

KÉPZÉS ÉS GYAKORLAT

DOI: 10.17165/TP.2015.1-2.9

BALOGHNÉ BAKK ADRIENN

A mindennapos testnevelés helyzetének felmérése Sopron és környéke óvodáiban

A téma aktualitása, hogy az egészséges szemléletmód és az Európai Unió ajánlásai tükrében nemcsak az iskolákban, hanem az óvodákban is nagyobb hangsúlyt kap a mindennapos testmozgás. A mindennapos testnevelés feladatai a jártasságok készségek megszilárdítása, a gyermekek mozgásigényének kielégítése és a rendszeres testmozgás szokásának a kialakítása. A kutatás célja, hogy feltérképezze az óvodai testnevelés és a mindennapos testnevelés helyzetét soproni minta alapján. A dokumentumelemzés és az írásbeli kikérdezés módszerével vizsgáltuk az óvodai testnevelés időtartamát, tárgyi és létesítményi feltételeit, valamint a mozgásfejlesztés gyakorlati megvalósítását. Az eredményeink részben igazolták, hogy az Alapprogram szerinti ajánlást, az irányított napi mozgást már nem abban a formában célszerű megvalósítani, mint az elmúlt években, évtizedekben.

Bevezetés

A mai kor gyermeke sok változáson megy keresztül. Egyesek véleménye szerint a gyermekek élettere bizonyos értelemben beszűkült. Megfigyelhető a természetes mozgásszabadság kiélési lehetőségének a csökkenése, amely a gyermekek egészségére is erőteljesen negatív hatást gyakorol. Az inaktivitás megjelenése generálta a népegészségügyi programokban a sportnak és az egészségnevelésnek a kiemelt szerepet, hogy a rendszeres testedzésnek óriási jelentősége van. Gondoljunk csak a módosított köznevelésről szóló 2011.évi CXCV. törvény 27.§ (11) bekezdésére, amely értelmében az iskola a nappali rendszerű oktatásában meg kell szervezni a mindennapos testnevelést heti öt óra keretében. A törvény az egészségesebb társadalom megteremtésének a célját szem előtt tartva nagy hangsúllyal kezeli a testnevelést. Mondhatjuk, hogy felértékelődött a sportolás szerepe, előtérbe került az egészségesebb életmód, a jobb életminőség kialakítása.

Az óvodákban már 1952 óta az Oktatási Minisztérium irányításával és állami utasításával bevezetették a hetenként kétszeri testnevelési foglalkozásokat, valamint a mindennapos testnevelést lehetőség szerint, nyáron kint, télen előre szellőztetett teremben. Az évek alatt kisebb-nagyobb módosításokkal vagy pontosításokkal, de már korábban létezett a

mindennapos testnevelés az óvodákban. Az óvodai Alapprogramban /362/2012.(XII.17.) Korm. rend. módosultak fejezetek, az V. fejezet „Mozgás” alcím tartalma ugyan napjainkban nemigen módosult, de az Alapprogramot átfogó szemléletbeli változás miatt átértékelendő a benne eddig is elvárásként megfogalmazott, játékos mozgások teremben és szabad levegőn, eszközökkel és eszközök nélkül, spontán vagy szervezett formában az óvodai nevelés mindennapjainak részei. Az alapelvekkel összhangban különös figyelem kerül a mindennapos testnevelés tervezésére, megszervezésére és – nem utolsó szempontként – a biztosítására.

A gyermek mozgása és játéka a fejlődésének az alapja. Tudnunk kell, hogy a fizikai aktivitási magatartás, mint számos egészségmagatartás, a korai gyermekkori mintákhoz kötődik, ezért már az óvodás életkorban foglalkozni kell a mindennapos testedzéssel. Bár a kisgyermekkorban a mozgás belső igényből fakad, és a gyermek legtermészetesebb megnyilvánulási formája. Azonban ez csak a megfelelő környezeti tényezők és feltételek biztosításával bontakozható ki. Az optimális környezeti feltételek megtervezése és szervezése egy felkészült óvodapedagógus feladata is. Az óvodapedagógusnak ezt úgy kell megvalósítania, hogy az óvodás gyermek érzelmileg, szociálisan és értelmileg is gazdagodjon, és az egyéni adottságokhoz képest a képességei kibontakozhassanak.

A fentiek alapján fontos feladat az intézményes nevelés keretében az óvodai testnevelés. Ez alatt értjük a mindennapi életben hasznos alapmozgások (járások, futás, mászás, ugrás, dobás, forgás, rendgyakorlatok) megismerését, a szervezetet alkotó különböző szervek és szervrendszerek fejlesztését, az értelem, érzelem és akarat fejlesztését a mozgásos játékok eszközeivel (Pedagógiai Lexikon 1997). Döntő feladata az óvodás gyermek szervezetének, testi képességeinek sokoldalú, arányos fejlesztése. Ennek szerves része a mindennapos testnevelés, melynek az egyik legfontosabb feladatának a jártasság készség megszilárdítását, a gyermekek mozgásigényének a kielégítését és a rendszeres testmozgás szokásának a kialakítását tartjuk. A mindennapos testnevelés anyagát elsősorban a mozgásos játékok adják, kiegészülve egy-egy gimnasztikai gyakorlattal. A játékokat a foglalkozáshoz és a korosztály számára legmegfelelőbb fejlesztési feladatokhoz igazodva választjuk ki. Így a mozgásos játékokban együttesen jelen van a játék és a mozgás hatásrendszere, mely által komplex módon fejlődik a gyermek személyisége is. Fontos mindkettő színvonalának minősége és mennyisége, amely hosszú időre meghatározza a gyermek egészséges fejlődését és egy életre szilárd alapokat nyújthat.

Anyag és módszer

Kutatásunk célja, hogy feltérképezze az óvodai testnevelés és a mindennapos testnevelés helyzetét soproni minta alapján. A vizsgálattal kapcsolatosan a következő kérdésekre kerestük a válaszokat:

- 1.) Milyenek a létesítményi feltételek az óvodákban? Értjük ezen, hogy az óvodának van-e tornaterme, megfelelő méretű udvara, ahol testnevelés, illetve a mindennapos testnevelés-foglalkozásokat bonyolítani tudja.
- 2.) Hetente milyen rendszeresen és hány percig tartják a testnevelést, illetve a mindennapos testnevelést?
- 3.) Milyen jellegűek a mindennapos testnevelés tevékenységei? Spontán vagy szervezett módon zajlanak?
- 4.) Milyen eszközöket preferálnak az óvodapedagógusok a testnevelés, illetve a mindennapos testnevelés keretében?
- 5.) Milyen jellegű segítséget szeretnének az óvodapedagógusok a testnevelés „foglalkozások” megtartásához?

A vizsgálat módszerei és mintája

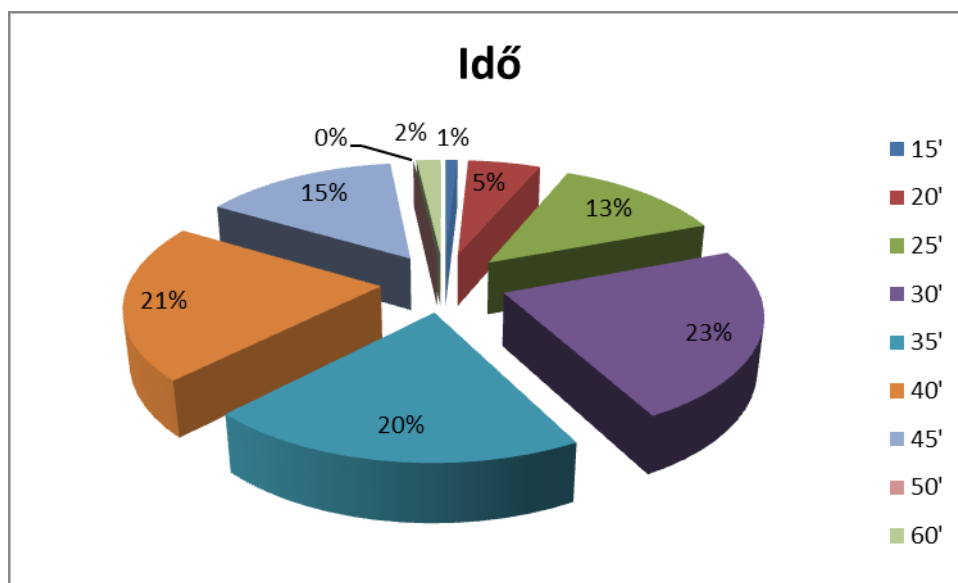
A kérdéseink megválaszolására a pedagógiai kutatás módszerei közül a dokumentumelemzést és az írásbeli kikérdezést választottuk. A dokumentumelemzés során jutottunk hozzá az óvodák létesítményeinek a tervrajzaihoz, az óvodai országos Alapprogramhoz, illetve egyes óvodák nevelési programjaihoz. A nyílt és zárt kérdéseket tartalmazó kérdőívek segítségével vizsgáltuk tovább az óvodai testnevelés tárgyi és létesítményi feltételeit, valamint a mozgásfejlesztés gyakorlati megvalósítását. A mintavételünk 15 soproni és Sopron környéki óvodában dolgozó (N109) óvodapedagógus (NYME Aranykapu Gyakorló Óvoda, NYME Lewinszky Anna Gyakorló Óvoda, Árpád házi Szent Margit Óvoda, Hársfa Sori Tagóvoda, Brennerbergbányai Tagóvoda, Jegenye Sori Tagóvoda, Hermann Alice Óvoda, Balfi Tagóvoda, Halász Utcai Tagóvoda, Király Jenő Utcai Tagóvoda, Kurucdombi Tagóvoda, Sopronkőhidai Tagóvoda, Dózsa György Utcai Tagóvoda, Kerekerdő Óvoda Harka, Margaréta Óvoda Fertőszéplak). A vizsgált mintánk pályán eltöltött éveik alapján kijelenthetjük, hogy tapasztalt óvodapedagógusokat kérdeztünk. A megkérdezett óvodapedagógusok 37 százaléka már több mint huszonöt éve van a pályán. A 12 százaléka 20–25 éve, 14 százaléka 15–20 éve, 15

százaléka 10–15 éve, 5 százaléka 5–10 éve. A megmaradt 17 százalék pályakezdőnek nevezhető, mert még csak kevesebb, mint öt éve dolgozik óvodapedagógusként.

A vizsgálat eredményei

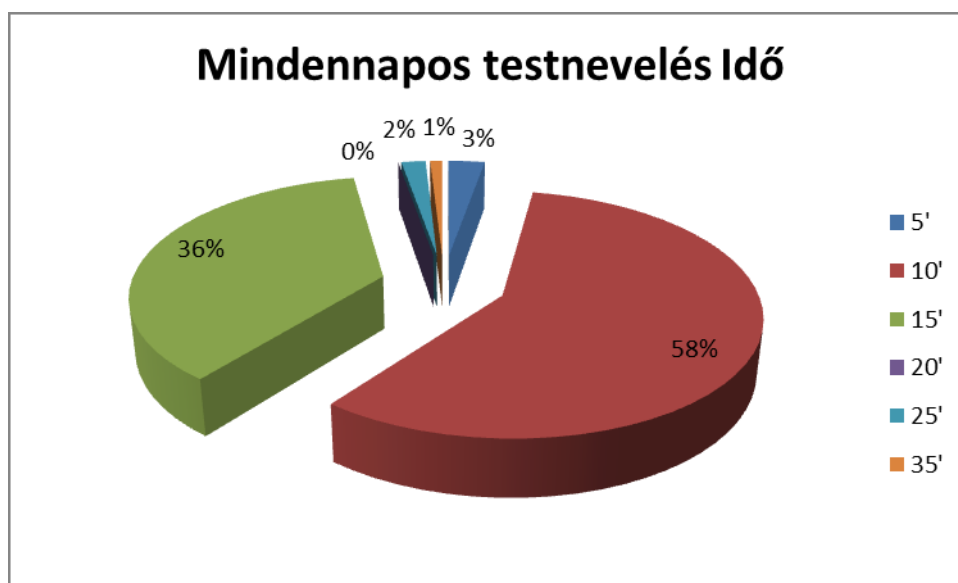
Az óvodák létesítmény-feltételeinél elsősorban a testnevelés tevékenységre fenntartott termeket kerestük. A vizsgált minták esetében az óvodák 35 százalékának van tornaterme, s 28 százalékuknak tornaszobája, amin azt értettük, hogy egy nem használt csoportszobát alakítottak ki tornateremmé a testnevelési foglalkozások megtartására. Így kijelenthetjük, hogy a vizsgált óvodáknak több mint a fele (63%) rendelkezik olyan létesítménnyel, ahol a testnevelést és esetleg a mindennapos testnevelést is jó termi körülmények között tudja megtartani. A fennmaradt 37%-nak nincs önálló terme, ahol testnevelést tud tartani. Ők mindent a saját csoportszobájukban bonyolítanak le, nagyon sok pakolással és átrendezéssel. Megjegyeznénk, hogy a 20/2012.(VIII.31.) EMMI rendelet kötelezi az óvodákat a tornaszoba kialakítására. De a túlterhelt óvodák nem minden esetben tudják teljes mértékben biztosítani a külön tornaszobát. Az óvodák udvarairól sokkal jobb adatokat kaptunk. Minden óvodának az előírásokban meghatározott nagyságú udvara van, és ezt az óvodapedagógusok állítása szerint (93%) ki is használják a testnevelés szempontjából, elsősorban csak a mindennapos testnevelési foglalkozások megtartására.

A megkérdezett óvodapedagógusok válaszai alapján megállapítottuk, hogy nagy százalékban (91%) csak egyszer tartanak testnevelés foglalkozást a héten a gyermekeknek termi körülmények között. A megtartott foglalkozások időtartamában elég nagy eltérés mutatkozott, amint az *1. ábra* is mutatja. A megosztottság óriási: 15 perctől egészen 50 percig is tartanak a testnevelési foglalkozások. A kördiagramm jól mutatja, hogy az óvodapedagógusoknak különbözik a véleménye, és nincs egyetértés abban, hogy hány perces testnevelés az ideális a gyermekeknek. Összeségben megállapíthatjuk, hogy legtöbb óvodapedagógus a 30 és a 35 perces testnevelési foglalkozást tartotta a legelfogadottabb, ideális időtartamnak.



1. ábra: A testnevelés időtartama percekben

Ezt a nagy eltérést nem tapasztaltuk a mindennapos testnevelés terén. A felmérésből kiderült, hogy mindennap tartanak a pedagógusok mindennapos testnevelést. A 2. ábra szerint 58 százalékban 10 perces, 36 százalékban pedig 15 perces időkeretek között. A mindennapos testnevelés időkerete terén hasonló a vélemény a pedagógusok között; állításuk szerint ezeket a foglalkozásokat általában spontán (66%) szerveződnek, és dominánsan (81%) játékos feladatokkal és mondókákkal töltik ki, és ha lehetőségük van rá, elsősorban az udvaron tartják ezeket.

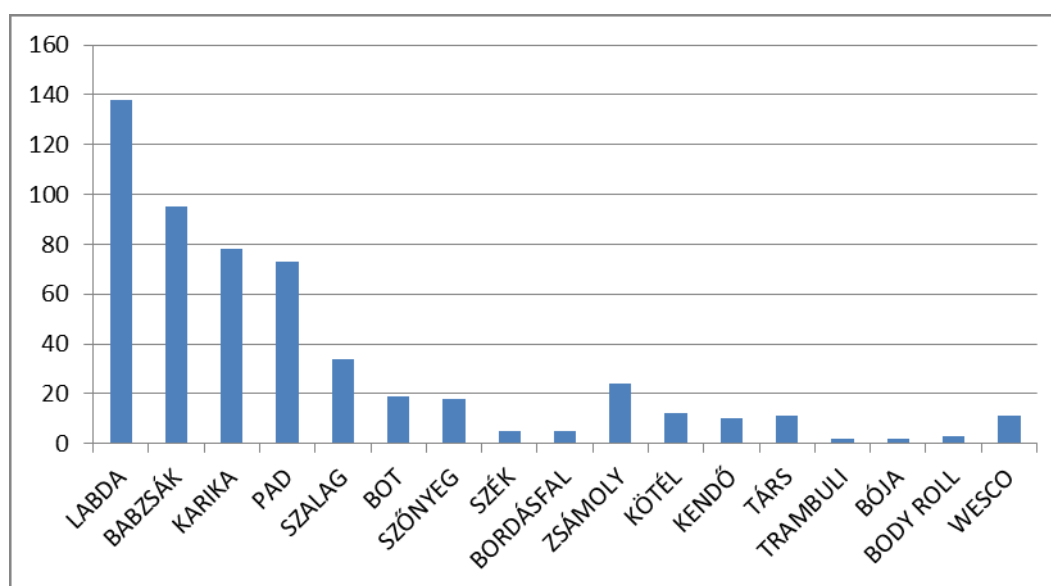


2. ábra: A mindennapos testnevelés időtartama percekben

Érdekes, hogy az óvodai Alapprogram nem határozza meg élesen, hogy heti hányszor és milyen időtartamban szerepeljen testnevelés és mindennapos testnevelés. Az Alapprogram szerinti ajánlás az irányított napi mozgás, amelynek már nem abban a formában kell megjelennie, mint az elmúlt években, évtizedekben. Tapasztalatok szerint sokkal inkább a játéktevékenységre építve, s nem szükségszerűen 40–45 percig, mint az elmúlt időszakban a testnevelés esetében. Egyes vélemények szerint (Csányi 2011b) elegendő a napi 25–35 perc közötti időtartam életkortól függően, ha ez irányított, játékos, mozgásos tevékenység. Azok számára, akik vezetnek mindennapos testnevelést, azok számára is kiderült, hogy amikor belemelegednek a gyermekek, akkor legalább félóra is eltelik. A 10–15 percen tehát hiába olyan nagy az egyetértés, de nem elég ahhoz, hogy élettani hatásokat érnünk el. Igaz, hogy nagyon nehéz feladat nap mint nap tartalmas, tervezett feladatokat adni a gyerekeknek. De a mai kor indukálja ezt az igényt. Azt vettük észre, hogy a nevelési területek komplexitásába az óvodai testnevelést, amelyre egyre nagyobb szükség lenne, nem vonták bele kellőképpen. A felmérés alapján ehhez segítséget is kérnek az óvodapedagógusok: 49% a szakkönyvekben látja a megoldást, 16% az internet segítségét választja, és a fennmaradó 35% pedig az ezzel kapcsolatos tanfolyamokon szeretne részt venni. A fentiek alapján mi is azt gondoljuk, hogy nem szükséges olyan nagy különbséget tenni testnevelés és mindennapos testnevelés között az óvodákban. A lényeg a mindennapon van, hogy minden nap legyen irányított mozgásos tevékenység az óvodában az életkorhoz és csoport összetételéhez igazodva. Mi is megvizsgáltuk az óvodai csoportok összetételét, és azt tapasztaltuk, hogy a vegyes összetételű csoportokat kedvelik (72%) a környék óvodái. A homogén összetételű csoportok 23%-kal, míg az egyéb csoportok csupán 5%-kal fordultak elő, tehát az életkori differenciálás a környéken még kiemelkedőbb feladat.

A következő kérdéscsoportban megkérdeztük az óvodapedagógusokat, hogy a testnevelés és a mindennapos testnevelés megtartásakor milyen eszközöket preferálnak, illetve milyen eszközöket használnak leggyakrabban a foglalkozások megtartásához. A nyílt kérdésre meglepően kevés alternatívát kaptunk, ahogy azt az 3. ábra is mutatja. Az oszlopdiaagram alapján négy-öt eszközt (labda, babzsák, karika, pad, szalag) használnak gyakran a pedagógusok; ugyan vannak más eszközök is, de gyakoriságuk a testnevelés-foglalkozásokon nagyon csekély. Azt tapasztaltuk, hogy az óvodák testnevelési foglalkozásra szánt eszköztára egyrészt nagyon sekélyes, másrészt a kevésbé használt szerekkel bizonytalanok az óvodapedagógusok, ezért nem használják őket. A második esetben visszajelzés is lehet számunkra, hogy a kevésbé használt eszközök felhasználására érdemes lenne oktatási

segédanyagot készíteni, hogy ezeknek a szereknek az alkalmazására is biztatni és segíteni tudjuk az óvodapedagógusokat.



3. ábra: A prefrált eszközök a testnevelés foglalkozások alatt

Összegzés

Konklúziónk a bevezetés gondolataihoz kapcsolódik először. A rendszeres, egészséget védő mozgásoktatást nem elég az iskolában megkezdeni, hanem ennek már az óvodában el kell indulnia, hiszen ennek a gyakorlatnak már évtizedes múltja van. Itt kapcsolódik be a gyermek először a rendszeres intézményes testnevelésbe, annak színvonala hosszú időre meghatározza a gyermek fejlődését. Nagyon sokan nem tudatosítják a tényt, hogy mozgásfejlődés szempontjából a korai gyerekkor és a kisgyermekkor a legfontosabb. Hiszen ha a motorikus és koordinációs képességeket és készségeket nem fejlesztik a gyermekeknél kellőképpen, a lemaradás később már behozhatatlan. Célunk, hogy ezt hangsúlyozzuk, és minél rendszeresebb, igényesebb mozgásos tevékenységek jelenlétét szorgalmazzuk az óvodai testnevelésben.

Megállapíthatjuk, hogy Sopron és környéke óvodái elfogadható létesítmény-feltételekkel rendelkeznek az óvodai testneveléseknek a megtartásához. Testnevelési foglalkozásokat hetente egyszer tartanak az óvodapedagógusok, de időtartamai nem egységesek. A mindennapos testnevelés keretében elsősorban a spontán, a szabad mozgásos tevékenységek vannak jelen egységesen 10–15 perces időkeretek között. A testnevelés és a mindennapos testnevelés során alkalmazott eszközök száma kevés. A kutatási tapasztalataink ismeretében

szükséges lenne az óvodapedagógusoknak a kevésbé használt eszközökkel kapcsolatos szakkönyvek, jegyzetek megjelenése, hogy munkájuk során a testnevelési foglalkozások még változatosabbá és színesebbé váljanak.

BIBLIOGRÁFIA

- Báthory Zoltán – Falus Iván (1997): Pedagógiai Lexikon III. Budapest : Keraban Könyvkiadó, 1997. 544–545 p.
- Csányi Tamás (2011a): Az óvodai mozgásos tevékenységrendszer a 21. században (1. rész). *Óvodai Nevelés*. LXIV. évf. 9. sz. 8–11 p.
- Csányi Tamás (2011b): Az óvodai mozgásos tevékenységrendszer a 21. században (2. rész). *Óvodai Nevelés*. LXIV.évf. 10. sz. 29–31 p.
- Csányi Tamás – Gergely Ildikó (2010): MOZGÁS, avagy tennivalók az óvodai testnevelés témakörében II. Változások az Óvodai nevelés országos alapprogramjában: kihívások, feladatok című konferencia. Kecskemét : 2010. 02. 12.
- Gergely Ildikó: Mindennapos testnevelés története. Gergely Ildikó honlapja. [online], 2010.02.17. [2015.02.02.] <URL: <https://gergelyildi.wordpress.com/3-2/erdekessegek> 363/2012.(XII.17.) Kormány Rendelete az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról 20/2012.(VIII.31.) EMMI rendelet, I. Helyiségek
- A nemzeti köznevelésről szóló 2011.évi CXCV. törvény 27.§ (11)

BALOGHNÉ BAKK, ADRIENN

A SURVEY ON EVERYDAY PHYSICAL EDUCATION IN KINDERGARTENS OF SOPRON AND ITS REGION

The actuality of the topic is that in the view of a healthy lifestyle and the EU offers, not only in schools but also in kindergartens, everyday physical education is more emphasized. An experienced kindergarten teacher knows that the roles of everyday physical education are to consolidate children's skills, to satisfy their exercise needs and to make them get used to everyday exercise. The aim of the research is to get a clear view of everyday physical education in kindergartens on the basis of the local pattern. We analysed documents and questionnaires to research the content, material and institutional conditions and the implementation of physical education. Our results partly proved that according to the base program a daily guided exercise does not take place in the same form as in the previous years and decades. It is now rather built on the activity of guided playing. It is guided according to the age of the children and it is a playful activity full of movement.