

Óvodás korú gyermekek vízhez szoktatása egy vizsgálat tükrében

A pozsonyi Comenius Egyetem Testnevelési Karán végzett felmérésünk segítségével megpróbáltuk feltárni a 4–6 éves gyermekek vízi fejleszthetőségének lehetőségeit, úszásra való alkalmasságukat. Szerettük volna megtudni, hogy az általunk összeállított játékos vízi mozgásprogram milyen hatással van a vizsgált korosztály pszichomotorikus fejlődésére, és milyen mértékben segíti elő az adaptációs folyamatokat az idegen közeghez. Feladatunknak ebben az életkorban nem az úszásnemek megtanítását, hanem a gyermekek szervezetének vízhez szoktatását tekintettük. Végső célunk az volt, hogy a tanfolyam befejeztével a gyermekek elsajátítsák azokat a vízbiztonsági alapszabványokat, melyek elengedhetetlen előfeltételei a későbbi biztos úszástudásnak és az egyes úszásnemek elsajátításának.

Számtalan hazai és külföldi kutatási eredmény szerint az óvodás korosztály motorikus tanulása rendkívül gyors és hatékony. Ebben a korban a testnevelés változatos, játékos mozgástevékenységével a pszichoszomatikus fejlesztés egyik legfőbb eszköze.¹ Az alapvető, természetes mozgásformák gyors fejlődése, kvantitatív teljesítménynövekedés, minőségjavulás és a mozgások különböző szituációkban való alkalmazásának formájában jelentkeznek. Jellemző a mozgások gazdaságos optimális energiafelhasználású végrehajtása. Mind az elméleti megfontolások, mind a testnevelés és sport gyakorlata azt mutatja, hogy a fizikai alapképességek érzékeny fázisa már 4–6 éves korban észlelhető. Figyelembe véve a gyermekek fejlettségét, életkori sajátosságait, e képességek többsége ebben az életkorban a fokozatosság betartásával már hatásosan fejleszthető. Kiemeljük, hogy az óvodás korosztály mozgásfejlődésével foglalkozó szakírók rendkívül pozitívan értékelik e korosztály mozgásos tulajdonságait és motorikus képességeit.² Gyakorlati munkánk során ugyanúgy tapasztaltuk, hogy az életkornak megfelelő tervszerű alapozó képességfejlesztés és mozgáskészség – kialakítás elősegítethe-

¹ Medeková Helena, „Plávanie v štruktúre telovýchovných záujmov,“ in: *Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Zborník VI. vedeckého seminára*, (Bratislava: FTVŠ – UK, 1998), 75 – 79.

² Medeková Helena, Zapletalová Ludmila és Havlíček Ivan, „Habitual physical activity in children according to their motor performance and sport activity of their parents,“ in: *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis : Gymnica*, (Olomouc: 2000), 21-24.

ti az egyes testgyakorlati ágak anyagának későbbi elsajátítását. A gyermekek az alapvető, természetes mozgásformák mellett – járás, futás, mászás, ugrás – képesek a bonyolultabb mozgáskészségek, mozgáskombinációk elsajátítására is. A mozgáskombinációk megjelenésével pedig tág teret kap a mozgások különböző módon történő összekapcsolása. Mivel a gyermekek lételeme a mozgás, megfelelően összeállított mozgásprogram segítségével könnyedén elsajátítják a ciklikus mozgásformák, például a sízés, kerékpározás, korcsolyázás, valamint az úszómozgás alapjait is.³

A hetvenes évek végén az úszásoktatás egy új területe tűnt fel, az óvodás korú gyermekek vízi fejlesztése. Az óvodás korban megkezdhető úszásoktatás lehetőségeit magyar és szlovák viszonylatban jelenleg is nagyon sokan kutatják. Mind ez előtérbe állítja azt, hogy az úszás alapjai ebben az életkorban már hatékonyan taníthatók, ugyanis 5-6 éves korban már rendelkezésre áll a központi idegrendszer megfelelő funkcionális fejlettsége a biomechanikailag alkalmas úszómozgás sikeres elsajátításához. A korai vízi fejlesztés pozitív élettani hatása a finommozgások fejlődése terén, valamint a tartáshibák kialakulásának megelőzésében is megmutatkozik. A gyermekek nagymozgásai harmonikusabbá válnak, fejlődik mozgáskoordinációjuk, mozgásbiztonságuk, figyelemkoncentrációjuk. Felvetődhet azonban a kérdés, vajon az óvodás korú gyermekek esetében úszásoktatásról vagy inkább vízhez szoktatásról van-e szó. A releváns szakirodalom szerint a 4–6 éves korosztály esetében még nem beszélhetünk az egyes úszásnemek tanításáról, hanem inkább szoktatási folyamatról, az idegen közeghez való adaptálásról van szó.

A vízhez szoktatás fázisának fő célja az „*alap úszókészségek*” elsajátítása. Ezek a készségek a következők: a merülés, a vízbeugrás, a lebegés, a siklás és a tudatos légzés.⁴ A vízbiztonsági alapszokások tanulása az első lépcsőfok az úszómozgás elsajátításához. Az előzőekben említett életkori sajátosságok szempontjából ezek a készségek nem tartalmaznak bonyolult mozgáselemeket, ezért a 4–6 éves korosztály viszonylag könnyen képes elsajátítani a vízhez szoktatás mozgásanyagát.⁵ A szakírók egyetértenek abban, hogy a vizes környezet megszerettetése játékos formában már az óvodás korú gyermeknél megkezdhető, mert a 4–6 évesek motorikuma megfelelően érett ahhoz, hogy a vízi képzés első fázisának gyakorlatanyagát sikeresen elsajátítsa.⁶

³ Benčuriková Lubomíra, „Didaktická hodina plávania detí predškolského veku,“ in: *Štruktúra pohybových aktivít vo vodnom prostredí a ich účinnosť. Zborník referátov prednesených na IX. Ročníku vedeckého seminára s medzinárodnou účasťou*, (Bratislava: FTVŠ – UK, 2005), 80-83.

⁴ Benčuriková Lubomíra és Macejková Yvetta, *Didaktika plávania*, (Bratislava: ICM Agency kiadó 2005), 42-69

⁵ Tóth Ákos, *Úszás, Oktatás, Sportági szakmódszertan*, (Budapest,: SE-TSK kiadó, 2002)

⁶ Viczayová Ildikó és Baráth Ladislav „Poznatky a skúsenosti z predplaveckej prípravy detí predškolského veku“, in: *Telesná výchova a šport na univerzitách.. (Nitra: Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre :2006), 297-303.*

Az említett elméleti megfontolások alapján kutatásunk fő célja az volt, hogy tanulmányozzuk az óvodás korú (4–6 éves) gyermekek vízi fejleszhetőségének lehetőségeit, egyszersmind megállapítsuk, hogy az általunk kidolgozott oktatási módszer alkalmazása milyen mértékben befolyásolja a vizsgált korosztály motorikus fejlődését.

Az úszástudás szintjének vizsgálata során választ kerestünk arra a kérdésre is, hogy mennyiben befolyásolják az oktatás sikerességét a nemek közötti különbségek, a mozgásprogram terjedelme, valamint a foglalkozások heti óraszám. Feltételeztük, hogy a rövid terjedelmű, hetente egyszer megtartott úszófoglalkozások pozitív változásokat hoznak az adaptáció folyamatában, és a tanfolyamok befejeztével a gyermekek legalább 80%-a elsajátítja a vízbiztonsági alapszaktartásokat.

Vizsgálatunkban hat véletlenszerűen kiválasztott pozsonyi óvoda 191 gyermeke vett részt, ebből 95 fiú és 96 leány. A vizsgálat kezdetén a fiúk decimális (átlagos) életkora 5,8 a lányoké 5,6 év volt.

A foglalkozásokat 13 héten át, hetente egyszer, egy órában végeztük a pozsonyi testnevelési kar uszodájában, ahol biztosították a gyermekek életkorának megfelelő vízmélységet és vízhőmérsékletet. Hangsúlyozzuk, hogy feladatunknak nem az úszásnemek oktatását, hanem az óvodások vízhez szoktatását, az alap úszókészségek kialakítását és fejlesztését tekintettük. A program mozgásanyagát az életkori sajátosságoknak megfelelően állítottuk össze.⁷ A könnyen érthető, logikusan egymásra épülő gyakorlatokat részesítettük előnyben. Az oktatás derékig érő vízben, segédeszközök minimális használatával történt. Egy-egy oktatási terület megtanulása után ellenőrzést tartottunk. A méréseinkhez alkalmazott tesztbateriát Benčuriková és Medeková⁸ útmutatása alapján válogattuk össze, de néhány tesztfeladatot a gyermekek életkori sajátosságaihoz igazítottunk.

A belépő teszteléseket mindig az első foglalkozáson végeztük el, és az eredmények alapján csoportokba osztottuk a gyermekeket. A mozgásprogram eredményességét a tanfolyamok befejeztével az egyes vízbiztonsági alapszaktartások elsajátításának mértékével jellemeztük. A belépő és a kilépő tesztelések alkalmával az úszástudás szintjét négy területen tanulmányoztuk: (1) a vízbeszállás módja, (2) a merülés fokozatai, (3) a víz alatti tájékozódás és (4) a lebegés.

Az első feladatnál megnéztük, hogy a gyermekek a vízbeszállás melyik módját képesek végrehajtani: (a) csak a medence oldalán található lépcsőn megy a vízbe, (b) segítséggel beugrik a vízbe, (c) önállóan ugrik be a vízbe. A merülés képessége a vízbiztos úszástudás alapfeltétele. Ennél a feladatnál azt vizsgáltuk, hogy

⁷ Viczay Ildikó, „A vízi játékok szerepe a vízhez szoktatás folyamatában,” *Katedra* (2005), 7.szám, 26-27.

⁸ Benčuriková Lubomíra és Medeková Helena, „Špecifická hodnota plaveckých zručností u dětí předškolského věku“, in: *Šport a kvalita života*, (Brno : Masarykova univerzita, 2006), optický CD-ROM.

a gyermekek milyen mértékben képesek végrehajtani a merülés gyakorlatát: (a) merülés egész testtel a víz alá, (b) merülés állig, (c) nem teljesítette. A 3. tesztfeladatnál (a víz alatti tájékozódásnál) legfeljebb két próbálkozásra a gyermekeknek egy tárgyat kellett felhozniuk a medence aljáról. Az utolsó feladat a lebegés végrehajtását követelte meg.

Az adatokat a leíró statisztika mellett a matematikai statisztika segítségével is elemeztük. A nemek közötti különbségek, valamint az úszókészség fejlődésének mértékét százalékszámítással és χ^2 -próba alkalmazásával állapítottuk meg.

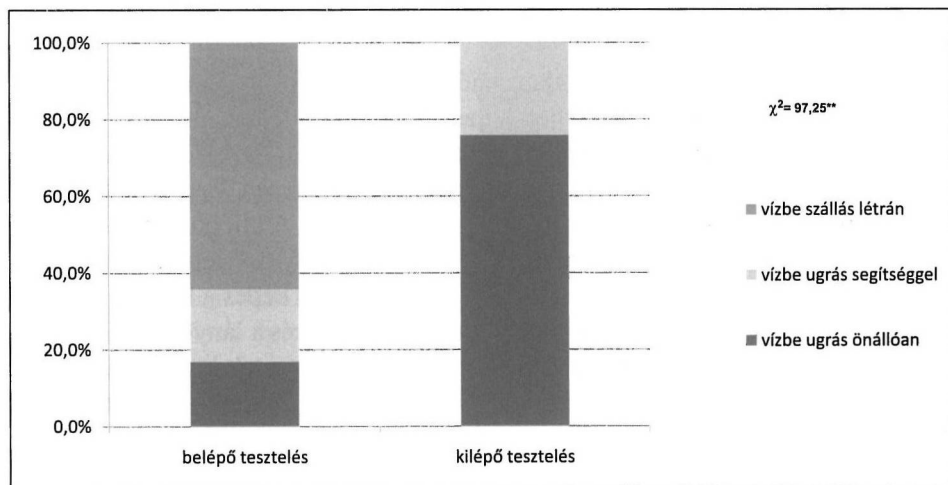
Az úszástudás fejlődésének mértékét nemenkénti bontásban elemezzük. A vízbeszállás módját mérő első teszt kezdeti és végső eredményeit az 1. és a 2. ábra szemlélteti. A tanfolyam kezdetén csupán a fiúk 17%-a és a lányok 14%-a tudott önállóan vízbe ugrani. Ugyanezt a tesztfeladatot az oktató segítségével a fiúk 19%-a, valamint a lányok 24%-a hajtotta végre sikeresen. Amint azonban azt az 1. és a 2. ábra belépő adatai is mutatják, a gyermekek mintegy kétharmada csak a medence oldalán található létrán vagy a lépcsőn merészkedett be a vízbe.

A tanfolyam végére már a fiúk 76%-a és a lányok 79%-a hajtotta végre a vízbeugrást az oktató segítségével nélkül. A program hatékonyságát jelzi, hogy a tanfolyam befejeztével csupán 21% volt azoknak a gyermekeknek az aránya, akik továbbra is az oktató segítségét igényelték a vízbeszállásnál, míg a gyermekek 79%-a volt képes a vízbeugrás gyakorlatát önállóan végrehajtani. Az első tesztfeladat kezdeti és végső eredményei között a különbség úgy a fiúk ($\chi^2 = 97,25$, $p < 0,01$), mint a lányok ($\chi^2 = 104,81$, $p < 0,01$) esetében statisztikailag is jelentős.

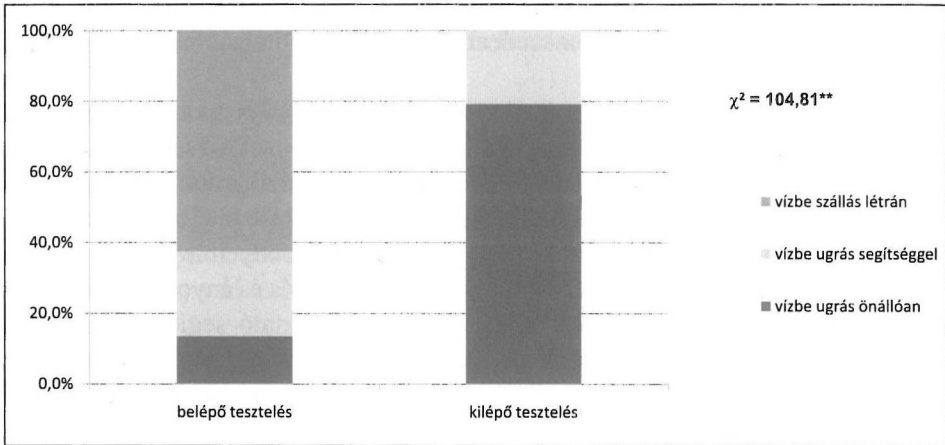
A második teszt segítségével a tanfolyam kezdetén és végén a merülés képességét vizsgáltuk. A merülés végrehajtása már egy bizonyos fokú „vízi elő-

1. ábra

Az 1. teszt (a vízbeszállás) belépő és kilépő eredményei (fiúk, n = 95)



Az 1. teszt (a vízbeszállás) belépő és kilépő eredményei (lányok, n = 96)



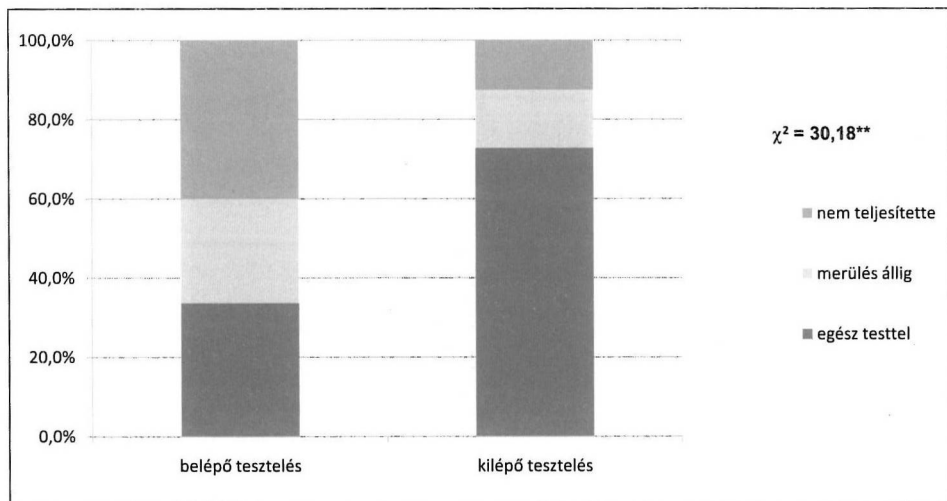
képzettséget” feltételez. A 3. és 4. ábra adatai alapján látható, hogy a tanfolyam kezdetekor a fiúk egyötöde, a lányoknak pedig több mint a fele nem volt képes a fejét a víz alá meríteni. Az említett két ábra adataiból kiderül az is, hogy a tanfolyam elején csupán a fiúk 34%-a és a lányok 32%-a tudta sikeresen végrehajtani a merülés tesztjét, és a lányok 15%-a, valamint a fiúk 26%-a tudott csak állig a vízbe merülni.

A kilépő teszteléseken (3. és 4. ábra) a merülés feladatát már a fiúk 72%-a és a lányok 80%-a hajtotta végre tökéletesen, ami azt jelenti, hogy a tanulók egész testtel a víz felszíne alá tudtak merülni. Állig a gyermekek 15%-a merült, és a fiúk 13%-ának, valamint a lányok 5%-ának sajnos nem sikerült ezt a készséget a tanfolyam végére elsajátítani. A különbség – csakúgy, mint az előző tesztben – a fiúknál is ($\chi^2=30,18$; $p < 0,01$), és a lányoknál is ($\chi^2 = 57,38$; $p < 0,01$) szignifikáns.

A harmadik tesztfeladat – víz alatti tájékozódás nyitott szemmel, és tárgy felhozatala a medence aljáról – egyben légzési gyakorlatot is tartalmazza. Az 5. és 6. ábra azt mutatja, hogy a tanfolyam kezdetén ezt a feladatot első próbálkozásra csupán a fiúk 21%-a, a lányok 19%-a hajtotta végre sikeresen. Ezt a feladatot második kísérletre a fiúk 12%-a, a lányok 9%-a teljesítette. A kilépő teszteléseken a gyermekeknek több mint a fele teljesítette sikeresen első kísérletre a tesztfeladatot, míg a másodikra a fiúk 30%-a, a lányok 34%-a volt képes a tárgyat felhozni a medence aljáról. Ezt a fontos gyakorlatot a fiúk 20%-a és a lányok 18%-a a tanfolyam végén sem tudta teljesíteni. A kezdeti és végső tesztek közötti különbség mindkét nem esetében szignifikáns a 0,01%-os szinten (fiúk: $\chi^2 = 45,40$; lányok: $\chi^2 = 57,41$).

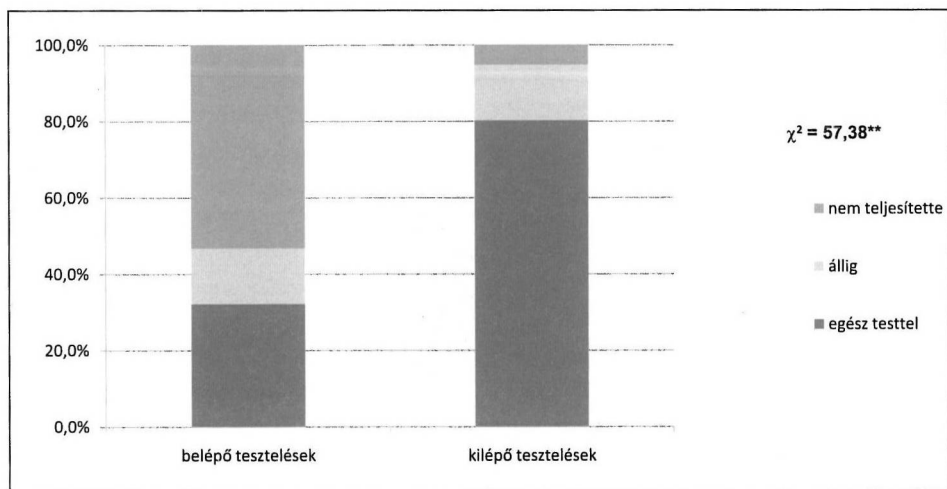
3. ábra

A 2. teszt (a merülés) belépő és kilépő eredményei, (fiúk, n = 95)



4. ábra

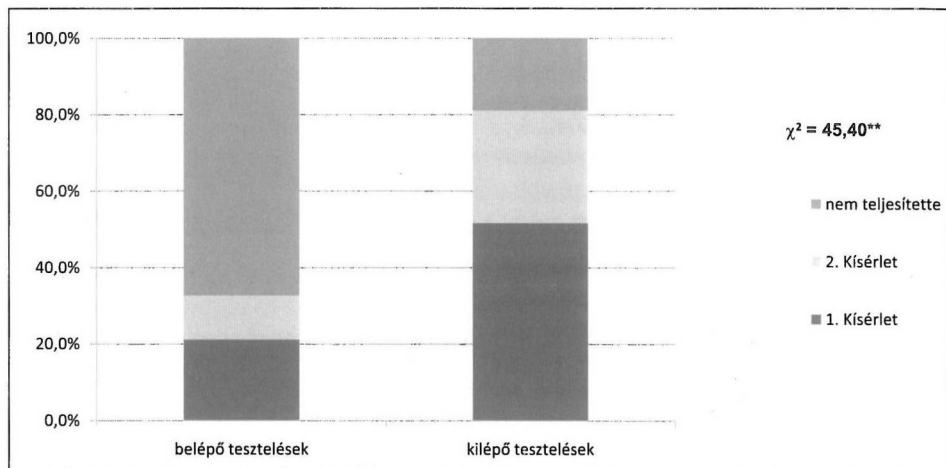
A 2. teszt (a merülés) belépő és kilépő eredményei, (lányok n = 96)



A negyedik tesztfeladatot – a lebegés gyakorlatát – alternatív módszerrel értékeltük: *teljesítette* és *nem teljesítette* (7. és 8. ábra). A lebegés végrehajtásánál megvizsgáltuk, hogy a gyermekek mennyire képesek biztos egyensúlyi helyzetben, ellazított izomzattal, a levegő visszatartásával és nyitott szemmel felvenni az úszáshoz szükséges támasz nélküli helyzetet. Míg a belépő teszteléseken a fiúk 12%- és a lányok 18%-a teljesítette ezt a feladatot, addig a tanfolyam végén

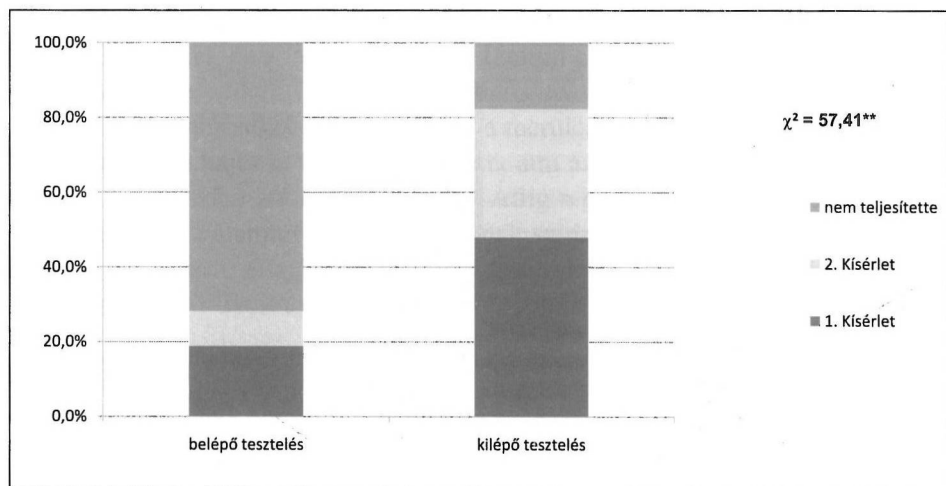
5. ábra

A 3. teszt (tájékozódás a víz alatt) belépő és kilépő eredményei, (fiúk n=95)



6. ábra

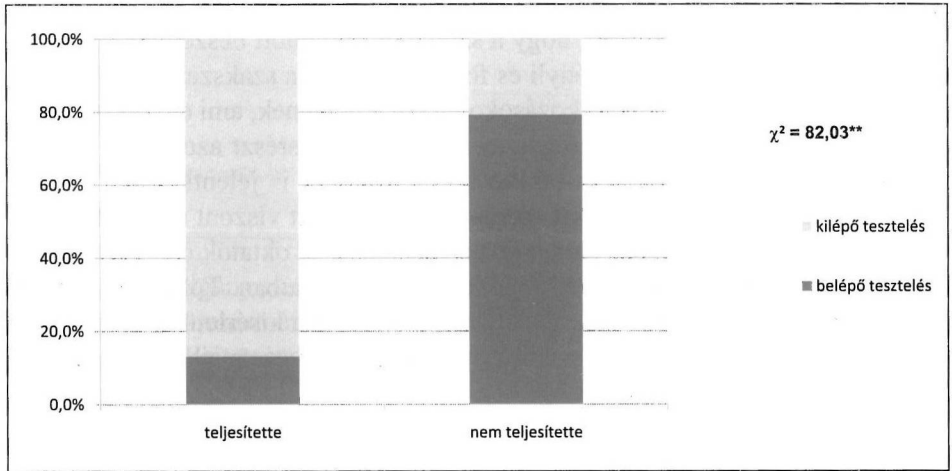
A 3. teszt (tájékozódás a víz alatt) belépő és kilépő eredményei (lányok n= 96)



már a tanulók 80%-a volt képes könnyedén végrehajtani ezt a tesztfeladatot. A negyedik tesztfeladat kezdeti és végső eredményei között a fiúknál ($\chi^2 = 82,03, p < 0,01$), továbbá a lányoknál ($\chi^2 = 72,59, p < 0,01$) is statisztikailag jelentős. Vizsgálatunk másik kérdése az volt, hogy befolyásolják-e az úszókészségek elsajátítását a nemek közötti különbségek. Várakozásainknak megfelelően a fiúk és a lányok bemeneti ($\chi^2 = 7,85, p > 0,05$) meg kimeneti ($\chi^2 = 4,30, p > 0,05$) tesztjeinek eredményei nem térnek el lényegesen egymástól.

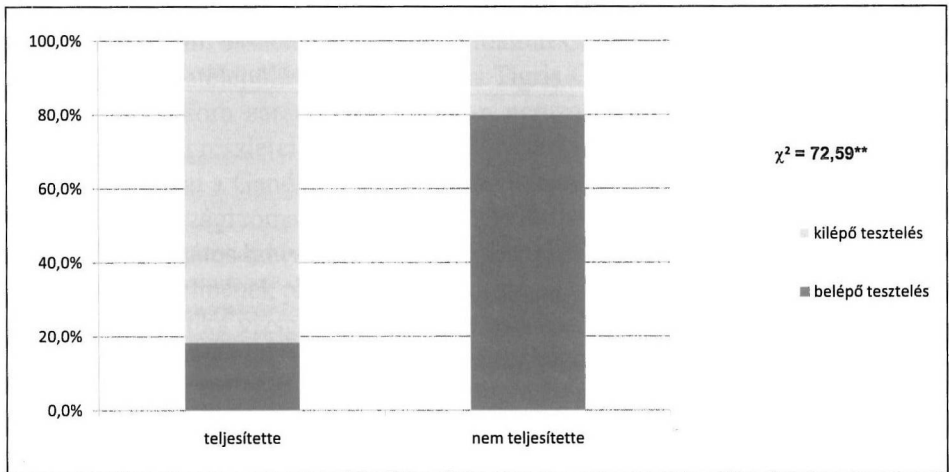
7. ábra

A 4. teszt (a lebegés) belépő és kilépő eredményei (fiúk n=95)



8. ábra

A 4. teszt (a lebegés) belépő és kilépő eredményei (lányok n=96)



Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy az általunk összeállított és alkalmazott mozgásprogram hatására a gyermekek úszóteljesítménye jelentősen javult. Megerősítést nyert fő hipotézisünk, miszerint az általunk alkalmazott oktatási módszer a gyermekek legalább 80%-ánál az adaptációs mechanizmusokat pozitív irányba mozdítja el. Az eredmények azt mutatják, hogy egy jól összeállított játékos gyakorlatanyag segítségével az óvodás korosztály képes elsajátítani az alap úszókészségeket, és megfelelő mértékben alkalmazkodni a vízi környezethez.

Az adaptáció szintjét vizsgálva a nemek között sem a belépésnél, sem a kilépésnél nem találtunk szignifikáns különbséget. Az eredmények azért is figyelemre-méltóak, mert a foglalkozások száma csak heti egy alkalom volt.

Végezetül megemlítjük még, hogy a szülőkkel folytatott beszélgetésekből kiderült az is, hogy többségük igényli és fontosnak tartja a szakszerű vízi képzést. A szülők elvárják, hogy a foglalkozásokon jelen lehessenek, ami egyrészt a gyermekek számára egyfajta biztonságérzetet jelenthet, másrészt azonban – főleg a félénkebb gyermekek esetében – gátló körülményként is jelentkezhet. Néhány szülő szeretett volna beleszólni az oktatás menetébe, ezt viszont az oktatók nem engedték meg. A szülők nagyon pozitívan értékelték az oktatók őszinte véleményét gyermekük teljesítményével, fejlődésével kapcsolatban. Többéves gyakorlati munkánk során szerzett tapasztalataink és a mostani kísérletünk eredményei is azt tanúsítják, hogy a 4–6 éves korú gyermekek szervezete sikeresen adaptálható a vizes közeg törvényszerűségeihez.

BENČURIKOVÁ L'UBOMÍRA—MEDEKOVÁ HELENA