



AZ ÓVODÁSKORÚ GYERMEK FUNKCIONÁLIS MOZGÁSVIZSGÁLATÁNAK MÉRŐFELADATAI

Készült az EFOP-3.1.6-16 azonosítószámú, - A köznevelés esélyteremtő szerepének erősítése” elnevezésű pályázat „Szakmai innováció és fejlesztés a különleges bánásmódot igénylő gyermekekért” című - projekt keretében.

Szakmai vezető

Dr. Mile Anikó

Munkacsoport-vezető:

Nagy Lászlóné

Szerző:

Tóthné Bíró Erika

Lektorálta:

Gedő Ágnes

A kiadvány ingyenes, kizárólag zárt körben, pedagógiai szakszolgálati céllal használható, kereskedelmi forgalomba nem hozható. A felhasználás a jövedelemszerzés vagy jövedelemfokozás célját nem szolgálhatja.

Bevezető

Gyakorló pedagógusként tapasztalom, hogy a mozgás mennyire jelentős az óvodáskorú gyermekek mindennapjaiban.

A jelenlegi digitális és felgyorsult világunkban egyre több gyermek igényel különböző területeken speciális ellátást, ezek közül a mozgásfejlesztés nem csak pedagógiai szempontból kiemelt jelentőségű.

A mozgásfejlesztést azonban csak alapos vizsgálat, szűrés, mérés után lehet megtervezni. A fejlesztést előkészítő fejlesztési tervekhez pedig fontos a gyerekek testi és fizikai állapotmegismerése.

A mozgás, mint alapvető emberi funkció csak akkor lesz harmonikus, ha egészséges a tartó és mozgató szervrendszer, melynek alapja a csont, izom, ízület és a központi idegrendszer összehangolt működése.

A gyógytestnevelésben résztvevő gyermekek esetében olyan funkcionális, komplex mozgásanyaggal dolgozunk, aminek elsődleges szerepe a prevenció.

Ezért is tartom fontosnak, hogy a gyermekekről egyéni méréssel olyan reális képet kapjunk, ami a kondicionális- és a képességfejlesztésük szempontjából a leginkább szolgálja a későbbi korrekciós céljainkat. Ezért állítottam össze ezt a mérőfeladatsort, amely hiánypótló dokumentumként könnyen alkalmazható a 3-7 éves korú gyermekeknél. A mérések százalékos összesítése után sokkal könnyebb összeállítani a fejlesztési tervet.

Már több éve ezen adatok segítségével dolgozom és kiváló tükörnek tartom a munkámhoz, hiszen a kontrollmérésben láthatom a gyermekek fejlődését.

Remélem, hogy az általam készített mérőeszköz minél több gyógytestnevelő kollégához eljut és eredményesen tudják majd használni a napi tevékenységükben.

A 3-7 éves korú gyermekek mozgásvizsgálata és állapotmegismerő mérése

A gyógytestnevelés speciális testnevelési forma, mely a pedagógiai szakszolgálati ellátás keretein belül valósul meg – „A tanulót, ha egészségi állapota indokolja, az iskolaorvosi, szakorvosi szűrővizsgálat alapján [...] gyógytestnevelés órára kell beosztani.”¹

A gyógytestnevelés ellátásról az alábbi jogszabályok rendelkeznek:

- a 2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről,
- a 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról,
- a 15/2013. (II. 26.) EMMI rendelet a pedagógiai szakszolgálati intézmények működéséről,
- a 26/1997. (IX. 3.) NM rendelet és módosításai az iskola-egészségügyi ellátásról.

A beutalást és a kategóriába sorolást a szakorvos, iskolaorvos (ortopéd orvos, belgyógyász stb.) is elvégezheti.

A kezdődő tartási rendellenesség korai felismerése és a preventív kezelése lényegesen javítja, vagy akár meg is előzi a későbbi súlyosabb kóros állapotok kialakulását.

A már kialakult hanyagtartás és gerincdeformitás esetén pedig elengedhetetlen a megfelelő korrekciós tornáztatás.

A megváltozott viselkedéskultúra, a családokban kialakult mozgásminták, az egészséges életmódhoz való hozzáállás és az online térben való bezártság² tartósan befolyásolta és jelenleg is befolyásolja a mozgásműveltséget és a mozgásfejlődést.

A gyógytestnevelésre utalt gyerekeknek nemcsak a diagnózisuk a meghatározó, hanem az aktuális fizikai állapotuk is.

Ezért a gyógytestnevelő pedagógus fontos feladata, hogy elvégezze a bemeneti mozgásvizsgálatot. Ez a funkcionális vizsgálat aktív és passzív feladatokból áll.

Az 1. számú mellékletben szereplő 6 feladat mérésével és a 2. számú mellékletben szereplő ellenőrző táblázat kitöltésével megismerhetjük a gyermekek aktuális állapotát.

A feladatok bővíthetők, illetve kiegészíthetők a különböző szenzoros terápiákban alkalmazott mérési lehetőségekkel is.

Ezt a mérést év végén célszerű megismételni, így a megtekintéses vizsgálat, illetve szakorvosi kontroll mellett jól mérhető a gyógytestnevelés foglalkozások során elért eredmény.

Az alkalmazott testnevelés-elméleti módszertant felhasználva, azokat az adott elváltozásokhoz igazítva választjuk meg a mozgás- és gyakorlattípusokat. A mellékletben összegyűjtött feladatsor azon főbb izomcsoportokat érinti, melyek a mozgásszervi elváltozások kapcsán a leginkább érintettek.

A gyógytestnevelés terápiás kezelésében ezek a legfontosabbak, hiszen munkánk során az izomfűző kialakítása és ezzel párhuzamosan az adott elváltozás korrekciós feladatai állnak a középpontban. A

¹ 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet 142. § (1)

² A kialakult Covid helyzet miatt a mozgásra való lehetőség is nagyon korlátozott volt, valamint a digitális térben online oktatással eltöltött idő is hatással van a gyermekek, tanulók mozgásfejlődésére.

mozgásvizsgálat ezen részterületei mellett a teljes testre kiterjedő (finommotorika, lateralizáció, szerialitás...) mérés is megvalósítható, ha erre adott a lehetőség. A komplexitás a gyógytestnevelés foglalkozásokon is fontos módszertani feladat, így a tervezésben megjelennek az egész személyiségre ható feladatok is.

A tanév folyamán folyamatosan szem előtt tartjuk, hogy a gyerekek különböző mértékű biológiai és érési folyamaton mennek keresztül, fejlődésük eltérő ütemű, így a személyiséget és a fizikai állapotot egyaránt figyelembe véve tervezünk.

A gyógytestnevelés célja a holisztikus szemléletű pedagógia, hiszen munkánk a teljes személyiség fejlődésére kihat.

A 2011-ben megírt szakdolgozatom³ kapcsán kutató mérést végeztem, a kapott eredmények jól mutatták, hogy a tudatos korrekciós torna milyen pozitív irányba változtatta meg a gyerekek mozgás- és izomfejlődését. Méréseim eszköze az 1. számú mellékletben szereplő feladatsor volt, amelyek nem „bevizsgált” feladatok, hanem a főiskolai képzés során, módszertani képzés keretein belül ismertem meg ezeket. A gyógytestnevelésben nincs kidolgozott, standardizált mérőeszköz és feladat, ezért szerettem volna összeállítani ezt a mozgásvizsgáló dokumentumot. Bízom abban, hogy mint „jó gyakorlatot”, minél több gyógytestnevelő kollégám kipróbálja, így lesz igazán nyomon követhető, hogy a fejlesztés hatására az óvodáskorú gyerekeknél milyen eredmények mutatkoznak.

³ URL: <https://www.tok.elte.hu/content/2011-es-szakdolgozatok.t.6332> Utolsó letöltés: 2021.07.10.

1. számú melléklet

Ellenőrző gyakorlatok

1. Statikus koordináció vizsgálata

Nyitott szemmel állás egy lábon, törzs előtt karba tett kézzel. Emelt láb térdben hajlítva, sarok felhúzva. A vizsgálatot jobb és bal lábon is el kell végezni.

Értékelés:

2 pont: ha 15 mp-ig folyamatosan mozdulatlanul képes állni a gyermek (egy minimális megrebbenés elnézhető)

1 pont: ha 10 mp-ig folyamatosan mozdulatlanul képes állni a gyermek

0 pont: ha 10 mp-en belül letette a lábát

2. Dinamikus koordináció vizsgálata

Felfordított 2 méteres tornapad áthidalóján járás, test előtt összekulcsolt kézzel.

Értékelés:

2 pont: ha megbillenés nélkül végigmegy a gyermek (egy minimális megrebbenés elnézhető)

1 pont: ha billegéssel, de leesés nélkül végigmegy a gyermek

0 pont: ha leesik a gyermek

3. Hajlékonyság próba

Állás zárt lábbal a tornapadon. Törzshajlítás előre nyújtott térdel, karok magastartásban (térd végig nyújtva legyen).

Értékelés:

2 pont: ha a gyermek ujjaival megérinti a padot, kívül a talpai mellett

1 pont: ha a gyermek ujjaival képes megérinteni kívülről a bokáját (vagy a padra fektetett Wesco téglát)

0 pont: ha a gyermek ujjaival nem képes megérinteni kívülről a bokáját (vagy a padra fektetett Wesco téglát)

4. A hasizmok erővizsgálata

Hajlított ülés, talpak a talajon. Törzslengedés a talaj felé gömbölyű háttal, amíg mellső középtartásban tartott karral a gyermek az ujjaival eléri a térdét.

Értékelés:

2 pont: ha a gyermek képes 25 másodpercig megtartani ezt a helyzetet (nem kapaszkodhat a térdébe)

1 pont: ha a gyermek képes 15 másodpercig megtartani ezt a helyzetet

0 pont: ha a gyermek 15 másodpercnél kevesebb ideig képes megtartani ezt a helyzetet

5. A hátizmok erővizsgálata

Hason fekve tarkóra tett kézzel törzsemelés, a homlok alatt Wesco téglá (vagy bármilyen max. 10 cm magas eszköz).

Értékelés:

2 pont: ha a gyermek képes 25 másodpercig megtartani ezt a helyzetet (homlok nem érhet a téglához)

1 pont: ha a gyermek képes 15 másodpercig megtartani ezt a helyzetet

0 pont: ha a gyermek 15 másodpercnél kevesebb ideig képes megtartani ezt a helyzetet

6. Mozgáskoordináció, valamint a törzs erejének vizsgálata

Katonakúszás hason 4 méteres szakaszon.

Értékelés:

2 pont: ha képes 4 méteren át kúszni ellentétes kar és lábmozgással, törzsét a talajhoz közel tartva (nem kapaszkodhat a térdébe)

1 pont: ha képes 4 méteren át kúszni ellentétes kar és lábmunkával, de törzsét magasra emeli (könyökén támaszkodik)

0 pont: ha nem képes ellentétes kar és lábmunkával kúszni, vagy ha képes ellentétesen használni a végtagjait, de nem képes 4 métert kúszni

2. számú melléklet

Ellenőrző lap

Vizsgálat helye:

Csoport:

Vizsgálat időpontja:

	Név:	Szül. év, hónap	Kor	1.f	2.f	3.f	4.f	5.f	6.f	össz. pont	%
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
Összesen:		pont									
		%									

Irodalomjegyzék

A gyógytestnevelés szakszolgálati protokollja (2015) Educatio, Budapest.

Érdi-Krausz Zsuzsa (2005): *Mindenki gyógytestnevelése*. Okker, Budapest.

Gárdos Magda és Mónus András (1991): *Gyógytestnevelés*. MTE, Budapest.

Lakatos Katalin (2005): *Állapot és mozgásvizsgáló teszt*. HRG, Budapest.

Mezei József (2008): *Általános testtartásjavító gyakorlatok gyűjteménye*. Flaccus Könyvkiadó, Budapest.

Tótszöllősyné Varga Tünde (1994, szerk.): *Mozgásfejlesztés az óvodában*. FER-CO Kft.-Váci Ofszer Kft., Vác.