

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
FAKULTA STREDOEURÓPSKYCH ŠTÚDIÍ

**Az óvodás korosztály vízi fejlesztésének jelentősége,
gyakorlatanyaga és lehetőségei**

Bakalárska práca

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
FAKULTA STREDOEURÓPSKYCH ŠTÚDIÍ

**Az óvodás korosztály vízi fejlesztésének jelentősége,
gyakorlatanyaga és lehetőségei**

Bakalárska práca

Študijný program: Predškolská a elementárna pedagogika s vyučovacím jazykom
magyarországi

Študijný odbor: 1.1.5 Predškolská a elementárna pedagogika

Školiace pracovisko: Katedra predškolskej a primárnej pedagogiky

Školiteľ: PaedDr. Ildikó Viczayová, PhD.

Oponent: PaedDr. Ladislav Baráth, PhD.

Nitra, 2012

Kitti Tóthová

ESTNÉ PREHLÁSENIE

Podpísaná Kitti Tóthová prehlasujem, že bakalársku prácu na tému: *Význam, realizácia a obsah prípravného plaveckého nácviku detí predškolského veku*, som vypracovala samostatne pod odborným vedením mojej vedúcej bakalárskej práce a použila som literatúru, ktorú uvádzam v zozname.

V Nitre, 5. apríla 2012

.....

podpis diplomanta

BECSÜLETBELI NYILATKOZAT

Alulírott Tóth Kitti kijelentem, hogy záródolgozatomat a következő témára: *Az óvodás korosztály vízi fejlesztésének jelentősége, gyakorlatanyaga és lehetőségei*, önállóan dolgoztam ki a témavezető tanácsait követve, valamint a feltüntetett irodalom felhasználásával.

Nyitra, 2012. április 5.

.....

aláírás

ABSTRAKT

Kitti Tóthová: Význam, realizácia a obsah prípravného plaveckého nácviku detí predškolského veku (Bakalárska práca). / Kitti Tóthová – Katedra predškolskej a primárnej pedagogiky. Fakulta Stredoeurópskych štúdií, UKF, Nitra. Ročník: 3. Úroveň : Bakalár. Školiteľ : PaedDr. Ildikó Viczayová, PhD. Nitra: UKF, Katedra predškolskej a primárnej pedagogiky, 2012.

V rámci našej práce sme sa zaoberali s významom, možnosťami a cvičeniami plaveckého výcviku detí v predškolskom veku. Skúmali sme vekové a pohybové osobitosti detí od 4 do 6 rokov, fyzické vlastnosti vody, účinok vody na telesný a duševný vývin dieťaťa, a najmä päť druhov základných cvičení.

Naším cieľom bolo zhrnúť otázky: aký význam má osvojenie základných plaveckých zručností, na ich pozitívny vplyv, pomocné cvičenia a hry, ktorými dosiahneme prvé výsledky.

Kľúčové slová: základné plavecké zručnosti, plavecký výcvik, predškolský vek

ABSZTRAKT

Tóth Kitti: Az óvodás korosztály vízi fejlesztésének jelentősége, gyakorlatanyaga és lehetőségei. (Szakdolgozat). / Tóth Kitti – Óvopedagógus és Tanítóképzés Tanszék. Közép-európai Tanulmányok Kara, KFE, Nyitra. Évfolyam: 3. Képzési szint: Bakalár. Témavezető : PaedDr. Viczay Ildikó, PhD. Nyitra: KFE, ET, 2012.

Záródolgozatunkban az óvodás korosztály vízi fejlesztésének jelentőségét, gyakorlatanyagát és lehetőségeit vizsgáltuk. A rendelkezésünkre álló irodalmi forrásokból kiindulva vizsgáltuk a 4-6 éves korosztály életkori és mozgásfejlődési sajátosságait, a víz fizikai tulajdonságait, annak hatását a gyermek testi- lelki fejlődésére, a vízhez szoktatás fogalmát és annak öt alapgyakorlatát. Célunk volt összefoglalni az alap úszókészségek elsajátításának jelentőségét, pozitív hatásait, valamint az ezt segítő gyakorlatokat és játékokat.

Kulcsszavak: vízhez szoktatás, alap úszókészségek, óvodás korosztály

ABSTRACT

Kitti, Tóth: The significance of the aquatic development of the kindergartener age-group, its training and facilities. (final thesis). / Kitti Tóth – Department of Early Childhood Education. Faculty of Central-European Studies. University of Constantine the Philosopher, Nitra. 3. Study program: Bachelor. Tutor: PaedDr. Viczay Ildikó, PhD. Nitra. University of Constantine the Philosopher, Department of Early Childhood Education, 2012.

In our theme we examined the significance of the aquatic development of the kindergartener age group, its practice and its facilities. We examined the age and motion development peculiarities of the 4-6 year age groups setting out from the literary sources standing for our provision, the physical characteristics of the water, its effects on the child's physical and spiritual growth, the concept of water training and its five basic techniques.

We had the aim to summarize the significance of the acquisition of the basic swimming skills, its positive effects as well as the aiding practices and games.

Keywords: water training, basic swimming skills, the significance of the swimming instruction, effects of swimming.

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	10
1 CÉL ÉS FELADATOK	11
2 IRODALMI ÁTTEKINTÉS	12
2.1 Az óvodás korosztály életkori-, mozgásfejlődési sajátosságai és az úszásra való alkalmasságuk	12
2.2 Az úszásoktatás jelentősége és megszervezése a 4-6 éves korosztálynál	14
2.3 A vízi mozgás pozitív biológiai hatásai	16
2.4 A játékok szerepe és fontossága az úszásoktatásban	19
3 AZ ÚSZÁSOKTATÁS GYAKORLATANYAGA ÉS JELLEMZÉSE	21
3.1 A vízhez szoktatás, mint fogalom	21
3.2 A vízi környezet megkedveltetése	24
3.3 Vízbiztonsági alapgyakorlatok	28
3.4 A vízi fejlesztés fázisai	36
3.5 Segédeszközök az úszásoktatásban	37
BEFEJEZÉS	39
RESUME	40
IRODALOMJEGYZÉK	45

BEVEZETÉS

Tanulmányaim során egyre több alkalommal szembesülök a pedagógus szakma szépségeivel. Mint leendő pedagógusnak, célom a rám bízott gyermek fizikai és pszichés fejlesztése, alakítása – természetesen a szülőkkel karöltve.

Rohanó világunk a pedagógiára is hatással van. A megfeszített munkatempó igénye nyomot hagy az oktatásban is. A tanterv kihagy több olyan fontos területet az alapiskolai, valamint az óvodai nevelés keretéből, mint az úszásoktatás. Ennek oka lehet akár az időszűke, a nem elegendő anyagiak biztosítása, vagy egyszerűen csak a rövid indoklás, miszerint „nincs rá szükség”.

Az iskolák, óvodák kevés teret hagynak az úszásoktatásnak – ha egyáltalán hagynak. Hogy megvalósítható legyen, sok feltételt kell figyelembe venni. Először is elengedhetetlen a tiszta, higiénikus és balesetmentes uszoda biztosítása, valamint a szakképzett oktató irányítása. Hogy az iskola vagy az óvoda helyet szorítson tantervükben az úszásnak, a szülők beleegyezése is kell. Fontos tudni, hogy ha gyermekeket tanítunk az úszás technikájára, nem elég nekünk, magunknak jól tudni úszni, hanem türelmesnek és megértőnek is kell lennünk. A nem megfelelő hozzáállás, türelmetlenség gátolhatja a gyermeket, így nem csak hogy nem tanul meg úszni, hanem épp az ellenkező hatást érhetjük el.

A kezdeti szakasz rányomja bélyegét az egész további úszásoktatásra. A gyermek vagy megszereti a vizes környezetet, és bátran, magabiztosan fog mozogni benne, vagy az egész életére félni fog tőle. Ezért csakis nagy szakértelemmel és körültekintően szabad hozzáfognunk feladatunkhoz, betartva a fokozatosság elvét.

Záródolgozatom céljából a minél átfogóbb ismeretnyújtást szerettem ki a 4-6 évesek úszásoktatásának területén. A rendelkezésemre álló irodalom végigolvasása sok új információt adott, amik nagy segítségemre voltak a munkám megírásában, és biztos vagyok benne, hogy a továbbiakban is hasznát veszem majd az élet más területén is.

Az úszásnak, mint mozgásfajtának kivétel nélkül csak pozitív hatásai vannak a gyermek testi és lelki fejlődésére. Egészséges közérzetet biztosít, fejleszti az egész szervezet megfelelő működését, és nem utolsósorban a testi folyamatokra is jótékonyan hat.

Szakedolgozatom megírásához személyes tapasztalataim is hozzájárultak.

Ezúton mondok köszönetet PaedDr. Viczay Ildikó, Phd.-nak a munkám kidolgozása alatt nyújtott szakszerű irányításáért és értékes tanácsaiért.

1 CÉL ÉS FELADATOK

Cél

1. Elsődleges cél felhívni a figyelmet a vízben történő mozgásfejlesztés fontosságára és pozitív hatásaira a kisiskoláskorú gyermekek testi képzésében.
2. Az úszásoktatás előkészítő szakaszában rámutatni a játékos feladatmegoldások lehetőségeire és alkalmazására.

Feladatok

1. A rendelkezésünkre álló irodalom áttekintése.
2. A vízi játékok megfelelő kiválasztása.
3. A játékokra épülő vízi gyakorlatok összeállítása, csoportosítása és ismertetése.

2 IRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1 Az óvodás korosztály életkori-, mozgásfejlési sajátosságai és az úszásra való alkalmasságuk

Az úszásoktatásra vonatkozóan a leginkább megcélozható korosztály a 4-10 évesek, mert ekkor a gyermek a legalkalmasabb – mint értelmi, mint fizikai tekintetben is – az alapismeretek megtanulására. A mozgásigényük ekkortájt a legnagyobb, mindenféle mozgásfajtát szeretnek és igényük is van rá.

Az óvodák feladata a gyermeket felkészíteni mint fizikailag, mint lelkileg az iskolakezdésre.

Nagy Lehocsky (2007) szerint a 3-6 éves korosztály fő tevékenységi köre a játék. Már összetett és egymásra épülő mozgásgyakorlatokat visznek véghez állandó testmozgás során. Az ún. konstruktív játékok alkalmazásával fejleszthető a kéz finommotorikája, valamint már sokkal nagyobb önállóságot szeretne a gyermek a játékban. A felnőtt segítségét sokszor visszautasítja, mivel célja a saját egyéniségének elnyelése helyezésére. Főbb kiindulópont azonban még mindig az utánzás – másolja a szülők, a nagyobb testvér, vagy az óvón cselekedeteit, munkáját valamint viszonyulását a környezetében élő emberekhez.

Farmosi és Gaál (2007) szerint az óvodába, majd az iskolába lépő gyermek életében nagy változás következik be, amihez jól kell alkalmazkodnia, hogy a későbbiekben megfelelően fejlődjenek a mozgással kapcsolatos képességei. A testnevelési órák ebben nagy segítséget és rendszerességet nyújtanak. Alakul a gyerekek hozzáállása a különböző feladatokhoz, pontosabban és odafigyelve hajtanak végre megszabott gyakorlatokat. A már megtanult mozgásformát más helyzetekben is fel tudják használni, akár az egymásra épüléseket is.

A 3-6 évesek mozgásfejlését nem lehet egységesíteni, mivel a többségüknél az 5.-6. évben történik egy nagyobb fizikai változás, ahol már nem lesznek uralkodók a kisgyermekekre jellemző sajátosságok. Fontos odafigyelni a megfelelő környezet kialakítására, mint otthon, családi környezetben, mint az óvodában, hogy a gyermeknek legyen kellő tere a mozgásigényének kielégítésére. Különböző típusú és rövidebb-hosszabb ideig tartó foglalkozások biztosítása a cél. Csoportos játékok során jobban fejlődik a gyermek, mivel jóval több külső hatás éri t, amihez megtanul alkalmazkodni (Farmosi, 2005).

Farmosi (2005) szerint az idegrendszer fokozott fejlődése miatt hirtelen nagy változást figyelhetünk meg a gyerek mozgáskultúrájának területén. Gyorsabb reakcióképességgel és tovább tartó állóképességgel gazdagodnak.

A kitartás is ebben a korban jelenik meg, öntudatosan viszik véghez a kitöltött céljaikat, vagyis magát a játékot. Fiúk esetében jelentősebb a tevékenység során a győzelem elérése, mint a lányoknál. Egyre kitartóbbak, és minél többet akarnak, minél jobban megcsinálni. A csoportos és az egymásra épülő játékok folytonos alkalmazásával elérhetjük, hogy a gyerek kellőképpen elfáradjon, így a mozgásra való energiája kimeríthető lesz.

A társadalmi fejlődés következménye lett egy olyan fiziológiai különbség a lányok és a fiúk között, ami megfigyelése alapján elkülöníthető a két nem. A fiúk gyorsabban és minden energiájukat felhasználva akarják végrehajtani a megszabott gyakorlatot, míg a lányok egyre fokozódó tempóban. Hosszabb ideig képesek egy feladatot csinálni, mint a fiúk, viszont ehhez több, de rövidebb pihenésre van szükségük. A választható gyakorlatok közül a lányok a nyugodtabb tempójú játékokat választják és kedvelik inkább (Farmosi, Gaál 2007).

A különböző egyéni játékok során a gyerek nem követ semmiféle mások által megszabott formát, úgy végzi azt a tevékenységet, ahogy neki tetszik. Ha csoportos játékról van szó, ott mindenképp alkalmazkodnia kell a többi gyerekhez, velük együtt, közösen kell elérni a játék célját. Alakítható az ilyen feladatokkal a szociális képességeik is. A barátkozás kap szerepet, és a sokszor önző magatartásformát felváltja a mások érdekét figyelembe vevő magatartás. Rájön, hogy mások segítségével el tudja érni saját céljait is, így engedékenyebbé válik és hajlandó elfogadni a másik gyerek által nyújtott társaságot.

Nagy Lehocky (2007) szerint az óvodás időszak végére lesznek szükségesek olyan játékok, melyek megadott szabályok betartását követelik. Ilyenek például a különféle fejlesztési-, sport- és társasjátékok.

Az óvodás korra jellemző, hogy az egoizmust felváltja az egocentrikus kép. Már nem „csak én létezem”, hanem már „én és a többiek”. Élénk és gazdag képzeleti világgal rendelkezik, a legkülönfélébb használati tárgyakat más téren, más tevékenységre is hajlamos felhasználni, mint amire valójában az való. Mindenre felfigyel, mindent pontosan megjegyez. Kialakul a tudatos koncentráció is, bár még csak rövid ideig. A szándékosság kezd kialakulni, valamint az emlékezete is egyre inkább lesz pontos és részletes. Térben képes tájékozódni és észlelni a külső impulzusokat, jobban felfigyel minden apró részletre. A legtöbb gyermek a jobb kezéhez viszonyítva tájékozódik, miután úgy mond „felfedezte” jobb és bal kezét. Az óvodáskor végére már majdnem teljesen kialakul a valós világnézete.

A képzeletbeli életet felváltja a valós élet, ami már inkább hasonlít a reális világra. A gyermekek alaptermészetét a vidámság jellemzi. Ha változik a hangulatuk, az többnyire gyors lefolyású, intenzív, aztán ugyanúgy visszaváltozik jókedvre. Hangulati változásaikat nem tudják sem elfedni, sem elnyomni magukban. Mielőtt iskolába lépnek, már bizonyos fokig észlelhetően a változás, mivel képesek uralkodni magukon és érzelmeiken. Az 5 éves korosztály már képes elfogadni a másik gyermek segítségét, mivel felismeri annak szükségességét, és hogy a feladat végrehajtása azt követeli meg. Kialakul a kötelességtudat, és a szabályok teljes mértékű elfogadása. Bizonyos mértékű csalódottságot érez az olyan játék vagy feladat után, amit nem képes pontosan, a saját elképzeléseinek megfelelően végrehajtani (Nagy Lehotsky, 2007).

Biológiai tekintetben is jelentős változások mennek végbe a 4 éves korcsoport életében. Az agy ekkor már eléri fejlettségét, és leáll annak növekedése. Az izomcsoportok a testük minden részében eltér a felnőtt ember izomzatától. Már alkalmasak a legtöbb sportágzéséhez. Ajánlott elkezdni néhány olyan sport alapozását, amire már kifejlődött izmaik vannak, viszont amire nagyon oda kell figyelni az az, hogy ne csak egy mozgástípust illesszünk be a gyermek mindennapjaiba, mert az kedvezőtlenül fogja befolyásolni az egész test arányos fejlődését. Kifejezetten ajánlott ebben a korban az úszás oktatása, vagy a korcsolyázás, szertorna és más ismertebb sportok elkezdése (Farmosi 2005).

Kísérletek igazolják, hogy mindenfajta, a koordinációval összefüggő mozgásgyakorlatoknak elengedhetetlen része a megfelelő vizuális irányítás. Ha ilyen téren van a gyermeknek lemaradása, akkor negatív irányba fog fejlődni a koordinációja, mozgásirányítása, egyensúlyérzéke azoknak a feladatoknak a gyakorlása közben, ami éppen a pozitív irányú fejlődést segítené elő. Farmosi és Gaál (2007) szerint ezeknek a motorikus képességeknek az alapozása ebben a korban a legjelentősebb.

2.2 Az úszásoktatás jelentősége és megszervezése a 4-6 éves korosztálynál

Viczay (2007) szerint az óvodáskorú gyermekek már alkalmasak a vízben történő mozgás megtanítására. Annál is inkább, mivel az úszás segítségével fejlődhet a fizikai erőnlétü, motorikus mozgáskultúrájuk és edzettségük is. A pozitív hatásai közül még az sem elhanyagolható, hogy akadhat olyan helyzet életük során, ahol az úszás tudásával elkerülhetők az életveszélyek.

A vízben történő mozgás során a gyermek megtanul alkalmazkodni az új, megváltozott körülményekhez. Fejlődnek bizonyos izomcsoportok, amik a szárazföldön

kevésbé, továbbá kialakulnak a szervezet védekezési reflexei is, ami szintén nélkülözhetetlen egyes élethelyzetekben. Az úszás során olyan tapasztalatokat szerezhetsz, amikkel a vízi környezet megismerése nélkül nem találkozhat (Tóth, 1995).

Tóth (2002) szerint addig nem érdemes magát az úszást elkezdni oktatni, amíg a gyermek nem azonosul teljesen a vízi környezettel, és amíg nem érzi magát otthon benne. Meg kell ismernie a víz törvényszerűségeit, hogy a későbbiekben majd kamatoztatni tudja azt a mozgása fejlesztésére.

A gyakorlatokat hibátlanul kell elsajátíttatni, mert a legegyszerűségekre épülnek a bonyolultabbak, így ha hibás a berögzítés, akkor a gyermek nem lesz képes megtanulni a további gyakorlatokat, technikákat. Ha a vízben is ugyanolyan jól érzi magát, mint a szárazföldön, akkor az oktató elérte a célját, és már eljutott a „félgyógykezelésig”.

Már óvodáskorban nélkülözhetetlen, hogy a gyermekek megismerjék saját határaikat és képességeiket. A vízben való mozgásnál fontos, hogy tisztában legyenek ezen tulajdonságaikkal, hogy elkerüljék a baleseteket. A gazdaságos és a veszélytelen vízben tartózkodás megtanítása a cél. A gyermek szervezete és teste ezáltal edzettebbé válhat és néhány betegséggel szemben is ellenállóbb lesz – az egészséges életmódból kifolyólag (Tvaruskó, 2008).

Ha úszásoktatásról van szó, először is megfelelő környezetet – uszoda - kell biztosítani, hozzáértő oktató vezényletével, másodsorban pedig a tevékenység elkezdése előtt nagy figyelmet kell fordítani az előkészületre is. Óvodai korosztály tanításánál előnyös a csoportos oktatást választani.

Fontos tényező, hogy egy csoportban ne legyen több gyermek 15-nél, és azok nagyjából egykorúak legyenek. Az oktató ekkora létszámot még tud ellenőrizni és megfelelően irányítani. Az úszás megtanítása szempontjából kívánatos tényező, hogy az oktató tanár ismerje minden gyermek képességeit és tulajdonságait.

További megkerülhetetlen tényező a gyermek egészségi állapota. Csak egészségesen lehet elkezdni a vízhez szoktatását, tehát akkor, ha: szellemileg ép, nincs semmilyen betegség vagy más szervi elváltozása, valamint ha a légzőrendszere teljesen és hibátlanul fejlett. Ezt orvosnak kell bizonyítani.

A megfelelő hely kiválasztása legtöbbször korlátozva van egy bizonyos uszodára. Az uszodának meg kell felelnie minden előírt pedagógiai szabályzatnak. Szakemberek az olyan medencéket javasolják, amely ülőrésszel, majd a sekély részt fokozatosan mélyülő résszel is rendelkezik.

Az úszásoktatás következő fontos feltétele a 3-6 éveseknél a víz 32-33 °C hőmérséklete. Nagyrészt ez a döntő tényező az oktatás időtartamára nézve. A gyermekek

kb. 15 perc után már fájni fognak a vízben, így nem hogy örömet szerzünk nekik és megszerettetjük velük a vízi környezetet, hanem épp az ellenkező hatást érzük el. Az óvodások kevesebb zsírszövettel rendelkeznek, mint a felnőttek, emellett még a hőszabályozásuk sem állandósult. Ezért amint jelét látjuk, hogy valamelyikük fázik, abba kell hagyni a vízben történő tanítást.

Az uszodában lényeges a megfelelő úszóruha, úszósapka viselése. Ez higiéniailag is fontos (Tóth, 2002).

Ha minden feltétel teljesül, és alkalmas a gyerekek oktatására, akkor sem hajtható az végre figyelem nélkül. Még az uszodába lépés előtt meg kell szabnunk, hogy mindenki, egy csoportban, a megbeszélt helyen legyen, onnan ne kószáljon el. Ha a tanár figyelmezteti valamelyiküket, azt azonnal be kell tartani, és nem szabad futkározni a medence környezetében. Mialatt a vízben tartózkodnak, szigorúan meg kell szabnunk, hogy ott nincs helye semmiféle „csínytevésnek” egymás közt, nem szabad megijeszteni a másikat pl. a vízbe nyomással.

2.3 A vízi mozgás pozitív biológiai hatásai

Az egészség megőrzése mint gyermekkorban, mint felnőttkorban fontosnak kell, hogy legyen. Ez befolyásolja az ember mindennapjait.

A XXI. században élők, az úszással foglalkozó szakemberek közül egyre többen vannak azon a nézőpontra, miszerint az úszásnak kell lennie az egyik olyan mozgásformának, amit a gyermeknek minél előbb meg kell tanítani. Jelentős pozitív hatásokról számolnak be az óvodás korosztály mint testi, mint lelki fejlődése terén.

Šimonek et. al. (2004) szerint a víz előnyös természetéhez hozzátartozik, hogy mivel nagy a felhajtóereje, a testek képesek vízszintesen tartózkodni benne, ennél fogva nem terhelődik sem a gerinc, sem a végtagok. A hőháztartásra szintén jó hatással van, és ez hozzájárul az egészség megtartásához. A vízben hamarabb leadja a test a hőt, mint szabad levegőn – számmal kifejezve a víz huszonöt-ször több hőt von el, mint a levegő.

A víz közelében való tartózkodás is nyújt némi pozitívumot, mivelhogy a levegő a víz fölött por- és szennyezőanyagmentes, és páratartalma kedvezően hat a légzőrendszerre. Mindemellett kutatások bizonyítják, hogy a vízben történő mozgás szellemileg is ellazítja az embert, megnyugtat és felélénkíti.

Jursík (1993) szerint úszás során a szervezet energiaigénye és ezzel együtt a fogyasztása is. Mivel a test vízszintesen van, így a szív könnyebben tudja pumpálni a vért a

végtagokba, valamint az egész testben intenzívebbé válik az áramlása. A 30 °C hőmérséklet víz jótékony hatására az izmok és az ízületek ellazulnak.

Izomzat

A nyomás következtében, amit a víz fejt ki a testre, nehezebben veszünk és lélegzünk ki levegőt. Ennek pozitív következménye, hogy a légzőizmok erősebbé válnak.

Viczay (2007) szerint az izmokra nem hathatnak hirtelen nagyobb ingerek, mert vízben csak lassabb mozgásokra képesek, ezért mindenfajta sérülés elkerülhet. Ez a túlsúlyos gyermekek esetében nagy segítség, mivel a felhajtóerő okozta súlycsökkenés által olyan gyakorlatokat is végezhetnek, ami szárazföldön nem javasolt nekik, mert balesetkockázattal jár.

Turek (1992) szerint az úszás hozzájárul a helyes testtartás kialakításához, és tökéletesíti a még fejlődésben levő izomzatot, szervezetet.

A vízben történő mozgás alatt az összes izomcsoport működésbe lép és edződik. Az izmok tevékenysége könnyebb, az ízületek mozgása szabadabb. Az úszás jótékonyan hat a csontokra és az izmokra (Jursík, 1987).

Az idegrendszer

Az óvodás korú gyermekekre jellemző ún. önkéntelen figyelem fokozatosan átalakul szándékos figyelemmé, mely során tudatosan képes figyelni valamire. Az 5-7 évesek általában csak kb. 15 percig tudnak szándékosan koncentrálni a megadott feladatra, ezért az óvodás korosztály úszásoktatását elnyitott maximum 15 perces szakaszokra korlátozni (Kiricsi, 2002).

A vízben tartózkodás alatt fejlődik a teljes idegrendszer. Felveszi a test a külső ingereket, mialatt hozzászokik a megváltozott körülményekhez, és így a test már megfelelő reakciókat képes adni az azt követő hasonló ingerekre is.

Érzékszervek

Érzékszerveink segítségével észleljük a külső környezetet, annak változásait és hatásait. Óvodás korra a látás már teljesen fejlett. Kutatások bizonyítják, hogy a szórt fénynek, valamint a világosnak számító színeknek pozitív érzelmi hatásai vannak a gyermekek számára, továbbá kevésbé fárad el az agy ezek észlelése során.

A vízben tartózkodás alatt fontos szerepet játszik a szájról olvasás, ami pótolja a nem hallott hangokat.

Az egyensúly kialakítása nélkülözhetetlen az úszásoktatásban. Az ezt szolgáló szervek 4 éves korban jelentős alakuláson mennek át, ami nagyban hozzájárul a vízi tevékenységek elsajátításához (Kiricsi, 2002).

Légző rendszer

A kisgyermek ú. ún. felületes mellkasi légzéssel lélegezik, de ahogy nőnek, folyamatosan át kell váltani az ú. ún. hasi légzésre. Ezt tanítani kell, viszont az úszásoktatás során a legtöbb gyermeknél önmagától kialakul (Kiricsi, 2002).

A vízben jelenlévő ú. ún. hidrosztatikai felhajtóerő miatt nehezebb az oxigén belélegzése. Ez stimulálja a légzésben részt vevő izmokat, mivel nagyobb erő kell kifejteniük, mint szabad levegőn. A tüdő kapacitása fokozatosan nő, és ez hosszútávon is megtartható (Macejková et. al., 2005).

Jursík (1993) szerint az úszásnak pozitív befolyása van a légző szervekre, mivel a nyomáslegyűzése érdekében erő kell kifejtenie, ezzel edzve a légzésben részt vevő izmokat. Fejlődik a tüdő, a légcső és ezek funkciói.

Michal (2002) szerint az úszás során tanulunk meg mélyen lélegezni, és a lehető legtöbb levegőt mennyiséget kifűjni. Így fejlődik, nő a tüdő kapacitása. A légzés frekvenciája egyenes arányban van a felső végtagok mozgásának frekvenciájával.

Arold (1979) szerint az úszás egy olyan aerob tevékenység, mely során nagyobb mennyiségű oxigénre van a szervezetnek szüksége, mint szárazföldi cselekvések során. Ennek következtében a szervezet arra kényszerül, hogy feljavítsa az oxigénellátási funkcióját.

Az úszás a legjobb légzési gyakorlatok közé tartozik. Az egészséges és erős légző rendszer kialakítását nagymértékben szolgálja (Michal, 2002).

Keringési rendszer

A keringési rendszer vízszintes testhelyzetben fokozottabban működik. Az úszás során a szívnek nem kell ugyanolyan intenzitással pumpálnia a vért a végtagokba, mint függőleges testhelyzetben (Jursík, 1993).

A vízben tartózkodás ideje alatt felélénkül a keringési rendszer, felgyorsulnak az anyagcsere-folyamatok és az izmok kevésbé terhelődnek. A szív munkája felgyorsul, ezzel nő a pulzusszám (Michal, 2002).

A gyógyvizekben található különböző kémiai anyagok, mint pl. a kén, ingerlik a bőr felszínét, így a vérkeringés felélénkül. A szívnek némileg csökken a terheltsége a víz egész testbe való szállítása közben. Ha a víz hidegebb, mint a test hőmérséklete, akkor az erek összehúzódnak, felgyorsul a vérkeringés, a vér eljut a hajszálerekbe is, ez pedig szaporítja a szív munkáját (Jursík, 1987).

Macejková et al. (2005) szerint a vízszintes testhelyzet pozitív irányba befolyásolja a szív- és érrendszer munkáját. Ennek oka, hogy a vízszintes testhelyzet elnyövebb a vérkeringés szempontjából, mint a függőleges állapot – a gravitáció hatása miatt.

2.4 A játékok szerepe és fontossága az úszásoktatásban

Az óvodás korú gyermek „kis világának” középpontja a játék. Ennek segítségével tanul új dolgokat, így ismeri meg a körülötte levő természetet, élő lényeket, saját testét és képességeit. Egyik fő szempont, ami szerint a gyermek viselkedik – sokszor még a játék során is –, az az utánpótlás. Tükröt tart a szüleinek, a nagyszüleinek, az ismerősöknek és az óvónéninek is. Mi, felnőttek, ezt kihasználva tudunk új élményeket és ismereteket nyújtani nekik, amivel gazdagítani tudjuk a világukat. Jó alapot adva pozitív irányba haladhat saját énjük építése is. Ez vonatkozik az úszásoktatásra is – ha segítségünkkel jól sajátítják el az alapokat, akkor nagy valószínűséggel a rá épülő gyakorlatokat is sikerrel, akadály nélkül fogják venni.

Játék közben a visszahúzóódó gyermek is jobban kibontakozik, barátokat szerez, és elhagyja gátlásait. Észrevétlenül fejlődik a lelki állapota is. Társas kapcsolatait a játék során tudja építeni, megtanul csoportban munkálni, alkalmazkodni a többiekhez. A cél, amit el akar érni, az más célja is lesz, ezért együttműködik velük. Megismerkedik a tolerancia fogalmával, elfogadja a társait olyanoknak, amilyenek.

Viczay (2007) szerint az úszásoktatásban a játékot, mint a gyermek alapvető mozgásformáját kell alkalmaznunk és fő szemponttá tennünk annak érdekében, hogy a gyermekek ne féljenek a megváltozott körülményektől. A legtöbb elsajátítandó, vízben történő testmozgásforma érdekes és szórakoztató játékokkal kivitelezhető. Ez fontos szerepet tölt be a személyiségfejlesztésben.

Ha célunk, hogy a gyermek egyre több tapasztalatot szerezzen az élet terén, akkor azt játékkal tudjuk nála elérni (Nagy Lehotsky, 2007).

Arold (1979) szerint a játékot használva az úszásoktatás csupa öröm lesz a gyermeknek, mindemellett biológiai hatásai is a legjobbak. Növeli a kitartást, izomer sít , a légz - és keringési rendszerre pozitívan hat, képezi az ügyességet. Ha egy feladat túl bonyolultnak t nik, arról hajlamos a gyermek azt gondolni, hogy nem tudja megcsinálni. Ha viszont játékos formában tálaljuk, akkor nem a nehézségi fokra figyel, hanem célja lesz szórakozva véghezvinni, teljesíteni a játék célját. Segítségükkel vidámabbá lehet tenni a tanítási óra folyamatát úgy, hogy a gyermek észre sem veszi, hogy valami újat tanul közben.

Fontos, hogy minden órán törekedjünk arra, hogy az óvodásnak legyen sikerélménye. Így a gyermek és a tanár között bizalom épül ki, ami nélkül nem lenne értelme az ilyen szoros kapcsolatot igényl tevékenységek tanításának.

Turek (1992) szerint az óvodás korosztály akarati képessége még nincs teljesen kialakulva. Több más kompetencia, képesség is még fejletlen náluk, ezért mindenképp figyelniük kell ezekre. Az intellektuális akaratot pozitív irányba kell terelnünk, mialatt fejleszthetjük a gyermekek érzelmi akaratát is. A rövid távú célok elérésére törekszenek, azok véghezvitelére, nem tör dve azokkal a célokkal, amiket esetlegesen a távolabbi jövő re t zünk ki számukra. Ha megadjuk nekik, hogy meg kell tanulniuk úszni háton, vagy hason, annak az eredménye elhomályosodik a szemük el tt, és csak arra fog koncentrálni, amit éppen csinál, vagy elkezdett csinálni. Játékkal elérhet náluk, hogy megkedveljék a vízi környezetet.

Miután a gyermekek megtanulták a bizonyos úszástechnikákat, versenyek elé állíthatjuk ket. Ezek f szempontja nem a gyorsaság, hanem a helyes véghezvitel, megfelelő technikával. Ha az alapokat elsajátítják, arra nyugodtan építhetik a további mozgásformákat. A mozgásos gyakorlatok vannak nagy segítségünkre a vízben is, játék formájában sikereket érhetünk el a gyermekek körében.

Fodorné Földi (1995) szerint játékkal kimeríthet minden gyermek mozgásigénye, és jótékonyan hat egyéni fejl désükre is. Az érzékszervek fejl dése is nagymértékben függ t le, mivel az az alatti ingereket a segítségükkel érzékeli. A játék megoldásai sok esetben eltér ek lesznek, de a gyermek a már egyszer megtanult és használt cselekvésformát át tudja ültetni egy másik, addig ismeretlen helyzetbe. Egyre több egyszer feladat megoldásával képes lesz a bonyolultabb gyakorlatok véghezvitelére is. A fizikai és a pszichikai képességek egymással párhuzamban fejl dnek, kiegészítve és segítve egymást.

Játékok segítségével pozitív irányba alakíthatjuk a gyermekek motoros képességeit, a kompetenciák legtöbbszörrel együtt. Fejl dik a csoportban dolgozás, mint

cselekvésforma, valamint szabályokat tanul meg és tart be. A képzeletüket átvihetik egyes gyakorlatokba, kitalálhatnak és használhatnak általuk „gyártott” játékokat (Torsten, 1999).

A vízben nem úgy m ködik a test, mint szabad leveg n. Nagyobb a felhajtóereje, más a nyomás, az ellenállás, a mozdulatok lelassulnak. Az óvodásnak els sorban az itt történ viselkedést kell elsajátítania. Tisztában kell lennie azzal, mit tehet meg ott, és mit nem, milyenek a testi képességei.

Jursík (1993) szerint a nem megfelelő en kiválasztott játékok ellenkez hatással vannak a gyermekekre – nem fejleszti ket, hanem negatív irányba tolja el a vízhez való viszonyulásukat.

Az oktató fantáziájától függ csak, hogy milyen segédeszközöket és gyakorlatokat tud felhasználni, adni az úszás tanításához. Használhatunk kisebb-nagyobb labdákat, gumiból készült hengereket különböző színekkel, karikákat szintén eltér mérettel és színekkel. Az óvodás korú gyermek legkülönbélebb fejleszteni való képességeit vehetjük célba, ha mondjuk a lányoknak piros gumihengert adunk, a fiúknak pedig kéket. – ez a nemek közti különbséget bizonyítja számukra. Vagy ha pl. használjuk a piros-tilos és a zöld-szabad asszociációs párokat.

3 AZ ÚSZÁSOKTATÁS GYAKORLATANYAGA ÉS AZOK JELLEMZÉSE

3.1 A vízhez szoktatás, mint fogalom

Az els , lényegesen nagyobb eltérés a vízben történ mozgás, és a szárazföldi mozgás között az, hogy az el bbiben meg kell tanulni mozogni, míg az utóbbi természetes része minden kisgyermek életének. A szárazföldön tanulunk meg kúszni, mászni, majd lépkedni. Ez lesz a viszonyítási alapunk a megváltozott környezetben – ez esetben a vízben – történ mozgáshoz.

Úszni nem lehet megtanítani a gyermeket addig, amíg meg nem ismeri, és nem alkalmazkodik a vízhez. Tudnia kell irányítani a mozdulatait, takarékosan mozogni és ismernie teste reakcióit és határait. A különböző vízben történ gyakorlatokat nehezebb megtanítani, mint a szárazföldi változatukat, a víz tulajdonságai miatt (Tóth, 2002).

Arold (1979) szerint a gyermek életében meghatározó élmény lesz az, amit az els vízzel találkozása kivált bel le.

Az óvodás gyermek úszásoktatásának els fázisa tehát nem a különféle gyakorlatok okítása, hanem magának a vízben tartózkodásnak a megszokása. A

szervezetüknek alkalmazkodnia kell az addig ismeretlen környezethez. Más és más reakciókat vált ki a testük vízben, mint a szárazon, ahol a legtöbbet tartózkodnak. Továbbá az is feltétel, hogy megszokják a hátton, illetve hason történő lebegést, mozgást, vagyis magát az állapotot (Tóth, 2002).

Arold (1979) szerint az úszás elsajátításának 5 alapfeltétele van. Ezek technikájának pontos megtanulása nélkül nem tudnának a következő szintre lépni, ami a mélyvízes gyakorlatok elsajátítását jelenti. Ezen 5 feltétel a következő :

- biztos tájékozódás a vízben
- vízbe ugrás
- -merülés
- lebegés
- siklás
- úszólégzés

Az úszóoktató szakemberek közül sokan siettetik ezek megtanítását, mivel nem tartják eléggé fontosnak a további gyakorlatok megtanulásához (Tóth, 2002).

Turek (1992) szerint a víz eltér fizikai tulajdonságai azok, amelyek miatt több időre van szükségük a gyermekeknek, míg megbarátkoznak vele.

A földön nincs felhajtóerő, hidrosztatikai nyomás, súrlódás, fajsúly, a szemhéjzáró reflex nagyobb igénybevétele sem gyakoribb, mint a vízben. Bár köztudott, hogy akár az óvodás, akár a kisiskolás kisebb erőfeszítéssel tanítható meg úszni, mint a felnőttek, és ez kevesebb energiájukba is kerül.

Mint minden új dolog esetében, amit a kisgyermeknek megtanítunk, nagy szerepe van annak, hogy hogyan reagálnak az adott ingerekre. Ha megijednek valamitől, az a jövőben is nem kívánatos lesz számukra. Ezért a tanárnak nagy figyelmet kell fordítania az ilyen és hasonló hirtelen ingerhatások elkerülésére. Pozitív élmények és emlékek szerzése a cél, mert abból fog gazdálkodni a gyermek a hasonló jövőbeni helyzetekben.

Arold (1979) szerint a gyermek mentalitásától függ, hogy mikor először találkozik a vízzel, miképp reagál. Egyesek félnek belemenni, mások megpróbálják, némelyiküknek rögtön megtetszik. Erre persze az is befolyással van, hogy ki mennyiszer volt medencében, tóban, vagy akármilyen nagyobb területen vízben. Ha sokat gyakoroltatjuk, és nem erőltetünk semmit, a különbségek az óvodásoknál megszűnnek, és nagyjából kiegyenlítődnek.

Az idegrendszer adta reakciók megpecsételhetik a gyermek későbbi kapcsolatát a vízzel, ezért nagyon fontos körültekintően lennünk!

Ha a gyermek fél a vízben tartózkodni, feszeng, akkor a gyakorlatokat sem tudja megfelelően elvégezni, izmai feszesek lesznek, és sok esetben remegnek. Ilyenkor a mozdulataik kapkodóvá válnak, nem pontosak, mert nem arra figyel, hogy végrehajtsa a gyakorlatot, hanem hogy minél előbb legyen túl rajta. Amellett hogy sokáig befeszíti az izmait, hamarabb is elfárad, mint testileg, mint lelkileg. Szó szerint kimeríti a szorongás, és a legközelebbi esetben tiltakozni fog a víz látványától is.

Kutatásokkal bebizonyították, hogy mikor a gyermek megszületik, nincsenek benne gátlások a vízi környezettel kapcsolatban, így nem igaz az a hiedelem, hogy első ízben a gyerek félelmét kell megszüntetni. Az oktatóknál ilyen szempontból nagyon sok áll vagy bukik, mert az, aki befolyásolja az új közeghez való viszonyulást. Ha félelem alakul ki a tanulóban, azt nagyon sok munka árán lehet csak felbontani - ha egyáltalán még feloldható lesz (Arold, 1979).

Tóth (2002) szerint feltétel, hogy az úszást tanító személy az egyszerűt először haladjon az összetettebb felé, betartva azon szabályt, miszerint fokozatosan kell felépíteni a mozdulatokat. A játékok esetében is így van: könnyebből kezdjük, és szép lassan jussunk el a nehezebbekig.

Vízben megváltozik az érzékszervek működése. Leginkább azt észlelik, amit látnak és hallanak. Jól kell megtanulni a víz alatti mozgást, jó példát látva és azt automatizálni. Sok gyakorlással a test, vagyis az izmok megszokják a másfajta mozgást, és megtanulnak reagálni rá. Így az idegileg szabályozott mozdulatok irányítója az ún. izomorsó lesz. Vízben nem hallunk hangokat, csak érezzük azok rezgését – csupán csak kis mértékben. Sok gyermeket megzavarja, ha a szemébe víz kerül, így a figyelme átkerül a problémára, és nem arra figyel, amire kellene. Víz alatt jobban lehet hallani a csobogást, a különféle uszodai zajokat, és a felszín feletti zajok pedig szinte megszűnnek, és nem jutnak el a fülig (Bíró, 2003).

Bíró (2006) szerint a szem automatikus védekező reflexe az, hogy amint víz éri, vagy a feléje közeledő tárgy láttán rögtön becsukódik. Ha megfelelő gyakorlatokat végeztetünk a gyermekekkel, ez kiküszöbölhető a vízben tartózkodás idejére.

Ha a gyermek jó élményekkel gazdagodik a tevékenység során, az hatással van az érzelmi állapotára, és oktatója (óvónéje) kapcsolatára. Kialakul a bizalom köztük, ami hiánya pedig elképzelhetlenné tenné az úszás megtanítását (Arold, 1979).

3.2 A vízi környezet megkedveltetése

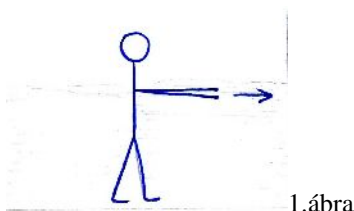
Az óvodások számára alapfeltétel, hogy megfelelő kapcsolat alakuljon ki közte és az oktatója között. Ez nem csak az úszástanulásban fontos, hanem minden más tanórán is. Ha megbízik az óvónéniben, akkor bátran tudja követni annak utasításait.

Kiricsi (2002) szerint mielőtt bármilyen mozgásformát próbálnánk tanítani a gyermekekkel, meg kell róla bizonyosodnunk, hogy megfelelően viszonyulnak az új közeghez. Ha nem mozognak magabiztosan a vízben, akkor a rá épülő gyakorlatokat sem fogják tudni elsajátítani.

Ennek a próbának a legegyszerűbb módja, ha az egyszerű járást kérjük tőlük. Ebből lehet látni, hogy érdemes-e továbbmenni az anyaggal. Ha valakinek elmaradása van a többiekhez, az átlaghoz képest, ezt individuálisan is lehet oktatni a felzárkózása érdekében. Ha kihagyjuk ezt a fontos lépést, az balesethez is vezethet, és a gyermek számára maradandó, rossz élményt okozhat (Kiricsi, 2002).

Kiricsi (2002) alapján a következő gyakorlatokat érdemes beszervezni a tanmenetbe, amikkel hozzájárulunk a vizes környezet megszerettetéséhez:

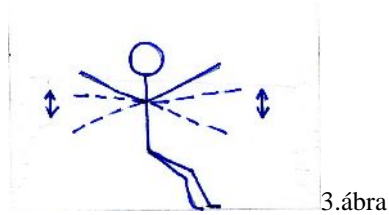
- a) Egyenes járás, előre tartott karokkal, középtartásban, tenyérrel lefelé /1.ábra/



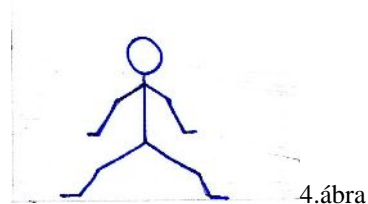
- a) Lábujjhegyen járás, karok magastartásban, „óriásokat” utánozva, majd mint a „törpék” leguggolva, karok mélytartásban /2.ábra/



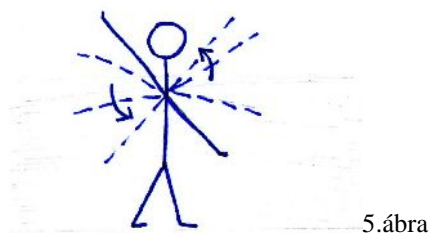
- b) Szökdelés páros lábon, karok melléktartásban, majd csapkodj mint egy „veréb”
/3.ábra/



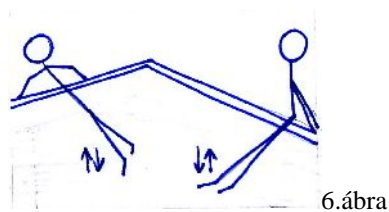
- c) Ún. hajlított állással, karokat hátra, lefelé téve másold a „kacsa” mozgását, apró lépésekben haladj el re /4.ábra/



- d) Körbe-körbe járkálás egyenes testtartással, egyik kar magastartásban, másik mélytartásban, majd ahogy lépkedtek, írjatok le kört a karokkal, mint ahogy a „malomkerék” mozog /5.ábra/



- e) A medenceszélen fekve, vagy ülve lógasd a lábadat a vízbe, majd utánozd a „béka” láb munkáját: csapkodj gyorsan, majd lassan velük /6.ábra/



f) Gyárts hullámokat a vízben a kezében tartott úszódeszkával /7.ábra/



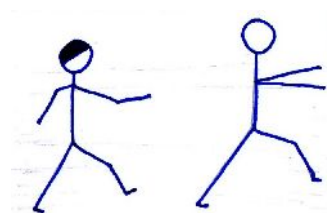
7.ábra

g) Emeld a levegőbe, majd dobd fel a vizet, állj alá, mintha az „eső” áznál /8.ábra/



8.ábra

h) Fogójáték a vízben – a fogó legyen valamivel megkülönböztetve a többi gyerektől, mondjuk színes úszósapkával /9.ábra/

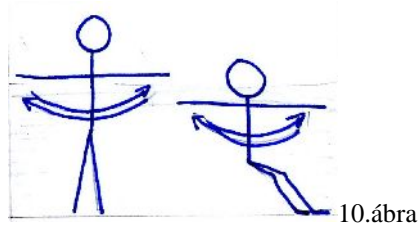


9.ábra

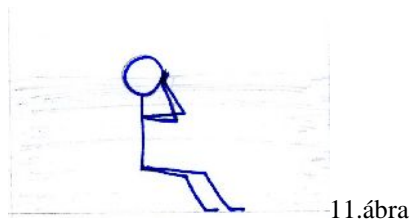
Mint ahogy már a fentiekben említettem, nagyon fontos, hogy az alapokat jól sajátítsák el a gyermekek, mert csak arra tudunk a későbbiekben építeni.

Kiricsi (1995) szerint elmaradhatatlan lépés minden új ismeret után leellenőrizni a tanult mozdulatokat, ki mennyire sajátította el őket. Ezeket a gyakorlatokat javasolja:

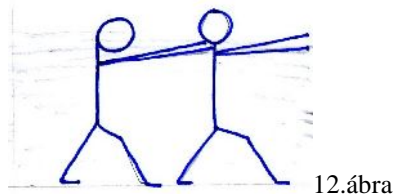
- a) Egyenes állás, karok oldaltartásban, törzsfordítás jobbra, majd balra. Ugyanez a gyakorlat, csak leguggolva még egyszer /10.ábra/



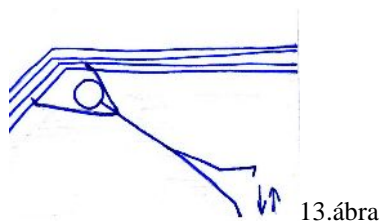
- b) „Moss arcot” ahogy reggel: vízzel teli tenyérrel mosakodjatok meg /11.ábra/



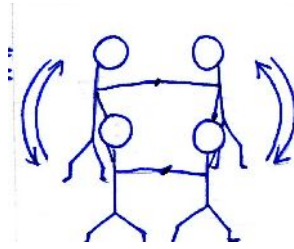
- c) „Megy a vonat” a vízben: egymás mögött haladva, az el tted álló vállára tett kezekkel lépkedj, majd fújd ki a leveg t vízbe tett arccal /12.ábra/



- d) Feküdj hassal a vízbe, fogd meg a medence szélét, és csapkodj a lábaiddal, mint egy béka /13.ábra/

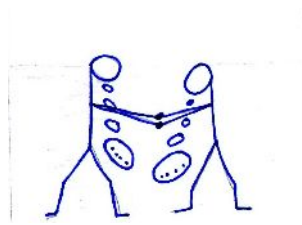


- e) Kézen fogva alakítsatok kört, guggoljatok le úgy, hogy a víz a nyakatokig érjen, majd körbe-körbe járkálás, jelszóra a másik irányba /14.ábra/



14.ábra

- f) Fogd meg a párod kezét, er sen fújd a vízbe a leveg t, utána kiabáld bele a neved a vízbe (egyszer az egyik, majd a másik) /15.ábra



15.ábra

3.3 Vízbiztonsági alapgyakorlatok

Michal (2002) szerint az úszás alapjainak megtanítása szerves részét képezi az oktatásnak. A testnevelési órán belüli úszásoktatás nagymértékben hozzájárul a gyermek érzelmi fejlődéséhez. Ezt a mozgásformát még nem elsajátító gyermekeknek első lépésben meg kell ismerniük a vizet jellemző fizikai tulajdonságokat, mint a nyomás, sűrűség, hőmérséklet, felhajtóerő. Minden tanulót a saját képességeihez mérten kell a vízben történő mozgásra okítani.

Benuriková (2008) szerint a motorikus képességek leginkább az úszásoktatással fejleszthetők.

Vízbeugrás és -esés

Benuriková (2008) szerint a 4-6 évesek körében ez az alpmódszer a legkedveltebb. Segítségével megismerik a víz törvényszerűségeit, és megtanulnak

orientálódni a felszíne alatt. Fontos tudni, hogy a játékok során, melyekben a felnőtt/oktató segít a gyermeknek, sohasem szabad erővel dobni vagy lökni t a vízbe!

A vízbeugrások gyakorlatai segítenek legyőzni a gyermek félelmeit, fejlődik a biztonságérzetük és megtanulnak uralkodni saját magukon. Ezek alatt a játékok alatt többnyire jó hangulat jellemzi őket (Arold, 1979).

Šimonek et. al. (2004) szerint a kezdeti ugrásokat csakis alacsonyabb helyekről szabad végeztetni a gyermekekkel, akkora vízbe, ami mellig, vagy maximum a vállukig ér. Fontos, hogy a vízbe ugrás után a lábuk érjen a talajhoz, miközben a fejük nem merül el. Majd miután ezt begyakorolták, ugorhatnak nagyobb magasságokból is.

Arold (1979) szerint, ha megfelelőek az uszoda nyújtotta körülmények, akkor a következőképpen gyakorolhatjuk a vízbe ugrásokat a gyermekekkel:

- egyedül, párban vagy csoportban
- csípőtől derékig érő vízszintben
- helyből vagy nekifutásból
- elreugrással vagy oldalról ugrással
- egy lábbal vagy páros lábbal elrugaskodással
- fordulattal
- bizonyos segédfelszereléssel.

Juršík et. al. (1987) szerint, ha csoportosan végeztetjük a vízbeugrásokat, azzal csak segítjük a gyengébb tanulók felzárkózását az ügyesebbek közé, mivel támogatásukkal legyőzik saját félelmeiket. Kézen fogva, láncot alkotva hajthatják végre a gyakorlatot.

Ha pl. karikát használunk segédeszköznek, többféle gyakorlatot is végeztethetünk a tanulókkal:

- ugrás a karikába,
- vízbe érkezés után átbújás a karikán,
- merülés a karika alá.

Különböző segédeszközök más-más célra is megfelelnek, mint pl. velük tanítjuk meg a gyermekeket felugrással elvégezni a vízbe ugrást – lehelyezünk a lábuk elé egy úszódeszkát, és azt átugorva érjenek a vízbe (Tóth, 2002).

Tóth (2002) szerint a nekifutásból végrehajtott gyakorlatokat csakis az olyan uszodákban lehet végrehajtatni, ahol a medence körül csúszásgátló van, vagy ahol a padló nem csúszik.

Arold (1979) szerint a biztonságra nagy hangsúlyt kell fektetni. Csak akkor ugráljanak a gyermekek a vízbe, ha az oktató is jelen van. A lábujjaik segítségével tudnak

megkapaszkodni a medence szélében, amikor a helyből ugrást végzik. Ezzel megelőzhetőek a különböző balesetek.

Nagyobb biztonságérzetet ad a gyermekeknek, ha az őket tanító felnőtt a vízben van, annak a helynek a közelében, ahova ugrani készülnek. Így biztosak lehetnek abban, hogy nem érheti őket baj.

Kiricsi (1995) az alábbi játékokat ajánlja a vízbeugrások megtanulására:

- a) Üljen a medence szélére, és egyedül, segítség nélkül ugorjon bele a vízbe úgy, hogy az arca is vízben legyen.
- b) Guggoljon a medence peremére, és miközben a párod fogja a kezét, ugorjon bele a vízbe.
- c) A medence széléről, guggolva ugorjon a vízbe úgy, hogy a vízben is be legyen hajlítva a lába, miközben a feje a víz alatt van.
- d) Egyenes tartással a medence szélén állva dőljen bele a vízbe.
- e) A medence pereméről ugorjon a vízbe szabadon mozogva úgy, hogy az arca is elmerüljön.
- f) Üljen a medence szélére, és miközben a párod fogja mindkét kezét, ugorjon a vízbe.
- g) Két lépés nekifutással rugaszkodjon a vízbe úgy, hogy az arca is víz alá kerüljön.

Merülés

Merülési gyakorlatokkal érdemes kezdeni magát az úszásoktatást, mivel az ezekre szánt gyakorlatok nagyon egyszerűek, és sokszor bizony úgy tűnhet a kívülállónak, hogy teljesen feleslegesek. Viszont ezek segítik hozzá a gyermeket az új közeg nyugodt megismeréséhez és megszeretéséhez. Orientálódni csak az ilyen egyszerű feladatok segítségével tanulhat meg, továbbá megtanul takarékoskodni a levegővel, kifújni azt a vízbe, valamint a szemét nyitva tartani (Arold, 1979).

Šimonek et. al. (2004) szerint az első gyakorlatok a rövid ideig tartó merülések legyenek, majd fokozatosan maradhatnak hosszabb ideig a felszín alatt, miközben megtanulnak tájékozódni. Alacsony vízben érdemes kezdeni ezek gyakorlását, mialatt felhasználják a vízbeugrás, siklás és a megfelelő légzés során tanultakat.

Tóth (2002) szerint itt is a fokozatosságot kell figyelembe vennünk, mert nem szabad megijeszteni a gyermeket olyan feladatok követelésével, amit még fél megtenni. Először elég, ha csak az arcukat teszik a vízbe, majd szép lassan a lebukás is menni fog nekik.

Nyitott szemmel végzett feladatok során a biztonságérzet nagyban segít a megfelelő közérzet biztosításában, a gyermekek kevésbé tartanak a felszín alatti tartózkodástól. Jobban tudnak így tájékozódni, és reagálni a váratlan történésekre is (Arold, 1979).

Arold (1979) szerint ezek a gyakorlatok is oktathatók egyénileg, vagy párosan, esetleg csoportban is, sokféle segédeszközt felhasználva. Az oktatónak törekednie kell a változatos foglalkozásra, mert az egyhangúság csak hátráltathatja az eredményes munkát. Minél több segítséget nyújtó tárgyat felhasználhatunk, és a legkülönbözőbb gyakorlatokat mutathatjuk be. A használati tárgyak közül hasznos a karika, úszódeszka, bármilyen más m anyag deszkalap, labda, rövid úszólétra, stb.

Kiricsi (2002) az alábbi játékokat javasolja a merülés elsajátítására:

- a) A medence szélébe kapaszkodva vegyél nagy levegőt, tartsd bent és bukj a víz alá. Miközben megérinted a talajt, tartsd nyitva a szemed!
- b) Fogd meg a párod kezét, szökkenjetek hármat, majd merüljete le a víz alá.
- c) Nagy levegővétele után bukj a víz alá, és hozd fel az aljáról a beledobott tárgyat.
- d) A párod terpeszállásban áll, közben bukj le a víz alá és ússz át a lábai között nyitott szemmel.
- e) A társad mutat neked egy számot a víz alatt, neked pedig le kell olvasnod a kezéről úgy, hogy közben a víz alatt vagy.
- f) Miután nagy levegőt vettél, guggolj le, majd kilökve magad rugaszkodj a víz fölé, utána ismét guggolj a víz alá.
- g) Két társad fogja meg egymás kezét, te pedig a víz alatt, nyitott szemmel bújj át a karjaik alatt.
- h) Nagy levegővétel után guggolj a vízbe, és próbáld meg a fejeddel felemelni a víz felszínén úszkáló deszkát.

Lebegés

Ezt a mozgásfajtát célszerű sekély, vagy térdig ér vízben oktatni. A vízszintes testhelyzet megszokása az elsődleges cél (Arold, 1979).

Juršík (1993) szerint mély lélegzetvétel után a test nem merül a víz alá, hanem lebeg rajta. A testsúly csökken, el segítve ezzel a lebegést és a siklást a víz felszíne közelében.

Amikor a test vízszintes helyzetbe kerül, akkor a test igyekszik kompenzálni az addig megszokott állapottal, és a fej automatikusan feljebb kerül, mint a test többi része. Ez azoknál a gyermekeknél is kiküszöbölendő hiba, akik már jól mozognak a vízben, és siklani is jól tanultak meg. Az oktatóknak figyelembe kell vennie azt a tényt, hogy ez a jelenség nem folyósítható be az akarattal, mivel ez velünk született reflex. Ez a feltétlen reflex gyakorlással alakítható, és új berögződés alakítható ki (Tóth, 2002).

A lebegés már nagyobb kihívást jelent a gyermekek számára. Ha ezt megfelelően elsajátítják, utána következhet a siklás megtanulása. A levegővel teleszívott tüdő segítségével képes a test – a könnyebb fajsúlyának köszönhetően – lebegni. Ez vízszintes testhelyzetben valósul meg. Ami sokáig gyermekben kelthet félelmet az az, hogy lebegésnél nincs mire megkapaszkodni, nincs olyan biztos pont, amibe kapaszkodni tudna. Ezért csak azok képesek ezt a mozgásformát megtanulni, akik már otthonosan mozognak a vizes környezetben. Szintén a fokozatosság alapelvét kell követnünk ennek megtanítása érdekében. A könnyű gyakorlatoktól haladjunk a nehezek irányába (Arold, 1979).

A lebegés folytatja a bizonyos képességek fejlesztését, úgy mint a védekező reflex kiképezését. A gyermeknek nem szabad félnie, nyitott szemmel és teljesen ellazított izmokkal kell végrehajtania a gyakorlatot. Csak erre épülve lesz képes a későbbiekben megtanulni az összetettebb technikákat (Tóth, 2002).

Tóth (2002) szerint a lebegés történhet háton és hason. Ha az órák száma engedi, akkor ezt a két telyő párhuzamosan tanítani. A háton való lebegés megtanulása az alapja a hátúszás technikájának. Ennek egyik fizikai hatása, hogy a fül vízszintesen kerül a víz alá, így víz kerül bele. Az első fontos lépés tehát, hogy ezt szokja meg a gyerek.

Segíthetünk a félelem leküzdésében úgy, hogy a lebegés oktatása során melléállunk a gyermeknek, hogy érezze a közelségünket, vagy akár meg is érinthetjük a hasát. Így ha nem megfelelő a tartása, ki tudjuk javítani, és segíthetünk neki a megfelelő póz memorizálására.

Arold (1979) szerint egyik hátráltató tényező szokott lenni, hogy a gyermek elrugaszkodik a medence aljától, úgy próbál aztán vízszintbe kerülni. Ez nem helyes. Guggolva kell csak „ráfeküdni” a vízre. Háton és hason is alkalmazható, minél többszöri gyakorlással. A legtöbb esetben a gyermek ugyanolyan jól tanul meg hason lebegni, mint ahogy háton.

Kiricsi (2002) javaslata a lebegés megtanítására:

- a) Feküdj hason a vízben, karjaidat nyújtsd előre, a lábaidat hagyd terpeszben, és a párod húzzon előre, miközben fogja mindkét kezéd.

- b) Feküdj a vízre, de most háton, terpeszben hagyott lábbal. Párod fogja meg mindkét kinyújtott karodat, és húzzon a vízben.
- c) Mellig ér vízben rugaszkodj el háromszor, majd fogd meg a behajlított lábad térdeit, húzd össze magad, és zsugorpózban lebegj.
- d) Fekv támasz pózban húzd be térdben a lábaidat, maradj kicsit zsugorpózban, majd nyújtsd ki a lábaidat. Ismételd ezt a gyakorlatot háromszor.
- e) Fekv támasz pózban rugaszkodj el a medence aljáról, ezt ismételd háromszor.
- f) Fogd meg a medence szélét, fejedet hajtsd a vízbe, majd egyenesítsd ki a lábadat.

Siklás

A siklás egy alap úszótevékenység, mely során a test vízszintes helyzetben van, karok magastartásban, a lábak egymás mellett és kinyújtva, az arc pedig a vízben (Jursík, 1993).

Tóth (2002) szerint, ha a siklást jól elsajátítják a gyermekek, akkor az összetettebb úszástechnikákkal sem lesz problémájuk, mivel a siklás az alapja a legtöbb vízben történő mozgásfajtának. El ször éli át a gyerek a valódi értelemben vett mozgást, haladást egy teljesen más közegben. Sikert és büszkeséget érez annak láttán, hogy máshol veszi fel a fejét, mint ahol letette.

Arold (1979) szerint a siklás megtanulása közben egy új fizikai jelenséggel ismerkedik meg a gyermek, ez pedig az ún. dinamikus felhajtóerő. Az el rehaladás közben mutatkozik meg, viszont lényeges tényező a helyes testtartás: el renyújtott karok és lábak, egyenes háttal. Az oktató is segíthet a gyakorlat végrehajtásában úgy, hogy megfogja a tanuló kezét, majd miután halad a tanulással, elengedi azt.

Siklaskor a kiindulóhelyzet a legmeghatározóbb. Ez eldönti magának a cselekvésnek a minőségét. A legtöbbször elkövetett hiba a tanulók részéről az, hogy úgy rúgják el magukat a medence oldaláról, hogy kiemelkedés után csattanva érnek vissza a vízbe. A nem megfelelő kezdeti irány miatt nem jutnak el re, hanem mélyebbre kerülnek a vízben. Helyesen a gyakorlat úgy kezdődik, hogy háttal állunk a falnak, lábaink kis térdhajlított állapotban, mialatt az egyik láb a medence falának támaszkodik, és mindkét kar egyenes magastartásban van. Egy nagy levegővétel után le kell hajtani a fejet, és következik egy kisebb elrugaszkodás. Kinyújtott karral és lábbal siklik a vízben, majd felegyenesedik. Mielőtt befejeznék a siklást, kicsit fel kell húzni a térdeket, és a fej emelkedjen feljebb az egyenesen tartott karok közül. A kiindulási helyzet, maga a siklás és

a siklást követő felállás helyes végrehajtása a három összetevő, amelyből a gyakorlat felépül (Tóth, 2002).

A siklást eleinte úgy is lehet gyakorolni, hogy a karokat a test mellé szorítva hagyják a tanulók, az oktató pedig tarkójukat tartva segít nekik. Nagy segítség lehet az is, hogyha eleinte a siklást csoportokban, vagy párokból végzik a gyerekek. Ekkor motiváltabbak lesznek. Látják, hogy a másoknak jobban megy, így is igyekezni fognak (Arold, 1979).

Tóth (2002) szerint a hason siklást ugyanolyan szinten kell oktatni, mint a háton siklást. Legkönnyebben a háton való siklást lehet oktatni. A gyakorlat elején a tanuló fekvő háttal a vízre, majd kinyújtott lábait, lábfejeinél fogva az oktató lassan kezdje tolni el re. Ha sikerül a feladat, és a tanuló egyenes testtartással, elrenyújtott végtagokkal képes elrehaladni öt-hat méterre, akkor lehet mondani, hogy a hátúszás alapjait sajátította el. Ebből kiindulva oktatható a hátúszás technikája.

Ha versenyek keretén belül ellenizzük a siklás elsajátítását, gyakran el fordul, hogy a gyermek elsiet a gyakorlat helyes végrehajtását, csak hogy legyen a gyorsabb. Erre figyelmeztetni kell, hogy ennél a feladatnál nem az a fontos, hogy ki ér gyorsabban a medence szemközti oldalához, hanem az, hogy a siklás mindhárom összetevőjét helyesen mutassa be.

Kiricsi (2002) javasolt gyakorlatai a siklás elsajátítására:

- a) Siklás hason: engedd el a párod kezét, lebegj, és miután 3-ig elszámoltál állj fel.
- b) Siklás háton: engedd el a párod kezét, lebegj, majd állj fel.
- c) Hason vagy háton fekvő rúgd el magad egyik lábaddal a medence szélétől, miközben a karjaid kinyújtva magad fölé tartod.
- d) Feküdj a vízre hason vagy háton, lábak terpeszben, karjaid kinyújtva a fejed mellett. A párod nyúljon a mellkasod alá és tartson egy rövid ideig.
- e) Siklás háton: karjaidat szorítsd a tested mellé és rúgd el magad a medence oldalától.
- f) Két gyerek egymással szembe áll, megfogják egymás kezét, a harmadik pedig a karjukra fekszik, és hordozzák t.

Az úszólégzés elsajátítása

A megfelelő úszóritmus elsajátítása érdekében nélkülözhetetlen, hogy megfelelően lélegezzenek a gyermekek, hogy a vizes környezetben kialakítsák a tudatos légzést. Tökéletesen kell megtanítanunk a helyes levegővételt és a kifújást is. A legtöbb tanulónak a vízbefújással van gondja, azt kell többet gyakorolni. Ilyenkor a hidrosztatikai nyomás

leküzdése a nehezebb, bár a mellkasra nehezed nyomás még segít is a levegő vízbe fújása alatt (Arold, 1979).

Tóth (2002) szerint az összes úszókészség megtanulását a tudatos levegő vétel és – kifújás folyásolja be. Ha ennek begyakorlása elmarad, akkor a gyerek állandó jelleggel a levegő vételre fog figyelni, így feszengeni fog a vízben, nem mer majd beleugrani, görcsösen fog mozogni, és ezért nem tudja majd elsajátítani a gyakorlatokat.

A belégzés szájon át történjen, míg a kilégzés az orron és a szájon keresztül. Ez ugyanúgy érvényes a hason való úszásokra is, mint a hátúszásra. Az első fontos lépés az, hogy a gyermek megérezze, mennyivel erősebben kell kifújni a vízben a levegőt, mint szárazföldön (Arold, 1979).

Giehr-Hahn (2005) szerint a belégzés hosszának kétszer rövidebbnek kell lennie, mint a kilégzéséé. A megfelelő légzéstechnika nélkülözhetetlen az úszás elsajátításához.

Az első feladatokat derékig, vagy vállig érő vízben ajánlott begyakorolni. A légzés kétféleképpen történhet. Az egyik a folyamatos, a másik a megszakított légzés. Folyamatos légzés során, miután megtörtént a levegő vétel, a gyermek az arcát a vízbe teszi és folyamatosan fújja ki a levegőt. A kifújás attól függ, mennyi ideig tartózkodik a víz alatt. A megszakított légzés pedig az, hogy miután a gyermek levegőt vett, lemerült a víz alá, nem kezdi fokozatosan kifújni a levegőt, hanem visszatartja azt. Mielőtt kiemelkedne a vízből, csak akkor fújja ki hirtelen, egyszerre a levegőt (Jursík, 1993).

Turek (1993) szerint a megfelelő légzéstechnika begyakorlását játékokkal célszerű megvalósítani. A helyes ritmus kialakítása és megszokása elengedhetetlen az úszás szempontjából.

Kiricsi (2002) szerint a vízbeugrás következtében természetes légzésszabályozás valósul meg. A megfelelő levegő vétel és – kifújás megtanítható három fajta gyakorlattípussal. Ezek a következők:

- A gyermek alapállásban álljon a vízben, vegyen nagy levegőt, majd guggoljon bele a vízbe és fújja ki.
- A tanuló törzsdöntés során emelje ki a fejét a vízből, majd vissza. Ez az ún. szimmetrikus úszómozdulatok – mint a pillangóúszás és a mellúszás – megtanulását segíti elő.
- A tanulóval olyan feladatokat végeztessünk, mely során a törzs és a fej oldalfordítását gyakorolhatják. Ez előkészíti a gyorsúszás technikájának megtanulását, és az azalatt használt levegő szabályozást is.

Kiricsi (2002) szerint az alábbi gyakorlatok segíthetik a megfelelő légzésszabályozást:

- a) Ül a medence szélére, tedd a kezed a mellkasodra, és lassú, mély lélegzetvételek során koncentrálj a mellkasod mozgására!
- b) Ereszkedj a vízbe, tedd csíp re a kezed, rugaszkodj ki a vízb l! Vegyél nagy leveg t, majd ismét guggolj a vízbe és fokozatosan fújd ki a leveg t!
- c) Állj terpeszállásban, csíp re tett kézzel, majd törzsdöntés el re és hátra. Amikor egyenesen állsz, vegyél nagy leveg t, majd mikor el red ltél a vízbe, fújd ki!
- d) Állj terpeszállásban, karok csíp tartásban, d lj el re, hogy az arcod a vízbe érjen! Törzsfordítás jobbra, és mikor az arcod kiemelkedik a vízb l, vegyél leveg t, majd törzsfordítás vissza, ez alatt fokozatosan fújd ki. Ugyanezt csináld balra is!
- e) A medence szélén állj terpeszállásban, csíp re tett kézzel! Fejedet támaszd a falhoz, majd törzsfordítás jobbra, leveg vétel, utána vissza leveg kifújás mellett. Ugyanezt a gyakorlatot végezd el bal oldalra is!
- f) Az el z gyakorlatot végezd el a vízben is!

3.4 A vízi fejlesztés fázisai

Šimonek et.al. (2004) szerint az úszásoktatás három nélkülözhetetlen fázisa az el készít szakasz, az alapok elsajátítása, majd a tökéletesítés szakasza.

Az óvodás korcsoport úszásoktatásában csupán az els szakaszig lehetséges eljutni, mivel a fizikai képességeik és állapotuk ennek a szakasznak a begyakorlását teszi csak lehetővé.

Az el készít szakaszban a cél megismertetni a tanulót a vizes közeggel. Ehhez alapfeltétel, hogy a gyermek egészséges legyen, az úszásra alkalmas medencével rendelkezünk, a megfelelő segédeszközökkel, valamint képzett oktató ismertesse meg a gyermekekkel az úszás alapjait. Az els szakasz feladatai közé tartozik, hogy kifogástalan körülményeket biztosítsunk a vízben való mozgásra, és olyan játékokat és gyakorlatokat alkalmazzunk ezek során, hogy a gyermek motivált legyen és akarjon megtanulni úszni (Šimonek et.al., 2004).

Jursík (1993) szerint a kezdeti szakasz els fontos célja, hogy a gyermekben kialakuljon a biztonságérzet. Enélkül nem tudna nyugodtan tartózkodni a vízben, elsajátítani a különböző úszástechnikákat. Az alapkészségek közé tartozik a vízbe ugrás, a merülés, a lebegés, a siklás és az úszólégzés megtanulása. Az el készít fázisban el kell sajátítani a gyermekkel:

- az olyan ugrást, mely egy méter magasból történik az 1,80 cm mélység vízbe,

- és 5 m-es úszást egy tárgyért, amelyet vissza tud vinni a medence szélére, majd önállóan ki is tud szállni a vízbe.

Tehát alapvető célunk megtanítani a gyermeket a félelem nélküli vízbe ugrásra, az úszásra és a megfelelő, nyugodt légzésre a vízben.

Az előkészítő szakaszra épül az alapok elsajátításának szakasza. Ennek legfontosabb feladata, hogy a gyerek tudjon úszni 25 méter távolságra mindenféle nehézség nélkül, valamint képes legyen rajtugrásokat és fordulókat véghezvinni.

A tökéletesítés fázisa a már berögzült technikák még jobb begyakorlására szolgál. Ekkor tökéletesítjük az úszástechnikák mozdulatait, az ugrásokat és a légzést. Méginkább fejleszthetjük közben a mozgásos kompetenciákat (Jursík, 1993).

Šimonek et.al. (2004) szerint a tökéletesítési fázisban el kell érni, hogy a tanuló képes legyen átúszni egy megadott technikával 100 méteres távolságot, 50 m-t egy másikkal, tudjanak és merjenek mély vízbe ugrani, majd onnan (180-300 cm mélységből) a felszínre tudjanak hozni egy tárgyat.

Mivel első sorban az óvodás korosztály úszásoktatásáról szól a munkám, ezért csak az előkészítő fázis megtanítását lenne feladatom és céлом véghezvinni a gyakorlatban.

Šimonek et.al. (2004) szerint az előkészítő szakaszra legalkalmasabb korosztály az 5-6 évesek, az alapok elsajátítására a 8-9 évesek, végül pedig a tökéletesítés szakaszára a 10-12 évesek. Az általa ajánlott óraszám az egyes fázisokra 12, 20 és 16 óra. Ennyivel már haladást lehet elérni, és teljesíthető az oktató által kitűzött cél.

3.5 Segédeszközök az úszásoktatásban

A játék az 5-6 évesek fő tevékenysége, ami az úszásoktatásban számos feladatforma megoldásához nyújt segítséget. Kedvelt alkalmazása az ún. szerepjáték, amely során a gyerek egy kiválasztott személy, vagy bármilyen élő lény „bérébe bújhat”. Ebben a játékban tükröződik a tanuló érzelmi világa, viszonyulása a külső világhoz. Ha az oktató megfelelően tudja alkalmazni az itt látott tapasztalatait, akkor jó hangulatot tud teremteni a tanóra során, és nagyobb eredményeket érhet el a tanulókkal (Tóth, 2002).

Minél több segédeszközt alkalmazunk a vízi oktatás során, annál nagyobb eredményeket érhetünk el a tanulókkal. Az úszásoktatásnak megvannak a maga speciális, a közeghez kialakított taneszközei, melyek fejlesztik a mozgáskészséget (Tóth, 2002).

Nagy-Lehocky (2007) szerint az óvodás korosztály egyik legfontosabb jellemzője, hogy az eszközöknek szimbolikus tulajdonságokat képesek adni, vagyis egyes tárgyakat más tárgyaknak képesek látni.

A segédeszközök nagy segítséget nyújtanak az úszásoktatásban. Motivációt ad a gyermekeknek és a játék szórakoztatóvá teszi a tanulás folyamatát, mialatt az úszókészségek továbbfejlődnek. Ha a használatba vett tárgyak megfelelnek az egészségügyi előírásoknak, akkor azokat szabadon lehet alkalmazni különféle játékokban. Legyenek színesek, többféle formájúak, könnyűek és egyszer legyenek karbantartani (Macejková et.al., 2005).

Tóth (2002) szerint a segédeszközök funkciója közé tartozik, hogy segítik a gyermeket az új közegben történő mozgás alatt. Célunk, hogy elsajátítsanak különféle mozgásokat először segédeszközzel, majd anélkül.

Arold (1979) szerint az oktató jelenléte közvetlen segítségnek számít, míg a segédeszközök közvetve segítenek a tanulóknak. Lekötik a figyelmét a játék szeretete miatt, ezért gyakran észre sem veszi a kicsivel nehezebben végrehajtható feladatok kihívását.

A vízben használható, az úszásoktatást elősegítő eszköz lehet: úszódeszka, karika, labda, úszóöv, úszóbója, lebegőrúd, lebegőtégla, vagy különböző lebegőalakzatok. A tárgyak használata felvillanyozza a gyermek érdeklődését, így vidámabban hajtja végre a különböző feladatokat (Tóth, 1995).

Tóth (1995) szerint, ha a gyermekkel ugyanazt a gyakorlatot végeztetjük különböző segédeszközzel, az úgy fog neki tűnni, mintha más-más gyakorlatot csinálna, és nem tűnik neki fel a hasonlóság. Ezért elkerülhetjük azt is, hogy esetleg megunja a feladatot.

Ha a vízhez szoktatás fázisában alkalmazzuk a bizonyos lebegő segédeszközöket, azzal hátráltathatjuk a gyermek vízben történő mozgását. Mivel a lebegő tárgy megkönnyíti a felszínen maradást, a tanuló nem lesz tisztában a víz hatásával, törvényszerűségével. Erre minden esetben oda kell figyelni (Macejková et.al., 2005).

A segédeszközök közé tartoznak a lebegő labdák (vagy lehet akár pingponglabda is), továbbá búvárgyűrűk, m. anyag korongok, és a legkülönbözőbb formájú és színű lebegőidomok, melyek hatásai a gyermek viszonyulására a vízhez csakis pozitív lehet.

BEFEJEZÉS

Szakedolgozatunk témájához h en az óvodás korcsoport úszásoktatásának jelent ségét, megvalósítását és hatásait írtuk le. Nyilvánvaló számomra, hogy megfelelő fizikai állapot kialakítása nélkül nem fejlődhet kell szinten a pszichés állapot sem. Ezért nélkülözhetetlen már kisgyermekkorban elkezdni a testi képzést, hogy alapot adjunk a gyerek további fizikai és szellemi „építkezésére”.

Munkánk els részében megfogalmaztuk az úszásoktatás célját és feladatát, majd kielemeztük az óvodás korcsoport életkori sajátosságait és alkalmasságukat a vízben való mozgás megtanítására. A pozitív hatásait áttanulmányozva összefoglalást írtunk az el nyeir l. Az egyes fejezetekben vizsgáltuk a vízhez szoktatás fázisait, továbbá a játékok szerepét és jelent ségét a 4-6 éves korosztálynál. A vizes környezetben történ keresztezett mozgások technikája nagyon hasonlít a kisgyermek szarazföldi mászó mozgásához, ezért ha a megfelelő körülmények biztosítottak, nem okozhat gondot ezek megtanítása sem.

Az úszás pozitív pszichológiai hatásai bizonyítottak. Ha a játékos formában történ oktatást választjuk, az egyrészt szórakoztatja is a gyermeket, másrészt pedig eltereli a nehezebb gyakorlatokról a figyelmét, és nem rémül meg annak végrehajtása során. Ha jól érzi magát a vízben, könnyebben is megtanulja az abban való mozgástechnikákat, és kikapcsolódás lesz számára a tanulás. Azok a gyermekek, akik nehezen barátkoznak, is feloldódnak, és közösen a csoporttal, vagy párban vidáman hajtja végre a feladatot. Ilyenkor nem a játék nehézségére figyelnek fel, hanem a cél lebeg el ttük. A játékos feladatok, mint afféle relaxációs gyakorlatok, feloldják az elfáradt tanulók figyelmét, és mégha kicsit fáradtabbak is, játékra mindig marad energiájuk. Észrevétlenül új dolgokat taníthatunk meg velük, ha a játékra való igényüket figyelembe vesszük és teljesítjük.

A vízhez szoktatásról szóló fejezetben elemeztük a vizes környezet megszerettetését és a hozzászoktatás fogalmát, azok fontosságát és lehetséges gyakorlatcsoportjait. A felhasznált játékokat úgy kell összeállítani, hogy figyelembe vesszük az adott korcsoport életkorát és biológiai sajátosságát. Ha ennek fényében oktatjuk a vízben történ mozgást, akkor érhetünk csak el eredményeket.

Összegeztük és csoportosítottuk az úszásoktatás kezdeti szakaszában történ technikákat, azokat bemutattuk és javaslatokat tettünk fejlesztésükre. Mindezeket a tényez ket figyelembe véve elérhetjük célunkat, hogy a gyermek helyesen sajátítsa el a vizes környezetben történ mozgást, és a kés bbiekben megtanuljon úszni. Ez sok új élménnyel gazdagítja majd.

RESUME

Cie a úlohy

Cie

1. Prvotným cieľom je poukázať na dôležitosť pohybových hier vo vode a na jeho pozitívny vplyv pre detí predškolského veku.
2. Poukázať na možnosti realizácie hravých metód v prípravnej etape plaveckého výcviku.

Úlohy

1. Preštudovanie dostupnej literatúry.
2. Vhodný výber hravých cvičení.
3. Triedenie cvičení vo vode, systematizácia hier.

Vekové osobitosti detí predškolského veku a ich schopnosti na plávanie

Na využívanie plávania najlepšia veková skupina je skupina detí od 4 do 10 rokov, lebo vtedy sú deti najvhodnejšie na osvojovanie základných poznatkov. U detí od 3 až do 6 rokov pohybový vývin nemožno zjednotiť, lebo u mnohých v 5. – 6. roku stanú sa väčšie fyzické zmeny. Dôležité je vytváranie vhodného prostredia aj doma v rodinnom kruhu, aj v materskej škole, aby dieťa malo vhodný priestor na pohyb. Cieľom je, aby dieťa mohlo vykonať všestranný a dostatočne trvajúci pohyb. V skupinových hrách dieťa lepšie sa vyvíja, lebo dostane viaceré vonkajšie impulzy.

Rozvíja sa vedomá koncentrácia, no len na krátku dobu. Zároveň sa vyvíja aj úmyselnosť, aj pamäť bude presnejšia i podrobnejšia. Do konca predškolského veku už sa skoro úplne vyvíja skutočný svetový pohľad dieťaťa. Povahu detí charakterizuje veselosť. Biologicky sú schopné na pestovanie rôznych športových disciplín.

Význam využívanie plávania a jeho organizácia v okruhu 4-6 ročných detí

Plávanie pozitívne ovplyvňuje zdravie dieťaťa. Jeho pomocou môže sa rozvíjať fyzická kondícia i otužilosť. Cieľom je hospodárske bezpečné zdržanie sa vo vode, aby deti čím skôr sa to naučili. Tieto deti a takto bude otužilejšie a odolnejšie proti chorobám.

Keď hovoríme o využívaní plávania, najprv treba zabezpečiť vhodné prostredie – plavárňu, odborného vyučujúceho a predtým potrebujeme veľa pozornosti na prípravu. U školákov lepšie je skupinové využívanie. Aby sa deti prispôbovali k vode, musia byť zdravé duševne i telesne. O tom musia mať lekárske potvrdenie. Ďalšia podmienka u malých detí je teplota vody: 32-33 °C.

Pozitívne účinky plávania

Výhoda vody je veľká. Má veľký vztlak a telá môžu sa v nej vznášať vodorovne, a tak odľahčuje chrbticu aj údy. Táto poloha pôsobí priaznivo aj na srdcovo-cievny systém. Pohyb vo vode rozvíja dýchací systém, na ktorý kladne pôsobí aj fakt, že nad vodou je vzduch presýtený vodnými parami a nenachádza sa tam prach. Pretože voda odvodzuje teplo oveľa lepšie než vzduch, plávanie rozvíja termoreguláciu a otužuje telo. Plávanie pôsobí ukludňujúco a osviežuje nás.

Svalstvo

Prostredníctvom tlaku vody ľahšie si dýchame a vydýchame vzduch. Jeho pozitívnym účinkom je, že sa posilňujú dýchacie svalstvá. Plávanie zdokonaľuje správne držanie tela a zdokonaľuje svalstvo ľudského organizmu. Kým sa pohybujeme vo vode, otužujú sa všetky svalstvá. Klbové pohyby sú vo vode ľahšie, aktivizácia svalstiev je ľahšia.

Dýchacia sústava

Pre hydrostatický vztlak vody ľahšie je vdych kyslíka. Kapacita pľúc postupne rastie. Počas plávania naučíme sa hlboko vdýchať a vydýchať. Plávanie patrí medzi najlepšie dýchacie cvičenia. Podporuje vytváranie zdravého a silného dýchacieho systému.

Cievny systém

Cievny systém vo vodorovnej polohe funguje zvýšenou mierou. Srdce nepumpuje krv takou mierou do údov, ako vo zvislej polohe.

Počas pobytu vo vode osviežuje sa cievny systém, zrýchľuje sa trávenie a svalstvo nemá takú záťaž. Vodorovná poloha tela má pozitívny vplyv na srdcovo-cievny systém.

Význam pohybových hier vo využívaní plávania

Centrom „malého sveta“ detí predškolského veku sú hry. Pomocou hier sa naučia nové veci, poznáva okolitú prírodu, živočíchy, vlastné telo. Počas hier uvoľňujú sa aj deti, ktoré žijú v ústraní, získajú si priateľov, hra kladne rozvíja aj ich psychiku.

Vo využívaní plávania používame pohybové hry, aby sa deti nebáli vody. Je veľmi dôležité, aby hry boli zaujímavé, zábavné, lebo len takto dosiahneme vytýčený cieľ.

Oboznámenie sa s vodným prostredím

Nemožno naučiť dieťa plávať dovedy, kým nepozná poriadne vodu a neprispôbuje sa k vode. Musí vedieť usmerovať svoje pohyby, musí poznať reakcie svojho tela. Najpodstatnejším rozdielom vodného prostredia spočíva v jej vlastnostiach. Vo vode je človek vystavený takým fyzikálnym zákonitostiam, s akými sa mimo tohto prostredia nestretáva.

Úlohou adaptácie dieťaťa na vodné prostredie je získanie istoty vo vode a radosť pobytu v nej. Preto je potrebné, aby si dieťa osvojilo základné plavecké zručnosti. Tieto podmienky sú:

- ponáranie
- vznášanie
- splývanie
- správne dýchanie

Je veľmi dôležité, aby vyučujúci dodržiaval postupnosť v študovaní ich náročnosti. Začíname s ľahšími hrami a pomaličky sa dostaneme k ťažším hrám.

Základná podmienka pre deti predškolského veku je, aby mali dobrý vzťah k vyučujúcemu. Treba sa presvedčiť o tom, aký je ich pomer k novému prostrediu –k vode. Keď sa nepohybujú vo vode istotne, nevedia si osvojiť ani cvičenia vo vode. Najlepšie je, keď začíname s nimi jednoduchú chôdzu vo vode.

Základné plavecké zručnosti

Skoky do vody

U detí predškolského veku táto metóda je najobľúbenejšia. Jej pomocou naučia sa zákonitosti vody a orientovať sa pod vodou. Mali by sme vedieť, aby sme nepoužívali

násilie. Samy by mali sko i do vody. Takéto cvi enia prispievajú k získavaniu pocitu istoty vo vode. Najprv by mali skáka z nižšieho miesta do plytšej vody. Dôležité je, aby po skoku chodidlami cítili pôdu, aby hlavu mali nad vodou. Ke takéto cvi enia robíme v skupinách, pomáhame slabším žiakom a môžu sa dosta k tým lepším.

Ponáranie

Vyu ovanie plávania mali by sme za a s ponáraním. Tieto cvi enia sú jednoduché a preto niektorí si myslia, že sú zbyto né. Ale nie je to tak. Ponáranie je jedným z najdôležitejších predpokladov k bezpečnému pohybu vo vode. Najprv ostanú deti pod vodou len na krátky as, potom postupne dlhšie a nau ia sa orientova sa otvorenými o ami. Pri tejto innosti sa znova presvied ajú o pôsobení vodného prostredia, o vztlaku vody a nau ia sa zadržova dych.

Vznášanie

Túto formu pohybu najlepšie je vyu ova v plytkej vode (po kolená). Najprv by sa mali deti nau i vodorovnú polohu tela. Nadýchnutie znižuje špecifickú hmotnos tela, a preto umož ňuje vznášanie a splývanie. Vznášanie sa prebieha aj na chrbte aj na bruchu.

Splývanie

Splývanie je základná plavecká poloha. Pri splývaní telo je vystreté, paže sú vo vzpažení, tvár smeruje do vody a nohy sú spolu. Rovnako ako vznášanie, aj splývanie sa nacvi uje od za iatku v polohe na prsiach i na znaku. Správne osvojenie si splývania vytvorí dobrý základ pre neskoršie osvojovanie plaveckých techník. Die a prvýkrát si zažije pohyb v pravom slova zmysle v úplne inom prostredí.

Dýchanie

Plávanie si vyžaduje automatizovanú dýchaciu techniku. Nádych sa koná výlu ne cez ústa. Vydychova sa má ústami a nosom. Výdych trvá dvakrát dlhšie ako nádych. Pri základnom plaveckom nácviku treba všetky cvi enia spoji s vedomým výdychom a nádychom.

Pomôcky vo využívaní plávania

Hra je najdôležitejšia činnosť detí v predškolskom veku a toto využívame aj vo využívaní plávania. Čím viac pomôcok používame, tým väčšie výsledky dosiahneme so žiakmi. Pomôcky motivujú deti a využívanie stane sa im zábavou.

Pomocné prostriedky vo využívaní plávania sú: surfovacia doska, kruh, lopta, plávací pás, plávacia bója, záchranná vesta atď. Deti, keď uvidia a používajú tieto pomôcky, majú lepšiu náladu a väčší záujem o plávanie.

Záver

V prvej časti našej práce bol definovaný význam plaveckého výcviku detí v predškolskom veku. Napísali sme možnosti a cvičenia výcviku, a ciele plávania. Zaoberali sme sa s fyzickými vlastnosťami vody a skúmali sme úlohu vody na telesný a duševný vývin dieťaťa.

Plávanie má pozitívny vplyv na vývin dieťaťa a zaisťuje výborný zdravotný stav.

IRODALOMJEGYZÉK

1. FARMOSI, I. 2005. Mozgásfejl dés. Budapest: Dialóg Campus Kiadó
2. FARMOSI, I. – GAÁL, S. 2007. Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejl dése. Budapest: Dialóg Campus Kiadó
3. TÓTH, Á. 2002. Úszás. Oktatás. Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar
4. KIRICSI, J. 2002. Úszásoktatás kisiskolások számára. Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar. ISBN 963 – 430 – 080 - 4
5. VICZAY, I. 2007. A testnevelési játékok alkalmazása a vízhez szoktatás folyamatában. Nyitra: KETK, ET. ISBN 978 – 80 – 8094 - 091
6. NAGY-LEHOCKY, ZS. 2007. Életkori szakaszok/ Óvodáskor. Fejl déspszichológia-el adás, 2006/2007 nyári szemeszter, UKF, FSŠ
7. AROLD, I. 1979. Az úszás oktatása. Budapest: Sport
8. BEN URIKOVÁ, . 2008. Plavecká príprava detí predškolského veku. Bratislava: FTVŠ UK. ISBN 978 – 80 – 89257 – 08 - 9
9. MICHAL, J. 2002. Teória a didaktika plávania. Banská Bystrica: PF Univerzita Mateja Bela. ISBN 80 – 8055 – 679 - 2
10. GIEHRL, J. – HAHN, M. 2005. Úszás. Budapest: Cser Kiadó
11. ŠIMONEK ET. AL. 2004. Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo
12. TUREK, M. 1992. Plávanie pre štúdium u íte stva I. stupe ŹŠ. Košice: Rektorát UPJŠ. ISBN 80 – 7097 – 190 – 8
13. HAUSER, J. 2008. Štátny vzdelávací program ISCED 1 – Primárne vzdelávanie. Bratislava: Štátny pedagogický ústav
14. JURSIK, D. 1993. Teória a didaktika plávania. Bratislava: FTVŠ UK. ISBN 80 – 223 – 0585 – 5
15. JURSIK ET. AL. 1987. Teória a didaktika plávania, Plavecké športy a úžitkové plávanie. Bratislava: FTVŠ UK. ISBN 85 – 444 – 87