

# Tanulmányok az úszás és vízbőlmentés témaköréből

Szerkesztette:

Kertai Bendegúz, Prisztóka Gyöngyvér



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
UNIVERSITY OF PÉCS

# Tanulmányok az úszás és vízbőlmentés témaköréből

**Szerkesztette:**

**Kertai Bendegúz**

**Dr. Prisztóka Gyöngyvér**



**Pécs, 2022**

**Tanulmányok az úszás és vízbőlmentés témaköréből**

**Kiadja a PTE TTK Szentágothai János Szakkollégiumi Egyesület**

**Felelős kiadó a PTE TTK Szentágothai János Szakkollégiumi  
Egyesületének**

**ügyvezető elnöke,**

**Dr. Hatvani Zsolt Ákos**

**Cím: 7624 Pécs, Szent István tér 17.**

**Tel.: 72/503-600/24372**

**Borító:**

**Kertai Bendegúz**

**„Rocket Jack” grafikájának felhasználásával**

**1. kiadás**

**2022. január**

**ISBN 978-963-429-917-2**

**ISBN: 978-963-429-918-9 (online pdf)**

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

**A kiadvány a Pécsi Tudományegyetem Közhasznú Alapítványának  
támogatásával készült**

**Nyomda: PTE egyetemi belső nyomda**

**Felelős vezető: Kittkáné Bódi Katalin**

**Pécs, 2022**

## Tartalomjegyzék

<b>ELŐSZÓ .....</b>	<b>4</b>
<b>Kovács Zsófia, Prisztóka Gyöngyvér .....</b>	<b>6</b>
<b>AZ ÚSZÁS TÖRTÉNETISÉGE, KÖZNEVELÉSBEN VALÓ MEGJELENÉSE, FOGALMI MEGHATÁROZÁSA</b>	
<b>Kertai Bendegúz, Prisztóka Gyöngyvér, Tóth Ákos Levente .....</b>	<b>40</b>
<b>SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK FEJLESZTÉSE A KÖZNEVELÉSBEN A VÍZIBALESTEK VONATKOZÁSÁBAN</b>	
<b>Kertai Bendegúz, Prisztóka Gyöngyvér, Tóth Ákos Levente.....</b>	<b>64</b>
<b>EGYETEMI HALLAGATÓK ÉLETMENTÉSI HAJLANDÓSÁGÁNAK VIZSGÁLATA A KOHERENCIAÉRZETTEL ÖSSZEFÜGGÉSBEN</b>	
<b>Cselők Dorottya, Katona Máté, Prisztóka Gyöngyvér, Tóvári Ferenc.....</b>	<b>99</b>
<b>(TAN)ESZKÖZÖK SZEREPE AZ ÚSZÁSOKTATÁSBAN ÉS A VÍZIKOMPETENCIÁK FEJLESZTÉSÉBEN</b>	
<b>KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....</b>	<b>119</b>

## ELŐSZÓ

Hazánkban számtalan hirtelen beavatkozást igénylő, életet veszélyeztető szituáció történik a mindennapokban. Ilyen a vízbefulladás, és a vele szorosan összefüggő hirtelen szívleállás. A kardiovaszkuláris betegségek hazánkban vezető halálökként jelennek meg a statisztikákban. A kutatások egyértelműen alátámasztják, hogy még a laikus beavatkozás is nagyban javítja a bajbajutott életben maradási esélyeit. A „laikus életmentés” sikeressége nem csupán az adott egyén elsősegélynyújtási ismereteitől függ, hanem sok más tényező mellett a segítségnyújtó egészségpszichológiai állapotától is. Kiemelt fontossággal bír a segítségnyújtási attitűd, amely meghatározza, hogy egy személy lehetőségeihez képest milyen mértékben hajlandó, és képes segíteni egy bajbajutotton.

Folyamatos fejlődésen megy keresztül a turizmus, ezen belül egyre elterjedtebb szabadidős tevékenység a vízi turizmus. Növekszik a vízparti nyaralások, vízi sportok, vízi táborok népszerűsége. A hagyományos túravezetés, túrakajakozás mellett a vadvízi evezésnek (rafting), vadvízi kajakozásnak (river running) vagy a SUP-túrázásnak is egyre nagyobb a kedveltsége és bővül a résztvevők tábora, akik közül sokan különösebb előképzettség nélkül vágják bele ezek gyakorlásába. Az úszás az egyik legrégebbi és olyan mozgásforma, amelyet egész életünkben űzhetünk, kisgyermekkortól egészen időskorig ajánlható az egészségmegőrző, fejlesztő vagy rehabilitációs, valamint életmentő funkciója miatt. Ezért is kap hangsúlyt a köznevelésben, ahol az alsó tagozatban a NAT testnevelés műveltségterület követelményrendszerében az úszás oktatása kötelezően előírt. A legújabb „Úszónemzet Program” is azt a célt szolgálja, hogy valóban minden gyermek tanuljon meg úszni, és a versenysport utánpótlásának biztosítása mellett növelje annak esélyét, hogy az úszással a későbbi életszakaszokban minél többen és minél hosszabb ideig őrizzék meg fizikai aktivitásukat és életminőségüket, életbiztonságukat.

A kötet olyan hallgatói tudományos diákköri munkákra épülő tanulmányokat tartalmaz, amelyek az úszáshoz, úszásoktatáshoz, a vízbőlmentéshez, elsősegélynyújtáshoz kapcsolódnak. Célja, hogy ne csak a sportszakos hallgatók, hanem tudományterülettől függetlenül minden hallgató megismerkedjen azokkal az ismeretekkel, amelyek felkészültebbé, magabiztosabbá tehetnek mindenkit a mindennapokban előforduló veszélyhelyzetek felismerésében, azok kezelésében – kiváltképpen, ha kedvelt szabadidős, rendszeres tevékenysége az úszás, vagy egyéb vízparti nyaralások, vízitúra programok.

Szerkesztők

## **Tanulmányok szerzői:**

### **Dr. Kovács Zsófia**

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Testnevelés- és Mozgásközpont  
egyetemi tanársegéd, úszóedző

### **Dr. Prisztóka Gyöngyvér**

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet  
egyetemi docens, tanszékvezető

### **Cselők Dorottya**

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet  
matematika-testnevelő tanárszak, úszóedző

### **Katona Máté**

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet  
egyetemi tanársegéd, PhD hallgató, úszóedző

### **Dr. Tóvári Ferenc**

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet  
egyetemi adjunktus, úszóedző, Pécsi Úszó Sport Egyesület elnöke

### **Kertai Bendegúz**

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet  
hallgatói demonstrátor, vízimentő oktató

### **Dr. habil. Tóth Ákos Levente**

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet  
habilitált egyetemi docens

**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, amelyeket 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, búvárkodással 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 búvárúszásra, 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 úzás 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 úzás 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 méretekkkel 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 Caldariiue 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 források 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 vesztve 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 Solyman; 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 fürdőzést. 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 „Úzásművészet” 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 úszni 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 úszómedence 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 Salzmann-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 Salzmann 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 ugrórészsel 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 megfelelő 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 halálozások 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 oktatót. 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 kötetében, 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 fejté 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 adottak 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 Közszerződési 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 köznépek 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 hasonlító 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**

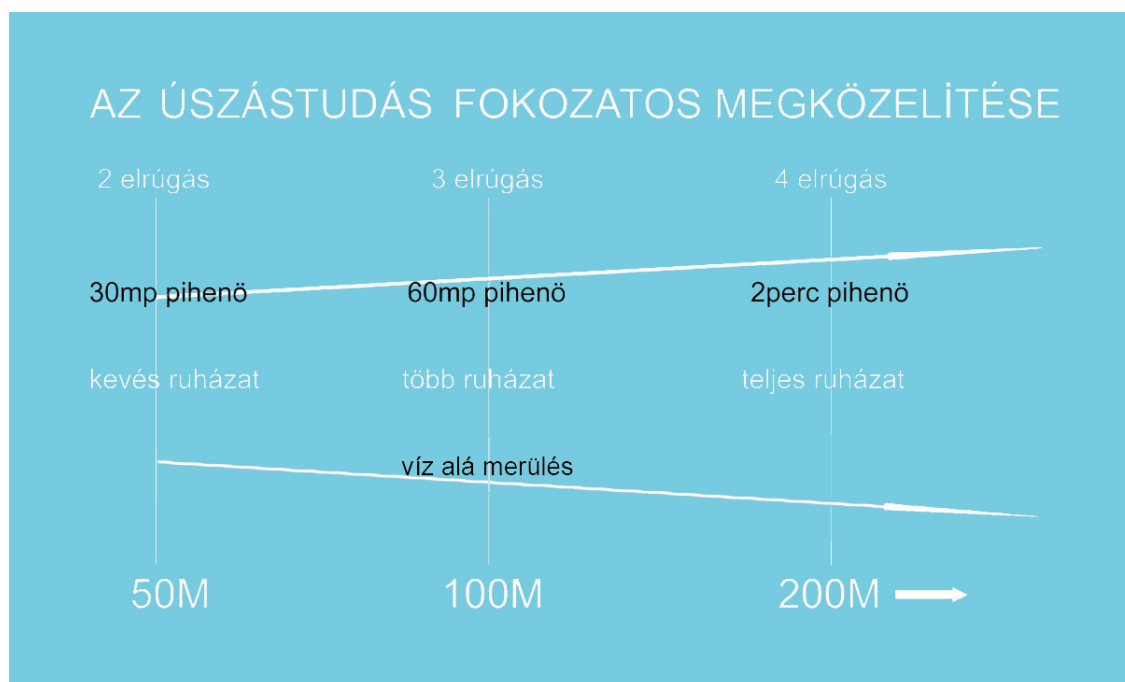
Az úszás a vízben végzett tudatos mozdulatok sorozatából épül fel, amely során az úszó helyváltoztatást végez (Szatmári, 2009). A biztos úszástudás ismérve Tóth (2008) szerint: „A tanuló mély vízbe ugrás után (talpas vagy fejes) biztos tájékozódással feljön a víz felszínére, tíz-tizenöt másodpercig taposással 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 idegéleti 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., Kotshy, B. M., Nádas, 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)



**Kertai Bendegúz, Prisztóka Gyöngyvér, Tóth Ákos Levente**  
**SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK FEJLESZTÉSE A KÖZNEVELÉSBEN A**  
**VÍZIBALESTEK VONATKOZÁSÁBAN**

*DOI: 10.15170/TUVT-TTK-2022-2*

**Bevezetés**

A víz az emberi test első számú építőeleme, de Földünk felszínét is 70%-ban víz borítja, amelyet számos módon felhasználunk: napi szinten fogyasztjuk, tisztálkodásra használjuk, tápláljuk vele növényeinket, itatjuk állatainkat, segít a gyógyításban stb., és nem utolsósorban kikapcsolódást, sportolási lehetőséget nyerünk általa. Mivel a víz életünk szerves részét alkotja, ezért veszélyeivel is számolnunk kell. A WHO 2014-ben közelebbsített adatai szerint, évente világszerte 372 000 ember hal meg fulladás által a vízben (Rácz, 2016). Évente hozzávetőlegesen 4 millió ember kerül bajba vízben, amelynek közel 10%-át nem sikerül megmenteni. (Vízimentő jegyzet, 2013) Megdöbbentő adat, hogy a halálesetek 50%-a gyermeket, és fiatalkorút jelent (Szabó, 2013). A vízbefulladás gyakorisága főként az alacsony és közepes jövedelemmel rendelkező országokra jellemző, ahol az emberek mindennapjainak részét képezi a vízzel történő érintkezés, és amely országokban nem megoldott sem a prevenció, sem az általános biztonsági feltételek megléte (Rácz, 2016). A probléma a fejlett európai országokban is jelen van, köztük hazánkban is. Magyarországon évente, mintegy 200 fő veszíti életét vízben. A statisztikák általánosságban csökkenő tendenciát mutatnak, de a halálesetek egy jelentős része megelőzhető lenne (Rácz, 2016). Hazánkban folyamatos fejlődésen megy keresztül a turizmus, ezen belül egyre elterjedtebb szabadidős tevékenység a vízi turizmus. Növekszik a vízparti nyaralások, vízi sportok, vízi táborok népszerűsége (Bánhidi, 2016). A hagyományos túravezetés, túrakajakozás mellett a vadvízi evezésnek (rafting), vadvízi kajakozásnak (river running) vagy a „SUP-olásnak”, SUP-túrázásnak is egyre nagyobb a kedveltsége és bővül a résztvevők tábora, akik közül sokan különösebb előképzettség nélkül vágnak bele ezeknek a mozgásformáknak a gyakorlásába. A Vízimentők Magyarországi Szakszolgálata Egyesületnél az 5 éves munkavégzés során szerzett és az általános tapasztalat az, hogy az átlagemberek – de főleg a fiatalok – nem rendelkeznek megfelelő vízbiztonsággal, nem ismerik a természetes vizek veszélyeit, és nincsenek tisztában az alapvető vízi szabályokkal. Sajnos hazánkban is minden évben, előfordul – főleg a nyári időszakban – több olyan vízbefulladásos baleset, amely megfelelő felkészítés mellett elkerülhetőek lennének. Mivel főként a fiatalok szenvednek ilyen jellegű baleseteket, ezért kulcsfontosságú lenne a

megfelelő prevenció, ami Magyarországon még megvalósításra vár. A megelőzés fontosságát sok külföldi ország felismerte. Külön kiemeljük Ausztráliát, ahol az óceán és a tengerek közelsége különösen kiemelt kérdéssé teszi a vízbiztonságot, és a legrégebbi hagyományokkal rendelkeznek ezen a területen. Azonban Peden és munkatársai tanulmányukban arról számolnak be, hogy az ausztrál diákok tudása sem kielégítő (Peden és mtsai, 2017). További kutatások is arra az eredményre jutottak, hogy a tanulók ismeretei nem kielégítőek, és hangsúlyozzák az oktatás jelentőségét (Moran és Gilmore, 2018). A vízbiztonsági ismeretek köznevelésbe történő bevonása nem újkeletű. Egyre több ország alaptantervébe beépítve, kötelezően elsajátítandó kompetenciaként foglalkoznak a kérdéskörrel. Finnországban 2004-ben az Országos Oktatási Tanács döntött az alapvető vízbiztonsági ismeretek alaptantervbe kerüléséről (Uimaopetus turvallisemmaksi, 2008). A vízbőlmentés elválaszthatatlan az alapvető elsősegély ismeretektől, mivel a vízben történő baleseteket általában szárazföldi elsősegélynyújtás követi. A vízbalesetek gyakori velejárója a keringésmegállás. Itt elengedhetetlen, hogy a laikus segélynyújtó megfelelő ismeretekkel rendelkezzen az újraélesztést illetően (Monsieurs és mtsai, 2015). A szakszerű segítség megérkezéséig a „laikus időablakban” (bystander window) elkezdett újraélesztés 2-4-szeresére képes növelni a bajbajutott életben maradási esélyét, ami évente – becslések szerint – 200 000 ember életét menthetné meg (Bánfai és mtsai, 2017).

### **Célkitűzés**

Kutatásunk fő célja a tényfeltárás, ami több szempontból vizsgálja a kérdéskört: mennyire ismerik a tanulók a legalapvetőbb vízbőlmentési és az ezzel kapcsolatos elsősegélynyújtási szabályokat; tanultak-e az iskolában ilyen jellegű ismereteket; valamint a szülők elvárják-e az iskolától, hogy ezen a területen is felkészítse gyermekeiket. További célunk megkeresni, hogy a köznevelés keretein belül milyen lehetőségek vannak a 10-20 éves korosztály számára az ismeretek elsajátítására, valamint a 2019-ben tervezett bevezetésre kerülő Nemzeti Alaptanterv mennyiben tükrözi, ill. felel meg ezeknek az elvárásoknak.

A kutatási eredmények és a tapasztalatok összesítése alapján a későbbiekben javaslatok és konkrét lépések megfogalmazását tervezzük arra vonatkozóan, hogyan lehetne a nemzeti alaptantervbe szakszerűen belefoglalni az vízbőlmentés és az elsősegélynyújtás kérdéskörét, és milyen jellegű prevenciók megoldások alkalmazása lenne lehetséges a köznevelésben.

A jelenlegi helyzet feltárásához tervezett vizsgálatunkhoz az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

**H1:** Hiányosak a tanulók vízbőlmentési, és az ezzel kapcsolatos elsősegélynyújtási ismeretei.

**H2:** A közoktatásban keveset, vagy egyáltalán nem foglalkoznak a témakörre vonatkozó ismeretek oktatásával.

**H3:** Akik tanultak az iskolában vízbőlmentést illetve elsősegélynyújtást, több ismerettel rendelkeznek, biztosabbak azok alkalmazásában, mint akik nem részesültek oktatásban.

**H4:** A szülők elvárják, hogy az iskolában ez az ismeretkör is oktatásra kerüljön.

### **Anyagok és módszerek**

Szekunder kutatás során áttekintettünk a témához kötődő szakirodalmat ismeretszerzés céljából, valamint az érvényben lévő magyarországi Nemzeti Alaptantervet, a NAT 2018 tervezetét, amelyet összevetettünk külföldi példákkal és gyakorlattal. A dokumentumelemzés mellett, primer kutatásunkban két saját összeállítású, online módon közzétett kérdőívet hoztunk létre, amelyet tanulók (n=356), illetve szülők (n=148) töltöttek ki. A tanulók között 144 férfi és 212 nő volt, életkoruk 10-25 év közé esett, átlagéletkoruk 17,21 (szórás 2,24). A szülők nemenkénti megoszlása 47 férfi, 101 nő. A tanulói kérdéskörök a demográfiai és általános kérdések mellett a sportolási, nyaralási szokásokra, úszástudásra vonatkoztak, majd célirányosan a vízbőlmentési és elsősegélynyújtási ismeretszint felmérését céloztuk meg. Szülők esetében arra kérdeztünk rá a harmadik kérdéscsoportban, mennyire vannak tisztában azzal, hogy az iskolai oktatás tartalmazza-e ezeket az ismereteket, illetve fontosnak tartják-e, hogy gyermekeik ilyen jellegű ismereteket szerezzek tanulmányaik során. A kérdések egyszerű választásos zárt, vagy 5 fokozatú Likert-skála jellegűek voltak. Mindkét esetben lehetőség volt önálló vélemény megfogalmazására is a témakörrel kapcsolatban.

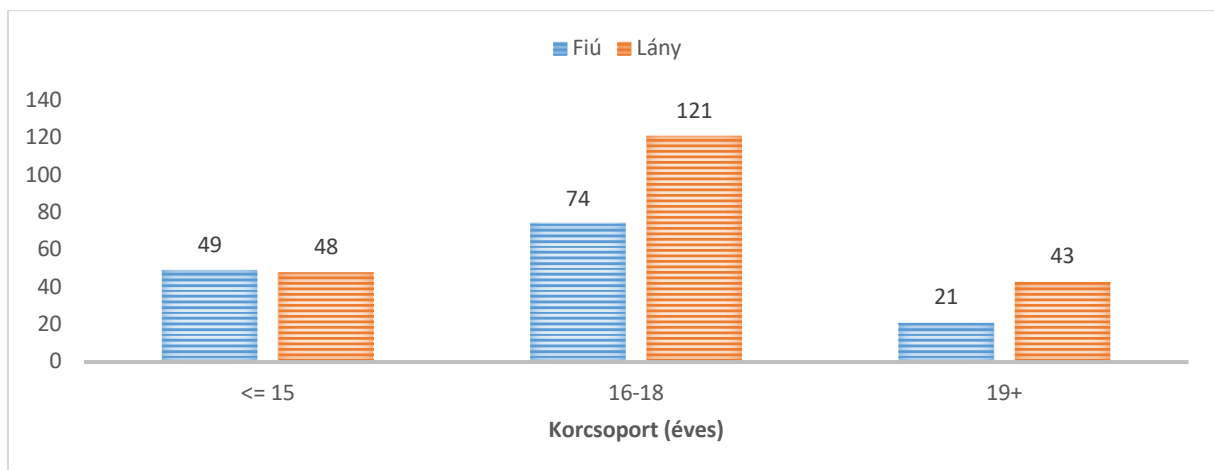
Az adatfeldolgozás során az egyszerű matematikai-statisztikai módszerek (százalékszámítás, átlag, szórás) mellett az SPSS 24.0 szoftver segítségével végeztünk számításokat. A változók páronkénti összefüggés-vizsgálatára a chi-négyzet próbát alkalmaztuk, illetve többszörös lineáris regressziós modellel vizsgáltuk, hogy mely tényezőkkel függ össze a két képzett változóra (vízbőlmentés és elsősegélynyújtás) vonatkozó tanulói ismeretszint.

## Eredmények és megbeszélés

A Magyarországon jelenleg érvényben levő nemzeti alaptanterv elemzése során arra a megállapításra jutottunk, hogy a dokumentum konkrétan nem tartalmaz a vízbőlmentéssel és elsősegélynyújtással kapcsolatos ismereteket (NAT 2012), ellentétben a külföldi példákkal (pl. Finnország, Ausztrália, stb.). A kutatások a vízbiztonság és az úszástudás megszerzése tekintetében egyértelműen hangsúlyozzák a köznevelés szerepét (Baker, 2018). Norvégiában az alaptanterv a testnevelés tantárgy kötelező oktatási témaköréként jelöli meg a túlélési és mentési gyakorlatok tárgykört ugyanolyan formában, mint a hagyományosnak mondható tornát, atlétikát, labdajátékokat (Hamar, 2013). A hazai testnevelés kerettantervekben általánosságban szerepel ugyan a vízbőlmentés, de szakmailag helytelen formában. Jelenleg a tantervekben – megítélésünk szerint későn - az általános iskola 7-8. évfolyamában kerül említésre, ott történik utalás az önmentés egyes elemeire, mint például a vízben történő lebegés. Ezt követően a középiskolában, már a közvetlen társmentés elsajátítását írja elő a tanterv a tanulók számára. Ez szakmailag azért helytelen, mert a hivatásos szakemberek egységes álláspontja az, hogy a mentések során kerülni kell a közvetlen kapcsolatot a mentésre szoruló bajbajutottal. Ez a mentést végző személy biztonsága érdekében, kiemelkedően fontos. Így a tantervben szereplő oktatási javaslat helytelen. Ezzel szemben az eszközzel történő társmentés - ami veszélytelen a mentést végző személy számára - meg sincs említve. További hiányossága a tanterveknek, hogy az úszásoktatás nem tartalmaz semmilyen elméleti ismeretet, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy a vízben biztonságban tudjanak mozogni a tanulók. A prevenció fontossága a témában elengedhetetlen. Az ismeretek átadását a korcsoportok sajátosságait figyelembe véve, minél előbb meg kell kezdeni. (Peden, 2017) A vízbőlmentés mellett az elsősegélynyújtásnak van nagy jelentősége az életmentés területén. Ugyan a NAT tartalmaz a témára vonatkozó ismereteket például az Egészségkultúra és prevenció témakörben, de az egységes, elterjedt gyakorlata egyelőre hazánkban nem alakult ki (Bánfai, 2017). Norvégiában végzett kérdőíves kutatás eredménye azt mutatja, hogy a tanulók (N=376) 89%-a tanult már korábban újraélesztést, elsősegélyt az iskolában, míg ez hazánkban a kutatásunk alapján mindössze a megkérdezettek (N=356) 49,7%-a (Kanstad BK 2011). Úgy gondoljuk, hogy mind két területen szükséges a tantervi szabályozás. A 2018-as NAT tervezet fejlesztési célként határozza meg a vízbiztonságot, a Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület egyik kiemelt nevelési feladata a biztos úszástudás, vízbiztonság, vízismeret (épített környezet, természetes vizek stb.) megszerzése legkésőbb a 4. évfolyam befejezéséig. Annak érdekében,

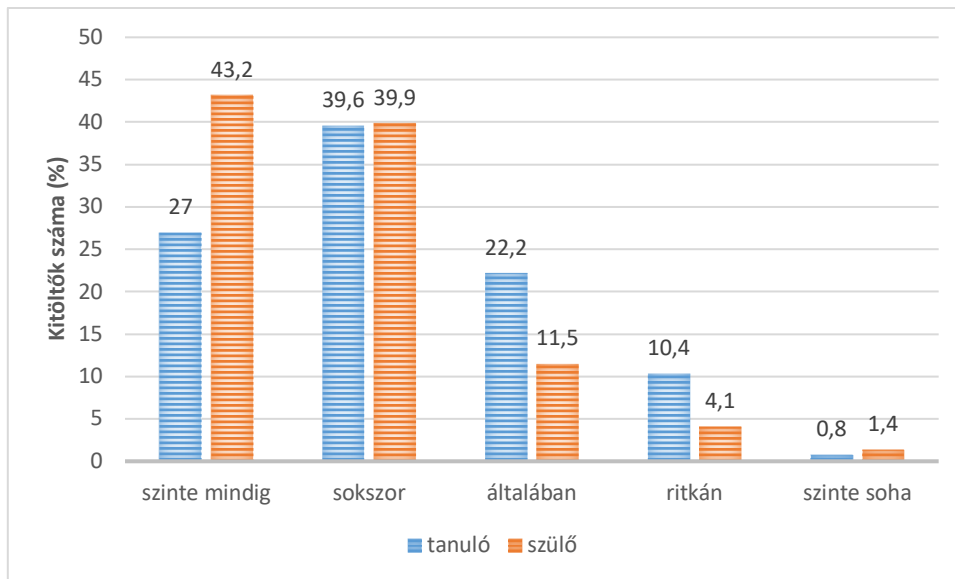
hogy szakmai szempontok szerint is kifogástalan, széles körben gyakorlattá váló oktatás valósuljon meg, továbbképzések megszervezésére van szükség.

Kérdőíves vizsgáltunk során az online kitöltés lehetősége miatt az ország minden megyéjéből – legkevesebb Vas megyéből, a legtöbb Veszprém megyéből – érkeztek kitöltések. A válaszadókat három korcsoportra osztottuk (1. ábra). A legtöbb kitöltő a középiskolás korosztályhoz tartozott, és jelentős különbség látszik a nemek között. A kitöltő tanulók 59%-a lány, különösen magas a női kitöltők aránya a 15 év feletti korcsoportokban.



1. ábra A tanulók száma nem és korcsoport szerinti bontásban

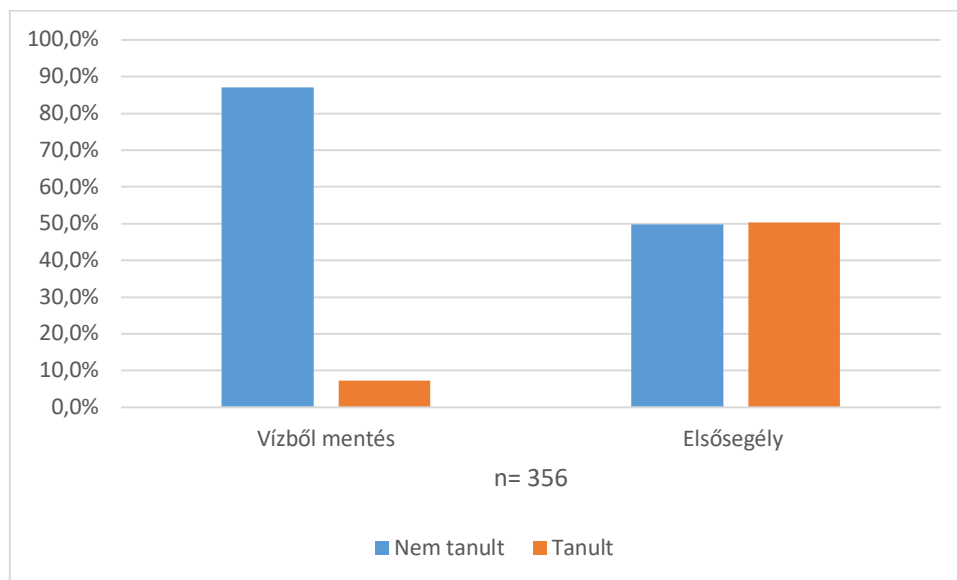
Nemenként vizsgáltuk a tudásszintet is, a fiúknál a 15 évesek ismeretszintje szignifikánsan eltér az idősebbektől, azoké egymástól való eltérése nem szignifikáns. A lányoknál a 15 évesek átlagos ismeretszintje nem tér el a 16-18 évesektől. Az Ausztráliában végzett átfogó kutatásban (Peden, 2017) szintén nagyobb volt a női kitöltők aránya, valamint eredményeik alapján a 10-12 éves korosztályban a női kitöltők lényegesen jobban is teljesítettek a vízbiztonsággal, elsősegélynyújtással kapcsolatos tudásuk felmérésekor. A szülői kérdőívünk (n=148) kitöltői között is domináltak a női válaszadók, arányuk 68,2 %. Vizsgálatunk és a nemzetközi tanulmányok eredményei alapján arra a megállapításra jutottunk, hogy a nők nagyobb érdeklődést mutatnak a témakör iránt. Arra vonatkozó kérdésünkre, hogy van-e természetes víz (tó, folyó, stb.) lakóhelyükön (csak a tanulókat kérdeztük), a kitöltők 49,2 %-a nyilatkozott úgy, hogy vízparton él, 43,8%-ának van a lakóhelye közelében természetes víz. Ezt azért tartottuk fontosnak, mert a vízpart mellett élők akár naponta használják és élvezik a lakóhelyi környezeti adta sportolási lehetőségeket és kerülhetnek balesetveszélyes helyzetekbe.



2. ábra *Víz melletti nyaralások gyakorisága*

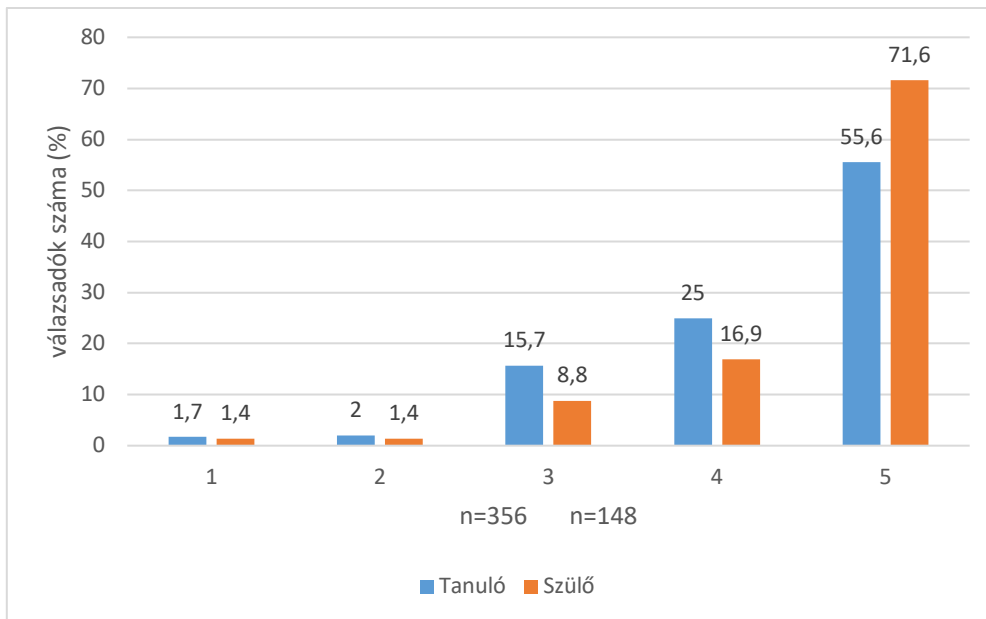
A 2. ábra a szülők és tanulók összesített válaszait mutatja be, ami alapján igazolást nyert, hogy a megkérdezettek többsége gyakran tölti szabadidejét olyan környezetben, ahol lehetősége van vízisportokra. A tanulók megkérdeztük arról is, hogy milyennek ítélik saját úszástudásukat. Öt fokozatú Likert-skálán kellett jelölni tudásszintjüket. A válaszadók több mint fele (54,8%) ötösrre értékelte az úszástudását, és mindössze 11 ember jelölte a „nem tudok úszni” (1-es válasz), ami elenyészőnek mondható 3,1%. A nyaralások alatti veszélyérzetükre is kíváncsiak voltunk. A tanulók közül mindössze 1,1%-a (4 fő) válaszolta, hogy egyáltalán nem érzi biztonságban magát vízközelen (1-es válasz); míg az ötösrre értékelők (teljes mértékben biztonságban érzem magam) aránya 57% (203 fő) volt. Feltettük a kérdést a szülői kérdőívben is, ahol arra voltunk kíváncsiak, hogy ők hogyan ítélik meg gyermekeik vízbiztonságát. Az ő megítélésük alapján az ötös választ jelölők (teljes biztonságban érzem) aránya 45,9% volt, míg az egyes választ (nem érzem biztonságban) jelölők aránya 2,7%. Véleményünk szerint – bár erre vonatkozó méréseket nem végeztünk -, egyetértünk azokkal a hazai és nemzetközi kutatások eredményeivel (Tóth, 2008; Baker, 2018), amelyek alátámasztják azt a feltételezésünket, hogy az önértékelés pozitívabb képet mutat, mint ami valójában elmondható lenne. A hivatkozott kutatások vizsgálati eredményeik alapján kiemelik annak tényét, hogy a medencében végzett úszástudás túlértékelt a természetes vizekben végzett úszáshoz képest. A válaszadó diákok 69,7%-a sportol, közülük 14,3% jelölt meg vízisportot elsődleges sporttevékenységként. Az ismeretek tudatában kijelenthetjük, hogy a mintavétel alapjául szolgáló csoportjaink esetében mind a diákok (n=356), mind a szülők körében (n=148) magas

szintű vízi jártasságot feltételezhetünk. Vizsgálatunk további részében arra voltunk kíváncsiak, hogy a résztvevő tanulók foglalkoztak-e az iskolában elsősegélynyújtással, illetve vízbőlmentéssel akár valamilyen tantárgy keretén belül, akár szakköri foglalkozásokon. A válaszadó tanulók 87,1%-a (310 fő) nyilatkozta, hogy még úszásoktatás keretén belül nem tanult iskolában vízbőlmentést (még iskolán kívüli úszásoktatás keretén belül sem), míg mindössze 7,3%-a (26 fő) válaszolt igennel (3. ábra).



3. ábra A vízbőlmentési és elsősegélynyújtási ismeretek iskolai oktatása

Az elsősegélynyújtásra vonatkozó kérdésünkre adott válaszok pozitívabb képet mutatnak. Nagyságrendileg a válaszadók több, mint fele (49,7%) tanult, de 43,3% nem tanult elsősegélynyújtási ismereteket az iskolában. Ebben az esetben azt feltételezhetjük, hogy az elsősegélynyújtás ismerete nagyobb jelentőséggel bír az iskolai tananyagban, és régebbi hagyományokra támaszkodik a hazai közoktatásban. A további kérdések a motiváltságra, a tanulók, szülők tárgykör iránti attitűdjére fókuszált. A válaszadók öt fokozatú Likert-skálán jelölték véleményüket, hasznosnak tartanák-e, ha évről-évre foglalkoznának a vizek veszélyeivel, és az alapvető vízbőlmentési ismeretekkel az iskolában (4. ábra).

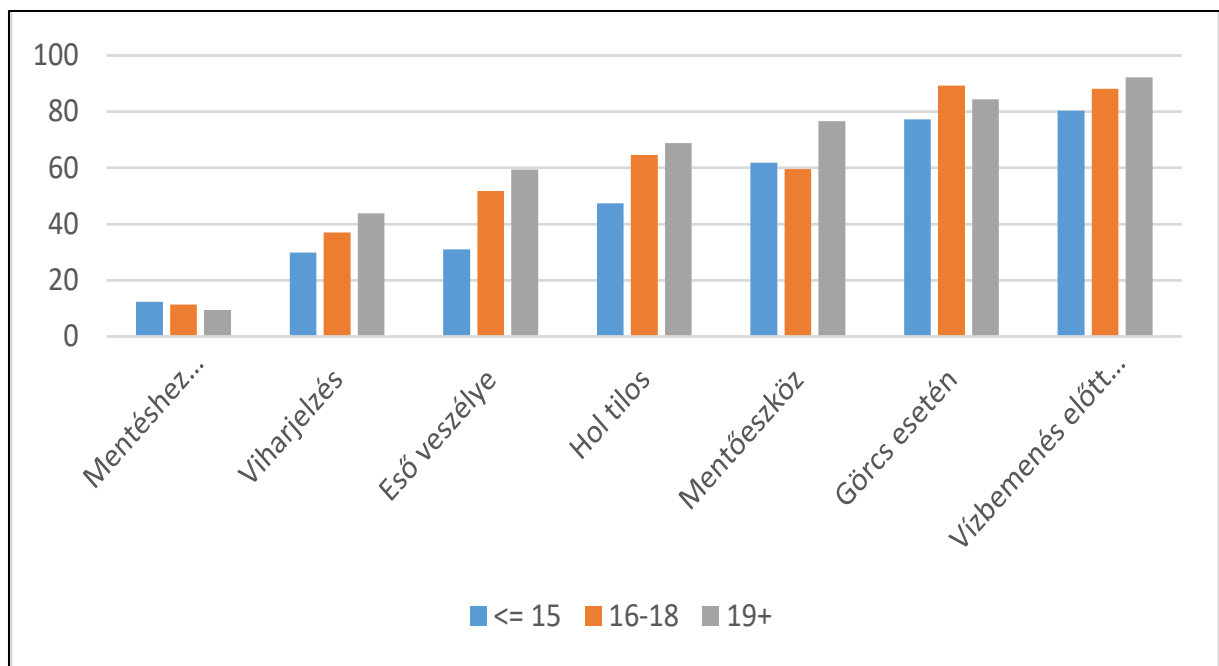


4. ábra Vízbőlmentési ismeretekkel szembeni tanulói, szülői attitűd

Pozitív eredményként értékeljük a válaszokat (5-ös és 4-es válaszok összesítve 80,6%), amely alapján megállapíthatjuk, hogy a téma iránt erőteljes az érdeklődés a diákokban. A szülőktől még ennél is magasabb arányban (5-ös és 4-es válaszok összesítve 88,5%) kaptunk pozitív megerősítést. Mindezek alapján kijelenthetjük, hogy a szülők támogatják és elvárják az ilyen típusú ismeretek átadását iskolai környezetben gyermekeik számára.

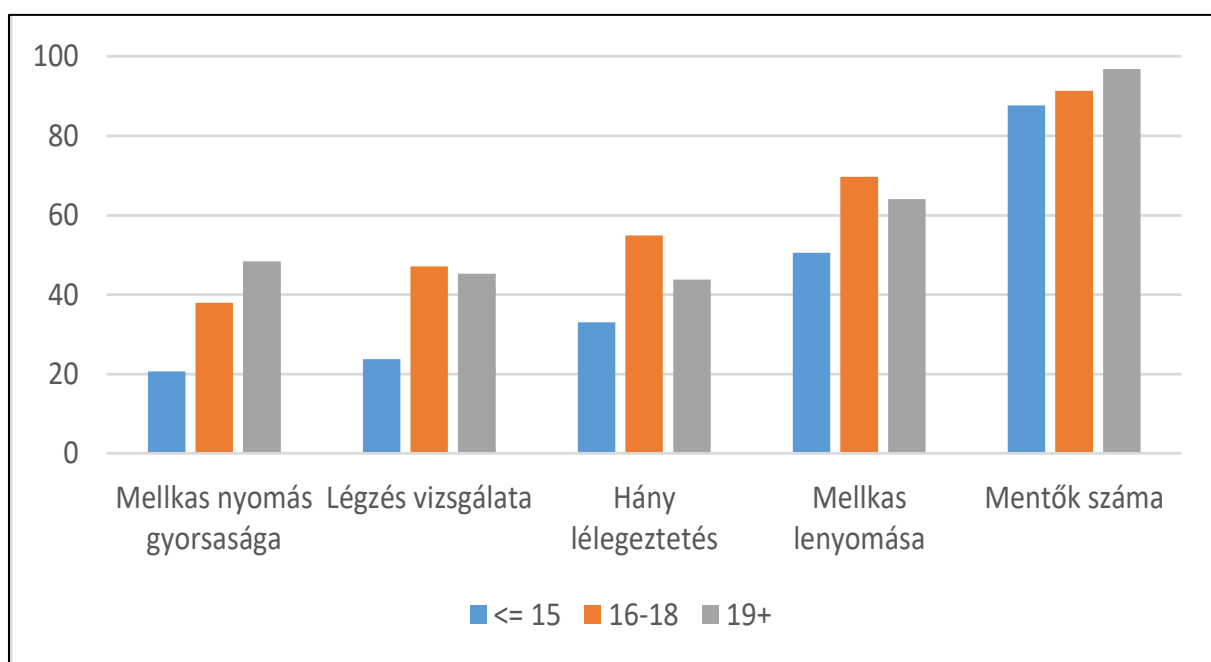
A második nagy kérdéscsoportban a tanulók tényleges tudását vizsgáltuk vízbőlmentés, és elsősegélynyújtás témakörében. Ez a kérdéscsoport a szülői kérdőívben nem szerepelt. Vízbőlmentés, vizek veszélyei témakörből hét, általános tudást igénylő kérdést tettünk fel, amely ismeretek mindenki számára fontosak. Az összes korcsoportban hiányos tudás volt mérhető. Ahogy várható volt, az általános iskolások tudása lényegesen kevesebbnek bizonyult, mint a középiskolásoké (5. ábra).





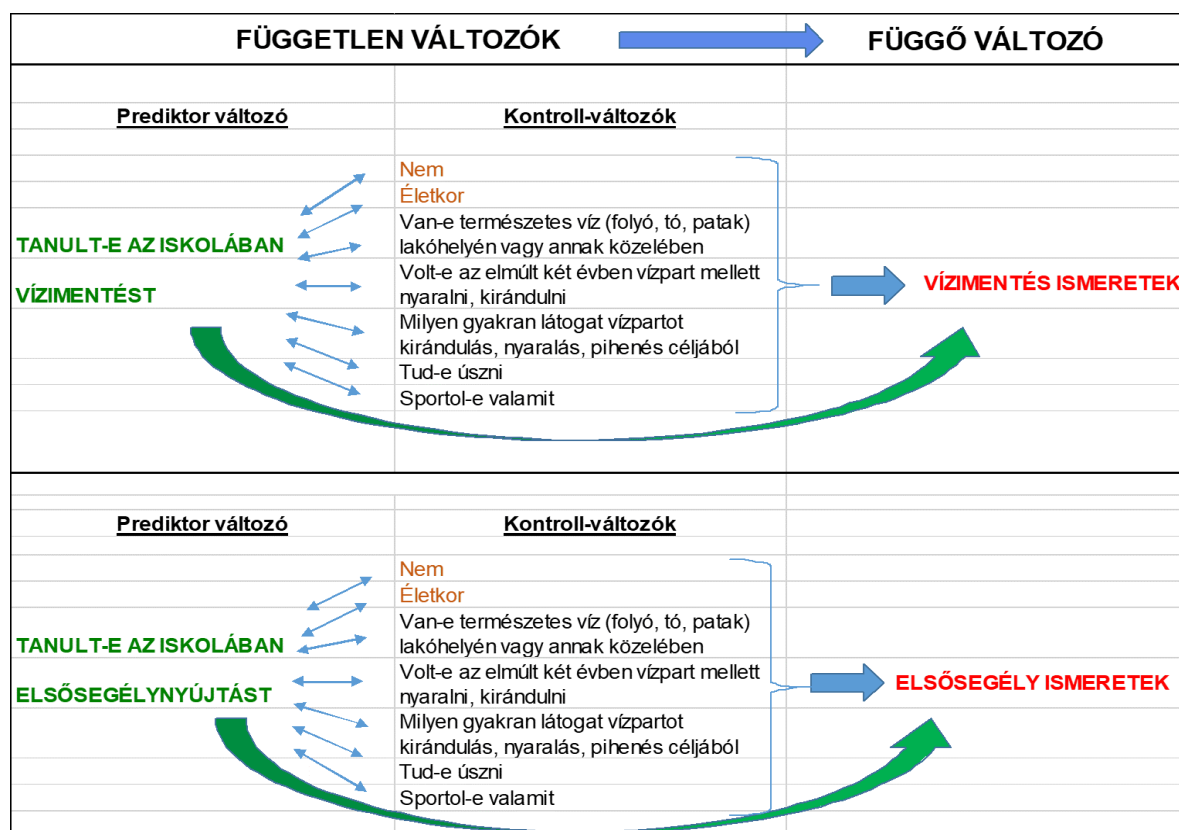
5. ábra Vízbőlmentési kérdésekre adott helyes válaszok aránya (%) korcsoportonként

Az elsősegélynyújtással kapcsolatban öt egyszerű kérdést tettünk fel tudásuk felméréséhez. A helyes válaszok aránya itt is kevesebb lett a vártnál, de ebben a témakörben jobban teljesítettek a tanulók. A helyes válaszok tekintetében még inkább különböznek egymástól a korcsoportok. (5. ábra) A tudás mértékét tehát nem lehet az életkortól függetlenül vizsgálni.



6. ábra Elsősegély kérdésekre adott helyes válaszok aránya (%) korcsoportonként

Azonban az iskolai oktatáson túl más tényezők is befolyásolhatják az ismereteket. Például feltételezhetjük, hogy a vízpart közelében lakó gyerekeknél jobban odafigyelnek a szülők arra, hogy megtanítsák őket a fürdéssel, hajózással stb. kapcsolatos veszélyekre. Ezért többváltozós elemzésekre volt szükség. Számunkra a legfontosabb kérdés, hogy hatékony-e az iskolai keretek közötti vízbőlmentési, illetve elsősegélynyújtási ismeretek oktatása. Ezért minden olyan változót, amelyről feltételezhető, hogy szintén összefüggésben van az „ismeretszinttel”, meg kell vizsgálni. A független változókat megkülönböztettük aszerint, hogy a kutatás szempontjából melyiket tekintjük fő prediktor változónak, és melyeket kontrollváltozóknak. Kontrollváltozóknak nevezzük azokat a független változókat, amelyek feltételezhetően szintén befolyásolják (esetünkben) az ismeretek szintjét. Ezeket a hatásokat le kell választani az iskolai tanuláshoz az ismeretekre vonatkozó hatásától, hogy az iskolai tanulás hatását „tisztán”, a többi hatástól függetlenül állapíthassuk meg. Ezt teszi lehetővé a többszörös regressziós modell alkalmazása (7. ábra).



7. ábra Többszörös regressziós modell függő és független változókkal

Első lépésben bináris elemzéssel megvizsgáltuk, hogy a prediktor valamint a kontrollváltozók és a függő változó egyes kérdései között van-e összefüggés, majd az eredmények alapján állítottuk fel a többszörös regressziós modell(eke)t. Ehhez a függő változókat kvantifikáltuk,

oly módon, hogy a kérdéseket a továbbiakban nem egyenként vizsgáltam, hanem két új változót képeztem: a vízbőlmentési, ill. az elsősegélynyújtási ismeretek „mértékét”, ami a megfelelő témájú kérdésekre adott helyes válaszok számát jelenti. A táblázatról (1. táblázat) leolvasható, hogy a vízbőlmentési ismeretek „szintjét vagy mértékét” (= helyes válaszok száma) döntően az életkor határozza meg, mert  $p < 0,001$ , és béta (standardizált regressziós együttható)=0,226; másodsorban, hogy milyen gyakran látogat vízparton ( $p=0,008$ , béta=0,139) és az hogy, tud-e úszni ( $p=0,031$ , béta=0,111). Ezek „hatásának eliminálása” mellett nincs jelentősége annak, hogy tanult-e vagy sem az iskolában vízbőlmentést. ( $p > 0,050$ , tehát nem szign.).

1. táblázat Többszörös regressziós modell eredményei - vízbőlmentés (forrás: SPSS)

	Regressziós együttható		Standardizált regr. együttható Beta	t	Szign.
	B	Std. hiba			
(Konstans)	-0,669	0,832		-0,804	0,422
<b>Hány éves vagy?</b>	0,148	0,034	<b>0,226</b>	4,385	<b>0,000</b>
Nem	-0,015	0,149	-0,005	-0,099	0,921
Víközel Van-e természetes víz (folyó, tó, patak) lakóhelyeden vagy annak közelében?	0,245	0,287	0,044	0,854	0,394
<b>Milyen gyakran látogatsz vízpartot kirándulás, nyaralás, pihenés miatt?</b>	0,651	0,246	<b>0,139</b>	2,647	<b>0,008</b>
<b>Tudsz úszni?</b>	1,229	0,567	<b>0,111</b>	2,167	<b>0,031</b>
Tanultál-e vízbőlmentést az iskolában?	0,349	0,279	0,064	1,252	0,211
Dependent Variable: Helyes válaszok száma a <b>vízbőlmentéssel</b> kapcsolatos kérdésekre (30,32,34,36,38,40,42)					
<b><math>p &gt; 0,050</math></b>					

A következő táblázaton (2. táblázat) az elsősegélynyújtás témakörében mért jártasság hasonló, regressziós modellel mért adatok láthatók. Az adatokat vizsgálva látható, itt is az életkor határozza meg, mert  $p < 0,001$ , és béta (standardizált regressziós együttható) = 0,257. Illetve a az úszástudás is befolyásolja a megkérdezettek tudásszintjét, mert ( $p = 0,033$ , béta = 0,110). Ennek a kérdéskörnek a viszont kimutatható, hogy az iskolai elsősegélyoktatás pozitív hatással van a tudásszintet. Tehát, míg a vízbőlmentés oktatása, úgy tűnik, nem elég hatékony, az elsősegély oktatásáé kedvezőbb. Legalábbis, akik tanultak az iskolában elsősegélynyújtást, szignifikánsan több helyes választ adtak a kérdésekre, mert ( $p = 0,001$ , béta = 0,175) ( $p > 0,050$ , tehát szignifikáns.)

2. táblázat Többszörös regressziós modell eredményei - elsősegélynyújtás (forrás: SPSS)

	Regressziós együttható		Standardizált regr. együttható Beta	t	Szign.
	B	Std. hiba			
(Konstans)	-1,393	0,855		-1,629	0,104
<b>Hány éves vagy?</b>	0,171	0,034	<b>0,257</b>	4,945	<b>0,000</b>
Nem	-0,134	0,152	-0,045	-0,882	0,378
Van-e természetes víz (folyó, tó, patak) lakóhelyeden vagy annak közelében?	-0,119	0,292	-0,021	-0,408	0,683
Milyen gyakran látogatsz vízpartot kirándulás, nyaralás, pihenés miatt?	0,091	0,250	0,019	0,363	0,717
<b>Tudsz úszni?</b>	1,232	0,576	<b>0,110</b>	2,140	<b>0,033</b>
<b>Tanultál-e elsősegélyt az iskolában?</b>	0,505	0,149	<b>0,175</b>	3,400	<b>0,001</b>
Dependent Variable: Helyes válaszok száma az <b>elsősegélynyújtással</b> kapcsolatos kérdésekre (20,22,24,26,28)					
<b><math>p &gt; 0,050</math></b>					

## Összefoglalás

Kutatásunk során a vízbőlmentés, vizek veszélyei, és az elsősegélynyújtási ismeretek megjelenését vizsgáltuk a köznevelésben. A téma feltárásához először szakirodalmi áttekintést végeztünk (szekunder kutatás), amely eredményeként megállapítottuk, hogy nagyon csekély számban található hazai szakirodalom ebben a témakörben. A nemzeti alaptantervek, illetve kerettantervek vizsgálatát is elvégeztük, mind az általános iskolára, mind a középiskolára vonatkozóan. Azt tapasztaltuk, hogy a vizsgált tantervekben sem a vízbőlmentés, sem az elsősegélynyújtási ismeretek nem szerepelnek kellő súllyal és kellő szakmaisággal. Az Oktatókutató és Fejlesztő Intézet honlapján elérhető testnevelés tantárgyhoz kapcsolódó kerettantervek alsó tagozatban az úszásoktatást mint opcionális választható mozgásformát jelenítik meg, de a helyi tantervbe történő beillesztést nem teszi kötelezővé. A 3-4. osztályos korosztály számára 36 órát ajánl, amelyből 18 órát tesz kötelezővé a két évfolyamon (Szabó 2013). Ennyi idő csak mérsékelten elég a biztos úszástudás kialakításához, és jelenleg hazánkban nincs minden közintézményben (vagy elérhető közelségben) megfelelő infrastruktúra az úszásoktatáshoz (Tóvári, Prisztóka 2015). Felső tagozatban a kerettanterv 7-8. osztályosoktól különböző vízbőlmentési gyakorlatok bemutatását várja el, míg középiskolában a közvetlen társmentést szerepelteti a tanterv. A veszélyforrások megelőzése, vagy az eszközös társmentés a kerettantervekben sem jelenik meg sehol, pedig a közvetlen társmentés igen magas kockázatot rejt magában, amelyet csak szakképzett személy hajthat végre kizárólagos biztonsággal (Vízimentő jegyzet, 2013). A 2018-as NAT-tervezet ugyan kulcskompetenciaként kezeli a témakört, de konkrétumot nem tartalmaz. Kérdőíves vizsgálatunk során, mind a szülők (n=148), mind a tanulók (n=356) motivációja és hajlandósága jelentős volt a téma iránt. A vízbőlmentéssel és elsősegélynyújtással foglalkozó kérdéscsoportok eredményei alapján megállapíthatjuk, hogy a tanulók ismeretei, mindkét témában hiányosak, így első hipotézisünk (H1) beigazolódott a vizsgálat alapján. Második hipotézisünk is beigazolódott (H2), mert a megkérdezettek nagy többsége nemleges választ adott, mikor arról kérdeztük, hogy foglalkoztak-e valamely témakörrel a közoktatásban. Harmadik hipotézisünk (H3) állítása szerint, akik tanultak az iskolában vízbőlmentést, illetve elsősegélynyújtást, több ismerettel rendelkeznek, biztosabbak azok alkalmazásában, mint akik nem részesültek oktatásban. Ezt a feltételezést csak részben tudjuk elfogadni, mert a regressziós modellek segítségével kapott számítások egyértelműen mutatják, hogy a vízbőlmentésre vonatkozóan nem igazolódik be az állítás, amíg az elsősegélynyújtásra vonatkozóan beigazolódott. Ennek indokát a nagyobb hagyományokra visszatekintő elsősegélynyújtás

oktatásra vezetjük vissza, ellentétben a vízbőlmentéssel, amelynek a tantervekbe való beépítése hazánkban még kiforratlan. Negyedik hipotézisünk (H4) a szülők részéről történő támogatást, hozzáállás kérdését vizsgálta. Megállapíthatjuk, hogy állításunk beigazolódott. A megkérdezett szülők nagy arányban elvárják a közoktatástól, hogy gyermekeik ilyen jellegű ismereteket sajátítsanak el.

Kutatási eredményeink ráirányítják a figyelmet arra, hogy szükséges az úszásoktatás reformja abban a tekintetben, hogy a vízbőlmentési- és az ehhez kapcsolódó balesetmegelőzési ismeretek hangsúlyosabban jelenjenek meg egyrészt a kerettantervekben, másrészt az ehhez szükséges feltételrendszer is biztosított legyen. A statisztikai adatok alapján egyértelmű, hogy a tanuló korosztály a legveszélyeztetettebb, így különösen indokolt a prevenció jelleggel történő foglalkozás megszervezése, oktatásba való integrálása.

## **Ajánlások**

A 2018-as NAT-tervezetbe történő konkrét megjelenítését javasoljuk a vizsgált témaköröknek, a „Testnevelés és egészségfejlesztés” műveltségterületben, mint kulcskompetencia. A vizsgált külföldi, bevált működési modellek adaptálásával, megfelelő képzési tematika kidolgozását javasoljuk, amely segítségükre lehet a pedagógusoknak. A szakmai szervezetekkel (Vizimentők Magyarországi Szakszolgálat, Országos Mentőszolgálat) való együttműködés megerősítését javasoljuk. Korosztályoknak, életkoruknak megfelelő oktatási és módszertani segédanyagok összeállítását szorgalmazzuk. Szükségesnek találjuk továbbá a tanulók tudásának rendszeres frissítését, szinten tartását, illetve évről-évre történő ellenőrzését.

„AZ INNOVÁCIÓS ÉS TECHNOLÓGIAI MINISZTERIUM ÚNKP-19-2-1  
KÓDSZÁMÚ ÚJ NEMZETI KIVÁLÓSÁG PROGRAMJÁNAK SZAKMAI  
TÁMOGATÁSÁVAL KÉSZÜLT.”



## Irodalomjegyzék

- 1.) Amy Elizabeth Peden, Richard Franklin, Justin Scarr (2017):  
Measuring Australian Children's Water Safety Knowledge: The National Water Safety Quiz. International Journal of Aquatic Research and Education, 10-16-2017
- 2.) Baker, Shayne D. Prof. (2018) "Are My Children as Safe in Open Water as I Think They Are?," International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 11 : No. 2, Article 4. DOI: 10.25035/ijare.11.02.04  
<https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol11/iss2/4> (2018.11.28.)
- 3.) Bánfai Bálint: Mikor kezdjük el? – Elsősegélynyújtással kapcsolatos nevelési program hatékonyságának felmérése óvodában és általános iskolában Pécs 2017 Doktori (Ph.D) értekezés
- 4.) Bánfai B, Pandur A, Pék E, Csonka H, Betlehem J. Hány éves kortól képesek a gyermekek újraéleszteni? : A hatékonyság felmérése általános iskolás gyermekek körében. ORVOSI HETILAP 158:(4) pp. 147-152. (2017) IF: 0.349
- 5.) Bánhidi Miklós (2016): Vízi és vizekmenti turizmus alapjai Győr/ Budapest 2016 Magyar Sporttudományi Társaság
- 6.) Bíró Melinda, Tóth Ákos, Bán Sándor: Életmentés-vízből mentés  
[http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/ Eletmentes\\_vizbol\\_mentes/Eletmentes.pdf](http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/ Eletmentes_vizbol_mentes/Eletmentes.pdf)  
(2018.11.23.)
- 7.) Christina Sachsenmaier: Vergleich aktueller Lehrpläne der Bundesländer in Bezug auf das Schwimmen in der Schule. [http://www.dsv-jugend.de/fileadmin/dsv-jugend/bibliothek/komplettes%20Buch/vergleich%20lehrplaene%20schwimmen%20der%20bundeslaender\\_sachsenmaier.pdf](http://www.dsv-jugend.de/fileadmin/dsv-jugend/bibliothek/komplettes%20Buch/vergleich%20lehrplaene%20schwimmen%20der%20bundeslaender_sachsenmaier.pdf) (2018.11.12)
- 8.) Csaba László, Medek Miklós: Vízbőlmentés tankönyv. Nemzeti Civil Alapprogram, Budapest, 2011.
- 9.) Hamar Pál (1998): A testnevelés tartalmi korszerűsítésének nemzetközi trendjei a közoktatásban. Új Pedagógiai Szemle 48:4 pp 48-56.  
<http://www.ofi.hu/tudastar/testneveles-tartalmi> (2018.12.21)
- 10.) Koenraad G. Monsieurs, Jerry P Nolan, Leo L Bossaert, Robert Greif, Ian K Maconochie, Nikolaos I Nikolaou, Gavin D Perkins, Jasmeet Soar, Anatolij Truhlář, Jonathan Wyllie and David A Zideman (2015): Újraélesztés ajánlás, Európai Resuscitatio Társaság (ERC) és a Magyar Resuscitatio Társaság (MRT)  
[http://elsosegely.hu/dokumentumok/ERC\\_MRT\\_Ujraelesztes\\_Ajanlas\\_2015\\_10\\_14\\_v5.pdf](http://elsosegely.hu/dokumentumok/ERC_MRT_Ujraelesztes_Ajanlas_2015_10_14_v5.pdf) (2018.12.27.)

- 11.) Langendorfer, S.J., Moran, K., & Stallman, R.K. (2018). Guiding Principles: Applying Water Competence to Drowning Prevention. *International Journal of Aquatic Research and Education* 11(2), Article 22. Published online 30th October at: <https://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1489&context=ijare> (2018.12.26.)
- 12.) Marton J, Pandúr A, Pék E, Deutsch K, Bánfai B, Radnai B, Betlehem J. (2014): Európai fiatalok alapszintű életmentési ismeretei. *ORVOSI HETILAP* 155:(21) pp. 833-837.
- 13.) Moran, K., & Gilmore, A. (2018). Children's understanding of water safety and perceptions of risk at the beach. *New Zealand Journal of Educational Studies*. Published online at: <https://rdcu.be/5Wxy> (2018.12.20)
- 14.) Rácz Evelin (2016): A vízbefulladását igazoló igazságügyi laboratóriumi módszerek fejlesztése, Doktori értekezés, Pécs
- 15.) Szabó Dávid (2013): A vízimentési ismeretek oktatása középiskolásoknak, Pécsi Tudományegyetem, Szakdolgozat
- 16.) Tóth Ákos, Sós Csaba, Egressy János (2008): Az úszás tankönyve, egyetemi tankönyv Budapest Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar
- 17.) Tóvári Ferenc, Prisztóka Gyöngyvér (2015): Az úszásmozgások oktatásának módszertana és gyakorlati lehetőségei Pécs PTE TTK STI
- 18.) Uimaopetus turvallisemmaksi (2008) [http://www.suh.fi/files/243/Uimaopetuskirje\\_paivitetty\\_300508.pdf](http://www.suh.fi/files/243/Uimaopetuskirje_paivitetty_300508.pdf) (2018.12.30.)
- 19.) Vízimentő Jegyzet: Vízimentők Magyarországi Szakszolgálat, Zánka, 2013. <http://vizimentok.hu/hu/szolgaltatasok/info/vizimento-tananyag---ingyenes-letoltesi-lehetoseg/471/> (2018. 12. 07.)



### **Törvényi hivatkozások:**

- 1.) 2011. évi CXCV. törvény, A nemzeti köznevelésről 27. § (11), Magyar Közlöny 2011/162. szám, 2011.
- 2.) Kerettanterv a gimnáziumok 9-12. évfolyama számára, Testnevelés és sport.  
[http://kerettanterv.ofi.hu/3\\_melleklet\\_9-12/3.2.18\\_testnev\\_9-12.doc](http://kerettanterv.ofi.hu/3_melleklet_9-12/3.2.18_testnev_9-12.doc) (2018.12.20.)
- 3.) Kerettanterv a szakközépiskolák 9-12. évfolyama számára, Testnevelés és sport.  
[http://kerettanterv.ofi.hu/6\\_melleklet\\_9-12\\_szki/6.2.12\\_testnev\\_9-12.doc](http://kerettanterv.ofi.hu/6_melleklet_9-12_szki/6.2.12_testnev_9-12.doc)  
(2018.12.20)
- 4.) Kerettanterv az általános iskola 5-8. évfolyamára, Testnevelés és sport.  
[http://kerettanterv.ofi.hu/2\\_melleklet\\_5-8/2.2.17\\_testnev\\_5-8.doc](http://kerettanterv.ofi.hu/2_melleklet_5-8/2.2.17_testnev_5-8.doc) (2018. 12.20.)
- 5.) Kerettanterv az általános iskola 1-4. évfolyamára, Testnevelés és sport.  
[http://kerettanterv.ofi.hu/1\\_melleklet\\_1-4/index\\_alt\\_isk\\_also.html](http://kerettanterv.ofi.hu/1_melleklet_1-4/index_alt_isk_also.html) (2018.12.20)
- 6.) Nemzeti alaptanterv: MAGYAR KÖZLÖNY 66. szám, 2012. június 4.
- 7.) A Nemzeti alaptanterv tervezete, 2018. augusztus 31.  
[https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2018/08/a-nemzeti-alaptanterv-tervezete\\_2018.08.31.pdf](https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2018/08/a-nemzeti-alaptanterv-tervezete_2018.08.31.pdf) (2018.12.18.)

**Melléklet**  
**(Tanulói kérdőív)**

# Tanulói kérdőív az életmentés, és vízbőlmentés oktatásának kérdéséről

Kedves Tanuló! Kertai Bendegúz vagyok, testnevelés-történelem szakos hallgatója a Pécsi Tudományegyetemnek. Tudományos diákköri munkámhoz kérem a segítségedet. A véleményed, tudásodat szeretném felmérni az életmentés, vízbőlmentés oktatásának témakörében. A kérdőív kitöltése 5 percet vesz igénybe. Köszönöm, hogy kitöltésével hozzájárulsz munkám sikeréhez . FONTOS: A kérdőív laikusok véleményét méri.  
info: [kertai-bendeguz@hotmail.com](mailto:kertai-bendeguz@hotmail.com)

**\*Kötelező**

1. Nemed? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Fiú  
 Lány

2. Hány éves vagy? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- 10  
 11  
 12  
 13  
 14  
 15  
 16  
 17  
 18  
 19  
 20  
 20 évesnél idősebb

3. Melyik megyében élsz? \*

\_\_\_\_\_

4. Van-e természetes víz (folyó, tó, patak) lakóhelyeden vagy annak közelében? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Igen, lakóhelyünkön van  
 Igen, lakóhelyünkhöz közel van  
 nincs

5. Sportolsz valamit? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen  
 Nem

6. Ha igen, mit?

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Vízi sport (úszás, evezés, vitorlázás, kajak-kenu, vízilabda)  
 Labdajáték (foci...stb.)  
 Küzdősport (judo, birkózás, karate)  
 Torna (aerobik, ritmikus gimnasztika, tánc)  
 Atlétika  
 Egyéb: \_\_\_\_\_

7. Voltál-e az elmúlt két évben vízpart mellett nyaralni, kirándulni? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen  
 Nem

8. Milyen gyakran látogatsz vízpartot kirándulás, nyaralás, pihenés miatt? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Szinte mindig  
 Sokszor  
 Általában  
 Ritkán  
 Szinte soha

9. Nyaralás, pihenés, sportolás közben mennyire érzed biztonságban magadat víz közelében? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

1    2    3    4    5

Egyáltalán nem érzem biztonságban      Teljes mértékben biztonságban érzem magam

10. Tudsz úszni? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

1 2 3 4 5

Nem tudok úszni      Igen, jó vízbiztonsággal rendelkezem (200 métert egyben le tudok úszni)

11. Hol tanultál meg úszni? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Iskolában  
 Iskolán kívüli úszótanfolyamon  
 Család valamely tagja tanított meg  
 Magamtól tanultam meg  
 Egyéb: \_\_\_\_\_

12. Szerinted mennyire volt hatékony az úszásoktatás?

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

1 2 3 4 5

Egyáltalán nem hatékony      Nagyon hatékony

13. Tanultál-e vízbőlmentést az iskolában? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen  
 Nem  
 Nem emlékszem

14. Tanultál-e elsősegély ismereteket az iskolában? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen  
 Nem  
 Nem emlékszem

15. Szerinted hasznos lenne, ha évről-évre foglalkoznának a vizek veszélyeivel, és alapvető vízbőltentési ismeretekkel az iskolában? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	
Egyáltalán nem lenne hasznos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nagyon hasznosnak találnám

16. Jó érzéssel töltene el az a tudat, ha szükség lenne rá tudnál segíteni? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	
Egyáltalán nem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nagyon jó érzéssel töltene el

17. Úgy gondolom, képes lennék arra, hogy egy valós mentési szituációban megpróbálnám a vízbőltentést alkalmazni. \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	
Biztosan nem próbálnám meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Biztosan megpróbálnám

### Vízbőltentés, életmentési ismertekben való jártasságot vizsgáló kérdések

Vízbőltentési, életmentési ismertekben való jártasságot vizsgáló kérdések. A kérdésekre adott válaszok az előzetes ismereteiről tájékoztatnak.

18. Válaszd ki a mentők telefonszámát! \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- 112
- 105
- 104
- 102
- 107
- Nem tudom

19. Nem reagáló (eszméletlen) beteg esetén mennyi ideig kell vizsgálni a légzést? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- 15 másodperc
- 10 másodperc
- 20 másodperc
- 30 másodperc
- Nem tudom

20. Újraélesztés során hányszor kell lenyomni a mellkast egy körben? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- 20
- 40
- 30
- 10
- Nem tudom

21. Újraélesztés során hányszor kell lélegeztetni egy körben? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- 5
- 2
- 1
- 3
- Nem tudom

22. Újraélesztés során milyen gyorsan kell nyomni a mellkast? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- 100-120/perc
- 80-90/ perc
- 90-100/ perc
- 150-160/ perc
- Nem tudom

28. Mi lehet mentőeszköz? Válaszd ki a szerinted legjobb választ! \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Bármilyen, amit az adott helyzetben biztonságosan használni tudunk a vízbőlmentés érdekében.
- Hosszú kötél
- Mentőpatkó, -gyűrű, kötél, dobózsák.
- Fából készült tárgy.
- Egy labda

29. Hányat villan percenként a viharjelző készülék II. fokú viharjelzésben? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- 50
- 100
- 90
- 60

30. Egyéb közlendőd, véleményed a kérdéskörrel?

---

---

---

---

---

---

Ezt a tartalmat nem a Google hozta létre, és nem is hagyta azt jóvá.

Google Űrlapok



**Kertai Bendegúz, Prisztóka Gyöngyvér, Tóth Ákos Levente**

**EGYETEMI HALLAGATÓK ÉLETMENTÉSI HAJLANDÓSÁGÁNAK  
VIZSGÁLATA A KOHERENCIAÉRZETTEL ÖSSZEFÜGGÉSBEN**

*DOI: 10.15170/TUVT-TTK-2022-3*

**Bevezetés**

A köznevelés sikere sok mindentől függ, de hatékonyságának meghatározó tényezője a tanár felkészültsége (Csapó, 2015). Az egyetemi oktatás mind a tanárképzés, mind a sporttudományi területen változatos, sok tudományág ismereteinek átadására vállalkozik. Az egyetemeknek mai világunkban strukturálni kell azt a hatalmas ismeretanyagot, melyet a tudomány megteremtett, és minden egyetemi képzést úgy kell alakítani, hogy az megfeleljen a modern, változó világunk követelményeinek. Ez korántsem egyszerű feladat, hiszen ez folyamatos tudományos monitorozást igényel. Munkánkban egyetemi hallgatók vízbőlmentési, és elsősegélynyújtási ismereteinek felmérését, és a tudásukat befolyásoló egyéb tényezőinek feltárását tűztük ki célul. Kutatásunk alapját a 2019-ben végezett vizsgálatunk (Kertai et al., 2020) adja, amely a köznevelésben tanulók ismereteit vizsgálta azonos témakörben. Megállapítottuk, hogy a vízbőlmentés és az elsősegélynyújtás iskolai oktatásának jelentősége kimutatható a diákok tudásszintjében, és mind a diákok, mind pedig a szülők igénylik ezen ismertek átadását az iskolákban. A nemzetközi szakirodalom is azt igazolja, hogy a diákok felkészültsége nem kielégítő sem vízbiztonsági kérdésekben, sem a hozzá tartozó elsősegélynyújtással kapcsolatos ismertekben. Peden és munkatársai tanulmányukban bizonyítja, hogy az ausztrál diákok felkészültsége is alacsonyabb a vártnál, és ez számtalan megelőzhető balesetet eredményez a vízparton. Következésképpen a magasszintű iskolai kereteken belüli oktatás bevezetését tartják megfelelőnek (Peden et al., 2017). A köznevelésben számos ponton jelennek meg a tantervekben ezen ismeretek átadására vonatkozó tartalmak, hazánkban és külföldön egyaránt. Norvégiában az alaptanterv a testnevelés tantárgy kötelező oktatási témaköröként jelöli meg a túlélési és mentési gyakorlatok tárgykört ugyanolyan formában, mint a hagyományosnak mondható tornát, atlétikát, labdajátékokat (Hamar, 2013). Ez nem egyedi gyakorlat, több nemzet is a testnevelés tantárgy elsajátítandó kompetenciái közé sorolja a vízbőlmentés és elsősegélynyújtás ismereteit (Baker, 2018). A hazai nemzeti alaptanterv és a helyi tantervek is előírják ezeket az ismeretek a tanulók számára, bár elmondhatjuk, hogy hazánkban egyik vizsgált területnek sincs megfelelően kidolgozott szakmai oktatási stratégiája (Bánfai et al., 2017). Előző kutatásunkból kiderült, hogy míg a tanulók tudásszintjét az elsősegélynyújtás oktatása szignifikánsan növelte, addig a

vízbőlmentésre ez nem mondható el, hiába tartalmazzák a különböző tantervek. (Kertai et al., 2020) Így jutottunk arra a következtetésre, hogy meg kell vizsgálni a köznevelésben szakmai szempontok alapján a vízbőlmentés és az elsősegélynyújtás oktatási stratégiáját. Cél egy modernebb, hatékonyabb módszer alkalmazása, hogy a tanulók megfelelően sajátítsák el a különböző ismereteket. A hatékony és minőségi oktatási háttér megteremtésének elsődleges feltétele, hogy a vízbőlmentést és elsősegélynyújtást oktató személyek képzését kell megerősíteni. (Kristine et al., 2018) Az elsősegélynyújtás oktatásához a köznevelésben sokszor külső segítséget is igénybe vesznek (pl.: orvostanhallgatók, Magyar Vöröskereszt önkéntesei stb.), így nem csak a pedagógusokra hárul az ismertek átadásának és elsajátításának felelőssége (Bánfai et al., 2019). Ez a vízbőlmentés esetén nincs így, ott kizárólag a testnevelő tanárok ismereteire kell alapozni az oktatási tevékenységet. Így még fontosabb a leendő pedagógusok képzésében a témakör megjelenítése.

### **Célkitűzés**

Kutatásunk fő célja korábbi vizsgálatunk továbbfejlesztése, amelyben elsősorban a sporttudományi képzési területen, illetve a tanárszakokon tanuló egyetemi hallgatókra fókuszálva, ismereteiket felmérve, tudásuk használhatóságának háttérét vizsgáljuk. További célunk, hogy a kapott eredmények alapján a felsőoktatásban történő elsősegélynyújtás és vízbőlmentés oktatásának szakmai háttérét megalapozzuk annak érdekében, hogy az egyetemi hallgatók megfelelő ismeretekkel kezdhessék meg pályájukat, és biztonsággal végezzék munkájukat élő vizek vagy élményfürdők helyszínein is osztálykirándulások, táborozások vagy egyéb szabadidős tevékenységek során. A 2018-ban elvégzett vizsgálatunk igazolta, hogy a köznevelésben tanulók nem rendelkeznek megfelelő tudással, sem a vízbőlmentés, sem pedig az elsősegélynyújtás területén. (Kertai et al., 2020) Első hipotézisünket ennek alapján állítottuk fel, mert feltételezzük, hogy a köznevelésben tanulókhöz hasonlóan az egyetemi hallgatók körében is nagy azok aránya, akik nem rendelkeznek elegendő tudással a vizsgált területeken.

**H1:** A hallgatók ismeretei nem kielégítőek sem a vízbőlmentés, sem az elsősegélynyújtás területén.

### **További hipotéziseink:**

**H2:** Az egészségtudományi szakon tanulókhöz viszonyítva, minden más szakosok kevesebb ismerettel rendelkeznek.

**H3:** Az egyetemi képzés során általában nő a vízbőlmentési és elsősegélynyújtási ismeretek tudásszintje.

**H4:** Akik tudásszintje magasabb a vizsgált két témakörben, képesebbnek érzik magukat a segítségnyújtásra.

**H5:** Az erős koherenciaérzettel rendelkezők képesebbnek érzik magukat, és nagyobb hajlandóságot feltételeznek magukról vészhelyzetben a segítségnyújtásra, függetlenül tényleges ismereteik szintjétől.

### **Anyag és módszer**

Szekunder kutatás során a témához kötődő szakirodalmat, valamint a felsőoktatásban érvényben lévő tantárgyi tematikákat, oktatási segédanyagokat (Bíró et al., 2015) tanulmányoztunk ismeretszerzés céljából. A dokumentumelemzés mellett primer kutatásunkban saját összeállítású, online módon közzétett kérdőívet hoztunk létre, amelyet hazai egyetemek hallgatói töltöttek ki (n=762). A mintát leszűkítettük 18-26 éves nappali tagozatos egyetemi hallgatók körére, így a mintaelemszám n=715. A sporttudományi képzések, valamint a velük szorosan összefüggő pedagógus képzésben (testnevelőtanár képzés) a tanterv számos ponton érinti az általunk vizsgált vízbőlmentés és elsősegélynyújtás kérdéskörét (Bíró et al., 2015). Ezeknek az ismeretek elsajátítása nem csak a testnevelő tanárok számára lenne létfontosságú, hanem mindegyik tanárképzésben résztvevő hallgató számára is. Az egészségtudományi és orvostudományi képzés hallgatói feltételezhetően kiemelkedőbb tudással rendelkeznek a többi szakozhoz viszonyítva. Ezek alapján tudományterületek szerint négy csoportba soroltuk a válaszadókat: a sporttudományi terület hallgatói, pedagógusképzésben résztvevők, orvos és egészségtudományi terület hallgatói, valamint a többi tudományterületről válaszadó egyetemistát az egyéb tudományterületek csoportba soroltuk.

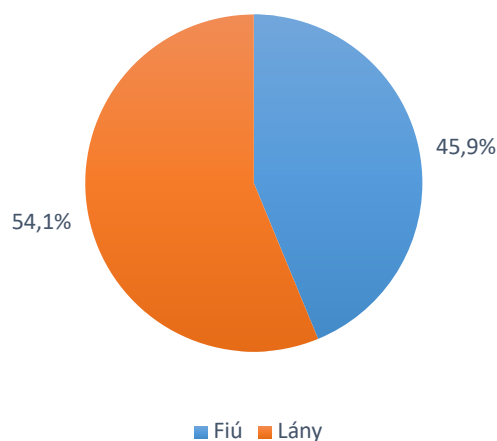
A kérdőív a demográfiai és általános kérdések mellett a sportolási, nyaralási szokásokra, úszástudásra vonatkoztak, majd célirányosan a vízbőlmentési és elsősegélynyújtási ismeretszint felmérését végeztük el. Ezt 7-7 elsősegélynyújtási és vízbőlmentésre vonatkozó kérdéssel tettük meg, melyek összeállításánál arra törekedtünk, hogy a kérdések tükrözzék az egyetemi tananyagot, valamint a középiskolás diákoknak előírt központi tantervi javaslatokat (Bánfai et al., 2019, Cortés et al., 2006). A külföldön végzett hasonló vizsgálatok tapasztalatait is beleépítettük a kérdőívbe (Peden et al., 2019). A veszélyhelyzetben való akív beavatkozás

meglátásunk szerint nem csak a tudásszinttől, hanem az adott személy kohenernciaérzetének erősségétől is nagyban függ.

A hallgatók koherenciaérzetének felmérésére online kérdőívünket kiegészítettük a magyar mintán validált SOC-13 (Sense of Coherence) kérdéseivel (Ilona et al., 2007). A kérdések többségében feleletválasztós, zárt, vagy 7 fokozatú Likert-skála jellegűek voltak. Lehetőség volt önálló vélemény megfogalmazására is a témakörrel kapcsolatban. Az adatfeldolgozáshoz és az elemzésekhez az SPSS vs. 25. szoftvert alkalmaztuk, az ábrákat pedig az excel segítségével szerkesztettük meg. Leíró statisztikai számítások után egyutas varianciaanalízist (ANOVA-t), nemparaméteres módszereket (mint Mann-Whitney tesztet, Chi-négyzet próbát) és többszörös bináris logisztikus regresszió-elemzést végeztünk.

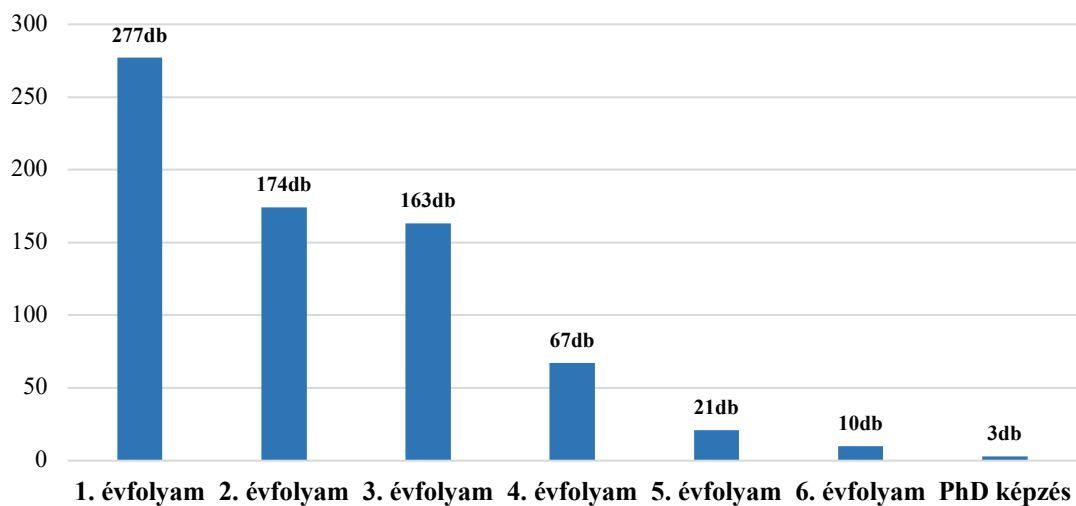
## Eredmények

A mintába került válaszadók (n=715) nemek szerinti összetételét az 1. ábra szemlélteti.



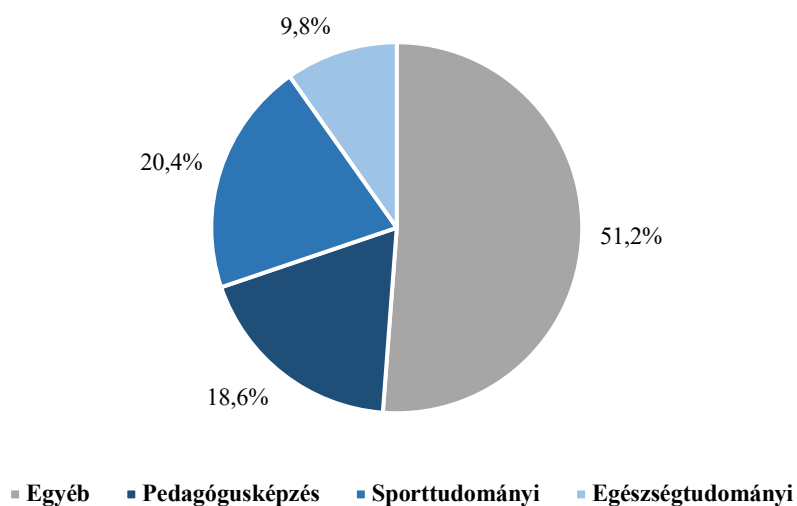
2. ábra Minta nemek szerinti megoszlása (%)  
(Forrás: saját szerkesztés, excel)

Az évfolyamok szerint legtöbben (n=227) az egyetem első évfolyamáról töltötték ki a kérdőívet (2. ábra)



3. ábra Minta évfolyam szerinti megoszlása  
(Forrás: saját szerkesztés, excel)

A minta megoszlását abból a szempontból, hogy a válaszadó melyik tudományterületen tanul, a 3. ábrán tüntettük fel (3. ábra).



4. ábra A vizsgált tudományterületek szerinti megoszlás  
(Forrás: saját szerkesztés, excel)

Az elsősegélynyújtással és a vízbőlmentéssel kapcsolatos kérdésekre adott lehetséges válaszokat csak abból a szempontból vizsgáljuk, hogy a válasz helyes vagy helytelen volt-e. Az 1. táblázatban részletesen (kérdésenként) és képzési területeken belül mutatjuk a helyes, illetve helytelen választ adók százalékos arányát (1. táblázat).

1. táblázat Az Elsősegélynyújtás és a Vízbőlmentés\* témaköreiben feltett kérdésekre adott, helyes, illetve helytelen válaszok aránya tudományterületek szerint

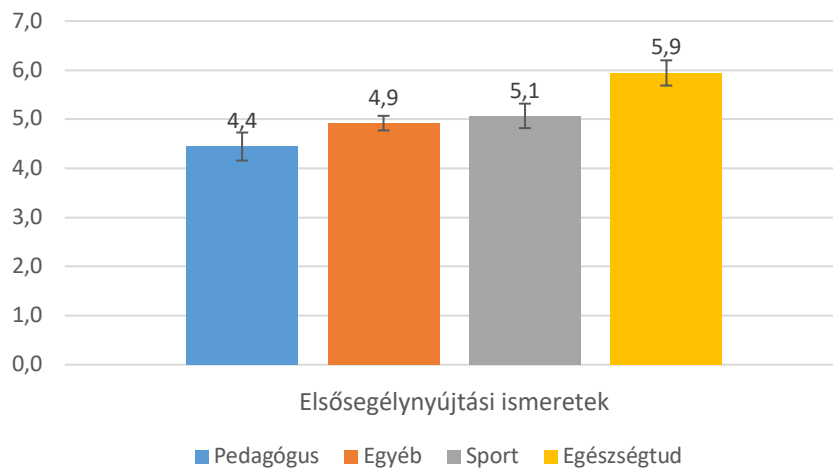
(Forrás: saját szerkesztés, excel)

		Helyes	Nem helyes			Helyes	Nem helyes
<b>E1</b>	Pedagógus	69,2%	30,8%	<b>V1</b>	<b>Pedagógus</b>	<b>6,8%</b>	<b>93,2%</b>
	Sport	83,6%	16,4%		Sport	8,9%	91,1%
	Egészségtud.	84,3%	15,7%		Egészségtud.	10,0%	90,0%
	Egyéb	81,4%	18,6%		Egyéb	10,4%	89,6%
<b>E2</b>	<b>Pedagógus</b>	<b>36,1%</b>	<b>63,9%</b>	<b>V2</b>	Pedagógus	67,7%	32,3%
	Sport	60,3%	39,7%		Sport	67,8%	32,2%
	Egészségtud.	77,1%	22,9%		Egészségtud.	74,3%	25,7%
	Egyéb	41,5%	58,5%		Egyéb	68,0%	32,0%
<b>E3</b>	Pedagógus	63,9%	36,1%	<b>V3</b>	Pedagógus	83,5%	16,5%
	Sport	64,4%	35,6%		Sport	91,8%	8,2%
	Egészségtud.	88,6%	11,4%		Egészségtud.	85,7%	14,3%
	Egyéb	72,1%	27,9%		Egyéb	89,6%	10,4%
<b>E4</b>	Pedagógus	75,2%	24,8%	<b>V4</b>	Pedagógus	55,6%	44,4%
	Sport	84,2%	15,8%		Sport	55,5%	44,5%
	Egészségtud.	87,1%	12,9%		Egészségtud.	65,7%	34,3%
	Egyéb	88,3%	11,7%		Egyéb	56,6%	43,4%
<b>E5</b>	<b>Pedagógus</b>	<b>60,9%</b>	<b>39,1%</b>	<b>V5</b>	Pedagógus	85,0%	15,0%
	Sport	69,2%	30,8%		Sport	91,8%	8,2%
	Egészségtud.	85,7%	14,3%		Egészségtud.	94,3%	5,7%
	Egyéb	62,3%	37,7%		Egyéb	86,6%	13,4%
<b>E6</b>	Pedagógus	57,9%	42,1%	<b>V6</b>	Pedagógus	66,2%	33,8%
	Sport	61,0%	39,0%		Sport	67,8%	32,2%
	Egészségtud.	77,1%	22,9%		Egészségtud.	71,4%	28,6%
	Egyéb	60,1%	39,9%		Egyéb	74,3%	25,7%
<b>E7</b>	Pedagógus	81,2%	18,8%	<b>V7</b>	Pedagógus	39,8%	60,2%
	Sport	84,2%	15,8%		<b>Sport</b>	<b>27,4%</b>	<b>72,6%</b>
	Egészségtud.	94,3%	5,7%		Egészségtud.	52,9%	47,1%
	Egyéb	86,3%	13,7%		Egyéb	42,1%	57,9%

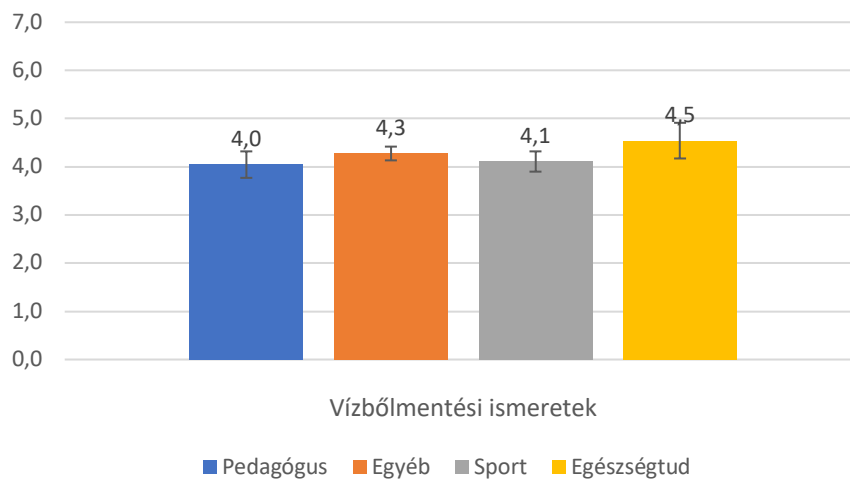
\*E1-E7 a kérdőív elsősegélynyújtás, V1-V7 pedig a vízbőlmentés témakörében feltett megfelelő számú kérdéseinek a rövidítése.

A táblázatban látható, hogy egyik kérdés esetében sem tapasztaltunk 85-90% feletti arányban helyes válaszadást. Az ilyen alapvető kérdésekben viszont elvárható lenne, főleg a felsőoktatásban résztvevők körében, hogy minden kérdésre – a véletlen hibától eltekintve –, helyesen válaszoljanak. Kiemeljük, hogy a pedagógusképzésben résztvevők teljesítettek a legrosszabbul, mindkét témában.

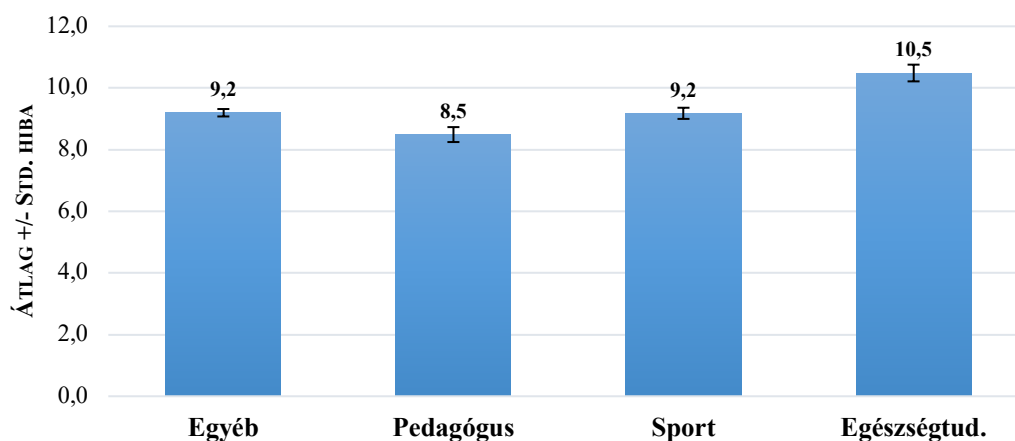
A válaszadók teljesítményét az egyes témákban a helyes válaszok számával is jellemeztük. A 4. és 5. ábrán e pontszámátlagokat és az átlag 95%-os konfidencia-intervallumát tüntettük fel (4. és 5. ábra). A 6. ábrán pedig mindkét témakörben összesítettük a helyes válaszok számát, s ezek átlagát szemléltetjük (6. ábra).



4. ábra Elsősegélynyújtási ismeretek helyes válaszai számának átlaga és az átlag  $CI_{95\%}$  -os konfidenciaintervalluma  
(Forrás: saját szerkesztés, excel)



5. ábra Vízbőrlimentési ismeretek helyes válaszai számának átlaga és az átlag  $CI_{95\%}$  -os konfidenciaintervalluma  
(Forrás: saját szerkesztés, excel)



6. ábra Helyes válaszok átlaga összesen a vizsgált tudományterületek szerint  
(Forrás: saját szerkesztés, excel)

Ellenőriztük, hogy az egyes tudományterületek hallgatóinak átlagos tudásszintje valóban, azaz szignifikánsan különbözik-e egymástól. (Mivel a helyes válaszok száma, mint valószínűségi változó eloszlása, „kvázi” normál eloszlásúnak volt tekinthető, ANOVA-át és Scheffe-féle post-hoc tesztek alkalmaztunk.) Ezek alapján az egészség tudományi terület hallgatói az elsősegélynyújtás terén szignifikánsan magasabb átlagpontszámot értek el ( $p < 0,001$ ), mint a más terület hallgatói. A sport és egyéb területeken tanulók között viszont nem volt szignifikáns különbség. Az elsősegélynyújtás témakörében a pedagógusképzés résztvevői a nem egészség tudományi terület hallgatóihoz viszonyítva is kevesebb tudással rendelkeztek.

A következőkben azt vizsgáljuk meg, hogy a tudományterületen mint tudásszintet befolyásoló tényezőkön túl, milyen egyéb faktorok befolyásolhatják azt, hogy a hallgató tudásszintje még a 85%-ot sem éri el. Ehhez bináris változókat képeztünk (elsősegélyre, illetve vízbőlmentésre vonatkozóan), melyeket úgy kódoltuk, hogy 0, ha „jól” teljesít, és 1, ha „rosszul”, azaz ha a helyes válaszok száma nem éri el a hatot. Többszörös bináris logisztikus regressziós modellt alkalmaztunk, melynek prediktor változóiként a nemet (fiú=1, lány=2), a tudományterületet és a SOC változót vittük be. Mivel célkitűzésünknek megfelelően elsősorban a sporttudományi területre, illetve a pedagógusképzésre fókuszálunk, a továbbiakban az egyéb tudományterületek hallgatóihoz viszonyítva e két csoportba tartozókra vonatkozó elemzésünk eredményét mutatjuk be (2. és 3. táblázat).



2. táblázat Az elsősegélynyújtási ismeretet, mint függő változót befolyásoló tényezők bináris logisztikus regressziós modellel nyert eredménye  
(Forrás: saját szerkesztés, SPSS)

PREDIKTOR VÁLTOZÓK	B	SZIG. SZINT	OR	OR 95% -OS KONF. INTERVALLUMA	
				alsó	felső
Tudományterület		0,016			
<b>Pedagógus vs. egyéb</b>	<b>0,491</b>	<b>0,027</b>	<b>1,634</b>	<b>1,057</b>	<b>2,527</b>
Sport vs. egyéb	-0,232	0,243	0,793	0,537	1,171
Nem	-0,132	0,425	0,877	0,634	1,212
SOC	-0,01	0,164	0,99	0,977	1,004

3. táblázat A vízbőlmentési ismeretet, mint függő változót befolyásoló tényezők bináris logisztikus regressziós modellel nyert eredménye  
(Forrás: saját szerkesztés, SPSS)

PREDIKTOR VÁLTOZÓK	B	SZIG. SZINT	OR	OR 95% -OS KONF. INTERVALLUMA	
				ALSÓ	FELSŐ
Tudományterület		0,072			
Pedagógus vs. egyéb	0,119	0,648	1,126	0,676	1,875
<b>Sport vs. egyéb</b>	<b>0,67</b>	<b>0,022</b>	<b>1,954</b>	<b>1,102</b>	<b>3,463</b>
Nem	0,138	0,51	1,148	0,762	1,73
<b>SOC</b>	<b>-0,026</b>	<b>0,003</b>	<b>0,974</b>	<b>0,957</b>	<b>0,991</b>

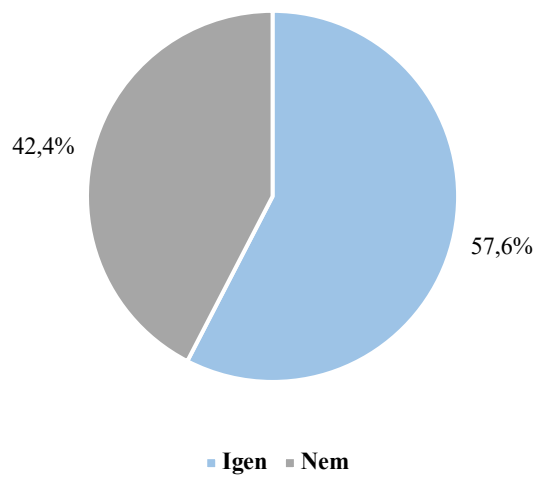
Az életkor, illetve a köznevelésben eltöltött idő saját korábbi vizsgálatunk, de több, a nemzetközi szakirodalomban taglalt eredmény szerint is szignifikáns tényező. Emeli a tanulók tudásszintjét mind a vízbőlmentés, mind pedig az elsősegélynyújtás területén (Kertai et al. 2020, Peden et al., 2017, Bánfai et al.,2019). Az egyetemisták körében is megvizsgáltuk, hogy a résztvevők tudása összefüggést mutat-e a képzésben eltöltött idővel. Ehhez kiszámítottuk a Spearman-féle korrelációs együtthatókat. A szignifikanciavizsgálat eredménye azt mutatja, hogy pedagógusképzésben és a sporttudományi képzési területeken a képzésben eltöltött idő és a tudásszint (a táblázatban az elsősegély- és a vízbőlmentési ismeretek helyes válaszai számának összege jelenti a „tudásszintet”) erősen pozitívan korrelál (4. táblázat).

4. táblázat Tudásszintnövekedés az egyetemi képzés során, tudományterületek szerint  
(Forrás: saját szerkesztés, SPSS)

Tudományterület	MINTAELEMSZÁM	SPEARMAN-FÉLE KORR.EGYÜTTHATÓ	SZIGN. SZINT
Pedagógusképzés	133	<b>0,215</b>	<b>0,013</b>
Sporttudományi terület	146	<b>0,253</b>	<b>0,002</b>
Egészségtudományi terület	70	-0,061	0,614
Egyéb tudományterület	366	-0,019	0,711

Ez az jelenti, hogy a hallgatóknak az egyetemi képzésébe beépített ismeretanyag átadása valóban hatással van a valós tudásszintjükre, így azokat továbbra is folytatni kell, és szakmailag még jobban alá kell támasztani. A tudásszint növekedése ugyan tapasztalható a képzés során, de továbbra is nagyon magas a helytelen válaszokat adók aránya. Ez kiváltképpen probléma, hiszen mind a tanárképzés, mind pedig a sporttudományi képzésben résztvevő személyeknek otthonosan kell(ene) mozogni a témában, mert sokszor kerülhetnek munkájuk során olyan helyzetbe, ahol csak ilyen jellegű ismeretekkel oldható meg az adott probléma-helyzet. A táboroztatás, úszásoktatás, testnevelés órák, kirándulások alkalmával megnő a balesetek esélye, amikor szükség van/lehet gyors és szakszerű beavatkozásra (Bíró et al., 2015).

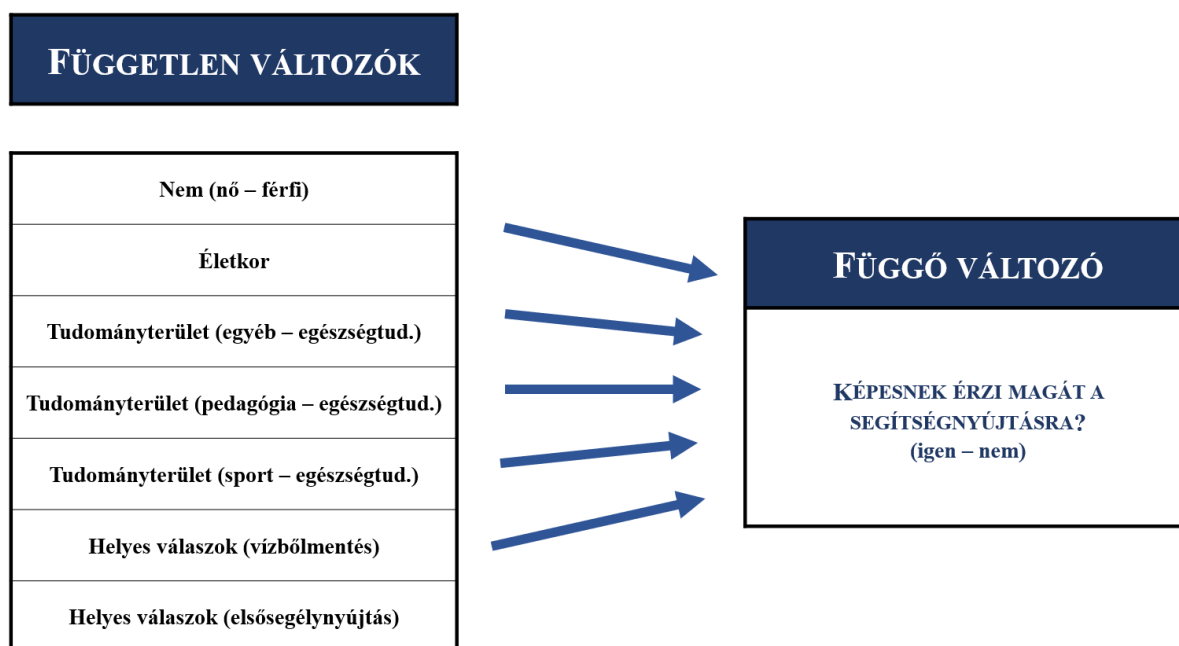
A tudás mellett rendkívüli jelentőséggel bír, hogy a laikus képes-e valós veszélyhelyzetben beavatkozást végezni, hiszen ilyenkor több stresszfaktor is éri, illetve befolyásolja az embert (Hunziker et al., 2012). Megvizsgáltuk, mely tényezők befolyásolják azt, hogy egy személy képesnek érzik-e magát valós veszélyhelyzetben alkalmazni megszerzett tudását. A teljes mintán elemeztük (n=715) az erre a kérdésre adott választ. A mintában szereplők mintegy 40 %-a nem érzi magát erre képesnek (7. ábra)! Ez rendkívül magas szám. Figyelembe véve, hogy a felmérés önbevalláson alapul, valószínűsíthető, hogy a valós arány még magasabb.



7. ábra „Képesnek érzed magad egy valós szituációban elsősegély nyújtására?” kérdésre adott válaszok aránya  
(Forrás: saját szerkesztés, excel)

Megvizsgáltuk, hogy a tudásszint és a valós helyzetbeni cselekvőképesség között van-e szignifikáns kapcsolat. A Mann-Whitney teszt szerint  $p < 0,001$  szinten szignifikánsan kevesebb tudással rendelkeznek mind a vízbőlmentési, mind az elsősegélynyújtási ismeretekből azok, akik nem érzik magukat képesnek egy valós szituációban a cselekvésre.

Nyilvánvaló, hogy a tudásszinten túl sok egyéb tényező (pl. pszichés jellemzők) befolyásolhatja ezt. Többszörös bináris logisztikus regressziós modellel megvizsgáltuk, hogy a nem, az életkor és a szak tudományterülete összefügg-e azzal, hogy képesnek érzik-e magát a segítségnyújtásra (8. ábra).



8. ábra Többszörös bináris logisztikus regressziós modellel  
(Forrás: saját szerkesztés, SPSS)

A vizsgált tényezők mindegyike szignifikánsnak mutatkozott. A férfiak közel kétszer akkora eséllyel érzik magukat cselekvésre képesnek, mint a nők (OR=1,9; 95% CI= 1,4-2,6). Az életkor növekedésével emelkedik a beavatkozási hajlandóság. Az egészségtudományi területen tanulók minden más szakhoz viszonyítva jobban bíznak magukban, azaz képesebbnek érzik magukat egy valós szituációban történő beavatkozásra. Mindezen tényezők mellett szignifikáns tényező mind a vízbőlmentési, mind az elsősegélynyújtási ismeretekből meglévő tényleges tudás (a kérdésekre adott helyes válaszok száma) (5. táblázat).

5. táblázat Többszörös bináris logisztikus regressziós számítások eredményei  
(Forrás: saját szerkesztés, SPSS)

VÁLTOZÓK	B	SZIGN. SZINT	OR	OR 95% -OS KONF. INTERVALLUMA	
				ALSÓ HATÁR	FELSŐ HATÁR
Nem nő (0) – férfi (1)	0,628	<b>0,000</b>	1,875	1,358	2,588
Életkor (év)	0,110	<b>0,013</b>	1,116	1,024	1,217
Tudományterület		<b>0,001</b>			
egyéb (1) vs. egészségtudományi (0)	-1,238	<b>&lt;0,001</b>	0,290	0,152	0,555
pedagógusképzés (1) vs. egészségtudományi (0)	-0,814	<b>0,027</b>	0,443	0,215	0,913
sporttudományi (1) vs. egészségtudományi (0)	-0,918	<b>0,010</b>	0,399	0,198	0,806
Helyes válaszok száma vízbőlmentésből	0,162	<b>0,008</b>	1,175	1,042	1,326
Helyes válaszok száma elsősegélynyújtásból	0,223	<b>&lt;0,001</b>	1,250	1,113	1,405
Constant	-3,026	<b>0,003</b>	0,049		


## **Koherenciaérzet, és a veszélyhelyzetben történő cselekvési hajlandóság**

Mint bemutattuk, számtalan dologtól függ, hogy egy személy valóban vállalja-e a beavatkozást egy valós veszélyhelyzeti szituációban. A vizsgált tényezőkön túl feltételezzük, hogy egyéb, pl. a személy lelki egészségével összefüggő tényezők is hatnak a beavatkozási hajlandóságra. A koherenciaérzet, a mentális egészség egy meghatározó tényezője, amelynek mérésére az Aaron Antonovsky professzor által kifejlesztett SOC skálát lehet alkalmazni (Jeges et al., 2006). A koherencia annak az átélése, hogy a személynek van helye és szerepe a világban, képes beavatkozni a történésekbe, továbbá látja értelmét a beavatkozásának. Ez nagyban erősíti az életben előforduló nehézségek leküzdésének képességét (Skrabski et al., 2004). Minél erősebb az egyén koherenciaérzete, annál magasabb az általános egészségi pozíciója, tehát nagyobb az esélye hogy egészséges marad mind mentálisan, mind fizikailag (Antonovsky, 1984). A koherenciaérzet erősségének mérésére egy validált kérdőívet alkalmaztunk, a SOC-13-at. A kérdőívben 13 kérdés alapján, 7 fokozatú Likert skálán kell megadni a válaszokat, melynek pontszámait összegezzük. A legalacsonyabb összpontszám 13, a legmagasabb 91 Antonovsky „Unraveling the mystery of health” 1987 műve alapján. (Balajti et al., 2007) Feltételeztük, hogy azok a személyek, akik képebbnek érzik magukat és nagyobb hajlandóságot vélelmeznek magukról a vészhelyzetben a segítségnyújtásra, azok koherenciaszintje magasabb, függetlenül a tényleges ismereteik szintjéről. Azaz a koherenciaérzet kiemelkedő jelentőségű tényező a veszélyhelyzetben való beavatkozás tekintetében. Ennek alátámasztására megvizsgáltuk egyrészt, hogy a mintában szereplők képesnek érzik-e magukat arra, hogy vészhelyzetben vízből mentsenek, illetve elsősegélyt nyújtsanak; másrészt, hogy véleményük szerint megpróbálnák-e éles helyzetben a beavatkozást. Mind a két esetben bináris logisztikus regressziós modellt alkalmaztunk. Annak érdekében, hogy a befolyásoló tényezők relatív súlyáról minél pontosabb képet kapjunk, a független (prediktor) változókat a „forward conditional” módszer alkalmazásával (automatikus beléptetéssel) vittük be a modellbe. A modellekben szereplő független, ill. prediktor változók: nem, életkor, az egyetemen milyen szakon tanul (a változó neve: szak), vízbőlmentési ismeretei (a változó neve: vízbőlmentés.ism.), elsősegélynyújtási ismeretei (a változó neve: elsősegély.ism. Utóbbi két változónál, a helyes válaszok pontszámával dolgoztunk, valamint a medián mentén dichotomizált SOC változóval.

Eredményeink azt mutatják, hogy a valós idejű vészhelyzetben történő beavatkozási képesség érzetét - a vizsgált változók közül - legnagyobb mértékben az egyén koherenciaérzetét mérő

változó befolyásolja. (6. táblázat) Annak az esélye, hogy képesnek érzi magát vészhelyzetben segítségnyújtásra az erős koherenciaérzettel ( $p < 0,001$ ) rendelkezők (szemben a gyengébbekkel) aránya több, mint kétszer nagyobb. (OR=2,33) Továbbá az egészségügyi képzésben résztvevők esetében az egyetemi szak is szignifikáns értéket mutat. ( $p < 0,001$ )

6. táblázat Az elsősegélynyújtásra való képesség érzetét befolyásoló tényezők a modellbe való automatikus beléptetés sorrendjében  
(Forrás: saját szerkesztés, SPSS)

FÜGGETLEN VÁLTOZÓK					→	FÜGGŐ VÁLTOZÓ
Beléptetés sorrendje	Változó	szign.	exp(B)	95% CI		
1.	SOC	< 0,001	2,23	1,62 - 3,08		
2.	Elsősegély.ism.	< 0,001	1,25	1,11 - 1,41		
3.	Nem	< 0,001	0,54	0,39 - 0,75		
4.	Szak	0,006				
5.	Sport vs. Eg.tud.	0,020	0,43	0,21 - 0,88		<b>KÉPESNEK ÉRZI-E MAGÁT</b>
6.	Pedag. vs. Eg.tud.	0,033	0,45	0,22 - 0,94		valós helyzetben elsősegélyt nyújtani
7.	Egyéb vs. Eg.tud.	0,001	0,33	0,17 - 0,63		
8.	Vízbőlmentés.ism.	0,023	1,15	1,02 - 1,31		
9.	Életkor	< 0,001	1,10	1,01 - 1,20		

Megvizsgáltuk továbbá, hogy a segítségnyújtásban való részvételi hajlandóságot mi befolyásolja döntő mértékben. Bináris logisztikus regressziós modell alkalmazása során megállapítottuk, hogy legnagyobb mértékben a SOC-on kívül ( $p < 0,002$ ) a tényleges ismeretek szintje határozza meg mind a vízbőlmentés ( $p < 0,003$ ), mind az elsősegélynyújtás ( $p < 0,003$ ) tekintetében, és nem befolyásolja sem a nem (ffi/nő), sem az életkor, sem az egyetemi szak. (7. táblázat)

7. táblázat A „megpróbálna-e valós helyzetben segítséget nyújtani” választ befolyásoló tényezők a modellbe való automatikus beléptetésük sorrendjében (Forrás: saját szerkesztés, SPSS)

FÜGGETLEN VÁLTOZÓK					➔	FÜGGŐ VÁLTOZÓ
Beléptetés sorrendje	Változó	szign.	exp(B)	95% CI		
1.	Vízbőlmentés.ism.	0,003	1,23	1,07 - 1,41	} ➔	<b>MEGPRÓBÁLNA-E</b> valós helyzetben elsősegélyt nyújtani
2.	<b>SOC</b>	<b>0,002</b>	<b>1,78</b>	<b>1,24 - 2,56</b>		
3.	Elsősegély.ism.	0,003	1,21	1,07 -1,38		
A nem, az életkor és a szak nem szignifikánsak, nem léptek be a modellbe.						

Eredményeink figyelembevételével megállapíthatjuk, hogy nagyobb valószínűséggel érzik képesnek magukat az elsősegélynyújtásra és valós veszélyhelyzetben a beavatkozásra az erős koherenciaérzettel rendelkezők. Vizsgálatainkból az is kiderül, hogy a férfiak, a felsőbb évfolyamosok, és akik több életmentési és vízbőlmentési ismerettel rendelkeznek; valamint az egészségtudományi szakosok más szakosokhoz képest, szintén nagyobb valószínűséggel avatkoznak be veszélyhelyzetben és használják tudásukat - legalábbis saját bevallásuk szerint. Az éles helyzetben megpróbálnának-e életmentést alkalmazni kérdésben viszont csak az életmentési és vízbőlmentési ismeretek szintje és a koherenciaérzet erőssége befolyásolta a válaszokat. Így kijelenthetjük, hogy valós veszélyhelyzetben a koherenciaérzet befolyásolja a beavatkozási hajlandóságot.

### Megbeszélés

Kutatásunkban egyetemi hallgatók (n=715) vízbőlmentési és elsősegélynyújtási ismereteit, valamint a veszélyhelyzetben történő beavatkozási hajlandóságukat vizsgáltuk. Korábbi kutatásunk bebizonyította, hogy a köznevelésben résztvevő tanulók tudása nem megfelelő, és hogy igény van a szakmailag megalapozott vízbőlmentés, és elsősegélynyújtás oktatására. (Kertai et al., 2020) A 2020-as Nemzeti Alaptanterv előírja, hogy a tanulóknak, testnevelés órán el kell sajátítani bizonyos szinten mind az elsősegélynyújtást, mind pedig a vízbőlmentést (Hamar, 2020). A cél tehát a tanulók ez irányú ismereteinek a bővítése. A szakmailag megalapozott oktatás alapfeltétele e tekintetben is az, hogy a tanulókkal foglalkozó szakemberek ismertszintje elegendő legyen, és didaktikailag megalapozottan át tudják adni azokat (Moran, K. & Gilmore, 2018).



Ezért kutatásunkban az egyetemi populációból kiválasztva, elsősorban a pedagógus képzésben (n=133), és a sporttudományi képzésben (n=146) résztvevőket, valamint az egészségtudományi területen hallgató diákokat is (n=70) vizsgáltuk. A más tudományterületen tanuló hallgatók az „egyéb csoportot” alkották (n=366). A tudásszint elemzéséhez 7-7 db általános, laikusok számára is ismerendő kérdést tettünk fel a vízbőlmentés, és az elsősegélynyújtás témakörében. Első hipotézisünk, miszerint a hallgatók ismeretei nem kielégítőek sem a vízbőlmentés, sem az elsősegélynyújtás területén beigazolódott, hiszen a kérdésekre adott helyes válaszok aránya messzemenőig elmaradt a kívánt szinttől. Különösen a sporttudományi és pedagógus képzésben résztvevőknél, akik mindegyik vizsgált csoportnál rosszabbul teljesítettek mind a két vizsgált területen. **(H1/elfogadva)** A kérdésekre adott helyes válaszok tekintetében feltételeztük, hogy az egészségtudományi terület hallgatóinak tudása a más területeken tanulókéhoz képest kiemelkedő. Második hipotézisünket is bizonyítva láthatjuk, hiszen mindegyik vizsgált kérdéskörben lényegesen jobban teljesítettek az egészségtudományi szakokon tanulók, mint a többi vizsgált csoport hallgatói. **(H2/ elfogadva)** A sporttudományi és a pedagógus képzésben (testnevelő tanárképzés) az egyetemi tananyag szerves része a vízbőlmentés és az elsősegélynyújtás évek óta. A speciálisan ezen ismertek köré épülő tantárgyak ismeretanyaga mellett több sportági órának is része ezen ismeretek átadása. (Bíró et al., 2015) Feltételeztük, hogy az egyetemi képzésben eltöltött idő növeli a tudásszintet mindegyik vizsgált kérdésnél. Hipotézisünket elfogadhatjuk, mert vizsgálatunk kimutatták, hogy az egyetemi képzés általában növeli a vízbőlmentési és elsősegélynyújtási ismeretek szintjét. **(H3/ elfogadva)** Vizsgálatunk további részében arra kívántunk választ kapni, hogy mely tényezők befolyásolják a veszélyhelyzetben való beavatkozási hajlandóságot. A laikus beavatkozás egyik legpozitívabb hozadéka az időfaktor lerövidítése, míg a bajbajutott magasabb szintű segítséget kap. Viszont nem mindenki alkalmas a beavatkozás megkezdésére (Bánfai et al., 2017). Feltételeztük, hogy akik képesebbnek érzik magukat a segítségnyújtásra, azoknál szignifikánsan nagyobb tudásszint mérhető mind a két vizsgált területen. Ez a megállapításunk is beigazolódott, mert több más befolyásoló tényező mellett a tudásszint mind a két terület kérdésköréből (vízbőlmentés tudásszint: (p<0,008), elsősegélynyújtás tudásszint: (p<0,000) befolyásolja a beavatkozási hajlandóságot. **(H4/ elfogadva)** Mindemellett erősen szignifikáns értéket mutatott az életkor (p<0,013) és a nem (ffi/nő) (p<0,000) változója. A férfiak közel kétszer akkora eséllyel érzik magukat képesnek a beavatkozásra, mint a nők. Úgy gondoljuk, hogy a veszélyhelyzetben történő beavatkozás egyik fő befolyásoló tényezője az egyén lelki egészségével összefüggő koherenciaérzete. A SOC-13 kérdőív alkalmazásával nyert eredmények alapján megállapíthattuk, hogy az erős koherenciaérzettel rendelkezők

képesebbnek érzik magukat, és nagyobb hajlandóságot vélelmeznek magukról vészhelyzetben a segítségnyújtásra, függetlenül a tényleges ismereteik szintjéről. Ezt igazolja, hogy az elsősegélynyújtásra való képesség érzetét befolyásoló tényezők vizsgálati modelljébe való automatikus beléptetés sorrendjében az első az egyén koherenciaérzet szintje (SOC- érték) lett ( $p < 0,001$ ). Annak esélye, hogy képesnek érzi magát a veszélyhelyzetben történő beavatkozásra, az erős koherenciaérzettel rendelkezők szemben a gyengébbekkel több, mint kétszer ( $OR=2,33$ ) nagyobb. Ezek alapján hipotézisünket elfogadjuk. **(H5/ elfogadva)** Megállapíthatjuk ugyanakkor, hogy a segítségnyújtásban való részvételi hajlandóságot döntő mértékben a SOC-on kívül a tényleges ismeretek szintje határozza meg; és nem befolyásolja sem a nem (ffi/nő), sem az életkor, sem az egyetemi szak. Hipotéziseinkre kapott eredményeink összefoglalását a 8. táblázat mutatja (8. táblázat).

8. táblázat Kutatáshoz tartozó hipotézisek, és azok eredményei  
(Forrás: Saját szerkesztés)

<b>H1:</b> A hallgatók ismeretei nem kielégítőek sem a vízbőlmentés, sem az elsősegélynyújtás területén.	<b>Elfogadjuk</b>
<b>H2:</b> Az egészségtudományi szakon tanulókhöz viszonyítva minden más szakosok kevesebb ismerettel rendelkeznek.	<b>Elfogadjuk</b>
<b>H3:</b> Az egyetemi képzés során általában nő a vízbőlmentési és elsősegélynyújtási ismeretek szintje	<b>Elfogadjuk</b>
<b>H4:</b> Akik képesebbnek érzik magukat a segítségnyújtásra, azoknál szignifikánsan nagyobb tudásszint mérhető mind a két vizsgált területen.	<b>Elfogadjuk</b>
<b>H5:</b> Az erős koherenciaérzettel rendelkezők képesebbnek érzik magukat és nagyobb hajlandóságot vélelmeznek magukról vészhelyzetben a segítségnyújtásra, függetlenül a tényleges ismereteik szintjéről	<b>Elfogadjuk</b>

## Összegzés

Kutatási eredményeink alapján javasoljuk, hogy a testnevelőtanárképzésben, és a sporttudományi képzésekben még nagyobb hangsúlyt kell fektetni a vízbőlmentési és elsősegélynyújtási ismeretek oktatására, a hallgatók ezirányú képességeinek fejlesztésére. Megfontolandó továbbá más tanárszakok képzési programjának is a bővítése ezekkel az ismeretekkel. A Nemzeti Alaptanterv idevágó részeit figyelembe véve, ki kell alakítani egy olyan egységes tudásanyagot, amelyet a tanító- és tanárképzésben elsajátíthatnak a hallgatók annak érdekében, hogy biztonsággal, és megfelelő szakmaisággal tudják majd oktatni, valamint szükséges (veszély)helyzetekben alkalmazni is azokat. Szakmai segédanyagok elkészítése is szükséges, melyet kutatásaink tapasztalatai alapján szándékunkban áll a közeljövőben megtervezni és közreadni. A szakmai szervezetek (pl. Vízümentők Magyarországi Szakszolgálata, Magyar Vöröskereszt) bevonását is javasoljuk, az oktatást segítő segédanyagok, tananyagok elkészítésébe, valamint az oktatás megvalósításához is. Mindezek mellett feltétlenül szükséges a hallgatók koherenciaérzet-szintjének növelése és annak szinten tartása, amelyhez a szalutogenetikus szemléletű képzés lenne a legalkalmasabb (Mittelmark et al., 2016).

„AZ INNOVÁCIÓS ÉS TECHNOLÓGIAI MINISZTERIUM ÚNKP-20-2-1  
KÓDSZÁMÚ ÚJ NEMZETI KIVÁLÓSÁG PROGRAMJÁNAK SZAKMAI  
TÁMOGATÁSÁVAL KÉSZÜLT.”



## Irodalomjegyzék

1. Amy Elizabeth Peden, Richard Franklin, Justin Scarr (2017): Measuring Australian Children's Water Safety Knowledge: The National Water Safety Quiz. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10-16-2017
2. Antonovsky, A. (1984): 'The Sense of Coherence as a Determinant of Health' in In: Matazarro, et al., editors. *Behavioral Health: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention*. New York: John Wiley, 114-29.
3. Antonovsky, A. (1987): *Unraveling the mystery of health – How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco.
4. Baker, Shayne D. Prof. (2018): "Are My Children as Safe in Open Water as I Think They Are?," *International Journal of Aquatic Research and Education*: Vol. 11 : No. 2, Article 4. DOI: 10.25035/ijare.11.02.04  
<https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol11/iss2/4> (Letöltés: 2020.12.17)
5. Bánfai B, Pandur A, Pék E, Csonka H, Betlehem J. (2017): Hány éves kortól képesek a gyermekek újraéleszteni? - A hatékonyság felmérése általános iskolás gyermekek körében. *ORVOSI HETILAP* 158:(4) pp. 147-152. (2017) IF: 0.349  
<http://real.mtak.hu/46799/1/650.2017.30631.pdf> (Letöltés: 2020.12.19)
6. Bánfai Bálint, Bánfai-Csonka Henrietta, Betlehem József (2019): Hogyan menthetnek életet gyermekeink? Az elsősegélynyújtás oktatásának lehetőségei az iskolában *Új Pedagógiai Szemle* 69. évfolyam 59-75.  
[https://folyoiratok.oh.gov.hu/sites/default/files/journals/upsz\\_2019\\_1\\_2\\_online.pdf](https://folyoiratok.oh.gov.hu/sites/default/files/journals/upsz_2019_1_2_online.pdf)  
(Letöltés: 2020.11.25)
7. Bíró Melinda, Tóth Ákos, Bán Sándor (2015): Életmentés-vízből mentés  
[http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Eletmentes\\_vizbol\\_mentes/Eletmentes.pdf](http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Eletmentes_vizbol_mentes/Eletmentes.pdf)  
(Letöltés: 2020.12.23.)
8. Cortés, L. M., Hargarten, S. W., & Hennes, H. M. (2006): Recommendations for water safety and drowning prevention for travelers. *Journal of Travel Medicine*, 13(1), 21–34. <https://doi.org/10.1111/j.1708-8305.2006.00002.x>  
(Letöltés: 2020.12.23.)
9. Csapó, Benő (2015): A kutatásalapú tanárképzés: nemzetközi tendenciák és magyarországi lehetőségek. *ISKOLAKULTÚRA*, 25 (11). pp. 3-16. ISSN 1215-5233  
DOI azonosító: <https://doi.org/10.17543/ISKKULT.2015.11.3>

10. Hamar Pál (1998): A testnevelés tartalmi korszerűsítésének nemzetközi trendjei a közoktatásban. Új Pedagógiai Szemle 48:4pp 48-56. <http://www.ofi.hu/tudastar/testneveles-tartalmi> (Letöltés: 2020.12.17)
11. Hamar Pál (2020): Testnevelés – Gyógytestnevelés – Egészségfejlesztés. Tanító online 5:6pp 10-12. <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/05/nat-2020-hamar-pl-testnevels-gygytestnevels-egszsgfejleszts-tant-20205-6..pdf> (Letöltés: 2020.12.17)
12. Ilona, S., Zoltán, V., Róza, Á., & Karolina, K. (2007): A Koherencia-érzés Mérésére Szolgáló Rövidített Kérdőív és a Lelki Egészség (GHQ-12) Kérdőív Magyar Nyelvű Változatainak Validálása *Mentálhigiéné És Pszichoszomatika*, 12(3). DOI: 10.1556/Mental.8.2007.2.4 <http://real.mtak.hu/58194/1/mental.8.2007.2.4.pdf> (Letöltés: 2020.12.17)
13. Jeges S., Varga K. (2006): Unravelling the mastery of the sense of coherence. *European Journal of Mental Health*, 1(1). 45-71.
14. Kertai Bendegúz, Prisztóka Gyöngyvér, Tóth Ákos (2020): Köznevelésben tanulók vízből mentési és elsősegélynyújtási ismereteinek vizsgálata *Recreation: a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja*, 10(4). 16-21. [https://www.researchgate.net/publication/347879145\\_Koznevelesben\\_tanulok\\_vizbol\\_mentesi\\_es\\_elsosegely-](https://www.researchgate.net/publication/347879145_Koznevelesben_tanulok_vizbol_mentesi_es_elsosegely-) (Letöltés: 2021.01.20)
15. Moran, K., & Gilmore, A. (2018): Children's understanding of water safety and perceptions of risk at the beach. *New Zealand Journal of Educational Studies*. Published online at: <https://rdcu.be/5Wxy> (Letöltés: 2020.12.20)
16. Mittelmark, M.B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G.F., Pelikan, J.M., Lindström, B., Espnes, G.A. (editors) (2016). *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, Cham. <https://doi.org/10.1007>
17. Peden, A. E., Franklin, R. C., & Pearn, J. H. (2019): The prevention of child drowning: the causal factors and social determinants impacting fatalities in portable pools. *Health Promotion Journal of Australia*, February, 1–8. <https://doi.org/10.1002/hpja.282> (Letöltés: 2020.12.21)
18. Skrabski Árpád és Kopp Mária és Rózsa Sándor és Réthelyi János (2004): A koherencia mint a lelki és testi egészség alapvető meghatározója a mai magyar társadalomban = Sense of coherence as an important determinant of mental and physical health. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 5 (1). pp. 7-25. ISSN 1419-8126 Hivatalos URL: <https://doi.org/10.1556/Mental.5.2004.1.1> (Letöltés: 2020.12.21)

**Melléklet**  
**(Egyetemi hallgatói kérdőív)**

## Kérdőív a vízbőlmentés és elsősegélynyújtás oktatásának kérdéséről

Kedves Hallgató! Kertai Bendegúz, a Pécsi Tudományegyetem történelem-testnevelés tanárszakos hallgatója vagyok. Segítségét kérem egy kérdőív kitöltésére, amelyet tudományos diákköri munkámhoz használok fel. Témája az életmentéssel, vízbőlmentéssel és elsősegélynyújtással kapcsolatos ismeretekre vonatkozik, és egy standardizált (koherenciaérzetre vonatkozó) kérdéssort is tartalmaz. A kitöltés anonim, válaszaidat kizárólag statisztikai adatként kezellem.

**FONTOS:** Kérek, minden kérdésre válaszolj!

A kérdőív kitöltése 5 – 10 percet vesz igénybe.

Köszönöm, hogy közreműködéseddel segíted munkámat!

info: [bendeguz.kertai@gmail.com](mailto:bendeguz.kertai@gmail.com)

**\*Kötelező**

1. Nemed? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Fiú

Lány

2. Hány éves vagy? \*

\_\_\_\_\_

3. Melyik megyében élsz? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Baranya

Bács-Kiskun

Békés

Borsod-Abaúj-Zemplén

Csongrád

Fejér

Győr-Moson-Sopron

Hajdú-Bihar

Heves

Jász-Nagykun-Szolnok

Komárom-Esztergom

Nógrád

Pest

Somogy

Szabolcs-Szatmár-Bereg

Tolna

Vas

Veszprém

Zala

Budapest (főváros)

4. Melyik felsőoktatási intézményben vagy hallgató? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Állatorvostudományi Egyetem
- Andrássy Gyula Budapesti Német Nyelvű Egyetem
- METU Budapesti Metropolitan Egyetem
- AVKF Apor Vilmos Katolikus Főiskola
- MILTON Milton Friedman Egyetem
- BCE Budapesti Corvinus Egyetem
- NJE Neumann János Egyetem
- BGE Budapesti Gazdasági Egyetem
- NKE Nemzeti Közzszolgálati Egyetem
- NYE Nyíregyházi Egyetem
- BME Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem
- OE Óbudai Egyetem
- DE Debreceni Egyetem
- PE Pannon Egyetem
- DRHE Debreceni Református Hittudományi Egyetem
- PPKE Pázmány Péter Katolikus Egyetem
- DUE Dunaújvárosi Egyetem
- PTE Pécsi Tudományegyetem
- EDUTUS Edutus Egyetem
- SE Semmelweis Egyetem
- EHE Evangélikus Hittudományi Egyetem
- SOE Soproni Egyetem
- EJF Eötvös József Főiskola
- EKE Eszterházy Károly Egyetem
- ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
- SZE Széchenyi István Egyetem
- GDF Gábor Dénes Főiskola
- SZIE Szent István Egyetem
- GFF Gál Ferenc Főiskola
- SZTE Szegedi Tudományegyetem
- IBS IBS Nemzetközi Üzleti Főiskola
- TE Testnevelési Egyetem
- KE Kaposvári Egyetem
- TKBF A Tan Kapuja Buddhista Főiskola
- KEE Közép-európai Egyetem
- TPF Tomori Pál Főiskola
- KJE Kodolányi János Egyetem
- VHF Veszprémi Érseki Hittudományi Főiskola
- KRE Károli Gáspár Református Egyetem
- WJLF Wesley János Lelkészképző Főiskola
- ME Miskolci Egyetem
- WSUF Wekerle Sándor Üzleti Főiskola
- Külföldi Egyetemen tanulok
- Egyéb



5. Milyen tudományterületen folytatod felsőoktatási tanulmányaidat? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

- Bölcsészettudomány
- Gazdaságtudományok
- Informatika
- Jogi
- Műszaki
- Művészetközvetítés
- Orvos- és egészségügytudomány
- Pedagógusképzés
- Sporttudomány
- Társadalomtudomány
- Természettudomány
- Egyéb

6. Hányadik évfolyamon folytatod tanulmányaidat? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

- Első évfolyam
- Második évfolyam
- Harmadik évfolyam
- Negyedik évfolyam
- Ötödik évfolyam
- Hatodik évfolyam
- PhD képzés

7. Van-e természetes víz (folyó, tó, patak) lakóhelyeden vagy annak közelében? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

- Igen, lakóhelyünkön van
- Igen, lakóhelyünkhöz közel van
- Nincs

8. Sportolsz valamit? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

- Nem sportolok
- Igen, versenyszerűen
- Igen, szabadidőmben rendszeresen
- Alkalomszerűen
- Ritkán

9. Ha igen, mit? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Úszás, vízilabdázás, szinkronúszás
- Vízi sport (evezés, vitorlázás, kajak-kenu)
- Sportjáték (kosárlabda, kézilabda, foci...stb.)
- Küzdősport (judo, birkózás, karate)
- Torna (aerobik, ritmikus gimnasztika, tánc)
- Atlétika/Futás
- Konditerem
- Kerékpározás
- Nem sportolok
- Egyéb: \_\_\_\_\_

10. Nyaralás, pihenés, sportolás közben mennyire érzed biztonságban magad víz közelében? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- |                                   | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |   |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| Egyáltalán nem érzem biztonságban | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Teljes mértékben biztonságban érzem magam |

11. Tudsz úszni? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- |                 | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |  |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|
| Nem tudok úszni | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Igen, jó vízbiztonsággal rendelkezem (200 m-t egyben le tudok úszni) |

12. Hol tanultál meg úszni? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Iskolában
- Iskolán kívüli úszótanfolyamon
- Családtag tanított meg úszni
- Magamtól tanultam meg
- Nem tudok úszni

13. Részt vettél-e úszásoktatáson iskolában testnevelésóra keretein belül? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen
- Nem

14. Részt vettél-e iskolán kívüli úszótanfolyamon? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen
- Nem

15. Részt vettél-e bármilyen szervezésben (család, iskola, egyéb) vízitúrán, vízitáborban? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen, rendszeresen  
 Alkalmyszerűen  
 Egyszer már voltam  
 Soha

16. Szerinted mennyire volt hatékony az iskolai úszásoktatás? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	
Egyáltalán nem hatékony	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nagyon hatékony

17. Tanultál-e vízbőlmentést az általános iskolában? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen, testnevelés órán  
 Igen, úszás órán  
 Igen, szakköri foglalkozáson  
 Igen, nyári táborban  
 Nem  
 Nem emlékszem

18. Tanultál-e vízbőlmentést a középiskolában? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen, testnevelés órán  
 Igen, úszás órán  
 Igen, szakköri foglalkozáson  
 Igen, nyári táborban  
 Nem  
 Nem emlékszem

19. Tanultál-e vízbőlmentést a felsőoktatásban? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen, egy kötelező kurzuson  
 Igen, egy szabadon választott kurzuson  
 Igen, testnevelés órán  
 Nem

20. Tanultál-e elsősegélynyújtási ismereteket a általános iskolában? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen, testnevelés órán
- Igen, biológia órán
- Igen, osztályfőnöki órán
- Igen, "vöröskereszt" szakkörön
- Nem
- Nem emlékszem

21. Tanultál-e elsősegélynyújtási ismereteket a középiskolában? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen, testnevelés órán
- Igen, biológia órán
- Igen, osztályfőnöki órán
- Igen, fakultáción/szakkörön
- Nem
- Nem emlékszem

22. Tanultál-e elsősegélynyújtást a felsőoktatásban? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen, kötelező kurzuson
- Igen, szabadon választott kurzuson
- Igen, testnevelés órán
- Nem

23. Szerinted hasznos lenne, ha évről-évre foglalkoznának a vizek veszélyeivel, és alapvető vízbiztonsági ismeretekkel az általános iskolában? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	
Egyáltalán nem lenne hasznos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nagyon hasznosnak találnám

24. Szerinted hasznos lenne, ha évről-évre foglalkoznának a vizek veszélyeivel, és alapvető vízbiztonsági ismeretekkel a középiskolában? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	
Egyáltalán nem lenne hasznos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nagyon hasznosnak találnám

25. Szerinted hasznos lenne, ha a felsőoktatási képzésben foglalkoznának a vizek veszélyeivel, és alapvető vízbőlmentési ismeretekkel? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Szükségtelen  
 Nagyon hasznos lenne

26. Jó érzéssel töltene el az a tudat, hogy szükség esetén képes lenné segíteni? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	
Egyáltalán nem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nagyon jó érzéssel töltene el

27. Egy valós szituációban megpróbálnád a vízbőlmentést? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	
Biztosan nem próbálnám meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Biztosan megpróbálnám

28. Képesnek érzed magad egy valós szituációban elsősegély nyújtására? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	
Egyáltalán nem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Képes vagyok rá

29. Megpróbálnál elsősegélyt nyújtani egy valós szituációban? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	
Biztosan nem próbálnám meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Biztosan megpróbálnám

Antonovsky-féle,  
"koherenciaérzet" teszt

A következő kérdéseknél kérlek, az 1-7 pontig terjedő skálán jelöld be a rád leginkább jellemző értéket!

30. Van olyan érzésed, hogy nem igazán érdekel az, ami körülötted történik? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	6	7	
Nagyon ritkán, vagy sosem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Igen gyakran

31. Előfordult-e már, hogy meglepődöttél azoknak az embereknek a viselkedésén, akiről azt gondoltad, hogy jól ismered őket? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sohasem fordult elő	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Állandóan előfordul

32. Előfordult-e már, hogy olyanokban, akikre számítottál, csalódnod kellett? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sohasem fordult elő	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Állandóan előfordul

33. Az életedet ezidáig: \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

	1	2	3	4	5	6	7	
Egyáltalán nem jellemezték világos célok és szándékok	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nagyon világos célok és szándékok jellemezték

34. Milyen gyakran érzed, hogy méltánytalanul bántak veled? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

	1	2	3	4	5	6	7	
Nagyon gyakran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Igen ritkán, vagy soha

35. Szokott olyan érzésed lenni, hogy idegenszerű helyzetben vagy és nemigen tudod, hogy mit is kellene tenned? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

	1	2	3	4	5	6	7	
Nagyon gyakran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nagyon ritkán, vagy soha

36. A mindennapi teendők elvégzése a számodra: \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

	1	2	3	4	5	6	7	
Mély öröm és elégedettség forrása	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kellemetlenség és unalom forrása

37. Előfordul, hogy felkavaró, zavaros érzéseid és gondolataid vannak? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

	1	2	3	4	5	6	7	
Nagyon gyakran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nagyon ritkán, vagy soha

38. Előfordul, hogy a lelkedben olyan érzéseid támadnak, amiket jobb szeretnél nem érezni? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	6	7	
Nagyon gyakran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nagyon ritkán, vagy soha

39. Sok ember, még az erős jelleműek is, bizonyos helyzetekben lelombozódnak, és vesztesnek érzik magukat. Milyen gyakran volt a múltban ilyen érzésed? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sohasem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nagyon gyakran

40. Amikor valami történt, utólag általában úgy találtad, hogy: \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

				1	2	3	4	5	6	7	
Tűbeccsülted, vagy alábecsülted az eset jelentőségét	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Épp a megfelelő súlyúnak láttam a dolgokat

41. Milyen gyakran van olyan érzésed, hogy nem sok értelme van azoknak a dolgoknak, amiket a mindennapi életében csinálsz? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	6	7	
Nagyon gyakran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nagyon ritkán, vagy soha

42. Milyen gyakran van olyan érzésed, hogy nem vagy biztos abban, hogy kontroll (ellenőrzés) alatt tudod-e tartani magadat? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1	2	3	4	5	6	7	
Nagyon gyakran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nagyon ritkán, vagy soha

Vízölmentési, életmentési ismertekre vonatkozó kérdések következnek

KÉRLEK, most úgy válaszd, hogy nem nézel utána, mi lenne a helyes válasz!

43. Válaszd ki a mentők telefonszámát! \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

- 112
- 105
- 109
- 102
- 104
- Nem tudom

44. Nem reagáló (eszméletlen) beteg esetén mennyi ideig kell vizsgálni a légzést? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

- 15 másodperc
- 10 másodperc
- 20 másodperc
- 30 másodperc
- Nem tudom

45. Üvegszilánk kerül a szemedbe, mi a teendő? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

- Folyadékot önteni a szembe, az kimossa a szilánkokat, majd orvost hívni
- Kézmosság után minél előbb megpróbálni eltávolítani a szilánkokat a szemből, majd orvost hívni
- Mindkét szemet steril gézlapokkal lefedni, idegen testet nem eltávolítva, orvost hívni
- Csukott szemmel maradni és orvost hívni

46. Mi a teendő, ha a tűző napon elájul melletted valaki? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

- Legalább egy liter vizet adni neki, hogy pótoljuk a folyadék veszteséget
- Lehetőség szerint árnyékba húzni és hűteni a testét
- Lehetőség szerint árnyékba húzni, mentőt hívni, és ha eszméleténél van – tud vele beszélni – vízzel megkínálni
- Hideg vízzel törölgetni az arcát
- Nem tudom



47. Mi a helyes újraélesztési eljárás? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- 30 mellkasnyomás, majd 2 befújás (30:2 arány), vagy ha valaki nem tud lélegeztetni, akkor percnként min. 100 mellkasnyomás, befújás nélkül, ezt folyamatosan végezni, amíg a mentő meg nem érkezik
- Légutak kitisztítása, fej hátra hajtása és szájból szájba levegő fújás és mellkasnyomás, 2:15 arányban
- Légutak kitisztítása, fej hátra hajtása és szájból szájba levegő fújás és mellkasnyomás, 6:15 arányban
- Fej hátra hajtása és szájból orra vagy szájból szájba levegő fújás és mellkasnyomás, 2:15 arányban
- Nem tudom

48. Melyek az agyrázkódás tünetei? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Fülzúgás, beszédzavar, szédülés
- Beszédzavar, nyelvösszeakadás, szájszibbadás
- Hányinger, aluszékonyság, szédülés
- Nincsenek tünetei
- Nem tudom

49. Mit kell tennünk, ha valaki megvágja a csuklóját és ömlik belőle a vér? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Nem szabad kötést használni, hagyni kell, hogy természetes úton álljon el a vérzés
- Leültetjük, megemeljük a karját és enyhe kötést alkalmazunk, ami felitítja a vérzést
- Leültetjük a sérültet, és szorosan elköttjük egy övvel a csuklóját
- Lefektetjük a sérültet, megemeljük a karját, és a vérzésre nyomókötést teszünk
- Nem tudom

50. Ha látod, hogy fuldoklik valaki a mélyvízben beugranál kimenteni? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen
- Nem
- Talán
- Nem tudom

51. Hol nem tilos fürdeni? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Zsilipek, duzzasztók közelében
- Kikötőktől 500 méterre (ha nem hajózási terület)
- Hídpilléreknél
- Nem tudom

52. Egyedül úszol és begörccsöl valamelyik testrészed. Mit teszel? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

- Jelzek egy hajónak
- Görccsoldást alkalmazok, és tovább úszok
- Görccsoldást alkalmazok, és mielőbb a partra úszok
- Nem tudom

53. Miért veszélyes esőben úszni? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

- Mert szélviszonyok miatt hullámvás alakulhat ki.
- Mert a víz hirtelen lehűl.
- Mert a víz felett páráréteg keletkezik, amely kevesebb levegőt (oxigént) tartalmaz.
- Nem tudom

54. Mit kell tenni közvetlenül vízbemenetel előtt, hogy felkészítsük a testünket? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

- Sok folyadékot inni
- Változatosan táplálkozni
- Vizzel felkészíteni testünket a hőmérséklet-változásra
- Bekenni magunkat naptejrel
- Bemelegíteni a vízben történő mozgásra
- Nem tudom

55. Mi lehet mentőeszköz? Válaszd ki a szerinted legjobb választ! \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

- Bármí, amit az adott helyzetben biztonságosan használni tudunk a vízbőlmentés érdekében.
- Hosszú kötél
- Mentőpatkó,- gyűrű, kötél, dobózsák.
- Fából készült tárgy.
- Egy labda

56. Hányat villan percenként a viharjelző készülék II. fokú viharjelzésben? \*

Soronként csak egy oválist jelölj be.

- 50
- 100
- 90
- 60

57. Jelkód:

---

58. Egyéb közlendőd, véleményed a kérdéskörrel?

---

---

---

---

---

---

Ezt a tartalmat nem a Google hozta létre, és nem is hagyta azt jóvá.

Google Űrlapok

**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 ellenérvés is. Ezeknek a problémáknak a megelőzését vagy megoldását is szolgálhatják a különböző vízben használt segédeszközök, különböző sportszerek, de akár hétköznapi tárgyak is.

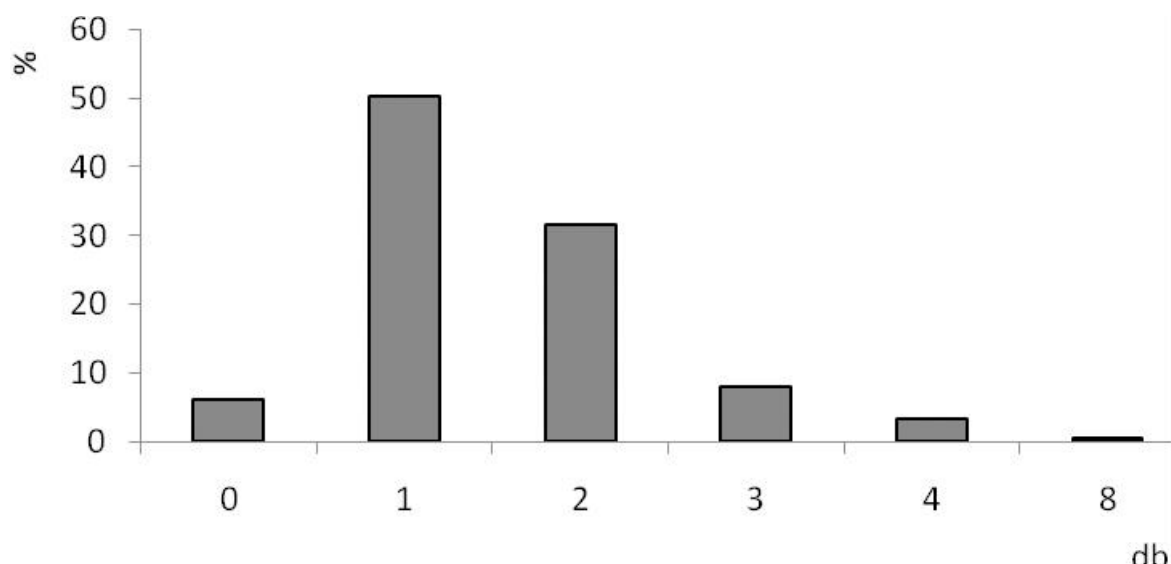
A tanulást segítő eszközök megjelenése szinte egyidősnek mondható az oktatás történetével. Kezdetben a napi élet tárgyait használták a valóság megismerésére, esetlegesen kicsinyített változatban, célirányosan a tevékenységek elsajátításához. Később megjelentek a könyvek – először kézzel írottan, aztán 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).

Összességében 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 játékgigényének 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 videófelvevételekkel 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 helyváltoztatások 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.	<b>Biztonságos vízbelépési, vízbeérkezési kompetencia</b> Vízbejutás (környezet), felszínen lebegés
2.	<b>Légzésszabályozás kompetenciája</b> Integrált és hatékony légzés
3.	<b>Helyhez kötött felszíni kompetencia</b> Felhajtóerő szabályozása légzéssel (lebegés), felszínen maradás minimális energiabefektetéssel

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



5. kép *Gumilabda*  
(forrás: [www.dechatlon.hu](http://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](http://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 módoszat 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](http://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](http://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](http://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* Eszterházy 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 kisgyermek 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

## Köszönetnyilvánítás



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
UNIVERSITY OF PÉCS



A kiadvány PTE-KITEP-2021-79 Tantárgyi tartalmak modernizációja az elsősegély és vízbőlmentési ismeretekre vonatkozóan a pedagógusképzésben elnevezésű projekt részeként került megvalósításra.



