

élni tovább az életemet. (Vadász Viola – Kós)

(...) én csak egy pad vagyok. (...) szeretek itt élni. Itt hasznos vagyok. (Bíró Hanna – ELTE)

### 2. Példák a „rosszul”-ra:

Sziasztok! Csigunak hívnak. Egy csiga vagyok és a nyárasdi parkban élek. (...) Elmesélem nektek, hogyan telnek az óta a napjaim. (...) Délután arra ébredék, hogy valami csiklandoz. Hát egy fűszál! Beljebb megyek a házamba. Zajt hallok, meg éneket. Úgy vélem, a gyerekek már megint megtaláltak. Mindig azt akarják, hogy jöjjenek ki. Valami rázkódást érzek. Egy kisfiú beletett a kisautójába, de úgy elgurított vele, hogy kirepültem a nagy fűbe. Hallom, hogy keres engem, de én elbújok. Nem nekem való az eféle izgalmak. (...) Valamilyen nyugodtabb hely után kell nézennem. (Lelkes Mátyás – Nyárasd)

Apró, fiatal giliszta vagyok a Városmajori Parkban. (...) délután nagyon reszketek, jönnek az iskolások. (...) Ilyenkor mellettem mászkálnak, valamikor rám is lépnek. Legjobb lesz, ha elköltözöm innen. Összecsomagolok a kis bőröndbe. A kalapomat a fejembe csapom és máris indulok. (Körmendy Vera – Régi Kós)

(Hintaként:) Mikor ide kerültem, többször feltettem magamnak azt a kérdést, hogy „Boldog vagyok én itt?” A válaszom: nem. Mert mindig magasra löknek, márpedig én félek a magasban. (Cseh Vivien – Pozsonyeperjes)

### 3. Példák a „változó”-ra:

Én egy szegény vizslakölyök vagyok. A gazdám elhagyott, és most itt kóborlok a parkban. (...) folyton menekülök a sintér elöl. De annak örülök, hogy nem vagyok bezárva egy házba és sokat futkározhatok. De az élet már csak ilyen. (Parragh Balázs – Kós)

Sziasztok! Épp most érkeztem Afrikából. A párommal már megtaláltuk a

régi fészkünket. (...) nagyon jól érezzük magunkat. Csak az a baj, hogy az autók túl hangosan búgnak. Emiatt néha azt kívánom, hogy bárcsak ne lennénk itt. De utána mindig meggondolom magam, mert itt az erdő mellett rengeteg az enniváló. Viszlát! Fecske (Kollárovics Zsófia – Nádszeg)

Én egy lucfenyő vagyok, aki a nyárasdi parkban él. (...) nekem is vannak barátaim. Néhányan lombhullatók és valahányan örökzöldek. Szerencsére szép, magas fává nőttem, ezért belátom majdnem az egész falut. De ez néha a káromra is van, mert amikor fúj a hideg szél, nagyon fázom. (Androvics Kristóf – Nyárasd)

A „változó” típusú dolgozatok egyik altípusa, amikor a „jól” „rosszul”-ra, majd újra „jól”-ra változik. Például:

Én egy színes csúszda vagyok. (...) Egy napon egy nagyon kövér fiú csúszott rajtam. (...) Utána ugrálni kezdett és mást nem engedett rám. A kicsi gyerekek sírtak. Én is sírtam, nyikorogtam és egyszer csak nagy roppanással eltörtem. (...) jött egy szerelő és megjavított. (Varga Csilla – Pozsonyeperjes)

(padként:) Télen, egy fagyos estén két fiatal fiú nem bírt az erejével és letépték rólam a léceket. Hiába tiltakoztam, ellenkeztem, nem hallották a sikolyomat. Egész télen így, megcsonkítva álltam itt, senki sem tudott leülni rám. A múlt héten aztán jött egy fiatalember, hozott magával két deszkát (...) és felcsavarozta rám azokat. (Krascsenits Réka – Nyárasd)

Én most azt gondolom, hogy a majorban lévő Beethoven-szobor vagyok. (...) Örültem, hogy a gyerekek a közelemben vannak. De most teljesen megváltozott minden: összekentek festékkel. (...) Remélem, egy szép napon letisztítanak, és akkor újból boldog lehetek. (Simon Klára – Régi Kós)



Ma már egyre többen ismerik fel, hogy az úszás olyan testgyakorlati ág, amelyet minden korosztály egy életen át a sérülés veszélye nélkül művelhet. A vizes közeg felhajtóereje csökkenti a nehézségi erő mértékét, ezáltal mozgás közben kíméli a gerincet és az ízületeket, ugyanakkor erősíti a testtartásért felelős izomcsoportokat. Az úszás közben elfoglalt vízszintes testhelyzet kedvezően hat a keringési és a légzőrendszere is. A felhajtóerő megnehezíti a légzést, így a légzőizmokat fokozottabb munkára kényszerítve erősíti.

Előző vizsgálataink eredményei azt mutatták, hogy a gyermekkori motorikum fejlesztésében a vízi képzés nem jelent korlátozó tényezőt, és a megfelelően összeállított vízi mozgásanyag nem csupán az úszástudás szintjére hat pozitívan, hanem a fizikai képességek fejlődésére is. A vízi képzés tehát ugyanolyan hatásos, mint a képességfejlesztésnél alkalmazott szárazföldi sportágak mozgásanyaga. Az említett okok ösztönöztek minket a kutatás folytatására.

Ebben a kismintás előtanulmányban a 7-8 éves gyermekek vízi képzésének tapasztalatait és eredményeit mutatjuk be. Ennek a korosztálynak az iskolai testnevelés keretén belül a 2013/14. tanévben első alkalommal szerveztük meg az úszótanfolyamot 18 órában heti egyszeri gyakorisággal. Célunk a





**Viczay Ildikó – Kontra József**

**Viczay Ildikó: UKF Nyitra, KETK, Pedagógusképző Intézet, adjunktus, e-mail: iviczayova@ukf.sk**

**Kontra József: Kaposvári Egyetem, PK, Pedagógia-Pszichológia Tanszék, egyetemi docens, e-mail: kontra.jozsef@ke.hu**

# Kisiskolások vízi fejlesztésének tapasztalatai

vízi mozgásprogram hatásvizsgálata, valamint a főbb összefüggések feltárása és elemzése volt.

Az úszótanfolyamon két osztályból összesen 32 tanuló vett részt, a többiek (14 tanuló) szárazföldi foglalkozásokon vagy sportegyesületekben edzett. Mivel csupán 18 óra állt rendelkezésünkre, a tanfolyam első fázisában oktattuk az úszókészségeket (12 óra), majd a második fázisban 8 órában a hátúszás lábtempóját. Az antropometriai méréseket és a fizikai képességek tesztelését minden tanulónál elvégeztük. Az úszástudás fejlődését az úszók esetében az első és az utolsó foglalkozáson sportágspecifikus próbákkal teszteltük. A vízi mozgásprogram célja az öt alap úszókészség és hátúszás lábtempójának elsajátítása volt. A fizikai képességek közül mindkét osztályban a hasizom dinamikus erejét és az egyensúlyérzékelés szintjét vizsgáltuk. Az adatok feldolgozásánál a nemek között nem tettünk különbséget.

## A vizsgálat eredményei

A vizsgálat elején és a végén a két osztály testméretei között a különbség nem volt számottevő. A vizsgálat során a tanulók testmagassága és testtömege jelentősen megnőtt a belépő értékekhez képest. A testtömeg index csak a 2.A osztályban lett lényegesen nagyobb kilépéskor.

A vizsgálat alapvető kérdése az volt, hogy a rendelkezésünkre álló 18 órás időkeret elegendő-e arra, hogy a tanulók az alap úszókészségeket elsajátítsák, és képesek legyenek a 12 méteres távot (a medence szélessége) hátúszás lábtempójával megállás nélkül átúszni. Annak ellenére, hogy a tanulók rendelkeztek némi vízi tapasztalattal, a belépő tesztekkel alkalmával néhányan nem tudták a tesztfeladatokat végrehajtani, vagy nagyon gyenge teljesítményt nyújtottak. A kimeneti eredményeket elemezve azonban elmondhatjuk, hogy a tanfolyam befejeztével minden tanuló képes volt az alap úszókészségek végrehajtására és a 12 méteres táv teljesítésére. Az úszókészségek szintje a vizsgálat végén mindkét osztályban jelentősen javult. Az egyes tesztekben nyújtott teljesítmények különbsége a két osztály között nem volt szignifikáns. Véleményünk szerint a vízbiztonsági alapterületek jobb eredményei mindkét osztályban az ideg-izomrendszer és az analizátorok alkalmazkodásával, a gyakorlatok jobb technikai végrehajtásával magyarázhatók.

A fizikai képességek fejlődését elsőként az egyes osztályokon belül vizsgáltuk. A 2.A osztály úszó csoportja mindhárom tesztben sokkal jobban teljesített a vizsgálat végén. A 2.B osztályban kilépéskor csak a hasizom dinamikus ereje mutatott komoly javulást. A nem úszó csoportoknál ki-

lépéskor csupán egy mutató esetében volt kimutatható különbség, mégpedig a 2.B osztályban a hasizomerő szintje volt jobb a belépő adatokhoz képest. Az úszó és a nem úszó csoportokat összehasonlítva a felülés tesztjében kilépéskor a 2.B osztály nem úszó csoportjának a teljesítménye felülmúlta az úszó csoportét. A többi teszt esetében az úszó és nem úszó csoportok kilépő teljesítményei lényegében azonosak voltak.

Az egyes próbák kimeneti szórásértékei szerint az úszók mindkét osztályban egységesebb teljesítményt nyújtottak az egyes tesztekben a nem úszó csoportokhoz képest. A nem úszó csoportok esetében a nagyobb egyéni különbségek okát abban látjuk, hogy ezekben a csoportokban a nem sportoló tanulók mellett olyan tanulók is voltak, akik versenyszerűen – napi szinten – különböző sportegyesületekben edzenek.

A kismintás elővizsgálat eredményei azt mutatják, hogy érdemes foglalkozni a kisiskolások úszástudásának és fizikai képességeinek a mérésével, egyszersmind további programokat kidolgozni ezek fejlesztésére. Eddigi vizsgálataink tükrében további feladatoknak tekintjük ennek a területnek a többirányú és részletesebb megközelítését, ugyanakkor a nagyobb elemszámmal történő tanulmányozását.