

Ágh Barbara

## A tájékozdási akadálypálya alkalmazásának lehetőségei az óvodában

### Bevezetés

Munkánk témája a tájékozdási akadálypálya megismertetése az óvodáskorú gyermekekkel. Azért választottam ezt a témát, mert már 2005 óta üzöm a tájékozdási futást, és szeretném az évek során megszerzett tudásomat és tapasztalataimat átvetíteni az óvodások fejlesztésére. Én is először a gyermekeknek szánt versenyeken kezdtem el ezt a sportágat űzni, ezért saját tapasztalatomból tudom, hogy a tájfutásnak a gyerekverseny változata le tudja kötni a gyermekek figyelmét. Azóta már számos versenyt rendeztünk korábban kisgyermekek számára, ezeket főleg szabadban, erdős, parkos területeken. Ezt követően elkezdtünk szervezni tornatermi tájfutást, melyet a gyerekek nagyon élveznek, hiszen egy zárt területen zajlik a verseny, így biztonságban érezhetik magukat, nem veszhetnek el, valamint a pályák gyorsan teljesíthetőek. A tornateremben folytatott mátrix tájékozdási akadálypálya gyermekek számára egy teljesen újszerű dolog, melyet először a „Mozgással az egészségért” program keretein belül valósítottunk meg.

A munkánk problémafelvetése, hogy szeretnénk megismertetni a tájékozdási futást az óvodáskorú gyermekekkel, és erre nagyszerűen szolgál a tájékozdási akadálypálya.

Az óvodáskorú gyermekek mozgásigénye igen nagy. Ezért ez a játék nagyszerűen szolgál a mozgásszükségletük kielégítésére, és amellett, hogy a gyerekek játszanak, és jól szórakoznak, még fejlődnek is. A tájékozdási futás játékos elsajátítása során komplex fejlesztés történik. Nemcsak az elemi mozgások, azon belül is a futás fejlődik, hanem a koordinációs és kognitív képességek is, mint például a gondolkodás, térlátás, figyelem, reakcióképesség.

Manapság a gyermekek egyre kevesebbet mozognak, nehéz őket elszakítani a technikai vívmányok elől. Egyre több az olyan gyermek, aki nem szeret

mozogni, kihúzza magát a mozgásos játékok alól. A tájékozódási akadálypálya egy olyan játék, mely hamar felkelti a gyerekek érdeklődését az újszerűségével és a mesefigurákkal, melyek érdekesebbé teszik a játékos fejlődést is.

## Játék szerepe az óvodában

### Mozgásfejlődés, mozgástanulás

A mozgásfejlődés hagyományos értelmezési módja szerint a gyermek érése során minőségi és mennyiségi változások figyelhetők meg. Farmosi István a téma jeles képviselője a következőképpen definiálja a mozgásfejlődést: „A mozgásfejlődés tehát átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek – kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ütés, rúgás – egyéni fejlődését, valamint a kondicionális képességek – erő, gyorsaság, állóképesség, ízületi mozgékonyaság – illetve a koordinációs képességek – kinezetikus differenciáló-, téri tájékozódó-, mozgásátállító-, ritmus-, egyensúlyozó képesség stb. - kialakulását.”<sup>1</sup>

A mozgásfejlődés mozgásanyagának meghatározására két megközelítés szolgál, az induktív és a deduktív út. Az induktív mozgásanyagba a gyakorlatban összegyűjtött elemeket csoportosítjuk, az összefüggéseket értékeljük, a következtetéseket levonjuk. Haladunk az általános felé. A mozgásfejlődés folyamatosságában vizsgáljuk a végrehajtott mozgások bonyolultságát, a gyermek mentális fejlettségét, szocializációját. A mozgás a fejlődés motorja. A funkcionális mozgásformák az elemi mozgások együttese, illetve a legfontosabb emberre jellemző mozgások. A deduktív út a sportági technikák elemzésének a módszere.<sup>2</sup>

Óvodáskorban jelentősen fejlődik a csontváz és az izomrendszer. Ennek következtében megnő a gyermekek magassága és súlya. Javulnak a mozgásfunkcióik és már tudatosan tudják irányítani a mozgásukat.<sup>3</sup>

A motoros tanulás folyamata 4 fázisból áll. Ezek a fázisok nem különíthetők el egymástól. A motoros tanulás első fázisának fő jellemzője, hogy a gyerekek az érzékszerveik segítségével ismerkednek az adott mozgásformával. Ebben a fázisban fontos a gyerek mentális aktivitása vagyis, hogy elképzelje a tevékenységet. Ezt befolyásolja a gyerek érzelmi állapota (félelem, mozgás öröme). A második fázis a gyakorlás, az ismétlés fázisa. Az időtartama

<sup>1</sup> FARMOSI 2011.

<sup>2</sup> KIRÁLY–SZAKÁLY 2011.

<sup>3</sup> MIŇOVÁ 2014.

egyénenként változó. Fő jellemzője a tanulási folyamat. Az aktivitási lelkesedés csökkenése jellemzi, ami lelassuláshoz vezet. A harmadik fázis fő jellemzője a motoros képességek javulása. Ez azoknál a gyakorlatoknál fontos, ahol a teljesítményt akarjuk fejleszteni. A gyakorlatok nehézségi fokán változtatni kell, mivel egy idő után a motorika automatikussá válik. A negyedik fázis óvodáskorban a motoros tanulás fázisa. A begyakorolt mozgásformák rögzülnek, viszont az összetett mozgási gyakorlatok elsajátítására csak játékos formában képesek a gyerekek. A motoros tanulás szempontjából az első két fázis a legfontosabb. A 4-6 éves gyerekek képesek a mozgások elsajátítására minőségi szinten. Ezért fontos, hogy a gyakorlással erősítsük a helyes mozgásformákat, és figyeljük a helytelen gyakorlatok megszüntetését.<sup>4</sup>

### A játék fogalma

A játék fogalmát sokféleképpen határozták meg. Ismerünk pszichológia, pedagógia, biológiai, szociológiai és sporttudományi értelmezést is. Kovács-Bakosi meghatározása szerint: „A játék külső céltől függetlenül magáért a tevékenységért való, melyet örömmérvés kísér. E meghatározáson belül helyezhetjük el a gyermek játékát, mely a gyermek olyan sajátos öntevékenysége, ami szabad akarata épül, benne és általa érvényesül legtípusosabban és legsokoldalúbban önkifejezése, s ez által környezetéhez való viszonya.” A játék általános megfogalmazása szerint külső céltől független, szabadon választott és örömszerzés jár vele.<sup>5</sup> A játék hétköznapi értelmezése szerint az örömszerzés forrása, miközben a gyermek spontán is tanul. A játék a gyermek szociális beilleszkedésére is alkalmas lehet, így megismerheti környezetét és be tud illeszkedni a társadalomba. A játék nagyban hozzájárul a gyermek egészséges testi fejlődéshez is. A mozgásos játékok aktivizálódnak a pszicho-motoros képességek, melyek a fejlődésükre kedvező hatással vannak.<sup>6</sup>

### Tájékoztató futás

Tájékoztató futás során szellemi és fizikai feladatot oldunk meg egyszerre. A verseny történhet természetes környezetben, erdőben, parkban. A versenyzők egy előre kijelölt, számukra ismeretlen pályán versenyeznek. A térképen megjelölt ellenőrző pontokat előre meghatározott sorrendben kell megkeresniük és a legrövidebb idő alatt célba érniük. Az útvonalat a versenyzők maguk

<sup>4</sup> MIŃOVÁ 2003.

<sup>5</sup> KOVÁCS-BAKOSI 2007.

<sup>6</sup> DOBAY 2015.

választják meg. A verseny eszközei közé tartozik a chipen kívül a tájoló és a térkép.<sup>7</sup> Ez utóbbi speciális jelkulccsal és méretarányban nagy részletességgel, pontossággal ábrázolja a valóságot. Különleges megmérettetést jelentenek az éjszakai versenyek. Mozgássérültek részére kerekesszékes versenyeket rendeznek (TRAIL-O), de vannak biciklis, sízós, és evezős versenyek is, sőt mára már a tornatermi tájfutások is elterjedtek. Ebből következik, hogy a tájékozdási futás rendelkezik, tájékozdási kerékpár, TrailO és sítájfutó szakosztályokkal.

Az indulás a rajtból történik, ahol az indulás előtt egy perccel megkapják a versenyzők a térképet, hogy tanulmányozhassák. A térképen jelölve van a rajt (térképrajt), a cél és a megkeresendő pontok, valamint a szimból, ami azt jelöli, hogy melyik pont hol található (szakadék, száraz, vizes árok, szikla, út...). A térképen fel van tüntetve, hogy mikor helyesbítették utoljára, milyen arányban felel meg a valóságnak és nem utolsó sorban, a versenyhelyszín.

A térképen megjelölt pontok meg vannak számozva, amiket a megadott sorban kell „megfogni”, azaz megkeresni. Ezeket a pontokat egy narancssárga-fehér bója jelöli. Találunk rajtuk egy számkódot, ami a térképen is szerepel. A mai technikának köszönhetően már számítógépes összeköttetés van (SportIdent rendszer) a versenyzők és a szervezők között. Ami annyit jelent, hogy a pontoknál ott van egy elektronikus doboz, a versenyzők ujján pedig egy „dugóka”, amit bele kell illeszteni a dobozba a számunkra megfelelő pontnál. Nagyon oda kell figyelniük a versenyzőknek, hogy sorrendben, a saját pontjaikat fogják, mert ha ez nem így történik, akkor diszkvalifikálják őket.

## Munka célja

Munkánkkal az a célunk, hogy egy újszerű játékot ismertessünk meg az óvodáskorú gyermekekkel. Célunk, hogy a gyermekek játékosan sajátítsák el a tájékozdási futás alapjait. A munkánkban bemutatjuk és elemezzük a tájékozdási akadálypályát, annak fejlesztési területeit.

## Feltételezés

Munkánkban feltételezzük, hogy a gyermekeket motiválja az újszerű tájékozdási akadálypálya, mint játék.

Továbbá feltételezzük, hogy több az erőssége a gyermekek szempontjából a játéknak, mint a gyengesége.

<sup>7</sup> SZOKUL 2015.

## Módszerek

- Külföldi és belföldi szakirodalmi áttekintés.
- SWOT analízis alkalmazása.
- Tájékoztató akadálypálya eszköz tervezete „Paint” program alkalmazásával.

## A tájékoztató akadálypálya kitalálása

Tájfutó és leendő óvopedagógus lévén elkezdtem gondolkodni, hogyan is lehetne összehozni a tájfutást az óvodával. 2009-ben a Tájfutó Világbajnokság kísérő versenyén rendeztünk először gyerekversenyt, kis, állatos figurákkal ellátott bójákkal, ajándék játékokkal. A gyerekverseny lényege, hogy a kisgyermeket erdőhöz, parkhoz, tájfutáshoz szoktassuk. A gyermekek számára biztonságérzetet ad, hogy a szülők látótávolságán belül vannak, ugyanakkor fontos, hogy úgy érezzék, önállóak. Körülbelül a 3-8 éves korosztály vesz részt gyerekversenyen. A pálya hossza általában 300-500 méter. Az ellenőrzőponton különféle állatfigurák, zsírkréta vagy szúróbélyegző van elhelyezve. A kartonra az ellenőrzőponton elhelyezett állatos figurák vannak rányomtatva. Minden gyermek valamilyen kis játékot, csokit és oklevelet kap.

Az egyesületünk elnöke, Mészáros Károly, mindig kipróbál valamilyen újfajta tájékoztató formát, melyet a fiatalok, gyermekek nagyon élveznek. Először teremtájfutó versenyeket kezdtünk el rendezni. A teremtájfutás napjainkban egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Manapság a tájékoztató futáshoz nem feltétlenül szükséges erdő vagy park. Elég csupán egy nagy tornaterem, pár zsámoly és pad. A pályák hossza pár száz méter. A szintidő általában 1–2 perc között mozog. Nagyon fontos a gyorsaság és a gyors reakcióidő. A térképet a rajt pillanatában kapják meg a versenyzők. Egyszerre két versenyző, egy fiú és egy lány, indul különböző pályákon. A verseny nehézségi foka a pálya bonyolultságától és a terem berendezésétől (padok, szőnyegek, zsámolyok sokasága) függ. Az útvonalak egyértelműek, nincs sok választási lehetőség, csak a rózsaszín vonal melletti haladás, esetleg az akadályok kerülésével. Nagy lehet a hibázás lehetősége, ha a versenyző figyelmetlen. Lassítja a versenyzőt, ha túl sokan vannak a pályán. Ez az eredményt is befolyásolhatja, hiszen azzal, hogy egy-egy ellenőrzőpontra sokan várnak, másodperceket veszthet a versenyző. Ezért ajánlott az elején vagy a végén rajtolni, hiszen akkor még és már nincsenek annyian a pályán. Erőssége a teremtájfutásnak, hogy gyorsan lezajlik egy-egy futam, és sok embert megmozgat.

Pár évvel később a tornatermet már nem a hagyományos módon rendeztük be, hanem mindenféle eszköz és szer nélkül kiraktunk egy mátrixpályát. A mátrixot, vagyis svédpályát focipályán, udvaron, vagy rossz idő esetén a tornateremben alakítjuk ki. Üres papírra vannak berajzolva a pontok, 4x4 db, vagyis 16 pont. A pályák ezek között a pontok között haladnak, vonallal összekötve. Ezeket a rajtból indulva kell felkeresni, a berajzolt sorrendben érintve. A pontokon vannak azonosítók, így tudják ellenőrizni, jó ponthoz futottak-e a versenyzők. Egymás után 3-4 pályát is le lehet futni, ugyanazokat a mátrixban elhelyezett pontokat más és más sorrendben érintve. Ezáltal a tájfutás legélvezetesebb részét, a pontfogás örömét érzik át a résztvevők, mindenféle térképismeret és előképzettség szükségessége nélkül.

Ebből a három tájfutástípusból született meg a tájékozdási akadálypálya ötlete óvodások számára. Fontos szempont volt, hogy a gyerekek egy zárt, belátható helyen legyenek. A tornatermi mátrixpálya a legegyszerűbb tájékozdási futásforma, mely a mesefigurás képekkel igazán felkelti a gyerekek érdeklődését. 2015. november elején a Selye János Egyetem Testnevelés Tanszéke az óvodásoknak megszervezte a „Mozgással az egészségért” programot, mely keretén belül először próbáltuk ki ezt a játékot, mely nagy sikert aratott a gyerekek és az óvopedagógusok körében. A rendezvényen száznegyven óvodás vett részt. A gyerekek többször is teljesítették az akadálypályát, melynek végén saját készítésű érmet kaptak.

## Tájékozdási akadálypálya

A játék előkészítésének első lépése a térkép és a kiskártyák számítógépes megtervezése, nyomtatása. Ezt követi az eszközök előkészítése. A következő eszközökre van szükségünk: dobozokra, melyekre ráragasztjuk a bevasalt mesefigurás képeket, illetve a zsírkrétákat, amelyekkel jelölni tudják a kiskártyákon, hogy az adott „pontot” megtalálták. Szükségünk van még kis asztalra, „rajt” és „cél” táblákra, íróeszközökre, a korábban említett térképekre, kiskártyákra, zsírkrétákra, mesefigurás képekre. A játéktér előkészítésének első lépése, hogy egy adott területen 4x4-es alakzatban elhelyezzük a színes mesefigurákkal ellátott dobozokat. Ezt követően kirakjuk a „rajt” és „cél” táblákat. Ezután már érkezhetnek a gyerekek.

Mikor a gyerekek beérkeznek a tornaterembe, már a pálya elő van készítve. Ez motiváció a gyerekek számára, hiszen látják a mese figurákat. Először egy bemelegítő pályán végigsétálunk a gyerekekkel, hogy megismerjék a figurákat, valamint közben elmagyarázzuk nekik a játék lényegét. Első alkalommal

próbajátékként tejesítik az akadálypályát. Egy pedagógus 3-4 gyermeknek tud egyszerre segíteni.

A tornateremben egy kijelölt területen a dobozok vagy kis székék 4x4-es alakzatban vannak elhelyezve. A mesefigurás képek a dobozokra vannak felhelyezve. A pályák ezek között a pontok között haladnak, melyek vonallal vannak összekötve a térképen. A rajtból indulva kell felkeresni a térkép alapján a pontokat, vagyis a mesefigurás képeket. A kiskártyán meg kell jelölni, hogy az előre megadott pontot érintette a gyermek. Miután az összes térképen feltüntetett mesefigurát megtalálta, célba ér. A gyermekek akár többféle pályát is teljesíthetnek. 1 percenként indulnak egymás után az akadálypályán. A pedagógus segíthet a gyermeknek a tájékozódásban. A játék célja, hogy hibátlanul teljesítse az akadálypályát.

## SWOT-analízis

A SWOT-elemzés szolgálhat egy szervezet önvizsgálatára, stratégia, vagy valamilyen tevékenység elemzésére, erős és gyenge pontjaival való szembenézésre. A SWOT-elemzés angol kezdőbetűk alapján – S (strengths-erőségek), W (weakness-gyengeségek), O (opportunities-lehetőségek), T (threats-veszélyek) – jelenti az erőségek, gyengeségek, lehetőségek és veszélyek megállapítását, elemzését. A SWOT-elemzés elvégzéséhez sok információra van szükség. A lehetőségek elemzése választ adhat arra, hogy hova kell fejlődnünk, mit kell még elérnünk.<sup>8</sup>

A mi esetünkben a SWOT-elemzést a tájékoztató akadálypálya erősségeinek, gyengeségeinek megállapítására, valamint a további fejlődés érdekében a lehetőségek, illetve a felmerülő veszélyek meghatározására használtuk fel. Komplex SWOT-elemzést is végeztünk, így részletesebb képet kaptunk a játék hibáiról, és hogy milyen változtatásokra lenne szükség a tájékoztató játék fejlesztése érdekében.

A „Mozgással az egészségért” programon történő megvalósítás alapján történt a tájékoztató akadálypálya elemzése. A játék erősségei közé tartozik, hogy a gyerekek élvezték, hamar ráéreztek, valamint gyorsan teljesítették a pályákat. Továbbá az erőségek közé sorolható még, hogy a játék fejleszti a térbeli tájékozódást, a memóriát és mozgáskoordinációt. Gyengesége, hogy sok gyermek volt egyszerre a pályán, valamint a zsírkretáknak a madzagja, amivel jelezniük kellett, hogy megtalálták a pontot, rövid volt. A programon a segítők hiánya is gyengeség volt. A játék veszélye, hogy a dobozok kissé instabilak, így

<sup>8</sup> HOFFMANN 2007.

feldőlhetnek vagy a gyerekek akaratukon kívül is feldönthetik. A játék lehetősége, hogy többféle térképet és „hosszabb” pályákat tervezhetünk, valamint növelhetjük a dobozok stabilitását és a zsírkréta madzagjának hosszát. Továbbá, hogy a játék többszöri alkalmazásával különféle képességek is fejlődnek.

1. táblázat SWOT-elemzés

<p><u>Erősségek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fejleszt a térbeli tájékozódást</li> <li>• memóriafejlesztés</li> <li>• mozgáskoordináció-fejlesztés</li> <li>• élvezetes volt a gyermekek számára</li> <li>• gyorsan teljesítették a gyermekek a pályákat</li> <li>• hamar ráéreztek a játék varázsára</li> </ul>	<p><u>Gyengeségek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zsírkrétát rögzítő madzag rövidsége</li> <li>• sok gyermek volt egyszerre a pályán</li> <li>• segítők hiánya</li> </ul>
<p><u>Lehetőségek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• többféle térkép, pálya készítése</li> <li>• „hosszabb” pályák tervezése (pl.: 5x5-ös pálya, 25 ponttal)</li> <li>• dobozok stabilitásának növelése</li> <li>• zsírkrétamadzag hosszának növelése</li> <li>• képességfejlesztés</li> </ul>	<p><u>Veszélyek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dobozok instabilitása</li> <li>• játék hevében egymásnak futnak a gyermekek</li> </ul>

A komplex SWOT-elemzés lényege, hogy a lehetőségekben találjuk meg az erősségeket és a gyengeségeket, valamint a veszélyekben az erősségeket és gyengeségeket. Az erősségek lehetősége, hogy többféle térképet készíthetünk, „hosszabb” pályákat tervezhetünk, mivel a pályák gyorsan teljesíthetőek és a gyerekek hamar ráéreznek a játék lényegére, így izgalmasabbá és érdekesebbé tehetjük a játékot. A gyengeség lehetőségéhez tartozik a zsírkréták felerősítésének más jellegű kivitelezése. Hosszabb madzagra kell majd lógatnunk a zsírkrétákat, hogy a gyermekek számára könnyen és gyorsan elérhetőek legyenek.

Az erősség veszélye, hogy hamar elkapja a gyerekeket a versenyszellem, ezért ezt csillapítanunk kell. A gyengeség veszélye, hogy kevesebb gyereket kell indítani egyszerre, valamint az 1 perces időközöket szigorúan be kell tartani, illetve egy következő nagyobb rendezvény során több segítőt kell bevonnunk, hogy gördülékeny legyen a játék menete.



2. táblázat Komplex SWOT-elemzés

	Erősségek	Gyengeségek
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• élvezetes volt a gyerekek számára</li> <li>• hamar ráéreztek a játék varázsára</li> <li>• gyorsan teljesítették az akadálypályát</li> <li>• fejlesztte a térbeli tájékozódást</li> <li>• memória fejlesztés</li> <li>• mozgáskoordináció fejlesztés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a zsírkrétát rögzítő madzag rövidegsége</li> <li>• sok gyermek volt egyszerre a pályán</li> <li>• segítők hiánya</li> </ul>
Lehetőségek	Lehetőség-erősség	Lehetőség-gyengeség
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobozok stabilitásának növelése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• többféle térképet készíteni</li> <li>• „hosszabb” pályákat tervezni (pl.: 5×5-ös pálya, 25 ponttal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zsírkréta felerősítésének más jellegű kivitelezése</li> </ul>
Veszélyek	Veszély-erősség	Veszély-gyengeség
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobozok instabilitása</li> <li>• játék hevében egymásnak futnak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• versenyszellem csillapítása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kevesebb gyermeket indítani egyszerre, 1 perces időközönként</li> <li>• több segítő bevonása</li> </ul>

## Fejlesztési területek

A tájékoztató akadálypálya komplex módon fejleszti a gyermekeket. A mozgás mellett a kognitív képességek is fejlődnek. Az óvodáskorban jelentős változások történnek a mozgásban. A 4-5 éves gyermekek mozgása még kevésbé összerendezett, mint a 6-7 éves gyermekeké. 6-7 éves korra a mozgás harmonikusabbá, koordináltabbá, ritmikusabbá válik. A mi esetünkben fontos szempont a futás

fejlődése. A tájékozódási játékkal fejlődik a dinamikus mozgás, hiszen a játék egyik célja, hogy a lehető leggyorsabban teljesítse az akadálypályát. Ezért fontos, hogy minél gyorsabban tudjon indulni az állomásoktól.

A koordinációs és kondicionális képességek fejlesztésének egyik szenzitív időszaka az óvodáskor. A koordinációs képességek közül a tér-, idő-, test- és részkoordináció fejlődik, valamint az ízületi mozgékonyosság. A kondicionális képességek közül az aerob állóképesség és a relatív erő fejlődik. Óvodáskorú gyermekek idegrendszerének a fejlettsége körülbelül 90%-os, a csont- és izomrendszerük fejlettsége 30%-os.<sup>9</sup> Ezen adatok alapján elmondható, hogy a tájékozódási akadálypálya során a gyermekek memóriája is fejleszthető, hiszen az idegrendszerük fejlettsége csaknem maximális.

A játék során a mozgáskoordináció is fejlődik. Ennek fontos szerepe van a mozgásszabályozás létrejöttében. A mozgáskoordináció egyik megjelenési formája a térbeli tájékozódás. A térbeli tájékozódás a test térbeli helyzetének változásait, érzékelését és a mozgás céljának megfelelő szabályozását jelenti.<sup>10</sup> A játék jól szolgál ennek fejlesztésére, hiszen a gyermekeknek fel kell tudniuk mérni, hogy az akadályok milyen távolságra helyezkednek el tőlük. Észlelniük kell a tárgyakat és ez alapján kell tudniuk kialakítani a haladási irányukat és sebességüket. A térbeli tájékozódáshoz kapcsolódik az irányváltás képessége is. Az óvodások már ismerik a térirányokat. Így képesek megfelelő módon irányt váltani.

A koordinációs képességeket legjobban játékos és verseny módszerekkel lehet fejleszteni. Növelni kell a feladatok bonyolultságát, hogy a gyerekek ne automatikusan, gondolkodás nélkül végezzék a gyakorlatokat. A mozgásos feladat tudatos kontrolja nélkül a koordinációs képességek nem fejlődnek. A koordináció fejlődik a leglassabban.<sup>11</sup>

A játék során a térbeli tájékozódáshoz szükséges a jó térlátás is. A jó térlátáshoz szükség van előretekintő, egészséges szempárra. A térlátás a vizuális észlelés elengedhetetlen része.<sup>12</sup> A térbeli tájékozódás és a térlátás összehangolt működése során a gyerekek megfelelően fel tudják mérni a távolságokat az akadályok és a testük között, illetve képesek a térképen látott képeket a valóságba beilleszteni.

A mozgáskoordináció másik megjelenési formája a reakcióképesség. A játék során fontos, hogy a gyermekek gyorsan reagáljanak, amikor ránéznek

<sup>9</sup> METZING 2010.

<sup>10</sup> JGYPK 2016

<sup>11</sup> HALMOVÁ 2005

<sup>12</sup> MOZAWEB 2016

a térképre, gyors reakcióval tudják, hogy melyik a következő akadály, amit meg kell találniuk.

Óvodáskorban a kognitív képességek is fejlődnek, mint a gondolkodás és figyelem. A tájékozódási akadálypálya alkalmazása e képességek fejlesztésére is szolgálhat. Az óvodásoknál általában az önkéntelen figyelem a jellemző.<sup>13</sup> A figyelem felkeltéséhez valamilyen ingerre van szükségük. A játék során ilyenek a színes, mesefigurás képek, valamint az előre berendezett terem, melyek rögtön odavonzzák a gyerekek figyelmét a játékra. Emellett a színes képek és kiskártyák a gyerekek esztétikai érzékét is fejlesztik, hiszen látják és megjegyzik, mi a szép. Ugyanakkor nem elég felkelteni a figyelmüket, fenn is kell tartani azt. Erre jól szolgálnak a többfajta térképek, illetve a kiskártyák. A bemelegítő pályával a célunk a figyelem szándékossá tétele. Ekkor a gyermekek felismerik a játék érdekességét és így az önkéntelen figyelmet felváltja a szándékos figyelem. A játék során a figyelem jól fejleszthető, mivel egyszerre több tárgyra/dologra kell odafigyelniük az óvodáskorú gyerekeknek, mint például a térkép, kiskártya, akadályok kerülése, stb.

A játék során egy másik kognitív képesség, a gondolkodás, azon belül is a problémamegoldó gondolkodás fejlődik. Vigotszkij és a szovjet iskola csoportosítása szerint az értelmi fejlődés szakaszai a következők: cselekvő-szemléletes gondolkodás, szemléletes-képszerű gondolkodás, nyelvi-fogalmi gondolkodás. A cselekvő-szemléletes gondolkodás az óvodáskor elején jellemző. A szemléletes-képszerű gondolkodást jellemzi, hogy a gyermek a problémahelyzetet a képzelet útján tudja megoldani. A gondolkodás legmagasabb szintje a nyelvi-fogalmi gondolkodás.<sup>14</sup>

A tájékozódási játék során a gyermeknek egy „problémát” kell megoldaniuk, az elhelyezett akadályokat kell a leggyorsabban térkép alapján, sorrendben megtalálni. A probléma megoldása során a szemléletes-képszerű gondolkodás kerül előtérbe. A gyermek a célra összpontosít. Ugyanakkor itt már nemcsak „fejben” oldja meg a problémát, hanem a valóságban, a gyakorlatban is. A játék során a gyermekeknek folyamatosan használniuk kell a „fejüket”, gondolkodniuk kell, hogyan juthatnak el egyik akadálytól a másikig.

A sportok általában kedvezően hatnak a gyerekek fizikai és szellemi fejlődésére. Segíti, hogy megtanulják a szabályokat. A sport fejleszti a koncentrációt, a felelősségtudatot és erősíti az önbizalmat.<sup>15</sup>

<sup>13</sup> BALOGH 2008.

<sup>14</sup> BALOGH 2008.

<sup>15</sup> PERIĆ 2004.

## Kutatási eredmények

A feltételezésekre kapott válaszok a következőképpen alakultak:

- Feltételezzük, hogy a gyermekeket motiválja az újszerű tájékozódási akadálypálya, mint játék.

*Feltételezésünk beigazolódott, a játék első kipróbálása során kiderült, hogy a gyerekek érdeklődését felkeltette és motiválta ez az újszerű játék.*

- Feltételezzük, hogy több az erőssége a gyermekek szempontjából a játéknak, mint a gyengesége.

*Feltételezésünk beigazolódott, a játéknak több az erőssége, mint a gyengesége, ugyanakkor még a lehetőségek kihasználásával és a veszélyek kiiktatásával további fejlesztések során erősíthetjük a játékot.*

## Javaslatok

Javaslatunk a játék további népszerűsítésére az lenne, hogy elvinnénk óvodákba, ahol középsős-, vagy nagycsoportos gyerekek körében alkalmaznánk és mérnénk fel őket, körülbelül féléves intervallumban. Ezalatt megfigyelnénk, hogy a különböző korábban említett képességek hogyan és milyen gyorsan fejlődnek. A játékot ajánljuk az óvodákban való használatra, sportnapok keretén vagy délelőtti kinn tartózkodások során terepen, valamint teremben való játék esetén kis tornateremben. A gyerekek elsajátíthatnák a térképolvasás alapjait. A folyamatos alkalmazás során lehetne variálni a térképeket, új pályákat készítenénk, valamint a kiskártyákon elhelyezett figurákat nem a térképen való sorrendben tüntetnénk fel.

## Összegzés

Összességében elmondható, hogy az egyes képességek hatással vannak egymásra. Együttes fejlesztésük hatására a gyermekek egészében fejlődnek, miközben jól is érzik magukat, játszanak. A gyermekek megtanulják a térirányokat (jobb és bal), valamint az „előtte” fogalmakat. A tájékozódási játék segítséget nyújt a tájékozódás elsajátításában, hiszen így könnyen el tudnak majd tájékozódni a lakóhelyükön, nem tévednek el. A tájékozódási akadálypálya amellett, hogy több képességet is fejleszt, nagyszerűen szolgál a tájékozódási futás és a térképolvasás alapjainak elsajátítására. A gyermek játékosan tanul, fejlődik

és jól szórakozik, miközben sikerélménye is van, mert ennek a játéknak nincsenek vesztesei.

A játék SWOT-analízissel történő feldolgozása során kiderült, hogy a feltételezéseink beigazolódtak. Az első feltételezésünk beigazolódása szerint a játék első kipróbálása során kiderült, hogy a gyerekek érdeklődését felkeltette és motiválta ez az újszerű játék. A második feltételezésünk beigazolódása szerint a játéknak több az erőssége, mint a gyengesége, ugyanakkor még a lehetőségek kihasználásával és a veszélyek kiaknázásával további fejlesztések során erősíthetjük a játékot. A tájékoztató akadálypálya hozadéka, hogy a motoros képességeket az óvodáskorú gyermekeknél játékosan és számukra érdekes módon tudjuk fejleszteni.

## SZAKIRODALOM

- BALOG 2008. BALOG Éva: Fejlődéslélektan I. Debrecen, 2008.
- DOBAY 2015. DOBAY Beáta: Mozgásos játékgyűjtemény. Komárom, 2015.
- FARMOS 2011. FARMOSI István: Mozgásfejlődés. Budapest-Pécs, 2011.
- HALMOVÁ 2005. HALMOVÁ Nora: Koordinációs képességek és lehetőségeik fejlődése a prediskoláris korban. Nitra, 2005.
- HOFFMANN 2007. HOFFMANN Istvánné: Sport, marketing, szponzorálás. Budapest, 2007.
- KIRÁLY – SZAKÁLY 2011. KIRÁLY Tibor – SZAKÁLY Zsolt: Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Győr, 2011.
- KOVÁCS – BAKOSI 2007. KOVÁCS György – BAKOSI Éva: Játépedagógiai ismeretek. Debrecen, 2007.
- METZING 2010. METZING Miklós: Gimnasztika. Jegyzet az OKJ-s Sportszakember képzés számára. Budapest, 2010.
- MIŇOVÁ 2003. MIŇOVÁ, Monika: Pohybový program pre deti materských škôl. Prešov, 2003.
- MIŇOVÁ 2014. MIŇOVÁ, Monika: Teória a prax telesnej výchovy v materskej škole. Prešov, 2014.
- PERIČ 2004. PERIČ, Tomáš: Sportovní příprava dětí. Praha, 2004.

### Internetes szakirodalom

- MOLNÁR – ORBÁN – DORKA 2016. MOLNÁR A. – ORBÁN K. – DORKA P.: A térbeli tájékozódási képesség. [http://www.jgytk.uszeged.hu/tamop13e/tananyag\\_html/tananyag\\_motoros/v7\\_a\\_trbeli\\_tjkozdkpessg.html](http://www.jgytk.uszeged.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/v7_a_trbeli_tjkozdkpessg.html). [megtekintés időpontja: 2016. 01. 25.]
- SZOKOL 2015. SZOKOL L.: Mi a tájékozódási futás vagy a tájfutás. <http://szegedivasutasse.hu/szta/index.php?page=info>. [megtekintés időpontja: 2015.02.20.]
- TÓTH 2016. TÓTH K.: A távolság érzékelés, a térlátás. [https://www.mozaweb.hu/Lecke-MOZ-A\\_feny-A\\_tavolsagerzekeles\\_terlatas-99652](https://www.mozaweb.hu/Lecke-MOZ-A_feny-A_tavolsagerzekeles_terlatas-99652). [megjelenés időpontja: 2016.01.25.]

## Mellékletek

**GYEREK MÁTRIX  
TÁJÉKOZÓDÁSI  
FELADATOK**



**FELVEZETŐ**



**Rendező:  
Selye János Egyetem  
Testnevelés Tanszék**

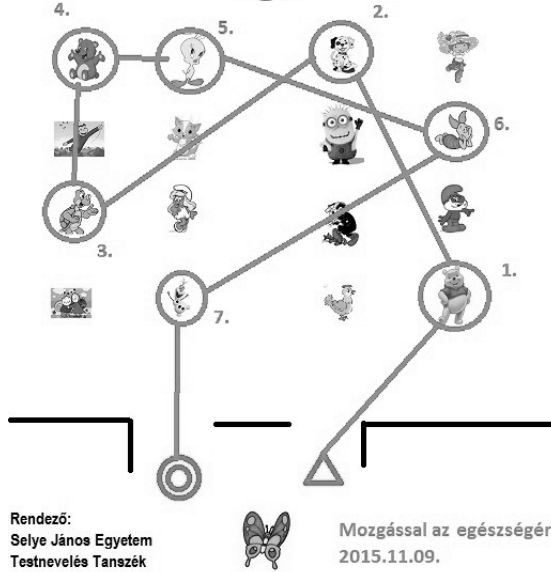


1. ábra Tájékozdási akadálypálya felvezető térképe (saját forrás)

**GYEREK MÁTRIX  
TÁJÉKOZÓDÁSI  
FELADATOK**

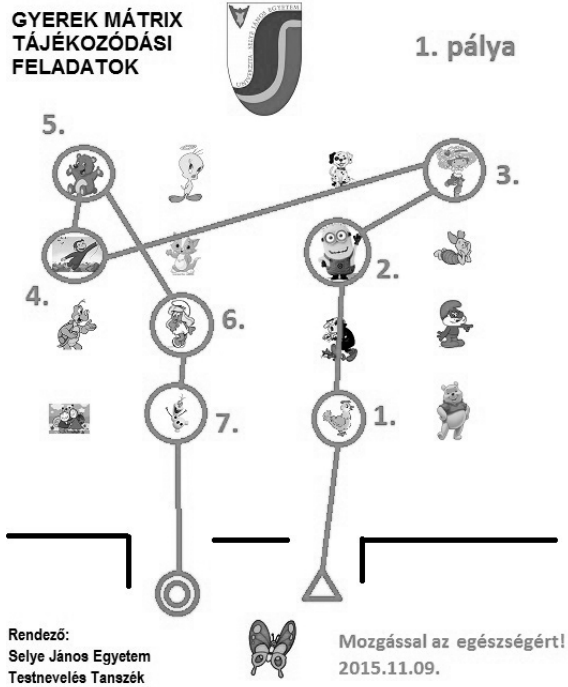


**Bemelegítés**

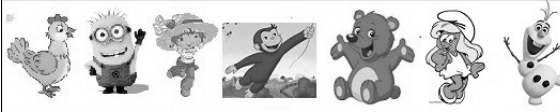


2. ábra Tájékozdási akadálypálya bemelegítő térképe (saját forrás)





3. ábra Tájékozódási akadálypálya 1. számú térképe (saját forrás)

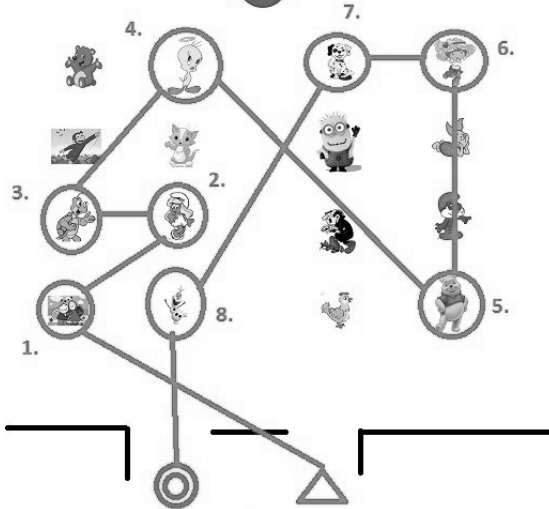
			
<b>NÉV:</b>			
<b>ÓVODA:</b>			
<b>RAJT:</b>	<b>CÉL:</b>	<b>IDŐ:</b>	<b>PÁLYA:</b>

4. ábra Tájékozódási akadálypálya 1. számú térképéhez tartozó ellenőrző kis kártya (saját forrás)

**GYEREK MÁTRIX  
TÁJÉKOZÓDÁSI  
FELADATOK**



**2. pálya**



Rendező:  
Selye János Egyetem  
Testnevelés Tanszék



Mozgással az egészségért!  
2015.11.09.

5. ábra Tájékozdási akadálypálya 2.számú térképe (saját forrás)

<b>NÉV:</b>			
<b>ÓVODA:</b>			
<b>RAJT:</b>	<b>CÉL:</b>	<b>IDŐ:</b>	<b>PÁLYA:</b>

6. ábra Tájékozdási akadálypálya 2. számú térképéhez tartozó ellenőrző kis kártya (saját forrás)