

Mozgásfejlesztő gyakorlatok tervezése egy kiscsoportos mozgásszintfelmérő teszt eredményei alapján

Dorka Péter

dorka.peter@szte.hu

SZTE JGYPK Alkalmazott Pedagógiai Intézet

Az általam közölt és bemutatott írásomban egy mozgásfejlesztő programhoz készítettem el a felmérést, elemzést, majd az eredménynek megfelelően fejlesztőgyakorlatokat dolgoztam ki. Ezen elveknek megfelelően egy mozgásfelmérő tesztet állítottam össze és ennek segítségével mértem fel a gyerekeket. Tanulmányomban egy empirikus jellegű esettanulmányi munkám folyamatát mutatom be, amelyet két kis létszámú csoport megfigyelésében, felmérésében és elemzésében abszolválok. A vizsgálatban kapott eredmények alapot adnak a mozgásfejlesztő program, tevékenység végrehajtására.

Kulcsszavak: *mozgáskoordináció, tanulási képesség, mozgásfelmérés*



A kutatás bemutatása

A felmérő tesztsort *Körtvélyesi Anna* és *Szentgyörgyi Fehér Annamária* (2022) dokumentuma, módszertani ajánlása alapján állítottam össze és végeztem el.

A mozgásfejlesztő program terápiás jellegű foglalkozásai segítik a gyermek mozgásszerkezeti összetevőinek a javulását, illetve pozitív eredmények elérését a tanulásban és magatartásban.

A felmérési eredményeket elemző munkám során a gyermekcsoport tagjain azokat a diszfunkciós zavarokat kerestem, amelyek előfordulása, megjelenése befolyásolhatja a vizsgált személyek mozgásának, mozgásszerkezetének az összerendezettségét, a motoros képességeikben, tanulási folyamataikban megjelenő problémákat. A gyermekcsoport tagjain megjelenő diszfunkciók szerint kigyűjtöttem, majd összeállítottam egy olyan adekvát feladatsort, gyakorlatokat, amelyek gyakorlásával, végrehajtásával várhatóan eredményesebb fejlődést, hatékonyabb mozgásterápiát lehetne prognosztizálni a csoport egészén.

A felmérő vizsgálatot akképpen hajtottam végre, ahogy ezt az előzetes szakmódszertani leírásban közölték, illetve ahogyan ezt a szakvizsga-előkészítő képzésen tanultam. Ennek megfelelően kétszer 5 fős, kisiskoláskorú gyermekekkel, heterogén mintán tudtam elvégezni a vizsgálatot 2022 nyarán, a nyári pedagógusi munkám alkalmával. A felmérést mozgóképpel rögzítettem, amely segítségemre volt a diszfunkciók

felismerésében. A mozgókép rögzítéséhez a szülői nyilatkozatok rendelkezésemre álltak. Ennek megfelelően a csoportra vonatkoztatva tudtam eredményeimet prognosztizálni, valamint a mozgásfejlesztéshez szükséges feladatokat, gyakorlatokat ajánlani, a mozgásfejlesztő program kezdeti feladatait, végrehajtását szimbolizálni. A továbbiakban egy hosszú, folyamatos munkát igénylő, rendszeres tevékenységgel párosuló tevékenységet kellett végrehajtani, ami a vizsgált csoportok tagjainak kontroll alatti fejlesztését takarja. Ezt a munkát a szülők kérése alapján lehetett véghez vinni.

A felmérés elkészítéséhez az előírt csoportos mozgásszintfelmérő feladatsort kellett elvégeztetni, majd egy csoportos értékelőskálán elhelyezni (0–5-ig terjedő skála). A csoportos értékelőlapon kapott eredmények, diszfunkciók kiértékelése alapján mozgásfejlesztő feladatokat állítottam össze. A felmérésben részt vevők előírt létszáma 5 fő volt csoportonként. A felmérő feladatokat a csoport tagjainak egyszerre, egy időben kellett végrehajtanuk.

A mozgásvizsgálatot az alábbi motoros funkciók és tartósan fennálló (perzisztens) primitív reflexek alkotják: finommotorika; vesztibuláris rendszer 1. – törzsizomzat-szabályozás; lumbális szenzibilitás; vesztibuláris rendszer 2. - statikus egyensúlyozás; orientáció testen és térben; önvédelmi funkció; mozgás-összerendezettség 1. - bilaterális mozgás, Landau-reflex; mozgás-összerendezettség 2.

A felmérés további információkról is szolgál, amelyek közvetett érettségi funkciókról adhatnak képet. Ilyen például a testi érettség, a motoros képességek fejlettségi szintje, a figyelemzavar, a magatartási problémák, a keresztcsatornák működése, a vizualitás stb.

A felmérés eredménye

Az értékelési skála jelentései

0. pont: fizikai cselekvőképesség hiánya miatt a feladatot *nem képes* végrehajtani.
1. pont: a feladat kiindulóhelyzetét felveszi, de a feladat végrehajtásában *nem vesz részt*.
2. pont: feladathelyzetben marad, a feladat kivitelezése a megjelenő diszfunkciók alapján *alacsony* szintű.
3. pont: feladathelyzetben marad, a feladat kivitelezése a megjelenő diszfunkciók alapján *közepes* szintű.
4. pont: feladathelyzetben marad, a megadott tempót nem tudja tartani, a feladat kivitelezése *megfelelő*.
5. pont: feladathelyzetben marad, a megadott tempót tartva, a kellő feladatszámot teljesítve, a feladat kivitelezése *hibátlan*.

A skála alapján 3 kategóriát határoztam meg a csoportos fejlesztési gyakorlatok kiválasztásának a segítésére.

1. A jó eredmények esetében a szinten tartást javaslom, ami azt jelenti, hogy az adott motoros funkció, illetve a fejlesztések területén lehet a nehezebb, bonyolultabb

mozgásszerkezetű gyakorlatokat végeztetni. Ezeket is csak kis ideig, kismértékben kell, minimálisan elegendő. A gyakorlatok lehetnek testnevelési játékokba illesztett, de akár sportági alapokra épülő mozgástevékenységek is.

2. A közepes eredmények esetében a fejlesztendő megjegyzést használom, ami azt jelenti, hogy az adott motorikus funkció területén az egyszerű, könnyebb gyakorlatokat: egy- vagy kétmozgásos alapformából álló mozgásszerkezetű gyakorlatokat szükséges alkalmazni. De differenciáltan adható nehezebb, bonyolultabb gyakorlat is.
3. A sok diszfunkciót, a rossz eredményt tartalmazó motoros funkció esetében az erősen fejlesztendő megjegyzést használom, amely alapján minden személy egységesen a legegyszerűbb mozgásszerkezetű, könnyű gyakorlatot hajtja végre. Lépésről lépésre, lassan, akár vissza-visszatérve alkalmazom a gyakorlatokat, feladatokat. Az adott foglalkozás vagy óra időtartamában ez igényli a legtöbb időegységet.

Az alábbi táblázatban csak az egyik csoport felmérését, adatrögzítését mutatom be példaként.

1. táblázat. Csoportos értékelő
(saját szerkesztés *Körtvélyesi és Szentgyörgyi (2022)* munkája alapján)

Csoportos értékelőlap 6–14 éves korú gyermekek számára

Helyszín, dátum, idő: Szeged, 2022. június–július

Egyéb információ (intézmény, egyesület stb.): egyesületi edzés idejében

| NÉV | LL | TA | PD | GK | BK | Megjegyzés, észrevétel |
|---------------------------------|----|----|----|----|----|---------------------------|
| FINOMMOTORIKA | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | fejlesztendő |
| VESZTIBULÁRIS RENDSZER 1. | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | fejlesztendő |
| LUMBÁLIS SENZIBILITÁS | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | fejlesztendő |
| VESZTIBULÁRIS RENDSZER 2. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | erősen fejlesztendő |
| ORIENTÁCIÓ TESTEN ÉS TÉRBEN | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | fejlesztendő |
| ÖNVÉDELMI FUNKCIÓ | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | erősen fejlesztendő |
| MOZGÁS- ÖSSZERENDEZETTSÉG 1. | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | fejlesztendő |
| MOZGÁS- ÖSSZERENDEZETTSÉG 2. | 5 | 2 | 3 | 5 | 2 | fejlesztendő |

Értékelés: 0 nem képes, 1 nem vesz részt, 2 alacsony szint, 3 közepes szint, 4 megfelelő, 5 hibátlan

Csoportos fejlesztési gyakorlatok a vizsgálat eredményei alapján

A gyakorlatokat a szakmódszertani ajánlás alapján állítottam össze. A felsorolások nem tartalmazzák az összes, teljes gyakorlatanyagot, nem teljes körűek, csupán azt a néhány gyakorlatot tartalmazzák, amelyekben látható az eredmények szintjéhez tartozó feladatkör.

1. Finommotorika fejlesztésének gyakorlatai, példái (eredmény: szinten tartás)
A markoló- és szopó-reflexek felülírására, az íráskészség és a grafomotorika fejlesztésére alkalmas.
 - ökölgyakorlatok; nyitás, zárás, egyik kéz nyitott kézfejjel, másik kéz zártan ökölben, és ezt váltakoztatni, majd forgatni a kézfejet.
 - csuklómozgások; integetés, fordítás, forgatás, kézfejkörzés mindkét irányba.
 - tapsolások; tapsra a test különböző pontjainak az érintése, tapsolással egy időben számok, hónapok, mondókák stb., hangoztatása.
 - gyakorlatok felfújt lufival, labdával, akár labdajátékok alkalmazásával. Például az alkalmazott eszköz ütögetése egy kézzel, két kézzel, tenyérrel, kézháttal, kézzel, ökölbe szorított kézzel, alkarral stb. (röplabdázás). Asztalitenisz-ütővel ping-ponglabda-ütögetés az ütő forgatásával.
2. Veszitibuláris rendszer fejlesztésének gyakorlatai, példái (eredmény: fejlesztendő)
A veszitibuláris rendszer az egyensúlyozó képesség és a szemmozgások összerendezettségéért felelős. Alapmozgások, feladatok a fordulat, forgás, gurulás, dőlés, emelés.
 - nyújtott ülésben törzs leengedése hátra, dőlés jobbra-balra.
 - fekvésben vagy ülésben vagy állásban ujjfűzés és mellső középtartás, tekintet előre néz. Karemelés magastartásba úgy, hogy a tekintet ezt szemmozgással követi, majd karleengedés a kiindulóhelyzetbe, a tekintet szintén követi ezt. Gyakorlat ismétlése 5-ször.
 - forgások a testtengelyek körül.
 - gurulások a test tengelyei körül.
3. Lumbális szenzibilitás fejlesztésének gyakorlatai, példái (eredmény: fejlesztendő)
A lumbális szenzibilitást (Galant-reflex) a bőrfelület túl- vagy alulérzékenysége, vizelet- és széklettartási nehézség, a koncentráció és a rövid távú memória gyengesége, továbbá a motoros nyugtalanság jellemzik.
Hanyatt fekvésben végrehajtandó gyakorlatok:
 - hanyatt fekvés, karok oldalsó középtartásban (kh), térdhajlítás úgy, hogy a talpak maradjanak a talajon (1), majd térdnyújtás kiindulóhelyzetbe (2), a nyújtott lábak nyitása terpeszbe (3), majd zárása kiindulóhelyzetbe (4). A gyakorlat ismétlése 6-szor.

- hajlított hanyatt fekvés, talpak a talajon, karok oldalsó középtartásban (kh), láb leengedése balra a talajra, fejfördítással jobbra két ütemen keresztül (1–3), lábemelés hajlított helyzetbe (4), az 1–3 ütem ellenkezőleg (5–7), kiindulóhelyzet (8). A gyakorlat ismétlése 6-szor.
- hanyatt fekvés, magastartás (kh), láb-, kar- és fejemelés két ütemen keresztül, kézzel érintse meg a sípcsontját (1–2), kiindulóhelyzet (3–4). A gyakorlat ismétlése 10-szer.

Járásban végrehajtandó gyakorlatok:

- lábujjhegyen járás kartartással variálva (oldalsó tartás, magastartás, mellső tartás, oldalsó rézsútós mélytartás stb.). 5-8 lépés egyszerre.
- sarkon járás kartartással variálva (oldalsó tartás, magastartás, mellső tartás, oldalsó rézsútós mélytartás stb.). 5-8 lépés egyszerre.
- a fentiek variálása, kombinálása.
- hajlított járás egyre mélyebbre ereszkedve, de csak addig, amíg a térd sagitalis síkja egyenes marad, illetve izomerőből képes a helyes testtartást kivitelezni.

Forgások ülésben, fekvésben, kézzel és lábbal létrehozva a mozgást.

Ülésben a lábbal tolással és húzással létrehozni az előre és hátra történő csúszómozgást. Kéztámasz segítségével nélkül (eszköz is kézbe adható).

4. Orientáció testen és térben fejlesztésének gyakorlatai, példái (eredmény: fejlesztendő)

Mozgáskoordináció igénybevételét és fejlesztését célzó gyakorlatok sokoldalú alkalmazása az elvárás. A fogalmi, értelmi képesség fejlesztésére segítséget jelenthetnek a mondókák, illetve eszközök, ruhaneműk stb. testre történő elhelyezése.

- térben történő viszonyulás, például: fent, lent, jobbra-balra, előre-hátra, mellette, mögötte stb. Álljatok a pad elé, lépjétek 2 lépést jobbra, mássz fel a bordásfalra! stb.
- környezethez való alkalmazkodás: időben este, reggel, nyár, ősz, szeptember, holnap, késő délután stb. Mennyiségi relációsavak, például: sok, kevés, páros, páratlan stb. Hasonlósági relációsavak: hosszú, leghosszabb, szép, csúnya, kicsi, nagy stb.
- testséma, kinesztézia: test egyensúlyi helyzete, izommozgás érzékelése, alapfeltétel a testkép és testfogalom ismerete. Fejlesztését az utánzó mozgásokkal végeztetjük. A mozgásokat, mozdulatokat hangutánzó szavakkal (a cica dorombol, a kutya ugat, a sánta róka nyüszít stb.), ritmizáló mondókákkal segítjük (ecc, pecc, kimehetsz, kézmosó mondóka).
- térérzékelés, térlátás, térbeli tájékozódó képesség fejlesztése:
 - saját pozíció tudatosítása és abból való elmozdulások, érkezési célok meghatározása,

- alakzatok ismerete, felvétele,
- többcsatornás megerősítés a verbális és vizuális végrehajtással,
- testérzet, szenzomotoros ingerek alkalmazása, például hideg és meleg felületek érintése, sima és durva felületű tárgyak érintése, bőrfelületek érintése, paskolása, csippentése stb.

Ha nehezíteni akarjuk a gyakorlatokat, akkor a következőket tehetjük:

- nem a saját helyzetünkhöz, hanem más környezethez viszonyítjuk a tájékozódást,
- csukott szemmel, vizualitás nélküli feladatokat alkalmazunk,
- előre jelzett útvonalon haladunk,
- társ irányítása érintkezéssel, szóban, előtte, mögötte stb.
- tükörjáték.

5. Önvédelmi funkciók fejlesztésének gyakorlatai, példái (erősen fejlesztendő)

Alkalmazkodás nehézsége (Moro-reflex), mozgáskoordináció alacsony képességi szintje, hangulati változékonyság, szélsőséges érzelmi reakciók, általános bizonytalanság, szétszórt figyelem, érzékenységek a hirtelen zajokra, erős fényekre.

Járásban végrehajtható gyakorlatok:

- egyenes vonalon járás előre-hátra, oldalazva haladással jobbra-balra, különböző talprészeken,
- íves, cikkcakkvonalon járás előre-hátra, oldalazva haladással jobbra-balra, különböző talprészeken,

Nehezített feladatok vonalakon vagy azok nélkül:

- hajlított, guggoló, törpejárás (feltétele a helyes testtartás, a térd helyes hajlítása, dinamikus erőfeltétel megléte),
- járás tyúklépésben, hosszú lépéssel,
- akadályokon átlépés, akadálypályákon haladás,
- sarok- és térdemeléssel járás ellentétes kéz-érintéssel a sarokhoz vagy a térdhez,
- járás a kar helyzetének a variálásával, kombinálásával, testrészek érintésével,

Egyéb gyakorlatok:

- hajlított ülés vagy törökülés, karkeresztelés a mellkas előtt tornaszőnyegen (kh), dőlés, gördülés hátra két ütemen keresztül és nyújtott karral, de tenyérrel „tompítás” a szőnyegen (1-2), felülés a kiindulóhelyzetbe (3-4). Gyakorlat ismétlése 6-szor.
- hanyatt fekvés terpeszben, karok oldalsó rézsútos magastartásban (kh), kar- és láb-emelés (1), kar és láb zárása tapssal, bokaütéssel (2), kiindulóhelyzet (3-4). Gyakorlat ismétlése 6-szor.

- hanyatt fekvés zárt lábakkal, karok a test mellett mélytartásban (kh), karok emelése oldalsó rézsútós magastartásig, lábterpesztéssel két ütemen keresztül (1-2), kiindulóhelyzet (3-4). Gyakorlat ismétlése 6-szor.
- hanyatt fekvés zárt lábakkal, kar magastartásban (kh), karleengedés mélytartásba, lábterpesztéssel két ütemen keresztül (1-2), kiindulóhelyzet (3-4). Gyakorlat ismétlése 6-szor.
- alapállás (kh), ugrás terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba (1), ugrás kiindulóhelyzetbe (2). Gyakorlat ismétlése 6-szor.

6. Mozgás-összerendezettség fejlesztésének gyakorlatai, példái (eredmény: fejlesztendő)

Koordinációs képességek, bilaterális koordináció, végtagok ciklikus mozgásszerkezeti összhangja, ízületek dinamikussága, rugalmassága, Landau-reflex fennmaradása, ezek vizsgálata.

- Járásban végzett gyakorlatok:
 - egyenes vonalon járás előre-hátra, oldalazva haladással jobbra-balra, különböző talprészeken,
 - íves, cikkcakkvonalon járás előre-hátra, oldalazva haladással jobbra-balra, körben, oválisan, csigaformában, különböző talprészeken.

Nehezítésként lehet a tempón, sebességen gyorsítani, zene tempójára történő végrehajtást gyakoroltatni, verbális feladatok közbeiktatásával kombinálni.

- Futásban végzett gyakorlatok:
 - a járásban igénybe vett vonalak és eszközök használatával, de lassú, gyors, élénk futással végrehajtva.

Nehezítésként lehet a tempót, sebességet fokozni, kézben tartott eszközök feladatteljesítésével variálni, verbális feladatok közbeiktatásával kombinálni. Felugrásokkal, irányváltoztatásokkal, megállásokkal-indulásokkal stb. változatossá tenni.

- Szökkenések, szökdelések, ugrások:
 - hely- és helyzetváltoztató gyakorlatokkal két lábról, majd később egy lábról, különböző irányokkal, követő feladatokkal, akadályok leküzdésével.
- Kúszások, mászások, függések:
 - talajon kúszások, mászások, bordásfalon mászások, függések, vegyes helyzetek alkalmazása.
- Utánzó feladatmegoldások minden irányba:
 - pók-, rákjárási, nyusziugrás stb.
- kéziszerekkel kombinálva:
 - babzsák, ugrókötél, felfújható labda, lufi, karika stb.

- Szerekkel kombinálva:
 - zsámoly, koordinációs létra, tornapad, gát, alacsony gerenda, kötél, BOSU-labda és a lehetőségekhez képest még számos egyéb eszközzel és módon.

Irodalom

Kovács Enikő és Szentgyörgyi Fehér Annamária (2022): *Preventív Mozgásfejlesztés. Akadálypálya modul.*

Körtvélyesi Anna és Szentgyörgyi Fehér Annamária (2022): *Preventív Mozgásfejlesztés. Felmérő modul csoportos.* http://real-j.mtak.hu/22277/1/MRN_2022_01.pdf 82-94.

Körtvélyesi Anna és Szentgyörgyi Fehér Annamária (2022): *Preventív Mozgásfejlesztés Feladattár, szakdolgozati segédlet.*