



Tel: 36/517-695 Fax: 36/517-696 E-mail: [egrisoriskola@citromail.hu](mailto:egrisoriskola@citromail.hu)

A mozgástanulásnak vannak befolyásoló tényezői is. Ezek közül első helyen a motivációt emelném ki. Mindenki tudja, hogy a gyerekeknél nem nehéz elérni a kedvező motivált állapotot, hiszen mindegyik nagy lelkesedéssel és becsvággyal fog neki az úszástanulásnak. Tudjuk, hogy valamilyen formában a gyerekek már rendelkeznek preventív élményekkel.

A második befolyásolási tényező lehet maga a szorongás, a gátlás kialakulása, ezért beszélhetünk kialakult gátlásról, mert csak nagyon kevés gyerek született adottsága a gátlás, más néven az úgy nevezeti „víziszony”.

Amint a gyerek megismerkedik az új közeg a „víz” törvényszerűségeivel, már is otthonosan mozog a vízben, akkor már csak az a feladatunk, hogy megtanítsuk az elsajátítandó technika helyes mozgásképzetét.

Fontos kiemelni, hogy ezeket a feladatokat a fent említett indokok alapján csak **szakképzett** úszóedzők és a sportág iránt elkötelezett **szakemberek** képesek maradéktalanul megvalósítani az életkori sajátosságok és az egymásra épülés figyelembevételével.

Véleményem szerint a vízben történő sokoldalú játékos mozgásfejlesztés nemcsak az új közeg megszokását és a konkrét úszás technika könnyebb elsajátítását segíti, de az iskolaérettségi szint elérését is hatékonyan egészíti ki. Tapasztalat, hogy egyre több magatartási, figyelmi – fegyelmi, beilleszkedési zavarral küzdő gyermek kerül az iskolába, ahol ennek következményeként lemarad a tananyaggal és az iskola az állandó kudarcélmények színterévé válik számára.

Az elkészített úszásoktatás program szervezeti kereteit a különböző életkornak megfelelő oktatási szintek adják. Ezeken a szinteken a csoportfoglalkozás keretei között tervszerűen oktatják a gyerekeket. Mindez részletes bemutatásra kerül a különböző szintekhez rendelt kritériumok meghatározásánál.

A szakmai munkát a hazai és a nemzetközi szakirodalomban is elfogadott, a Testnevelési Egyetem Úszás és Vízisportok tanszékének tanárai javaslatára szerint is a gyorsúszás technikája az az úszásnem, mely a természetes mozgásokhoz legközelebb állóként, - mint a járás és a futás – a legjobb hatásfokkal tanítható meg, mint első úszás technika. Úgy a kar, mind a lábtempó helyes technikájának megtanítása kellően megalapozható szárazföldi gimnasztikával. A könnyen begyakorolható és felidézhető mozgásanyag készség szintű tudássá válik a gyermekek számára. A kar-láb ciklikus mozgása a korábban említett természetes mozgásokhoz való hasonlóságán túl, szimmetrikusan veszi igénybe a test hossz tengelyszinti két oldalát és egyenlő nagyságú igénybevételt jelent mindkét oldali végtagok számára.

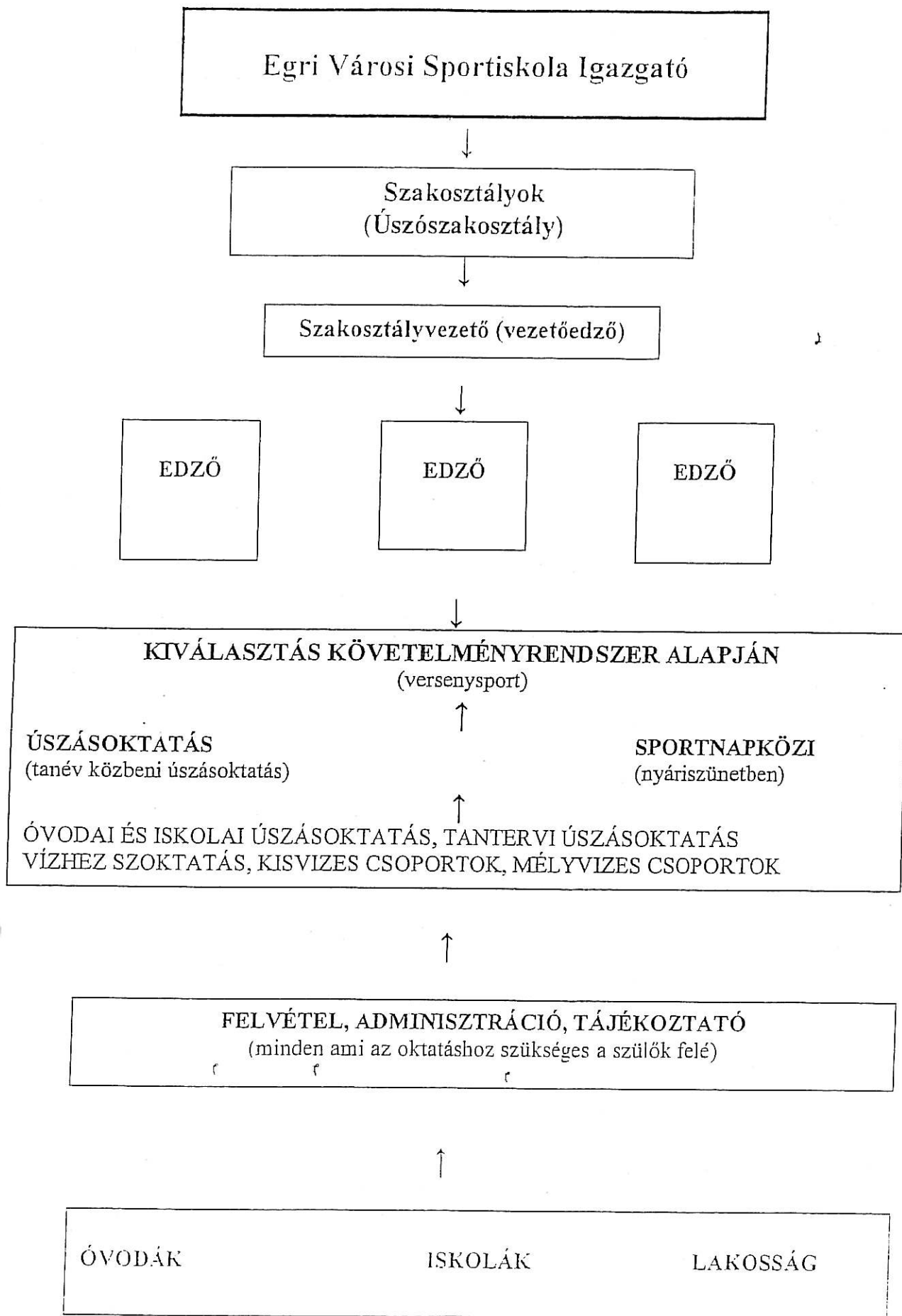
Ezekkel az összefüggésekkel indoklom, - saját tapasztalataimon kívül – hogy miért a gyorsúszás technikáját tartom az úszni tanítás-tudás első úszásnemének.

Az úszás oktatás keretein belül külön kell foglalkozni a gyerekek nem versenysport-centrikus, de rendszeres, tervezett és ellenőrzött szabadidős tömegsportjának megteremtéséről is.

Az elkészített program szervezeti kereteit a különböző életkornak megfelelő oktatási szintek adják, ahol a **csoportfoglalkozás** a jellemző foglalkozási mód.

Mindez részletes bemutatásra kerül a különböző szintekhez rendelt kritériumok megállapításánál.

A jelenlegi elképzelés szerint a Városi Sportiskola három-négy fő úszóedzővel kívánja megoldani az úszásoktatást. A felépítményrendszer az alábbiak szerint alakul



## Óvodás korosztály:

Helyszín: Bitskey Aladár uszoda tanmedencéje

### **Időpontok:**

Délelőti 9-12

Délután 13-15

Ilyen időbeosztással megoldható az összes egri óvoda (17) számára, hogy heti rendszerességgel vegyenek részt uszodai programban. Ez egy tanévet – 9 hónapot – alapul véve ez 36 tanórát jelent.

Tömegközlekedéssel megoldva a gyermek uszodába és vissza utazását egy bizonyos napon egy bizonyos városrészben működő óvodák növendékei jöhetnek.

60 perces csoportos foglalkozás 2 oktatóval összesen 20-25 gyermek részvételével

### **Eszközök:**

Vízben használható mozgásfejlesztő eszközök széles körön kívül, minimális igény a megfelelő mennyiségű úszódeszka, „bolygó”, labdák, hullahoopp karikák.

Cél: általános mozgásfejlesztés – vízhez szoktatás, úszás előkészítés – egy úszásnem (gyorsúszás) oktatása. Megelőzési, szűrési lehetőségek: gerinc problémák, kövérség, asthma.

## Iskolás korosztály

Mint ismert ez a korosztály különböző osztályokban kötelező iskolai úszásoktatásban vesz részt.

Véleményem szerint – és a mellékelt ábrán ezt is be kívántam mutatni – az iskolai úszásoktatásnak az óvodai úszásoktatásra annyiban kell épülnie, hogy az egy úszásnem (gyorsúszás) tudását alapul véve a másik három úszásnem tanítását – megtanulását kell célul kitűznie.

E mellett javaslom, hogy az élettani változásokat is figyelembe véve legalább heti egy alkalommal kifejezetten általános állóképesség fejlesztési céllal + egy uszodai foglalkozás bevezetését. Ez az óra lehet a délutáni „tömegsport órák” keretében is, de mindenképpen kötelező jelleggel.

A délutáni órában lehetőséget kapnának a gyógytestnevelésben résztvevők is, hogy a tornatermi foglalkozások egyénre szabott anyagán kívül a vízben is megfelelő gyakorlatanyagot végezhesenek.

A következő iskolai úszásoktatás keretében a foglalkozásokat két szakember vezeti, felügyeli: a testnevelő tanár és egy úszóedző. Így lehetőség van arra, hogy a különböző tudásszintű gyermekekkel egy időben és esetleg külön medencében párhuzamosan folyjék az oktatás. Jelenleg 30-40 gyermekkel van az egy testnevelő tanár, így oktatásra és tudásbővítésre nincs lehetőség. A hatástalan foglalkozások támogatásának így nem sok értelme van.

#### Helyszín:

Bitskey Aladár uszoda tanmedencéje, illetve versenymedencéje, egész tanévben

Bárány uszoda tavasszal és ősszel

Termál strandfürdő medencéi, augusztustól-szeptemberig, illetve májustól-június közepéig

Felsővárosi Általános Iskola Balassi Bálint Tagiskolájának tanmedencéje, egész tanévben

#### Időpontok:

Reggel 7-9 óráig

Délután 13-15 óráig

#### Délutáni foglalkozások

Azoknak a gyerekeknek, akik gyakrabban szeretnének úszni, vagy még nem nagycsoportos óvodások biztosítani kívánjuk, hogy úszásoktatásban részt vegyenek. Számukra heti két – három alkalommal a tanmedencében biztosítunk lehetőséget.

Azoknak a gyerekeknek, akik már tudnak úszni, (középiskolások is) de nem kívánnak élsportszintű utánpótlás képzésben részt venni, szintén a sportiskola keretein belül délutánonként, heti két-öt alkalommal biztosítunk mozgáslehetőséget.

A hétvégén is érdemes lenne szervezett formában az ilyen érdeklődők számára foglalkozásokat tartani.

Külön figyelmet kívánunk fordítani azokra a gyerekekre és fiatalokra, akik valamilyen oknál fogva 12 éves korukig nem tanultak meg úszni. Számukra homogén – korosztály, nem – csoportban, külön erre a célra kiválasztott oktatóval és külön időpontban szervezzük az oktatást.

## Finanszírozás:

Az Egri Városi Sportiskolában -- az óvodás és általános iskolás korosztály számára -- megvalósuló úszásoktatás anyagi alapjai a következők:

- 4 fő edző biztosítása (1 fő vezetőedző, 3 fő edző)
- kedvezményes, az önkormányzat által támogatott medence, illetve pályahasználat,
- óvodai, iskolai alapítványi hozzájárulás (majd mindegyik iskolának, óvodának van alapítványa)
- Szülői hozzájárulás
- Pályázatok
- Sportra felhasználható, gyermekek után járó normatív támogatás

A program sikeres városi bevezetése esetén már a következő évben lehetőséget kell teremteni az Eger Kistérségéhez tartozó önkormányzatokkal való együttműködésre. Egy kistérségi egészségfejlesztő, humán erőforrás megalapozó és életminőséget meghatározó modell program beindításához EU-s pályázati, illetve a hazai népegészségügyi program kereteiből is finanszírozási forrás érhető el.

Bár csak részben tartozik a finanszírozáshoz, de itt kívánom megemlíteni, hogy egy, a különböző civil szervezetek, illetve az egri közoktatási intézmények által is használható személyszállításra alkalmas busz úgy anyagilag, mint szervezéstechnikailag is jelentősen segíteni az érintettek szervezett úszásoktatásban való részvételét.

## Minőségbiztosítás

Reményeim szerint a bevezetésre kerülő úszásoktatási rendszernek csak akkor lesz értelme, ha az oktatási folyamat hatékonysága bizonyos állandó szempontok szerint mérhetővé válik. Ezeknek az állandó minőségi pontoknak ki kell terjednie mind az oktatás személyi, eszköz és tárgyi feltételeire.

Személyi kvalitás: pedagógia diploma, minimum középfokú edzői minősítés, minimum 3 éves szakmai gyakorlat, valamint a Magyar Úszó Szövetség által kiadott „Működési engedély”

Eszköz: karbantartott és az elhasználódást figyelembe vevő megújítás

## Adminisztráció:

Ellenőrzött és naprakész haladási napló, amely tartalmazza a csoportokra előre kidolgozott foglalkozási tervet (edzés terv)

Rendelkezni kell egy programmal, melyben részletesen kifejtésre kerül milyen célokat, feladatokat szeretnénk megvalósítani.

- Éves edzésterv, amely elengedhetetlen feltétele a sportmunkának.

## Javasolt idő- és pályabeosztás

### Óvodás korosztály:

Hétfő-Kedd-Szerda-Csütörtök-Péntek 09.00 órától 12.00 óráig (tanmedence)  
(összesen: 675 óra)

### Iskolák úszásoktatása:

Hétfő-Kedd-Szerda-Csütörtök-Péntek 12.00 órától 14.00 óráig (nagymedence) 2 pálya  
(összesen: 450 óra 2 pályán)

### Dr. Kemény Ferenc Általános Iskola 1. osztályos testneveléstagozat

Kedd 09.00 órától 10.00 óráig (nagymedence) 2 pálya  
Csütörtök 12.00 órától 13.00 óráig (nagymedence) 2 pálya  
(összesen: 90 óra 2 pálya)

### Úszásoktatás, tanmedence:

Hétfő, Szerda 16.00 órától 17.00 óráig (egész tanmedence)  
Hétfő, Szerda 17.00 órától 18.00 óráig (egész tanmedence)  
Kedd, Csütörtök, Péntek 16.00 órától 18.00 óráig (egész tanmedence)  
(összesen: 315 óra)

### Tömegsport:

Hétfő, Kedd, Szerda, Csütörtök 17.00 órától 18.00 óráig (nagymedence) 2 pálya  
Hétfő, Szerda 16.00 órától 17.00 óráig (nagymedence) 2 pálya

### versenysport:

#### Béka, Delfin 1998-2000-es korcsoport

Hétfő, Kedd, Szerda, Csütörtök, Péntek 14.30 órától 16.00 óráig (nagymedence) 2 pálya

#### 2001-es korcsoport utánpótlás-nevelése

Hétfő, Szerda, Péntek 16.00 órától 17.00 óráig (nagymedence) 1 pálya

#### 2003-as korcsoport utánpótlás-nevelés

Hétfő, Szerda, Péntek 17.00 órától 18.00 óráig (nagymedence) 1 pálya



➤ Négy időszakos edzésterv:

- ❖ Alapozó időszak (általános és speciális munkával fel kell készíteni a versenyzőket)
- ❖ Formába hozó időszak (a versenyzés feltételeinek megteremtése)
- ❖ Formában tartó időszak (a versenyidőszakban formában tartja a versenyzőt és időzíti a csúcsformát)
- ❖ Átmeneti időszak (a testi képességek szinten tartása)

➤ Havi edzéstervezés

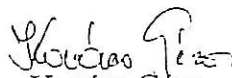
➤ Napi edzéstervezés

➤ Beszámolók elkészítése

A minőségbiztosítás másik része a folyamatos együttműködés az Eszterházy Károly Főiskola Testnevelés Tanszékével. A Főiskola szakos hallgatói hospitálási kötelezettségüket az Egri Városi Sportiskola keretében megvalósuló úszásprogramban teljesíthetik, amely egy nagyszerű kihívást jelent az itt dolgozó edzők részére.

Eger, 2008. december 2.

Tisztelettel:

  
Kovács Géza  
igazgató