

# Országos Tudományos Diákköri Konferencia

Eötvös József Főiskola  
Pedagógusképző Intézet

*A néptánc hatása a koordinációs képességek  
fejlesztésére 8-10 évesek körében*

**Konzulens:**

Dr. Kiss Zoltán

Főiskolai tanár

**Készítette:**

Jánosi Zsófia

Tanító BA

Baja

2022

# **Tartalomjegyzék**

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. BEVEZETÉS .....                                                                      | 5  |
| 1.1. TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA.....                                                       | 5  |
| 1.2. PROBLÉMAFELVETÉS .....                                                             | 5  |
| 1.3. A DOLGOZAT CÉLJA .....                                                             | 6  |
| 2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS .....                                                        | 7  |
| 2.1. A TÁNC .....                                                                       | 7  |
| 2.2. A NÉPTÁNC .....                                                                    | 7  |
| 2.3. KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK .....                                                      | 8  |
| 2.4. AZ ÖSSZEFÜGGÉSEK FELTÁRÁSA A KOORDINÁCIÓS<br>KÉPESSÉGEK ÉS A NÉPTÁNC KÖZÖTT .....  | 14 |
| 2.4.1. A NÉPTÁNC HOZ KAPCSOLÓDÓ MOZGÁSOK<br>FOLYAMATÁNAK FEJLŐDÉSE .....                | 14 |
| 2.5. A NÉPTÁNC HATÁSA AZ EGÉSZSÉGRE ÉS A KOORDINÁCIÓS<br>KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉRE ..... | 16 |
| 3. HIPOTÉZISEK.....                                                                     | 20 |
| 4. VIZSGÁLATI ANYAG ÉS MÓDSZER .....                                                    | 21 |
| 4.1. VIZSGÁLATI ANYAG .....                                                             | 21 |
| 4.2. VIZSGÁLATI MÓDSZER.....                                                            | 22 |
| 5. EREDMÉNYEK.....                                                                      | 33 |
| 6. KÖVETKEZTETÉSEK.....                                                                 | 40 |
| 7. ÖSSZEGZÉS .....                                                                      | 41 |
| KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS .....                                                               | 42 |
| IRODALOMJEGYZÉK .....                                                                   | 43 |
| MELLÉKLETEK .....                                                                       |    |

# 1. BEVEZETÉS

## 1.1. TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA

Jánosi Zsófia vagyok, az Eötvös József Főiskola negyedéves végzős, tanító szakos hallgatója. Dolgozatom témaválasztásához a néptánchoz való vonzódásom és a testnevelés oktatás iránti szeretetem adott ihletet. Már kisgyermekkorom óta kapcsolatban állok a táncsal, mert édesapám versenytáncos volt. Jómagam is az Érsekcsanádi Bazsarózsa Néptánc Együttesben táncolok, ahol a gyermek és felnőtt korosztály egyaránt megtalálható. Így lehetőségem nyílt arra, hogy a fiatal korosztály fejlődését és képességeinek javulását nyomon követhessem.

Számos versenyen való részvétel után döntöttem úgy, hogy a pedagógus pálya mellett szeretnék a néptáncoktatással is foglalkozni. Táncos pályafutásom során lehetőségem adódott egy C. kategóriás néptánc csoportvezetői tanfolyam elvégzésére, ahol megtanultam, hogy hogyan lehet a gyermekeket különböző módszerekkel fejleszteni, ritmus- és mozgáskészségeiket formálni. Ezek mellett tartásukat javítani és fizikai állóképességüket növelni. A pedagógiai tanulmányaim alatt felkeltette az érdeklődésemet a testnevelés oktatása, éppen ezért döntöttem úgy, hogy a néptáncot és a testnevelést szeretném összhangba hozni egymással és bemutatni, hogy e két terület szoros kapcsolatban áll egymással. Több sportágban, így a néptáncban is a motorikus képességekhez kapcsolódó kondicionális- és koordinációs képességek is együttesen jelennek meg.

Kutatásomban kizárólag a koordinációs képességek egyes területeire fókuszálva vizsgálódom. Ennek okán nagyszerű lehetőségnek látom, ha ezeknek a képességeknek az alapjaitól kezdem a válaszkeresést. A későbbiekben szeretnék olyan módszereket kidolgozni és alkalmazni, amik mind a testnevelésóra alkalmával mind a néptánc oktatás során hasznosnak bizonyulnak.

## 1.2. PROBLÉMAFELVETÉS

A mai világban a szülők és gyermekek nincsenek tisztában azzal, hogy a néptánc valójában milyen mentális és fizikai felkészültséget igényel. Elmondható, e mozgásforma intenzívebb tevékenységet hordoz magában, mint néhány a hétköznapiakban sokkal elismertebb egyéb sportág. Gyakran előfordul, hogy a néptáncos pulzusa akár perceként keresztül is képes 170-180 BPM-en dolgozni. Ez serkenti a szív- és érrendszeri működést,

továbbá igen pozitív hatása van a vitálkapacitás növelésére is. Mindezek ellenére sokan szkeptikusan és lenézően tekintenek erre a sportra pedig a fent említett okok önmagukért beszélnek. A néptánc a közösségek életében hosszabb ideig fellelhető volt, nemzedékről nemzedékre szállt.

Az évek alatt minden ember saját magára alakította, így érte el a mai formáját. Magas szintű művészetet képviselnek azok, akik táncolnak, mert ápolják és őrzik a hagyományukat. Nem mellesleg, hogy különböző területeket fejleszt és formál a tánc, amit a kutatás későbbi részeiben részletesen vizsgálni fogok.

### 1.3. A DOLGOZAT CÉLJA

A dolgozat célja, hogy vizsgáljam a 8-10 éves korosztály néptáncos és nem néptáncos gyermekek koordinációs képességeinek fejlettségét és ezt tényszerűen bemutassam, ismertessem. Erre egy tesztet készítettem (*I. számú melléklet*), amit két csoporttal, egy néptáncossal és egy általános iskolás osztállyal végeztettem el. Mindezen eredményeket részletes és szerteágazó összehasonlításnak vettem alá. Ezen adatokat szeretném a dolgozatban ismertetni, valamint az általam levont következtetéseket bemutatni. Ezzel párhuzamosan szeretnék rálátást biztosítani a magyar néptánc sajátosságaira, illetve a koordinációs képességek rendszerének áttekintésére.

## 2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

A következő részekben a koordinációs képességek mélyebb ismeretéhez különböző sporttudományokkal foglalkozó oktatók könyveit, munkáit vettem alapul. A tánchoz, néptánchoz kapcsolódóan pedig folyóiratokból, régebbi forrásokból, szakkönyvekből informálódtam. Először is fontos tisztában lennünk az alapfogalmakkal.

### 2.1. A TÁNC

A táncot egy olyan művészeti ágnak tekintjük, mely a test mozgásával érzelmeket fejez ki, építi a társadalmi kapcsolatokat, ezeken felül spirituális tartalommal is rendelkezhet, valamint az emberek közötti nonverbális kommunikáció egyik eszköze is lehet. Az, hogy mit fogadnak el táncnak, függ a kulturális, művészeti, társadalmi, esztétikai és erkölcsi szempontoktól is. Kifejezhet érzelmeket, gondolatokat, de elmondhat egy történetet is.

Továbbá olyan ritmikus mozgásfolyamat, mely gyakran énekkel, zenével kísért. Jellegzetességét a zene, és a hangszer határozza meg. A tánc majdnem azonos korú az emberiséggel. Elképzelhető, hogy a munka ütemével kapcsolatos belső élményből származik, ezeket az érzéseket tükrözték mozgásban. Mágikus összetétele miatt, a törzsi szertartások, ünnepek fontos részévé vált. A mágiától elrugaszkodva, később a középkorig a világi események fő része volt, kivéve az említett kor egy részét, mikor az egyház betiltotta a táncot. A táncnak általában három csoportját különböztetik meg: néptánc, társasági tánc és táncművészet.<sup>1</sup>

### 2.2. A NÉPTÁNC

Egyik ága a magyar népművészetnek a magyar néptánc, ami a dolgozatban többször említésre kerül. Hangszer- vagy énekkísérettel megadott ritmusra előadott mozdulatsort értünk alatta. A táncoknak nincs szerzője és meghatározott formája, minden művelője változtatott, alakított rajta. Az adott közösségek kitűnő táncosa fontos szerepet töltött be a csoport életében. A néptánc alapjai nagyon könnyen megtanulhatók, ha az ember már kisgyermekkorától kezdve gyermekjátékokkal, mondókákkal, ritmusgyakorlatokkal találkozik szülei, nagyszülei által.<sup>2</sup> Fejleszti a ritmusérzéklet, a térérzékelést, a helyes testtartást és a mozgáskoordinációt, melyek a mindennapi élet különböző területein

---

<sup>1</sup> Antal László: *Táncos-zenés mozgásfejlesztés: Segédanyag testnevelő-, edző szakos hallgatók számára.* Szombathely. 2008. 21.

<sup>2</sup> U. o.

kiemelten fontosak a gyermek számára. Továbbá az egészség megőrzéséhez járul hozzá és részt vesz a társas kapcsolatok fejlődésében. Alkalmazkodásra, együttműködésre, a másik ember, a másik nem, a másik kultúra megbecsülésére, elfogadására sarkall.<sup>3</sup>

A táncról az elmúlt évek során számtalan gondolat született. A tánc egy olyan szimbolikus kommunikációs forma, mellyel érzelmeket, emberi kapcsolatokat fejezhetünk ki. Fontos szerepet töltött be a munkában és a párválasztásban is.

Az előző században számos út nyílt meg, a tánc kreatív, kifejező jellege megszilárdult mind a művészetben, mind az oktatásban. Az oktatási rendszerek tantervei tartalmazzák a táncot, mint műveltséget és egyéni nevelési lehetőséget magába foglaló tartalmat. Nemcsak a fittség fejlesztésére, fenntartására használják, hanem előnyben részesítik azt a tényt is, hogy a kreatív mozgások, táncok létrejötte olyan egyedi folyamat, melyben a gyermekek megtanulják kifejezni önmagukat, gondolataikat és érzéseiket. Ezalatt a köznevelésben felejtethetetlen élményt szereznek a tanulók, megannyi mozgásmintát, kulturális tartalmat sajátítanak el, amit egész életük során magukkal hordoznak.<sup>4</sup>

## 2.3. KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK

A mozgások sikeres végrehajtását nem csak a kondicionális képességek jelentik, legalább olyan fontos szerepe van a koordinációs képességeknek is. Ez a két fő területe a motoros képességeknek szoros összefüggésben van egymással.

Elsődlegesen a mozgások kivitelezésének észszerű szabályozását segítik elő. A gyorsaságát, az állóképességét, az erejét, és az ízületi mozgékonyágát minden esetben a koordinációs képességeinek segítségével valósítja meg a sportoló és beépíti a mozgásszerkezetbe, így létrehozza az adott mozgást. Ezek a képességek közeli kölcsönhatásban vannak a mozgáskészségekkel, de típusuk megszokottabb, ezért az eltérő sportági technikákhoz nem kapcsolhatók egyértelműen. A koordinációs képességek fogalmának értelmezése, némely tulajdonságok természetéből eredően csak nagymértékben általánosított, elvonatkoztatott karakterű formában történhet. Különböző nézőpontok szerint, többféle koordinációs képesség típus határozható el.<sup>5</sup> A koordináció

---

<sup>3</sup> <http://kerettanterv.ofi.hu/> - Tánc és mozgás kerettanterv [2022. 04. 28. 12:25]

<sup>4</sup> Pignitzkyné Lugos Ilona–Lévai Péter: *A tánc és a kreatív mozgás alapjai*. Testnevelés Módszertani Könyvek, Magyar Diáksport Szövetség, Bp. 2014.

<sup>5</sup> Katics László: *Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben, szabadidő- és versenysportban)*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet. 2015. 255.

összerendezést, összehangolást jelent. A mozgáskoordináció<sup>6</sup> a célra irányított mozgásfázisoknak, dinamikus impulzusoknak, különböző erősségű egymást követő izomösszehúzódásoknak vagy mozgáselemeknek egymáshoz kapcsolása, rendezése. Koordinációs alapképességek a mozgásszabályozó képesség, mozgásalkalmazkodó és mozgásátállító képesség, mozgástanulási képesség.

A három alapképesség tovább bontható azon képességekre, amelyek a mozgáskoordinációt elősegítő, különböző analizátorok által nyert információk alapján eredményezik az összerendezettséget. Azok a motoros tulajdonságok, amelyek egymással és a kondicionális képességekkel szoros összefüggésben vannak, a mozgások végrehajtásának célszerű szabályozását segítik elő. Élettani hátterét az idegrendszer mozgásszabályozó funkciói alkotják. Szinonimája, illetve régebbi elnevezése az ügyesség. Ez egy összetett mozgásszabályozó képesség, amely a cselekvések célszerű és gyors végrehajtását teszi lehetővé.<sup>7</sup> A különböző kutatási nézőpontok alapján nagyon sokféle koordinációs képességfajtát különítettek már el. Ezek közül a legjelentősebbeket tárgyalják a különböző szakkönyvek. A továbbiakban ezt szeretném bővebben ismertetni.

Az egyensúlyozás képessége másnéven vesztibuláris képesség teszi lehetővé, hogy a kívánt helyzetben vagy mozgásban tudjuk tartani a testünket változó mozgások és testhelyzetek közben. Az egyensúlyozó képesség az a koordinációs képesség, amely a nagyon kicsi alátámasztási felület például felfordított pad vagy nagyon bizonytalan egyensúlyi viszonyok (fordulatok, forgások) közötti mozgásfeladatok célszerű és gyors megoldásának feltételét képezi. Ez összességében az egyensúlyérzékekben fejeződik ki. A belső fül vesztibuláris érzékszervén alapszik, amely a látással és a kineztezissel (mozgásérzékeléssel) együtt szabályoz. Tehát az egyensúlyozás képességében nagy hangsúly tevődik az érzékszervek együttes működésére, továbbá a központi idegrendszer szabályozó tevékenységére. Megkülönböztetünk dinamikus, folyamatosan változó feltételek közben történő egyensúlyozást, például a kerékpározást, valamint statikus egyensúlyt, amikor a sportolónak valamilyen egyensúlyi helyzet megtartása a feladata, miközben állandóan fellep az egyensúlyvesztés esélye.<sup>8</sup> Ez a képesség feltétlenül fontos a korcsolyázás, a síelés, a teniszezés és a kerékpározás során. Ezeket a sportokat célszerű, ha az ember már kisgyermekkorban elsajátítja, így felnőttként már biztonságosan tudja

---

<sup>6</sup> Nádori László: *Az edzés elmélete és módszertana*. Sport Kiadó, Bp. 1981. 324.

<sup>7</sup> Harsányi László: *Edzéstudomány I.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs. 2001. 342

<sup>8</sup> Katics i.m. 255.

alkalmazni a tanult mozgásformákat. Megannyi módszerrel, eszközzel és eszköz nélkül szinte észrevétlenül fejleszthető. Ha például csúszós felületen járunk, szokatlan testhelyzeteket veszünk fel. Fontos a fokozatosság elvét itt is betartani, mindig a nagyobb alátámasztási felülettől haladjunk a kisebb felé. Ha ezt csökkentjük, akkor egyre nehezebb lesz megtartani a kívánt helyzetet, ezáltal csökken a stabilitás. A teljesség igénye nélkül néhány játékkal jól fejleszthető, például: vonalfogó, sor- és váltóversenyek, kígyóvonal, szoborjáték.

A gyorsasági koordináció azt jelenti, hogy az összetett mozgások során az egyes izomcsoportok működését hogyan képes a központi idegrendszer összerendezni, megszervezni. A gyorsasági koordináció teljesen független attól a gyorsaságtól, amit a kondicionális képességek alatt értünk. Előbbit egy mozgásprogram szabályozás összeállításának idejével, addig az utóbbit a vázizomzatban található izomrosttípusok arányával lehet jellemezni. Erre a képességre elsősorban olyan helyzetekben van szükség, ahol a külső ingerek változására a lehető leggyorsabb válaszreakciót kell létrehozni, például küzdősportok, labdajátékok. Meghatározzák a teljesítményt a koordinációs képességek közül a gyorsasági és állóképességi koordinációs képességek. Ezek a nehéz, adott idő alatt végrehajtandó mozgások esetében lényeges szerepet játszanak.<sup>9</sup>

Egy-két a gyorsasági koordinációt legjobban és általános módon fejlesztő gyakorlatok közül, ahol a tanulókat a feladat lehető leggyorsabb végrehajtására kell buzdítani: – futójátékok, – fogójátékok, – küzdőjátékok, – egyéni sor- és váltóversenyek, – akadályversenyek, – ugrókötel gyakorlatok.<sup>10</sup>

A reakcióképesség vagy reagálás képessége, mely a rövid ideig tartó cselekvésekben, rendszerint válaszcselekvésekben kap fontos szerepet. Adott jelre gyors és célszerű válasz, valamint összetettebb formában egy helyzet felismerése, a döntés és mozgásválasz egységét értjük alatta. A sportjátékoknál, rajtoknál kiemelt szerepük van. A reakcióképesség sajátos képesség, amelynek segítségével a környezetből érkező információkra és ingerekre megfelelő gyorsasággal és célszerű tettekkel képes válaszolni az ember. Egyszerűbb és bonyolultabb fajtái több területen is jelen vannak, az azonnali válaszreakciót kiváltó ingerektől, egészen a döntést igénylő reakcióig.<sup>11</sup>

<sup>9</sup> Polgár Tibor (szerk.) – Szatmári Zoltán: *Motoros képességek*. In: Digitális Tankönyvtár honlapja, 2011. 69.

<sup>10</sup> Hamar Pál: *Testnevelés elmélet: Sportismeretek I.* In: Csanádi Árpád Általános Iskola és Pedagógiai Intézet honlapja. Budapest: Csanádi Árpád Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium. 2008.

<sup>11</sup> Makszin Imre: *A testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs. 2007.

A térbeli tájékozódó képesség helyzetünk észlelése, a különböző mozgó és álló objektumok hozzánk és egymáshoz viszonyított sebességének, távolságának, haladási irányának észlelése és a várható változások megállapítása.<sup>12</sup> A térítájékozódó képesség lehetőséget biztosít az egyén időben és térben történő feladatainak célszerű, a követelményeknek megfelelő koordinálására. Kialakulásában részt vesznek ahallási és látási, továbbá a tapintás is, amelyek összetett módon történő megjelenése létrehozza ezt a képességet. Sportjátékokban, síugrásban, atlétikai ugrásokban, tornában nagy szerepet fordítanak ennek tanulására, fejlesztésére. Leghatásosabban 12-13 éves korban lehet fejleszteni. Rendkívül fontos szerepe van a közlekedésben, fontos az irányokat megtanítani és játékos feladatokkal gyakoroltatni. Hét éves kor felett nagyszerűen fejleszthető.

A helyzetfelismerés és -megoldó képesség a cselekvéskultúra területén, a különböző észlelésekre adott helyzetnek megfelelő válasz gyorsaságában mutatkozik meg. Másképpen megfogalmazva, adott szituációban a térbeli és időbeli dimenziókhoz való igazodás, az észlelés és a gondolkodás műveleteinek felhasználásával. A helyzetfelismerés és megoldás elsősorban a térbeli tájékozódási képesség és a technikai felkészültség függvénye, melynek vannak tudatos és tudat alatti komponensei.<sup>13</sup>

Játékos formában történő fejlesztésének eszközei lehetnek a fogójátékok, a küzdőjátékok, a küzdősportok és a labdás játékok.

A ritmusképesség segíti a mozgás téri-idői-dinamikai szerkezetének összetett megragadását, tárolását és elővételezését. A ritmus időbeli rendet jelent, amelynek jellemzője az ütemszerűség, mozzanatok azonos időtartamú csoportokba rendezése.

Jelenthet konkrét zenei ritmushoz való alkalmazkodást is. A ritmusképesség a mozgásfolyamatok időbeli, dinamikai rendjének észlelése, a mozgásokban található vagy előre megadott ritmus érzékelése. Valamennyi gyakorlat végrehajtásában és számos sportág mozgás anyagában fellelhető. Például a gimnasztika, testnevelési játékok, labdás gyakorlatok, aerobik. Érzékeny szakasza 9-10 évesen van, de 7 évtől jól, 9 évtől kiválóan fejleszthető. Ennek leghatékonyabb gyakorlatai a következők: labdás feladatok megadott ritmusban, járások, futások, szökdelések zenére vagy ütemezésre, ütemváltással.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Polgár-Szatmári i.m. 122.

<sup>13</sup> U.a.

<sup>14</sup> U.a.

A differenciáló képesség a mozgásszakaszok és ezek téri-idői-dinamikai különválasztását, körül határolását teszi lehetővé valamely mozgásfolyamaton belül.<sup>15</sup>

A mozgásanalizáló képesség alatt a testrészek egymáshoz viszonyított helyzetének és mozgásának folyamatos tudatos és tudat alatti leképzése történik. A testrészek, végtagok egymáshoz viszonyított elmozdulásának érzékelése miatt vagyunk képesek az agyunkban leképezni a mozgásunkat, így egy belső kép alakul ki arról, hogy mit hogyan hajtunk végre, mintha kívülről látnánk azt, hogy mit csinálunk. A mozgásérzékelés másnéven kineztezés, a koordinációs képességek olyan fajtája, mely az izomfeszülés és ellazulás mértékét mutató információk érzékelése során kinezetikus differenciáló képességben valósul meg. Ez a képesség juttatja el az egyént a mozgások pontos végrehajtásához, továbbá a nem szükséges és felesleges erő kifejtések megakadályozásával a mozgásélmény kellemes érzéséhez.<sup>16</sup> Néhány gyakorlat a fejlesztésére: – Állásban és fekvésben kar- és lábemelések és lendítések különböző helyzetekbe. – Különböző kiinduló helyzetek felvétele. – Utánzás. – Tükörképszerű bemutatás. – Összetett mozgások különböző eszközökkel. – Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok becsukott szemmel. – Játékok, versenyek bekötött szemmel. Ezeken a képességeken kívül megkülönböztetünk egyéb képességeket, melyek egyik csoportba sem tartoznak, vagy több csoport képességei találkoznak benne. Efféle képességek például a nőknél a horgolás, kötés, gyöngyfűzés, férfiaknál pedig a csavározás, barkácsolás.<sup>17</sup>

A koordinációs képességek eltérőek lehetnek különböző sportágakban.<sup>18</sup> Az alábbiakban, (*1. táblázat*), szeretnék rávilágítani arra, hogy nincs mindig jelen minden képesség egy adott sportágban. Vannak sportág-specifikus koordinációs képességek. Az *1. táblázatban* látható, hogy a labdarúgás, kosárlabda, kézilabda és a küzdősportok terén az említett képességek összessége szerepel. A néptáncot a ritmikus gimnasztika adataihoz tudnám hasonlítani, ahol a téri tájékozódó képesség, a ritmusképesség, az egyensúlyozó képesség és a differenciáló képesség van dominánsan jelen.

---

<sup>15</sup> U.a.

<sup>16</sup> Polgár-Szatmári i.m. 114.

<sup>17</sup> U. o.

<sup>18</sup> Katics i.m. 270.

1. táblázat: Különböző sportágakban a teljesítményt meghatározó koordinációs képességek (Katics, 2015)

| Sportágak<br>Koor-<br>dinációs<br>képességek | Atlétika | Torna | Úszás | Labdarúgás | Kézilabda | Röplabda | Kosárlabda | Vízilabda | Ritmikus<br>gimnasztika | Küzdősportok |
|----------------------------------------------|----------|-------|-------|------------|-----------|----------|------------|-----------|-------------------------|--------------|
| Egyensúlyozás képessége                      | *        | *     | *     | *          | *         | *        | *          | *         | *                       | *            |
| Téri tájékozódó<br>képesség                  | *        | *     | *     | *          | *         | *        | *          | *         | *                       | *            |
| Kinesztetikus differen-<br>ciáló képesség    | *        | *     | *     | *          | *         | *        | *          | *         | *                       | *            |
| Reagálóképesség                              | *        |       | *     | *          | *         | *        | *          | *         |                         | *            |
| Ritmusképesség                               | *        | *     | *     | *          | *         | *        | *          | *         | *                       | *            |
| Gyorskoordinációs<br>képesség                | *        |       | *     | *          | *         |          | *          |           |                         | *            |
| Mozgásátállítódás<br>képesség                | *        |       | *     | *          | *         | *        | *          | *         |                         | *            |
| Agilitás képessége                           |          |       |       | *          | *         | *        | *          | *         |                         | *            |

Az iskolában a testnevelés oktatás egyik legfontosabb célja ezeknek a koordinációs képességeknek a fejlesztése. Felmerülhet az a kérdés, hogy az iskolás korosztály mely életszakaszaiban lehet a legjobban fejleszteni ezeket a képességeket. A 2. táblázatban láthatók a koordinációs képességek fejlesztésének szenzitív szakaszai. A néptáncoktatáshoz és az iskolai testnevelésórákhoz is kiválóan használható a bemutatott táblázat. Fontos kiemelni, hogy ez egy iránymutató jelző, mert egyénenként eltérő a fejlődési és a növekedési ritmus.<sup>19</sup>

2. táblázat: A koordinációs képességek fejlesztésének érzékenységi szakaszai (Nádori, 1991)

| Koordinációs<br>képességek | Iskolai osztályok |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                            | 1                 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Gyorsasági koordináció     |                   |   |   |   |   |   |   |   |
| Mozgásérzékelés            |                   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ritmusképesség             |                   |   |   |   |   |   |   |   |
| Reakcióképesség            |                   |   |   |   |   |   |   |   |
| Egyensúlyozóképesség       |                   |   |   |   |   |   |   |   |
| Téri tájékozódó képesség   |                   |   |   |   |   |   |   |   |

A fejlesztés  
súlyponti  
szakaszai

<sup>19</sup> Makszin i.m. 202.

## 2.4. AZ ÖSSZEFÜGGÉSEK FELTÁRÁSA A KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK ÉS A NÉPTÁNC KÖZÖTT

### 2.4.1. A NÉPTÁNCHÓZ KAPCSOLÓDÓ MOZGÁSOK FOLYAMATÁNAK FEJLŐDÉSE

Az emberi mozgások és cselekvések már a születésünk előtt is jelen vannak, habár ezek reflexszerűek, sőt a születés után vizsgált mozgások alapján különböző információkat jegyeznek le az orvosok az újszülött fejlettségére nézve.<sup>20</sup> A további mozgások tanulás útján kerülnek birtokunkba, és ezeknek gyakorlása, készség szintjének emelése függ attól a környezettől, ahol a mozgás jelen van.

Az emberi mozgások öt típusa már fellelhető a kisgyermekkori fejlődés utolsó szakaszában. Az ugrás, a forgás, lépés, testsúlyáthelyezés és gesztus 6 évesen ösztönös, de tudatosan is megjelenik, függően attól, hogy melyik mozgás milyen hasznos célt szolgál. Így megtanulja a gyermek saját mozgásának lehetőségeit és korlátait.<sup>21</sup> James<sup>22</sup> hipotézisében azt vetette fel, hogy a szokás csökkenti a tudatos figyelmet, mellyel tetteinket végrehajtjuk. „Amikor a kezdőimpulzust követően a szekvencia befejeződik, a végeredmény kap tudatos figyelmet, de a két figyelmi pont között a szekvencia tudatosság, vagy beavatkozás nélkül fut le, azaz általános kifejezéssel a mozdulat automatikus lesz.”<sup>23</sup> Szerinte a cselekedet több lépésből álló, különálló mozgásszekvencia, és a tanulás korai szakaszában nagy a kognitív hatása. Ez a mozgásszekvencia a gyakorlás, melynek folyamán a cselekedet habituális, megszokott lesz, az egyetlen impulzus, amelyet a gondolati, vagy percepciós központok leküzdenek, a kezdőimpulzus, a start parancsa.<sup>24</sup> Amikor a kezdőimpulzust követően a szekvencia befejeződik, a végeredmény tudatos figyelmet kap és automatikus lesz. Ezt támasztja alá Piaget megállapítása az értelmi fejlődés különböző szakaszairól: – szenzomotoros

<sup>20</sup> Mumenthaler Marco: *Neurológia*. Medicina, 1996. idézi Lévai Péter: *Iskolakultúra*. 2006/11. *Folkmagazin*. 2008/3.

<sup>21</sup> Sz. Szentpál Mária: *Táncjelírás*. Népművelési Propaganda Iroda, Budapest, 1976. idézi Lévai Péter: *Iskolakultúra*. 2006/11. *Folkmagazin*. 2008/3.

<sup>22</sup> James, W.: *The principles of psychology*. New York. 1890. idézi Lévai Péter: *Iskolakultúra*. 2006/11. *Folkmagazin*. 2008/3.

<sup>23</sup> Fügedi János: *A mozgáskognitív képesség fejlesztése táncnotációval*. Doktori disszertáció ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, 2003.29.

<sup>24</sup> James i.m. 116. idézi Lévai Péter: *Iskolakultúra*. 2006/11. *Folkmagazin*. 2008/3.

intelligencia és érzékszervi mozgásos periódus; – művelet előtti kor; – konkrét műveletek kora; – formális műveletek kora.<sup>25</sup>

A mozgás végrehajtása alatt a következtetesség kizárólag csak akkor nyer teret, amikor a veleszületett reflexek nem tudnak megoldani egy problémát. Ahogy a tanulási folyamat felszínre tör, a nem tudatos, ösztönös szokások fejlődnek ki, és a tudatosság felszabadul más további problémák leküzdésére. Schmith és Guthrie, a behaviorista pszichológia két jelentős, kiváló képviselője arra a következtetésre jutott, hogy „a gyakorlottság megszerzése során a (nem tudatos) verbális tényezők már nem játszanak szerepet, amint a mozgás létrehozta ingerek átveszik a mozdulatszekvencia fölötti irányítást”.<sup>26</sup> Schmidt sémaelmélete szerint, a mozgáskészség elsajátításának fő aspektusa azon szabályok vagy sémák tanulása, melyek elősegítik a kapcsolatokat a mozdulatok végrehajtásában, értékelésében fellelhető információk között.

Ezen elméletnek három főbb összetevője van. Az általános mozgásprogram, a felidéző séma és a felismerő séma. Engelkamp<sup>27</sup> véleménye szerint, mások tetteinek vagy az egyén saját tevékenységének elképzelésével tud képzetet alkotni. Az utóbbit motoros képzetnek nevezzük. Adams<sup>28</sup> arra a megállapításra jutott, hogy a végrehajtás pontossága során a kognitív faktorok használatban lesznek addig, amíg a kísérletet végző személy hibát nem ejt, vagy lassú ütemben ad választ. Ezen faktorok alkalmazása csak akkor hagyható el, ha nincs kívülről hibajelzés és a feladatot végző egyén a saját mozgássorában nem talál hibát, ezeket tekintve különböztet meg verbális-motoros és kognitív szakaszt. Lévai Péter egy tanulmányában idézi Rókusfalvy Pált,<sup>29</sup> aki szerint, a táncot tanult, nem velünk született készségnek tekintjük, melyen olyan mozgássort értünk, amely az adott mozgásfeladat eredményes és gazdaságos megoldását, a meghatározott helyzet körülményeinek általános érvényű és a magasabb szintű idegrendszeri szabályozó központok terheinek felszabadítása segítségével teszi lehetővé. A tánc szándékos mozgás, mint mozgáskészség a motoros képességekkel párhuzamosan fejlődik, illetve a mozgásműveltség csoportjában lévő emberi kapcsolatok tartalmának széles körét formálja, fejleszti. A koordinációs képességek és a mozgás szabályozásának

<sup>25</sup> Tóth László: *Pszichológia a tanításban*. Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen. 2005.

<sup>26</sup> Schmidt, R.: *A schema theory of discrete motor skill learning* Psychological Reviews, 1991.82.

<sup>27</sup> Engelkamp, J.: *Memory of action events: some implications for memory theory and for imagery*. In Cordony, C.–McDaniel, M. A. (szerk.): *Imagery and Cognition*. Springer-Verlag, New York–Berlin 1991. idézi Lévai Péter: *Iskolakultúra*. 2006/11. *Folkmagazin*. 2008/3.

<sup>28</sup> Adams, J. A.: *A closed-loop theory of motor learning*. Journal of Motor Behavior, 1998/3. 111-150.

<sup>29</sup> Lévai Péter: *Iskolakultúra*. 2006/11. *Folkmagazin*. 2008/3.

feltételei: mozgásszabályozó, mozgástanuló és mozgásalkalmazkodó képesség. Alapképességei a ritmusképesség, téri tájékozódó képesség, mozgásérzékelés, egyensúlyozás képessége, reakcióképesség, állóképességi koordináció és a gyorskoordináció. A mozgásalkalmazkodás feltétele a tánc, mint tanult mozgáskészség, alapvető tulajdonsága a szabályozottság, dinamikai, plasztikai és ritmikai paraméterekkel.

## 2.5. A NÉPTÁNC HATÁSA AZ EGÉSZSÉGRE ÉS A KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉRE

A szakirodalmak által ajánlott heti közepes vagy magas intenzitású fizikai aktivitás egészséges emberek esetén 5-6 óra 20-30 éves kor között, melyet 10 évente 1 órával kell csökkenteni. Ezt legalább heti 3 alkalomra elosztva kell végrehajtani, ennél ritkábban nem fogja elérni a kívánt hatását. Fontos, hogy a célnak megfelelő sportot válasszunk, amelynek a kutatás szempontjából az ügyességet, mozgékonytságot, koordinációs képességeket kell fejlesztenie. Erre a dinamikus mozgásformák alkalmasak.<sup>30</sup>

A néptánc összetett aciklikus mozgásforma, amelyben a koreográfiák nagyfokú koncentrációképességet igényelnek, mellette a zene ritmust, harmóniát ad a mozgásnak. Megállapítható, hogy javítja a testtartást, a testsúlyt megfelelő határokon belül tartja, lassítják az időskor okozta motoros képességek és a mentális funkciók leépülését. Kutatások támasztják alá, hogy a néptáncot, mint terápiát a rehabilitáció több területén már felhasználták. Idegrendszeri megbetegedéseknél, demenciában, depresszióban, Sclerosis-multiplexben, Alzheimer-kórban és Parkinson-kórban is. Ez utóbbiban a tánc terápiába építését alkalmazzák a végtagok együtt mozgásának javítására.<sup>31</sup> A kutatások során meghatározó eltérést fedeztek fel a kontroll csoport és a rehabilitációba épített tánc használói között járásukban, egyensúlyukban és pszichikai funkcióiban.<sup>32</sup>

A táncban elengedhetetlen a koordináció. Ez az, amitől a koreográfia könnyednek és élvezetesnek tűnik. A jó testkoordináció jobb mozgékonytságot és egyensúlyt biztosít, valamint javítja testtartását és sportteljesítményét. Bizonyos értelemben a táncnak és a koordinációnak szüksége van egymásra. Fejleszteni kell a koordinációt a teljes tánchoz,

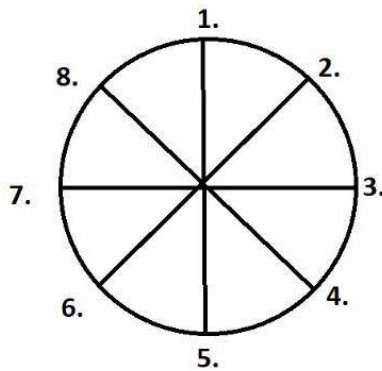
<sup>30</sup> Pavlik Gábor: *A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében*. Egészségtudomány, 2015/2.

<sup>31</sup> Fáy Veronika: *Hogyan csináljuk? Parkinson-betegek rehabilitációja centrumunkban*. 2016. 176.

<sup>32</sup> Csavajda Evelyn–Bánkyné Perjés Beatrix–Makai Alexandra–Járomi Melinda: *Tánc sportterápia alkalmazási lehetőségei Parkinson-kóros betegek körében*. Egészség Akadémia, 2017. 8/4. 197–203.

de a tánc a koordináció javítását is segíti. Nagyszerű edzés és nagyszerű alternatíva más aerob gyakorlatokhoz.<sup>33</sup>

A tánc megannyi fejlődési lehetőséget kínál, a tér összes irányát kihasználja. Erre egy gyakorlatot szeretnék hozni, melyet magam is alkalmazok a néptáncoktatás során. Nyolc irányt, másnéven tereket különböztetnek meg a néptáncosok (Lásd 1. ábra). A táncos szemszögéből nézve az egyes tér a nézőtér irányába, azaz szembe helyezkedik el. Innen indulva az óramutató járásával megegyező irányba haladva hét további irányt különböztetünk meg. Ezt egy környi egységet tekintve nyolcad részekre tudjuk felosztani. A leggyakoribb típusfeladat a térbeli tájékozódó képesség fejlesztésére az, hogy az oktató a nyolc tér közül az egyiket meghatározza, amelyet a táncosnak mozgással egybekötött gyakorlattal kell minél rövidebb idő alatt lereagálni és a helyes pozíciót felvenni.



1. ábra A tér nyolc részre osztása

Forrás: saját szerkesztés

Továbbá fontos kiemelni, hogy a néptánc igen magas szintű koordinációt igényel a különböző végtagok között. Ehhez a táncosnak komoly szellemi felkészültséggel kell rendelkeznie. Ez legtöbbször a karok és a lábak függetlenítéséből, illetve elkülönítéséből áll, ami elsősorban a férfitáncokat jellemezi. Ezek mellett nagyon fontos megjegyezni, hogy a szellemi felkészültségen túl a fizikai állóképesség meglététére is szükség van. Ezen képesség magába foglalja a gyors irányváltásokat, szökkenéseket, továbbá a különböző egyensúlyi helyzeteket. Azonban erre a témakörre a dolgozat későbbi fejezetében részletesen kitérek. A páros tánc során kiemelt szerepet játszik a figyelem és alkalmazkodóképesség, illetve a tartás-ellentartás.

<sup>33</sup> <https://belladivadance.com/coordination-a-vital-skill-for-dance-and-life/> [2022. 04. 28.]

A továbbiakban néhány példát szeretnék hozni a koordinációs képességek fejlesztésére, melyeket használok a néptánc tanítás során is a 8-10 éves korú gyermekeknél. Miután megérkeznek a gyermekek, egy rövid adminisztrációs munka után, mely alatt a névsorolvasást értem, megkezdjük a bemelegítést. A fokozatosság elvét betartva fentről lefelé haladunk, nagyobb hangsúlyt fektetve a hát, a törzs, illetve a láb izmainak előkészítésére. Már ide is el tudok rejteni egy-egy olyan gyakorlatot, ahol a koordinációs képességekre összpontosítok.

Egyik kedvenc gyakorlatom az, ahol terpeszállásban egyenes háttal végzünk térdhajlítást és nyújtást negyedes lüktetéssel úgy, hogy közben társítjuk hozzá a karmunkát. A kezdőpozíció csípőre tartás, a jobb kar lendül oldalsó középtartásba. Ezt követi a bal kar oldalsó középtartásba lendítése. Majd a jobb kart magastartásba lendítik, ez után a bal kart is. Visszafele is váltott sorrendben haladunk, elérjük a kiindulóhelyzetet. Ez nagyon jól fejleszti az irányok megtanulását, illetve a karok függetlenítését a lábaktól. Fontos, hogy először csak a lábmunkát nézzük meg, ezután külön a karmunkát és a végén összekapcsoljuk a kettőt, amiből összeáll a gyakorlatunk. Egy másik gyakorlat, amit már fentebb említettem, lásd *1. ábra*, szintén tökéletesen alkalmas a térbeli tájékozódó képesség fejlesztésére.

A következőkben keringésfokozó gyakorlatokat végzünk zenére, mely során a gyermekek pulzusának megemelése a cél. Itt általában körben hajtjuk végre ezeket, a futás és a szökdelés széles körű formáival. A főiskolai tanulmányaim során testnevelést tanító oktatóimtól is sajátítottam el sokszínű gyakorlatokat, amiket használok a néptánc tanítás alkalmával is. Amikor nem körben végezzük a keringésfokozást, akkor általában sorokban, tánctechnikai elemeket gyakorlunk, melyek alkalmasak a keringésfokozásra. Gyakran meghatározom, hogy tempós zenére négy páros lábú szökdelés, négy terpeszben történő szökdelés, majd négy légbokázó figurát hajtsanak végre, ezt általában 10 körön keresztül ismételjük. Itt a ritmusképességükre nagy szükség van, hiszen tudni kell, hogy mikor jön a váltás, figyelni kell a zenét, közben számolni az ugrásokat.

A bemelegítést új tánc tanulása esetén a lépésekkel való megismerkedés követi, ahol a gyermekek bemutatás útján sajátíthatják el ezeket. Ha egy már meglévő koreográfiát kell gyakorolnunk, akkor ez következik a bemelegítés után. Azonban olyan táncpróbával is találkozhatunk, ahol tréning során a tánctechnikai elemeket gyakoroljuk. A fiúk a

különböző csapások kar- és lábmunkáját tanulhatják meg lebontva, lépésről lépésre, a lányok forgástechnikai gyakorlatokat végezhetnek. Ezen gyakorlat például, amikor a lányok a létszámhoz megfelelő sorokban felsorakoznak a terem egyik oldalában, ahonnan egy irányba történő forgással kell eljutniuk a terem másik oldalába. Ez is fejleszti a térbeli tájékozódó képességet.

A néptáncoktatás során alkalmazom azt a gyakorlatot is, hogy laminált kártyákat teszek a táncterre szétszórva, melyeken alakzatok állnak. Kör, négyzet, háromszög, csillag, amelyeket saját magam készítettem. Minden alakzathoz érve más mozgásformát kell végrehajtani. A kör páros lábú ugrást jelent, a négyzet páros lábról egy lábra ugrást, a háromszög cifra lépést ti-ti-tá ritmusban, a csillagnál pedig nem helyezhetnek testsúlyt az ábrára, csak a lábfejükkel érinthetik. Ezeket a feladatokat általában ugrós zenére hajtják végre a tanulóim, a termet bejárva.

Fontos megjegyezni, hogy a koordinációs képességek mellett elengedhetetlen a tanulók kognitív képességének megfelelő szintű megléte. A memóriára kiemelten szükség van, hiszen a tánclépéseket, amiket ha összekapcsolunk tánclépés sorokat kapunk, majd ha ezeket színpadra állítjuk, akkor koreográfiává válik. Ezeket meg kell jegyezni a táncosoknak. Erre nagyszerű gyakorlatnak tartom ebben a korosztályban az orgonasípos játékot, amit ének tanítási gyakorlat során tanultam meg ritmusokkal. Ezt átformáltam a saját képemre. Itt szólítok négy-öt tanulót, akiknek ki kell jönni és szembe fordulni a társaikkal, akik sorokban állnak. Megkérem őket, hogy egyenként idézzenek fel egy már ismert tánclépést. Ezután én, mint orgonista, sorban balról jobbra haladva megérintem a fejüket, és eltáncolják a lépéseiket. Ezután egyesével megnézzük és eltáncoljuk a lépéseiket. A gyermekeknek felhívom a figyelmét, hogy memorizálják a lépéseket, mert a következőkben már nem fogják mutatni, hanem neki kell eltáncolni annak az, orgonasípnak” a lépését, akinek én megérintem a fejét. Ezt nehezíteni tudom, hogy egyre gyorsabban érintem meg a gyerekeket, ezáltal kevesebb idejük lesz felismerni és végrehajtani az adott mozgást. Ezzel a gyakorlási módszerrel jelentősen fejlődik a tanulók reakcióképessége.

### 3. HIPOTÉZISEK

Eddigi tapasztalataim szerint, a vizsgálat tükrözni fogja, hogy a koordinációs képességek közül a ritmus, az egyensúlyozó képesség, illetve a térbeli tájékozódó képesség fejlettebb, a magyar néptáncot tanuló gyermekek körében azokkal szemben, akik nem néptáncolnak.

Feltételezésem szerint, a vizsgált képességek közül a ritmusképesség területén lesz a legmeghatározóbb különbség a néptáncosokra nézve. A kutatás a későbbiekben igazolni vagy cáfolni fogja ezeket a felvetéseimet.

H1: Feltételezésem szerint, a vizsgált képességek közül a ritmus, az egyensúlyozó képesség, illetve a térbeli tájékozódó képesség szintje fejlettebb a magyar néptáncot tanuló gyermekek körében.

H2: Feltételezésem szerint, a néptáncosok csoportja a ritmusképesség területén mutatja a leghatározottabb különbséget a vizsgált képességek területén.

## 4. VIZSGÁLATI ANYAG ÉS MÓDSZER

### 4.1. VIZSGÁLATI ANYAG

A koordinációs képességek méréseit Kissné Takács Erika-Rákóczi Zoltánné *Testi érettség, motoros képességek*<sup>34</sup> című irodalma alapján végeztem el, kisiskolás korú gyermekekre formálva, alakítva (*I. számú melléklet*). Ehhez szükséges volt ismernem azt a korosztályt, akivel elvégeztettem ezt a tesztet. Ez, egy primer kvantitatív kutatási módszert igényelt, amely 11 megfigyelésből, mérésből állt. Pontszámokat rendeltem az adott szintekhez, 0-8 pontig terjedő skálán értékeltem a gyermekek eredményeit. Egy diák mérése hozzávetőlegesen 6-8 percet vett igénybe, de volt olyan terület, ahol ez az idő kevesebb volt. Az összes tanulóval azonos tesztet hajtottam végre, egyforma sorrendben.

Azért ezt a tesztet vettem alapul, mert egy átfogó képet ad a tanulók mozgáskoordinációjáról, nem igényel különleges eszközhasználatot, tehát szinte bárhol elvégezhető. E képességek mérésére nem áll elegendő vizsgálati lehetőség a rendelkezésünkre, ezzel szeretnék segíteni azoknak, akik hasonló kutatást szeretnének végezni.

Két kutatási helyszínen, két időpontban végeztem el a tesztet a gyermekekkel. Az első vizsgálat 2022. február 16-án, szerdán történt az érsekcsanádi Csuka Zsigmond Művelődési házban az ott tartózkodó második, valamint harmadik osztályos néptáncos gyermekekkel, akik az Érsekcsanádi Bazsarózsa Néptánc Egyesület táncosai, összesen 31 fő volt jelen. A következő helyszín 2022. február 23-án a bajai Szent László ÁMK Lukin László ÉZI és AMI általános iskolájának tornaterme volt, ahol az ott tanuló második és harmadik osztályos tanulókkal végeztem el ugyan ezeket a méréseket 34 fővel. A mérések ténylegességéről és szabályosságáról a dolgozathoz csatoltam a hivatalos igazolásokat (*II. számú melléklet*), melyet a Szent László ÁMK Lukin László ÉZI és AMI általános iskolájának vezetősége és a Bazsarózsa Néptánc Egyesület vezetői állítottak ki számomra.

A tesztek elvégzése a szülők, tanítók, oktatók, és a diákok beleegyezésével történt, a kutatásban részt vett tanulók nevének feltüntetése nélkül. Természetesen ismertettem

---

<sup>34</sup> Kissné Takács Erika-Rákóczi Zoltánné: *Testi érettség, motoros képességek*. Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen. 2010.

velük a tesztek menetét és célját. Csatoltam a *II. számú mellékletben* a hivatalos igazolásokat a vizsgálat elvégzéséről.

Hangsúlyozom, hogy a vizsgálataim nem reprezentatívak, csak a második és harmadik osztályos korosztályra terjedtek ki, 8-10 éves korú gyermekek részvételével. Összesen 65 kisgyermek szerepelt a kutatásban, közülük 37 lány és 28 fiú. A vizsgálatok elemzésénél nemektől eltekintve végeztem a néptáncsal foglalkozó, továbbá néptáncsal nem foglalkozó gyermekek képességeinek összehasonlítását, a nemi különbségekre csak röviden térek ki. Fontosnak tartom megemlíteni, hogy a vizsgált gyermekek között vannak olyanok is, akik az iskolai testnevelés órákon kívül nem vesznek részt egyéb sportfoglalkozásokon, edzéseken. Ezzel szemben vannak olyan diákok is, akik heti rendszerességgel járnak sportolni és versenyeken is részt vesznek.

## 4.2. VIZSGÁLATI MÓDSZER

A tesztet négy nagy csoportra tudom felosztani. Az első a ritmus és a nagymozgások mérése, a második a finommotorika, a harmadik a szem-kéz-láb koordináció, az utolsó pedig a térbeli tájékozódás megfigyelése. Ezeken belül több kisebb területet figyeltem meg.

Az első teszt a ritmus és nagymozgások mérésén belül a járásmódok megfigyelése volt. Méghozzá az ütemes járás megfigyelése, ami egyéni vizsgálati formájában valósult meg. A gyermekeknek azt az instrukciót adtam, hogy ha tapsolást hallanak, akkor lassabban kell járniuk, mint eddig. Ha ismét tapsolok, akkor pedig gyorsabban kell járniuk, mint eddig. A teszt elvégzéséhez nem volt szükségem eszközre. A mérés értékelése a következőképp zajlott. Ha a tanuló nem volt képes ütemesen járni, akkor 0 pontot kapott. Ha részben volt képes ütemesen járni, akkor 2 pontot. Ez alatt azt értem, hogy volt, amikor figyelt a tapsra, volt, amikor nem. Az a gyermek, aki képes volt az ütemes járásra 4 pontot érdemelt. Aki egy-két tempóváltoztatás után is képes volt ütemesen járni, 6 pontot érdemelt. A maximális pontszámot, tehát 8 pontot érdemelt az a tanuló, aki képes volt ütem- és tempótartással járni. Egyenletesen, figyelmesen hajtotta végre a jelekre a feladatát.

3. táblázat: Ritmusképesség értékelése 1.

| Elemzés |                                                                  | Értékelés |
|---------|------------------------------------------------------------------|-----------|
| a)      | Nem képes ütemesen járni.                                        | 0 pont    |
| b)      | Részben képes ütemesen járni.                                    | 2 pont    |
| c)      | Képes ütemesen járni.                                            | 4 pont    |
| d)      | 1-2 tempóváltoztatás után is képes ütemesen járni kevés hibával. | 6 pont    |
| e)      | Képes ütem- és tempótartással járni.                             | 8 pont    |

A második tesztet alkalmával ugyanezen csoporton belül az ütemtartással való járást figyeltem meg, szintén egyéni vizsgálati formában. A tanulóknak azt az utasítást adtam, hogy járjanak egyenesen úgy, ahogy számolok és dobolok. Ehhez szükségem volt egy kis játék dobra az ütem megadásához (1. kép.) A következő szavakat használtam: Vigyázz! Lépés indulj! Egy-kettő! A mérés során, volt, hogy változtattam az ütemen, gyorsítottam és lassítottam, illetve irányváltásra szólítottam fel őket. Az értékelésnél hasonlóan zajlott, mint az előző feladatnál, aki nem volt képes ütemesen járni 0 pontot kapott. Az a tanuló, aki, nem, vagy többszöri tévesztéssel volt képes ütemtartással járni, 2 pontot kapott. 4 pontot érdemelt az a tanuló, aki ütemtartással járt. Az ügyesebb gyermekek, akik irányváltoztatás esetén is tudtak ütemtartással járni, 6 pontot kaptak. Végül pedig, akik tempóváltoztatás esetén is képesek voltak ütemtartásos járásra 8 pontot kaptak.



1. kép: A ritmusképesség vizsgálatára felhasznált dob  
(Forrás: saját felvétel)

4. táblázat: Ritmusképesség értékelése 2.

| Elemzés |                                                             | Értékelés |
|---------|-------------------------------------------------------------|-----------|
| a)      | Nem képes ütemesen járni.                                   | 0 pont    |
| b)      | Nem, vagy többszöri tévesztéssel képes ütemtartással járni. | 2 pont    |
| c)      | Képes ütemtartással járni.                                  | 4 pont    |
| d)      | Irányváltoztatás esetén is képes ütemtartással járni.       | 6 pont    |
| e)      | Tempóváltoztatás esetén is képes ütemtartással járni.       | 8 pont    |

A harmadik vizsgálat ezen a csoporton belül olyan területre összpontosított, ahol a tanulók kúszását-mászását vizsgáltam. Ezt azért tartottam célszerűnek, fontosnak, hiszen a mászás számtalanszor egy problémás folyamatnak tekinthető. Ez az egyik legfontosabb mérföldkő a babák életében, hiszen elengedhetetlen az agy fejlődése szempontjából. Nagy összhangot igényel a karok és a lábak között, a későbbiekben számos bonyolultabb mozgásforma alapja.

A mászás kimaradása akár valami csípőízületi problémára is utalhat, így fontos, hogy mihamarabb szakemberhez forduljunk és kérjünk segítséget, ha nem tapasztaljuk amászás jeleit. Napjainkban már több korai fejlesztés is létezik, amelyeket akár prevencióként is alkalmazhatnak a kisbabás szülők a mozgásproblémák kiküszöbölésére.<sup>35</sup> Vizsgálatomra visszatérve egy kiscsoportos foglalkozás során kúszás-mászás közben figyeltem meg a vizsgált gyermek mozgását. Ehhez szükségem volt négydarab padra, két darab székre és asztalra, egy darab zsámolyra, egy darab babzsákra, bordásfalra, szőnyegre és egy kis alagútra. Ezeket az eszközöket az említett általános iskola és a művelődési ház biztosította számomra. Az instrukciókat egymás után sorban kapták meg a gyerekek. Át kellett kúszni nekik a két asztal alatt, majd a székek alatt. Utána a padon babzsákkal a hátukon kellett mászniuk, majd a rézsutos padon, azalagútban, át a zsámolyon kellett kúszni. Fel kellett mászniuk a bordásfalra, majdoldallirányba haladni és lemászni. A két padon úgy kellett mászni, hogy a jobb kezük és a jobb lábuk az egyik, a bal kezük és a bal lábuk pedig a másik padon van! Ez egy komplexfeladat volt, de az eszközök érdekessé tették és nem volt megterhelő számukra.

Az értékelésnél figyeltem, hogy aki egyáltalán nem képes kúszni, mászni, 0 pontot kapjon. Aki a helyes technikáját nem tudta bemutatni ezeknek a mozgásfajtáknak, de

<sup>35</sup> <https://www.budapestfizio.hu/hu/blog/a-kuszas-fontossaga-a-babak-mozgasfejlodeseben/> [2022. 04. 28.]

maga a kúszás, mászás megtörtént 2 pontot kapott. Aki talajon helyesen végezte, de padon bizonytalanul, 4 pontot kapott. Aki a kúszást, mászást talajon, padon helyesen végezte, de a megváltoztatott térbeli körülmények között bizonytalanul 6 pontot kapott.

Aki minden eszközön és a megváltozott térbeli feltétel mellett is technikailag helyesen alkalmazta az említett mozgásformát 8 pontot kapott.

5. táblázat: Kúszás-mászásra vonatkozó pontszámítás

| Elemzés |                                                                                                                  | Értékelés |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| a)      | Nem képes kúszni, mászni.                                                                                        | 0 pont    |
| b)      | A kúszást, mászást talajon technikailag helytelenül végzi.                                                       | 2 pont    |
| c)      | A kúszást, mászást talajon helyesen, de padon bizonytalanul végzi.                                               | 4 pont    |
| d)      | A kúszást, mászást talajon, padon helyesen végzi, de a megváltoztatott térbeli körülmények között bizonytalanul. | 6 pont    |
| e)      | A kúszást, mászást minden eszközön, megváltozott térbeli feltételek mellett is technikailag helyesen alkalmazza. | 8 pont    |

Negyedik része a vizsgálatnak az egyensúlyozó képességgel foglalkozott. A gyermekeket egyensúlyozás közben figyeltem meg talajon, padon, rézsutos padon, rugós deszkán, illetve megváltozott térbeli körülmények között. Ehhez a feladathoz szalagcsíkokat, kötelet, három darab hengert, négy darab rugós deszkát, három darab zsámolyt és négy darab padot használtam. A tanulókkal közöltem, hogy ezeken a szereken, vagy ezeknek a segítségével fognak egyensúlyozni a teremben. Először a szalagcsíkok között egy kötélnek kellett haladniuk, majd az ügyesebb lábon szökdelni a hengerek között. Ez után a padon kellett előre, hátra és oldalra haladni, úgy, hogy az egyensúlyi helyzetet fenn kellett tartani. Majd a felfordított padon kellett óvatosan végig haladni, itt felhívtam a figyelmüket a baleset elkerülésére. Végül az emelt padon egyensúlyozás közben kellett egy labdát feldobniuk és elkapniuk, miközben át kellett haladni a padon. A rugós deszkák instabil alátámasztási felületet jelentettek, amin lépkedve volt, akinek kibillent az egyensúlya.

Annak a tanulónak, akinek a talajon bizonytalan volt az egyensúlyozása és gyakran nem tudta megtartani a kívánt testhelyzetet 0 pontot adtam. Aki talajon képes volt erre a feladatra 2 pontot kapott. Akik talajon, megváltozott körülmények között is tudtak egyensúlyozni, 4 pontot kaptak. Akik a padon, megfordított és rézsutos padon is helyesen hajtották végre a gyakorlatot 6 pontot kaptak. Végezetül, azok a tanulók, akik a rugós

deszkán is magabiztosan, stabil egyensúlyi helyzetben lépkedtek, tehát a megváltozott térbeli körülmény sem okozott nekik problémát, 8 pontot érdekeltek.

6. táblázat: Egyensúlyozó képesség értékelése

| Elemzés |                                                                                            | Értékelés |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| a)      | Talajon bizonytalan az egyensúlyozása.                                                     | 0 pont    |
| b)      | Talajon képes az egyensúlyozásra.                                                          | 2 pont    |
| c)      | Talajon, változott körülmények között képes az egyensúlyozásra.                            | 4 pont    |
| d)      | Padon, megfordított és rézsutos padon képes az egyensúlyozásra.                            | 6 pont    |
| e)      | Megváltozott térbeli és más körülmények között is képes az egyensúlyozásra. (rugós deszka) | 8 pont    |

A következő nagy csoport, amit vizsgáltam, az a finommotorika volt. Ezt azért tartottam szükségesnek, mert a néptáncban is fontos szerepe van, habár a laikusok nem is gondolnák. Egy táncos nem csupán a lábait használja, hanem a karja is segíti a mozgás végrehajtásában. Azonban fontos megjegyezni, hogy ha nagy és erőteljes karmunkát alkalmaz, akkor, az rossz hatással van a táncára, kibillenti az egyensúlyi helyzetéből vagy akár akadályozhatja is. Ezért kell a néptáncosokban kialakítani a finom mozgásokat is, hogy egy forgásnál, fordulatnál ez segítségére szolgáljon. Továbbá, a karok mellett a lábaknál is célszerű, ha figyelünk a helyes pozíciókra, irányokra, amelyek szintén apró, precíz mozgásokat igényelnek. Ebben a vizsgálatban az első egy vonaltartás teszt volt, mely során a tanulónak összpontosítani kellett a helyes végrehajtáshoz. Szélesebb és keskenyebb vonalközök közepén kellett egy vonalat húzniuk, úgy, hogy nem emelhették fel a ceruzát. Ehhez egy feladatlapot helyeztem a gyermekek elé színesceruzával és követni kellett az utasításaimat. Egy katicabogarat, egy babát, egy méhecskét, egy felhőt kellett elvezetni a vele szemközti képig, úgy, hogy az út közepén haladjanak, és ne emeljék fel a ceruzájukat egyik résznél sem. Végül egy kalapács útját pontok jelezték, ezeket kellett cikk-cakkban összekötni nekik.

Az értékelés itt sem maradhatott el, így aki nem volt képes irányítani a finommozgását, nem maradt a vonalközben, 0 pontot kapott. Aki a legszélesebb, 2,5 cm-es vonalközben szépen tudta irányítani a mozgását, 2 pontot kapott. Volt egy 1,5 cm-es vonalköz is, melyben, aki tudta irányítani a mozgását, 4 pontot kapott. Az a gyermek, aki a keskeny, 1 cm-es vonalközben is precízen haladt, 6 pontot kapott, végül, aki a szaggatott vonalon és a jelölt útvonal nélkül is képes volt végrehajtani, 8 pontot szerzett.

7. táblázat: Finommotorika értékelése 1.

| Elemzés |                                                                                | Értékelés |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| a)      | Finommozgását nem képes úgy irányítani, hogy a vonalközben maradjon.           | 0 pont    |
| b)      | A legszélesebb (2,5 cm) vonalközben képes irányítani a finommozgását.          | 2 pont    |
| c)      | Széles (1,5 cm) vonalközben képes irányítani finommozgását.                    | 4 pont    |
| d)      | Keskeny (1 cm) vonalközben képes irányítani a finommozgását.                   | 6 pont    |
| e)      | Szaggatott vonalon és jelölt útvonal nélkül is képes finommozgását irányítani. | 8 pont    |

Az ezt követő feladatban szintén a finommotorikát figyeltem meg. Itt papírmintákat kellett kinyírniuk a gyerekeknek. Voltak egyszerűbb és bonyolultabb formák. Az első csoporthoz tartozott a ház és a labda, a másodikhoz pedig az esernyő és a tulipán. Felhívtam a figyelmüket, hogy úgy nyírják ki ezeket a formákat, hogy pontosan a vonal mentén haladjanak. Ehhez a feladathoz biztosítottam számukra ollót, ügyelve azokra a tanulókra is, akik esetleg balkezesek. Aki mozgását a nyírás során nem tudta koordinálni, konkrétan felismerhetetlen lett a munkája, 0 pontot kapott, aki az egyszerű formáknál törekedett arra, hogy a forma felismerhető legyen, 2 pontot kapott. Aki a bonyolultabb formák esetén is próbálta koordinálni a mozgását, 4 pontot kapott, aki pedig finoman koordinálta a mozgását, 6 pontot szerzett. 8 pontot kapott az a tanuló, aki önállóan és pontosan kinyírta az összes formát.

8. táblázat: Finommotorika értékelése 2.

| Elemzés |                                                                                 | Értékelés |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| a)      | Mozgását a nyírás során nem tudja koordinálni.                                  | 0 pont    |
| b)      | Mozgását az egyszerű formák kinyírása esetén koordinálja, a forma felismerhető. | 2 pont    |
| c)      | Mozgását bonyolultabb formák nyírása esetén is koordinálja.                     | 4 pont    |
| d)      | Mozgását a bonyolultabb formák nyírása során is finoman koordinálja.            | 6 pont    |
| e)      | Önállóan és pontosan kinyír formákat.                                           | 8 pont    |

A következő nagy csoportba a szem-kéz, a szem-láb és a szem-kéz-láb koordinációjukat figyeltem meg a tanulóknak. Ezeket a fokozatosság elvét betartva vizsgáltam, így a szem-kéz koordinációval kezdtem. Ehhez egy célbadobás feladatot

végeztetem el a tanulókkal, ahol egy felfüggesztett karikába kellett 3 méterről babzsákkal, labdával, teniszlabdával dobni. Egy táblázatba jegyeztem fel a gyerekek dobásait, mindenkinek hat próbálkozási lehetősége volt, tehát eszközökre lebontva minden eszközzel két lehetőség. Harántterpeszállásból egy kezes hajító mozdulattal kellett végrehajtania a feladatot. Nagyméretű eszköznek tekintetem a babzsákot meg a labdát, ami egy gumilabda volt. Kisméretűnek pedig a teniszlabdát. Az elemzést a maximális hat találathoz igazítottam. Nem kapott pontot az a diák, aki nagymozgását nem tudta koordinálni egyik eszközzel sem, vagy csak egyszer dobott a célba. Akinek két-három találata volt, tehát részben tudta koordinálni a mozgását, 2 pontot kapott. Aki a nagy eszközökkel sikeresen, de a kisméretű teniszlabdával csak részben tudta mozgását koordinálni, négy sikeres találata volt, 4 pontot kapott. Aki a finomabb mozgások koordinálására kisméretű eszközzel is részben képes volt, öt célba találása volt, 6 pontot kapott. Végül, akinek az összes találata célba ért, pontosan tudta koordinálni a dobását, 8 pontot ért el.

9. táblázat: Szem-kéz koordináció értékelése

| Elemzés |                                                                                                            | Értékelés |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| a)      | Nagymozgását nagy eszközzel sem képes koordinálni. (0-1 találata)                                          | 0 pont    |
| b)      | Nagymozgását nagy eszközzel részben képes koordinálni. (2-3 találata)                                      | 2 pont    |
| c)      | Nagymozgását, nagy eszközzel képes irányítani, kisméretű eszközzel részben képes koordinálni. (4 találata) | 4 pont    |
| d)      | A finomabb mozgások koordinálására kisméretű eszközzel részben képes. (5 találata)                         | 6 pont    |
| e)      | A finomabb mozgások koordinálására kisméretű eszközzel is pontosan képes. (6 találata)                     | 8 pont    |

A szem-láb koordináció mérésére egy labdavezetési feladatot hajtottak végre a tanulók. Egy 50 centiméter széles vonalcsík között kellett két-három méter hosszan vezetni a labdát, úgy, hogy az a vonalakon belül maradjon. A labdát kézzel megfogni nem lehetett. Ehhez a feladathoz szükségem volt sípra, labdára, ragasztószalagra, amivel a vonalfolyosót jelöltem ki. Az értékelésnél, akinél sokszor kigurult a labda, tehát nem tudta a vonalakon belül tartani 0 pontot kapott. Akinél öt-hat alkalommal hagyta el a pályát a labda, 2 pontot kapott. Aki viszonylag képes volt a nagymozgások koordinálására, háromszor vagy négyszer gurult ki a labda, 4 pontot kapott. Az a gyermek, aki a finommozgások végzése során részben tekintettel volt a szabályok

betartására csak egy-két alkalommal gurult ki a labda, 6 pontot kapott. Legvégül, aki teljes mértékben képes volt hibátlanul végrehajtani a feladatot, a labdája végig a vonalfolyosón belül tartózkodott, a maximális 8 pontot érte el.

10. táblázat: Szem-láb koordináció értékelése

| Elemzés |                                                                                                                  | Értékelés |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| a)      | Mozgását nem tudja koordinálni. (Sokszor kigurul a labda.)                                                       | 0 pont    |
| b)      | Nagymozgások koordinálására részben képes. (5-6 alkalommal kigurul a labda.)                                     | 2 pont    |
| c)      | Nagymozgások koordinálására többnyire képes. (3-4 alkalommal kigurul a labda.)                                   | 4 pont    |
| d)      | A finommozgások végzése során részben tekintettel van a szabályok betartására. (1-2 alkalommal kigurul a labda.) | 6 pont    |
| e)      | A finommozgások végzésére képes. (Nem gurul ki a labda.)                                                         | 8 pont    |

A legösszetettebb formája ezeknek a koordinációs képességeknek a szem-kéz-láb koordinációja. A tanulóknak fejben tisztában kell lenni azzal, hogy külön-külön mit hajt végre az adott testrész, tudatában kell lenni, hogy végtagjaik hogyan és hol helyezkednek el, milyen helyzetbe kell ezeket hozni a cél eléréséhez. Ehhez egy ugróiskolát rajzoltam fel kréta segítségével a kijelölt helyre. A hagyományos formáját használtam, ahol három négyzettel kezdődik, majd egy téglalappal folytatódik. Ezután ismét egy négyzetet rajzoltam fel, majd rögtön egy téglalapot, végül két négyzettel fejeződött be. Így 1-10-ig tudtam beszámozni a területeket. Itt hajtották végre a tanulók az utasításaimat, miközben én megfigyeltem őket. Az ugrás megkezdése előtt babzsákkal dobtak az első négyzetbe. Ha nem sikerült, akkor a mögöttük álló társuk következett. Ha sikerült, akkor kezdhette az ugrást. Felhívtam a figyelmüket arra, hogy a négyzetbe egy lábbal, a téglalapba pedig páros lábbal ugorjanak. Fordulás után a bedobott babzsákokat felvették, majd haladtak tovább. Ha sikerült, dobhattak a második négyzetbe. Ezt folytatták addig, ameddig a tízes számú négyzetből vissza nem ugráltak a kezdésig.

Akinek a szem-kéz koordinációja pontatlan volt, tehát nem tudott a négyzetbe dobni, 0 pontot kapott. Akinek a szem-kéz koordinációja pontos, de a szem-láb koordinációja pontatlan volt, így dobni tudott, de ugrani már nem, 2 pontot kapott. Akinek a szem-kéz és a szem-láb koordinációja pontos, de a szem-kéz-láb koordinálására csak részben volt képes, ezért nem tudta fél lábon felvenni a babzsákokat, 4 pontot kapott. Végül, de nem utolsó sorban az a gyermek, aki az eddigieket mind jól végrehajtotta, 6 pontot kapott.

Azonban voltak olyan tanulók is, akik ezeken az utasításokon kívül azt is figyelembe vették, hogy pontosan a négyzet közepébe tudjanak ugrani, így 8 pontot kaptak.

11. táblázat: Szem-kéz-láb koordináció értékelése

| Elemzés |                                                                                                                                       | Értékelés |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| a)      | Szem-kéz koordinációja pontatlan. (Nem tud a négyzetbe dobni.)                                                                        | 0 pont    |
| b)      | A szem-kéz koordinációja pontos, de a szem-láb koordinációja pontatlan. (A négyzetbe tud dobni, de ugrani nem tud.)                   | 2 pont    |
| c)      | Szem-kéz, szem-láb koordinációja pontos, de a szem-kéz-láb koordinációjára részben képes. (Nem tudja felvenni a babzsákot fél lábon.) | 4 pont    |
| d)      | Szem-kéz-láb koordinációjára pontosan képes. (Folyamatos játékra képes.)                                                              | 6 pont    |
| e)      | Szem-kéz-láb koordinációjára képes, más körülményeket is figyelembe vesz. (Pontosan a négyzetbe ugrik.)                               | 8 pont    |

A negyedik nagy csoportja a vizsgálatnak a térbeli tájékozódás mérése volt. Ezen belül két feladatot hajtottam végre a gyermekekkel. Az első feladatnál evőeszközöket kellett elhelyezniük egy asztalon. Rendelkezésükre állt négy darab tányér, egy darab kés, villa, kanál, kiskanál, pohár és szalvéta. Az instrukcióim alapján kellett ezeket a megfelelő helyre elhelyezni. A tevékenység során megfigyeltem a vizsgált személyeket. A feladatsor elvégzése után a feladatokat úgy is elvégeztettem, hogy a gyermek az asztal jobb oldalára állt. A négy darab tányért elhelyeztem az asztal négy különböző oldalán, a gyerekeknek a bal oldali tányérba egy kanalat, a jobb oldali tányérba egy villát, a felső tányérba egy kiskanalat, az alsó tányérba egy kést, a tányér elé egy szalvétát, a tányér mellé pedig egy poharat kellett elhelyezni. Ezeket az utasításokat egymás után adtam a tanulóknak, megvártam, míg az adott tárgyat lerakják, de közben nem jeleztem nekik, ha esetleg rossz helyre került volna. A feladat végrehajtása után az asztal jobb oldaláról meg kellett ismételniük ezt a feladatot. Az a tanuló, aki az alapvető térbeli irányokat nem ismerte fel, 0 pontot kapott. Aki részben ismerte ezeket az irányokat, 2 pontot kapott. Aki ismerte az alapvető térbeli irányokat, 4 pontot kapott. Akinél a térbeli irányok ismerete bővült a jobb, bal kifejezéssel, 6 pontot kapott. Végül, aki a megváltozott viszonyoknak megfelelően ismeri a térbeli irányokat, 8 pontot szerzett.

12. táblázat: Térbeli tájékozódás értékelése

| Elemzés                                                                    | Értékelés |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| a) Nem ismeri az alapvető térbeli irányokat.                               | 0 pont    |
| b) Részben ismeri az alapvető térbeli irányokat. (lent, fent, mellé, közé) | 2 pont    |
| c) Az alapvető térbeli irányokat ismeri.                                   | 4 pont    |
| d) A térbeli irányok ismerete bővül a jobb, bal kifejezéssel.              | 6 pont    |
| e) A térbeli irányokat a megváltozott viszonyoknak megfelelően ismeri.     | 8 pont    |

A térbeli tájékozódás mellett a vizsgált személyeknek kíváncsi voltam a síkbeli tájékozódó képességükre is. Ehhez, egy képet mutattam a tanulóknak (2. kép), ahol meg kellett mutatniuk, hogy mi hol található. Utasításaim a következők voltak: Mutasd meg a képen! Mi látható a kisfiútól jobbra? Mi látható a kislánytól balra? Mi látható a két gyermek között? Mi látható a domb jobb oldalán? Mi látható a domb bal oldalán? Mi látható a dombtetőn? Hol van a madár? Hol van a katicabogár? Merre indul a ló? Mi látható a lap bal felső sarkában? Mi látható a lap jobb alsó sarkában? Ezen kifejezések ismerete alapvető a gyerekek életében, így ezt egy könnyebb feladatnak találtam. Mégis úgy gondoltam, hogy esetleg, akinek a többi részterület nehezebben menne, itt tudna egy kis sikerélményt szerezni. Az értékelés hasonló volt, mint az előző feladatnál.



2. kép: Síkbeli tájékozódás

Forrás: Kissné Takács Erika–Rákóczi Zoltánné, 2010

Az a gyermek, aki nem tudott eligazodni a képen, tehát a síkban nem tudott tájékozódni, 0 pontot kapott. Aki részben ismerte az alapvető térbeli irányokat, mint például a lent és a fent, 2 pontot kapott. Aki az alapvető irányokat magabiztosan ismerte, de a jobb és a bal fogalma problémát jelentett számára, 4 pontot kapott. Az a diák, aki

felismerte az irányokat és a síkban helyesen alkalmazta, 6 pontot kapott. Viszont, aki már két szempont megadása esetén is helyesen alkalmazta az irányokat, 8 pontot kapott. Ez volt például az, amikor a lap jobb alsó sarkában kellett megmutatni valamit.

13. táblázat: Síkbeli tájékozódás mérése

| Elemzés |                                                                   | Értékelés |
|---------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| a)      | Nem képes tájékozódni a síkban.                                   | 0 pont    |
| b)      | Részben ismeri az alapvető irányokat. (lent, fent)                | 2 pont    |
| c)      | Az alapvető irányokat ismeri, a jobb, bal irányt részben ismeri.  | 4 pont    |
| d)      | Az irányokat felismeri, a síkban alkalmazza.                      | 6 pont    |
| e)      | Az irányokat két szempont megadása esetén is helyesen alkalmazza. | 8 pont    |

## 5. EREDMÉNYEK

Az eredmények értékelését a hipotéziseimen keresztül haladva, sorban végeztem el. Ezek mellett továbbá egyéb információkról is szeretnék írni, amiről nem esett szó a feltevéseimben. A nemek közötti eltérésekre részletesen nem térek ki, de említésszerűen szót ejtek róla. Mint már kifejtettem, véleményem szerint, a néptánc pozitívan hat a koordinációs képességekre. A vizsgálat során érdeklődéssel töltött el, hogy az eredményeket tekintve milyen különbségeket vélünk felfedezni néptáncos és néptáncos nem foglalkozó gyermekek koordinációs képességei között.

H1: Feltételezésem szerint, a vizsgált képességek közül a ritmus, az egyensúlyozó képesség, illetve a térbeli tájékozódó képesség szintje fejlettebb a magyar néptáncot tanuló gyermekek körében.

A három területen két-két résztesztet, tehát összesen hat tesztet végeztem el a tanulókkal. Ezeknek eredményeit szeretném szemléltetni az alábbi táblázattal.

14. táblázat: Összesítő táblázat

|                     | <b>Ritmusképesség</b>              |                        |
|---------------------|------------------------------------|------------------------|
| <b>Elért pontok</b> | Néptáncosok (N=31)                 | Nem néptáncosok (N=34) |
| <b>0-4 pont</b>     | 5                                  | 8                      |
| <b>5-8 pont</b>     | 7                                  | 12                     |
| <b>9-12 pont</b>    | 10                                 | 11                     |
| <b>13-16 pont</b>   | 9                                  | 3                      |
|                     | <b>Egyensúlyozó képesség</b>       |                        |
| <b>Elért pontok</b> | Néptáncosok (N=31)                 | Nem néptáncosok (N=34) |
| <b>0-4 pont</b>     | 2                                  | 6                      |
| <b>5-8 pont</b>     | 7                                  | 14                     |
| <b>9-12 pont</b>    | 12                                 | 10                     |
| <b>13-16 pont</b>   | 10                                 | 4                      |
|                     | <b>Térbeli tájékozódó képesség</b> |                        |
| <b>Elért pontok</b> | Néptáncosok (N=31)                 | Nem néptáncosok (N=34) |
| <b>0-4 pont</b>     | 2                                  | 5                      |
| <b>5-8 pont</b>     | 8                                  | 12                     |
| <b>9-12 pont</b>    | 11                                 | 10                     |
| <b>13-16 pont</b>   | 10                                 | 7                      |

A ritmusképesség vizsgálatára az ütemes járást, illetve az ütemtartással történő járást figyeltem meg. Ennél a két feladatnál egy gyermek összesen 16 pontot tudott elérni. A néptáncos csoportban 31 fő vett részt, a másik csoportban pedig 34 fő. A 14. táblázatban látható, hogy a néptáncos tanulók több mint fele, pontosabban 61 százaléka 9 pont felett

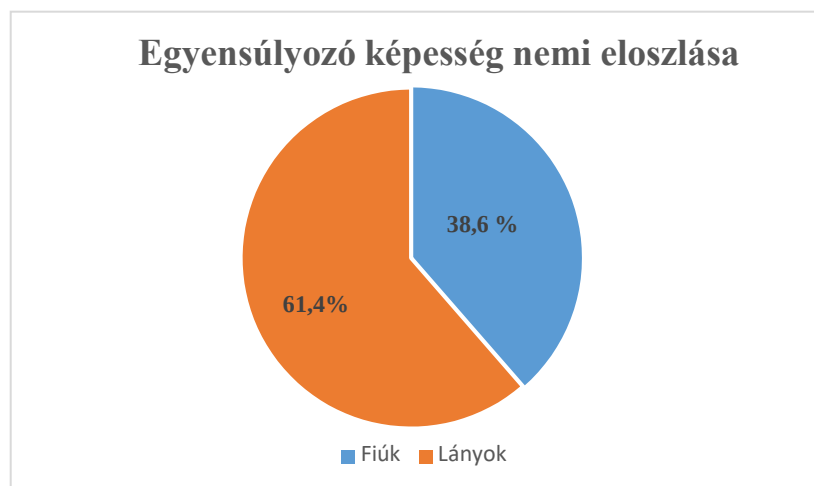
teljesített, míg a néptáncos nem foglalkozó tanulók 41 százaléka ért el 9 vagy annál több pontot. Pontosan 20 százaléknál nagyobb eltérés van a két csoport között. 0 és 8 pont között a néptáncos gyermekek közel 39 százaléka, míg az általános iskolásoknál ugyanezen ponttartományon belül több mint 58 százaléka teljesített. A néptáncos gyermekek pontosabban tudták végrehajtani a megadott feladatot, egy-két tempóváltoztatás után is képesek voltak az ütemes járásra. Az irányváltoztatás kevésbé zavarta őket össze, mint a másik csoport résztvevőit. Azonban, volt olyan gyermek, akinél az iskolában olyan kitűnő ritmusérzékkel véltem felfedezni, hogy javaslatomra szülei beíraták néptáncra is. Összességében tehát megállapítható, hogy a néptáncos gyermekek jobban teljesítettek a ritmusképesség tesztben (néptáncosok átlaga: 9,49 pont; nem néptáncos csoport átlag: 7,49 pont).

Az egyensúlyozó képesség megfigyelésére szintén két feladatot vettem alapul, bár az egyik dominánsabban mérte az egyensúlyt, úgy gondoltam, hogy a kúszás-mászás tesztben is előfordult olyan rész, ahol szükség volt a megfelelő egyensúlyozó képességre. Egy tanuló összesen szintén 16 pontot tudott szerezni. Az eredmény számomra meglepő volt, a néptáncos gyermekek közel 71 százaléka ért el 9 pont vagy a feletti eredményt, velük szemben azok, akik nem foglalkoznak néptáncosokkal, ugyanezen, pont felett 38 százalékos eredményt kaptak. 9 pont alatt a néptáncosok több mint 25 százaléka teljesített, az általános iskolás tanulók közel 62 százaléka. (néptáncosok átlaga: 10,17 pont; nem néptáncosok átlaga: 7,41 pont).

Több olyan gyermek volt a néptáncosok között, akik a kúszást, mászást minden eszközön, megváltozott térbeli feltételek mellett is technikailag helyesen alkalmazták, míg az általános iskolás gyermekek között testnevelésórán többen végezték talajon, padon helyesen, de már a megváltoztatott térbeli körülmények között elbizonytalanodtak, instabil lett a mozgásuk. Ennek egyik oka az lehet, hogy egy olyan gyermek, aki egy néptánc próbán több új eszközzel találkozik, könnyebben végzi ezeken a gyakorlatokat, mint egy olyan tanuló, aki az iskolában a megszokott padon és zsámolyon kívül nem kerül kapcsolatba más mozgásfejlesztő eszközzel. Leendő testnevelés műveltségterülettel rendelkező tanítóként fontosnak tartom, hogy a rendelkezésünkre álló eszköztárból a lehető legjobb hatékonysággal rendelkezőket válasszuk, és törekedjünk arra, hogy a diákjaink minél több feladattal, játékkal, új helyzetekkel találkozzanak fejlesztve ezzel koordinációs képességeiket. Másik oka, hogy egy táncos gyermek többször találkozik forgással, fordulattal, egyéb helyzetváltoztató mozgással, aminek befejeztével meg kell

tartani a kívánt véghelyzetét. A néptánc csiszolja azokat a motoros képességeket, amelyek kapcsolatban állnak a saját test érzékelésével, a mozgásügyességgel, az idő és a tér érzékelésével, egyensúlyérzékeléssel, melyek a koordinációval szoros kapcsolatban vannak.

A 3. ábrával szeretném szemléltetni, hogy összességében a két csoport nemi eloszlása ebben a képességben hogyan mutatkozott meg. Ezen az ábrán látható, hogy a lányok majdnem 23 százalékkal teljesítettek jobban az egyensúlyozás területén, mint a fiúk.



3. ábra: Egyensúlyozó képesség nemi eloszlása

Forrás: saját szerkesztés

A térbeli tájékozódó képesség vizsgálatára két feladatot végeztem el a gyerekekkel, ahol a térbeli, majd a síkbeli tájékozódó képességüket figyeltem meg. Összesen 16 pontot lehetett elérni ezen két feladat esetében is. Az elsőnél evőeszközöket kellett elhelyezni az instrukcióim alapján az asztalon, a másodiknál, ahol a síkbeli tájékozódást mértem, egy képen kellett megmutatni, hogy mi, hol található. Ezeknek az volt a céljuk, hogy a gyermek ismerje meg saját környezetének térbeli viszonyulásait és ebben jól helyezze el saját magát és cselekvéseit. Két csoportban történő méréseim alapján az eredményeim a következők lettek: a néptáncsal foglalkozó tanulók esetében a 16 pontból 9 pont felett teljesített a csoport közel 71 százaléka, ezzel szemben a nem néptáncos gyermekek 44 százalékos eredményt értek el. Meg kell említenem, hogy a néptáncos gyermekek közül egy olyan személy volt, aki 0 és 4 pont között teljesített, míg az általános iskolások közül öt. Pontosabban a néptáncosok 29 százaléka ért el 9 pont alatti eredményt, velük szemben a másik csoport közel 56 százaléka (néptáncosok átlaga: 10,2 pont; nem néptáncosok átlaga: 8,35 pont).

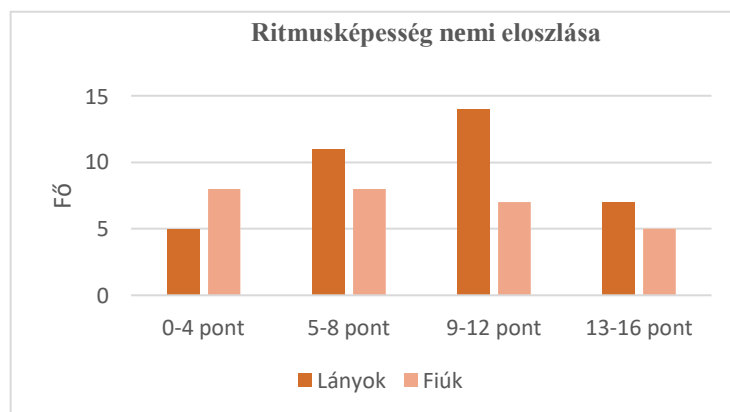
Tehát vannak olyan gyermekek, akik annak ellenére, hogy néptáncra járnak, nem tudnak minden területen maximális teljesítményt nyújtani. Néptánc oktatói munkámban is azt az elvet vallom, hogy mindenkinek lehetnek erősségei és gyengeségei, így kell elfogadnunk egymást. A legtöbb általános iskolás 5 és 8 pont között teljesített, szám szerint, a 34-ből 14-en (41,1%). Ezt egy reális és elfogadható eredménynek tartom. A síkbeli tájékozódó képesség mérésénél egy nagy különbséget figyeltem meg a feladat elvégzése alatt a két csoport között. Az általános iskolások meghallhatták az utasításaimat, hoznék egy példát erre: Mi látható a kisfiútól jobbra? Ők szemből nézték a képet és a tőlük jobbra eső tárgyat nevezték meg. Velük ellentétben a néptáncos gyermekek megkérdezték, hogy szemből nézzék a képet, vagy képzeljék a kisfiú helyébe magukat, mintha a színpadon állnának, és tőlük viszonyítva lenne jobbra a tárgy. Ez azt jelenti, hogy a gyermekek felismerték a rendezői jobb, illetve baloldal nézőponti szerepét, amelyek ellentétesek a saját szemszögükből tekintett jobb- és baloldallal. Az a táncos, aki a nézőtérrel nézve a színpad bal oldalán táncol, ő a rendezői baloldalon helyezkedik el, ez, ha az ő nézőpontjából nézzük, akkor a jobb oldalon van.

Ezek alapján, ha összehasonlítjuk a három vizsgált kategória eredményét a kapott adatok alátámasztják azt a feltevésemet, hogy a néptáncosok magasabb szinten teljesítették ezt a tesztet. Elsősorban azzal indoklom, hogy ha a 9-12 pont és a 13-16 pont kategóriát tekintem, akkor mindhárom esetben 20 százaléknyi eltérés minimum megfigyelhető a csoportok között. Továbbá a három kategória átlaga számszerűen a következőképpen alakult: néptáncosok átlaga: 9,95 pont; nem néptáncosok átlaga: 7,75 pont. Számomra a legnagyobb meglepetést okozta az egyensúlyozó képesség eredménye, ami több mint 38 százalékos eltérést mutat a néptáncoló gyermekek javára.

A második hipotézisem a ritmusképességgel kapcsolatos volt, előzetes felvetésem szerint, ez a terület az, ami a legnagyobb mértékben tér el a két csoport között. A konkrét hipotézis így szólt: H2: A vizsgált képességek közül a ritmusképesség területén lesz a legmeghatározóbb különbség a néptáncosokra nézve. Az alábbiakban az ehhez kapcsolódó mérésemnek az eredményeit szeretném ismertetni.

Ebben a résztesztben, mint már említettem 16 pontot tudott összesen szerezni egy gyermek. Itt 9 pont vagy a felett 19 néptáncos gyermek teljesített a 31-ből, ez a csoportnak a 61százaléka. Az általános iskolás gyermekek közül 34-ből 14 tanuló ért el 9 pont vagy a feletti eredményt, ez a csoportnak a 41 százaléka. 9 pont alatt a néptáncosok 38 százaléka

teljesített, míg a másik csoport 58 százaléka. Ez számottevő különbségnek tekinthető, de a hipotézisem mégsem igazolódott be, hiszen nem ezen képesség esetén volt a legjelentősebb eltérés a két csoport között. Az egyensúlyozó képesség vizsgálatán kapott eredmények magasabb százalékban mutatnak eltérést. A nemek közötti különbségekre ezen a ponton térnék ki néhány mondat erejéig. A ritmusképességnek két meghatározó fejlődési szakasza különíthető el. A fiúknál a 7-11 éves kor között kisebb lemaradásokkal intenzív fejlődés figyelhető meg. A nemek közti különbségek 13 éves kortól kezdenek megnövekedni, mivel a fiúk fejlődésben nagymértékben túlszárnyalják a lányokat. Ez 19-21 éves korra kiegyenlítődik, amikor a lányok jobb teljesítményt nyújtanak a fiúknál. A felnőttkorra kialakult mozgásokra a koordináció szemszögéből annak gazdaságossága, célszerűsége és a precizitás a jellemző. A mindennapi életben a mozgások koordinációja állandó, rögzült, e mellett a sport közben használt mozgásokban nem edzésben lévő személyeknél a 30-50 éves korosztályban már felmerülhet koordinatív teljesítménycsökkenés. Ez a csökkenés viszont nagymértékben egyéni eltéréseket mutat, amelyet az életmódbeli különbségek okoznak.<sup>36</sup> A vizsgálatban a 8-10 éves korosztályban a lányok jobb eredményeket értek el a ritmusképesség területén, mint a fiúk. Egy grafikonon szemléltetném ezeket az eltéréseket szemléltetni.



4. ábra: Nemi különbségek a ritmusképesség területén

Forrás: saját szerkesztés

A lányok közül 37 főből öt fő ért el 0 és 4 pont közötti eredményt (13,5%), a fiúk közül a 28 főből nyolc fő teljesített ugyan ezen a szinten (28,5%). 11 lány ért el 5 és 8 pont közötti eredményt (29,7%), ugyanennyit szerzett 8 fiú (28,5%). A következő csoportban 9 és 12 pont között összesen 21 diák teljesített, ebből 14 lány (37,9%) és 7 fiú (25,1%). Végül pedig a legmagasabb pontszámot szerzők közül 7 lány (18,9%) és 5 fiú (17,9%)

<sup>36</sup> Dr. Farmosi István: *Mozgásfejlődés*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2011. 130.

volt. Összességében kijelenthető, hogy a lányok ebben az életkorban jobban teljesítenek a ritmusképesség területén, mint a fiúk.

A felmérésem egyéb eredményeit is szeretném ismertetni, melyek nem kapcsolódtak közvetlenül a hipotéziseimhez. A szem-kéz-láb koordináció vizsgálatára három részterületet vizsgáltam. A szem-kéz, a szem-láb és a szem-kéz-láb koordinációt. Szemléltetésére egy általam szerkesztett táblázatot hoztam.

15. táblázat Szem-kéz-láb koordináció

| <b>Elért pontok</b> | <b>Szem-kéz-láb koordináció</b> |                               |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------------|
|                     | <b>Néptáncosok (N=31)</b>       | <b>Nem néptáncosok (N=34)</b> |
| <b>0-4 pont</b>     | 2                               | 6                             |
| <b>5-8 pont</b>     | 4                               | 7                             |
| <b>9-12 pont</b>    | 7                               | 10                            |
| <b>13-16 pont</b>   | 7                               | 6                             |
| <b>17-20 pont</b>   | 6                               | 3                             |
| <b>21-24 pont</b>   | 5                               | 2                             |

Ezekben összesen 24 pontot lehetett elérni, melyből a két utolsó ponthatárt, a 17-20 pontig és a 21-24-ig terjedő szakaszt elemzem. A néptáncos foglalkozó gyermekek közül 11-en érték el 17 pont feletti eredményt, ez a csoport 35 százaléka. Velük ellentétben az általános iskolás tanulók közül ugyanezen a ponthatáron felül 5-en teljesítettek, ez a csoport 14 százaléka. 9 és 16 pont között a néptáncosok 45 százaléka, míg a nem néptáncosok 47 százaléka szerepelt. Végül 8 pont alatti eredményt az első csoport 19 százaléka, a második csoport 38 százaléka ért el. Így látható, hogy a néptáncos gyermekek kiemelkedőbb eredményeket értek el, aminek többek között az is oka lehet, hogy több olyan feladattal találkoznak, mint például ugróiskola, amely során fejleszteni lehet ezeket a képességeket. A vizsgálat során megfigyeltem, hogy az a gyermek, aki már négy-öt éves kora óta táncol, mozgása magabiztosabb és pontosabb, mint annak a táncosnak, akicsak hét éves kora körül kezdett megismerkedni ezzel a mozgásformával. Tehát fontos megjegyezni, hogy a néptáncosok között is előfordulnak különbségek. A fokozatosság elvét betartva, a szem-kéz koordináció minden tanulónak jobban sikerült, mint a következő szem-láb koordináció. A legösszetettebb képességeket pedig a szem-kéz-láb koordináció igényelte.

Nekünk felnőtteknek is sok gyakorlásra van szükségünk ahhoz, hogy függetleníteni tudjuk a karunkat és a lábunkat. Erre egy nagyon jó gyakorlatnak tartom azt, hogy

állásban a lábunkkal ti-ti-tá ritmust lépünk, kezünkkel pedig negyed-es lüktetésű tá-kat tapsolunk. Fontos, hogy külön-külön kell először gyakorolni a részeket, majd megpróbálni összekötni és egyszerre különböző ritmusban dolgozni a testrészeinkkel. Ennek egy könnyített változata az, hogy ha megfordítom a sorrendet, lábunkkal tá-kat járunk, kezünkkel ti-ti-tá-t tapsolunk. Ennek okát nehéz megmagyarázni, de az biztos, hogy amikor látom, hogy egy adott gyermeknek nem megy az első gyakorlat és javasolom neki, hogy a másodikat csinálja, akkor sikerélménnyel jár.

Az utolsó terület, amiről még nem esett szó, a finommotorika. Itt két résztesztet végeztettem el a gyermekekkel, akire pihentetően hatottak ezek a feladatok. Nagyfokú koncentrációt, precizitást igényeltek a gyermekektől. Az első részben különböző méretű vonalközök közepén kellett egy vonalat húzni, a legszélesebbtől a legkeskenyebb-ig haladva, úgy, hogy a ceruzát nem szabadott felemelni. A második részben papírfarmákat kellett kinyírni a tanulóknak a könnyebb formáktól, a nehezebb, bonyolultabb formákig. A 16. táblázat ennek a szemléltetésére szolgál.

16. táblázat: Finommotorika

|                     | <b>Finommotorika</b> |                        |
|---------------------|----------------------|------------------------|
| <b>Elért pontok</b> | Néptáncosok (N=31)   | Nem néptáncosok (N=34) |
| <b>0-4 pont</b>     | 3                    | 7                      |
| <b>5-8 pont</b>     | 9                    | 10                     |
| <b>9-12 pont</b>    | 11                   | 8                      |
| <b>13-16 pont</b>   | 8                    | 9                      |

A két részben összesen 16 pontot lehetett összegyűjteni. Ennél a mérésnél volt a legkisebb a különbség a két csoport között. Azok a vizsgált személyek, akik 9 pont vagy a feletteljesítettek, a néptáncosok közül a csoport több mint 61 százaléka, az általános iskolások közül a csoport fele, azaz pontosan az 50 százaléka. Úgy gondolom, hogy mivel a két csoport gyermekei mind általános iskolások, feltehetőleg a rajz és a technika órákon is fejlődik annyit a kézügyességük, ami miatt nem lett számottevő eltérés a két csoport között. A lányok azonban magasabb pontokat értek el a fiúknál, pontosabban, precízebben dolgoztak a vizsgálat során.

## 6. KÖVETKEZTETÉSEK

A dolgozatban szeretnék egy saját meghatározó élményről is írni. Három éve néptáncpróbán megismertem egy kislányt, aki beszédében korlátozott volt. Ez olyan mértékben frusztrálta, hogy idegenek előtt nem szólalt meg, csak kezét használva mutogatott, ezzel így próbálta megértetni magát.

A próbák alkalmával azonban olyan pozitív hatás érte, hogy egy-egy szót már használt, legyen az egy igen-nem válasz, vagy névsorolvasásnál nem jelentkezett, hanem mondta, hogy itt vagyok. Ezek hatalmas előrelépésnek számítottak a lány életében. Mára már eljutott egy olyan szintre, hogy akár két-három mondatot is képes elmondani, habár beszédén hallatszik, hogy nehézségei vannak ezzel kapcsolatban, ugyanakkor nincsenek ezen a közösségen belül gátlásai. Összességében arra lehet következtetni, hogy a néptánc felszabadítóan hat különböző problémákra, segítheti a nyitottság és a kommunikációs képességek fejlődését. Ezen kívül pozitív hatással bír az egészséges életmódra, a testsúly kontrollálására, valamint különböző megbetegedések kiküszöbölésére.

A célkitűzéseim között szerepelt, hogy vizsgáljam a 8-10 éves korosztály néptáncos és nem néptáncos gyermekeinek koordinációs képességeinek fejlettségét és ezt tényszerűen bemutassam, ismertessem. A kutatást olyan céllal is választottam, hogy megbizonyosodjak arról, hogy a néptánc befolyásolja a koordinációs képességek fejlettségi szintjét. Erre egy tesztet végeztem el két csoporttal, egy néptáncossal és egy általános iskolás osztállyal. Ezeket az eredményeket részletesen próbáltam bemutatni, szemléltetni, hogy azok az emberek, akik hasonló témával szeretnének foglalkozni, ötletet tudjanak meríteni belőle.

Hipotéziseim közül az első beigazolódott, miszerint a magyar néptáncot tanuló gyermekek koordinációs képességei közül a ritmus, az egyensúlyozó képesség, illetve a térbeli tájékozódó képesség fejlettebb, a néptáncot nem tanuló társaiknál. A második felvetésem azonban nem igazolódott be, ugyanis nem a ritmusképesség területén mutatkozott a legjelentősebb különbség, szemben az egyensúlyozó képességgel, ami magasabb eltérést mutatott (ritmusképességnél: 2 pont különbség; egyensúlyozó képességnél: 2,76 pont különbség a néptáncosok részére).

## 7. ÖSSZEGZÉS

A dolgozatban a néptánc pozitív hatásait igyekeztem bemutatni, különös tekintettel a koordinációs képességekre fókuszálva. A munka során a témához kapcsolódó szakirodalmakat is alapul vettem, amelyek nagymértékben segítettek a munkában.

Átfogó képet kaptam a koordinációs képességek vizsgálata során ezekösszetettségről, fejlesztésüknek korhoz kötött érzékeny szakaszairól, fejlesztési módjairól, lehetőségeiről. Pedagógiai tanulmányaim során számos információra, tudásra tettem szert, melyeket néptáncoktatói tevékenységemmel együtt fogok majd tudni hasznosítani. Néptáncosként ezekkel a képességekkel, gyakorlatokkal sokszor szemben találtam magam, így megfelelő rálátással tudtam hozzáfogni a kutatáshoz. Úgy gondolom, hogy a koordinációs képességek olyan szintű fejlettsége szükséges a néptánchoz, amely során a diákok hatékonyan, élménydúsan, és kiváló esztétikai munkával tudják végezni ezt a mozgástevékenységet. Azonban elengedhetetlen a kondicionális képességek közül a megfelelő szintű állóképesség és erő megléte is, hiszen egy néptáncosnak képesnek kell lenni viseletének súlyát több percen keresztül magán hordani intenzív táncolás közben.

Az eddigi oktatói tevékenységem alatt, különbségeket fedeztem fel egyes életszakaszok képességei területén. Ezen okból vizsgáltam meg a néptánc és a koordinációs képességek kapcsolatát különböző erre vonatkozó tesztekkel. Habár nem minden koordinációs képesség területére terjedt ki a kutatás, úgy vélem, hogy a vizsgálatban említett képességek nagy szerepet töltenek be a néptánctanulásban, a néptánc átadásában, művelésében, hagyományőrzésében.

További terveim között szerepel, hogy egy reprezentatív vizsgálatot hajtsak végre néptáncosok és nem néptáncosok között, amit már a pedagógiai kutatások módszereivel, a kétmintás t-próbával is megvizsgáljak. Célom, hogy a gyermekek őrizzék meg a mozgás iránti pozitív attitűdjüket, akár az iskolában, akár iskolán kívüli tevékenység során. Fontos számomra, hogy minden gyermek találja meg azt a mozgásformát, amit szívesen és kitartóan gyakorol. Valósítsa meg önmagát és érezze jól magát az adott tevékenység során.

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Ezúton szeretnék köszönetet nyilvánítani Dr. Kiss Zoltán konzulensemnek a fáradságos munkájáért, az Eötvös József Főiskola tanárainak, akik bővítették az évek alatt a dolgozathoz szükséges ismereteimet. Továbbá a szülőknek, a gyermekeknek, az intézmény- és tánccsoport vezetőknak az együttműködésért, a vizsgálat lebonyolítása során.

## IRODALOMJEGYZÉK

- Adams, J. A.: *A closed-loop theory of motor learning*. Journal of Motor Behavior, 1998./3.
- Antal László: *Táncos-zenés mozgásfejlesztés: Segédanyag testnevelő-, edző szakos hallgatók számára*. Szombathely, 2008.
- Csavajda Evelyn–Bánkyné Perjés Beatrix–Makai Alexandra–Járomi Melinda: *Tánc sportterápia alkalmazási lehetőségei Parkinson-kóros betegek körében*. Egészség Akadémia, Pécs, 2017. 8./4.
- Engelkamp, J: *Memory of action events: some implications for memory theory and for imagery*. In: Cordony, C.–McDaniel, M. A. (szerk.): *Imagery and Cognition*. Springer-Verlag, New York – Berlin. 1991.
- Farmosi István: *Mozgásfejlődés*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2011.
- Fáy Veronika–Kontra Anna–Szász Katalin: *Hogyan csináljuk? Parkinson-betegek rehabilitációja centrumunkban*. Budapest, 2016.
- Fügedi János: *A mozgáskognitív képesség fejlesztése táncnotációval*. Doktori disszertáció ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, 2003.
- Hamar Pál: *Testnevelés elmélet: Sportismeretek I*. Csanádi Árpád Általános Iskola és Pedagógiai Intézet, Budapest, 2008.
- Harsányi László: *Edzéstudomány I*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs. 2001.
- James, W.: *The principles of psychology*. Dover Publications, New York, 1890.
- Katics László: *Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben, szabadidő- és versenysportban)*. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs, 2015.
- Lévai Péter: *Folkmagazin*. Budapest, 2008/3.
- Lévai Péter: *Iskolakultúra*. Szegedi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, 2006/11.
- Makszin Imre: *A testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs. 2007.
- Mumenthaler, M.: *Neurológia*. Medicina, 1996.
- Náadori László: *Az edzés elmélete és módszertana*. Sport Kiadó, Budapest, 1981.
- Pavlik Gábor: *A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében*. Egészségtudomány, 2015/2.

- Pignitzkyné Lugos Ilona–Lévai Péter: *A tánc és a kreatív mozgás alapjai*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 2014.
- Polgár Tibor–Szatmári Zoltán: *Motoros képességek*. Digitális Tankönyvtár honlapja, 2011. <http://eta.bibl.u-szeged.hu/1628/> [2022. 04. 28.]
- Schmidt, R.: *A schema theory of discrete motor skill learning* Psychological Reviews, 1991/81.
- Sz. Szentpál Mária: *Táncjelírás*. Népművelési Propaganda Iroda, Budapest, 1976.
- Tóth László: *Pszichológia a tanításban*. Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 2002.
- <http://kerettanterv.ofi.hu/> - *Tánc és mozgás kerettanterv* [2022. 04. 28. 12:28]
- <https://www.budapestfizio.hu/hu/blog/a-kuszas-fontossaga-a-babak-mozgasfejlodeseben/>  
[2022. 04. 16.]

# MELLÉKLETEK

## I. számú melléklet: Teszt

### TESZT

#### *Koordinációs képességek megismerése*

Készítette: Jánosi Zsófia

Vizsgálati forma: egyéni

Születési ideje:

Dátum:

| <b>1. Koordinációs képesség-Ritmus, nagymozgás</b> |                                                                                                                     |  |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1.1.Járásmódok-<br>Járás ütemesen                  | a) Nem képes ütemesen járni.                                                                                        |  |
|                                                    | b) Részben képes ütemesen járni.                                                                                    |  |
|                                                    | c) Képes ütemesen járni.                                                                                            |  |
|                                                    | d) 1-2 tempóváltoztatás után is képes ütemesen járni.                                                               |  |
|                                                    | e) Képes ütem- és tempótartással járni.                                                                             |  |
| 1.2.Járásmódok-<br>Járás ütemtartással             | a) Nem képes ütemesen járni.                                                                                        |  |
|                                                    | b) Nem, vagy többszöri tévesztéssel képes ütemtartással járni.                                                      |  |
|                                                    | c) Képes ütemtartással járni.                                                                                       |  |
|                                                    | d) Irányváltoztatás esetén is képes ütemtartással járni.                                                            |  |
|                                                    | e) Tempóváltoztatás esetén is képes ütemtartásos járásra.                                                           |  |
| 1.3.Kúszás-mászás                                  | a) Nem képes kúszni, mászni.                                                                                        |  |
|                                                    | b) A kúszást, mászást talajon technikailag helytelenül végzi.                                                       |  |
|                                                    | c) A kúszást, mászást talajon helyesen, de padon bizonytalanul végzi.                                               |  |
|                                                    | d) A kúszást, mászást talajon, padon helyesen végzi, de a megváltoztatott térbeli körülmények között bizonytalanul. |  |
|                                                    | e) A kúszást, mászást minden eszközön, megváltozott térbeli feltételek mellett is technikailag helyesen alkalmazza. |  |
| 1.4.Egyensúlyozás                                  | a) Talajon bizonytalan az egyensúlyozása.                                                                           |  |
|                                                    | b) Talajon képes az egyensúlyozásra.                                                                                |  |
|                                                    | c) Talajon, változott körülmények között képes az egyensúlyozásra.                                                  |  |

|                                                                              |                                                                                                  |  |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                              | d) Padon, megfordított és rézsutos padon képes az egyensúlyozásra.                               |  |
|                                                                              | e) Megváltozott térbeli és más körülmények között is képes az egyensúlyozásra.                   |  |
| <b>2. Koordinációs képesség-Finommotorika</b>                                |                                                                                                  |  |
| 2.1.Vonaltartás                                                              | a) Finommozgását nem képes úgy irányítani, hogy a vonalközben maradjon.                          |  |
|                                                                              | b) A legszélesebb (2,5 cm) vonalközben képes irányítani a finommozgását.                         |  |
|                                                                              | c) Széles (1,5 cm) vonalközben képes irányítani finommozgását.                                   |  |
|                                                                              | d) Keskeny (1 cm) vonalközben képes irányítani a finommozgását.                                  |  |
|                                                                              | e) Legkeskenyebb (0,5 cm) vonalközben, irányváloztatással képes finommozgását irányítani.        |  |
|                                                                              |                                                                                                  |  |
| 2.2.Papírminták kinyírása                                                    | a) Mozgását a nyírás során nem tudja koordinálni.                                                |  |
|                                                                              | b) Mozgását az egyszerű formák kinyírása esetén koordinálja, a forma felismerhető.               |  |
|                                                                              | c) Mozgását bonyolultabb formák nyírása esetén is koordinálja.                                   |  |
|                                                                              | d) Mozgását a bonyolultabb formák nyírása során is finoman koordinálja.                          |  |
|                                                                              | e) Önállóan és pontosan kinyír formákat.                                                         |  |
| <b>3. Koordinációs képesség-szem-kéz, szem-láb, szem-kéz-láb koordináció</b> |                                                                                                  |  |
| 3.1.Szem-kéz koordináció                                                     | a) Nagymozgását nagy eszközzel sem képes koordinálni.                                            |  |
|                                                                              | b) Nagymozgását nagy eszközzel részben képes koordinálni.                                        |  |
|                                                                              | c) Nagymozgását, nagy eszközzel képes irányítani, kisméretű eszközzel részben képes koordinálni. |  |
|                                                                              | d) A finomabb mozgások koordinálására kisméretű eszközzel részben képes.                         |  |
|                                                                              | e) A finomabb mozgások koordinálására kisméretű eszközzel is pontosan képes.                     |  |
|                                                                              |                                                                                                  |  |
| 3.2.Szem-láb koordináció                                                     | a) Mozgását nem tudja koordinálni.                                                               |  |
|                                                                              | b) Nagymozgások koordinálására részben képes.                                                    |  |
|                                                                              | c) Nagymozgások koordinálására többnyire képes.                                                  |  |
|                                                                              | d) A finommozgások végzése során részben tekintettel van a szabályok betartására.                |  |
|                                                                              | e) A finommozgások végzésére képes.                                                              |  |
|                                                                              |                                                                                                  |  |
|                                                                              | a) Szem-kéz koordinációja pontatlan.                                                             |  |

|                                                     |                                                                                              |  |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3.3.Szem-kéz-láb koordináció                        | b) A szem-kéz koordinációja pontos, de a szem-láb koordinációja pontatlan.                   |  |
|                                                     | c) Szem-kéz, szem-láb koordinációja pontos, de a szem-kéz-láb koordinációjára részben képes. |  |
|                                                     | d) Szem-kéz-láb koordinációjára pontosan képes.                                              |  |
|                                                     | e) Szem-kéz-láb koordinációjára képes, más körülményeket is figyelembe vesz.                 |  |
| <b>4. Koordinációs képesség-Térbeli tájékozódás</b> |                                                                                              |  |
| 4.1.Tájékozódás a térben                            | a) Nem ismeri az alapvető térbeli irányokat.                                                 |  |
|                                                     | b) Részben ismeri az alapvető térbeli irányokat. (lent, fent, mellé, közé)                   |  |
|                                                     | c) Az alapvető térbeli irányokat ismeri.                                                     |  |
|                                                     | d) A térbeli irányok ismerete bővül a jobb, bal kifejezéssel.                                |  |
|                                                     | e) A térbeli irányokat a megváltozott viszonyoknak megfelelően ismeri.                       |  |
|                                                     |                                                                                              |  |
| 4.2.Tájékozódás a síkban                            | f) Nem képes tájékozódni a síkban.                                                           |  |
|                                                     | g) Részben ismeri az alapvető irányokat. (lent, fent)                                        |  |
|                                                     | h) Az alapvető irányokat ismeri, a jobb, bal irányt részben ismeri.                          |  |
|                                                     | i) Az irányokat felismeri, a síkban alkalmazza.                                              |  |
|                                                     | j) Az irányokat két szempont megadása esetén is helyesen alkalmazza.                         |  |

## II. számú melléklet: Igazolások

### Igazolás

Szent László Általános Művelődési Központ  
Általános Iskolája  
6500 Baja, Katona J. u. 3.  
Tel.: 79/523-770

Alulírott, Erdődy László a(z) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ iskola intézményvezetője igazolom, hogy  
JAUDY ZSÓFIA nevű hallgató (Eötvös József Főiskola, Tanító szak, IV.  
évfolyam) 2022. február 23-án, szerdán, intézményünkben a második és a harmadik osztályos  
tanulókkal, összesen 34 fővel a szakdolgozatához szükséges méréseket elvégezte. A mérések  
szabályszerűen folytak.

Baja, 2022. 02. 25.



[Signature]  
Intézményvezető aláírása

## Igazolás

Alulírott Tóth-Mihó Erika .....a(z) Bartók Béla Zeneiskola .....  
Fogadta ..... vezetője igazolom, hogy Jabosai Zsófia ..... nevű  
hallgató (Eötvös József Főiskola, Tanító szak, IV. évfolyam) 2022. február 16-án, szerdán, a  
második és a harmadik osztályos néptáncos tanulókkal, összesen 31 fővel a szakdolgozatához  
szükséges méréseket elvégezte. A mérések szabályszerűen folytak.

Érsekcsanak, 2022. évi. 16.

Tóth-Mihó Erika

Csoportvezető aláírása