

SZABÓ-RÁCZ PETRA – BÍRÓ MELINDA

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

*E-mail: szrpetra@yahoo.com*

## AZ ÚSZÁSNEMEK SORRENDJÉNEK MEGVÁLASZTÁSA AZ ÓVODAI ÚSZÁSOKTATÁSBAN

### ELECTION OF THE SWIMMING STROKES OF PRE- SCHOOL AGE PUPILS

#### Összefoglaló

Azt gondolnánk, hogy az oktatott úszásnemek számának és azok sorrendjének megválasztásában napjainkra már kiforrott egy egységes nézőpont, amivel az úszásoktatás szakemberei egyetértenek, de ez nem így van. Mi alapján választanak az úszóoktató szakemberek úszásnemet? Milyen mértékben befolyásolja az életkor az úszásnem megválasztását? Ezekre, és hasonló kérdésekre keressük a választ tanulmányunkban. Úgy véljük, hogy a gyermek életkora a leginkább befolyásoló tényező az első úszásnem megválasztása szempontjából, ez pedig a gyors, és a hátúszás elsődlegességét indokolná. A kutatás módszereként a kérdőíves felmérést az eredmények kiértékeléséhez pedig *SPSS 17.0 for Windows* statisztikai programot alkalmaztuk. Az oktatók vizsgálati mintájának (n=60 fő) 45%-a nő és 55%-a férfi. Átlagéletkor 36,08 év (szórás: 11,79), a legkevesebb úszást tanított évek száma 1, a legtöbb 44 év (átlag 12,48; szórás 10,39). Az óvodások mintája n=20.

Az eredmények azt mutatták, hogy az úszást oktató szakemberek leginkább több úszásnem együttes elsajátításával, azon belül többnyire a gyors-, és a hátúszás együttes oktatásával kezdik az úszástanítást. A vizsgálatból az is kiderült, hogy az úszásnemek mozgásszerkezete a leginkább befolyásoló tényező az úszásnem választásnál, ez viszont részben igazolja azt a feltételezésünket, miszerint a gyermek életkora kiemelten fontos az első úszásnem megválasztását illetően. Eredményeink bebizonyították, hogy minél fiatalabbak a tanulók, annál inkább az egyszerű mozgásszerkezetű úszásnemeket választják az oktatók, minél idősebbek a tanítványok, annál inkább a mellúszás kerül előtérbe.

**Kulcsszavak:** *úszástanítás, úszásoktató, úszásnemek.*

## Abstract

We think that the choice of number and order of teaching swimming strokes has now matured to a single point of view, which the experts agree on swimming lessons, but this is not the case. How are elected by the swimming instructor the first taught stroke? To what extent is influenced by the age of swimming strokes election? These and similar questions were looking for answers to our study. We believe that the age is the most influential factor in the election of the strokes. For this reason the backstroke and the freestyle should be taught first. The research method for evaluating the results of the survey questionnaire and the statistical program SPSS 17.0 for Windows was used. The sample of swimming instructors (n=60) 45% women and 55% are men. Mean age of 36.08 years (SD: 11.79), the fewest number of years in a swimming teacher, most of 44 years (mean 12.48, SD 10.39). The sample of kindergarten children (n=20). The results showed that the swimming professionals in the most time more strokes were taught together, usually start in the backstroke and freestyle. The investigation also revealed that mobility structure the most influential factor in elections, but this can partly justify the assumption that the child age is particularly important in the choice of the first stroke. Our results showed that the younger the students, the more simple structured stroke were elected by teachers, the older the students, the focus will be the breaststroke.

**Keywords:** *learning to swim, swimming instruction, swimming stroke.*

## 1. A témaválasztás indoklása

Az úszásoktatás sajátossága, hogy az *úszómozgás tanítása* – más sportágakhoz képest fiatalabb életkorban is lehetséges. A sportágak túlnyomó többségében a technikai képzés 10–12 éves korban kezdődik, az úszás alaptechnikái viszont már 5–6 éves korban taníthatók. Ennek egyik oka, hogy az egyszerű keresztezett, ciklikus mozgások (amilyen a gyors- és a hátúszás) mozgásszerkezete a kisgyermek kúszó-mászó mozgásához hasonlít, így fiatalabb életkorban is oktathatók. Mivel az úszómozgás tanítását megelőzi a vízhez szoktatás, így akár 4–5 éves korban is elkezdhetjük az oktatást.

A vízhez szoktatás után az elsőként oktatott úszásnem megválasztását számos tényező határozza meg. Azt gondolnánk, hogy – az oktatott úszásnemek számának és azok sorrendjének megválasztásában – napjainkra már kiforrott egy egyetemes nézőpont, amivel az úszásoktatás szakemberei egyetértenek, de ez nem így van. Ennek legfőbb oka, hogy az úszásnem illetve úszásnemek megválasztása előtt számos tényezőt kell figyelembe venni és ez alapján az egyéni sajátosságokat meghatározva kell kiválasztani az oktatott úszásnemek számát, fajtáját és azok sorrendjét. Kutatásunkban azt vizsgáljuk, hogy az úszást oktató szakembert milyen indítékok vezérik az első úszásnem megválasztására, mit helyez előtérbe az oktatás szempontjából?

## **2. Irodalmi áttekintés**

### ***2.1. Az úszásnemek oktatási sorrendjének szakirodalmi áttekintése***

Hosszú ideig kizárólag a mellúszást, mint „vízbiztos úszás” alapját tanították első úszásnemként (Testnevelési utasítás 1926, Kugler Sándor 1936, Bárány István 1964, Peterdi Pál 1965). Az ontogenetikus-, és idegrendszeri fejlődést figyelembe véve a hetvenes évektől viszont a mozgásszerkezeti egyszerűbb gyors-, és hátúszás tanítása került az elsőként oktatott úszásnemek közé. Mai napig is a szakemberek többsége a gyorsúszás elsődlegességét hangsúlyozza, de vannak, akik a hátúszás mellett teszik le a voksukat (Kiss 2005). Napjainkban a hazai és nemzetközi szakirodalom többsége a gyors-hát-mell-pillangó sorrendet javasolja (Csaba László 2001, Molnár–Szőkely 2001).

Vannak, akik egy úszásnem oktatását tartják elfogadhatónak (Kiss 2005), míg mások több úszásnem együttes oktatását is (Nagy 1984, Bakó 1986, Bíró 2006) jónak tartják. Az úszásnemek oktatási sorrendjén túlmenően Rajki (1978) az egyes mozgások oktatási sorrendjének egymásra épülését és a mozdulatok logikus összekapcsolási sorrendjét is meghatározta. Bakó Jenő (1986) az úszás-tanítást három szakaszra bontva képzei el. Az elsőben a gyors-és hátúszás, a másodikban a hát- és mellúszás, a harmadik szakaszban a mell- és pillangóúszás együttes oktatását javasolja. Mindhárom oktatási szakaszon belül a két együtt tanított úszásnem közül az elsőre helyezve a hangsúlyt.

Nagy Sándor (1984) két, három, sőt négy úszásnem együttes elsajátítását is lehetségesnek tartja. A mozgás hasonlósága alapján a gyors- és pillangóúszás párhuzamos oktatásának lehetőségét is felveti. Hazánkban az úszásnemek közül leggyakrabban a gyors-hátúszást és a mell-gyorsúszást tanították egyszerre (Nagy–Pádár 1987). A gyors-, és hátúszás párhuzamos oktatásának kísérletei viszont azt mutatták, hogy a hátúszás eredményei messze elmaradtak a hátúszástól. Ennek oka, hogy a hátúszás oktatása – a helyes vízfekvés kialakítása miatt – hosszabb időt igényel, mint a gyorsúszásé. Kiricsi János véleménye szerint azonban a hátúszás a leggyorsabban elsajátítható úszásnem (2002).

Kiss Miklós által kidolgozott „kis lépésekkel, nagy pontossággal felépített” úszásoktatási módszer (Kiss 2005) viszont egyértelműen kizárja a párhuzamos oktatás lehetőségét. Kiss Miklós módszere egyedi, hiszen nagy létszámú csoportnál, a vízhez szoktatást megelőzve kezdi meg az úszástanítást. Első úszás-nemként (4–6 éves korosztályban) a hátúszást tanítja, míg idősebbeknél (8–10 éveseknél) a mellúszás oktatásával kezd. A nagy precizitás és az aprólékos okta-tás a legcélravezetőbb – vallja.

Bíró az úszásnemek oktatásával kapcsolatos vizsgálataiban (Bíró 2006, Bíró 2007) azt állapította meg, hogy az úszásnemek megválasztása leginkább attól függ, hogy az úszást oktató személyek az úszásnemek megválasztásának indíté- kai közül mit tartanak a legfontosabbnak. Azok az oktatók, akik az úszásnem választásnál a tanulók életkorát vették figyelembe, leginkább a gyorsúszás okta-tásával kezdték a tanítást, azok viszont, akik az úszás életvédelemben betöltött szerepét hangsúlyozták, a mellúszást tanították első úszásnemként. Akik egy-

szere több úszásnem oktatására vállalkoztak, az úszás hasznosságát emelték ki. Bíró véleménye szerint az úszásnem megválasztásánál az egyedi körülményeket, a célokat kell figyelembe venni, és az alapján mérlegelni, majd dönteni.

Tóth Ákos véleménye szerint, mellyel mi is egyetértünk „nem privilegizálhatjuk egyik úszásnemet sem, a sokoldalú, sokféle mozgásügyességet kívánó mozgástanítás a célunk. Nem engedhető meg az egyik úszásnem kiemelése sem a többi közül, és egy vagy két úszásnem háttérbe szorítása a másikkal szemben” (Tóth 2002).

Látható, hogy a vélemények nemcsak az úszásnemek oktatási lépéseit tekintve, de az oktatott úszásnemek számát, fajtáját illetően is eltérnek.

### 3. Az úszásnemek sorrendjének megválasztása

#### 3.1. Problémafelvetés

Az oktatott úszásnemek számának és azok sorrendjének megválasztásában az úszásoktatás szakembereinek, és oktató pedagógusainak körében még mindig nincs teljes egyetértés. Ennek oka, hogy az első úszásnem illetve úszásnemek megválasztása előtt számos tényezőt kell figyelembe venni. Ilyen lehet például az *úszásnemek mozgásszerkezete*, a *tanulók életkora*, az *előképzettség*, az *óraszám*, az *úszásnem használhatósága*, a *csoporthétszám*, és ez alapján az *egyéni sajátosságokat* meghatározva kell kiválasztani az oktatott úszásnemek számát, fajtáját és azok sorrendjét. Viszonylag egységes az az álláspont, miszerint az oktatási sorrend a gyors-hát-mellúszás. A szakirodalom többsége azzal is egyetért, hogy abban az esetben, ha csak egy úszásnem megtanítására van mód, akkor az a mellúszás legyen (Arold 1989; Csaba 2001; Tóth 2002, Bíró 2006). Az úszó oktatók pedagógusokban, testnevelő tanároknál viszont még mindig nagy a bizonytalanság.

#### 3.2. A kutatás célja

Kutatásunk célja az úszásoktatás körülményeiről való általános tájékozódás, az úszásoktatók tudásának feltérképezése mellett feltárni az első úszásnem megválasztásának indítékait. Kideríteni, hogy különbözik-e korosztályonként az úszásnem megválasztása. További cél az úszásoktatók körében az úszásnemek oktatásával kapcsolatban felmerülő problémák feltárása, és végül az óvodáskorú gyermekek úszásnemekhez való viszonyának a feltérképezése.

#### 3.3. Kérdésfelvetés

A kutatás során a következő kérdésekre kerestük a választ:

1. Honnan származik az úszóoktató szakemberek úszásstanítással (az úszásnemek oktatásával) kapcsolatos tudása?
2. Vajon melyik úszásnemet tanítják először az oktató pedagógusok óvodáskorban?
3. Mi alapján választják az adott úszásnemet?
4. Melyik úszásnemet a legkönnyebb megtanítani?

5. Különbözik-e az oktatók és tanítványaik véleménye az úszásnem nehézségét illetően?
6. Melyik úszásnemtől tartanak leginkább a gyerekek?

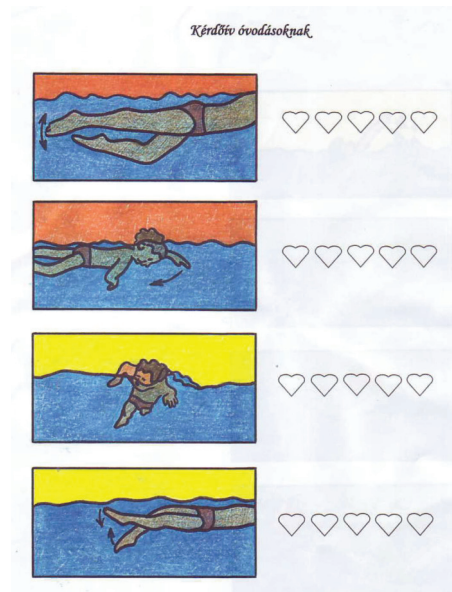
### **3.4. Hipotézisek**

1. Feltételezzük, hogy az úszóoktatók úszásnemek megválasztásával kapcsolatos tudása tanulmányaikból, illetve gyakorlati tapasztalataikból származik.
2. A szakirodalomra támaszkodva úgy véljük, hogy az oktatók elsőként a gyorsúszás elsajátítását részesítik előnyben.
3. Úgy gondoljuk, hogy a gyermek életkora a leginkább befolyásoló tényező az első úszásnem megválasztása szempontjából.
4. Feltételezzük, hogy az oktatóknak a gyorsúszást a legkönnyebb megtanítani óvodáskorban.
5. Úgy gondoljuk, hogy az oktatók és az óvodások véleménye eltérő az úszásnemek nehézségét illetően.
6. Feltételezzük, hogy a vízfekvés miatt a hátúszástól tartanak leginkább a gyerekek.

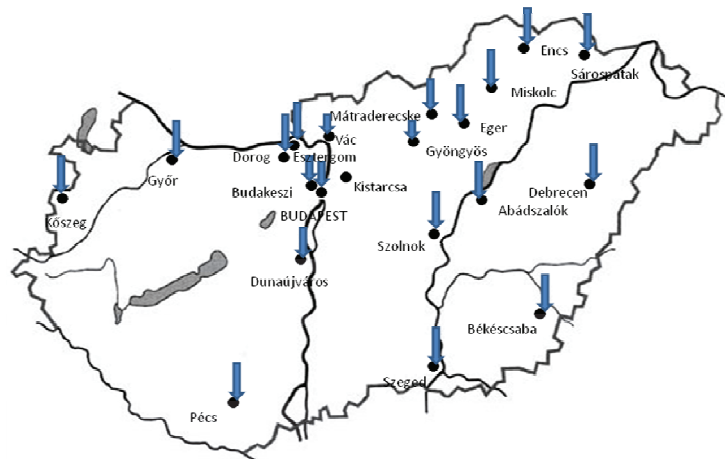
### **3.5. A kutatás módszere, az adatfeldolgozás módja**

A kutatásban a kérdőíves módszert alkalmaztuk. Két kérdőívvel dolgoztunk. Az egyik kérdőívet az úszást oktató szakemberek számára állítottuk össze, míg a másikat óvodáskorú gyermekek részére készítettük. Az első úszásnem megválasztását illetően a szakemberek indítékainak feltérképezésére készített kérdőívben számos kérdéstípust alkalmaztunk. Voltak egyszerű ténykérdések, teljesen nyitott kérdések, melyek általában vélemények feltárására szolgáltak, felsorolt ítemek fontosságát rangsoroló kérdések, illetve volt Lickert-skála is, ahol 1–5-ig kellett osztályozni a különböző állításokat.

A másik kérdőívet az óvodáskorú gyerekek számára – az életkorukhoz igazítva – készítettük. A kérdőíven 1–5-ig kellett értékelniük, hogy mennyire szeretik, illetve mennyire félnek az úszásnemektől, azok egyes oktatási fázisaitól (kéz, lábtempó stb.) Életkorukhoz alkalmazkodva a kérdőívüket Szabó R. Petra rajzolta. **(1. rajz)** Mivel az óvodáskorú gyermek még nem tudnak olvasni, ezért a rajzok segítségével értékelték. Szívecskék kiszínezésével kellett jelölniük, hogy az egyes úszásnemeket mennyire szeretik, így válaszaikat Lickert-skálaként értékeltük. A kérdőív kitöltését közösen végeztük, így egyértelműsítve számukra a feladatot, annak megértését.



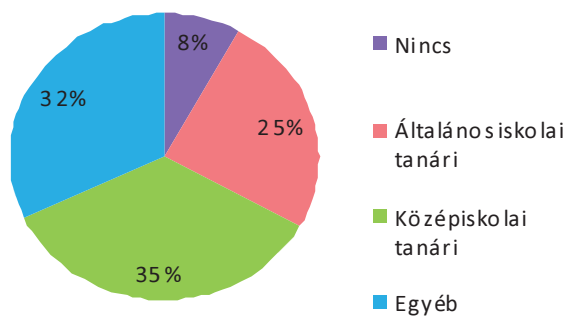
*1. rajz: az óvodások számára készített kérdőív (rajzolta Szabó-Rácz Petra) /  
1. drawing: the questionnaire prepared for kindergarten children  
(drawn: Szabó-Rácz Petra)*



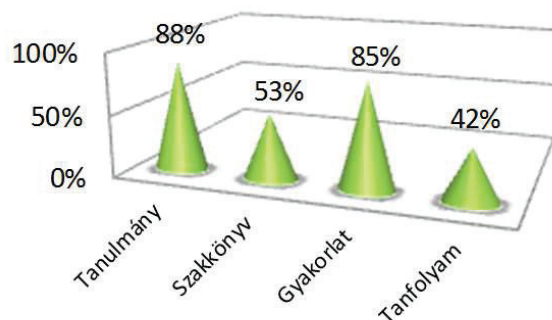
*2. rajz: Az oktatás helyszíneinek (a minta) megoszlása /  
2. drawing: The distribution of education sites and the sample*

Az **oktatók vizsgálati mintájának** (n=60 fő) 45%-a nő és 55%-a férfi. Átlagéletkor 36,08 év (szórás: 11,79), a legkevesebb úszást tanított évek száma 1, a legtöbb 44 év (átlag 12,48; szórás 10,39). Az oktatók 48%-a rendelkezik úszóoktatói licensszel és 43%-a versenyúszókkal is foglalkozik. A szakemberek 35%-a

középiskolai tanári végzettséggel, 32%-a egyéb végzettséggel (rekreáció, sportedző, gyógytestnevelő stb.) rendelkezik, 25%-a általános iskolai tanár, míg 8%-uknak nincs pedagógus végzettsége. **(1. diagram)** A megkérdezettek 37%-a középfokú, 28%-a szakedzői, 23%-a alacsony fokú úszóedzői képesítése van, a minta 5%-ának viszont nincs speciálisan úszással kapcsolatos végzettsége **(2. diagram)**. A 2. rajzon az oktatás megoszlásának helyszínei láthatók. **(2. rajz)**



**1. diagram:** Az oktatók végzettségének százalékos eredményei /  
**1. diagram:** Percentage of teachers qualification results



**2. diagram:** Az oktatók tudásának forrása, százalékos eredmények /  
**2. diagram:** instructors' knowledge of the source, the percentage of results

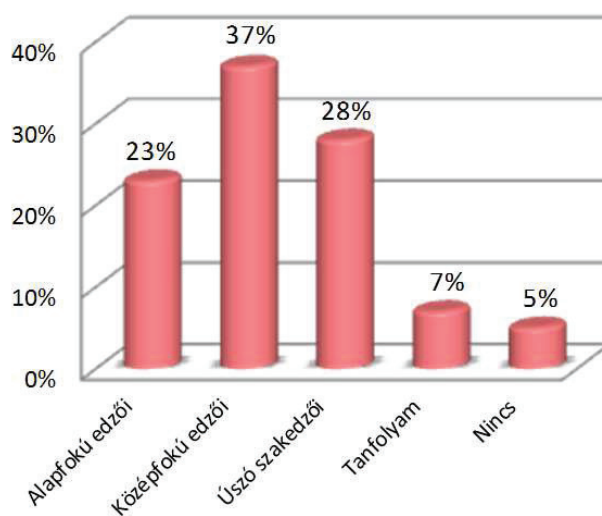
Az **óvodások mintájának** (n=20) 55%-a lány, 55%-a fiú, átlagéletkoruk 5,8év. Átlag 1,1 éve járnak úszni.

A vizsgálati **adatok feldolgozásához** a „Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe” című kézikönyv (Falus 1996) útmutatásai alapján az alapsokaságot csoportosítottuk, gyakorisági táblázatokat készítettünk, relatív gyakoriságot (átlag), szórásértékeket és százalékos értékeket képeztünk. Az adatok kiértékelé-

sénél a válaszok alapján csoportokat hoztunk létre, végül az adott jellemzők alapján kódoltuk őket. Az így kialakított numerikus kódok lehetővé tették, hogy a zárt végű kérdésekkel együtt az eredmények statisztikai összehasonlítása megtörténhessen. Ehhez az SPSS 17.0 for Windows statisztikai programot használtuk.

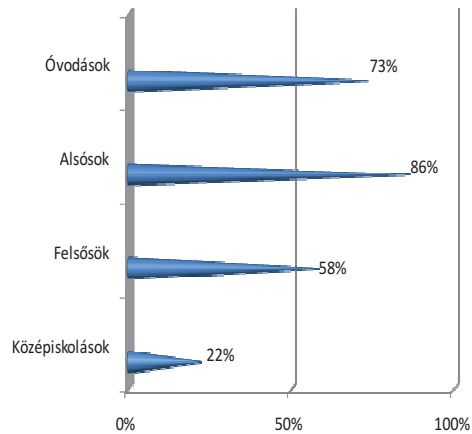
### 3.6. Eredmények

Az úszást oktató szakemberek 88%-ának tudása tanulmányaiból, 85%-uk gyakorlati tapasztalataiból, 53%-uk szakkönyvekből származik. 42%-uk tanfolyamon szerzett szakirányú képesítést. **(3. diagram)** Az oktatók 73%-a óvodás korú gyermekekkel, 86%-a általános iskola alsó tagozatos tanulókkal és 58%-a felső tagozatos gyerekekkel foglalkozik. Középfokú tanulókat a vizsgálati személyek 22%-a tanít. **(4. diagram)** Az úszástanítás rendszerességét és az oktatásra fordított időtartamot vizsgálva megállapíthatjuk, hogy az oktatóknál a heti rendszerességgel tartott (heti egyszeri) úszófoglalkozások a gyakoribbak (58%). A válaszadók 32%-a napi rendszerességgel tart tanfolyamokat. Az oktatók többsége 30 vagy annál több órában oktatja az úszást tanfolyam keretein belül, míg 21%-uk 8–10, illetve 12–16 órában oktat. A megkérdezettek 28%-a 8 fő alatti létszámmal, 43%-a 8–10 fős, 22%-a 12–16 fős, és 7%-a 20–22 fős csoportlétszámmal tanít úszást.

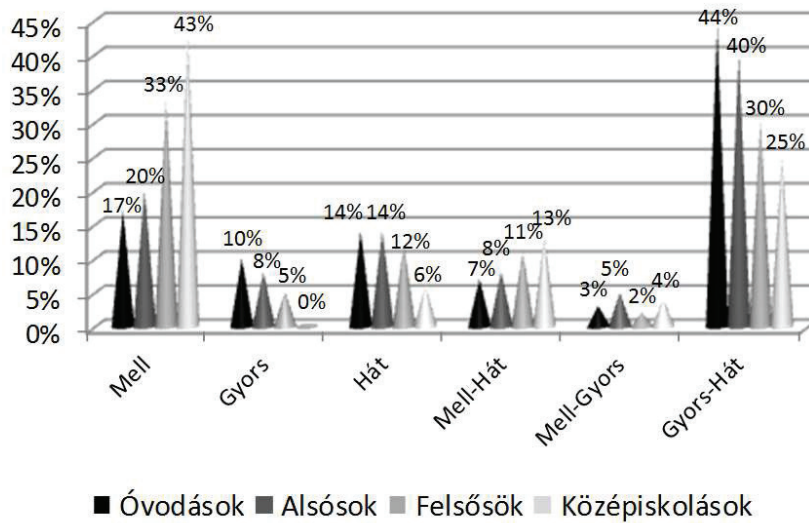


**3. diagram:** Az oktatók úszással kapcsolatos végzettségének százalékos eredményei / **3. diagram:** Percentage of teachers swimming related qualifications results





**4. diagram:** Az oktatók által tanított korosztályok százalékos értékei / **4. diagram:** The percentage values of teachers taught by age groups

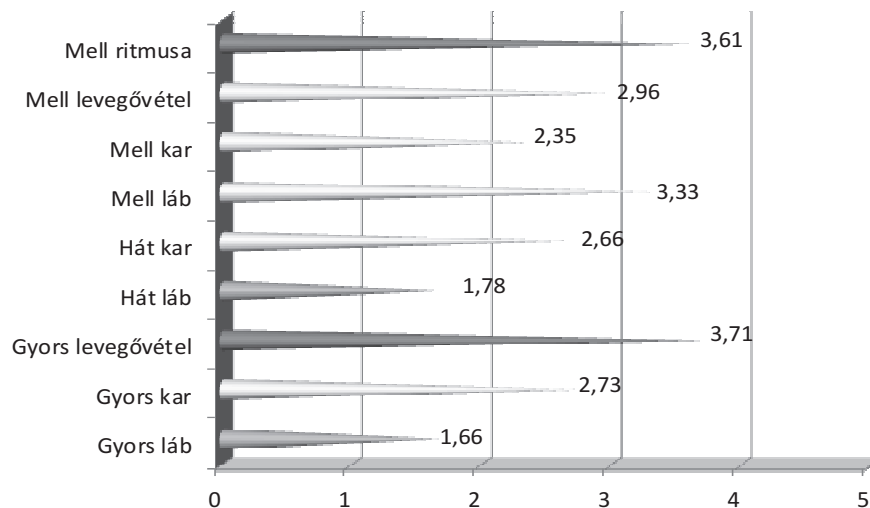


**5. diagram:** Az elsőként tanított úszásnemek megválasztásának százalékos értékei korosztályonként / **5. diagram:** The percentage values of firstly taught swimming stroke per age bracket

Elemeztük, hogy a vizsgálatban résztvevők **melyik úszásnemmel kezdik az oktatást**. A kérdőívben a lehetséges válaszok között több kategória szerepelt: a mellúszás, a gyorsúszás, a hátúszás, illetve a több úszásnemek együttes oktatásának lehetőségei közt az úszásnemek párosításai. A válaszokból megállapítható,

hogy óvodásoknál a gyors-hát együttes oktatását (44%) részesítik előnyben az oktatók. **(5. diagram)** A mellúszást az oktatók 17%-a, a hátúszást 14%-a, a gyorsúszást 10%-a oktatja első úszásnemenként. Korosztályonként is jelentős különbségeket fedeztünk fel. Míg az óvodásoknál leginkább több úszásnem együttes oktatását, azon belül is a gyors-hátúszást, addig idősebbeknél inkább a mellúszást oktatják először. Középkorúaknál teljesen megfordultak az értékek **(5. diagram).**

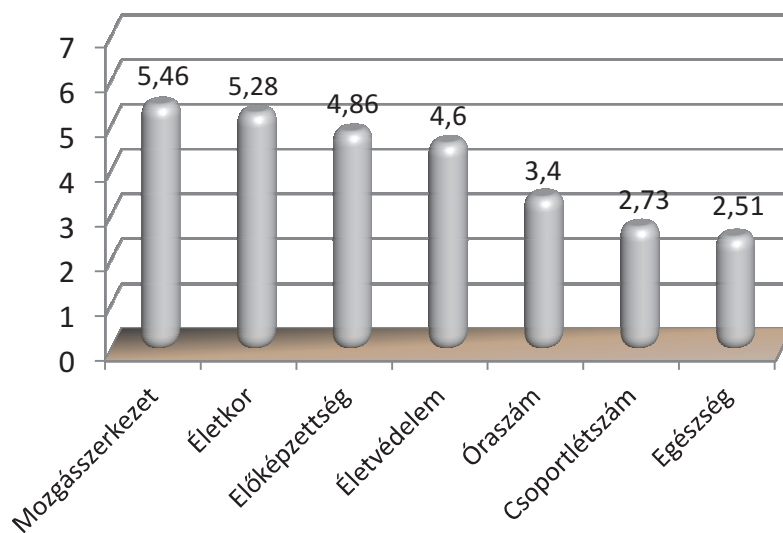
A mellúszás tanításánál azt tapasztaltuk, hogy az életkor előre haladtával egyre inkább ezt az úszásnemet részesítik előnybe az oktatók. Míg óvodásoknál mindössze az oktatók 17%-a választja elsőként ezt az úszásnemet, addig alsó tagozatosok tanításánál már 20%-uk, felsősök tanításakor 33%, középkorúaknál pedig 43%-tanítja első úszásnemenként a mellúszást. Az eredmények alátámasztják az a feltételezésünket, hogy fiatalabb életkorban az egyszerű mozgásszerkezetű úszásnem megtanítása könnyebb az oktatók számára. **(6. diagram)**



**6. diagram:** Az oktatott úszástechnika oktatási nehézségének átlagértékei /  
**6. diagram:** mean of teaching difficulties of swimming techniques

Vizsgáltuk az elsőként oktatott úszásnem megválasztásának indítékait is. Az úszásnemek oktatási sorrendjének megválasztásánál figyelembe kell venni az adott úszásnem mozgásszerkezetét, a tanulók életkorát, az előképzettségét, az oktatott csoport létszámát, az oktatásra fordított óraszámot, életvédelmi szempontokat, és az egészségtudatos alkalmazást. A szakembereknek rangsorolniuk kellett az – előbb felsorolt – állításokat 1–7-ig fontossági sorrendben. A megkérdezettek leginkább a mozgásszerkezet (átlag 5,46; szórás 1,8), az életkor (átlag 5,28; szórás 1,5), és az előképzettség (átlag 4,86; szórás 1,4) figyelembevételé-

vel választják meg az elsőként oktatót úszásnemet. **(7. diagram)** A mozgásszerkezet és az életkor együtt azt igazolja, hogy az úszóoktatók a szakirodalmak ajánlásával az egyszerűbb mozgásszerkezetű gyors-hátúszással kezdik az oktatást. Érdekes, hogy az egészséget, mint indítékot az utolsó helyre rangsorolták átlag 2,51-es értékkel. **(7. diagram)** Az oktatók véleményei leginkább az életvédelemmel kapcsolatban oszlott meg (szórás 1,9). Ez azért érdekes, mert a legtöbb szakember (lásd irodalmi áttekintés) azt javasolja, hogy egy úszásnem megtanítása esetén az életvédelem miatt a mellúszást kell tanítani. Az oktatók véleménye az életvédelemmel kapcsolatban nagyon megoszlik

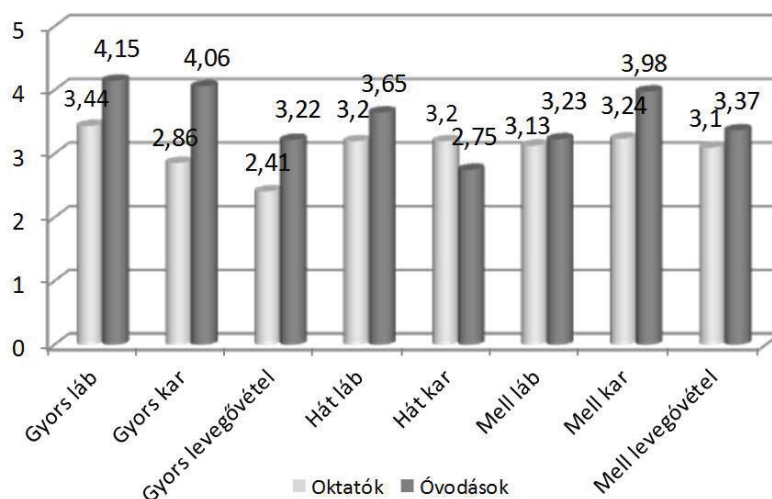


**7. diagram:** Az első úszásnem megválasztási indítékának rangsora óvodáskorú tanulók úszásoktatásánál / **7. diagram:** range of causes the election of the swimming strokes of pre-school age pupils

A vizsgálat kitért az **úszásnemek nehézségi sorrendjére**. Azt is megkérdeztük a vizsgálati személyektől, hogy számukra mely úszásnem egyszerű, és melyiket nehéz megtanítani. Lickert-skálán kellett jelölniük ennek mértékét, ahol egyes jelölte a legegyszerűbbet, ötös a legnehezebb állítást. Az osztályzatok átlageredményei alapján az oktatók a gyorsúszás levegővételének (átlag 3,71), a mellúszás ritmusának (átlag 3,61), a mell lábtempójának (átlag 3,33) illetve mellúszás levegővételének (átlag 2,96) tanítását tartják a legnehezebbnek. **(6. diagram)** A gyorsúszás lábtempót (átlag 1,66), és a hátúszás lábtempóját (átlag 1,78) sorolták a legkönnyebben megtanítható mozgások közé. **(6. diagram)**

Kutatásunk során felmerült bennünk a kérdés, vajon milyen félelmei vannak egy óvodáskorú gyermeknek, illetve, hogy melyik úszásnemtől tartanak legin-

kább az úszásoktatás során. Lickert-skálán kellett jelölniük ennek mértékét, ahol egy szívecske kiszínezése jelölte a legfélelmetesebb, míg öt szívecske a legkedveltebb úszásnemet. (1. rajz) Arra a következtetésre jutottunk, hogy a gyors lábtempót (átlag 4,15) és a gyors kartempót (átlag 4,06) kedvelik leginkább a gyerekek, míg a hát kartempótól tartanak leginkább (átlag 2,75). (8. diagram) Az úszóoktatóknak is feltettük a kérdést, és kíváncsiak voltunk, hogy ők mit gondolnak, a gyerekek melyik úszásnemet szeretik, és melyiktől tartanak. A úszást tanító pedagógusok úgy gondolták, hogy a gyors lábtempó (átlag 3,44) a legkedveltebb úszásnem az óvodások között, míg a „legfélelmetesebb” a gyors levegővétel (átlag 2,41).



**8. diagram:** Az úszásnemek tanítási és tanulási nehézségének átlagértékei, annak összehasonlítása óvodások és az őket oktatók véleménye alapján/ **8. diagram:** differences swimming instructors and pupils thought by difficulties of swimming strokes

#### 4. Következtetések levonása

Vizsgálatunk során számos kérdésre kerestük a választ. A hipotéziseink többsége beigazolódott, de volt olyan is, amit el kellett vetnünk. Az a feltételezésünk, miszerint az úszóoktatók úszásnemek megválasztásával kapcsolatos tudása tanulmányaikból, illetve gyakorlati tapasztalataikból származik beigazolódott. Az a feltevésünk, hogy a szakemberek a gyorsúszás elsajátítását részesítik előnyben óvodáskorú gyermekeknél, elbukott, hiszen a több úszásnem együttes elsajátítását, azon belül többnyire a gyors-, és hátúszás együttes oktatásával kezdik az úszástanítást. A kutatásunk során azt viszont sikerült bebizonyítani, hogy a gyermek életkora a leginkább befolyásoló tényező az első úszásnem megválasztásában.

tását illetően. A vizsgálat során ugyanis beigazolódott, hogy az úszásnemek mozgásszerkezete a leginkább befolyásoló tényező, ez pedig szorosan összefügg a gyermek életkorával, hiszen életkortól függően az egyszerűbb mozgásszerkezetű úszásnemekkel (gyors-, és hátúszással) kezdik az oktatást. A negyedik hipotézisünk ugyancsak beigazolódott, miszerint a gyorsúszást a legkönnyebb megtanítása óvodáskorban. Az óvodáskorú gyermekek pedig a vízfekvés miatt a hátúszástól tartanak leginkább.

### Irodalomjegyzék

- Arold Imre** (1989): Az úszás oktatása; Sport, Budapest
- Bakó Jenő** (1986): Az úszás története; Sport, Budapest
- Bárány István** (1964): A gyermekek úszásoktatása; Sport, Budapest
- Bíró Melinda** (2006): Az úszásnemek megválasztásának és oktatási sorrendjének vízbiztonság és egészség szempontú megközelítése; Iskolai Testnevelés és Sport, 32: 13–20.
- Bíró Melinda, Fügedi Balázs, Révész László.** (2007) The Role of Teaching Swimming in the Formation of a Conscious Healthy Lifestyle: a Case Report. International Journal of Aquatic Research and Education 1 (3) 269–284.
- Csaba László** (2001): Úszás; in.: A testnevelés tanítása tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára; szerk.: Arday László, Korona Kiadó, Budapest
- Cseh István** (1985): Tanítsunk korszerűen, gyorsan, jól; Testnevelés tanítása, 1985/2 (51–53.)
- Kiricsi János** (2002): Úszásoktatás kisiskolások számára; Semmelweis Egyetem Testnevelési-, és Sporttudományi Kar, Budapest
- Kiss Miklós** (2005): A versenyúszás alapjainak oktatása; Jedlik Oktatási Stúdió; Budapest
- Kugler Sándor** (1936): Tömegek úszásoktatása; Stephaneum, Budapest
- Molnár Róbertné-Székely Éva** (2001): Feladatok vízben-úszás; in.: A testnevelés tanítása tanári kézikönyv alsó tagozatos pedagógusok számára, szerk.: Arday László, Korona Kiadó, Budapest
- Nagy Sándor** (1984): Az úszástanulás modellje, Pedagógiai Szemle 1984/5. 417–426.o.
- Nagy Sándor– Pádár Károly** (1987): A kötelező úszásoktatás hazánkban, Testnevelés tanítása 1987/1–2.; 8–13.
- Nagy Sándor – Pádár Károly** (1987): Az iskolai úszásoktatás, Köznevelés 1987. 5/14.
- Rajki Béla** (1978): Úszástanítás-úszástanulás; Sport; Budapest
- Testnevelési Utasítás** (1926): II. rész testnevelési és sportágak (úszás), Stádium Sajtóvállalat Részvénytársaság, Budapest
- Tóth Ákos** (2002): Úszásoktatás (Sportági szakmódszertan), Semmelweis Egyetem Testnevelési-, és Sporttudományi Kar; Budapest
- Tóth Ákos** (2008): Úszás tankönyve, Budapest