

TDK dolgozat

Fekete Adél

Soproni Egyetem

Benedek Elek Pedagógiai Kar

Konzulens:

Dr. Simon István Ágoston PhD
egyetemi docens

Dr. Simonné Kajtár Gabriella
mestertanár

**A gyermekek úszással kapcsolatos belső motivációját
támogató úszó oktatói magatartás vizsgálata**

Sopron 2024

Fekete Adél

Óvodapedagógia BA

Tartalomjegyzék

1	Bevezetés	1
2	Szakirodalmi áttekintés.....	3
2.1	A rendszeres testedzés jelentősége az életben	3
2.2	Úszás meghatározása és jelentősége.....	4
2.2.1	Úszás története.....	4
2.2.2	Az úszás oktatás felépítése és az alkalmazandó eszközök	5
2.2.3	Úszás fiziológiai hatásai	6
2.3	Motiváció.....	7
2.3.1	Külső motiváció.....	8
2.3.2	Belső motiváció	9
2.3.3	Belső motiváció kialakítása és megerősítése.....	10
2.4	A tekintélyi személyek szerepe az úszással kapcsolatos motiváció kialakításában .	14
2.4.1	Az edző szerepe a motivációban	14
2.4.2	A szülők szerepe és hatása az úszással kapcsolatos motiváció kialakításában.....	15
3	A kutatás	19
3.1	A kutatás célja.....	19
3.2	Kérdésfelvetések, Hipotézisek.....	19
3.3	A kutatás módszerei és a minta	20
3.4	Kutatás eredménye	22
3.5	Következtetések.....	33
4	Összegzés.....	34
5	Felhasznált irodalom.....	36
6	Mellékletek	39

1 Bevezetés

„Az úszás nem csak sport, hanem életmód. Minden egyes tempóval közelebb kerülünk ahhoz, hogy túllépjünk önmagunk határain, és megtapasztaljuk a szabadságot a vízben.” - Michael Phelps.

Fiatalkorom óta fontos szerepet játszik az úszás az életemben. Óvodásként kezdtem el űzni ezt sportot, azóta is kiemelt szerepet kap a mindennapjaimban. A sportágat, oly módon megkedveltem óvodásként, hogy a későbbi években a triatlonba beágyazottan végeztem ezt a tevékenységet. Minden edzés és verseny egy újabb kihívás volt számomra, ami nem csak a fizikális állapotomat fejlesztette, hanem mellette a mentális egészségemre is pozitívan hatott. Számomra az úszás nem csupán egy sportág, hanem egy életfilozófia, amely kitartásra és türelemre nevelt az életem során. Ez a fajta mély kapcsolat és elhivatottság az úszással motivált arra, hogy a szakdolgozatom témája legyen.

A téma választásom másik kiemelkedő oka, hogy óvodapedagógusként a motiváció kérdése különösen közel áll hozzám. Kisgyermekkorban rendkívüli szerepe van a belső motivációnak, mivel ez az, ami előre viszi őket életük ezen szakaszán minden tevékenységben (sport, tanulás és játék). A belső motiváció fejlesztése és fenntartása kifejezetten nehéz mind az edzők, mind az óvodapedagógusok számára, hiszen a felnőtteknek kell a megfelelő légkört ehhez biztosítani a gyermekek számára. Óvodások úszásoktatása során a cél az, hogy a gyermekek nem csak a külső környezet elvárásainak akarjanak megfelelni, hanem hogy megtalálják a belső motort, a saját hajtóerőjüket, amely segíti őket abban, hogy örömmel és önállóan végezzék a tevékenységeket.

Soproni Lővér Uszodában oktatok úszást, így az órák folyamán is megfigyelhettem, hogy mennyire fontos szerepe van a belső motivációnak a siker elérésében. Tapasztalásból azt tudom mondani, hogy azok a gyermekek, akik belső indíttatásból úsznak, hosszabb távon is képesek az érdeklődésüket fenntartani és kitartóbban végzik a feladatokat. A belső hajtóerő teszi lehetővé számukra, hogy ne csak az elismerésért (díjakért, érmekért), hanem magáért a tevékenység öröméért végezzék az úszást. Nekem, mint úszóedzőnek az a feladatom, hogy segítsek a gyermeknek megtalálni ezt az önálló belső motivációt, mely majd az élet minden tevékenységén végig kíséri.

A dolgozatom célja bemutatni, hogy az úszóoktatók tevékenysége és magatartása milyen mértékben segíti elő a gyermekek úszással kapcsolatos belső motivációinak a fejlesztését és fenntartását.

2 Szakirodalmi áttekintés

2.1 *A rendszeres testedzés jelentősége az életben*

A kezdetektől fogva a rendszeres testmozgás az emberi lét mindennapjában jelen volt. A mindennapi élet fenntartásához szükséges fizikai aktivitás a 20.század közepéig minden egyes társadalom életében jelen volt, különböző formában és mennyiségben. A technológia és a tudományos fejlődés, ahogy betört az országokba úgy csökkent az emberek mindennapos mozgásigénye. A technológia ellensúlyozására jött létre a testnevelés-és sport, fitneszipar és a rendszeres testmozgás az iskolákban és a közegészségügyben (Jákó, 2012). A 20.század végére epidemiológiai (egészséghez kötődő jelenség), klinikai és kísérleti tanulmányok bizonyították, hogy számos betegség megelőzhető a testmozgással. A következő logikus kísérlet az volt, hogy a rendszeres testmozgást, a megelőző közegészségügyi program részévé tegyék. 1966- os atlantai dokumentum fogalmazza meg a legpontosabban néhány pontban, hogy miért is fontos a mindennapos mozgás. Rendszeres fizikai aktivitás:

- növeli a csontok, ízületek stabilitását és fejleszti az izomerőt;
- megfelelő táplálkozással hozzájárul az elhízás megelőzéséhez, illetve a már kialakult túlsúly folyamatos csökkentéséhez;
- javítja az emberek mentális egészségét;
- hacsak nincsenek ellenjavallatok, a hosszabb ideig tartó fizikai aktivitás elősegíti a kedvező élettani alkalmazkodási folyamatokat;
- a változások kisebb mozgásokkal is elérhetők (akár 30 perc séta is elegendő naponta);
- csökkenti az érrendszeri betegségek kialakulását;
- segít fenntartani a funkcionális képességeket és a független életvezetési képességeket idősebb korban;

Kutatások és a tanulmányok mind arra adnak bizonyítékot, hogy a sport az ember életében kiemelt szerepet tölt be (Jákó, 2012).

2.2 Úszás meghatározása és jelentősége

Az úszás a szabadidő eltöltésének, a fittség megőrzésének és az egészséges életmód előmozdításának fontos eszköze. Fejleszti az emberi testet és elengedhetetlen a szellemi és a fizikai erőnlét eléréséhez és fenntartásához. Olyan fajta tevékenység melyet mindenki végezhet, a kisgyermektől az idősokig. A testi fejlesztések mellett az ember személyiség fejlődésére is hatással tud lenni. Az úszás, mint tanulási tartalom egyszerre eszköz és cél egyben az oktatási tanulási folyamatban. Egyes mozdulatainak és elemeinek elsajátítása egyszerre célja az oktatási/tanulási folyamatnak és egyben eszköze az egyén nevelésének és ez által személyiségének alakításának. Fontos szerepet játszik továbbá a mozgásszervi deformitások megelőzésében és korrekciójában és rehabilitációjában (Bíró, 2006).

2.2.1 Úszás története

Az úszás szinte egyidős az emberiséggel. Őseink általában víz mellett éltek, halásztak, vadásztak, valószínűleg belemerészkedtek a kisebb folyókba, patakokba. A technikákat, amivel úsztak a barlang falára festették fel. A kőkorszaki barlangrajzokon megtalálhatók az úszómozgást végző alakok, illetve az időszámításunk előtt 4000–9000-ból származó egyiptomi agyagtábla már négy gyorsúszó alakot ábrázol. Ezen bizonyítékok alapján tudjuk, hogy az első úszásnem, amit őseink használtak, a gyorsúszás volt. Őseink még nem rekreálódni szerettek volna, hanem elsősorban az életben maradásért úsztak. Számos régészeti lelet jelzi, hogy az úszás népszerű szabadidős tevékenység volt az ókorban. Ókori görögök számára az úszás az emberi kultúra fontos tényezője volt, de az olimpián ez a sportág akkor még nem volt versenyszám. Az ókor embere fontosnak tartotta az úszás élvezetét, rekreáció és egészség szempontjából is úszott. (Bíró 2011) Az ókori törvényhozók, gondolkodók, orvosok és hadvezérek gyorsan felismerték az úszás pozitív hatásait a katonai kiképzésben, a harcászatban és az egészségi állapotban. Sokszor élen jártak az úszás fontosságának hirdetésében. Legfontosabb funkciója a katonai kiképzésben volt.

Legnagyobb mértékben még a harcászatban való fontosság okán kerül be a nevelési elvárások közé az úszás. Az antik kultúra elbukásával a középkorban megszűnt az úszás, valamint a fürdőélet is, az úszást, a fürdőzést erkölcstelennek találták és csak a 17.századba vált elfogadottá. A reneszánsz kori humanizmus hozott megújulást a rekreációs úszásba. Az úszás művészetét először 1538-ban NicolausWimman filológus által írt könyvben (Der Schwimmer oder ein Zwiegespräch über die Schwimmkunst) írták le.

A versenyúszás 1800 körül kezdett elterjedni, az első úszóklubot Németországban alapították 1837-ben. Az újkori olimpiai játékokon rendeztek először úszóversenyeket, 1908-ban alakult meg az úszók nemzetközi szervezete a FINA (International Federation of Amateur Swimming). Magyarországon a török megszállás idején vált népszerűvé a fürdőzés és az úszás. 1880-ban Siófok és Balatonfüred között rendezték meg az első versenyeket és 1893-ban alakult meg az első magyar úszóklub. Ide kapcsolható a Magyar Úszósövetség megalakulása 1907-ben. Ettől az időszaktól kezdve folyamatosan fejlődik a magyar úszó sport. (Kovács, 1993) Korunk emberre már tisztában van azzal, hogy egészségét megőrizni, vagy javítani sporttal és úszással tudja (Bíró, 2011).

2.2.2 Az úszás oktatás felépítése és az alkalmazandó eszközök

Az úszásfoglalkozás hasonlóan a testnevelés órákhoz három szakaszból áll, bevezetés, főrész és befejezés. Bevezető részben elsősorban a ráhangolódás és a testrészek bemelegítése folyik. Ezek után következik a főrész, ahol az órán elvégzendő tananyag kerül előtérbe. Ide sorolunk minden olyan képességfejlesztő feladatot, amit a gyerekekkel végre szeretnénk hajtani. Ebben a részben minden gyermek a saját fejlettségi szintjének megfelelő gyakorlatokat, feladatokat kap. A befejező részben releváns a szervi működések csillapítása, ilyenkor nyújtásokat, relaxációs gyakorlatokat végzünk. (Bernáth 2023) A gyógyúszás és az úszás kezdeti gyakorlatai szinte teljesen megegyeznek. Az oktatás során több fajta eszközt lehet alkalmazni, többek között:

- úszóöv: A megfelelő testhelyzet kialakításában van fontos szerepe. a mellúszás oktatásánál is kiemelten fontos, hiszen a gyermek nem tudja túlzottan hátra húzni a kezét.
- uszonyok: A megfelelő lábtempó elsajátításában segít.
- úszólap: Minden úszás technikánál fel lehet használni. A technikákat kifejezetten jól fejleszti a kényszerítő helyzetek alkalmazásával és használható a megfelelő lábtempó megtanítására is.
- ping – pong labda: A ping – pong labda a nyak és a váll közé szorítva a gyorsúszó levegővétel megfelelő elsajátítását segíti elő. Emellett légzőgyakorlatoknál is szerepet kaphat (párban állnak a gyerekek és meg kell próbálni elfújni a másik labdáját.) Ez asztmás betegeknél hatásos módszer lehet.
- merülő karikák: Nagyszerű merülési feladatokat lehet velük végeztetni, valamint játékokhoz is tökéletesek.

- úszóbója: Abban az esetben használjuk az oktatás folyamán, amikor fejleszteni szeretnénk a kartempót, valamint azok erőteljesebbé válását szeretnénk elérni a gyermeknél, ezzel korlátozni tudjuk a láb mozgását. Több esetben alkalmazzák csípőficam kezelésekor is. (Bernáth, 2023)

Tóth Ákos (2019) kiemeli, hogy az érdeklődés és a motiváció fenntartásához változatosan kell használni az eszközöket, s minél többféle eszközt kell alkalmazni. (Pl.: úszórúd, úszó létra, úszó játékok, labda, karika stb.) A tornaterem szertárában is található számos eszköz, amelyet jól lehet használni az úszásoktatás során (hulla-hopp karika, pin-pong labda). Az újrahasznosítást figyelembe véve otthonról is vihetünk eszközöket a képesség fejlesztés érdekében, pl. falkonok, műanyag palackok. (Bíró, 2006)

Az oktatás során alkalmazott eszközök hatékonyabbá teszik tanítást, ami által a gyermekek sikerélményhez jutnak, magabiztosabbá válnak a vízben, ezzel erősítve az oktatás affektív hatásait, elősegítve a belső motiváció kialakítását, megerősítését.

2.2.3 Úszás fiziológiai hatásai

Az úszás, sokféle pozitív fiziológiai és egészségügyi hatással rendelkezik. Az úszás következtében sokféle pozitív biológiai változás jön létre az izom-, ideg- és a csontrendszerben. A vízben végzett mozgás eltér a szárazföldi sportoktól, hiszen a víz egy másfajta közeg, ez pedig felfrissíti az embert. Rendszeres uszodába járás esetében idősebb korban nagyobb valószínűséggel elkerülhetők lehetnek a különböző betegségek. A víz hőmérséklete az uszodákban sokkal alacsonyabb, mint az emberi test hője, ezért mozgás közben összehúzódnak a vérerek, ami pozitívan hat az érrendszerre, s ezáltal javítja a keringési rendszert. (Nualnim és mtsi, 2012) Úszás közben felgyorsulnak az élettani funkcióink, így képes intenzívebben védekezni az immunrendszerünk a különböző vírusok és kórokozók ellen, valamint a nehezített ki- és belégzés révén erősödnek a légzőizmok és fejlődik a légzőtechnika. Fontos szerepet tölt be az úszás a rehabilitáció, rekreáció és a gyógyítás területén. A leggyakoribb légzőszervi betegségeknek az asztmás megbetegedésnél, a már említett pozitív hatások révén kifejezetten alkalmas a tünetek csökkentésére, megszüntetésére. A kíméletes és fokozatos terhelés során sok energiát használ fel a szervezet, ami túlsúly esetén pozitív hatást gyakorol a szervezetre. Izomrendszer fejlesztésében is részt vesz az úszás és javítja a bizonyos mozgásszervi elváltozásokat. Az élete során a gyermek két nagyobb alakváltozáson megy keresztül.

Először a gerincnek a hát-nyaki görbülete kezd átalakulni, fejlődni. A vízben végzett izommunka folyamata segíti a gyermeket a megfelelő fejlődésben, mind ezek mellett a hátúszás során folyamatosan fejlődnek a hátizmai, ezzel meg tudjuk előzni a tartáshibákat. A sokféle úszásnem fejleszti a törzsfeszítő-, a hát- és hasizmokat, emellett majdnem minden izmot, ezért ebben a korszakban is kiváló lehetőség az úszás. Ezek alapján elmondható, hogy az úszás több pozitív tényezőt hordoz magával, mint negatívát. (Bernáth 2021)

2.3 Motiváció

Motiváció értelmezésével és fogalmának meghatározásával, több pszichológus és kutató is foglalkozott. (Fisenko et al. 2021, Santrock 2018, Fejes 2015,) A motiváció fogalomára nem lehet egy teljes, pontos megfogalmazást adni, amelynek oka nem más, mint hogy egy komplex jelenségről beszélünk. A szó maga a latin „movere” „mozgatni, mozogni” jelentésű igékből ered. A definíciót a történelem folyamán különféle megközelítés alapján határoztak meg, de mindegyik meghatározás esetében közös pont, hogy a motivációt belső és külső tényezőkkel lehet leírni, illetve, hogy mindenkinél kivált valamilyen viselkedésformát. A számos megfogalmazás közül dolgozatunkban Santrock (2018) fogalmát fogadjuk el, aki szerint a motiváció azon folyamatok összessége, amelyek a viselkedést gerjesztik, irányítják és fenntartják. Motivációnak az egyik legjellemzőbb formája a tanulási motiváció, amely olyan fajta teoretikus konstruktumnak tekinthető, melynek sokféle komponense van. (Fejes 2015)

A motiváció egy több szintből álló összetett pszichés jelenség, mely eltérő szintű elemeket tartalmaz. Motivumok, érdekek, vágyak és kapcsolatok összetett rendszere, amely a személy cselekvését és tevékenységét orientálja. A motiváció nem más, mint külső és belső tényezőknek az összessége. Tevékenységre készíti a személyt, meghatározza a cselekvés formáit, annak határait és a cselekedetet a megfelelő célok felé irányítja.

A tanulók motivációja erkölcsi és fizikai erőforrások emelkedéséhez vezet, amelyre a diákoknak szükségük van a társadalmi akadályok leküzdéséhez és megugrásához. (Fisenko et al. 2021) Motiváció a pszichológia egyik központi területe, amit sokan kutatnak, ahogy ezt a sport világában is tapasztalhatjuk.

A folyamat nem csak a sportolói tevékenységben játszhat fontos szerepet, hanem az egészséges életmód kialakításában is, hiszen megfelelő motivációra van szükség, abból a szempontból is, hogy egy ember maga végezzen szabadidős sportot az egészsége megőrzése céljából. (Gösi et al. 2023.)

2.3.1 Külső motiváció

Az extrinzik motiváció olyan fajta cselekvésre utal, melyeket instrumentális tényezőkből, vagy esetleg tevékenységekből az eredményektől függetlenül végeznek. Cselekedhetnek annak érdekében, hogy elkerüljék a büntetést és a rosszat, vagy a végén valamilyen jutalomban részesüljenek. (András et.al. 2024) Ebben a motivációs folyamatban, mint ahogyan a nevében is benne van a külső tényezők vesznek részt. Fontos szerepet játszanak a külső motivációban a tekintélyi személyek, köztük a család, illetve az edzők-oktatók. (John 1967) Egy ilyen példa, amikor a gyermekek, vagy akár a felnőttek egy kedvelt sportoló, egy példakép miatt kezdenek el valamilyen sportot űzni.

Mind ezek mellett fontos, hogy a sportolói motiváció szintjét kétféleképpen lehet befolyásolni, direkt vagy indirekt módon. Indirekt módszer lehet, amikor büntetés vagy jutalom alkalmazását tartják az edzők célravezetőnek. Példaként említhetjük, ha az edző kiváló teljesítmény estén jutalmat ajánl fel a sportolónak (Pl.: édesség, kevesebb edzés vagy rövidebb edzésidő)

Természetesen az sem vezet eredményre, ha megduplázzuk az edzésszámot egy gyenge teljesítmény után, hiszen ezzel nagymértékben csökkenhet a motiváció a sportolónál.

Indirekt módszerek közé lehet még sorolni, ha az edző valamilyen felvétel javításával vagy külső komponensek segítségével szeretné növelni a motivációt a sportolóban, például modernebb és sokszínűbb környezetet biztosít vagy azonos, illetve jobb képességű sportolókat tesz be egy csoportba. Megfelelő extrinzik motivációs módszer lehet az edző-sportoló közötti megfelelő kapcsolat kiépítése, ezzel direkt módszert alkalmazunk. Ebben az esetben törekszenek a jó kapcsolat fenntartására, ezt a vezető megbecsüléssel, pozitív értékeléssel, a sportoló pedig megfelelő eredményekkel igyekszik elérni. Ennek alkalmazásával megfelelő sportteljesítmény érhető el és megfelelő motivációs alapot fog jelenteni (Csukonyi, 2024).

2.3.2 Belső motiváció

A belső motiváció egy olyan folyamat, amelynek köszönhetően a gyermek saját akarataként, önként végzi a sporttevékenységet. Ebből azt a következtetést tudjuk levonni, hogy azok sportolók, akik belső szándék miatt végzik a cselekvést, azért motiváltak, hogy mindig jobbak legyenek saját maguknál, belsőleg motiváltak a sportjuk iránt (Piac et al. 2018)

A folyamatos változások és a modernkor felgyorsult társadalma megkívánja, hogy az individuum folyamatosan alkalmazkodjon a körülményekhez, ez a tanulási kedv felkeltésével és fenntartásával, illetve az ember nyitottságával érhető el.

Mind ahhoz szükséges, hogy az ember élethosszig tudjon tanulni, elfogadja a változásokat és megfelelő szerepet tudjon betölteni a társadalomban. Life-learninget akkor tudjuk a legsikeresebbnek tekinteni, ha a személy belsőleg megfelelően motivált. A családnak kiemelkedő szerepe van, mivel ez az első szocializációs szintér.

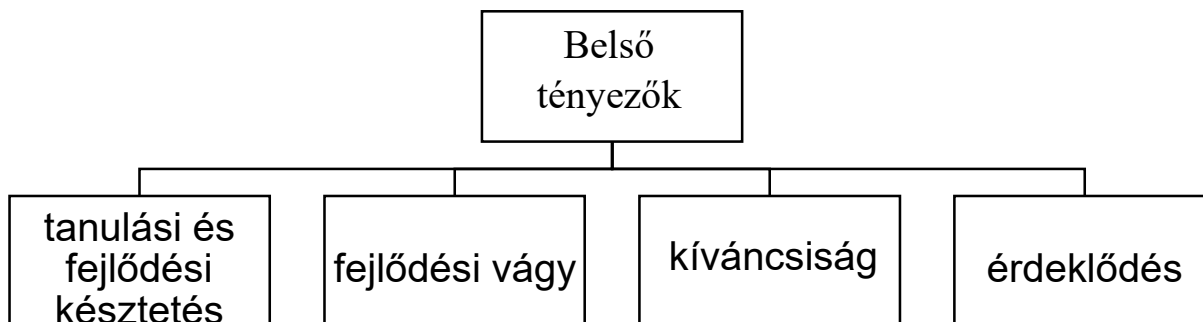
Kisgyermekkortól kezdve arra kell törekedni, hogy kielégítsük a gyermek belső szükségleteit. Az oktatási és nevelési intézmények a másodlagos szocializációs közegek, ahol oktatásinevelési folyamatok közben igyekeznek kialakítani a motivált viselkedést a fiatalokban és azt fenntartani. Az internalizált (beépült) tanulási motivációval rendelkező gyermeket a belső tényezők vezérlik és hajtják. Morális kötelességnek tekintik, hogy megfeleljenek a pedagógusai elvárásainak.

A gyermekek, akiknek megfelelő az intrinzik motivációjuk a kötelező elvárásokon túl, nagymértékű kíváncsisággal és érdeklődéssel rendelkeznek a környezet és a világ iránt. Másként reagálnak az ilyen típusú emberek a jutalomra, mint akiket csak a külső motiváció hajt előre. Ebben a folyamatban, így még inkább lényeges differenciálni, azaz figyelembe venni a gyermekek egyéni képességeit és ez alapján végezni a nevelési-oktatási munkát. Amikor gyerek jobban teljesít, akkor elégedettségi érzése lesz és növekedni fog a belső motivációja. (Pukánszky, 2008).

A belső motiváció erősítésével kapcsolatban az autonómia támogató kommunikáció erőteljesebb hatást fejt ki (Reeve, 2009). Az autonómia támogatott belső motiváció mérésére alkalmazható az önmeghatározás elmélet (Self-determination Theory, SDT), amely módszertant nyújt az emberi motiváció és a személyiség vizsgálatára (Benke 2018).

Önmeghatározás elmélete a testmozgásra és az emberi motivációra is alkalmazható jelenség. Erre az elméletre alapozva a sportmotivációt egy olyan komplex jelenségnek tekintjük, ami alapján rengeteg lehetőség tárul a sportolók elé, hogy valamilyen tevékenységet végezzenek.

Számos belső tényező van, ami a sportolókat motiválhatja. (1.ábra)



1. ábra: Sportolókat befolyásoló belső tényezők

Forrás: Saját készítésű ábra

2.3.3 Belső motiváció kialakítása és megerősítése

A tanulók hogyan és miként vesznek részt a mozgásos formákban, ez a téma a mai napig kérdés a tudósok és a kutatók körében. A tanulmányok többsége az intrinzik motiváció fontosságát emelik ki a sportra való motiválással kapcsolatban.

A gyerekek életük első 6-10 évében erős a belső motiváció és a cselekvés vágyuk, azonban mindezek ellenére ebben az időszakban is fenn kell tartani a belső érdeklődést. Középiskolába lépéskor kezd el a legjobban csökkenni a diákok belső motivációja a sport iránt. A kutatások a következőket mutatták ki, hogy mi lehet ennek a jelenségnek az oka:

- testnevelés órán való részvétel jelentőségének folyamatos csökkenése,
- tanítási stílus,
- társadalmi tényezők,
- diákok tevékenységgel kapcsolatos készségeinek hiányossága.

A kutatások eredményeként a gyermekek nem használják a sportolási lehetőségeket, ennek legfőbb oka, hogy a tanítók nem megfelelő módszereket alkalmaznak az érdeklődés felkeltésére. A csökkenésnek egy másik oka, hogy a világon a legismertebb tanítási módszer az úgynevezett „hagyományos tanítás”.

A hagyományos tanítási módszer tanárközpontú, mivel a tanulók ennek a módszernek passzív elszenvedői, ezáltal nincsen választási lehetőségük, hanem csak a feladatot kell teljesíteni.

A gyermekek önálló problémamegoldó képessége és gondolkodása romlik, valamint folyamatosan elvesz belőlük a belső érdeklődés. Máshogy fogalmazva, ha a gyermekeknek több választási lehetőséget és ösztönzőbb feladatokat adnának, akkor megmaradna, vagy nőne a cselekvésre való késztetésük és többféle foglalkozásban szeretnének résztvenni. Mai napra már számos más alternatív módszert kifejlesztettek, amelyek már diákközpontúak. Lehetővé tesszük, hogy a maguk módján oldják meg a problémákat, saját maguk hozzák meg a döntéseiket és mindezt a társaikkal együttműködve tegyék, akkor fejlődik a problémamegoldó képességük és az egymás iránt érzett felelősségük. Megfelelő környezetet biztosítva a tanulók egyre közelebb kerülnek az intrinzik motiváció végpontjához és az önmegvalósításhoz. (Brace 2017)

Kulcsfontosságú, hogy a tanulóknak motivációs szempontból megfelelő és támogató testnevelési tapasztalatokat nyújtsunk, mert többféle kutatás is azt mutatta ki, hogy a belső motiváció kialakítását a pozitív pedagógia és oktatási eredményekkel hozzák összefüggésbe. Az önmeghatározás elmélete (SDT) megfelelő keretet biztosít motivációs szempontból. Az elmélet szerint (Deci és Ryan 1985) motiváltsághoz szükséges, hogy a tevékenység végzése során az egyén kompetensnek érezze magát, illetve meg kell teremteni számára a lehetőséget az önálló és közös döntések meghozatalához (autonómia), elő kell segíteni, hogy tudjon kapcsolódni a társaihoz, tanárához (kötődés igénye). (2. ábra)



2. ábra: Pszichológiai szükségletek

Forrás: saját készítésű ábra

A mozgásban résztvevő gyerekek feltételezhetően sokkal jobban lesznek belső motiváltak, ha azt érzik, hogy a választás jogát és szabadságát biztosítjuk nekik, vagy a viselkedésük felett kontrollt kapnak (autonómia). Sikereséget és a siker élményét tapasztalják tevékenység közben, akkor a tevékenységet elsajátítják, mert élményként élük meg (kompetencia).

A kapcsolat a harmadik alapvető pszichológiai szükséglet, ami akkor van jelen, amikor hovatartozást, szeretetet és támogatást érznek egy tanár, oktató vagy barát felől. Az önmeghatározás elmélete (SDT) azt javasolja, hogy olyan pozitív légkört teremtsünk meg, amelyben a tanulók biztonságban érzik magukat. Ennek következtében nagyobb lesz a belső motiváció és felelősségteljesebbek lesznek a feladat végrehajtása érdekében. Az SDT sikeres megvalósításához mind a három alap szükségletnek teljesülnie kell. (Moy et al. 2016)

Magát a motivációt úgy határozzák meg, mint az ember saját vágyát, ami arra hat, hogy fejlessze magát az egyén. Az SDT szerint a motiváció egy kontinuum (folytonosság) mentén rendezhető, amely annak feleltethető meg, hogy a diák magatartása, viselkedése mennyire önmeghatározó és önmotivált.

Az egyik legkiemelkedőbb alapelv az SDT, hiszen az egyének sokkal nagyobb valószínűséggel fognak résztvenni folyamatosan olyan fajta magatartásformákban, melyekben dominál az intrinzik motiváció.

A „Nemlineáris pedagógia (NLP)” (korlátok által vezérelt megközelítés) módszerével kialakítható és fejleszthető az egyének belső érdeklődése. Az NLP egy életképes alternatív sportpedagógiai megközelítést nyújt a belsőleg motivált tanár, vagy előadó fejlesztésének támogatására annak érdekében, hogy a gyerekek aktívan részt vegyenek a sportolásban. A folyamat ökológia dinamikai (ökológia pszichológia és a dinamikus rendszerek elméletének összevonása) fogalmain és kulcs gondolatain alapszik, mint például az egyén és a környezet kölcsönös kapcsolata, cselekvés és az észlelés kapcsolata stb.

Ökológiai dinamika és az NLP azt szorgalmazza, hogy a testnevelésben, a sportban a tanulókat komplex rendszernek tekintsük, és a mozgások önszerveződően, kölcsönhatásban legyenek egymással. A pedagógia módszer támogatói alapelveket határoztak meg a tanulás megszervezésének és a visszajelzésnek, valamint az oktatás irányítására. (Moy et al. 2016)

Nemlineáris pedagógia elve, a korlátok alatti önszerveződés, azt a tévhitet kérdőjelezi meg, hogy létezik optimális közös mozgás megoldás egy bizonyos feladatra, amit minden tanulónak el kell sajátítania. Az elv azt feltételezi, hogy a diákok képesek sokféle módon ösztönözni magukat, ugyanazon feladatkör végrehajtására.

A korlátok alatti összeszerveződés NLP-elve a végrehajtók pszichológia szükségleteit kielégítheti, hogy növelje az egyének kompetencia érzetét.

A tanulók irányítják a saját tanulási folyamatukat, ennek következtében felfedezhetik a saját képességüket és a gyakorló környezetet, valamint megtalálhatják a számukra optimális megoldást a mozgás elvégzéséhez. Így sikerélményhez jutnak, ami a belső motivációt serkenti és így a gyermekek egyre több tevékenységet hajtanak végre önkaratból.

A módszer lehetővé teszi az egyének számára az autonómiát, hogy a céljaikat saját maguk reálisan határozzák meg, ezzel megteremtve a lehetőséget a kompetenciájuk fejlesztésére, ezáltal nem csak a kompetencia fog fejlődni, hanem a sportoló és az edzője között is folyamatosan egyre szorosabb és mélyebb lesz a kapcsolat. NLP pedagógia szükséglet nagy segítséget nyújt az intrinzik motiváció kialakításban, mert mind a három pszichológia alapszükségletet figyelembe veszi és fejleszti. (Moy et al. 2016)

Egy társadalmi normát, minél inkább elsajátítanak az emberek, illetve annak az értékét, úgy válik egyre jobban az egyének részévé és az önmeghatározó magatartás alapjává. Motivációs kontinuum egyik végén a végrehajtási szándék hiánya áll, ez az úgynevezett „amotiváció”. Ebben a hiányállapotban az emberek nem végeznek semmiféle tevékenységet, vagy pedig passzív elszenvedői az egész cselekvésnek.

A kontinuum másik végén található az intrinzik motiváció. Ez a típusú viselkedés az önmeghatározó és az autonóm (önálló) viselkedés prototípusa. A tanulók amikor belsőleg motiváltak, a saját érdeklődésük miatt vesznek részt a tevékenységben. Az intrinzik motivációnak három típusa van. Ezek a következők:

- teljesítményre irányuló intrinzik motiváció,
- megismerésre irányuló intrinzik motiváció,
- ösztönzés megtapasztalására irányuló intrinzik motiváció,

A teljesítményre irányuló intrinzik motiváció fogalmát úgy lehet megfogalmazni, mint egy tevékenység folytatása az elégedettség és az öröm miatt, ezt akkor tapasztaljuk, amikor megpróbálunk valamit létrehozni, vagy igyekszünk valamilyen célt elérni.

Megismerésre irányuló intrinzik motiváció több konstruktummal (személyiség összetett építő elemei) is összefügg, például a felfedezés, a kíváncsiság és a megismerés iránti igény. Ösztönzés megtapasztalására irányuló intrinzik motiváció olyan pszichológiai konstrukciókhoz kapcsolódik, mint például a hatékonysági motiváció, elsajátítási motiváció, vagy a feladatorientáció. A belső motivációnak ezek a típusai a csúcsteljesítményhez és a flow fogalmához kapcsolódnak (Marijana & Darko, 2022).

2.4 A tekintélyi személyek szerepe az úszással kapcsolatos motiváció kialakításában

2.4.1 Az edző szerepe a motivációban

Az edző meghatározó szerepet tölt be a sportoló, így a gyermek sportolók életében is. Sport területén az edzői tevékenység legfontosabb feladata a célkitűzés, legyen szó akár versenysportról vagy rehabilitáció, rekreáció céljából végzett tevékenységről, mivel ezzel arra törekszünk, hogy növekedjen a teljesítmény és helyreálljon a bizonyos szervi elváltozás az embereknél. A célkitűzés elősegíti a külső és a belső motivációk kialakítását, ezáltal támogatva a hatékony és sikeres edzésmunkát. (Bartha 2016)

Az úszásoktatás feladatainak sikeres elvégzése érdekében meghatározó eszközök többek között a motiválás, a visszajelzések nyújtása, a lelkesedés fenntartása, a kommunikáció, a konfliktus és a stresszkezelés. A versenysportban és a szabadidő sportban eltér az edzők magatartása. Az élsportolóknál komolyabban és szigorúbb szabályok mellett zajlik az edzés. Élsportolóknál hierarchikus viszony alakul ki az edző és a sportoló között, amelynek eredményeként az edző elsősorban a külső motiváció eszközét alkalmazza, hiszen a legfőbb cél a versenyzők teljesítményének növekedése. Ezzel ellentétben a szabadidő sport vagy a rehabilitáció miatt végzett mozgásnál kevésbé szigorú az oktató. Az a cél, hogy az emberek örömmel hajtsák végre a feladatokat. Nincsen alá és fölé rendelt viszony, hanem a vezető és a tanítványa egyenrangúak a tevékenység során. Az edző célja elsősorban a belső motiváció erősítése, hiszen a mozgás, az edzés folyamán ugyanúgy fenn kell tartani a lelkesedést és a motivációt a sportolóban.

Az előzőekben leírtak úgy tudnak megvalósulni, hogy az edző személyes példamutatással, megfelelő empátiával és szeretettel fordul tanítványához. Mindegy melyik területről beszélünk, hiszen az edzők sikeressége azon múlik, hogy mindig a saját személyiségét adja az oktatás folyamán és szem előtt tartsa a sportolók jellemzőit, tudását és az aktuális helyzetüket. Összhangba rakja ezeket a tevékenységeket, dolgokat, így igyekszik fejleszteni a sportolóját. (Bartha, 2016)

A megfelelő belső motiváció kialakítása szempontjából elvárt edzői (oktatói) magatartás az autonómia támogatása, amelyet a korszerű, innovatív oktatási és nevelési módszerek alkalmazásával valósíthat meg. A belső motivációt támogató úszásoktatásra jellemző a változatos eszközhasználat, illetve a mindig újat adó gyakorlatok, illetve a folyamatos ösztönzés, segítség és pozitív értékelés, a gyermekek autonómia támogatása.

Az előzőekben leírtakat tudatos edzés tervezéssel, a gyermekeket (képesség, attitűd stb.) szem előtt tartó edzői magatartással lehetséges megvalósítani

2.4.2 A szülők szerepe és hatása az úszással kapcsolatos motiváció kialakításában

A szülők szerepe a sportban egy többdimenziós konstruktumként fogalmazható meg, melyben benne van a gyermek aktivitásához kapcsolódó érzések és gondolatok, sokszor van jelen a szülői támogatás vagy az elváró magatartás. Olyan magatartásformáknak az összessége, amelyek közvetve vagy közvetlenül fejtenek ki hatást a gyermekek teljesítményére, fejlődésére, emellett személyes aspektusai is lehetnek. A támogatás kiemelt szerepet játszik a gyermek teljesítményében és abban is, hogy a gyermek hogyan éli meg a sportolást élményét.

A megjelenő támogatás egy olyan fajta viselkedésként írható le, mely elősegíti a gyermek sporthoz való kapcsolódást (pl. edzéseken versenyeken való részvétel, eszközök biztosítása). Megfelelő támogatás olyan pozitív dolgokkal járhat, mint az elkötelezettség, a gyerek sportban megélt öröme és a reális önértékelés. (Kovács et al. 2020.)

A szülők sportszocializációja a gondolkodásban, viselkedésben és az érzelmi téren zajló változások összességét jelenti. Szervezett sport által következik be, melyben a gyermekük részt vesz. Három kutató Smith, Dorsch, McDonough (2009) felismerése szerint az alábbi módon történhetnek meg a változások a szülőknél.

1. Kogníció/ismeretek szintjén (tudatosság, célok, ismeretek)
2. Gyermek és a szülő közötti kapcsolat (szülő és a sporttársak kapcsolata, gyermek-szülő kapcsolat, kommunikáció)
3. Viselkedésükben (részvétel mértéke, támogatás)
4. Érzelmekkel kapcsolatban (érzelmekre adott válaszok, kötődés a sporthoz).

Érzelmileg minél jobban kötődnek a szülők, annál több szerepet vállalnak önkéntesként, segítőként a bizonyos sportágakban, amit a gyermekük végez. Ezt nevezik bevonódásnak. Hat darab olyan közvetítőt sikerült azonosítani, melyek a bevonódást mértéket befolyásolják.

- 1) Gyermek temperamentuma és személyisége
- 2) Gyermek életkora (kor haladtával egyre jobban bevonódik)
- 3) Közvetlen környezete a gyermeknek és a támogatás mértéke
- 4) Sportmúltja a szülőknek
- 5) Gyermek és a szülő neme
- 6) Sportág típusa, hogy csapat vagy egyéni sportág (Dorsch et al. 2009)

A szülői részvétel fajtája lehet aktív és passzív. Passzív befolyás akkor jelentkezik amikor a szülő nem támogatja a gyermeket a sportolás során. Aktív szülői ráhatás akkor figyelhető meg, ha biztatják a gyermeküket sportolásuk során megadják a sporthoz szükséges eszközöket, segítenek a sportélet terén meghozni a döntéseket és pozitívan értékelik a gyermek képességét, megfelelően kezelik a visszajelzéseket. (Green 2011)

Sportban jellemző az úgynevezett „sportháromszög”, ami a sportoló-edző-szülő hármából áll. A rendszerben szereplő tagok oly módon kapcsolódnak egymáshoz, hogy a köztük végbemenő interakciók erős hatással vannak a gyermek pszichológiai fejlődésre. (Jowett & Timson-Katchis 2005) A feladatkörök közé tartozik, hogy biztosítják a sport lehetőségét, lefedik a megfelelő anyagi háttérrel és arra törekednek, hogy az edző-gyermek kapcsolat megfelelő legyen. Különböző kutatások során a sportszakemberek hat eltérő szerepet határoztak meg.

1. A szülők ismerik és használják az autonómiát támogató szülői stílust, amely a megfelelő motivációs légkört biztosítja a gyermek számára.
2. Ápolják és fenntartják a megfelelő egészséges kapcsolatot a sport szempontjából fontos személyekkel.
3. Kiválasztják a gyermek számára megfelelő sportágat és a szociális támogatást biztosítják. Az első években megteremtik a gyermeknek a széleskörű lehetőségeket és pozitív élményeket igyekeznek nyújtani a gyermekük számára.
4. A fejlődési szint alapján igazodnak ahhoz, hogy mennyire kell bevonódni és a támogatásukat is ehhez igazítják.
5. Érzelmileg is támogató modellt nyújtanak a gyermek számára. A rájuk ható stressz forrásokat megfelelően kezelik.

6. Irányítják a szervezési feladatokat és a gyermekük fejlődését. Figyelembe veszik és gondoskodnak a sport és a családi élet egyensúlyáról és a továbbtanulás kérdéséről.
7. (Knight et al. 2017)

Sportszakmai publikációk kiemelik, hogy a szülői támogatás minden téren elengedhetetlen. Két kutató, Cote és Hay (2002) kiemelik információs érzelmi és tárgyi támaszt, valamint úgy gondolják, hogy fontos szerepet játszik a társas részvétel is. Cote és Hay (2002) alapján a szülői támogatás típusai a következők:

1. **Tárgyi támogatás:**

Ez a fajta támogatás nem csak azt jelenti, hogy a gyermekeknek biztosítjuk anyagilag a szükséges eszközöket, tagdíjakat, versenyek nevezési díját, az edzőtáborokat. Több olyan fajta finanszírozás van, ami rejtett költség a szülők számára. Például, ha az időbeosztásra gondolunk, ebbe nem csak az edzések számítanak bele, hanem az is, hogy a gyermeket elkísérjük az oktatásra is. Befolyásolja a családi életet is. (Cote & Hay 2002, Harward 2016)

2. **Információs támogatás:**

Több szakmai vélemény ellentétes egymással azzal kapcsolatban, hogy a szülők a versenyek, oktatás közben adhatnak-e a gyermeküknek instrukciókat, viszont azt is bebizonyították, hogy néhány gyermeknek elengedhetetlen a szülői tanács oktatási, illetve verseny helyzetben. Ilyen fajtájú támogatás többféle lehet, ezek például a következők:

- táplálkozással kapcsolatos tanácsok megosztása
- sportág szabályainak ismertetése, elmagyarázása a gyermeknek
- bizonyos új technikák megismerése, elmagyarázása és bemutatása edzése/versenyre ráhangoló praktikák elmondása (Cote & Hay 2002, Harward 2016)
- Az információs támogatás legfontosabb szerepét akkor tölti be, amikor a gyermekek fiatal korban elkezdik a sportolást, de ez vonatkozhat az úszásoktatás megkezdésére is. Kutatások azt is kimutatták, hogy serdülőkorban is igénylik a gyermekek főleg akkor, ha valamelyik szülő a családban sport múlttal rendelkezik. (Elliot et al. 2017)

3. **Érzelmi támogatás:**

Affektív stílus (érzelmi indulat), amely a szülők nagy részére jellemző, magába foglalja azt, hogy sokszor dühösen és indulatosan reagálnak gyermekeik hibáira és kudarcaira. (Keegan et al. 2010) Ebbe a kategóriába tartozik a megélt büszkeség és az érzelmi bevonódás mértéke is.

Érzelmi támogatásnak akkor van jelentősége, amikor a gyermeket valamilyen negatív élmény vagy kudarc éri. Néhány példa:

- kudarcélmény az oktatás során,
- sikertelenség,
- konfliktus a társakkal,
- edzőtől nem kapja meg a megfelelő figyelmet.

Pozitív élmények megélésénél is kiemelt szerepet kapnak a szülői visszajelzések, mint például csapaton belüli barátságok támogatása és elismerése, egy jó teljesítmény értékelése. A gyermekek számára az oktatás során fontos a szülői pozitív visszacsatolás akár egy-egy sikeres feladatvégrehajtás után is. (Cote & Hay 2002, Harvard 2016)

A szülői szerepet sok esetben átvállalhatják a közvetlen rokonok vagy barátok is. (Wright et al. 2019)

4. **Társaság:**

A szülői támogatás a közös sporttal töltött időben is kifejeződik, amikor a család és a barátok együtt mennek megnézni a gyermek kedvenc sportolóit, mikor szabadidejüket együtt töltik és közösen játszanak (Cote & Hay 2002) Az ilyen közös sporttal kapcsolatos tevékenységek nem csak a fiatalok sport iránti elkötelezettségét növeli, hanem játékos hatással vannak a szülőkkel való kapcsolatukra is.

A szülői magatartás a belső motiváció kialakítása és fenntartása területén hasonló súllyal jelentkezik, mint az edzőé, de más tevékenységekben kell megnyilvánulnia, s elsősorban az affektív tényezőkre épít.

3 A kutatás

3.1 A kutatás célja

A kutatás célja megvizsgálni, hogy az úszás oktatók milyen mértékben alkalmazzák az úszással kapcsolatos belső motiváció kialakulását segítő módszereket.

3.2 Kérdésfelvetések, Hipotézisek

A kutatás során az alábbi kérdésekre kerestük a választ:

1. Milyen gyakorisággal alkalmazzák az úszásoktatók a belső motivációt támogató módszereket az úszásoktatás során?
2. Milyen arányt képviselnek az úszásoktatás során a játékos gyakorlatokat, és a sikeres végrehajtást támogató eszközök?
3. Az ösztönzés, mint belső a motiválást támogató módszer kapott-e nagyobb szerepet az órák során, vagy a külső motivációs eszközökre helyezték a hangsúlyt az oktatók?

A feltett kérdésekre az alábbi hipotéziseket állítottam fel:

1. Az úszásoktatás folyamán kifejezett figyelmet fordítanak az oktatók a belső motiváció fenntartására és fejlesztésére.
2. Az úszásoktatás során a játékos tevékenységek nagy szerepet töltenek be. Az eszközhasználat is kiemelt szerepet kap, mivel a gyermekeknek így könnyebb a tevékenységet végrehajtani, ezáltal több a sikerélmény.
3. Úszóedzők a belső motivációs tényezőkre helyezik a hangsúlyt, igyekeznek a gyerekekben felkelteni a belső érdeklődést. Külső tényezők kevésbé kapnak szerepet a foglalkozások során.

3.3 A kutatás módszerei és a minta

A kutatás céljának elérése és a hipotézisek bizonyítása érdekében a kategoriális megfigyelés módszerét alkalmaztuk. A kategóriák meghatározásához Bíró (2007) és Simon & Kajtár (2010) kategoriális megfigyelésének az adaptációját alkalmaztuk és a belső motivációt támogató oktatói magatartás megfigyelésére 17 kategóriát határoztunk meg (1. Táblázat).

Táblázat 1. Belső motivációt támogató magatartás megfigyelési kategóriák

sorszám	Kategória	Jel
1.	Játszik	J
2.	Ezközt használ	EH
3.	Magyaráz (instruál)	I
4.	Magyarázat közben a gyakorlatot is végzi	Igy
5.	Magyarázat közben segít	I+
6.	Motivál, Ösztönöz	Ö
7.	Motivál gyakorlati példával	Ögy
8.	Hibajavítás	H
9.	Hibajavítás közben segítségadás	H+
10.	Segítségadás	+
11.	Értékel magatartást	Ém+, Ém-
12.	Értékel tevékenységet	Ém+, Ém-
13.	Értékelés közben segítséget ad	É+
14.	Kérdez	K
15.	Fegyelmez	F
16.	Nevel	N
17.	Megfigyel	M

A megfigyelés alkalmával két személy figyelte a meg a foglalkozásokat, az adatlapon 3 percenként jelöltük a különböző tevékenységeket. Egy egységben (3 percben) maximum 5 tevékenységet lehetett bejelölni. Így maximum 20, illetve 15 alkalommal szerepelhetett egy tevékenység. Az adatlapok alapján meghatároztuk a tevékenységek relatív gyakoriságát. A megfigyelés megbízhatósága érdekében a szakirodalmakban fellelhető további ajánlásoknak is eleget tettünk.

A vizsgálat megkezdése előtt a szoktatási idővel párhuzamosan a két megfigyelő képzését is biztosítottuk annak érdekében, hogy felismerjék és be tudják sorolni a megfigyelt tevékenységeket a megfelelő kategóriába, majd Bíró (2007) és Simon & Kajtár (2010) példáit követve a két megfigyelő közti tényleges és véletlen egyetértés mértékét is megvizsgáltuk. Arra voltunk kíváncsiak, hogy a két megfigyelő azonos szituációra milyen mértékben alkalmaz egyforma kódokat. A megbízhatóság mértékéül Falus (2004) útmutatásának alapján a Flanders és követői által használt Scott-féle π értéket alkalmaztuk. Amennyiben két megfigyelő általi adatsor megegyezik, akkor a π értéke 1. Minél nagyobb az eltérés, annál kisebb az érték, de a szakirodalom a 0,85 feletti értéket kielégítőnek találja.

Számításaink alapján a π értéke esetünkben 0,89 és 0,94 közötti tartományban mozgott, tehát megfelelt a fentiekben leírtaknak

Minta alapsokaságát a soproni Löver uszodában úszásoktatást végző oktatók adták 3 szervezetből, rekreációs és gyógyúszást (RGYU), versenyúszást (VU) és úszásoktatást végző (UO) egyesületek.

Az RGYU rekreációs és gyógyúszás edzéseket és úszásoktatást szervez nem versenyzési és kiválasztási céllal.

A VU versenyúszás és rekreációs úszás edzéseket szervez, kiválasztási és versenyzési céllal.

Az UO úszásoktatást szervez oktatási és kiválasztási céllal. A szervezetek részletesebb bemutatása nem szükséges a kutatás szempontjából, elég a fő célok ismertetése, ami megtörtént.

A minta kiválasztás részben véletlenszerű kiválasztás volt, arra törekedtünk, hogy mind a három szervezet képviselve legyen a mintában. A mintát 13 fő adta, amelyből 12 fő nő és 1 fő férfi volt. Az átlag életkoruk $21,46 \pm 2,066$, az RGYU-ben $22,16 \pm 2,483$, A VU-ban $20,66 \pm 2,081$, az UO-ban $21,00 \pm 1,414$.

Az oktatásban átlagban $1,87 \pm 1,633$ éve oktatnak, az RGYU-ben $2,25 \pm 1,952$, A VU-ban $2,17 \pm 1,258$, az UO-ban $0,77 \pm 0,460$.

A mintából lehet látni, hogy a vizsgálatban résztvevők többsége fiatal és 1-3 éve oktat. A megfigyelést 25 foglalkozáson végeztük el, 14 edzést az RGYU, 7 az UO és 4 a VU szervezésében.

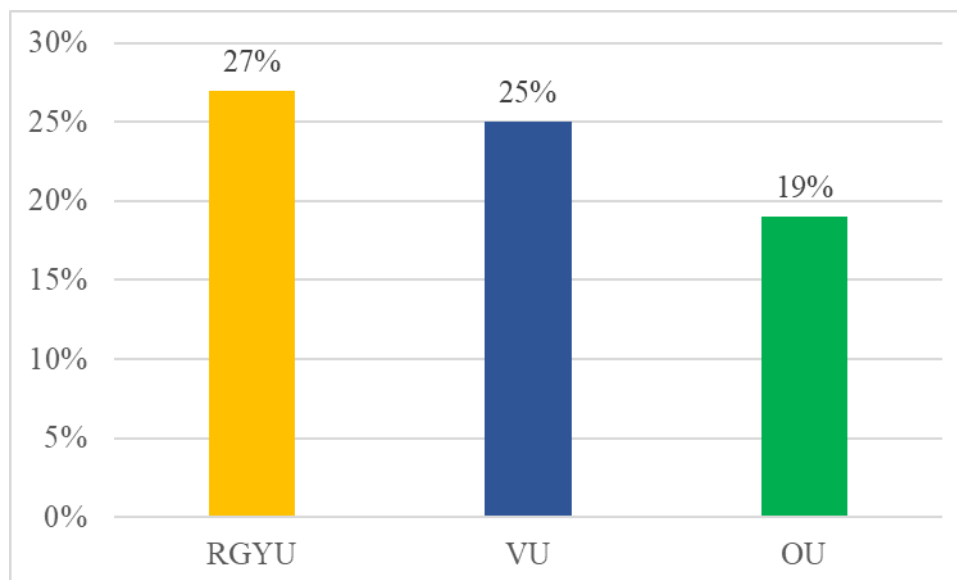
Az adatok feldolgozásához a Statistica Soft 14.05. programot használtuk.

3.4 Kutatás eredménye

A kutatásom során 3 úszó egyesület edzői tevékenységét vizsgáltam az alapján, hogy mennyire alkalmazzák a belső motiváció fejlesztésére és fenntartására alkalmas módszereket. A csoportok többségében 4 éves kortól 8-9 éves korig voltak gyerekek, akik 15-20 fős csoportokba voltak beosztva képességeik alapján.

4-9 éves gyermekeknek az alaptevékenysége az életük ezen szakaszában a játék. A gyermekek érdeklődésének fenntartásához ez elengedhetetlen. Az egyesületeket összevetve a foglalkozások során 23,7% volt játék, de nem csak összességében vizsgáltam az eredményeket, hanem külön-külön is. RGYU 27%-ban, az UO 19%-ban, VU 25%-ban volt jelen a játék a foglalkozás során. Vizsgálat kimutatta, hogy a játékra a legtöbb időt az RGYU fordította, Negatív eredményt mutatott az UO, hiszen ezen motivációs eszköz használatánál az átlag nem érte el a 20%-ot.

(3.ábra)

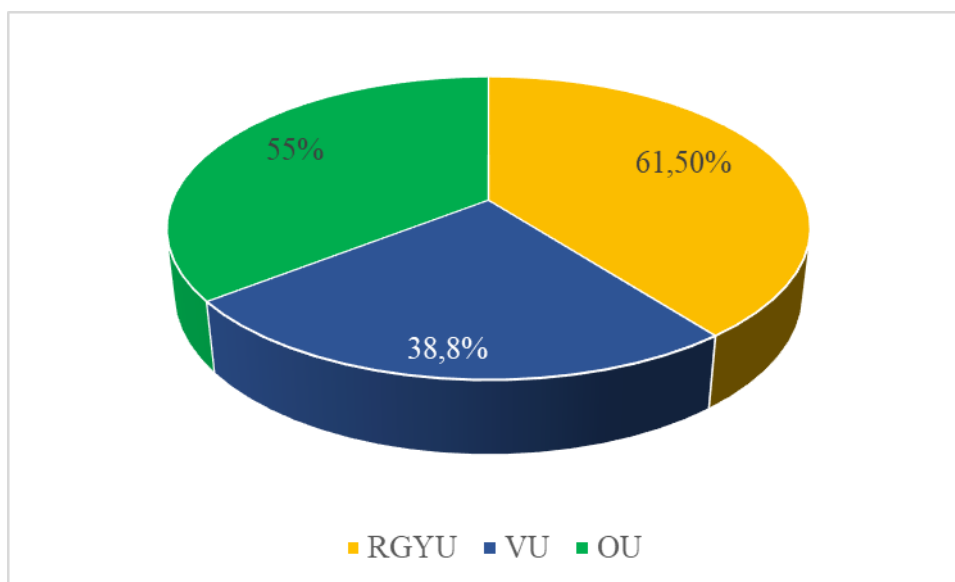


3. ábra: Játék százalékos eloszlása a foglalkozások ideje alatt

Forrás: Saját készítésű ábra

Eszközhazsnálat óvodás és kisiskolás korban fontos szerepet kap, hiszen a gyermekek ezzel könnyebben hajtják végre a feladatokat, erősíti vízbiztonságukat és ezáltal sikerélményük lesz. A sikeres végrehajtás pozitívan hat a belső motivációra és ennek köszönhetően motiváltabban végzik a feladatokat. Eszközök használatára az úszó oktatók nagy figyelmet fordítottak, ugyanis az oktatás során 51,9%-ban volt jelen, azaz több, mint az edzés felén használtak valamilyen szert (bója, deszka, rövid vagy hosszú kukac, korong stb).

Legtöbbször használt eszközt az adatok alapján az RGYU, ahol a foglalkozások alatt 61,50%-ban jelent meg valamilyen szer használata. Az UO is az edzés több, mint felén jelen volt, ez 55,3%-ot jelentett. Uszodai szereket kevésbé vették igénybe. a VU oktatói, 38,8%-ban alkalmaztak bármilyen fajta eszközt. (4. ábra)



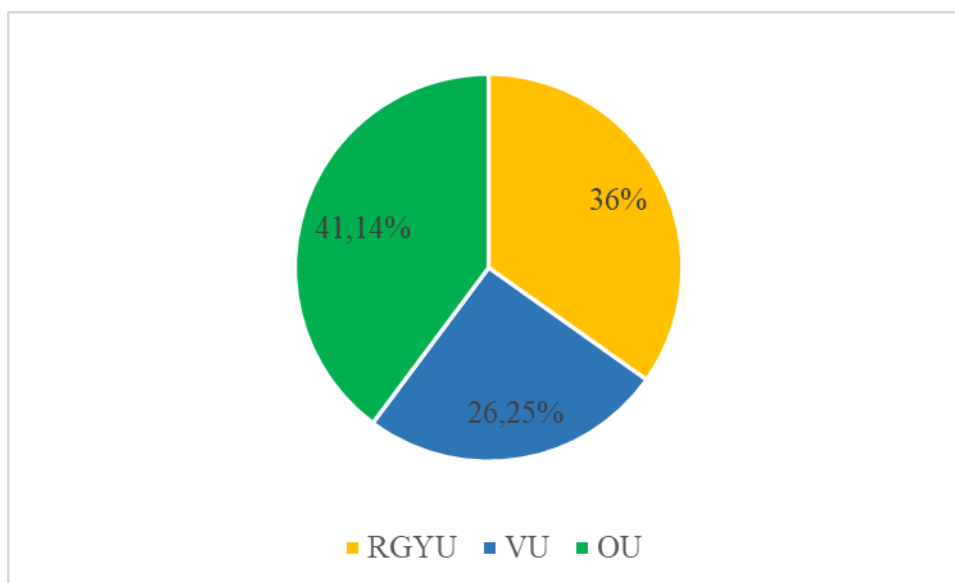
4. ábra: Eszközhasználat százalékos eloszlása a foglalkozások ideje alatt
Forrás: Saját készítésű ábra

VU foglalkozásai alatt személyesen megtapasztaltuk, hogy mennyire meglátszik a gyerekeken, ha nem kapnak valamilyen eszközt, ami segíti őket a sikeres feladat teljesítéshez, ugyanis a gyermekek nem mindig végezték a feladatokat és nem volt meg bennük az a fajta kitartás és a lelkesedés, mint a másik két egyesületnél.

Magyarázat (instruálás) az élet minden területén fontos szerepet tölt be, azonban kisgyerekkorban kiemelten fontos, hogy mindig pontosan adjuk át az adott feladat lényegét. Úszásoktatás folyamán is fontos, hogy megfelelően magyarázzuk el a feladatot, de az uszodában a sok hangforrás miatt arra is kell figyelmet fordítani, hogy a hangmagasság meglegyen, hogy minden gyermek hallja milyen tevékenységet kell végezni.

A feladat jó elvégzése sikerélmény számára, ami növeli a motivációt. Folyamatos magyarázatnak mindig jelen kell lennie, ezt is százalékosan megfigyeltük. Összesítve a 3 egyesületben az instruálás 34,5%-ban jelent meg, tehát az eredmény alapján nem fordítanak, nagy szerepet ennek a kategóriának a sportegyesületek. Külön-külön megnézve az RGYU a foglalkozásai alatt 36%-ban alkalmazta ezt az eszközt a motiváció felkeltésére.

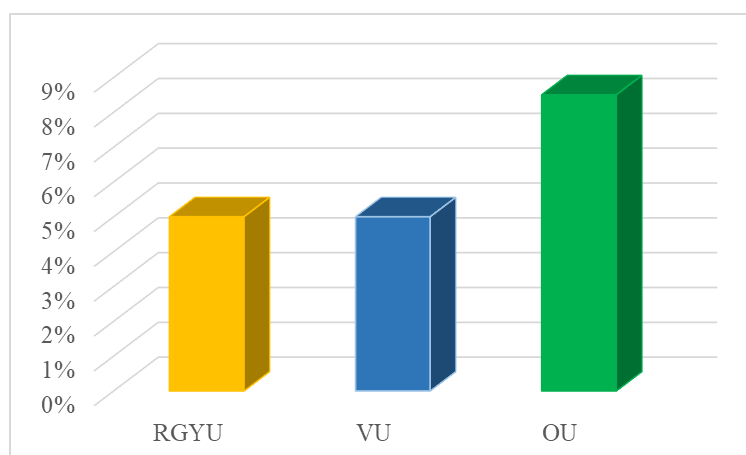
VU 26,25%-ban fordított erre figyelmet az oktatás folyamán. UO alkalmazta leg többet ezt az eszközt az intrinzik motiváció felkeltésére, az ő átlaguk 41,14% volt. (5. ábra)



5. ábra: Magyarázat (instruálás) százalékos eloszlása a foglalkozások ideje alatt

Forrás: Saját készítésű ábra

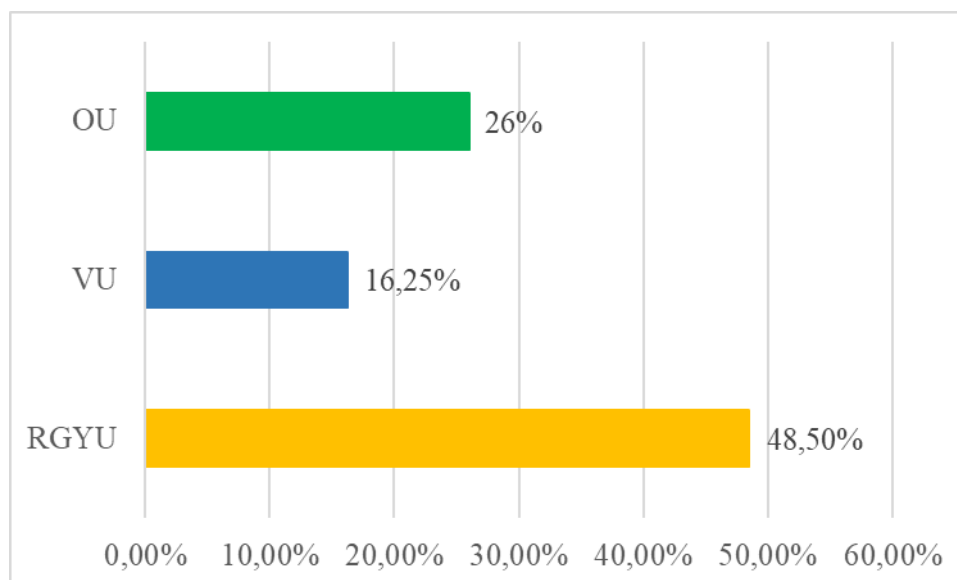
A magyarázat közbeni gyakorlatvégzés elősegíti a feladat jobb megértését, ennek ellenére az edzők a megfigyelésünk során nem sokszor alkalmazták, ugyanis az edzésidő 6,2%-ban volt jelen az edzéseken. Egyenként nézve az RGYU és a VU is egyaránt 5%-ban az UO keretében végzett oktatás során 8,50%-ban alkalmazták ezt a módszert. (6.ábra)



6. ábra: Magyarázat közben a gyakorlatot is végzi százalékos eloszlása a foglalkozás ideje alatt

Forrás: Saját készítésű ábra

Magyarázat közbeni segítségadás elősegíti a sikeres végrehajtást, ami sikerélményhez segíti a gyermekeket, ezzel növelve a motivációjukat. Ez a tevékenység végig kísérte az összes foglalkozást. Az oktatók akkor alkalmazták mikor arra szükség volt, ennek köszönhetően megfelelő légkört alakítottak ki az óvodások számára. Akik végig kitartással hajtották végre a feladatot a bizalmas légkörnek köszönhetően. Százalékos arány átlaga nem kiemelkedő, mivel 30,3% lett, de az edzések során amikor kellett mindig jelen volt. Kiemelkedő eredmény jött ki az RGYU esetében, akik a tevékenységek 48,50%-ban alkalmazták a magyarázat közbeni segítségadást. Feladatok végzése közben, ennek a segítségnek megfelelően az úszók pontosabban tudták elsajátítani és végre hajtani a feladatot. Több lett a siker élmény és motiváltabbá váltak a gyermekek. UO már csak a foglalkozások 26%-ban lehetett megfigyelni ennek a kategóriának az alkalmazását. A magyarázat közben segítségadás a VU volt a legkevesebb százalék, átlagban 16,25%-ban használták. (7. ábra)

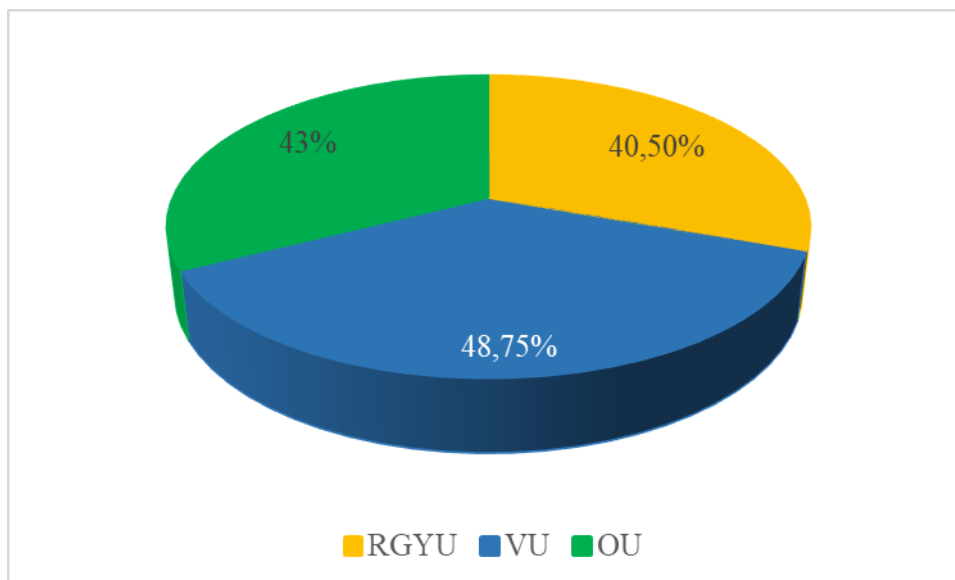


7. ábra: Magyarázat közbeni segítségadás százalékos eloszlása a foglalkozás ideje alatt

Forrás: Saját készítésű ábra

Ösztönzés és a tevékenység értékelése szinte egy kategóriába tehető. Abban az esetben, ha pozitívan értékeljük a gyermek tevékenységet, akkor azzal ösztönözzük a gyermeket. Különbség a kettő között az, hogy a feladatokat lehet negatívan is értékelni így az nem ösztönzően hat a gyermekre. Emiatt értékeltem két eltérő kategóriába a tevékenység értékelését és az ösztönzést. Ebben a bekezdésben az ösztönzés eredményeit szeretném összefoglalni. Motiválás és a biztatás mindegyik egyesületnél fontos szerepet kapott, hiszen az összesített átlag 44,1% volt.

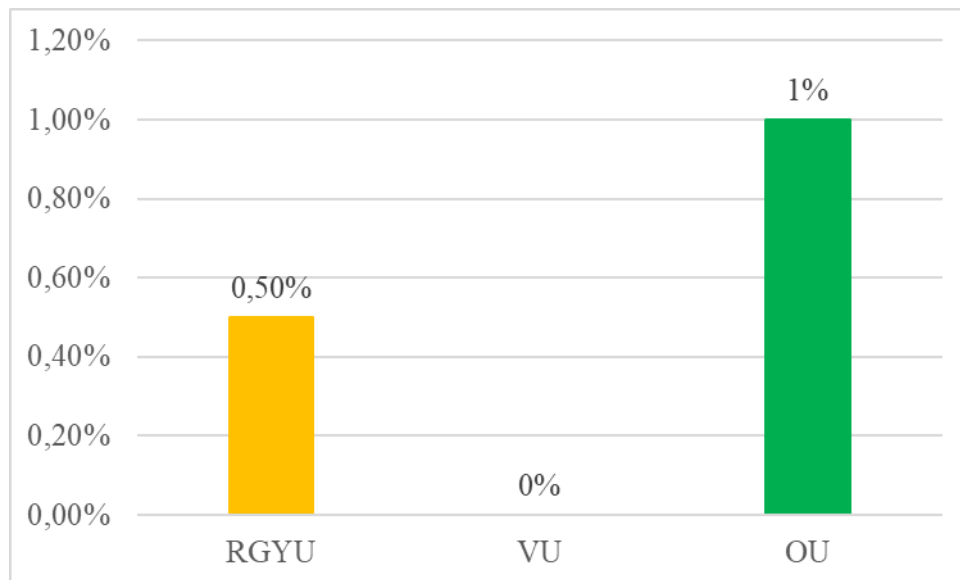
A gyermekek tevékenységén végig meg is látszott, örömmel és önállóan igyekeztek végezni a tevékenységet. A klubok között minimális eltérések voltak a százalékokban. A legtöbb ösztönzést a VU használta az edzések folyamán, azaz az órák 48,75%-ban jelen volt. UO 43%-át tette ki a foglalkozásnak a kisgyermekek ösztönzése. Átlagban az RGYU hozta a legalacsonyabb eredményt, náluk csak 40,50%-ban volt biztatás az edzés alatt. (8. ábra)



8. ábra: Ösztönzés százalékos eloszlása a foglalkozások ideje alatt

Forrás: Saját készítésű ábra

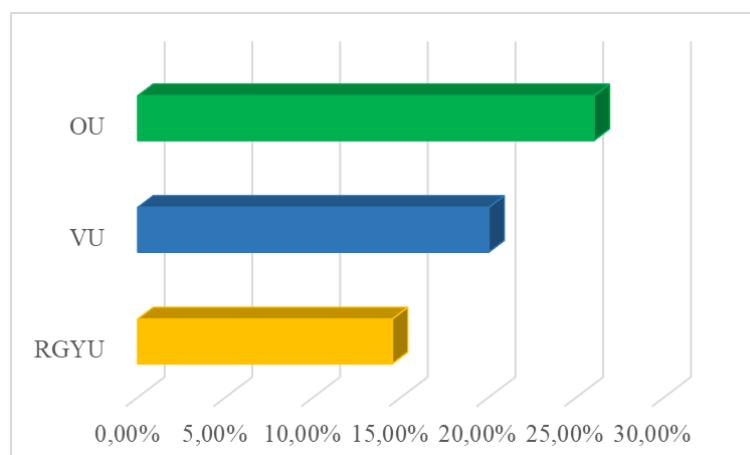
A gyakorlati példával motiválás szinte nem is jelent meg a foglalkozások alatt. Megfigyelésem alatt én is azt tapasztaltam, hogy ez a kategória nem fontos a belső motiváció fejlesztésében, ezt az egyesületek százalékos eloszlása is mutatja. A 3 sport klub átlaga mind össze 0,5% lett. Lebontva külön-külön UO 1%-ban alkalmazta ezt a kategóriát. Az RGYU 0,50%-ban jelent meg a foglalkozás alatt. VU nem is használták a gyakorlati példával való ösztönzést, ebből adódóan 0%-ban volt jelen. (9. ábra)



9.ábra: Motivál gyakorlati példával százalékos eloszlása a foglalkozások ideje alatt

Forrás: Saját készítésű ábra

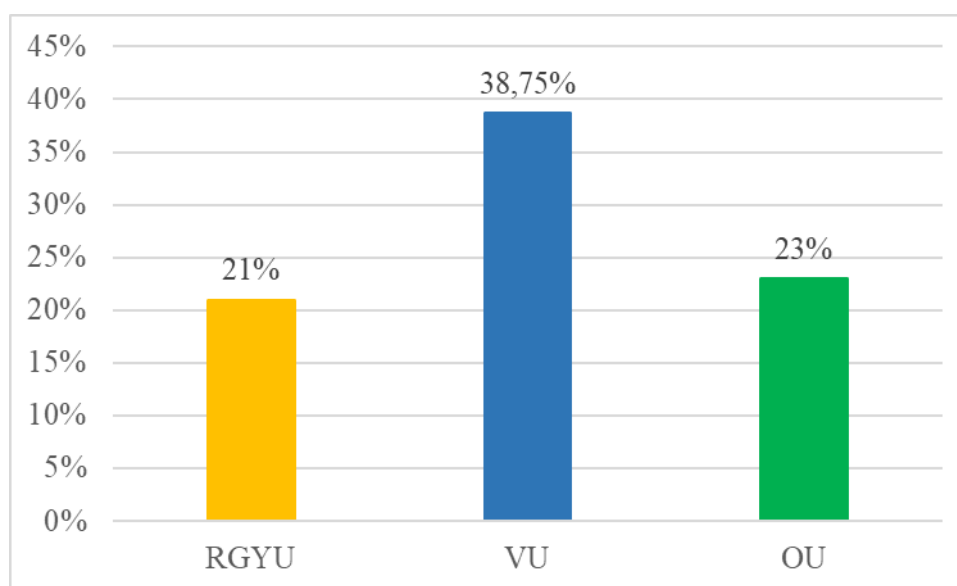
A hibajavítás kulcsfontosságú az életben, minden olyan tevékenységnél, amit az embernek el kell sajátítania. Az úszás megtanulása egy nehéz folyamat, azért van fontos szerepe a hibák kijavításának, mert ha a gyermek nem megfelelően sajátítja el a technikát akkor a későbbiek folyamán nem lesz hatékony, ami kudarc élményt is okozhat. Feladatok végzése közben az oktatók figyelmet fordítottak arra, hogy javítsák a hibákat, ehhez volt, hogy segítséget is csatoltak, de erre majd a következő bekezdésben kitérek. 20,2%-os átlagban jelent meg az egyesületeknél a hibajavítás. VU 20%-át tette ki a hibajavítás a foglalkozásnak. Az OU 26%-ban alkalmazták a legtöbbször gyermekek pontos technikára nevelését. RGYU a verbális javítást 14,50%-ban alkalmazták. (10. ábra)



10. ábra: Hibajavítás százalékos eloszlása a foglalkozások ideje alatt

Forrás: Saját készítésű ábra

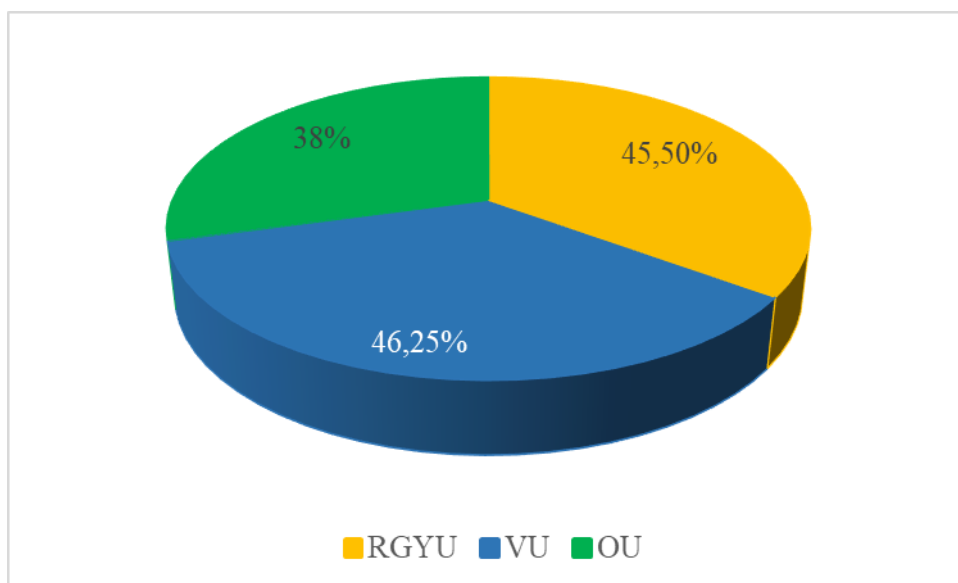
Majdnem minden egyesület nagyobb hangsúlyt fektetett arra, hogy ne csak kijavítsa a hibát, hanem miközben a helyes technika felé irányítja a gyermeket segítséget is nyújtson. Ezzel a módszerrel a gyermek nem a negatívát érzékeli, hogy hibát követett el, mert azzal, hogy segítséget nyújtunk neki a javítás közben megkapja a megfelelő támogatást és így is meg lesz számára a sikerélmény. Egybevetve 27,6%-ban alkalmazták a hibajavítást segítségadással az oktatók. Az RGYU és a VU többet használta ezt, mint a szóban történő hibajavítást. RGYU 21%-ban alkalmazta a VU pedig 38,75%-ban használta ezt a módszer. UO a foglalkozásokat alatt kevesebbet volt jelen a hibajavítás segítségadással, mint a hibajavítás simán, mert csak 23%-át tette ki a foglalkozásnak. Összeségében elmondható, hogy minden oktató arra törekszik, hogy a helyes technikát tanítsa meg a gyermekeknek. (11. ábra)



11. ábra: Hibajavítás segítség adással százalékos eloszlása a foglalkozások ideje alatt

Forrás: Saját készítésű ábra

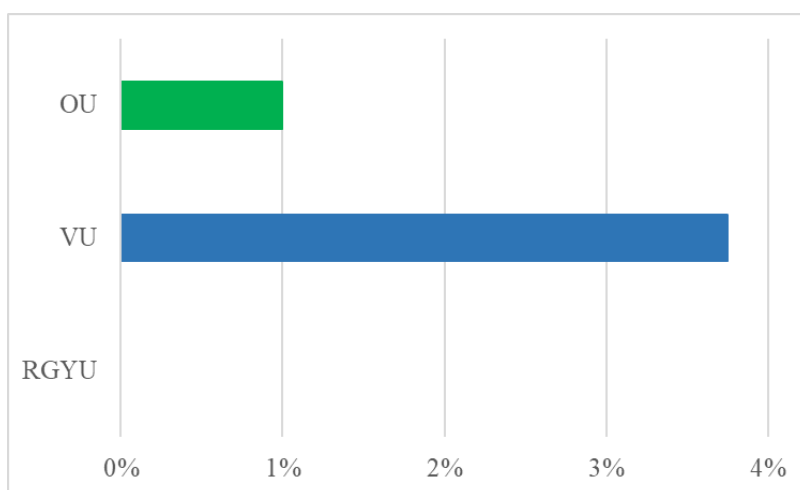
A segítségadás az óvodáskorú gyermekek belső motivációjának fejlesztéséhez és fenntartásához elengedhetetlen. Ebben a korban a gyermekek igénylik azt, hogy a tevékenységek alatt megkapják a támogatást és a bizalmat, ha ezeket megkapják akkor, sikereket érnek el, ami tevékenységek végzésére ösztönzi őket. A megfigyelt egyesületeknél is központi szerepet játszott a segítségnyújtás, mert a foglalkozások 43,3%-át tette ki. Legmagasabb eredmény a VU találtuk, ahol az edzések 46,25%-át tette ki a gyermekek segítése. RGYU a foglalkozások 45,50%-ban volt jelen. Akik a legkevesebbet fordították a segítségadásra ők az UO voltak, hiszen náluk csak tanítás 38%-ban jelent meg. A tanulók megsegítése kiemelt szerepet kell, hogy kapjon, így az adatok alapján az UO fordíthatna több időt erre a kategóriára. (12. ábra)



12. ábra: Segítségadás százalékos eloszlása a foglalkozások ideje alatt

Forrás: Saját készítésű forrás

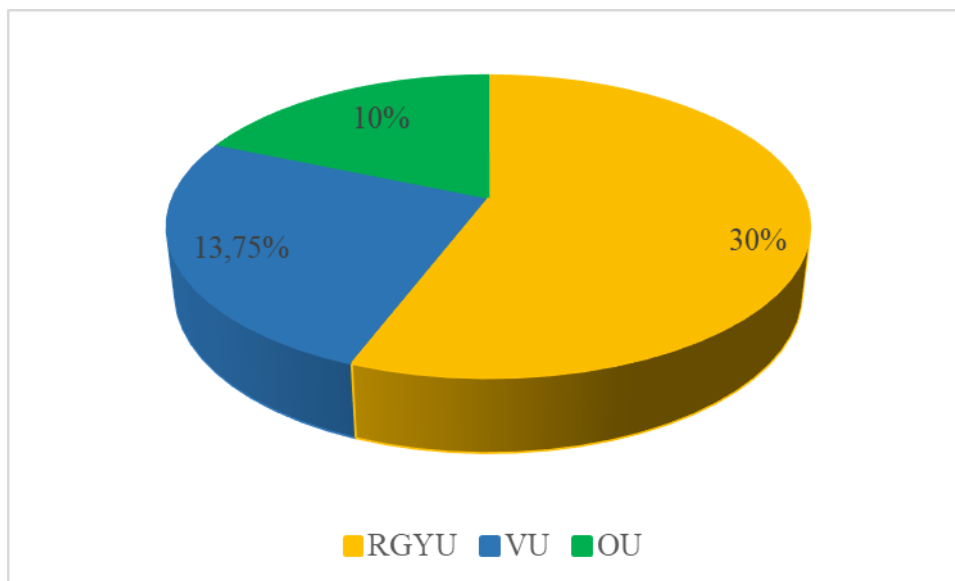
A magatartás pozitív és negatív értékelésével az órák során nem sok időt töltöttek el. Volt olyan egyesület, akik egyáltalán nem is alkalmazták, de azok, akik használták ők is csak minimálisan. Amikor értékeljük a gyerekek magatartását, az nem minden esetben, hanem az intrinzik motivációra, a klubok, amelyeket megfigyeltünk arra törekedtek, hogy önálló tevékenység végrehajtására neveljék a tanulókat. Az alacsony százalékok is ezt mutatják a 3 egyesület edzésein átlagban 1,6%-ban jelent meg az, hogy a gyerekek magatartását értékelték. VU alkalmazta a legtöbbet, mert náluk az órák 3,75%-ban jelent meg. OU összesen 1%-ban jelent meg. RGYU pedig nem is alkalmazta ezt a módszert. (13.ábra)



13. ábra: Magatartás értékelés százalékos eloszlása a foglalkozások ideje alatt

Forrás: Saját készítésű ábra

Tevékenység értékelését már említettem az ösztönzésnél, mivel szoros a kapcsolat a kettő egymással, ha pozitívan értékelünk. A pozitív értékelés növeli a gyermekek önbizalmát, magabiztosabbá válik a vizes közegben, így növekedhet az úszással kapcsolatos belső motivációja. A tevékenység értékelését többségben pozitívan tették az egyesületek, összesítve az edzések alatt 17,9 százalékban jelent meg. Legmagasabb értéket az RGYU mutatta, náluk az órák 30%-ban értékelték a gyermekek tevékenységét pozitívan. 13,75%-ban alkalmazták a foglalkozásoknál a VU. Legalacsonyabb százalékos érték az UO találtuk, ő nekik csak az edzések 10%-át tette ki a pozitív értékelés. (14.ábra)

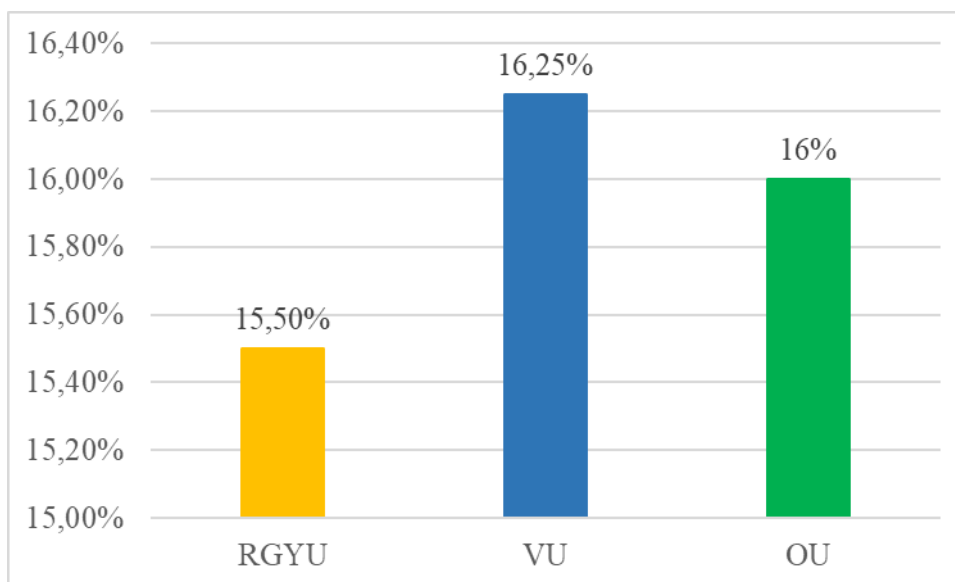


14. ábra: Tevékenységek értékelése százalékos eloszlása a foglalkozások ideje alatt

Forrás: Saját készítésű ábra

A kérdésnél kétféle kérdés lehetséges, mikor a gyereket érzelmeiről kérdezzük, illetve, ha a feladattal kapcsolatos a kérdés. Az érzelmeiről a kérdések az estek többségében az edzések végén vagy elején a játéknál jelennek meg. Ezzel szemben a tevékenységekkel kapcsolatos kérdéskörök a foglalkozás közben, amikor a gyakorlatokat végzik a gyerekek akkor szoktak felmerülni. A klubok oktatói figyeltek arra, hogy a gyermekek számára mindig biztosítsák a kérdezési lehetőséget, ez azért fontos mert, ha gyermek kérdez akkor már megvan a saját motivációja arra, hogy kérdezzen és jól hajtsa végre a feladatot. Belső motiváció szempontjából a kérdéseknek bizonyos helyzetekben kiemelt szerepük van. 15,9%-ban volt jelen az oktatások során a foglalkozások arányában ez megfelelő mennyiség.

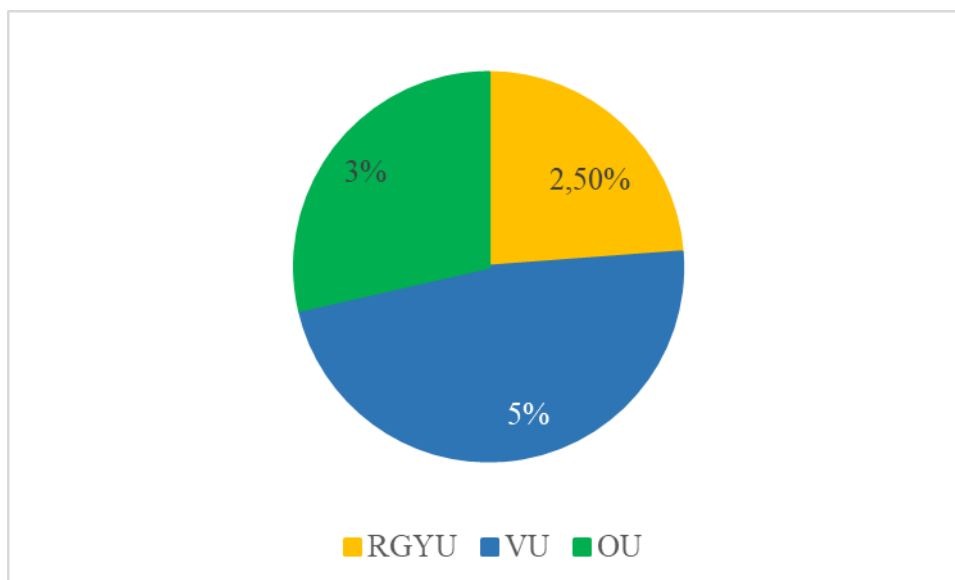
VU 16,25%-a volt a foglalkozásnak az a része mikor kérdéskörökkel foglalkoztak. Az UO is szinte ugyan ennyi időt fordított erre a kategóriára, mert náluk az 16%-át tette ki. RGYU 15,50%-ot alkalmazta ezt a foglalkozásaik folyamán. Ezzel nem csak a motivációs tevékenységet lehet fejleszteni, hanem a beszélgetéssel és a kérdezéssel egyre jobban elmélyül az oktató és a tanuló viszonya, ami a bizalmi kapcsolatot erősíti. (15. ábra)



15. ábra: Kérdezés százalékos eloszlása a foglalkozások ideje alatt

Forrás: Saját készítésű ábra

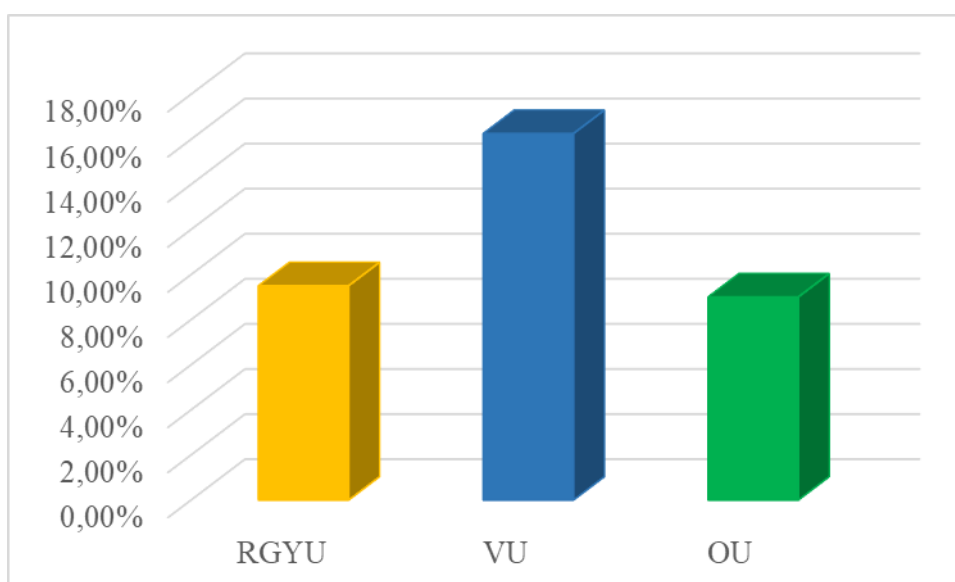
Amikor csoportból fegyelmezni kell egy két gyermeket, az negatív hatással lehet a többi tanulóra, mert elmegy az idő, úgy, hogy közben nem tudnak gyakorolni. A fegyelmeznek nem csak negatív, rossz értelmezése van, hanem az is idetartozik, ha valamire felhívja az oktató a figyelmet, például a deszka pontos lerakására, de az estek többségében rossz értelemben beszélünk róla. Minden egyesületnél más volt a csoport összetétel, ami révén volt olyan foglalkozás, ahol szinte nem is kellett a fegyelmezéssel foglalkozni. Összességében a fegyelmezés 3,5%-ban jelent meg az összes foglalkozás alatt. VU a tevékenységek 5%-ban volt szükség arra, hogy alkalmazzák ezt a kategóriát. UO 3%-ban, az RGYU pedig 2,50%-ban jelent meg. (16. ábra)



16. ábra: Fegyelmezés százalékos eloszlása a foglalkozása ideje alatt

Forrás: Saját készítésű ábra

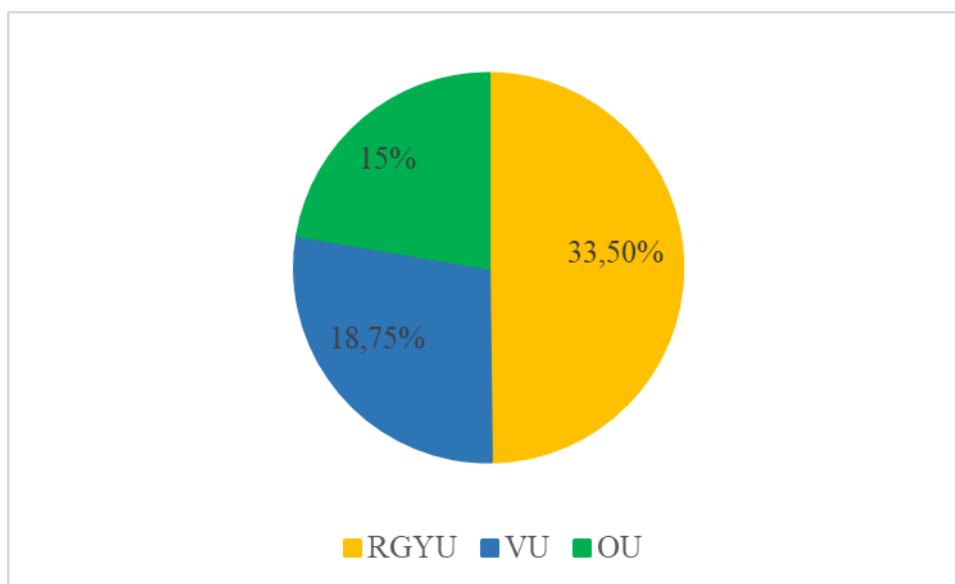
A nevelésnek az edzések alatt fontosabb szerepe van, mint a fegyelmezésnek, mert egy uszodai foglalkozáson, kiemelt szerepet kell annak tulajdonítani, hogy a szabályokat betartsák a gyermekek. A nevelés során a gyermekek megtanulják, hogy az uszoda egy veszélyes hely és ha nincsen fegyelem és rend akkor baleset veszélyes helyzetek alakulhatnak ki. Végeredményként a nevelést, mint módszert 11,6%-ban alkalmazták az egyesületek. VU 16,25%-ban használta ezt a módszert. RGYU 9,50%-ban és az UO pedig ettől egy kicsit kevesebbet 9%-ban alkalmazta a nevelést. (17. ábra)



17. ábra: Nevelés százalékos eloszlása a foglalkozások ideje alatt

Forrás: Saját készítésű ábra

A megfigyelésnek is van szerepe a motivációs helyzetek kialakulásánál, mert ha a gyermek már ügyesebben úszik, akkor hagyjuk, hogy magától végezze el a feladatot és közben csak verbális közléssel ösztönözzük. A tevékenységnek ez a fajtája is a sikerélményhez vezet, ami az intrinzik motivációt fejleszti és tartja fenn. 22,4%-ban alkalmazták összességében az egyesületek. RGYU jött ki a legmagasabb százalékos eredmény 33,50%. VU 18,75%-át tette ki az órai foglalkozásnak. UO foglalkozásain csak 15%-ban jelent meg. (18.ábra)



18. ábra: Megfigyelés százalékos eloszlása a foglalkozások ideje alatt
Forrás: Saját készítésű ábra

3.5 Következtetések

Az eredmények tárgyalásánál külön mutattuk be az oktatói tevékenységeket, ellenben az elemzés szempontjából együtt kell vizsgálni a belső motivációt nagymértékben támogató tevékenységeket, mint az ösztönzés, a pozitív tevékenység értékelés, a játék és a kérdések. Ebben a tekintetben elmondható, hogy az ösztönzés és a pozitív tevékenység értékelés, mint támogató feed back a foglalkozásokon az oktatói munka közel 50 %-ban jelen van, ami elfogadható szintnek tekinthető. A játék pozitív érzelmeket vált ki a vizes közeg iránt, így elősegíti a belső motiváció erősödését, ez a tevékenység a foglalkozás egy negyedében valósult meg.

A szervezeteket összehasonlítva szignifikáns különbségeket nem találtunk az előbb említett tevékenységek között, de a legnagyobb mértékben az RGYU-nél találoztunk a belső motiváció támogatásával, a VU és az UO közel azonos értéket mutatott minden tevékenységnél.

A belső motivációt támogató másodlagos tevékenységek, mint az eszközhasználat, a segítségadás, hibajavítás, a magyarázat és ezek kombinációit vizsgálva az eszközhasználat kiemelkedő volt, ez átlagban a foglalkozásokon belül mindig meghaladta az 51 %-t, legnagyobb mértékben az RGYU-nél alkalmazták a szereket. A magyarázat és a segítségadás foglalkozásokon a tevékenységek közel felét tették ki, míg a hibajavítás elérte az egy negyed arányt.

Összességében vizsgálva a belső motivációt támogató tevékenységek előfordulásának gyakoriságát, elmondhatjuk, hogy az egyesületekben az oktatók törekedtek a belső motiváció támogatására, de valószínűleg a fiatal életkor és a pályán eltöltött évek alacsony számának köszönhetően még nem erre a területre fókuszáltak elsősorban, hanem az oktatásra. Ennek ellenére elmondható, hogy a belső motivációt inkább támogató magatartást tapasztaltunk, ami örvendetes, mert hollandiai úszásoktatókat ebben a témában megfigyelő kutatók jóval alacsonyabb támogatást mértek az oktatók esetében. (Minkels et al. 2023)

Úgy gondoljuk, hogy a továbbképzéseken nagyobb hangsúlyt kell fektetni a belső motivációt támogató tevékenységek megismertetésére, illetve hangsúlyozni kell azok nagyobb mértékű alkalmazását.

4 Összegzés

Magyarországon az úszásoktatás egyre nagyobb szerepet kap az óvodás és kisiskolás korosztály körében. Ebben a korban nem csak az úszás technikák és a vízbiztonság elsajátítása a fontos, hanem a vízzel, a vizes közeggel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítása. A sikeres oktatói munka egyik feltétele a gyermekek úszásoktatással kapcsolatos belső motivációjának a kialakítása és fenntartása. Dolgozatunkban megvizsgáltuk azoknak a tevékenységeknek az úszásfoglalkozásokon való előfordulási gyakoriságát, amelyek elősegítik a gyermekek belső motivációjának a kialakulását.

A kutatást Sopronban végeztük el, a soproni Löver Uszodában úszásoktatást végző egyesületek oktatóinak a bevonásával.

A kutatásunk során megállapítottuk, hogy az oktatók tevékenységének közel felét teszi ki az ösztönzés valamelyik formája, illetve magas arányt képvisel a segítségadás és a hibajavítás is, mint a belső motivációt másodlagosan támogató tevékenység. Így az a feltételezésünk, hogy az úszásoktatás folyamán kifejezett figyelmet fordítanak az oktatók a belső motiváció fenntartására és fejlesztésére. teljesült.

A gyermekek alaptevékenysége a játék, amely sok esetben összekötő kapocs is a különböző tevékenységek esetében a pozitív attitűd kialakításához. A játék ugyanakkor támogatja a belső motiváció kialakítását, fenntartását, mint ahogy a különböző eszközök használata is. A változatos eszközhasználat növeli a gyermekek magabiztosságát, vízbiztonságát, sikerélményhez juttatja őket, ezzel pozitív érzelmeket kiváltva az úszással kapcsolatban. A kutatásunk alkalmával azt tapasztaltuk, hogy a vizsgálatban résztvevő oktatók általában nagy arányban alkalmazzák az eszközöket és a foglalkozások egy negyedében játszanak a gyermekekkel. Az a feltételezésünk, hogy az úszásoktatás során a játékos tevékenységek nagy szerepet töltenek be és az eszközhasználat is kiemelt szerepet kap, szintén bizonyítást nyert.

Az előzőekben leírtak azt a feltételezésünket is bizonyították, hogy az úszóedzők a belső motivációs tényezőkre helyezik a hangsúlyt, igyekeznek a gyerekekben felkelteni a belső érdeklődést és a külső tényezők kevésbé kapnak szerepet a foglalkozások során.

Összességében elmondhatjuk, hogy kutatásunk pozitívabb képet nyújtott az úszásoktatás hatékonyságáról, mint az eddigi tapasztalat mutatta. Igaz, a belső motivációt támogató oktatói magatartás területén még szükséges a fejlődés, de Sopronban jó alapokról lehet indulni. A fiatal oktatók pozitív hozzáállása, és a rendszeres továbbképzések sok segítséget adhatnak a célok eléréséhez, a belső motivációt támogató oktatói magatartás minél erőteljesebb megjelenéséhez az úszásoktatásban.

5 Felhasznált irodalom

1. András, K., Jandó, Z., Havran, Z., Kiss, K., Kozma, M., Máté, T., . . . Szathmári, A. (2024). A szabadidősport üzleti kérdései. Forrás: Mersz.hu: https://mersz.hu/dokumentum/m1106aszum_35/ letöltve 2024. 09.10.
2. Balogh, L. (2021). Versenysport és szabadidősport. VÁLOGATOTT TANULMÁNYOK A SPORTTUDOMÁNY KÖRÉBŐL, 45-47.
3. Bernáth, A., G. (2021): Az úszás fiziológiai, pedagógiai és egyéb hatásai in. Balogh, L. (2021): Versenysport és szabadidősport. Válogatott tanulmányok a Sporttudományok köréből, Debreceni Egyetem SKI, Debrecen, 45-47.
4. Benke M. (2018): Az önmeghatározás elmélet alkalmazása a tanulási motiváció vizsgálatára. Taylor Gazdálkodás- és Szervezéstudományi Folyóirat, 4.34: 4-14.
5. Bernáth, A. G. (2023). A gyógytestnevelés órai úszás jelentősége, fontossága a különböző mozgásszervi betegségek, rendellenességek rehabilitációjában Debreceni Egyetem SKI, Debrecen
6. Bíró, M. (2007a): Oktatási segédeszközök szerepe az általános iskolások úszás tanításában Acta Academiae Peadagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport 33 pp. 11-22., 12.p.
7. Bíró, M.(2007b): Tanítási– tanulási stratégiák az általános iskolai úszásoktatásban, különös hangsúllyal az interakciós helyzetekre, Doktori értekezés SE-TST, Budapest, 18., 100-130.
8. Bíró, M. (2011). A rekreációs úszás története. Rekreáció, 13-14.
9. Brace, B. (2017). Alternative Teaching Approaches to Promote Student Motivation in Physical Education at the Secondary Level. THE COLLEGE AT BROCKPORT STATE UNIVERSITY OF NEW YORK, 7-10.
10. Cote, J., & Hay, J. (2002). Family influences on youth sport performance and participation. Boston: Allyn and Bacon.
11. Csukonyi , C. (2024). Bevezetés a sportpszichológiába. Debrecen: Debreceni Egyetem.
12. Deci E, Ryan R. (1985): Intrinsic motivation and self- determination in human behavior. Plenum Press. New York,
13. Dorsch, T., Smith, A., & McDonough, M. (2009). Parents Perceptions of Childto-Parent Socialization in Organized Youth Sport. Journal of Sport and Exercise.
14. Elliot, S., Drummond J. N., M., & Knight, C. (2017). The Experiences of Being a Talented Youth Athlete: Lessons for Parents. Journal of Applied Sport Psychology, 437-455.
15. Falus, I. (2021). Didaktika - Az önszabályozott tanulás az oktatás folyamatában. Budapest: Akadémia Kiadó. Forrás: Didaktika - Az önszabályozott tanulás az oktatás folyamatában - MeRSZ.
16. Falus Iván (2004): A megfigyelés. In: Falus Iván: (szerk.): Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe. Műszaki könyvkiadó, Budapest. 125-170. Fejes, J. B. (2015). Célok és motiváció. Budapest: Gondolat Kiadó.
17. Fisenko, O.- Zyryanova, S., - Kokova, E. (2021). Motivation of foreign students to study at preparatory departments as a social psychological problem. Propósitos y Representaciones, 3.

18. Gösi, Z., Ekler, J., Koltai, M., Lackó, A., Lukács, A., Mayer, K., . . . Zsembery, N. Á. (2023). A tanulás-tanítás folyamatának sajátosságai sport(os) nézőpontból. Budapest: Akadémia Kiadó.
19. Green, K. (2011). Key Themes in Youth Sport. London: Routledge.
20. Harward, C. (2016). Parental support in youth sport: A case of optimizing the motivational climate. Abingdon: Routledge.
21. Jákó, P. (2012). Sport, egészség, társadalom Magyar Tudomány, 1081-1083.
22. John. A, F. (1967). What Research Tells the Coach About Swimming. Washington: American Association.
23. Jowett, S., & Timson-Katchis, M. (2005). Social Networks in Sport: Parental Influence on the Coach-Athlete Relationship. Sport Psychologist, 267-287.
24. Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavallo, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. Journal of Applied Sport Psychology, 87-105.
25. Knight J., C., Harwood G., C., & Gould, D. (2017). Sport Psychology for Young Athletes. London: Routledge.
26. Kovács, I. (1993). Úszás. Budapest : Nemezeti Tankönykiadó.
27. Kovács, K., Földi, R., Smohai, M., Géczi, G., & Gyömbér, N. (2020). A Szülői Bevonódás a Sportban Kérdőív hazai adaptációja. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 209-210.
28. Marijana, M., & Darko, S. (2022). Preliminary confirmatory factor analysis of the Serbian version of the original sport motivation scale (SMS-28). Physical Education and Sport, 1-3.
29. Minkels C- van der Kamp J - Beek PJ (2023) How intrinsically motivating are swimming instructors/lessons in the Netherlands? An observational study through the lens of selfdetermination theory. Front. Sports Act. Living 5:1236256. doi: 10.3389/fspor.2023.1236256
30. Moy, B., Renshaw, I., & Davids, K. (2016). The impact of nonlinear pedagogy on physical education teacher education students' intrinsic motivation. Physical Education and Sport Pedagogy, 2-11.
31. Simon, I. – Kajtár, G.(2009) Teacher-student interactions in PE and Adapted PE lessons by the method of categorical observation in. Hughes, M.-Dancs, H.- Nagyvaradi, K.: Research in Sport Science, Szombathely, Cardiff, 21.-33 ISBN 1 901288 00 13
32. Nualnim. N - Parkhurst.K.- Dhindsa. M.-Tarumi. T.- Vavrek. J.-Tanaka. H. (2012): Effects of Swimming Training on Blood Pressure and Vascular Function in Adults >50 Years of Age, The American Journal of Cardiology, Volume 109, Issue 7, (Apr., 2012) Pages 1005-1010, ISSN 0002-9149, DOI: 10.1016/j.amjcard.2011.11.029
33. Piac, R., Kajos, A., Mészler, B., & Prisztóka, G. (2018). A magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS) validációja és eredményei. Magyar Pszichológiai Szemle, 2-3.
34. Pukánszky, J. (2008). Belső motiváció fejlesztése az iskolai környezetben Studia Caroliensia, 39-42.
35. Santrock, J.W. (2018): Education psychology New York, Ny: McGraw-Hill Education
36. Tóth, Á. (szerk.) (2019): Úszónemzet program: Minden GyermeK Tanuljon meg Úszni! (Úszás oktatásmódszertan) Budapest, Magyarország: Kiving Kft., 307 p.

37. Wright, E., Gould, D., & Erickson, K. (2019). Home away from home: An examination of the billet family experience in junior ice hockey. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-20.

6 Mellékletek

1. melléklet Megfigyelési adatlap

+

lapkód

Kategóriás megfigyelés adatlap

űzősoktatás: UNP, SZS, AQU.

	Oktató:					Oktató:					Oktató:					Oktató:				
	T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				
11.																				
12.																				
13.																				
14.																				
15.																				
16.																				
17.																				
18.																				
19.																				
20.																				
kategória	Játszik	Ezektől használ	Magyarul (juttat)	Magyarul közben a gyakorlatot is végzi	Magyarul közben segít	Magyarul Ösztönöz	Magyarul gyakorlati példával	Hibajavítás	Hibajavítás közben segítségadás	Hibajavítás közben segítségadás	Ertékelés megfigyelés	Ertékelés megfigyelés	Ertékelés megfigyelés	Ertékelés megfigyelés	Ertékelés megfigyelés	Ertékelés megfigyelés	Ertékelés megfigyelés	Ertékelés megfigyelés	Ertékelés megfigyelés	Ertékelés megfigyelés
jelölés	J	EH	I	I/gy	I+	Ö	Ö/gy	H	H+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+