

Cselők Dorottya, Katona Máté, Prisztóka Gyöngyvér, Tóvári Ferenc

**(TAN)ESZKÖZÖK SZEREPE AZ ÚSZÁSOKTATÁSBAN ÉS A
VÍZIKOMPETENCIÁK FEJLESZTÉSÉBEN**

DOI: 10.15170/TUVT-TTK-2022-4

A modern kor és a technológiai, infrastrukturális fejlődés, valamint az információhoz való hozzáférést, információáramlást robbanásszerűen megváltoztató digitális eszközök és az online terek világában átalakult gondolkodási módok, tanulási metódusok elsősorban az úgynevezett „elméleti” tantárgyak oktatására voltak olyan hatással, amely a tanári módszertani repertoár és eszkörendszer jelentős megújulását követelte meg. Mindemellett a „gyakorlati”, azaz sok mozgással, fizikai aktivitással járó tantárgyak esetében is egyre nagyobb teret kapnak a digitális eszközök, de ezek nélkül is megnőtt a hagyományos oktatási apparátus szerepe, azok változatos formában való alkalmazása, kreatív ötletekkel való bővítése annak érdekében, hogy felkeltse és fenntartsa a tanulók érdeklődését, motiváltságát. Mindez még inkább lényeges egy olyan mozgásforma – úszás – oktatása során, ahol a mindennapi gyakorlattól eltérő közegben zajlik a tanulási folyamat, és ahol előfordulhat a vízben való tartózkodással szembeni ellenézés is. Ezeknek a problémáknak a megelőzését vagy megoldását is szolgálhatják a különböző vízben használt segédeszközök, különböző sportszerek, de akár hétköznapi tárgyak is.

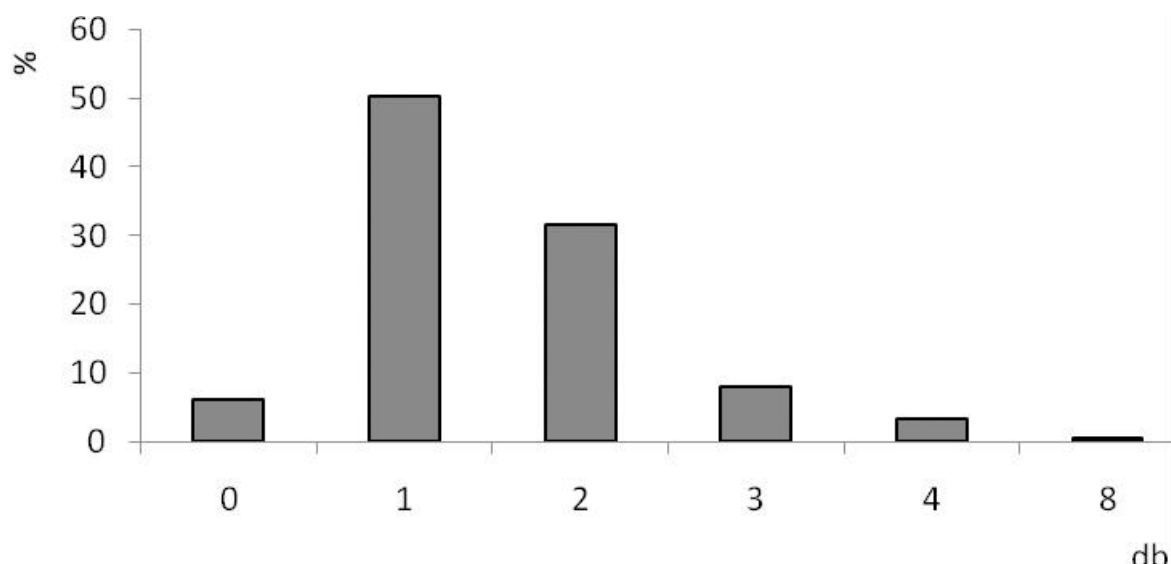
A tanulást segítő eszközök megjelenése szinte egyidősnek mondható az oktatás történetével. Kezdetben a napi élet tárgyait használták a valóság megismerésére, esetlegesen kicsinyített változatban, célirányosan a tevékenységek elsajátításához. Később megjelentek a könyvek – először kézzel írottan, aztán nyomtatásban (XV. sz.) –, majd az írotábla (1835), és folyamatosan bővültek az idő előrehaladásával, ahogy az ipari forradalmak és a technikai alapokra épülő negyedik ipari forradalom (digitalizáció) mindezt magával hozta.

A taneszközök fontosságát mi sem bizonyítja jobban, mint az International Council for Educational Media (ICEM), azaz a „Nemzetközi Taneszköz Tanács” megalakulása 1950-ben Svájcban. A szervezetnek Magyarország az 1970-es évek óta tagja, amelynek célkitűzései közé tartozik a taneszközök hatékony alkalmazása terén összegyűjtött tapasztalatok és információk megosztása; a tagországok tudományos együttműködésének támogatása; az eltérő oktatáskultúrával rendelkező tagállamok oktatás-technológiájának fejlesztése és hatékonyságának növelése, valamint azok alkalmazásának megszilárdítása (Tompa, 2002).

A külföldi kutatók mellett a szakma neves hazai képviselőit is foglalkoztatják a taneszközök használatának módozatai, „hogyan és miértjei”. A taneszköz fogalma Nagy Sándor szerint minden olyan eszköz, amely az oktatási folyamatban felhasználható, és annak sikerességét elősegíti (Nagy, 1993). Ezzel a felfogással ért egyet Tompa Klára is, aki nagyon hasonló definíciót állít a fogalom mögé (Tompa, 1997).

Az 1980-as években egyre inkább előtérbe került az infrastrukturális megközelítés az oktatásban, elsősorban a tantervi előírásokon keresztül a különböző tantárgyak taneszközeihez kapcsolódva. A komplex tanulási környezet fogalma is megjelent a neveléstudománnyal, pedagógiával foglalkozó kutatók körében. Ez a kifejezés mára a tanulási folyamat egyik alapfogalma lett, amelyet Nagy Sándor a differenciált taneszközrendszer jelentésével kapcsol össze (Nagy, 1993).

A XXI. században minden tudományterületen meghatározó szerepet töltenek be az IKT, azaz az infokommunikációs eszközök. Gondolunk ez alatt a különböző szoftverekre, hardverekre, számítógépekre, okostelefonokra, és különböző kisebb elektronikai eszközökre (tablet, multimédia lejátszók stb.), melyek gyorsabbá teszik mindennapjaink információáramlását, bizonyos tevékenységek elvégzését, és ezzel együtt a tudományos munkát is. A Pedagógiai Lexikon (1997) is meghatározza az IKT fogalmát: „taneszköz, információhordozó, médium, oktatási eszköz, szemléltető eszköz, tanszer, tanulási forrás: az oktatási folyamatban felhasználható, az oktatás céljának elérését segítő tárgy vagy elektronikus úton előállítható képi vagy hanginformáció”. (Tompa 1997a: 450) Mivel az egész életünket érinti a technológiai fejlődés, az oktatás sem maradhat a régi formájában. A diákoknak nagyobb lehetősége nyílik az önálló tanulásra, kutatásra, szélesebb körben tudnak egyedül elmélyedni az őket érdeklő témakörökben, problémákat megoldani, ismereteket szerezni, tapasztalatokat, véleményeket cserélni. Az iskolák közötti kommunikáció is felgyorsul, eltűnnek a határok, így a világ is kitarul a diákok előtt (Ballér, in: Falus, 2003). Ezeket a tényeket támasztja alá az Európa Unió rendelkezése (2002), amely szerint minden tagország elemi oktatásában nyolc, felső oktatásában hat diákra jusson egy számítógép. Magyarország ezt a szintet sajnálatos módon 2010-ben még nem teljesítette, ahogy az alábbi ábrán is látható.



1. ábra Az intézményekben lévő IKT-termek számának eloszlása

(forrás: Tóth és mtsai, 2011:128.)

A 241 iskolából álló vizsgálati minta alapján 6,2 %-a az intézményeknek egyáltalán nem rendelkezik számítógépes teremmel, és a számítógép ellátottság is alacsonynak mondható (Tóth és mtsai, 2011).

Össességében a taneszköz, avagy didaktikai eszközök számos funkcióval és felhasználási területtel rendelkeznek. A taneszközök csoportosításának több alternatíváját tartalmazzák a témakörrel foglalkozó szakirodalmak, azonban a testnevelés és sport szempontjából ezek a felosztások kevésbé relevánsak. A testnevelés az egyik legeszközigényesebb műveltségi terület. Ha számba vesszük a testnevelés tantárgy Nemzeti Alaptanterv által megkívánt követelményeit, sportági repertoárját, látható, hogy minden sportágnak megvan a maga speciális mozgásrendszeréhez szükséges eszközrendszere, amelyek a mozgástanulás és tanítás során elengedhetetlenek. Például különböző labdák: röplabda, kosárlabda, tömöttlabda, stb.; a tornához gerenda, ugródeszka, tornapad, stb.; úszáshoz úszólap, és sorolhatnánk tovább a különböző képességek fejlesztéséhez nélkülözhetetlen sportszereket/(tan)eszközöket (pl. kézisúlyzó, koordinációs létra, stb.). Ráadásul itt csak az (tan)eszközökről beszélünk, az egyéb, oktatáshoz szükséges infrastrukturális feltételek többségében hiányoznak az iskolákban (pl. tanuszoda, atlétika pálya, de sok esetben még tornaterem sincs adott iskolá(k)ban.)

Ugyanakkor a sportszerek piaci kínálata végtelen számú termékeket biztosít számunkra a legkülönbözőbb minőségben, de ezek közül a többség árfekvése túlzottan magas az iskolai költségvetés számára, valamint javíttatásukat, karbantartásukat is törvény írja elő a balesetek bekövetkezési esélyének csökkentése érdekében, ami újabb költséget ró az iskolákra (Bíró, 2007)

A technikai fejlődés éppúgy hatással van a testnevelés és sportmozgások oktatására, mint az összes többi (tantárgyra), tudomány- és műveltségterületre. Egyre nagyobb gyakorisággal jelennek meg a digitális eszközök a szemléltetésben. A modern technikai vívmányok lehetővé teszik az edzők és testnevelő tanárok számára a vezeték nélküli laptopok, tabletek vagy esetleg okostelefonok alkalmazását az edzéseken, a tanárok számára a tanítási órákon. Esély nyílik oktatófilmekkel, videókkal színesíteni a foglalkozásokat, motivációt adni a tanulóknak az adott feladathoz, és nem utolsósorban megfelelő mozgásminta kialakítása mellett feladatokat, mozgásprogramokat is meg lehet adni, vagy akár a hatékonyság mérését is biztosítják az „okos” eszközök. A videók készítésére is alkalmas, egyre több tanuló számára rendelkezésre álló telefonok, tabletek elsősorban kiválóan használhatók az esetleges hibák kiküszöbölésére, hiszen a végrehajtás után azonnali visszajelzést ad, az edzővel/testnevelő tanárral közös kiértékelést tesz lehetővé, bármikor visszajátszható, és követhető a tanulási folyamatban való fejlődés is. Tanulmányunk elsősorban az úszásoktatás szempontjából gyűjti össze a felhasználható és alkalmazott eszközöket, amit a későbbiekben egészen biztosan ki kell majd egészíteni azokkal a digitális eszközökkel, amelyek a víz alatti mozgások minél pontosabb végrehajtásának képi formában történő ellenőrzését, segítségét teszi majd lehetővé. Természetesen a magasabb szintű versenysportban jelen vannak már a vízalatti kamerák, berendezések és eszközök, ugyanakkor a napi gyakorlatban vagy iskolai úszásoktatásban ez még várat magára, viszont érdemes felkészülni erre a lehetőségre is.

A mai úszásoktatáshoz – akár iskolai keretek között, akár úszótanfolyamokra gondolva – bő eszköztárból válogathatunk. Gondoljunk itt a vízhez szoktatásra, vagy magára az úszásnemek oktatásának szintjeire. Tóvári a teljesség igénye nélkül említ meg számos olyan eszközt, melyet az úszómozgások elsajátításának legelső fázisában, a vízhez szoktatás periódusában tudunk használni. Szerepel többek között az úszólap, amely szivacsból készült, műanyag karika, gumikarika, szivacs nudli, gumilabda, szivacs korong vagy szivacs téglák, a víz tetején úszó műanyag kislabdák, merülő labdák, számok, figurák, különböző kisebb-nagyobb tárgyak, melyeket víz alá merüléssel fel lehet hozni a medence aljáról, valamint ezekhez hasonló

süllyedő és vízben fennmaradó eszközök (Tóvári és mtsai, 2014). Hogyan és miként, valamint mennyit használjuk ezeket az eszközöket, annak csak a foglalkozást vezető pedagógus vagy edző kreativitása szab határt. Gondoljunk csak a háztartásban fellelhető tárgyakra, úgy mint az aprópénz, műanyag üvegek, kupakok, régi kulcsok stb. (Bíró, 2006a).

Természetesen úszó foglalkozást lehet tartani segédeszközök használata nélkül is, de a modern pedagógiai nézetek, és az ezzel foglalkozó szakirodalmak nem támogatják az eszközszegény környezetben történő foglalkoztatást, nem csak uszodában, de tornateremben és egyéb más helyszíneken sem. Egyértelműen megegyezik a szakmai vélemény abban, hogy ingergazdag környezetet kell teremteni a tanulók számára, ezért a minél színesebb és változatosabb eszközök növelik az oktatás hatékonyságát (Csaba, 1991). Csaba elméletét más kutatók is alátámasztják, hiszen az úszástanulás első szakaszában, amikor a vízzel, mint más közeggel ismerkedünk – nem mondhatjuk, hogy új közeggel, hiszen már az anyaméhben is találkoztunk folyadékkal magzatvíz formájában – lényegesen nagyobb szerepe van a játékok és tárgyak változatos alkalmazásának (Bíró, 2006b). A gyerekeket otthonukban is játékok veszik körül, éppen ezért a számukra megváltozott közeget is otthonosabbnak fogják érezni „vízi játékok” között. A különböző didaktikai módszerek, funkciók és eszközök szintén hasznos segítséget nyújthatnak az oktatóknak a gyerekek oktatásában, például a figyelem felkeltésében (Bíró, 2017).

Gyakorlati példaként említjük meg azt a szituációt, amikor az adott oktatóhoz olyan gyermek kerül, aki fél a víztől. Nem szereti, ha szeméhez, szájához, orrához ér a víz. Ilyenkor legjobb módszernek azt tartjuk (és az vált be), ha a gyerekek figyelmét eltereljük az adott feladatról. A képzeletére hagyatkozunk, és különböző, képzelőerőn alapuló játékokon keresztül érjük el, hogy a tudásszintjének megfelelő feladatokat végrehajtsa a félelem elfelejtése, leküzdése következtében. Ilyen játék lehet a „Királyfik be a várba!” Az oktató műanyag karikákat tart a kezében, a karikák a víz tetején fekszenek. A „Királyfik be a várba!” vezényszóra minden fiú választ magának egy karikát, a vízben odaszalad hozzá, és bebújik a karikába anélkül, hogy bármely testrészével hozzáérne. Értelemszerűen, amennyiben lányok is vannak a csoportban, érdemes a „Királylányok be a várba!” vezényszót is felváltva alkalmazni. Lényegesnek tekintjük, hogy az óratartás amennyire csak lehet, gördülékenyen menjen, hiszen akkor tudják a gyerekek beleélni magukat a foglalkozáson alkalmazott játékokba, és hátrahagyni félelmeiket. Támogatjuk az olyan módszertani eljárásokat, amelyek során a bátrabbnak vélt, magabiztosabb gyermekek kerülnek sorra először, esetleg ők mutatják be a feladatot, motivációt adva ezzel a félénkebbeknek.

A segédeszközök/táneszközök nem csak a vízhez szoktatás „játékainak” szerepét töltik be, de az úszás oktatásában is lényeges használatuk. Vegyük alapul a hátúszás lábtempójának

oktatását. Módszertani nézeteink szerint az első lépcsőfok mikor a gyermekek ülnek a medence szélén, és nyújtott, egyenes lábbal, egyenes, enyhén befelé forgatott lábfejjel végzik a hátúszás lábtempójának megfelelő lábmozgást. Ekkor a medence szélét használjuk, mint oktatási eszközt. Ez után a vízben, háton fekve ismételjük meg a feladatot, de már úszólap használatával, melyet a tanuló nyújtott karral a csípőjéhez szorít. Az úszólap súlypontemelőként alkalmazható ebben az esetben, hiszen segít a gyermeknek megtartani a csípőjét a vízfelszínen, ezáltal a helyes vízfekvés kialakításában játszik szerepet. (Ugyan ezt a feladatot lábtempó nélkül siklás közben is végre lehet hajtani, az úszólap szerepe nem változik.) Ahogy a gyerekek haladnak előre a mozgástanulásban, az úszólapot ki lehet cserélni kisebb, kevesebb segítséget biztosító eszközre (pl.: szivacsbója, szivacskorong), és végül eszköz nélkül is végre fogják tudni hajtani a feladatot helyes testtartással és vízfekvéssel. Egy másik szituációban, amikor a tanulók már a hátúszó kartempó helyes kivitelezését tanulják, a magastartásban, vállszélességben, nyújtott karral tartott úszólap a karok vízbeérkezésének megfelelő helyzetét segíti. Egy harmadik esetben pedig a gyerekek az úszólapon ülve, kiemelt fejjel, mellúszó kartempóval, magukat előrehajtó feladatot végeznek. Ez a feladat a gyerekek egyensúlyozó képességét, mozgáskoordinációját fejleszti, valamint ha elvonatkoztatunk képzeletben az uszodától és a feladatot „lovaglásnak” nevezzük, abban az esetben a gyerekek játékigényének kielégítését is szolgálhatja. Ahogy a fenti példák is szemléltetik, egy-egy eszközt számos különböző szituációban és céllal használhatunk, ami alátámasztja, hogy az oktatásban használt (tan)eszközök mindennapos használata elengedhetetlen a hatékony oktatás szempontjából.

A tárgyi eszközök mellett a modern, digitális eszközöket sem szabad elfelejtenünk. A vizuális képek és videók elősegítik a különböző gyakorlatok elsajátítását. A jó minőségű, lassított videófelvételekkel részleteibe menően lehet szemléltetni adott úszómozgást, annak egyes elemeit, a fordulókat, rajtokat, részmozzanatokat. Egyre több olyan internetes csatorna van, ahol különböző oktatóvideókat találhatunk, melyekkel az edzők/oktatók saját magukat is fejleszthetik, valamint a legnagyobb videómegosztó portálokon számos olimpián, világbajnokságon rendezett futam is megtalálható, amelyek levetítése nagy motivációs hatással lehet a fiatalabb korosztályra.

Egy kutatás feltárja az úszásoktatás, ezáltal a vízhez szoktató szint során használatos eszközök és játékok szerepét és feladatát (Bíró, 2007). Köztudott, hogy a siklás előfeltétele a lebegés. Abban az esetben, ha valamilyen vízben használható játékot adunk a gyerekeknek, bizonyosan elkezdik dobálni, lenyomkodni a víz alá. Ebben az esetben már kettő darab oktatási

követelmény teljesült is, hiszen fröcskölnek a gyerekek mozgás közben, az arcuk vizes lesz, ami hozzásegíti őket, hogy megszokják a víz közelségét ezeken a testrészeiken. Emellett futás közben elemelkednek a talajtól, tehát a lebegés fázisába kerülnek, ha csak egy rövid időre is. Testnevelés módszertanból ismert alapelv a fokozatosság elve, a könnyűtől haladjunk a nehezebb felé a tanulási-tanítási folyamatban (Makszin, 2007). Ez szintén megvalósul, hiszen először még futni könnyebb a vízben, de már a szökdelések és helyváltogatások közben is megjelenik a lebegés fázisa. Ez is hozzásegíti majd a tanulókat a lebegés, és később a siklás elsajátításához. Jól látható, hogy a tanulók kis lépésekben jutnak el az elérendő célig. Az eszköz minden esetben megkönnyíti, adott esetben lerövidíti ezt az utat. Az első órák alkalmával nem magukra a feladatokra, és nem magára az úszásra összpontosul a gyermekek figyelme, hanem magára a játékos tevékenységre és az eszközök milyenségére, azok használatára. Ezekben a helyzetekben fontos az oktatók szakértelme, hiszen az amúgy nehéz, bátorságot igénylő feladatokat is játékos, örömet okozó köntösben kell „tálalniuk” a gyerekeknek. Fontos az olyan eszközök használata, amelyek fennmaradnak a víz tetején, ezzel is biztonságérzetet adva a gyermekeknek, hiszen ezek átölelésével, fogásával ők is stabilabban tudnak a vízfelszín felett tartózkodni. A víz alámerülési feladatokban is elkerülhetetlenek a színes eszközök használata. Itt egyfajta kényszerítő helyzetet is teremthetünk velük, hiszen, ha megszabjuk, hogy milyen színű, vagy esetleg milyen számmal jelölt tárgyat hozhatnak csak fel a víz alól, az a gyerekeknél bizonyítottan elősegíti a szem kinyitását, és segíti a víz alatti tájékozódást. Ha valamilyen eszközt tartanak a kezükben, azonnal elérjük, hogy ne a szemüket törölgessék (Bíró, 2007).

Az oktatásban az ingergazdag környezet, az eszközök szakszerű és rendszeres használata mellett a kognitív fejlesztésnek is kiemelt szerepet kell biztosítanunk. A kognitív fejlesztési területek feltérképezésére nyújt útmutatást Stallman és munkatársainak munkája alapján Kovács Zsófia szerkesztésében készült táblázat:

1. táblázat Vízikompetenciák

1.	Biztonságos vízbelépési, vízbeérkezési kompetencia Vízbejutás (környezet), felszínen lebegés
2.	Légzésszabályozás kompetenciája Integrált és hatékony légzés
3.	Helyhez kötött felszíni kompetencia Felhajtóerő szabályozása légzéssel (lebegés), felszínen maradás minimális energiabefektetéssel

4.	Vízorientációs kompetencia Forgások előre hátra (gördülés), fordulások jobbra balra
5.	Úszási kompetencia Előre-hátra és/vagy oldalra úszás
6.	Víz alatti kompetencia Felszíni úszás (manőverezés), búvárúszás víz alatti úszás – mell láb, delfin rúgás, magastartás, (mélység növelése)
7.	Biztonságos kimászás érkezés kompetencia Ruházattal, párkányon, nem feszített víztükrű medencében mélyből magasba teljes test kiemelése
8.	Lebegés kompetencia eszközzel PFD mentőmellénnyel
9.	Ruhás úszás kompetencia Nem szándékos vízbeesés
10.	Nyílt vizes kompetencia A hideg gyengítő hatása, mentális képzés, medencés szituációs gyakorlatok
11.	Helyi veszélyek ismerete kompetencia Természet ismerete (öblök, kikötők, hullámvész)
12.	Kockázati kompetencia Kockázati tudatosság, helyzet értékelés, elkerülés
13.	Személyes kompetenciák tudata, értékelése Személyes kompetenciák ismerete
14.	Mentési kompetencia Helyzetfelismerés, fuldokló biztonságos kiségetése
15.	Vízbiztonság kompetencia Attitűd (pozitív hozzáállás) Értékelés (cselekszik-e vagy sem)

(forrás: Kovács, 2020)

A továbbiakban vizsgáljunk meg néhány eszközt a teljesség igénye nélkül: mire alkalmazhatók, és milyen feladatokat tudnak betölteni a vízhez szoktatási és úszásoktatási folyamatban, illetve milyen kompetenciaterületek fejlesztésénél vehetjük figyelembe használatukat.



*1. kép Vízen úszó műanyag főkák
(forrás: Tóvári és mtsai, 2014)*

A víz felszínén úszó játékok megfelelően alkalmazhatók az alapkoordinációs feladatok elsajátításában. Gondolunk itt a vízben végzett járásokra, futásokra, szökdelésekre, beugrásokra, tovahaladásokra, különböző egyensúlyi helyzetek felvételére, megtartására (Tóvári és mtsai 2014). Egy gyakorlati példával is szemléltetve a leírtakat, vegyük az általunk leggyakrabban használt feladatot. Víz felszínén lebegő eszközöket szétszórunk a medencében (pl. műanyag főkákat). A gyerekek feladata először járás közben minél többet összegyűjteni, majd futás közben, később szökdelésekkel tovahaladva, majd beugrást követően valamely formában történő tovahaladással. A játékot az nyeri, aki a legtöbb főkát összeszedi. A következő módszertani szempontot azonban érdemes betartani. Az oktatási folyamat elején ne teremtsünk versenyhelyzetet, hiszen akkor a gyerekek a leggyorsabban szeretnének odajutni a tárgyakhoz, ami a feladatvégrehajtás minőségének romlásához vezethet.

A kompetencia területek közül az elsőt és a negyedik területet, azaz a biztonságos vízbelépési és a vízorientációs kompetenciát emelnénk ki. Ezzel az eszközzel és a segítségükkel kialakított játékkal a leírtak alapján ez a két terület magas szinten fejleszhető: miközben haladnak a játékok felé, motoros képességeik fejlődnek, megtapasztalják a víz sajátosságait, hozzászoknak a más közegben végzett mozgások milyenségéhez, sajátosságaihoz.



2. kép Hullahopp karika

(forrás: saját fotó)

A hullahopp karikák nagy segítséget nyújthatnak a víz alá merülés feladatainak elsajátításához. Ebbe a körbe tartoznak a fröcskölések, arcvizezések, buborékfújás orron és szájon, lemerülés a víz alá, szem kinyitása víz alatt, tájékozódás víz alatt, bűvárfeladatok. Ezek közül szinte mindegyikben tudjuk alkalmazni a hullahoppkarikát, mégis a víz alá merülésnél van nagyobb szerepe, a már korábban említett játék kapcsán, de más, hasonló feladatokban is. Ezeken kívül is számos lehetőség van alkalmazására. Az akadálypályaként ismert feladatban a karikákat a tanár vagy a víz tetején hagyja lebegni, vagy a víz alatt tartja tetszőleges helyzetben. A tanulók egymás után mennek át a karikákon, testükkel egyet sem érintve. Kényszerítő helyzet alakul ki, hiszen a víz alatt tartott karikán a víz alatt kell átbújni, ezáltal kötelező elmerülni/lemerülni, és elengedhetetlen a szemek kinyitása is. Sokan a fejesugrás oktatásánál is előszeretettel használják, véleményünk szerint egy hosszú „nudli” előnyösebb, elsősorban puhább anyaga miatt. Az oktatási folyamat elején végzett beugrásoknál, mikor a talpára kell érkeznie a diákoknak, előszeretettel alkalmazzuk mi is a mindennapokban, egyfajta célként megjelölve, ahol a karikába kell beleugrani. A víz alatti (6.) kompetencia terület fejlesztését teszi lehetővé: a hullahoppkarika használatával a gyerekeknek el kell sajátítaniuk hogyan tudnak tájékozódni

a víz alatt, bele kell találniuk a karikába, vagy keresztül kell haladniuk rajta, ez pedig csak nyitott szemmel lehetséges. A légzésszabályozás (2.) és a helyhez kötött felszíni kompetenciaterületet (3.) is megemlíthetjük, mivel légzésüket szabályozva kell végrehajtaniuk a feladatot. Azoknak a tanulóknak, akik teli tüdővel igyekeznek megfelelni az elvárásoknak nehezebb dolguk van, mivel a tüdőben lévő levegő nehezíti a merülést. Ha a beugrásokhoz is alkalmazzuk, abban az esetben az első terület is kiemelhető (biztonságos vízbejutás), hiszen változatosabbá, játékosabbá teszi a gyerekek számára a vízbejutást, történjék az talpas-, vagy „bombaugrással”.



3. kép Víz alá merülő színes karikák
(forrás: www.dechatlon.hu)

Szintén az alapkoordinációs feladatcsoportban tudjuk alkalmazni. A víz alá merülés, mint oktatási cél elérésében szinte elengedhetetlenek a víz alá merülő tárgyak használata. Célszerű színes, vagy számozott eszközöket alkalmazni, ebben az esetben elengedhetlenné válik a szem kinyitása, és a víz alatti tájékozódás. Ezeknél a feladatoknál az életkorra mindig legyünk tekintettel, mivel csak kisiskolás korban találkoznak a számokkal az iskolai tananyagban, ezért kisebbeknél célszerűbb színekben megadni a feladatot. Gyakorlati példa használatukra: járások közben a kézben tartott eszközök nehezített helyzetet teremtenek, mert a gyerekek nem tudják karjukat a megszokott módon használni egyensúlyozásra.

A vízkompetenciák fejlesztendő területei közül a vízalatti kompetencia (6.), a légzésszabályozás (2.), és a vízorientációs kompetencia (4.) fejlesztése szempontjából tudjuk kiemelni ezt az eszközt. Ahhoz, hogy felszínre kerüljenek a karikák, komplex koordinációs képességekre van szükség, amelyet nehezített helyzetben, a víz alatt kell alkalmazni. Ezek az eszközök játékos formában segítik a bátorság és a kockázatvállalás fejlesztését, növelik az önbizalmat is.



4. kép *Víz alá merülő karikák használata*
(forrás: www.dechatlon.hu)



5. kép *Gumilabda*
(forrás: www.dechatlon.hu)

A gumilabdák és a vízben fennmaradó tárgyak fontosságáról már esett szó. Most bemutatjuk miért is alkalmazhatóak kiválóan a könnyű, kisebb méretű gumilabdák a vízhez szoktatás feladatcsoportjaiban. A labda fizikai jellegéből adódóan (levegő van benne) lebeg a víz tetején. Kiváló szemléltető eszköz a gyerekek számára, amikor a légzéssel kapcsolatos tudnivalókat magyarázzuk. Az alapkoordinációs feladatcsoportban a különböző feladatoknál is könnyítést jelenthet és biztonságot nyújthat. Ami a legfontosabb: a szabad játékok alapvető kellékét jelentik a szárazföldön és a vízben egyaránt. Nem szükséges kutatási eredményeket felmutatni ahhoz, hogy mindenki elismerje: a gyerekek legkorábban megismert és legtöbbet használt játéka a labda, így a játékgény kielégítésének nagyon fontos eszköze. Érdekes vékony gumiból készült, enyhén lapos labdát alkalmazni a sérülések és erős dobásokból származó rossz élmények elkerülése végett. Emellett minden, a NAT-ban szereplő labdás sport végezhető vízben is, ebből következik, hogy azok egyszerűbb változatait is tudjuk végeztetni a gyerekekkel. Ezekhez szintén a gumilabda ajánlott.

Kompetencia területeket tekintve a lebegés (8.) és az úszási kompetenciák (5.) területét lehet kiemelni attól függően, hogyan/mire használjuk a gumilabdát.



6. kép Úszólap

(forrás: www.dechatlon.hu)

Az úszólap napjaink leggyakrabban használt tanítási eszköze (Bíró, 2007). A vízhez szoktatás feladatcsoportjaiban is lehet használni, de legfőképpen az úszás oktatásának fázisában alkalmazzuk. Legtöbb esetben az úszólap súlypontemelőként funkcionál. Valamely testrészünket fenntartja a víz felszínén. Az oktatási metodikákban és eszközrepertoárban ez az (tan)eszköz, amelyik a legnagyobb segítséget nyújtja a tanulóknak. Használatos mell-, hát- és gyorsúszás lábtempójának elsajátításához, de legelőször a siklás helyes végrehajtásában játszik nagy szerepet. (A pillangóúszást szándékosan hagytuk ki a sorból, ott hatékonyabb, ha a kezdetekben úszólap nélkül, a kéz útját követve mozog a test többi része. Ez azonban nem zárja ki azt, hogy magasabb szinten nem alkalmazható az úszólap a delfin lábtempó kivitelezéséhez.) Mindemellett segédeszköz lehet a kartempók elsajátításához, mind mellúszásban mind gyorsúszásban, vagy a levegővétel megtanulásához. A függőlegesen tartott úszólap ellenállásként szolgálhat versenyúszók edzéséhez. Néhány gyakorlati példa: vízhez szoktatás szakaszában a gyerekek a fejükre teszik az úszólapot, és tapsra elbújnak a víz alá. Ők lesznek a leveli békák, akik a levelek alatt bújnak. Minden béka megadott ideig marad a víz alatt, sípjeltől sípjelig. A végén versenyezve az a béka nyer, aki a legtovább tud elbújni a levél alatt. A gyerekek járás vagy futás közben tolják maguk előtt az úszólapot, az úszólap a hajó, ők pedig a motor. A játék érdekesebbé tételének érdekében tegyünk még eszközöket az úszólapra, és utasokkal teli, vagy rakománnyal teli hajókat is utaztathatnak a gyerekek. A vízhez szoktatás utolsó szakaszában a lebegések és a siklás feladataihoz is elengedhetetlenek az úszólapok. Hason siklás közben nyújtva, magastartásban fogja a gyermek az úszólap végét stabilan. Ebben a szakaszban nem ajánljuk az úszólap elejénél történő fogásformát, mivel a gyerekek nem tudják megfelelően behajítani a vízbe a fejüket, ennek következtében nem alakul ki a megfelelő vízfekvés. Háton siklás közben pedig a csípőnél tartott, nyújtott karral fogott úszólap tartást javasoljuk, amikor a csípő megemelése a fontos. Ez a módozat szintén a helyes testhelyzet kialakítását szolgálja. Az adott úszáshoz tartozó lábtempó gyakorlásánál is ezeket a fogásformákat javasoljuk.

Kompetenciaterületként kiemelhető az úszás kompetenciaterülete (5.), hiszen alapvetően ezzel az eszközzel kezdik meg a tanulók az úszómozgások elsajátítását, valamint később is az egyik leggyakrabban használt eszköz mind az oktatásban, mind az edzéseken. A lebegés kompetenciájánál (8.) is megemlíthető az úszólap, a siklás előkészítése érdekében érdemes a gyerekekkel lebegést végeztetni, hogy megszokják és megismerjék magát a testhelyzetet.



7. kép Szivacsnudli

(forrás: www.dechatlon.hu)

A szivacsnudli széles körben alkalmazható mind a vízhez szoktatás feladataiban, mind az úszásoktatás feladatcsoportjaiban. Lehetőséget biztosít együttes csoportfoglalkoztatási formák végrehajtására, és ajánlható a fejesugrás feladataihoz is. Gyakorlati példakkal élve: a tanulók a nudli két hosszanti oldalán helyezkednek el, mindenki fogja a nudlid. Az egyik oldal felfekszik a vízre, a másik oldal pedig elkezd húzni a nudlit. Ha elértük a kijelölt célvonalat, szerepcsere következik. A hason siklás gyakorlására is alkalmas eszköz. A fejesugrás oktatásánál és gyakorlásánál a nudli alkalmazását preferáljuk. A karika is egyfajta célt szolgál, amibe bele kell ugrani, vagy át kell fölötte ugrani. A nudliknak olyan fajtáját alkalmazva, amelyben egy belső műanyag szál segít megtartani a görbületet, kör alakot tudunk képezni. Ez a forma helyettesíti a karikát, és puhább anyagból készült. A másik felhasználási módja, amikor egyenesen tartjuk és át kell ugrania felette a tanulónak. Különösen ajánlott, ha a tanuló fejese túlságosan lapos, vagy túlzottan közel ugrik az indulási ponthoz.

Az úszólaphoz hasonlóan ugyanazokhoz a kompetenciaterületekhez lehet besorolni, az oktatásban szinte megegyező feladatkörben használatos. Ami pluszként megemlíthető, az a vízbeérkezési terület, ahol javaslatunk alapján fejesugrás és különböző vízbeugrások, vízbeérkezések közben is kiválóan alkalmazható.



8. kép Lábbója

(forrás: www.dechatlon.hu)

Ezt az eszközt nagyrészt az úszásoktatás későbbi fázisaiban használják az oktatók. Ez természetesen nem zárja ki azt, hogy ne lenne szerepe már az első szakaszban is. Legtöbbször csak karral úszott/végzett feladatok esetében alkalmazzák, hiszen, ha az úszó a lába közé (térdmagasságban vagy bokánál) szorítja, akkor nem tudja használni a lábát lábtempó végzésére. Ugyanígy úszólapot is helyettesíthet, kisebb felületéből adódóan kevesebb tartást biztosít az úszónak. Ha a fokozatosság elvét követjük (Prisztóka, 1998), akkor az úszólap után ezt az eszközt ajánljuk.

A lábbója, teljes mértékben az úszólappal megegyező feladatokat lát el, ezért a fejlesztési területeken betöltött szerepe is megegyezik. A különbség mindössze a kisebb felhajtóerő jellegében nyilvánul meg.



9. kép Silifins uszony

Trainfins uszony

Topfins uszony

(forrás: www.dechatlon.hu)

Az úzásban használt uszonyoknak több fajtája ismert. Minél hosszabb egy uszony és minél merevebb a tollazata, annál nagyobb erőkifejtés kell ahhoz, hogy mozogjunk benne. Ebből következik, hogy nagyobb izommunkát is igényel használatuk. Minél kisebb és puhább

tollazattal rendelkezik, annál jobban alkalmazható technikai feladatok végrehajtására, hiszen kisebb erőfeszítéssel érhetünk el nagyobb sebességet, ezáltal az úszók nagyobb sebesség mellett képesek gyakorolni az úszásnemek technikáját. Ugyanakkor az ízületi mobilitást is hatékonyan növeli a bokaízületben. Sokoldalúsága miatt oktatásban és edzésen is magas szinten alkalmazhatóak az uszonyok különböző fajtái.

Az uszonyokat egészen más területeken is tudjuk alkalmazni, mint az eddigi eszközöket. A mentési területet kiemelhető, ugyanis, ha a tanulók tisztában vannak az uszonyok sajátosságaival, és időben felméri a helyzet súlyosságát, adott esetben felvehetnek talpat, és azzal menthetnek életet. Uszonnal kisebb erőfeszítéssel nagyobb sebesség érhető el, ez nem csak akkor jelenthet előnyt, mikor a fuldokló felé úszunk, hanem akkor is, amikor a veszélyben lévőket kisegítjük a partra. Természetesen nem minden esetben tudnak talpat/uszonyt felvenni a segíteni próbálók, de ekkor lép be a kockázati kompetencia (12.). Mérlegelnie kell a tanulónak, hogy mekkora veszélyben van a vízben lévő ember, és megválaszthatja, hogy beugrik utána és úgy ad segítséget, vagy egyéb más, mentésre alkalmas eszközt használ a bajban lévő mentésére. Ehhez saját képességeivel is tisztában kell lennie, tehát a személyes kompetenciaterület (13.) is fontos az uszonyok használata vonatkozásában.

Összességében az eszközök használata elengedhetetlen a modern oktatás lebonyolításában. A taneszközök szakszerű használata felgyorsíthatja és megkönnyítheti, hatékonyabbá teheti az oktatási folyamatot. Ezek mellett a kognitív- és kompetenciafejlesztés is kiemelten fontos a különböző mozgásformák oktatása során. A tudatosítás következtében világossá válik a gyermekek számára, miért kell végrehajtania a feladatot, mi lesz annak kimenetele, és a későbbiekben hogyan fogja tudni alkalmazni az elsajátított mozgásformát, megtanult információkat a tanórákon, edzéseken, tanfolyamokon vagy a mindennapi életben. Kiemelten fontosnak tartjuk a kompetenciaterületek együttes fejlesztését, hiszen egymásra épülve szoros összefüggésben állnak egymással. A frekvenciált területek közé tartoznak a vízbőlmentéshez tartozó kompetenciák. Minden gyermeknek és felnőttnek egyaránt tisztában kell lennie saját képességei mellett a környezeti adottságokkal is amikor vízbőlmentésről van szó. Tudatában kell lenniük, hogy a folyóvíznek teljesen más tulajdonságai vannak, mint egy tónak, és természetesen egyiket sem lehet összehasonlítani egy tengerben vagy óceánban végbemenő hullámzással. Amennyiben, ha valaki túlbecsüli saját képességeit, és vakon beugrik a fuldokló után, könnyen lehet, hogy a végén ő is a mentésre szoruló szerepében találja magát. Ha az ellenkezője történik, és alábecsüli saját képességeit, könnyen a bajbajutott életébe kerülhet. Ezeknek a személyes kompetenciáknak milyensége/minősége fogja befolyásolni az egyén

viselkedését és jellemezni cselekvésbiztonságát, vízbiztonságát. Amennyiben az összes kompetenciaterület magasan fejlett és mellé a motoros képességek is hasonló szinten vannak, nagy a valószínűsége, hogy az egyén attitűdje is pozitív a vízbőlmentés kapcsán, és nagyobb eséllyel fog jó döntést hozni.

A tan- és segédeszközöknek a szerepét az úszásban két aspektusból közelítettük meg. Az egyik a pedagógiai szempont, amely során a motivációt, figyelemelterelést, segítségadást és a biztonságérzet növelését tekintjük elsődlegesnek. A másik a sportszakmai megközelítés, amely során egyértelmű, hogy az úszásoktatás szintjén a koordinációs képességek, míg az edzések során a kondicionális képességek fejlesztése dominál. Koordinációs képességek közül leginkább az egyensúlyozás képességére, téri tájékozódás képességére, reagáló képességre, ritmusképességre és az agilitás képességére gondolhatunk, amelyek a teljesítmény növelésében játszanak jelentős szerepet karöltve a kondicionális képességekkel, valamint a köztük fennálló kölcsönhatásokból adódó képességekkel, készségekkel. Önmagában és szűken értelmezve az oktatási folyamathoz nincsen szükség sokszínű és változatos eszközökre. Ugyanakkor az eszközök színessége, változatossága nagyban befolyásolja a tanulási-tanítási folyamat hatékonyságát, sebességét, végkimenetelét, és az úszómozgásokkal való első találkozások során (óvodás- és kisiskoláskor) nélkülözhetetlenek. A tudatosításban és a szemléltetésben is nagy szerepet tulajdonítunk mind a hagyományos és modern eszközöknek, amelyek hiányában az edzők, tanárok és úszást oktatók munkája sokkal nehezebb lenne.

Irodalomjegyzék

1. **Bíró M.** (2006a): *Oktatási segédeszközök szerepe az általános iskolások úszás tanításában* Az Eszterházy Károly Főiskola Tudományos Közleményei, Új Sorozat XXXIII. Kötet Tanulmányok a sporttudományok köréből, Eger, 1: 11-22.
2. **Bíró M.** (2006b): *Az úszásnemek megválasztásának és oktatási sorrendjének vízbiztonság és egészség szempontú megközelítése* Iskolai Testnevelés és Sport. 32: 13-20.
3. **Bíró M.** (2007): *Oktatási segédeszközök szerepe az általános iskolások úszás tanításában* Eszterházi Károly Főiskola, Eger,
4. **Csaba L.** (1991): *A segédeszközökkel történő úszásoktatás tapasztalatai* Testnevelés és Sporttudomány 4. sz.
5. Eurydice European Unit (2002): *Key competencies: A developing concept in general compulsory education* Eurydice, Brussels
6. **Falus I.** (szerk.) (2003): *Didaktika: elméleti alapok a tanítás tanuláshoz* Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.
7. **Kovács Zs.** (2020): *Úszásoktatás térben és időben – Az úszásoktatás megjelenése és kiteljesedése a magyar köznevelésben* Doktori értekezés PTE BTK Társadalom és Oktatás Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs
8. **Makszin I.** (2002): *A testnevelés elmélete és módszertana* Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs
9. **Nagy S.**(1973): *Az úszástanulás modellje* Testneveléstudomány 2.sz. pp45-54.
10. **Nagy S.** (1981): *Az úszástanulás folyamata, az alapfokú úszástudás mérése* Doktori értekezés, Szeged
11. **Nagy S.** (1993): *Az oktatás folyamata és módszerei* Volos Bt, Budapest, p143, p176
12. **Prisztóka Gy.** (1998): *Testneveléstudomány* Dialóg Campus Kiadó, Pécs
13. **Tóth E.** (2011): *Az iskolák IKT-felszereltsége – helyzetkép országos reprezentatív minta alapján* Iskolakultúra 2011. 10-11. sz.
14. **Tompa K.** (1997): *Tananyagjegyzék a Nemzeti alaptanterv tükrében* Új Pedagógiai Szemle, XLVII. 11. sz. pp78-85.
15. **Tompa K.** (1997): *Tananyag* In: Báthory Z, Falus I (szerk.), *Pedagógiai lexikon.* Keraban kiadó, Budapest, 1997: 450. 47

16. **Tompa K.** (2002): *A Nemzetközi Taneszköz Tanács hatása a magyar taneszköz-fejlesztésre* *Educatio*, 2002/4. szám, Taneszköz-politika 556-565 p.
17. **Tóvári F.-Prisztóka Gy.-Tóvári A.** (2014): *Vízhezszoktatás – Úszásoktatás – Szakmódszertani ajánlások kisgyermekek úszásoktatásához* Sokszínű Pedagógiai Kultúra, pp 210-217
18. **Tóvári F.- Prisztóka Gy.** (2015): *Az úszómozgások oktatásának gyakorlati lehetőségei és módszertana* PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs