

Univerzita J. Selyeho – Selye János Egyetem
Pedagógická fakulta – Tanárképző Kar
Katedra telesnej výchovy a športu -
Testnevelés Tanszék

Vedecká aktivita študentov Tudományos diákköri munka

Pohybový rozvoj v predškolskom veku
(cyklistika a jej účinky v dospelosti)

Mozgásfejlesztés az óvodáskorban
(kerékpározás és annak hatása a felnőttkorra)

Vedúci práce:
Témavezető: PaedDr. Dobay Beáta

Autor:
Szerző: Balogh Tamara

Konzultant:
Konzulens: PaedDr. Dobay Beáta

Študijný program:
Szakpár: 3. PPdb

Denné štúdium
Nappali képzés

Komárno 2012

Čestné vyhlásenie – Becsületbeli nyilatkozat

Čestne vyhlasujem, že som vedeckú aktivitu vypracoval na základe svojich vedomostí a s použitím uvedenej literatúry, pod odborným vedením vedúceho práce. Som si vedomý, že plagiáty univerzita neakceptuje.

Alulírott Balogh Tamara kijelentem, hogy a Tudományos Diákköri munkámat egyedül, önállóan dolgoztam ki, a dolgozatomban feltüntetett forrásokból merítve, a témavezetőm tudásának szakmai irányításával. Tudatában vagyok annak, hogy a plagizált dolgozatot az Egyetem visszautasítja.

Komárno, 2012. 03.28.

Balogh Tamara

Absztrakt

A kerékpározás az egyik legegyszerűbb és legegészségesebb sport, amely minden végtagunkat megmozgatja és közben kint tölthetjük a szabadidőnket a friss - szabad levegőn. Korunk fejlettségének köszönhetően bőségesen válogathatunk a különböző kerékpárok közül, amely megkönnyíti mindennapjainkat, mellyel szervezett túrákon is részt vehetünk, iskolával, családdal és barátokkal is egyaránt. Szakdolgozatomban szeretném bemutatni a mozgás fontosságát, a kerékpározás pozitív hatásait főleg az óvodáskorú gyerekek szemszögéből. Feltételezésem, hogy akik aktívan sportolnak, azok keresik a kerékpározási lehetőségeket, motiválják őket különböző tényezők és hogy otthonukban rendelkeznek kerékpárral.

Kutatásom során felmértem városom óvodáinak felszereltségét a kerékpározás tanítására, a kerékpáros üzletek jelenlegi helyzetét és kérdőíves kutatást végeztem a város lakosságával kerékpározási szokásaikat illetően. Módszereim: szakirodalmi áttekintés, interjú, Kerékpáros szokásvizsgálat - kérdőíves felméréssel, n=105, zárt kérdések segítségével, kérdőívek adatfeldolgozása: Excel program alkalmazásával történt. A kérdőív által megkérdezett emberek 47%-a rendszeresen sportol és 21%-a egyáltalán nem végez aktív sporttevékenységet. A kérdezettek közül mindenki rendelkezik otthon kerékpárral, a többségnek, 41%-nak hegyikerékpárja van, gyerekkerékpárral és versenykerékpárral a kérdezettek 18%-a rendelkezik. Céljaimra a kutatással megkaptam a keresett válaszokat.

Kulcsszavak: mozgásfejlődés, sporttevékenység, óvodáskor, kerékpározás, ciklikus mozgás

Abstrakt

Cyklistika je jediným z najjednoduchších a najzdravších športových disciplín, ktorá nielen rozhybe naše končatiny, ale pri nej môžeme stráviť príjemné chvíle na čerstvom vzuchu. Vďaka modernej technike v súčasnej dobe máme bohatý výber z najkvalitnejších bicyklov, pomocou ktorých sa môžeme zúčastniť rôznych podujatí, či už rodinných, školských alebo priateľských. Cieľom mojej diplomovej práce je poukázať na význam toho aby sa deti v predškolskom veku čo najviac pohybovali, a to najlepšie umožňuje práve cyklistika. Na aktívne športovanie – cyklistiku sú u nás všetky predpoklady najmä u ľudí, ktorí sú majiteľmi kvalitných bicyklov.

V rámci svojho výskumu v tejto oblasti som kontaktovala s riaditeľstvami a učiteľkami mestských materských škôl a zistila som úroveň vybavenosti týchto škôl z hľadiska cyklistiky. Pomocou dotazníkov som skúmala aj vzťah mestských obyvateľov k cyklistike. Metódy môjho výskumu: použitie odbornej literatúry, interview, zistenie cyklistických zvykov ľudí pomocou dotazníkov n=105 a ich vyhodnotenie na základe Excel programu. Výsledky: 47% opýtaných ľudí príležitostne športuje, 21% nevykonáva žiadnu aktívnu športovú činnosť. Všetci opýtaní sú majiteľmi bicyklov, väčšina 41% disponuje horskými bicyklami, športových alebo detský bicykel má 18%. Na svoj výskum a ciele som obdržala hľadené odpovede.

Kľúčové slová: pohybový vývin, športová činnosť, predškolský vek, bicyklovanie, cyklistický pohyb

Abstract

Cycling is one of the simplest and the healthiest sports, which makes all your limbs move while you are out breathing fresh air.

As a result of the modern age the choice, which makes everyday life easy, of different bicycle models for organized tours with school, family or friend, is abundant.

In my thesis I would like to prove the importance of exercising, the positive effects of cycling mainly from the young children's point of view.

According to my hypothesis the ones who regularly do sport activities look for cycling opportunities, they are motivated by different factors and are in possession of a bicycle in their homes.

In my research I study the equipment the kindergartens in my hometown have for teaching young children to ride the bicycle and the current situation of the bicycle shops. I have also surveyed the cycling behaviour of the inhabitants in the town. My methods are bibliography review, interview, cyclist behavioural survey (n=105), closed questions, data evaluation of the questionnaire applying Excel program. 47% of the surveyed people do exercises regularly and 21% of them do not exercise at all. All of them is in a possession of a bicycle, 41% has mountain bike, and 18% has bike for children and race cycle. My objectives were answered by the research.

Keywords: motorial development, sport activity, age of early childhood, cycling, cyclical movement

Tartalomjegyzék:

Bevezetés.....	7
1 Mozgásfejlődés.....	8
1.1 Testi és mozgásfejlesztés óvodás korban	8
1.2 Egyensúly	10
1.1.2 A gyermek kerékpározásra tanítása.....	10
1.3 Ciklikus mozgás	12
1.4 Aciklikus mozgás	12
1.5 Mozgáskoordináció a kerékpározás szemszögéből.....	13
2 Empirikus rész.....	14
2.1. Cél	14
2.2. Feltételezés	14
2.3. Módszerek	14
2.4. Kérdőíves felmérés.....	14
2.5 Interjú	18
Befejezés	22
Irodalomjegyzék.....	23
Mellékletek.....	25

Bevezetés

„Az élet: mozgás. Mozog maga a Teremtő is szüntelenül. Az embernek is mozognia, alkotnia, küzdenie kell. Minden formában, csak hogy más-más helyen, más-más ütközők között. De egyre világosabb az értelmünk, jobb a szívünk, nemesebb a kezünk.” (Gárdonyi Géza)
(www.citatum.hu)

Fontos szerepe van életemben a sportnak, már gyermekkorom óta űztem különböző sportágakat, kipróbáltam a karatet, kosárlabdát, de végül a röplabda volt az, ami nekem testhezállóvá vált. Sok versenyre eljutottam, iskolai fordulókra, ahol jól szerepeltünk a csapatunkkal és motivált minket a továbbiakban. Igyekszem az emberekkel megszerettetni a sportot, tudatni velük, hogy milyen fontos az ember számára a mozgás, az egészség szempontjából is, ezért is választottam a témámat, melyben ki tudom dolgozni a mozgás fontosságát az óvodáskortól a kerékpározáson keresztül felvezetve.

A mozgás az emberiség legrégibb és legősibb nyelve, születésünktől kezdve állandó mozgásban vagyunk, a szervezet nem piheni, csak kellő mennyiséget. A mai világban nagyon fontos szerepet kap a sport és a mozgás, mivel az emberek nagyon elfoglaltak, sokáig dolgoznak, a munkahelyek kimerítőek és nincs idejük a családdal együtt tölteni az idejüket vagy a sportolási lehetőségeket kihasználni. A kerékpározás így még fontosabb szerepet kap, mint az elmúlt években, mivel sok közös programra hívja fel a figyelmet. Sok városban már ki vannak alakítva kerékpárutak, amelyek megkönnyítik a kerékpáron közlekedők mindennapjait, viszont más egyéb lehetőségeket is kínálnak, a futni járók is kihasználják, de görkorcsolyázni is lehet e helyeken. Közös családi- vagy az óvoda-, iskola által programokat lehet szervezni, a gyerekek a friss levegőn mozgásban vannak és közben élvezik a családdal, társakkal való együttlétet.

1 Mozgásfejlődés

„A mozgásfejlődés a szomatikus és pszichikai tulajdonságok – elsősorban az érés által determinált – olyan nem- és életfüggő változása, amely egyrészt az ember alapvető mozgásformáiban (pl. fogás, húzás, tolás, gurulás, forgás, kuszás, mászás, kapaszkodás, járás, futás, szökdelés, ugrás, dobás, rúgás, ütés, elkapás), másrészt a koordinációs és a kondicionális képességek magasabb szintű működésében mérhető le.” (Istvánfi, 2006, 87. old.)

A természetben végezhető mozgások szerepe az új élmények megszerzése, friss levegőn való tartózkodás, kinntartózkodás, nagy mozgásokat is könnyen el lehet végezni, lehet irányított tevékenység vagy szabadon megválasztott. Az óvodai kinntartózkodásnál szerepet kap mind a szabadon választott és mind az irányított egyaránt. A gyerekeknek teret kell adni a játék kigondolására is, addig is gondolkoznak és használják a fantáziájukat. Természetesen nem szabad hagyni, hogy esetleg durva játékokat játszanak, vagy bántalmazzák a másikat, de ilyen csak kevés esetben fordul elő, többnyire párokban, csoportosan, vagy egyénileg – individuálisan játszanak, ismert vagy általuk kitalált játékokat, a lényeg a mozgás. Az irányított szabadidős tevékenység meg van határozva, a gyerekeknek be kell tartaniuk a játékszabályokat, aszerint együttműködni, nem kell mindig az óvodán belül konkretizálni, lehetnek ezek szervezett túrák, séták a városban, faluban, rövidtávú kerékpártúrák a családdal és a pedagógusokkal együttes szervezésben. A táv lehet hosszabb is, a lényeg, hogy a gyerekeknek mesésen, érdekesen legyen előadva a séta és közben a látnivalók, ezt figyelemelterelésnek is lehet nevezni. A természetjáráson kívül egyes óvodákból eljárnak úszótanfolyamokra is a közeli uszodába, fürdőbe, ahol az óvodások gyorsan és fogékonyan megtanulnak úszni és a vízben is különböző mozgásformákat tudnak gyakorolni, egyre népszerűbb a zenés víziaerobik, különböző segédeszközök használatával például úszódeszka, szivacs, labda.

1.1 Testi és mozgásfejlesztés óvodás korban

Nagyon fontos korszak a gyermekek életében az óvodáskor, mivel itt alakulnak ki, fejlődnek a mozgásszervek, kialakulnak a testsémák, tartás és az egész csontozat ekkor válik teljessé. Az óvoda szerepe, hogy a gyerekekkel minél több gyakorlatot elsajátíttson, állandó

mozgást biztosítson a gyerekek számára kint és bent tartózkodásnál egyaránt, ezért segítenek a rendszeres reggeli testnevelés gyakorlatok és a kinntartózkodás. A gyakorlatok berögződnek egy idő után, fontos, hogy mindenkit kivétel nélkül belevonjunk a játékba. Ki kell alakítani egy napi rendszert, amely később berögzül, és a gyermekek maguktól is fogják tudni, hogy mikor jön el a mozgás ideje.

Nagy hangsúlyt kell fektetni az óvodáskorú gyerekek mozgásfejlesztésére, mivel az óvodában töltött néhány évnek meghatározó szerepe van a jövőjükben. Sajnos a statisztikákat illetően rossz a mai gyerekek fizikai állapota, nagy a cukorbetegség és az elhízásveszély tartásbeli, koordinációs, izom és keringésbeli gyengeségek is. Mindez visszavezethető a kevés mozgásigényre, a szülők kevés érdeklődést mutatnak a sportolás, mozgásos tevékenységek iránt és a kényelmesebb életmódot választják, munka után a család együtt tölti otthon az időt a televízió illetve a számítógép előtt, amely viszont a haladó és gyors társadalom egyik negatív tényezője is. Ezért kell igyekeznünk, hogy legalább az óvodában kielégítsük a gyermekeknek azt a minden napos mozgásigényét, amire szükségük van. A mozgásfejlesztés célja, hogy minél többet mozogjanak és a tapasztalataikat mindig újakkal bővítsük. Ha a gyermekekben már ideje korán kialakítjuk a sportolás iránti érdeklődést, akkor az a későbbiekben is tovább fejleszthető, alapiskolára, középiskolára és az egyetemre nézve is. Már az óvodáskorban kitűnnek a tehetséges gyerekek a sportolás és más téren is, velük később többet kell foglalkozni, délutáni szakkörökkel kiegészítve. A későbbiekben, ha ez az ügyesség megmarad, akkor akár világhírű sportoló is válhat belőlük, de ha nem vesszük észre még a kiskorban fellelhető tehetséget, akkor ez az idők során elsorvad, visszamarad. Az óvodákban napirendre kerül minden délelőtt a mozgásos, relaxációs gyakorlat. Lehetnek ezek rövidek, de hosszabb gyakorlatokat is be lehet iktatni, amivel fejlesztjük a gyerekek motorikus képességeit. Nagyon fontos a testnevelés, mivel az óvodások ebben az időszakban fejlődnek a legtöbbet mozgásilag. Háromtól tíz éves korig aranykorszaknak nevezzük a gyerekek életszakaszát Nádori László szerint. Az egészségügyi szokások is ekkor alakulnak ki, mint a kézmosás, tiszta ruházat viselése, rendszeres tevékenységek végzése. Az óvodai mozgásfejlesztés célja közé sorolhatjuk, hogy a gyerekek minél többet mozogjanak, kibővíteni az addig szerzett tapasztalataikat és a jó kondíció elérése is elmaradhatatlan.

Lényeges, hogy a gyerekek örömmel csinálják a feladatokat, jó közérzettel, örömmel és sok élménnyel gazdagodjanak, közben kiegyensúlyozottak legyenek, és jó kondíciót is kialakítsunk is bennük.

1.2 Egyensúly

A mozgás fokozatos fejlődési ciklusokon megy keresztül, már a kezdeti magzati stádiumtól egészen a születésig. Az egyensúlyérzék még az anyaméhben alakul ki, majd a születés után továbbfejlődik, mikor a mama ringatja a gyermekét, ez segíti elő a későbbiekben, hogy a gyerekek meg tudjanak fordulni a hátukról a hasukra és felülni. Az egyensúlyérzék kialakulása 6 – 7 éves korra fejeződik be, eszközök, játékok segítségével is tudjuk fejleszteni, mint a hinta, hintaló, kerékpár, rollet, „futóbicikli”.

„ Az egyensúly megtartása, kockáztatása, elvesztése és visszanyerése, az azzal való szó szerinti játék, úgy tűnik nagy élvezetet is okoz.” (Küchler, 1987, 71. o.)

A belső fül fontosságának nagy szerepe van az egyensúlyozásnál. Csontos tokból és hártás labirintusból áll, amely benne foglal helyet. A labirintus része a tér három síkjában levő félkörös ívjáratok, amelyekben az egyensúlyozási idegi végkészülékei találhatók. A belső fülből indul ki a VIII agyideg, mely a hallás és az egyensúlyozás ingereit továbbítja az agy megfelelő részeihez. (www.wikipedia.hu)

A nagy és finommozgások célja az egyensúlyfejlesztés, szem-kéz-szem-láb koordinációja, ritmusos tevékenységgel a ritmikus készség és ritmusérzék fejlesztése. A testséma fejlesztésnél figyelembe kell venni, hogy ismerjük a testrészeket. (www.oviszulo.hu)

Három éves kor után a gyermekekkel elkezdjük megtaníttatni a kerékpározás folyamatát, ugyanis ekkor már az egyensúlyérzék fejlődésben, kialakulóban van. Először kis kerékpáron kezdik el a tanulást, amelyen pótkerékpár található, ám manapság egyre népszerűbb a „futóbicikli” használata. Felépítésileg a „futóbicikli” hasonlít a rollerre, ám nem tévesztendő össze vele. Pedál még nem található rajta, ezért a gyermek taposva hajtja magát. A tanulási folyamat több időt is igénybe vehet és segíteni kell az egyensúly megtartásában, illetve kialakításában, hogy ne dőljön el a kerékpározás közben. Amikor rá fog érezni, hogy mikor tud biztonságosan kormányozni és a lábával pedálozni, egyenesen menni, akkor már bátran fog menni maga is anélkül, hogy a szülőnek be kéne segítenie.

1.1.2 A gyermek kerékpározásra tanítása

A kerékpározás nem túl bonyolult sportág, elsajátítása nem szabadna, hogy gondot okozzon szinte senkinek sem. Manapság a szülők kiválaszthatják méret szerint a kerékpárt a gyermekek számára, amíg növésben van újabbnál újabb kerékpárokat vásárolnak. (Ivan Soulek, Karel Martinek, Kerékpározás, Budapest 2003, 29.old.) A választás nem nehéz, először a „futóbiciklivel” kezd a gyermek ismerkedni a kerékpározással, itt még csak tapossa

magát előre a lábaival, de egyensúlyozásra szüksége van. Később jönnek a pótkerekes kerékpárok, kismotor, pedálos traktor, kisebb típusú gyermekkerékpárok és fokozatosan méret szerint felfelé a magassághoz és testsúlyhoz megfelelően.

Első lépésként a legfontosabb kiválasztani a gyermek számára a megfelelő kerékpárt, amelyen megtanulhat kerékpározni. A tanítás kortól független, el lehet kezdeni akár 3 éves kortól, de még felnőttkorban sem késő megtanulni. A vásárlás során meg kell minden apró részletet figyelni, a tartozékok nem e hiányoznak és az ülés, a csavarozás, a váz is helyénvaló-e. Meg kell nézni, hogy milyen korosztálynak ajánlják az adott kerékpárt, beszerezni a kerékpározáshoz alkalmas tartozékokat pl. bukósisak, kesztyű, térdvédő, könyökvédő. Ha beszereztük a kerékpárt, elkezdődhet a tanítás.

Leggyakoribb módszer a tanításra a seprűnyeles, magyarázós technika, viszont nem célszerű. A seprűnyeles tanítás lényege, hogy a kerékpár hátsó részére egy hosszabb segédeszközt pl. seprűnyelet helyezünk és ezzel tudjuk koordinálni a bicikli mozgását. Kisebb gyermekeknek még nagy erőfeszítésükbe kerül a fékezés, ezért nem is fontos, hogy az első próbálkozásiknál legyen fék. Erre találták ki az ún. „futóbiciklit”, melyen fék nem található, a gyermek a lábával tapossa magát előre. Legősimb tanítási módszer egyben a legegyszerűbb is, a váll megtartása és szaladni mellette úgy, hogy ne dőljön el. Semmiképp sem szabad a kormányt fogni, mivel ez elbizonytalanítja és a gyerek sem érzi az egyensúlyozás és a kormány összefüggését. Arra is ügyelnünk kell, hogy ne akadjon bele a kerékpár bármely részébe, mert az balesethez vezethet. Először meg kell tanítanunk az egyensúlyozást, mivel még nem tudnak egyenes vonalban haladni, de ez a legkönnyebb, leghatásosabb módja az egyensúly megtanításának, ha futunk a gyerek mellett. (www.sportvilag.net)

A pótkeres megoldás egyszerűbb, itt nem kell a gyerek mellett menni, futni, csak vigyázni, hogy ne menjen túl gyorsan és ne dőljön fel. A legkorszerűbb tanítási módszer közé tartozik a mérleg technika. A gyermeket olyan kerékpárra kell ültetni, amelyen le van állítva alacsonyra az ülés magassága, hogy a lábai kényelmesen leérjenek és biztonságosan maga meg tudjon állni, a pótkerekeket és a pedálokat is el kell távolítani. Egy kisebb emelkedőre kell menni, ahol a gyermeket a biztonsági eszközökkel felszerelve ráültetjük kényelmesen a biciklire és felmegyünk vele az emelkedőre, egyenesen tartva a kerékpárt, közben felemeli a lábát, tudva hogy biztonságban van. A gyermek mikor elindul az emelkedőről lefelé, felrakja a lábát és mikor elérkezettnek látja, le tudja tenni, így biztatva arra, hogy kedvet kapjon az egyensúlyozásra. Miközben halad lefele, a szülő megy mellette és dicsérő szavakkal biztatja. Általában a gyerekek két – három éves kortól tanulnak meg kerékpározni, ekkor már kialakulóban van az egyensúlyérzék. A kezdetektől meg kell tanítanunk a biztonsági felszerelések használatára, ha már kisebb korábban hozzá van szoktatva, akkor később sem

jelent nehézséget használnia. Még az egyensúlyozni tanulóknak is szükségük van a könyvédőre és térdvédőre, mivel balesetek révén elveszítheti a lelkesedését a kerékpározás iránt.

1.3 Ciklikus mozgás

A kerékpározás sokak szerint az egyik legkiválóbb szabadidős sporttevékenység. Nemcsak azért, mert megmozgatja az összes testrészünket, kevésbé van kitéve az ember a megerőltetés veszélyének és az év minden szakaszában lehet alkalmazni. Gyermeket kerékpárra akkor lehet ültetni, mikor már stabilan tartja a hátát, fejét, tehát kb. 10 hónapos kortól ajánlott. Az ülések 4 éves korig jók, de itt a gyerekek testtömegének a súlyát is figyelembe kell venni, mivel 18 kg fölött már nem ajánlott.

Az óvodai testnevelés alkalmas a fizikailag aktív életvitel kialakítására. A testnevelés hozzászoktatja a gyerekeket egy naponta időben meghatározott, szabályozott napirendhez, amelyben a testedzés a mindennapos tevékenységek közé fog tartozni. Az irányított tevékenységeken kívül teret kapnak a szabad játékos mozgásformák, ezáltal is a gyerekek mozgásgyakorlatokat hajtanak végre. Az egész életen át tartó sportolás sikerét a gyerekkori mozgástapasztalatok határozzák meg. (Keresztesi Katalin, Sporttudomány, neveléstudomány a gyakorlatért, Szarvas, 76. old.)

A ciklikus mozgások olyan mozgások, amelyekben a mozgásciklust alkotó részek azonos sorrendben követik egymást és folyamatosan ismétlődnek a ciklusok. Természetes mozgásaink a ciklikus mozgások közül a járás és a futás, ezek már 1 – 2 éves korban kialakulnak, egyéni adottságok alapján, genetikailag kódolva vannak és 4 – 5 éves korra válik koordináltá a környezeti hatásoktól függően. (Isvánfi Csaba, Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség, Budapest, 26. old)

A kerékpározás az aerob, ciklikus mozgásformák közé tartozik, ami valójában azt jelenti, hogy a kerékpározás során ugyanaz a mozdulatsor gyorsan ismétlődik egymás után és oxigén jelenlétében megy végbe, avagy dinamikus mozgás. A test összes izmát megmozgatja és edzi a szív-, ér- és vérkeringési rendszert. (www.webbeteg.hu)

1.4 Aciklikus mozgás

Különböző tevékenységek olyan megjelenési formája, amikor a tevékenységben többféle mozgásformákat kapcsolunk össze egymással, a tevékenység önmagában zárt

mozgásformát jelent és a mozgás alapvető fázisai nem ismétlődnek. Az aciklikus mozgást előkészítő fő és befejező mozgásfázis jellemzi.

Az óvodai testnevelés aciklikus mozgása közé tartozik, a reggeli testnevelésbe vitt gyakorlatok, a bemelegítésnél illetve a játék során, amely majd kint az udvaron folytatódik, mozgásos játékokkal egybekötve. Minden olyan gyermekjármű az aciklikus mozgások közé tartozik, amellyel rendszertelen, nem összehangolt egymás – utáni mozgást végeznek, pl. a roller és a „futóbicikli” is ide tartozik.



Ábra 1 „Futóbicikli”

1.5 Mozgáskoordináció a kerékpározás szemszögéből

A kerékpár a 19. század találmánya, fokozatosan fejlődött, mire elérte mai formáját. Feltalálójának a német Karlsruhe városban született Karl von Drais-t tekintik. Mindmáig nagyon népszerű használati eszköz, a közlekedés leghatékonyabb módja. Közlekedésre, sportcélokra és a szabadidő eltöltésére is hasznát veszik. Egyre több országban építenek a kerékpárral közlekedők számára kerékpár utakat, amely segíti a gyorsabb és könnyebb előrehaladást a városokban. Könnyű kezelni, karbantartani és nem szennyezi a környezetet, ezért sokak számára közkedvelt eszköz. A kerékpározás statikailag kíméli a lábakat, a vérkeringést is javítja és gerinctornának is megfelel. Nemcsak a felnőttek körében, de a gyermekek számára is népszerű. (www.wikipedia.hu)

A mozgáskoordináció az izmok működésének összehangolása, célra irányított mozgásfázisoknak és mozgáselemeknek az egymáshoz rendezése. A koordinációs képességek közé tartozik az egyensúlyozás, testkoordináció és az ügyesség. Ahhoz, hogy a gyerekek mozgáskoordinációját fejlesszük kedvező lehetőséget nyújt az óvoda, ahol mozgásos gyakorlatokat végzünk velük és ezáltal is fejlesztjük a koordinációt.

2 Empirikus rész

2.1 Cél

- a kerékpározás tanulásának módszertani elemeinek, eszközeinek bemutatása
- egyensúly fejlesztése a kerékpározással
- a gyermekkori kerékpározási szokások hatása a felnőttkori kerékpározásra

2.2 Feltételezés

- feltételezzük, hogy akik aktívan sportolnak, azok keresik a kerékpározási lehetőségeket
- feltételezzük, hogy a megkérdezettek rendelkeznek kerékpárral
- feltételezzük, hogy a téli hónapok gyengébbek a kerékpárvásárlás terén
- feltételezzük, hogy az óvodákban szerveznek kerékpározással kapcsolatos tevékenységeket

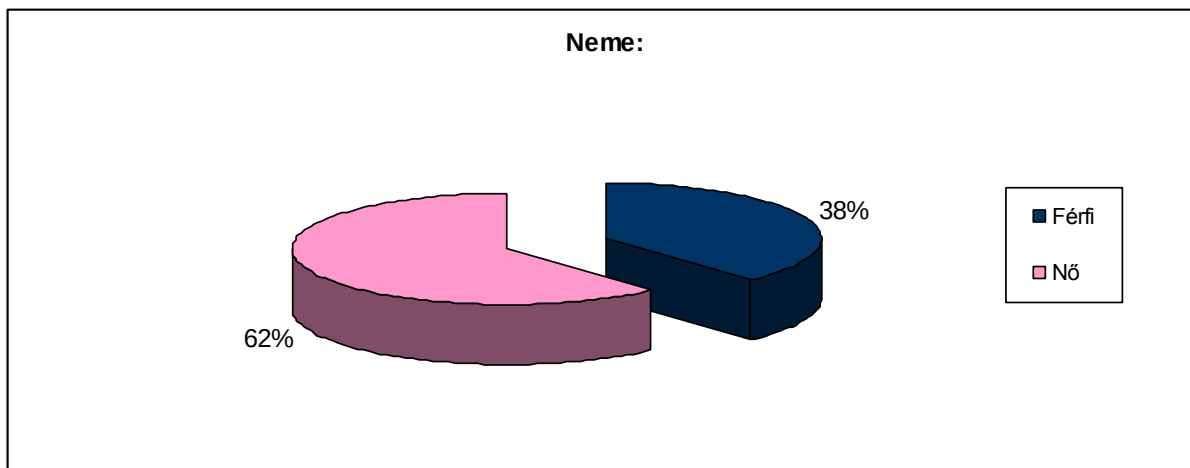
2.3 Módszerek

- külföldi és belföldi szakirodalmi áttekintés
- kérdőív alkalmazása n= 105, zárt kérdések alkalmazása
- interjú alkalmazása n= 4
- EXCEL program alkalmazása az adatok feldolgozásánál

2.4 Kérdőíves felmérés

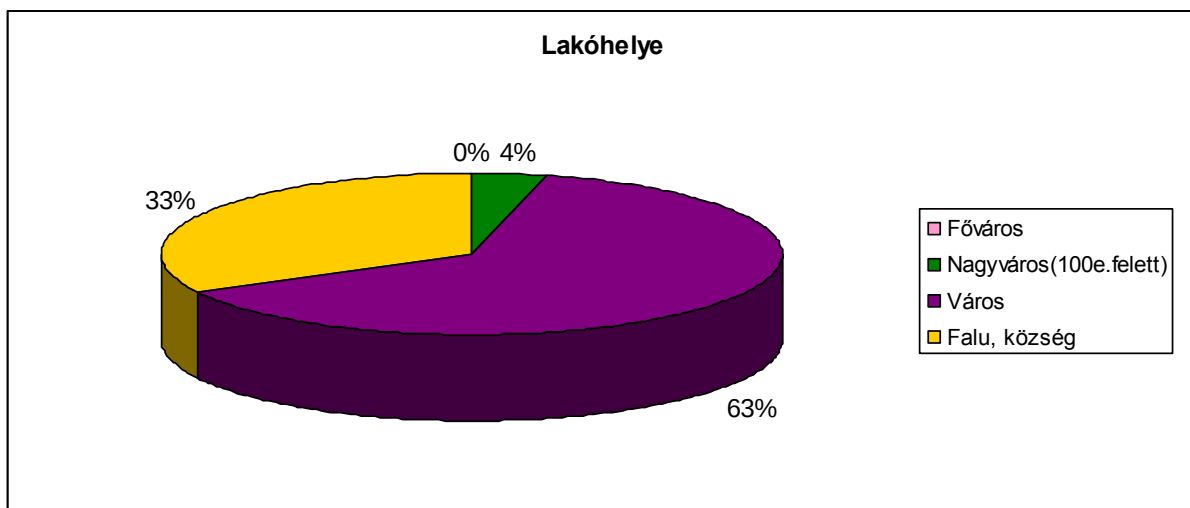
Felmérésem során Komárom város lakosainak véleményét mértem fel, kortól és nemől függetlenül, az életkor kb. 20-tól 65 éves korig terjedt. A város utcáit sétálva, az egyetemen a diákok körében lett kitöltve. Nem okozott problémát a felmérés kitöltése, mivel érthetően volt megfogalmazva és még az idősebb korosztály számára sem okozott fennakadást. A feltételezéseimből kiindulva a legjobban az keltette fel az érdeklődésemet, hogy a város lakossága aktívan sportol-e manapság, milyen kerékpárokkal rendelkeznek, és mi motiválja őket a kerékpározásra. Nem csalódtam mikor az összegzésnél kiszámolt adatok alapján kijött a végeredmény, miszerint a város lakosságának 78%-a sportol és mindössze 21% nem végez semmilyen sporttevékenységet, 1% pedig igazolt sportoló.

Az interjúk során sem akadt probléma, mindenki nagyon készséges volt a kérdéseimmel szemben.



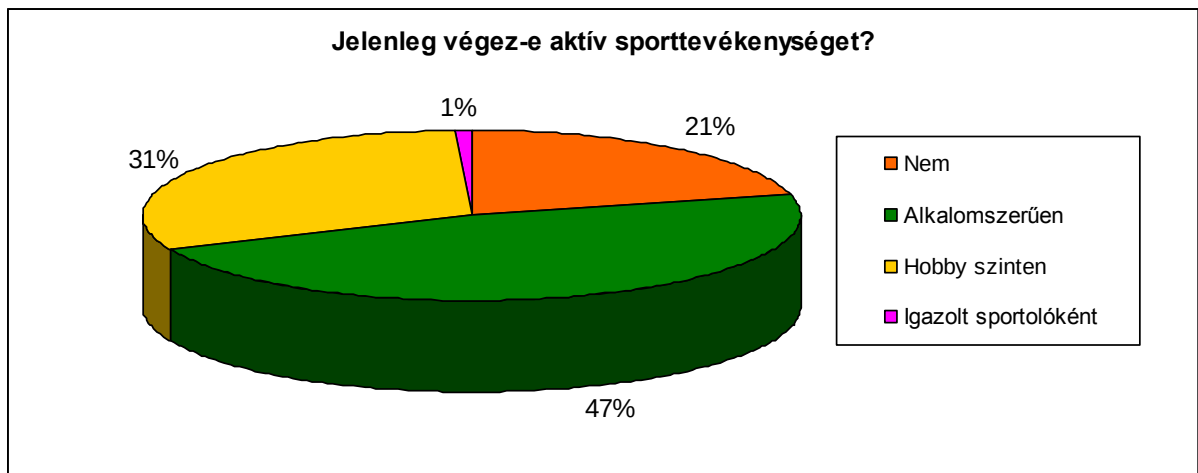
Ábra 2 Nemek

Kérdőíves felmérésem során megkérdezett személyek között 62%-ban nő volt a válaszadó és kevesebb, volt a férfi.



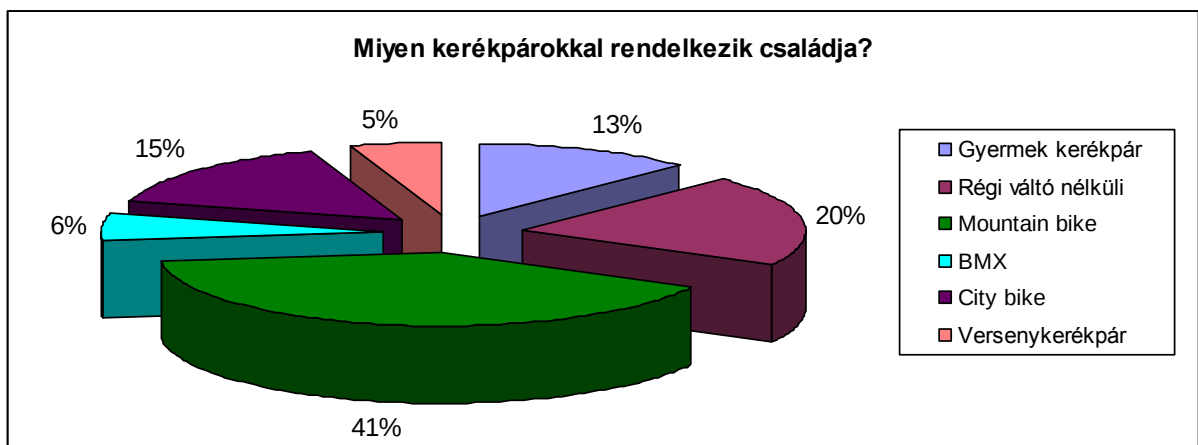
Ábra 3 Lakóhely

A válaszadók 63% -a Komárom városában laknak és 37%-uk pedig nagyobb városban illetve a környező falvakban.



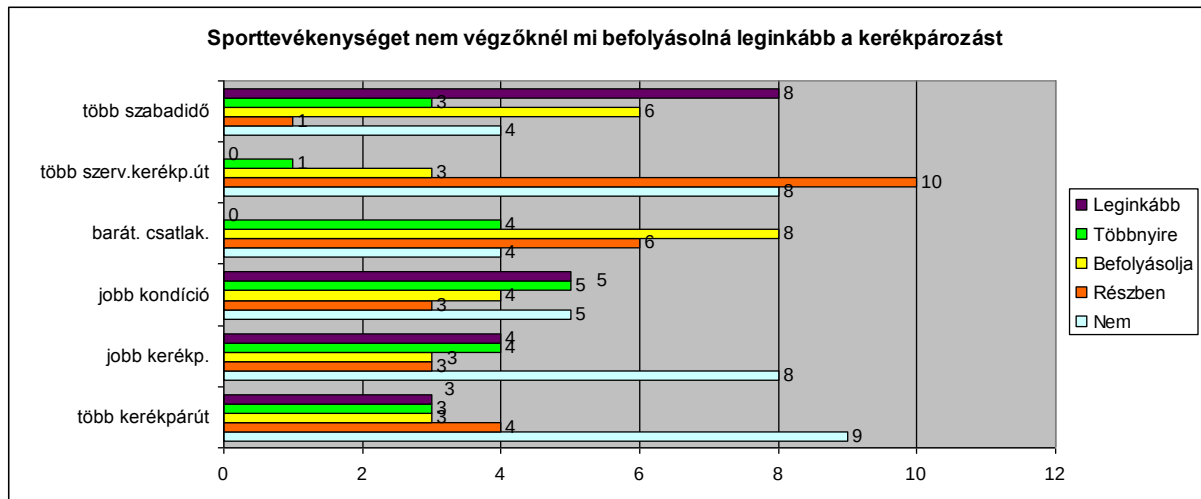
Ábra 4 Jelenleg végez – e aktív sporttevékenységet?

Válaszadóim közül pozitívnak vehetjük, hogy 78%-uknak az életük része a sporttevékenység és csupán 21% nem sportol aktívan.



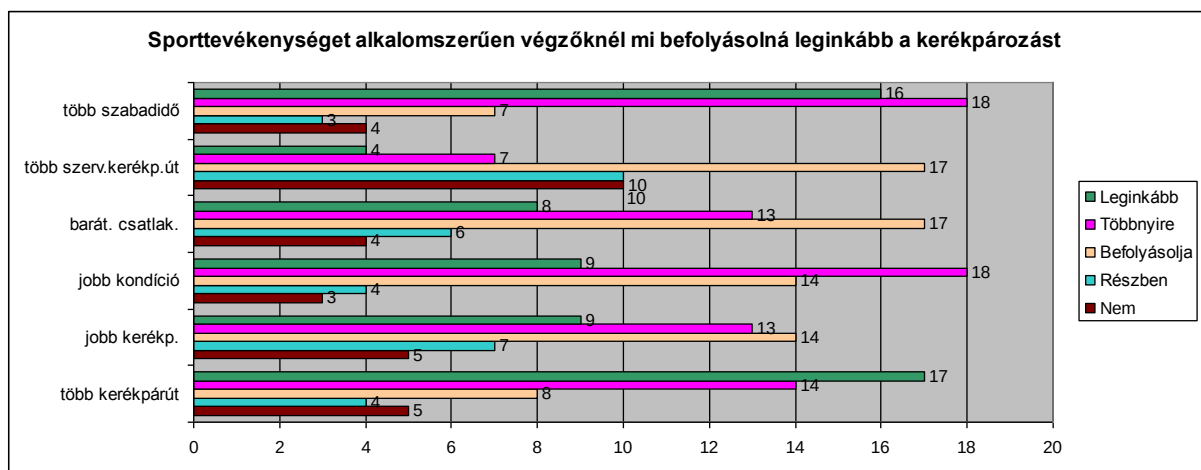
Ábra 5 Milyen kerékpárokkal rendelkezik a családja?

Nem meglepő az adatok alapján, hogy manapság az egyik legnépszerűbb kerékpárral, a mountain bike-kal és city bike-kal rendelkezik az emberek nagy része, 56%-ban. Gyerekkerékpárral és a régi váltó nélküli kerékpárral a családok 33%-a rendelkezik.



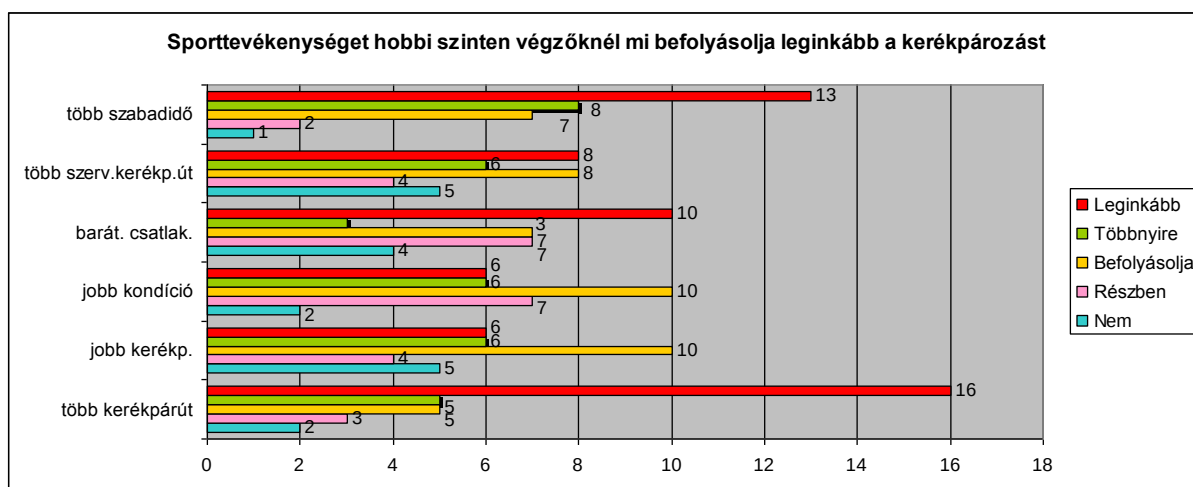
Ábra 6 Sporttevékenységet nem végzőknél mi befolyásolná a kerékpározást?

A válaszadók közül, akik nem sportolnak a több szabadidő befolyásolná leginkább a kerékpározást, ill. ha lenne több szervezett kerékpártúra részben és a barátok is csatlakoznának közepesen befolyásolná. Több kerékpárútra nem lenne szükség, ezek szerint elég az, ami van a városban.



Ábra 7 Sporttevékenységet alkalmasszerűen végzőknél mi befolyásolná leginkább a kerékpározást?

Az alkalmasszerűen sportolók számára többnyire befolyásolná a több szabadidő a kerékpározást, jobb kerékpár közepesen befolyásolná és a jobb kondíció többnyire befolyásolná a kerékpározást, tehát többet kéne sportolniuk.



Ábra 8 Sporttevékenységet hobbi szinten végzőknél mi befolyásolja leginkább a kerékpározást?

Akik hobbi szinten sportolnak, azoknál leginkább a több szabadidő, a több kerékpárút és a barátok részvétele befolyásolná a kerékpározást, jobb kondíció és a jobb kerékpározás csak közepesen befolyásolná őket.

2.5 Interjú

Városomat, Komáromot járva elmentem 3 kerékpáros szaküzletbe és 1 óvodába és a munkámmal – kerékpározással kapcsolatban tettem fel kérdéseket. Az üzletvezetők és az igazgatónő egyenes válaszokat adott, segítőkészek voltak és készségesek, szakítottak rám is időt a sok teendő mellett. Kérdéseim a kerékpárvásárlásra és a különböző típusok használatára orientálódott, az óvodában pedig a gyerekek és a kerékpár közti viszonyt kutattam.

Gimex spol. s.r.o., Comorra, Župná 4, 945 01 Komárno kerékpár szaküzlet

- Milyen korosztály, milyen fajtájú kerékpárt vásárol illetve használ manapság?
 - Kisgyermekkorban 1-6 évesig acélvázaz, pedálfékes gyermekkerékpár, 6-10 évesig váltós kis hegyikerékpár, 10-16 évesig szintén váltós hegyikerékpár, de már nagyobb 24-26 colos. A felnőttek szükség szerint választanak – napi

szükséglet szerint- munkába, üzletbe járás, túrázás – túrázásra cross vagy trecking kerékpár 28 colos kerékkel.

2. Visszamenőleg hogyan változtak meg a gyerekkerékpárok vétele az utóbbi 3 évben?
 - Visszaesett a krízis végett főleg, és többnyire családban megöröklük egymástól a gyermekek, tehát nem vesz minden egyes embernek újat. Vesznek, de kevesebbet, mint eddig.
3. Melyik hónapokban vásárolnak a legtöbb kerékpárt?
 - Legtöbbet tavasszal viszik el még a szezon előtt, április, május, júniusban.
4. Milyen gyakran vásárolnak kerékpárt?
 - Változó, az időnytől is függ, tavasztól ősziig jobban vásárolják, télen kevesebb, van hogy naponta négyet is vesznek, valamikor egyet sem.

Piko, Palatínová 75/10, 945 01 Komárno kerékpár szaküzlet

1. Milyen korosztály, milyen fajtájú kerékpárt vásárol illetve használ manapság?
 - 10 éves korig hegyikerékpár, bmx, gyerekkerékpár, 19-20 éves korig ugratós bmx, dirt bicikli (átmenet a hegyikerékpár és bmx között) – ugratásra. Felnőttek cross, túra bkerékpárt, jobb kategóriájút vásárolnak inkább.
2. Visszamenőleg hogyan változtak a gyerekkerékpárok vétele az utóbbi 3 évben?
 - Csökkentek a válság végett, ősszel többet adtak el, mint télen.
3. Melyik hónapokban vásárolnak több kerékpárt?
 - Áprilisban a legtöbbet és tavasz a főszezon a kerékpárvásárlásra.
4. Milyen gyakran vásárolnak kerékpárt?
 - Főszezonban minden másnap, de van hogy egy hétig semmit sem, télen kb. havi 5 darabot.

Komorn, Ná mestie Kosstutha č. 1, 945 01 Komárno kerékpár szaküzlet

1. Milyen korosztály, milyen fajtájú kerékpárt vásárol, illetve használ manapság?
 - 6 éves korig kontrafékes – lábfékes, „futóbicikli” = pedál nélküli, mountainbike 7-8 éves kortól, track és mountainbike 28-as kerékkel hosszútávra felnőtteknél, a régi típusúak is jönnek vissza – középkorosztály lábfékeset, mint a liberta típusú az idősebbeknél is.

2. Visszamenőleg hogyan változtak a gyermekkerékpárok vétele az utóbbi 3 évben?
 - Csökkent az utóbbi időben, de áldoznak rá a szülők alkalmakra.
3. Melyik hónapokban vásárolnak több kerékpárt?
 - Tavasszal és augusztusban.
4. Milyen gyakran vesznek kerékpárt?
 - Változó, télen persze kevesebb, nyáron több és havonta vesznek csak.

Eötvös utcai Bóbita óvoda

1. Található- ez óvodában közlekedési pálya?
 - Nem található az óvodában.
2. Van-e olyan program megszervezve, hogy a szülők is együtt kerékpároznak a gyermekekkel?
 - Egyszer szerettünk volna szervezni egy közös programot, de a végén nem lett belőle semmi, mert a szülők megrémültek, hogy mit akarnak az óvónők szervezkedni. Idén tavasszal viszont tervben van, de csakis a szülők részvételével, együttesen kimenni az új kerékpárútra pedagógus-szülő-gyerekek és ott kerékpározni.
3. Elviszik az óvónők olyan helyre a gyermekeket, ahol van közlekedési pálya?
 - Nem szokták őket külön elvinni.
4. Hány gyermek jár kb. az óvodába kerékpáron ill. rolleren?
 - Kb. 30-an, de inkább a nagyobbak járnak kerékpárral és rolleren is. A kisebbek, ha kerékpárral jönnek, akkor a kisülésben a szülővel.
5. Közlekedési szabályokat ismerik-e, tanulják a gyermekek?
 - Sétálás közben tanulják együtt, magyarázzák az óvónők az alapvető szabályokat élménytanulás szintjén. Van, amikor direkt elviszik őket séta közben a szemafor felé, hogy ott megtanulják a színek jelentését, főleg a szemafor és a zebra jelentését (hol szabad átkelni) tudják. Játékos formában is szokták játszani.

Víz utcai Tulipán óvoda

1. Található- ez óvodában közlekedési pálya?
 - Nem található.
2. Van-e olyan program megszervezve, hogy a szülők is együtt kerékpároznak a gyermekekkel?
 - Nem szerveztünk eddig, ehhez hasonló programokat, túl bonyolult lenne.
3. Elviszik az óvónők olyan helyre a gyermekeket, ahol van közlekedési pálya?
 - Nem viszik őket, mivel nincsenek közlekedési pályák.
4. Hány gyermek jár kb. az óvodába kerékpáron ill. rolleren?
 - Többen is járnak, kb. 8-9 gyermek.
5. Közlekedési szabályokat ismerik-e, tanulják a gyermekek?
 - Igen, mivel szerves részét képezi az óvodai programnak az ISCED 0 szerint, van egy hét mikor csak ezzel foglalkoznak: „Állj a lámpa piros” a program neve. Séta és gyalogos közlekedés közben is beszélnek a gyermekekkel a szabályokat.

Az interjúk alapján beigazolódott a feltételezésem, miszerint a téli hónapok gyengébbek a kerékpárvásárlás terén, mivel a főszezonban tavasszal és nyáron nagyobb a kereslet és többen keresik fel érdeklődésükkel a szaküzleteket.

Az óvodákban nem igazolódott be a feltételezés, miszerint szerveznek közös kerékpározással kapcsolatos programokat, valószínűleg még újszerű ez a szülőknek és ezért népszerűsíteni, korszerűsíteni kell, hogy bátrabbak legyenek és érdeklődjenek a program megszervezése, kivitelezése iránt, hiszen a városban adva van a lehetőség. Komárom 13km biztonságos kerékpár útvonallal rendelkezik, ahol lehet szervezni az óvodásoknak is kerékpártúrát.

Befejezés

A városban tett kutatásaim alapján kiderült, hogy az óvodások számára nincsenek megfelelő közlekedési pályák, ezért az óvodán belül ill. séta közben tanulják meg a közlekedésre vonatkozó szabályokat. A gyermekek rendszeresen járnak kerékpárral és rollerrel óvodába, de inkább a tavaszi időszakra jellemző. A kerékpáros szaküzletek jól felszereltek, az eladók kedvesek és segítőkészek, viszont a gazdasági válság végett visszaestek a vásárlók és az érdeklődők is a kerékpárok iránt, de remélhetőleg ez a jövőben változni fog. Munkámmal be szerettem volna mutatni az óvodáskorú gyermekek mozgásfejlődésének fázisait, a mozgásfejlesztésre alkalmas eszközöket és bemutatni a kerékpározásra való tanítás részleteit. Az óvodában átélt tapasztalatok alapján a gyermekek imádnak mozogni, kintl lenni a friss levegőn, játszani, de elvárják, hogy foglalkozzanak velük, ezért részben a szülők kötelessége is, hogy az óvodán kívül is közös programokban vegyenek részt és kihasználják a város adta lehetőségeket, az újonnan épült két kerékpárút a Duna és a Vág mentén, vagy az Anglia parknál található gyerekpark is ezt a célt szolgálja. A kerékpározás szerencsére manapság is igen népszerű sportnak számít, amint kitavaszkodott, a városban megjelentek a kerékpározó emberek, az óvodáskorúaktól egészen az idősebb nemzedékig.

Irodalomjegyzék

BORDÁS S. - FORRÓ ZS. - NÉMETH M. - STREDL T. : *Pszichológiai jegyzetek*, Dunaszerdahely 2009, ISBN 978-80-89234-85-1, 320 oldal

BUCSY G. – MAJOR E.: Az óvodai testnevelés szerepe az életen át tartó sportolás megalapozásában. In: Keresztesi Katalin: Sporttudomány, neveléstudomány a gyakorlatért, Budapest 2008, ISBN 978-963-87735-3-1, 76-77old.

CS. KOVÁCS L., GÁBORFALVI L., Dr. KIRÁLY T.: *Ovisfocitól a focisuliig*, Győr 2000, ISBN 963 03 9948 2, 100 oldal

DOBAY, BEÁTA: *Az óvodai testnevelés alapjai*, Dunaszerdahely 2007, Valeur Kft., ISBN 978-80-89234-25-7, 285 oldal

FARMOSI, ISTVÁN: *Mozgásfejlődés*, Dialog Campus Kiado-Budapest-Pécs, 1999,2005 2.javított kiadás, ISBN 963 9310 06 9, 144 oldal

FARMOSI, I., GAÁL, S.: *Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése*, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs 2007, ISBN 978 963 7296 88 8, 93 oldal

GAÁL SÁNDORNÉ: *Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában*, Szarvas 2010, Szarvaspress Nyomda, ISBN 978-963-08-0198-0, 332 oldal

HIRTZ,P. – HOTZ, A. – LUDWIG G.: *Mozgáskompetenciák- Egyensúlyozás*, Budapest – Pécs 2004, ISBN 963 9310 75 1, 196 oldal

ISTVÁNFI, CSABA: *Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség*, Budapest, 2006, 116 oldal

KIRÁLY, T. – SZAKÁLY ZS.: *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*, Győr 2011, 131 oldal

KERESZTESI, KATALIN: *Sporttudomány, neveléstudomány a gyakorlatért*, 37. Mozgásbiológiai konferencia Szarvas 2007. november 15-16. Tessedik Sámuel Főiskola, Pedagógiai Főiskolai Kar, 2008 Budapest, ISBN 978-963-87735-3-1, 76-80old.

KÜCHLER, G. 1984: Motorik. Steuerung der Muskeltätigkeit und begleitende Prozesse. In: Torsten Kunz: *Pszichomotoros fejlesztés az óvodában*, Pécs- Budapest, ISBN 963 9123 79

PAPPNÉ GAZDAG ZSUZSANNA: *Egyensúlyozás*, 2009, ISBN 978-963-9412-74-3, 91 oldal

SOULEK, I., MARTINEK, K.: *Kerékpározás*, Budapest 2003, ISBN 963 9445 83 5, 115 oldal

TORSTEN, KUNZ: *Pszichomotoros fejlesztés az óvodában*, Pécs-Budapest 1999, ISBN 963 9123 79 x, HU ISSN 1417 7986, 135 oldal

<http://hu.wikipedia.org/wiki/Ker%C3%A9kp%C3%A1r>

<http://hu.wikipedia.org/wiki/F%C3%BCl>

<http://sportvilag.net/news/show/hogyan-tanitsuk-gyermekunket-kereparozni>

<http://bikemag.hu/kiemelt/milyen-kerepart-vegunk-a-gyereknek>

<http://www.citatum.hu/szo/mozg%E1s>

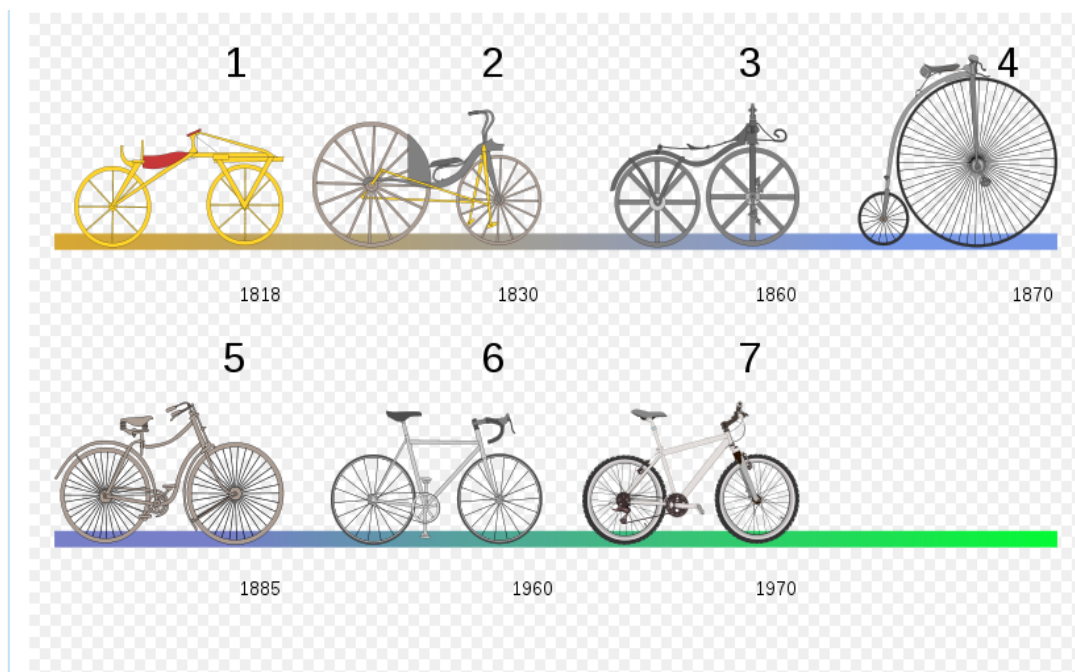
http://oviszulo.hu/mozgas_fejlesztese/mozgasfejleszt-es-az-ovodaban/

<http://hu.wikipedia.org/wiki/Port%C3%A1l:K%C3%B6zleked%C3%A9s/Cikkek/2010-42>

Mellékletek

Nagy mozgások	Finom mozgások
Egy éves korig	
Segítség nélkül ül Mászik Felhúzza magát álló helyzetbe és áll Segítséggel jár Gurítja a lábát a felnőtteket utánozva	Nyúl a tárgyakért, megfogja és a szájába teszi Felveszi a tárgyakat csípésszerű fogással A tárgyakat az egyik kezéből a másikba rakja Leejt és felvesz tárgyakat
Egy és két éves kor között	
Egyedül jár Felvesz tárgyakat a padlóról leejtés nélkül Húzza és tolja a játékokat Egyedül, segítség nélkül áll a gyerekszékben Kézen fogva fel és lemegy a lépcsőn Zenére mozog	Tornyot épít három kis kockából Négy karikát tesz a rúdra Két-három lapot forgat egy időben Fogantyút forgat Eldobja a kislabdát Fest egész karjának mozgatásával, kezeit változtatva használja
Kettő és három éves kor között	
Jól fut előre felé Felugrik egy felületre mindkét lábával egyszerre Segítséggel egy lábon áll Lábujjhegyen áll Rúgja a labdát Két lábbal egyszerre ugrik	Felfűz néhány üveggyöngyöt Egyenként forgatja a lapokat Krétát tart hüvelyk és a többi ujjával Ugyanazt a kezét használja legtöbb esetben Kört, a függőleges és vízszintes vonalakat utánozza Agyagot formáz, szétszed, összenyom Könyökből fest, vonalat, kört rajzol

Tab 1. (Gaál S., 2010, 14-15. old.)



A kerékpározás evolúciója



