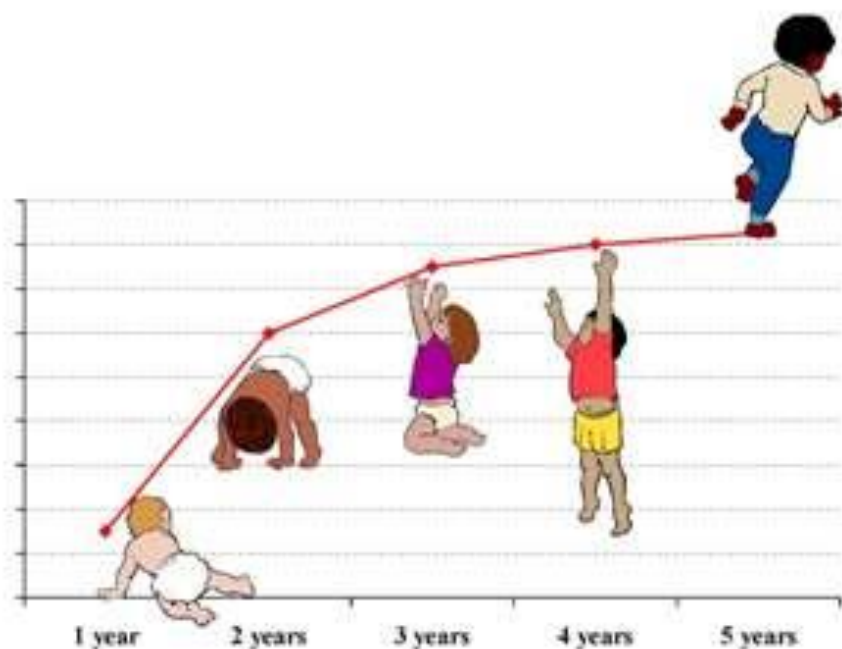


A mozgás, mint az értelmi fejlesztés eszköze a magatartási-, viselkedési zavarok kompenzálására



Némethné dr. Tóth Orsolya főiskolai docens

ELTE PPK SEK Sporttudományi Intézet,

Sportelméleti Intézeti Tanszék

A mozgás jellemzői

▶ mottó:

„A mozgáskultúra, a mozgásos anyanyelv ismerete a beszéd és gondolkodás alapját adja.”
(Vekerdy Tamás)

- ▶ mozgás: az élet alapja, mozdulatok összessége; helyváltoztatási kényszer, a munkavégzés mozdulatai
- ▶ természetes mozgások: járások, futások, emelések, hordások, szökdelések, ugrások, dobások, húzódások, tolódások egyensúlygyakorlatok, támasz és függésgyakorlatok
- ▶ mozgásos cselekvések: az emberi mozgások sajátos szerveződése - pszichikailag szabályozott és pedagógiaileg kialakított (céltudatosan kifejelesztett) mozgás „
- ▶ mozgások a hétköznapi életben és a sportban: kiegészítik, segítik egymást; energiafelhasználás

A mozgás hatása az életminőségre

- ▶ kedvező változások a tüdőben, szívben, keringési rendszerben
 - ▶ javul a vérkeringés, javul a vér O_2 szállító kapacitása, a szív és az erek falának karbantartása, terhelés hatására hamarabb kiderülnek az esetleges problémák
 - ▶ javul a szív munkájának hatásfoka: nagyobb terhelés képes elviselni a szív - pulzusértékek különbsége

A mozgás hatása az életminőségre

- ▶ eszköz az ideális testsúly elérésében
 - ▶ az anyagcsere folyamatok sebessége (10 évente 2 % - os lassulás)
 - ▶ „zsírégetés”
- ▶ csontok Ca tartalma
 - ▶ a csontrendszer ereje összefügg a fizikai aktivitással
 - ▶ kalciumdús étkezés és rendszeres testmozgás
- ▶ hajlékonyság, ízületi mozgékonyág
 - ▶ az optimális mozgáshatár

A mozgás hatása az életminőségre

- ▶ min. 23-30 perces aerob, ritmikus, egyenletes testmozgás hatására testi - lelki harmonizáló folyamatok indulnak meg. A tudatállapot módosulásával az érzelmi tudat aktivitása fokozódik. Az agyalapi mirigy béta - endorfin hormont termel, az immunfolyamatok aktiválódnak, a stresszhormon szintet csökkentő sejtek működése is fokozódik.

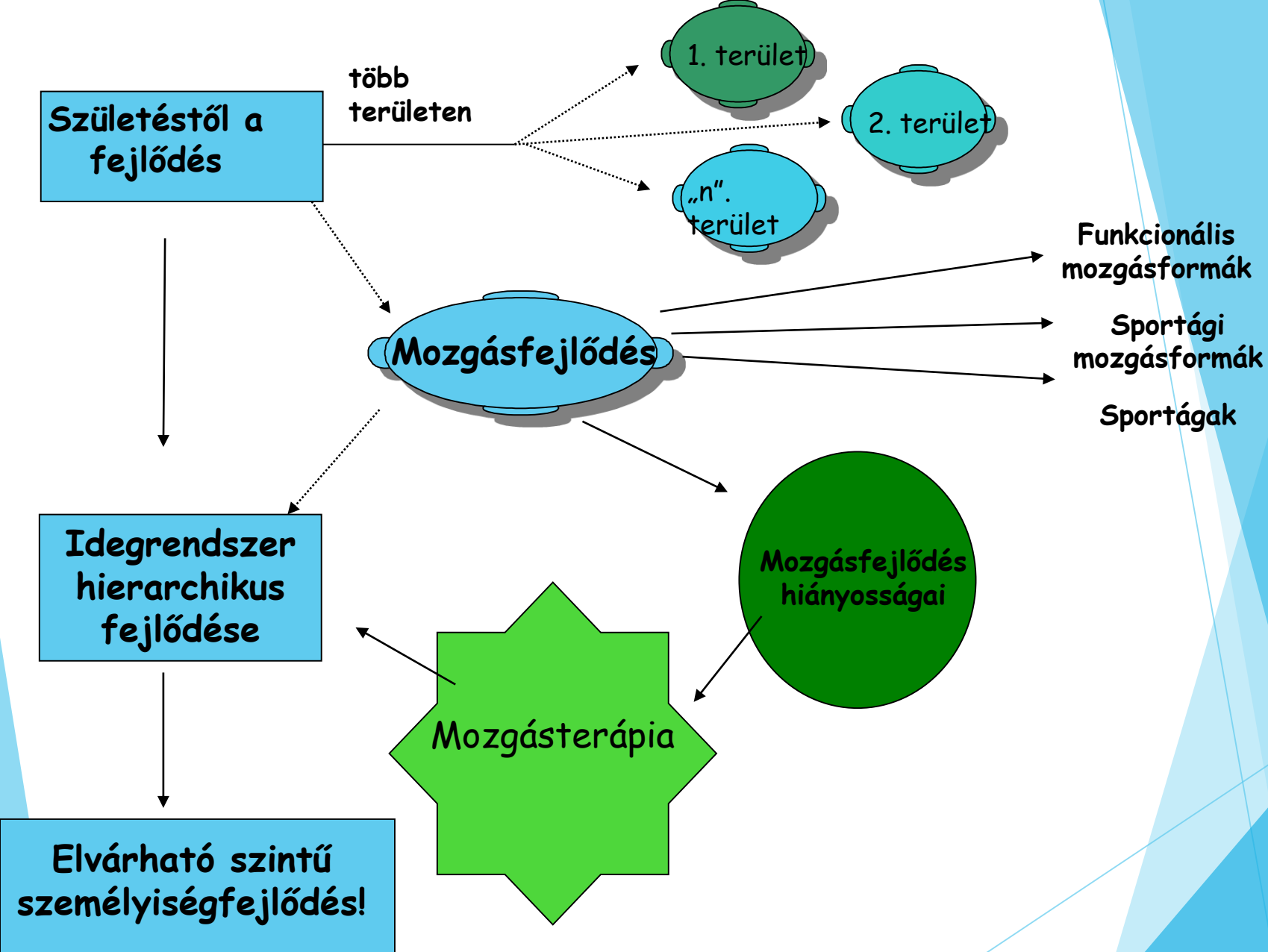


endorfin

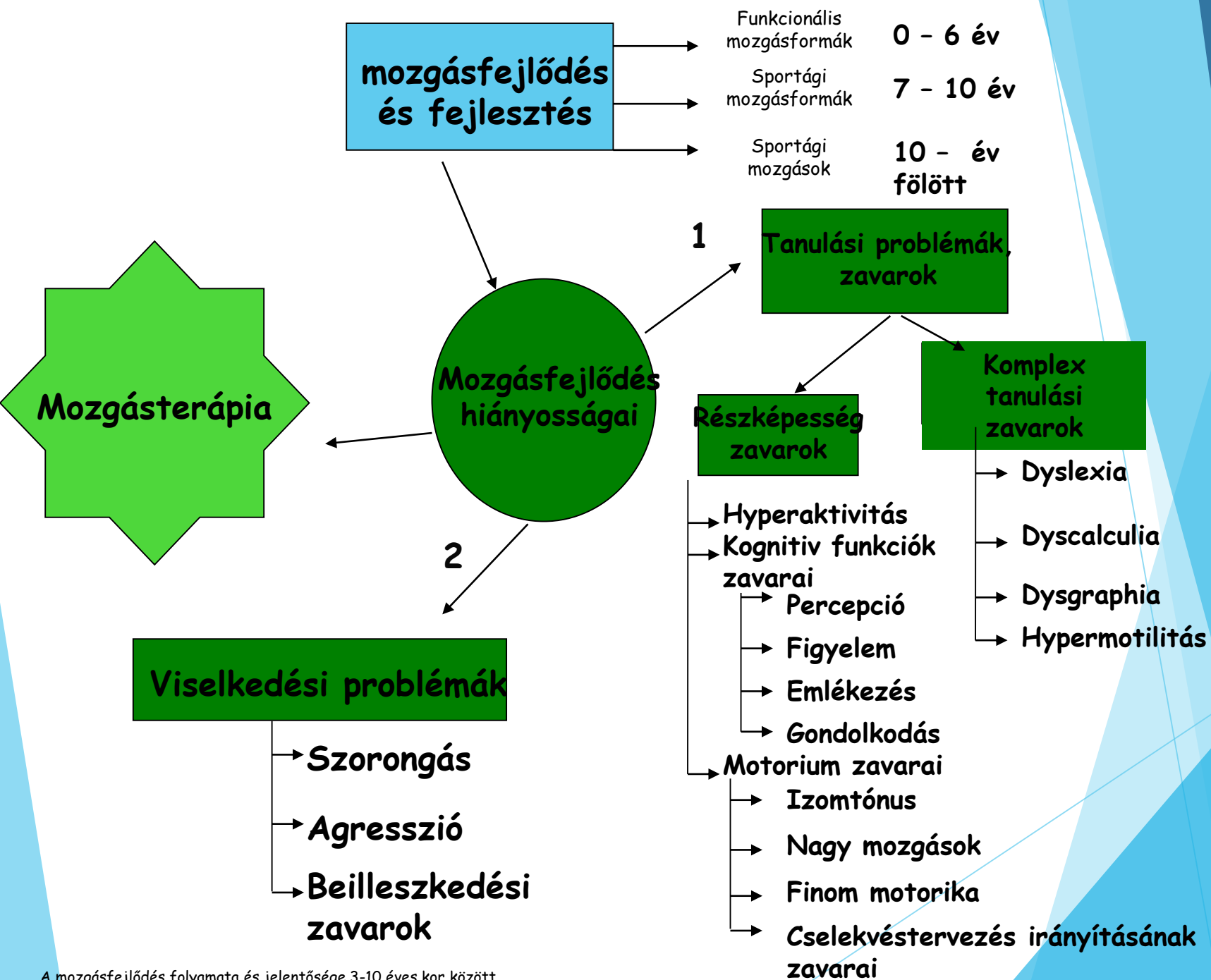
A személyiséget alkotó alapképességek rendszere



(Király T., Szakály Zs., 2011)



A mozgásfejlődés folyamata és jelentősége 3-10 éves kor között,
dr. Király Tibor előadása, Baja, 2009. nov. 20.



Idegrendszer
hierarchikus
fejlődése

Mozgásterápia

Mozgásfejlődés
hiányosságai

Jellemzői:

Tartalma

- Térirányok
 - Térérzékelés
 - Egyensúlyérzék
 - Keresztező mozgások
 - Nagy mozgások
 - Finommozgások
 - Testséma fejlesztés
 - Kéz, lábdominancia
- Egyénre szabott
 - Fejlődés ütemének megfelelő
 - Folyamatosan korrigált
 - Napi rendszerességű

▶ Az emberi mozgás
állandó szabályozás
alatt áll.

Az emberi mozgás szabályozottsága:

- ▶ analizátorok
- ▶ programozás
- ▶ beidegzés (innerváció)
- ▶ a mozgás végrehajtása
- ▶ visszajelentés a mozgás lefolyásáról
- ▶ a „kell” és a „van” érték összehasonlítása
- ▶ korrekció

A koordinációs képességek (koordinált mozgás) fő jellemzői:

- ▶ optimális energia befektetés.
- ▶ a mozgás hatékonysága.
- ▶ biztonság, kedvező mozgásélmény, könnyedség.

Felosztása: (elméleti)

- ▶ I: mozgásszabályozó
 - ▶ A feladat bonyolultsága, a megoldás minősége
- ▶ II: mozgásalkalmazó és átállító
 - ▶ A feladat - megoldáshoz szükséges idő
- ▶ III: mozgástanulási
 - ▶ A tanuláshoz szükséges idő

A koordinációs képességek (ügyesség)

- ▶ Egyensúlyérzék
 - ▶ dinamikus
 - ▶ statikus
 - ▶ orgási
- ▶ Téri tájékozódó képesség
- ▶ Ritmusérzék
- ▶ Reakcióképesség
- ▶ Manipulációs képesség
- ▶ Kinesztetikus differenciáló képesség

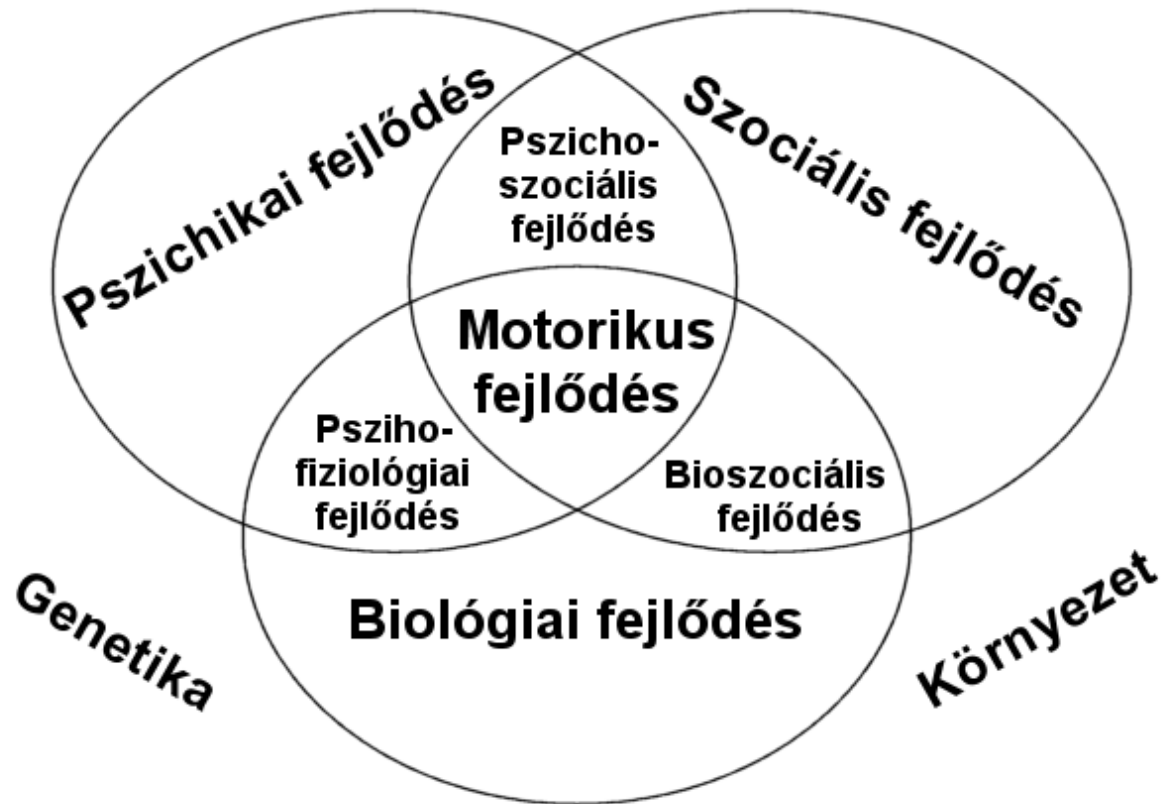
Pszicho-motoros fejlesztés

- ▶ olyan fejlesztési eljárás, amely mozgásakciókon és mozgásos cselekvéseken keresztül, valamint azok által előkészített és azokkal összefüggésben álló más gyakorlási módokon keresztül fejleszti az össz - személyiséget.
(Huba Judit, 2011)

Pszicho-motoros fejlesztés

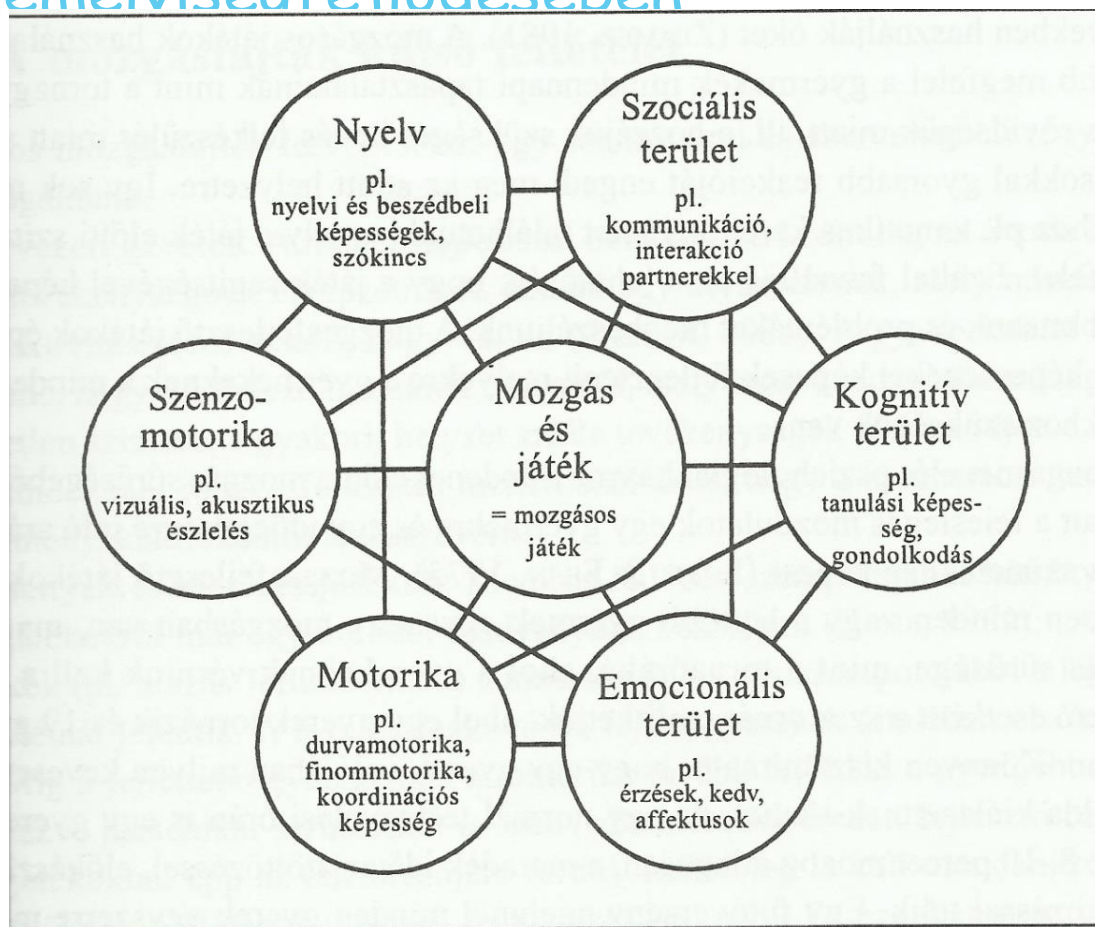
- ▶ a percepciók lehetőségeinek bővülése
- ▶ a tér és az idő közvetlenebb megismerési lehetősége
- ▶ jobb asszociációs kapcsolatok létrehozása a kognitív ismeretek mozgás általi közvetítése során
- ▶ fejlődik a motoros reagálás
- ▶ az aktív, cselekvő részvétel javítja a koncentrációt és a reakciókészséget
- ▶ bővülnek a kommunikációs lehetőségek, könnyebb a gyermek megközelítése, ő is könnyebben közeledik indirekt módon
- ▶ kiváló lehetőség a gyermek megismerésére - a mozgás, játék közben mindenki önmagát adja

A motorika központi szerepe a gyermek komplex fejlődési folyamatában



(T. Kunz, 2002)

A mozgás és a játéktevékenység központi szerepe a gyermek személyiséafejlődésében



A mozgás és a kognitív funkciók közös vonásai:

- ▶ az információfeldolgozás módja
- ▶ az emlékezeti folyamatok szerveződése (szeriális gondolkodásmód)
- ▶ a figyelem, mint alapfeltétel
- ▶ az arousal-szint és a teljesítmény azonos működési mechanizmusa
- ▶ Piaget kognitív fejlődéstudomány

A műveleti lélektan képviselői: Piaget(1952), Vigotszkij(1967), Galperin(1976),

- ▶ az értelmi-fogalmi műveletek eredete a cselekvésekben rejlik
- ▶ a motorosan végzett műveletekből indul ki a műveleti - absztrakt gondolkodás
- ▶ motoros (mozgásos) kapcsolatok → fogalmi gondolkodás
- ▶ a mozgáskészségek megfelelő szintje előfeltétele a → percepció fejlődésének → fogalmi gondolkodás kialakulásának
- ▶ ebből következik, hogy a tanuláshoz szükséges fejlettségi szint eléréséhez a motoros funkciókat, készségeket is fejleszteni kell - kiemelt szerep a transzferhatás miatt

Fejlettségi szint: morfológiai, élettani, pszichológiai szempontok.

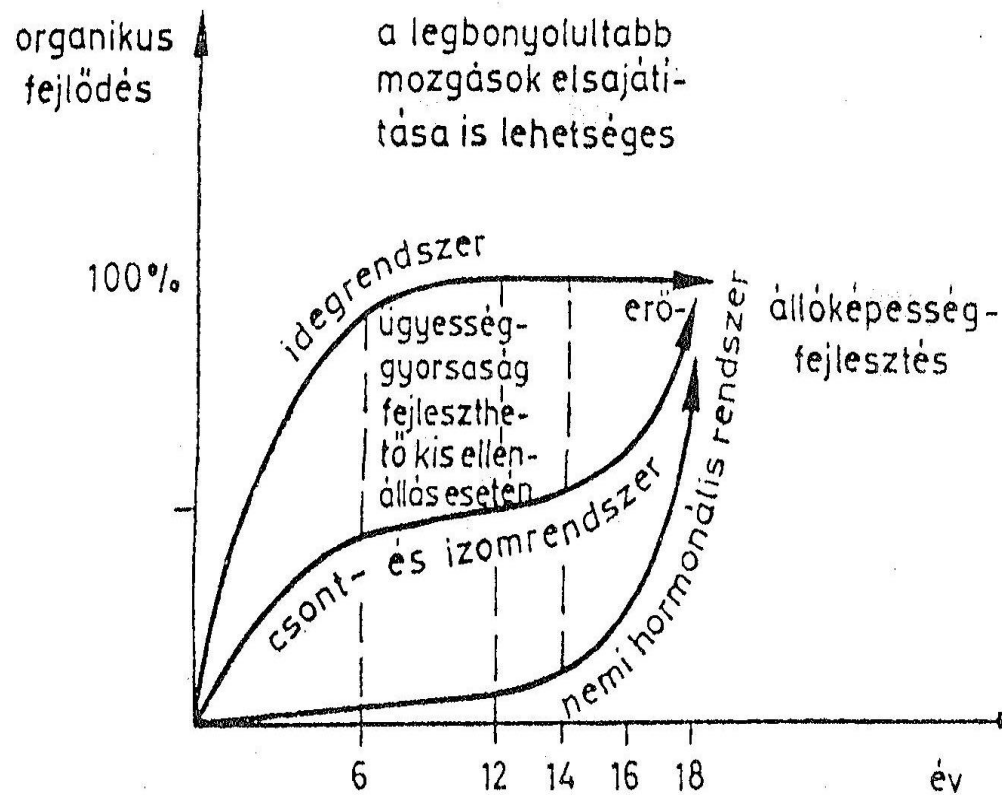
A gondolkodás és az intelligencia nagymértékben hozzájárul a mozgások tökéletesedéséhez.

Pozitív visszacsatolás:

A mozgásnak az agyféltekékre gyakorolt pozitív hatását a szenzibilis impulzusok trophikus hatásában látjuk, ami azt jelenti, hogy az aktív testrészek aktivizálják az agykéreg anyagcsere-folyamatait, és biztosítják azoknak az agyterületeknek az ingerelhetőségét, amelyek a mozgások ellenőrzésében és vezérlésében részt vesznek.

(Demeter, 1981)

A szervrendszerek fejlődési tendenciája (Nádori L. 1981)



- ▶ A kisgyermek mozgásfejlődésével egybeesik az agyi szerkezet fejlődésének talán az egyik legfontosabb momentuma: az idegsejtek közötti kapcsolatok, a szinapszisok stabilizációja. Nagyon fontos, hogy ez a stabilizációs folyamat befolyásolható a környezeti ingerekkel. Megfelelő ingerek nélkül a funkcionális stabilizáció nem, vagy csak részben történik meg, azaz az érés (beleértve az egyes agyi tulajdonságok kialakulását is) nem lesz optimális. Egyszerűbben megfogalmazva ez azt jelenti, hogy a gondolkodás fejlettségének alapja a sokoldalú mozgásfejlesztés.

(Ekler, 2014)

„...aki koordináltan tud
mozogni, az jobb feltételek
mellett gondolkodik, mert
bonyolult
mozgáskapcsolatok
kialakítása és
automatizálása... fejleszti a
központi idegrendszer nem
szorosan a
mozgáskoordinációval
kapcsolatos működését is.”
(Hámori József)

A mozgás hatása a személyiségtulajdonságok kialakulására, fejlődésére

- ▶ kognitív képességek fejlődnek (problémamegoldó gondolkodás, döntés stb.)
- ▶ együttműködő készség – kooperáció (sorváltóversenyek, csapatjátékok, kooperatív játékok.)
- ▶ kompromisszumkészség, lemondás, önfeláldozás (akaratosság, önzés visszaszorítása).
- ▶ kölcsönös felelősség és függés (csapatjáték).

A mozgás hatása a személyiségtulajdonságok kialakulására, fejlődésére

- ▶ alárendeltség és függés (játékos-bíró).
- ▶ tisztelet (ellenfél, teljesítmény, stb.).
- ▶ gondoskodás, felelősség, (csapatkapitány)
- ▶ siker, kudarcélmény feldolgozása
- ▶ félelem, fájdalom leküzdése

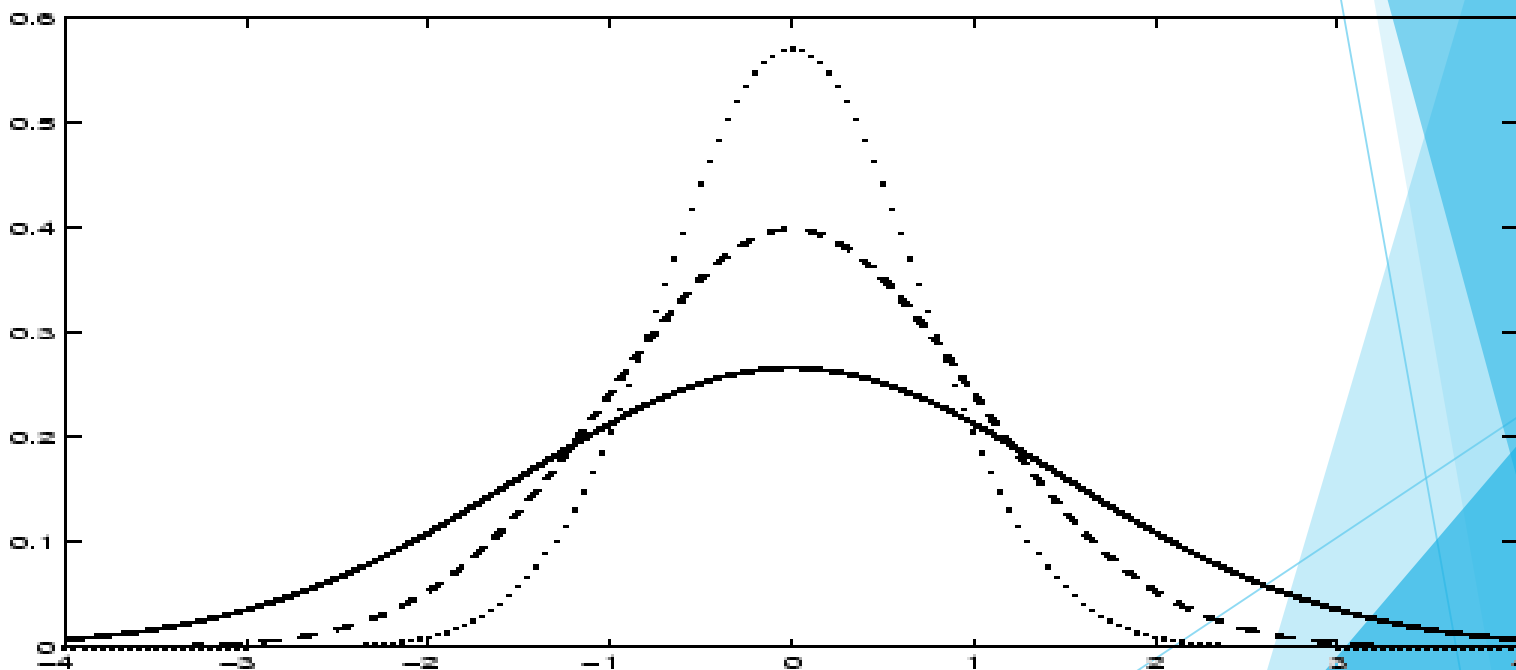
Tudatos személyiségfejlesztés ⇒ pozitív személyiségjegyek és jellemvonások kialakítása
⇒ általános viselkedés és magatartásvonássá szilárduljanak az élet minden területén.

- ▶ szabályok
- ▶ tanórán kívüli formák
- ▶ balesetveszély
- ▶ versenyzés
- ▶ küzdelem
- ▶ önmegvalósítás, örömelmény
- ▶ koncentráció, figyelem
- ▶ teljesítménymotiváció, sikerorientáltság
- ▶ kudarcátűrés
- ▶ önuralom, önbizalom, magabiztosság, fellépés.
- ▶ igényszint
- ▶ szocializáció, társakkal való együttműködés, szabályok betartása
- ▶ sportszerűség, teljesítményének elismerése. mások
- ▶ periférikus speciális érzékek: látás, labda, tempó stb.
- ▶ csibészesség, vagányság, reális kockázatvállalás.

A motorika és a gyermeki személyiség más területei között fennálló kapcsolatrendszer a következőkben foglalható össze:

- ▶ csoportbeli státus
- ▶ önállóság és félelem érzet
- ▶ öntudat és énkép
- ▶ agresszivitás és gátlásosság

A normál eloszlás haranggörbe - Gauss-görbe



Az adaptált testkultúra és sport feladatai a viselkedési zavarokat mutató sportolók fejlesztésében

- ▶ irányadók a NAT-ban leírt fejlesztési feladatok
- ▶ speciális feladatok:
 - ▶ énkép, önismeret
 - ▶ konfliktusmegoldó stratégiák
 - ▶ szabálytartás-szabálytudat
 - ▶ szociális készségek
 - ▶ proszociális magatartás
 - ▶ kommunikáció
- ▶ testi és lelki egészség fejlesztése

A tanulási környezet alakítása

- ▶ Alapfeltétel, hogy a pedagógus ismerje a gyermeket.
 - ▶ a gyermek korábbi tapasztalatait testnevelési órákon ill. testnevelési foglalkozásokon.
 - ▶ készségek és ismeretek: hol tartanak, milyen képességekkel rendelkeznek
 - ▶ érdeklődési kör: mi érdekli a gyermeket, mit részesít előnyben
 - ▶ attitűdök: élmények, viszonyulás megléte, mely befolyásolhatja a tanulást, a mozgástevékenységet

Sport-mozgásos játékok a viselkedészavarok korrekciójában

- ▶ szabályok betartása, betartatása
 - ▶ a szabályok megszegésének következményei
 - ▶ a testnevelő, a tanító, mint modell
 - ▶ biztonság, kiszámíthatóság
- ▶ lehetséges balesetveszély
- ▶ a gyengébb, ügyetlenebb segítése - heterogén csapatok kialakítása - segítőattitűd kialakulása

Sport-mozgásos játékok a viselkedészavarok korrekciójában

- ▶ ügyességi játékok: a kivitelezés megtervezése, fegyelmezett, kitartó végrehajtás
- ▶ csapatban játszott játékok: kölcsönös alkalmazkodás, egymás segítése, elfogadása
- ▶ nonverbális jelzések értelmezése-értelmi funkciók fejlődése
- ▶ problémahelyzet megoldása, részvállalás a másikkal együtt a siker érdekében

Sport-mozgásos játékok a viselkedészavarok korrekciójában

- ▶ futójátékok - gyorsaság - feszültség levezetése
- ▶ küzdőjátékok - küzdelmek keretek között
- ▶ sportjátékok - csapatalakítás - heterogén csapatok - ráhangolódás az interakciós partnerre a közös siker érdekében

Sport-mozgásos játékok a viselkedészavarok korrekciójában

- ▶ konfliktushelyzetek - verbális és/vagy tettleges agresszió
- ▶ lehetséges megoldások:
 - ▶ a felek szétválasztása
 - ▶ mindkét fél megnyugvásának kivárása
 - ▶ mindkét fél meghallgatása
 - ▶ mindkét fél fogalmazza meg, hogy szerinte mit gondolhat, érezhet a másik - empátia
 - ▶ a másiktól való elvárás megfogalmazása
 - ▶ mindkét fél által javasolt megoldási módok megfogalmazása

Sport-mozgásos játékok a viselkedészavarok korrekciójában

- ▶ a testnevelő, a tanító modell, az ő konfliktusmegoldó módszere példaértékű lehet
- ▶ alapfeltétel a testnevelési órák elfogadó, bizalmat nyújtó, őszinte légköre

Az egészséges életmódra nevelés

- ▶ személyi higiéné, külső megjelenés, helyes táplálkozás
- ▶ „hiúság” - erősítő gyakorlatok, test és alakformálás
- ▶ ellenőrzött testedzés - edzésterv
- ▶ ajánlott sportágak - küzdősportok-igen? - nem?

A testi nevelés kapcsolata a nevelés többi területével:

- ▶ értelmi
- ▶ erkölcsi
- ▶ politechnikai
- ▶ világnézeti
- ▶ közösségi
- ▶ esztétikai

A mozgáskészségek és a tanulási képességek közötti összefüggések:

- ▶ Piaget J./1952/
- ▶ Ayres J./1972/
- ▶ Hámori J./1976/
- ▶ Katona F./1979/
- ▶ Bakonyi F./1981/
- ▶ Pné Balogh Katalin /1988/
- ▶ Nagyné Kovács Ildikó /1993/
- ▶ Fodorné Földi Rita /1997/
- ▶ Kunz, T. /1999/



"Mit tehettek ezzel?" PSZK Szombathely, 2017.05.11.



"Már lehetnék érted!" PSZK Szombathely, 2017.05.11.



AMIÉRT SPORTOLNAK A GYEREKEK:

- ✓ Hogy jól érezzék magukat
- ✓ Hogy barátokat szerezzenek
- ✓ Hogy fejlődjenek a képességeik
- ✓ Hogy kihívások elé állítsák magukat
- ✓ Hogy olyan dolog részesei legyenek, amit szeretnek
- ✓ Hogy kiengedjék a stresszt
- ✓ Hogy mozogjanak
- ✓ Hogy csapatban játsz hassanak
- ✓ Hogy győzzenek
- ✓ Hogy olyanokká válhassanak, mint a példaképeik



AMIÉRT ABBA HAGYJÁK A GYEREKEK A SPORTOT:

- × Érzékelt kompetencia-hiány
- × Tisztelet hiánya irányukba
- × Nézeteltérések az edzővel
- × Túl nagy nyomás a győzelem megszerzésére
- × Hibázástól való félelem
- × Érdeklődés hiánya az adott sportág iránt
- × Túl kevés pályán töltött játékidő
- × Kialakított versenyhelyzet elviselhetetlensége
- × Nem szórakozás számukra többé
- × Teljesítmény eltúlzott követelése

Köszönöm megtisztelő figyelmüket!

Irodalomjegyzék:

- Frenkl Róbert(1977): Sportélettan, Sport Kiadó, Budapest
- Hamza- Fodorné-Tóth (1995): Játék, egyensúlyozás, vízhez szoktatás, Nagy - Gáspár Kft,Budapest
- Huba Judit (2011): Pszichomotoros fejlődés és fejlesztés, Krasznár és fiai, Budapest
- Huszár Tamásné (2001): A nagycsoportos óvodások szűrővizsgálata az 1999-2000-es évben, Vas Megyei Pedagógiai Intézet
- Király Tibor - Szakály Zsolt (2009): A mozgásfejlődés aktuális problémái, VIII. Nemzetközi Tudományos Tantárgy-pedagógiai Konferencia, Eötvös József Főiskolai Kiadó, Baja
- Király Tibor- Szakály Zsolt (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban, http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Kiraly-Szakaly%20%20Mozgasfejlodes%20es%20a%20motorikus%20kepessegek%20fejlesztes%20gyermekkorban/mozgasfejlodes_korr.html
- Kovács T. Attila (2004): A rekreáció elmélete és módszertana, Fitness KFT, Budapest
- Lakatos Katalin (2000): Az állapot és mozgásvizsgáló teszt, Xfer Grafikai Műhely, Budapest
- Nádori László (2005): Edzés, versenyzés címszavakban, Dialóg Campus Budapest - Pécs

Irodalomjegyzék

- Némethné Tóth Orsolya (2006): Tanulási képességek összehasonlító vizsgálata óvodáskorú gyermeknél az iskolaérettség függvényében - PhD Doktori Disszertáció,
- Piaget, Jean: Válogatott tanulmányok, Gondolat, 1970, 66-76p.
- Porkolábné Balogh Katalin: Kudarc nélkül az iskolában, Komplex prevenciós óvodai program, Volán Human Oktatási és Szolgáltató RT., Bp. (1999)
- Rétsági és társai: Sportelméleti ismeretek, http://sek.nyme.hu/_layouts/1038/Sport/Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar%20-%20Sportelméleti%20ismeretek/sportelmelet.html
- Rózsáné Czigány Enikő (2011): Viselkedési zavarokat mutató sajátos nevelési igényű tanulók és a testkulturális nevelés in Benczúr Miklósné: Adaptált testkultúra és sport fogyatékoság specifikus alapismeretei, ELTE BG GYFK, Budapest, 211.-232.o.