

Csányi Tamás és *Rittinger Andrea

ELTE Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

*váci Aprajafalva Óvoda, Vác

Rendszeres labdarúgó foglalkozások mozgásfejlesztő hatása – egy kismintás longitudinális kutatás eredményei

BEVEZETÉS

Óvodáskorú gyermekünknek életre szóló élményeket, előnyöket, különleges fejlődési lehetőségeket biztosíthatunk a rendszeres mozgástevékenységek által. A mozgáskoordináció javulásával együtt nő a gyerekek önértékelése, fejlődnek a szocializációs és kommunikációs készségeik, sőt a mozgás kihat az intelligencia természetes fejlődésére is. E vizsgálat társszerzője óvónőként vezet labdarúgó foglalkozásokat. Óvodájában kiemelt cél az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igényének alakítása, a gyermekek testi fejlődésének elősegítése, az egészséges életmód, a gondozás, a testápolás, az egészségmegőrzés szokásainak alakítása. Hangsúlyos a helyi nevelési programban a gyermekek mozgásfejlődésének elősegítése, a gyermek természetes mozgáskedvének megőrzése, a mozgás megszerettetése érdekében. Az óvoda törekszik a mozgásra inspiráló biztonságos környezet kialakítására az udvaron, a csoportszobában egyaránt. A mozgás sokoldalú tevékenység- és feladatrendszere az egész óvodai életet átszövi. Tapasztalatunk szerint azonban a labdát illetve a labdával való játékokat kevésbé használják ki az óvónők.

Ez indított bennünket arra, hogy bizonyítsuk a labdás foglalkozások kedvező hatásait az óvodások mozgásfejlődésében. Tapasztalatunk azt mutatja, hogy a jó légkörben, jól szervezett mozgásos tevékenységben a gyermekek örömmel vesznek részt, így a **sikeres és jó hangulatú** mozgásos tevékenység a gyermekek számára pozitív élményt nyújt, ami **újabb cselekvésre készíti őket**. Ennek hatására az irányított, szervezett mozgás természetesen beépül a gyermekek spontán tevékenységeibe, szokássá-igénnyé válik. A labdarúgás jellegű mozgásfoglalkozások során az elsődleges cél olyan pedagógiai- pszichológiai légkör megteremtése, amelyben **MINDEN gyermek** jól érzi magát, boldog, és szívesen vesz részt benne. Erre építve a labdarúgás jellegű mozgásformák nagyszerűen fejlesztik mind a kognitív, mind az emocionális, mind pedig a fizikai képességeket. Ha a gyermek megtanul a labdával bánni, megtanulja ütni, rúgni, dobni, elkapni azt, akkor szinte biztosan sikerrel vehet részt a legtöbb mozgásos játékban. A sikeres részvétel pedig megteremti a pszichés és motorikus alapot arra, hogy a későbbi életkorokban is szívesen és rendszeresen vehessen részt ilyen típusú mozgásos tevékenységben. Ez az, ami az egészség szempontjából kulcseleme e tevékenységeknek. A rendszeres, tudatos, tervezett és irányított testmozgás ugyanakkor szinte biztosan növeli a gyermekek pszichomotoros készségeinek és képességeinek színvonalát különösen a koordinációs képességek terén. A labdarúgó mozgások során a kisgyermek rendszeresen kerül egylábas, instabil egyensúlyi helyzetekbe, számtalanszor kényszerül csupán a kinezetikus képességére támaszkodni. Az ilyen foglalkozásokon rendkívül lényeges cél a gyermek és a labda közötti „bensőséges” kapcsolat kialakítása „nemcsak testben hanem lélekben is”.

A kutatás célja a rendszeresen (heti 2 alkalommal) labdarúgó mozgásfoglalkozásra járó óvodások pszichomotoros képesség-készség változásának vizsgálata kontrollcsoportos összehasonlításban.

A KUTATÁS KÉRDÉSEI

Milyen különbség tapasztalható a labdarúgó és a kontroll csoportok között a statikus egyensúlyozás időeredményében?

Milyen különbség mutatható ki a labdás ügyességben, ha azt a labdavezetés helyben próbájával minősítjük?

Vajon jobb eredményeket mutatnak a heti 2x mozgásfoglalkozásra járók a szem-láb koordinációs feladatban?

VIZSGÁLT SZEMÉLYEK

A vizsgált gyermekek átlagosan 5-6 éves óvodások mind a labdarúgó, mind a kontroll csoportban. A labdarúgásra járó gyermekek az óvodai mozgásfoglalkozásokon felül egy héten kétszer járnak egy óra időtartamú különórára, míg a kontroll csoportban senki nem jár külön foglalkozásra. A vizsgálatban az első adatfelvételre novemberben, a második adatfelvétele pedig májusban került sor. A minta összesen N= 30 fő (20fiú és 10 lány), 15 labdarúgó és 15 kontroll kisgyermek azonos nemi megoszlásban.

VIZSGÁLATI MÓDSZEREK

1. Statikus egyensúlyozó képesség szintjének vizsgálata:

Talajon, lebegőállás helyzetben, az egyik térd kulcsolása a csípő előtt. Mennyi ideig bírja lábletétel nélkül. Bal, majd jobb lábon, Értékelés: a két időeredmény összege mp-ben.

2. Labdás ügyességet minősítő próba:

Labdavezetés helyben bal, majd jobb kézzel. A darabszámok összege adja az összpontszámot.

3. Szem-láb koordináció szintjének vizsgálata: Labda rúgása kapuba, 1 m széles célba, 4- m távolságból. 5 próbából a sikeres találatok összpontszáma adja az eredményt (db).

A vizsgálatban használt további próbákat terjedelmi okok miatt nem elemezzük.

Az adatfelvétel körülményei

A feladatokat rövid bemelegítés és magyarázat után mindig kipróbálták a gyerekek mielőtt a végleges eredmény feljegyezésre került.

A statisztikai számításokat az SPSS 17.0 programcsomaggal végeztük. Minden változó esetében átlagot számoltunk. A két csoport különbségeit két mintás T-próbával, az őszi és tavaszi eredmények hosszmetzeti összevetését (a fejlődést) egymintás T-próbával elemeztük. A szignifikancia szintet 5%-ban határoztuk meg.

EREDMÉNYEK

A következő táblázatokban a változás elnevezésű oszlop minden esetben az adott csoport őszi és tavaszi eredménye közti különbséget tartalmazza. A különbség elnevezésű sorban pedig a labdarúgó és a kontroll csoportok teljesítménye különbsége olvasható. Az 1. táblázat a statikus egyensúlyozás eredményeit tartalmazza.

1. táblázat: Az egyensúly teszt átlageredményei (mp). Összehasonlításuk kereszt- és hosszmetzetben T-próbákkal

	Ősz	Tavaszi	Változás	T értéke
Labdarúgó	26,3	41,7	15,4	-5,47 p<.000
Kontroll	21,9	27,6	5,7	-5,54 p<.000
Különbség	4,4	14,1		
<i>t értéke</i>	-1,15	NSZ	-2,31	p<.05

Az első táblázatból jól látszik, hogy az őszi adatfelvételkor meglévő 4,4 mp-es különbség még statisztikai szempontból nem jelentős, azonban 5 hónap elteltével a különbség több, mint háromszorosára növekedett. A fejlődéseket figyelembe véve a növekedés mindkét csoportnál szignifikáns, de a fejlődés mértéke itt is 3x olyan intenzív volt a labdarúgó csoportnál.

A második vizsgált terület a labdás ügyességet minősítő teszt, amely értékeit a 2. táblázat tartalmazza.

2. táblázat: A labdás ügyességi teszt átlageredményei (db). Összehasonlításuk kereszt- és hosszmetsetben T-próbákkal

	Ősz	Tavaszi	Változás	T értéke
Labdarúgó	31,5	55,9	24,4	-5,29 p<.000
Kontroll	5,2	12,1	7,1	-2,61 p<.05
Különbség	26,3	43,8		
<i>t értéke</i>	-3,98	p<.000	-4,22	p<.000

A táblázat alapján elmondható, hogy már az első adatfelvételkor jelentős különbség volt a labdarúgó csoport javára, vagyis a labdavezetés próbában ügyesebbnek mutatkoztak. Ez egyértelműen azt jelzi, hogy olyan gyermekek jelentkeztek a mozgásfoglalkozásra, akik már ebben a korban 6x többet teljesítettek labdával, mint a kontroll. Tavaszra a kontroll eredménye több mint duplájára növekedett, ami azért csalóka, mivel rendkívül alacsony volt a kezdeti eredmény. A labdarúgó csoportnál a fejlődés mértéke 77%-os volt, ami igen jelentős a bemeneti teljesítményt figyelembe véve. A probléma kettős. Vajon mi okozza már bemenetkor a több mint hatszoros különbséget a labdarúgó csoport javára? Ugyanakkor abszolút értékben maga a fejlődés is több mint 3,5-szörös, vagyis a kontroll fejlődése rendkívül korlátozott. (7,1 vs 24,4 db)

3. táblázat: A szem-láb koordinációs teszt átlageredményei (db). Összehasonlításuk kereszt- és hosszmetsetben T-próbákkal

	Ősz	Tavaszi	Változás	T értéke
Labdarúgó	2,33	3,07	0,74	-6,49 p<.000
Kontroll	2,33	3,87	1,54	-4,04 p<.001
Különbség	0	0,8		
<i>t értéke</i>	0,00	N.SZ.	-2,17	p<.05

Érdekes eredmény mutatkozik, ha a szem-láb koordinációs teszt őszi eredményeit hasonlítjuk egymáshoz. A két csoport értéke ugyanis darabra azonos volt. Az 5 hónappal későbbi eredményekben azonban ismét a labdarúgó csoport látszik jobbnak. Tavaszra a kontroll jelentősen kisebb teljesítményt ért el. A fejlődés értékeinek (változás) elemzésekor látható, hogy bár mindkét csoportnál szignifikáns volt a változás, a labdarúgó csoport több, mint kétszer olyan mértékű növekedést mutatott, mint a kontroll.

ÖSSZEFOGLALÁS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

A kutatásunk során arra kerestük a választ, hogy milyen különbségek tapasztalhatók a heti 2 alkalommal ovis labdarúgó foglalkozásra járó gyermekek, valamint a mozgásos különóra nem járó kontroll csoport között a pszichomotoros képesség-készség szint tekintetében. Megállapítjuk, hogy a statikus egyensúlyt és a labdás ügyességet minősítő tesztekben a rendszeresen mozgásfoglalkozásra járó csoport jobb eredményt ért el már a bemeneti adatfelvételkor. A labdavezetés teszt esetében ez szignifikáns volt. Ez azt sugallja, hogy azok a gyermekek jelentkeztek a különóra, akik alapvetően mozgásügyesebbek voltak. Pedagógiai szempontból ez azért problémás, mivel már az óvodáskorúaknál megfigyelhető, hogy pont az a csoport nem vesz részt rendszeres mozgásos tevékenységben, akinek a leginkább szüksége lenne rá. A szakértő számára azonban meglepő, hogy a heti 2 alkalom, jól szervezett és tervezett óvodás labdarúgás milyen nagyságrendű fejlődést jelentett a gyermekek pszichomotoros képességeiben. A fejlődési trendek jól mutatták, hogy a labdarúgó csoport 2x-3x annyit fejlődött, mint a kontroll. Ez mindenképpen minősíti a foglalkozást vezető pedagógiai hatékonyságát, különösen, ha ez élménydús, pozitív tanulási környezettel társult. Másik oldalról pedig komoly pedagógiai deficitet tükröz a kontroll esetében.

A motoros képességek illetve készségek minősítése óvodás korban rendkívül nehéz feladat. Nincsenek ugyanis megbízható, normatív, számszerűsített minősítési szintek. Ez nem véletlen, hiszen a mozgásfejlettségi szint, a motoros próbák teljesítményei alapvetően függenek a gyermek biológiai életkorától, ami általában eltér a naptári életkortól. Ebben a megközelítésben értelmetlen is ilyen típusú normatívák felállítása, s a gyermekek beskatulyázása. Szeretnénk ugyanakkor felhívni a figyelmet arra, hogy a különböző nagyságú és anyagú labdák használata az óvodások mozgásfejlesztésében rendkívül fontos, hiszen hatékony és motivált feladat végrehajtásra ad lehetőséget. A rendszeres használat pedig bizonyítottan segíti az idegrendszeri fejlődést is.