

Boronyai Zoltán
Király Tibor
Pappné Gazdag Zsuzsanna
Csányi Tamás

**MOZGÁSFEJLESZTÉS,
ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS**
MOZGÁSKONCEPCIÓS
MEGKÖZELÍTÉSBN



MDSZ – TESTNEVELÉS MÓDSZERTANI KÖNYVEK • **MOZGÁSFEJLESZTÉS, ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS** MOZGÁSKONCEPCIÓS MEGKÖZELÍTÉSBN

ISBN 978-615-80090-8-9

Magyar Diáksport Szövetség – Testnevelés Módszertani Könyvek
Főszerkesztő: dr. Csányi Tamás PhD

Boronyai Zoltán – Király Tibor – Pappné Gazdag Zsuzsanna – Csányi Tamás (2015):
Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés mozgáskonceptiók megközelítésben

Javasolt hivatkozás: Boronyai Zoltán, Király Tibor, Pappné Gazdag Zsuzsanna, Csányi Tamás (2015): *Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés mozgáskonceptiók megközelítésben*. Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.), Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

A kiadásért felel: Balogh Gábor elnök

Formai szerkesztő: Muskovits István

Szakmai lektor: Cziberéné Nohel Gizella

Fotók: Egyed Péter (Lizzy Trade Kft.)

Arculat: Benedict & Helfer Kft.

Illusztrációk: Dynamo Kommunikáció Kft.

Tördelés és nyomdai munkák: Pátria Nyomda Zrt.

Szakmai igazgató: dr. Molnár László

Fejlesztési igazgató: Pikó Zsuzsanna

Ügyvezető igazgató: Rádics Balázs

A könyvben megjelenő fotókon Boronyai Márton, Boronyai Tamás, Csányi Zalán, Csányi Zétény, Duliskovich Benjámín, Duliskovich Dávid, Frányó Csanád, Frányó Zalán, Gutman Lili, Győri Natália és Győri Boglárka, illetve Pappné Gazdag Zsuzsanna szerepelnek.

ISBN 978-615-80090-8-9

© Magyar Diáksport Szövetség

A kiadvány akár részben, akár egészben történő sokszorosítása, fénymásolása, mindennemű egyéb felhasználása, terjesztése, digitalizált közzététele jogszabályokba ütközik, és csak a Magyar Diáksport Szövetség írásos engedélyével lehetséges.

Ez a kiadvány a TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

Printed in Hungary
2015

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG
1146 Budapest, Istvánmezei út 1–3.
E-mail: mdszok@mdsz.hu
Telefon: +36 1 273 3570
www.mdsz.hu

Előszó

A testünk megfelelő működése az egyik legfontosabb összetevője jó közérzetünknek. Ehhez az érzelmi és lelki összetevők mellett szükséges, hogy biztosítsuk számára mindazokat a funkciókat, melyeket az évezredek során használt. Ezek a testi képességek hozzájárultak az állatvilágból való kiemelkedéshez és – szoros együttműködésben a kognitív képességek fejlődésével – alkalmassá tették az embert az egyre összetettebb mozdulatok, gondolatok kivitelezésére. A megvalósítás, a végrehajtás, az alkalmazás tapasztalata természetesen újabb és újabb aktivitások kigondolását tette lehetővé. Így az évezredek során az ember rendkívül sok és nagyon változatos mozgást alkotott, melyek összességében az emberiség mozgáskultúráját adják.

Az élet fenntartásához szükséges tevékenységek nagy részét ma már a tudomány, a technika fejlődésének eredményeként gépesítettük, és ezzel életünk kényelmesebbé vált. A kényelem azonban azt is eredményezte, hogy emberi létünk fenntartásához nem kell igénybe venni testünket olyan mértékben, mint amelyre a törzsfjlődés során adaptálódott. Ennek következményeként sem izmainkat, sem keringési rendszerünket nem használjuk az egészségi állapotunk fenntartásához kellő intenzitással. Nem véletlen tehát, hogy a halálokok között világszerte megnőtt a civilizációs betegségek aránya.

Hisszük, hogy a megfelelő mozgásos ügyesség kialakítása a születéstől kezdődik és 12-14 éves korig egész életre szólóan stabilan megalapozható. Mindemellett meggyőződéssel valljuk, hogy miközben direkt módon az elemi mozgásokat (fundamentális motoros készségek) alkalmazzuk, a különböző érzékszervek közötti koordináció fejlesztésével indirekt módon olyan tulajdonságok kialakítását segítjük elő, amelyek például a gyermekek


tanulási képességeire is pozitívan hatnak. Így az ügyesség fejlesztése egyúttal szerves részét képezi a gyermek egészség- és személyiségfejlesztésének.


Az ügyesség fejlesztése során kellő időt kell hagyni arra, hogy változatos gyakorlással az idegrendszeri szerveződési folyamatok stabilizálódhassanak. A folyamat egyénre szabottsága miatt a gyermekek közötti különbségek az elsajátítás során is jelentkeznek, mely az alkalmazott módszerekben nagyfokú differenciálást követel meg a pedagógusoktól.

A mozgástanulás, mozgásfejlesztés folyamata során a megfelelő differenciálással, tudatosítással jelentősen növelhetjük a tanulók éhatékonyosságát, kompetenciaérzetét. Biztosak vagyunk abban, hogy ha sikerül a mozgásukban magabiztos, ügyes gyermekek számát növelni, hozzájárulhatunk az önkifejezés eszközüül sportágat, sportot választók számának növeléséhez is. Hogyan várhatnánk el a bártortalan, önbizalomhiánnyal küzdő gyermektől, hogy félve a további kudarcoktól sportágat válasszon, önállóan sportoljon?

Véleményünk szerint minden gyermeknek nem csak lehetősége, de joga is, hogy az ideg- és mozgatórendszeri fejlettségének megfelelően a legjobb fejlesztést kapja meg, ami átélhetővé teszi számára azt az élményt, amit saját testének jó működése okoz. Könyvünkben e differenciált fejlesztéshez széles körű ismeret-, feladat- és gyakorlatanyagot sorakoztattunk fel, amivel hozzá kívánunk járulni az óvodai és iskolai testnevelés gyakorlati, módszertani tárházának fejlődéséhez. Reméljük, hogy ötleteinkkel, javaslatainkkal segítjük a mindennapos testnevelés, mozgásfejlesztés és testmozgás minőségi megvalósítását.


Boronyai Zoltán
szerző


Király Tibor
szerző


dr. Csányi Tamás Phd
főszerkesztő, szerző



Tartalom

6

01

1. A MOZGÁSFEJLŐDÉS ÉS ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI HÁTTERE

6

1.1. Bevezetés

7

1.2. Az ügyesség értelmezése és szerepe

8

1.3. A mozgásfejlődés rövid áttekintése

8

A mozgásfejlődés hagyományos értelmezése

9

A mozgásfejlődés újszerű megközelítése

9

A mozgásfejlődés szakaszai

13

1.4. A fundamentális mozgáskészségek és a mozgáskonceptiók rendszerének összefüggései

16

1.5. A könyvben használt mozgásnehézségi szintek és a mozgásfejlettség kapcsolata

18

1.6. Általános módszertani javaslatok

22

02

2. A FELDOLGOZÁS MÓDSZERTANA

22

2.1. Fundamentális hely- és helyzetváltoztató mozgáskészségek

22

Járások

31

Futások

39

Ugrások, szökdelések

47

Kúszások, mászások

55

Támaszgyakorlatok, súlypontmozgatások

65

Függőállások, függések

73

Gördülések, gurulások

81

2.2. Fundamentális manipulatív mozgáskészségek

84

IR

IRODALOMJEGYZÉK



„Könyvünk a mozgásfejlődés jellegzetességeit szem előtt tartva olyan mozgás- és ügyességfejlesztési rendszert mutat be – kiemelten a 3–10 éves életkorra vonatkoztatva –, amely a mozgástanulást a kognitív képességek aktív bekapcsolásával, azok segítségével rendszerezi.”





01

A MOZGÁSFEJLŐDÉS ÉS ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI HÁTTERE

1.1. Bevezetés

Az embert antropológiai értelemben meghatározza a mozgás szükségessége. Az évezredek során a túléléshez szükséges mozgáskészségek a civilizáció fejlődésével egyre inkább háttérbe szorultak, aminek következményeként a fejlett világban napjaink egyik legnagyobb kihívása a mozgásszegény életmód kapcsán kialakuló nem fertőző betegségek terjedésének megakadályozása. A kóros túlsúly (obesitas), a 2. típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás, bizonyos daganatos megbetegedések egyértelműen az inaktív életmód (és a fejlett világra jellemző helytelen táplálkozás) következményei [1]. Annak érdekében, hogy társadalmi szinten csökkenthessük az inaktív életvezetésű egyének számát, és ezáltal csökkentsük az említett betegségek kialakulásának esélyét, többek között olyan társadalomra van szükség, ahol az egyén képes és hajlandó rendszeres fizikai aktivitást végezni. Ehhez azonban elengedhetetlen, hogy stabil mozgásbázissal rendelkezzen, lehetővé téve, hogy az igényeinek megfelelő mozgásformát hatékonyan és sikeresen végezhesse. Mindemellett nagyon fontos, hogy az egészségtudatos magatartás kialakulásához szükséges ismeretek, az életvezetés (egészségmenedzsment) mozgáshoz köthető kapcsolódásainak és összefüggéseinek ismerete szerves részét képezzék az

életének. Ezt a komplex fejlesztő hatást a család mellett leghatékonyabban a köznevelés képes átadni, közvetíteni. Különösen igaz ez az óvodás és kisiskolás korra, amelyben a mozgásfejlődés nagyon intenzív értelmi és érzelmi fejlődéssel is párosul.

Azok a mozgások, mozgásformák, amelyeket a felnőttkori felhasználás során alkalmazunk (legyen szó akár rekreációs vagy teljesítményorientált célról), az óvodás és kisiskolás korban alapozódnak meg. Következésképpen ebben az időszakban fejleszthetők a leghatékonyabban [2].

Sajnálatos módon az elmúlt évtizedekben pont az érintett korosztályokban a gyermekek fizikai aktivitásának, és ezen keresztül természetesen a mozgásfejlődésnek a lehetőségei egyre korlátozottabbá váltak. Különösen a hátrányos helyzetű családok esetében hiányos a pozitív minta, amely kompenzációját a köznevelési rendszernek kellene megoldania. Ráadásul az érintett korosztályok esetében tekinthető legkevesbé egységesnek az intézményi testnevelés, testmozgás megvalósulása (óvodás-korban nincs egységes fejlesztési követelményrendszer), illetve ebben az időszakban a legkevesbé egységes a pedagógusok testneveléssel kapcsolatos felkészültsége [3].

Emellett a tudatos, célzott mozgásfejlesztés, illetve mozgással tanítás-tanulás általánosságban nem jelenik meg kellő hangsúllyal az iskolák pedagógiai programjaiban. Ennek következtében a természetes mozgások kialakulása és fejlődése gyakran szenved csorbát minőségi és mennyiségi értelemben egyaránt.

Könyvünk a mozgásfejlődés jellegzetességeit szem előtt tartva olyan mozgás- és ügyességfejlesztési rendszert mutat be – kiemelten a 3–10 éves életkorra vonatkoztatva –, amely a mozgástanulást a kognitív képességek aktív bekapcsolásával, azok segítségével rendszerezi. A bemutatott gyakorlatok és rendszerezési szempontok ahhoz kívánnak hozzájárulni, hogy az életkori sajátosságoknak megfelelő, változatos, élményszerű és a gyerekek számára a sikeresség érzetét biztosítani képes foglalkozásokat tudjunk megvalósítani az általános ügyességfejlesztés folyamatában.



1.2. Az ügyesség értelmezése és szerepe

Az ügyesség – mint szakkifejezés – fogalmával kapcsolatban sokféle nézőpont terjedt el a hazai és nemzetközi szakirodalomban. Ha sportági szempontból vizsgáljuk, akkor azt mondhatjuk, hogy az ügyesség a speciális, sportági mozgások célszerűségében nyilvánul meg [4]. Vizsgálhatjuk azonban a természetes (fundamentális) mozgáskészségek viszonylatában is. Ebben az esetben minél többfajta mozgást tud az egyén magabiztosan végrehajtani, annál ügyesebbnek véljük. De létezik egy nem sportjellegű megközelítés is, olyan ügyességet vizsgálva, mint például a rajzolás vagy akár az autószereléshez kapcsolódó speciális mozdulatok.

Összességében azt mondhatjuk, hogy a mozgásában ügyes ember az adott mozgásos kihívást, feladatot célszerűen, hatékonyan, gördülékenyen teljesíti. Ez legtöbbször egy speciális ügyességet igénylő feladatban történik – akár sportági, akár egyéb vonatkozásban (például a már említett rajzolás) –, ugyanis az ügyességet leginkább a természetes mozgások alkalmazása

közben, változó feltételek között, azaz kontextualizálva tudjuk értelmezni. Azonban minden sportspecifikus ügyesség háttérében egy olyan alap ügyesség áll, ami a természetes mozgások hatékony, pontos végrehajtásának képességét jelenti. [5]

Tehát az ügyességfejlesztésnek – az iskolai testnevelés részeként és az egyesületi sportági képzés során is – a természetes mozgáskészségek, vagy más szóval fundamentális, alapmozgáskészségek¹ fejlesztésén kell alapulnia. Hangsúlyozzuk annak fontosságát, hogy minden tanítványnak a lehető legátfogóbban, legváltozatosabban szerezzen tapasztalatot a természetes mozgások alkalmazásáról annak érdekében, hogy mozgásában kellően autonóm és magabiztos lehessen a későbbi felhasználás során; legyen akár szó teljesítmény-központú vagy rekreációs célú sportolásról, esetleg a mindennapi élet különböző általános aktivitási formáiról. A minél nagyobb változatosság az egyéni ügyesség, és a mozgásokat kísérő kognitív összetevők alakulása szempontjából is különösen fontos. [6]



Könyvünkben a természetes mozgáskészségek, a fundamentális mozgáskészségek és az alap mozgáskészségek kifejezéseket egymás szinonimáiként használjuk.



Az ügyesség, illetve az azt felépítő természetes mozgáskészségek szintje minden embernél eltérően fejlődik, általános ügyességük eltérő szinten áll [4]. Ráadásul minél több ügyesség-összetevőt próbálunk meghatározni, annál változatosabbak az egy-egy emberre jellemző fejlettségi szintek. Például előfordul, hogy valaki kiválóan fut és szökdel, de a manipulatív, labdás készségei elmaradnak társaitól, vagy az életkorra jellemző átlagos

fejlettségi szinttől. A széles körű, változatos gyakorlással azt segítjük elő, hogy mindenkinél lehetőségünk legyen elősegíteni az egyéni fejlődést, megtaláljuk azokat a mozgásformákat, amelyek a leginkább hatékonyak az adott tanulónál.

A mozgások hatékony, célszerű létrehozásához a figyelem összpontosítására van szükség, ami az adott pillanatban egy bizonyos kognitív jelenlétet feltételez. A mozgások összerendezéséhez nélkülözhetetlen az agyban megjelenő mentális kép (mozgásképzet, mentális terv), amely tehát minden esetben gondolkodást igényel [5]. Amennyiben tanítványaink tisztában vannak a mozgásformát kísérő kognitív összetevőkkel (például vezető műveletek, térbeli tudatosság elemei), jobbá válik a végrehajtás minősége, így segítjük a későbbi alkalmazás folyamatát. Ennek megfelelően minél változatosabb, minél több alkalmazkodást igénylő gyakorlatokat használunk tanítványainknál, annál valószínűbb, hogy a játékhelyzetben a figyelmet nem a mozgás pusztá végrehajtása fogja lekötöni, hanem a végrehajtás hatékonysága, milyensége.

ÖSSZEFOGLALVA: az ügyességfejlesztés során a tanulók a mozgásformák gyors, adekvát, döntésalapú végrehajtását sajátítják el, azaz képessé válnak az adott mozgásforma hatékony, változó körülmények közötti alkalmazására.

1.3. A mozgásfejlődés rövid áttekintése

A mozgásfejlődés hagyományos értelmezése

A mozgásfejlődés hagyományos megközelítési módja a gyermek érése során bekövetkező mozgásos elemek „látható” minőségi és mennyiségi változásaira koncentrálnak. Farnos István a téma jeles hazai képviselője a következőképpen definiálja a jelenséget.

„A mozgásfejlődés tehát átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek – járás, futás, ugrás,

dobás, elkapás, ütés, rúgás – egyéni fejlődését, valamint a kondicionális és koordinációs képességek kialakulását, fejlődését.” [7]

Más szavakkal kifejezve a mozgásfejlődés változatos mozgásformák és mozgáskészségek, valamint az azok végrehajtásához szükséges erő, gyorsaság, állóképesség (kondicionális képességek) és koordinációs képességek kialakulásának, fejlődésének a folyamata. Az iménti definíció értelmezésének eredményeként évtizedekig az

óvodai és iskolai testnevelés-foglalkozások/órák leggye-
negesebb feladataként azonosították a gyermekek mo-
toros képességeinek (kondicionális és koordinációs) fej-
lesztését.



A mozgásfejlődés újszerű megközelítése

Ettől elrugaszkodva Király (2011) a mozgásfejlesztést már nem kizárólag a sportági jellegű előkészítés, felhasználás céljaként azonosította, hanem a holisztikus személyiségfejlesztésből kiindulva rámutatott a mozgásfejlesztés kognitív fejlesztő hatására is, ami a testnevelésórákon is fontos szempont [8]. Ahhoz, hogy a testnevelés mozgásos tartalmában rejelő személyiségfejlesztő lehetőséget kiaknázzuk, tisztában kell lennünk a mozgásfejlődés szerepével, összefüggéseivel a személyiségfejlesztésben. Ennek érdekében vizsgáltunk meg olyan elméleteket, amik a mozgásfejlődés folyamatát értelmezik, összetettségében érzékeltetik. Összességében azt mondhatjuk, hogy a motoros fejlődés a motoros viselkedésben egész életen át létrejövő progresszív változás, amely egyrészt a moz-

gásos feladat, másrészt az egyén biológiai fejlődése, harmadrészt a tanulási környezet feltételeinek interakción keresztül zajlik [9].

A fejlődés folyamatában számos külső és belső tényező interakciójának eredménye az alapvető mozgásformák és azok sokrétű alkalmazhatóságának kialakulása. Ilyen külső és belső tényezők lehetnek:

- a neuromuszkuláris érés;
- a velünk született és szerzett személyiségi tényezők hatása a mozgásos viselkedésre;
- a testi növekedés, a biológiai érés és a viselkedés fejlődésének tempója és kölcsönhatása;
- a már meglévő mozgástapasztalatok és újszerű mozgáselemek kombinációja;
- az egyén fizikai és szociokulturális környezetének hatásai.

A mozgásfejlődést befolyásoló tényezők miatt a fejlődés folyamata, valamint az alapvető mozgásminták és mozgáskészségek kialakulása nem egy előre programozott folyamat, hanem egy komplex rendszer elemeinek egyedi sajátosságokat mutató, dinamikus együttállása. A mozgásfejlődés-beli különbségek esetenként akár 4-5 év eltérést is mutathatnak. A felzárkózáshoz a természetes mozgások célzott, átfogó, nagyszámú, változatos végrehajtására van szükség minden tanítványunk esetében [9]. Ennek eredményeként a mozgásformák gyakorlása során természetesen fejlődnek a pszichomotorikus készségek és a végrehajtásukhoz szükséges kondicionális és koordinációs képességek.

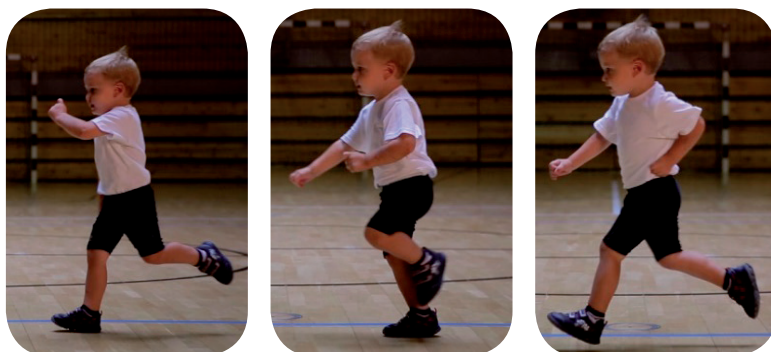
A mozgásfejlődés szakaszai

A mozgásfejlődéssel foglalkozó szakirodalmak különbözőképpen rendszerezik a mozgásfejlődés szakaszait, fejlődési állomásait. Közös jellemzőjük azonban, hogy a születéstől kezdődően, élethossziglan, motoros fejlődési fázisokat különítenek el, és a motoros fejlődést egyben folyamatos tanulásként értelmezik. A legismertebbek közül Gallahue, Ozmun és Goodway a mozgásfejlődést négy fő fázisra, azon belül tíz szakaszra bontotta [5], míg Gabbard hét fázist különített el, amelyet az egyes életkorokra jellemző időszakokhoz kötött [10]. Ezek az elméletek átfogják mindazokat a kognitív és affektív té-

nyezőket, amelyek egyrészt a környezet, másrészt az egyén irányából befolyásolják a motoros fejlődést, továbbá oda-vissza hatnak az egyénre és a környezetre. Az említett elméletek mindegyikében a fundamentális mozgásokra vonatkozó szakasz nagyjából 1–7 éves kor között van. Nyilvánvaló, hogy ebben az életkori szakaszban ilyen hosszú idő alatt biomechanikai, energetikai, koordinációs és kondicionális értelemben is rengeteget fejlődnek a gyermekek. Az egyes természetes mozgások fejlődését az 1–7 éves korig terjedő időszakban általában három további fejlődési szakaszra bontja a szakirodalom. Ezen mozgásfejlettségi szakaszok (néhány szakirodalomban fázisok) minden esetben egymást követik, azonban minden embernél más és máshogyan mutatkoznak meg. A mozgásfejlődés folyamatának,

gyakorlati kiviteleződéseinek ismerete nélkülözhetetlen segítséget nyújt az adekvát gyakorlat és nehézség kiválasztásához.

Az alábbi képsorokon a futás alapkészség fejlődésének három eltérő mozgásfejlettségi szakaszát ábrázoljuk. Az egyszerűség kedvéért Farmosi fordítását használjuk a mozgásfejlődés szakaszainak elnevezésére. Habár Farmosi fázisokról beszél, mi az eredeti megnevezés alapján (stage = szakasz) szakasznak nevezzük. Ezek a bevezető szakasz, elemi szakasz és az érett szakasz [7]. Az első képsorozat (bevezető szakasz, 1–3. kép) egy 2 éves, a középső (elemi szakasz, 4–6. kép) egy 5 éves, míg a harmadik (érett szakasz, 7–9. kép) egy 9 éves fiút ábrázol futás közben.



1–3. kép: 2 éves gyermek futás közben



4–6. kép: 5 éves gyermek futás közben



7–9. kép: 9 éves gyermek futás közben