

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Бакалаврська робота
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МОТИВАЦІЇ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ
ЯКОСТЕЙ У БЕРЕГІВСЬКОМУ ДНЗ №18
ЛАНЦІ АННАМАРІЯ ЙОСИПІВНА

Студент(ка) IV-го курсу
Спеціальність: 012 Дошкільна освіта
Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри
Протокол №1/2016

Науковий керівник:

Греба Ганна Йосипівна
ст. викладач

Завідувач кафедрою _____

Маргітич К.Є
канд. пед. наук, доцент

Робота захищена на оцінку _____, «___» _____ 2017 року

Протокол № _____ / 201_

**Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

Кафедра педагогіки та психології

**Бакалаврська робота
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МОТИВАЦІЇ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ
ЯКОСТЕЙ У БЕРЕГІВСЬКОМУ ДНЗ №18**

Освітній рівень: бакалавр

Виконав: студент(ка) IV-го курсу
спеціальності 012 Дошкільна освіта
Ланці Аннамарія Йосипівна

Науковий керівник: Гребя Ганна Йосипівна
ст. викладач

Рецензент: Габода Єва Бейлівна
ст. викладач

Берегове
2017

**Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

**A MESE MOTIVÁCIÓS HATÁSÁNAK VIZSGÁLATA A
MOZGÁSFEJLŐDÉSRE A BEREGSZÁSZI 18. SZÁMÚ BÖLCSŐDE -
ÓVODÁBAN**

Szakedolgozat

Készítette: Láncki Annamária

IV. évfolyamos Óvodapedagógia

szakos hallgató

Témavezető: Greba Anna

tanár

Recenzens: Gabóda Éva

tanár

Зміст

Вступ.....	6
1. Психологічний огляд мотивації.....	7
1.1. Роль мотивації в розвитку дитини.....	8
1.1.1. Розвиток мотивів, виховання до діяльності.....	9
1.2. Важливість мотивації на заняттях фізичного виховання дошкільних закладів	10
1.3. Важливість казки в загальному	12
1.3.1. У зачаруванні казки.....	13
1.3.2. Розвивання за допомогою казок.....	15
2. Розвиток рухливості дітей дошкільного віку.....	17
2.1. Функція руху в розвитку дітей віком 3-7 років.....	18
2.2. Активність дітей, мотивація до руху	19
3. Мотиваційна роль та можливості розвитку рухливих ігор	21
3.1. Вплив рухливих ігор на розвиток особистості	22
3.1.1. Рухливі ігри в дошкільному віці	23
3.2. Важливість імітаційних вправ у дитинстві	23
3.2.1. Методи виконання імітаційних вправ.....	24
3.2.2. Рухи імітації тварин.....	24
3.3. Народні ігри у дошкільному фізичному вихованні	26
3.3.1. Відношення між народними іграми та моторичними здібностями	27
3.3.2. Народні ігри спортивного характеру	27
Дослідження. Тема: Дослідження впливу мотивації на розвиток рухових якостей у Берегівському ДНЗ №18	29
Методологія та матеріали дослідження	29
Висновки.....	47
Резюме	49
Список використаної літератури	51
Додаток	54

Tartalomjegyzék

Bevezetés	6
1. A motiváció pszichológiai áttekintése.....	7
1.1. A motiváció szerepe a gyermek fejlődésében	8
1.1.1. A motívumok fejlődése, tevékenységre való nevelés.....	9
1.2. A motiváció jelentősége az óvodai testnevelési foglalkozásokon	10
1.3. A mese jelentősége általában.....	12
1.3.1. A mese bűvöletében.....	13
1.3.2. Mesén keresztüli fejlesztés.....	15
2. Az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlődése	17
2.1. A mozgás funkciója a 3-7 éves korosztály fejlődésében	18
2.2. A gyermekek aktivitása, mozgáshoz való motivációjuk	19
3. A mozgásos játék motivációs szerepe és fejlesztési lehetőségei	21
3.1. A mozgásos játék hatása a személyiségfejlesztésre	22
3.1.1. Mozgásos játék óvodáskorban.....	23
3.2. Az utánzó gyakorlatok jelentősége gyermekkorban	23
3.2.1. Az utánzó gyakorlatok végrehajtásának módszerei	24
3.2.2. Állatutánzó mozgások.....	24
3.3. Népi játékok az óvodai testnevelésben.....	26
3.3.1. A népi játék és a motoros képességek fejlesztésének relációja	27
3.3.2. Sport jellegű népi játékok	27
Kutatás. Téma: A mese motivációs hatásának vizsgálata a mozgásfejlődésre a Beregszászi 18. Számú Bölcsőde - Óvodában.....	29
A kutatás anyaga és módszerei	29
Összegzés.....	47
Rezümé	49
Irodalomjegyzék.....	51
Melléklet	54

„A mese hősei folyton mozgásban, „úton” vannak, mert tudják, hogy nem lehet mindent egy helyen megtalálni. Nem is ott keresik. Mennek, mendegélnek, és bárhol járnak, tapasztalatokat szereznek, hogy azokat a maguk hasznára fordítsák.”
(Boldizsár Ildikó)

Bevezetés

A szakdolgozatom témája: A mese motivációs hatásának vizsgálata a mozgásfejlődésre a Beregszászi 18. Számú Bölcsőde - Óvodában. Tény, hogy az óvodáskorú gyerekek személyiségfejlődésére is nagy hatással vannak a mesék. Viszont e témára azért esett választásom, mert felkeltette az érdeklődésem, hogy mi módon lehet befolyásolni a gyermekek fizikai teljesítőképességét mese által.

A szakdolgozatom elméleti része magába foglalja a témám főbb állomásait, vagyis betekintést nyerhetünk a motiváció pszichológiai áttekintésébe, megtudhatjuk mi a szerepe a gyermek fejlődésében és milyen nagy jelentősége van a testnevelési foglalkozásokon is. Kielemelem, hogy a mese is milyen fejlesztő hatással bír a gyermekek életében. Az óvodás gyermekek mozgásfejlesztése is egyik fő állomása a témámnak. A harmadik részben pedig szó lesz a mozgásos játék motivációs szerepéről, az utánzó gyakorlatok, ezen belül állatutánzó mozgások jelentőségéről a testnevelésben. Kihagyhatatlanok a motivációs és fejlesztő jelleggel bíró népi játékok, melyek a motoros képességeket is egyaránt fejlesztik. Úgy, ahogy a sport jellegű népi játékok, amelyek még szorosabb kapcsolatban állnak a testneveléssel.

A kutatásomat a Beregszászi 18. Számú Bölcsőde - Óvodában végzem a nagycsoportosokkal az empirikus módszert alkalmazva. A „mesébe ágyazva” felmérést, - melyet teljesíteni fogok - Gergely Ildikó, az ELTE mestertanára dolgozta ki. A gyerekeknek hét próbát kell kiállniuk, hogy megfeleljenek az általam megírt mesében kitalált feladatnak, vagyis kiszabadítsák a hétfejű sárkánytól a királylányt. A hét próbát először mese nélkül végeztetem el a gyerekekkel, hogy ismerősek legyenek nekik, majd később „mesébe ágyazva”. A méréseket pedig összehasonlítom, amiből kiderül majd, hogy mekkora motivációs hatása van a mesének a gyermekek mozgásfejlődésére. Remélem, hogy a gyerekek örömmel vesznek részt a feladatokban és a próbákat örömmel, vidáman és felelősségteljesen fogják végrehajtani.

A hipotézisem szoros kapcsolatban áll a kutatásommal. A vizsgálat megkezdése előtt feltételeztem, hogy a játék és a mese motivációs erejének hatása pozitívan megmutatkozik a gyermekek fizikai teljesítőképességén, feltételeztem, hogy a mese felolvasása előtt gyengébb lesz valamivel az eredmény, mint a meseolvasás után.

1. A motiváció pszichológiai áttekintése

A motiváció és a motívum szó a latin *moveo* igéből származik, és indítóokot, ösztönzést, indítást jelent. Hasonlóképpen ez a gyökere az emóció szónak, ami kimozdítást jelent (Domján, Geréb, Kiss, 1994, 85.).

Kiss Árpád szerint: „Olyan viszonylagos tartós inger, amely befolyása alatt tartja az egyén magatartását mindaddig, míg a megfelelő válasz az izgalmi állapotot meg nem szünteti.” (Réthy, 1978, 10.).

Még magasabb szintű megfogalmazást közöl Pavlov: „A motívum... az agykéreg uralkodó ingere, amely a belső szükségletek és a külső ingerek szintéziseként jön létre.” (Kelemen, 1981, 281.).

Láthatjuk a két megfogalmazásban, míg Kiss Árpád a motivációról beszél, addig Pavlov a motívum kifejezést használja. E két kifejezés elkülönítéséről így fogalmaz Kozéki Béla: „Az ember ösztönzője lehet potenciális (ezt szoktuk motívumnak nevezni), s lehet aktív, amikor valamilyen külső körülmény vagy belső hatás működésbe hozza (ilyenkor beszélünk tulajdonképpen motivációról)” (Kozéki, 1975, 9.).

Tehát röviden: míg a motívum csak potenciálisan, a motiváció ténylegesen ösztönzője az embernek. A motiváció tehát állapot és szükséglet kapcsolata. Motivációs tényező pedig a vágy, mely cselekvésre indító (Szenczi, 2004, 96.).

A motiváció gyűjtőfogalom, amely minden belső cselekvésre, viselkedésre készítő tényezőt magába foglal. A cselekvés forrása, előidézője egy meghatározott cselekvésre való tudatosult ösztönzés (Barkóczy – Putnoki, 1967). Mindazonáltal a személyiség egész problematikájának, a személyiség fejlődésének és fejlesztésének központi kérdése is (Réthy, 2003, 29.).

A gyermektanulmányozás legkiválóbb hazai – egyben európai rangú – képviselője, Nagy László (1908, 129.) felismeri az érdeklődés döntő motiváló szerepét az oktatásban. „Az olyan megismerésfolyamatok alkalmával, amelyek a gyermek érdeklődéséből keletkeznek, a gyermek szembehelyezi a maga képzettartamát az új tapasztalatokkal. Ebből az egybevetésből a régi tartalom hiányosságának érzése ébred fel az új tapasztalatokkal szemben. Ez a hiányérzet egy ösztönt indít működésbe: az ismeretlen megismerésének vágyát. Ez a vágy hozza létre az ismeretfolyamatot, s ezen vágy kielégülése teszi érdekessé az új tapasztalatokat a gyermekre nézve az értelem gyarapodása szempontjából.” (Réthy, 2003, 15-16.).

1.1. A motiváció szerepe a gyermek fejlődésében

A motiváció pedagógiai fontossága mind több helyen jelenik meg. Ugyanakkor mindig az oktatáshoz kapcsolódva juttatják kifejezésre fontosságát. A technikák, a modellek is kifejezetten oktatás centrikusak és más tevékenységi formáknál nem igen alkalmasak. A motiváció azt jelenti, hogy érvényesülni hagyjuk az egyén valamely szükségletét. A motiválás nem mást jelent, mint a gyerek már meglévő szükségletének bekapcsolását az általa végzett tevékenység folyamatába. A „bekapcsolás ebben az esetben úgy értendő, hogy engedjük érvényesülni ezeket a szükségleteket a tevékenységi folyamatban, s ezáltal tesszük a gyerek számára vonzóvá a tevékenységet, őt pedig nyitottá a tevékenység nevelő-, formáló-, fejlesztő hatásai iránt (Báthory, 1997, 106.).

Amennyiben a gyereket állandóan motiválni szeretnénk, azaz motiváljuk olyan dolgok iránt, amelyhez nincs kedve (sem tehetsége), a gyermek frusztrálttá válik. Az oktatásban az eredményesség érdekében folytonos kudarcvisszajelzésekkel frusztráljuk az eredményességet. A tudatosan alkalmazott és szakszerű motiváláshoz ismernünk kell a gyermek személyiségének a lehető legrészletezőbb szükségleteit. A mesehallgatás motiváló eszköze lehet például a „saját mesekönyv” készítése. Kerülni kell a felnőttek által készített illusztrációkat, engedni kell a belső képalkotásnak, az élmény belső feldolgozásának. A saját képalkotás előfeltétele lehet az improvizálásnak, kilép a szituációból (abból, hogy hallgatja a mesét), kreativitása dramatizálásba megy át. Állandó munkasorok nyújtson lehetőséget a motivációra. Lehetőséget teremteni a szabad önkifejezés színterének bármilyen anyaggal és technikával. A kézművesség, a kézimunka hangsúlyosabb eleme kell, hogy legyen a szabadidős foglalkozásoknak. De nem kényszer! Csak mikro csoportos és egyéni munkaformát alkalmazzunk! A spontán tevékenységek feltételei átgondoltak, tervezetteknek kell lenni (Szőke, n. é., 7.).

Az óvodáskorú gyermekre eleinte az önkéntelen figyelem a jellemző. Csak arra figyel, ami őt érzelmileg megragadta, ami iránt kellően felkeltették az érdeklődését. Itt kap hatalmas hangsúlyt a motiváció, azaz hangulati megalapozás. Az óvodás gyermek figyelme könnyen fluktuál (=vándorol), elterelődik. Előbbiek miatt egy tevékenység során nem elég egyszer motiválni, hanem újabb és újabb "kedvcsinálással" lehet egyre tovább és tovább fenntartani a gyermek figyelmét (Berghauer - Olasz, 2013, 102.).

Ha a szülők már csecsemőkortól megértéssel és megértetéssel ösztönzik gyermeküket, igyekeznek értelmezni jelzéseit, s azokra mindig érthetően válaszolni, akkor az önálló, alkotó aktivitás motivációs alapjait építik ki. A gyermek szívesen vállalja az önálló döntést kívánó helyzeteket, örömmel tanul a szüleitől, majd később az iskolában, s általában szívesen képzi magát, a követelményeket a várható siker örömeivel fogadja. Ahogy az érzelmi azonosulással

a szülők a jó emberi kapcsolatok kialakítására ösztönzik gyermeküket, a belátáson és beláttatáson alapuló vezetéssel azt érik el, hogy a gyermek sok bizalommal közelítse meg a feladatokat. A megfelelő motivációs feszültség fenntartója ezen a téren az elvárás. A kutatások bebizonyították, hogy a szülők fokozott szellemi tevékenységre készítető ösztönzést alakíthatnak ki gyermekükben pusztán azzal, hogy feltételezik, elvárják az eredményességet, az értékes, önálló, alkotó tevékenységet.

A motiváció tevékenységre készítető belső feszültség. A szervezet csak megfelelő motivációs szinten tud jól működni. Akár túl kicsi a feszültség, akár túl nagy, zavart okoz. Nagyon jól szemlélhető ez az értelmi motiváció alakulásában. Ha a gyermek kicsi korában nem kap játékokat, nem kap lehetőséget tapasztalatok gyűjtésére, akkor érdeklődése beszűkül, aktivitása csökkent lesz. De ugyanígy elzárja a tapasztalatszerzéstől s passzívvá teszi a gyermeket, ha túl sokat foglalkoznak vele, ha elhalmozzák élményekkel, állandóan szórakoztatják, helyette játszanak. Később a gyermek az önálló döntést nem tanulhatja meg, az önálló aktivitás, az alkotó megismerés vágyát nem fejlesztheti ki, ha nem irányítják, s ezzel elfojtják saját törekvéseit (Kozéki, 1980, 250.).

1.1.1. A motívumok fejlődése, tevékenységre való nevelés

Az ember motivált a cselekvésre, a tétlenséget nehezen viseli. A motívum valamilyen, magára a mozgásra irányuló belső készítés. A mozgásban korlátozott állat mindenáron szabadulni igyekszik. Embernél a mozgásszükséglet élményszerűen jelentkezik. Cselekvésben, mozgásban való korlátozásra nagy erejű – a korlátozás megszüntetésére irányuló – belső készítés lép fel, ez a szabadságszükséglet. A gyermek mozgásszükségletét a játékban, az ifjú és felnőtt pl. a sportban éli ki, tehát ezek motívuma is a mozgás, illetve maguk is motívumokká válhatnak.

A cselekvést, melyre a motívumok készítetnek, a megismerési folyamatok irányítják, vezetik. A megismerésre irányuló belső készítés legismertebb formája a kíváncsiság. Az ember alapvető magatartása, hogy tudni szeretne olyan dolgokat is, amelyek pillanatnyilag nem fontosak számára és nem is tartoznak rá. Értékesebb, nemesebb formája ennek a tudásszomj, a valóság mélyebb megismerésének a vágya.

Az emberi motiváció differenciálódásának gazdag világa azt jelenti, hogy az emberben bámulatosan gazdag készítő, hajtóerő él, amelynek – éppen a motívum funkciója alapján – az emberi személyiségalakulásban elsődleges szerepe van. A motívumokban, a motivációban adott szinte a személyiségfejlődés egész útja, az ember sorsa (Domján, Geréb, Kiss, 1994, 90-91.).

A motivációs bázis (a különböző szintű szükségletek iránti fogékonyság és ezek egymásra épülése) állandó és céltudatos fejlesztésével elérhetjük, hogy a gyermek önként és szívesen törekedjék a társadalom anyagi és erkölcsi szükségleteit tükröző célok megvalósítására.

Ez úgy lehetséges, ha olyan feladatokat adunk, amelyet a gyermek – a benne lévő aktuális szükséglet alapján – önként és szívesen elvégez. A két-három éves gyermekre rendkívül intenzív mozgásosság jellemző. Jár-kel, mindent megfog, próbálgatja felhasználni a környezetében található tárgyakat. Erre számos reflex (motorikus, célreflex stb.) készlet spontán módon, anélkül, hogy bárki erre ösztönöznél. Ha ilyenkor megkérjük arra, hogy hozzon oda egy általunk leejtett tárgyat, ezt is szívesen megteszi. Sőt, ha ezért néhányszor megdicsérik, egy idő után felszólítás nélkül is megismétli: a sikeres teljesítmény élménye és az élmény megismétlésének igénye új, cselekvésre serkentő indítékként épül be motivációs rendszerébe. Hasonló feladatok sikeres elvégzése, gyakorlása során kialakul az előzékeny, figyelmes magatartás szokása, és összekapcsolódik azzal a belátással, felismeréssel, hogy így kell viselkedni, ha segíteni akar. Ilyenkor már erkölcsi motívum és érzelem ösztönzi a létrejövő tudatos magatartást.

Minden emberi tevékenységnek számos, egymást átható ösztönzője, motívuma van. Tevékenységre általában nem egyetlen motívum készlet, hanem a motívumok rendkívüli gazdagsága, egy motívumrendszer.

A tevékenységre nevelés valamennyi feladatát úgy lehetne összegezni, mint a tanítványok tevékenységének megfelelő motiválását, amelynek eredményeképpen egyre magasabb rendű motívumok ösztönzik a tevékenységüket. A motívumok egy része egyéni érdekekhez kötött, mások társadalmi-közösségi érdekeket hordoznak. A nevelés feladata, hogy megtanuljuk összeegyeztetni az egyéni és közösségi motívumokat. A tevékenység legfontosabb és legértékesebb motívuma a célja (Tordáné, 2010, 67.,76.).

1.2. A motiváció jelentősége az óvodai testnevelési foglalkozásokon

Az óvodai testnevelés célja a gyermekek motoros képességeinek mindenoldali fejlesztése. Ezek a képességek adottságokra épülve, tevékenység közben, főként tervszerű gyakorlással fejlődnek, és így válnak szerves részeivé a személyiség alakulásának. Tehát az óvodai testnevelésben a személyiségfejlesztés a motoros tanulás dominanciájával valósul meg. Óvodáskorban a mozgás fiziológiás szükséglet, a rendszeres mozgásnak a szokásrendbe való beépítésére, véleményünk szerint ez az életkor a legalkalmasabb. A felfokozott mozgásigény a gyermek életkori sajátosságai közé tartozik, melynek kielégítése az óvodapedagógus feladata is. Az óvodai életben ennek a legjobb nevelési színtere az óvodai testnevelés.

Természetes, hogy a gyermekek különbözőek, eltérő az alkatuk, értelmi képességeik, más a mozgásukkal kapcsolatos tapasztalatuk illetve a mozgásműveltségükben is jelentős különbségek vannak.

Ezt figyelembe véve több alapelv alkalmazása mellett az óvodai testnevelés esetében a differenciálás alapelveinek a széleskörű gyakorlati alkalmazása feltétlenül szükséges. Ami nem más, mint a pedagógiai célok különböző individuumok esetében, különböző utakon, módokon és eszközök segítségével történő megvalósítása. Ezért is gondoljuk, hogy az egyéni képességekhez igazodó fejlesztés nagyon kedvező feltételeket teremthet a sajátos nevelési igényű (SNI) és a többségi gyermekekkel közösen végzett óvodai testnevelés esetén is. Továbbá erősítheti még a gyermekek közötti együttműködést, a társas kapcsolatok kialakulását is. A sikeres alkalmazás esetén pedig a gyermekek elfogadják és megérthetik a „másság” megjelenését és a közöttük lévő különbségeket is tiszteletben tarthatják. Talán ez az együttnevelés mérföldkőt is jelenthet az elfogadtatásban vívott küzdelemben.

Az óvodai testnevelés a testgyakorlatokkal, a mozgásos játékokkal a környezet egészségügyi feltételeinek és a természet erőinek rendszeres felhasználásával járul hozzá az óvodai-, benne a testi nevelés feladatainak megvalósításához. A 3-7 éves gyermekek testnevelési foglalkozásainak központi forrása az óvodai nevelési alapprogram. Ez rögzíti a nevelés alapelveit, az óvoda általános feladatait, az egészséges életmód kialakítása szempontjait, valamint a testnevelés eszközeinek, a testgyakorlatoknak, a mozgásos játékoknak biológiai, pedagógiai hatásait. A központilag kiadott óvodai nevelési alapprogramra építve minden óvodának saját helyi programot kell készíteni. Mivel a helyi programok a helyi lehetőségeket és igényeket súlyozottan veszik számba, ezért a célok megvalósítását szolgáló feladatok meghatározásában, valamint az igénybe vehető tartalmak kiválasztásában nyilvánvalóan eltérések adódhatnak. De az óvodai testnevelés céljai egységesek minden óvoda számára, amelyek a következők. Az óvodai testnevelés járuljon hozzá az egészséges életmód keretében a mozgásigény kielégítéséhez; segítse elő a mozgásszervek fejlődését, a helyes testtartás kialakítását, a testtartási hibák megelőzését, a lábboltozat erősítését; fokozza a gyermekek edzettségét; fejlessze a testi képességeket; biztosítsa az életkornak megfelelő mozgástapasztalatok megszerzését; alakítsa ki a gyermekekben a rendszeres mozgás szeretetét (Torgyik, 2014, 34-37.).

1.3. A mese jelentősége általában

A gyermekkultúra jelene Bakonyi Anna tanulmányában a játék és a művészetek személyiségformáló hatásrendszerét mutatja meg, örvendetes módon teret szentel a szabadjáték fontosságának megmutatására. A zene, a mese, bármilyen kézművesség, a színház, a mozgás, vagy éppen a tánc nagy hatással lehet az ember fejlődésére, komoly mértékben kovácsolhat össze közösségeket, mozgathat meg együttes erőket. A művészet, közösség teremtő aspektusa mellett, abban hasonlít a szabad játékhoz, hogy az élmények beépülése és a feldolgozás folyamata egyiknél sem egységesíthető, mindkettő értéke és értelme éppen a szabad áramlásban rejlik. A tanulmány hangsúlyozza: a kisgyermekkorú játék nem átléphető, nem kihagyható, az egészséges fejlődés szempontjából elsődleges gyermeki tevékenység, melynek fejlődésével minden más jelenlévő és későbbi cselekvés összefügg. Tudásalapú társadalmunkban a kisgyermekkorú játék létjogosultsága nem csökken, ellenkezőleg: továbbra is megmarad, éppen azért, mert életképes, kreatív, jó értelemben vett önérvényesítő, asszertív személyiségeket akarunk nevelni.

Vekerdy (2006) szerint a gyerekeket a virágzó ókori kultúrákban művészetek és a történetek segítségével tanították, hogy kialakuljon belső egyensúlyuk és összhangba tudjanak kerülni a világegyetem harmóniájával. A suméroknál, az athéni iskolákban, Kínában, az értelmi, érzelmi és erkölcsi nevelés egységét valósították meg a történetmesélés, a mítoszok, mondák, eposzok, hősi énekek, legendák meghallgatásával, átélésével, de fontos szerepet kapott az iskolákban a mozgás, a zene, és az alkotás is (Kolosai, 2016, 17., 188.).

A mese jelentősége a gyerekek számára, hogy fontos ősi tartalmakat hordoznak, amelyekkel könnyen azonosulhatnak, kitágítják számukra a valóságot, felhasználhatják a problémáik megoldása során, fejlődik tőle az alkalmazkodó készségük, és megkönnyítik számukra a feszültségoldás mindennapi nehézségeit. A mesének jelentős szerepe van a gyerekek értelmi és érzelmi fejlődésében azért is, mert viselkedési mintákat nyújt számukra (Sághy, 2013, n. é.).

A mese azért képes a jó közérzetet előidézni, mert oldja az eleve meglévő szorongást, amely abból fakad, hogy a kisgyermek élete teljesen a felnőttektől függ, ő maga gyenge, kicsi és kiszolgáltatott a számára ismeretlen, kaotikus világ meglepő fordulatai között. Ami vele és körülötte történik, az magyarázatot igényel. Az ésszerű, racionális értelmezésekre még éretlen, de a mese segítségével – a vágyak és a képzelet nyelvén – sok mindent felfog és megért. A mese megnyugtatja, mert teljes világképet, világmagyarázatot ad. Olyat, ami az óvodáskorú gyerek számára is világos, áttekinthető, ismerős. Elképzelhető konkrét képekből építkező világában a lent és a fent, a közel és távol, a jó és a rossz világosan elkülönül, mégis egységes egész az érzelmek, a vágyak és a jobbra törő szándék alapján.

Vajon nem kavarják-e föl a nagy mesék sárkányai, boszorkányai, mostohái, farkasai, halálos verekedései, cselei és átváltozásai az „ártatlan” gyermeki kedélyt? Felkavarják. Azért, hogy az úgysis létező szorongás helyett a szorongás vállalása és legyőzése fölötti örömet élhesse át a kisgyerek. Egyébként szó sincs „ártatlanságról”, hiszen a táltos lovak és a szörnyek bennünk magunkban vannak. Freud óta köztudott, hogy különválasztásuk, megnevezésük, szemrevételük mégiscsak megnyugtatóbb, mint örökös letagadásuk. Mert a sárkány, a boszorkány, az ördög és egyéb mesei rémalakok csak formát adnak a gyermek úgysis meglevő szorongásának, és nem ők maguk keltik ezt a szorongást (Zilahi, 1998, 7, 19-20.).

Elsőre gondolhatnánk azt is, hogy a mesékben megjelenő boszorkányok, sárkányok, farkasok félelmet keltőek a gyerekek számára. Különösen az érzékeny gyerekek számára.

De a mesékben szereplő gonosz alakoknak más feladata is van az ijesztgetésen, és félelemkeltésen kívül: a gyerekek már eleve szoronganak egy olyan világban, ami számukra nem teljesen érthető, és ahol ki vannak szolgáltatva a felnőtteknek. Így a mese lehetőséget ad nekik, hogy nehezen meghatározható érzéseiket formába öntsék, kiélhessék.

A mese a legjobb érzelmi intelligenciafejlesztő módszer és a minőségi idő egyik legértékesebb módja. Azok a felnőttek, akiknek meséltek gyermekkorukban sokkal könnyebben küzdenek meg az élet nehézségeivel, érzelmileg stabilabbak, hiszen számtalan példát, mintát kaptak a mesékből, hogyan oldhatóak meg a problémák, és megélhették azt is, hogy érdemes hinni a Jóban, mert majd egyszer elnyeri méltó jutalmát (Sághy, 2013, n. é.).

1.3.1. A mese bűvöletében

A beszéd megtanulásától 8-9 éves korig a mesék bűvöletében él a gyermek. Ez a vonzódás óvodáskorban a legerősebb.

A mese szeretetének okait a következőkben lehet összefoglalni:

- a mesének vágyteljesítő szerepe van, hiszen az igazság, értelmesség, jószívűség, bátorság diadalmaskodik;
- a képzelet és az emlékezet foglalkoztatása intellektuális aktivitást biztosít;
- nagy vonzerő a gyermek érzelmi igényeit kielégítő érzelmi gazdagság;
- a mesék formai elemei, nyelvi fordulatai is igen hatásosak: ismétlődések, fokozások, gondolatritmus, visszatérő keretek stb.
- a mesélés szituációjában a felnőttel való bensőséges kapcsolat hatására a gyermek védettséget érez.

Ezek az okok emlékeztetnek a felnőtt irodalomszeretetének motívumaira. A szereplőkkel való teljes azonosulás nemcsak a művészetekre, irodalomra teszi fogékonnyá a

mesehallgatót, hanem fejlődnek alapvető szociális tulajdonságai és erkölcsi ítélőképessége is. Az óvodás a mesék képzeleti világában nagyon jól érzi magát, hiszen saját vágyait érzi megvalósulni a csodás történetekben. A mesék realiztikus elemeit elhiszi, de nem keveri össze a valóságot a mesével (Tordáné, 2010, 24.).

4-5 éves korban kialakul egy sajátos „mesét hallgató” viselkedésmód. Ha a szülő vagy az óvónő mesélni kezd, a gyerek fölvesz egy bizonyos magatartást, amelyben a figyelmen, a merengésen kívül benne van az is, hogy kilép a hétköznapiokból, várja a rendkívülit, a különöset, a csodálatosat. Ez a „beállítódás a mesére” – ahogyan K. Bühler nevezi – a mesemondó felnőtt magatartásának kiegészítése. Amikor a felnőtt mesélni kezd a gyereknek, megváltozik a hangja, érződik rajta, hogy kilép a valóságból, s egy másik közegbe megy át. Hanghordozásával, gesztusaival, mimikájával, sejtelmességével juttatja kifejezésre, hogy a történet, amelyet elmond, nem játszódhat a megszokott környezetben. S a gyerek könnyen beleéli magát ebbe (Mérei, V. Binét, 1993, 243.).

Kisgyermekkorban azért szeretjük a mesét, mert: a „Ki vagyok én? Honnan jöttem? Hogyan keletkezett a világ? Ki teremtette az embert és az állatokat? Mi az élet célja? A bennem lakozó ellentétes szándékok közül melyiket kövessem? Ha rosszul csinállok valamit, van-e remény, hogy jóra fordítsam? Igazságosan bánnak-e velem?...” és hasonló kérdésekre mindig jól végződő képzeleti képeket kínál, amelyeket magunktól nem tudnánk kitalálni. A gyermekien látott valósághoz mérten a realiztikus magyarázatok hamisan csengenének, a mese viszont épp fantasztikus túlzásaival pszichológiailag igaznak hangzik.

Azért szeretik az igazi, nagy meséket, mert ezek nem az itt és most világról szólnak, hanem általános érvénnyel beszélnek arról, hogy embernek lenni mindenkor küzdelem és kaland. A történet mindig hajdanában, Seholsincsországban játszódik. A kezdet is szimbolikus: „Hol volt, hol nem volt...” „Egyszer, amikor még az állatok is beszélni tudtak...” „Réges-régen, amikor a kívánságnak még volt fogantja...” A mesék a gyermekkor valóságos lelki és érzelmi színvonalán, képekben, eseményekben jelenítik meg, amit mindnyájan elemi igazságként élünk át; hogy az ember igényli a szeretetet, fél attól, hogy lekicsinylik, semmibe veszik, szereti az életet és féli a halált, s számára menedéknek csak a másik emberrel kialakítható boldog kapcsolat kínálkozik. Ezért az mindig a mesei befejezés, hogy „még ma is boldogan élnek, ha meg nem haltak...” (Zilahi, 1998, 18-19.).

1.3.2. Mesén keresztüli fejlesztés

Az irodalmi élményszerzés – a mese, a vers, verses mese, történet, elbeszélés hallgatása – gazdagítja a gyermeki személyiséget, formálja az esztétikai, erkölcsi, közösségi érzelmeket, fejleszti az értelmi képességeket, kibontakoztatja a gyermeki világgépet és nem utolsósorban az anyanyelvi és kommunikációs képességeket (Dankó, 2004, 193.).

A megismerő folyamatok közül kiemelkedő szerepe van a képzeletnek, fantáziának, melyek segítségével a számára ismeretlen dolgokra magyarázatot próbál adni, fantáziájával kiszínezi a valóságot. Mivel életében döntő szerepet kap az érzelem és a képzelet, így ezen alapul élénk meseszeretete is.

A mese kiemelkedő szerepet tölt be az óvodáskorú gyermek életében, s ennek hallgatása során aktívan mozgósítja képzeletüket. Kisóvodás korban még nem igazán él a csöppségekben a mesetudat, azaz nehezükre esik elkülöníteni a valóságot a mesés elemektől. Ez félelmeket, szorongásokat indukálhat bennük, ezért ebben a korban gondosan meg kell választani a megfelelő gyermekirodalmat. 3-4 éves korban a rövid, egyszerű cselekményű, csekély konfliktust hordozó történeteket részesítsük előnyben. 4-5 éves korban fokozatosan kezd kialakulni a mesetudat, azaz a történet egyes részeiben már felfedezi, ráismer a valótlanra: például az aranyhal nem is tud beszélni, a ló nem repül. Minél többet megtapasztal a valóságból, minél több élményre tesz szert, annál jobban el tudja különíteni a mese valóságos és nem lehetséges elemeit, mozzanatait. Így alakul ki egyre határozottabban a mesetudat.

A nagycsoportosokban élő mesetudat azonban nem gátja annak, hogy adott pillanatban (egy mesét hallgatva vagy egy bábelőadást nézve) beleélje magát a mesehelyzetbe. Teljes mellbedobással drukkol, segít, tanácsot ad a róka elől menekülő nyuszinak, bár pontosan tudja, hogy amit lát, nem igazi, valós esemény, csupán mese, kettős tudattal szemléli (Berghauer - Olasz, 2013, 100., 104.).

A mesélés segíti a gyermek nyelvfejlődését, a szókincs bővülését. A kisgyerekek megpróbálják ismételni az elhangzottakat. Eleinte a ritmusosabb versikéket, énekeket jegyzik meg könnyebben, de később a többször ismételt meséket is visszamondják. A mese fejlesztő hatással van a figyelem-koncentrációs képességre, fejleszti az érzelmi intelligenciát és a képzeletet. Megfigyelhető, hogy idővel egyre jobban tudnak koncentrálni a hallottakra, könnyebben felveszik a történet fonalát, érdeklődőbbé válnak. A mesében tapasztalt jó és rossz, a jó győzelme, az érzelmek megjelenése, a rossz érzések leküzdése segítenek a gyermeknek megérteni a valóságot is, és az érzelmek mesén keresztül történő megélése az érzelmi intelligencia fejlődését segíti (Bojti, 2014, n. o.).

Örömteli beszédfejlesztő játék lehet az ismert mese mimetizálása, a népi mondókák és a mondókamesék mozgással való megjelenítése. A mese, vers mimetizálását a nonverbális kommunikációs gyakorlatokkal kell előkészíteni. Olyan játékos mozgásokkal, anyanyelvi játékokkal, amelyek során gesztusokkal, mimikával, testtartással stb. fejezünk ki elképzelt hősöket, társakat, érzelmeket beszédhang nélkül. (Pl. „Legyetek icipicikék, mint a törpék, legyetek óriások, röpdössetek, mint a pillangók” stb.)

Az óvodások pantomim mozgással meg tudnak jeleníteni cselekvéseket, tárgyakat, élőlényeket stb. (Pl. a hóember olvadását, a róka sompolygását, a madár repülését, a medve cammogását, a szélben hajladozó virágokat, fákat, az összedülő kunyhót, a tüzet fújó sárkányt stb.)

Egy gyermeknek a fülébe súghatunk egy mesei cselekményfordulatot, amit ő eljátszik, és a többieknek ki kell találni, hogy mit játszott el a társuk, vagy azt, hogy melyik meséből való a megjelenített részlet. Így például súghatjuk azt, hogy te vagy a szegény ember, akinek az orrára nőtt a kolbász.

A későbbiekben a mesék egy-egy szereplőjét, egy-egy cselekményfordulatát is mimetizálhatják reprodukív és produktív fantáziájukra támaszkodva. (Dankó, 2004, 196.).

A ritmus és a dallam (Az ének- és beszéddallam egyaránt!) összhangra neveli a mozgást, a beszédet és a gondolkodást. S mindez: az érzelmek iskolája is. Hozzájárul az alapos, széles, teljes kiműveléshez: az egész test harmonikus mozgásától az elvont értelmi munka felé (Zilahi, 1998, 16.).

2. Az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlődése

A mozgás a gyermek legtermészetesebb megnyilvánulási formája. A mozgás fejlődését a születéstől a kisgyermekkorig általában figyelemmel kísérik, fontosnak tartják. Köztudott ugyanis az a tény, hogy ebben az életszakaszban a gyermek mozgásának fejlettsége képet ad általános fejlettségi szintjéről, a fejlődés tempójáról. A szülők ekkor még figyelik, hogy mikor fordul meg, mikor nyúl a tárgyak után, mikor ül-áll fel, mikor kezd járni. A járás megtanulása után azonban már általában kevesebb figyelmet fordítanak erre a területre.

A járás megtanulása után kiszélesednek a gyermek mozgáslehetőségei, ezáltal gazdagodnak tapasztalatai. A folyamatos gyakorlás során mozgása fejlődik, minőségi változáson megy keresztül. Ezek a változások a gyermek egésznapos tevékenységében megfigyelhetők.

A mozgás az óvodáskor egész időszakában jelentős szerepet tölt be a 3-7 éves gyermekek fejlődésében. Ebben az életkorban a gyermekek leginkább a mozgás, a tevékenység által szereznek információt környezetükről.

Farmosi István szerint: „A mozgásfejlődés átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek – kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ütés, rúgás, ízületi mozgékonyosság – egyéni fejlődését, valamint a kondicionális képességek – erő, gyorsaság, állóképesség – illetve a koordinációs képességek – téri tájékozódó, mozgásátállító, ritmus-, egyensúlyozó képességek stb. – kialakulását.”

A mozgásfejlődést 3-7 éves korban jelentős iram jellemzi. Megállapítható, hogy a későbbi életszakaszok egyikében sem fejlődnek testileg és szellemileg ilyen „látványosan” a gyerekek. Kialakulnak és kialakíthatók az alapvető mozgásformák, amelyek alapját képezhetik majd a különböző testgyakorlati ágak anyagának elsajátításában a következő életkorokban.

A gyermek mozgásfejlődésére a már megtanult mozgások tökéletesedése és az első mozgáskombinációk megjelenése a jellemző. A fejlődés három fő irányt követ. Megnyilvánul a teljesítmény javulásában, a mozgásvégrehajtás minőségében, pontosságában és az ismert mozgások kombinációjában. Ugyanazt a mozgást egyre több kombinációban és egyre több feladathelyzetben képes felhasználni a gyermek. Ilyen kombinációk lehetnek például: a futás összekapcsolása mászással. Hat – hét éves korban már olyan kombinációt is végre tudnak hajtani a gyermekek, amely 3-5 különböző elemet tartalmaz (Bencze, 2009,16-19.).

Az óvodás gyermek izmai hamar kifáradnak, de rendkívül gyorsan regenerálódnak. Ezért a tornánál, intenzívebb mozgásoknál ajánlott rövid pihenőket tartani. Az óvodás gyermek – intenzív idegrendszeri érése következtében – gyorsan tanul, ám az ismeretek

megtartásához sok ismétlésre, gyakorlásra van szüksége. Az idegrendszeri folyamatok közül eleinte a serkentés van túlsúlyban a gátlással szemben, így magyarázható az ilyen korú gyermekek nagy mozgásigénye. Mozgásformái folyamatosan gazdagodnak, egyre változatosabbak lesznek a sokféle tevékenységnek, illetve a játéknak köszönhetően. Éppen ezért nagy jelentőséggel bír egy legós építés, gyurmázás vagy egy rajzolás a kéz finommozgásának a fejlődésében, vagy egy kiadós mászókázás, fogócskázás, labdázás a nagymozgások tekintetében. 5-6 éves korra képessé válik mind az egyenletes tempójú, mind a gyorsuló futásra, egyre kitartóbbá, összerendezettebbé válik mozgásuk, ügyességük is egyre nő. Könnyen meg tanulnak úszni, biciklizni. Az óvodás szívesen táncol, melynek során sokszor a felnőttek mozgását utánozzák, követik. Óvodáskor végére a gyermek mozgása akaratilag befolyásolt, képes mozgását, valamint viselkedését kordában tartani (Berghauer - Olasz, 2013, 101.).

A nagycsoportos gyerekeknél jelentkezik a logikus gondolkodás, az elemzés, az általánosítás és a tudatos memorizálás képessége. Magyarázatok és utasítások alapján is képesek meghatározott mozgásokat elvégezni. A gyermekek már észreveszik a kapcsolatot a mozgás kivitelezése és a kivitelezés sikeressége között, valamint értékelni tudják a mozgás eredményét. Figyelmük már stabilabb, és hosszabb ideig tudnak foglalkozni egy adott mozgással, szívesen ismétlik a mozgásokat a jobb elsajátítás és bizonyítás céljából. A gyermekeknél ebben a korban megnövekszik az erő, az állóképesség, és javul a mozgáskoordináció. Már képesek hosszabb és nagyobb erőfeszítést igénylő tevékenységekre, testi és lelki értelemben egyaránt. A testgyakorlatok kivitelezését feladatok megfogalmazásával lehet és kell motiválni: Ki tudja elvégezni? Ki lesz a gyorsabb? Jelentkezik az igény a szépen, rendezetten és ritmusosan végrehajtott mozgás iránt (Lepes, Halasi, 2013, 17.).

2.1. A mozgás funkciója a 3-7 éves korosztály fejlődésében

A felnőttek feszültséggel teli életvitele, a megélhetés bizonytalansága, a stresszhelyzetek szaporodása erősen kihat gyermekeink életére is. A kisgyermekek tartós, belső békéjének megteremtéséhez az óvoda is hozzájárulhat, ha szorongásmentes, nyugodt légkört biztosít, hiszen a nap háromnegyed részét az óvodában töltik. Az óvodáskorúak egyik legjellemzőbb tulajdonságának a nagyfokú mozgásaktivitást, mozgékonyt, s a biológiai fejlődésük felgyorsult tempóját tekinthetjük. Mivel ez nem csak a testkulturális értékeket befolyásolja, hanem döntően hat a felnőttkori személyiség alakulására is, mindent el kell követni a rendszeres és hatékony mozgás feltételeinek a megteremtésére (Tamásiné, 2014, 10.).

A gyermek mozgásfejlődése fokozatos, éppen ezért úgy kell összeállítani a mozgásanyagot számukra, hogy az maximálisan megfeleljen a gyermek életkori és egyéni sajátosságainak, vagyis Lukin (2004, 63.) szerint „olyan optimális fizikai ingereket kell biztosítani, melyek növekvő módon és nagy hatáskokkal járulnak hozzá személyiségük differenciált fejlődéséhez, mozgásvágyuk és nagyfokú motoros aktivitásuk kielégítéséhez.” (Tamásiné, 2010, 68.).

5-6-7 éves korban a gyermek folyamatos mozgásvégzésre képes, munkatempója egyenletes, gyors, tud tempót tartani, tempót váltani. Szívműködése a terheléshez igazodik, bonyolultabb mozgásokat (forgás, szökellés) is biztonságosan végrehajt. Mivel összerendezettebben mozog, bonyolultabb mozdulatokat is gyakoroltathatunk. A finoman differenciált mozgások kedvezően hatnak a vérkeringésre, légzésre, és az anyagcserére. 7 éves korukra már gazdag játékrepertoárt alakíthatunk ki, sok játékot megismerhetnek és megszerethetnek (Tamásiné, 2014, 12.).

Mozgásfejlődésével egyúttal emlékezete, képzelete, értelmi képességei, figyelme, érdeklődése is fejlődik. A beszéd kialakulásával már nem csak mozog, hanem ő maga is örömmel mondogat egy-kétsoros ritmikus mondatokat, s már ezt mozgással is kíséri. Az énekbeszédnek mindig valamilyen érzelm, amit kevés szókinccsel nem tud elég színesen kifejezni. Ezért az egyszerű, ismétlődő szavakat felhívó jellegű hanglejtéssel, szabályos lüktetéssel, határozott ritmussal díszíti. Ezzel pótolja a hiányzó szavakat és úgy érzi, örömet, bánatát elmondta, tudomására hozta környezetének. Ezek a halandzsaénekelgetések mindig mozgással járnak együtt, melyek biztosítják a motívumok ritmusát, lüktető folyamatosságát és befolyásolják a dallam hanglejtését is.

Később már a gyermek mozgásában is megjelenik a ritmus járáskor, mászáskor és különböző mozgások – tárgyakkal, játékeszközökkel végzett – tevékenységeknél, melyeket sokszor megismétel, így mozgása folyamatos, ritmusa egyenletessé válik. A ritmikus mozgásfunkció örömet okoz, állandó ismétlésre készíti, miközben értelmi-, érzelmi- és mozgásfejlődését is hatékonyan elősegíti. Ezt az örömet éli át újra a felnőttektől hallott népi mondókákban, ritmikus versekben, kiszámolókból és népi játékokban (Tamásiné, 2010, 64-65.).

2.2. A gyermekek aktivitása, mozgáshoz való motivációjuk

Napjainkra a gyermekek érdeklődése polarizálódott, ennek következtében a fizikai aktivitáshoz szükséges motivációjuk is jelentősen átalakult. A mozgásfejlesztés lehetőséget ad/teremt a sikerélmények megélésén keresztül a mozgás megszerettetésére, és arra is, hogy a mozgásos cselekvések a gyermekek mindennapi tevékenységrendszerében a megfelelő helyre

kerülhessenek. A mozgásos cselekvések kiváltásához szükséges gyermeki motívumok változása megköveteli a pedagógiai gyakorlatban korábban alkalmazott módszerek újragondolását, a hatásrendszer átstrukturálását. Szükségszerűen előtérbe kerül a korai tudatos mozgásfejlesztés, amely azonban nem fejeződhet be az iskolai évek lezárásával, optimális esetben egész életen át kell, hogy tartson (Szakály Zsolt, 2011, 12.).

Az egyén aktív tevékenysége nélkül a személyiség nem fejleszhető, nem alakítható. Így minden külső hatás csak abban az esetben lesz hatékony, ha találkozik a gyermek érdeklődésével, mely beindítja az aktív alkalmazkodást. Mint minden tanulási folyamat, úgy a mozgástanulás is aktív tevékenységet követel a gyermektől. Az aktivitás indítékok, motívumok láncolatát, vagyis motivációt feltételez. Az aktivitás és a motiváció tehát szoros kapcsolatban állnak egymással. A mozgásfejlesztés és -tanulás egyik kulcsmomentuma a motívumok tanulása. A tevékenység folyamán a motívumok változnak, fejlődnek, erősödnek, gyengülnek és újak is kialakulnak. A mozgástanulás során elért siker egyúttal ösztönzést is jelent a további tanulásra, következményként kialakul a tanulási motiváció (Király, Szakály, 2011, 100.).

Az ingerületi folyamat uralkodó jellege világít rá az óvodás korú gyermek nagy „mozgáséhségére”. Motorikus tevékenységei során sokat izog-mozog, játszik, jár, fut, mászik, s ezek fejlesztik a csont- és izomrendszer működésének összerendezettségét. Mozgásai mind biztosabbakká, harmonikusabbakká válnak, finoman összehangolódnak, sokszor a kecsesség benyomását keltik a nézőben. A 3 éves gyermek ügyesen tud már lépcsőn fölfelé járni, könnyen tanul meg triciklizni. Nehéz helyzetekben azonban visszatér (regrediál) korábbi, biztonságosabb mozgásformájához, pl. a mászáshoz. 6 éves korra képes 3-4 km-t gyalogolni, kerékpározni, balettmozgásokat produkálni (Domján, Geréb, Kiss, 1994, 192.).

A mozgástanulás folyamatában a legfontosabb a feladat végrehajtásához szükséges aktivitás és motiváció biztosítása, amelynek eszközei lehetnek a dicséret, az ellenőrzés. A mozgásfejlesztés (a testnevelési óra) terhelésének módszertana és az elmarasztalás is. Ugyancsak kiemelt feladat, hogy az új mozgás tanulásakor az először jó végrehajtást bemutató gyermeket feltétlenül dicsérjük meg (Király, Szakály, 2011, 115-116.).

Az oktatás korszerűsítésére irányuló törekvésekben nyomatékkal fogalmazódik meg az a követelmény, hogy az óvodás és kisiskolás korban elengedhetetlen a mozgástanítás-tanuláshoz egy olyan motivációs bázis létrehozása, amely ezt a folyamatot örömtelivé és eredményessé teszi (Bencze, 2009, 32.).

3. A mozgásos játék motivációs szerepe és fejlesztési lehetőségei

Az óvodai testnevelésben, a közvetlen cél a természetes mozgáskészségek fejlesztése, melyet az alapvető mozgásformák és a mozgásos játékok rendszeres gyakorlásával, érhetünk el. Eközben szerteágazó mozgástapasztalatokat szerezhhetnek a gyermekek.

Az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramjának Mozgás fejezetében megfogalmazódik, hogy a rendszeres egészségfejlesztő testmozgás, a gyermekek egyéni fejlettségi szintjéhez igazodó mozgásos játékok és feladatok, a pszichomotoros készségek és képességek kialakításának, formálásának és fejlesztésének eszközei. Az óvodáskor a természetes hely-, helyzetváltoztató, és finommotoros mozgáskészségek tanulásának, valamint a mozgáskoordináció intenzív fejlődésének szakasza, amelyeket sokszínű, változatos és örömteli, érzelmi biztonságban zajló gyakorlási formákkal, játékokkal szükséges elősegíteni. Mindezek nagymértékben hozzájárulnak a tanulási képességek, kompetenciák kialakulásához, fejlődéséhez.

A mozgásos játékok, tevékenységek, feladatok rendszeres alkalmazása kedvezően hatnak a kondicionális képességek közül különösen az erő és az állóképesség fejlődésére, amelyek befolyásolják a gyermeki szervezet teherbíró képességét, egészséges fejlődését. Fontos szerepük van a helyes testtartáshoz szükséges izomegyensúly kialakulásában, felerősítik, kiegészítik a gondozás, és egészséges életmódra nevelés hatásait.

A gyermek természetes mozgásigényére figyelemmel, a játékba, azon belül a szabad játékba ágyazott mozgástevékenységeket, az óvodai élet egyéb tevékenységeibe komplexen beépített testmozgást kiegészítik az irányított mozgástevékenységek, amelyek együtt hatnak a gyermek személyiségének fejlődésére (pl. pozitív énkép, önkontroll, érzelemszabályozás, szabálykövető társas viselkedés, együttműködés, kommunikáció, problémamegoldó gondolkodás).

A spontán, a játékba, azon belül a szabad játékba ágyazott mozgástevékenységeknek, az egészségfejlesztő testmozgásnak az óvodai nevelés minden napján, az egyéni szükségleteket és képességeket figyelembe véve, minden gyermek számára lehetőséget kell biztosítani. Törekedni kell a gyermekeket legjobban fejlesztő, kooperatív mozgásos játékok széleskörű alkalmazására, a szabad levegő kihasználására (Pálfi, 2015, 118-119.).

A játéktevékenység újszülött kortól a gyermek mozgásvágyát elégíti ki. A csecsemő kúszik-mászik, megfog, megtapint tárgyakat, dolgokat. Ezáltal fejlődik a testérzékelése, testsémája, megtanulja, érzékeli testének határait. A mozgásos játékok fejlesztik a mozgáskoordinációt, az egyensúlyészlelést, a térérzékelést, a téri tájékozódást. A rajzolással,

manipulációs, konstruáló játékokkal finomodnak a mozgások, fejlődik a szem-kéz koordináció, a két kéz mozgásai összehangolódnak, finommozgások ügyesednek (Horváth - Szinnyai, 2013, n. o.).

Jelentős a játék mozgásfejlesztő hatása. Módot ad az erő, az ügyesség és az állóképesség megalapozására és továbbfejlesztésére. A sikeres mozgások által előidézett öröm már a gyakorlójátékban is biztosítja a képességfejlesztéshez szükséges gyakorlást, ugyanannak a mozdulatnak ismételtetését (Tordáné, 2010, 72.).

3.1. A mozgásos játék hatása a személyiségfejlesztésre

A játék a nevelés egyik legeredményesebb eszköze. A fiziológiai hatáson kívül olyan pedagógiai, erkölcsi, szellemi tulajdonságokat fejleszt, amelyek a mindennapi életben, a társadalomba való beilleszkedéshez nélkülözhetetlenek. Játéktevékenység közben fejlődnek az értelmi, erkölcsi, akarati tulajdonságok, a közösségi és az egyéni nevelés is megvalósul.

A játék közbeni mozgástevékenység javítja a tanulók mozgáskultúráját, növeli teherbíró képességüket. Segíti az egészséges testi fejlődést. A játékot kísérő örömező érzés pedig mind a testi, mind pedig a lelki fejlődést pozitív irányba befolyásolja. Játék hatására fejlődik a testgyakorlás, a sport, a játék iránti igényük, mely megszilárdításával egész életre kialakulhat a mozgás iránti szeretet. A játék mélyíti a mozgásos tevékenységekhez és a testneveléshez kapcsolódó pozitív érzelmi viszonyulást.

A játék hatásos eszköze a szellemi fejlődés elősegítésének is. Azáltal, hogy a gyermek játék közben koncentrálni, figyel – a játékra, a társára, az ellenfélre, a szabályok betartására –, tökéletesíti figyelmét, így magasabb szintre emelkedik gondolkodási képessége. Fejlődik helyzetfelismerő képessége, ítéletalkotása, kezdeményező és szervezőkészsége, képzelete és emlékezete. Ezek mind támogatják az értelmi fejlesztést. Játék közben fokozott érzelmi hatások érik a gyermeket. A játék örömet, kielégülést, sikerélményt nyújt. A siker, és az arra való törekvés az ember egyik legfontosabb törekvése az életben. A játékban ez a vágy elérhető. A siker a kulcsa az aktivitásnak és az önbizalomnak. A sikerélmény érzése a leginkább aktivizáló és önbizalmat adó tényező. A játékban elért sikerélmények nagymértékben befolyásolják a személyiség fejlődését.

A játék jelentős nevelő funkciót tölt be az egészségnevelés, a testi, az értelmi, az erkölcsi nevelés mellett az esztétikai nevelésben is. Fejleszti a bátorságot, az önfegyelmet, az akaraterőt, a küzdeni tudást, az elhatározó képességet, a fáradtságtűrést, az alkalmazkodási képességet és a reális önértékelést.

A játék közbeni örömező mozgás hozzásegít a felesleges energiák levezetéséhez, így például az agresszióéhoz is. Ezeken kívül szerepe van még további értékes

személyiségvonások fejlesztésében, mint amilyen a félelem leküzdése, a szabályok betartása, az összpontosítás, illetve a céltartásban, ami a nehézségek leküzdése, az empátia, kudarcűrész (Bíró, Juhász, Széles-Kovács, 2015, 12-13.).

3.1.1. Mozgásos játék óvodáskorban

A mozgásos játékokban az elsődleges szempont, hogy valamilyen mozdulatot, mozgásformát el tudunk-e végezni. Négy típuscsoportba foglaljuk e játékokat: 1) az ölbéli gyermek játéka, 2) a mozgásos ügyességi és erőjátékok, 3) a fogócskák és 4) a vonulások.

A mozgásos játékok egy részében a játékmag, a központi eleme valamilyen mozdulat, mozgás elvégzéséhez szükséges ügyesség vagy erő, gyakran mindkettő egyszerre. Mindegyikre érvényes azonban, hogy a mozgás a fő funkciója, és a mozgásos játékok tömbjébe tartozó többi típuscsoportba nem illenek bele.

A 3 éves gyermek számára még nagyon fontos a testközelség. Ennél a korosztálynál az új közegbe való kerülés feszültséget, szorongást vált ki, s ez az érzés legjobban az ölbéli játékokkal oldható fel. Így a gyermekek megismerkednek testrészeikkel, fejlődik egyensúlyérzékük, térlátásuk, szem-kéz koordinációjuk.

Az ügyességi és erőjátékok egy része erőt, más részük ügyességet igényel a gyermekektől a mozgás közben. Az ügyesség a lényeg pl. a guggolós játékokban (Ég a gyertya ég, Mit játsszunk lányok), amelyekben úgy kell leguggolni és fölállni, hogy közben nem esik el a gyermek. Nyilvánvaló, hogy a kisebbek játékaról van szó, négyévesek már szívesen játsszák az ilyen játékokat. A kifordulós játékokban (Lánc, lánc eszterlánc, Kiskacsa fürdik, stb.) a körből kifordulva is kell tudni járni, ez is a kisebbek, 4-5 évesek kedvelt játéka. Mozcásfejlesztésként nemcsak a sötörés vagy a bakugrás alkalmazható kiválóan, hanem ugyanígy felhasználható a fürgeség és az erő fejlesztésére pl. az „Adj király katonát!” játék is. A szép mozgás kialakításában a vonulós játékokat és a mozgásigény levezetésére alkalmas fogócskákat is ki lehet használni. E játékok hathatósan elősegítik a kondicionális mozgékonyág, nagymozgások, szem-kéz, szem-láb koordináció, lateralitás, egyensúlyérzék fejlődését. 4-5 éves kortól a gyermekek legkedveltebb játéka közé tartoznak (Tamásiné, 2010, 160-161.).

3.2. Az utánzó gyakorlatok jelentősége gyermekkorban

Mikor az utánzó gyakorlatokról beszélünk, képzeletünkben rögtön megjelennek a legismertebbek. Ma már minden gyermek úgy nő fel, hogy tudja milyen az a „kutya futás”, „nyúlugrás”, „pókjárás” stb. Nem véletlen, hogy a testnevelés szerves részét képezik ezek a

feladatok. A gyerekek játéknak élik meg az utánzó gyakorlatokkal való mozgást. Remekül lehet őket különböző szereken ill. szerekekkel is végeztetni.

Gyermekkorban az utánzásnak meghatározó szerepe van a megismerésben, alapeleme a játéknak és fontos mozgatója a gyermeki cselekvésnek. Mivel ebben a korban a „képszerű” gondolkodás, megismerés és észlelés dominál, nagyon is jól használhatók a képszerűen megelevenedő gyakorlatok. Egy-egy találó elnevezés nagymértékben megkönnyítheti a magyarázatot. Hiszen miután megtanítottuk az adott utánzó gyakorlatot, a neve alapján a gyermek sokkal könnyebben hív elő az emlékezetéből akár egy bonyolultabb gyakorlatsort is.

Szeretném kihangsúlyozni, hogy amiként a nevében is benne van, ezekkel a feladatokkal utánozunk valakit, valakit, ill. valamilyen tevékenységeket. Eközben nem változunk kutyává, rókává, nyúllá. Csak kihasználjuk azt a lehetőséget, hogy gyerekeink jól érzik magukat a játékos feladatok végzése közben, motiválni tudjuk őket a testnevelés foglalkozásokon (Pappné, 2011, 9-10.).

3.2.1. Az utánzó gyakorlatok végrehajtásának módszerei

Ügyelni kell a gyakorlatok végrehajtásánál a helyes tartásra. A fej a gerincoszlop meghosszabbításában legyen a különböző négykézláb járásoknál, futásoknál, mászásoknál. A hason fekvésben végzett hátizomerősítő gyakorlatoknál a törzset nem szabad túl magasra emelni, mert ezáltal az ágyéki lordózis fokozódik. Ezeknél a gyakorlatoknál sem szabad kiemelni a fejet a törzs síkjából, és a tekintet végig a talajon maradjon. Ne feledkezzünk meg az ellenható gyakorlatokról. Fontos, hogy az erősítést mindig nyújtás is kövesse. Támaszgyakorlatok után végeztessünk váll- és csuklókörzést. Hátizomerősítés után nyújtsuk a hátizmot, pl. „cicaháttal”. A hasizomerősítést követheti hanyatt fekvésben nyújtózás, vagy térdelésben „kiskutyanyújtózás”. Figyeljünk a gyakorlatok sorrendiségére is, hogy elkerüljük az egyoldalú terhelést.

A gyakorlatok pontos végrehajtásának megtanításához elengedhetetlen a jó magyarázaton túl a bemutatás is (Pappné, 2011, 10.).

3.2.2. Állatutánzó mozgások

A játék minden ember életében olyan önmagáért való tevékenység, amelyet öröm kísér. Belső, velünk született ösztönzés nyomán jön létre, s jelentős hatással van a gyermekek személyiségének és értelmi képességeinek fejlődésére. A szülők legfontosabb feladata a gyermekek játékos vágyának kielégítése. Ebben nem szabad őket korlátozni, inkább módot kell adni arra, hogy állandóan játszhassanak. A játék, hasonlóan a művészi tevékenységekhez, a spontán önkifejezés lehetőségét biztosítja. A gyermeki játék a világ egyfajta

visszatükrözése, amelyben a külvilágból és a saját belső világából származó élményeit, érzéseit értelmezi és rendszerezi.

A másfél, két éves gyermekeknél megjelennek az utánzásos és szerepjátékok. Ezekben felelevenítik az emlékeiket, és a képzeletükkel kiszínezve játsszák újra. A gyermekek ezeket a játékokat nagyon komolyan veszik, a szerep illúziója olyan erős bennük, hogy szinte teljesen azonosulnak vele. A gyermekek rendszerint azokat utánozzák, akik érzelmileg fontosak számukra, elsősorban anyát, apát, illetve azokat a meseszereplőket vagy állatokat, akik hatással vannak rájuk.

Miközben a gyermekek utánozzák az állatok viselkedését, beleélik magukat az adott állat helyzetébe, átveszik annak tulajdonságait és érzelmeit. Az állatutánzó mozgások olyan fantáziajátékok, amelyekben a nagymozgások segítségével továbbfejleszthetők az alapvető emberi mozgásformák. Ezek a mozgásos játékok igénylik a gyermek természetes mozgásainak minden formáját úgy, mint a járás, futás, ugrálás, kúszás, dobás, mászás és ezek variációit. Növelik a gyermekek mozgáskoordinációját, az erőnlétét és a kitartását. Fejlesztik a mozgást szabályozó idegrendszeri funkciókat, valamint a különböző testrészek és izomcsoportok harmonikus összmunkáját.

A most következő legismertebb állatutánzó mozgásokkal szintén gazdagíthatjuk a gyermekek mozgáskultúráját és fejleszthetjük az ügyességüket:

Cica hát – kutya hát: Négykézláb állva a gerincet, vagyis a törzset kell mozgatni. A gyermek akár domborítja a hátát, mint a cica, akár homorítja, mint a kutya, közben a feje ne mozogjon, végig nézzen előre. Mindkét állatmozgás segít a törzs és a fejtartás megerősítésében, a törzs helyzetétől független fejkontroll kialakításában.

Kutyajárás: Mindenki jól ismeri a négykézláb járást. A babák sokáig gyakorolják az önálló járás előtt, sőt sokszor még azután is. Azt már kevesebben tudják, hogyan segíthet ez a keresztezett mozgásforma a mozgáskoordináció fejlesztésében. Figyelni kell arra, hogy a gyerkőc kutyajárás közben előre és hátrafelé is az ellentétes kézzel és lábával lépjen egyszerre, és a fejét tartsa felemelve, nézzen előre. Lehet öreg kutya, aki lassan, óvatosan lépeget és figyel, hogyan teszi a lábát, és lehet vidám kutya, aki gyorsan szalad a gazdihoz.

Majomjárás: Hasonlít egy kicsit a kutyajárásra, de nem a térd van lenn, hanem a talp. Ezt az állatmozgást is érdemes összekötni labdázással, de most egy kézzel kell a labdát gurítani, miközben három lábon áll a majmocska.

Pókjárás, rákjárás: Szintén a nagyobbacska gyerkőccel lehet ügyesen gyakoroltatni. A majomjárással ellentétben a has nem lefelé, hanem felfelé néz, a fenék megemelkedik. A kezek és a lábak keresztezten lépegetnek előre a pókjárásban, és hátrafelé a rákjárásban. A gyermek a hasán szállíthat egy játékállatot vagy egy labdát, vigyázva, nehogy leessen.

Sánta róka: A kiinduló helyzete a majomjárás, de mivel sántít a róka, ezért a gyerkőc az egyik lábát emelje fel hátra, és csak három lábacsáján - a két kezén és az egyik lábán – járjon úgy, hogy a kezei egyszerre lépnek és ezután a lábával utánuk lép.

Az állatutánzó mozgások gyakorlásával játékosan fejleszhető a gyermekek testtartása és egyensúlya. Gazdagodik általuk a kicsik mozgáskultúrája, fejlődik a testtudatuk. Nő az állóképesség, az ügyesség és a gyorsaság, ezek a tulajdonságok minden sporttevékenységhez szükségesek. De a biciklizéshez, a tánchoz, vagy a kirándulásokhoz is alapvető szükséglet, ezért ezek megalapozását már kora gyermekkorban érdemes elkezdeni (Bendig, n. é., n. o.).

3.3. Népi játékok az óvodai testnevelésben

A játékok feladatokat állítanak a gyerekek elé, de azokat maguk találták ki maguknak, tehát olyanok, hogy meg is tudják oldani őket. Ennek következtében kialakul önértékelésük, rájönnek, hogy miben ügyesebbek és miben kevésbé. Kiderül, hogy mi mindenre képesek, de az is, hogy nem mindig és mindenben ugyanaz a gyerek a legjobb és a legügyesebb. Mindez segíti az egészséges, de nem túlzott önbizalom kialakulását, ami nagyon fontos a személyiség fejlődésében

Könnyű tehát belétnünk, hogy a népi játékok nem tekinthetők valamely kor vagy társadalmi osztály termékének, még akkor sem, ha történetesen a parasztság őrizte meg őket napjainkig. A játék az egyén egészséges testi-lelki fejlődését és a társadalomba való beilleszkedését szolgálja, és az ember pszichológiájában gyökerezik.

Mindezek mellett ma is szükségünk van a játék és az együttlét biztosította öröme, kikapcsolódásra. A játék ráadásul sokoldalúan a nevelés, oktatás, fejlesztés szolgálatába állítható, és óriási előnye minden egyéb fejlesztési programmal szemben, hogy nem didaktikus: a játszó gyerek észre sem veszi, hogy játék közben mennyit fejlődik mozgása, kez ügyessége, éneklése, együttműködési készsége, viselkedési kultúrája, kreativitása.

Az eddigiekből az is következik, hogy a játék szerepe igen sokoldalú; egyetlen összetevőjét sem emelhetjük ki a többi rovására. A játék nem arra szolgál, hogy előképző legyen az ének vagy a tánc tanulásához, esetleg a sportoláshoz. Mindegyik területhez tud adni valamit, de elsősorban akkor, ha egészsként kezeljük a maga teljes komplexitásában. A cél az, hogy élményt adjunk a gyerekeknek, és együtt játsszunk velük, nem pedig a tiszta éneklés

vagy a művészi mozgás, a labdakezelés tökéletesítése, a páros csárdás alaplépésének elsajátítása vagy a minél nagyobb erő kifejtés. Elégedjünk meg annyival, hogy közben – mintegy mellékesen – éneklésük, ritmuskészségük és mozgáskultúrájuk, erejük és ügyességük is fejlődik, minden gyereknél különböző mértékben, s ez jó alapot ad a további fejlesztéshez – már nem játékkal, hanem tánccal, sporttal, kézműves mesterségek tanulásával (Lázár, 2002, 22., 24-25.).

3.3.1. A népi játék és a motoros képességek fejlesztésének relációja

Az óvodai nevelőmunkában népi játékaink fontos szerepet töltenek be. A zenei anyanyelv megalapozása során, kihangsúlyozódik a közös dallal együtt végzett együttmozgás, amely serkenti az agy működését, mozgásos ingereivel aktivitásra készíti.

Az együttes mozgás fejleszti a fizikai állóképességet, így számtalan lehetőség adódik a nagymozgások fejlesztésére. A táncos játékok forgásai és egyéb mozgásai az egyensúlyérzéklet fejlesztik, amely szoros kapcsolatban áll a ritmuskészség fejlődésével. A finommotorika fejlesztéséhez kapcsolódnak a kézfogások, egymás érintésével végzett mozdulatok, a különféle eszközök használata, az utánzó mozgások, stb. Az oldaliság (lateralitás) ismerete főként a páros táncoknál, mozgásoknál fontos tényező. A szem-kéz, szem-láb koordináció az izommozgás tekintetében nagyobb terület irányítását fejleszti a finommotoros mozgáshoz képest (ugrások, labdadobás, görgetés, eszközös játéknál a kendőt elejtés, taps a test előtt, mögött, stb.). Saját testünkről kialakítunk egy térképet a mozgásos tapasztalat nyomán, ezt nevezzük testsémának. A különböző visszajelzések révén kialakul a gyermekben egy belső kép a testrészek elhelyezkedéséről, s más testrészekhez való viszonyáról, melynek gyakorlására ölbeli játékaink különösképpen alkalmasak (Tamásiné, 2014, 18-19.).

3.3.2. Sport jellegű népi játékok

Abban különböznek a sportjátékoktól, hogy ezeknek a játékoknak nincsen nemzetközileg elfogadott szabályrendszerük, mint például a kosárlabdának, a labdarúgásnak, a kézilabdának, stb. Azonban több olyan sportjátékot találunk, amelynek valamilyen népi játék az alapjátéka. Az egykor Magyarországon is nagy népszerűségnek örvendő Méta játék például a baseball alapjátékának tekinthető. A sportszerű népi játékok nálunk is nagy népszerűségnek örvendtek, hiszen ezek hasonlítanak legjobban a hivatásos sportokhoz. Több sport is két játék egybeolvadásából, alapjátékuk összefonódásából alakult ki (Bíró, Juhász, Széles-Kovács, 2015, 27.).

A sport jellegű népi játékok alapformái közül a legismertebbek és legnépszerűbbek közé tartozik a bigézés (dólézás, pilinckázás), a csülkőzés, a kanászos, a görcölés, a tekézés (nem összetévesztendő a kuglizással!) és a métázás. Az alapformák kombinálásából kevert, ill. összetett játékok is létrejöttek.

Sport jellegű népi játékaink nagyobb része a pásztorkultúrában gyökerezik, amit egyikük-másikuk (csülkőzés, kanászos) elnevezése is mutat.

Más sport jellegű népi játékaink a görög-római eredetű métajátékokból származnak. Eszközük egy ütőfa és egy labda, ezért gyakran labdajátékokként emlegetik őket (Lázár, 2002, 92.).

A kutatás anyaga és módszerei

Az óvodáskorú gyermek mozgásigénye, cselekvési vágya rendkívül nagy. A szülőknek, a pedagógusoknak pedig ezt a vágyat ki kell elégíteni. Ahhoz, hogy a gyermek természetes mozgásigényét megvalósíthatjuk, lehetőséget kell biztosítani a változatos mozgásformák, a mindennapi mozgásos játékok gyakorlására, persze csak életkori adottságaiknak megfelelően, a biztonságot maximálisan szem előtt tartva.

Az óvodáskor jellemzője, hogy a gyermek ebben a korban egyre jobban kiteljesedik, egyre önállóbb lesz, egyre nyitottabbá válik a világra. Elsősorban arra tud figyelni és visszaemlékezni, ami őt érzelmileg valamiért megragadta, így a tevékenységekben elengedhetetlenül fontos szerepe van a motiválásnak is. A mese pedig a motiváció egyik eszköze. A gyermekek figyelmét a mesék mindig lekötik. Azok szórakoztatják és felkeltik kíváncsiságukat, képzeletüket mozgásba hozza. A szerepek adta mozgást teljes átéléssel végzik. A történetekért, szereplőkért nem kell messzire menni, a minden napos mesék ott vannak az óvodában. Egy kis kreativitás a pedagógustól és abba sem akarják hagyni a mozgást, a játékot, a mesét a gyermekek.

Az óvodai testnevelési foglalkozás bevezető részétől kezdve, a főrészen át, egészen a befejező részig, alakíthatjuk úgy a játékokat, játékos feladatokat, hogy azokat egyetlen mese, történet, figura köré épüljenek. A játékokban egyszerűen megváltoztatjuk a szereplőket, a feladatokat a történetnek megfelelő magyarázattal látjuk el.

A kutatás célja

A kutatásunk célja az volt, hogy különböző mozgásos gyakorlatok (próbák) teljesítése közben megfigyeljem a gyerekek motiváltságát, főleg akkor, amikor egy mese keretébe foglaltuk bele a mérendő feladatokat, vagyis a „Hét próbát”.

Hipotézis

A vizsgálat megkezdése előtt feltételeztem, hogy a játék és a mese motivációs erejének hatása pozitívan megmutatkozik a gyermekek fizikai teljesítőképességén, feltételeztem, hogy a mese felolvasása előtt gyengébb lesz valamivel az eredmény, mint a meseolvasás után. Reméltem, hogy a gyerekek örömmel vesznek részt a feladatokban és a próbákat örömmel, vidáman és felelősségteljesen fogják végrehajtani.

A kutatás helye és a vizsgált személyek

A kutatást a Beregszászi 18. Számú Bölcsőde - Óvodában végeztem négyhetes gyakorlatom alatt. Az óvoda a Széchenyi utca 44. alatt található. Magáról az óvoda rövid bemutatásáról annyit, hogy a most itt működő óvoda épületét 1920-ban építették, ami akkor egy beregszászi zsidó család tulajdonában volt, ahol ügyvédi iroda is működött. Csak 1945-ben alakították át bölcsőde – óvodának, mely akkor a Beregszászi Járási Központi Kórházhoz tartozott. Az óvodát 1985-ben átvette a Beregszászi Járási Közoktatási Osztály. Ettől kezdve sokáig működött, mint éjszakai-bentlakásos óvoda. Jelenlegi igazgatónője 1999-től kezdte meg itt pályafutását, amikor még az óvodában egy bölcsőde és egy vegyes csoport működött.

2013-ban az óvoda nagy átalakításon ment át, mivel sikerült felépíteniük a bölcsődés csoportnak szánt új épületet, ahol az óvoda konyhája is található. Jelenleg négy csoporttal működik az intézmény. 20 bölcsődés, 25 kiscsoportos, 25 középső csoportos és 30 nagycsoportos gyerek jár ide óvodába, ahol összesen öt óvónő, egy ének- és zenepedagógus, valamint öt dada foglalkozik velük.

Az óvoda sajnos nem rendelkezik sem külön előadóteremmel, sem pedig tornateremmel, csak tágas udvarral és játszótérrel, ahol kitűnő tartani testnevelés foglalkozást az időjáráshoz igazodva. Általában a testnevelés foglalkozás a csoportszobában szokott zajlani, ez mondható tornahelyiségnek is. Az óvoda ellátottsága sportszerekkel sajnos igen szegényes, mivel például bordásfal is csak a középső csoportban található. Viszont rendelkezésre állnak tornabotok és különböző méretű labdák. További általános eszköz, mint a tornapad, ebben is hiányos a felszereltség.

A kutatásomban a vizsgált személyek a nagycsoportos gyerekek voltak, akikkel a „Hét próbát” a négyhetes pedagógiai gyakorlatom alatt végeztem el 2016. november 14. és december 9. között.

Először csak mesemondás nélkül végeztük a „Hét próbát”, azért, hogy a gyerekek már eleve ismerjék a gyakorlatokat a mesével egybekötött foglalkozásnál és tudjam összehasonlítani a meseolvasás előtti és utáni eredményeiket. Igyekeztem, hogy minden nap egyszerre csak egy próbát csináljak meg a gyerekekkel, annak érdekében, hogy a gyerekek figyelme csak egy gyakorlatra összpontosuljon és a feladatot pontosan, technikailag szabályosan végezhessék el. Tavasszal a mesével egybekötött foglalkozás megtartására került sor, amit egy általam megírt mesével tartottam meg.

A nagycsoportba járó gyermekek létszáma 30 főt számlál, amiből átlagosan 15-20 gyermek szokott rendszeresen óvodába járni. A kutatásomat 15 gyermekkel végeztem el. Nemek szerinti megoszlásuk szerint a fiúk többségben vannak, mint a lányok, mivel 9 fiúval és 6 lánnyal csináltuk meg a „Hét próbát”, majd a mesével egybekötött foglalkozást. Életkori

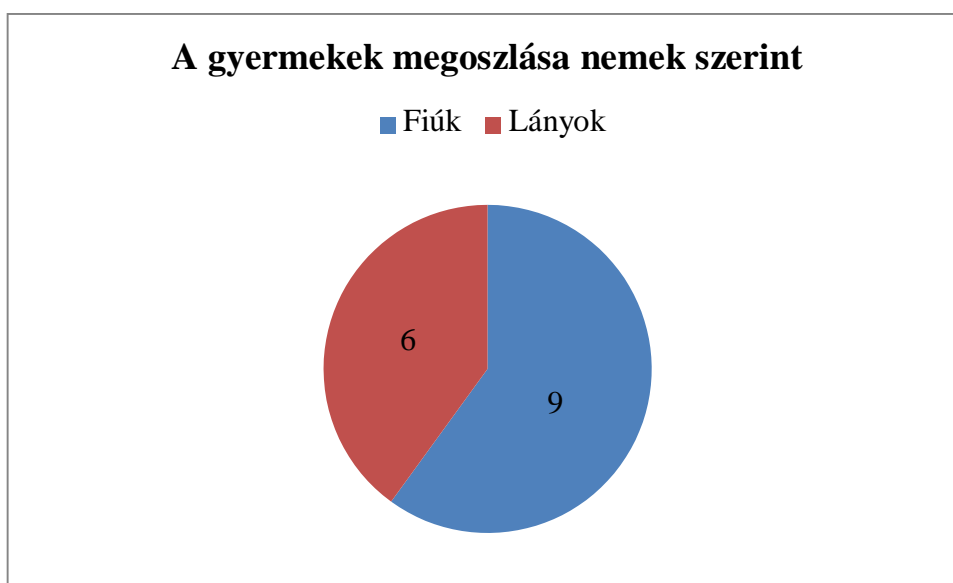
megoszlásuk szerint a „Hét próba” elvégzésének idejéig 3 gyermek már betöltötte a 6 éves kort, míg a többi 12 átlagban az 5,5 éves kort.

A gyerekekkel elég könnyű volt együttműködni, mivel érdekelték őket a próbák és már ismertek engem, valamint én is őket. Ősszel két hónapig ebben óvodában helyettesítettem és itt volt szerencsém velük jobban megismerkedni, ami meg is könnyítette a dolgomat a kutatásommal kapcsolatban.

A gyermekek megoszlása kor és nemek szerint

1. táblázat

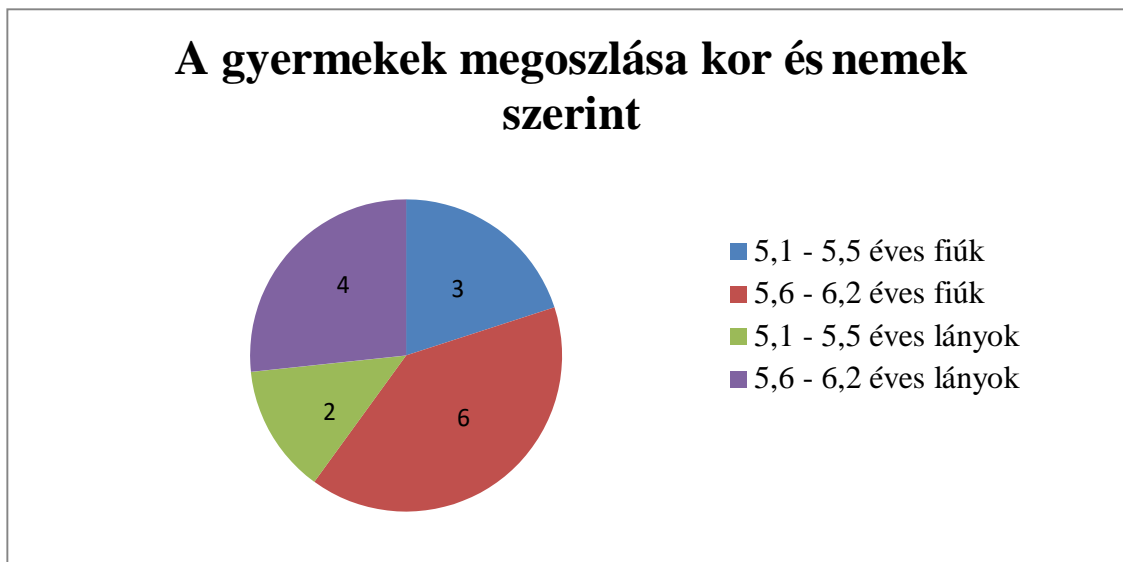
	5,1 - 5,5 éves	5,6 - 6,2 éves	Összesen
Fiúk	3	6	9
Lányok	2	4	6
Összesen	5	10	15



1. ábra A gyermekek megoszlása nemek szerint

Az 1. táblázat és ábra alapján megfigyelhető, hogy a kutatásban résztvevő gyermekek nemek szerinti megoszlása a következő: 6 lány, 9 fiú a 15 gyermek közül.

A gyermekek megoszlása kor és nemek szerint



2. ábra A gyermekek megoszlása kor és nemek szerint

A kutatásomban résztvevő gyermekek pontos naptári (kronológiai) életkorát, vagyis a születésük napjától számítva a kutatásom megkezdésének időpontjáig számított életkorukat használtam fel. A tudományos vizsgálatokban a naptári életkort gyakran decimális rendszerben fejezik ki, 0,01 év pontossággal. A decimális életkor kiszámításához segítségemre volt dr. Szakály Zsolt által összeállított táblázat (Szakály, 2016). (táblázat a mellékletben)

A 2. és 5. táblázat alapján megfigyelhető a gyermekek személy szerinti pontosabb életkora a próbák mérése mellett. Az 5,1-5,5 éves lányok korcsoportjában két lány 5,5 éves, akik a legfiatalabbak. Az 5,6-6,2 éves lányok korcsoportjában pedig van egy 5,7 és egy 5,8 éves lány. Legidősebbek közülük egy 6,1 és egy 6,2 éves kislány.

A fiúknál más a helyzet, a legfiatalabb 5,1 éves, aki korához képest fizikailag többnek néz ki. A nála picit idősebb 5,2 éves. Az 5,6-6,2 éves fiúk korcsoportjában pedig van négy 5,7 éves és egy 5,8 éves fiú. Továbbá a legidősebb kisfiú 6 éves a kilenc fiú közül. Ezt a koradatot általában az életkori csoportok (korosztályok) kijelölésekor használjuk, mivel biológiai szempontból a kisgyermekkorban végzett vizsgálatok esetén a fél évnél kisebb eltérések is jelentősnek minősülnek.

A kutatás módszere

„A mesébe ágyazva” felmérést az óvodáskorú gyermekek részére Gergely Ildikó, az ELTE mestertanára dolgozta ki. A gyerekeknek 7 próbát kell kiállniuk, hogy megfeleljenek a mesében kitalált feladatnak. A mérés a 4-8 éves gyermekek testi képességeinek fejlesztéséről szól, valamint arról, hogy hogyan függ össze a mozgás és a mozgásfejlesztés az egészséggel.

A felmérés megkezdése előtt úgy gondoltuk, hogy célszerűbb lenne, ha egy mese keretébe foglaljuk bele a mérendő gyakorlatokat. A kutatásban az empirikus módszert választottam, amikor a gyerekek különböző fizikai teljesítményt, felmérő próbát hajtanak végre. A feltétel pedig az, hogy a feladatok csak akkor tekinthetők megfelelőnek, ha hibátlanul teljesítenek. A teljesítménypróbák egy mese keretébe vannak „beágyazva”. A gyerekeknek 7 próbát kell kiállniuk, hogy megfeleljenek a mesében kitalált feladatnak.

A próbák a következők voltak, amelyben feltüntetjük a feladat képességet fejlesztő jellegét, a szükséges eszközöket, amelyek segítették munkánkat, a pontos gyakorlat menetét, leírást, valamint végrehajtási módot és pontozási feltételeket.

1. Próba: Gyakorlat a statikus egyensúlyérzék mérésére.

Feladat: Egy lábon a tornapadon, hosszanti irányban állva, egyensúlyozás, 30” –ig.

Eszköz: Tornapad, stopperóra.

Utasítás: Állj fel a gerendára azzal a lábbal, amelyiket választod, a másik lábadat pedig hajlítsd be, és fogd meg a lábfejedet az azonos oldali kezeddal. Próbáld megtartani az egyensúlyod, addig ameddig nem szólok (30mp). Vigyázz, ha 10-szer leesel, elveszíted a próbát. Akkor vagy ügyes, ha minél kevesebbszer esel le. Ha leestél, gyorsan állj vissza, segíték! Pontozás: A leesések számát számoljuk.

2. Próba: Kézmozgás gyorsasága (mozdulat gyorsaság).

Feladat: Két lap (sablon) megérintése 20-szor idővel mérve. A gyakorlatot először egyik, majd másik kézzel is elvégeztetjük. A jobbik eredményt értékeljük. Könnyebb számolni, ha csak az egyik oldalt számoljuk 10-szer.

Eszköz: Felnőtt asztal. Stopper. Az asztal szélén, 3 db 10 cm átmérőjű lap, szélüktől 10 cm-re rögzítve egymástól. A két szélső lap a próbának megfelelően választott ábrával. A középső lap az ellentétes tenyér részére, esetleg tenyér formájú.

Utasítás: Állj szembe az asztallal! Tedd az ügyesebbik kezed az ábrára! A másik tenyered a tenyérformára! Ez a kezed maradjon itt! Az ügyesebbik kezeddal gyorsan üss felváltva az egyik ábrára, utána a másikra! Addig csináld, amíg nem mondom, hogy állj! Olyan gyorsan csináld, ahogy csak tudod! Pontozás: A húsz érintés idejét mérjük.

3. Próba: Hajlékonyság vizsgálata, a test hátsó részén lévő izmok nyújthatóságának vizsgálata.

A vizsgált tényező: Feladat: Nyújtott ülésben, törzshajlítással előre a lehető legtávolabbra nyúlás, az ujjakkal. A talpat a pad merevítő gerendájának kell támasztani.

Eszközök: Tornapad. Állatfigura (a mesének megfelelő). Számegyenessel ellátott kartonlap, aminek nulla pontja a pad alsó merevítő lapjával egybe esik.

Utasítás: Ül le nyújtott térdekkel a paddal szemben, és támaszd a talpad a pad alsó gerendájának. Hajolj előre, és ujjaiddal lassan told a lapon előre az állatkát, amennyire csak tudod. Pontozás: A számegyenesen a legtávolabbra nyúlás értékét vesszük.

4.Próba: Helyből távolugrás: lábizmok gyorsereje.

Feladat: Szélesedő árok átugrása, helyből.

Eszköz: Két kb. 30°-os szöget bezáró egyenes a talajon, szerencsésebb talajszőnyegen.
Centiméter.

Utasítás: Ugord át az árkot! Melyik az a legszélesebb része az ároknak, amit még át tudsz ugrani? Bejelölünk egy minimum szintet 50 cm-nél. Pontozás: A mért legnagyobb távolság.

5.Próba: Felülés, a hasizom ereje.

Feladat: Hanyattfekvés talptámasszal. Fülfogás. 20 mp alatt hány felülésre képes a gyermek, úgy hogy a könyökével a térdét érinti meg. A lábfejeket rögzítjük (pad, bordásfal, társ, óvónő).

Eszközök: stopper

Utasítás: Ül le! Hajlítsd be a térded! Fogd meg a füled. Feküdj le hanyattfekvésbe! Most ülj fel, és érintsd meg a könyököddel a térdedet! A füled ne engedd el! Megnézem, hányszor tudod megérinteni a térdedet egymás után folyamatosan. Gyorsan csináld! Szólok, mikor elég! Pontozás: A felülések száma

6.Próba: Pillangó próba, hátizom ereje.

Feladat: Hasonfekvésben fülfogás. 20 másodperc alatt hányszor képes a gyermek megemelni a törzsét, és könyökét összeérinteni maga előtt?

Eszközök: Stopperóra.

Utasítás: Feküdj le hasra. Fogd meg a füled, és gyakorlat közben ne engedd el! Emeld meg a törzsed, és a két könyököt érintsd össze. Most feküdj vissza! Hányszor tudod megcsinálni? Szólok, meddig van időd! Pontozás: A könyök érintések száma.

7.Próba: 4x4m ingafutás, futási sebesség.

Feladat: Két 4m-re lévő vonal közt futás négyszer, minden alkalommal a vonalak átlépésével. Az egyik vonal elé áll a gyermek. A másik vonal mögé teszünk két plüss állatkát (babzsákot).

Az első átfutás után felveszi a gyermek az egyik plüssállatkát (babzsákot), majd áthozza az induló vonal mögé. Visszafut a másik állatkáért (babzsákért), és azt is átszállítja.

Utasítás: Állj a vonal elé! Fuss át az egyik állatkáért, és hozd át. Aztán gyorsan fuss vissza a másikért, és azt is hozd át! Megnézem, milyen gyorsan leszel kész a feladattal. Pontozás: A kapott másodpercek. (A próbák értékelési táblázata a mellékletben!)

A kutatás eredményeinek elemzése

A táblázatokban lévő számok mutatják a gyermekek teljesítményét és pontozását próbánként. A „ / ” jel előtti szám a teljesítményt jelöli, a „ / ” jel utáni szám pedig az adott teljesítmény pontozását jelöli, melyek a mellékletben található értékelő táblázat szerint értendők.

A lányok és fiúk teljesítményét értékelő táblázatokban kitűnik, hogy a 2. Kézgyorsaság, 3. Hajlékonyság, 4. Helyből távolugrás (csak a lányoknál), 6. Könyökérintés és 7. 4 x 4 m futás próbáknál a gyerekek túlteljesítettek. A 2. Kézgyorsaság próbánál az értékelő táblázatban maximális pontszámot az kapott, aki 7 mp alatt teljesítette a feladatot, viszont volt olyan gyerek, akinek legkevesebb 4-6 mp alatt sikerült. Ez esetben plusszal hozzáadtam a fennmaradó másodperceket, hogy 7 mp-t kapjunk.

Az 5,1 és 6 éves fiúk teljesítményének összehasonlítása (1)

2. táblázat

	Név	Életkor	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után	„Hét próba” meseolvasás előtt	Mese- olvasás után
			1. próba Egyensúly (lelépés)		2. próba Kézgyorsaság (mp)	
1.	A. Denisz	5,7	1 / 7	1 / 7	6+1 / 7	7 / 7
2.	B. Sándor	5,7	3 / 5	1 / 7	4+3 / 7	7 / 7
3.	D. Alex	5,5	4 / 4	0 / 7	7 / 7	7 / 7
4.	K. Makszim	5,8	1 / 7	0 / 7	5 + 2 / 7	8 / 6
5.	M. István	5,7	5 / 3	4 / 4	6 + 1 / 7	7 / 7
6.	M. Sándor	5,1	3 / 5	0 / 7	5 + 2 / 7	5 + 2 / 7
7.	M. Krisztián	5,7	2 / 6	0 / 7	7 / 7	7 / 7
8.	P. Ványa	5,2	3 / 5	2 / 6	8 / 6	9 / 4
9.	V. István	6	2 / 6	1 / 7	8 / 6	8 / 6
	Átlag/ pont	5,6	2,6 / 5,4	1 / 6,5	7,2 / 6,7	7,2 / 6,4

Az 1. próbánál, vagyis az egyensúly próbájánál, az volt a cél, hogy mindössze 30 másodperc alatt a gyerekek minél kevesebbszer lépjenek le a tornapad lécéről. Az volt az ügyesebb,

akinek a neve mellett a legkisebb szám van, vagyis 1. A két legügyesebb kisfiú 5,5 évesnél idősebb. Meglátszik az is, hogy a két legfiatalabb kisfiú teljesített picit gyengébben, mint társaik. A meseolvasás utáni eredményekkel összehasonlítva látszik, hogy mindenkinek jobb lett az eredménye, kivéve egy kisfiút, akinek ugyanolyan lett, mint a meseolvasás előtti.

A 2-3., 6-7. próbáknál a meseolvasás előtt és után is a legtöbb gyermek sokkal ügyesebb volt és úgymond túlteljesítettek, mint amennyi másodpercért és centiméterért a megadott értékelő táblázatban a maximális pontszámot lehetett kapni.

A 2. próbánál, a kéz gyorsaságának felmérésénél voltak olyan gyerekek, akik 4, 5 vagy 6 másodperc alatt megcsinálták a kért feladatot, ami nagyon gyorsnak bizonyult. A meseolvasás előtti és utáni eredmények átlaga 7,2 másodperc volt a fiúknál. A kilenc fiú közül itt is csak egy kisfiú teljesített egy másodperccel többel, mint a meseolvasás előtt, vagyis csak ő rontott a teljesítményén.

Az 5,1 és 6 éves fiúk teljesítményének összehasonlítása (2)

3. táblázat

	Név	Életkor	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után
			3. próba Hajlékonyság (cm)		4. próba Helyből távol ugrás (cm)	
1.	A. Denisz	5,7	5 + 5 / 7	5 + 4 / 7	98 / 4	105 / 5
2.	B. Sándor	5,7	5 + 6 / 7	5 + 6 / 7	109 / 5	115 / 7
3.	D. Alex	5,5	5 + 6 / 7	5 + 5 / 7	98 / 4	100 / 5
4.	K. Makszim	5,8	5 + 7 / 7	5 + 5 / 7	80 / 3	90 / 4
5.	M. István	5,7	5 + 3 / 7	5 + 1 / 7	82 / 3	91 / 4
6.	M. Sándor	5,1	5 + 7 / 7	5 + 7 / 7	91 / 4	90 / 4
7.	M. Krisztián	5,7	5 + 7 / 7	5 + 7 / 7	75 / 2	82 / 3
8.	P. Ványa	5,2	5 + 4 / 7	5 + 3 / 7	82 / 3	91 / 4
9.	V. István	6	5 + 6 / 7	5 + 4 / 7	77 / 2	80 / 3
	Átlag/pont	5,6	10,6 / 7	9,6 / 7	88 / 3,3	93,7 / 4,3

A 3. próbánál, a hajlékonyság mérésénél egyik gyermek sem teljesített 0 cm alatt. Ennél A próbánál maximális pontszámért a fiúknak +5 cm-re kell nyújtaniuk. Az értékelő táblázatokban 5+ és 7+ után lévő számok jelölik a „túlteljesített” centimétereket, amelyek szintén maximális pontszámot érnek. A fiúk meseolvasás előtti átlagteljesítménye 10,6 cm volt. Hét kisfiúnak sikerült 10-12 cm-re nyújtózkodnia. A meseolvasás utáni teljesítményük

eredményein viszont meglátszik, hogy picit rontottak. Már csak 5 fiúnak sikerült 10-12 cm-es eredményt elérniük.

A 4. próbánál, vagyis a helyből távolugrásnál pont fordítva volt, mint az előző próbánál, mivel itt a meseolvasás utáni eredményeik javultak 5,7 cm-el. Egyikőjük sem nyújtotta ugyanazt a teljesítményt, hanem sokkal jobb eredményt értek el, mint a meseolvasás előtt. Kivétel itt megint egy személy, aki 1 cm-el lerontotta az eredményét, viszont ez is ugyanannyi pontot ért.

Az 5,1 és 6 éves fiúk teljesítményének összehasonlítása (3)

4. táblázat

	Név	Életkor	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után
			5. próba Felülés (db)		6. próba Könyökérintés (db)		7. próba 4x4 m futás (mp)	
1.	A. Denisz	5,7	2 / 1	5 / 3	18 / 6	20 / 7	7 + 1 / 7	7 + 1 / 7
2.	B. Sándor	5,7	13 / 6	14 / 7	20 + 11 / 7	20 + 10 / 7	8 / 7	6 + 2 / 7
3.	D. Alex	5,5	5 / 3	5 / 3	12 / 4	10 / 4	8 / 7	8 / 7
4.	K. Makszim	5,8	2 / 1	3 / 2	8 / 3	9 / 3	9 / 6	9 / 6
5.	M. István	5,7	3 / 2	6 / 3	9 / 3	9 / 3	11 / 4	8 / 7
6.	M. Sándor	5,1	8 / 4	8 / 4	20 + 10 / 7	20 + 5 / 7	9 / 6	8 / 7
7.	M. Krisztián	5,7	3 / 2	6 / 3	15 / 5	14 / 5	7 + 1 / 7	9 / 6
8.	P. Ványa	5,2	6 / 3	7 / 3	8 / 3	10 / 4	7 + 1 / 7	9 / 6
9.	V. István	6	5 / 3	6 / 3	7 / 3	10 / 4	10 / 5	8 / 7
	Átlag/pont	5,6	5,2 / 2,7	6,6 / 3,4	15,3 / 4,5	15,2 / 4,8	8,7 / 6,1	8,3 / 6,6

Észrevételem szerint az 5. próba, vagyis a felülés volt a legnehezebb próba egyaránt a fiúknak és a lányoknak is. Viszont a meseolvasás utáni eredmény ennél a próbánál is eredményesebb volt. Két kislánknak ez annyira nehéznek bizonyult, hogy a meseolvasás előtt csak kettő felülést tudtak megcsinálni 30 mp alatt, viszont a meseolvasás utáni teljesítményük már jobb lett. A két legjobban teljesítő fiú 8 és 14 felülést tudott megcsinálni az adott idő alatt. Meseolvasás előtt átlagban 5 felülést, meseolvasás után pedig átlagban 6-ot bírtak

megcsinálni. Nagyon pozitívnak bizonyul, hogy e számukra nehéz próba ellenére senki sem rontott, mindenki javított az eredményén.

A 6. Könyökérítés (Pillangópróbánál) a fiúknak a maximális pontszámért 20 könyökérítést kellett csinálniuk. Ami ezeket meghaladta plusszal van jelölve. Két fiú messzemenően túlteljesített ennél a próbánál, ők nagyon gyorsak voltak ebben, míg a többieknek kicsit nehézkesnek bizonyult. Átlagosan 15 könyökérítésre voltak képesek a fiúk a meseolvasás előtt és után is.

A 7. próbánál, a 4x4 méteres ingafutásnál a maximális pontszámot akkor kapták meg a gyerekek, ha 8 másodperc alatt teljesítették az adott távolságot. Viszont voltak gyerekek, akiknek sikerült 6 vagy 7 másodperc alatt teljesíteniük. Három fiúnak sikerült 7 másodperc alatt lefutnia a 4x4 métert meseolvasás előtt, míg egy kisfiúnak sikerült 6 másodperc alatt teljesítenie ezt a távot meseolvasás után. Az előző két fiú, akiknek sikerült első alkalommal 7 másodperc alatt teljesíteniük, ők most 2 másodperccel rontottak.

Az 5,5 és 6,2 éves lányok teljesítményének összehasonlítása (1)

5. táblázat

	Név	Életkor	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után
			1. próba Egyensúly (lelépés)	2. próba Kézyorsaság (mp)		
1.	B. Kitti	6,1	4 / 4	2 / 6	7 / 7	6 + 1 / 7
2.	B. Evelin	5,8	2 / 6	3 / 5	8 / 6	7 / 7
3.	K. Ivett	5,7	3 / 5	1 / 7	6 + 1 / 7	7 / 7
4.	M. Vanessza	5,5	5 / 3	0 / 7	8 / 6	5 + 2 / 7
5.	P. Zsanett	6,2	2 / 6	1 / 7	6 + 1 / 7	6 + 1 / 7
6.	P. Tímea	5,5	3 / 5	0 / 7	7 / 7	6 + 1 / 7
	Átlag/pont	5,8	3,16 / 4,8	1,16 / 6,5	7,3 / 6,6	7 / 7

Az 1. próbánál, vagyis az egyensúly próbájánál, az volt a cél, hogy mindössze 30 másodperc alatt a gyerekek minél kevesebbszer lépjenek le a tornapad léccéről. Az volt az ügyesebb, akinek a neve mellett a legkisebb szám van, vagyis 1. A lányoknak az egyensúlypróba meseolvasás előtt nehezebben ment, mint utána. Először átlagosan háromszor léptek le a tornapad léccéről fél perc leforgása alatt, míg meseolvasás után csak egyszer, két lány pedig egyszer sem, pedig ők voltak a legfiatalabbak, 5,5 évesek. Meseolvasás előtt legtöbbször 4-5-ször léptek le, míg utána csak 2-3 alkalommal.

A 2. próbánál, a kéz gyorsaságának felmérésénél voltak olyan lányok, akik 5 vagy 6 másodperc alatt megcsinálták a kért feladatot, ami nagyon gyorsnak bizonyult. A meseolvasás előtti és utáni eredmények átlaga nem sokban tér el, mindössze 0,3 másodperc. A hat lány közül négyen meseolvasás előtt és után is átlagban 6-7 másodperccel teljesítettek. Ketten pedig meseolvasás után egy másodperccel javítottak az eredményeiken.

Az 5,5 és 6,2 éves lányok teljesítményének összehasonlítása (2)

6. táblázat

	Név	Életkor	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után
			3. próba Hajlékonyság (cm)		4. próba Helyből távolugrás (cm)	
1.	B. Kitti	6,1	7 + 3 / 7	7 + 3 / 7	101 / 6	100 / 6
2.	B. Evelin	5,8	3 / 5	7 + 1 / 7	98 / 5	105 + 1 / 7
3.	K. Ivett	5,7	7 + 6 / 7	7 + 7 / 7	95 / 5	96 / 5
4.	M. Vanessza	5,5	6 / 6	7 + 3 / 7	105 + 8 / 7	105 + 5 / 7
5.	P. Zsanett	6,2	6 / 6	7 + 3 / 7	91 / 5	95 / 5
6.	P. Tímea	5,5	7 + 5 / 7	7 + 6 / 7	101 / 6	100 / 6
	Átlag/pont	5,8	8,3 / 6,3	10,8 / 7	99,8 / 5,6	101 / 6

A 3. próbánál a hajlékonyság mérésénél egyik lány sem teljesített 0 cm alatt. A mindegyik lány a táblázatban lévő +7 cm-t túlteljesítették a meseolvasás után. Az értékelő táblázatokban 7+ után lévő számok jelölik a „túlteljesített” centimétereket, amelyek szintén maximális pontszámot érnek. A meseolvasás utáni átlag 2,5 cm-el több lett, mint az előtti. A meseolvasás előtti gyengébb eredmények 3 és 6 cm lettek, viszont a többi tíz feletti. Az ez utáni maximumok 13-14 cm lettek.

A 4. próbánál csak a lányokról mondható, hogy túlteljesítettek. Nekik 105 cm távolugrásért járt a maximális pontszám, de volt két olyan kislány, akiknek sikerült +1, +5 és +8 cm-el meghaladniuk a 105 centimétert. Így a legkisebb és legnagyobb távolugrás között 22 cm a különbség, mivel a legkisebb 91 cm volt a meseolvasás előtt. Viszont a leglényegesebb az, hogy a két átlageredmény közül a meseolvasás utáni sikerült jobban.

Az 5,5 és 6,2 éves lányok teljesítményének összehasonlítása (3)

7. táblázat

	Név	Életkor	„Hét próba” mese-olvasás előtt	Mese-olvasás után	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után	„Hét próba” mese-olvasás előtt	Mese-olvasás után
			5. próba Felülés (db)		6. próba Könyökérintés (db)		7. próba 4x4 m futás (mp)	
1.	B. Kitti	6,1	10 / 5	10 / 5	13 / 5	14 / 6	9 / 6	8 / 7
2.	B. Evelin	5,8	5 / 3	8 / 4	16 + 2 / 7	14 / 6	10 / 5	9 / 6
3.	K. Ivett	5,7	9 / 5	5 / 3	15 / 6	15 / 6	9 / 6	6 + 2 / 7
4.	M. Vanessza	5,5	8 / 4	8 / 4	16 + 1 / 7	13 / 5	8 / 7	7 + 1 / 7
5.	P. Zsanett	6,2	5 / 3	5 / 3	10 / 4	13 / 5	9 / 6	9 / 6
6.	P. Tímea	5,5	9 / 5	10 / 5	11 / 5	11 / 5	8 / 7	8 / 7
	Átlag/pont	5,8	7,6 / 4,16	7,6 / 4	14 / 5,6	13,3 / 5,5	8,3 / 6,6	8,3 / 6,6

Az 5. próbánál, ahol felüléseket kellett végezni fél perc alatt, a lányoknak maximum 7 pontért legalább 13-at kellett volna megcsinálniuk. Ez igen nehéznek bizonyult a lányoknak is, de a fiúknak még nehezebben ment. Két lány mégis megcsinált legkevesebb 5 felülést, míg további két lánynak 9 is sikerült, viszont volt, akinek 10 is. Az átlagteljesítményük a meseolvasás előtt és után is ugyanolyannak bizonyult, ami 7,6 lett. Mindenki javított az első eredményén, kivéve egy személyt, aki 4 felüléssel kevesebbet bírt megcsinálni. Mindez ellenére az átlag mégis ugyanolyan lett.

A 6. Könyökérintés (Pillangópróbánál) a lányoknak maximális pontszámért 16 könyökérintést kellett csinálniuk. Ami ezeket meghaladta plusszal van jelölve. Ez mindössze két lánynak sikerült a meseolvasás előtt. Viszont pont ők, meseolvasás után picit rontottak, míg a többiek közül mindenki javított az előző eredményén.

A 7. próbánál az ingafutásnál a rekord 6-7 másodperc volt a meseolvasás után, de átlagban mindenki megcsinálta 10 másodperc alatt. Ketten ugyanolyan teljesítményt nyújtottak. Legjobb eredmény a kevesebb másodperc, rosszabb a több. Érdekesnek bizonyult, hogy az eredményeik alapján az átlagteljesítményük a lányoknak a meseolvasás előtt és után is ugyanaz, vagyis 8,3 másodperc lett.

A „Hét próba” teljesítése meseolvasással egybeszöve

A tavasszal megtartott foglalkozást nagy izgalommal és érdeklődéssel várták a gyerekek. Már az nagy motiváló hatással volt rájuk, hogy meglátták a nagy zöld kinyomtatott és kivágott hétfejű sárkányt, ami eszközként szolgált az általam kitalált és megírt meséhez.

A foglalkozás megkezdése előtt előkészítettem a szükséges eszközöket a próbákhoz és a meséhez. Kíváncsi tekintetekkel nézték, ahogy a hétfejű sárkányt, Zordont a kis szék támlájához ragasztom, hogy jól látható helyen legyen a gyerekeknek. A csoportszobából kölcsönvett baba volt a mesebeli királylány, akit ki kellett szabadítani, a jutalom matricák pedig a mesebeli kincseket szimbolizálták, amelyek láthatóan motiváló hatással voltak a gyerekekre.

A meseolvasás megkezdése előtt a gyerekeket félkör alakzatba ültettem a csoportszobában, hogy én és a „díszlet” jól láthatóak legyünk a gyerekeknek. Ezután elkezdtem nekik mesélni „A rabló hétfejűről”. Nagy érdeklődéssel hallgatták a történetet. Igyekeztem a mesélés időtartamát nem elhúzni, mivel az unalmas lett volna számukra. Mikor a hét próbához értem, akkor kapcsolódtak be ők, mivel segíteni kellett Jancsinak megcsinálni a próbákat.

Először mindig elmagyaráztam, aztán megmutattam nekik a teljesítendő próbákat, mielőtt ők is nekikezdték volna. Mindegyik próba sikeres elvégzése után azzal bíztam meg a gyerekeket, hogy vágják le ollóval Zordonnak mindig egy fejét. Természetesen ezt úgy oldottam meg, hogy mindig kiválasztottam két gyereket, akik ezt teljesítették. Az egyik gyerek megfogta a sárkány egyik fejét, míg a másik ollóval azt levágta. Persze, míg a sárkánynak el nem fogytak a fejei, addig minden gyerek sorra került, hogy átélhesse ezt. Mindig megdicsértem őket, hisz nagyon ügyesen megcsinálták azt, amit feladatul adtam nekik. Volt olyan gyerek, aki többször is meg akart csinálni egy bizonyos próbát, mivel annyira tetszett neki.

Miután teljesítették a próbákat, a sárkány az utolsó fejét is elveszítette és a királylány is kiszabadult. Befejeztem a mesélést az általam megírt történet végével, megdicsértem őket és megjutalmaztam mindenkit a megérdemelt matricákkal. Nagy volt az örömük és rögtön kaptam tőlük pozitív visszajelzést, hogy milyen jó is volt ez a mese, aminek a részesei lehettek ők is. (A mese és a foglalkozásról készített fényképek a mellékletben találhatóak!)

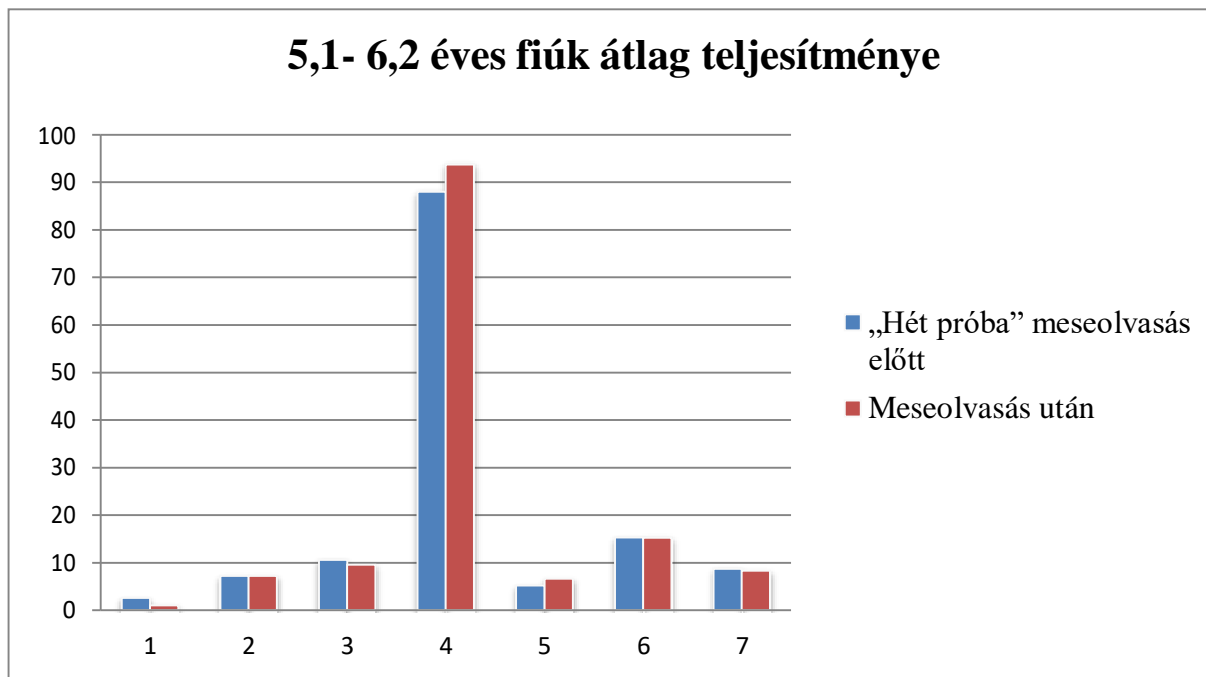
A meseolvasás előtti és utáni teljesítményük átlagban nagyon hasonló. Csak kevés gyerekről mondható el, hogy valamiben rontott volna. Inkább javítottak a teljesítményükön, ami alátámasztja a hipotézisemet, hisz a mesével egybeszöött foglalkozásnak tényleg varázserővel bíró hatása van. Viszont meglátszik, hogy a két legnehezebb próba ugyanúgy a fiúknak, mint a lányoknak a felülés és a könyökérintés volt. Ez nem meglepő, hisz az

óvodáskor végére még nem kielégítően fejlett a hasizomzat és a karizomzat (erőképességek) erőssége, amelyek még mérsékelt szinten vannak az alap-állóképesség és a gyorsasági képességekhez viszonyítva.

Az óvodás gyermekek átlagteljesítménye és a próbák pontozási értéke

8. táblázat

	Átlag- teljesít- mény	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után		
		1. próba Egyensúly (lelépés), pontérték		2. próba Kézgyorsaság (mp), pontérték			
1.	5,1- 6,2 éves fiúk	2,6 / 5,4	1 / 6,5	7,2 / 6,7	7,2 / 6,4		
2.	5,1- 6,2 éves lányok	3,16 / 4,8	1,16 / 6,5	7,3 / 6,6	7 / 7		
	Átlag- teljesít- mény	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után	„Hét próba” meseolvasás előtt	Meseolvasás után		
		3. próba Hajlékonyság (cm)		4. próba Helyből távolugrás (cm)			
1.	5,1- 6,2 éves fiúk	10,6 / 7	9,6 / 7	88 / 3,3	93,7 / 4,3		
2.	5,1 – 6,2 éves lányok	8,3 / 6,3	10,8 / 7	99,8 / 5,6	101 / 6		
	Átlag- teljesít- mény	„Hét próba” mese- olvasás előtt	Mese- olvasás után	„Hét próba” mese- olvasás előtt	Mese- olvasás után		
		5. próba Felülés (db)		6. próba Könyökérintés (db)		7. próba 4x4 m futás (mp)	
1.	5,1 -6,2 éves fiúk	5,2 / 2,7	6,6 / 3,4	15,3 / 4,5	15,2 / 4,8	8,7 / 6,1	8,3 / 6,6
2.	5,1- 6,2 éves lányok	7,6 / 4,16	7,6 / 4	14 / 5,6	13,3 / 5,5	8,3 / 6,6	8,3 / 6,6



3. ábra 5,1-6,2 éves fiúk átlagteljesítménye

Az 1. próbánál, ami az egyensúlyozás próbája volt, a kisebb eredmény bizonyult jobbnak, tehát ami a meseolvasás utáni volt. Vagyis átlag 1 lelépés jobbnak bizonyult, mint 2,6.

A 2. próbánál, a kézgyorsaságnál szintén a kevesebb másodperc bizonyult a jobb eredménynek. Itt az ábra szerint is látható, hogy a meseolvasás előtti és utáni átlagteljesítmény a fiúknál ugyanolyan volt, vagyis 7,2 másodperc.

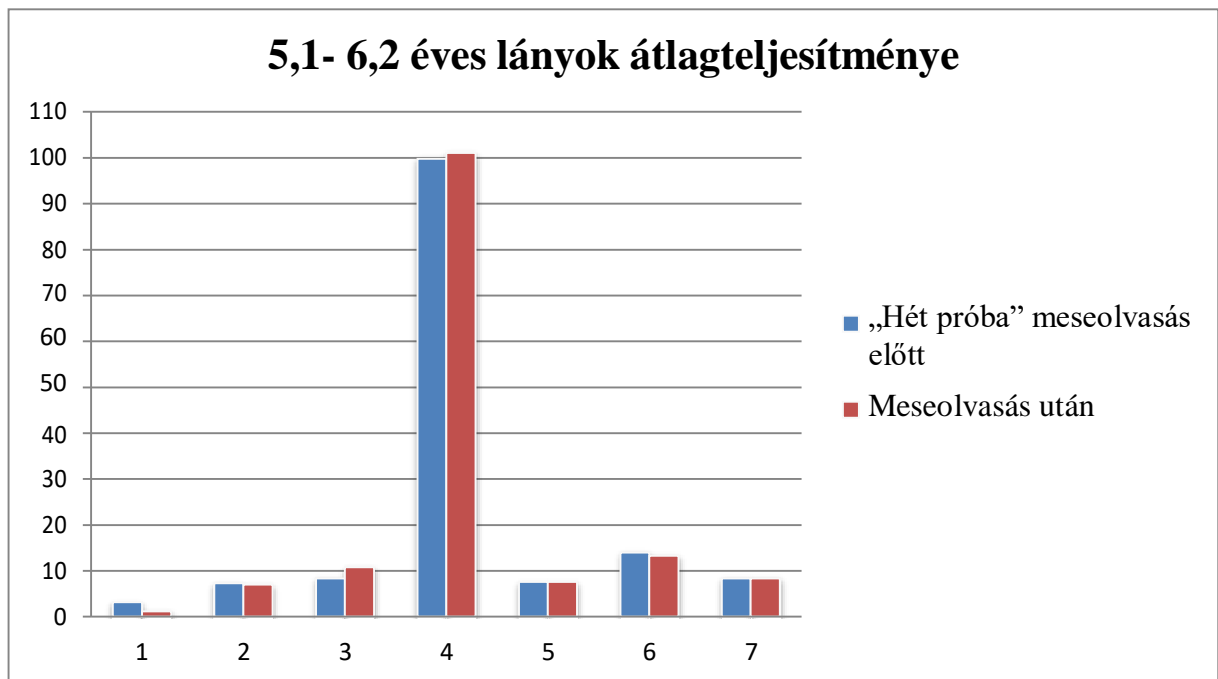
A 3. próbánál, a hajlékonyság próbájánál a fiúk picit gyengébben teljesítettek, mint a meseolvasás után. Az átlagteljesítményük pont 1 cm-el volt kevesebb, vagyis csak 9,6 cm.

A 4. próbánál, a helyből távolugrásnál a több centiméter volt a mérvadóbb. Látható a 4. ábra alapján, hogy a meseolvasás előtti eredmény 90 alatti lett, míg a meseolvasás utáni picit több, mint 90 cm. Pontosabban 88 és 93,7 cm. Tehát távolabb tudtak ugrani a meseolvasás után a fiúk.

Az 5. próbán, amelyen felüléseket kellett csinálniuk - jobban sikerült kicsivel a meseolvasás után, mint előtt, mert az átlagteljesítményük előtte 5,2, utána pedig 6,6 lett.

A 6. Pillangópróba átlagteljesítésének eredményein csak leheletnyi tizedmásodpercnyi különbség van a meseolvasás előtt és után, melyek a 4. ábrán nem is láthatóak. Ez volt 15,3 és 15,2 másodperc.

A 7. próbánál, az ingafutásnál, az átlagteljesítés eredményei nagyon hasonlóak az előző próbáéhoz, mivel itt is csak pár tizedmásodpercnyi eltérés van. A meseolvasás előtt átlag 8,7, a meseolvasás után pedig 8,3 másodperc volt a 4 x 4 méteres futásnak.



4. ábra 5,1-6,2 éves lányok átlagteljesítménye

A lányok az 1. próbánál gyengébben teljesítettek a meseolvasás előtt, mint utána, mivel előtte 3,16, utána pedig 1,16 volt az eredmény.

A 2. próbánál, a kézgyorsaságnál, ahol a kevesebb másodpercek számítottak, látható, hogy alig van különbség a meseolvasás előtti és utáni átlagteljesítményben, mivel csak 0,3 másodperccel sikerült jobban a meseolvasás utáni eredmény, ami 7 másodperc volt.

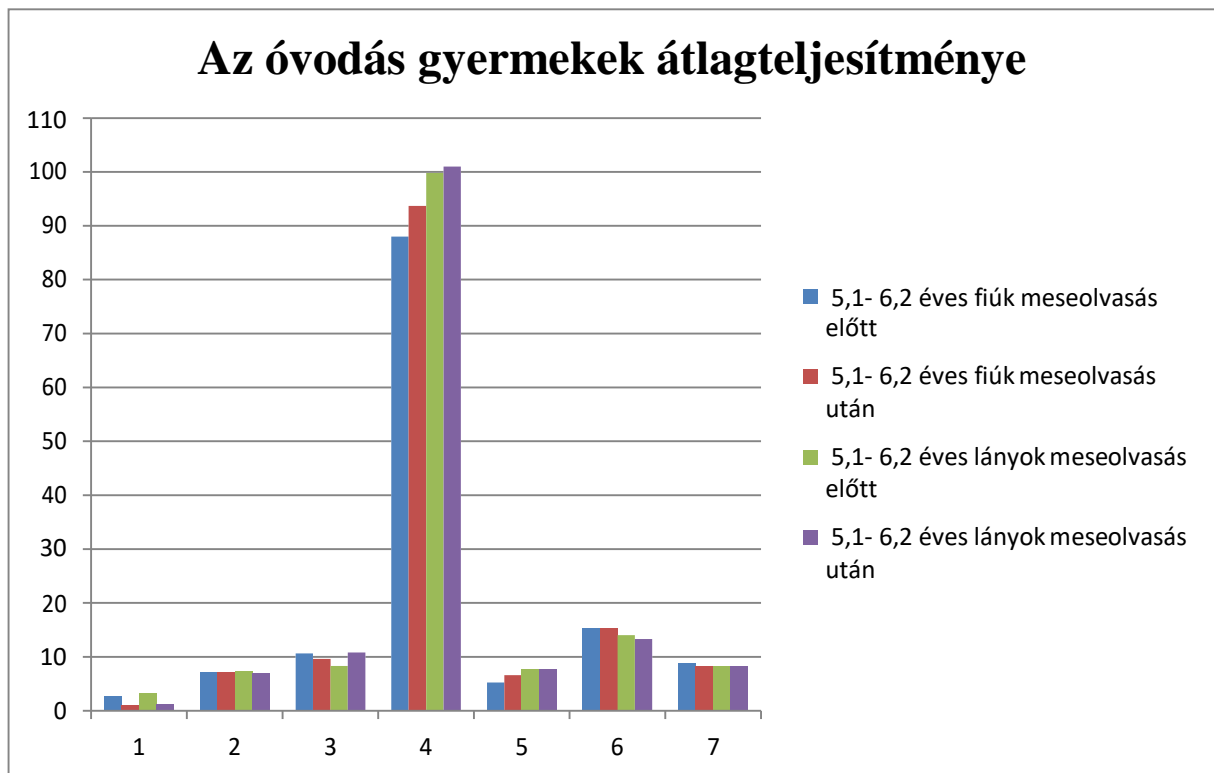
A 3. próbánál, a hajlékonyság próbájánál természetesen a lányok eredménye volt jobb a meseolvasás után, ami 10,8 cm-t jelent. Az átlagteljesítményük pont 2,5 cm-el volt több a meseolvasás előtti eredményénél.

A 4. próbánál a távolugrásnál látható, hogy a lányok pont meghaladják az 1 métert 1 centiméterrel a meseolvasás utáni próbánál. Még 2 cm különbség sincs az előtte és utána eredmények között.

Az 5. próba átlagteljesítménye, - melyen felületeket kellett csinálniuk - ugyanúgy sikerült a lányoknak a meseolvasás előtt, mint után. Az eredmény 7,6 lett, amely még a fiúk eredményeit is megelőzte.

A 6. Pillangópróba meseolvasás előtti eredményei picit jobban sikerültek, mint az utániak, mivel az előző 14 könyökérintés volt, míg az utóbbi 13,3.

A 7. próbánál, az ingafutásnál, a lányok meseolvasás előtti és utáni átlagteljesítménye 8,3 másodperc volt. Ez eredmény érdekessége az, hogy a fiúk meseolvasás utáni eredménye ennél a próbánál ugyanaz lett, mint a lányok meseolvasás utáni eredménye az ingafutásnál, vagyis 8,3 másodperc.



5. ábra Az óvodás gyermekek átlagteljesítménye (meseolvasás előtt és után)

Az 5. ábrán jól megfigyelhető a fiúk és lányok átlagteljesítménye közti különbség meseolvasás előtt és után. Ebből az ábrából kiindulva, - amely a 8. táblázat alapján készült - nagyon sok érdekes dolgot megtudhatunk a gyermekek teljesítményének különbségeiről és összehasonlításuk alapján.

Az 1-2. és 7. próbáknál, vagyis az egyensúly, kézgyorsaság és 4x4 méteres ingafutásnál a kisebb eredmény elérése számított jobb teljesítménynek, mivel ezeket a próbákat időre, gyorsaságra csinálták a gyerekek. Az 5. ábrán a jobb teljesítmény megmutatkozik ezeknél a próbáknál is. Az 1. próbánál jól látható a meseolvasás előtti és utáni teljesítményük különbsége. Ez abban mutatkozik meg, úgy a fiúknál, mint a lányoknál, hogy mindannyian sokkal jobban teljesítettek a meseolvasás után.

A 2. próbán, – ahol a kezüik gyorsaságát mértem – a fiúknak ugyanolyan eredményt értek el a meseolvasás előtt és után is, viszont a lányok a meseolvasás után picit javítottak a teljesítményükön. Ezt egybevetve a lányok jobb eredményt értek el, mint a fiúk, viszont az előző próbán egyformán teljesítettek.

A 3. próbán, vagyis a hajlékonyság próbáján szembetűnően érdekes eredmények születtek, mivel a meseolvasás előtt a lányok rosszabbul teljesítettek, mint a fiúk, viszont meseolvasás után a lányok sokkal jobban teljesítettek, mint a fiúk, ez 1,2 cm-ben mutatkozik meg.

A 4. próbánál, – ahol helyből távolugrás volt a gyerekek feladata – az 5. ábrán nagyon magasak az eredmények a többihez képest, viszont a fiúknál a maximum pontszámot érő maximum 115 cm-t, a lányoknál a 105 cm-t egyikőjük sem bírta elérni. Itt a lányok mindkét esetben, vagyis a meseolvasás előtt és után is sokkal jobban teljesítettek a fiúknál. A két nem közti átlagteljesítés különbsége több, mint 7 cm volt a lányok javára. A lányok meseolvasás után csak 4 cm-el maradtak le a maximum 105-től, míg a fiúk 21,3 cm-re maradtak le a maximum 115 cm-től. Mindezek ellenére kiválóan teljesített minden gyerek.

Az 5. próbánál, ahol felületeket kellett végezniük a gyermekeknek, meglepően jobban teljesítettek a lányok a fiúknál a meseolvasás előtt és után is. A lányok mindkét alkalommal átlagban hét felülést tudtak megcsinálni, míg a fiúknál is látható volt a javulás, de ők meseolvasás után is csak eggyel tudtak többet csinálni átlagban, vagyis hatot.

A 6. próbánál, ami a pillangópróba volt, mindkét esetben a fiúk átlagteljesítménye a mérvadóbb. Míg a fiúk a meseolvasás előtt és után is meg tudtak csinálni 15 könyökérintést, addig a lányok ez esetben eggyel lerontották az átlagteljesítményüket, mivel 13 könyökérintést tudtak megcsinálni.

Az utolsó, a 7. próba eredményei is sokatmondóak. Ennél a próbánál a lányok eredményei egyformák lettek a meseolvasás előtt és után. Továbbá a lányok és fiúk meseolvasás utáni ingafutásának átlagteljesítménye 8,3 másodperc lett. Míg a lányoknál ugyanolyan eredmények születtek átlagban, addig a fiúk javították a meseolvasás utáni teljesítményüket, így értek el egyforma eredményt a fiúk és a lányok egyaránt.

Végeredményképp össze lehet hasonlítani a lányok és fiúk meseolvasás előtti és utáni teljesítményét. Meseolvasás előtt a fiúk az 1-3. (egyensúly, kézgyorsaság, hajlékonyság) és a 6. (könyökérintés) próbánál teljesítettek jobban. Míg a lányok a fennmaradó 4-5. (helyből távolugrás, felülés) és 7. (ingafutás) próbánál. A meseolvasás utáni eredményeik összehasonlítva pedig a következők lettek: a fiúk már csak az 1. és 6. (egyensúly és könyökérintés) próbánál teljesítettek jobban a lányoknál, viszont a 7. próbánál egyformán teljesítettek. Valamint a 2-5. próbákon a lányok diadalmaskodhattak a fiúk felett. Ezekből az eredményekből még arra lehet következtetni, hogy a fiúk az 1-2. (egyensúly, kézgyorsaság) és 6. (könyökérintés) próbákon, míg a lányok a 4-5. (helyből távolugrás, felülés) próbákon voltak a legjobban teljesítők.

Összegzés

Az óvodáskor jellemzője, hogy a gyermek ebben a korban egyre önállóbb lesz, egyre nyitottabbá válik a világra. Legjobban az olyan dolgokra tud figyelni és visszaemlékezni, amelyek őt érzelmileg valamiért megragadták, így a tevékenységekben elengedhetetlenül fontos szerepe van a gyermekek motiválásának is. A mese pedig a motiváció egyik eszköze. A gyermekek figyelmét a mesék mindig lekötik, mert azok szórakoztatják és felkeltik érdeklődésüket, valamint képzeletüket is mozgásba hozza. A szerepek adta mozgást teljes átéléssel végzik. A történetekért, szereplőkért nem kell messzire mennünk, mert a mindennapos mesék ott vannak az óvodában. Elég egy kis kreativitás a pedagógustól és abba sem akarják hagyni a mozgást, a játékot, a mesét a gyermekek.

A szakdolgozatom témája: A mese motivációs hatásának vizsgálata a mozgásfejlődésre a Beregszászi 18. Számú Bölcsőde - Óvodában, ahol a kutatásunk célja az volt, hogy különböző mozgásos gyakorlatok, vagyis a „Hét próba” teljesítése közben megfigyeljem a gyerekek motiváltságát, főleg akkor, amikor egy mese keretében foglaljuk bele a mérendő feladatokat, vagyis a „Hét próbát”.

A kutatásomat a Beregszászi 18. Számú Bölcsőde - Óvodában végeztem a nagycsoportosokkal az empirikus módszert alkalmazva. A „mesébe ágyazva” felmérést, Gergely Ildikó, az ELTE mestertanára dolgozta ki. A gyerekeknek hét próbát kell kiállniuk, hogy megfeleljenek az általam megírt mesében kitalált feladatnak, vagyis kiszabadítsák a hétfejű sárkánytól a királylányt. A hét próbát (melybe beletartozik az egyensúly-, kézgyorsaság-, hajlékonyság-, helyből távolugrás-, felülés-, könyökérintés- és a 4x4 méteres ingafutás próbája) először mese nélkül végeztettem el a gyerekekkel, hogy ismerősek legyenek nekik, majd később „mesébe ágyazva”. A méréseket pedig összehasonlítottam, amelyől kiderült, hogy mekkora motivációs hatása van a mesének a gyermekek mozgásfejlődésére.

A vizsgálatban résztvevő gyermekek „Hét próbáinak” átlagteljesítményét elemeztem, majd a meseolvasás utáni teljesítményükkel összehasonlítottam. Először a lányokét és a fiúkét külön, majd mindezt egybevetve szintén összehasonlítottam a két nem közötti eredményeket, ahol meglepő eredményeket kaptunk. A meseolvasás után inkább javítottak a teljesítményükön, ami alátámasztja a hipotézisemet, hisz a mesével egybeszótt foglalkozásnak tényleg varázserővel bíró hatása van. Viszont meglátszik, hogy a két legnehezebb próba ugyanúgy a fiúknak, mint a lányoknak a felülés és a könyökérintés volt. Ez nem meglepő, hisz az óvodáskor végére még nem kielégítően fejlett a hasizomzat és a karizomzat (erőképességek) erőssége, amelyek még mérsékelt szinten vannak az alap-állóképesség és a gyorsasági képességekhez viszonyítva.

Összehasonlítva a lányok és fiúk meseolvasás előtti és utáni teljesítményét a következő eredmények születtek. Meseolvasás előtt a fiúk az 1-3. (egyensúly, kézgyorsaság, hajlékonyság) és a 6. (könyökérintés) próbáknál teljesítettek jobban, mint a lányok. Míg a lányok a fennmaradó 4-5. (helyből távolugrás, felülés) és 7. (ingafutás) próbáknál. A meseolvasás utáni eredményeik összehasonlítva pedig a következők lettek: a fiúk már csak az 1. és 6. (egyensúly és könyökérintés) próbáknál teljesítettek jobban a lányoknál, viszont a 7. próbánál egyformán teljesítettek. Valamint a 2-5. próbákon a lányok diadalmaskodhattak a fiúk felett. Ezekből az eredményekből még arra lehet következtetni, hogy a fiúk az 1-2. (egyensúly, kézgyorsaság) és 6. (könyökérintés) próbákon, míg a lányok a 4-5. (helyből távolugrás, felülés) próbákon voltak a legjobban teljesítők.

A mese felolvasása előtt átlagban gyengébb lett valamivel az eredmény, mint a meseolvasás után, tehát a kutatás által megállapítást nyert, hogy hipotézisünknek valós alapja van, vagyis a játék és a mese motivációs erejének hatása valóban pozitívan megmutatkozik a gyermekek fizikai teljesítőképességén.

Резюме

Характерною рисою дошкільного віку являється те, що дитина становиться більш самостійною і стає відкритішим на впізнання світу. Найбільше уваги та пам'яті може приділити тим явищам, які на нього морально вплинули, тому у всіх його діяльностях важливим є мотиваційна складова. А казка являється одним із засобів мотивації. Казка завжди привертають увагу дітей, тому що вони їх веселять та зацікавлюють їх, а також приводиться в рух їхня уява. Вони з повним задоволення виконують рухи, які призначені під певну роль. Для визначення ролі та історій ми маємо звернути увагу на події повсякденного життя. Тільки потрібна доля креативності від педагога і діти взагалі не хочуть припиняти рухи, ігри та казки.

Тема бакалаврської роботи: Мотиваційний вплив казки на розвиток рухових якостей дітей дошкільного віку, мета якого було прослідкувати мотивацію дітей під час різних рухливих вправ, так званої «Семи проб», особливо тоді, коли названі вправи вписані в рамки казки.

Дослідження я провела серед дітей великої групи Берегівського ДНЗ №18, використовуючи емпіричний метод. Аналіз «в казці» було створено викладачем Будапештського університету ім. Лоранда Етвеша, Ілдіко Герегельем. Дітям потрібно виконати сім проб, щоб дотримуватися вигаданих завдань у своїй казці, тобто треба було звільнити принцесу від семиголового дракона. Спочатку проби (рівновага, швидкість рух, гнучкість, стрибок з місця, прес, доторкання до ліктів та човниковий біг 4x4 метри) були виконано дітьми без казки, для того щоб вони були їм знайомі, а після цього ми втілили ці проби «в казці». Дані було порівняні між собою, на основі якого виявилось, наскільки великий мотиваційний ефект здійснюють казки на розвиток рухових якостей дітей.

У дослідженні були проаналізовані середні результати учнів до прочитання казки та у процесі його прочитання, а також було проведено їх порівняння. Спочатку окремо були проаналізовані результати дівчат та хлопців, де ми отримали дуже цікаві результати. Після прочитання казки покращилися результати, що підтверджує нашу гіпотезу, тому що заняття проведені разом з казкою дійсно мають чарвний ефект. Але чітко видно, що найважчою пробою як для дівчат так і для хлопців являється прес та доторкання до ліктя. Це не дивно, тому що у дошкільному віці м'язи на руках та на живіті ще повністю не сформувалися, і тому вони знаходяться на нижчому рівні ніж стійкість або швидкість.

Порівнюючи результати хлопців та дівчат до і після прочитання казки, ми отримали наступні висновки. До прочитання казки хлопці краще виконали 1-3

(рівновага, швидкість рук, гнучкість) та 6 (доторкання до лікоть) проби ніж дівчата. А вони показали високий результат у 4-5 (стрибок з місця та прес) та 7 (човниковий біг) пробах. Після прочитання казки хлопці краще виконали тільки 1 та 6 проби, у 7 пробі спостерігалася абсолютна перевага, а у 2-5 пробах дівчата були кращими від хлопців. На основі результатів може сказати, що хлопці стали кращими у 1-2 та 6 пробах, а дівчата в 4-5 пробах.

До прочитання казки в середньому прослідковувалися гірші результати, ніж після прочитання казки, тому можемо сказати, що наша гіпотеза підтвердилася, тобто мотиваційна сила ігр та казок позитивно впливає на фізичні здібності дітей.

Irodalomjegyzék

1. BARKÓCZI ILONA – PUTNOKI JENŐ: *Tanulás és motiváció*, Tankönyvkiadó, Budapest, 1980
2. BÁTHORY ZOLTÁN - FALUS IVÁN: *Pedagógiai lexikon I-III.*, 1997
3. DANKÓ ERVINNÉ – *Irodalmi nevelés az óvodában*, Okker, Budapest, 2004
4. DOMJÁN KÁROLY, GERÉB GYÖRGY, KISS LAJOS: *Pszichológia* (Tanárképző Főiskolai Tankönyvek), Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1994
5. JOSIP LEPES, BRANKO KRSMANOVIC, HALASI SZABOLCS: *Az óvodai testnevelés módszertana*; Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka, 2013
6. KELEMEN LÁSZLÓ: *Pedagógia pszichológia*, Tankönyvkiadó, Budapest, 1981
7. KOZÉKI BÉLA: *A motiválás és motiváció összefüggéseinek pedagógiai pszichológiai vizsgálata*, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1980
8. KOZÉKI BÉLA: *Motiválás és motiváció*. Tankönyvkiadó. Budapest, 1975
9. LÁZÁR KATALIN: *Gyertek, gyertek játszani I.*, Eötvös József Könyvkiadó, Budapest, 2002
10. LUKIN LÁSZLÓ - UGRIN GÁBOR: *Az ókor zenéje*, Nemzeti tankönyvkiadó, Budapest, 2004
11. MÉREI FERENC, V. BINÉT ÁGNES: *Gyermeklélektan*, Gondolat Könyvkiadó, Budapest, 1993
12. NAGY LÁSZLÓ: *A gyermek érdeklődésének lélektana*, Franklin, Budapest, 1908
13. PAPPNÉ GAZDAG ZSUZSANNA: *Utánzó gyakorlatok*, Flaccus Kiadó, Budapest, 2011
14. RÉTHY ENDRÉNÉ: *Motiváció a tanítási órán*. Pedagógiai Közlemények. Tankönyvkiadó. Budapest, 1978
15. RÉTHY ENDRÉNÉ: *Motiváció, tanulás, tanítás. Miért tanulunk jól vagy rosszul?* Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest, 2003
16. SZENCZI ÁRPÁD: *Nevelés – lélektani alapkérdések. Az érzelmi és a társas – lelki képességek kiművelése*, Eötvös József Könyvkiadó, Budapest, 2004
17. TORGYIK JUDIT: *Sokszínű pedagógiai kultúra*, Komárno, 2014
18. ZILAHY JÓZSEFNÉ: *Mese-vers az óvodában*, Eötvös József Könyvkiadó, Budapest, 1998
19. СФИМЕНКО М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку “Казкова фізкультура” Тернопіль: Мандрівець, 2014. — 52 с.
20. Науково-методичний журнал Міністерства освіти і науки України для педагогів і батьків ISSN 0321-1401 №2 2008 Віршована фізкультура

21. BENCZE SÁNDORNÉ: *Korszerűsítési törekvések a pedagógiai gyakorlatban megoldható prevenciók, korrekciós mozgásanyag alkalmazására*; Veszprém, Pannon Egyetem Nyelvtudományi Doktori Iskola, 2009, interneten: http://konyvtar.uni-pannon.hu/doktori/2009/Bencze_Sandorne_dissertation.pdf (letöltés ideje: 2016.10.13.)
22. BENDIG BORBÁLA: *Állatutánzó mozgások avagy mozgás is játék*, interneten: <http://www.gyermekmozgasfejlesztes.hu/content/%C3%A1llatut%C3%A1nz%C3%B3-mozg%C3%A1sok> (letöltés ideje: 2016.12.19.)
23. BERGHAUER – OLASZ EMŐKE: *Fejlődéslélektan I. (Jegyzet)*, II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Pedagógia és Pszichológia Tanszék, Beregszász, 2013 interneten: <http://genius-ja.uz.ua/sites/default/files/csatolmanyok/magyar-nyelvu-oktatasi-jegyzetek-es-magyar-nyelvu-szaknyelvi-szotarak-nyerteseinekdocumentumjai-472/fejlodeslelektanijegyzet12mb.pdf> (letöltés ideje: 2016.11.29.)
24. BÍRÓ MELINDA, JUHÁSZ IMRE, SZÉLES-KOVÁCS GYULA: *Mozgásos játékok*, Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger, 2015, interneten: https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/mozgasos-jatekok_5551e3be52c44.pdf (letöltés ideje: 2017.02.18.)
25. BOJTI ANDREA: *A mese lélektana*, 2014, interneten: http://gyermekpszichologus.blog.hu/2014/04/10/a_mese_lelektana (letöltés ideje: 2017.04.26.)
26. GERGELY ILDIKÓ: *Minifitt mérés – kondicionális képességek mérése*, interneten: <https://gergelyildi.wordpress.com/3-2/erdekessegek-innen-onnan/7-minifitt-meres/> (letöltés ideje: 2016.12.15.)
27. GERGELY ILDIKÓ: *Motivációs keret; Játék, mese, mozgás; A foglalkozások motivációja*, interneten: <https://gergelyildi.wordpress.com/6-2/testneveles-foglalkozasokrol/6-mese-keret/> (letöltés ideje: 2016.12.15.)
28. HORVÁTH-SZINNYAI BORBÁLA: *A játék fejlesztő hatásai*, 2013, interneten: <http://www.kepessegfejlesztes.hu/jatekra-fel/> (letöltés ideje: 2017.04.09.)
29. KIRÁLY TIBOR, SZAKÁLY ZSOLT: *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*, 2011, Dialóg Campus Kiadó, interneten: https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/mozgasfejlodes_5538f4c1056cc.pdf (letöltés ideje: 2016.11.03.)
30. KOLOSAI NEDDA, M. PINTÉR TIBOR: *A gyermekkultúra jelen(tőség)e*, kiadó: Mikonya György, az ELTE Tanító- és Óvóképző Kar dékánja, Budapest, 2016, interneten: <http://www.e-pakk.hu/gykebook.pdf> (letöltés ideje: 2017.02.20.)

31. PÁLFI SÁNDOR: *Óvodapedagógiai módszertani kézikönyv*, Debrecen, 2015, interneten:
http://tanarkepzes.unideb.hu/szaktarnet/kiadvanyok/ovodapedagogiai_modszertani_kezikonyv.pdf (letöltés ideje: 2017.04.20.)
32. SZAKÁLY ZSOLT: *Humánbiológiai gyakorlatok – A naptári (kronológiai) életkor kiszámításának, a biológiai életkor (morfológiai kor) és a várható testmagasság meghatározásának módszere*; Triatlon Sportszakmai Továbbképzés, Eger, 2016, interneten: <http://triatlon.hu/upload/file/dr.-szakaly-zsolt-humanbiologiai-gyakorlatok.pdf> (letöltés ideje: 2016.12.10.)
33. SZŐKE ANNA,
interneten: <http://www.nyeomszsz.org/orszavak/pdf/SzokeTehetseg.pdf> (letöltés ideje: 2017.03.21.)
34. TAMÁSINÉ DSUPIN BORBÁLA: *A népi játékok és a mozgás relációja, és funkciója a 3-7 éves gyermekek személyiségfejlődésében*; Jyväskylä, 2010, interneten: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/25454/9789513939885.pdf?sequence=1> (letöltés ideje: 2017.01.16.)
35. TORDÁNÉ HAJABÁCS ILONA: *Nevelési alapismeretek a Népi játék és kismesterségek oktatója tanfolyam hallgatói számára*, Hagyományok Háza, Népművészeti Módszertani Műhely, 2010,
interneten: <http://www.hagyomanyokhaza.hu/document/1283/original/00037482.pdf> (letöltés ideje: 2017.03.16.)
36. TAMÁSINÉ DSUPIN BORBÁLA: *A zene és mozgás relációja a 3-7 éves korosztály személyiségfejlődésében*, 2014, interneten: <http://www.parlando.hu/2014/2014-5/Tamasine-Dsupin.pdf> (letöltés ideje: 2017.01.14.)

Melléklet

Táblázatok jegyzéke

1. táblázat	A gyermekek megoszlása kor és nemek szerint	31
2. táblázat	Az 5,1 és 6 éves fiúk teljesítményének összehasonlítása (1)	35
3. táblázat	Az 5,1 és 6 éves fiúk teljesítményének összehasonlítása (2)	36
4. táblázat	Az 5,1 és 6 éves fiúk teljesítményének összehasonlítása (3)	37
5. táblázat	Az 5,5 és 6,2 éves lányok teljesítményének összehasonlítása (1)	38
6. táblázat	Az 5,5 és 6,2 éves lányok teljesítményének összehasonlítása (2)	39
7. táblázat	Az 5,5 és 6,2 éves lányok teljesítményének összehasonlítása (3)	40
8. táblázat	Az óvodás gyermekek átlagteljesítménye és a próbák pontozási értéke	42

Ábrák jegyzéke

1. ábra	A gyermekek megoszlása nemek szerint	31
2. ábra	A gyermekek megoszlása kor és nemek szerint.....	32
3. ábra	5,1-6,2 éves fiúk átlagteljesítménye	43
4. ábra	5,1-6,2 éves lányok átlagteljesítménye.....	44
5. ábra	Az óvodás gyermekek átlagteljesítménye (meseolvasás előtt és után)	45

Mese a hétfejű sárkányról:

A rabló hétfejű

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy apró falu. Abban a faluban lakott egy szegény ember a feleségével. Bizony ők annyira szegények voltak, mint a templom egere! Nem volt másuk, csak egy fiuk, úgy hívták Jancsi. Ezért aztán, amikor Jancsi elég nagyra cseperedett, odaállt az apja elé és büszkén kijelentette, hogy ő elmegy szerencsét próbálni. A szülők útjára indították egyetlen gyermeküket jó szerencse reményében.

Jancsi ment-mendegélt hét éjjel, hét nappal, egyszer csak egy hatalmas királyságba érkezett. De nem akármilyen királyság volt ez: az utak és a járdák gyémántból voltak, a házak aranyból, a fák termése ragyogó ezüsből. Amikor Jancsi beljebb ért a királyságban egy hatalmas gyémántkastélyt pillantott meg. Abban a kastélyban lakott a király és egyetlen leánya, Iluska. Jancsi be is ment a kastélyba, mert szolgálatba akart állni a királynál. Viszont, amikor belépett a trónterembe a királyt keserves bánata közben találta. A király elmondta neki, hogy egyetlen bújá-bánata csak az a rabló hétfejű...

Így becézte a nép azt a gonosz hétfejű sárkányt, aki az Óperenciás-tengeren túli Sárkány Birodalomban uralkodik. Volt neki neve is, ami nem más, mint Zordon. Zordon minden hónapban elküldi seregét és kincset követel a királytól, különben elrabolja Iluskát. A király először saját seregét vetette be a sárkány ellen, de Zordon serege véget vetett még a legvitézebb katonái életének is. Így mit volt tenni, kincset kellett küldeni Zordonnak. Ám teltek a hónapok és a király kincstára egyre szűkült. Immár eljött a hónap, amikor nem maradt kincse a királynak, de hiába mondta ő ezt Zordonnak! Levélben üzent Zordon a királynak, hogyha két napon belül nem kap kincset, Iluskát elrabolja, s kifosztja népét. A király bármit tett nem volt hatásos, Zordon beváltotta ígését. Eztán a király vitézeket küldött a sárkány ellen, de egy sem tért még vissza sikerrel...

Kapva az alkalmon Jancsi felajánlotta segítségét. A királytól kapott vértet, páncélt, kardot és egy táltos paripát. Azzal útnak is indult Iluska kiszabadítására. Vágtatott, vágtatott szélesebb paripáján, Villámon, s egy-kettőre el is értek a Sárkányok Birodalmába. Ott Jancsi szembeszállt Zordon sárkányseregével. Jancsi sikeresen legyőzte az egész sárkánysereget, már csak egy célja volt: legyőzni magát, Zordont. El is érkezett Zordon hatalmas barlangjához. A barlangban teljes volt a sötétség, ám egyszer hirtelen lobbant fel egy-egy fáklya Zordon tűzköpeiből és Jancsi azon kapta magát, hogy Zordonnal néz farkasszemet.

Jancsi keményen küzdött: kardjával hasított, paripájával vágtatott, páncélja csak úgy csillogott az esti hold vakító fényében. *De ahhoz, hogy teljesen legyőzze Zordont, teljesítenie kell még a hét próbát. Ebben kell, hogy segítsetek Jancsinak. Amikor egy próbát teljesítettek,*

a sárkánynak mindig egy fejét levághatjátok, ez esetben ollóval, az a legügyesebb nagycsoportos ovis, aki a legjobb eredményt éri el az adott próbán. Lássuk az első próbát!

1. Próba: gyakorlat a statikus egyensúlyérzék mérésére

Utasítás: Állj fel a gerendára azzal a lábbal, amelyiket választod, a másik lábadat pedig hajlítsd be, és fogd meg a lábfejedet az azonos oldali kezeddal. Próbáld megtartani az egyensúlyod, addig ameddig nem szólok (30mp). Vigyázz, ha 10-szer leesel, elveszíted a próbát. Akkor vagy ügyes, ha minél kevesebbszer esel le. Ha leestél, gyorsan állj vissza, segíték!

2. Próba: kézmozgás gyorsasága (mozdulat gyorsaság).

Utasítás: Állj szembe az asztallal! Tedd az ügyesebbik kezéd az ábrára! A másik tenyered a tenyérformára! Ez a kezéd maradjon itt! Az ügyesebbik kezeddal gyorsan üss felváltva az egyik ábrára, utána a másikra! Addig csináld, amíg nem mondom, hogy állj! Olyan gyorsan csináld, ahogy csak tudod!

3.Próba: hajlékonyság vizsgálata, a test hátsó részén lévő izmok nyújthatóságának vizsgálata.

Utasítás: Ül le nyújtott térdekkel a paddal szemben, és támaszd a talpad a pad alsó gerendájának. Hajolj előre, és ujjaiddal lassan told a lapon előre az állatkát, amennyire csak tudod.

4.Próba: Helyből távolugrás: lábizmok gyorsereje

Utasítás: Ugord át az árkot! Melyik az a legszélesebb része az ároknak, amit még át tudsz ugrani? Bejelölünk egy minimum szintet 50 cm-nél.

5.Próba: Felülés, a hasizom ereje.

Utasítás: Ül le! Hajlítsd be a térded! Fogd meg a füled. Feküdj le hanyattfekvésbe! Most ülj fel, és érintsd meg a könyököddel a térdedet! A füled ne engedd el! Megnézem, hányszor tudod megérinteni a térdedet egymás után folyamatosan. Gyorsan csináld! Szólok, mikor elég!

6.Próba: Pillangó próba, hátizom ereje.

Utasítás: Feküdj le hasra. Fogd meg a füled, és gyakorlat közben ne engedd el! Emeld meg a törzsed, és a két könyöködet érintsd össze. Most fekédj vissza! Hányszor tudod megcsinálni? Szólok, meddig van időd!

Zordonnak már csak egy feje maradt ép, azért is könyörgött, hogy Jancsi ne vágja le. De Jancsi mindenképp ki akarta állni a hét próbát a Ti segítségével, ezért jöjjön az utolsó, mindent eldöntő hetedik próba!

7.Próba: 4x4m ingafutás, futási sebesség.

Utasítás: Állj a vonal elé! Fuss át az egyik állatkáért, és hozd át. Aztán gyorsan fuss vissza a másikért, és azt is hozd át! Megnézem, milyen gyorsan leszel kész a feladattal.

A nagy csend közepette hangos jajveszékelésre lett figyelmes Jancsi. Iluska volt az, az egyik barlangoszlophoz kötözve, mellette a nép kifosztott vagyona és a ti nyereményetek, sok szép matrica. Jancsi kiszabadította Iluskát, és a kinccsel együtt hazavágtatott a királyhoz.

A király nagyon megörült nekik. Hálája jeléül Jancsinak adta fele királyságát és hozzáadta leányát is. Csaptak nagy lakodalmat, s máig is élnek, ha meg nem haltak... Aki nem hiszi, járjon utána. Itt a vége, fuss el véle!

A próbák értékelési táblázata

	7 pont	6 pont	5 pont	4 pont	3 pont	2 pont	1 pont	0 pont
1. próba Egyensúly	0-1	2	3	4	5	6	7-8	9-től
2. próba Kéz gyorsaság	7 mp	8 mp		9 mp		10 mp		11 felett
3. próba Hajlékonyság	Lány:+7 Fiúk:+5	L.:+5 F.: 0	L.: 0 F.: -2	L.: -2 F.: -3	L.: -4 F.: -4	L.: -6 F.: -6	L.: -7 F.: -7	-8 –től
4. próba Helyből távolugrás	F.:115 L.:105	F.:110 L.:100	F.:100 L.:90	F.:90 L.:80	F.:80 L.:70	F.:70 L.:60	F.:60 L.:70	60 alatt
5. próba Felülés	L.:13 F.:15	L.:11 F.:13	L.:9 F.:10	L.:7 F.:8	L.:5 F.:5	3	2	1
6. próba Pillangó próba	L.:16 F.:20	L.:14 F.:16	L.:11 F.:13	L.:9 F.:10	7	5	4	4 alatt
7. próba 4x4m	8''	9''	10''	11''	12''	13''	14''	14''nél több

Az értékelő táblázat elkészítésénél figyelembe vettem, hogy a fiúk izmai már nagy csoportos korukra a férfiak sajátosságait viselik. Így az ízületek már kötöttebbek, de erősebbek is! A nemek közti eltéréseknek, az előrehajlításnál (lányok javára), a helyből távolugrásnál, a has és hátizom mérésnél (fiúk javára) van jelentősége.

Segédanyag a naptári életkor számításához

	JAN	FEB	MÁRC	ÁPR	MÁJ	JÚN	JÚL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	000	085	162	247	329	414	496	581	666	748	833	915
2	003	088	164	249	332	416	499	584	668	751	836	918
3	005	090	167	252	334	419	501	586	671	753	838	921
4	008	093	170	255	337	422	504	589	674	756	841	923
5	011	096	173	258	340	425	507	592	677	759	844	926
6	014	099	175	260	342	427	510	595	679	762	847	929
7	016	101	178	263	345	430	512	597	682	764	849	932
8	019	104	181	266	348	433	515	600	685	767	852	934
9	022	107	184	268	351	436	518	603	688	770	855	937
10	025	110	186	271	353	438	521	605	690	773	858	940
11	027	112	189	274	356	441	523	608	693	775	860	942
12	030	115	192	276	359	444	526	611	696	778	863	945
13	033	118	195	279	362	447	529	614	699	781	866	948
14	036	121	197	282	364	449	532	616	701	784	868	951
15	038	123	200	285	367	452	534	619	704	786	871	953
16	041	126	203	288	370	455	537	622	707	789	874	956
17	044	129	205	290	373	458	540	625	710	792	877	959
18	047	132	208	293	375	460	542	627	712	795	879	962
19	049	134	211	296	378	463	545	630	715	797	882	964
20	052	137	214	299	381	466	548	633	718	800	885	967
21	055	140	216	301	384	468	551	636	721	803	888	970
22	058	142	219	304	386	471	553	638	723	805	890	973
23	060	145	222	307	389	474	556	641	726	808	893	975
24	063	148	225	310	392	477	559	644	729	811	896	978
25	066	151	227	312	395	479	562	647	731	814	899	981
26	068	153	230	315	397	482	564	649	734	816	901	984
27	071	156	233	318	400	485	567	652	737	819	904	986

28	074	159	236	321	403	488	570	655	740	822	907	989
29	077		238	323	405	490	573	658	742	825	910	992
30	079		241	326	408	493	575	660	745	827	912	995
31	082		244		411		578	663		830		997

A hétköznapi értelemben is használt, konvencionális korjelző a naptári (kronológiai) életkor. Ez a születéstől a megfigyelés időpontjáig eltelt időtartamot jelöli. A csecsemőkor végéig (1. év) általában hónapokban, a továbbiakban a kérdéstől függő pontossággal (negyedév, félév, századév) adjuk meg a kronológiai életkort.

A tudományos vizsgálatokban a naptári életkort nagyon gyakran decimális rendszerben fejezzük ki, 0,01 év pontossággal. Az átszámítás legegyszerűbben az erre készült táblázat segítségével végezhető el. A vizsgálat, megfigyelés dátumát tizedes szám formájában írjuk fel. Az egészeket az évszám adja, míg a szám három tizedes jegyét a Nemzetközi Biológiai Program által javasolt táblázatból olvassuk le a hónaphoz tartozó oszlop, illetve a naphoz tartozó sor metszéspontjában.

Ugyanebben a formában felírva a vizsgált személy születési dátumát, a két szám különbsége a tizedes törtként kifejezett naptári életkor, amelyet végül két tizedes jegyre kerekítünk. Ha tehát a vizsgálat időpontja 2009. március 3. és a vizsgált személy születési dátuma 1999. február 15., akkor a gyermek naptári életkora decimális rendszerben megadva: $2009,167 - 1999,123 = 10,044$ azaz 10,04 év.

Ezt a koradatot általában az életkori csoportok (korosztályok) osztályszélességének kijelölésekor használjuk. A Nemzetközi Biológiai Program az életkori csoportok osztályszélességének általában egy évet javasol. Tehát 10 évesnek az a gyermek számít, aki már legalább 9,51 éves, de még nem haladta meg a 10,50 éves kort. Kisebb osztályszélességű csoportbeosztás (0,10...0,25...0,50 év) is alkalmazható, főleg a korai gyermekkorban végzett vizsgálatok esetén (Szakály, 2016).

Képek jegyzéke

A képen látható az általam készített díszlet a foglalkozáshoz, Zordon – a hétfejű sárkány és Iluska, akit elrabolt



A lányok az egyik próba sikeres teljesítése után levágják Zordon egyik fejét



A gyerekek a 7 próba sikeres teljesítésével legyőzték a gonosz sárkányt



1. próba: Egyensúlyozás



2. próba: Kézgyorsaság



3. próba: Hajlékonyság



4. próba: Helyből távolugrás



5. próba: Felülés



6. próba: Könyökérintés (pillangópróba)



7. próba. 4×4 m futás

