

## Vízhezszoktatás – úszásoktatás. Szakmódszertani ajánlások kisgyermekek úszásoktatásához

© Tóvári Ferenc, © Prisztóka Gyöngyvér, © Tóvári Anett  
Pécsi Tudományegyetem, Pécs  
[toferenc@freemail.hu](mailto:toferenc@freemail.hu), [drmanacs@gmail.com](mailto:drmanacs@gmail.com), [gyongy@gamma.ttk.pte.hu](mailto:gyongy@gamma.ttk.pte.hu)

Az úszás egy olyan sportmozgás, amelyet egész életünk során űzhetünk. Mindemellett egyike a legrégebbi versenysportoknak, s mint ilyen minden bizonnyal egyidős az emberiséggel. Hazánkban az úszás számít az egyik legismertebb és legnépszerűbb sporttevékenységnek, ugyanakkor az olimpiai sportágak közül a második legeredményesebbnek is (Hencsei és mtsai, 2005). Napjainkban a világ egyik legnépszerűbb és egyben a legtöbb ember által űzött sportága mind amatőr, mind professzionista sportolói szinten.

Számos jelentős és tagadhatatlan előnye nagyon sokak által ismert. A test minden izmát foglalkoztatja és erősíti, az úszómozgás végzése közben egyszerre és alaposan megmozgatja. Jelentősen javítja a testtartást, a rehabilitációs folyamatoknál a legtöbbször ajánlott mozgástevékenység. Úszás közben az oxigén felvétel és felhasználás egyensúlyban van, ezért javul a tüdő, a szív és a keringési rendszer teljesítőképessége is.

A víz ellenállása miatt lényegesen intenzívebb munka végezhető vízben végzett mozgásoknál, mint a szárazföldön. A felhajtóerő csökkenti a testre nehezedő súlyt, ezért megóvja az ízületeket. Ez az a sport, amit szabadidős elfoglaltságként, sporttevékenységként, vagy egészségügyi célból is lehet űzni. A kondicionális, koordinációs képességeket fejleszti, a ritmusérzék javul általa. A rekreációs folyamatok egyik legfőbb eszköze az úszás.

Az úszásoktatás folyamata szakembert igénylő oktató-nevelői, pszichológiai, pedagógiai feladat, ezért nem mondhatjuk, hogy az úszás tudásával kizárólag testi egészségre tehetünk szert. Tipikusan az a sportág, amire tökéletesen illik a híres mondás: „Mens sana in corpore sano” azaz „Ép testben, ép lélek” (Evants, 2007).

### *Az úszás oktatásának rövid története*

Az írásos dokumentumok közül kiemelkedő jelentőségű a Ratio Educationis hiszen tantervi megközelítésben említi a veszélyes mozgásformák között a víz legyőzésének lehetőségét, kiemeli az intézményesített úszásoktatás fontosságát.

Révész László és Bognár József (2006) cikkében részletesen vizsgálja az úszásoktatás megjelenését a rendszerváltást követő tantervekben. Történeti áttekintésükben kiemelik, hogy az úszásoktatás elsőként a sárospataki kollégiumban indult 1805-ben, ám elterjedése csak a reformkori pedagógusoknak köszönhető. Az úszás már tantárgyként szerepelt az 1848-ban elfogadott tanító-, illetve tanárképző intézet oktatási programjában is, valamint bevezették az „úszókiképzést” valamennyi főiskolán. Az 1848/49-es szabadságharcot követően azonban az úszásoktatás háttérbe szorult, bár az igény nem csökkent vele kapcsolatban, mégis az 1883-ban kiadott tantervek csak elvi ajánlást tartalmaztak az úszással kapcsolatban.

Érdekes fordulat következett be az I. világháború után, mivel a háborúban az emberi veszteség egy részét a vízbefulladás okozta. Ezért, valamint a testnevelési reform hatására 1915-ben a polgári iskolák, 1916-ban a középiskolák, 1918-ban az elemi iskolák tantervébe is bekerül az úszás hivatalosan előírt oktatási anyagként. A „tananyag” a vízben való alapvető jártasságra és egyszerű mozgásokra terjedt ki, mai nyelven a vízhez szoktatás gyakorlataira terjedt ki. Az úszás a törzsanyaghoz tartozott, mivel főleg nyíltvízben zajlott, ezért a nyári hónapokban jelent meg az oktatási folyamatban.

Az 1925-ös tantervben az 1–4. osztályban az úszás gyakorlatainak szárazföldi elsajátítása szerepelt, az 5–8. évfolyamon követték a vízben végzett gyakorlatok. A tananyag az alapgyakorlatokat tartalmazta, külön a kar és a láb gyakorlatait. A cél a mellúszás oktatása volt.

Ehhez képest az 1927-es tanterv szerint, az 1-4. osztályban már vízben végzett gyakorlatokat sajátítottak el a tanulókkal, és nemcsak a mellúszást, hanem a hátúszást is. Valamint a tantervben a vízbeugrások gyakorlatai és rövid távú versenyek is megtalálhatóak voltak. Az 5-8. osztályban már az 50 m-es versenyúszás szerepelt, valamint kiegészítő anyagként a vízipóló.

Az 1938-as tanterv az 1-6. osztályában írta elő az úszásoktatást. Didaktikailag jobb tervezést tartalmazott, szakmódszertani aspektusból nagyon nagy segítség volt a testnevelést oktató tanároknak.

A mai úszásoktatás alapmotívuma az 1941-ben kiadott tanterv és utasításban jelenik meg: a tanterv két részre osztotta a tananyagot, egyrészt az úszás elsajátítását megkönnyítő gyakorlatokra (előkészítő gyakorlatok), másrészt magukra az úszógyakorlatokra.

1946-tól a tantervek az általános iskola második, harmadik, negyedik osztályában írták elő az úszást. Az elsajátítandó úszásnem a mellúszás volt.

Az 1970-es tanterv foglalkozott újra részletesen az úszásoktatással. Az általános iskolai oktatásban minden évfolyamon a kiegészítő gyakorlatok közé sorolta az úszást. Megjelenik a vízilabda, mint játék. Az 1978-as nevelés-oktatás tervében a törzsanyag mellett a kiegészítő anyagban jelenik meg az úszás, mint kötelezően választható tanegység.

Az úszásoktatás hatékonysága megnőtt. A tanterv a tananyag mellett meghatározta a módszereket és a követelményeket, ezzel az oktatók jelentős módszertani segítséget kaptak. Az 1-2. évfolyamon két úszásnem elsajátítása volt a cél. A 3-6. évfolyamra további úszásnemek megismerése, és a meglévő úszásnemek gyakorlása volt a feladat. A 7-8. évfolyamon az úszás a fakultatív mozgásformák közé került. Az 1981-es tantervben az úszásoktatás csak az 1-2. évfolyamban alkotta a tananyag részét. Az úszásnemek közül a gyors- és a mellúszás oktatása volt a cél.

Az 1990-es tanterv az általános iskola 2-4. osztályában ajánlotta az úszásoktatást. Az 1995 októberében kiadott Nemzeti Alaptanterv az úszásra vonatkozó általános fejlesztési követelményt az 1-6. évfolyamon annyiban határozza meg, hogy a tanulók sajátítsanak el egy úszásnemet.

A 2001-es kerettantervekben megfogalmazott cél az 1-12. évfolyamon három úszásnem elsajátítása, víz-biztos ismerete és folyamatos fejlesztése. A 2003-as Nemzeti Alaptanterv óta kiadott központi alaptantervek és kerettantervek mindegyike ad lehetőséget az úszásoktatás tervezésére és megvalósítására a lehetőségek függvényében (*Révész-Bognár 2006*).

## *Társadalmi elvárások és igények az úszásoktatási folyamattal kapcsolatosan*

Általános elvi megközelítésben mindenképpen kiemelt szerepe van annak, hogy az úszás megtanításának folyamata legyen az egészség megtartásának, illetve a rekreációnak az eszköze. Lényeges szempont azonban, hogy eközben teljes körűen elégítse ki a gyermekek mozgásigényét, váljon a szabadidő eltöltésének hasznos eszközévé. Mindenképpen fejlessze az erkölcsi, akarati tulajdonságokat és kiválasztással biztosítson tehetséges gyermekeket a versenyzés irányába is. Társadalmi elvárásként jelenhet meg az is, hogy a gyermekek az oktatás folyamatában ismerjék meg a víz veszélyeit, tudják reálisan megítélni képességeik határait (Kiricsi, 2002).

Speciális tantervi megközelítésben mindenképpen fontos, hogy megismerjék a vízzel kapcsolatos veszélyeket, előnyöket. Legyenek felkészítve az egyes úszótechnikák megtanulására, az iskolai úszásoktatás keretein belül sajátítsanak el jártasság-, illetve készségszinten egy vagy több úszásnemet. Legyenek alkalmasak saját képességeik ismeretében veszélyhelyzetben, balesetnél valamilyen szinten segítséget adni (Kiricsi, 2002).

### *Miért jó, ha tudunk úszni?*

A mai korszerű felfogás és értelmezés szerint egyértelműen az úszás tudása az életvédelemhez és a vízi balesetek megelőzéséhez kapcsolódik. Ebből az aspektusból vizsgálva az elsődleges cél nem más, mint az életben maradás esélye. Az egészség megőrzése, a hatékony és tudatos emberi munkavégzés miatt az úszás elsajátításának óriási jelentősége van az egészséges életmód kialakításában. Életvitelünk megfelelő kialakításához nagymértékben hozzájárulhat az úszómozgás a prevenció, rekreáció és rehabilitáció folyamatában, ezeknek kifejezetten ajánlott módja is (sportsérülések, vázrendszeri megbetegedések, légzőszerv, stb.). Szabadidőnk helyes eltöltése, a hasznos és tartalmas időkihasználás fontos eleme lehet az úszással eltöltött pihenő (nyaralások, wellness,).

Mindenképpen meg kell említeni, hogy egyes munkaköröknél, külföldi munka ajánlatoknál kötelező előírás a megfelelő szintű úszástudás (testnevelő tanár, úszómester, vízimentő). Pedagógusok, orvosok, gyógytornászok, illetve egészségmegőréssel foglalkozó szakemberek esetében az emberi modell és minta, legfőképpen a fentiek fontossági sorrendisége egyértelműen bizonyítja, hogy az úszómozgások ismerete hozzájárulhat a teljes értékű, aktív és tartalmasan hasznos emberi élet kialakításában.

A példamutatás eszköze is lehet az úszás ismerete. Megfelelő szintű (készségszint) ismeretek birtokában képesek lehetünk segítségnyújtásra, életmentésre vízi balesetek észlelése esetén. Végül mindenképpen meg kell említeni, hogy a versenysport kiválasztásában nagy segítséget jelenthet az aqua- illetve más vízisportok magas szintű ismerete.

## *A motoros tanulási-tanítási folyamat*

Az úszásoktatás folyamatának első lépéseként a magzati életben már kapcsolat alakulhat ki a gyermek és a víz között. Az anyaméhben a víz biztonságot, védelmet nyújt. A vízzel való kapcsolat következő találkozásaként megemlíthetjük a korszerűnek mondható vízből-vízbe születést, de a későbbiekben a bűvárreflex kihasználásával lebonyolítható babaúszó programot is. A tanulási folyamat következő mozzanatai már tudatosan és tervezetten összeállított vízhez szoktató feladatok, amelyet követ az úszásnemek megtanítását célul kitűző úszásoktatás. Meg kell említeni, hogy a vízzel való kapcsolattartás egyik gátló eleme lehet a nem szakszerű oktatás, amelynek a későbbiekre nézve jelentős hátrányos hatásai vannak (pl. szülők, barátok oktatási segítsége).

A motoros tanulási-tanítási folyamat tág értelmezése az úszásoktatásban a komplex ciklust jelenti, tehát magába foglalja a vízhezszoktatás és az úszásoktatás feladatait is. A folyamat szűk értelmezése ebben az esetben egy elsajátítandó oktatási feladatot jelent (pl. gyorsúszás lábtempó megtanítása). Mindkét értelmezésben a folyamatot együtt kell értelmezni és kezelni a kognitív fejlesztés lehetőségével, feladataival (tudatosítás).

## *Az úszásoktatás feltételei*

1) Tárgyi feltételek - oktatásra alkalmas vízfelület (természetes vizek is), és - az oktatáshoz szükséges segédeszközök megléte.

2) Személyi feltételek az - úszóedzői oklevél megléte, az - úszóoktatói licenz megléte (2004. júniustól kötelező), valamint a - testnevelő tanári diploma megléte.

3) Szociális és gazdasági feltételek - a társadalom testkulturális szokásai, hagyományok és tradíciók, - az ország gazdasági helyzete, - a terület illetve régió uszoda ellátottsága(kistéleplülések, nagyvárosok), - a szülők anyagi helyzete (esélyegyenlőség), végül a - mikro- és makrokörnyezeti hatások.

## *Az úszásoktatás szereplői*

Természetes, hogy az úszásoktatás folyamatának egyik „főszereplője” az úszni nem tudó személy, aki sok esetben kisgyermek, gyermek, felnőtt vagy valamilyen szinten sérült személy. A mai korszerű rendszerek már több oktatóval dolgoznak integrált módozatban, a sérült és ép személyek közös foglalkoztatásával. Természetesen indokolt esetben az inklúzív oktatási módozatok és elvek alapján egyéni foglalkozásokat is tarthatunk.

Hasonlóan kiemelt szerepe lehet a képzett úszóoktatónak, tanárnak vagy oktató asszisztensnek. Nagy segítség a szülők támogató, pozitív hozzáállása, de előfordulhat, hogy korábbi hibás egyéni oktatás miatt rosszul rögzült ismeretekkel kell szembesülnie az oktatónak. Talán a folyamatba történő beavatkozásnak, „indokolatlan javaslatoknak és kéréseknek” köszönhető az alábbi nagyon találó idézet, amelyhez nem kell külön magyarázat:

„Szeretnék mindig csak árva gyermekeket úszni tanítani!” (Counsilman, 1984)  
Sok esetben nem hallunk róluk, a résztvevők többsége pedig nem is gondolná, hogy mennyire fontos a folyamatot kiszolgáló személyzet támogató hozzáállása és odafigyelése (gépészet, vegyszerezés, takarítás, kísérő személyek, felügyelő

asszisztensek). A motivációs szint megtartásában, és az eredményes munkavégzésben mindenkinek kiemelt, jelentős szerepe lehet.

### *Az úszásoktatást befolyásoló tényezők*

Tárgyi aspektusból:

- a víz mélysége / testmagasság mínusz 20 cm /
- a víz hőmérséklete / 32 C /
- az uszoda levegőjének hőmérséklete / 30-32 C /
- tanmedence esetleges hiánya
- az uszoda esztétikuma, belső világa, élményszerűsége
- hang-, fény-, szín- és szaghatások az uszodában
- az uszoda és a lakóhely /iskola/ közötti távolság

Személyi aspektusok:

- az oktató szakmai, módszertani ismeretei /szakmaiság, hitelesség/
- az oktató külső tulajdonságai: megjelenése, hangszíne, hanghordozása, mimika, verbális- és nonverbális specifikumok, szokások, viselkedés
- az oktató belső tulajdonságai: türelem, megértés, empátia, szimpátia, elfogadás
- a mikrokörnyezet támogató, illetve elutasító megnyilvánulásai /szülők, barátok, stb../

Módszertani-didaktikai aspektusból

- az oktatásra fordítható összes óraszám
- a haladási tematika
- az alkalmazott ismeretátadási módok /verbális, vizuális, komplex/
- a hibajavítások alkalmazása, szakszerűsége
- a gyakorlatok ismétlésének száma

Pedagógiai-pszichológiai aspektusból:

- a tanulók életkori sajátosságai
- a feladattudat megfelelő szintje
- a figyelemkoncentráció életkornak megfelelő megléte

### *Az óvodás és kisiskolás korú gyermekek életkori sajátosságai, úszástanulásra való alkalmasságuk szempontjából*

Kiricsi (2002) alapján:

- idegrendszer : önkéntelen figyelem és szándékos figyelem megléte
- az érzékszervek: látás / a víz alatti világ megismerése, tájékozódás / hallás / uszodai zajok, figyelem, / szaglás és ízlelés / uszodai szagok és a víz íze / egyensúlyozás / közép és belső fül – egyensúlyszerv / bőrérzékelés, testézés, tapintás hőszabályozás / a víz és levegő hőmérséklete / reflexek / függőleges nyaki beállítódási reflex – hátonsiklás / szemhéjzáródási reflex - víz alá merülés

légzés / helyes ki és belégzés - alapfeladat!! /

- lelki tényezők: téri tájékozódás / az „én” elhelyezkedése a térben /  
időézelés és emlékezet fejlettsége  
ézelmek

- szociális tényezők: mikro- és makro környezeti hatások / társak hozzáállása,  
szülők szociális helyzete, környezet, esélyegyenlőség,

## *A vízhezszoktatás feladatcsoportjai*

### 1) Alapkoordinációs feladatok

- o járások
- o futások
- o szökdelések páros és egy lábon
- o egyszerűbb feladatok tovahaladás közben, egyensúlyi helyzetek kialakítása
- o összetett feladatok tovahaladás közben
- o egyszerűbb vízbejutások /ülésből, guggolásból, állásból/
- o párokban, illetve csoportosan végzett feladatok
- o játékos feladatok segédeszközökkel

A feladatok sikerességét meghatározó tényezők: testsúly, testmagasság, egyensúlyérzék, a víz áramlása, vízmélység, segédeszközök megléte illetve hiánya, játékosság a feladatvégzésben.

### 2) A vízalámerülés feladatai

- fröcskölések, arcvizezések, mosakodások és minden olyan feladat
- amikor víz kerül az arcra / fröcskölő csata, eső....stb../
- békabuborékolás szájjal és orral
- homlokvizezés / vízisapka /
- hajmosás, hajvizezés
- vízibújócska játék
- lemerülés a víz alá, a vízalatti világ megismerése /szem kinyitása/
- kincskeresés és számolás
- bűvárfeladatok, a lemerülés időtartamának növelése

A vízalámerülés sikerességét befolyásoló tényezők: a szem kinyitása lemerülés közben (szemhéjzáró reflex), és a víz fülbejutása (egyensúlyszerv illetve annak működése), bátorság, játékosság, előzetes ismeretek

### 3) A siklás feladatai

- ✓ vízigombóc kapaszkodással, segédeszközzel és szabadon
- ✓ hasonfekvés kapaszkodással, segédeszközzel
- ✓ lebegés illetve vízicsillag egyéni és csoportos feladatvégzéssel
- ✓ nyújtottkezű séta felemelt illetve lehajtott fejjel segédeszközzel
- ✓ siklás helyzete egy lábbal történő rugaszkodásokkal
- ✓ siklás segédeszközzel illetve anélkül
- ✓ versenyek illetve játékos feladatok siklással

A siklás eredményességét befolyásoló tényezők: előzetes ismeretek és készségszintű vízalámerülés, a fej tartásának megfelelő pozíciója, a gyakorlás ismétlésszáma illetve a fokozatosság elvének betartása, továbbá a menedékesség-vízfekvés (a vízszint síkja illetve a test hossztengelye által bezárt szög).

4) A mélyvízi taposás feladatai

- kapaszkodással haladás a medence szélén
- kapaszkodás nyújtott kézzel, taposó, bicikliző mozgás lábbal
- kapaszkodás egyik kézzel, másikkal víz alatti oldalazó kartempó, lábbal taposás
- taposás a mélyvízben tanári segítséggel, a kézmozgás beállításával
- taposás önállóan kis távolságon
- taposás vízbeugrással, szem kinyitásával, légző gyakorlattal (belégzéssel)

A mélyvízi taposás eredményességét befolyásoló tényezők: a nagymedence vízhőmérséklete, az előzetes ismeretek alkalmazhatósága, a tanári segítség mértéke, a rendelkezésre álló idő

### *Az úszásoktatás feladatcsoportjai*

Az úszásoktatás feladatcsoportjait minden esetben az egyes úszásnemek kar-, illetve lábtempójának megtanítása jelenti. Beletartoznak a szárazföldön végzett előkészítő- és rávezető-, valamint légzőgyakorlatok is. Az úszás oktatásának feladatait nem lehet elkezdeni koordináltan hason, illetve háton fekvés nélkül. Az úszásnemek oktatásának sorrendiségét minden esetben a rendelkezésre álló lehetőségek, az időtartam, az életkor határozhatják meg.

Korábban tradicionálisan a gyorsúszás oktatásával kezdődött a folyamat, ma már azonban ez uszodánként, oktatási rendszerenként eltéréseket mutathat. Lényeges szempont azonban, hogy a gyermekek több úszásnemhez kapcsolódó feladatot ismerjenek, így a későbbiekben az oktatók által meghatározott feladatokon kívül a gyakorlásoknál kiválaszthatják a számunkra legeredményesebben végrehajtható szabadon választott feladatokat.

A folyamatban nagy jelentősége van annak, hogy az egyes részfeladatokat a gyermekek a mélyvízben is gyakorolják. Ennek eredményes végrehajtását nagymértékben segítheti a korábbi vízhez szoktatásnál tanult mélyvízi taposás, ami biztonságot ad a gyermekeknek.

### *Vizsgálati eredményeink*

Az úszás megtanulásának folyamatában több vizsgálatot végeztünk. Ezek főképpen a gyermekek, a szülők és tanárok körét célozták meg. A következőkben a teljesség igénye nélkül ismertetnénk néhány eredményt. A megkérdezett 835 gyermek közül

- a gyermekek 61 % -a jelölte meg kedvenc sportjaként az úszást a rangsor első három helyének valamelyikében
- a gyermekek 84 %-a szereti az úszófoglalkozásokat
- a gyermekek kedvenc feladatai az úszófoglalkozásokon a lemerülések, lábtempók, vízbeugráások, a szabadon végrehajtott játékok
- a gyermekek kezdetben a mélyvíztől (36%) és a vízalámerüléstől (31%) félnek

legjobban

- a gyermekek kedvenc úszásneme sorrendben a mellúszás (53%), a hátúszás (29%) és a gyorsúszás (18%)
- a megkérdezett gyermekek 54 %-a nem szeretne versenyszerűen úszni
- a gyermekek 72 %-ának nem úszó a példaképe
- a gyermekek 71 %-a nem szeretné, ha a testnevelés órákon csak úszás lenne
- a gyermekek 84 %-a szerint az úszás azért fontos, hogy ne fulladjunk meg
- a gyermekek 62%-a szerint a mellúszást könnyebb volt megtanulni, mint a többi úszásnemet
- a megkérdezett gyermekek 30 %-a szokott álmodni az úszásórákról (pozitív álom)
- a szülők 54 %-a szerint a gyermekek mesélnek otthon az úszásórákról
- a megkérdezett tanárok véleménye szerint a gyermekek az „úszós napokon” fáradtabbak, könnyebben kezelhetőek, nyugodtabbak, fegyelmezettebbek, koordinációs képességeik fejlődtek a foglalkozások alatt.

## Összefoglalás

Azt gondoljuk, hogy az úszómozgások megtanulásának nagy jelentősége van, történjen ez intézményesített vagy éppen szervezett úszótanfolyami formában. Az úszás megtanulásával olyan értéket kapnak a gyermekek, amely egész életútjukon végigkíséri őket, alapvetően meghatározhatja egészségmagatartásukat, életvitelüket. Az úszómozgások ismerete nagy segítségükre lehet rehabilitációs, rekreációs és prevenciós folyamatok közben is. Összefoglalva tehát valóban igaz a mondás: az úszás az egyetlen olyan mozgásforma, amelyet akár életünk végéig is végezhetünk.

## Irodalomjegyzék

- COUNSILMAN, J.E. (1982). *A versenyúszás kézikönyve*. Budapest: Sport.
- KIRICSI J. (2002). *Úszásoktatás kisiskolások számára*. Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem.