

Az úszás cél- és feladatrendszerének változása napjaink társadalmi elvárásainak tükrében

Bevezetés

Az úszás, mint tevékenységforma célja és feladata a történelem során folyamatosan változott. Az ókorban az úszás elsődleges célja az egészséges testi fejlődés, a jó fizikai képesség fenntartása, fejlesztése volt. Elsősorban az előkelők, a katonák testi nevelésében játszott meghatározó szerepet.¹ A középkorban a lovagi, katonai képességek 7 alapkritériumának egyike volt az úszás. A reneszánsz újra felfedezte a „szabad” úszást, mint örömforrást. Ebben az időben jelent meg az első úszásoktatással foglalkozó könyv is Nicolaus Wynmann tollából. Comenius a nevelés egyik eszközének tekintette a testnevelésen belül az úszást. Az európai törekvésekkel szemben Ázsiában, Japánban az uralkodó réteg katonai felkészítésének részeként kötelezővé tették az úszásoktatást. Az újkor kezdetének egyik meghatározó gondolkodója, John Locke az úszást az egészségmegőrzés, a testedzés szolgálatába állította ismét. Jean Jacques Rousseau Locke gondolatait megőrizve, a testi képességek fejlesztésére használta fel. A XVIII. század végétől divattá vált a tengerparti fürdőélet, a vízben végzett testmozgás a társadalmi élet és a rekreáció részévé vált ismételten. Az újkor elején Ausztráliában megrendezték az első úszóversenyt (440 yardos távon), amit W. Redman nyert meg.² Az 1910-es években a katonai kiképzés része az úszásoktatás, és a tudományos publikációkban is nagyobb teret kapott az úszás preventív, rehabilitációs szerepe. A XIX. század első felére a sportklubokban a versenyjelleg, az iskolában a preventív, rehabilitációs jelleg dominál. Megjelentek az Európa- és világbajnokságok, s az újkori Olimpia bontogatta szárnyait. Sorra alakultak az úszóegyletek, ahol már elsődleges cél nemcsak az egészségmegőrzés, a testi képességek fejlesztése volt, hanem az eredményes versenyzés megalapozása. Az úszás cél- és feladatrendszerének e kettőssége napjainkig fennmaradt. Az úszásoktatás módszertanában ezt a kettősséget nem találhatjuk meg. Az oktatás célja az úszómozgás megtanítása, a versenysportra felkészítés volt. Ennek a célnak rendelték alá a

¹ Herbert Brunner, *Altägyptische Erziehung* (Wiesbaden, 1957), 183-184.; Kun László, *Egyetemes Testnevelés- és Sporttörténet* (Budapest: Sport, 1998), 51.

² Kun László, *Egyetemes Testnevelés- és Sporttörténet* (Budapest: Sport, 1998), 165.

pedagógiai, didaktikai módszereiket. A minél gyorsabb siker elérése nem engedte meg a gyerekközpontú úszásoktatást, úszóedzést. Az ipari, a tudományos-technikai és az informatikai forradalom az emberek életét kényelmesebbé tette, ami a mozgásszegény életmód elterjedéséhez vezetett.³ A sport már nem a szociális felemelkedés, a társadalmi megbecsülés meghatározó eszköze, így annak motivációs bázisa lecsökkent. Az ezredforduló tv, DVD, számítógép rabjaként élő fiatalságának egészségi állapota fokozatosan romlik. Napjainkban a szülők, a gyerekek meghatározó része az úszást elsősorban egészségmegőrző, preventív, rehabilitációs céllal végzik, s csak kevesek célja a versenyzés. Ezért az úszás cél szerinti felosztása szükségessé teszi a versenyúszás mellett új fogalmak bevezetését, mint a rekreációs úszás illetve a gyógyúszás.

Rekreációs úszás, gyógyúszás fogalma

A felfokozott életritmus, a munkahelyi stressz, a közép és kelet-európai országokra jellemző napi 10–14 óra munka a mai kor emberét életerében urbanizálttá, életmódjában ülővé, szerepképzésében teljesítménykényszeressé tette. A taposómalomba kényszerült, szorongásokkal terhelt 21. századi embernek szüksége van a rekreációs mentőövre.⁴ Csak a fizikailag, szellemileg fitt ember tud megfelelni a kor elvárásainak. Sajnos fiataljaink sem mentesek a felnőttek problémáitól. A növekvő iskolai elvárások, a tv, a számítógépfüggés következtében csökken fizikai aktivitásuk, ami egészségi állapotuk fokozatos romlásához vezet.⁵ Ezek a negatív folyamatok felerősítették az igényt a prevenció, rehabilitáció és a rekreációs mozgásformák iránt. Az úszás egészségfejlesztő, prevenció, rehabilitáció hatásáról már többen írtak.⁶ A szülők is egyre nagyobb mértékben felismerték, hogy gyermekeik egészségi állapotára, egészséges életmódjuk kialakítására jótékonyan hat a rendszeres úszás. Ezek a folyamatok indokolják, hogy az úszáson belül az elérendő cél szerint megkülönböztessünk versenyúszást, rekreációs

³ Bucsy Gellért és Katona György, A rekreáció elmélete és gyakorlata (Sopron : Digitális Tankönyv, 2007)12-16.

⁴ Kovács Tamás Attila, "The main tendencies of recreation/ The challenges of civilization, recreational answers,," Hungarian Review of Sport Science 2 (2007): 03-11.

⁵ Pintér Attila, szerk. Összefoglaló jelentés 2004/2005 tanévben végzett iskolaegészségügyi munkáról (Budapest: Országos Gyermekégségügyi Intézet, 2006)10-21.

⁶ Cherri Rosimini, „Benefits of swimtraining for children and adolescents with asthma „, J Am Acad Nurse Pract.,(2003) 15. 247-252.; WeisgerberMC et al., „Benefits of swimming in asthma: effect of a session of swimming lessons on symptoms and PFTs with review of the literature,” J Asthma,(2003) 40. 453-464.; Simon István, „Komplex prevenció mozgásprogram hatása a légúti- és mozgásszervi beteg gyerekek egészségállapotának megváltoztatására”, Sport-orvosi Szemle 1(2004), 86.; Gyene István: „Asztmás gyerekek gyógyításának 30 éves tapasztalatai az Akarat DSE munkájának tükrében”, Magyar Sporttudományi Szemle 2 (2006), 47-50.

úszást és gyógyúszást. Jelen tanulmányunkban csak utóbbi kettő fogalmának meghatározására teszünk kísérletet.

A rekreáció szociológiai értelmezésben az ember felfrissülését, egészségének, munkavégző képességének újratermelését, esetleg bővített újratermelését jelenti.⁷ Totális értelmezésben a civilizációs fejlődés kihívásaira (az életminőség rontó hatásaira) adott választevékenység, amit elsősorban szabadidőnkben végzünk, végezhetünk. Ennek:

- társadalmi funkciója a munkavégző képesség megteremtése, helyreállítása és növelése,
- egyéni motivációja a felüdülés, felfrissülés és szórakozás (de átélhető szűken értelmezve egészség-helyreállító – megőrző, vagy – fejlesztő tevékenységként is),
- feladata a kulturált szabadidő eltöltése,
- célja és eredménye pedig a társadalmi méretekben és az egyén szintjén is a jól megélt minőségi élet.⁸

A tevékenység jellege szerint szellemi és fizikai rekreációról beszélhetünk. A szellemi rekreáció fajtái:

- a pihenés (tételen pihenés, olvasás, zenehallgatás, színház, koncert stb.),
- a kreatív szabadidőtöltés (zenélés, versírás, festés, barkácsolás stb.).

A fizikai rekreáció területei:

- önként vállalt fizikai munka (kertészkedés, horgászat, vadászat, stb.),
- sportrekreáció.

Tanulmányunk a sportrekreáció bővebb tárgyalását teszi szükségessé.

A sportrekreáció a fizikai rekreáció része, a szabadidő eltöltése testedzéssel, sportolással.⁹

A sportrekreáció ágai Dobozy és Jakabházy¹⁰ szerint a következők:

- hagyományos versenysportok,
- gimnasztika,
- testépítés, kondicionálás,
- masszázs, szauna, relaxálás, jóga,

⁷ Bucsy Gellértné és Katona György, A rekreáció elmélete és gyakorlata (Sopron: Digitális Tankönyv, 2007)12-16..

⁸ Kovács Tamás Attila, "The culture of recreation.", Hungarian Review of Sport Science 2(2007): 13.

⁹ Bucsy Gellértné és Katona György, A rekreáció elmélete és gyakorlata (Sopron : Digitális Tankönyv, 2007)26.

¹⁰ Dobozy László és Jakabházy László, Sportrekreáció.(Budapest: MTE, 1992)13.

- természetjárás-turizmus,
- sporttanfolyamok,
- sportüdülés.

A hagyományos versenysportok mozgásanyaga eszköze lehet a rekreációs céllal üzött sportolásnak is. Sok olyan sportágat találunk, amelyeket az életkor felső határáig egészségmegőrző, egészségfejlesztő céllal gyakorolhatunk. A „life-time” – egy életen át művelhető – sportok között találhatjuk az úszást is. Jellemzője, hogy gyermekkortól az aggkorig üzhető.¹¹ Az úszás csak akkor válik rekreációs értékűvé, ha rendszeresen, megfelelő gyakorisággal és kellő intenzitással végezzük.

A rekreációs edzés első és legfontosabb céljának a fittség elérése tekinthető. A fittség testi-lelki harmóniát jelent, munkabíró-képességet, teljesítőképességet. A fittségi edzés célja a teljesítőképesség növelése, illetve megőrzése egy életen át.

A rekreációs edzés és a fittségi edzés között a sporttevékenységet ösztönző motívumokban található eltérés. A rekreációs edzést folytató sportoló elsősorban jó egészségi állapotának fenntartását tartja szem előtt, a fittségi sportolót pedig inkább fizikai teljesítőképességének növelése motiválja.¹² Az uszodába (nem versenyzési céllal) járó gyerekek, felnőttek a víz szeretete, az egészség megőrzése, fejlesztése, a fizikai teljesítőképesség fokozása céljából úsznak. Ezért úgy gondoljuk, hogy a rekreációs úszás fogalmában jelen kell lennie a rekreációs-, illetve a fittségi edzésre jellemző vonásoknak is.

A rekreációs úszás az egészségmegőrzés, a teljesítőképesség, a vázizomzat fejlesztése céljából végzett úszás, vízben végzett gyakorlatok, játékos feladatok, amelyek az úszás technikai elemeit, edzésmódszereit használja fel.

A fiatal korosztály romló egészségi állapota, a különböző mozgásszervi és belgyógyászati betegségek növekedése szükségessé teszi a gyógytestnevelés szélesebb körben való alkalmazását. A gyógytestnevelés olyan oktatási-nevelési folyamat, amely – mint a sporttudomány alapkategóriája – a testnevelés és a sport eszközeit, módszereit felhasználva a betegségek megelőzésében (másodlagos prevenció), az egészségi állapot és a teljesítőképesség minél nagyobb mértékű helyreállításában fejt ki hatását.¹³

A gyógytestnevelés jellemzői:

1. oktatási feladat,
2. azok vesznek részt rajta, akik egészségi állapota veszélyeztetett vagy szerzett betegségük miatt károsodott, de állapotuk iskolai oktatásukat nem gátolja,

¹¹ Jakabházy László, Fittkontroll I. (Budapest: MTE, 1997)16.

¹² Bucsy Gellértné és Katona György , A rekreáció elmélete és gyakorlata (Sopron : Digitális Tankönyv, 2007)26.

¹³ Simon István és Gombocz János;”Gyógytestnevelés fogalma, célja, feladata”, Kalolagathia 1-2 (2007). 87-95.

3. kis létszámú csoportokban történik (6–16 fő), külön időpontban a testnevelés órától,
4. ha van rá mód, a tornatermi órákat ki kell egészíteni uszodai foglalkozásokkal is (gyógyúszás).

A gyógyúszás a gyógytestnevelés részeként, azzal szoros kölcsönhatásban, azt kiegészítve fejt ki hatását.

A gyógyúszással foglalkozó magyar szakirodalom csekély,¹⁴ s kutatómunkánk során külföldi szakirodalmat nem is találtunk. A megismert publikációk legnagyobb része a minimális módszertani ajánlásokon kívül, elsősorban a gyakorlatok ismertetésében merül ki.

Egyedül Gárdos és Mónus¹⁵ határozta meg a gyógyúszás fogalmát, amelyen a különféle elváltozások javítása céljából megfelelő adagokban, megfelelő módszerekkel felhasznált úszás, és más vízben végezhető gyakorlatok összességét értették. Úgy gondoljuk, hogy ez a meghatározás leszűkíti a gyógyúszás értelmezését, és nem tükröződik benne a gyógytestneveléssel való szoros kapcsolata sem. Ezért szükségesnek tartjuk a definíció kibővítését. A gyógyúszás a különféle elváltozások javításával az egészségi állapot és a teljesítőképesség minél nagyobb mértékű helyreállítása céljából, megfelelő adagokban és megfelelő módszerekkel végzett úszás és más vízben végezhető gyakorlatok összessége, amely a gyógytestnevelés részeként felhasználja annak gyakorlatanyagát és módszereit is. Fontos elem a meghatározásban a teljesítőképesség helyreállítása, amely egyrészt mutatja szoros kapcsolatát a gyógytestneveléssel, másrészt jelzi kapcsolódását a rekreációs úszáshoz. A fogalmak összehasonlításakor jól látható e két tevékenység egymásra épülése. Amíg a gyógyúszás az egészségi állapot és a teljesítőképesség helyreállításában fejt ki hatását, addig a rekreációs úszás erre épülve, azt továbbfejlesztve, az egészségi állapot megőrzésére és a teljesítőképesség fokozására hat. Ez az egymásra épülés a másodlagos prevenció, és a rehabilitáció területére értendő. Természetesen az egészséges gyerekeknél ez a viszony nem szükségszerű. Ennek ellenére érthető, hogy a továbbiakban párhuzamosan tárgyaljuk e két úszásforma céljait és feladatait.

A rekreációs úszás és a gyógyúszás célja, feladata

A rekreációs úszás a rekreációs edzés egy fajtája, ezért célja és feladatai meghatározásánál annak céljából, feladataiból kell kiindulni. A rekreációs edzés célja az aerob állóképesség növelésével az aerob teljesítőképesség fokozása.

¹⁴ Érdi-Krausz Zsuzsa, Mindenki gyógytestnevelése (Budapest: Okker kiadó, 1995)169-185.; Csider Tibor, Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése (Budapest: MTE, 1991)102-114.; Somogyiné Kuti Ilona, Gyógyúszás(Budapest:Flaccus kiadó, 1998). 9-87.

¹⁵ Gárdos Magda és Mónus András, Gyógytestnevelés.(Budapest:.MTE, 1991)106..

A biomechanikailag helyes testtartás fenntartására tekintettel, az erő-állóképesség és az ízületi mozgékonyosság fejlesztése.¹⁶ A 21. század ideálja a testileg-lelkileg nemcsak egészséges, hanem edzett, fejlett alkalmazkodóképességű, tehervállaló, teherbíró autonóm ember. A megfelelő terhelés, fizikai aktivitás nélkül fiataljaink elmaradnak genetikailag meghatározott esélyeiktől.¹⁷ A rekreációs úszáson azok vesznek részt, akik szeretik az úszást, de a versenysportban nem szeretnék megmérettetni magukat, fizikai teljesítőképességüket, egészségüket szeretnék megtartani, fejleszteni. Fontos, hogy már kiskorban megszeretessük az úszást a gyerekekkel, hogy idősebb korokban könnyebben rátaláljanak erre a rekreációs edzésformára. Összegezve, a rekreációs úszás célja kettős:

1. Az aerob állóképesség, az erő-állóképesség növelésével, a törzszimzat, az aerob teljesítőképesség, az egészség megőrzése, fejlesztése.
2. Az úszás megszerettetése révén a rendszeres testedzés beépítésével a jól-megélt minőségi élet elérése.

A gyógyúszás céljának meghatározásakor, a fogalom meghatározásának gondolatmenetét követve, a gyógytestnevelés céljából indulunk ki, ami a testnevelés céljait figyelembe véve a megváltozott egészségi állapotú tanulók teljesítőképességének és egészségi állapotának minél nagyobb százalékban való helyreállítása, a rendszeres testedzés megszerettetése, beépítése mindennapi életükbe, a minőségi élet esélyének megteremtése. A gyógyúszás időbeni (délutáni, esti időpontokban van) és térbeni (több esetben iskolán kívüli uszodában van az edzés) elhelyezkedése miatt sok tekintetben hasonlít a rekreációs úszóedzésre, így a célok meghatározásakor ezt is figyelembe vettük. Összegzésképpen a gyógyúszás célja is kettős:

1. megfelelő módszerekkel, megfelelő adagolással végzett rendszeres úszás és vízben végzett gyakorlatok segítségével a gyermekek egészségi állapotának, teljesítőképességének helyreállítása,
2. az úszás megszerettetése révén a rendszeres testedzés beépítésével a jól-megélt minőségi élet elérése.

A meghatározott célok között csak fokozati különbséget találtunk (egészség helyreállítás-fokozás, teljesítőképesség helyreállítás-fokozás), így az azok által meghatározott feladatok szinte megegyeznek a két úszás között. A feladatokat általános és speciális területekre bonthatjuk. Az általános feladatok megegyeznek

¹⁶ Bucsy Gellértné és Katona György , A rekreáció elmélete és gyakorlata (Sopron : Digitális Tankönyv, 2007)26.

¹⁷ Frenk Róbert, „A 21.század sportja- biológiai és társadalmi csapdák” in III. Országos Sporttudományi Kongresszus szerk. Mónus András (Budapest: MSTT,1999) 56-58.

a nevelés feladataival. A speciális feladatokat a rekreáció és a gyógytestnevelés feladataival összhangban, azt kiegészítve az alábbiakban határozhatjuk meg:

1. A szervezet általános, sokoldalú, arányos képzésével az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítása, fejlesztése, a testi fejlődés elősegítése:
 - a szervek, szervrendszerek funkcionális tulajdonságainak, teljesítőképességének helyreállítása, fejlesztése,
 - a veleszületett vagy szerzett elváltozások helyreállítása,
 - másodlagos prevenció,
 - az alsó, a felső végtagizomzat és a törzsizomzat sokoldalú, arányos erősítése, fejlesztése,
 - a megváltozott állapotú izomzat célzott erősítése, nyújtása.
2. A motoros képességek fejlesztése:
 - Kondicionális képességek közül kiemelten az aerob állóképesség és az erő fejlesztése. Az állóképességen belül elsősorban a közép- és hosszútávú állóképesség, míg az erőfajták közül főként az erő-állóképesség fejlesztése.
 - A helyes, gazdaságos technikai végrehajtás eléréséhez szükséges a koordinációs képességek fejlesztése, amely alapkövetelmény gyógyúszásban, de a rekreációs úszás hatékonyságát is befolyásolja.
3. Mozgásműveltség fejlesztése:
 - mozgásjártasságok és készségek kialakítása,
 - mozgásos cselekvések végrehajtási módjára és alkalmazására vonatkozó ismeretek elsajátítása,
 - a különböző mozgásos cselekvések eredményes, pontos, esztétikus és gazdaságos kivitelezése.
4. A játék-, a sportolási igény felkeltése, a rendszeres testedzés megszeretése, az életmódba való beépítés elősegítése A gyógyúszáson és rekreációs úszáson résztvevő gyerekek szükséglete az egész életen át tartó fizikai aktivitás fenntartása.
5. A testgyakorlatok és a nevelési tényezők (felnőtt tekintélyi személyek, feladatok, kortárs csoportok)¹⁸ segítségével gátolja meg a társadalmi kirekesztettség érzését, segítse elő az egészségtudatos magatartás kialakulását és teremtsen meg a minőségi élet esélyének lehetőségét.

¹⁸ Bábosik István, A nevelés elmélete és gyakorlata (Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó, 1999)42-43.

A gyógyúszás és a rekreációs úszás feladataiban kiemelt szerepet kell kapni az egészségi állapot és a teljesítőképesség helyreállításának, a rendszeres testedzés megszerettetésének.

Összegzés

A rekreációs úszás és a gyógyúszás fogalmának, céljainak és feladatainak újrarendelésével segítséget szeretnénk adni a testnevelés, a gyógytestnevelés, az úszás területén dolgozó, a gyerekek egészséges testi fejlődését szem előtt tartó kollégáknak, hogy az elméleti alapok tisztázása után, azokat a gyakorlatba áttűtetve hatékonyabban végezhessek munkájukat. Fontosnak tartottuk, hogy felhívjuk azokra pontokra a figyelmet, amelyek megmutatják a hasonlóságot és különbözőséget a rekreációs – és a gyógyúszás között. Ezen pontok bemutatása nélkül nem lehet megtenni azokat az első lépéseket, amelyek segítik az úszás itt tárgyalt két formájának fejlődését, megújulását. Szükségesnek tartjuk, hogy a folyamatosan változó társadalmi közegnek, elvárásoknak megfeleljen a testedzésnek e két formája.

SIMON ISTVÁN–BUCSY GELLÉRTNÉ

CHANGES OF AIM AND OBJECTIVE SYSTEM OF SWIMMING IN THE VIEW OF REQUIREMENTS OF TODAY'S SOCIETY – NEW AIMS, OBJECTIVES AND CONCEPTS (RECREATION AND ADAPTATION SWIMMING)

Urbanization, sedentary mode of life and force of pressure of performance features today's society as a consequence of 10-14 working hours a day, which is typical in Central and Eastern European countries, stress, and intensified life style. Getting stuck in the daily routine, fast food and media-addict population of the 21st century has to cope with several diseases. Considering these illnesses regular physical training, especially swimming can be mentioned as one of the most significant tools of prevention or rehabilitation. Children and adults go to swimming pool with the aim of recreation and rehabilitation rather than pursuing swimming competitively. Parents want to bring up healthy, apt-to-act generations, only a small percentage expects their children to take part in competitive sports with good results. Demands and requirements of society have changed in the last ten years, and this process involved a transformation in the aim and objective system of swimming. This tendency makes it necessary to introduce and define recreation swimming and adaptation swimming as new concepts. By presenting aim and objective system of adaptation physical education we make an attempt to

describe the aims, objectives and definition of recreation swimming and adaptation swimming in this paper. We focus on factors that clearly show similarities and differences between recreation swimming and adaptation swimming. We consider it crucial if we want to take the first steps in promoting the renewal and improvement of the two above mentioned forms of swimming. As far as we are concerned it seems necessary that these two kinds of physical education meet the expectations of today's changing society.