

**Kovács Zsófia, Prisztóka Gyöngyvér**

**AZ ÚSZÁS TÖRTÉNETISÉGE, KÖZNEVELÉSBEN VALÓ MEGJELENÉSE,  
FOGALMI MEGHATÁROZÁSA**

*DOI: 10.15170/TUVT-TTK-2022-1*

**1. Az úszómozgások kialakulásának rövid története, nemzetközi kitekintés**

Az úszás kialakulásának történetében nem mélyedünk el, csupán a legfontosabbnak vélt információkat gyűjtöttük össze, amelyek betekintést nyújtanak a mozgásforma kialakulásába, fejlődésébe. Emellett nem szabad összekeverni az úszást a fürdés fogalmával. Ahhoz viszont, hogy az úszás és később az úszásoktatás fejlődését áttekintsük, elengedhetetlen maga a fürdés, mint fogalom megismerése, jelentősége és története.

A történeti kutatások alapján a sporttörténészek jelentős része egyidősnek tartja az úszást az emberiséggel. Mivel a víz nélkülözhetetlen eleme az életnek, őseink letelepedése célorientáltan édesvizek (tó, patak, folyó) közelében történt meg. Mindezt tették azért, hogy könnyebben szerezzenek élelmet, biztosítsák a vízszükségletüket, és nem utolsósorban biztonságosabb környezetet alakítsanak ki maguk körül. A víz (folyó, tó) közelsége védekezési lehetőséget biztosított az ellenséges hordák, vagy a nagyobb ragadozó élőlények támadása ellen. A vízparton élő állatok élelemszerzésének megfigyelésekor őseink követték példájukat, és igyekeztek a tőlük ellesett módon elsajátítani a halászat rejtjelmeit. Az apály-dagály jelenségnek köszönhetően rájöttek, hogy a víz felszíne alatt, a meder fenekén több ehető élőlény is van, így levegő visszatartással próbáltak lemerülni értük (Bakó, 1986; Bíró, 2007; Rajki, 1978). A halászat és a bűvárászás története ezen a ponton kezdődhetett el. Az őskori barlangrajzok, ókorból fennmaradt írások, görög irodalom, egyiptomi hieroglifák (i.e. 3000), domborművek, freskók, rajzok mind azt bizonyítják, hogy több úszásnemet is ismertek (Vervaecke, 2014). Bizonyítékként kiemelhető a magyar származású Almásy László Ede (1895-1951) utazó, felfedező által 1933-ban feltárt barlang - Gilf Kebir térségében -, ahol több száz rajz látható, amelyeken „kutyauászással” és malomkörzéssel, a mai gyorsúszó kartempóhoz hasonló mozdulatokat végeztek az emberek a vízben, amikor táplálékot kerestek a vízben, vagy átkelni szerettek volna folyókon, tavakon. A barlangot az „úszók barlangjának” nevezik. A kezdetleges gyorsúszáson felül ismerték a pároskarú hátúszást, oldalazó úszást, és a mellúszáshoz hasonló mozdulatokat is (Bakó, 1986; Bíró, 2007; Stieber, 1944).

Erősítve a vizes környezet jelentőségét megfigyelhető, hogy az első nagy civilizációk szintén folyók mellé települtek (folyammenti kultúrák létrejötte). Ilyen civilizációk voltak például: Egyiptom, Mezopotámia, Kína. Folyóik többek között a Tigris, Eufrátesz, Nílus, Gangesz. Néhány jelentős múltbéli információ a fürdés és úszás elsajátításával kapcsolatban (Bakó, 1986):

- Egyiptomban a Nílusban való fürdés vallásos okokból kötelező volt, így a fiúk és lányok is hamar elsajátították az úszómozgás alapjait. A legelső ismert úszásábrázolás is innen származik, amely a gyorsúszó mozgáshoz hasonlít;
- Kínában i.e. III. században kötelező úszókiképzést tartottak a császári flotta intézményeiben;
- Indus-völgyi civilizációban (Manu, i.e. I. század) feljegyzett törvény írta elő az úszás és víziküzdelmek elsajátításának kötelezettségét a harcosok számára;
- a British Múzeumban megtekinthető az „Úszva menekülő asszír harcosok” kép i.e. 1200-ból, amelyen jól látható, hogy két katona felfújható bőr tömlővel (kelek<sup>1</sup>) próbál úszni,
- a föníciaiak területén Szíriában négyezer éves fürdőket tártak fel akkora medencékkel, amelyek úszásra is alkalmasak voltak;
- Spártában Lykurgos törvényhozó elrendelte az Euratosban való kötelező fürdést, illetve Kr. e. 594-ben a gyermekek írás- és úszástanítása kötelező volt.

Az ókori Görögországban a tanulás mellett nagy hangsúlyt fektettek a test nevelésére (gümnasztika), így különböző katonai- és sport komplexumokat (pl. Campus Martius), intézményeket hoztak létre. Ezek az intézmények közel helyezkedtek el a vízpartokhoz, ahol a szabadban fürödtek, úsztak a fiatalok. A katonai képzés lényeges részét képezte az úszómozgás elsajátítása (Thuillier, 2004). Egyes kutatók azokat az úszásnemeket is behatárolták, amilyeneket az ókori görögök űztek a vízben. Ilyen a mellúszás, a krallozás és a bűvárúszás (Manilius és Housman, 1932). Az, hogy mennyire fontosnak tartották az úszástudás meglétét az ókori görögök, több neves filozófus nézete is erősíti. „Azon műveletlen emberek, akik sem úszni, sem írni-olvasni nem tudnak, nem kaphatnak közhivatali állást!” Platón (Kr.e. 427 - Kr.e. 347) görög filozófus, iskolaalapító (idézte Bakó, 1992:6). Szolón (~Kr.e. 638 - Kr.e. 558) ókori athéni politikus, bölcs, a nagy athéni törvényhozó i. e. 594-ben olyan rendeletet adott ki, amely minden gyermek számára kötelezővé tette az írás és az úszás tudományának elsajátítását (Bakó, 1986).

---

<sup>1</sup> A kelek ősi mezopotámiai vízi jármű, felfújtt kecskebőr tömlőkre fektetett favázból állt (Streck, 2004:19).

Elméleteik tiszták és ma is helytállóak, vagyis azokból a fiatalokból lesznek jó katonák, akik a sportban megedződnek, mindemellett megbízhatók lesznek és ellenállóbbak. A kalokagathia elve szerint szép testben jó lélek, szép lélek lakozik, vagyis a szép és jó kéz a kézben jár (Pukánszky és Németh, 1996). Látható, hogy a pozitív transzfer példája alapján éltek, és több területen is fejlesztették a jövő generációját. Fontos, hogy nem csak magát az úszómozgást hangsúlyozták a görögök, hanem más vízben űzhető mozgásokra is nagy hangsúlyt fektettek. A legveszélyesebb foglalkozáshoz, a gyöngyhalászathoz tökéletes úszástudással kellett rendelkezni. Víz alá merüléssel, vagyis levegő visszatartással történő felszín alá merüléssel, bűvárkodással tudták megszerezni a gyöngykagylókat, szivacsokat és osztrigákat, amit később értékesítettek. A kenyérkereset mellett az idősebbek, a testi problémákkal küzdőkre is gondoltak. Rájöttek, hogy a vízben történő mozgásos tevékenységek mennyivel javítják a különböző betegségekben szenvedők életminőségét. A melegvízi terápiákat alkalmazták ízületi bántalmak kezelésére, gyógyítására, de „bénákat” is átmozgattak, náthára és fejfájásra pedig az úszást javasolták.

A korszakból érdemes kiemelni a Római Birodalom fürdőit, hiszen ezen a téren messze megelőzték kortársaikat. A fürdőkben volt meleg és hideg vizes medence, gőzfürdő, szauna, masszórhelyiség egyaránt. A medencék méretei is egyre inkább nőttek, így úszásra alkalmasak voltak. A birodalom legnagyobb fürdője a diocletianusi (i.e. 305-ben épült) fürdő volt, amely háromezer ember befogadására volt képes, és medencéje 100 x 50 méteres volt. A létesítményben eleinte főleg katonai úszásoktatás folyt, ahol bűvárúszásra, és teljes fegyverzetben lovasúszásra oktatták őket (Bakó, 1986; Földes, 1954). Összehasonlításként, ma egy európai versenymedence mérete 25 x 50 méter, egy amerikai medence mérete 50 yard, ami 46 méternek felel meg. I. e. 337-ből ránk maradt római leltárból megtudhattuk, hogy a közel másfél millió lakosú Rómának 11 hatalmas fürdője és 856 kisebb fürdője volt, ami az arányokat tekintve nagy lehetőséget biztosított a lakosság számára a fürdőzés és úszómozgás elsajátítására, az egészség megőrzésére. Maga az úszástudás a gazdagabb polgárokat jellemezte, akik legtöbbször rabszolgákkal taníttatták meg csemetéjüknek az úszás művészetét, azonban ha nem volt a családnak rabszolgája, akkor a családfő vette kezébe az irányítást, és az ő feladatává vált a gyermek úszástanítása. I.e. VIII. századtól kötelezővé tették az úszás elsajátítását nem csak a fiatalok, de a katonaság számára is. Cézár elrendelte, hogy seregének minden katonája tudjon úszni, ezt pedig teszttel mérték fel, amit teljes fegyverzetben is teljesíteni kellett (Freas, 1999).

A középkor lovagi rétegeinek testkultúrájában a nevelés hét fizikai készségét („septem probitates”) határozták meg. A lovagi feladatok közt szerepelt a lovaglás, úszás, vadászat, íjazás, vívás, táblás játékok, labdázás és a versmondás művészete. A mozgásfeladatokat már fiatal korban szükséges volt elsajátítaniuk azoknak, akik a későbbiekben lovaggá akartak válni. Igaz az úszómozgás nem nevezhető teljességgel szabadúszásnak, hiszen tanulás során lóval, vagy ellensúlyozó tömlőket használva gyakoroltak, amihez nagyobb teljesítmény szükségeltetett. Tehát a lovagok jellemzően páncélban, fegyverekkel és lóval mentek, meneteltek a vízben (Kun, 1998). Sajnos a polgárok között nem terjedt úgy a fürdőzés hagyománya, mint az ókorban, így ezt a korszakot visszaesésnek tekintjük. A keresztény nézetek elterjedése, a megváltozott erkölcsök miatt a testkultúra fejlődése bizonyos régiókban lelassult, megállt. Az egyház nem csupán a test edzését, élvezetét (így tehát az úszás gyakorlását), de még a fürdést is tiltotta (Biró, 2007).

„Az ilyen fürdő nem tisztítja, hanem bemocskolja a testet.” idézte Cypraniust (püspök, 200-258) Bakó (1986:55).

A sötét középkort azonban felváltotta a gyönyörű reneszánsz korszaka (1300-1600), és a polgárság előretörésével újra nagy hangsúlyt kaptak a fürdők. A reneszánsz kor növelte a fürdöléscímények és a szakirodalmak, tudományos szintű kutatások számát is. A hideg- és melegvizes fürdők kialakításra kerültek, a kor haladtával pedig a nők is helyet kaptak a fürdöléscíményekben. Olaszországban, Velencében már regatta-, úszó- és bűvárversenyeket is rendeztek a XVI. században, amihez alapfeltétel volt a megfelelő úszástudás. Egyre több orvosi lapban jelennek meg tanulmányok a fürdőzés pozitív hatásairól az emberi testre, például Hyeronimus Mercurialis (1530-1606) olasz orvos 1569-ben megjelent „De arte gymnastica libri sex” c. munkájában egy egész fejezetet szentel erre „De natationis effectibus” címmel. Munkájában a gyógyúszás rejtelseiben merül el, és idéz neves római, görög orvosokat, akik különböző testi problémákra ajánlották az úszást (pl. nátha, álmatlanság, fejfájás ellen). Mercurialis munkásságát az egyik első sportgyógyászati szakirodalomként tartják számon (Sanchez-Garcia és Garcia-Vilarino, 2019).

Az orvosok mellett a művészek is felfigyeltek a vizes környezetre, megjelent Leonardo da Vinci (1452-1519) ábrázolásaiban, és a magyar származású német Albrecht Dürer (1471- 1528) rézmetszetén is láthatunk egy mellúszó hölgyet. Sajnos ez a korszak sem tartott sokáig, mivel egyre több fertőzés ütötte fel a fejét a városokban, amit összefüggésbe hoztak a fürdőkkel, így újra hanyatlásnak indult az éppen csak felvirágozott fürdőkultúra, melynek egyik következménye a vízbe fulladások számának emelkedése lett.

Összegezve a fejezetet, érezhető a két fogalom közti különbség. Az úszás a nevelési- és harcászati irány mellett alakult ki, fejlődött, míg a fürdés higiénias, egészségügyi, rekreációs szempontból volt fontos (Biró, 2011a).

### **1.1. Hazánk fürdőkultúrája**

Magyarország híres természetes vízkészleteiről, forrásairól. Ezeket a természeti adottságokat kihasználva már az első századtól kezdve épültek fürdőlétesítmények hazánkban. Az egyik ilyen „első”, a Római Birodalom részeként, a római Aquincum (neve: aquae quinque/öt víz vagy akink/bő víz) katonai település megépítése volt, amely 200 évig virágzott. A város feltárásakor sok fürdőt, izzasztóhelyiséget és medencét találtak, és volt köztük úszásra is alkalmas méretekkel rendelkező medence. A település maradványai ma is megtekinthetők Budapesten. Az Aquincum első régészeti feltárása Schönvisner István (1738-1818) kutatást vezető nevéhez fűződik, amelyről a „De Ruderibus Laconici Caldariique Romanorum” címen publikált 1778-ban. Leírásában részletesen mutatja be, hogy a tornacsarnokban („palaestra”) medencék, fürdőkádak és izzasztókamrák álltak rendelkezésre a katonák számára (Aquincumi Múzeum és Régészeti Park, é.n.). Ezen felül a gazdag római polgárok is építettek - elsősorban tisztálkodás céljából - saját privát fürdőket birtokaikon. A tehetősebb római polgárok nem csak fürdésre használták fürdőiket, hanem saját gyermekeik vízbiztossá nevelése céljából is.

A honfoglaláskori magyarokról írt krónikákban több leírás is említi a magyar fürdőket. A korai középkorban (Árpád kor 1000-1301) a forrásvizek gyógyhatását igyekeztek kihasználni. Kórházakat építettek e gyógyhatású források köré hol nagyobb, hol kisebb méretű medencékkel. Az egyik ilyen fürdő a Gellért Gyógyfürdő (1178 körül a Gellért-hegy lábánál rendkórházat alapítottak, ami később sokszor cserélt nevet és gazdát), amely kiemelkedő és meghatározó helyet foglal el jelenleg is hazánk fürdőkultúrájában. Értékes gyógyvízkincse és építészeti szépsége miatt napjaink kedvelt (gyógy)turisztikai célpontja a külföldiek számára is (Köbli, 2018). Továbbá a katonai hadjáratok alatt is jellemzően meleg vizű források közelében telepedtek le. Konkrét vízbe merülésről szóló történetekről a Magyar Krónikák számoltak be, mint például a III. Henrik (1017-1056) német-római császár által vezetett had ellen végrehajtott víz alatti manőverről 1052-ben. Egy Zothmund nevű katona merült a víz alá, és lékelte meg éjszaka az ellenséges hajókat.

„Akkor a várbeli Magyarok találtak egy Zothmund nevű embert, aki kitűnően értett az úszáshoz, és az éj csendjében elküldték a császár hajóihoz és ő a víz alatt megfúrta az összes hajókat, melyek mindjárt megteltek vízzel, és összetört a németek ereje, és így tönkresilányítva

és erejüket veszítve hazatértek” (Földes és mtsai, 1982:17; Magyarbúvár, é.n.). Sokan megtörtént eseménynek hiszik, de sok cikkben teljesíthetetlen cselekedetnek gondolják. Mindenesetre tény, hogy a császár hajói elsüllyedtek, és meghátrálásra kényszerültek a német katonák.

A középkori Európában jellemző keresztény tartalmú műveltség hódított teret magának, ami nem az evilági, hanem a túlvilági létre való felkészülést hirdette. Ebből kiindulva, nem okoz meglepetést, hogy az egyházi, középkori iskolákban a testgyakorlással nem foglalkoztak. A világi feudalizmus sajátos nevelési rendszere a lovagi nevelés volt, amely elsősorban az uralkodó osztály férfiúi tagjaira vonatkozott. A lovagi nevelés alapjai a testi képességek, és az ügyesség fejlesztése. A neveléshez tartozó hét alapkövetelményről az előző fejezetben már volt szó. A magyar képzés során az úszást gyermekkorban szükséges volt elsajátítani, mire lovagok lettek, már a lovas úsztatást és a lovagi úszástechnikáját kellett megtanulniuk (Földes és mtsai, 1982).

Ugorva az időben, a reneszánsz korában (13-16.sz.), a Hunyadiak uralkodásának idejére a testedzés mellett előtérbe került a higiénia, és megjelentek a hideg-, a melegvizes-, sőt még a gőzfürdők is. Mátyás király (1443-1490) fekete seregében, zsoldos hadseregében Jiskra János hadvezér (1400-1469) vezetésével a táborita harci kiképzés fiatal korban kezdődött el, amelynek alapjait a népi testgyakorlatok képezték. Ráadásul a katonákat úszni is megtanították a képzett oktatók. A felnőttek katonai képzését a mindennapos úszó-, lovagló-, futó-, birkózó- és kocsihajtó gyakorlatok tették ki. Az úszás elterjedéséről szóló feljegyzések a kései humanisták korára tehető, sok fürdőknek köszönhetően (pl. Gellérthey) a XVI. századi Magyarországon.

„Ezek között vannak egyesek, melyeket királyiaknak neveznek, mivel a király itt is szokott fürdeni ezekben a fürdőkben, ahol úszni is lehet.” idézi Oláh Miklós. (In: Földes és mtsai, 1982:40.)

Hazánk fürdőkultúráját a kutatók részben török eredetűnek (1541- a török hódoltság korától) tartják, részben azonban nem. A fellelhető szakirodalmak ellentmondásosak. Tény viszont, hogy a XVI. századi török megszállás tovább növelte fürdőkultúránk színvonalának emelkedését. Gőzfürdőket (hammám) a tisztálkodás céljából, a termálfürdőket (ılıca, ejtsd „ılıdza”) [Rudas, Császár, Rác- és Király fürdő] relaxáció, pihenés céljából építették meg (Papp, 2010). Ilyenek voltak Egerben, Pécsen, Siklóson és Esztergomban is.

A leírásokból azonban kiderül, hogy Esztergomban már a török hódoltság előtt is volt fürdő, amit III. Béla király (1148-1196) első felesége Chatillon Anna (1153-1184) 1170-1184 között építtetett (Aquasziget, é.n.). Itt nem csak a hőforrásokat, hanem savanyúforrásokat is használtak a gyógyításokhoz a fürdőben és a közelébe épített ispotályban (Szállási, 1988). A Habsburg-Magyarország területén lévő fürdőkről rengeteg korabeli utazó és történetíró írt elismerően. Ilyen többek között Jacobus Tollius (1633-1696) holland humanista, vagy éppen Edward Brown (1644-1708) angol utazó. Nem csak a fürdők felépítése és szépsége fogta meg őket (pl. Veli bej fürdője), hanem a felvidéki magyarok kiemelkedő úszás-jártasságára is felfigyeltek (Brown, 1673; Kövér, 2013).

Brown, az utazásairól írt egyik könyvében, Veli bej fürdőjét is kiemelte:

„I observed eight, and bathed in some of them; the most Magnificent is the Bath of Velibey, very much beautified by Solymán; having four Cupola's, besides a very flatly one is the middle, supported by twelve large pillars. There is high hill, called St. Jeromes Mount, which bath a Fort on the top, and over-looks the Town and Country” (Brown, 1673:33).

Az ellentmondások mellett is elmondható, hogy a XVI. századi török megszállás tovább növelte fürdőkultúránk színvonalának emelkedését.

A fürdőzéssel kapcsolatban külön említjük a nőket. Mint legtöbbször a történelem során – ahogy sok más sport- és testmozgásban –, itt sem kerülhető el a nők hátrányos megkülönböztetése, amelynek következtében kezdetben – az épített uszodákban – fürdőzésben nem részesülhettek. A fürdők megjelenése után jelentős idő elteltével külön női fürdőt építettek (pl. 1852. Pest Walter-féle női uszoda a Dunán), és még ennél is később engedték meg nekik a férfiakkal való közös fürdözést. Ez a fajta megkülönböztetés a továbbiakban az iskolai úszásoktatásban is megjelenik: hol a lányok, hol a fiúk csoportja vehetett részt különböző időpontokban az oktatásban, persze itt is a fiúk részesültek előnyben. A magyar nők úszástudásáról a holland utazó, Tollius is írt 1688-ban: „Nem ijedtek meg látásomra, hanem valamennyien a folyóba vetették magukat, és serényen gyakorolták magukat az úszásban.” (In: idézte Bakó, 1982:167).

## **2. Az úszásoktatás fejlődéstörténete**

1531-ben jelent meg az úszással kapcsolatos első dokumentum, ami Sir Thomas Elyot Knight (1490-1546) nevéhez fűződik. A „The Booke named The Governour” c. művében kifejti, hogy

az úszástudás mennyire fontos az emberek számára, gyerekeknek, de kiváltképpen a katonáknak (lovasúzás is) szükséges elsajátítani a mozgást (Knight, 1531).

1538 fontos évszám, mivel megjelent a világ első, kimondottan csak az úzásról szóló szakkönyve. Címe, „Colymbetes sive de arte natandi” („Az úzás művészete”). Írója, Nicolaus Wynmann (1510-1550) egyetemi tanár (Ingolstadt). Szakmai leírása párbeszéd formájú. Egy történetet mesél el, amelyen keresztül bemutatja az oktatás során az úzásnemek sorrendjét – először a mellúszást javasolja megtanítani a gyerekeknek, majd a hátúszást –, emellett hangsúlyozza a technikák szárazföldi elsajátítását is, a vízből mentés feladatait, a vízbeugrásokat, a merülés és taposás feladatait (Meursing, 2014; Wynmannus, 1538).

1696-ban már francia nyelven is kiadásra kerül egy szakkönyv Melchisédech Thevenot (1620-1692), francia író, tudós, feltaláló, utazó jóvoltából. Címe, „The Art of Swimming” („Úzás művészete képekkel ábrázolva és utasítások a hasznos fürdőzéshez”). A könyv akkora sikert aratott, hogy további négy nyelvre fordították le, és első kiadását követően 100 évvel később is újra kiadták. A szerző elsősorban a mellúszást részletezi művében, de a hason és háton történő váltott karú úszást is bemutatja (Biró, 2011).

A XVIII. században közkedvelt népi szokás volt az úzás. A köznép munkaszüneti napokon látogatta a fürdőket, melyre Buonaccorsi di Pistoia „Úzasművészet” c. könyve is utal:

„... két kart a víz felett nyújtva viszik előre, majd a víz alatt húzzák hátra. Ezzel egy időben a szétterpesztett lábak térdben meghajolnak, és oldalt rúgja őket ki az úzó. A lábütemet vagy mindkét lábbal egyszerre vagy felváltva végzik.” idézi Buonaccorsi-t Földes és mtsai, (1982:83).

Jean Jack Rousseau (1712-1778) a francia felvilágosodás egyik legnagyobb alakjának idézete is sokat elmond: „Minden folyóban kell tudni úzni és pedig olyan tökéletesen, hogy a Hellész pontos átúszása se okozzon nehézséget...” idézi Rousseaut Stieber (1944:637).

A felvilágosodást követően a filantropizmus és sportos vonalú arnoldizmus újabb lökést adott az úzás eszméjének. Bernhard Basedow (1723-1790)<sup>2</sup> orvos megalapította filantróp nevelési intézményét 1774-ben, amelyhez úzómedence is épült. Az úzásoktatás mellett életmentést is tanultak a fiatalok. A torna atyja, Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) és matematika tanár Gerhardt Ulrich Anton Vieth (1763-1836) kimondja, az úzás a testnevelés egyik legfontosabb

---

<sup>2</sup> Oronzio di Bernardi igazolta Archimedesz törvényét, majd ezzel a gyakorlati tapasztalattal foglalkozott tovább az úzásoktatás elméletével.



feladata. Ezért is vették kezükbe az oktatást, és valósították meg az iskolai úszásoktatást az 1800-as évek elején. Franciaországban 1879-től került bevezetésre az oktatási rendszerbe az úszás, a polgárok, a katonák kiképzése, és a jó egészség megszerzése céljából (Pelayo, 2010; Vervaecke, 2014).

A XIX. századból Johann Cristoph Guts-Muths (1779-1839) a „Gymnastik für die Jugend” („Gimnasztika a fiataloknak”) című művében kinyilvánította, hogy az állami nevelés feladata az úszás oktatása. A későbbiekben Bernard Basedow (1723-1790) filantróp nevelési intézetvezető úszásoktatási módszereit átvéve, megírja az oktatás folyamatát is „Az úszás kis tankönyve az öntanuláshoz” (1789) címmel. Ez a mű magába foglalja a tökéletes gyakorlati útbaigazítást az úszás minden neméhez a Bernardi-féle új olasz iskola, és a régebbi német alapja szerint. További munkásságában megjelenik a vízből mentés is, mivel kötelességük a fiataloknak embertársaik életét megmenteni (Mihalovicsné, 2006). Ezt a szakkönyvet és módszert a későbbiekben többen is használják, hozzájárulva ezzel az úszásoktatás elterjedéséhez. Guts-Muths 1790-től már tanította intézeti kereteken belül az úszást 10-12 éves iskolások számára nyílt vízben, édesvízi tóban egy Salzman-féle<sup>3</sup> nevelőintézet keretein belül (Stieber, 1944).

Európán belül az általános szakirodalom alapján az úszósport kialakulásának helyszíne Anglia volt, ahol elsőként épült meg fedett uszoda a kontinensen, 1828-ban. 1869-ben megalakult az első úszással foglalkozó szervezet az Association of Metropolitan Swimming Clubs, rövidítve AMSC, 1886-től Amateur Swimming Association, rövidítve ASA néven ismerhetjük. Az ASA elsődleges célja a kezdetektől fogva az úszás ösztönzése volt, tanítása iskoláskorú gyermekek számára és 1890-es évektől kezdve a tagok folyamatosan lobbiztak a kormány felé, hogy iskolai szinten kötelezővé tegyék azt. Az oktatás kötelezővé tételét három okkal támasztotta alá Harold E. Fern a szövetség kiemelt tagja, aki publikációk, előadások keretében ösztönözte az iskolai úszásoktatás fontosságát. Az első, hogy a fizikai tökéletesség elérésének páratlan módszere az úszás, a második, a tisztaság és jó egészség alapja, míg a harmadik, nem utolsó sorban az emberi élet megmentésének eszköze. A kormány lehetőségként ajánlotta az úszást az intézetek számára, azonban pénzügyi támogatást nem nyújtott hozzá, így a helyi önkormányzatok voltak azok, akik rendszeres hozzáférést biztosítottak az úszómedencékhez az iskolás gyermekek számára, hol jelképes összegért, hol ingyen. Ezt követően az úszásoktatás színvonalára

---

<sup>3</sup> A Németországban kibontakozó filantropizmus alatt több, kifejezetten gyakorlati ismereteket átadó és a testi nevelést hangsúlyozó oktatási intézmény jött létre. Ilyen volt Christian Gotthilf Salzman nevelőintézete is (Klavigyik, 2018).

helyeződött a hangsúly, mivel jellemzően önkéntes, formális képzettség nélküli úszástanár tanította meg a gyerekeket úszni. 1890-től 1914-ig tartó lobbizás fő érdekei voltak a jobb minőségű létesítmények megteremtése, valamint a képzett és megfizetett, kinevezett speciális úszástanárok alkalmazása. Az úszásoktatás továbbra sem terjedt el az iskolai testnevelés keretein belül. A tanárok nem adták fel, és szárazföldi gyakorlatokkal próbálták rávezetni a diákokat az úszómozgásokra. A gyorsan fejlődő sportágnak köszönhetően, különböző sportklubokkal tudtak kooperálni az iskolai intézmények, akik lehetőséget biztosítottak a diákoknak az úszás elsajátítására rövidebb, hosszabb távon egyaránt (pl. délutáni időpontokban, promotáló sportnapok alkalmával), így bővítve merítési bázisukat és csábítva a fiatalokat a vizes sportágak űzésére, mint például az úszás, vízilabdázás, búvárúszás és életmentés. Az erőteljes lobbizások végül 1988-ban értek célt. Bevezetésre került az iskolai tantervekbe, követelményként fogalmazódott meg, hogy az összes gyermeknek képesnek kell lennie arra, hogy 25 métert leússzon hatodik osztály végére, 11. életévükre. A törvény ellenére nem mindenhol teljesült az oktatás, a felmerülő infrastruktúra, a nyomás alá helyezett tanárok, és az oktatással járó költségekből adódóan (Bass és Hardy, 1997; Brenner és mtsai, 2003). A XX. század fordulójában jelentősen fejlődött az úszásoktatás az angol általános iskolákban, amely nagy hatást gyakorolt több ország testnevelés tantárgy oktatására (Winterton és Parker, 2009).

Angliából tovább terjedt az úszósport népszerűsége, fontossága az életbiztonság szempontjából és egyre több országba bevezetésre került, mint iskolai tananyag (pl. Németország, Franciaország). Európát megelőzve, Japánban - figyelembe véve a földrajzi adottságaikat - már 1603-ban kötelezővé tették az iskolai úszásoktatást, részben az egészség megőrzése érdekében, részben a leendő katonaság („szamurájok”) sokoldalú fejlesztésének céljából. Érdekes, hogy a szamuráj iskolákban nem csak úszni tanították őket, hanem különböző szimulációs gyakorlatokat is teljesíteniük kellett nyílt vízben. Ilyen volt a búvárúszás, eszközökkel történő úszás, árral szemben úszás vagy éppen egy-egy összekötözött végtaggal történő úszás. Ezeket a feladatokat látva egyértelmű, hogy a technika mellett a vízbiztonság kialakítása nagy hangsúlyt kapott a képzés során. 1810-től rendeztek főiskolai úszóversenyeket, míg Ausztráliában 1846-ban országos bajnokságon úszhattak a versenyzők, az iskolásoknak pedig az 1897-től lett hivatalosan tananyag az úszás. Ez a szám nem alakult másképpen Új-Zélandon sem (Moran, 2002). Egy 2017-es összegzésük bemutatja, hogy az úszó szövetség és vízimentő szövetség által meghatározott kompetenciák fejlesztésével állították össze oktatási programjaikat, amelyben nem csak gyakorlati, hanem elméleti oktatás is helyet kap, amit több ezer iskolában alkalmaznak. Ahhoz, hogy az oktatás megfelelő minőségű legyen, a tanárok

képzésének ezen szakaszát (úszásoktatás) 1910-től az országos úszó- és az élet-és vízimentő szövetség koordinálja (Royal Life Saving, 2017). Brenner és munkatársai 2003-as tanulmánya szerint mind Ausztráliában, mind pedig Új-Zélandon az általános iskolák 80%-ában tanítanak tanterv szerinti úszást a fiataloknak. 1930-tól kezdve Japánban az iskolákat uszodákkal együtt építették, és az 1980-as évekre mintegy 600 új uszoda épült iskolai intézmények mellé, ami megkönnyítette a szervezett iskolai úszásoktatást. Az Egyesült Államokban 1810-től az épített uszodák már nem csupán katonai kiképzés célját szolgálták, hanem meghatározott társadalmi rétegek iskolás gyermekeinek oktatását is. Az Egyesült Államokban végül 1945-től került bevezetésre az iskolai úszásoktatás, valószínűleg a világháborúban látott japán példák alapján (Arold, 1979). A XIX. században az úszás egyre nagyobb érdeklődést okozott, amit a kereskedelmi vállalkozások sem hagytak ki, így belefogtak több zárt és nyitott medencék, fürdőépületek felépítéséhez (Bakó, 1986; Winterton és Parker, 2009).

Volt szocialista országgént, a szovjet szakirodalom közelebb állt hozzánk, ami szerint az orosz területen - az általános elmélettel ellentétben - már a XIX. század kezdetén katonai közép fokú intézetekben és utászbrigádoknál (különleges katonai úszócsapatokkal rendelkeztek) rendszeresen szerveztek medencés úszóversenyeket a katonák számára. Mindehhez versenyszabályzat is társult, ami az „Utasítás a hidászszolgálathoz” dokumentumba került. Az elit katonaság számára nem csak az úszás elsajátítása, de a bűvárúszás is kötelező volt. Thevenot oroszra fordított úszás szakkönyvét használták az oktatás során. Rheker (2003) tanulmánya is bizonyítja, hogy a XIX. században Ernst Heinrich von Pfuel (1779-1866) porosz katonai táborként nevéhez fűződően megalapították az egyik első katonai úszóiskolát 1813-ban Bécsben. A létesítmény egy 16 x 80 méter nagyságú, egy 5 méter mély ugrórésszel rendelkező medencét foglalt magába (Nabatnyikova, 1951; Rheker, 2003).

1931-32-től a GTO („Gotov k trudu i oborony”) testnevelési rendszerben – amelynek fő elve, hogy a testnevelést, a sportot, tömegsporttá kell fejleszteni - három fokozatú módszerrel tanították az úszást (Új Szó, 1951). Az első fokozatban kalló- és mellúszást tanítottak, majd a tanítványok teljesítettek egy vizsgát. Ezt a technika tökéletesítése követte, majd egy újabb vizsga, és végül a versenyzésre való felkészítés (Firszov, 1951). A gyerekek úszásoktatásával kapcsolatban a Szovjetunióban 1949-ben kísérletet végeztek, hogy meghatározzák mennyi óra szükséges ahhoz korosztályonként, hogy magabiztosan elsajátítsák az úszómozgást a fiatalok. A cél az volt, hogy az eltérő oktatásmódszereket teszteljék, és egy megfelelőt mutassanak be, amely útmutatást ad a jövőbeni úszásoktatók számára (Nabatnyikova, 1951). Az úszástudás elsajátításához minimálisan szükséges óraszámok meghatározását célzó, az eltérő oktatási

módszerek ilyen jellegű felmérése a maga korában újdonság volt, ugyanakkor erre vonatkozó vizsgálatokkal és kutatási eredményekkel napjainkban sem gyakran találkozunk.

Természetesen földrajzi adottságuktól, gazdaságuktól függően minden ország másként tekint az úszómozgás elsajátításának fontosságára. Ahol jelentős a nyílt víz és könnyen elérhető a lakók számára (pl. tengerparti övezetek, csatornák) jellemzően nagyobb hangsúlyt kap az úzás oktatása akár medencékben, vagy a szabadban, nyílt vízben. Közvetlen tapasztalat alapján elmondhatjuk, hogy ebből a szemszögből is vannak meglepő kivételek. Például Braziliában egyáltalán nincs kötelező iskolai úzásoktatás, ahol teljesül is, ott vízhez szoktatás zajlik csupán. Spanyolország is hasonló cipőben jár, ahol a főbb régiókban teljesül az oktatás, egyébként csak az iskola vezetőségén múlik, hogy akarnak-e tanítani úszást vagy sem. Pozitív példaként lehet kiemelni Hollandiát, ahol az iskolai úzásoktatáson történő felmérés utcai ruhában és cipőben zárul: vízbe ugrás után egyhelyben taposás a feladat, végül egy bizonyos távolság megtételét követően kell kimászniuk a medencéből. Ennek oka, hogy országukban rengeteg, a gyerekek számára is könnyen elérhető vizes csatorna húzódik. Céljuk, ha beleesik a gyermek, váratlan szituációba kerülve felkészült legyen, és ki tudjon úszni önmentés segítségével.

## **2.1. Az úzásoktatás módszertanának rövid fejlődéstörténete**

A XIX. század elején általánossá vált úzásoktatás elsőszámú oka a háborús időszakban történt vízbefulladásos halálások magas száma (Bakó, 1986; Tóvári és Prisztóka, 2015). Mivel az úzás oktatása a katonai képzésből eredeztethető (ókor, középkor példái), így nem meglepő módon az egyik legelterjedtebb módszertani gyakorlat egy ún. katonai számolásos, vagyis ütemezett módszer volt. A katonai képzés részeként először szárazföldön tanították meg a majdan vízben szükséges mozdulatsorokat. A szárazon végzett feladatokat először alapállásból kiindulva végezték vezényszóra (egy- kettő- három- kartempó) elvégzése szakaszosan. Ez alapján a lábtempó gyakorlása is alapállásból, csípőre tett kézzel indult. Ezt követően a vízben, kötélén vagy rúdon felfüggesztve gyakoroltak, végül egy lazább felfüggesztést követően szabad úzással zárult a folyamat. A tiszt vagy az oktató a medence partjáról hangosan diktálta a tempót (egy-kettő-három), ez alapján hajtotta végre a mozdulatokat a katona, így tanulták meg az ütemezett úszómozgást. Ez a technika Ernst Heinrich von Pfuel (1779-1866) porosz katonai tábornok nevéhez fűződik, aki 1810-ben hozta létre az első modern katonai úzóiskolát Bécsben (Long, 1933; Riordan, 1999; Rheker, 2003).

A legkorszerűbb módszerként – a katonai alapján – a szárazföldi módszer terjedt el a civil szférában. Ehhez két eszközt alkalmaztak az úszómesterek. Az egyik az ún. bak volt, amely a fiatalt a törzsénél támasztotta alá, így vízszintes pozícióban sajátíthatta el a helyes mozdulatokat, míg a második eszköz a heveder volt, amire felfüggesztették a tanulót. Itt is tempódiktálással igyekeztek segíteni az oktatókat. Ez utóbbi technika Carl Heinitz (1816-ban megjelent könyve „Unterricht in der Schwimmkunst nebst einem heft Abbildungen”) szakember nevéhez fűződött. Miután elsajátították függesztett testhelyzetben szárazföldön a technikát, egy bot segítségével mehettek a vízbe. Beújtatták a hevederbe a személyt, belógatták a vízbe, és a korábban begyakorolt mellúszó gyakorlatsort kellett bemutatniuk. Ezek a gyakorlatok nagyjából 5-6 foglalkozást jelentettek, ezt követően mehettek be szabadon, eszköz nélkül a vízbe. A kötélrel függesztett úszás mellett létezett még az úszó-öv, parafa-öv segítségével történő tanítás. Emellett állati hólyagokat is használtak az oktatás során. Ebben az esetekben is vezényszóra történt a mozgásindítás a „diák” számára. Ennek a módszernek a hátulütője az volt, hogy nem rendelkezett az úszó *vízbiztonsággal*, és kitett fejjel haladt előre az elsajátított mozdulatokkal. Nem tanulták meg a víz alá merülést, a levegő kifújását a vízben, a helyes légvételt. Ez a csekély tudás életveszélyes nyílt vízben (Bíró, 2007; Országos Testnevelési Tanács, 1926).

A segédeszköz nélküli oktatási módszerben jelentős szerepe volt Bernardinak, aki első úszásnemnek a mellúszást javasolta (1794). Tanításait követve Guts-Muths hasonló folyamatokkal már a hátúszást javasolja első úszásnemként, hiszen úgy könnyebb levegőt venni (Bakó, 1986).

H. Ladebeck „Ladebecks Schwimmschule” („Ladebecks úszóiskola”) című 1878-ban megjelent könyve már kiegészítette a katonai módszert a siklás feladatával, ami azért számít úttörőnek, mert szerinte minden úszásnem alapja a siklás (Nagy, 1981).

A II. világháborút követően fogalmazódott meg hosszas vitát követően, hogy a legideálisabb korosztály az úszás elsajátításához fogékonyságából adódóan a 6-7 éves kor. Az úszásnemek sorrendjét illetően pedig elsőként gyors- és hátúszást, majd a hátúszás oktatásának második felétől párhuzamosan elkezdődhet a mellúszás tanítása, végül utolsó úszásnemnek a pillangóúszás volt javasolt (Bakó, 1986).

1925-től új mérföldkő Kurt Weissner „Naturlicher Schwimmunterricht” című („Természetes úszástanítás”) könyve, amelyben az úszástanulás első lépéseként bevezeti a vízhez szoktatást. Vagyis ahhoz, hogy elsajátíthassák az úszómozgást, először meg kell ismerniük a sajátos

tulajdonságokkal rendelkező közeget, a vizet, az abban való biztonságos mozgást. A weissneri-modell alapján az úszástanulás sorrendje a következő lett: 1. vízhez szoktatás, 2. siklás, 3. kar- és lábtempó elsajátítása, 4. levegővétel.

„A vízhez szoktatás lényege az új közeghez való teljes alkalmazkodás, e közeg törvényszerűségeinek, jellegzetességeinek megismerése és ennek eredményeként a tökéletes tájékozódás, az otthonos viselkedés és a célszerű mozgás a vízben.” (Tóth, 2019:31)

Ennek a tanítási módszernek az elterjedése kezdetben nehézkes volt, hiszen meg kellett találni, átépíteni, vagy új létesítmények létrehozásával kellett megteremteni az ideális oktatási környezetet, ami alacsonyabb vízmélységű medencét jelent. Ez nagyjából a kisgyermek számára mellkasig érő vizet takar - testmagasság mínusz 20 cm - körülbelül 50-90 centiméteres (fokozatosan mélyülő) medencemélységet. Az ilyen mélységű kis vízfelületű medencét tanmedencének nevezik. A probléma áthidalását követően a módszer gyorsan elterjedt az iskolai úszásoktatások számára létrehozott alacsonyabb mélységű medencék által, és a szárazföldi gépek (bak, rúd) háttérbe szorulásával (Nagy, 1981). Így alakult ki a mai korszerű oktatási modell, amely a vízhez szoktatással veszi kezdetét, amit az úszásnemek tanítása követ. A szárazföldi mozgástanítás is megmaradt, de nem különválasztva a víztől, a vízi gyakorlatoktól, mint a századforduló tájékán tették, hanem annak kiegészítőjeként alkalmazzák.

Az 1920-as években egyre korszerűbbé váló edzésvezetés és technikai leírások kerültek megfogalmazásra a Testnevelési Utasítások kötetekben, 1930-tól kezdődően élettani, orvostudományi és a pedagógiai kutatások is segítették a sportági technika fejlődését, egyes módszertani könyvekben külön fejezetet kaptak a vízből mentés gyakorlatai, mint kiegészítés (pl. Arold, 1979).

A fejezet összefoglalásaként elmondható, hogy az oktatási módszerek fejlődése éveken keresztül folyamatosan formálódott, amíg napjainkra kiforrott az az oktatási modell, amely a vízhez szoktatással veszi kezdetét, és az úszásnemek tanításával folytatódik. Az úszásnemek oktatásának sorrendisége kapcsán viszont azt mondhatjuk, hogy nincs egyetlen követendő út, ami minden oktatási helyzetben célravezető lenne. Mindenesetre a hetvenes évektől az ontogenetikus és idegrendszeri fejlődést alapul véve a mozgásszerkezetileg egyszerűbb gyors- és hátúszás tanítása került az elsőként oktatott úszásnemek közé (Arold, 1979). Ettől függetlenül a szakemberek egy része mell- és hátúszással kezdi az oktatási folyamatot (Kovács és mtsai, 2016). Ezt a választási lehetőséget a tantervek többnyire nyitottan hagynak, mivel

legtöbbször a három úszásnemből kettő választását írja elő az oktatást szabályozó dokumentum (gyorsúszás, hátúszás, mellúszás).

### 3. Úszásoktatás a hazai köznevelésben

Az oktatási rendszerben az úszásoktatás bevezetését a testi nevelés megjelenése előzte meg. Hazánkban a felvilágosodás korában az iskolában zajló testmozgás sokoldalú végzését, ezen belül az úszásoktatás igényét néhány neves pedagógus már az 1600-as években hangoztatta. Elméleteik az általános népoktatást képviselik (esélyegyenlőség). Közéjük tartozott az újkori pedagógiai gondolkodás kimagasló képviselője, Johannes Amos Comenius (Jan Amos Komenský, 1592-1670). Szerinte és sok más haladó szellemiségű pedagógus szerint fontos hangsúlyozni és ösztönözni a diákok testmozgását, mivel a humanista műveltség kialakításában a testi nevelés fontos szerepet játszott (Náhlik, 1970; Zádor, 1988). Ennek megfogalmazásával találkozunk az „Schola materna” („Anyaiskola”) c. (1929) művében, amelyben leírja, hogy ha minél többet mozog a gyermek, annál jobban alszik, emészt és nő, annál frissebb és elevenebb lesz testben és lélekben. A neveléssel kapcsolatos gondolatait az 1657-ben megjelent „Didactica Magna” („Nagy Oktatástan”) című művében fejt ki. Az iskolai testi nevelés alapelveit elsőként jegyzi fel a Sárospatakon írt, később 1658-ban megjelentetett „Orbis Sensualium Pictus” („A látható világ képekben”) című művében, ami a nevelésről, ezen belül a testi nevelésről részletesebben is szól (Comenius, 1685). Comenius szerint a testgyakorlás az iskolai nevelés fontos része. Megállapításai azért is számottevők, mivel az általános testi gyakorlatok mellett kiegészíti a testmozgások sorát a futással, ugrással, ökölvívással, vívással és úszással. Könyve egyedülálló, mivel minden írott részhez képek, ábrák társultak. Comenius azt vallotta, hogy a gyerekek a képeket jobban megjegyzik, így könnyebben megértik a magyarázatokat hozzá. Az 1658-ban kiadott könyvében a 87. kép „Natatus”, vagyis úszást jelent. Nézete szerint mindenkinek fiatal korban szükséges elsajátítania a megfelelő úszómozgást, főként az életvédelem miatt. Elméleteit a gyakorlatba is átültette, hiszen élete során több iskolát is alapított és/vagy munkálkodott bennük meghívás alapján. Ezen intézetek sorába tartozott 1650-1654-ig a Sárospataki Református Kollégium, ahol hazánkban először lett a testgyakorlás az iskolai nevelés szerves része, kötelező tantárggyá pedig 1858-ban vált (Magyar, 1996).

A század végén 1693-ban John Locke (1632-1704) „Some Thoughts Concerning Education, On the Conduct of the Understanding” – hazánkban Székely Ádám fordításában, „Gondolatok a nevelésről” címet kapta – művében is megjelenik milyen fontos a gyermekek úszásoktatása, hiszen ez a mozgás, ez a tudás sok ember életét mentheti meg a későbbiekben. Ráadásul az

egészség megőrzéséhez is hozzájárul, például ha hideg vízben fürdenek, természetesen kellő óvatossággal. Locke állítását a rómaiak gondolkodásmenetével is alátámasztja, miszerint az úszástudatlanság azonos szinten van az analfabetizmussal (Kornis, 1913; Locke, 1824).

„Tán nem szükséges külön fölemlítenem az úszást, ha a fiú elérte azt a kort, amikor már megtanulhatja és van, aki rá megtanítsa. Sok embernek mentette már meg életét; a rómaiak oly szükségesnek tartották, hogy egy sorban állították a betűk ismeretével; a hiányos műveltségű, mire se használható embert evvel az országszerte járatos szólásmondással jellemezték: nem tud se olvasni, se úszni...” (In: Kornis, 1913:46).

A felvilágosult abszolútizmus korában új irányt vetett a nevelés ügye, reformok bevezetésével egységesítették az oktatást, és állami ügyként kezelték a fiatalok nevelését.

Mária Terézia (1717-1780) Magyarország királynője, 1777 augusztusában kiadta hazánk számára az első átfogó iskolaügyi rendeletet, a Ratio Educationist<sup>4</sup>. A Ratio által teljessé vált a Habsburg-birodalomba történő egybeolvadásunk, immáron nem csak politikailag, gazdaságilag, közegészség szempontjából, hanem az oktatásügy szempontjából is (Pukánszky és Németh, 1996). A Habsburg-birodalom oktatási célja, hogy kitörjenek az egyoldalú nevelés irányvonalából, fejlesszék az oktatáspolitikát, ami által többek között az ifjúságból edzett polgárokat és jó katonák biztosítsanak. A Ratio az elsők közt foglalkozik a testnevelés akadályaiival. A rendelet iránymutatást ad a testi neveléshez, csoportosítják a testi játékokat aszerint, hogy a mozgások által kart vagy lábat erősítenek, megjelölik a mozgásra alkalmas helyszíneket és időpontokat – hol az iskola mellett, hol szünidőben a városon kívül javasolják a szabadban történő mozgások gyakorlását fokozatos ellenőrzés és felügyelő mellett. A meghozott határozatok leszűkítették azokat a mozgásos tevékenységeket, amelyeket korábban Comenius meghatározott. Tiltották a korcsolyázást és úszást a fiatalok számára, mondván fenyegető veszély számukra a természetben való gyakorlásuk (Kornis, 1913).

Természetesen a lehetőséget nem vethetjük el, miszerint nem folyókban, hanem például medencékben történő úszásoktatás engedélyezve lehetett, amelyet nem ellenőriztek. Ettől függetlenül elmondható, hogy hazánk oktatásügye szembe ment a felvilágosodás eszméivel.

„...mindnyájuknak a legszigorúbban tiltva lesz:

---

<sup>4</sup> A hazai tanügy teljes rendszerének tervezete, melyet Ürményi József tanügyi tanácsos munkatársaival együtt dolgozott ki és 1777. augusztus 22-én Mária Terézia hagyott jóvá. A tanterv először Bécsben jelent meg latin nyelven, majd magyar fordításban is: „Magyarország és a társországok átfogó oktatási-nevelési rendszere” címmel.



1. fegyvert viselni vagy pisztollyal lövöldözni;
2. veszekedést vagy civódást támasztani, vagy ilyenekbe beleelegyedni;
3. éjjel a megengedett időn túl hazulról kimaradni, vagy ami még rosszabb, ide-oda csavarogni;
4. korcsmákat látogatni;
5. nyáron ragadó folyókban fürdeni vagy úszni;
6. télen a jégen csúszkálni vagy a hóban szánkázni.” (Kornis, 1913:214-215)

Az 1790/91. évi országgyűlés volt az első, amikor egy budai hadiiskolát határozatban terveztek létrehozni a magyar tisztképzés előmozdítása érdekében. Az uralkodó az 1808. évi országgyűlésen, hozzájárulásával biztosította a határozatot az akadémia felállításához (1808. évi VII. tc.). A Ludovika Akadémia tantervében szerepelt az *úszás*, tánc, vívás, birkózás, lovaglás, labdázás egyaránt, mindehhez persze a szükséges terek és felszerelések is adtak voltak a tervek szerint. A Ludoviceum katonai akadémia az osztrák elnyomás idején 1849 januárjában megnyitotta kapuit, ám még ugyanabban a hónapban be is tiltották működését, így hazánk katonai nevelése háttérbe szorult. Az ifjúság fizikai nevelésének elhanyagolása kezdetét vette, végül az 1867-es osztrák – magyar kiegyezés vetett véget a helyzetnek. Megjelent az osztrák csapatok mellett a magyar honvédség és 1872-ben elrendelték a Ludovika Akadémia újra nyitását (Gál, 1848; Nemzeti Közszolgálati Egyetem honlapja, é.n.).

Az uszodák megépítésével párhuzamosan az iskolai keretek között zajló úszásoktatásra az 1800-as évektől kezdődően a testnevelés órákat, foglalkozásokat tartó tanítók, pedagógusok és katonatisztek tettek erőfeszítéseket. Csak úgy, mint ahogy korábban az angliai iskolai úszásoktatás során is történt, előbb önkéntes alapon, majd később kiharcolva, hivatalos keretek közé helyezve került sor az intézményi úszásoktatásra.

1805. Sárospataki Református Kollégiumban az iskolavezetés az úszás kérdésével érdemben is foglalkozott. A tárgyi feltételek javulásával a biztonságos úszásoktatás feltételeinek megteremtését igyekeztek kialakítani a Bodrog folyó egy elkerített szakaszán. Az iskolai keretek közt történő oktatást az a tény is sürgette, hogy nyári szünetben – ahogy a korabeli helyi közlemények hírül adták - több diák is belefutott a folyóba. Az úszásoktatás bevezetésével ezt megelőzhetnék (Csajka, 1982).

1804-es Sárospataki Református Kollégiumának iskolai törvénye szerint:

„Félre eső helyeken és nagyobb csoportokban fürdeni...uszakálással életet veszélynek tenni ki...tilos. De hogy a fürdés egészen el ne legyen zárva, az egészségtan tanára abból a célból,

hogy a szerencsétlenségnek minden lehető módon eleje vétessék, a folyóban olyan helyet kerestet, ahol a fürdés bátran megengedhető, a folyónak bizonyos tájékát erre a célra, minden évben kijelöli és kimesgyézi, melyet mindenkinek aki fürdik pontosan figyelembe kell tartania. A kisebb tanulóknak .... a fürdő és csak tanítóik jelenlétében engedtetik meg.” (Szinyei, 1804:558-559)

A sárospataki kollégium tanácsa 1804-ben fogadott el egy úszásoktatási határozatot, ami 1805-től valósult meg az intézményben (Bakó, 1986).

Hazánkban jelentős változást hozott a filantrópia megjelenése a kortárs magyar köznevelésnek, amelynek jótékony hatása az iskolai testnevelésre és az úszásoktatásra is kiterjedt. Az egyik legfontosabb alapelvük, hogy a lélek tökéletesítése a testtől függ, a test egyik eszköze a megvalósulásnak, a fejlődésnek. Csillagh Károly 1841-ben Németországban publikált tankönyvében jelent meg ez az irányvonal, amely “Der philanthropische Schwimmmeister” címet viseli. Ugyanez a könyv 1842-ben jelent meg hazánkban „A filantropista úszómester” címmel. Csillagh könyvét követte a Bettelheim testvérek által kiadott, ismeretlen szerzőtől származó „Aradi úszómester – Úszásoktatás” c. műve 1842-ben (Csajka,1982; Virág, 2019).

Ez utóbbi jegyzetben az alábbi területekre tér ki a szerző:

1. a kövérség által úszás (zsír)
2. vízben maradás a tüdő által (tüdő kapacitásának növelése, lebegés technikája)
3. vízben maradás kar és lábmunkával
4. kartempó
5. lábtempó
6. láb és kartempó összehangolása
7. mellen, hason úszás módszere
8. csupán kézzel úszás
9. csupán lábbal úszás
10. háton úszás
11. hason szárnyúszás
12. vízbe ugrás
13. úszástanulás

Az 1840-es években egyre több kezdeményezés folyt az iskolai testnevelés bevezetésére, reformjára. Lelkes és aktív testnevelést tanítók elszántságukból fakadóan fejlesztették tanítványaikat testi edzésekkel. Tavasi Lajost (1814-1877) – aki Pestalozzi eszméinek híve –

az ország egyik leghaladóbb pedagógusának tartották. Több országot is megjárta (Németország, Olaszország), tapasztalataival a háta mögött a magyar neveléstörténet kiemelt személye lett, a Nemzeti Sport a magyar testnevelés úttörőjeként nevezte hasábjain (Szelényi, 1914; Népsport, 1954). Tavasi a Pesti Gimnasztikai Iskola (evangélikus) testnevelő tanáráként küzdött a testi nevelés elfogadásáért, bevezetéséért, jómaga pedig úszni tanította diákjait. Odáig jutott ez irányú törekvése, hogy az 1846/47-es tanévben az evangélikus gimnázium tanulóinak egyötöde (101 fő) rendszeresen vett részt úszásoktatáson. Ezen a ponton fontos megemlítenünk, hogy külön megegyezéssel bizonyos létszámú szegényebb sorsú, hátrányos helyzetű diákok úszásoktatását ingyen végezte a Nemzeti Uszoda közreműködésével, ami nagy lehetőség volt az esélyegyenlőség megtartása végett intézetben belül. Törekvéseit mi sem bizonyítja jobban, mint hogy 1846-tól saját költségén adatta ki a Nevelési Emléklapok c. szakfolyóiratot (1846-1848), amely szorgalmazta a polgári irányú nevelési reformokat. További városok, amelyekben iskolai úszásoktatás folyt: Sárospatak, Nagyenyed és Sopron (Bakó, 1986; Földes és mtsai, 1982).

Az 1848-as márciusi forradalmi napokban írt 9 pontból a hatodikban a testgyakorlati intézetek felállítása szerepelt. Céljuk a régi magyar vitézi erények felelevenítése volt, és további nevelés alapján egyetemi zászlóalj megalakítása. A fiatalok törekvéseivel párhuzamosan a tanárok is lépéseket tettek a vezetőség felé, sürgetve a megfelelő infrastruktúrát, a testnevelés minél szélesebb körű bevezetését. Így az első magyar tanügyi kongresszus (1848. július 20.) először dolgozott ki olyan iskolai reformtervet, amelyben az óvodától a felső iskoláig tantárgyként szerepelt a testnevelés. Ezen a kongresszuson hazánk neves pedagógusai is részt vettek, többek között Táncsics Mihály, Römer Flóris, Brassai Sámuel és Jedlik Ányos (Ivánkovits, 1934; Sipőcz, 1993). A szabadságharc leverését követően a kidolgozott iskolai reformtervek nem valósultak meg. Haynau bosszúhadjárata mindenre kiterjedt, így egy időre felfüggesztésre kerültek az úszó-, és fürdőmesteri engedélyek kiadása is, továbbá a küzdelem az úszás intézményes oktatásáért egyaránt. A kialakult helyzetben kivételes esetekben előfordult, hogy egy-egy intézet „különutasként” próbálta eljuttatni diákjait közeli uszodákba, hogy megtaníthassák nekik az alapvető úszómozgásokat. Ilyen volt 1855-től a nagyenyedi kollégium és 1856-tól az egri főgimnázium (Bakó, 1986).

### 3.1. Az infrastrukturális változások hatása az úszásoktatásra

Mint ahogy a pedagógusok, úgy az orvosok is hangsúlyozták a vízben végezhető mozgások fontosságát. 1794-ben Kiss József (1765-1830) soproni orvos írta meg hazánk egyik első magyar egészségtan tankönyvét, az „Egészséget tárgyazó katechismus a köznépnek és az iskolába járó gyermekek számára, Hogy tudhassák Egességjüket betsülni és örizni” (Kéri, 1998). Számunkra fontos munkássága, mivel az általa ajánlott sportok közül (futás, lovaglás, séta) – figyelembe véve a helyi adottságokat – a fürdést, úszást több pontjában javasolja a fiatal gyermekek számára megfelelő felügyelet mellett (Kiss, 1794). Bene Ferenc (1730-1858) 1807-ben „Az orvosi rendészet elemei” c. könyvében a legegészségesebb és leghasznosabb testmozgásnak az úszást tartja (Szinyei, 1891). Lehetőségeikhez mérten uszodai létesítményeket, vagy ahhoz hasonló fürdőházakat építtetett több orvos is hazánkban pl. Spatzierer 1781-ben Pesten, szintén ebben az évben Bécs közelében Johann Ferro, és Kiss József 1797-ben a Fertő-tavon. Ezek a nyílt vízben egy elkerített részt fogtak közre, lehetőséget adva a biztonságos úszásra, fürdőzésre (Bakó, 1986).

Az első hivatalos nyitott uszoda, kincstári uszoda a Duna parton épült meg a mai Lánchíd-fő környékén 1817-ben katonai célzattal (osztrák), de civilek is használhatták bizonyos időszakokban. A XIX. században a sportélet fejlődésnek indult, így 1836-ra már a civilek is kaptak egy saját 36 x 14 méteres vízfelületű kerített medencét. Ezt követően sorozatban épültek meg az ún. uszálystrandok a folyópartokon. Ezek szezonálisan működtek nyáron, amit egy fából készült rács által a folyóból elkerített részként kell elképzelni, jellemzően 20 méter hosszú, néhány méter széles, két méter magas, felül nyitott lécszerkezetként. A kosárszerű rész akadályozta meg azt, hogy az úszókat elsodorja a vízáramlat (Dunántúli Napló, 1980; Horváth, 2017). A szerkezetek terveit folyamatosan fejlesztették, Clark Adam acélkosaras változatot tervezett, például amit egy gép segítségével ki lehetett emelni a vízből. 1852-re négyre emelkedett ezeknek a „ketrec” uszodáknak a száma, 1910-re már kilenc ilyen sportlétesítmény volt a Budapest dunai szakaszán. Az első hivatalos zárt uszoda Egerben nyílt meg 1856-ban. 1860-ban nyitotta meg kapuit a Császár Fürdő, ami már zárt medencével is rendelkezett. Megkülönböztetve, volt egy 25 x 10 méteres csak nők által látogatható- és egy 35 méter hosszú csak férfiak által látogatható medence. 1926-ban Hajós Alfréd tervei alapján átépített 35 méteres medencét 25 x 50 méteresre változtatták, amiben nem sokkal később már Európa-bajnokságot rendeztek. Az uszodák mellett 1973-ig még a Dunában történő fürdőzés és kiúszás is engedélyezett volt, ezt követően vezették be a tilalmat, mivel a víz minősége egyre inkább romlott, így úszásra alkalmatlanná vált. Kutassi tanulmánya szerint az 1960-as években

uszodaépítési program kezdődött hazánkban, így számos vidéki iskolai körzet közelében is építettek úszásra alkalmas létesítményt. Ismertebb, úszásra alkalmas helyszínek programtól függetlenül is épültek, például a Sárospataki Református Kollégiumnál, amely közelében 1863-ban a Bodrog folyó partjára építkeztek, vagy éppen az egyik „első”, az 1877-ben a szarvasi főgimnáziumnál egy nyitott, civilek által is látogatható uszodai létesítmény épült. Az építkezések előtt folyóknál, tavaknál egy-egy elkerített részen tanították a fiatalokat úszni. A könnyűszerkezetű uszodák megépülésével kezdődtek el hazánkban a tömeges úszásoktatások, és az úszás tömeg- és versenysporttá válása (Bakó, 1986; Kutassi, 1981; Szinyei, 1804; Zádor, 1988).

Az 1974-1979-es időszakra pontos adatokat találtunk hazánk vizes sportlétesítményeinek (úszómedencéinek) számáról is. Kutassi László szerint 1974-ben 291 úszómedence működött hazánkban, amelyből 32 db volt fedett. Ez a szám 1979-re jelentősen megnövekedett: 354 úszómedencéből 58 volt fedett (Kutassi, 1982).

#### **4. Az úszás fogalmi meghatározásának változásai**

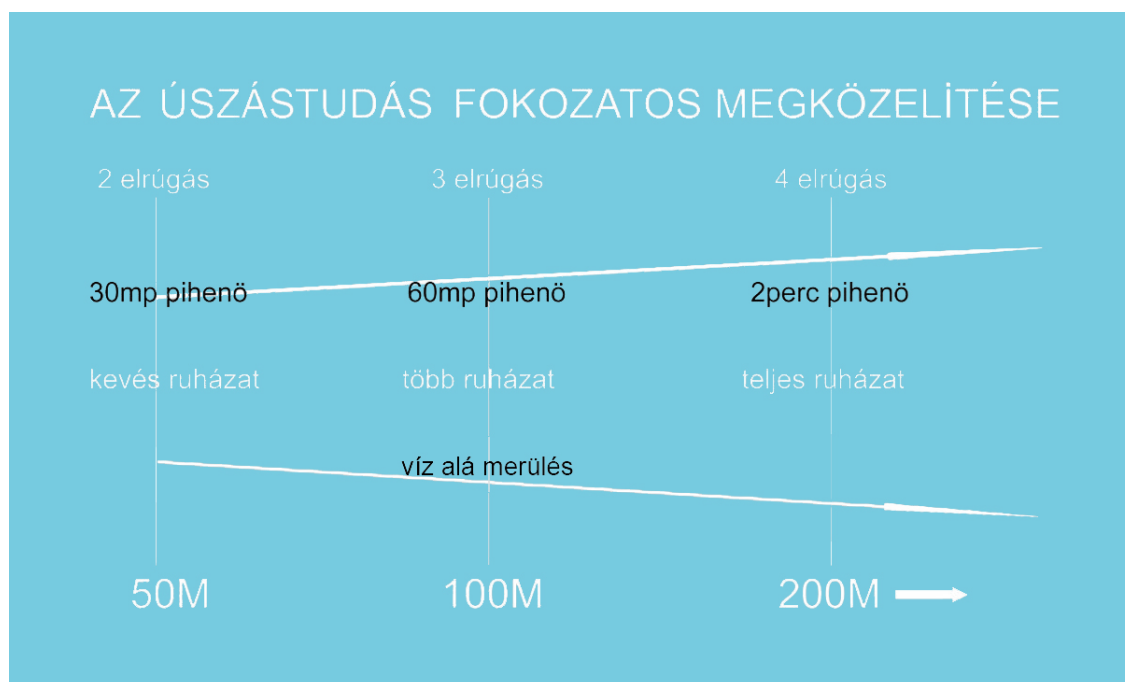
Az úszás a vízben végzett tudatos mozdulatok sorozatából épül fel, amely során az úszó helyváltoztatást végez (Szatmári, 2009). A biztos úszástudás ismérve Tóth (2008) szerint: „A tanuló mély vízbe ugrás után (talpas vagy fejes) biztos tájékozódással feljön a víz felszínére, tíz-tizenöt másodpercig taposással ott marad, majd valamely úszásnemben legalább huszonöt métert úszik megállás nélkül, megbízható technikával. A megbízható technika a kar- és lábmozdulatok, valamint a levegővétel ritmikus összehangolását jelenti” (Tóth, 2008:217). A Magyar Élet- és Vízümentő Szakszövetség vezetőjének (Batházi, 2019) tájékoztatása szerint úszástudással az a személy rendelkezik, aki egy úszásnemben minimum 200 métert le tud úszni folyamatában, megállás nélkül. Ez a távolság már jobban közelít a nemzetközi megállapításokhoz, nem utolsó sorban meghatározza a hazánkban kiadott kishajós vizsgák, vizes felmérések általános minimum követelményszintjeit is (200 - 400 méter). Nem szabad megfeledkeznünk arról sem, hogy önmagában az úszás képessége nem feltétlen elegendő ahhoz, hogy egy veszélyhelyzetet megfelelően kezeljen valaki, elkerülve a vízbefulladás (Tóvári és Prisztóka, 2015). Hazánk legfrissebben kiadott szakmódszertani könyvében - Tóth Ákos (2019) „Úszónemzet Program” - külön fejezetet találunk a vízből mentés, elsősegélynyújtás témakörében, amely úgy fogalmaz, úszástudás nélkül nincs vízben történő segítségadás. Az úszástudás meghatározása, árnyalása folyamatos változáson megy keresztül, melynek oka a minél nagyobb számban történő vízi balesetek megelőzése. Az úszásoktatás

egyik vezető - ha nem a legfontosabb - célja a vízbiztonság kialakítása, ugyanakkor a versenysport számára történő utánpótlásnevelés pedig egy plusz lehetőség.

A nemzetközi szakirodalmakat áttekintve Whiting szerint úszó az, aki képes megbirkózni egy váratlan és akaratlan elmerüléssel (Stallmann és mtsai, 2008). Giehl és Hahn (2010) megfogalmazása alapján, az számít jó úszónak, aki 200 méternél többet, több úszásnemben is tud a vízben előre haladni, veszélyes helyzetben pedig képes segíteni embertársán, például a vízből mentés technikájával.

Stallman és munkatársai (2008, 2017) átfogó vizsgálatokat folytattak, amelyek alapján pontosabban tudták meghatározni a vízbiztonság és az úszástudás fogalmát. Vizsgálták a vízbefulladás okait, kikérdeztek túlélőket, emellett 18 különböző ország 25 úszásoktatási programját elemezték, amelyek segítségével árnyalták a definíciókat. A tanulmányban megfogalmaztak úszási képességeket, amelyek segítségével meghatározták az úszástudás fogalmát, és amit közös nemzetközi elfogadásnak vetnek alá, annak érdekében, hogy az úszástudás ténylegesen alkalmas legyen a megfulladás megelőzésére. A fogalmak meghatározása során baleseti jelentéseket elemeztek helyi hírekben, mélyinterjúkat készítettek a túlélőkkel, melyben közös csomópontokat kerestek (helyszín, időjárás, érzés, reakció), és szimulációs gyakorlatokat is végeztek diákokkal. A szakirodalom megfogalmazásában a vízi jártasság fogalmát felváltotta a vízi kompetencia fogalma, mely nem csak a vízben történő A-ból B-pontban előre és hátra történő mozgást takarja, hanem a vízben zajló mozgás valamennyi aspektusát magában foglalja. Ilyen az előre-hátra, oldalirányú, víz alatti és vízfelszíni mozgások (Stallman és mtsai, 2017).

Stallman megállapítása jogos, nem lehet egy adott távra csökkenteni az úszástudás definícióját. A vizsgálat eredményeként arra a megállapításra jutottak, hogy bevezetik az *úszástudás zónája* fogalmat (3. ábra), amolyan progresszív megközelítéseként az úszástudás meghatározása céljából. Az első szint a minimális - 25 méter egy úszásnemben történő teljesítése -, ami hazánkban általános iskola első két évfolyamában az elfogadott követelményt, az oktatási céltávolságot jelenti. A 200 méter fokozatos elérése mint cél, közelíti meg az úszástudás fogalmát. A 200 métert meghaladó nehezített körülményekben -pl. teljes ruházattal, nyílt vízben - történő úszást végrehajtó egyént, biztonságos szintű vízikompetenciákkal rendelkező úszónak nevezik. A távolság és a mélység növelésével a korábbi készségek fejlődése mellett új készségek jelennek meg, amely során a mozgások egyre kifinomultabbakká válnak (Stallman és mtsai, 2008).



1. ábra: Az úszástudás fokozatos megközelítése Stallman (2008) alapján. Forrás: saját szerkesztés (2020).

Ez az irány látható a francia iskolai úszásoktatásnál is, hiszen 9-10 éves diákoknak minimum 100 métert kell tudniuk úszni gyors úzásnembben, sőt 10 évesen úgy kell teljesíteniük egy 50 méteres távot, hogy különböző szituációkba kényszerítik őket. Számukra az alábbi módon néz ki egy sikeres vizsga:

25 méteres medencében 50 métert kell teljesíteniük (vagyis lesz benne egy forduló a falnál) az alábbiak szerint: vízbe ugrást követően 14 méter előrehaladás után 15. méternél lévő akadály alatt kell átúszni. Tovább úsznak a felszínen, egy kijelölt helyen megállnak, egy helyben taposnak, majd tovább úsznak. 25 méternél a hátukra fordulnak a fal közelében mindenféle segítség nélkül, majd visszafordulnak, és hátúzás stílusban folytatják tovább a feladatot 15 méteren át. Ezt követően újra megállnak, és lebegnek vagy taposnak 15 másodpercen keresztül. Folytatják a hátúszást, és a korábban már teljesített akadály előtt újra hasra fordulnak, átúsznak alatta. Folytatják az előre haladást a víz felszínén és a falnál benyúlnak, vagyis megérintik a falat. Tisztában kell lenniük az uszodai, strandi szabályokkal, merre található az úszómester, vízimentő egy lehetséges baleset esetén. Tudniuk kell betartani a fürdőhely szabályait, a higiéniai követelményeknek megfelelni, és fel kell tudniuk mérni, hogy megfelelő-e az adott vízmélységhez, körülményekhez (uszodákban és nyílt vizekben egyaránt) a saját úszástudásuk

(Univ.de Rouen, 2015)<sup>5</sup>. Mindezek mellett 2006 óta országos prevenciós kampányt tartanak, amikor a szülőket is emlékeztetik, hogy a vízparton eltöltött idő alatt - legyen az tó, tenger vagy épített medence – fokozottan szükséges figyelni a gyermekekre (Sethi és mtsai, 2008).

Ausztráliában 1998 óta kompetencia alapú oktatás zajlik az iskolai úszásoktatás keretein belül. 2017-es dokumentum alapján problémának tekintették az ausztrálok a vízbiztonság megtanulásához szükséges készségek, kompetenciák kialakítását, szemben az úszás megtanulásával. Továbbá említik a pénzügyi költségeket, az uszodai létesítmények távolságát és a szülői elvárásokat. Ennek érdekében különböző programokat alkalmaznak, mint például az iskolai úszó- és vízbiztonsági programok. Itt tudatosan differenciálnak a szóhasználatban. Az úszásoktatások mellett rövidített vízbiztonsági programokat szerveznek, akár időszakosan akár folytatólagosan, ahol a gyerekek megtanulnak ruhástól úszni, mentőmellénnyel (1. táblázat: 8-as kompetencia), és különböző mentési technikákat sajátítanak el (Royal Life Saving, 2017). Az iskolai úszásoktatás az általános iskola végén zárul. A diákoknak az alábbi feladatokat kell teljesíteni: mélyvízbeugrás, forgások minden irányban, fordulatok kiemelt fejjel, 25 m (min.) – 50 m folyamatos úszás meghatározott úszástechnikával, túlélési feladatok (pólóban lebegés, taposás két percig; három perces úszás váltakozó három úszásnemben; lebegő segédeszközzel – heveder, mellény, mentőöv – történő úszás egy percig), víz alatti tárgykeresés, felhozatal, mentőöv dobása 5 méterre lévő partnernek és utasítással történő kisegítése a partra. Kiegészíthető a lista 5 méteres úszással, pillangó kartempóval (Royal Life Saving, 2017).

Figyelembe véve a legeredményesebb oktatási rendszerrel rendelkező országot (Finnország), a Finn Úszó- és Életmentő Szövetség egyik szakemberének segítségével tekinthetjük át módszerüket. Oktatási rendszerükben első hat osztályban van jelen kötelezően az úszásoktatás különböző órakeret bővítési lehetőségekkel. Oktatásuk célja, hogy hatodik osztályig a gyermek 50 métert két különböző stílusban legyen képes leúszni úgy, hogy ebben az 50 méterben legyen egy 5 méteres szakasz, amit viszont vízfelszín alatt tesz meg. Végző cél, hogy lehetőség szerint 6. osztályig, de legkésőbb 9. osztály végére az 1996-ban meghatározott és elfogadott északi definíciónak (Nordic definition) megfelelő szinten tudjon teljesíteni. A meghatározás szerint az rendelkezik úszási képességgel, aki a víz felszíne alól (merült állapotból) indulva a felszínen 200 métert képes folyamatosan leúszni, melyből 50 métert háton úszva tesz meg (Suomen Uimaopetus-ja Hengenpelastusliitto, 2011). Áttekintve a 2004-es és a 2014-ben megjelent

---

<sup>5</sup>Ministère de l'Enseignement Supérieur, de la Recherche et de l'Innovation ed. Le Bulletin officiel de l'éducation nationale (France, 2015).



tanterveik közötti változásokat, a legnagyobb különbség a kompetencia alapú megközelítés, amely szerint jelentős hangsúlyt kapott a 2004-esben még nem szereplő, *elemi úszókészség* mellett a *vízből mentési technikák* (ön- és társmentés) és más *vizes sportágak* megismerése (Nordic Seminar on School Swimming, 2016).

WHO munkacsoportjai folyamatosan foglalkoznak a témakörrel, és különböző országok oktatási rendszereit vizsgálják ebből a szemszögből is. Egyik tanulmányukban külön hangsúlyozzák a belgák, észtek, svédek, csehek iskolai úszásoktatását, ahol vízbiztonsági oktatást kapnak a diákok a meglévő úszásoktatáson belül, ami beletartozik az iskolai curriculumba. Látható, hogy az úszástudás és a vízbiztonság fogalma nem könnyen behatárolható. Különböző megközelítések, országok közti különbségek, vizsgálatok és kutatások alapján a megfelelő fogalomhasználat, a készségek, képességek megfogalmazása és a megelőzés érdekében a 2011-es „World Congress on Drowning” konferenciát (Vietnam, Danang) követően munkacsoportot állítottak fel kutatókkal és az International Life Saving Federation (ILSF – Nemzetközi Élet-és Vízimentő Szövetség) tagjaival. Különböző elemző programok segítségével 1970-től 2015-ig terjedő időszak angol nyelvű tanulmányait elemezték tartalmilag, a szakszavak (kulcsszavak) keresésével, ami alapján talán sikerül világviszonylatban konszenzusra jutni a vízi kompetenciák terén, vagy legalábbis hozzávetőlegesen. A kutatás még zajlik, de így is hatalmas előre lépésnek számít a vízbiztos úszástudáshoz szükségesnek vélt kompetenciák részletes és tanulmányokkal alátámasztott, javaslatokkal ellátott meghatározása. Az alábbi, 1. táblázatban látható az a 15 kompetencia, amit a szakemberek megfogalmaztak (WHO, 2014).

1. táblázat: *Javasolt vízbiztonság és úszáskompetenciák Stallman és munkatársai alapján (2017). Forrás: saját szerkesztés (2020).*

<b>Vízbiztonság- és úszáskompetenciák (15)</b>			
<b>1</b>	<b>Biztonságos vízbelépési kompetencia</b> vízbe jutás (környezet); felszínen lebegés	<b>8</b>	<b>Lebegés kompetencia, eszközzel</b> PFD mentőmellénnyel
<b>2</b>	<b>Légzésszabályozás kompetencia</b> integrált és hatékony légzés.	<b>9</b>	<b>Ruhás úszás kompetencia</b> nem szándékos vízbeesés
<b>3</b>	<b>Helyhez kötött felszíni kompetencia</b> felhajtóerő-szabályozása léggéssel (lebegés); felszínen maradás minimális energiabefektetéssel	<b>10</b>	<b>Nyílt vizes kompetencia</b> hideg gyengítő hatása, mentális képzés, medencés szimulációs gyakorlatok bevezetése

4	<b>Vízorientációs kompetencia</b> forgások előre-hátra (gördülés); fordulások jobbra-balra	11	<b>Helyi veszélyek ismerete kompetencia</b> természet ismerete (öblök, kikötők, hullámozás)
5	<b>Úszási kompetencia</b> előre, hátra és/vagy oldalra úszás	12	<b>Kockázati tényezők felismerése, értékelése kompetencia</b> kockázati tudatosság, helyzet értékelés, elkerülés
6	<b>Víz alatti kompetencia</b> felszíni úszás (manőverezés); búvárúszás (víz alatti úszás – mell láb, delfin rúgás, mászóúgás, előretett kar (mélység növelése)	13	<b>Személyes kompetenciák tudata, értékelése</b> személyes kompetenciáink ismerete
7	<b>Biztonságos kimászás, érkezés kompetencia</b> ruházattal, párkányon, nem feszített víztükrű medencében mélyből magasba teljes test kiemelése	14	<b>Mentési kompetencia</b> helyzetfelismerés; fuldokló biztonságos kisegítése
		15	<b>Vízbiztonsági kompetencia</b> attitűd (pozitív hozzáállás); értékelés (Cselekszik-e vagy sem?)

Elmondható, hogy az úszástudás, az úszás képessége, nem csak az úszásnemek helyes kivitelezését foglalja magában, hanem komplex képesség, ami a készségek fejlesztésével fejlődik, és amelynek elsődleges célja a vízbe fulladás megelőzése. A fent összegzett tanulmány írói erőteljesen javasolják az oktatási anyagok átvizsgálását és átalakítását az elért eredményeik tükrében.

Mіндеzen információk ismeretében, mi is pontosan az úszásoktatás és mi a célja?

Az úszásoktatás első és legfontosabb lépcsőfoka, a *vízhez szoktatás*. A vízhez szoktatás jelentőségére, az 1950-es években hívták fel a figyelmet. Ma már szinte minden úszással foglalkozó szakirodalom kiemeli az első lépcsőfok fontosságát (Kiricsi, 2002; Rajki, 1978; Tóth, 2008). Ennek a szintnek a kihagyása veszélyt rejt magában, amelyre a következő fejezetben térünk ki. A vízhez való szoktatás célja, hogy a tanuló megismerkedjen a számára új, idegen közeggel, tudjon tájékozódni benne, otthonosan mozogni (Tóth, 1995). Jelentése az évezredes idegéletteni funkciók és reakciók megszélidítése. Míg a testnevelés órát úgy jellemzik, mint balesetveszélyes közeg, akkor mondhatni az úszásoktatás még inkább veszélyesebb az általánostól eltérő, sajátos tulajdonságokkal rendelkező közegből eredően. Mielőtt a fiatalok megtapasztalják az új környezetet, mindenképpen el kell hangoznia, fel kell hívni a figyelmet arra, hogy minden helyzetben hallgassanak az oktatókra, és csak a

megengedett, általuk diktált feladatokat hajtsák végre a medencében saját és társaik biztonsága érdekében. Ezt követően a víz megismerésekor bemutatásra kerül a felhajtóerő érvényesülése, majd alapvető gyakorlatok elvégzésével kezd az úszásoktató vagy úszóedző. Ilyenek például a fröcskölések, a víz alá merülés feladatai, levegő kifújása, a szem kinyitása víz alatt, a víz felszínére való felfekvés hason-háton egyaránt, lebegés, siklás, vízbe ugrások és a vízben történő rávezető játékok (Tóvári és Prisztóka, 2015). Az oktatás során fejlesztjük a gyermekek vízkészségét<sup>6</sup> és kompetenciáit<sup>7</sup>. Az úszásoktatás során elsajátítják a fiatalok az úszásnemeket, az oktató módszertani<sup>8</sup> felfogásának függvényében. Az úszásoktatás kimenetele pedig az, hogy különböző úszásnemekben meghatározott távot (min. 25 métert) képes legyen megtenni az egyén.

Az úszásoktatás jelentőségét a vizsgált szakirodalmak alapján pontokba szedtük:

- Az úszás alapsportág, amelyre hatalmas a társadalmi igény. A legfontosabb mozgásformák közé tartozik, amit kora gyermekkorban (3-4 éves) ideális megismertetni, elsajátítani.
- A köznevelésben, a testnevelés tantervekben jellemzően első tanévtől kezdve szerepel, amennyiben a megvalósítás feltételei adottak, és szerepel az iskolák helyi tantervében. Javasolt két egymást követő tanévben oktatni a folyamatosság végett.
- Nemzetközi sikerességéből kiindulva kiemelkedő utánpótlás-neveléssel rendelkezik, melyet folyamatosan fejlesztenek különböző programok segítségével (pl. „Jövő Bajnokai” (JB), „Minden gyermek tanuljon meg úszni!” (továbbiakban MGY) Az eredményesség mögött a képzési rendszer és a magyar úszóedzők szellemi tőkéje, megújulásra képes edzőmódszerei állnak (Tóth, 2002).

Wilbur Longfellow - az amerikai úszás és vízi életmentés úttörője - megoldásként tekintett arra, hogy az úszástanulás feladata a szórakoztatás közbeni óvatos tanítás (American Red Cross, 1951). Benjamin Franklin számára az úszás tanulás fordulópontja az a felismerés volt, hogy a „víz tart engem!”. Ezt a fajta felismerést akadályozza meg évtizedek óta a különböző vízi játékokat gyártók által készített „segédeszközök” alkalmazása akár oktatás vagy nyaralás során.

---

<sup>6</sup> Vízkészség: egy képesség, amit általában képzés során sajátítanak el a kívánt eredmény érdekében (ILSF, 2018).

<sup>7</sup> „...olyan általános képességet, amely a tudáson, a tapasztalaton, az értékeken és a diszpozíciókon alapszik, és amelyet egy adott személy tanulás során fejleszt ki magában.” (Idézi Coolahan-t, Mihály 2003:o.n.)

<sup>8</sup> „a módszer a tanár és a tanuló olyan eljárását jelöli, amelyek különböző tanítási célok, eltérő ismeretanyagok elsajátításakor, más-más didaktikai feladat elérése érdekében lényegében hasonló módon valósulnak meg.” (Falus és mtsai,1989:16)

Sportoktatáson belül „módszeren azokat az edző és a sportoló által alkalmazott eljárásokat értjük, amelyek a sportoló nevelése és öznevelése, oktatása és önképzése során alkalmazásra kerülnek és elősegítik a sportoló személyiségének céltudatos alakítását, fejlesztik általános és sportszakmai tudását.” (Biróné Nagy, 2004:196)

Ilyen a karúszó, az úszógumi és ezek változatai. Egyik véglet sem ideális, mivel elveszük a gyermektől a felismerés lehetőségét, nem utolsósorban számtalan vízbefulladásos balesetet okozott már az úszógumi gyermekkel együtt történő felfordulásából adódóan.

Az úszás elsajátítása, oktatása nem csupán a helyes technikáról kell, hogy szóljon, hanem hogy változó körülmények között is magabiztosan fent maradjon a személy a víz felszínén, legyen az nyílt vagy beltéri vízfelület, szeles vagy napos időben. Ezzel a megállapítással már a vízbiztonság fogalma felé haladunk. Megvannak a keretek, módszertani elvek a játékos vízhez szoktatástól a sikeres technika elsajátításáig, amely ha kiegészül változó körülmények között történő gyakorlással, akkor lehetne tökéletesnek nevezni az oktatás folyamatát. Röviden az úszásoktatás céljai az alábbiak:

- megszokottól eltérő, sajátos tulajdonságokkal rendelkező közeg megismerése
- *vízbiztonság kialakítása*
- vízbe fulladás megelőzése
- sportolási lehetőségek növelése
- szabadidő helyes eltöltése; élményszerzés, relaxáció
- rekreáció, rehabilitáció
- kiválasztás a versenysportra

Áttekintve a fogalmakat, a témával kapcsolatos szakirodalmakat látható, hogy az úszásoktatás céljai között szerepel a vízbiztonság megszerzése. Az úszástudás készsége és a vízbiztonság megléte kiegészítve egymást nyújtja a lehető legnagyobb biztonságot a fürdőzők, úszók számára a természetes és mesterséges vizek változó körülményei között. Az utóbbi időben, nem csak hazánkban, de külföldön is háttérbe szorult a vízikompetenciák, a vízbiztonság tudatos fejlesztése és elsajátítása, szemben az úszáskompetenciákkal, úszásoktatással. Mindezt alátámasztják a legfrissebb tanulmányok és a törekvés a fogalmak árnyalására, tisztázására.

## Irodalomjegyzék

1. **Arold, I.** (1979). *Az úszás oktatása*. Budapest: Sport. 147.
2. **Bakó, J.** (1986). *Az úszás története*. Budapest: Sport Lap- és Könyvkiadó. 295.
3. **Bíró, M.** (2007). Az úszásoktatásban alkalmazott módszerek fejlődése. *Neveléstörténet* 3-4.
4. **Bíró, M.** (2011a). A rekreációs úszás története. *Rekreáció*, 13-18.
5. **Biróné Nagy, E.** (2004). *Sportpedagógia*. Budapest-Pécs: Dialóg Campus. 217.
6. **Brown, E.** (1673). *A Brief Account of Some Travels in Hungaria, Servia, Bulgaria, Macedonia, Thessaly, Austria, Styria, Carintia, Carniola and Frivli*. London: Printed by T.R for Beny. 178.
7. **Comenius, J. A.** (1685). *Orbis sensualium pictus*. Lőcse: Hasonmás kiadás. RMK.
8. **Csajka, I.** (1982). Adatok a sárospataki iskola XVIII. századi testkultúrájának történetéhez. In Makkár, M. *A Testnevelési Főiskola Közleményei* (old.: 137-147.). Budapest: Testnevelési Főiskola.
9. **Falus, I., Goluhofér, E., Kotschy, B. M., Nádasi, M., & Szokolszky, Á.** (1989). *A pedagógia és pedagógusok. Egy empirikus vizsgálat eredményei*. Budapest: Akadémiai Kiadó. 2020.
10. **Firsov, Z. P.** (1951). A bűvárúszás oktatásának módszere. In Endrődi, L. *Úszás jegyzet* (old.: 27-31.). Budapest: Sport Lap- és Könyvkiadó.
11. **Földes, É.** (1954). *Az úszás mesterei*. Budapest: Ifjúsági Könyvkiadó. 80.
12. **Földes, É., Kun, L., & Kutassi, L.** (1982). *A magyar testnevelés és sport története*. Budapest: Franklin Nyomda. 640.
13. **Freas, S. J.** (1999). A history of drowning and resuscitation. In Freas, S. J. & Fletmeyer, J. R. *Drowning: New Perspectives on Intervention and Prevention*. (old.: 1-30.). Boca Raton, Florida: CRC Press.
14. **Gál, S.** (1848). *Oktatási szabályzat a magyar gyalogság számára*. Pest: Gál S. 192.
15. **Giehrl, J., & Hahn, M.** (2010). *Úszás*. Budapest: Cser Kiadó. 127.

16. **Horváth, I.** (2017). Fauszodák, folyami uszodák Esztergomban a 19-20. században. *Esztergom: Évlapjai, Annales Strigonienses*, 34-45.
17. **Ivánkovits, K.** (1934). Az iskolán kívüli ifjúság testnevelése. *Néptanítók Lapja*, 67. évf. 23. sz. 893-894.
18. **Kiricsi, J.** (2002). *Úszásoktatás kisikolások számára*. Budapest: SE-TSK. 116.
19. **Knight, T. E.** (1531). *The Boke named The Governour*. London.: J.M.Dent & Co.
20. **Kornis, G.** (1913). *Az 1777-iki Ratio Educationis*. Budapest: A Kath. Középiskolai Tanáregyesület, Stephaneum. 278.
21. **Köbli, Á.** (2018). *Nemzetközi jelentőségű fürdővárosaink komplex fejlesztési lehetőségei a fenntarthatóság jegyében*. Pécs: Doktori (PhD) értekezés.
22. **Kövér, L.** (2013). Jacobus Tollius magyarországi mozaikjai. *ATEAS*, 28. 3. 5-23.
23. **Kun, L.** (1998.). *Egyetemes testnevelés- és sporttörténet*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó. 409.
24. **Kutassi, L.** (1981). A szocialista testnevelés és sport általános kibontakozásának kezdete Magyarországon I. rész. *A testnevelési főiskola közleményei*, 3. 11-32.
25. **Kutassi, L.** (1982). A szocialista testnevelés és sport általános kibontakozásának kezdete Magyarországon II.rész. *A testnevelési főiskola közleményei*, 1. 11-34.
26. **Locke, J.** (1824). *The Works of John Locke in Nine Volumes. 12th ed.* London: Rivington. 502.
27. **Long, G.** (1833). *The Penny Cyclopædia, Society for the Diffusion of Useful Knowledge*. London: Charles Knight. 520.
28. **Magyar, G.** (1996). A testi nevelés rendszere a magyar tanítóképzésben. *Pedagógusképzés*, 24 (1-2) 211-218.
29. **Manilius, M., & Housman, A. E.** (1932). *M. Manilii Astronomica*. Cambridge: University Press. 6 ed. 181.
30. **Meursing, B. J.** (2014). *The History of Resuscitation in Joost J.L.M. Bierens Drowing, Prevention, Rescue, Treatment. 2nd ed.* The Netherlands: Springer.

31. **Mihalovicsné, A. L.** (2006). A filantropizmus pedagógiája: Johann Bernhard Basedow munkássága. *Iskolakultúra*, 16. 4. 11-120.
32. **Mihály, I.** (2003). Még egyszer a kulcskompetenciákról. *Új Pedagógiai Szemle*, 6. 103-112.
33. **Moran, K.** (2002). *The Provision of Aquatics Education for Primary School-age Pupils in The Greater Auckland Region*. Research Committee: Monograph/Research Series Report 1. Auckland College of Education.
34. **Nabatnyikova, M. J.** (1951). Tapasztalatok az úttörőtáborban az úszásoktatás terén. In Endrődi, L. *Úszás jegyzet* (old.: 19-26). Budapest: Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat.
35. **Nagy, S.** (1981). *Az úszástanulás folyamata, az alapfokú úszástudás mérése*. Szeged: Doktori (PhD) értekezés. 169.
36. **Náhlík, Z.** (1970). "Comenius tanítása". *Korunk*, 29. 11.
37. **Országos Testnevelési Tanács.** (1926). *Úszás, Testnevelési utasítás II. rész Testnevelési és sportágak 5. füzet*. Budapest: Stádium Sajtóvállalat Részvénytársaság. 87.
38. **Papp, A.** (2010). Oszmán-török fürdők Budán-a Rudas és a Rác fürdő régészeti kutatása (2004-2006). In Benkő, E. & Kovács, Gy., *A középkor és a kora újkor régészete Magyarországon*. (old.: 207-220.). Budapest: MTA Régészeti Intézete.
39. **Pelayo, P.** (2010). De l'art de nager à la science de la natation. *Sport, reserche et société*, 26. 18-23.
40. **Pukánszky, B., & Németh, A.** (1996). *Neveléstörténet*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó. 676.
41. **Rajki, B.** (1978). *Úszástanítás-Úszástanulás*. Budapest: Sport Kiadó. 86.
42. **Rheker, U.** (2003). *Aquafun—First Steps: Learning by Playing*. United States: Mayer & Mayer Sport. 232.
43. **Riordan, J.** (1999). *The International Politics of Sport in the Twentieth Century*. London: Routledge. 264.
44. **Sanchez-Garcia, A., & Garcia-Vilarino, E.** (2019). Historic Research about the First Dermatology Book and Its Author: Hieronymus Mercurialis. *Indian Dermatol Online Journal*, 10. 2. 212-213.

45. **Sethi, D., Towner, E., Vincen, J., Segui-Gomez, M., & Racioppi, F.** (2008). *European report on child injury prevention*. Rome, Italy: WHO. 118.
46. **Sipócz, J.** (1993). A testi nevelésért. *Napló*, 49. 200.
47. **Stallman, R. K., Junge, M., & Blixt, T.** (2008). The Teaching of Swimming Based on a Model Derived from the Causes of Drowning. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2. 4. 11.
48. **Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S.** (2017). Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10. 2. 3. 37.
49. **Stieber, B. L.** (1944). Az úszás története. *Testnevelés*, 7. 8. 637.
50. **Streck, M. P.** (2004). Utazás az ókori Keleten. *Ókor*, 3. 1. 18-22.
51. **Szatmári, Z.** (2009). *Sport, életmód egészség*. Budapest: Akadémia Kiadó. 1306.
52. **Szinyei, G.** (1906). A sárospataki református főiskola régi törvényei és rendszabálya 1618-1836. 1804-es törvény XVI. törvénye. *Református Lapok*, 558-559.
53. **Szinnyei, J.** (1891). *A magyar írók élete és munkái*. Budapest: Hornyánszky Viktor könyvnyomda.
54. **Thuillier, J. P.** (2004). Athletic exercises in ancient Rome. When Julius Caesar went swimming. *European Review*. *European Review*, 12 (3). 415-426.
55. **Tóth, Á.** (1995). A vízhezszoktatás módszertana. In Hamza, I., Fodorné Földi, V. & Tóth, Á. *Játék, egyensúlyozás, vízhez szoktatás*. (old.: 97-108.). Budapest: Magánkiadás.
56. **Tóth, Á.** (2002). *Úszás Oktatás (Sportági szakmódszertan)*. Budapest: Print 17 Kft. 184.
57. **Tóth, Á.** (2008). *Az úszás tankönyve*. Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar. 541.
58. **Tóth, Á.** (2019). *Úszónemzet Program, Minden Gyermekek Tanuljon meg Úszni! Úszás oktatásmódszertan*. Budapest: Kiving Kft. 307.
59. **Tóvári, F., & Prisztóka, Gy.** (2015). *Az úszómozgások oktatásának gyakorlati lehetőségei és módszertana*. Pécs: PTE TTK Sporttudományi- és Testnevelési Intézet. 102.



60. **Vervaecke, H.** (2014). The History of Lifesaving. In J. J. Bierens, *Drowning, Prevention, Rescue. Treatment 2nd ed.* (old.: 7-14.). The Netherlands: Springer.
61. **Virág, I.** (2019). The Pedagogical Work of Vieth and GutsMuths. *Acta Educationis Generalis*, 9.1. 63-69.
62. **WHO.** (2014). *Global report on Drowning - Preventing a leading killer.* Spain: WHO Press. 76.
63. **Winterton, R., & Parker, C.** (2009). 'A Utilitarian Pursuit':Swimming Education in Nineteenth-Century Australia and England. *The International Journal of the History of Sport*, 26. 14.
64. **Wynmannus, N.** (1538). *Colymbetes, sive de arte natandi: dialogus & festivus & iucundus lectu.* Henricus Steyner. 96.
65. **Zádor, T.** (1988). A testnevelés és a sport térhódítása Borsod-Abaúj-Zemplén megyében a XIX. század végéig. In Dobrossy, I. & Viga Gy. *A Hermann Ottó Múzeum Évkönyve XXV-XXVI.* (old.: 888). Miskolc: Borsodi Nyomda.

#### Internetes és egyéb hivatkozások

66. **Batházi, T.** (2019) (letöltés ideje: 2020.06.10.)  
Elérhetőség: [http://www.nvesz.hu/nvesz-evkonyv-2020-magyar-elet-es-vizimento-szakszovetseg/?fbclid=IwAR195nFxT3YYn46QLLSYAQs4bG\\_1t7LbpfnKOJq5qq8lqTnP8C0mxi7Xu5Y](http://www.nvesz.hu/nvesz-evkonyv-2020-magyar-elet-es-vizimento-szakszovetseg/?fbclid=IwAR195nFxT3YYn46QLLSYAQs4bG_1t7LbpfnKOJq5qq8lqTnP8C0mxi7Xu5Y)
67. **Kankaanpää, Katja Rajala ja A.** (2011). *Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto.* Helsinki: Likes. 52 p. (letöltés ideje: 2020.01.30.)  
Elérhetőség: [http://www.suh.fi/files/200/uimataitoraportti\\_fin.pdf](http://www.suh.fi/files/200/uimataitoraportti_fin.pdf)
68. **Royal Life Saving** (2017) – *National Swimming and water safety education symposium summary report.* Sydney 19-20 April 2017 (letöltés ideje: 2019.12.10.)  
Elérhetőség:[https://www.swimaustralia.org.au/docs/national\\_swimming\\_water\\_safety\\_education\\_symposium\\_report.pdf](https://www.swimaustralia.org.au/docs/national_swimming_water_safety_education_symposium_report.pdf)
69. **Université de Rouen Normandie** *Attestation Scolaire de Savoir Nager* video (July 23, 2015) (letöltés ideje: 2019.11.10.)  
Elérhetőségek:  
<https://webtv.univ-rouen.fr/videos/assn-bo-du-23-juillet-2015-decoupage/>  
video: [https://www.education.gouv.fr/pid285/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=91204](https://www.education.gouv.fr/pid285/bulletin_officiel.html?cid_bo=91204)

70. **WHO** (2020) - World Health Organization. *Drowning* (letöltés ideje: 2020.03.06.)  
Elérhetőség: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning>
71. **American Red Cross**. (1951): ARC water safety: Information brochure. Washington, DC: Author
72. **Dunántúli Napló**, 1980-12-07 / 336. szám
73. **Nemzeti Közszerológati Egyetem** honlapja (letöltés ideje: 2020. 01. 30.)  
Elérhetőség: <https://ludovika-campus.uni-nke.hu/hagyományok/a-ludovika-akademia-rovid-tortenete>
74. **Nordic Seminar on School Swimming** (Copenhagen, 29 – 30 Nov 2016): The evolution of school swimming education and the present delivery of school swimming
75. **Wellness az ókorban** – Fürdőkultúra Aquincumban kiállítás dokumentum (2015)
76. **Zothmund története** (letöltés ideje: 2012.09.20.)  
Elérhetőség: [www.magyarbuvar.hu](http://www.magyarbuvar.hu)