

**Babeş-Bolyai Tudományegyetem**

**Testnevelés és Sport Kar**

**Testnevelés és Sport Szak**

**A mozgásos játékok hatása a 9-10 éves gyerekek  
fizikai képességeinek fejlődésére**

**Szerző:**

**Kovács Éva Tímea**

**Kolozsvár**

**2007**

**Babeş-Bolyai Tudományegyetem**

**Testnevelés és Sport Kar**

**Testnevelés és Sport Szak**

**A mozgásos játékok hatása a 9-10 éves gyerekek  
fizikai képességeinek fejlődésére**

**Irányító tanár:**

**Ráduly-Zörgő Éva**

megbízott adjunktus

**Szerző:**

**Kovács Éva Tímea**

**Kolozsvár**

**2007**

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>Tartalomjegyzék.....</b>	<b>3</b>
<b>Bevezetés .....</b>	<b>5</b>
<b>I. Irodalmi áttekintés.....</b>	<b>8</b>
1.1. Játék, az ókortól napjainkig .....	8
1.2. Játékelméletek, avagy a Homo Ludensről .....	10
1.3. A mozgásos játék és a vele összefüggő fogalmak .....	12
1.4. A mozgásos játékok felosztása és jellemzése .....	14
1.5. A mozgásos játék szerepe a mindennapi életben.....	15
1.6. A mozgásos játékok hatása a gyermek személyiségére és fejlődésére .....	16
1.6.1. 9-10 éves kisiskoláskorú gyermekekre .....	16
<b>II. A kutatás, beavatkozás módszertani vonatkozásai.....</b>	<b>19</b>
2.1. A beavatkozás tervezete.....	19
2.2. A beavatkozás célja.....	19
2.3. A beavatkozás hipotézisei.....	20
2.4. A beavatkozás designja (lépései).....	20
<b>III. A beavatkozás anyaga és módszere.....</b>	<b>21</b>
3.1. A vizsgálati csoportok.....	21
3.1.1. A vizsgálati csoportok kiválasztása.....	21
3.1.2. A vizsgálati csoportok bemutatása.....	21
a) A kísérleti csoport bemutatása.....	21
b) A kontroll csoportok bemutatása.....	22
3.2. A vizsgálati módszer.....	22
3.2.1. A felmérési módszerek.....	22
3.2.1.1. A pre-tesztben és poszt-tesztben használt eszközök és módszerek bemutatása .....	22
a) A fizikai képességet felmérő tesztek .....	22
• Helyből távolugrás .....	22
• 5X5 méter ingázás.....	23

• Saját test elmozdítása tornapadon a karok egyidejű húzásával .....	24
3.2.2. A beavatkozás .....	24
<b>IV. Az eredmények mennyiségi és minőségi bemutatása .....</b>	<b>26</b>
4.1. A vizsgálat adatainak mennyiségi feldolgozása és bemutatása .....	26
4.1.1. A pre-teszt és a poszt-teszt eredményei a kísérleti csoportnál.....	26
4.1.2. Az osztályok közötti különbségek .....	28
4.2. A hipotézisek alátámasztása, magyarázata .....	30
4.3. Következtetések .....	33
• Javaslatok és továbbkutatási lehetőségek .....	34
• Hibalehetőségek .....	34
<b>V. Összefoglaló .....</b>	<b>35</b>
<b>Könyvészet</b>	

## Bevezetés

Kosztolányi Dezső : Akarsz-e játszani?

A játszótársam mond akarsz-e lenni,  
akarsz-e mindig, mindig játszani,  
akarsz-e együtt a sötétbe menni,  
gyerekszívvvel fontosnak látszani,  
nagy komolyan az asztalfőre ülni,  
borból- vízből mértékkel tölteni,  
gyöngyöt dobálni, semminek örülni,  
sóhajtvá rossz ruhákat öltetni?  
Akarsz-e játszani mindent ami élet,  
havas telet és hosszú- hosszú őszt,  
lehet-e némán teát inni véled  
rubin- teát és sárga páragőzt?  
Akarsz-e teljes, tiszta szívvel élni,

hallgatni hosszan, néha- néha félni,  
hogy a körúton járkál a november,  
az utcaseprő, szegény, beteg ember  
ki füttyürész az ablakunk alatt?  
Akarsz-e játszani kígyót, madarat,  
hosszú utazást, vonatot, hajót,  
karácsonyt, álmod, mindenféle jót?  
Akarsz-e játszani boldog szeretőt,  
színlelni sírást, cifra temetőt?  
Akarsz-e élni, élni mindörökkön,  
játékban élni, mely valóra vált?  
Virágok közt feküdni lent a földön,  
s akarsz, akarsz-e játszani halált?

Igen, a játék egész életünket végigkíséri, teljesebbé és élhetőbbé teszi mindennapjainkat.

A gyerekek a játék által tapasztalják meg, fedezik fel a világot és természetesen benne önmagukat is. Fontos hogy mi felnőtt sorba lépők, felnőttek megértsük a játék fontosságát a gyerekek életében, hiszen csak ezáltal válunk képessé arra, hogy megfelelő játszótársaik legyünk és megtaláljuk számukra, az életkoruknak, érdeklődéseiknek, képességeiknek megfelelő játékokat.

A gyerekek már az anyaméhben is játszanak: bukfenceket vetnek, úszkálnak, huzigálják a köldökszinórt, ujjukat szopják.

Minden megszületett ember már a gyerekkorból megtanulja mit jelent: *játszani*. A játék a legkedvesebb és legintenzívebb foglalkozása a gyermeknek.

A játék pozitív értelemben mutatja meg, hogy mernünk kell, hogy mernünk kell harcolni és küzdeni. A játék egy küzdelem önmagunkkal, másokkal szemben, tárgyak, a környezet, játszófelek ellen és játszófelek mellett.

Sajnos a mai rohanó világunkban a játék szó értelme negatív töltetűvé vált: „Előbb a munka,

majd utána a játék.”, „Ez csak egy játék”, „Ne játszódj, ne szórakozz velem”, és más hasonló megfogalmazásokban hangzik el a *játék* szó.

A legősibb idők óta a játék nagyon fontos szerepet töltött be a gyerekek életében, fizikai-szellemi fejlődésüket tekintve, illetve a tanítás- nevelés folyamatában is. Seneca, Comenius, Huizinga, John Locke, csak egyesek azok a nagy filozófusok közül, akik a játékot, a játékos tevékenységet a felnőtt élet előkészítő gyakorlatának tartották. A játék által nem csak a motorikus képességei fejlődnek a gyermeknek, hanem a legfontosabb morálisvonások is kialakulnak. A játék alatt, a játék maga tanítja meg a kissebberet a legfontosabb polgári erényekre: „az összetartásra, a tettekrekszségre, a gyors elhatározásra, az egyéni érdekek teljes alárendelésére, a kitartásra, a tettekrekszségre, a gyors elhatározásra, az önálló elhatározásra, az önálló megítélésre, az abszolút tisztességre, és mindenekelőtt a 'fair-play', a nemes küzdelem szabályaira”<sup>1</sup>

A játék alatt a gyermek bizonyos szabályoknak van alárendelve, melyek, betartásával meg tanulja szabályozni viselkedését, magatartását önmagával, és másokkal szemben, meg tanulja tisztelni magát és társait, önértékelése fejlődik, illetve a csapatszellem fogalma és az együtt működés is része a tanulásnak.

Célom, többek közt, hogy a jelen lévő dolgozatban rávilágítsak arra a tényre miszerint a testnevelési foglalkozás, a testnevelési órán belül és kívül történő játékok, dinamikus játékok alkalmazása segítségével a gyerekek fizikai képességei jobba válnak, fejlődnek.

„Úgy értesültem, hogy még mindig vannak iskolák, ahol napi öt órai tanítás folyik, ahol hetenként két tornaóra van, ahol tehát három napra előre kell a gyermekeknek magukat kimosogniok. Hát tudnak az urak három napra előre enni vagy aludni?”<sup>2</sup>. Sajnos ezek a több mint 75 éve kimondott szavak még ma is érvényesek, és nekünk tennünk kell ellene, tennünk kell, azért hogy ez megváltozzon. A testi és lelki nevelés védelme, az egészséges életmódra nevelés minden pedagógus feladata, de mégis azt tapasztaljuk, hogy ez a feladat leginkább a testnevelő tanárra hárul. Nem is lenne ezzel semmi gond, és ekkora lemaradás, ha a tárgyi feltételek jobbak lennének a jelenleginél. Még az óraszámok sem jelentenének akkora korlátot, ha minden iskolának lenne tornatermük, szabadtéri létesítményük, esetleg uszodájuk. És akkor minden gyerek maga döntené el, hogy a sportpályára megy-e iskola után, vagy siet haza a számítógép „karjaiba”.

A beavatkozás során és az elért eredmények alapján, be szeretném bizonyítani, hogy ahhoz

---

<sup>1</sup> *Az iskolai ifjúság nevelése*, Testnevelés, 1937, X. évfolyam, 12. szám, 51 oldal

<sup>2</sup> *Az iskolai ifjúság nevelése*, Testnevelés, 1937, X. évfolyam, 12. szám, 51 oldal

hogy egy megfelelő és szakszerű oktató- nevelő folyamat történjen a testnevelési órán, már az elemi osztályokban is ajánlatos lenne, hogy szaktanár, azaz testnevelő tanár oktassa a testnevelést.

A játék és a tanító- nevelő folyamat között a kapcsolat könnyen észrevehető, ha arra gondolunk, hogy a mozgásos játékban az ismétléseknek köszönhetően a legtöbb motorikus cselekvés újból és újból megjelenik, és a lelki tényezők is sokkal intenzívebben kibontakoznak.

*„...a tanító nem lelket és nem testet nevel, hanem embert.” (Montaigne )*

## I. Irodalmi áttekintés

### 1.1. Játék az ókortól napjainkig

A különféle játékok felhasználása az iskolai – és bármiféle – oktatás során egyáltalán nem új jelenség; már az ókorban felismerték, hogy a játéktevékenység közbeiktatása hatékonyabbá teheti a tanítást és a tanulást. *Platónon* kívül – aki szerint a szabályjátékok alkalmazásának óriási szerepe van a törvénytisztelő emberek kinevelésében – *Arisztotelész* is említést tett a játék fontosságáról; ő elsősorban olyan játékok megtanítását ajánlotta a gyerekeknek, melyeket felnőttként majd komolyan fognak csinálni. A latin *Quintilianus* pedig a játékokban az emberi természet megismerésének páratlan lehetőségét látta. Jó néhány évszázaddal később a porosz hadsereg katonáinak a képzésében szimulációs jellegű háborús játékokat is alkalmaztak; a viktoriánus Anglia iskoláiban pedig a földrajz oktatásához használtak játékos elemeket, főleg különféle kirakós rejtvények formájában.

A Pestalozzi-tanítványként ismertté vált *Fröbel* ugyancsak kivételes nevelési lehetőséget látott a játéktevékenységben, és kisgyermek – elsősorban óvodáskorúak – számára maga is játékok és játékos foglalkozások egész rendszerét állította össze. (Hasonlóképpen járt el a magyar *Kiss Áron* is játékgyűjteménye létrehozásával.) A pszichoanalízist megteremtő *Freud* a játékot az ideges gyermekek kezelésében eredményesen alkalmazható módszerek egyikének tartotta, mert – mint magyarázta – “a játék lehetőséget ad arra, hogy a gyermek nyíltan is kifejezhesse érzelmeit.”<sup>3</sup>

A *homo ludens* jellegzetességeit kutató *Huizinga* véleménye szerint tulajdonképpen a játék régebbi jelenség, mint amilyen a kultúra, mert – s itt minden bizonnyal a csoportos-társas játékokra gondolt – a játéktevékenység egyfajta, „a barátság által féken tartott harc és ellenségeskedés” megnyilvánulása. A *Piaget* svájci pszichológus által kidolgozott játékelmélet szerint viszont a játéktevékenység alakulása lényegében a gyermek értelmi fejlődésének sajátos magyarázataként tekinthető: ő ugyanis megkülönböztette a fejlődésben az asszimiláció (a hasonulás) és az akkomodáció (az idomulás) szintjeit, s meglátása szerint a fejlődésben a játéktevékenység elsősorban az asszimiláció egyik meghatározója. *Vigotszkij* szerint a játék hatással van az egyén fejlődésére éppúgy, mint ahogy befolyásolja az oktatás hatékonyságát is.

Nevelő hatásának felismerésénél sokkal régebben megjelent azonban a játék az ember

---

<sup>3</sup> Susanna Miller, (1997), *Játépszichológia*, Közgazdasági és jogi könyvkiadó, Budapest



életében. *Egyiptomban* ugyanis már az i. e. 4000–3500 körül ismerték a játéktáblát; *Kínában* ugyancsak akkortájt alakult ki a ma is népszerű táblás játék, a go. A *dél-mezopotámiai* Urból fennmaradt régészeti emlékek között is fellelhetőek voltak játéktáblák. A mára már világkarriert befutott sakk pályafutása is valahol a régi perzsa birodalomban kezdődött, onnan – valószínűleg – arab és bizánci közvetítéssel jutott el 900 körül Kelet-Európába, majd ezt követően folytatta diadalmas útját a mai Nyugat-Európa területére is.

A *középkorban* az emberi élet rövidege miatt fiatal társadalomnak fontos eleme volt a játék. Idősebb Pieter Bruegel (kb. 1525-69)<sup>4</sup> Bécsben őrzött **Gyermekjátékok** című festményén (játékkataszter), a 16. század játékvilágának vizuális felsorolásán is gyerekek és fiatal felnőttek játszanak. Több mint nyolcvan, korabeli, elsősorban szabadtéri játékot ábrázol a festő. A képi ábrázolásnak köszönhetően könnyen ráismerünk a szembekötödsdi, futó, ugró játékokra, fogócskákra, bújócskákra, gólya viszi a fiát, ügyességi játékokra és számtalan eszközt használó játékokra: golyózás, bigézés, csigázás, a zeneszerszámok és maszkok, a vesszőparipa, csörgő és a baba használatára is. Szerepel néhány már csak a folklór hagyományokban továbbélő tevékenység, mint például a tűzugrás, vagy olyan történeti jelentőségű játék mint a kockázás őse a csontokkal játszott asztragalosz játék.



---

<sup>4</sup> <http://www.ibiblio.org/wm/paint/auth/bruegel/>

## 1.2. Játékelméletek, avagy a *Homo ludens*-ről

A játék azoknak a jelenségeknek a körébe tartozik, amelyeket pontosan definiálni, szinte teljesen lehetetlen, bár ha körülírjuk mire gondolunk, minden értelemmel bíró lény tudja, miről van szó.

A játék *biológiai* értelme, hogy az emlős világban, az állat világban biológiai funkciót kell betöltenie. **Loizos** szerint "A játék emberi fogalom, melyet olyan tevékenységre használnak, amely más mint a munka, sőt, ellentétes vele."<sup>5</sup> A játék eszerint pihenés, a fáradt embernek felüdülés, igen, a játéknak ilyen indoka is lehet. De általánosításának megcáfolásához elegendő az a megfigyelés, hogy a fáradt, kimerült gyermek elalvásig képes játszani.

Az első tudományos igénnyel fellépő magyarázat a fölösleges energia elvezetését látta a a játékban. Ez **Spencer** teóriája, miszerint a játék az energia- felesleg levezetésére szolgál, e szerint a munkában és az életben fel nem használt fölösleges erő a játékban vezetődik le. Magyarázata számos játék megnyilvánulásra érvényes, főként a szabad időben végzett játékos művészkedésre.

**Gross** elképzelése, melyben a játék feladatát a későbbi, felnőtt életben fontos tevékenységek gyakorlásában látja, tehát a játék = gyakorlás, amelyben a kölyökállat, illetve a gyerek felkészül a fajtájának megfelelő felnőtt életre. Ehhez az elmélethez tartozó nevezetes példa: a kiscica úgy ugrik a cérna gomolyagra, amint a macska az egérre. A magyarázat vezető tétele az állat nem azért játszik, mert fiatal, hanem azért fiatal, hogy játsszon.

A fentebb olvasott játékelméletek a biológiai játékelméletek kategóriájába sorolhatók, a következőkben rátérek a játék pszichológiai teóriáira.

*A pszichoanalízis* eredményei a játék jelenségének egy másik aspektusát tárják fel: a játék és az érzelmek viszonyát, miszerint: a játék az elhárított vágyak áttételes teljesülésének kitüntetett tartománya. A fejlődéstani gondolathoz tapad az a magyarázat is, hogy a játékban veleszületett, de az élőlény számára már fölöslegessé vált cselekvésmódok nyilvánulnak meg. (A játék ebben az elgondolásban biológiailag üres járatú viselkedés, jelentését veszített működés, csökevény a viselkedésben).

*A viselkedéstan* vezető felfogása, a tanuláselmélettel éppen ellentétes irányban halad. Nem tekinti a játékot sajátágosan elemezhető pszichológiai jelenségnek. Feltevése szerint a gyerek éppen

---

<sup>5</sup> Balogh, T. (2001), *Lélek és játék*, Akadémia Kiadó, Budapest

úgy meg tanul játszani, mint ahogy megtanul – veleszületett fiziológiai apparátusának bázisán – a léthez szükséges minden egyéb cselekvést.

**Erik Erikson** szemléletében a játék a tapasztalatszerzés gyermeki formája, amely nagy teret, szabadságot és a következményektől való relatív mentességet biztosít a játzó személynek ahhoz, hogy számos helyzetben kipróbálhassa magát, és kötetlenül azonosulhasson különböző tárgyakkal és emberekkel. Mivel a játékban nagymértékben függetleníthetjük magunkat a realitástól, az módot nyújt arra, hogy ideiglenesen fölébe kerekedjünk a térnek, időnek, okságnak és társadalmi szükségyszerűségnek.

A játék feszültségcsökkentő funkciójával legelőször **Freud** foglalkozott. Ő maga ugyan nem alkotott külön játékelméletet, de esettanulmányaival elindítja a játék további analitikus irányú vizsgálatát. A játékot úgy tekinti, mint az örömev és a realitáselv ütközéséből származó feszültség kreatív feldolgozását.

**Winnicot** a játéknak igen nagy jelentőséget tulajdonít. Így ír róla: "A játék univerzális, része az egészségnek: a játék segíti a növekedést és így az egészséget, a játék csoport-kapcsolatokhoz vezet el, a pszichoterápiában a kommunikáció egy módja, és végül a pszichoanalízis is a játéknak egy igen magas formája, melyben önmagunkkal és másokkal kommunikálunk".

Idézhetnék még számtalan pszichológiai és egyéb elképzelést, amely új és érdekes oldaláról világítja meg a játékot, de az én dolgozatomnak nem ez a célja, mégis megállni nem tudom, hogy hozzám legközelebb álló játék jellemzőről egy pár szót ne ejtsek, éspedig a "**játék öröme**". Legyen szó akár a gyermek, akár a felnőtt játékaról, a tevékenységet kellemes érzések kísérik: örömteli izgalmat nyújt, lebilincsel. Vagy ahogy a gyermek játékviselkedéséről írják (és annak sajátos tudati megfelelőjéről, az ún. játéktudatról): "A játzó gyerek általában derűs, ellazult (még a játék feszültségében is), mentes a gondtól (nem az erőfeszítéstől!), tevékenysége a jelenben érvényes; még a több szakaszos, célhoz kötött játékaire is a pillanatról pillanatra váltakozó élmény öröme jellemző. "

A játék egy lényeges vonása, amely elkülöníti más, szintén örömteli tevékenységektől: az öröme élmény a játékban nem valamely szükséglet kielégítéséből származik, amely célt a játék által érjük el - a játék önmagában *örömforrás*, maga az átélés, a játékelmény élvezetes.

A játékot kísérő örömről nagy általánosságban elmondható, hogy a feszültség szabályozásból származik. **Freud** pszichoanalitikus elmélete szerint a játék feszültségcsökkenést eredményez. A feszültségredukció lehet a játék formai elemeinek, a játékmódnak az eredménye (pl. funkcióöröm,

hatékonyság öröme, ismétlés öröme), de nagyon sok esetben a játék tartalma is ezt a célt szolgálja (pl. olyan témák lejátszása, amelyek agresszív érzésekkel, bűntudattal, illetve szorongással telt élményekhez kapcsolódnak). Újabb kutatási eredmények szerint az ember nem a benne lévő feszültségek egyszerű elvezetésére, hanem egy optimális szint beállítására törekszik, amely a psziché leghatékonyabb működését, és a legkellemesebb közérzetet biztosítja.

Ahogy a játék kognitív szinten elkülönült egységet alkot, úgy **időben** és **térben** is elhatárolódik a mindennapi élet eseményeitől. A *térbeli* különválás megnyilvánulhat egészen konkrétan, kijelölt játékpálya vagy játéktábla esetén, de a határ reprezentálódhat csupán a résztvevők tudatában is - mindenesetre a játéktér minőségileg más, vagy legalábbis megváltozik a játék idejére a közönséges térhez képest. Így például bizonyos tárgyak, elemek a térben speciális funkciót kapnak a játékon belül, amely meghatározza a velük való bánásmódot is (próbálnánk csak egy arasszal is odább helyezni a futballozó fiúk által a földre helyezett, kapu kijelölésére szolgáló melegítőfelsőt!). Az *időbeli* elkülönültség témáját érinti a már említett tény, miszerint a játék ideje örökös jelen, az élmények érvényessége ezen belül pillanatról pillanatra változik. Ez a speciális időminőség a játék ideje alatt fennáll - vagyis ha ezt felismerjük, megtaláljuk a játék kezdetét és végét, amelyek többnyire igen markánsan észlelhetők.

Ezeket az alapvető ismerveket összefoglalva, természetesen nem a teljesség igényével élve, a játéknak egy olyan definícióját fogalmazhatjuk meg, miszerint a játék olyan *önmagáért való* tevékenység, amelynek saját, *belső örömforrása* van, és ez a *feszültségi szint szabályozásában* rejlik. Emellett a játék önálló, más élményektől *minőségileg elkülönülő egység*, és ez mind kognitív szinten, mind térben - időben való kiterjedését tekintve érvényes.

### **1.3. A mozgásos játék és a vele összefüggő fogalmak**

A mozgásos játék, gyűjtőfogalom, magába foglalja mindazon mozgásos tevékenységeket, amelyeknek célja a kitűzött feladatok eredményes megoldása, a győzelem kivívása.

„A **mozgásos játék** kifejezi az **aktív mozgást**, ami minden életkorban szórakozást jelent és egyben *versenyszerűséget* is. A versenyzés egyenlő feltételeit a *játékszabályok* biztosítják. A játékszabályok, pedig összefüggnek a *játék céljával és feladatával*”.<sup>6</sup>

A mozgásos játék testgyakorlatokat foglal magába, ebben az értelemben a *testnevelés eszköze*,

---

<sup>6</sup> Becsy Birtalan Sarolta, Esküdné Sebestyén Ildikó, 1994, *Mozgásos játékok és oktatásuk*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

és egyszersmind *tartalma* is.

A **játék** fogalmát azonban nemcsak az iskolai testnevelés szempontjából szükséges ismernünk. Vizsgálatával foglalkozhatunk *történelmi szempontból* is. Megállapított tény, hogy a játék a munkából és a harci tevékenységből ered, és csak hosszú társadalmi fejlődés során vált öncélú tevékenységgé, illetve a testkultúra részévé. Sok, mai játékunk elnevezése őrzi a történelmi múltat, mutat rá Detre Pál. Így például, a „Kanászos”, „Csőszjátékok”, „Halászok”, „Számháború”, stb. Ugyanígy őrzi a játék eredetét a játékok két alapvető funkciója, a támadás és a védelem, ami a harccal még tartalmi azonosságot is mutat.

A *játék* fogalmával még a *fejlődéslélektan* is foglalkozik. Csecsemőkortól követi lépésről lépésre a **mozgásban megnyilvánuló cselekvéseket**, azok alakulását a tárgyakkal való „babrálástól” (szenzomotoros manipulációtól) kezdve az utánzó-, szerep-, feladatjátékokon át a szabályjátékokhoz. Természetesen azokban az összefüggésekben és kölcsönhatásokban, ahogy ez a fejlődés az értelmi, erkölcsi megnyilvánulásokkal együtt lemérhető. A pszichológia értelmezése szerint a játéktevékenység biológiailag megalapozott szükséglet, ami aktivitásra, folytonos mozgásra, tevékenységre készíteti a gyermeket, a szükséglet levezetése során és nyomán lép fel a már említett funkcióról, ami motiválja az ismétlődést, tehát serkentőleg hat vissza a mozgáskészítésre. Az óvodás gyermek fő tevékenységi formája a játék. 4-5 éves kortól kezdve fogják fel és értik meg a gyerekek igazán a játék kötöttségeit, feltételeit.

**Az iskolába** lépő gyerek – életkori sajátosságai folytán – még közel áll a nagycsoportos óvodához. Mozgáskészítése továbbra is fennáll, sőt növekszik, míg az iskolai „ülő életmód”, a koncentrált szellemi foglalkozás, a fokozottabb fegyelem, önuralom korlátozzák a mozgásszükséglet levezetését. Játékigényük továbbra is nagy, de megváltozott helyzetük folytán, módosulnak játékaik. Ebben az ellentmondásos folyamatban a játék alkalmazása területén fokozott feladatok hárulnak a testnevelésre.

Az elemi elvárás a testnevelési foglalkozásokon való aktív érzelem dús részvétel.

*Az iskolai mozgásos játék* fogalma ismertetőjegyein keresztül (aktív mozgás, cél, feladatok, játékszabályok, versenyszerűség, örömelemény) több- kevesebb mértékben, kölcsönhatásban áll néhány más, a játék fogalmával összefüggést mutató, és az oktatás területén belül jelentkező fogalommal, így: a *játékosság*, illetve *játékos oktatás*, a *versengés*, és a *versenyjáték* fogalmakkal.

Míg a játék a gyermek spontán tevékenysége, amit maga kezdeményez, megközelítőleg teljesen szabadon, önállóan cselekszik, tapasztalatokat szerez, dolgokat, jelenségeket ismer meg,

addig az oktatási folyamatot a pedagógus tervezi, szervezi és irányítja. A gyermek utasításokat, feladatokat kap, amiket végrehajt tapasztalása ismeretei alapján. E kétféle tevékenység (játék, oktatás) eltérő irányultsága a *játékosságban*, a *játékos oktatásban* ötvöződik egygyé. A játékosság nem azt jelenti, hogy a gyerekek azt teszik, amit akarnak, hanem, hogy akarják és tegyék, azt, amit a nevelő kíván. A játékos oktatás magába zárja a tevékenység célját, feladatait, a gyermekek örömeiményét, aktivitását, kreativitását.

*A testnevelésben* a játékosságot, mint módszert, minden didaktikai mozzanatban alkalmazzuk, legyen az ismeretnyújtás, gyakoroltatás, hibajavítás vagy értékelés. A játékos oktatással a gyermek tanulási tevékenységének lényegét, tartalmát változtassuk meg. E folyamat örömmel, érdeklődéssel, aktívan, ön-, és mások kontrollja mellett törekszik eredményes tevékenységre, elismerésre. E folyamat hat, -és visszahat rá, stabilizálja és alakítja személyiségét. Ebben a vonatkozásban fejeződik ki a játékos oktatás tartalmának tartalmi oldala.

*A versengések* olyan egyszerű, jól, áttekinthető, első hallásra megjegyezhető küzdelmek – **mozgásos játékok** – amikben az egész közösség minden tagja egyidejűleg ugyanazt a játékfeladatot hajtja végre. Az eredmény közzlése minden egyes játék befejezése után a győztes egyén, vagy csoport megnevezésével történik. Vagyis minden versengést azonnali értékelés zár le.

A versengések azért játékok, mert van meghatározott céljuk, feladatuk, szabályuk és ugyancsak örömeimény forrásai. (Pl: K.H.: törökülés a haladás irányban, az induló vonal mögött. Átfutás az udvar egyik oldaláról a szemben lévő oldal vonaljelzéséig, gyors fordulat után szökdelés váltott lábbal a kiinduló vonalig, és ismét gyors fordulattal a kiinduló helyzet felvétele. Aki elsőnek teljesíti a feladatokat, nem téveszti el azok sorrendjét és a kiinduló helyzetet pontosan, felveszi az a nyertes.)

A versengések a versenyek előkészítői..

*A versenyjáték*, a *mozgásos játékok* olyan ismétlődő, ciklikus folyamatát jelenti, amelyben több futam eredményeinek összesítésével történik a végső eredmény megállapítása, a teljesítmény értékelése. A játék céljának, feladatainak és szabályainak betartása és teljesítése alapján a résztvevő közösség teljesítményét futamonként külön pontérték fejezi ki, és a végeredmény megállapítása valamennyi futam eredményeinek egybevetésével történik.

#### **1.4. A mozgásos játékok felosztása és jellemzése**

A mozgásos játékok a gyermekek nevelésében, személyiségük alakításában lényeges szerepet töltenek be. Ez a körülmény indokolja, hogy a mozgásos játékok megszervezésében elsősorban

pedagógiai (nevelési és didaktikai) szempontok érvényesülnek.

**Mozgástartalom** szerint megkülönböztetünk, például: futó, fogó, szökdelő, ugró, célba dobó, küzdő (húzó - toló), labdaadogató, stb. játékokat. A játék **fiziológiai terhelése** szerint: kis, közepes, erős intenzitású játékokat. Egyes **fizikai képességek fejlesztésére** gyakorolt hatás szerint gyorsaság-, gyorsasági erő-, erő-állóképesség, dobó-, futó-, ugróügyesség, egyensúlyozó képességet, stb. fejlesztő játékokat.

A **játékfeladat** eltérései szerint lehet a játékban üldözés – menekülés, akadályleküzdése, párok koordinált mozgását igénylő játék, eszköz-, tárgy-, társhordozó játék, célzásos játék, távolság, magasság leküzdésére irányuló játék (szökdeléssel, fel-, le-, átugrással, támaszugrással), stb.

A játékban alkalmazott **eszközök** alapján: eszköz nélküli, illetve kézi szerrel történő játék, valamint tornaszerek felhasználásával végzett játék (pad, zsámoly, bordásfal, ugrószekevény, stb.).

A játéktevékenység **helye** szerint megkülönböztetünk: szabadtéri (iskolaudvar, iskolán kívüli terep, havas terület, stb.), és termi játékokat (testnevelési és tornaterem, folyosó, osztályterem, stb.)+ vízi játékokat.

A játékban **résztevők neme** szerint tagolhatjuk: fiúk, lányok játékára, illetve mindkét nem együttes részvételével vegyes játékokra. Feloszthatjuk a játékban **alkalmazott alakzat** szerint: szétszórt alakzat, sor alakzat (vonal, oszlop), kör alakzat (egyes, kettes kör) vagy a **foglalkozási forma** szerint: osztályfoglalkozásban játszható játék (együttes, csoportos osztályfoglalkozás) és csapatjátékokra.

A 3. osztályosok testnevelési tanterve a futójátékok, fogójátékok, versengések, sorversenyek, és a váltóversenyek játékfajtaikat részesíti előnyben.

## 1.5. A mozgásos játékok szerepe a mindennapi életben

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint az egészség fogalmába nem csupán a betegség tünetek hiánya tartozik, hanem a teljes testi, lelki jólét, valamint a szociális biztonság is. Röviden: *az egészség testi, lelki és szociális harmónia állapota.* („Mens sana in corpore sano”) Az egészség tehát érték, ennek megszerzése, fenntartása valamint megvédése, nemcsak a család, hanem az egész társadalom érdeke. Mert a társadalomnak nemcsak értelmes, az információk halmazával rendelkező (szak) emberekre van szüksége. Ennek érdekében mind a családban, mind az oktatási intézményekben arra kell törekedni, hogy a gyermek, - és később a felnőttnek – természetes

igénye legyen a mozgás és testedzés. Erre az igényre tudatosan kell nevelni a gyerekeket.

Mivel a kisiskolás (6-10 éves gyermek) fogékony az ismeretek befogadására és szokások kialakítására, az egészséges életmód ismeret – és szokásrendszerének alapozását már az első iskolai napokban meg kell kezdeni.

Meg kell magyarázni a gyermekeknek (sőt el kell hitetni velük), hogy a mozgásnak általában, de különösen a testedzésnek embert formáló ereje van, amelyre fiatalnak és öregnek egyaránt szüksége van. A testi nevelés szerves része az egészséges életre való nevelésnek.

Sajátos célja a kisiskolás oktatásában- nevelésében a következőkben foglalható össze:

- a szervezet egészséges fejlődésének biztosítása,
- alapvető fizikai képességek sokoldalú fejlesztése,
- személyiségfejlesztés, a különböző fizikai és lelki tulajdonságok fejlesztése,
- a mozgáskultúra elsajátítása és színvonalának állandó emelése,
- a játék iránti érdeklődés és igény kialakítása és fenntartása.

## **1.6. A mozgásos játékok hatása a gyermek személyiségére és fejlődésére**

Játszóterén, strandon, udvaron, mindenhol, ahol szabad mozgáslehetőség kínálkozik, azt tapasztaljuk, hogy az egészséges kisgyermek szinte szüntelen mozgásban van. Életkoruk, egyéni fejlettségük szerint, - bár egymástól eltérően – valamennyien természetes mozgásokat végeznek.

Ennek az „örökmozgásnak” belső indítékairól (biológiai szükséglet) már az előző fejezetekben szóltam. A külső ok, maga a környezet, amely a legkülönfélébb mozgások végzésének lehetőségeit kínálja, s a belső készletre ingerként hat.

### **1.6.1. A 6-10 éves kisiskoláskor**

Az iskolába kerülő gyermek nem változik meg máról holnapra. Játék- mozgásigénye tovább kíséri az új környezetbe, a megváltozott feladatok, s életmód területére.

„A kisiskoláskor kezdete a testalkat fejlődésében egy fontos szakasznak, az első alakváltozásnak a befejezése”<sup>7</sup> Megváltoznak a testrészek méretarányai, a törzs differenciáltabb lesz, a váz csontosodása tovább folytatódik, de ebben az életkorban még könnyen deformálódhat, ezért a

---

<sup>7</sup> Becsy Birtalan Sarolta, Esküdné Sebestyén Ildikó, 1994, *Mozgásos játékok és oktatásuk*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest



testtartásra különös gondot kell fordítani. Az izomzat – beleértve a szívizomzatot is – a fokozatosan növekvő intenzitású, intervallumos terhelés hatására kedvezően fejlődik. Az egész agyműködés funkcionálisan is tökéletesedik, az idegkapcsolatok fejlődésében is jelentős változás következik be az ingerületi és gátlási folyamatok viszonyában, és ez a kiegyensúlyozottság a mozgáskoordinációs képességekre és a figyelem koncentrációjára is kedvezően hat.

A mozgásos játékok azáltal, hogy az ember természetes mozgásait tartalmazzák (futás, ugrás, gurítás, dobás, kúszás, mászás, függés, egyensúlyozás, stb.) lehetőséget biztosítanak:

- a mozgáscelekvések elsajátítására, alkalmazására, készséggé alakítására,
- az alapvető testi képességek (koordinációs képesség, gyorsaság, állóképesség, erő) fejlesztésére,
- a mozgás és keringési szervek fejlődésére.

Ezek a hatások nem elszigetelten, hanem egymással szoros, sőt szükségszerű kölcsönhatásban jelentkeznek a mozgásos játék folyamatában, a gyermek aktív tevékenységének eredményeként.-----

Az elemi iskolába lépő gyerekek – az egész szervezet biológiai struktúrája és funkcióinak összhangja szerint - egymástól egyénileg eltérő szintű készségekkel és képességekkel rendelkeznek. A mozgásos játékok intenzitása különböző, de azáltal, hogy az egész szervezetre általános és túlsúlyban energikus ingerhatást fejtenek ki, nagymértékben segítik a harmonikus fejlődést, fokozzák a teljesítőképességet. Az alsó tagozat mozgásos játékainak nélkülözhetetlen feltétele a testi képességek megfelelő színvonala, ami egyben alkalmazásuk egyik eredménye is.

A mozgásos játékok egyidejűleg több képességre gyakorolnak hatást. Az eredményes játék legtöbb esetben, az **ügyesség**en múlik. A gyermekek mozgáskoordinációs képessége a játékban, a feladatmegoldás folyamatában, a tapasztalatszerzés útján fejlődik. A mozgásos játékok értelmes cselekvéskomplexumok, amelyekben a testi-, és lelki képességek egyidejűleg, egységben jelentkeznek.

Sok játék a **gyorsaság** testi képességére gyakorol fejlesztő hatást.(pl. a futó, fogó játékok). Más játékok főleg az **erő** fejlesztői. Minden mozgásos játékhoz szükséges az **állóképesség**, ami abban mutatkozik meg, hogy a játék növekvő időtartama alatt, illetve a futamok többszöri ismétlése során sem jelentkezik a fáradás. A szervezet ellenállása a terheléssel szemben magas.

A játék szervezetre gyakorolt hatása nem választható el azoktól a **pszichikai** jelenségektől, amelyek a játék élményét megelőzik, kísérik, követik. Az érzelmek erőssége az átélt élménytől függ, s ez egyénenként eltérő.

Az élmények, érzelmek szoros kapcsolatban vannak az idegrendszer állapotával, s ennek hatására megváltozik a vérnyomás, a pulzusszám. Van, aki érzelmi feszültségét a játék megkezdése előtt, helyben szökdeléssel, más kiabálással fejezi ki. Ha a tanulók többségét pozitív emóciók feszítik, hatásuk áterjed azokra a gyermekekre is, akik vagy zárkózottabbak, vagy kevésbé pozitív élményeket, tapasztalatokat raktároztak el, megelőző játékélményeik során. Az érzelmek adnak a további cselekvéshez energiát.

Az érzelmek szabályozója az akaraterő. A gyerekek a kitűzött cél, az előttük álló feladatok eredményes megvalósítására törekszenek és ez csakis saját akaratuk mozgósítása révén lehetséges. Miután a játék folyamatában minden egyes egyén önállóan cselekszik, az akarat elhatározás önállóságot igényel, és ez, tudatos aktivitással kapcsolódik össze. Egy játékszituáción belül, ahhoz hogy egy gyerek eldöntse a megoldás módját, értelmi latolgatás, míg a megvalósításhoz akaraterő, tudatos aktivitás, és érzelmi töltés szükséges. A játéktevékenység sikere azonban a fizikai képességek és a mozgáskészség színvonalától, valamint a pillanatnyi helyzet felismerésétől egyaránt függ. A körülmények felismerése, a cselekvés mechanizmusával kapcsolódik össze. Mindehhez a figyelem koncentrációja nélkülözhetetlen. S minthogy a játék, - noha az egyén önállóan cselekszik-kollektívában, folyik, az eredményre törekvés, az egymás cselekedeteihez való igazodást nem nélkülözheti. Akár egyénileg versengenek, akár csapatközösségben játszanak. A csapatjátékoknál, pedig már az összehangolt cselekvés-sorok vezetnek eredményre.

A fentiekből láthatjuk, hogy a mozgásos játék a gyermek személyiségével szemben sokoldalú fizikai- pszichikai követelményt támaszt.

## **II. A kutatás, a beavatkozás módszertani vonatkozásai**

### **2.1. A beavatkozás tervezete**

Az Apáczai Csere János Elméleti iskolából választom a kísérleti csoportot, mivel már ismertem a körülményeket és a testnevelő tanárokat is. Első lépésem az volt, hogy megkerestem az iskola aligazgatóját, aki egyben az iskola egyik testnevelő tanára. Mihály Béla tanár úr I fokozattal rendelkező testnevelő tanár. Elmondtam szándékomat, az aligazgató úr jóváhagyását megkapva, hogy az iskolába járó III. osztályosokkal végezhetem munkámat a tanítónőhöz vezetett utam.

Ezt követően megkerestem az osztály tanító nőjét és neki is beszámoltam tervemről. Nagyon örült és szívesen rendelkezésemre bocsátotta az osztályát.

Az előfelmérés tartalmazott szociometrikus méréseket is, majd a fizikai képességeket, felmérő próbákat az iskola testnevelési és torna termében végezték el a gyerekek. A pre-teszt elvégzése után, pedig elkezdődött a konkrét beavatkozás. Hetente kétszer, kedden és pénteken volt a testnevelési óra, négy hónapon keresztül (november végétől- március), ezt a folyamatot a poszt-teszt zárta.

### **2.2. A beavatkozás célja**

Az általam végzett beavatkozással azt szeretném elérni, hogy azok a gyerekek, akikkel foglalkoztam fizikai képességük, fejlődjön, és gazdagodjanak testileg és lelkileg egyaránt.

A konkrét gyakorlatias célom, pedig első sorban az, hogy a kísérleti csoport poszt-tesztben elért eredményei jobbak legyenek a pre-tesztben elértéknél, és másodsorban, pedig hogy a kontroll csoportokat is felül múlják az eredmények összehasonlítása során.

Célom ugyancsak, hogy új, számukra még ismeretlen mozgásos játékokkal ismertessem és szerettessem meg a gyerekeket, és hogy a testnevelési órán alkalmazott mozgásos játékok segítségével fejlesszem a gyerekek fizikai és pszichikai képességeiket.

### **2.3. A beavatkozás hipotézisei**

Hipotéziseim a következők:

1. Feltételezem, hogy a kísérleti csoport a poszt-tesztben jobb eredményeket ér el, mint a pre-tesztben.

Ezen belül egy alhipotézist jelentek ki, miszerint: a kísérleti csoportban a lányok jobb eredményt érnek el a fiúkhoz képest, a fizikai képességeket felmérő utófelmérésen.

2. Feltételezem, hogy a kísérleti csoport utófelmérésének eredményei jobbak lesznek a két kontroll csoporténál.

3. Feltételezem, hogy a két kontroll csoport eredményei között nem lesz szignifikáns különbség egyik, sem a pre-tesztben, sem a poszt-tesztben.

### **2.4. A beavatkozás designja (lépései)**

- A vizsgálati csoportok kiválasztása
- A pre-teszt elvégzése mindhárom csoportnál
- A beavatkozás
- A poszt-teszt végrehajtása a kísérleti illetve a kontroll csoportoknál
- A vizsgálat adatainak mennyiségi feldolgozása és értelmezése
- Következtetések kijelentése

### **III. A beavatkozás anyaga és módszere**

#### **3.1 A vizsgálati csoportok**

##### **3.1.1. A vizsgálati csoportok kiválasztása**

A vizsgálatom egy kísérleti csoportot és két kontroll csoportot tartalmaz. Mindhárom csoport a kolozsvári magyar iskolák elemi osztályaiból kerültek ki. Tudatosan döntöttem el, hogy melyik lesz a kísérleti csoport, és a hátra maradt két csoportra, pedig a kontroll csoport feladata hárult. A kísérleti csoport az Apáczai Csere János Elméleti Líceum III. A osztálya, a két kontroll csoport, pedig a Báthory István Elméleti Líceum, illetve a Brassai Sámuel Elméleti Líceumokból a III. C, illetve III. A osztályok.

Azért esett a választásom az Apáczai Csere János Elméleti Líceumra, mivel már III. évben és az idén is ebben az iskolában végeztem a pedagógiai megfigyelést, illetve a pedagógiai gyakorlatot, és ismertem a körülményeket és a testnevelő tanárokat. De ami a döntő és végső elhatározáshoz vezetett az, a következő tény volt: a kicsik és az én egyetemi órarendem ebben az iskolában volt a legkompatibilisebb.

Mindhárom osztálynak tanítónője van. A vizsgálat összesen 54 gyereket vont be, a három osztály gyerek létszámát összesítve.

A vizsgálati minta heterogén. Fiúk és lányok egyaránt vannak mindhárom csoportban, osztályban.

##### **3.1.2. A vizsgálati csoportok bemutatása**

###### *a) A kísérleti csoport bemutatása*

A kísérleti csoportom az Apáczai Csere János Elméleti Líceum III. A osztálya, melynek tanító nője Laczkó Erzsébet tanítónő. 9 lány és 9 fiú alkotja az osztály létszámát. A tanulók átlagéletkora 9 év. A szociometrikus felmérések alapján a lányok átlag testsúlya a beavatkozás során 31, 27 kg-ról 32, 66kg-ra változott, míg a fiúké 34,3 3 kg-ról 36,44 kg-ra. Az osztály átlagmagassága: 139, 69cm-142, 41cm lett. A lányok átlagmagassága: 136, 94 cm- 139, 38cm, a fiúk átlagmagassága pedig: 142, 44 cm – 145, 44cm.

### *b) A kontroll csoportok bemutatása*

Az egyik kontroll csoport a Báthory István Elméleti Líceum, Nagy Emese tanítónő III. C osztálya. Ebben az osztályban 10 lány és 11 fiú jár és az osztály átlagéletkora ugyancsak 9 év.

A testnevelési órákat, heti két alkalommal, nem szakképesített tanár (nő) tartja, hanem a tanítónő foglalkozik a gyerekekkel.

A másik kontroll csoport a Brassai Sámuel Elméleti Líceum III A osztálya, a tanítónő neve, pedig Bugár Emese. Ez a csoport a legkisebb létszámú, mivel 9 lány és 6 fiú található benne. Ennek a csoportnak is ugyancsak heti két testnevelési órája van, amelyek ideje alatt, egyik alkalommal táncolni, másik alkalommal, pedig úszni jártak a gyerekek, az első félévben. A második félévben az úzás elmaradt, de a táncóra maradt, és a másik testnevelési órát a tanító nő tartja.

## **3.2. A vizsgálati módszer**

### **3.2.1. A felmérési módszer**

A felmérési módszer a pre- és poszttesztben is ugyan azokat a fizikai erőt, felmérő próbákat tartalmazta. Ezek a következők voltak: helyből távolugrás, 5x5 m ingázás, és a saját test elmozdítása tornapadon a karok egyidejű húzásával.

Az felméréstől származó adatokat százalékszámítással, statisztikai mutatókkal, illetve SPSS program segítségével számoltam ki. Az adatokból származó eredményeket dolgozatomban táblázatok, ábrák, grafikonok formájában mutatom be.

#### **3.2.1.1. A pre-, és poszttesztben, tesztben használt eszközök és módszerek bemutatása**

##### a) A fizikai képességet felmérő próbák

- Helyből távolugrás

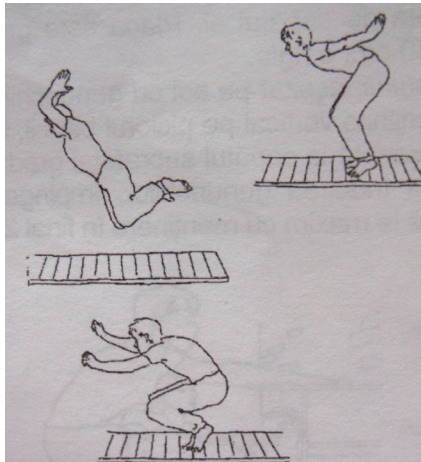
A mért képesség: a robbanékonyság, láberő

Szükséges eszköz: egy centiméterekkel megjelölt rúd, vagy centis

Technikai leírás: távolugrás helyből, nekifutás nélkül. A tanuló a talajra húzott kiinduló vonal mögött áll. Térdhajlítás, illetve karlendítés segítségével szerzett lendületből, páros lábbal, egyszerre, egyidejűleg rugaszkodik el, amit egy minél hosszabb repülési fázis követ. A végrehajtó páros lábbal

fog talajt, a két láb lehetőleg egy vonalba érkeve és egymáshoz közel. A talajra húzott elrugaszkodó, kiinduló vonaltól, a talajon hagyott utolsó nyomig mért távolság lesz lemérve.

Értékelés: a tanuló kétszer (2x) hajtja végre az ugrást, egymás után, és a két ugrás közül a jobbik eredményt vesszük figyelembe.



1.ábra Helyből távolugrás bemutatása grafikus formában<sup>8</sup>

- 5 X5 méter ingázás

A mért képesség: gyorsaság (reakció, végrehajtási, ismétlési), koordináció

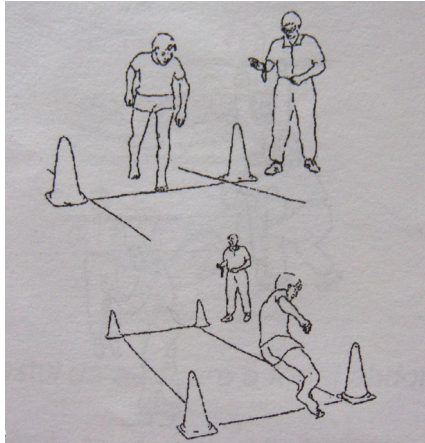
Szükséges eszközök: stopperóra, 4 bolya, kréta, síp

Technikai leírás: egy 5 méter hosszúságú és 1, 20 m. szélességű terület behatárolása, kijelölése, krétával húzott vonalak és a bolyák segítségével. A próba végrehajtása sípszóra indul. A kiinduló vonaltól a tanuló, végrehajtó a beérkező vonalon túl szalad és ott megfordulva gyorsan, visszaszalad a kiinduló vonalon túl. Ezt a szakaszt (oda- vissza) két és félszer (2½ -szer) hajtja végre, eszerint nem a kiinduló vonalnál lesz a célba érkezés, hanem a másik vonalat túlhaladva áll meg a stopperóra számolója.

Értékelés: az 5X5 méter végrehajtásához szükséges idő, másodpercben és századmásodpercben kifejezve.

---

<sup>8</sup> Câmpeanu Melania, 2003, *Kinetoterapia deficiențelor fizice*, Editura Napoca Star, Cluj- Napoca



2.ábra Az 5X5 méter ingázás bemutatása grafikus formában<sup>9</sup>

- Saját test elmozdítása a tornapadon a kar egyidejű húzásával

Mért képesség: karerő, ügyesség

Szükséges eszközök: tornapad, stopperóra, síp

Technikai leírás: A tornapadon a tanuló olyan módon fekszik, hogy a csípője és a felső teste a padon támaszkodik, az alsó végtagok, pedig szabadon vannak a tornapad meghosszabbításában. A kar nyújtva a pad két oldalán, a kéz, pedig a tornapadot fogja, kétoldalt. Sípszóra, a tanuló páros karral egyidejűleg mozdítja előre a testét, és a pad végéhez érve lekúszik róla, amíg egy testrésze sem éri azt.

Értékelés: a végrehajtáshoz szükséges idő, másodpercben és századmásodpercben kifejezve.

### 3.2.2 A beavatkozás

A beavatkozás a szomatometrikus mérések elvégzésével kezdődött. Ezeket a méréseket az iskolák orvosi rendelőjében a helyi asszisztens nő végezte el. Az asszisztens nőkkel is külön-külön egyeztetve volt az időpont, mely megfelelő volt az asszisztens nőnek, az osztálynak, és nekem is. A szomatometrikus vizsgálat a következő méréseket tartalmazta: testsúly, magasság, fesztávolság, mellbőség, has bőség, felkar bőség, karhossz, comb bőség és láb hossz. A testsúly kilogrammban, míg a többi mérések centiméterben voltak kifejezve.

A felsorolt adatok közül a testsúly és a magasság adatait használtam fel a csoportok bemutatásánál.

<sup>9</sup> Cămpeanu Melania, 2003, *Kinetoterapia deficiențelor fizice*, Editura Napoca Star, Cluj- Napoca



A második fázisa a beavatkozásnak a pre-teszt, vagyis a három fizikai képességet felmérő próba elvégzése volt. Ezek a próbák a következők: helyből távolugrás, 5X5 méter ingázás és a saját test elmozdítása tornapadon a karok egyidejű húzásával.

Ezt befejezve, pedig elkezdődött a „munka”. A testnevelési órák, hetente kétszer, kedden és pénteken voltak lebonyolítva, 2006 novemberétől, 2007 áprilisáig.

Alapelveim közé tartozott, hogy olyan órákat tartsak, vagy legalábbis próbáljak tartani, amelyek ideje alatt mind jól érezzük magunkat, főleg a gyerekek. Azt szerettem volna elérni, hogy felszabadult legyen a hangulat, de természetesen mégis fegyelmezett.

A beavatkozás során még ugyancsak céloknak tűztem ki, hogy a III. osztályos tantervet valamilyen szinten betartsam, és a tantervben leírt követelményeket teljesítsem. Mivel a mozgásos játékok segítségével képesség fejlesztés volt a célom, ezeket nagyon sok órán alkalmaztam.

A beavatkozás alkalmával többféle órátípust alkalmaztam, de a mozgásos játékok szempontjából a következő órákat tartottam:

- mikor a bemelegítést szolgálták a mozgásos játékok
- a fő rész eszközei voltak, bizonyos képességek fejlesztésére
- egész órán mozgásos játékok voltak, „játékorák”

Alapelveim, közé tartozik az is, hogy a gyerek, gyerekek társnak érezzék magukat a testnevelési tevékenységben.

A testnevelési, illetve játékorákon alkalmazott eszközök a testnevelési-, és sportteremben található eszközök voltak (tornapad, bordásfal, zsámoly, tornaszőnyeg, stb.), valamint olyan eszközök, amelyeket egyes mozgásos játékok igényeltek (különböző méretű és tömegű labdák, dobozok, karikák, kendők, ugróskötél, kréta, stb.). A legfontosabb eszköz, viszont, maga a gyerek volt, és itt teljesen pozitív értelemben véve, miszerint a pszichikai és fizikai képességei alapján hajtotta végre a gyakorlatokat, vett részt a játékokban, és nem tárgy volt.

A beavatkozást megkönnyítette a tanítónő jelenléte, sőt mi több, a tanítónő aktív részvétele az órákon. Amikor tehetem én is beálltam a sorversenyekbe, vagy más mozgásos játékokba, és meglátásom szerint ez nagyon pozitív reakciót váltott ki a gyerekekből.

A beavatkozást a poszt-teszt zárta, amely újból tartalmazta a szociometrikus méréseket, és a három fizikai képességet, felmérő próbákat.

## IV. Az eredmények mennyiségi és minőségi bemutatása

### 4.1. A vizsgálat adatainak mennyiségi feldolgozása és bemutatása

Az eredményeket táblázatok, ábrák, grafikonok segítségével szemléltetem, és magyarázom is őket.

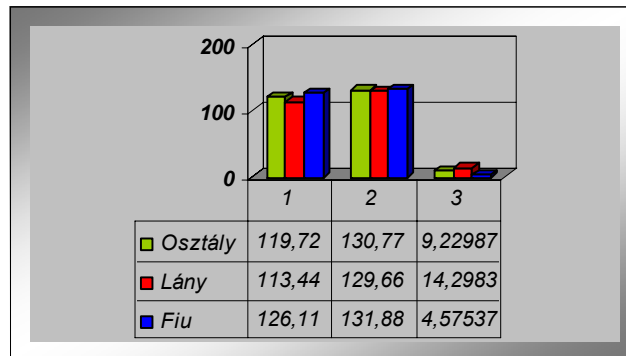
#### 4.1.1. A pre-teszt és a poszt-teszt eredményei a kísérleti csoportnál

Az alábbi táblázat a kísérleti csoport pre-, és poszt-teszt eredményeit mutatja be számszerűen, és a harmadik oszlopban, a százalékban kifejezett fejlődési érték olvasható, külön- külön mindhárom próbára.

Apáczai Csere János Elméleti Liceum			
	1.Pre-teszt	2.Poszt-teszt	3.Fejlődés
		Helyből távolugrás	
Osztály	119,72 cm	130,77 cm	9,22987 %
Lány	113,44 cm	129,66 cm	14,29831 %
Fiú	126,11 cm	131,88 cm	4,575371 %
		5x5 m ingázás	
Osztály	12,93 s	11,48 s	-11,2142 %
Lány	13,03 s	11,72 s	-10,0537 %
Fiú	12,39 s	11,24 s	-9,28168 %
		Saját test elmozdítása tornapadon a karok egyidejű hűzásával	
Osztály	11,42 s	7,51 s	-34,2382 %
Lány	10,96 s	7,63 s	-30,3832 %
Fiú	11,88 s	7,39 s	-37,7946 %

1. táblázat

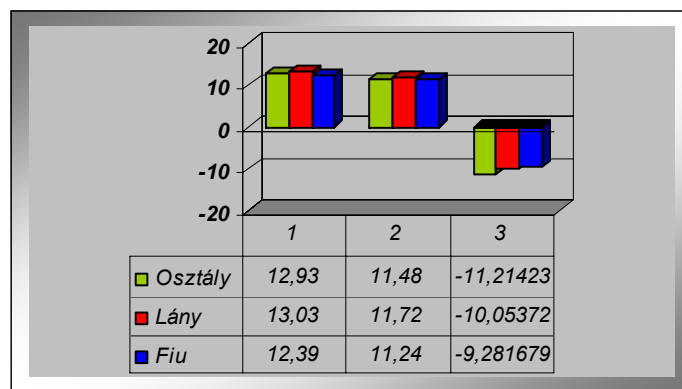
A kísérleti csoport első próbájának fejlődési mutatója



**1. ábra. A fenti ábra a kísérleti csoport fejlődését mutatja a helyből távolugrás próbában**

A kísérleti csoport pozitív tendenciát mutat a fejlődés tekintetében, mivel a harmadik oszlopban található pozitív számértékek százalékban kifejezve jelenti a fejlődés nagyságát. Az első oszlop a preteszt átlagértékeit, míg a második oszlop a poszt-teszt átlagértékeit fejezi ki.

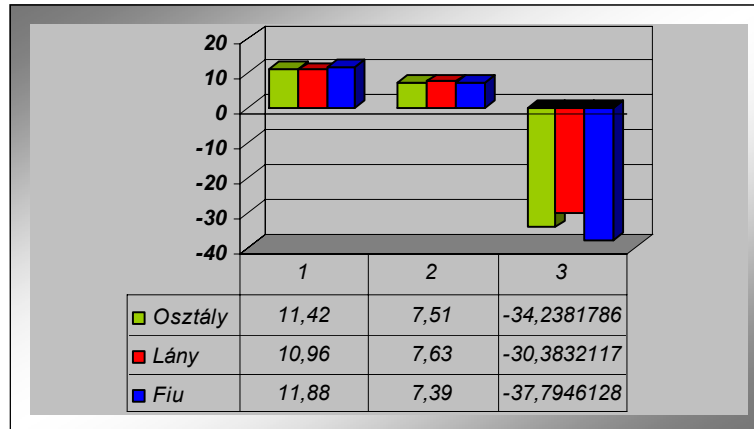
A kísérleti csoport második próbájának fejlődési mutatója



**2. ábra. Az 5x5 m ingázás fejlődését bemutató ábra**

A lányok 10%-os, a fiúk 9%-os fejlődést értek el ebben a próbában, ami 11 %-os osztályfejlődéshez vezetett. A negatív irányba elmozduló harmadik oszlop csoport, azért lehetséges, mivel az idő értékelésénél az a jobb eredmény egy bizonyos távon belül, amelyik kisebb. A negatív számként megjelenő érték pozitív irányba való fejlődést jelent.

A kísérleti csoport harmadik próbájának fejlődési mutatója



**3. ábra. Saját test elmozdítása tornapadon, a karok egyidejű húzásával próba eredményei**

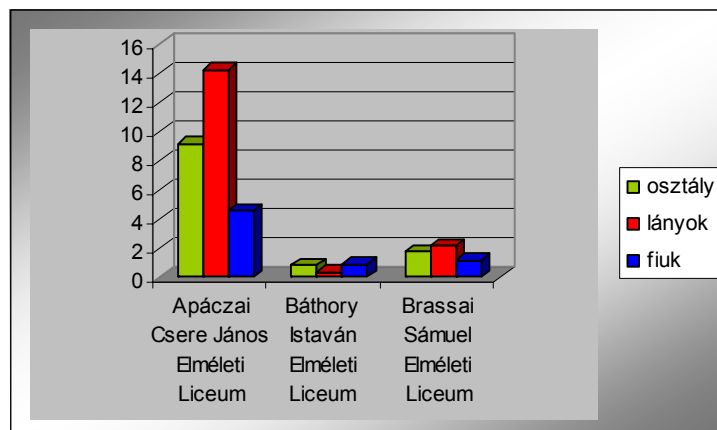
Ugyan úgy, mint az előző ábránál a negatív számértékek pozitív fejlődést jelent. A „saját test elmozdítása tornapadon, a karok egyidejű húzásával” nevű próba esetében történt a legnagyobb fejlődés, mivel a fejlődési mutató jóval meghaladja a 30%-os fejlődést, úgy a lányok, a fiúk, és mint az osztályátlag fejlődésének tekintetében is.

**4.1.2. Az osztályok közötti különbségek**

A következő ábrákban próbánként összehasonlítom a három különböző iskolába járó osztályok átlag *fejlődéseit*, a lányok, fiúk, és az osztály átlagot véve figyelembe.

Az ábrákon a függőleges irányban megjelenő számok, százalékos mutatók, és mind pozitív értékek, ami azt jelenti, hogy mindhárom csoportnál fejlődés történt az összes felmért próbában. A különbségek vizuálisan és számszerűen is jól láthatók.

A csoportok közötti különbségek a helyből távolugrás próbában



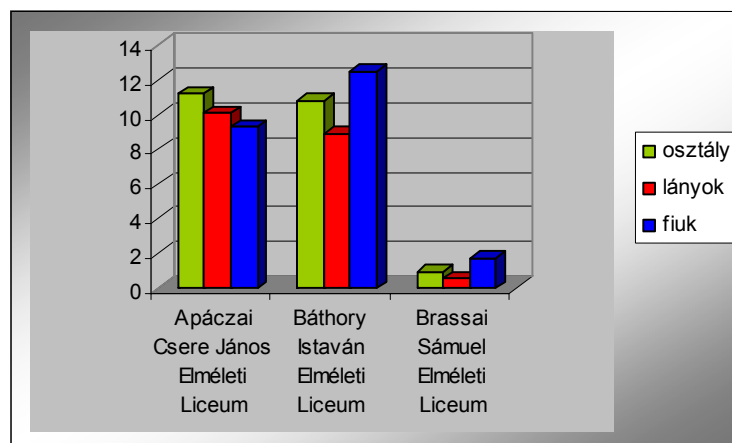
**4. ábra. Iskolák közötti átlagok fejlődéseinek összehasonlítása**

Az első oszlopcsoport a kísérleti csoport fejlődését szemlélteti, a második oszlopcsoport a Báthory István Elméleti Líceumba járó harmadikosok fejlődését, míg az utolsó oszlopcsoport a legkisebb létszámú csoport, a második kontroll csoport fejlődéseit mutatja be.

Az Apáczai Csere János Elméleti Líceumban a lányok érték el a legjobb fejlődést ( 14%), a fiúk több mint 4 %-os fejlődést valósítottak meg, és ez több mint 9%-os osztályfejlődéshez vezetett.

A Báthory István Elméleti Líceum harmadikosai érték el a legkisebb fejlődést, de a Brassai Sámuel Elméleti Líceumos gyerekek sem fejlődtek szignifikánsan az előző osztályhoz képest.

A csoportok közötti különbségek az 5X5 méter ingázás próbában

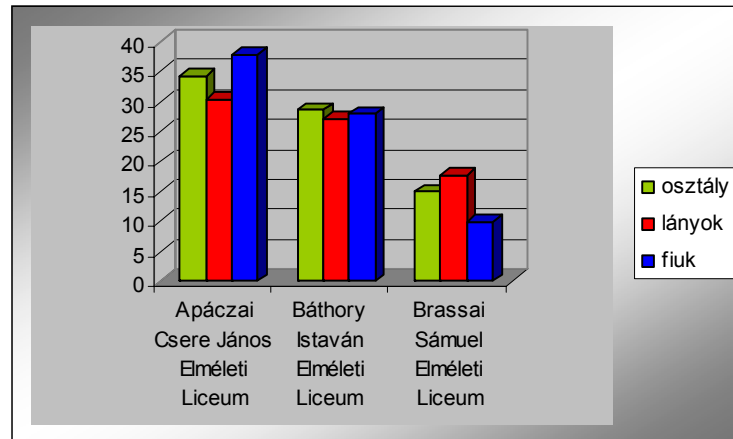


5. ábra. Fejlődési átlagok összehasonlítása az 5x5 m ingázás próbában

Az oszlopcsoportok sorrendje ugyan az, mint az előző ábrában látottnál. A harmadik csoport és a mellette levő oszlopok között nyilvánvaló a különbség.

Az első két oszlopcsoport megfigyeléséből kitűnik, hogy a Báthory István Elméleti Líceum harmadik C osztályában tanuló fiúk kicsivel jobb fejlődést értek el, mint a kísérleti csoport fiú gyerekei, a lányok viszont nem, és az osztály fejlődése is a kísérleti csoport, javára dől el.

### A harmadik próbában elért fejlődési adatok



**6. ábra. Összehasonlító ábra a “saját test elmozdítása tornapadon, a kar egyidejű húzásával” nevű próbában**

Mindhárom csoportnál a fiúk és a lányok egyaránt fejlődtek. A kísérleti csoport fejlődése a legnagyobb, főleg a fiúkat véve figyelembe, de a kísérleti csoportban lévő lányok is felülmúlták a két kontroll csoportban teljesítő lányokat.

#### **4.2. A hipotézisek alátámasztása, magyarázata**

A pre-, és poszttesztben, amelyek a beavatkozást zárják közre, három fizikai képességet felmérő próba szerepelt. E próbák eredményeiből származó adatok feldolgozása, vizsgálata a hipotéziseim alátámasztását, illetve megcáfolását szolgálják. A kísérleti csoport, illetve a kontroll csoportoknál is a felmérés részét szolgálták a szociometrikus mérések is. Egyes adatokat ezekből a csoportok általános jellemzésénél vettem figyelembe, és jegyeztem le.

##### **Első hipotézisem:**

*Feltételeztem, hogy a kísérleti csoport a poszt-tesztben jobb eredményeket ér el, mint a pre-tesztben.*

A legfontosabb feltételezésemnek tartom, mivel ennek a feltételezésnek a vizsgálatából derül ki, részben, munkám hasznossága és eredményessége.

Feltételezésem az adatok feldolgozása után beigazolódott. Mindhárom próbában a gyerekek teljesítették az előfelmérésen nyújtott teljesítményüket, sőt túlszárnyalták azt.

A helyből távolugrás próbában az osztály fejlődése 9, 23%-os volt ez több mint 16, 22m-es számbeli fejlődést jelent.

Az 5X5 méter ingázás esetében is az osztályátlagot véve figyelembe 11, 21%-os a fejlődés, ami több mint 1 másodperces javítást jelent a pre-tesztben mért osztályátlag időhöz képest.

Az utolsó próbában a legnagyobb a százalékból kifejezett fejlődés: 34, 23%. Másodpercben is, a közel 4 másodperces osztályátlag fejlődés jól szemlélteti a fejlődést.

**Az alhipotézisem:** *a kísérleti csoportban a lányok jobb eredményt érnek el a fiúkhoz képest, a poszt-tesztben.*

Ezt a feltételezést azért vizsgáltam, mert úgy gondoltam,- és szerettem volna valamilyen szinten választ kapni rá-, hogy a lányok szorgalmasabbak, és fokozottabb figyelmemet tanúsítanak a testnevelési órán is. Ez a feltételezésem a helyből távolugrásnál, és az 5X5 méter ingázásnál be is igazolódott, de a karerő felmérésében nem. Szerintem ez nem a figyelmetlenségen múlik, hanem mert a fiúk felsőteste ebben a korszakban valamivel fejlettebb, és a kar hajlító izmai jobban működésbe lépnek az erőfeszítések alkalmával.

### **Második hipotézisem:**

*Feltételezem, hogy a kísérleti csoport utófelmérésének eredményei jobbak lesznek a két kontroll csoportnál.*

Ez a feltételezésem a 4-es, 5-ös, és 6-os ábrák elemzéséből derül ki.

A 4-es ábra a helyből távolugrás próbáját szemlélteti, a három csoport összehasonlításaként. Erre a próbára vonatkoztatva a hipotézisem beigazolódott, mivel a kísérleti csoport kimagaslóan nagyobb fejlődést ért el mind két kontroll csoporthoz képest. A kísérleti csoport fejlődése százalékból kifejezve 9, 23%, a kontroll csoportoké, pedig 0, 87% és 1, 77%.

Az 5-ös ábra az 5X5 méter ingázást fejlődését szemlélteti csoportokként. A csoportra vonatkoztatva a fejlődés a kísérleti csoport javát szolgálja, de ezt a lányok és a fiúk csoportjára bontva az első kontroll csoportból a fiú gyerekek teljesítményének fejlődése kicsivel meghaladta a kísérleti csoport fiú gyerekek teljesítményét. Számszerűen a kísérleti csoport fiai 9, 28%-os teljesítménynövekedést, míg az első kontroll csoport 12, 5 %-os teljesítménynövekedést ért el. A második kontroll csoport nem tudta felvenni a versenyt a kísérleti csoporttal.

A 6-os ábra a harmadik felmért próbában elért teljesítmények fejlődését hasonlítja össze. Erre a próbára vonatkoztatva is, a feltételezésem beigazolódott. Lányok, fiúk, és összesítve a csoport is nagyobb fejlődést ért el mindkét kontroll csoporthoz képest. Az osztály átlag teljesítményt említve a kísérleti csoport fejlődése 34, 23%-os, míg a két kontroll csoporté 28, 66%, illetve 14, 89%.

### **Harmadik hipotézisem:**

*Feltételezem, hogy a két kontroll csoport eredményei között nem lesz jelentős különbség, sem a pre-tesztben, sem a poszt-tesztben.*

Az első táblázat: a helyből távolugrás próba pre-, és poszt-teszt osztályátlagát tartalmazza, illetve mindkét osztálynak a fejlődési mutatóját, százalékban kifejezve.

	Helyből távolugrás		fejlődés
	pre-teszt	poszt-teszt	
Báthory István Elméleti Liceum	124,61 cm	125,7 cm	0,874729 %
Brassai Sámuel Elméleti Liceum	116,73 cm	118,8 cm	1,773323 %

1. táblázat

A helyből távolugrás próbánál beigazolódott a feltételezésem, mivel a megnézve a pre-teszt eredményeit, a két iskolánál, melyek egymás alatt vannak elhelyezkedve a táblázatban, kitűnik, hogy a különbség nagyon kicsi, vagyis jelentéktelen a két csoport közötti különbség.

Ez a magyarázat a poszt-teszt eredményei megfigyelésénél is.

A második táblázat: az 5X 5 méter ingázás próbában mutatja meg az átlageredményeket, és a fejlődést is.

	5x5 m ingazas		fejlődés
	pre-teszt	poszt-teszt	
Báthory István Elméleti Liceum	12,66 s	11,29 s	-10,8215 %
Brassai Sámuel Elméleti Liceum	12,39 s	12,27 s	-0,96852 %

2. táblázat

Ennél a próbánál részlegesen igazolódott be a feltevés, vagy ha úgy tetszik, részlegesen megcáfolódott. Tehát, a pre-tesztben hasonlóak az eredmények, nincs nagy különbség köztük, de viszont a poszt-teszt eredményei már nagyobb különbséget mutatnak a két kontroll csoport között, az első kontroll csoport, vagyis a Báthory István Elméleti Liceum III C osztály javára billentve a mérleg nyelvét. Ez a tény, a fejlődést mutató százalékok is igazolják,  $10\% > 1\%$ .



A harmadik táblázat: A saját test elmozdítása tornapadon a karok egyidejű húzásával, nevű próbában mutatja meg az átlageredményeket, és a fejlődést is.

	Saját test elmozdítása tornapadon a karok egyidejű húzásával		
	pre-teszt	poszt-teszt	fejlődés
Báthory István Elméleti Liceum	12,7 s	9,06 s	-28,6614 %
Brassai Sámuel Elméleti Liceum	7,45 s	6,34 s	-14,8993 %

3. táblázat

A fenti táblázatban szereplő számértékek újból megcáfolják harmadik hipotézisemet, mindkét mérés esetében.

Ennél a próbánál feltétlenül meg kell, jegyezzem, hogy a padok hossza nem volt e két csoport esetében egyenlő, viszont minden alkalommal a csoportok ugyanazon a padon hajtották végre a gyakorlatot. A fejlődés mértéke, viszont a csoportok saját magukhoz való fejlődését jelenti.

A harmadik hipotézisem, amely a két kontroll csoport fizikai képességet felmérő próbákban elért eredmények, összehasonlítására vonatkozik, csak részben valósult meg, amint a fentebb bemutatott táblázatok ábrázolják, illetve a magyarázat is kiegészíti ezek tárgyalását.

### 4.3. Következtetések

- A testnevelési órán alkalmazott mozgásos játékok hatékonysága beigazolódott a kísérleti csoport eredményeinek vizsgálata során.
- Az Apáczai Csere János Elméleti Líceum III. A osztályának, a kísérleti csoportnak, teljesítménye az utófel mérésben nagyobb lett, mint az elő fel mérésben
- Az kísérleti csoport és a kontroll csoportok közötti különbség észlelhető és jelentős.
- A gyerekek szeretnek játszani, megfigyeléseim alapján jelentem ezt ki.
- Az eredményeknek vizsgálatából következik, hogy a szaktanár munkássága hatékonyabb a tanítónő testnevelési munkájához képest.

## **Javaslatok és továbbkutatási lehetőségek**

A 10. ETDK alkalmával elkészített és bemutatott dolgozat az államvizsga dolgozatomnak egy kis része, ezért ebben az alponban fel szeretném tüntetni röviden, az államvizsga dolgozatomban tárgyalásra kerülő újdonságokat.

A soron következő államvizsga dolgozat tartalmazni fogja az elméleti háttér bővítését a feldolgozott témával kapcsolatosan, illetve külön alpontjai lesznek még. Ezekben a gyerekkori agresszivitásról és az énképről kerül szó.

A pre-, és poszt-tesztek kérdőíveket is tartalmaznak: a gyerek önértékelésére vonatkozót, egy harag-düh tesztet és két szabadidős tevékenységet, felmérő kérdőívet. A felsoroltakat a gyerek maga tölti ki. A tanítónő részére is össze van állítva egy kérdőív, melyben ő bizonyos tulajdonságok szerint a gyereket jellemzi.

A hipotéziseim között mások feltételezéseket is megfogalmazódnak, és a fizikai felmérő próbák között, és a többi tesztek között összefüggések lesznek kidolgozva. A dolgozatom esettanulmányt is tartalmaz majd.

## **Hibalehetőségek**

Beavatkozásom, kutatásom során sajnos előfordult néhány hiba. Ezek legfőképp arra vonatkoznak, hogy a felméréseket nem egy napon, és nem ugyanazok a körülmények között hajtották végre a gyerekek. A szociometrikus mérésekkel kapcsolatosan, különbség adódott egy – egy gyermek mérésénél, ami hibának fogható fel, hogy három asszisztens nő végezte a méréseket, és nem pedig egy asszisztens nő, mind az összes gyermeknél.

A vakációk megszakították 3 alkalommal is a folytonos, hétről hétre történő munkát. Ha ez nem történik, akkor lehetőség lenne az eredmények még hitelesebbé tételére.

## V. Összefoglaló

Dolgozatom alapja egy beavatkozás és célom, felmérni a kolozsvári 3 magyar iskolában tanuló 3 III.-os osztály fizikai képességeit. Ezek az osztályok a következők: az Apáczai Csere János Elméleti Líceum III. A osztálya, mely egyben a kísérleti csoport, a Báthory István Elméleti Líceum III. C osztálya, és a Brassai Sámuel Elméleti Líceum III. A osztálya. Az utóbbiak a kontroll csoportok. A vizsgálati minta heterogén.

A konkrét gyakorlatias célom, pedig első sorban az, hogy a kísérleti csoport poszt-tesztben elért eredményei jobbak legyenek a pre-tesztben elértéknél, és másodsorban, pedig hogy a kontroll csoportokat is felül múlják az eredmények összehasonlítása során.

A beavatkozást a pre-teszt és a poszt-teszt zárja közre. Ezek a tesztek 3 fizikai képességet, mérő próbát tartalmaznak, és pedig a helyből távolugrást, az 5X5 méter ingázást, és végül, de nem utolsó sorban a saját test elmozdítása tornapadon, a kar egyidejű húzásával. Az adatokat Excel-ben dolgoztam fel és ábrákban, táblázatokban jelenítettem meg.

A beavatkozásom egyik legfontosabb eredménye, hogy a kísérleti csoport mindhárom próbánál szép fejlődést ért el, önmagához és a kontroll csoportokhoz képest is.

Véleményem szerint heti több alkalommal tartott testnevelési óra minden szempontból, fizikailag, szellemileg, pszichikailag, nagyobb eredményeket lenne hivatott elérni, és egy egészségesebb gyermekkor és felnőttkor megalapozója lehetne, ami végül is sokkal fontosabb, mint bármi az ember életében.

## VI. Könyvészet

1. *Az iskolai ifjúság nevelése*, Testnevelés, (1937), X. évfolyam, 12. szám, 51 oldal
2. Baka Judit, (2004), *Ki játszik ilyet? Iskolai és népi játékok*, Erdélyi Tankönyvtanács, Kolozsvár
3. Balogh, T, (2001), *Lélek és játék*, Akadémia Kiadó, Budapest.
4. Becsy Birtalan Sarolta, Esküdtné Sebestyén Ildikó, (1994), *Mozgásos játékok és oktatásuk*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
5. Câmpeanu Melania, (2003), *Kinetoterapia deficiențelor fizice*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
6. Karlócai Kelemen Marianne, (1976), *Kisgyermekek játékoskönyve*, Medicina Könyvkiadó, Budapest.
7. Susanna Miller, (1997), *Játépszichológia*, Közgazdasági és jogi könyvkiadó, Budapest.
8. <http://www.oki.hu/oldal.php?tipus=cikk&kod=2004-07-Vt-Mihaly-Jatszani>
9. <http://www.ibiblio.org/wm/paint/auth/bruegel>