

# A kisiskoláskorú gyermekek motoros képességeinek fejlesztése a mozgásos játékokkal

Dorka Péter

[dorka.peter@szte.hu](mailto:dorka.peter@szte.hu)

SZTE JEGYPK Alkalmazott Pedagógiai Intézet

A fizikai aktivitás preventív alkalmazása napjaink egyik legfontosabb témája a testnevelés tantárgy oktatása alkalmával. A testnevelés, gyógytestnevelés témakörében, mozgásanyagában fontos és elengedhetetlen feladatként jelenik meg a mozgásos játékok (iskolai és népi játékok) alkalmazása, képességfejlesztő szerepe, tevékenysége.

A címben szereplő téma hatékonyságát, lehetőségét, szerepét mutatom be a motoros képességek fejlesztése céljából. Elemzem a témához kapcsolódó szakirodalmakat, és bemutatok néhány, a motoros képességek fejlesztéséhez alkalmas, példaértékű játékot, amelyek biztosítják a hatékony fejlesztést a motoros képességek területén. E játékok felhasználhatók az óvodai mozgásprogramokban, gyógytestnevelésben, testnevelésben.

**Kulcsszavak:** *testnevelés, mozgásos játékok, mozgáskoordináció*

\*

## Bevezetés

Szakmai életutamban mindig érdekelt a motoros képességek fejlesztésének ezernyi lehetősége, területe. Gyerekként főleg a sportjátékok vonzottak, de a népi játékok sokaságát is alkalmaztuk autodidakta módon, természetesen még nem tudatosan, csupán a tudományos ismeretek nélkül.

A testnevelésben, gyógytestnevelésben fontos és elengedhetetlen feladatként jelenik meg a mozgásos (iskolai és népi) játékok szerepe, tevékenysége.

## Motoros képességek fejlesztése a testnevelésben preventív jelleggel

Napjaink egyik mozgásszervi problémája az iskoláskorú gyerekek hanyag tartása, helytelen testtartásának típusai. Így a testnevelői munkában is kialakítandó a preventív szemlélet szerinti munkavégzés fontossága, a képzésekbe beillesztett biomechanikai ismeretek elsajátítása, a core-izmok megerősítése, a szűrések alkalmazása és a korrekciós munkák megkezdése (Müller és Hidvégi, 2015). A testnevelésben differenciáltan kell alkalmazni a preventív mozgásprogramok gyakorlatait: törekedni kell a helyes gyakorlatokra, a helyteleneket pedig háttérbe kell szorítani. A testnevelés mellett egyre

inkább tért hódít a gyógytestnevelés. Ezeken az órákon a leginkább előforduló elváltozások és diagnózisok a scoliosis (a gerinc oldalirányú elhajlása), kyphosis (domború hát), lordosis (nyerges hát), fokozott kyphlordotikus hát, lapos hát, a lapocka magas állása, a lúdtalp, a bokasüllyedés, az X-láb, az obesitas, a fiatalkori magas vérnyomás és az asztma (*Gergely és Kátai, 2018*).

A serdülőkorú gyerekek növekedésében, érési folyamatában kialakulhat a hanyag tartás, aminek ellensúlyozásában nagy szerepe van a különböző izmok tónusának, dinamikus, statikus munkájának. A gyenge tartó- és mozgatórendszer miatt ez tartós, maradandó állapotot, elváltozást eredményezhet. A „gyengesség” okaként elsősorban a mozgásszegény életmódot lehet kiemelni, de a hirtelen elindult csontos növekedés is okozhat elváltozásokat abban az esetben, ha nem fejlesztjük az izomzatot. A helytelen mozgáskivitelezés felállítás, emelés, hajlítás, döntés stb. is okozhat problémákat (*Pappné, 2005*).

A gyermekek gyakorlataiban a hanyag tartást megelőző vagy azt gyógyító feladatok elsődlegesen szerepelnek. Ennél az esetnél a következő izmokkal kell megfelelő módon foglalkozni. A mellizmokat, combhajlítókat, a farizmokat, a hasizmokat nyújtani szükséges, hiszen ezek megrövidülnek, zsugorodnak. Az ellentétesen működő izmokat pedig erősíteni kell, ilyenek a felületes és a mély hátizmok, a comb feszítőizmai és a csípőhorpaszizom. Mozgásterápiás célzattal alaptételként elmondható, hogy a medence megfelelő dőlésszögét és nyílrányú stabilitását meghatározza az egyenes hasizom és a külső ferde hasizom erőállapota. Ezért a legfontosabb teendők közé tartoznak azok a gyakorlatok, amelyek tudatosítják gyakorlás útján a medence helyzetét fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, valamint járás közben (*Pappné, 2005*).

Konkrét gyakorlatokra nem térek ki, és nem határozom meg a gyakorlatok helyzetét sem, de kiemelnék néhány fontos pontot, amelynek segítségével felépíthetők a fejlesztő-terápia alapjai. Kiemelendő, hogy a korrekciós gyakorlatok mindegyikét lehet játékokhoz, játékos feladatokhoz kötni, azon keresztül végeztetni. Néhány izomzat, amelynek fejlesztésére hangsúlyt kell fektetni a gyakorlások során: a hátizmok erősítésénél törekedni kell a nyaki, háti, ágyéki, keresztcsonti szakaszok, a vállöv, valamint a lapocka körüli izmok párhuzamos fejlesztésére, erősítésére is. Ezen izmok mellett a hasizmok erősítésére is gondosan kell ügyelni. Kiemelten fontos, hogy az erősítő gyakorlatok végeztével a nyújtó gyakorlatok se maradjanak el. Az ízületi határok beszűkülésének elkerülése érdekében a mobilizáló gyakorlatok, például a kúszások, mászások végeztetése is nagy jelentőséggel bír. A légzőgyakorlatok fejlesztő hatása elengedhetetlen a mellkas- és a légzőrendszer egészségének fenntartása érdekében (*Pappné, 2005; Gergely és Kátai, 2018*).

## A mozgásos játékok, illetve az azokhoz kapcsolódó fogalmak áttekintése

A játék fogalma a Pedagógiai Lexikon szerint – csak az emberi tevékenységet vizsgálva – a következőképpen értelmezhető: az emberek olyan, gyakorlatiasságra épülő tevékenységi formája, amelyet a társadalmi szükségletek megteremtése mellett, minden külső céltól függetlenül, a tevékenység fenntartása érdekében végeznek, amelyben az örömszerzés, szórakozás nyilvánul meg (*Báthory és Falus, 1997*).

A játéknak a szórakoztató jellege, a versenyszituációk megteremtése nyújtja elsősorban a sajátosságát, a szerepét. A játék az életünk egyik legérdekesebb és az emberiség számára szükséges tevékenysége. A játék olyan tevékenység, amelynek céljában megtalálható a versenyzés, s annak elsődlegessége a győzelem. Ezeket valóságos vagy fantáziált, elképzelt cselekvések vizualizálják, jelenítik meg. Lényeges eleme továbbá, hogy azok szabad akaratból, előre lefektetett, mindenkire egységesen vonatkozó szabályokból, meghatározott helyen és időben bonyolódnak le. A játéknak különböző érzelmi, értelmi hatásmechanizmusa lehet, amely további tevékenységekre motiválhat, ösztönözhet (*Pásztor és Rákosi, 1992*).

A mozgásos játékok alatt a testnevelésórák jelentőségteljes gyakorlati tevékenységében megjelenő mozgásos tevékenységeket érthetjük. A mozgásos játékokat következőképpen csoportosíthatjuk (*Pásztor és Rákosi, 1992*): tornatermi játékok, sportjátékok, atlétikai játékok, gyermekjátékok, népi játékok.

A mozgásos játékokat a következő felosztás szerint rendezhetjük el:

1. táblázat: Játékok felosztása *Pásztor és Rákosi (1992)* szerint

Alkotó játékok	Népi játékok	Iskolai játékok	Téli játékok	Játékok vízben	Sportjátékok
Konstruáló	Énekes-táncos	Futójátékok	Hógolyóval	Sekélyvízben	Kézilabda
Dramatizáló	Dramatikus	Fogójátékok	Szánkóval	Mély vízben	Röplabda
	Társas	Sorversenyek	Jeges játékok		Kosárlabda
	Mozgásos	Váltóversenyek			Labdarúgás
	Sportszerű	Játékok labdával			Floorball
	Egységes szabályú	Küzdő játékok			Jégkorong
		Tantermi játékok			

2. táblázat: Játékok felosztása Lázár (1998) szerint

Eszközös játékok	Mozgásos játékok	Szellemi játékok	Párválasztós játékok	Mondókák	Kiolvasók, kiszámolók
tárgykészítő	öbéli	szellemi ügyességi	párválasztó körjátékok	természet	
sportjellegű	ügyességi, erőjátékok	kitalálósdi	leánykérő	növény	
eszközös ügyességi	vonulások	beugratások	párválasztó társas játékok	állat	
	fogójátékok	rejtő-kereső		egyéb hangutánzásos	
		tiltó		csúfolók	
				bölcsődalok	

### A mozgásos játékok alkalmazhatósága, fejlesztő hatása

Mozgásos játékokkal egy tevékenységet jelölünk, egy speciális cselekvést, amelyben megjelennek az eszközként használt tárgyak, a mindennapi élet megnyilvánulási formái is. Ezen a területen a játék rengeteg megnevezése, változata előfordul, mint például futójátékok, fogójátékok, küzdőjátékok, kosárlabda, röplabda stb.

### A mozgásos játékok célja

A mozgásos játékok közvetlen célja a győzelem elérése, a verseny megnyerése. Ezért a célirányos egyéni és csapattörekvések megvalósítása érdekében ügyesebben, eredményesebben és természetesen differenciáltan kell a gyermeknek a feladatot megoldania, végrehajtania.

A mozgásos játékokkal elérhetjük azt, hogy a gyermek tevékenységében megvalósítsa vágyait, valóságközeli élményekben legyen része, szocializációs folyamatok során fejlődjön a személyisége, szórakozzon, hasznosan töltsse ki a szabadidejét. A mozgásos tevékenység a fizikai fejlődés mellett szellemi és erkölcsi fejlődést is biztosít. Megtapasztalhatnak erős, kellemes érzelmi állapotot, melynek forrása a fizikai aktivitásra épülő játék és az abból kialakuló sikerélmény. Fontos megjegyezni, hogy a játék mindenkor, minden körülmény között egy szabad cselekvési lehetőség legyen. Vagyis a gyermek dönthessen arról, hogy játszik-e vagy nem, melyik játékban vegyen részt, mikor vegyen részt, meddig legyen részese a játéknak.

## A mozgásos játékok sajátosságai

A mozgásos játékokat mindig egy időbeli keretbe kell foglalni. Ez azt jelenti, hogy a cselekmény lefolyásának mindig egy meghatározott, pontos rendje van. A gyermekek egy adott időben elkezdik a játékot, a cselekmény elemei meghatározott sorrendben követik egymást, majd a játék egy adott időben befejeződik. A térbeli meghatározás ugyancsak alapvető sajátossága a mozgásos játékoknak. Minden játékot egy pontosan meghatározott, előre kijelölt, láthatóan körülhatárolt játéktéren, sportpályán, mezőn, vízterületen stb. kell levezetni. Ezzel egy állandóságot is biztosíthatunk a mozgásos játékokban részt vevők számára. A mozgásos játékok harmadik nagyon fontos sajátossága az előírt, meghatározott, módosított szabályok szerinti lebonyolítás. A szabály biztosítja a játék belső rendjét, a célját, a résztvevők lehetőségeit, kötelességeit, amelyek így egy közös és nélkülözhetetlen funkciót töltenek be. Különösen fontos ez akkor, ha a programban verseny vagy bajnokság is szerepel. Ezeket az információkat előre ismertetni kell a nevezni szándékozókkal. Törekedni kell arra, hogy minél pontosabban és részletesebben határozzuk meg a résztvevők cselekvésének a lehetőségeit. A cél elérése érdekében mindenkinek egyenlő feltételeket, azonos esélyeket kell biztosítani, azonos hozzáférhetőséget teremtvé a mozgásos játékokon, versenyeken, bajnokságokon való részvétel érdekében (Farmosi, 2011).

## Az életkori sajátosságok szerepe a mozgásos feladatok kiválasztásánál

Megállapítható, hogy a játékok több éven át alkalmazhatók a gyermekek életében, ennek megfelelően szükséges a különböző életkorokban a játékokhoz szükséges leírásokat, szabályokat és egyéb módosításokat alkalmazni. A fejlődés (fizikai, pszichikai) megteremtése érdekében tisztában kell lenni a gyermekek korához tartozó testi és szellemi fejlődés sajátosságaival, a gyermekek fejlettségének ismérveivel. Ezek birtokában kellő alapossggal tervezhetők meg a gyerekek fejlesztőjátékai.

A mozgásos játékoknak megfelelően a gyermekek kora, motoros képességei, előhívható ismeretei szem előtt tartandók. Röviden áttekintve az életkori sajátosságokat, elmondható, hogy a 4–7 éves korú gyerekek esetében a periódus első felében a súlygyarapodás, második felében pedig a hosszanti növekedés lép előtérbe, például megnyúlik az arc (Farmosi, 2011; Rétsági, 2004; Vajda, 2006). A fiúk izomzata erőteljesebben fejlődik a lányokénál, és a mellkasuk is szélesebb. A fiúk erőteljesebb mozgást kedvelnek, mint a lányok. A 6 éves gyermekek kitartóbbak a játékos cselekvések alatt, együttműködésük a társakkal kiforrottabb, ezért a szabályok betartását egymástól is megkövetelik. Cselekedeteikben a közösségi szellem, a társadalmi jelleg, a szociális kapcsolatok kialakulása és fejlődése figyelhető meg, egyre többet játszanak együtt spontán is.

A természetes mozgásokkal, gyakorlatokkal<sup>1</sup> járó játékok alkalmazása még rendkívül fontos ebben a korban, ezeket a mozgásokat a gyerekek maguk alkalmazzák, és önállóan is hozzák létre. A játékos feladatok során elsősorban a mozgáskoordináció (ügyesség) igénybevételével és az azt fejlesztő játékokkal, cselekvésekkel célszerű a gyermekek aktivitását növelni.

7 éves korú gyermekek esetében – a mozgásos játékok mellett – a szerepjátékok dominálnak. A játékok didaktikai szempont szerint még egyszerű, csupán kettő-három mozgásformát tartalmaznak. A szabályok és játékleírások mindig legyenek egyszerűen megfogalmazva azért, hogy a gyermekek könnyen megértsék, megtanulják és alkalmazzák azokat. Jellegzetes feladatok lehetnek a futójátékok, fogójátékok, labdajátékok, versengések; lényeges, hogy érvényesüljön a gyermek fantáziája, önállósága. A játék időtartama ne legyen túl hosszú, ha magas az intenzitása, akkor gondoskodni kell a megfelelő pihenőről.

*Meinel* (1977) azt írja, hogy a teljesítményre való törekvés kevésbé jellemző. A kezdeti utánzásos tanulást felváltja az önálló, majd kreatív tanulás. Ebben a korban még nem alkalmazunk erőfejlesztést, előtérben a mozgásgyorsaság és az állóképesség fejlesztése áll. A mozgásfejlődésre, mozgástanulásra, mozgástanításra kell fektetni a hangsúlyt, ez a legkedvezőbb időszak.

A 7–10 éves kor közötti időszak a mozgástanulási képesség gyors fejlődésének szakasza, amely alatt számtalan új mozgás elsajátítása valósul meg. Közöttük több sportág alapmozgásai találhatók. Kevésbé jellemző a teljesítményre való törekvés, ugyanakkor a mozgásgyorsaság és az állóképesség jelentékenyen fejlődik, az izületi mozgékonyaság pedig nagy egyéni eltéréseket mutat.

Lányoknál a 9/10–11/12 éves, fiúknál pedig a 9/10–12/13 korig tartó időszak a mozgástanulás legintenzívebb szakasza a gyermekkorban. Folytatódik a mozgásreper-toár bővülése. Felerősödnek az egyéni mozgástulajdonságok és a nemekre jellemző

---

1 A természetes gyakorlatok azok az alapvető mozgásformák, amelyeket az ember (gyerekként) legtöbbször „magától” vagy utánzás útján tanul meg és gyakorol be, és általában készség szinten tudja használni, alkalmazni. Ha a kisgyerek mozgástanulására gondolunk, nyomon követhetjük az egyes mozgásformák elsajátítását. Az első helyváltoztató mozgás a kúszás, majd következik a mászás. Egyéves kora körül elkezdi járni, majd futni stb. A természetes mozgásoknak lényegében nincs „előírt technikája”, csak célszerű végrehajtási módja. Ahogy a gyerek megtanul futni, az egy természetes mozgás. Óvodában, iskolában, ha ezt nem célszerűen végzi, tanácsokat kap a pedagógusoktól, javítják a mozgását. Ha futóatléta lesz, pl. vágtafutó, akkor meg kell tanulni a vágtafutás technikáját, a rövidtávon alkalmazott legeredményesebb futás módját. A természetes mozgásokra épülnek a sportmozgások, sporttechnikák. Ezek esetenként nagyon hasonlítanak a természetes mozgáshoz (pl. futás), gyakran viszont nagyon átalakulnak (pl. ugrások, távol- és magasugrás). Vagyis a természetes gyakorlatok spontán (természetes módon) megtanult, kötetlen, többnyire elemi mozgásformák, melyek az egész test izomcsoportjait igénybe veszik. Valamennyi motoros képesség kialakításában és fejlesztésében nélkülözhetetlen mozgások. Hatásuk változatos, sokoldalú, alkalmazásuk az alapvető mozgáskészségek kialakításában, illetve a versenysport területén is igen fontos. Természetes mozgások, gyakorlatok: kúszás, mászás, függeszkedés, járás, futás, ugrás, emelés, tolás, húzás, hordás, egyensúlyozás, dobás, ütés, rúgás, fejelés stb. (*Honfi*, 2011).

különbségek. Ez a mozgásfejlődés első csúcsideje, amely a gyermekkorban az egyik legkedvezőbb periódus a mozgástanulásra és mozgástanításra: ekkor indul meg a motórium strukturálódása.

A 9-10 éves korú gyerekek már nagyobb értelmi képességek birtokában vannak, de a szabadidejüket még mindig szívesen töltik játékkal. Kedvelt játékaik közé tartoznak a versengésre épülő cselekvések (sor- és váltóversenyek) és az elbújásra, üldözésre épülő játékok (számháború, kreatív fogójátékok). A páros, csoportos és csapatjátékok előtérbe kerülnek, a bonyolultabb mozgásformákra, majd mozgásfeladatokra épülő labdajátékok lehetőséget adnak a programok bővítésére, annak gazdagítására, a versengési lehetőségek megteremtésére. A játékidő itt már lehet hosszabb, a feladatok összetettebbek, a szabályok pedig nehezedhetnek. A sportjátékok technikai elemeit még csak könnyített feltételek mellett tudják alkalmazni a gyermekek, de könnyen tanulnak, utánoznak, ezért a sportjátékok egyszerűsített változatainak az alkalmazása kivitelezhető (lásd: manóröplabda).

A serdülőkor a mozgásképeségek és -készségek strukturálódásának időszaka. Általában megelőzi a serdülőkori növekedési lökés, amelynek során – sok más átrendeződés mellett – megváltoznak a testméretek, a testarányok és velük együtt a mozgás biomechanikája is.

Eredménye egyes motoros teljesítményekben átmeneti visszaesés vagy stagnálás, illetve az erő, állóképesség terén jelentős teljesítményfejlődés indulhat meg (*Dorka, Molnár és Orbán, 2014*). Például:

- nehézség a mozgások végrehajtásában, a gyermekkori fáradthatatlanság és könnyedség hiánya,
- korlátozott motorikus irányítóképesség, visszatérő mellékmozgások, merev, görcsös végrehajtás,
- csökkent motorikus tanulási, átállítódási és alkalmazkodóképesség,
- fokozott variabilitás a motoros teljesítményekben.

Összefoglalva a korosztály jellemző motoros tulajdonságait:

- megváltoznak a testméretek, testarányok, ennek következményeképpen a mozgások biomechanikája is,
- egyes motoros képességek teljesítményeiben stagnálás vagy akár visszaesés is tapasztalható,
- az erő, állóképesség nagymértékben, jelentősen fejleszhető,
- kialakulnak az egyéni képességek sajátosságai, az egyénre jellemző mozgásigény az edzések rendszeres látogatása mellett,
- jellemző a visszafogottság a teljesítendő feladatok terén, inkább egyéb szabadidős tevékenységre vágnak,
- csökken a teljesítménykészítés,
- a rendszeresen sportolóknál a mozgáskészségek, képességek fejlődése jól látható, nem okoz problémát,

- a nem sportolóknál, edzetleneknél nehezebbé válik a mozgások végrehajtása, erőltetetté válnak a mozdulatok, láthatóak lesznek a különbségek a motoros képességek teljesítményében,
- már a serdülő korosztályban gyakorta megjelenhetnek és előfordulnak a motorikumot érintő csúcsteljesítmények,
- a szomatikus és pszichés változások, fejlődések miatt odafigyelésre, több türelemre, biztatásra, támogatásra van szükségük a fiataloknak. Legyen kellő, elegendő motiváció, fizikai aktivitás, melyben a testnevelési órák, sportfoglalkozások, edzések, sportrekreációs tevékenységek nyújtanak támogatást (*Dorka, Molnár és Orbán, 2014*)!

10–14 éves korú gyermekek esetében a versengés erős készítésben nyilvánul meg a sportágak megjelenése miatt. Prepubertális korban a gyermekek általában gyorsak, ügyesek, mozgásigényük és a mozgásos tevékenységre alkalmas lehetőségük, azok kihasználtsága a szocializáció minden területére pozitív hatást gyakorol. A szabadidőben már csökken a mozgásos játékokra való igény. Inkább a technikai sporttevékenységek jellemzőek, vagyis a csapatjátékok, küzdőjátékok (az erő összemérése). A lányok biológiai érése eltérő a fiúképtől. A lányoknál nem jellemző a versengés, az erősportok és a sokmozgásos csapatjátékok iránti érdeklődés. Náluk elsősorban a szervezetet érő általános fizikai terhelést, sokoldalú foglalkoztatást kell biztosítani, megvalósítani. Kedvelik a koordinált, ügyességen alapuló tevékenységeket, a harmonikus, esztétikus mozgást igénylő cselekvéseket (zenés-táncos mozgásformák), a szabadon, általuk meghatározott ütemben és módon végrehajtott programokat. Nem vonzza őket a győzni akarás, a bizonyítási vágy a fizikai teljesítmények terén (*Dorka, Molnár és Orbán, 2014*).

A testi képességek fejlesztésében a mozgásos játékoknak kiemelten fontos szerepük van. Ezért is található meg a testnevelés tantárgy-pedagógiában a játékos testnevelésórák alkalmazásának fontossága, előfordulásuk nagyobb százalékának igénye. Általános szakmai ismereteink alapján tudjuk, hogy a mozgásos játékokkal megteremtjük az egészséges szervek, szervrendszerek fejlesztését, a sokmozgásos játékokkal a fiziológiai apparátus sokoldalú terhelését, az örökölt adottságok biztosította képességek és készségek fejlesztését, a mozgásos aktivitásra nevelést, a komolyabb, szabályokhoz kötött sportjátékok előkészítését, továbbá a mozgáskultúra, mozgásműveltség, játékkultúra színvonalának az emelését. Végül, de nem utolsósorban említést érdemel az, hogy – a folyamatosan változó körülményeknek köszönhetően – fejleszthetjük a gyermekek sokrétű mozgáskoordinációját, anticipációs képességét, valamint az életre való alkalmasságát is. Nyújtson a játék élményt, szórakozást, örömet, sikerélményt, együttműködést, tanulástámogatást stb. (*Rétsági, 2004*).

Összefoglalva a korosztály jellemzőit (*Dorka, Molnár és Orbán, 2014; Farmosi, 2011; Hirtz, Hotz és Ludwig, 2004*):

- nagy a mozgásigény,
- játékos körülmények között fejlődés indul meg a motoros képességek terén,



- gyorsan fejlődik a mozgásuk, mozgástanulási képességük könnyen fejleszhető,
- javul a mozgásuk kivitelezése, pontossága, ritmusa,
- a futás, ugrás, dobás végrehajtása közben differenciálódnak a jellemző sportági technikák alapjai,
- új mozgásformák végrehajtása azonban még bizonytalan,
- mozgásgyorsaságuk, állóképességük kiemelkedően fejlődik,
- az erőfejlesztés helyett erőfejlődésről kell beszélni,
- kifejezettebbé válik a nemek közötti teljesítménykülönbség, a lányok állóképessége elmarad a fiúkétól,
- ez a mozgásfejlődés legalkalmasabb életkori szakasza, biztosítsuk a gyermekek számára a mozgástanulás és mozgástanítás lehetőségét,
- legkedveltebb mozgásforma a futás, amelyet közepes sebességgel lazán, harmonikusan végeznek; a futás mellett a dobást és az ugrást említhetjük jellemző tevékenységként,
- később már a szubmaximális sebességnél is jól koordinált a mozgásuk, a koordinációs képességek fejlesztésének elmulasztása pótolhatatlan,
- az életkor korai szakaszában még nem hangsúlyos a mozgásszerkezeti tényezők állandósága, de később elegendő gyakorlással jól fejleszhető, a két nem között nincs nagy eltérés,
- a kisiskolásoknál nagy a gyerekek mozgásigénye, amelynek hiánya magatartás-problémákat okozhat. Igyekezni kell észrevenni és megfelelően kezelni, a mozgásigényeket széleskörűen kielégíteni,
- már lehetséges a sportági technikák elsajátítása, sokoldalú felkészülést biztosítva kerülni kell az egyoldalúságot, egyhangúságot.

#### *Az életkori szakaszra jellemző alapgyakorlatok*

- főleg játékos feladatok keretében kerüljön sor a mozgásformák elsajátítására, fejlődésére,
- futások, ugrások, dobások, elkapások, rúgások stb.
- fogójátékok, kidobós játékok, ugróiskola, sor- és váltóversenyek, vetélkedők stb.

## **Népi játékok fogalmi áttekintése, kialakulása az iskolai testnevelésben**

A népi játékok a különböző népek kultúrájában kialakult, a mindennapos foglalatosságaiából létrejött tevékenységet jelenti, amelyek egyszerűek, természetesek, minden gyermek számára elérhetőek. Ebben megjelennek a szabályok, hagyományok, történelmi események, valamint egyéni személyiségjegyek fejlesztésének teret adó tevékenységek, amelyeket énekek, mondókák, eszközök kísérnek. A népi játékok is megkövetelik az úgynevezett sportszerűséget, fejlesztési lehetőségük gazdag és változatos

mozgáselemeket tartalmaz, mozgásszerkezetük egyszerű, rugalmasan alkalmazható, és bárhol kivitelezhető. A motoros képességre, személyiségi jegyekre kifejtett hatásuk sokrétű, harmonikus. A népi játékok hatékonyak a kooperatív csapatmunka fejlesztésében, a közösségépítésben. A leginkább megjelenő népi játékaink sorába tartoznak az ütős, dobos, hajítós, futós, fogós, bújócskázó játékok (*Pásztor* és *Rákosi*, 1992; *Payne*, 2009).

Magyarországon a népi játékok történetében a hagyományos történelmi<sup>2</sup> és népi játékokból alakultak ki a nemzeti hagyományokra, népszokásokra jellemző játékok. A történelmi játékok egy része a területi népszokások hatására jellegzetes népi játékká<sup>3</sup> alakult át. Hazánkban a sportszerű népi játékok kétfelé mutató ágat alkottak, így kialakítva a történelmi hagyomány irányát, másrészt a paraszti játékhagyományok felé vezető utat (*Pásztor* és *Rákosi*, 1992).

Magyarországon a népi játékok fontosságát az iskolai tanításban Lajos Árpád kezdeti munkássága juttatta érdeklődési szintre. 1952-ben elkezdődött a népi játékok összegyűjtése az ország különböző területein. Az összegyűjtött anyagokban különválasztották azokat a játékokat, amelyeket „sportszerű” megjelöléssel láttak el, és egy testnevelőtanári csoport randomizált terjedelem, alkalmazhatóság stb. szerint a testkultúra fejlesztése érdekében, valamint a testnevelésórákon való alkalmazhatósága miatt. Így megteremtve az alapot az úgynevezett szakmódszertani elnevezésnek, amelyet ma már sportjátékoknak hívunk a testnevelésen belül. Bizonyíthatóvá vált a képességfejlesztő hatásuk, a sportágak előkészítésének a lehetősége. Néhány népi játék: székes, árokczicázás, csendőr-zsivány, adj király katonát!

## Tevékenységek, játékok

Nagymozgások (járások, futások, ugrások, kúszások, egyensúlygyakorlatok stb.) fejlesztésére:

- utánzó mozgások, körbejárás, guggolások végrehajtása<sup>4</sup>, egyénileg, majd később párokban, csoportosan<sup>5</sup>, játékos formában, táncmozdulatokkal; később – 6 éves kortól – már változatos térben<sup>6</sup>, akadályok mentén is egyre több gyakorlat végezhető,

2 Ilyen játékok a fogócskák, ipiapacs, méta stb., amelyek minden kontinensen megtalálhatók, és ősidők óta játsszák.

3 Egy-egy tájegység, vidék szokásait (életforma, dal) őrzik, mutatják be a játékos tevékenységen keresztül. Például a pásztorjátékok: kanászos, csülkőzés stb.

4 Sétálunk, sétálunk, egy kis dombra lecsücsülünk, csücses!

5 Csigavonalban játékok, pl. csavarjuk a rétest. Páros játékok, pl. páros fogó, páralakító játék, pl. Bújj, bújj, zöld ág!

6 Több vállfogással rendelkező oszlop vagy kézfogással vonulás különböző irányokba, egymással szembe, mellett stb.

- futások egyenes, görbe vonalakon (vonalkövető, vonalfogó), azok mentén, majd jelre szabályozott, illetve egyéni irányváltoztatások, megindulások, megállások, Őr bácsi.
- szökkenések, ugrások, szökdelések. A szökkenések helyben történnek kisebb, majd nagyobb emelkedési magassággal. Az ugrások már helyváltoztató mozgásformák, amelyeket először helyből célszerű végezteni. Majd a fejlődés mértékének megfelelően fordulattal, később sorozatugrások is következhetnek. A jól előkészített szakasz után a kényszerítő helyzeteket is lehet alkalmazni, amikor már akadályok felett kell az ugrásokat végrehajtani, pl. Árokcica.

A finommotorikus képességfejlesztésre a nagymozgások fejlesztéséből juthatunk el fokozatosan. Az óvodáskorban végezteshetünk finommotorika fejlesztő gyakorlatokat, amelyek a ritmusképesség fejlesztésével párhuzamosan is fejlődhetnek. A finommotorika fejlesztésének hatékony feladatai a következők lehetnek, kezdve az óvodáskortól: csipegetős játékok, például a csip-csip csóka, öklök összeütésének a játéka, például töröm, töröm a mákot, ujjakkal történő játékok, például a csigabiga, gyere ki! Ezek után megjelenhetnek az ujjfűzéses, kapuzós játékok, például bújj, bújj zöld ág! Iskoláskorban a rejtő-kereső, a tapsos, a babzsákos és a madzagos játékok alkalmazása jelentős.

Koordinációs képességet fejlesztő feladatok, népi játékok (*Tamásiné*, 2010).

- egyensúlygyakorlatok alkalmazásánál először a statikus helyzetű<sup>7</sup> (3-4 évesek), majd később a dinamikus<sup>8</sup> helyzetű gyakorlatokat válasszuk. Itt is előkelő helyet foglalnak el a fordulatokkal végrehajtott gyakorlatok, feladatok. Labdás gyakorlatok közben fordulatok stabil vagy instabil felületen.
- a ritmusképesség fejlesztését az óvodás kor elején az ölbéli együtt mozgásos játékok lehetősége adja, valamint az együttes ritmusgyakorlatok (tapsolások, hintáztatók, höcögtetők, dobbantások, lüktetés<sup>9</sup> stb.). Később már az egyéni és társakkal történő mozgásos játékok (ének, taps, dobolás) következnek. Csigavonalban, köralakzatban történő járással énekléssel, kiszámolós játékokkal, például ecc, pecc, kimehetsz. Az óvodáskor végén és iskoláskorban az összetettebb

7 Egy lábon állás, pl. Flamingó-állás, höcögtetők, babzsák-egyensúlyozás a fejen, majd előre-hátra hajtva leejtése.

8 Tornapadon, vonalon, kötélén, imbolygó, puha alátámasztású felületen végezteshető mozgásos tevékenységek. Később gördülő eszközöket is alkalmazhatunk.

9 Például arcsimogató, öklötütető, szitalás, kézcsipegető, altatók stb. Konkrét játék: Itt egy labda Gazsinak. Mondóka: Itt a Gazsi szép labdája, nagy, puha és gömbölyű (kezeket labdává kell formálni). Itt a Gazsi kalapácsa, ugye nagyot üt (öklünkkel ütjük a másik kéz tenyerét). Itt a Gazsi muzsikája (taps), hangja messze száll. Itt a Gazsi katonája, de feszesen áll (egyenesen felfelé tartjuk az ujjunkat)! Itt a Gazsi trombitája, fújja, fújja, nem sajnálja (két kezünkől trombitát csinálunk és összetesszük, majd fújuk). Itt a Gazsi bújócskája, nem találja a macskája (szemünket eltakarjuk, majd le vesszük). Itt a Gazsi esernyője, el ne ázzon nyakra-főre (karunkból, kezünkől egy kupolát formázunk a fejünk fölé). Itt a Gazsi ágyacskája, ebben alszik kis gazdája (ringatás) (*Payne*, 2009).

koordinációs tevékenységekből álló játékok alkalmazása kerülhet előtérbe az egyenletes járással, futásokkal, testtartást fejlesztő feladatokkal. A ritmusgyakorlatoknál már társakkal, csoportosan hajthatnak végre ilyen gyakorlatokat, játékokat. Például cápaszáj játék<sup>10</sup>

- hétéves kortól jó koordinációs fejlesztő játékok például az ugróköteles játékok; a halacska játék; pokróclabda állóhelyben vagy mozgással, továbbá egymásnak adogatással; mackó, mackó<sup>11</sup>,
- szem-kéz, szem-láb koordinációt fejlesztő gyakorlatok kezdődjenek, az egyszerű egyéni utánzó játékoknál például csip-csip csóka; ez elment vadászni. Később a csoportos együttmozgásoknál a társakhoz történő alkalmazkodás a fő szempont és feladat, például a lánc, lánc, eszterlánc játék<sup>12</sup>. Ezen képességek fejlesztését a kisiskoláskorban már kövesse még pontosabb mozgásforma végrehajtása a játékokban, továbbá a párok egymáshoz való alkalmazkodása legyen a cél. Például húzd, húzd magadat játék; hogy a kakas?
- testsémafejlesztő feladatoknál, játékoknál a testrészek megismertetéséhez az óvodáskor elején a már ismert feladatok végeztethetők, például ölbeli játékok, később következhetnek a fogójátékok, körjátékok, eszközzel, majd minden testrész ismeretével (Fogd ott, ahol megfogtak, üsd a harmadikat). A test elhelyezését a térben, koordinációját az egyszerű öljátékokkal kezdhethetjük, majd tapsolós feladatokkal a test előtt, mögött, párválasztós játékokkal stb. Iskoláskorban már a páralakítás után a személyek és a tárgyak mellett, mögött, szemben, háttal stb. kifejezésekkel alkalmazott játékok segítenek.
- súlylábmozgások (a súlyt hordó lábnak a mozgása fel-le, forgatása hossz tengely körül, billegés a talpi részen előre-hátra) és súlypontáthelyező feladatok (egyik lábról a másikra, egy lábról két lábra, ringás) játékok. Ilyen játékok például a Hinta, palinta; Angyal, ördög.

10 Kell páronként 2 db tornabot. Lehet csoportban játszani, vagy oszlop kialakítás után is. Hárman vannak egy csoportban, vagy az oszlop legyen ötfős. Két játékos térdel egymással szemben a talajon, és fogják a tornabotok egyik végét. A botok lesznek a cápa szája. A játékosok belelépnek, ugranak a cápa szájába, majd kilépnek, kiugranak. A botot tartó személyek először nem mozgatják, majd fokozatosan ritmusosan kinyitják, végül becsukják a cápa száját. A lépéseket, ugrásokat lehet bonyolítani például két lábbal, egy lábbal, fordulattal, tapssal, különböző kartartással stb. (Payne, 2009).

11 A gyerekek köralakzatban állnak, és a versikében meghatározott feladatokat végrehajtják. Versike: „Mackó, mackó, ugorjál, pörögjél és forogjál, csukd be a szemed, nyújtsd ki a kezed, érintsd meg a földet, és ugorj ki!” (Payne, 2009. 141. o.)

12 „Lánc, lánc, eszterlánc, eszterlánci céna, céna volna, selyem volna, mégis kifordulna. Pénz volna karika, forduljon ki Marika, Marikának lánc.”

## Összegzés

Tanulmányomban a főbb munkámat az elméleti háttér megalkotása jellemezte. Ebben a rendelkezésemre álló irodalmak szerint átfogóan bemutattam a mozgásos játékok (testnevelési és népi játékok) és a motoros képességek kapcsolatát, a játékokban rejlő motoros képességek fejlesztését.

Röviden megneveztem, bemutattam olyan játékokat, amelyek leginkább előtérbe kerülnek az óvodás- és kisiskoláskorú gyerekek formális és informális cselekvéseiben. Bővebb tárgyalást nem érzek szükségesnek, hiszen bőséges szakirodalmi anyag áll a pedagógusok rendelkezésére, amelyek érthető leírással, jól átélethető képi ábrázolással, követhető kottajegyzékkel segítik a pedagógus munkáját, tevékenységét.

## Irodalom

- Báthory Zoltán és Falus Iván (1997). *Pedagógiai Lexikon I-III*. Keraban, Budapest.
- Donáth Tibor (2015): *Anatómia-Élettan*. Medicina, Budapest.
- Dorka Péter, Molnár Andor és Orbán Kornélia (2014): *Motoros képességek és tesztek, edzéstan alapok*. Szeged. <https://eta.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/1281>
- Dubecz József (2009): *Általános edzésmélt és módszertan*. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság, Budapest.
- Farmosi István (2011): *Mozgásfejlődés*. Dialóg Campus, Budapest.
- Gergely Ildikó Márta és Kátai Judit (2018): *Segédanyag a gyógytestnevelés differenciálásához testnevelés órában*. Szeged. <http://csmpsz.hu/wp-content/uploads/2019/07/Seg%C3%A9danyag-a-gy%C3%B3gytestnevel%C3%A9s-differenci%C3%A1l%C3%A1s%C3%A1hoz-testnevel%C3%A9s-%C3%B3r%C3%A1n.pdf> (2022. 01.13.)
- Hamar Pál, Hamza István, Héri Márta és Kovács Gábor (2011): *Speed Stacks (SPort Poha-Rak). A fizikai és szellemi aktivitás új lehetősége*. Budapest. [http://speedstacks.ucoz.hu/Referencia/Speed\\_Stacks\\_cikk\\_TF\\_2011.pdf](http://speedstacks.ucoz.hu/Referencia/Speed_Stacks_cikk_TF_2011.pdf)
- Harsányi László (2016): *Edzéstudomány*. Dialóg Campus, Budapest.
- Hirtz, Peter, Hotz, Arturo és Ludwig, Gudrun (2004): *Mozgáskompetenciák, egyensúlyozás. Gyakorlatok, ötletek, technikák*. Ludovika Egyetem, Budapest.
- Honfi László (2011): *Gimnasztika*. Elektronikus Tankönyv.
- Lázár Katalin (1998): *Népi játékok*. Plamétás, Budapest.
- Müller Anetta és Hidvégi Péter (2015): *Gyógytestnevelés*. EKF Líceum, Eger. <https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/5af4e556a0263b88620fcbc48188d6da51b7e10d> (2021.11. 24.)
- Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005): *Játszunk gyógyító tornát!* Flaccus Kiadó, Budapest.
- Pásztor Attila és Rákosi Etelka (1992): *Sportjátékok I. Iskolai és népi játékok*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Pavlik Gábor (2011): *Élettan-sportélettan*. Medicina, Budapest.

- Payne, Kim John (2009): *Gyermekeink játékaik*. Kláris, Budapest.
- Payne, Kim John (2009): *Gyermekeink játékaik. A játékok és a sport hatása a gyermekek fejlődésére*. Kláris, Budapest.
- Radák Zsolt (2019): *Edzésélettan*. Krea-Fitt, Budapest.
- Rétsági Erzsébet (2004): *Testnevelés tantárgypedagógiája*. Dialóg Campus, Budapest.
- Speedstrack.com. Speedstrack. Forrás: <https://www.speedstacks.com/>
- Tamásiné Dsupin Borbála (2010): *A népi játékok és a mozgás relációja, és funkciója 3-7 éves gyermekek személyiségfejlesztésében*.  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/25454/9789513939885.pdf?sequence=1>  
(2022.02.25.)
- Vajda Zsuzsanna (2006): *A gyermek pszichológiai fejlődése*. Helikon, Budapest.