



DOBAY BEÁTA

ÚJ LEHETŐSÉGEK A FELVIDÉKI MAGYAR ÓVODÁSOK MOZGÁSFEJLESZTÉSÉBEN

Buzánszky Jenő (2012) így intézte szavait felénk: „Kedves óvopedagógusok: az Önök kezében a jövő nemzedéke és a sikerek okozta boldogság!” A játék a gyermekek örömszerzési forrása, és pont erre épül az Ovisport Alapítvány által kidolgozott mozgásfejlesztő program. Ezzel a programmal ismerkedhetünk meg az alábbiakban. A mai kor egyik fontos kérdése közé tartozik, hogy mikor kell elkezdni a gyermekeket intézményesen a sporttevékenységek irányába vezetni. Az első ilyen oktatási intézmény a gyermekek számára az óvoda. Miért is van erre szükség? Számos kutatás bizonyítja számunkra a gyermekek túlsúlyosságát és a mozgásszegény életmódját. Ebben segíthet számunkra egy új lehetőség, melyet az Ovisport Alapítvány dolgozott ki. Az alapítvány felvállalta, hogy számos óvodába eljuttatja ezt a programot. A program biztosít egy EU által levédett és óvodások számára kidolgozott multifunkcionális műfüves sportpályát, mely a gyermekek méretéhez és óvodai udvarban elhelyezhetően lett kidolgozva. A pálya biztonságos, és a gyermekek testi adottságaihoz igazították. Megfelel az EU előírásainak, figyelembe véve a balesetek elkerülését. Lehetőséget biztosít kapuba dobásra, rúgásra, kosárba dobásra, hálón keresztül való játékra, célba dobásokra – és ezt mind egy zárt területen. Odafigyelve arra, hogy a labdák ne gurulhassanak

el és ne eshessenek ki a játéktérrel. A nyári UV-sugárzás elleni védelmet egy erre készített védőháló biztosítja. A lekerekített részek megakadályozzák a balesetveszélyes helyzetek kialakulását.

A Selye János Egyetem óvopedagógus-jelöltjei Felvidéken az elsők között ismerkednek meg ezzel a mozgásfejlesztő programmal. Az egyetem Sportközpontja mellett 2018 októberében felépült az első itthoni multifunkcionális pálya, melyet az alapítványtól egy évi használatra kaptunk. Már az első alkalommal, mikor birtokba vehették az óvodások a pályát, óriási örömet láttunk az arcukon. A tavasz folyamán szívesen látjuk az óvopedagógusokat és óvodás csoportokat a pálya kipróbálására (előre egyeztetett időpontban).

A program fő célja a komplex mozgásfejlesztés, mely a természetes mozgások alkalmazására épül. Ezen fejlesztések megfelelően hatnak a gyermek növekedésére, teherbíró, ellenálló képességére és az egyes szervek teljesítőképességére. Az Ovisport program jól alkalmazható a sajátos nevelési igényű és különleges bánásmódot igénylő gyermekek körében is. A mozgásanyag a motorium fő faktorainak fejlesztésére épül a kondicionális képességek (izomerő, gyorsaság, állóképesség), ügyesség, hajlékonyság és a koordinációs képességekre (egyensúlyozó, ritmus-, téri tájékozódó, mozgásérzékelő,

gyorsasági koordináció és állóképességi koordinációs, reakcióképesség, kineztésis) (Nádori, 2005; Baráth, 2015; Famosi, 2011). A mozgásfejlesztésben az óvodás korú gyermekekre jellemző a természetes mozgásformákra építve a mozgásminták tökéletesedése; mozgáskombinációk kialakulása; mozgás kivitelezésében jellemző a rendezettség, harmónia; a kineztésia a tudatos irányításba bekapcsolódik (Famosi, 2005). Sáringerné Szilárd Zsuzsanna (2015) kibővítette a mozgásfejlődés jellemzőit az ép fejlődési ütemtől eltérő gyermekek esetében ennél a korosztálynál. Ezek a következő lehetőségek: a mozgásminta kialakulása gátolt; sok az akaratlagos túlmozgás, mozgásszegénység jellemzi; a mozgás harmonikus szerkezete (téri, idő, dinamika) hiányos; az agykéregben a serkentő és gátló folyamatokban a serkentés van túlsúlyban. Az óvodás korú gyermekek mozgásfejlesztésében a természetes mozgásoknak van a legnagyobb szerepük, erre épül az Ovisport program mozgásanyaga is, kibővítve az egyes sportágakra jellemző mozgásos játékokkal, melyek specifikusan készítik elő azokat a mozgásokat, melyeket a gyermekek később tudnak alkalmazni. Az alábbi táblázat kidolgozója rámutat arra a különbségre, melyben a természetes mozgások egymásra épülését mutatva az ép és ép fejlődéstől eltérő gyermekeknél tapasztalhatunk.

1. táblázat: Természetes mozgások egymásra hatása ép és ép fejlődésű ütemtől eltérők esetében (Sáringerné Szilárd Zsuzsanna, 2015)

Funkcionális mozgások	Mozgásforma	Sportági mozgásformák	Sportági mozgásformák az ép fejlődési ütemtől eltérők
járások, futások	különböző tempójú, irányú futások	atlétika, labdajátékok	ua. a különbség a fogyatékoság mértékétől függően sportág-specifikusan mutatkozik meg
ugró- és szökdelő feladatok	szökdelés, le-, fel-, átugrások	atlétika, torna	atlétika, a különbség a fogyatékoság mértékétől függően sportág-specifikusan mutatkozik meg az adott sportágban
szertovábbítás	labdaérezék, laterancia, dobás, rúgás, elkapás	atlétika, labdajátékok	ua. a különbség a fogyatékoság mértékétől függően sérülés - specifikusan mutatkoznak meg az adott sportágban
torna jellegű feladatok	a test tengelyei körül átfordulások, mászás, gurulások, függések, támaszhelyzetek, egyensúlyozás	torna jellegű sportágak (aerobik, ritmikus gimnasztika, gumiasztal, stb.)	sportági szinten nem jelenik meg
küzdőjátékok	tolás, húzás, gurulás, forgás, függés, egyensúlyozás	küzdőjátékok (judo, cselgáncs, birkózás, karate stb.)	ua. a különbség a fogyatékoság mértékétől függően sportág-specifikusan mutatkozik meg

Farmosi (2005) szerint az óvodás korú gyermekek esetében a kondicionális mozgások közül az erőfejlődés már a 4-5-éves korban megindul. Fejlődik a maximális statikus erő is, mely alatt a kézi szorító erőt értjük. Az óvodások esetében a napi 10 perces vagy annál több intenzív mozgás már állóképesség-fejlesztő hatású lehet. A testnevelésjátékok nagymértékben hozzájárulnak ehhez a fejlesztéshez. Előny, hogy ennél a korosztálynál a gyermekek szervezete időben jelez, ezért nem kell tartanunk a túlterheléstől. A koordinációs képességek az óvodában egyformán fejleszthető mindkét nem esetében (a térbeli tájékozódó képesség, távolságbecslés, az egyensúlyozó képesség 12 éves korig nemenként egyformán fejlődnek). A program leginkább a testnevelési játékokra épül, melyek nagy hatással vannak a gyermekek komplex fejlődésére. Hároméves kortól azok a testnevelési játékok ajánlottak, melyek fejlesztési lehetőségeket tartalmaznak az egyszerű fogójátékoktól a bonyolult előképezettséget igénylő egyéni és csapatjátékokig. A játék akkor válik élvezhetővé, ha sokat ismétljük és játszhatjuk. A játékok sza-

bályainak változtatásával könnyíthetjük a tanulás folyamatát. A program öt sportágra specifikus módszertani könyveket dolgozott ki, melyekben számos mozgásos játék szerepel. A sportágak között található a labdarúgás, kézilabda, röplabda, tenisz és a tollaslabda. A mozgások leginkább a különböző érdekes járás-, futás technikáját fejlesztő, szökdelő, labdakészség-fejlesztő gyakorlatok játékos formáit tartalmazza. Alkalmaznak számos segédeszközt, például különböző méretű labdákat, gumiszalagot (2 cm széles, 10-15 m hosszú), medúzát (bosuszerű eszköz), skimmy medúzát, bójákat, rúdkészletet, hajlítható szivacsot, gátakat, koordinációs karikákat, ütőket, számolyokat, koordinációt fejlesztő létrát, jelölő trikókat. A sokszínű, változatos és játékos feladatok gyakorlati lehetőségei biztosítják a gyermekek számára a mozgás szeretetének kialakítását. A program fontosnak tartja a gyermekek testkultúrára való nevelését, mivel ez kihat a felnőtt kori aktív sportoláshoz való képességek fejlődésére és sportági felkészültségre. A program nem csak a fizikai és testi fejlődést célozza meg, hanem az egészséges

mentális fejlesztést kívánja szolgálni. Ismét Buzánszky Jenő (2012) szavaival élve: „Önökön múlik, hogy azok a kis óvodások, akik még játéknak fogják fel a sportot, a későbbiekben megszeretik-e a mozgást, örömeiket lelik-e benne, és pár év elteltével életcélként tekintenek-e az aktív sportolásra.”

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

- Baráth László (2015): *Óvodás- és kisiskoláskorúak testnevelése*. Közép-európai Tanulmányok Kara, Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem, 49-56. ISBN: 978-80-558-0768-3
- Farmosi István (2011): *Mozgásfejlődés*. Budapest-Pécs, Dialóg Campus Kiadó, 67-75. ISBN: 978-963-9950-35-1
- Nádori László (2005): *Edzés, versenyzés címszavakban*. Budapest-Pécs, Dialóg Campus Kiadó, 131-132. ISBN: 963-9542-97-0
- Sáringerné Szilárd Zsuzsanna (2015): *Mozgásos tevékenységek összetett képességfejlesztő hatása inkluzív óvodáskorú közösségben*. Budapest, Ovi-Foci Közhasznú Alapítvány. ISBN: 978-963-12-2356-9
- <http://ovi-sport.hu>

