

BÍRÓ MELINDA

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger
E-mail: biromelinda@ektf.hu*

**JAVASLAT AZ OKTATÁS STRATÉGIÁINAK,
MÓDSZEREINEK KIVÁLASZTÁSÁHOZ,
ÚSZÁSTANÍTÁSNÁL
PROPOSALS FOR BETTER APPLYING TEACHING
STRATEGIES AND METHODS IN SWIMMING
EDUCATION**

Összefoglaló

Áttekintve a neveléstudomány szakirodalmában fellelhető tanítási-tanulási stratégiákat, azt a megállapítást vonhatjuk le, hogy – számos oktatási stratégiát alkalmaznak a mozgásos cselekvések tanítására, sőt az ilyen irányú kutatások több oldalról is közelítettek a témához – de ennek ellenére az alapfokú úszásoktatásban az oktatási folyamat komplexitása, az úszómozgás és az úszástanítás számos sajátossága miatt a stratégiák meghatározása komoly nehézségekbe ütközik. A jelen tanulmányban, ezért olyan, célorientált tanítás – tanulási stratégiák és az ehhez szorosan kapcsolódó módszerek konkrét meghatározása, feltérképezése, rendszerezése a cél, amelyek az oktatás egy speciális területén, a mozgásos cselekvések oktatásában, kiemelten az úszásoktatásnál érvényesülnek.

Kulcsszavak: tanítási módszerek, oktatási stratégiák, úszás.

Abstract

After reviewing the scientific studies available in pedagogy, several strategies are found to be applied in the motor teaching-learning process and many different aspects of the topic are discussed. In basic swimming teaching it is still hard to determine the strategies, as the process is very complex and the movements and their teaching are unique. The purpose of the study is to define such teaching-learning strategies and closely related methods that can be successfully applied on the special field of motor teaching, particularly in swimming education. Goal of this research was to offer teaching – learning strategies and related methods, to make better and effective the primary school swimming education.

Keywords: teaching methods, teaching strategies, swimming.

Bevezetés

Mivel az oktatási stratégia sok résztényezőből – eljárásmodok, oktatási módszerek, szervezési módok, oktatási eszközök – áll, (amelyeket konkrét célok érdekében alkalmazunk) így a hazai és a nemzetközi kutatások és szakirodalmak is részeire bontva: a konkrét célok (*Barbadillo és Murphy 1972, Cseh 1985, García és Fritz 1986, Rheker 1996*); az alkalmazott oktatási módszerek (*Arold 1989 b, Colwin 1985, Firby 1985, Keefe 1987, Tóth 2002*); a feladatközlési módok (*Bíró és Salvára 2005*); a visszacsatolási folyamat (*Lee és mtsai 1993, Brown és Hughes 1995, Hayes 2006*); az alkalmazott oktatási eszközök (*Csaba 1988, Csaba 1991*); a szervezési módok (*Pedlar 1985, Cregeen és Noble 1988, Bíró 2007*) vizsgálják.

Számos fejlesztő stratégiát alkalmaznak, de ezek főként biomechanikai, hidrodinamikai, élettani, antropometriai alapelvekre épülnek és leginkább a magas szintű versenysport eredményeinek fejlődését vagy világklasszis versenyzők egyéni úszótechnikájának a maximalizálását szolgálják. Az alapfokú úszásoktatással kapcsolatosan inkább ajánlásokat, mintsem kutatásokat találunk. Nincs egységesen elfogadott és alkalmazott oktatási stratégiai, sőt még gyakori a stratégiamódszer fogalom egybemosódása is. Ezek a problémák adják magyarázatát a téma iránti érdeklődésünknek.

Az oktatási stratégiák típusai az úszófoglalkozásokon

Oktatási stratégiának nevezzük, amikor egy konkrét cél elérése érdekében meghatározzuk a különféle eljárásmodokat, az oktatási módszereket, kiválasztjuk a használatos szervezési módokat és az oktatási eszközöket. Mivel az úszás-tanítás-tanulás folyamatában az oktatás módszereit, a foglalkoztatási formákat és az oktatási eszközöket leginkább az oktatás helyszíne (kisvíz – mélyvíz) és tartalma (vízhez szoktatás, úszásnemek tanítása) alapján lehet leginkább körvonalazni, (Bíró 2007) ezért javaslatunk, hogy az oktatási stratégiákat – a hozzájuk tartozó módszerekkel, szervezési módokkal és oktatási eszközökkel együtt – ez alapján határozzuk meg.





Fontos megemlíteni, hogy nincs egyetlen stratégia, amely üdvözítő lenne minden oktatási helyzetben, ezért inkább azok sokrétű felhasználása, összekapcsolása más stratégiákkal, ami célravezető, így a vízhez szoktatásnál és az úszásnemek tanításánál, nem csak az általunk ajánlott stratégiák alkalmazhatók, mi egy lehetséges felosztását kívánjuk bemutatni. **(1. táblázat)**

1. táblázat / Table 1: Javaslatunk a tanítás - tanulás stratégiáinak alkalmazásához az úszásoktatás különböző fázisaiban (Bíró 2007) / Proposal for applying teaching -learning strategies to the different stage of swimming teaching (Bíró 2007)

A vízhez szoktatás stratégiái		Az úszásnemek alaptechnikáinak tanítás – tanulási stratégiái	
<i>kisvízes</i>	<i>mélyvízes</i>	<i>kisvízes</i>	<i>mélyvízes</i>
Indirekt oktatás – nyitott tanulás	Direkt oktatás – strukturált tanulás		
Indirekt oktatás – nyitott tanulás			
A játék, mint oktatási stratégia	Kondicionálás		
	Instrumentális kondicionálás		
	Programozott oktatás		
	Résztanulás Egésztanulás Egész – rész - egész		
Problémamegoldás stratégiája, (kényszerítő helyzetekkel, indirekt tanári irányítással)			
Fogalomtanítás – tanulás stratégiája			

Az úszásoktatásban alkalmazott stratégiák javaslatát, az oktatási módszerekkel, szervezési módokkal és az eszközökkel együtt táblázatba foglalva ismertetjük (2-5. táblázat / Table 2-5).

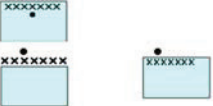

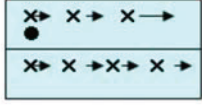
2. táblázat / Table 2: Javaslatok az oktatási stratégiák, módszerek, foglalkoztatói formák és az oktatási eszközök alkalmazásához **kisvízes vízhez szoktatásnál** / Proposals for applying teaching-learning strategies and related methods, equipments and organizational tasks during **acclimatization to shallow water teaching**

Stratégia	Módszer	Foglalkozási forma	Oktatási eszköz		
Kisvízes vízhez szoktatás	Indirekt vagy induktív oktatás	Szövegi kifejtés módszerei magyarázat beszélgetés	Cél, hogy a tanulók minél többet mozogjanak, minél több legyen az ismétlésszám. Ennek megfelelően célszerű kiválasztani a foglalkoztatói formát. Leginkább az együttes és a csoportos formákat javasoljuk.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Az oktatási eszközök, a kisvízes vízhez szoktatás minden gyakorlatánál alkalmazhatók (ismerkedés a vízzel, merülés, levegőkiújítás, szemkinyitás, lebegés, síklás) ▪ Célszerű, minél több oktatási eszközt alkalmazni. ▪ Az oktatási eszközöket célszerű minél több variációs gyakorlatban hasznosítani Egy oktatási eszköz, a vízhez szoktatás egy adott gyakorlatcsoportján belül minél sokrétűbb, szélesebb körű alkalmazása <ul style="list-style-type: none"> ▪ A vízhez szoktatás egy adott gyakorlatcsoportjánál (pl.: Vízbeugrás) minél több oktatási eszköz alkalmazása. (vízbeugrás, labdával, deszkával, úszógumival, bójával stb.) ▪ Eszközök: <ul style="list-style-type: none"> - Deszka - Lábbója - Labda - Polifoam rúd - Hullahopp karika - Lebegő tárgyak - Merülő tárgyak - Egyéb labdák - Otthon készített variációs eszközök - Alternatív eszközök (konzerves doboz, flakon, kavics) - Úszógumi - Játékok - Egyéb eszközök 	
	Fogalom tanítás-tanulás	Bemutató Imitálás Bemutattatás	<ul style="list-style-type: none"> • osztály együttes • csapat együttes • osztály csoportos • csapat csoportos 		
	A játék, mint oktatási stratégia	Információ feldolgozási	Verbális - vizuális együttes módszer <ul style="list-style-type: none"> ▶ tanári magyarázat - tanári bemutattatással ▶ tanári magyarázat - tanulói bemutattatással ▶ tanári magyarázat - tanári imitálással 		
	Indirekt vagy induktív oktatás	Egyéb verbális non verbális módszerek	Biztatás Bátorítás Buzdítás Ösztönzés		
	Játék, mint oktatási stratégia	Beidézés módszerei	Ismétlés globális, parciális, izolációs egésztanulás résztanulás		
	Indirekt vagy induktív oktatás		Segítségadás		
	Problémamegoldás kényszerítő helyzetekkel indirekt tanári irányítással	Alkalmazás - feldolgozás módszerei	Hibajavítás		Az oktató pedagógus elhelyezkedése:
	Indirekt vagy induktív oktatás		A tanulók egyéni ismétlései		Az úszásoktatásnak ebben a fázisában célszerű a tanítványok között, a vízben elhelyezkedni.
	Játék mint stratégia		Utánzás		
	Indirekt vagy induktív oktatás	Ellenőrzés - értékelés módszerei	Játékos eljárás		
Előkészítő gyakorlatok					
Ráveztető gyakorlat					
Indirekt vagy induktív oktatás	Ellenőrzés - értékelés módszerei	Kényszerítő helyzetek			
		Azonos feltételek közötti gyakorlás, gyakoroltatás			
Indirekt vagy induktív oktatás	Ellenőrzés - értékelés módszerei	Változó feltételek közötti gyakorlás, gyakoroltatás			
Indirekt vagy induktív oktatás	Ellenőrzés - értékelés módszerei	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tanári megfigyelés ▶ Tanulói ellenőrzés, (önellenőrzés) ▶ Tanári értékelés ▶ Tanulói értékelés (önértékelés) ▶ Verseny 			

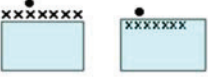


3. táblázat / Table 3: Javaslatok az oktatási stratégiák, módszerek, foglalkoztató formák és az oktatási eszközök alkalmazásához **mélyvízes vízhez szoktatásnál** / Proposals for applying teaching-learning strategies and related methods, equipments and organizational tasks during acclimatization to deep water teaching

Stratégia	Módszer	Foglalkozási forma	Oktatási eszköz		
Mélyvízes vízhez szoktatás	Indirekt vagy induktív oktatás	Szóbeli kifejtés módszerei beszélgetés	Cél, a tanulók biztonsága és hogy ne szerezenek negatív élményeket a mélyvízben. Elkerülési kondicionálás elkerülése. Ennek megfelelően célszerű kiválasztani a foglalkoztató formát, ami a végzett feladattól függően lehet együttes, csoportos és egyéni.	<ul style="list-style-type: none"> Az oktatási eszközök, a mélyvízes vízhez szoktatás minden gyakorlatánál alkalmazhatók (ismerkedés a vízzel, merülés, levegőkifújás, szemkinyitás, lebegés, síklás) Célszerű, több oktatási eszközt alkalmazni. Az oktatási eszközök megválasztása a biztonságérzet, a tanulók félelmeinek a leküzdését segítik elő. Eszközök: Deszka Lábbója Labda Polifoam rúd Hullahopp karika Lebegő tárgyak Oktatóbot Úszógumi 	
	Fogalom tanítás-tanulás				
	Direkt oktatás vagy strukturált tanulás				
	A játék, mint oktatási stratégia				
	Indirekt vagy induktív oktatás	Egyéb verbális non verbális módszerek	Biztatás		<ul style="list-style-type: none"> osztály együttes <ul style="list-style-type: none"> alacsony osztálylétszámnál (tanár vízben és/vagy parton) közepesen magasabb osztálylétszámnál (12-16) de hatékony szervezés-nél, jól átláthatóvá kell tenni a csoportot (a tanár medenceparton, jobban átlátja az osztályt) a tanulókat célszerű közel egymáshoz, felállítani és foglalkoztatni
			Bátorítás		
	Direkt oktatás vagy strukturált tanulás	Beidégzés módszerei	Ismétlés globális, parciális, izolációs egésztanulás résztanulás		<ul style="list-style-type: none"> osztály csoportos <ul style="list-style-type: none"> magas osztálylétszám esetén, segítő nélkül az osztályt kisebb csoportokra bontjuk (a többiek várakoznak) (tanár vízben és/vagy parton)
	Indirekt vagy induktív oktatás		Segítségadás		<ul style="list-style-type: none"> osztály egyéni <ul style="list-style-type: none"> alacsony létszámú, csoportnál (tanár vízben) egy-egy gyakorlatnál alkalmazható, de sokáig nem célszerű az alkalmazása. Nem hatékony forma, de ha a tanárnak nincs más lehetősége, ritkán alkalmazható. Nagy létszámú csoportnál nem célszerű az alkalmazása.
	Problémamegoldás kényszerítő helyzetekkel indirekt tanári irányítással	Alkalmazás - feldolgozás módszerei	Hibajavítás		<ul style="list-style-type: none"> csapat csoportos <ul style="list-style-type: none"> magas osztálylétszámnál segítő személyel alkalmazható (a csapat egyik fele mélyvízes vízhez szoktatás feladatait végzi, a másik a kisvízben gyakorol vagy játszik a segítővel.)
	Indirekt vagy induktív oktatás		Utánzás		
Direkt oktatás vagy strukturált tanulás	Ellenőrzés - értékelés módszerei	Játékos eljárás	<p>Az oktató pedagógus elhelyezkedése: Az úszóoktatásnak ebben a fázisában a feladattól, a foglalkoztató formától, az osztály létszámától is függ az oktató helyzete. Nagy létszámú osztálynál frontális osztálymunkát vagy osztály csoportos javasolunk, tanár parton (biztonsági szempontból, illetve jobban átlátja az osztályt) Kisebb létszámú csoportnál, egyenkénti vagy a csoportos foglalkoztatást javasoljuk, ahol a tanár vízben helyezkedik el.</p>		
Játék mint stratégia		Előkészítő gyakorlatok			
Indirekt vagy induktív oktatás	Ellenőrzés - értékelés módszerei	Rávezető gyakorlat	<ul style="list-style-type: none"> Tanári megfigyelés Tanulói ellenőrzés, (önellenőrzés) Tanári értékelés Tanulói értékelés (önértékelés) Verseny 		
		Kényszerítő helyzetek			
Direkt oktatás vagy strukturált tanulás		Azonos feltételek közötti gyakorlás, gyakoroltatás			
		Változó feltételek közötti gyakorlás, gyakoroltatás			

4. táblázat /Table 4: Javaslatok az oktatási stratégiák, módszerek, foglalkoztatási formák és az oktatási eszközök alkalmazásához úszásnemek tanításánál kisvízben / Proposals for applying teaching –learning strategies and related methods, equipments and organizational tasks during swimming technique teaching to shallow water

	Stratégia	Módszer	Foglalkozási forma	Oktatási eszköz		
Úszásnemek oktatása kisvízben	Indirekt vagy induktív oktatás	Szöbeli kifejtés módszerei magyarázat beszélgetés fogalom tanítás - tanulás	Az úszásnemek tanításánál a didaktikai feladattól és az oktatás tartalmától függően javasoljuk a különféle szervezési módokat.	<ul style="list-style-type: none"> • Az oktatás ebben a fázisában is célszerű, több eszközt alkalmazni. • Leginkább a <ul style="list-style-type: none"> • Deszka • Lábbőja • Kisebb darabokra vágott tornarúd amit ajánlunk. • A fokozatosság figyelembevételével egyre kisebb méretű eszköz alkalmazása. • Az eszköz alkalmazkodjon az úszástudáshoz és a tanulók életkorához. • Könnyítse a feladat végrehajtását. • További eszköz, variációs, figyelem felkeltő vagy játék céljából alkalmazhatók: • Víz alatti (a távolság kijelölésére szolgáló merülő tárgyak) • Gumimatrac • Tormaszönyeg • szőrfeszka 		
	Fogalom tanítás-tanulás	Bemutató Imitálás Bemutattatás	Új anyag tanításánál, egész osztálynak szóló információ átadásnál, tanár parton és/vagy vízben: • osztály együttes (Of1)			
	Direkt oktatás vagy strukturált tanulás	Verbális - vizuális együttes módszer ▶ tanári magyarázat - tanári bemutattatással ▶ tanári magyarázat - tanulói bemutattatással ▶ tanári magyarázat - tanári imitálással				
	Indirekt vagy induktív oktatás	Egyéb verbális non verbális módszerek	Biztatás Bátorítás Buzdítás Ösztönzés		Individuális információ átadásnál, tanár parton és/vagy vízben: • osztály együttes (Of2)	
	Indirekt vagy induktív oktatás	Beidegzés módszerei	Ismétlés globális, parciális, izolációs egésztanulás résztanulás			
	Direkt oktatás vagy strukturált tanulás		Segítségadás		Gyakorlás gyakoroltatásnál, ismétlésnél: • osztály együttes (Of2) • osztály csoportos • osztály egyéni • csapat együttes • csapat csoportos • csapat egyéni	
	Kondicionálás		A tanulók egyéni ismétlései			
	Instrumenális kondicionálás	Alkalmazás - feldolgozás módszerei	Utánzás			
	Problémamegoldás kényszerítő helyzetekkel indirekt tanári irányítással		Játékos eljárás			Az oktató pedagógus elhelyezkedése: Az úszásoktatásnak ebben a fázisában célszerű minél többet a tanítványok között, a vízben elhelyezkedni.
	Programozott oktatás		Előkészítő gyakorlatok			
	Résztanulás		Rávezető gyakorlat			
	Indirekt vagy induktív oktatás		Kényszerítő helyzetek			
Direkt oktatás vagy strukturált tanulás	Azonos feltételek közötti gyakorlás, gyakoroltatás					
	Ellenőrzés - értékelés módszerei	Változó feltételek közötti gyakorlás, gyakoroltatás				
		▶ Tanári megfigyelés ▶ Tanulói ellenőrzés, (önellenőrzés) ▶ Tanári értékelés ▶ Tanulói értékelés (önértékelés) ▶ Verseny				

5. táblázat / Table 5: Javaslatok az oktatási stratégiák, módszerek, foglalkoztatói formák és az oktatási eszközök alkalmazásához úszásnem tanításánál mélyvízben / Proposals for applying teaching –learning strategies and related methods, equipments and organizational tasks during swimming technique teaching to deep water

	Stratégia	Módszer	Foglalkozási forma	Oktatási eszköz	
Úszásnemek oktatása mélyvízben	Indirekt vagy induktív oktatás	Szöveli kifejtés módszerei magyarázat beszélgetés fogalom tanítás - tanulás	Az úszásnemek tanításánál a didaktikai feladattól és az oktatás tartalmától függően javasoljuk a különféle szervezési módokat.	<ul style="list-style-type: none"> • Leggyakrabban alkalmazott eszközök: <ul style="list-style-type: none"> • Deszka • Lábbőja Ajánljuk továbbá: <ul style="list-style-type: none"> • Kisebb darabokra vágott tornarúd (méreténél fogva könnyű kézben tartani) • Fokozatosság figyelembevételével az eszközhasználatkor. • Könnyítse a feladat végrehajtását • Alkalmazhatók továbbá: <ul style="list-style-type: none"> • merülő tárgyak (a távolság kijelölésére) • Oktatóbot (az első néhány alkalommal, amikor a tanulók mély vízbe mennek.) 	
	Fogalom tanítás-tanulás	Bemutató Imitálás Bemutattatás	Egész osztálynak szóló információ átadásnál, hibajavításnál, értékelésnél stb. tanár parton:		
	Direkt oktatás vagy strukturált tanulás	Verbális - vizuális együttes módszer <ul style="list-style-type: none"> ▶ tanári magyarázat - tanári bemutattatással ▶ tanári magyarázat - tanulói bemutattatással ▶ tanári magyarázat - tanári imitálással 	<ul style="list-style-type: none"> • osztály együttes (Of1) 		
	Indirekt vagy induktív oktatás	Egyéb verbális módszerek	Biztatás Bátorítás Buzdítás Ösztönzés		Individuális információ átadásnál, tanár parton és/vagy vízben:
	Indirekt vagy induktív oktatás	Befedezés módszerei	Ismétlés globális, parciális, izolációs egésztanulás résztanulás		<ul style="list-style-type: none"> • osztály együttes (Of2) 
	Direkt oktatás vagy strukturált tanulás		Segítségadás		Gyakorlás gyakoroltatásánál, ismétlésnél a csoport tudásbeli különbségektől függően:
	Kondicionálás		Hibajavítás		
	Instrumenális kondicionálás	Alkalmazás - feldolgozás módszerei	A tanulók egyéni ismétlései		<ul style="list-style-type: none"> • osztály együttes (Of2) • osztály csoportos • osztály egyéni • csapat együttes • csapat csoportos • csapat egyéni
	Problémamegoldás kényszerítő helyzetekkel indirekt tanári irányítással		Utánzás		Mindegyik az a formát tanácsoljuk, amelynél a tanulók egymás után úsznak.
	Programozott oktatás		Játékos eljárás		
	Résztanulás		Előkészítő gyakorlatok		
	Indirekt vagy induktív oktatás	Ellenőrzés - értékelés módszerei	Rávezető gyakorlat		Az oktató pedagógus elhelyezkedése:
Direkt oktatás vagy strukturált tanulás		Kényszerítő helyzetek	Az oktató szárazföldi elhelyezkedését javasoljuk (imitált bemutatás, bemutatás alkalmazásával)		
		Azonos feltételek közötti gyakorlás, gyakoroltatás			
		Változó feltételek közötti gyakorlás, gyakoroltatás			
		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tanári megfigyelés ▶ Tanulói ellenőrzés, (önellenőrzés) ▶ Tanári értékelés ▶ Tanulói értékelés (önértékelés) ▶ Verseny 			

Az oktatási stratégiák alkalmazása úszófoglalkozásokon

A játék, mint (indirekt) oktatási stratégia

A játék, a nevelés egyik legeredményesebb eszköze, így oktatási stratégia-ként jelentős szerepe kap az úszásoktatás folyamatában, annak is leginkább **a vízhez szoktatás fázisában**. Játék alatt, nem kizárólag a gyermekek önálló játsszadásait értjük, - természetesen ennek is teret kell adni a foglalkozásokon – hanem oktatási tartalommal megtöltött, konkrét céllal végzett, tervezett, a tanár által irányított gyakorlatokat. Ilyen formában nem csak a játékgigényt elégítjük ki, de fontos szerepet fog betölteni az ismeretfeldolgozás, az alkalmazás és a rögzítés fázisában is. Ez a stratégia **úszásnemek tanításánál** is alkalmazható, de veszélye, hogy elterelheti a tanulók figyelmét a mozgás pontos kivitelezéséről így technikai hibák kialakulásához, pontatlan gyakorlati végrehajtáshoz vezethet.

Indirekt oktatás – nyitott tanulás

Ezt az oktatási stratégiát az indirekt tanári tevékenység és önálló tanulói tevékenység jellemzi. A tanulók a mozgásos feladat végrehajtása közben, önálló tevékenység során keresik a megoldásokat, ezáltal fejlődik öntevékenységük, problémamegoldó készségük, kreativitásuk, feladatmegoldó képességük. Hatékonyan alkalmazható mind vízhez szoktatásnál, mind pedig úszásnemek tanításánál (Bíró 2006a).

A problémamegoldás stratégiája, (kényszerítő helyzetekkel, indirekt tanári irányítással)

A stratégia lényege, hogy egy problémaszituáció, annak ismeretlen elemei kiváltják a tanulóknál az érdeklődést és az igényt a probléma megoldására. (fejlesztés oktatásának indirekt tanári instrukciói például: „ugorjatok be úgy a medencébe, hogy a kezetek érjen először a vízbe!”Ezt a stratégiát a vízhez szoktatástól az úszásnemek oktatásáig, a fordulók, rajtok tanításához is javasoljuk. Alkalmazásának előnye, hogy a tanulók saját maguk, élményszerűen fedezik fel a megoldások variációit.

Direkt oktatás – strukturált tanulás

Sportági készségek elsajátításának egyik lehetséges stratégiája. A stratégia, a tanár – tanuló interakciókban a tanuló felől megközelítve, a **strukturált tanulás**, amelynek tanári megfelelője a **direkt, deduktív tanítás**. Az egyes úszásnemek alapszervezéseinak oktatására, illetve az egyes mozgásformák tökéletesítésére is kiváló. A tanulás a tanári információátadást követően állandó tanári irányítás

mellett megy végbe. A tanár magyaráz, bemutat, gyakoroltat, hibát javít, segítséget ad, megfigyel, folyamatosan ellenőrzi a tanuló teljesítményt, értékeli. A tanulói tevékenység legfőbb jellemzői, az információk befogadása, megértése, majd ez alapján a végrehajtás, gyakorlás, alkalmazás. (A stratégia különféle formái lehetnek: a résztanulás, egésztanulás és az egész – rész – egésztanulás)

Kondicionálás

„Az ismeretek alkalmazása, gyakorlása jelenti ennek a tanulási módnak egyszerűen kifejezett lényegét.”¹ A mozgástanulás célja, a mozgás technikájának automatizálása, mozgáskészség kialakítása. Folyamatos gyakorlás, ismétlések hatására, egy bizonyos idő eltelte után az úszástechnika rögzül. A kondicionálás egyik legfontosabb feltétele a két inger többszöri, tér-időbeli érintkezése, a gyakorlás. Ez a stratégia az úszásnemek technikai begyakorlásának, készségek kialakulásának egyik lehetséges módja.

Instrumentális kondicionálás

Véletlen mozgások gyakorlása révén sikeres és sikertelen próbálkozások közepette tanuljuk meg a mozgásokat. **Bernstein** (cit. Nádori 1978) szerint az akaratlagos és bonyolult mozgáscselekvéseket az adott probléma, az egyén előtt álló feladat váltja ki. Az instrumentális kondicionálás, hasonlóan a klasszikus változathoz az úszásoktatásban a gyakorlás- gyakoroltatás során alkalmazzuk. A kondicionálás mindkét formája kiváltható negatív ingerre is ezt, **elkerülési kondicionálásnak** nevezzük. Amikor tanítványainkat negatív ingerhatás éri (*fejesugrásnál hasra érkezik a tanuló*) a későbbiekben minden hasonló ingerre, elkerülő mozgásreakcióval válaszol (*nem hajlandó fejest ugrani*). Cél, hogy ezt a fajta kondicionálást elkerüljük.

Programozott oktatás

Az úszástanítás folyamatában programozott oktatáson, logikai sémák elsajátítását értjük. Az oktatásra kerülő mozgásanyagot logikai struktúrák szempontjából felbontjuk, kisebb lépésekre tagolva az oktatási folyamatot. Ezt követően lépésről - lépésre, a logikai elemeket, összekapcsolva (kartempó, lábmozgás, levegővétel) jutunk el a tartalomhoz.

¹ Nagy S. Az oktatásméletek alapkérdései. Tankönyvkiadó, Budapest, 1984: 163.

Fogalomtanítás – tanulás stratégiája

Minden mozgástanításnál, így az úszásoktatásban is nélkülözhetetlen, hogy a tanulók tisztába legyenek azokkal a fogalmakkal, amelyek a mozgástanítás szempontjából lényegesek (spicce, pipa, stb.). A tanítványok, főleg fiatalabb életkorban nemcsak mozgástapasztalattal, de az úszómozgásra vonatkozó fogalmi ismeretekkel sem rendelkeznek. A fogalom tanítása tanulása során nem csak az egyes úszásnemek nevét, de a hozzájuk tartozó szaknyelvi anyagot, alaphelyzetek, mozgások kifejezéseit is elsajátítják.

Az oktatási módszere egyfajta csoportosítása az úszásoktatásban

Előzetes tapasztalataink, a szakirodalom és a kutatási eredményeink (Bíró 2007) alapján az oktatási módszerek egyfajta csoportosítását végeztük el. **(6. táblázat)**

6. táblázat / Table 6: Az oktatási módszerek egyfajta csoportosítása az úszásoktatásban / Classification of swimming teaching-learning methods

A vízhez szoktatás gyakorlatait és az úszómozgás megismerését, megértését segítő módszerek

Szóbeli kifejtés módszerei (magyarázat, beszélgetés, hasonlat)

Bemutatás, imitálás, bemutattatás

Verbális - vizuális együttes módszer

tanári magyarázat - tanulói bemutattatással

tanári magyarázat – tanári imitálással

tanári magyarázat - egyéb vizuális információval

(digitális vagy videó felvétel elemzése)

Egyéb verbális – non verbális módszerek

Bíztatás

Bátorítás

Buzdítás

Ösztönzés

Beidegzés módszerei

Ismétlés (globális, parciális, izolációs) (egésztanulás, résztanulás)

Segítségadás

Hibajavítás

A tanulók egyéni ismétlései

Alkalmazás - feldolgozás módszerei

Játékos eljárás

Tanári gyakorlatok Előkészítő gyakorlatok

Rávezető gyakorlat

Kényszerítő helyzetek

A tanuló önálló Utánzás

gyakorlása Azonos feltételek közötti gyakorlás, gyakoroltatás
 Változó feltételek közötti gyakorlás, gyakoroltatás

Ellenőrzés – értékelés módszerei

Tanári megfigyelés
Tanulói ellenőrzés, (önellenőrzés)
Tanári értékelés
Tanulói értékelés (önértékelés)
Verseny
Digitális vagy videó felvétel

A vízhez szoktatás gyakorlatait és az úszómozgás megismerését, megértését segítő módszereknél, *verbális*, *vizuális* és *verbális – vizuális együttes* módszereket különböztettünk meg. A szakirodalmak és a felméréseink tapasztalatai alapján a következő javaslatokat fogalmazzuk meg:

A ***verbális módszerek*** legyenek rövidek, személyre szabottak, oktatási tartalommal bírók. (Kivételt ez alól egyedül a beszélgetés módszere képezhet, amelyek lehetnek szakmai irányú, a tanuló érzelmeinek megismerésére irányuló, ok feltáró, ösztönző, bátorító célzatúak is. A szakmai irányú beszélgetéseknek inkább az úszóversenyzők képzésénél tulajdonítunk nagyobb szerepet, mint az általános iskolai oktatásban.) Az információ átadásának egyik speciális formája az úszásoktatásban, a ***hasonlat***, amellyel segítjük a feladat végrehajtását, annak megértését. A ***vizuális módszerek***, fontosságát az ismeretek elsajátításánál túl, kiemelten hangsúlyoznánk a beidegzés és az alkalmazás feldolgozás módszereinél is. Mivel uszodai környezetben, a számos gátló tényező miatt a tanulók nem hallják megfelelően a tanár verbális instrukcióit, ezért gyakran csak a látás útján érkező ingerek alapján jutnak információhoz. Vízben, ahol az ingerek befogadása nehezített, jelentősebb szerepet kell, hogy kapjanak a vizuális módszerek. Mind a közvetlen, mind a közvetett szemléltetéshez válasszunk kedvező foglalkoztatási formát, annak kialakítása, váltása legyen gyors. A tanulók megfelelő szögből lássák a mozgást, ügyeljünk továbbá arra, hogy ne vározzanak sokat, ne fázzanak. Számos előnye (kevesebb szervezést igényel, gyorsabb, individualizált, stb.) miatt a szemléltetés más formáját (***imitálás, magyarázat közbeni imitálás***), célzott, személyre szóló alkalmazását javasoljuk. Az imitálás, az úszásoktatásban betöltött szerepe és jelenléte miatt indokolja, hogy külön metodikaként tárgyaljuk. Imitáláson értjük a fej, a test illetve egyes végtagok olyan mozdulatait, ami jelentős mértékben tartalmaz technikai végrehajtásra jellemző jegyeket. Olyan speciális szemléltetési forma, amely nem a mozgás egészének, bemutatását jelenti, hanem annak egyes részeit, részmozzanatait, amely gyakran nem is a mozgást végző végtaggal imitáltan szemléltetését jelenti. Az imitálás végezhető a mozgást végző testrészsel, végtaggal, annak kisebb kiterjedésű, mozdulataival. Végezhető azonos, de csak egy végtaggal, nem a mozgást végző testrészsel, de imitálható a részmozgások együttese vagy akár mozdulatsor, a

mozgás ritmusa is. További előnye – ami alkalmazása mellett szól – hogy végezhetjük a mozgás végrehajtás helyén a vízben és a szárazföldön is, gyors, kevés időt vesz el a gyakorlástól.

Javasoljuk továbbá a verbális – vizuális együttes módszerek, az oktatás tartalmának és helyszínének megfelelő mértékű, gyakori alkalmazását. Az együttes módszerek előnye ugyanis, hogy az információ átadás közben, ha minél több kommunikációs csatornán érkezik az információ, annál hatékonyabb lesz a befogadás. Így a több csatornán érkező többféle információ, verbális és vizuális együttese nagyobb hatásfokot érhet el. Verbális információt, a pedagógus magyarázata, a vizuális, a tanuló – tanári bemutatás, az egyéb vizuális bemutatás illetve a tanári imitálás szolgáltathatja.

A számos verbális módszert kiegészítik azok a tanári eljárások, amelyek a mozgástanítás ezen a speciális területén a pedagógus, verbális nem verbális megnyilvánulásaiban jelentkeznek. Ezek a módszerek, a **bíztatás, bátorítás, buzdítás, ösztönzés**. Gyakori az úszás közbeni módozatuk, amikor a pedagógus, csak egy karmozdulattal, bólogatással, szemöldökhúzással, kacintással, mosollyal jelez a tanuló felé. Ezek számos formáját, a tanári kategóriák részletes kidolgozásánál soroltuk fel. Gyakori használatukat tanácsoljuk.

A beidegzés módszerei közé soroltuk az ismétlés különféle formáinak, a segítségadás és a hibajavítás módszereit. Verbálisan legyenek rövidek, személyre szabottak, informatívak, rendelkezzenek oktatási tartalommal. Az úszásoktatásban a segítségadás más módszerekkel való kombinálását és alkalmazását is tanácsoljuk.

A hibajavítás, a mozgáshibák feltárására és kijavítására alkalmazott módszer, amelynek egyfelől verbális, másfelől vizuális összetevői is vannak. Leginkább személyre szóló hibajavítást, a verbális magyarázat mellé csatolt vizuális információkat (imitálás alkalmazását) javasolunk.

Az alkalmazás – feldolgozás módszereihez a tanári gyakoroltatást és a tanuló önálló gyakorlásait soroltuk. Mind az alkalmazás, mind pedig a feldolgozás módszerei közt jelentős szerepet játszik a gyakorlás – gyakoroltatás összetett módszere. Ennek az úszásoktatásban egyfelől feldolgozó szerepe van, hiszen segít kialakítani a helyes mozgásképet, (alkalmazó gyakorlás), de ugyancsak jelentős a szerepe a finomkoordináció megszilárdításában, a rögzítésben. Általános alapelvei, természetesen az úszásoktatásban is érvényesek. A gyakorlás mindhárom formáját (**rész-, egész-, egész - rész - egész gyakorlás**) alkalmazzuk. A gyakorlásnak számtalan formája és variációja lehetséges. Ezek közül, az úszásoktatásban a leginkább alkalmazottak, a játékos eljárások, az előkészítő, rávezető gyakorlatok, kényszerítő helyzetek, azonos, illetve változó feltételek közötti gyakorlás és a problémamegoldás módszere.

Az ellenőrzés – értékelés módszerének a mozgástanulás minden fázisában lényeges szerep jut, az ismeretszerzés, a jártasságok, készségek kialakításánál,

megszilárdításánál. Ennek egyik leggyakoribb módszere az úszófoglalkozásokon a **tanári megfigyelés**. Gyakran „az oktató részéről eredményesebb, a türelmes, csendes irányítás, ami elsősorban azt jelenti, hogy figyel, nézi, javítja a tanítványok kísérleteit”². A megfigyelt úszófoglalkozásokon ez a tanári módszer fordult elő leggyakrabban. Számos módszer egészít ki, ilyenek, a verbális - vizuális információátadás metódusai, a segítségadás, hibajavítás, értékelés. További fontos módszerek a **tanulói ellenőrzés, önellenőrzés**, amely **önmegfigyelés** segítségével lehetséges. A rendszeres, **tanári értékelés**, amelynek mindegyik formájával (helyzetfeltáró – diagnosztikus, formáló – segítő, összegző) találkozhatunk, az elhangzott kritériumok pedig segítenek a **tanulók értékelési** eljárásaiban, amellyel másokat, illetve önmagukat is képesek lesznek értékelni.

Utoljára, de nem utolsó sorban egy fontos módszert kell még megemlíteni, a **versenyt**, amely egyfelől segít a tanulók értékrendjének, önmaguk értékelésének kialakulásában, de másfelől viszont gátolhatja is azt, téves értékelés kialakulásához, sőt a technika torzulásához vezethet. Emiatt ezt a módszert mindig óvatosan kell alkalmazni. A mozgástanulás kezdetén, a versenyzés, pontosabban az, hogy ki úszik gyorsabban, gátolja a helyes technika kialakulását. Ugyanis a durva koordinációs szakaszban, előfordul, hogy egy hibás mozdulat gyorsabb haladást eredményez, így a verseny megerősítheti a tanulóban, a helytelen mozgásokat, rossz beidegződéseket eredményezhet. A technika tanulás időszakában, az úszásnemek tanításánál általában arra törekszünk, hogy a tanuló saját mozgására, annak helyes technikai végrehajtására törekedjen. Abban az esetben, ha versenyeztetjük a tanulókat, mindez felborul és a győzelem lesz számukra a fontos, nem a pontosan kivitelezett mozgás. Természetesen a versenyszellemet nem kiölve, de a technikailag helyesen végrehajtott úszómozgást megkövetelve, célszerű úgy megválasztani foglalkoztatási formákat, hogy a mozgástanulás során a tanulóknak ne mások legyőzése legyen a cél. A versenyzésnél ezért célszerű olyan feladatokban megmérteni a tanulókat, aminél már vagy rögzült a technikájuk, vagy kevesebb a technikai torzulás veszélye (gyors lábtempó). Versenyezhetnek a tanulók játékos feladatokkal (merülések, ugrások, stb.) és az úszómozgástól eltérő mozgásformákban is (futás). A tanulók tanár általi értékelésének és önmaguk kiértékelésének is egyik lehetősége, amikor a modern technika felhasználásával, **digitális vagy videó felvételt** készítve a tanulókról, azt kielemezzük. Az úszásban, mivel vizuálisan a tanulók nem látják a komplett mozgásukat, csak annak egyes fázisainak megfigyelésére van mód) ezért gyakran csak saját mozgáselképzelésükre hagyatkoznak, ezért igen hatásos, amikor a tanulók kívülről szemlélhetik saját úszásukat.

Összegzés A tanulmányban az általános iskolai úszásoktatás megkönnyítésére és annak hatékonyságának növelése érdekében, oktatási stratégiák és az ahhoz

² **Tóth Á.** Úszás oktatása, sportági szakmódszertan. Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Kar, Budapest, 2002: 85.

szorosan kapcsolódó oktatási módszerek elemeztük, csoportosítottuk. A jelen tanulmányban nem tértünk ki részletesen a stratégiákhoz szorosan kapcsolódó didaktikai eszközökre, szervezési módokra, ezek bemutatása és ajánlása korábbi tanulmányban (Bíró 2006, Bíró 2007) már megtörtént. Táblázatba foglaltuk az oktatási stratégiák minden komponensét, amelyet az úszásoktatás különböző fázisaiban és az oktatás helyszíne szerint csoportosítottunk. Fontosnak tartjuk megemlíteni, hogy nincs egyetlen stratégia, amely üdvözítő lenne minden oktatási helyzetben, ezért inkább azok sokrétű felhasználása, összekapcsolása más stratégiákkal, ami célravezető, így a vízhez szoktatásnál és az úszásnemek tanításánál, nem csak az általunk ajánlott stratégiák alkalmazhatók, mi egy lehetséges felosztását kívánjuk bemutatni.

Felhasznált irodalom:

- Arold I. Az úszásoktatásban alkalmazandó módszerek. In: Arold I. (szerk.), Az úszás oktatása. (2. kiadás) Sport, Budapest, 1989b: 17–23.
- Barbadillo J, Murphy MM. Teaching the Very Young to Swim. Association Press, New York, 1972: 16–23.
- Bátori B. (1991) A testnevelés elmélete és módszertana. Budapest, 208–237.
- Báthory Z. (1985) Tanítás és tanulás. Tankönyvkiadó, Budapest, 24.
- Báthory Z. (1985) A pedagógiai értékelés, és annak tantervi alkalmazása. Magyar Pedagógia, 2.
- Báthory Z. (1997) Tanulók, iskolák – különbségek, egy differenciális tanításelmélet vázlatja. (második kiadás), Okker Kiadó, Budapest, 200–201.
- Báthory Z. (2000) Tanulók, iskolák, különbségek. (3. kiadás), Okker Kiadó, Budapest, 201–210.
- Bíró M. (2006a) Tanítási-tanulási stratégiák a mozgásos cselekvéstanítás speciális területén, az úszásoktatásban. Új Pedagógiai Szemle, 9: 62–71.
- Bíró M. (2006) Az interakció sajátossága az általános iskolai úszásoktatásban. Az Eszterházy Károly Főiskola Tudományos Közleményei, Új Sorozat, Tanulmányok a sporttudományok köréből, Eger, 33 (1): 23–34.
- Bíró M. (2007) Tanítási– tanulási stratégiák az általános iskolai úszásoktatásban, különös hangsúllyal az interakciós helyzetekre. Doktori disszertáció, Semmelweis Egyetem, Nevelés- és Sporttudományok Doktori Iskola, 144 p.
- Bíró M. (2007) A szervezés módjainak és a foglalkoztatás formáinak megválasztása az úszásoktatásban. Az Eszterházy Károly Főiskola Tudományos Közleményei, Új Sorozat, Tanulmányok a sporttudományok köréből, Eger, (2): 11–28.
- Bíró M, Salvára IM. (2005) Student – teacher interaction analysis of teaching of swimming. Kalokagathia 18 (3): 85–91.
- Bíró M. (2007) Survey of different types of communication in swimming education. Physical Education and Sport, 51: 1–4.
- Bíró M, Biróné NE, Fügedi B, Révész L, Szabó B, Honfi L. (2007) Examination of teaching - learning process in swimming applying Chaffers' system of interaction categories. Educational Research and Reviews, 2 (4): 064–073.
- Biróné NE. (2004) Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához. Dialóg Campus Kiadó, Budapest, 73, 115.

- Brown D, Hughes M. (1995) The effectiveness of quantitative and qualitative feedback in improving performance in squash. In: Reilly T, Hughes MD, Lees A (eds.), *Science and Racket Sports*. E& FN Spon, London, 232–37.
- Colwin CM. (1985) Teaching Freestyle. *Swimming Times, Technical Supplement*, 1: 2–6.
- Cregeen A, Noble J. (1988) *Swimming Games and Activities*. A&C Black, London, 4–7.
- Csaba L. (1988) A segédeszközökkel történő úszásoktatás első tapasztalatai. *Testnevelés és Sporttudomány*, 2: 87–91.
- Csaba L. (1991) A segédeszközökkel történő úszásoktatás tapasztalatai. *Testnevelés és Sporttudomány*, 4: 24–34.
- Cseh I. (1985) Tanítsunk úszni korszerűen, gyorsan és jól. *Testnevelés Tanítása* 2: 51–53.
- Falus I. (1998) Az oktatás stratégiai és módszerei. In: Falus I. (szerk.), *Didaktika, Elméleti alapok a tanítás tanuláshoz*. Nemzeti tankönyvkiadó, Budapest, 271–322.
- Falus I. (2001) Az oktatási módszerek kiválasztására és alkalmazására vonatkozó nézetek. In: Falus I, Golnhofér E, Kotschy B, M. Nádasi M, Szokolszky Á (szerk.), *A pedagógusok pedagógiája*. Nemzeti tankönyvkiadó, 232–258.
- Firby H. (1985) Fundamentals of Breaststroke for Novice Swimmers. *Swimming Times*, 7: 1–7.
- García de Pita ML, Fritz HJ. (1986) Learning Swimming in Deep Water. *International Journal of Physical Education*, 2: 2–8.
- Hayes W. (2006) Communication in Swimming Teaching-maximising Feedback to the Learner, <http://coachesinfo.com/category/swimming/128>
- Keefe F. (1987) Key Teaching Points in Each Stroke. *Swimming Times Technical Supplement*, 11: 2–8.
- Lee AM, Keh NC, Magill RA. (1993) Instructional effects of teacher feedback in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 12: 228–243.
- Nagy S. (1984) *Az oktatáselmélet alapkérdései*. Tankönyvkiadó, Budapest, 163.
- Nádori L. A sportmozgások oktatásának módszertani problémái. In: Nádori L (szerk.), *A sport és testnevelés időszzerű kérdései*. Sport. Budapest, 1978: 20–190.
- Pedlar JM. (1985) Planning a Beginner's Lesson. *Swimming Times*, 10: 46–47.
- Rheker U. (1996) Integrationsport – Sport ohne Aussonderung. Darstellung eines praxisorientierten Ansatzes einer differenzirten Integrationspädagogik für den Sport von Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Paderborn, 42.
- Rétságai E, Hamar P. (2004) A testnevelés és sport oktatáselméleti alapjai. In: Bironé NE (szerk.), *Sportpedagógia, Kézikönyv a testnevelés és sportpedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Dialóg Campus Kiadó, Pécs. 173–220.
- Rétságai E. (2004) A testnevelés tantárgy – pedagógiája. *Dialóg Campus Kiadó, Pécs* 93–157.
- Révész L., Bognár J., Marina IS., Gita Sz., Bíró M. (2007) Curriculum Development as related to the Teaching of Swimming in Hungary. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 1(2): 156–165.
- Tóth Á. (2002) Úszás oktatása, sportági szakmódszertan. *Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Kar, Budapest*, 85.