

Felnőtt- és időskorúak úszásoktatásának sajátosságai, tapasztalatai

Vári Beáta

Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

vari@jgypk.u-szeged.hu

A modern társadalom kialakulásával a mozgásszegény életmód rohamos terjedésének lehetünk szemtanúi. A jótékony hatások, a prevenció és az egészségfejlesztés erőfeszítéseinek ellenére a lakosság nagy része fizikailag inaktív. A helyzet serdülőkorban kezd drámaivá válni, de a sportolási gyakoriság felnőttkorban még tovább csökken. A sport kedvező élettani és pszichológiai hatásait a lakosság nem használja ki. Ennek komoly népegészségügyi következményei vannak, hiszen a krónikus betegségek elterjedésében és keletkezésében az inaktivitás kiemelt rizikótényező (Pikó & Keresztes, 2007).

Az Eurobarometer 2010-es felmérése szerint a magyarországi lakosság 77%-a inaktív, annak ellenére, hogy a vezető halálokok összefüggésbe hozhatók a csökkent fizikai aktivitással. A rendszeres sport nem az életük része, csak alkalmanként végeznek szabadtéri mozgásos tevékenységet (kerékpározás, gyaloglás, túrázás...) (<http://ec.europa.eu/COMMFrontOffice/PublicOpinion/index.cfm/Survey/getSurveyDetail/yearFrom/1973/yearTo/2010/surveyKy/776>).

Egy egészségfejlesztési program keretében Hódmezővásárhelyen a CSMEK és az EVP-Egészségfejlesztési Iroda 9 hónapon keresztül térítésmentesen biztosított lehetőséget a helyi és kistérségi lakosoknak szűrőprogramokon, heti és havi mozgásos programokon való részvételre, segítve ezzel az életmódváltást, a sportolás beépítését a mindennapi életbe és az egészségmegőrzést. A kínálatban jóga, pilates, önvédelem, gerinctorna, úszás, futás, kerékpározás, nordic walking, tollaslabda, gyalogtúra szerepelt, melyet testi és lelki egészségmegőrzéssel kapcsolatos előadások egészítettek ki. A mozgásos programok megtervezőjeként és az úszás, valamint a hétvégi szabadidős programok megvalósítójaként aktívan közreműködtem a megvalósításban. És miért pont az úszás? Miért felnőtteknek és időseknek?

Az úszás jelentősége

Az úszás elengedhetetlenül fontos minden életkorban, különös tekintettel a felnőttek és idősek fizikai aktivitásában. A szervezetre gyakorolt jótékony hatásai vitathatatlanok és mint a termál és gyógyvizek országa számos lehetőség közül választhat az, aki a szabadidő eltöltés ezen formáját választja.

„Az időskori tanulás eredményei a kiinduló állapot szintjétől függenek, vagyis a nagyobb tanulási tapasztalat, biztos alapkészségek, kidolgozott egyéni tanulási technikák, magasabb iskolai végzettség, a tanulás igénye, nagyobb esély. A magasabb életkor egyik jellemzőjeként tartják számon a szokások uralmát. Az idősödő korosztályok részvétele a felnőttképzésben bizonyítja, hogy érdeklődnek és képesek tanulni.” A statisztikák szerint főként „a nők, a jobb

jövedelmi helyzettel rendelkezők és iskolázottabbak tanulnak aktívan
(Courtenay, 1989; Csoma, 2005:93).

A flexibilitás fontos az időseknek szóló programok szervezésében. „*Legyen lehetőségük önállóságukat érvényesíteni, a programok hatását megosztani, véleményüket kifejezni.*” (Maróti, 2005:37) „*A résztvevők csak biztonságos és támogató légkörben merik kipróbálni új tudásukat.*” A teljesítmények értékelése során tapintatosan kell eljárni, a „*megszégyenülés lehetősége miatti félelem minimalizálására kell törekedni*”.

A felnőttek sportjának pedagógiai vonzatai

A tanuláshoz minden életkorban feltétele a megfelelő testi és szellemi egészség (Iván, 2004). „*A tanulás, tanítás folyamatában a felnőtt teljes személyiségével vesz részt*” (Maróti, 2005:99), azaz „*nem a fej, hanem az ember képződik*” (Siebert, 1993:74). Roger Boshier (1982) kidolgozta a tanulási részvételt mérő eszközét (EPS Education Participation Scale). Fő indítékok lehetnek:

1. Társas kapcsolatok keresése.
2. Társas ösztönzés keresése: magányosság, unalom, kapcsolati problémák.
3. Külső elvárások: család, munkahely.
4. Tudásvágy: nem számít a tudás gyakorlati hasznosíthatósága

Zrinszky László (2008:30) és Maróti Andor (2005:213) szerint: „*bármilyen szükséglet, motívum, vagy ok által vezérelve tanul a felnőtt, a döntő tényező mégis a felnőtt saját tanulásaért vállalt felelőssége és a képessége, hogy egyéni tanulási céljainak megvalósítása érdekében gondolkodását, érzelmeit, akaratát és cselekvéseit mozgósítsa*”.

A felnőttkori tanulás hátráltató tényezőivel több szerző is foglalkozott (pl. Csoma, 2003:63-84; Courtenay, 1989:528; Csoma, 2005:81; Boga, 2000:159). Ezek ilyenek lehetnek, mint például

- anyagi nehézségek,
- információhiány
- egészségügyi problémák,
- lelki tényezők (gyász, depresszió),
- passzív vagy negatív idősödési attitűd (Iván, 2004:25),
- családi feladatok (nagyszülői teendők),
- befelé forduló életvitel,
- Az „*eleget tanultam már életemben*” és „*öreg vagyok már a tanuláshoz*” attitűd,
- helyszín elérése nehézkes
- oktatásszervezési problémák (rugalmatlan keretek, időpontok).

Cél

A teljesen kezdők esetében a vízhezszoktatás, mellúszás elsajátítása volt az elsődleges cél, valamint a siklás hanyattfekvő testhelyzetben, esetleg kar és lábtempó hozzákapcsolása, míg a haladóknál, akik már egy vagy több úszásnemben is tudtak valamilyen szinten úszni, a rossz technika javítása, ezáltal a mozgás gazdaságosabbá tétele, valamint új technika tanulása, állóképesség fejlesztése.

0A közösségben végzett sporttevékenység és a rendszeres mozgás iránti igény kialakítása valamint a szabadidő hasznos eltöltése egyaránt meghatározó volt a program időtartama alatt.

Anyag, módszer

A résztvevők létszáma: 58 fő volt. Az adatgyűjtés módszere: megfigyelés, és anket módszer (2015. január – 2015. október). Az adatfeldolgozás módszere: feljegyzések készítése és alapstatisztika alkalmazása.

A programra jelentkezőknek egy általános felmérésen kellett részt venniük, melyen táplálkozási-, életmód-, sportolási szokásokat felmérő kérdőívet töltöttek ki, valamint testsúly, testmagasság, testtömeg összetétel, vérnyomás, érzékszervi rizikófaktor vizsgálat, csontsűrűség vizsgálaton vettek részt. Akinek a testtömege meghaladta az egészségmegőrzéshez szükséges szintet, az bekerült a testsúly kontroll csoportba, melynek tagjaival dietetikus, pszichológus havi rendszerességgel külön foglalkozott. A csoport minden tagjának igazolnia kellett, hogy heti 3 alkalommal aktívan részt vesz a felkínált mozgásprogramok valamelyikén. Az úszás programok 2015. január közepén indultak heti 3 alkalommal, hétfőn, szerdán és pénteken. Az alkalmankénti 1 csoport létszáma rohamosan nőtt, így külön csoportot indítottam a kezdők és haladók részére. A foglalkozásokat a szabadtéri 2 méteres tan-, és 50 méteres versenymedencében tartottam 1-2, alkalmanként 3 pályán.

Tematikájában a bemelegítés utáni technikajavítás, valamint az állóképesség, koordináció-, vízbiztonság javítása, tüdőkapacitás fejlesztése szerepelt, segédeszközök alkalmazásával, valamint játékos feladatokkal és gyógyúszás, vízitorna elemeivel.

Az úszásoktatás általános tapasztalatai

A teljesen kezdők esetében, akik a vízhez szoktatás szintjén voltak, a mellúszás elsajátítása volt az elsődleges cél, valamint a siklás hanyattfekvő testhelyzetben, esetleg kar és lábtempó hozzákapcsolása, míg a haladóknál, akik már egy vagy több úszásnemben is tudtak valamilyen szinten úszni, az esetleges régi rossz technika javítása, ezáltal a mozgás gazdaságosabbá tétele, valamint új technika tanulása, állóképesség fejlesztése.

A tanmedence melletti termálvizes üdőmedence remek kikapcsolódást nyújtott az edzések után. A jó idő beköszöntével még kellemesebbé vált a légkör, a csoportok tagjai együtt érkeztek, a foglalkozások után társasági életet éltek, figyeltek egymásra, segítettek egymást. A humor jellemezte a foglalkozásokat, a kezdeti, feszültebb légkör után. A jelentkezők tudásszintje és életkora teljesen heterogén volt, így szinte minden alkalommal differenciálni kellett. Kezdetben idegenkedve fogadták a páros és játékos feladatokat, később azonban már igényelték és jelezték, ha esetleg elmaradt. A résztvevők 80%-a tudott valamilyen szinten úszni, ám többségük autodidakta módon tanult, így vízbiztonság vagy helyes technika nem jellemezte mozgásukat. A régi, rögzült mozgásminta feloldása nagyon nehéz még gyermekkorban is, nemhogy az érett korban, amikor már a testi funkciók sem teszik lehetővé sok esetben a változtatást.

A téli kezdésnek köszönhetően az első csoportoknál nem jelentett gondot a nyilvánosság. Mivel nem sokan úsztak a kinti medencékben és a jótékony gőz eltakarta az arcokat, így észrevétlenül maradhattak a „külső szemlélő” számára. Ezt fel kellett oldanom a későbbi kezdőkben, hiszen tavasszal beindultak a gyermekcsoportok és egyre többen ültek a medence partján. Jellemző volt a gyors sikerélmény utáni vágy és ennek hiányában a kudarc megélése. Sokszor elhangzottak a következők: „én ezt már nem tanulom meg”, „á, ez lehetetlen”, „a másik nem csinál semmit, mégis fennmarad”, „hogyan csinálod?”, „Tegyem a fejem a vízbe?” Az oktatás folyamata nem különbözik a gyermekek oktatásától, hiszen ugyanazt próbáljuk megtanítani, csak sokkal több türelemre és kreativitásra van szükség. A gyerekeket könnyen le tudjuk csalni a medence aljára egy szép üveggolyóval vagy állatfigurával, ami örömet okoz nekik és máris kész a vízhez szoktatás, ez azonban a felnőtteknél nem ilyen egyszerű. Az első lépés nem a technika tanítása, hanem a közeghez való hozzászoktatás. Itt csak a tökéletes végrehajtás az elfogadható, hiszen ez lesz a későbbi tanult technika alapja (Tóth, 2002:23). Nehézségként jelent meg a kezdőknél a víz alá merülés (kapaszkodás nélkül), tájékozódás, koordináció, szembe kerülő víz, levegő kifújása a vízben, görcsös és rövid levegővétel.

A mozgástanulás bizonyos kondicionális és koordinációs képességek elsajátítását feltételezi (Tóth, 2002:11). Így okozhat nehézséget a csukott szemmel lebújás a víz alá és onnan a feljövétel, mely magas fokú koordinációt igényel. A mechanizmus automatikus, sokan még úszószemüvegben sem nyitották ki a szemüket a víz alatt. Nagyon fontos volt a visszajelzés mindkét fél részéről, hiszen sok esetben ők maguk fejlesztették ki a nekik megfelelő technikát vagy gyakorlatot. Az oktatással töltött hónapok alatt akadt olyan is, aki az első alkalom után elmenekült. Úgy gondolta, hogy a vízben történő mozgást meg lehet úgy is tanulni, hogy nem lesz vizes az arca. Sok esetben el kellett magyarázni, hogy a vízbe merülést fontos elsajátítani, hiszen bármikor adódhat olyan helyzet még a medencében is, amikor váratlanul mozogni, fordulni vagy kerülni kell. A helyes vízfekvés kialakításához is nélkülözhetetlen ennek elsajátítása. Azok, akik a hátúszást szerették volna „csak” megtanulni úgy gondolták, hogy nekik nem kell a mellúszás technikájával foglalkozni. Fontos volt megérteni velük, hogy a sokoldalú képzés csak előnyükre válik és sokkal rutinosabban, könnyebben mozognak majd a vízben. A fej vízbe tétele és kiemelése sokaknak okozott gondot és nehéz volt elkergetni azt a sztereotípiát, hogy a kiemelt fejjel végzett mellúszás nagyon egészséges, hiszen az a lényeg, hogy mozognak. Ebben van némi igazság, viszont az vitathatatlan tény, hogy ez a megfeszített állapot nagyon megterheli a nyaki gerincszakaszt. A kezdeti könnyű gyakorlatoktól a fokozatosság elvét és az egyéni haladást figyelembe véve haladtunk az összetettebb gyakorlatok felé. Ez már nagyobb koncentrációt és a mozgások magasabb fokú összerendezettségét igényelte. Itt jelentek meg először a megértésbeli hiányosságok és a memória problémák. A feladatok sok esetben ismétlődtek, mégis újra és újra be kellett mutatni. Ha visszafele mást kellett csinálni, nem jutott eszükbe a gyakorlat, annyira lekötötte őket az odafele végzett feladat. Ez sokszor volt a humor forrása egymás között és mindenkivel előfordult, így nem okozott kellemetlenséget. Jó volt látni, hogy egymásnak adnak tanácsot, kinek mi vált be és mi vezetett célra. Egy – két embernél tapasztaltam, hogy állandó figyelmet és visszajelzést várnak tőlem és ennek hiányában már negatívan minősítik magukat és tudásukat. Az első találkozás a mély vízzel nagyon pozitív élmény volt mindenki számára. Oktatóként ez különösen megterhelő, hiszen „vizsgáznak a tanulók” és kiderül, hogy milyen munkát végeztünk. Ami a kis vízben tökéletesen megy, az néha megszűnik a mély vízben. A jelenlétem a vízben és a folyamatos kontaktus, oldotta ezt a feszültséget és a táv végén öröm

volt látni a meglepett és rettentően büszke arcokat. Sok ember legyőzte magát és „idős” kora ellenére tanult valami újat, amiben még sikeres is volt. Ez nagyon fontos mérföldkő volt az oktatásban, hiszen innentől új távlatok és távok nyíltak meg sok ember számára. Természetesen maradtak kishitűek, akik jobban érezték magukat a megszokott közegben, de a komfortzóna elhagyása nélkül soha nem derültek volna ki a határok. A nyári időszak egyre több embert vonzott. 15-20 fős csoportok működtek, és mindig akadt új ember, aki újabb kihívások elé állított. Sajnos nem lehetett megoldani azt, hogy 10 alkalom után vége a tanfolyamnak és újra lehet rendezni a csoportot, hiszen senkit sem szerettem volna elküldeni „félkész” állapotban. Így maradtak az önálló feladatok és a fokozottabb odafigyelés a kezdők irányába. Ez a helyzet nem volt sokszor túl kényelmes, hiszen 10-en 10 féle szinten voltak és nekem csak 1 vagy maximum 2 db 20 méteres pályám. Ilyenkor jött a humor és a játékos feladatok, melyek ugyanolyan fejlesztő hatással bírtak. Így jelent meg a gyerekeknél oly jól bevált „játszva tanul az ember” módszer. Azoknak, akik megérezték, hogy milyen jó a hűvösebb, mély vízben úszni, önálló feladatokat jelöltem ki, természetesen folyamatosan ellenőrzés alatt tartva őket. Sokan választották azt a megoldást, hogy a foglalkozások felében velem dolgoztak és csak az óra második részében kaptak önálló munkát. Véleményük szerint a technikajavító gyakorlatok sokkal fárasztóbbak voltak, mint a folyamatos úszás és sokkal motiváltabbak voltak amiatt, hogy csapatban, irányítás alatt dolgoznak.

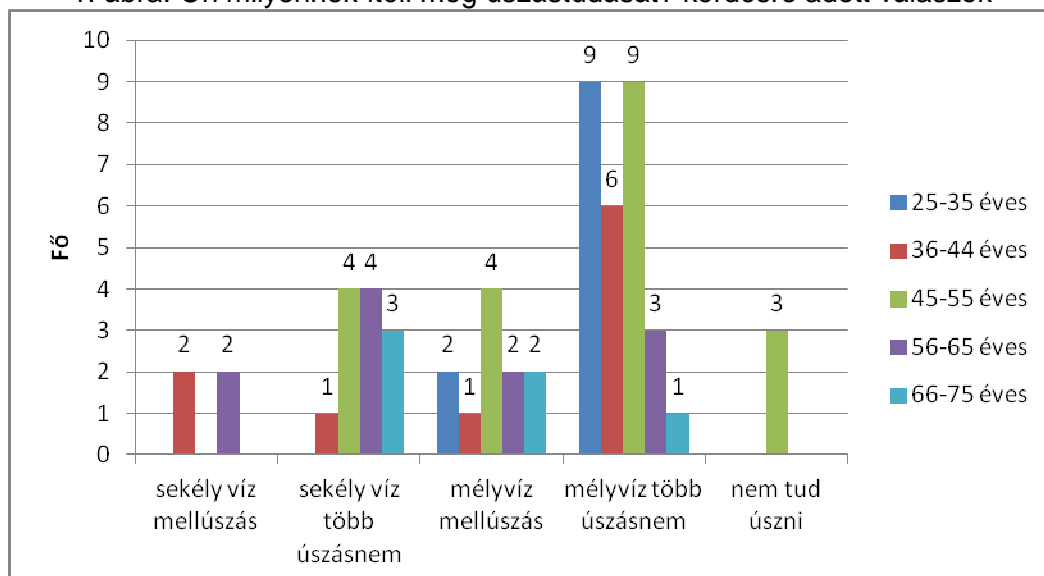
Eredmények

Csoportjaimban 58 fő vett részt hosszabb ideig a tanfolyamon, 20 fő pedig 1-5 alkalommal.

1. táblázat. A programban résztvevők életkori és nemi megoszlása

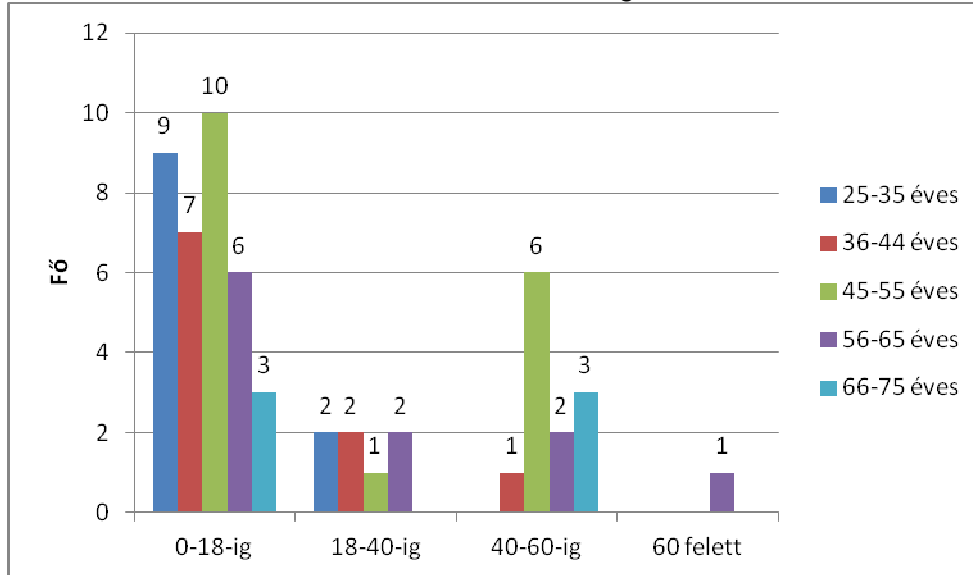
	25-35 év	36-44 év	45-55 év	56-65 év	66-75 év	összesen
Nő	5 fő	7 nő	18 fő	10 fő	6 nő	46 fő
Férfi	6 fő	3 fő	2 fő	1 fő	0 fő	12 fő
Összesen	11 fő	10 fő	20 fő	11 fő	6 fő	58 fő

1. ábra. Ön milyennek ítéli meg úszástudását? kérdésre adott válaszok



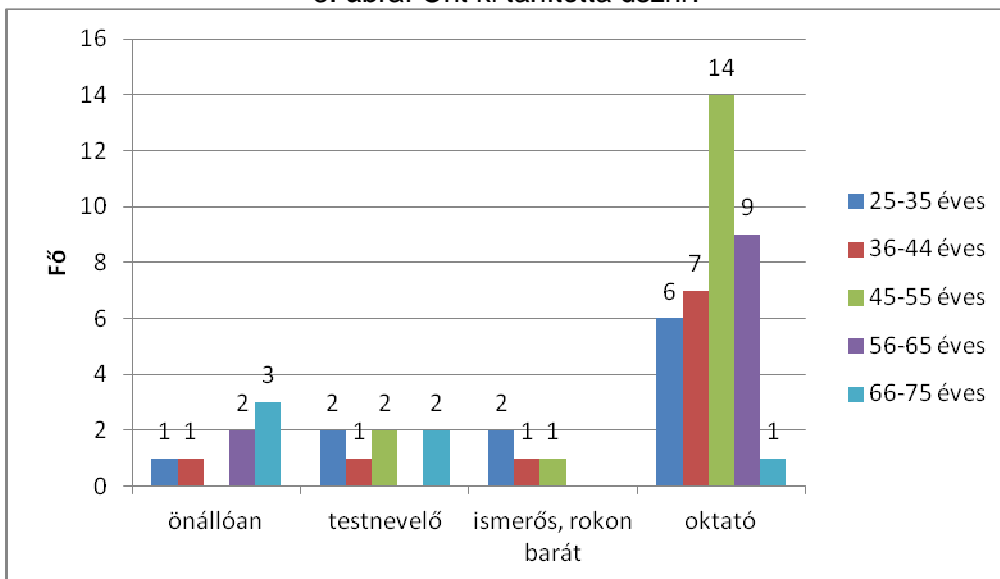
Az 58 válaszadó közül 28 fő, vagyis 48% vallotta azt, hogy mély vízben és több úszásnemben is tud úszni. Ez a fiatalabb korosztályra volt jellemző inkább. 3 fő jelölte a nem tud úszni kategóriát, holott a gyakorlatban jóval többen voltak, akiknek a vízben való mozgása nem volt úszásnak nevezhető. A vízbiztosan úszók közül is szinte mindenkinek szüksége volt technika javításra.

2. ábra. Ön mikor tanult meg úszni?



A legszembetűnőbb, hogy a 45-55 évesek fiatalon, még iskolás korban tanultak meg úszni, vagy 40-55 éves koruk között. Ehhez a számhoz jön még a 3 úszni nem tudó, de ebbe a korosztályba tartozó résztvevő is. A válaszadók 40%-a csak 18 éves kora után tanult meg úszni, ami már nem szenzibilis korszak, így sokkal nehezebb a mozgástanulás.

3. ábra. Önt ki tanította úszni?



Erre a kérdésre kimagaslóan sokan, 64%-os arányban válaszolták, hogy oktató tanította őket úszni. Közel azonos arányban tanultak maguktól vagy testnevelőtől.

A zömében női jelentkezők többsége alap szinten tudott úszni, de vízbiztonság vagy helyes technikai végrehajtás nem jellemezte mozgásukat. A résztvevők életkorának (30-75 év) széles skálája miatt, a differenciált foglalkoztatás nélkülözhetetlen volt. A több hónapos program alatt nemcsak megtanultak úszni, de ízületi problémáik javultak, valamint testtömegük is jelentősen változott. Sikerként könyvelhető el, hogy mindenki megtanulta legalább egy úszásnem technikáját és alapokat kapott másikkal szemben elsajátításához. Azok a résztvevők, akik már tudtak úszni, komoly javulást értek el, hiszen a kezdeti 500-600 m úszásból 1200-1600 méterre javult a teljesítményük, míg a kezdők is képessé váltak 600-800 méter teljesítésére, néhányan közülük akár mély vízben is.

Következtetések

Az oktatással töltött idő során megtapasztaltam, hogy milyen sajátosságai vannak a felnőtt-, illetve időskori úszásoktatásnak. Gyakorlatban próbáltam ki a differenciált oktatás által nyújtott lehetőségeket. A különböző korosztályok együttműködése jótékony hatással és példaértékkel bír mindenki számára. Úgy gondolom, hogy soha sem késő elkezdni úszni tanulni, hiszen a mozgás és a csoportban végzett munka, kedvező hatással van az idősödés folyamatára. A vízbiztonság kialakítása hosszú folyamat eredménye. Az úszásnemekhez tartozó technikai elemek összekapcsolása, a megértés hiánya vagy a nehézkes mozgásvégrehajtás miatt nem minden esetben sikerült. A kezdők mellúszás tanulását mindenképpen össze kell kapcsolni a hát-, illetve gyorsúszás oktatásával, hiszen ezek a gyakorlatok egymásra hatnak és könnyebben okoz sikerélményt. A haladók esetében a technika javítása és a mozgás gazdaságosabbá tétele óriási fejlődést eredményez, ami pozitívan hat a személyiségre és nagyon fontos motivációs tényező az egészséges életmód kialakításakor. Az oktatásmódszertani tapasztalatok mellett fontos kiemelni, hogy szociális téren is eredményeket értünk el, és azt is elkönnyelhetjük, hogy a többség megtalálta a szabadidőben egyénileg, ill. családtagokkal vagy a barátokkal közösen végezhető rendszeres fizikai tevékenységet. Az órák előtti és utáni időben a társas kapcsolatok kialakulása és mélyülése volt megfigyelhető, aminek oka lehet a közös gyakorlás, egymás segítése, az egymásnak adott tanácsok és a jó hangulat. Véleményem szerint minél több felnőtt számára tervezett mozgásprogramot kellene szervezni, hogy az életünk végéig tartó tanulás megvalósuljon és sok ember számára nyújtson lehetőséget a kikapcsolódásra, életmódváltásra és az egyedüllét feloldására.

Irodalomjegyzék

- Boga B. (2000). Időskorúak felnőttoktatása a közművelődésben, a művelődési otthonokban. In Harangi L., & Pordány S. (szerk.), *Felnőttképzés a közművelődésben* (pp. 149-166). Budapest: Magyar Művelődési Intézet.
- Boshier, R. (1982). *The Education Participation Scale*. Vancouver: Learning Press.
- Courtenay, Bradley C. (1989). Education for Older Adults. In Merriam, Sh. B., & Cunningham, Ph. M. (szerk.), *Handbook of Adult and Continuing Education* (pp. 525-537). San Francisco; London: JosseyBrass Publishers.
- Csoma Gy. (2003). A felnőttkori tanulás idődimenziói. In *A tanuló felnőtt – a felnőtt tanuló* (pp. 63-84). Felnőttoktatási Akadémia, Gyula, 2003. szept. 10-12. Budapest: OKI Integrációs Fejlesztési Központ.

- Csoma Gy. (2005). *Andragógiai szemelvények. Bevezetés a felnőttképzés tanulmányozásába*. Budapest: Nyitott Könyv.
- Iván L. (2004). Az öregedés aktuális kérdései. *Magyar Tudomány*, 47 (4), 412-418.
- Maróti A. (2005). *Tanulmányok és előadások a felnőttek képzéséről*. Budapest: Nyitott Könyv.
- Pikó B., & Keresztes N. (2007). *Sport, lélek, egészség*. Budapest: Akadémiai.
- Siebert, H. (1993). *Theorien für die Bildungspraxis*. Obb: Bad Heilbrunn.
- Tóth Á. (2002). *Úszás oktatás. Sportági szak módszertan*. Budapest: Print Kft.
- Zrinszky L. (2008). *A felnőttképzés tudománya. Bevezetés az andragógiába*. Budapest: Okker.