

szabályok, a szövegelemzés szerinti írásmód elveinek elsajátítását. A tanulókat írásfegyelemre neveli.

■ Az emlékezetből való írás

Fejleszti a tanulók memóriáját és megfigyelőképességét. Jól használhatjuk a szabályokkal nem tanítható szavak helyesírásában.

■ A helyesírási elemzés

Egy-egy mondat szavainak nyelvtani és helyesírási szabályok magyarázata alapján történő elemzése.

■ A tollbamondás

Ez a legelterjedtebb gyakorlattípus. A helyesírást tanítás gyakorlása, ellenőrző és értékelő szakaszában alkalmazhatjuk. A tollbamondással kapcsolatos alapkövetelmény, hogy a gyakorlásra szánt szöveg érthető legyen, s tartalmilag igazodjon a helyesírási problémákhoz. Fontos, hogy a pedagógus a szöveget lassan, természetes köznyelvi kiejtéssel diktilja. A tollbamondásra szánt idő ne legyen kb. 10 percnél több, ugyanis a tanulók részéről megerőltető figyelmet kíván.

■ Az ellenőrzés és értékelés

A helyesírást-elsajátítás egész folyamatát végigkíséri az ellenőrzés és értékelés. A rendszeres ellenőrzéssel értékeljük saját munkánkat, tájékozódunk tanítványaink munkatempójáról a szükséges korrekciók elvégzése végett. A tanulókat pontosságra és figyelemre neveljük.

■ A helyesírási hibák javítás

A rendszeres és következetes helyesírási hibák javítására is meg kell tanítanunk a tanulókat. Az önellenőrzés képességek kialakításával az önálló tanulás feltételeit alapozzuk meg.

Dolgozzunk ki – az adott osztályhoz igazodva – egységes értékelési rendszert. A tanulókkal végeztessük el a javítás javíttatását is, és minden esetben indokoltassunk! Ajánlatos tanári hibanaapló vezetése a típushibák, az egyes tanulók hibáinak külön-külön vezetésére. Így pontos képet kapunk a haladásukról.

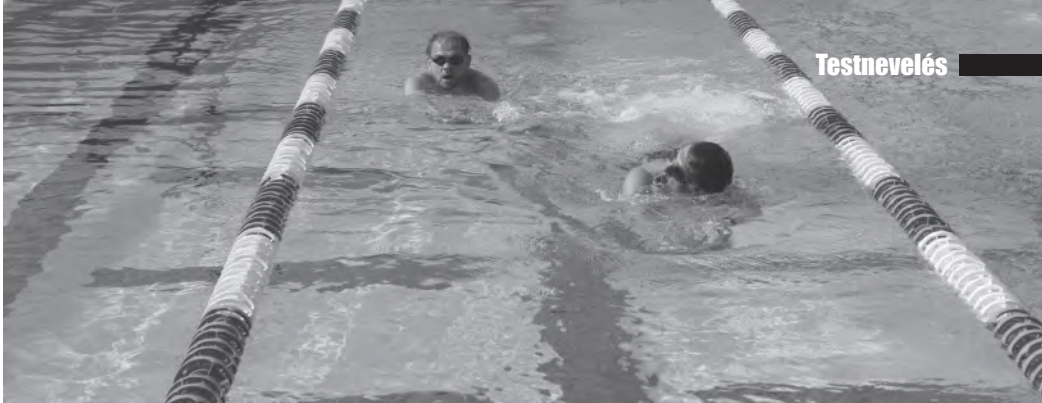
FELHASZNÁLT IRODALOM

Adamikné J. Anna (2006): Anyanyelvi nevelés az ábécétől az érettségiig. Trezor Kiadó, Budapest.

Suchy Magdolna (1993): Tollbamondás-gyűjtemény, SPN, Bratislava.

INTERNET-JEGYZÉK

Antalné Sz. Ágnes (2003): A helyesírást-tanítás pedagógiája. <http://mnyfi.elte.hu/>



Viczay Ildikó – Baráth László – Kontra József

A nyitrai óvopedagógia szakos hallgatók úszástudása

BEVEZETÉS

A nyitrai Konstantin Egyetem Közép-európai Tanulmányok Karán évente vizsgáljuk az óvopedagógia szakra jelentkező elsős hallgatóink úszástudását és általános fizikai állóképességét. Vizsgálatainkat 2010-ben kezdtük meg. Célunk a vízi mozgásprogramok fejlesztő hatásának felmérése volt. A mozgásprogramokat minden évben a hallgatók belépő úszástudása alapján kerültek összeállításra.

A kutatásunk során évente mértük, hogy a kurzusok befejeztével milyen mértékben változott az úszástudás szintje a vizsgált csoportokban, valamint kíváncsiak voltunk arra, hogy a különböző csoportok kilépő adataiban találunk-e számottevő különbséget a 25 m mell- és hátúszás teljesítményeiben. Egyszerűsített minden tanévben két alkalommal teszteltük a csoportokban a vízbiztonsági alapszakoktatás és az általános állóképesség szintjét is. Az úszás mint alapsportág az óvopedagógia szak tanrendjében kötelezően választható tantárgyként szerepel az első évfolyam második félévében. A képzés gyakorlati jeggyel zárul, amelynek összetevőit a vízbiztonsági alapszakoktatás és az úszástudás eredményei, valamint a vízhez szoktatás alapvető elméleti ismeretei képezik. A fejlesztés főbb követelményei, hogy (1) az óvopedagógus jelöltek ismerjék meg a vízhez szoktatás és az úszás mozgásanyagát, (2) legyenek képesek az alapúszókészségek bemutatására, és (3) sajátítsák el két úszásnem (mell- és hátúszás) technikáját és oktatásmenetét.

A Katedra című folyóiratban több alkalommal is közzétettük már, hogy a tanító szakos hallgatóink úszástudása gyenge, a vizes közegben bizonytalanul, félve mozognak. Többségük egyáltalán nem, vagy csak pár másodpercre képes a víz alá merülni. Megle-

pő és szokatlan számukra, hogy a vizes közegben csak akkor biztonságos a mozgás, ha a víz alatt is nyitva tartják a szemüket. A vízi képzés elméleti háttérét pedig egyáltalán nem ismerik.

Mindezek ismeretében kutatásunk fő feladata az volt, hogy tanulmányozzuk az óvopedagógia szakos egyetemi hallgatók vízi fejleszthetőségének lehetőségeit. Vizsgálatainkkal a következő kérdésekre kerestünk választ: (1) Az általunk kidolgozott oktatási módszerek alkalmazása milyen mértékben hat a vizsgált csoportok úszástudásának fejlődésére? (2) Mennyiben befolyásolja az oktatás sikerességét a mozgásprogram terjedelme és a foglalkozások heti óraszám? Ugyanakkor kerestük az úszóteljesítmény és az általános erőnlét szintje közötti összefüggéseket is. Feltételeztük, hogy az általunk összeállított vízi mozgásprogram abszolválása igazolható növekedést eredményez a hallgatók úszástudásának szintjében, valamint jelentős összefüggéseket találunk az általános erőnlét és a 25 m mell- és hátúszás átlagteljesítményei között.

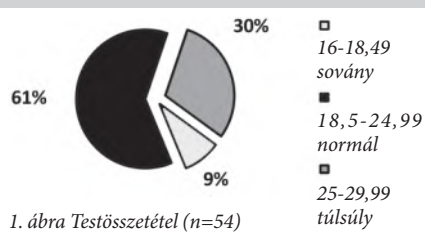
A VIZSGÁLAT MENETE

Vizsgálatunkban a 2010/11-es tanévben 16 fő (1. csoport), a 2011/12-es tanévben 17 fő (2. csoport), végül a 2012/13-as tanévben 21 fő (3. csoport) elsőéves óvopedagógia szakos hallgató vett részt. Mivel csupán két férfi hallgató volt a 2011/12-es tanévben, az eredmények feldolgozásakor nem tettünk különbséget a két nem adatai között. Az úszófoglalkozásokat minden akadémiai év második félévében összesen 12 óra terjedelemben, hetente egy alkalommal 2x45 percben tartottuk a nyitrai egyetem uszodájában. A vízi mozgásprogramok tartalmát minden évben a szakirodalom legkorszerűbb mozgásanyagából válogattuk össze.

A képzés alatt a csoportok minden évben a vízbiztonsági alapgyakorlatokat, a mellúszás helyes technikáját, valamint a hátúszás technikájának alapjait sajátították el. Az adatgyűjtés teljesítéses módszerrel történt. A testméreteket a vizsgálat elején vettük fel. A vízbiztonsági alapgyakorlatok és a 25 m mellúszó teljesítmény szintjét minden csoportban két alkalommal mértük. A 25m hátúszó teljesítményt azonban csak a vizsgálat végén teszteltük, mivel a hallgatók a kurzus elején ebben az úszásnemben nem tudtak úszni. A vizsgálat második évétől két alkalommal alkalmaztuk az általános fizikai állóképesség mérésére szolgáló „Jacík-tesztet”.

EREDMÉNYEK

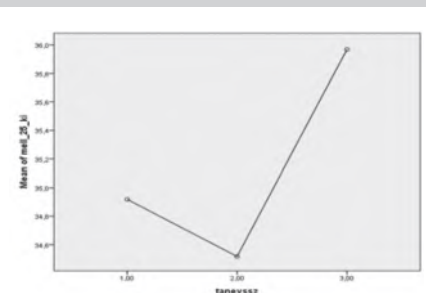
Minden tanévben mértük a testmagasságot, a testtömeget, valamint meghatároztuk a BMI-indexet. A testmagasság átlagértékei nem különböztek jelentősen a csoportok között, de a testtömeg és a testösszetétel varianciáit vizsgálva megállapítottuk, hogy az 1. csoport jelentősen eltér a másik kettőtől. Ennek okát abban látjuk, hogy amíg a 2. csoportban a hallgatók 35%-a, a 3. csoportban pedig 37%-a volt túlsúlyos, addig az 1. csoportban ez az arány 13% volt. Összességében a hallgatók az átlagos kategóriába sorolhatók (1. ábra).



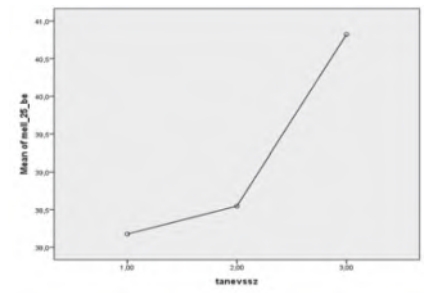
Az alap úszókészségek az egyes úszásnemek oktathatóságának és elsajátításának az előfeltételeit képezik. Ha a gyakorlatokat nem tudják a hallgatók és a nem úszók teljes biztonsággal végrehajtani, akkor aligha beszélhetünk bármely úszásnem technikájának az oktatásáról. Éppen ezért az úszókészségek oktatása minden évben mozgásprogramunk bevezető részét képezi. Az oktatás sorrendje adott: elsőként az úszólégzést, majd a merülést, a lebegést, a siklást, végül a vízbeugrásokat tanítjuk. A cél az, hogy a hallgatói csoportok legalább 80%-a kétségkívül tudja ezeket a gyakorlatokat, biztonságosan és félelem nélkül tudjon a víz alá merülni és ott nyitott szemmel tájékozódni. A lebe-

gés és a siklás gyakorlatát párhuzamosan hason és háton egyaránt oktatjuk. A vízhez szoktatás folyamatában játékos és célgyakorlatok alkalmazásával kívántuk bővíteni a hallgatóink játékismeretét a szokatlan oktatási környezetben. A kilépő tesztek eredményei alapján elmondhatjuk, hogy az alap úszókészségeket minden hallgató képes volt elsajátítani. A legnagyobb gondot mindhárom csoportban – már hagyományosan – az úszólégzés és a merülés gyakorlata jelentette.

A 25 m mellúszásban mindhárom csoport kilépő teljesítménye jelentős javulást mutatott a belépő eredményéhez képest. Ami a technikai végrehajtást illeti, a láb munkát, valamint a légzés ritmusát nem sikerült minden hallgatónak helyesen elsajátítania. A csoportok be- és kimeneti adatokat összehasonlítva nem találtunk jelentős különbséget a mellúszás eredményei között (2. és 3. ábra).



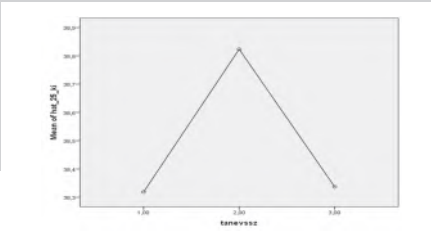
2. ábra. Bemeneti átlageredmények



3. ábra. Kimeneti átlageredmények

A szórásokat elemezve a vizsgálat végén az 1. csoport (5,8 s) és a 3. csoport (5,4 s) teljesítménye volt homogénebbnek mondható a 2. csoporthoz képest (7,9 s). Véleményünk szerint a két csoport kiegyensúlyozottabb teljesítménye a technikai végrehajtás szintjének javulásával magyarázható. A mozgásprogramok hatását a teljes mintán (n=54) is elemeztük. A teljes minta be- és kilépő eredményeit összehasonlítva megállapítottuk, hogy a hallgatók jelentősen jobban teljesítettek a kilépéskor. A 25 m mellúszás és a Jacík-teszt eredményei között sem a belépésnél, sem pedig a kilépésnél nem találtunk összefüggést.

A hátúszást második úszásnemként oktattuk. A hátúszás helyes technikai végrehajtásának szükséges feltétele a háton lebegés és a háton siklás biztos végrehajtása. A hallgatók közül a belépéskor csak kevesen tudtak háton úszni. A gyakorlást a láb munka oktatásával kezdjük, majd fokozatosan bevonjuk a karmunkát. A tanév befejeztével ebben az úszásnemben minden hallgató képes volt a 25 méteres táv teljesítésére. A 4. ábra szemlélteti, hogy a csoportok eredményei között a különbség nem jelentős. A 3. csoport teljesítménye mondható itt a leghomogénebbnek. Ebben a csoportban az egyes teljesítmények átlagos eltérése az átlagtól 9,4 s volt. Az 1. csoportban 10,1s, a második csoportban pedig 11,5 s volt az átlagos eltérés.



4. ábra. A hátúszás átlageredményei

Megjegyezzük, hogy ennél az úszásnemenél általános hiba mindhárom csoportban a lesüllyedő medence, és a „taposó vagy bicikliző” lábtempó volt. Az általános állóképesség szintje és a hátúszó teljesítmény között nem volt kimutatható kapcsolat.

Szerettük volna megtudni azt is, hogy a kutatás befejeztével milyen mértékben javul a hallgatók általános állóképességének szintje, amit a Jacík-teszt segítségével vizsgáltunk, bár ezt a próbát csak a 2011/12-es tanévtől végezték a hallgatók két alkalommal. A be- és kilépő eredményeket összehasonlítva azt találtuk, hogy a vizsgálat befejeztével mindkét csoport általános állóképességének szintje jelentősen javult. Véleményünk szerint az általános állóképesség javulása a rendszeres testnevelés órák és a vízi képzés együttes hatásával magyarázható, melyek a tanulmányi program részét képezik. A csoportok között sem a belépésnél, sem a kilépésnél jelentős teljesítménykülönbség nem mutatkozott.

Összegzésül elmondhatjuk, hogy az általunk összeállított mozgásprogramok minden évben pozitívan befolyásolták a vizsgált csoportok úszástudásának a szintjét. További feladatunknak tekintjük (a) a vízi mozgásprogramok innoválását és gyakorlati kipróbálását, valamint (b) az úszásteljesítmény és a fizikai képességek kapcsolatának az elemzését.