

ÁGH BARBARA

## AZ ÚSZÁS JELENTŐSÉGE A MOZGÁSFEJLESZTÉSSEN

„A víz és annak használata elkíséri az egész emberiséget a bölcsőtől a sírig. Legjobb barátja annak, aki bánni tud vele, de mindenkor félelmetes ellensége marad annak, aki nem tanult meg úszni.” (Ovidius)

Sokakban felmerül a kérdés, hogy miért is jó, hogyha a gyermek megtanul úszni. Rengeteg érvet lehet felsorakoztatni az úszás mellett, melyből párat emelnék ki. Az első és legfontosabb érv, hogy ha egyszer megtanulunk úszni, azt soha nem felejtjük el, így életünk végéig űzhetjük ezt a sportágat. Az úszás sok esetben életmentő is lehet, mivel egy vízbiztos gyermeknél a fulladás veszélye elkerülhető. A víz továbbá nagyon fontos az egészség megőrzése céljából, valamint személyiségformáló hatása is van. Mindezeket túl az úszásnak számos élettani hatása ismert, melyek kihatnak a gyermek egészségének fejlődésére. A rendszeres úszás kedvező hatással van a szív- és keringési, légzési, mozgási rendszerre, illetve általa fejlődnek a motoros képességek is. Pozitívan hat a gyermek idegrendszerére, aki az úszás révén fegyelmet és kitartást tanul. A rendszeres úszásnak különösen a légzőrendszerre kifejtett hatása kiemelkedő. A vízben végzett mozgás hatására nő a vitálkapacitás, erősödnek a légzőizmok, a légbhálygok falában fokozódik a kapillarizáció, így javul a vér oxigénellátottsága. Ezenkívül az úszás csökkenti az asztmás rohamok számát is, mivel mozgás közben fokozott a légzés, így nő a tüdő teljesítőképessége. Ezáltal javul a légzőtechnika is. A medencében az ízületek terhelése elhanyagolható, az összes izom dolgozik, így a gyermekek csontozata és izomzata kiegyensúlyozottan fejlődik. Kifejezetten ajánlják az úszást a gerincproblémákkal, mellkasi fejlődési zavarral szenvedőknek

és a gerincferdüléssel gyermekeknek egyaránt (Tóvári–Prisztóka, 2015). Az úszásoktatás során tovább fejlődik a gyermekek térbeli tájékozódása, egyensúlyérzéke.

Az úszómozgás tanításának életkora korábbra tevődik, mint a többi sportágé. A legtöbb sportág technikai elsajátítása 10–12 éves korra tehető, míg az úszásé 5–6 éves korban már tanítható. Ennek az az oka, hogy a gyors- és hátúszás mozgástechnikája hasonló a kúszó-mászó mozgáshoz, így a kisgyermekek könnyen el tudják sajátítani (Bíró, 2007). Az úszás mozgásának a tanítását megelőzi a vízhezszoktatás, ami hosszabb folyamat, így már akár 3–4 éves gyermeket is el lehet kezdeni oktatni. Saját tapasztalatom, hogy azok a gyermekek, akik jártak babaúszásra, sokkal könnyebben sajátítják el az alaptechnikát, hiszen a vízhezszoktatásra már nem kell hangsúlyt fektetni, rögtön lehet az úszómozgást oktatni.

A kezdők úszásoktatásának első lépése a már korábban említett vízhezszoktatás, melynek célja az idegen közeggel való ismerkedés. A vízhezszoktatás legfontosabb feladata, hogy a gyermek megbarátkozzon az új, számára ismeretlen közeggel, oldódjanak a benne lévő feszültségek, csökkenjen a szorongás (Tóvári–Prisztóka–Tóvári, 2013). A gyermekek életkorától, bátorságától és félelemérzetétől függően eltérő hosszúságú lehet a vízhezszoktatás időtartama. Óvodáskorú gyermekeknél a vízhezszoktatás játékos formában történik, sok és változatos eszközök alkalmazásával, kezdetben tanmedencében, majd a mélyvízben. Miután a gyermek vízbiztossá vált, kezdődhet az úszómozgás tanítása. Napjainkban az úszásnemek oktatása a következő sorrendben történik: gyorsúszás, hátúszás, mellúszás, pillangóúszás. Az úszómozgás tanításának lehe-

tőségei között szerepel az úszásnemek párhuzamos tanítása, mely során mindig az első úszásnemre kell a hangsúlyt fektetni (Bíró, 2007). Saját tapasztalatom, hogy a leghatékonyabban a gyorsúszást és a hátúszást lehet párhuzamosan tanítani, mivel nagyon hasonlóak a két úszásnem mozgáselemei. Miután a tanulók stabilan elsajátították mindkét úszásnemet, tovább lehet lépni a mellúszásra, mivel a gyermekek számára ez egy összetett és bonyolultabb mozgásforma. A tanmedencében elsajátított úszómozgást követően kezdetben rövidebb, majd fokozatosan hosszabb időre a mélyvízben is gyakoroljuk azokat, folyamatosan hosszabb távok leúszásával. Így a gyermekek akár egy év alatt elsajátíthatják a három úszásnem alapjait, vízbiztossá válnak a mélyvízben is, és fokozatosan egyre hosszabb távok leúszására lesznek képesek.

Összefoglalva elmondható, hogy a gyermekek az úszásoktatás során nemcsak az úszásnemeket sajátítják el, hanem fegyelmet, türelmet, kitartást is tanulnak. Megismerkednek egy olyan mozgásformával, melynek számos jótékony hatása van a szervezetre, és felnőttek korukban is végezhetnek. Mindenkinek csak ajánlani tudom az úszást, mert ez egy olyan sport, ami tetőtől talpig átmozgatja az embert, és évszaktól függetlenül bármikor űzhető.

### FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

- Bíró Melinda: *Tanítási-tanulási stratégiák az általánosiskolai úszásoktatásban, különös hangsúllyal az interakciós helyzetekre*. Doktori értekezés. Budapest. 2007. 13–15. 30–35.
- Tóvári Ferenc – Prisztóka Gyöngyvér – Tóvári Anett: *Vízhezszoktatás – úszásoktatás. Szakmódszertani ajánlások, tudnivalók kisgyermekek úszásoktatásához*. Pécs. 2013. 28.
- Tóvári Ferenc – Prisztóka Gyöngyvér: *Az úszómozgások oktatásának gyakorlati lehetőségei és módszertana*. Pécs. 2015. 14–22.

