

A MOTORIKUS – MOZGÁSOS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEI ÓVODÁS ÉS KISISKOLÁS KORBAN

Némethné Dr.Tóth Orsolya

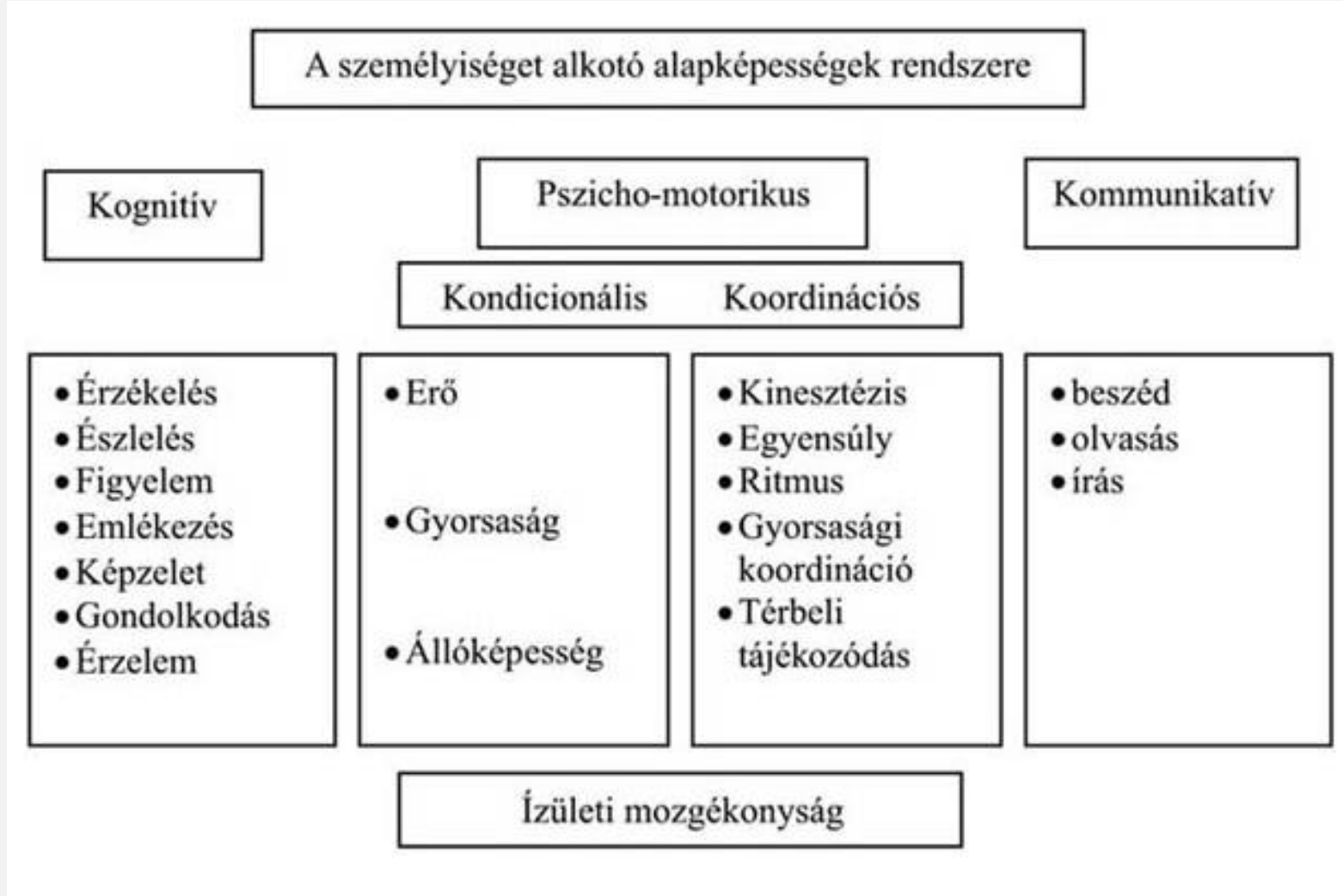
Főiskolai docens

Eötvös Loránd Tudományegyetem

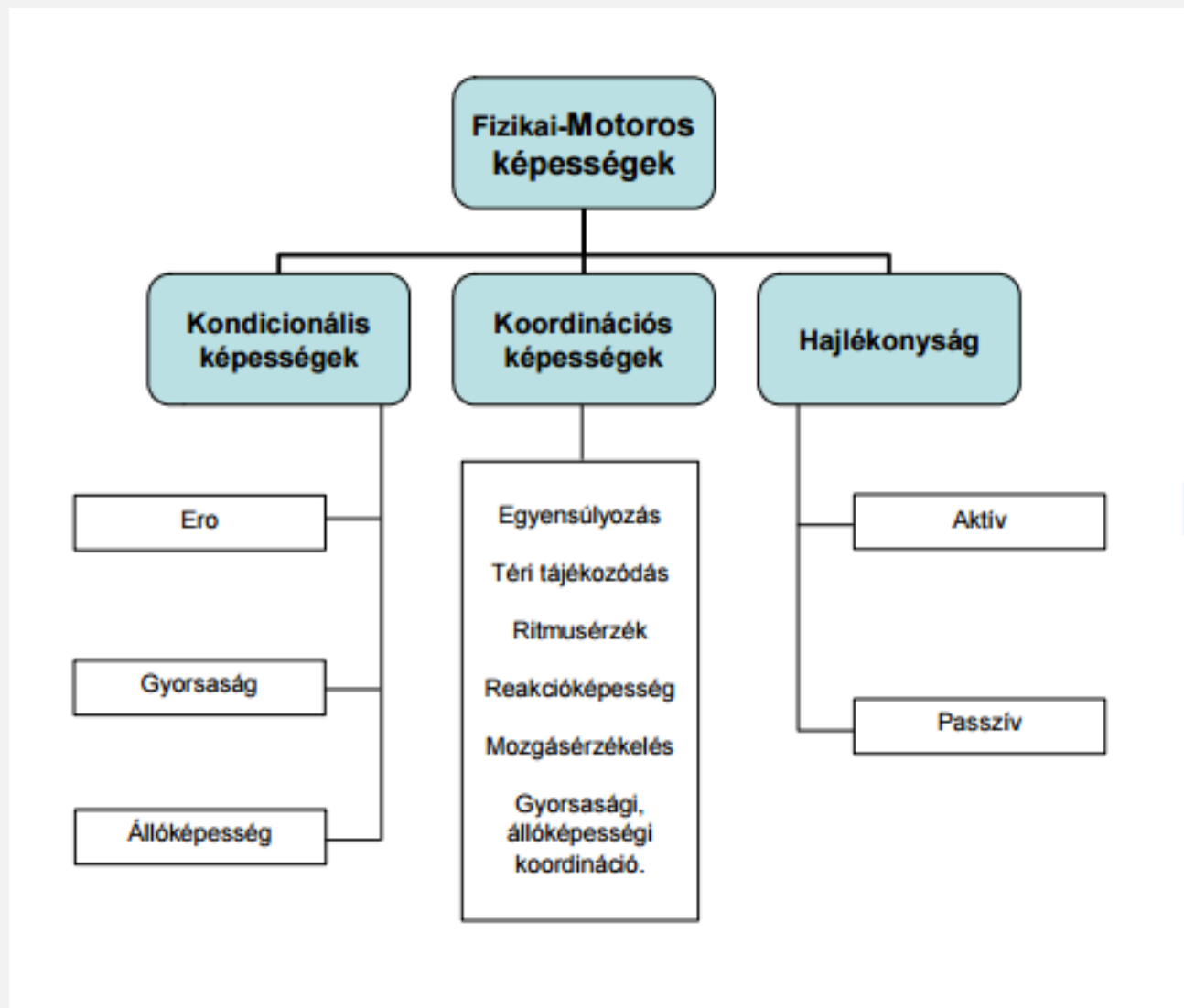
Pedagógia és Pszichológiai Kar

Savaria Egyetemi Központ

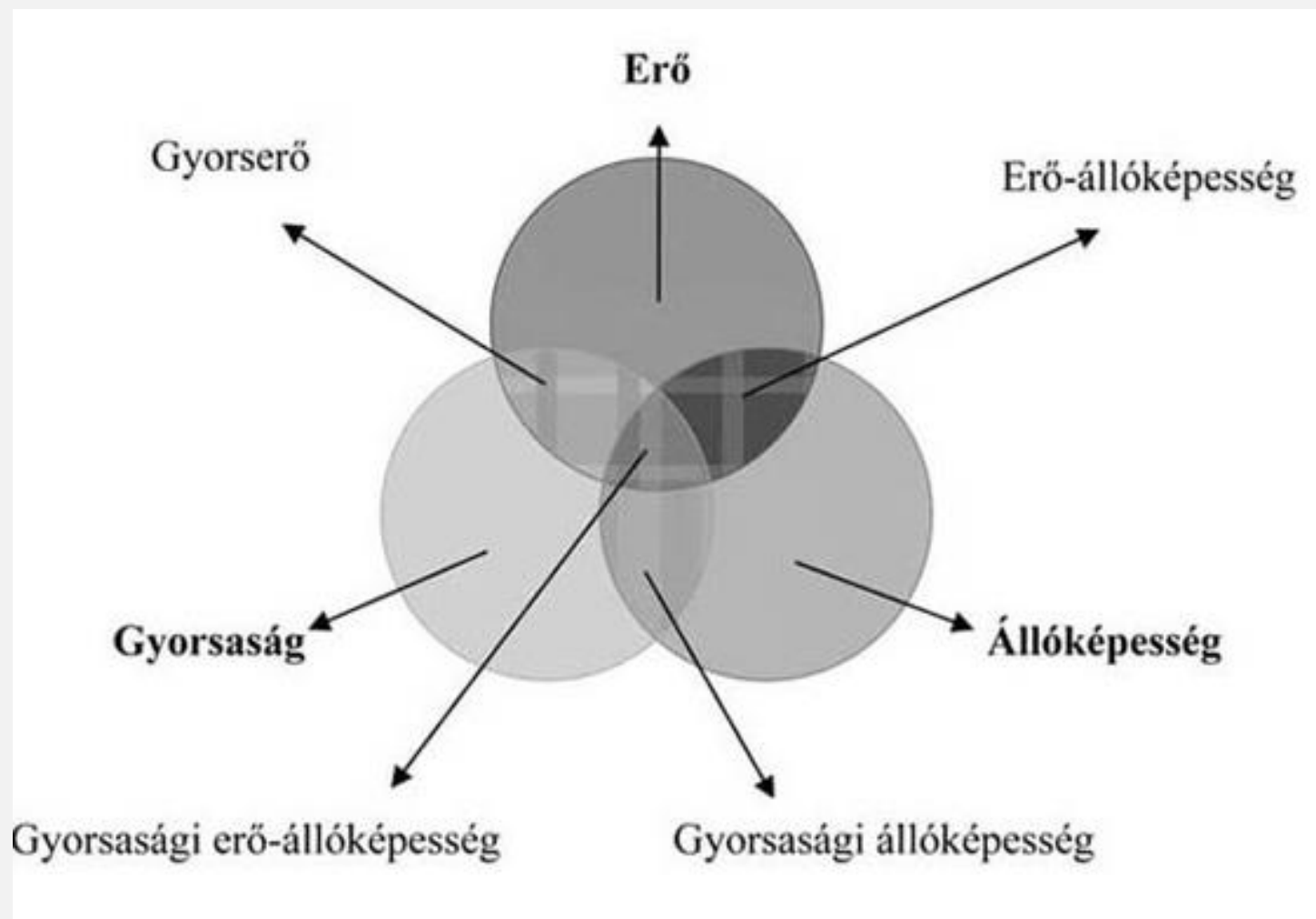
Sporttudományi Intézet



(Király – Szakály, 2011)



(Nádori László, 1986)



(Harsányi, 2001)

AZ ÁLLÓKÉPESSÉG:

- A szervezet fáradással szembeni ellenálló-képessége hosszan tartó sportbeli erőfeszítéseknél.
 - viszonylag magas intenzitás
 - hosszú időn át tart a tevékenység hatásfokának csökkenése nélkül

AZ ÁLLÓKÉPESSÉG SZÍNVONALA FÜGG:

- a keringési és légzőszervek állapota
- anyagcsere-folyamatok
- a szervrendszerek koordinált működése
- pszichés tényezők
- pillanatnyi állapot

AZ ÁLLÓKÉPESSÉG FAJTÁI:

- hosszú távú – 15-30 perc, az energianyerés aerob folyamatokból történik
- közepes távú – 2-9 perc, az energianyerés aerob és anaerob folyamatokból is történhet
- rövidtávú – 45 sec-2 perc, az energianyerés anaerob folyamatokból történik

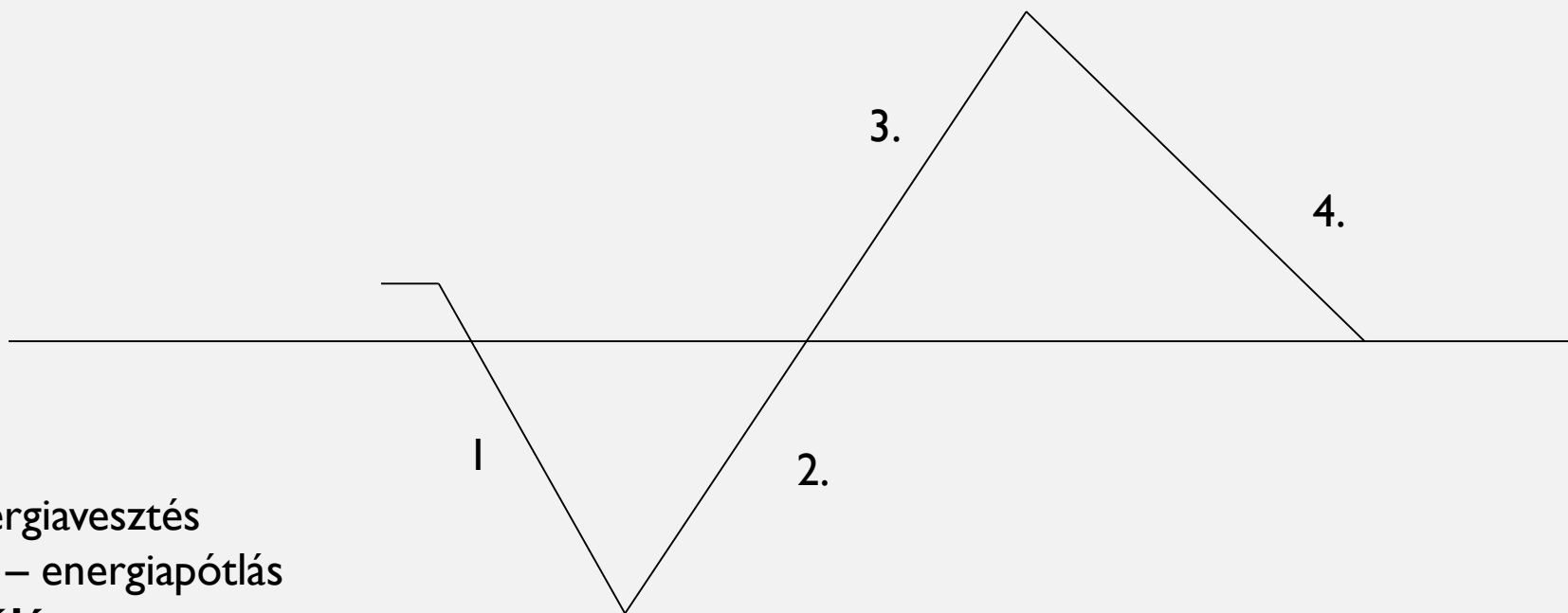
AZ ÁLLÓKÉPESSÉG FAJTÁI:

- alap-állóképesség: hosszantartó, mérsékelt terhelés az izomrendszer jelentős részének működésével.
- erő-állóképesség: hosszú időn át nagy erőteljesítmény nyújtása, pl. birkózás, szertorna, 400 m vegyes úszás.
- gyorsasági állóképesség: ellenálló-képesség a fáradással fellépő sebességcsökkenés ellen.

TERHELÉS: A SZERVEZETET ÉRŐ ÖSSZES INGER

- összetevői:
 - Intenzitás
 - Időtartam
 - Sűrűség
 - Terjedelem
- fajtái:
 - Külső: mozgásos cselekvések, testgyakorlatok, játékok, sportágak
 - Belső: a sportoló szervezetének és személyiségének válasza a külső terhelésre

Az edzettség kialakulása



1: elfáradás - energiavesztés

2: helyreállítódás – energiapótlás

3: **túlkompenzálás**

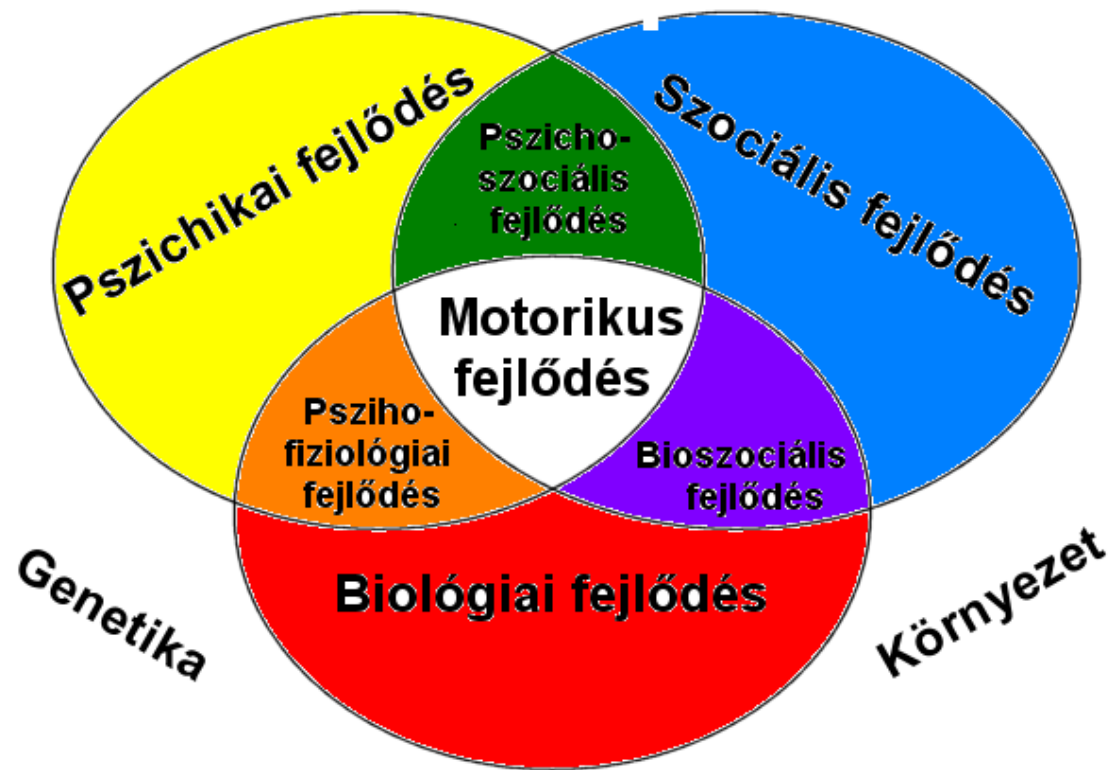
4: visszatérés a kiinduló szintre

A MOZGÁS JELENTŐSÉGE

- **3-6 éves** korban **mozgással** hozhatók működésben az **érzékeket feldolgozó agyi központok**, vagyis ebben az életkorban a **leghatékonyabb tanulási forma a mozgás**.



A MOZGÁS JELENTŐSÉGE



A személyiség alakulásában központi szerepe van a motorikának, ami mással nem pótolható hatást gyakorol a gyermek biológiai éréseire, pszichés tulajdonságainak alakulásaira, változásaira, társadalmi beilleszkedésére, és nem utolsósorban a különböző képességek és készségek differenciált és magas szintű növekedésére. A motorika és a gyermeki személyiség más területei között fennálló kapcsolatrendszer a következőkben foglalható össze:

A MOZGÁS JELENTŐSÉGE

- csoportbeli státus: gyenge motoros képességekkel rendelkező gyermekek gyakran a csoport peremére szorulnak, hiszen nem tudnak olyan hatékonyan részt venni a mozgásos játékokban, kivonják magukat e tevékenységekből. Csapatjátékoknál csökkentik a csapat nyerési esélyeit, azért nem választják őket a többiek.
- önállóság és félelemérzet: az önállóság egyik alappillére a környezet felfedezése, melynek legfontosabb eszköze a mozgás. A környezet megismerésével csökken a félelemérzet új helyzetekben, ill. a mástól való függőség. Motorosan ügyes gyermekek könnyebben elfoglalják magukat.
- öntudat és énkép: A környezet önálló megismerésével szorosan összefügg az öntudat és az énkép fejlődése. Motorosan ügyes gyermekek öntudatosabbak, mint kevésbé ügyes társaik. Nagyobb a frusztrációs toleranciájuk is.

• agresszivitás és gátlásosság: Vizsgálatok kimutatták, hogy erősen agresszív vagy erősen gátlásos gyermekek lényegesen gyengébb motoros képességekkel rendelkeznek, mint társaik. A csekély agresszivitású és gátlásoktól mentes gyermekek az átlagnál jobb motoros képességekkel rendelkeznek.



MOTORIKUS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE – FIZIKAI TELJESÍTMÉNY NÖVELÉSE

BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK:

- genetika
- biológiai hatások
- környezeti hatások
- a gyermek mozgásos érdeklődése, a természetes mozgásigény
- öröklött, ill. szerzett tulajdonságok
- különböző biológiai fejlettség
- különböző terhelhetőség
- különböző képességszint

DIFFERENCIÁLÁS!!!!!!

A KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

- mozgásos tapasztalatszerzés
- szemléltetés
- aktív, cselekvő részvétel
- ismétlés
- játékosság, versengés
- kreativitás

„ügyességi deficit”

Köszönöm megtisztelő
figyelmüket!



FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Farmosi István (2013): Mozgásfejlődés, Dialóg Campus Kiadó, Pécs-Budapest
- Farmosi István – Gál Sándorné (2007): Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése, Dialóg Campus Kiadó, Pécs-Budapest
- Harsányi László (2001): Edzéstudomány I. Dialóg Campus Kiadó, Pécs-Budapest
- Király – Szakály (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban
http://sek.nyme.hu/_layouts/1038/Sport/Kiraly-Szakaly%20-%20Mozgasfejlodes%20es%20a%20motorikus%20kepessegek%20fejlesztese%20gyermekkorban/mozgasfejlodes_korr.html
- Kunz, Torsten (1999): Pszichomotoros fejlesztés az óvodában, Dialóg Campus Kiadó, Pécs-Budapest
- Nádori László (1991): Az edzés elmélete és módszertan, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest
- Nádori – Dancs – Rétsági – Ekler – Gáspár (2011): Sportelméleti ismeretek,
http://sek.nyme.hu/_layouts/1038/Sport/Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar%20-%20Sportelmeleti%20ismeretek/sportelmelet.html
- Polgár Tibor – Szatmári Zoltán (2011): Motoros képességek,
http://sek.nyme.hu/_layouts/1038/Sport/Polgar%20Tibor%20-%20Szatmari%20Zoltan%20-%20Motoros%20kepessegek/Motoros%20kepessegek.pdf