

AZ ÚSZÁSNEMEK OKTATÁSÁNAK SORRENDISÉGE

1. BEVEZETÉS

Az úszás az egyik leghasznosabb sportág az egészség megőrzésének érdekében. Nem csak a szellemi és a fizikai erőnlét megszerzéséhez nélkülözhetetlen, de mellette a rehabilitációban és a prevencióban is fontos szerepet kap, sőt az egészség kialakításához, fenntartásához és a minőségi életmód eléréséhez is lényeges (Gárdos és Mónus 2004; Bíró 2006, Bíró és mtsai 2007; Tóth 2008; Bíró 2011; Tóvári és mtsai 2014). Az úszástudás nem csupán az életvédelmi szempontok miatt nélkülözhetetlen, hanem lehetőséget biztosít az egészséges életmód kialakításához, az egészség megőrzéséhez, és a szabadidő mozgásban gazdag eltöltéséhez. Az úszás azon sportágak egyike, amit csecsemő kortól, idős korig űzhetünk. De mikor érdemes elkezdni az oktatását, és melyik úszásnemmel? Erre a kérdésre a szakirodalom adja meg a választ. Mivel az úszás tanítása az idegen közeg megismerésével kezdődik, így a vízhez szoktatás feladatai, és a technikai elemek alapjai már óvodás korban taníthatók. Azért is lehetséges ilyen fiatal korban elkezdni az úszástanítást, mivel a viszonylag egyszerű, ciklikus mozdulatsorokból felépülő úszásnemek, (legfőképpen a hát és gyorsúszás), könnyen megtanulhatók, hiszen a csecsemők mozgástanulásánál fellépő mozgásos fázisok, mint például a kúszásnál és mászásnál a ciklikuselemek hasonlítanak az úszás mozdulataihoz. Arra a kérdésre viszont, hogy melyik úszásnemmel érdemes kezdeni az oktatást, már nem ilyen egyértelmű a válasz. Az úszásnemek oktatásának a sorrendjét számos tényező befolyásolja. Az elsőként tanított úszásnem megválasztásánál az oktatóknak több tényezőt is figyelembe kell venni. Ilyenek például a tanulók életkora, az oktatott úszásnem mozgásszerkezete, a csoport létszáma, és összetétele, és nem utolsó sorban az úszástanulás célja is befolyással van az első úszásnem megválasztására. Az is meghatározza az oktatott úszásnem megválasztását, hogy mennyi idő áll az oktató rendelkezésére. Nem mindegy ugyanis, hogy az oktató több éven keresztül tudja tanítani a gyermekeket, vagy csak egy iskolai szünidő, vagy mindössze egy hónap áll a rendelkezésére. Ezek alapján több szakember is foglalkozott már az elsőként tanított úszásnem kérdésével, és határozta meg álláspontját. Ami viszont elmondható, hogy a mára kialakult egységes nézőpont ellenére is a szakemberek között még eltérő az első úszásnem tanítása. Mi lehet ennek az oka? Kutatásomban az a célom, hogy megvizsgáljam, az úszás oktatásával foglalkozó szakember véleményét az elsőnek tanított úszásnem megválasztásáról és annak az indítékairól.

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1. Az úszás szerepe és fontossága

A sportágak közül az úszás az, amely széles körben fejleszti az emberi szervezetet és pozitív egészségügyi hatásai vannak. Fejleszti, és egyben kíméli a tartó-mozgatórendszert, jótékony a szív és keringési rendszerre, valamint a légző rendszerre. Növeli a vérkeringést, az erek tónusát, amely egy éredzésnek is megfelel (Holmer 1979, Sjodin és mtsai 1982). A gerinc, és az ízületek számára kímélő hatású, mert a vízben végzett mozgás alatt a gerincről lekerül a teher, sőt az úszás erősíti az izmokat, amelyek a gerinc, vagy az ízület tartásáért és a mozgásért felelősek. Amennyiben ezek az izmok megerősödnek, akkor sokkal kevesebb az esélye a tartáshibák és a gerincproblémák kialakulásának. Az úszás - ezen felül - javítja a mozgásszervi elváltozásokat, esetleges fellépő rendellenességeket. „A csontok specifikusan alkalmazkodnak ahhoz a mozgásformához, amelyet a gyerekek végeznek.” (Tóth, 2008). A gerinc deformitások megjelenhetnek a saggitális síkban, mint a kypholordotikus, lapos és domború hát, illetve a horizontális síkban is, mint a scoliosis. Ezen betegségek javítására az úszás kiváló gyógymód, mivel a gerincet tehermentesítve tudják a körülötte elhelyezkedő és tartásért felelős izmokat erősíteni, így javítva a tartáshibákat (Somogyiné 1998). A vízben végzett mozgás pozitív szerepet játszik a csont hosszanti és keresztmetszeti növekedésében, ezáltal terhelhetőbbek és ellenállóbbak lesznek a csontok. „Az úszás önmagában nem jelent elégséges ingert a csontrendszer egészének a megfelelő fejlődéshez, ilyen szempontból tehát nem pótolhatja teljes mértékben a szárazföldi mozgásformák hatását” (Tóvári és mtsai 2014), de ennek ellenére pozitív hatása megkérdőjelezhetetlen. A sokoldalú hatást tovább vizsgálva nem hagyhatjuk ki a légző szervrendszert sem. „... az úszás egyike azoknak a sportágaknak, amelyek a legkedvezőbb mértékben befolyásolják a légzőrendszer funkcionális állapotát (Gárdos és Mónus 2004). A rendszeres úszás pozitívan hat a légzőrendszer működésére, jobb lesz az oxigén ellátottság, gazdaságosabban fog működni a szervezet, ami megmutatkozik a percenkénti belégzések számánál és kevesebb oxigén felvétellel lesz képes ugyanarra a teljesítményre, mint korábban. Az úszás a kardiovaszkuláris rendszerre kifejtett pozitív hatásait is ki kell emelni. A szívben, annak munkájában, úszás hatására pozitív fiziológiás változások jönnek létre, továbbá csökken a szívbetegségek kialakulása, és meggyorsítja a rehabilitációt (Osváth 2004; Tóth 2008; Bíró 2011). A fiziológiás hatásokon túl az úszás a mentális egészség fenntartásához és javításához is kifejezetten alkalmas, valamint a személyiség fejlesztésének egyik kiváló eszköze (Bíró 2011; Tóvári és mtsai 2014).

2.2. Az úszásnemek megválasztásának sorrendje

Az úszás oktatása a régmúltra vezet vissza. Már az ősember is tanította az utódait úszni, hiszen a halászat sikeréhez és a túléléshez nélkülözhetetlen volt az úszástudás. Valószínű a mellúszás volt, amit elődünk elsőként oktatott, és ennek oka az életben maradás lehetett. A vízből hatékonyabban ki lehetett jönni egy mellúszáshoz hasonló technikával. Bár kevés a bizonyíték, de a barlangrajzokból erre következtetnek a szakemberek (Bíró 2011; Tóvári és mtsai 2014). Az ókorban szinte minden nemzetnél megjelent az úszás, így annak oktatása is. A tehetősebb rómaiak már képzett rabszolgákat alkalmaztak az oktatásra, míg másutt a családfő, vagy idősebb testvér „dolga” volt a mozgás megtanítása. A fennmaradt emlékekből tudjuk, hogy az ókori nemzete már több úszásnemet ismertek. Akár az egyiptomi edényeket, falrajzokat, a római falfreskókat, az asszírok domborműveket, vagy a kínai szötteket nézzük, akkor a gyorsúszás, a hátúszás és a mellúszás technikája is felismerhető. Hogy melyiket tanították elsőként? Pontosan nem lehet tudni, de azt igen, hogy vitáztak rajta. A hátúszás elsődlegessége is megjelent, azzal az indokkal, hogy nem kell a fejet a vízbe tenni. Mások, mint például Platón, ezt nem tartották jónak, pont amiatt, hogy háton fekvé nem lehet megfelelően tájékozódni (Bakó 1986). A középkorban az egyház tiltotta az úszást, így annak oktatása elmaradt. A humanista gondolkodók hozzák majd vissza a köztudatba az úszástanítás fontosságát. Nicolaus Wynmann egyetemi tanár lesz az, akinek a könyvében „*Az úszás művészete*” már a tanítás módját is bemutatja. „A mellúszás oktatásának elsődlegességét hirdeti.” (Bíró 2011) A könyvben ezen felül foglalkozik vízbeugrásokkal, az alámerüléssel, és már a vízből mentéssel is. Az úszásoktatás lassan, de visszatért a köztudatba. John Locke, az ismert angol filozófus, orvos a következőképp fogalmaz: „Szükséges továbbá a gyermeket, elérvén az arra való időt, úszni tanítani..” „...mely hasznos légyen úszni tudni, s mely gyakran tartja meg az ember maga, s mások életét.” Az elsőként oktatott úszásnem továbbra is a mellúszás marad. Az 1800-as évek vége felé a mellúszás oktatásának egy érdekes változata alakult ki, a szárazon oktatás, amit Karl Heinitz fejlesztett ki. Az osztrák katonatiszt az 1816-ban kiadott könyvében az úszás tanításáról értekezik, ahol részletesen elmagyarázza a mellúszás oktatásának fázisait. A múltira visszatekintve azt mondhatjuk, hogy a mellúszás nagyon sokáig megtartotta vezető szerepét. Az úszás oktatását ezzel az úszásnemmel kezdték, mivel az életvédelmi szempontokat tartották a legfontosabbnak. Még az 1900-as évek közepén is többen ennek az úszásnemnek az elsődleges oktatását hangsúlyozták (Testnevelési utasítás 1926, Kugler Sándor 1936, Bárány István 1964, Peterdi Pál 1965). Érdemes kiemelni azt, hogy ebben az időben még „ifjakat” tanítottak, így a „tananyag a 7-12 éves korosztály számára készült” (Tóvári és mtsai 2014). A '70-es évektől a mellúszás helyett a gyorsúszást kezdték el elsőnek tanítani. Székely Éva (1963)

az elsők között volt, aki a könnyebb tanítás miatt már a gyorsúszást javasolja első úszásnemnek. A gyorsúszás előtérbe kerülésének az oka az volt, hogy az idegrendszer ontogenetikus tanulmányozása alapján arra a következtetésre jutottak, hogy a gyors illetve a hátúszásnak a mozgásszerkezete egyszerűbb, jobban hasonlít a gyermek alapvető ciklikus mozgásaihoz (kúszás-mászás), így könnyebben tanulható. Rajki (1978) nemcsak hogy meghatározta mozgás tanulásának sorrendjét és a mozdulatok/mozdulatsorok logikus összekapcsolódását, de kifejtette véleményét a gyorsúszás elsődlegessége kapcsán is: „... az 5-7 éves korúak megfigyelőképessége, figyelem-összpontosító képessége még nem elég fejlett a bonyolult mellúszómozgás – csoportos formában történő – hibátlan elsajátításához. ... a gyermekeket 8 éven alul gyorsúszással vagy hátúszással tanítsuk, mert ez a célravezetőbb. A 8 évnél idősebbek és a felnőttek azonban már mellúszással is eredményesen kezdhetik az úszástanulást.” (Rajki, 1978 9.o). Az oktatók többsége is ezt az álláspontot vallotta, így ennek oktatásával kezdték a tanítást, de akadtak olyanok is (Kiss Miklós), akik a hátúszást részesítették előnyben. Kialakult egy sorrend, amivel a magyar szakemberek többsége egyetértett, melynél a gyorsúszással kezdődik az oktatás, amit a hátúszás követ. Ezután következik csak a mellúszás és végül, de nem utolsó sorban a pillangóúszás (Rajki 1978; Arold 1989; Csaba 2001; Molnár, Székely 2001; Tóth 2008). Az úszásnemek oktatási sorrendjének kialakításakor.

A szakemberek egy része egy úszásnem oktatásának a precíz megvalósítását javasolta (Kiss 2005), míg mások több úszásnem együttes átfedésben történő tanítását (Nagy 1984; Bakó 1986). A több úszásnem együttes oktatásánál, a vélemények eltérők voltak az együtt oktatott úszásnemek kapcsán. Bakó (1986) az úszásoktatást három részre bontva javasolta. Az első szakaszban a gyors és hátúszást oktatása került, a második szakaszban a hátúszásé és a mellúszásé, majd a harmadik szakaszban a mellúszás mellé a pillangóúszás kerül. Ebben az elképzelésben mindig az első helyen lévő úszásnem kapta a főszerepet. Nagy (1974, 1984) azt is lehetségesnek tartotta, hogy mind négy úszásnemet együtt oktassák, sőt még a pillangóúszás és a gyorsúszás együttes tanítását is elképzelhetőnek tartotta.

Az 1980'-as évek közepén a kötelező iskolai úszásoktatás magyarországi felmérése során (Nagy, Pádár 1987) az derült ki, hogy mind az úszásnemek, mind pedig az egyszerre oktatott úszásformák országos szinten igen változatos képet mutatnak. Az első úszásnem kapcsán azt találták, hogy a gyorsúszás a preferált, amit a hátúszás követ. A több úszásnem együttes tanításánál pedig az az eredmény született, hogy a gyorsúszás-hátúszás és mellúszás-gyorsúszás párosítások a legnépszerűbbek. A leggyakrabban párhuzamosan oktatott gyors- és hátúszás között viszont akadnak különbségek. A gyorsúszás oktatásánál a tanulók jobban szerepeltek,

gyorsabban tanulták meg ezt az úszásnemet, mint a hátúszás. További érdekessége volt még a felmérésüknek (Nagy, Pádár 1987), hogy a tanulásbeli különbség meglepő módon a siklások oktatásánál már megjelent (Nagy 1974). Azt a következtetést vonták le, hogy háton a vízfekvés megtanulása hosszabb időt igényel, ezáltal a gyorsúszást könnyebben, és gyorsabban tanulják meg a gyerekek.

Míg a szakemberek egy része a gyorsúszást tartotta hatékonyabbnak, addig mások a hátúszást. Kiricsi (2002) úgy véli, hogy a hátúszást kisgyermekek számára gyorsabban meg lehet tanítani, mint a többi úszásnemet. Kis Miklós is ezt a véleményt vallotta, sőt ő azt is hangsúlyozta, hogy eredményesebb a „kis lépésekkel, nagy pontossággal felépített” módszer (Kiss 2005). Kis Miklós a párhuzamos oktatást sem tartja megfelelőnek. Nála az elsőnek oktatott úszásnem változó, mivel a 4-6 éveseknél a hátúszással kezd, de ha a korosztály idősebb (8-10 éves gyerekek), akkor a mellúszást helyezi előtérbe. Ugyanis, szerinte a legjobb módszer, - ha a legjobb eredményt szeretnénk elérni -, az, ha egyszerre csak egy úszásnemet oktatunk, azt aprólékosan és nagy pontossággal. Ellenérvként olvashatjuk Tóth Ákos mondatait, miszerint „nem privilegizálhatjuk egyik úszásnemet sem, a sokoldalú, sokféle mozgásügyességet kívánó mozgástanítás a célunk. Nem engedhető meg az egyik úszásnem kiemelése a többiek közül és egy vagy két úszásnem háttérbe szorítása a másikkal szemben.” (Tóth 2002. 129o.)

Mint látható a gyorsúszás és/vagy a hátúszás első úszásnemenként történő tanítása az úszás egyre fiatalabb életkorban történő oktatásával előtérbe került. Napjainkra a hátúszás került az első úszásnemek közé, amit tanítani javasolnak (Tóth és mtsai 2022). Szájer (2022) azt hangsúlyozza, ha az úszásoktatásra hosszú távú folyamatként tekintünk, akkor a hát-, mell-, gyors-, pillangóúszás a javasolt sorrend. Az Úszó Nemzet Program (ÚNP) már erre az oktatási sorrendre építve javasolja az egyes úszásnemek oktatását. Természetesen a rövid „intenzív” úszótanfolyamok esetére a mell-, hát-, gyorsúszás sorrendet javasolják (Tóth és mtsai 2022; Szájer 2022).

Bíró (2006) az úszásnemek oktatási sorrendjének a megválasztásához az egészség szempontja helyezi a hangsúlyt. Az úszás tanításánál a pedagógiai, az életvédelmi és az egészségügyi célok figyelembe vételét javasolja a számos egyéb szempont mellett. Ennek a szemléletmódnak a lényege, hogy az oktató azt vegye figyelembe, hogy az úszásoktatás során mi a hosszú távú cél.

Tóvári és munkatársai (2014) bővítik azokat a szempontokat, amit figyelembe kell még venni. Ahogy fogalmaz „Az oktatási folyamat kialakításánál valamilyen mértékben szerepet játszhatnak a szülők és a fenntartó intézmény (iskola, szakosztály stb.) elvárásai is.” Mint

látható még a helyi sajátosságok, és igények is szerepet kaphatnak az úszásnem megválasztásakor.

Összesítve, az mondható el, hogy számos szempontot kell figyelembe venni az elsőként tanított úszásnem megválasztásakor, az életkort, a célt, az oktatásra fordított időt, a hosszú távú egészségmegőrzést, az életvédelmet, és az igényeket is. Mielőtt kijelentenénk valamely úszásnemről, hogy azt elsőként kellene oktatni és mely úszásnemeket milyen párosításban érdemes tanítani, előtte mindenféle befolyásoló tényezőt figyelembe kell venni.

3. AZ ÚSZÁSNEMEK MEGVÁLASZTÁSÁNAK VIZSGÁLATA

3.1. A kutatás célja

Kutatásom célja megvizsgálni, hogy az úszás oktató szakembereknek mi a véleménye az úszásnemek tanításáról. Melyiket tartják könnyűnek vagy nehéznek megtanítani. Mivel az első úszásnem megválasztásának több szempontja is lehet, mint korábban bemutattam (életkor, mozgásszerkezet, életvédelem, óraszám, csoportlétszám), ezért célom kideríteni, hogy mi alapján választják meg az első úszásnemet az úszást oktató szakemberek. Kutatásomban azt tűztem ki célul, hogy megtudjam milyen szempontok szerint választják meg az első úszásnemet az oktatók, milyen indítékokat részesítenek előnyben a választáskor.

3.2. A kutatás kérdései

Kutatásom során több kérdésre kerestem a választ.

1. Az úszásoktatásban, konkrétan az oktatott úszásnemek kiválasztásánál hogyan érvényesülnek az életvédelmi szempontok?
2. A tanulók életkora milyen mértékben befolyásolja az első úszásnem megválasztását?

3.3. A kutatás hipotézisei

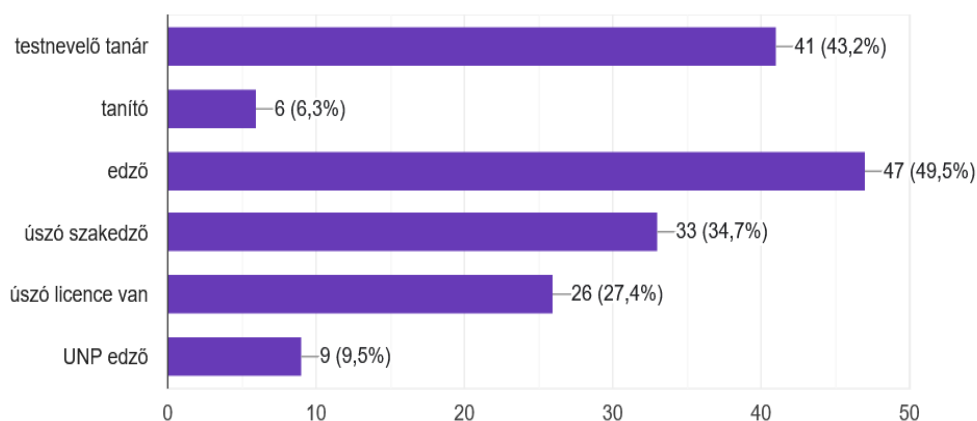
Az úszásnemek megválasztásával kapcsolatosan megfogalmazott hipotéziseim a következők:

1. Úgy gondolom, hogy az oktatók többsége még mai napig a mellúszás oktatásával kezdi a tanítást, ezt pedig úgy vélem, hogy az életvédelmi szempontokkal indokolják.
2. Feltételezem továbbá azt is, hogy az életvédelem mellett az életkor lesz a leginkább meghatározó az elsőnek tanított úszásnem választásakor.

4. MÓDSZER

A kutatás kérdéseinek a megválaszolásához, kérdőíves módszert alkalmaztam (Falus, 1996). A kérdőívben demográfiai, likert-skálás, zárt és nyílt kérdések is szerepeltek. A zárt végű kérdések esetében, feleletválasztós, rangsorolós és attitűdskálát is használtam. Ez utóbbinál 1-5-ig terjedő attitűdskálán kellett meghatározni a sportolóknak, hogy mennyire értenek egyet az adott állítással. Az 1-es érték jelentette a kérdéssel, vagy meghatározással való egyet nem értést, az 5-ös érték pedig az állítással való teljes egyetértést. A nyílt végű kérdések válaszait először csoportosítottam, majd a csoportok alapján kódoltam, hogy a statisztikai számítások elvégezhetők legyenek. A kérdőíves megkérdezésből származó adatokat excel-R program segítségével elemeztem ki.

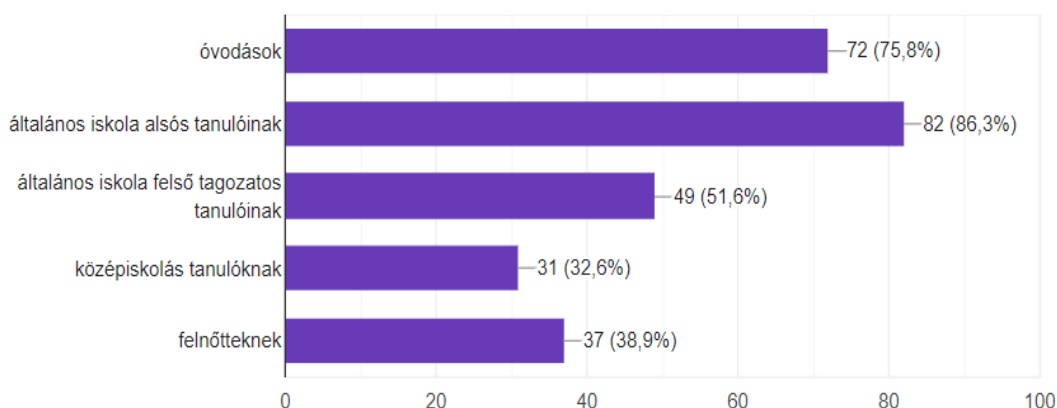
A vizsgálatban összesen 95-en vettek részt (N=95 fő). A megkérdezettek 64,2%-a férfi, 34,7%-a nő. Az átlag életkor 40 év. A legtöbbben Pest megyében oktatnak úszást (31 fő). A szakemberek közel fele 49,5%-uk edzői végzettséggel rendelkezik, 43,2%-uknak testnevelő tanári diplomája is van. 34,7%-uk úszó szakedző, 6,3%-uk tanító. 27,4%-uknak pedig van úszó licence. A minta 9,5%-a dolgozik az Úszó Nemzet Program keretében.



1. ábra a vizsgálatban részt vevők (n=95) végzettségének százalékos értékei
forrás: saját kutatás

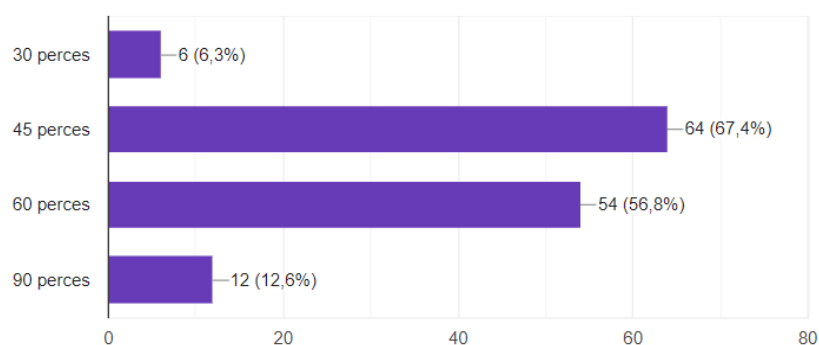
5. EREDMÉNYEK

A vizsgálatban részt vevők többsége (86,3%) általános iskoláskorú gyerekeknek tart úszást, 75,8%-uk óvodás korú gyermekekkel is foglalkozik. Az eredmények alapján látható, hogy jóval kevesebb szakember foglalkozik az idősebb korosztályokkal, mint pl.: középiskolásokkal (32,6%) és felnőttekkel (38,9%) (lásd 2. ábra).



2. ábra a vizsgálatban résztvevők (n=95) besorolása az oktatott korosztály alapján
forrás: saját kutatás

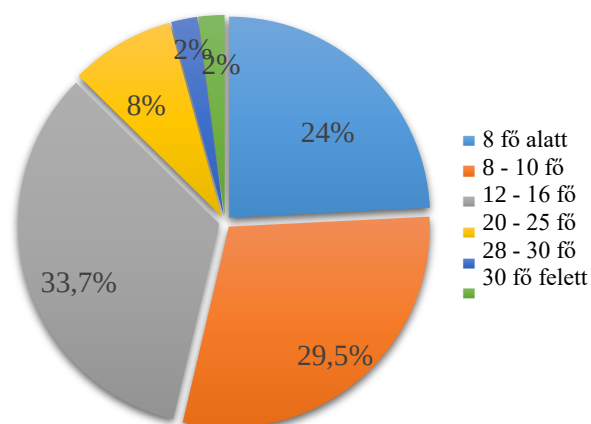
Az úszásoktatás általános körülményeire is rákérdeztem. Ebből kiderült, hogy a foglalkozások általában 45 percesek (67,4%), de a viszont 60 perces tanfolyamok is gyakoriak (56,8%). A 90 perces tanfolyamok is előfordulnak, a minta 12,6%-a tart ilyen hosszúságú foglalkozást, míg 6,3%-uk 30 perces órákat tart (lásd 3. ábra).



3. ábra a vizsgálatban résztvevők (n=95) által tartott foglalkozások hossza
forrás: saját kutatás

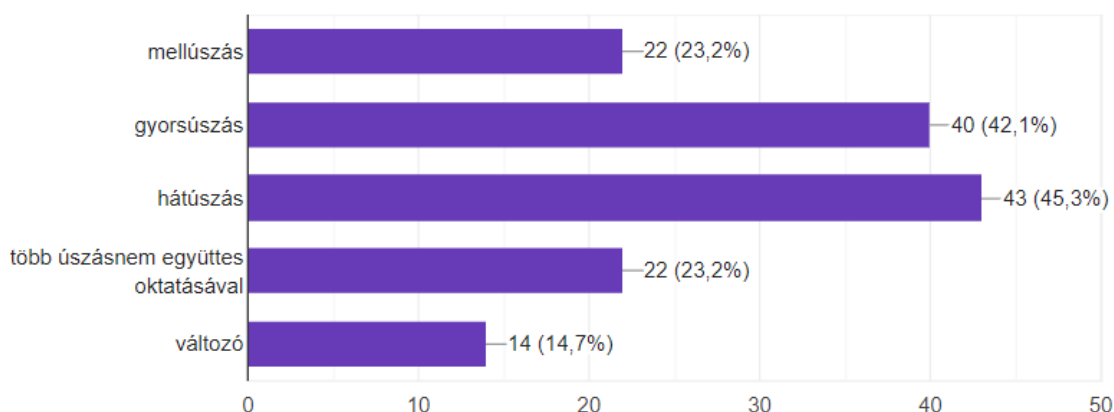
Az úszás oktatása véleményem szerint, óriási odafigyelést és koncentrációt igényel az oktatótól. Tanítás közben az összes jelen lévő gyereket figyelemmel kell kísérni, mivel a víz egy meglehetősen veszélyes közeg. A szakemberek ezen okból kifolyólag viszonylag kis

csoportokban dolgoznak. A legelterjedtebb a 12-16 fős csoport (33,7%), a 8-10 fős (29,5%) és 8 fő alatt (24,2%). Vannak, akiknek nagyobb létszámmal kell dolgozniuk. Az oktatók 8%-ának kell egyszerre 20-25 fővel dolgoznia, és 2%-uknak pedig 30 fő feletti csoporttal.



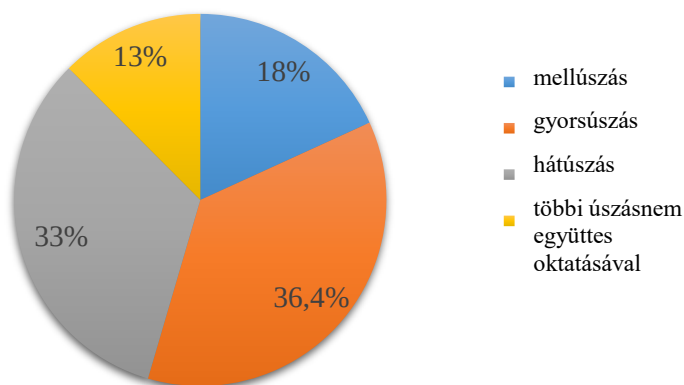
6. ábra a vizsgálatban résztvevők (n=95) oktatók csoportjainak létszáma
forrás: saját kutatás

A kutatás legfőbb témája és legnagyobb kérdéscsoportja az volt, hogy a szakemberek mely úszásnem oktatását kezdik először. Nagy meglepetésemre a legtöbben a hátúszás oktatásával kezdenek (45,3%) utána következik szinte minimális eltéréssel a gyorsúszás tanítása következik (42,1%). A vizsgálatban résztvevők 23,2%-a kezdi a mellúszással és ugyancsak ennyien a több úszásnem együttes oktatásával (lásd 5. ábra). Érdekesképp megnéztem, hogy azok, akik több úszásnemet tanítanak egyszerre, mely úszásnemeket párosítják. A több úszásnemet tanítók 70%-a a gyors-hát párosítást preferálja. 13,3%-uk a mellet és a hátúszást kötik össze, 10%-uk a mellet és a gyorsat, míg 6,6% a három úszásnemet együttesen tanítja.



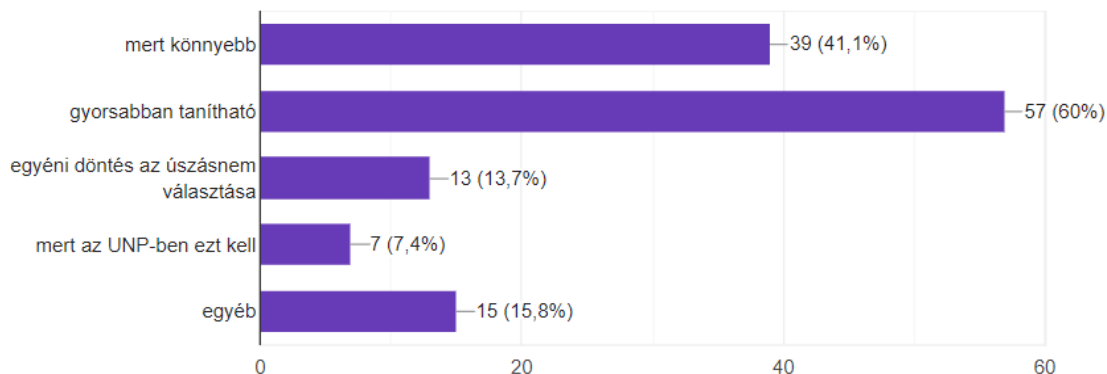
7. ábra a vizsgálatban résztvevők (n=95) oktatók csoportjainak létszáma
forrás: saját kutatás

Mivel az életkor jelentősen befolyásolja az első úszásnem megválasztását, így megvizsgáltam, hogy a különböző korosztályoknál változik-e az első úszásnem megválasztása. Az óvodás korosztálynál a résztvevők 36,4%-a a gyorsúszás oktatásával kezd, 33%-uk pedig a hátúszással. Nagyon meglepő, hogy 18%-uk a viszonylag bonyolult aciklikus mellúszást választja első úszásnemenként, míg 13%-uk jelölte be a több úszásnem együttes oktatását (lásd 6. ábra).



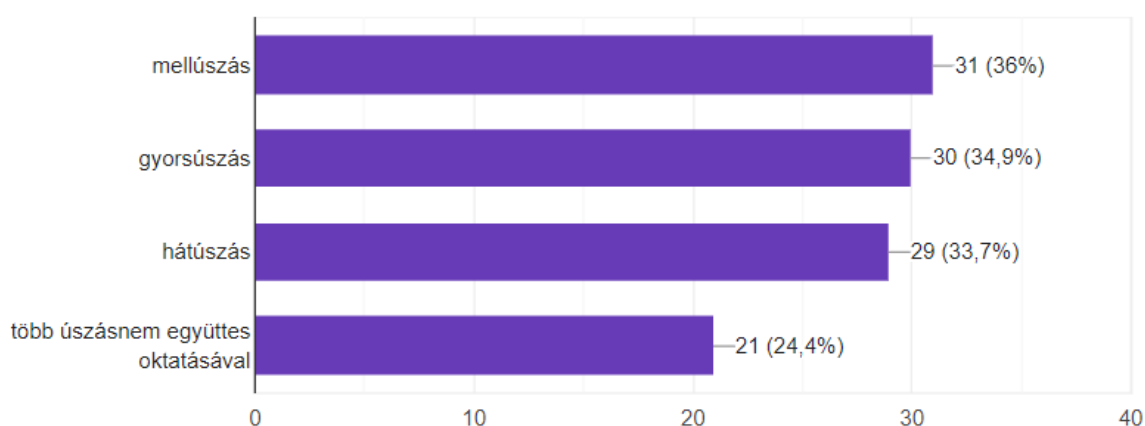
8. ábra a vizsgálatban résztvevőknek (n=95) óvodás korúaknál először megválasztott úszásnem
forrás: saját kutatás

Óvodásoknál az eredmények alapján, 60%-ban az úszásnemek taníthatóságának gyorsaságát veszik figyelembe az első úszásnem kiválasztásakor. 41,1%-uk úgy véli, az indokolja a választást, hogy az adott úszásnemet könnyebb megtanítani. 13,7% szerint, egyéni döntése az úszásnem megválasztása, 7,4%-uk pedig az UNP-ben meghatározott sorrend alapján oktatnak. Az egyéb válaszok közül, ami 15,8%, a sikerélményt és a vízbiztonságot említették meg a legtöbben.



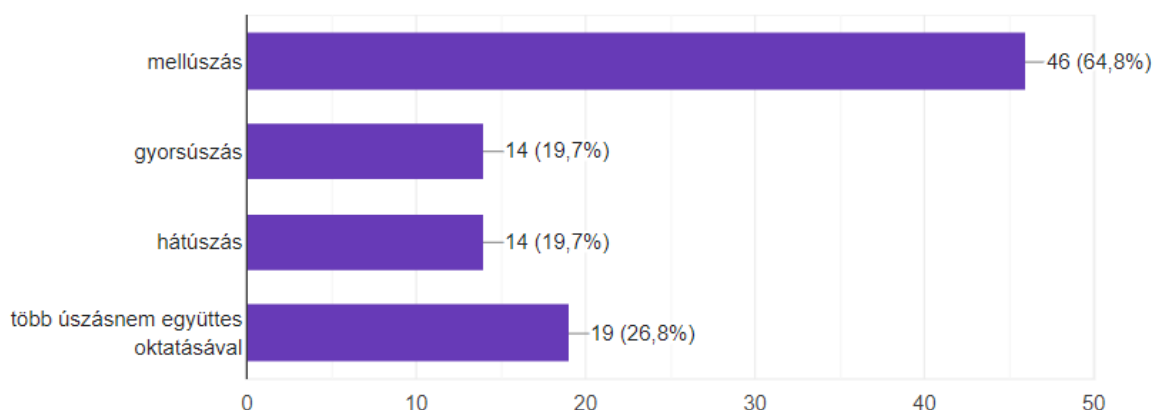
9. ábra a vizsgálatban résztvevőknek (n=95) óvodás korúaknál először megválasztott úszásnem indítékai
forrás: saját kutatás

Míg az óvodás korosztálynál a válaszadók 18%-a kezdte az oktatást a mellúszással, addig a 10-12 éves korosztálynál az oktatók 36%-a választja ezt az úszásnemet elsőként. 34,9%-uk a gyorsúszás oktatását preferálja, és 33,7%-uk a hátúszásét. Ha még emlékszünk, akkor az óvodás korosztálynál is hasonló eredmények születtek, 36,4% volt a gyorsúszás, 33% pedig a hátúszás. Ennél a korcsoportnál a minta 24,4%-a a több úszásnemet együttesen oktatja (lásd 8. ábra). Érdekes, hogy ennél a korosztálynál, habár nem sokkal, de a mellúszás került előre. Az elsőként oktatott úszásnem megválasztásának legfőbb okai a vízbiztonság, a vízfelszín felett tartható fej, ami által könnyebben tud tájékozódni. és hogy az adott úszásnem növeli a biztonságérzetet.



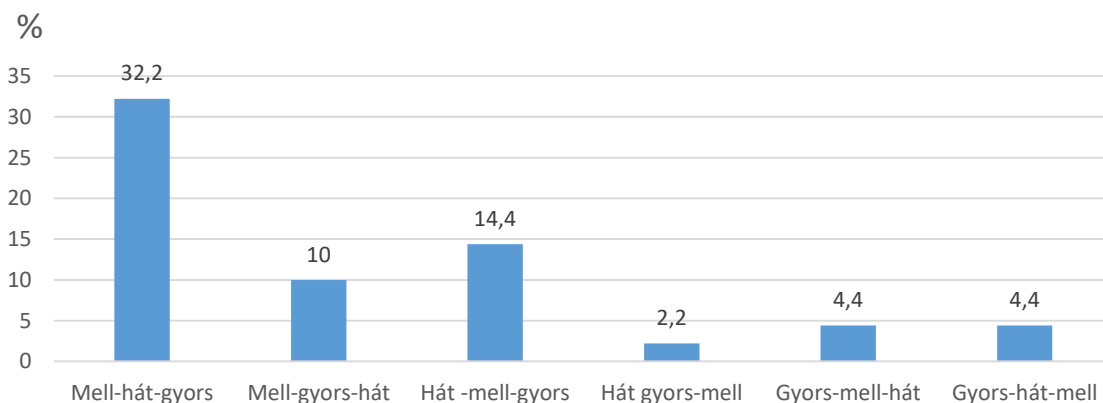
10. ábra a vizsgálatban résztvevőknek (n=95) a 10-12 éves tanulóknál először megválasztott úszásnem
forrás: saját kutatás

A felnőtt korosztályt vizsgálva, azt lehet megállapítani, hogy a mellúszás jelentősen dominál. A minta 64,8%-a kezdi ezzel a tanítást, míg 19,7%-uk a gyorsat, és ugyanennyien (19,7%) a hátúszást választják. 26,8%-uk dönt a több úszásnem együttes tanítása mellett (lásd 9. ábra). Az indítékokat vizsgálva hasonlóak a válaszok, mint a 10-12 éveseknél felsoroltak, kiegészülve azzal, hogy ennél a korosztálynál sokszor problémát okoz a fej vízbe tétele.



11. ábra a vizsgálatban résztvevőknek (n=95) a felnőtteknél először megválasztott úszásnem forrás: saját kutatás

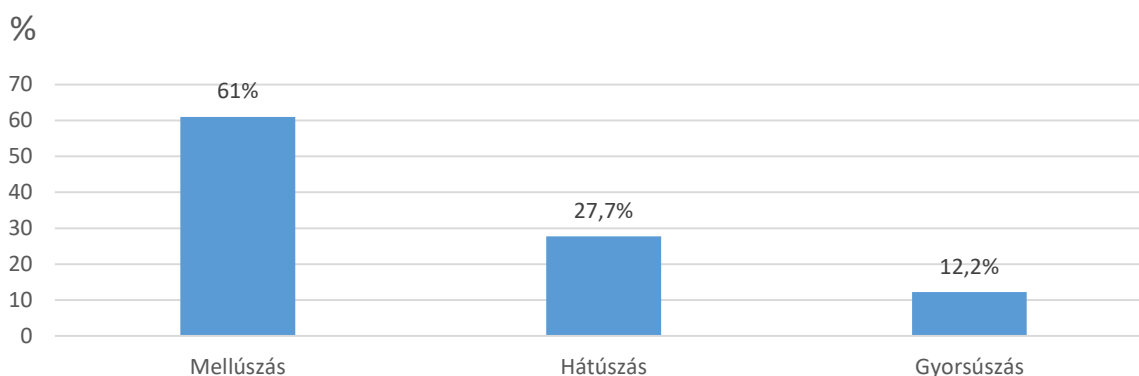
A kérdőívben azt is megkérdeztem a vizsgálatban résztvevőktől, hogy abban az esetben, ha az életvédelmi szempontokat vesszük figyelembe, akkor melyik úszásnem a leghasznosabb a három közül. A három úszásnemet rangsorolniuk kellett. Sajnos a válaszadók 33%-a nem rangsorolt, hanem csak egy úszásnemet jelölt, de így is hasznos eredmények születtek.



12. ábra az vizsgálatban résztvevők (n=90) véleménye arról, hogy ha az életvédelmi szempontokat vesszük figyelembe, akkor melyik úszásnem a leghasznosabb a három közül, az úszásnemek rangsorának %-os értékei forrás: saját kutatás

Az oktatók többsége (32,2%) a mellúszás - hátúszás és a gyorsúszás sorrendet tartja a leghasznosabbnak, ha az életvédelmi szempontokat kell figyelembe venni az úszásnem megválasztásakor. 14,4%-uk a hátúszás-mellúszás-gyorsúszás sorrendet javasolja, míg 10%-uk a mel-gyors-hát mellett teszi le a voksát.

Az oktatók többsége (61%) a mellúszást tartja a leghasznosabbnak, ez az úszásnem került ugyanis a válaszadók 61%-ánál az első helyre. A hátúszást a válaszadók 27,7%-a tette az első helyre, míg a gyorsúszást 12,2%-uk (lásd 11. ábra)



13. ábra az vizsgálatban résztvevők (n=90) véleménye arról, hogy ha az életvédelmi szempontokat vesszük figyelembe, akkor melyik úszásnem a leghasznosabb a három közül
forrás: saját kutatás

Kutatásomban vizsgáltam, hogy az oktatók az egyes úszásnemek kapcsán miként vélekednek. Ezt 1-5-ig terjedő likert - skálával vizsgáltam, ahol az 1 a nem ért egyet, míg az 5 a teljes mértékben egyetértet jelentette. Az egyes úszásnemenként az adott úszásnemre vonatkozó állításokat kellett értékelni. A válaszok alapján látható, hogy a hármas közeli értékek születtek a legtöbb helyen. Amit viszont kiemelhetünk, hogy eltérő a válaszadók véleménye annak kapcsán, hogy melyik úszásnemet kéne elsőként tanítani. Az életvédelmi szempontok miatt, a mellúszást kéne elsőként tanítani válaszelehetőség kapta a legmagasabb átlagértéket (átlag 3,31) míg az, hogy a gyorsúszást kéne elsőnek tanítani, az alacsonyabbat ért el (átlag 2,88), ugyan úgy, mint a hátúszás (átlag 2,8). Azt is megnézhetjük, hogy melyik a legnehezebb úszásnem. A mellúszást tartják a legnehezebbnek (átlag 3,68), míg a gyorsúszás (átlag 2,5) (lásd 1. táblázat)

1. táblázat Az egyes úszásnemekre vonatkozó állítások likert-skálás vizsgálatának átlag és szóráseredményei (forrás: saját kutatás)

Mennyire ért egyet a következő állításokkal a mellúszás kapcsán?
(1 nem ért egyet 5 teljes mértékben egyetért)

	az életvédelmi szempontok miatt a mellúszást kéne elsőként tanítani	a mellúszás az egyik legnehezebben tanítható úszásnem	a mellúszás óvodás korban nehezen tanítható, így alsó tagozatos korban ideális az oktatása	ha egy úszásnem megtanítására van mód, akkor az a mellúszás legyen	a mellúszás lábtempója háton fekve hatékonyan oktatható
átlag	3,31	3,68	3,35	3,38	3,11

szórás	1,41	1,25	1,27	1,53	1,35
Mennyire ért egyet a következő állításokkal a gyorsúszás kapcsán? (1 nem ért egyet 5 teljes mértékben egyetért)					
	a leghasznosabb úszásnem	a gyorsúszás oktatása egyszerű	ezt az úszásnemet kéne elsőnek tanítani	a gyorsúszás levegővételének tanítása nehéz	a gyorsúszás az egyik legnehezebben tanítható úszásnem
átlag	2,98	3,1	2,88	3,9	2,5
szórás	1,2	1,14	1,42	1,16	1,25
Mennyire ért egyet a következő állításokkal a hátúszás kapcsán? (1 nem ért egyet 5 teljes mértékben egyetért)					
	az egészségre gyakorolt jótékony hatásai miatt ezzel kéne kezdeni az oktatást	a hátúszás fiatalabb életkorban (óvoda, 1-2 osztály) könnyebben tanítható, mint a többi úszásnem	a hátúszást első úszásnemenként kéne tanítani	felnőttek oktatásakor a hátúszás oktatása a legkönnyebb	a háton siklás megtanítása nehéz, ezért érdemes elsőként tanítani ezt az úszásnemet
átlag	2,8	3,1	2,8	2,2	2,3
szórás	1,24	1,35	1,42	1,19	1,20

Megvizsgáltam azt is, hogy a válaszadók mennyire veszik figyelembe az úszásnem megválasztásakor a következő szempontokat (életkor, előképzettség, mozgásszerkezet, életvédelem, stb.) Az eredményekből látható, hogy a legmagasabb átlagértéket egészségi állapot kapta (átlag 4,28), és az úszásnem mozgásszerkezete (átlag 4,06). A mozgásszerkezet szorosan összefügg a tanulók életkorával, hiszen minél fiatalabb életkorban tanítjuk az úszást, annál inkább egyszerű mozgásszerkezetű úszásnemet érdemes választani. Az életkor átlagértékei (átlag 3,68) nem sokkal ugyan, de alatta maradtak a mozgásszerkezetnek, ami érdekes, hiszen a kettő szorosan összefügg. A tanulók előképzettsége (átlag 3,93) és az életvédelmi szempontok (átlag 3,9) is 4-es közeli értéket kaptak. A legutolsó helyre a rendelkezésre álló idő (átlag 3,48) és a csoport létszáma (átlag 3,2) került (lásd 2. táblázat).

2. táblázat Az úszásnem megválasztására vonatkozó állítások likert-skálás vizsgálatának átlag és szóráseredményei (forrás: saját kutatás)

Mennyire veszi figyelembe az úszásnem megválasztásakor a következőt: (1 nem ért egyet 5 teljes mértékben egyetért)							
	a tanulók életkora	a tanulók előképzettsége	a rendelkezésre álló óraszám	az úszásnem mozgásszerkezete	egészségi állapot (esetleges mozgatórendszeri elváltozások)	az úszásnem használhatósága, életvédelem	csoport létszám
átlag	3,68	3,92	3,48	4,07	4,3	3,9	3,2
szórás	1,4	1,37	1,37	1,17	1,09	1,23	1,39

Kutatásomban vizsgáltam, hogy az oktatók az úszásoktatás egyes területeit, feladatcsoportjait mennyire tartják könnyűnek, vagy nehéznek. Ezt 1-től 5-ig terjedő likert-skálán néztem, ahol az egyes jelentette az „egyszerű megtanítani”-t, míg az 5 a „nehéz tanítani”-t. Az oktatói vélemények alapján a hason síklás tanítása (átlag 1,8), a kisvízes vízhez szoktatás (átlag 1,9), és a síklás lebegés oktatása (átlag 2) egyszerűbb. A legnehezebbnek a mellúszás oktatása bizonyult (átlag 3,2), gyorsúszásé (átlag 2,8,) valamint a hátúszás oktatása (átlag 2,6). Érdekes összevetni a három úszásnemet. Mint látható, a mellúszást tartják nem csak a felsorolt feladatok közül a legnehezebben oktathatónak, de a három úszásnem közül is az a legnehezebb. Ami ugyancsak érdekes, az a hátúszás (átlag 2,6), ami valószínűleg a levegővétel miatt előzte meg a gyorsúszást (2,8), habár nem sokkal. Ami ugyancsak érdekes, hogy a hátúszás, és a háton síklás tanítása hasonló átlagértéket kapott (2,6).

3. táblázat Az úszásoktatás egyes területeinek nehézségeit vizsgáló állítások likert-skálás átlag és szóráseredményei (forrás: saját kutatás)

Az úszásoktatáson belül, önnek mely területeket <u>egyszerű</u> illetve <u>nehéz</u> megtanítani? 1 egyszerű 5 nehéz az oktatása)				
	kisvízes vízhez szoktatás	a síklás – lebegés oktatása	mélyvízes vízhez szoktatás	a hason síklás tanítása
átlag	1,9	2	2,7	1,8
	a háton síklás tanítása	a mellúszás tanítása	a gyorsúszás tanítás	a hátúszás tanítása
átlag	2,6	3,2	2,8	2,6

6. KÖVETKEZTETÉSEK

A kutatásom kezdetén számos kérdéssel és feltételezéssel vágtam neki a munkának. Vegyük most végig, hogy ezek a feltételezések beigazolódtak-e vagy sem. Első feltevés, mely szerint az oktatók többsége még mai napig a mellúszás oktatásával kezdi a tanítást, amit úgy gondoltam, hogy az életvédelmi szempontok indokolnak. Ez a feltételezésem csak részben igazolódtott be. Egyedül a felnőtt korosztályban kerül előtérbe a mellúszás oktatásának elsődlegessége. Felnőttek esetében a vizsgált oktatók 64,8%-a kezdi a mellúszással a tanítást, míg 19,7%-uk a gyorsot, és ugyan ennyien (19,7%) a hátúszást választják. Míg a felnőtteknél a mellúszás az elsőként preferált, addig az óvodás korosztálynál az oktatók 36,4%-a a gyorsúszás oktatásával kezd, 33%-uk pedig a hátúszással, és csak 18,2%-uk kezd mellúszással. 10-12 éves tanulóknál közel azonos értéket kapott mindhárom úszásnem a mellúszással 36%-uk kezd, gyorsúszással 34,9%, és a hátúszás 33,7%. Több kérdésben is előkerült a mellúszás elsődlegessége, és az életvédelemben betöltött szerepe. Érdekes, hogy nagyon megoszlott a válaszadók véleménye annak kapcsán, hogy az életvédelmi szempontok miatt, a mellúszást kéne elsőként tanítani. Az eredmények azt mutatták, hogy közepes szinten vélekednek erről. 1-től 5-ig likert skálán átlag 3,31 érték jelent meg. Egy másik kérdésnél viszont, ahol azt vizsgáltam, hogy a válaszadók mennyire veszik figyelembe az úszásnem megválasztásakor az életvédelmet, mint szempontot, akkor abból az derült ki, hogy az életvédelmi szempontok magasabb átlagértéket (átlag 3,9) kaptak, de ezzel is a középmezőnyben szerepeltek a többi szempont közül (életkor, óraszám, csoportlétszám, egészség, stb). Annál a kérdésnél pedig, ahol rangsorolni kellett a három úszásnemet az oktatók többsége (32,2%) a mellúszás - hátúszás és a gyorsúszás sorrendet tartja a leghasznosabbnak, ha az életvédelmi szempontokat kell figyelembe venni az úszásnem megválasztásakor, továbbá az oktatók 61%-ánál a mellúszást került rangsorban az első helyre.

Második hipotézisemben azt feltételeztem, hogy az életvédelem mellett az életkor lesz a leginkább meghatározó az elsőnek tanított úszásnem választásakor. Az eredményeim azt mutatták, hogy a legfontosabb választási szempont közé került. Megvizsgáltam, hogy a válaszadók mennyire veszik figyelembe az úszásnem megválasztásakor a következő szempontokat, melyek között az életkor is szerepelt. Az eredményekből látható, hogy a legmagasabb átlagértéket egészségi állapot kapta (átlag 4,28), és az úszásnem mozgásszerkezete (átlag 4,06). A mozgásszerkezet szorosan összefügg a tanulók életkorával, hiszen minél fiatalabb életkorban tanítjuk az úszást, annál inkább egyszerű mozgásszerkezetű úszásnemet érdemes választani. Az életkor átlagértékei (átlag 3,68) nem sokkal ugyan, de alatta

maradtak a mozgásszerkezetnek, ami érdekes, hiszen a kettő szorosan összefügg. Annál a kérdéseknél, ahol az egyes korosztályokat vizsgáltam, ott viszont kiderült, hogy különböző korosztályban más-más úszásnemet részesítenek előnyben az oktatók. Az óvodás korosztálynál a résztvevők 36,4%-a a gyorsúszás oktatásával kezd, 33%-uk a hátúszással, 18%-uk a mellúszást választja első úszásnemként, míg 13%-uk jelölte be a több úszásnem együttes oktatását. A 10-12 éves korosztálynál az oktatók 36%-a választja a mellúszást első úszásnemként, 34,9%-uk a gyorsúszás oktatását preferálja, és 33,7%-uk a hátúszását. A felnőtt korosztályban vizsgálva azt lehet megállapítani, hogy a mellúszás jelentősen dominál. A minta 64,8%-a kezdi ezzel a tanítást, míg 19,7%-uk a gyorsot, és ugyan ennyien (19,7%) a hátúszást választják. 26,8%-uk dönt a több úszásnem együttes tanítása mellett. Mindez azt bizonyítja, hogy ez a hipotézisem beigazolódott.

7. ÖSSZEFOGLALÁS

A kutatásom során az úszásnemek oktatásának sorrendiségének megválasztásának indítékaira kerestem a választ, a lehető legtöbb szempont figyelembe vételével. Kutatásomban bizonyos mértékben rálátást kaptam a ma úszás oktatásával foglalkozó szakembereknek a munkájára és nézőpontjaikra. Minden egyes kitöltésnek örültem, mert egy igen specifikus réteget érint a kutatás. Kiderült, hogy még mindig nem alakult ki egy egységes nézőpont a sorrendiség kiválasztásának tekintetében. Ezzel ellentétben sok hasznos információt tudtam meg az oktatásokról. A megválasztáskor a következő szempontokat tartották a legfontosabbaknak: tanulók életkora, előképzettsége, az úszásnem mozgásszerkezete, egészségi állapot és életvédelem. Az oktatók csak részben veszik figyelembe az előírásokat, hanem az egyéni döntés alapján alakítják ki maguknak a sorrendiséget a felsorolt szempontok alapján. Óvodás korban az oktatók többsége a gyorsúszással kezdi az oktatást, mert könnyebb úszásnemnek tartják, mint a többit és gyorsabban is tanítható. Később, ahogy idősödik a korosztály, egyre inkább az életvédelmi szempontok kerülnek előtérbe, ezáltal mellúszás veszi át a szerepet. A 10-12 éves korosztályban szinte egyformán oszlik meg a 3 úszásnem tanítása, de a felnőtteknél már egyértelműen a mellúszás az első.

SZAKIRODALMI JEGYZÉK

1. Arold Imre (1989): Az úszás oktatása; Sport, Budapest
2. Bakó Jenő (1986): Az úszás története; Sport, Budapest
3. Bárány István (1964): A gyermekek úszásoktatása; Sport, Budapest
4. Bíró Melinda (2006) Az úszásnemek megválasztásának és oktatási sorrendjének vízbiztonság és egészség szempontú megközelítése. Iskolai Testnevelés és Sport, 32: 13-20.
5. Bíró Melinda (2011): Uszodai sportok – Úszás, Víz alatti sportok, Mű- és toronyugrás, Vízilabda, Kajakpóló, Szinkronúszás, Aquafitness. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft., 2011. 203 p. ISBN 9789636424152
6. Bíró Melinda (2017) Bevezetés a sportpedagógiába. http://psycho.unideb.hu/sport/fejezetek/bm_sportpedagogia/_book/
7. Bíró Melinda, Fügedi Balázs, Révész László (2007) The Role of Teaching Swimming in the Formation of a Conscious Healthy Lifestyle: a Case Report. International Journal of Aquatic Research and Education 1 (3) 269-284.
8. Csaba László (2001): Úszás; in.: A testnevelés tanítása tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára; szerk.: Arday László, Korona Kiadó, Budapest
9. Cseh István (1985): Tanítsunk korszerűen, gyorsan, jól; Testnevelés tanítása, 1985/2 (51.-53.o.)
10. Falus Iván (1996): Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe. Keraban Kiadó, Budapest, 1996: 9-210.
11. Gárdos Magda, Mónus András (1982): Gyógytestnevelés. Sport Lap és Könyvkiadó, Budapest
12. Holmer I. (1979): Physiology of swimming man. In: Hutton RS, Miller DI (eds.), Exercise and Sport Science reviews. The Franklin Institute Press, Philadelphia, 7: 87-123.
13. Kiricsi János (2002): Úszásoktatás kisiskolások számára; Semmelweis Egyetem Testnevelési-, és Sporttudományi Kar, Budapest
14. Kiss Miklós (2005): A versenyúszás alapjainak oktatása; Jedlik Oktatási Stúdió; Budapest
15. Kugler Sándor (1936): Tömegek úszásoktatása; Stephaneum, Budapest

16. Molnár Róbertné, Székely Éva (2001): Feladatok vízben – úszás. In: A testnevelés tanítása tanári kézikönyv alsó tagozatos pedagógusok számára. Szerk.: Arday László. Korona Kiadó, Budapest
17. Nagy Sándor (1984): Az úszástanulás modellje, Pedagógiai Szemle 1984/5 417.-426.o.
18. Nagy Sándor, Pádár Károly (1987): A kötelező úszásoktatás hazánkban, Testnevelés tanítása 1987/1.-2.; 8.-13. old.
19. Nagy Sándor, Pádár Károly (1987): Az iskolai úszásoktatás, Köznevelés 1987. 5/14.
20. Osváth Péter (2004): Sportegészségügyi ismeretek. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest.
21. Peterdi P. Úszni jó. Sport, Budapest, 1965.
22. Rajki Béla (1978): Úszástanítás-úszástanulás; Sport; Budapest
23. Révész László, Bognár József (2009): Az úszásoktatás a rendszerváltozást követő tantervekben.
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest.
24. Sjodin B, Schele R, Karlson J, Linnarson D, Wallensten R. (1982): The physiological background of onset of blood lactate accumulation (OBLA). In: Komi PV (eds.), Exercise and sport biology Champaign, Il: Human Kinetics, 1982: 45-56.
25. Somogyiné Kuti Ilona (1998): Gyógyúszás, Budapest, Flaccus, 1998: 11-89
26. Szájer Péter (2022) A négy úszásnem technikájának oktatása. In: Úszó Nemzet Program. Úszás oktatásmódszertan. Magyar Úszó Szövetség Budapest.
27. Székely Éva (1963): Az én módszerem. Sport Lap és Könyvkiadó, Budapest.
28. Testnevelési Utasítás (1926): II.rész testnevelési és sportágak (úszás), Stádium Sajtóvállalat Részvénytársaság, Budapest
29. Tóth Ákos (2002): Úszásoktatás (Sportági szakmódszertan), Semmelweis Egyetem Testnevelési-, és Sporttudományi Kar; Budapest
30. Tóth Ákos (2008): Úszás tankönyve, Budapest
31. Tóth Ákos, Nagy Nikolett, Szájer Péter, Katona Zsolt, Fayné Dombi Alice, Sztanáné Babics Edit, Patakfalvi Atilláné, Danks Emese (2022): Úszó Nemzet Program. Úszás oktatásmódszertan. Magyar Úszó Szövetség Budapest.
32. Tóvári Ferenc Prisztóka Gyöngyvér, Tóvári Anett (2014): Vízhezszoktatás - Úszásoktatás. Szakmódszertani ajánlások kisgyermekek úszásoktatásához. Sokszerű Pedagógiai Kultúra. <http://www.irisro.org>