnevelés módszertan. In: Pálfi Sándor (szerk.) (2015): Óvodapedagógiai módszertani kézikönyv. Debreceni Egyetem, Debrecen.

Frenkl, Róbert (1999): A 21. század sportja - biológiai és társadalmi csapdák. III. Országos Sporttudományi Kongresszus, Bp. pp. 56-58.

Gabbard, Carl P. (2012): Lifelong motor Development. Pearson-Benjamin Cummings, San Francisco.

Gallahue, David L. – Ozmun, John C. – Goodway, Jacqueline D. (2012): Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults MCGraw-Hill, Companies, New York.

Gallahue, David L. –Donelly, Frances Cleland (2003): Developmental Physical Education for All Children (4 th ed.) Champaign, Illionis, Human Kinetics.

Gallai Mária − Vetier Anna (2011): Mozogj, érzékelj, légy aktív és egészséges! Testi növekedés, motoros és érzékszervi fejlődés, valamint az egészség. In: Balázs István (2011): A koragyermekkori fejlődés természete – fejlődési lépések és kihívások, Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Budapest, pp. 102-143.

Gárdos Magda – Mónus András (2004): Gyógytestnevelés. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.

Glatz Ferenc (szerk.)(1998): Népegészség, orvos, társadalom. MTA, Bp.

Gombocz János (1989): Kiegészítő gondolatok Keresztesi Katalin tanulmányához. AISH testnevelés-és sporttudomány. 2. pp. 87-88.

Gombocz János (2008): Sportolók nevelése. A pedagógia és a sportpedagógia alapkérdései ÖTM, Budapest.

Gopnik, Alison − Kuhl, Patricia K. − Melztoff, Andrew N. (2010): Bölcsek a bölcsőben. Typotex, Budapest.

Griffin, Em (2003): Bevezetés a kommunikáció-elméletbe. Harmat, Budapest.

Győrűs Éva (2012): Gyermekkori 1-es típusú diabetes mellitus epidemológiája Magyarországon, Doktori (PhD) értekezés tézisei, Pécsi Tudományegyetem, Klinikai Központ Gyermekgyógyászati Klinika, Pécs.

Hajduné László Zita – Baráth László (2015): A testnevelési játékok helye, szerepe és alkalmazásának lehetőségei az iskolai testnevelésben. Katedra, XXII/9. szám Letöltés: http://katedra.sk/2015/05/31/hajdune-laszlo-zita-barath-laszlo-a-testnevelesi-jatekok-helye-szerepe-es-alkalmazasanak-lehetosegei-az-iskolai-testnevelesben/ (2018.11. 04.)

Hamar Pál (2008): Testnevelés-elmélet, Sportismeretek I. Csanádi Árpád Általános Iskola és Pedagógiai Intézet, Budapest.

Hamar Pál (2016a): A mozgás mint személyiségfejlesztő tényező. Eötvös József Kiadó, Budapest pp. 19-23.

Hamar Pál (2016b): A testnevelés tantervelmélete. Eötvös József Kiadó, Budapest pp. 66-69.

Hamza István − Karácsony István – Molnár Ferenc – Vígh László – Gyulai Gergely (2000): Torna 1x1. Magánkiadás, Budapest.

Harsányi László (2000): Edzéstudomány I. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.

Herpainé Lakó Judit (2018): Three generation research concerning sport and value,In:Jaromír Simonek, Beáta Dobay (szerk.) (2018): Sport science in motion: proceedings from the scientific conference, Komárno, University Selye pp. 274-280.

Herpainé Lakó Judit − Boda Eszter − Olvasztóné Balogh Zsuzsa − Hidvégi Péter (2016): Generációk értékközvetítő szerepe a testnevelés és sport területén, In: Juhász György, Orsovics Ivette, Nagy Melinda (szerk.)(2016): Korszerű szemlélet a tudományban és az oktatásban SJE Nemzetközi Tudományos Konferencia kiadvány, Komárno, Szlovákia, pp. 241-334.

H. Ekler Judit (2011): Mozgás-, játék- és sportműveltség In: Nádori és mtsai. (2011): Sportelméleti ismeretek. Dialog Campus. Bp-Pécs.

H. Ekler Judit (2015): A hatékony testnevelés módszertani lehetőségei In: Csányi-Révész (2015) (szerk.): Tudományos alapok a testnevelés tanításához. MDSZ, Budapest pp. 85-104.

Hidvégi Tibor (2016): Az energiamentes édesítőszerek hatása az egyes anyagcsere-paraméterekre. Orvosi Hetilap 2016/157. évf. supplementum 1., pp. 8-13.

Honfi László (2019): Gimnasztika. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen.

Honfi László (2011): Gimnasztika, elmélet gyakorlat, módszertan elektronikus tankönyv, Letöltés:http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi%20Laszlo%20-%20Gimnasztika/Gimnasztika.pdf (2019.06.05).

Hunya Márta (2014): Reflektív pedagógus – Reflektív gyakorlat. Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet. Letöltés http://ofi.hu/publikacio/reflektiv-pedagogus-reflektiv-gyakorlat (2019. december 01.)

Istvánfi Csaba (2006): Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség. Plantin-Print Bt, Budapest.

Jády György (2010): Asztmás gyermekek úszásterápiás programjának alapjai. Magyar Sporttudományi Szemle , 11. évf. 41.sz. 2010/1, pp. 27–32.

Juhász Veronika (2015): Az iskolai teljesítményt befolyásoló tényezők. Új Pedagógiai Szemle 9-10., Letöltés: https://folyoiratok.ofi.hu/uj-pedagogiai-szemle/az-iskolai-teljesitmenyt-befolyasolo-tenyezok (2019.06.05.)

Joppien, Hartmut (1981): Pädagogischen Interaktion. Bad-Heilbrunn.

Klafki, Wolfgang (1977): Organisation und Interaktion in pädagogischen Feldern. In: Blankertz, J.(Hrsg.) Interaktion und Organisation in Pädagogischen Feldern, Weinheim, 12.

Király Tibor − Szakály Zsolt (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.

Kiricsi János (2002): Úszásoktatás kisiskolások számára. SE Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest.

Kis Jenő – Gombocz János (2003): A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai. Fittness, Budapest.

Kimmel Magdolna (2006): A tanári reflexió korlátai. Pedagógusképzés, 4. 3-4. sz. pp. 35-50. Letöltés: https://issuu.com/pedagoguskepzes/docs/pedag_gusk_pz_s_2006-3-4/181. (2019.12.05.)

Knapp, Mark L. (1977): The Role of Nonverbal Communication in the Classroom. In: Theory onto Practice: the Challenge of Nonverbal Awareness, Columbia, Ohio.

Kolb, David. A. (1984): Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Kopp Mária (2002): Az egészségtudomány meghatározása és kutatásának jelentősége a Semmelweis Egyetemen. Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola Letöltés: http://www.behsci.sote.hu/okt_phd_meghat.htm (2009.02.18.)

Kotschy Beáta (2003): Az oktatás célrendszere In: Falus, I. (szerk)(2003): Didaktika. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Kunos Andrásné (szerk.) (1992): Az óvodai testnevelés foglalkozások módszertana. Tankönyvkiadó, Budapest.

Magyar Nagylexikon, Akadémiai Kiadó, 11. kötet. pp. 619–620.

Kurz, Torsten (1999): Pszichomotoros fejlesztés az óvodában, Képességfejlesztés mozgásos játékokkal. Dialóg Campus, Pécs – Budapest.

Makszin Imre (2014): A testnevelés elmélete és módszertana, Dialóg Campus, Bp.-Pécs.

Malina, Robert M. (2004): Motor development during infancy and early childhood: Overview and suggested directions for research, International Journal of Sport and Health Science International Journal of Sport and Health Science, 1 (22), pp. 50-66.

Meinel, Kurt – Schnabel, Günter (1978): Bewegungslehre, Sportmotorik: Abriß einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. Berlin.

Metzing Miklós (2010): Gimnasztika. Elektronikus jegyzet az OKJ-s sportszakember képzés számára, az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság megbízásából, Letöltve: https://pdfslide.net/documents/gimnasztika-alapjai-1.html (2019.11.11.)

Nádori László (1985): A testi képességek fejlődésének érzékeny időszakai, alapelvek, alapfogalmak. Testnevelés és Diáksport, Veszprém. pp. 7-35.

Nádori László – Szigeti Lajos – Vass Miklós (1986): A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás, Tankönyvkiadó, Budapest.

Nádori László (1991): Az edzés elmélete és módszertana. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.

Nagy Sándor (1988): Az oktatáselmélet alapkérdései, Tankönyvkiadó, Budapest

Nagy Sándor (1997): Az oktatás folyamata és módszerei. Volos Kiadó, Mogyoród

Nádori László (szerk.)(1985): Sportlexikon, Sport Kiadó, Budapest.

Nádori László (1991): Az edzés elmélete és módszertana. MTE, Budapest.

Pavlik Gábor (2015): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében. Egészségtudomány LIX. évfolyam 2015/2. szám pp. 11-26.

Pásztory Attila – Rákosi Etelka (2009): Sportjátékok I. – Iskolai és népi játékok. Nemzedékok Tudása, Tankönyvkiadó, Budapest.

Polgár Tibor – Szatmári Zoltán (2011): Motoros képességek. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.

Prisztóka Gyöngyvér (1998): Testneveléselmélet. Dialóg Campus, Bp.-Pécs.

Ranschburg Ágnes (2004): Az iskolák értékelési-mérési gyakorlata és a kompetenciák. Új Pedagógiai Szemle, 3, pp. 52–68.

Rácz Katalin – Földi Rita – Barthel Betty (2012): Beszéd- és mozgásfejlődés összefüggései. Gyógypedagógiai szemle 40. évf. 2.sz., pp. 136-145.

Rácz Katalin (2015): Az Alapozó Terápia hatásvizsgálata iskolaéretlenség jeleit mutató óvodás gyermekek körében. Doktori disszertáció, ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskola Gyógypedagógiai Program, Budapest.

Réthy Endréné (2003): Az oktatási folyamat célrendszere. In. Falus, I. (szerk.)(2003): Didaktika. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, pp. 222-227.

Rétsági Erzsébet − Hamar Pál (2004): A testnevelés és sport oktatáselméleti alapjai. In: Bíróné N. E. (szerk.)(2004): Sportpedagógia, Kézikönyv a testnevelés és sportpedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához. Dialóg Campus Kiadó, Budapest –Pécs. pp. 173-225.

Rétsági Erzsébet (2004): A testnevelés tantárgy-pedagógiája. Dialóg Campus, Bp-Pécs.

Rétsági Erzsébet (2011a): Testneveléselméleti alapismeretek, Kultúra-Testkultúra. In: Nádori és mtsai. (2011): Sportelméleti ismeretek. Dialog Campus Bp-Pécs. Letöltés: https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar-Sportelmeleti_ismeretek/ch01s02.html (2019.12.02.)

Rétsági Erzsébet (2011b): Testnevelés oktatás elméleti alapjai, A testnevelés céljai, feladatai In: Nádori és mtsai. (2011): Sportelméleti ismeretek. Dialog Campus Bp-Pécs. Letöltés: https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar-Sportelmeleti_ismeretek/ch01s03.html. (2019.12.02.)

Rétsági Erzsébet (2015): MT- Minőségi Testnevelés, avagy Mindenki Testnevelése. Mindenki Testnevelése, avagy Minőségi Testnevelés (elméleti alapok). In: Révész László- Csányi Tamás (2015)(szerk.): Tudományos alapok a testnevelés tanításához I. kötet, MDSZ, Budapest. pp. 36-84.

Rókusfalvy Pál (2001): Az ember, fejlődése és fejlesztése. Enciklopédia dióhéjban. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Rózsa Judit − Tolnayné Falusi Mária − Vokony Éva (2012): A bölcsődei nevelés-gondozás szakmai szabályai. NRSZH, Budapest.

Rodgers, Carol (2002): Defining Reflection: Another look at John Dewey and Reflective Thinking. State University of New York. Letöltés: https://pdfs.semanticscholar.org/8306/5a718ecebe57d7dea8a80f6d2a746c7b7a86.pdf (2020.12.02.)

Röthig, Peter (1976): Wissenschaftliches Lexikon 3. Auflage. K. Hofmann Verlag, Schorndorf.

Simon István Ágoston (2013): Szükség van óvodai gyógytestnevelésre? Bízunk-e az óvodapedagógus-képzésünkben? In: Kurucz, Rózsa (szerk.) Hidak és párhuzamok a 175 éves közép-európai és magyarországi óvóképzés történetében. Konferencia Szekszárd, Magyarország. Pécsi Tudományegyetem Illyés Gyula Kar, (2013) pp. 317-323.

Simon István Ágoston (2015): A gyógytestnevelés elmélete és módszertana. Nyugat-magyarországi Egyetem SEK, Szombathely.

Simon István Ágoston − Herpainé Lakó Judit − Simonné Kajtár Gabriella (2018): Az outdoor tevékenységek jelentősége az óvodáskorú gyermekek testi nevelésében. In: Karlovitz János Tibor (szerk.)(2018): Elmélet és gyakorlat a neveléstudományok és szakmódszertanok köréből, Komárno, Szlovákia: International Research Institute, pp. 72-77.

Simonyi Gábor − Pados Gyula − Bedros J. Róbert (2012): Az elhízás kezelésének szakmai és szervezeti irányelvei. A Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság állásfoglalása és ajánlása. Letöltés: http://80.99.190.226/momot_hu/cikkek/szakmai/elhizas_kezelesenek_szakmai_es_szervezeti_iranyelvei.pdf, (2020.12.05.)

Schleip, Robert és Müller, Dívó Gitta (2012): Training principles for fascial connective tissues: Scientific foundation and suggested practical applications, Journal of Bodywork and Movement Therapies 17 (1) pp. 1-13.

Schmidt, Richard A. (1996): Mozgáskontroll és mozgástanulás. MTE, Budapest.

Schmidt, Richard A. – Lee, Timothy D. (2011): Motor control and learning: behavioral emphasis (5th ed.) Human Kinetics, Illionis.

Schön, Donald. A. (1983): The Reflective Practitioner, How Professionals Think in Action. Basic Books, New York.

Soós István – Jorge C. Leitao (1999): A tanulók és a tanár együttműködésének fejlesztése a testnevelés órán: értékelés egy felmérés kapcsán. III. Országos Sporttudományi Kongresszus, Bp. pp. 295-299.

Söll, Wolfgang (1998): Sportunterricht – Sport unterrichten. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.

Somhegyi Annamária − Gardi Zsuzsa − Feszthammer Artúrné − Darabosné Tim Irma − Tóthné Steinhausz Viktória (2003): Tartáskorrekció. Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Budapest.

Szendrői Miklós – Szőke György (szerk.) (2018): Az ortopédia tankönyve. Semmelweis Kiadó, Budapest.

Szivák Judit (2014): Reflektív elméletek, reflektív gyakorlatok. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

Takács Ferenc (1999): Kultúra, testkultúra és globalizáció. Kalokagathia, 1999. 1-2. sz. pp. 5-14. o.

Takács Ferenc (2005): A kultúra történeti formái és a testkultúra. Kalokagathia, 2005. 1-2. sz. pp. 7-14. o.

Tóth Ákos (1989): A vízhez szoktatás. Az úszás oktatása. Sport Kiadó, Budapest.

Tóth Ákos (2002): Úszás oktatás (Sportági szakmódszertan). SE-TSK, Budapest.

Tóth Ákos − Soós Csaba − Egressy János (2007): Úszás: edzésmódszertan. Semmelweis Egyetem, Testnevelés- és Sporttudományi Kar, Budapest.

Tóvári Ferenc − Prisztóka Gyöngyvér − Tóvári Anett (2014): Vízhezszoktatás - Úszásoktatás. Szakmódszertani ajánlások, tudnivalók kisgyermekek úszásoktatásához. PTE-TTK Sporttudományi és testnevelési Intézet, Pécs.
Letöltés:http://tamop2014.tok.elte.hu/dok/szakmai_anyagok/tp_modszertani_anyagok/Tovari_Ferenc_Pirsztoka_Gyongyver_Tovari_Anett_2015_Vizhezszoktatas.pdf (2018.12. 11.)

Tulassay Zsolt (2011): A belgyógyászat alapjai 2. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
Letöltés:https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_524_A_belgyogyaszat_alapjai_2/ch04.html#id608188 (2019.12. 20.)

Vass Lívia – Bohner-Beke Alíz (2015): Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához. PTE, Pécs.

Vízkelety Tibor (1994): Gyermekortopédia. Medicina, Budapest.

Vízkelety Tibor – Szőke György (2009): Gyermekortopédia. Medicina, Budapest.

World Health Organisation (1984) Health Promotion: a WHO discussion document ont he Concepts and Principles., Copenhagen

Zrinszky László (2002): Gyakorlati pedagógiai kommunikáció. ADU_FITT Image, Budapest.