

## MESÉS-SPORTOS TÁJÉKOZÓDÁS ÓVODÁSOK SZÁMÁRA A SZABADIDŐKÖZPONTBAN

Az óvodai mozgásfejlesztés kiemelkedően fontos különösen az iskola előtt álló gyermekek számára. A komáromi szabadidőközpont rendszeresen tart mozgásfejlesztő és sportfoglalkozásokat óvodások, illetve egyéb életkori csoportok számára. A szabadidő a társadalmi kötöttségeken és fiziológiai szükségleteken kívül fennmaradt időmennyiség, mely tulajdonképpen üres és csupán egy lehetőség, hogy rekreációs célokra is felhasználjuk (Kovács, 2004). A szabadidőközpont küldetése, hogy lehetőséget adjon a gyermekek számára arra, hogy szabadidejüket hasznosan eltöltsék, jól szórakozzanak, valamint játékos módszerek alkalmazásával fejlődjenek a képességeik. 2022 szeptemberétől teljesen új arculattal, koncepcióval kezdett el működni a szabadidőközpont, így egyre ismertebbé és népszerűbbé vált. A sport és képzőművészet mellett kiemelkedő helyen szerepelnek a legkisebbek számára tartott magyar és szlovák nyelvű foglalkozások.

A szabadidőközpont sport részlege 2023 januárjában egy projektet alkotott, melynek neve a „Tájékoztató akadálypálya óvodások számára” volt. Ezen projekt célja a pozitív motiváció az óvodáink (a szlovákiai Komárom) felé, ezzel is bizonyosságot nyerve afelől, hogy gyermekeink egészsége, magatartása, szociális viselkedése, motoros képességeik egy bizonyos idő után (esetünkben 6 hónap–1 év) pozitív irányba halad. A projekt keretén belül egy korábban megalkotott játékunkat, a tájékoztató akadálypályát próbálhatták ki az óvodáskorú gyermekek. A tájékoztató akadálypálya alkalmazása során fejlesztjük a motoros képességeket mint a kondicionális és koordinációs képességeket. A kondicionális képességek közül a gyorsaság, a koordinációs képességek közül a térbeli tájékozódás és a reakciógyorsaság fejlődik. A tájékoztató akadálypálya egy tornatermi mátrix pálya, mely kifejezetten óvodások számára lett kialakítva. A pálya kialakítása során 4x4-es alakzatban elhelyezünk 26 dobozt, melyek mesefigurákkal vannak ellátva. A pályák ezek között a pontok között haladnak, melyek vonallal vannak összekötve a térképen. A gyermekek kapnak egy térképet, mely alapján teljesíteniük kell a pályát/pályákat. Első alkalommal bemelegítő térkép alapján teljesítik az akadálypályát. Ezután a gyermekeknek a térkép alapján kell felkeresniük a megadott ellenőrzőpontokat, vagyis a mesefigurák képeket. A kiskártyán meg kell jelölniük, hogy az előre megadott pontokat érintették. Miután az összes térképen feltüntetett mesefigurát megtalálták, célba érnek. A gyermekek akár többféle pályát is teljesíthetnek. Percenként indulnak egymás után a pályákon. A játék célja, hogy hibátlanul teljesítsék az akadálypályát (Ágh, 2018).

Az első gyermekkorban a mozgásfejlődésre a már megtanult mozgások tökéletesedése és az első mozgáskombinációk megjelenése a jellemző. A fejlődés három irányban nyilvánul meg: a teljesítmény javulásában, a mozgásvégrehajtás minőségében, az ismert mozgások pontosságában. A motorium struktúráját a még az egy faktorba integrálódott képességegyüttes jellemzi. A kondicionális képességek közül fejlődik a mozgás- és mozdulatgyorsaság és az állóképesség. A koordinációs képességek közül mozgásvezérlés és -szabályozás, ezen belül az egyensúlyozás fejlődése kifejezett. Fontos szerepe van a rendszeres mozgásfejlesztésnek ebben a korban, mivel a motoros képességek színvonala csak ebben az esetben fog gyors fejlődést mutatni. Ebben az időszakban nagy a gyermekek mozgásigénye, mely kitaratással és célrattal párosul. A mozgásfejlődés szempontjából nem elegendő az első gyermekkor, mivel a három-négy évesekre a kisgyermekmozgás a jellemző, ezzel szemben az öt-hat éveseknél már nagyobb változások következnek be (Farmosi, 2021). A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének szentitív időszaka az óvodáskor. A kondicionális képességek közül az aerob állóképesség, míg a koordinációs képességek közül az idő-, tér-, test- és részkoordináció fejlődik. Az óvodáskorú gyermekek fejlettsége 90%-os, ebből a csont- és izomrendszer fejlettsége 30%-os (Metzing, 2010).

A projektbe négy óvoda kapcsolódott be, összesen 204 gyermekkel. A négy óvodából kettő rendszeresen részt vesz mozgásfejlesztő foglalkozásainkon. A másik két óvodában most tartottunk először foglalkozást. A foglalkozásokat mindig egy babzsákos bemelegítővel kezdtük, majd a gyermekek megismerkedtek az aktuális mesefigurákkal, melyek mind a négy óvodában azonosak voltak. Ezt követően kaptak a gyermekek a kezükbe egy bemelegítő térképet, majd kiosztottuk két csoportban az egyes térképeket és kiskártyákat. Végül a rajtidejüknek megfelelően indultak a gyermekek teljesíteni a pályákat. A gyermekek idejét mérve végeztünk egy összehasonlító elemzést a négy óvoda között. A rendszeres mozgásfejlesztésben résztvevő óvodák elnevezése F1, illetve F2 óvodák. A másik két óvodát mint kontrollcsoportot jelenítünk meg, így K1 és K2 óvoda nevet kapták. A felmérés során nem tettünk különbséget a fiúk és a lányok között, mivel ebben a korban még nincs kimagasló különbség a nemek között. A foglalkozások során a gyermekek összesen három pályát teljesítettek. Az első a korábban említett bemelegítő pálya volt, melynek célja a mesefigurák megismerése. A második és a harmadik pálya teljesítése időre zajlott. Elmondható, hogy a gyermekek a harmadik pálya teljesítésénél már sokkal jobb időeredményeket produkáltak. Az 1. ábrán látható a nagycsoportosok időeredményeinek összesített eredménye.

A diagramon látható, hogy az F1 óvoda kimagaslóan jól teljesített. A F1-es óvoda csoportjairól elmondható, hogy 1,5 éve rendszeresen vesznek részt általunk mozgásfejlesztő foglalkozásokon, mely a heti testnevelés foglalkozást váltja ki. Heti egy alkalommal járnak hozzánk a szabadidőközpontba októbertől májusig. Továbbá mi szervezzük számukra szeptemberben és júniusban is az úszótanfolyamot. Így elmondhatjuk, hogy 10 hónapon keresztül rendszeresen találkoznak velünk valamilyen mozgásos tevékenységen, ezért komplex módon tudjuk az egyes képességeiket és készségeiket fejleszteni. A F1 óvoda gyermekeinek összesen 54%-a teljesített 3 perc alatt, ami nagyon jó eredménynek mondható. Az óvodás korosztály tekintetében a 3 percig bezáró teljesítésig mondhatjuk, hogy ideális idő alatt futották le az akadálypályát. Kiemelnénk a K1 óvodát, mely az első teljesítés ellenére a K2 óvodához képest sokkal jobb eredményt ért el. A K1 óvoda 23%-a 3 perc alatt teljesített, ezzel szemben a K2 óvodának csupán 6%-a. A F2 óvoda 35%-a közepes időeredményt ért el. A K2 óvoda csoportjai 1 éve vesznek részt rend-

szeres mozgásfejlesztésben októbertől-májusig heti egy alkalommal, a heti egy testnevelés foglalkozást kiváltva ezzel. A K2 óvoda 72%-a 4 perc feletti időeredményeket ért el és ennél a csoportnál figyelhető meg a legrosszabb eredmény, 22%-uk teljesített 6 perc felett. Összességében elmondható, hogy a F1-es óvoda érte el a legjobb eredményt, őket követte a F2 óvoda, amely ugyancsak a rendszeres fejlesztésnek köszönhető. A K1-es óvodánál azért születhettek jó eredmények, mert az óvopedagógusok rendszeresen megtartják a reggeli mozgásos percekét és a heti egy testnevelés foglalkozást.

Megfigyeltük, hogy a gyermekek egy idő után már nem figyelték a térképet, csak a kis kártyán szereplő ábrák alapján keresték a pontokat, ezért a F1-es óvodánk második tesztelésén a kis kártyán szereplő képeket lecseréltük számokra. Így rákényszerítettük a gyermekeket, hogy csak a térképet használva tájékozódjanak.

A második ábrán az összes eredmény látható, így szerepel rajta a F1-es óvoda második teljesítése, mely már az esetükben számokkal ellátott kis kártyákkal történt, valamint a K1-es óvoda kiscsoportja is. Az ábrán jól látható, hogy a F1-es óvoda gyermekeinek nem jelentett problémát a térkép alapján történő tájékozódás, mivel 61%-uk 3 perc alatt teljesített, ami kimagasló eredménynek számít. A K1-es óvoda kiscsoportosainál elmondható, hogy nem minden esetben teljesítették önállóan a pályákat, illetve a második időmérés során már térkép nélkül a kis kártyán szereplő figurák egymás utáni sorrendje alapján tájékozódtak, ezzel könnyítettük számukra a játék végrehajtását, hiszen a kiscsoportos óvodások megfigyelő képessége, térbeli tájékozódása és reakcióképessége gyakorlat megoldásokra még nem teljesen érett. Elmondhatjuk, hogy több mint 60%-uk 3 perc feletti időeredményt produkált, csupán 22%-uk teljesített 2-3 perc között, ami a korosztályukhoz viszonyítva nem számít rossz eredménynek. Összességében megállapíthatjuk, hogy a korosztályoknak megfelelő eredmények születtek a gyermekek körében, viszont a rendszeres fejlesztés hatása szemmel látható az akadálypálya teljesítése során.

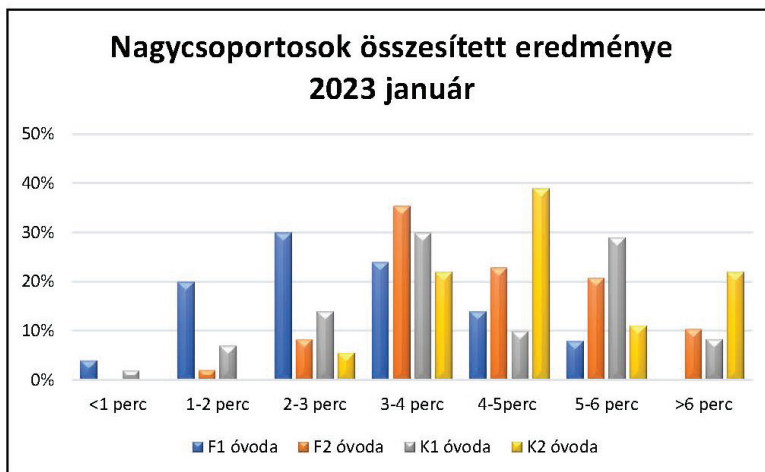
A gyermekek nagyon élvezték a tájékozódási akadálypályát. Szerették volna újra és újra teljesíteni a feladatokat. Megállapítottuk, hogy a gyermekek másodsorra minden esetben jobb időeredményt produkáltak, mivel már jobban ismerték magát a játékot és a mesefigurákat.

A tájékozódási akadálypálya hozadéka, hogy az óvodáskorú gyermekek térbeli tájékozódása és motoros képességeik játékosan, számukra érdekes módon fejlődik. Elsajátítják a tájékozódási futás és a térképolvasás alapjait. Az itt szerzett képességeket a mindennapi életükben is alkalmazni tudják, mert ily módon el tudnak tájékozódni a saját lakó környezetükben. Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a rendszeres mozgásfejlesztés és sportolás során a gyermekek mozgása rendezettebb lesz, fejlődik az állóképességük, a mozgáskoordinációjuk, egyensúlyérzékük és számos más képességük. Minden pedagógust és szülőt is arra biztunk, hogy vigye bele a mozgást a mindennapokba, akár egy-egy foglalkozás vagy tanóra elejére, hiszen amit megalapozunk mozgás terén gyermekkorban, az a későbbiekben hasznos szokássá válhat a mindennapjaikban, mert mindig a felnőtt generáció felelőssége, hogy mit ad át, milyen módszerekkel, hogy attól valóban fejlődjenek, és fejlettebb legyen a felnövekvő nemzedék.

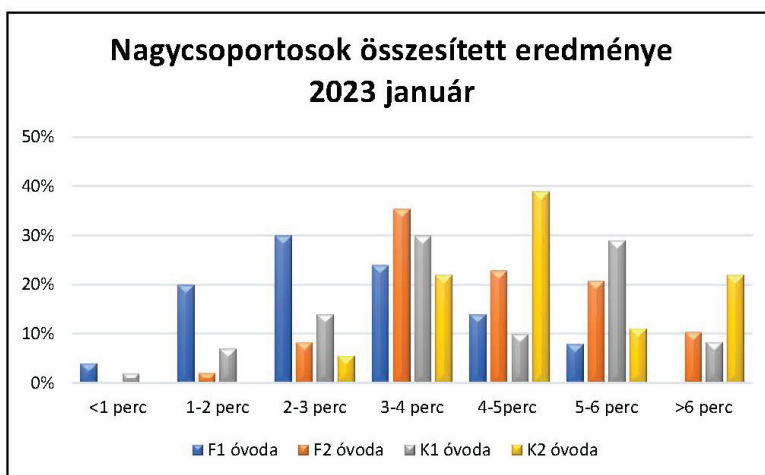
„Az emberi mozgások, mozgásformák és az értelmes mozgásos cselekvések változásának, illetve fejlődésének egyik legfontosabb időszaka a gyermekkor” (Stöckert, 1995).

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Ágh Barbara (2018): *Térbeli tájékozódás fejlesztése óvodáskorú gyermekeknél a tájékozódási futópálya segítségével*, Komárno.
- Farmosi István (2021): *Mozgásfejlődés*. Negyedik, bővített kiadás. Budapest, Flaccus Kiadó, ISBN 978-615-5278-20-4.
- Kovács Tamás (2004): *A rekreáció elmélete és módszertana*. Budapest, Fitness akadémia.
- Metzinger Miklós (2010): *Gimnasztika. Jegyzet az OKJ-s Sportszakember képzés számára*. Budapest, Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság.
- Stöckert Károly (1995): *Játékpszichológia*. Budapest, Eötvös J. Kiadó.



1. ábra: A nagycsoportosok összesített időeredménye százalékban megmutatva (saját szerkesztés)



2. ábra: Összesített eredmények százalékban feltüntetve (saját szerkesztés)