

XXIV. KGYTK

2024/2025

Úszva jobb?!

Ismeretterjesztő kategória

Társadalomtudományi szekció

Készítette: Madács Blanka

Iskola: Benka Gyula Evangélikus Angol Két Tanítási Nyelvű
Általános Iskola, Óvoda és Alapfokú Művészeti Iskola

5540. Szarvas, Kossuth u. 7.

Osztálya: 6.a

Felkészítő pedagógus neve, email címe:

Gazsóné Gugolya Beáta

Tartalom

I. Bevezető.....	2
1.1 Bemutakozás.....	2
1.2 Miért választottam ezt a témát?	2
1.4 Feltételezésem	3
II. Az úszás története.....	3
2.1 Úszás az ókorban	3
2.2 Az úszás megítélésének változása.....	4
2.3 Az úszásoktatás kezdete	4
III. Az úszás, mint sport.....	5
3.1 Az első sportúszók az angolok.....	5
3.2 Más európai és nem európai népeknél az úszás, mint sport.....	5
3.3 Magyarországon hogyan is kezdődött?	6
IV. Az Úszónemzet Program	8
4.1 Miért is fontos, hogy legyen?	8
4.2 Miért jobb, ha úszol?.....	9
V. Összegzés	10
Felhasznált irodalom.....	11
Felhasznált internetes oldalak	11
Ábrák.....	12

„A sport elsősorban szellemi fogalom. Egy sportcsapat a társadalomnak kicsinyített képe, a mérkőzés az életért való nemes küzdelem szimbóluma. (...) A sport a játék alatt tanítja meg az embert rövid idő alatt a legfontosabb polgári erényekre: az összetartásra, az önfeláldozásra, az egyéni érdek teljes alárendelésére, a kitartásra, a tettekézségre, a gyors elhatározásra, az önálló megítélésre, az abszolút tisztességre, és mindenekelőtt a "fair play", a nemes küzdelem szabályaira.” Szent-Györgyi Albert ¹

I. Bevezető

1.1 Bemutakozás

Madács Blanka vagyok, 12 éves. Szeretek sportolni és sport műsorokat nézni. A kisváros, ahol élek, sokféle sportolási lehetőségek biztosít a gyerekeknek és a felnőtteknek egyaránt. Kipróbáltam a teniszt, a korcsolyát, a kosárlabdát, a kajakot és az úszást. Legjobban a teniszt és az úszást kedvelem. Kedvenc sportolóim Milák Kristóf és Kate Douglass - úszók többszörös olimpiai- és világbajnokok, valamint Jannik Sinner és Jessica Pegula teniszezők, akik jelenleg a világranglistán az első és a hetedik helyen szerepelnek.

1.2 Miért választottam ezt a témát?

Még nagyon kicsi voltam, amikor elkezdtem járni rendszeresen a városi uszodába. Igaz, akkor még csak látogatóként. Az anyukám vitte a testvéremet úszóedzésre Csaba bácsihoz (Zalán Csaba úszóedző, iskolám egyik testnevelő tanára), és én is mentem vele. A legtöbbször lelátóról néztük az edzéseket a többi gyerek anyukájával. De ahogy egyre nagyobb lettem, egyre fontosabb lett számomra az, hogy ne csak megtanuljak úszni, hanem hogy aktívan ússzak. Óvodás korom óta heti több alkalommal járok le az edzésekre.

Az úszás számomra izgalmas és szórakoztató tevékenység, igazi közösségi élmény, ahol barátokat szereztem, akikkel együtt fejlődünk napról napra.



1. ábra - Saját fotó

¹ https://www.citatum.hu/idezet/7926#google_vignette Letöltés dátuma: 2025. január 8.

1.3 Hogyan végeztem a kutatásom?

A kutatás nem kutatásnak indult, csak elkezdtem figyelni arra, hogy a csapatba járó gyerekeknek nem csak kiváló fizikumuk van, hanem nagyon jók a szociális képességeik. A tanulásban is kiválóak. Mi szerintem, még sohasem hallottuk a szüleinktől azt a mondatot, hogy nem mehetünk az edzésre, mert kaptunk egy rossz jegyet. Ez tudom nem általános, de nálunk mindenki jól teljesít egyaránt a medencében és az iskolapadban is.

A gondolat, hogy ez az úszásnak is köszönhető nem hagyott nyugodni, így elkezdtem kutatni könyvekben és az interneten. Majd interjút készítettem az edzőmmel, Zalán Csabával, aki hitelesen tud a témában nyilatkozni, ugyanis 2004 óta úszóedző, a Szarvasi Úszó, Vízilabda és Szabadidő Egyesület egyik vezetője, a Nemzeti Úszóprogram helyi vezetője.

1.4 Feltételezésem

Azt már mindenki tudja, hogy az úszás kiválóan hat az izmok fejlődésére, itt a legkevesebb a sérülések veszélye, egy jó alternatíva mindenkinek, aki szeretne sportolni.

A feltételezésem az, hogy ha úszol, akkor jobban fogsz teljesíteni az iskolában, könnyebben tudsz koncentrálni a feladataidra, mivel az úszás az egyik olyan sport, amelyik olyan érzelmi és fizikai előnyöket is ad, amelyek segítenek a stressz csökkentésében, javítják a hangulatot, és erősítik a testet, miközben fejlesztik a kitartást és a koncentrációt.

II. Az úszás története

A kutatásom során azokat a tényeket gyűjtöttem össze, melyek alátámasztják, hogy az úszás nagyon fontos szerepet töltött be az egyes kultúrákban.

Az úszás története egészen az emberiség történetéig vezethető vissza. Már az ősemberek rákényszerültek arra, hogy megtanulják a „vízzel bántani”.

2.1 Úszás az ókorban

A legrégebbi úszással kapcsolatos emlék Egyiptomból származik, egy ötezer éves képen két úszó alak látható. Az ábrázolásokon látszik, hogy a katonák mellett a nők és gyermekek is úsztak. A kutatók feltételezik, hogy igen korán megtanultak úszni. A nők a fiatalság és szépség fenntartásának eszközeként is alkalmazták az úszást. Kínában, Japánban, az asszíroknál és Indiában is kötelezték a harcosokat, hogy úszókiképzésen vegyenek részt. De a legjobb úszók



2. ábra - Asszír katonák úszás közben

valószínű a föníciaiak voltak, akikről Hérodotosz ezt írja: „a föníciaiak voltak az elsők, akikről mint jó úszókról lehet megemlékezni. Nem csak kedvelik az úszást, de kiváló úszók. A hal mozgását utánozzák.”²

A Római Birodalomban különösen nagy volt a fürdőzés kultusza. Az ókori görögöknél az úszás a műveltség jele volt. Aki nem tudott írni és úszni, azt műveletlennek tartották, ráadásul mind az athéni, mind a spártai nevelés alapvető része volt.³

2.2 Az úszás megítélésének változása



3. ábra – Középkori fürdőzők

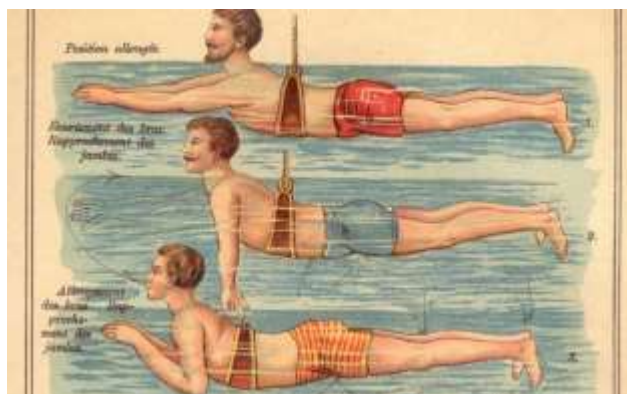
A középkorban a kereszténység szerint a testmozgás, így az úszás is, fölösleges volt, sőt, károsnak tartották. Az emberek akkoriban még a fürdést is elkerülték. Azt gondolták, hogy nincs szükség testgyakorlásra, és mozgásra, mert az csak időpocsékolás. Sőt egyes uralkodók még tiltották is.

Viszont Nyugat-Európában, a germánok és frankok között már a középkorban elkezdtek a 6-10 éves gyerekeket úszni tanítani, mert tudták, hogy fontos a fizikai erőnlét.

A reneszánsz idején már másképp gondolkodtak a fürdésről és az úszásról. Az orvosok már nem tiltották, hanem inkább támogatták, mert rájöttek, hogy a fürdés és az úszás jótékony hatással van a testre és a lélekre is.⁴

2.3 Az úszásoktatás kezdete

Bernhard Basedow német pedagógus és orvos 1774-ben alapított egy intézetet, ahol a tanulók tanári felügyelettel gyakorolták egy medencében az úszást és a vízből való mentést. Basedow úgy gondolta, hogy az úszás elengedhetetlen része a gyermeknevelésnek.



4. ábra - Az úszás folyamata

² <https://real.mtak.hu/35369/1/2011%201-1%20a%20rekreacios%20uszas.pdf> Letöltés dátuma: 2025. január 14.

³ <https://furdomania.blog.hu/2022/02/16/az-uszas-tortenete> Letöltés dátuma: 2025. március 5.

⁴ Bakó Jenő (1986): Az úszás története. Sport, Budapest. 61-63.old.



5. ábra - Hátúszás karmozdulatai

Johann Christoph Guts-Muths, egy gothai tanár is fontosnak tartotta az úszást, és kijelentette, hogy az úszást be kell építeni az állami nevelési programba. Ő azt mondta, hogy a vízbefulladás azért terjed, mert nem tanítanak meg úszni.

Az úszásoktatásban először a hátúszást kell megtanulni, mert itt a légzés könnyebb. Miután ezt elsajátították a gyerekek, jöhet a mellúszás és a többi úszásfajta.⁵

III. Az úszás, mint sport

3.1 Az első sportúszók az angolok

Az angol költő, Lord Byron volt az első, aki átúszta a Dardanellákat, és ez volt az úszástörténet első „időre úszása”. 1810. május 3-án úszta át a 4 kilométer széles, viharos tengerszorost. Az első európai körútján járt, amikor egy görög mitikus történet megihlette. A történet szerint Leandrosz, a görög ifjú minden éjszaka átúszott kedveséhez a Helléspontoszon, hogy vele lehessen. Byrontól ez hatalmas teljesítmény volt, ugyanis az egyik lábfeje veleszületett rendellenesség miatt torz volt, és ezért erősen sántított.

1828-ban Liverpoolban épült fel egy úszásra is alkalmas fedett uszoda. Ez volt az első Európában.

1869-ben alakult az első olyan úszószervezet a világon, amely az úszással foglalkozott. Ez az Amateur Swimming Association (ASA) elődje, az Associated Metropolitan Swimming Clubs (AMSC) volt.

Anglia első úszóbajnokságát 1870-ben rendezték meg a Themzén. Az egy angol mérföldes távot Tom Morris nyerte meg 27 perc 18 másodperces idővel.⁶

3.2 Más európai és nem európai népeknél az úszás, mint sport

Németországban a 17. századtól kezdve tilos volt nyílt vizekben fürdeni, így az úszás hosszú időn keresztül háttérbe szorult, amíg 1809-ben egy osztrák tábornok kötelezővé tette az úszás oktatását a hadseregben. Az úszás népszerűsége 1855-ben kezdett újra növekedni, amikor.

⁵ Bakó Jenő (1986): Az úszás története. Sport, Budapest. 93.old.

⁶ Bakó Jenő (1986): Az úszás története. Sport, Budapest. 96-97.old.

Berlinben megnyílt az első fedett uszoda. Nem sokkal később, 1878-ban itt alakult meg az első német úszóklub.

Ausztriában az orvosok különböző betegségek kezelésére is ajánlották az úszást, mert felismerték annak jótékony hatását. 1781-ben nyílt meg az első folyami uszoda a Dunán, ahol a helyiek élvezhették a fürdözést.

1809-ben Prágában felépült Európa első korszerű uszodája, és nem sokkal később, 1879-ben Bécsben is megnyílt a híres Diana-Bad, amely Európa első korszerű fedett uszodája volt.

Párizsban 1753-ban megnyílt az első folyami uszoda, ami nagy újdonságnak számított akkoriban. Az 1800-as évek végén a Szajnáon nemzetközi úszóversenyeket rendeztek, és egyre nagyobb figyelmet kaptak az úszás-versenyek.

Az első orosz úszóiskolát a cári elit katonaság részére hozta létre Nagy Péter cár. Ő úgy gondolta, hogy a mellúszás a leghasznosabb úszásforma, ezért ezt tanították nekik. Később, 1834-ben Pétervárott is létrejött egy úszóiskola.

Az Amerikai Egyesült Államokban az úszás már a 19. század elején fontos szerepet kapott. 1827-ben alapítottak úszóiskolát Bostonban, amely segítette az amerikaiakat megtanulni úszni. Az 1810-es években, Európát megelőzve, az Egyesült Államokban már elkezdtek fedett uszodákat építeni.⁷

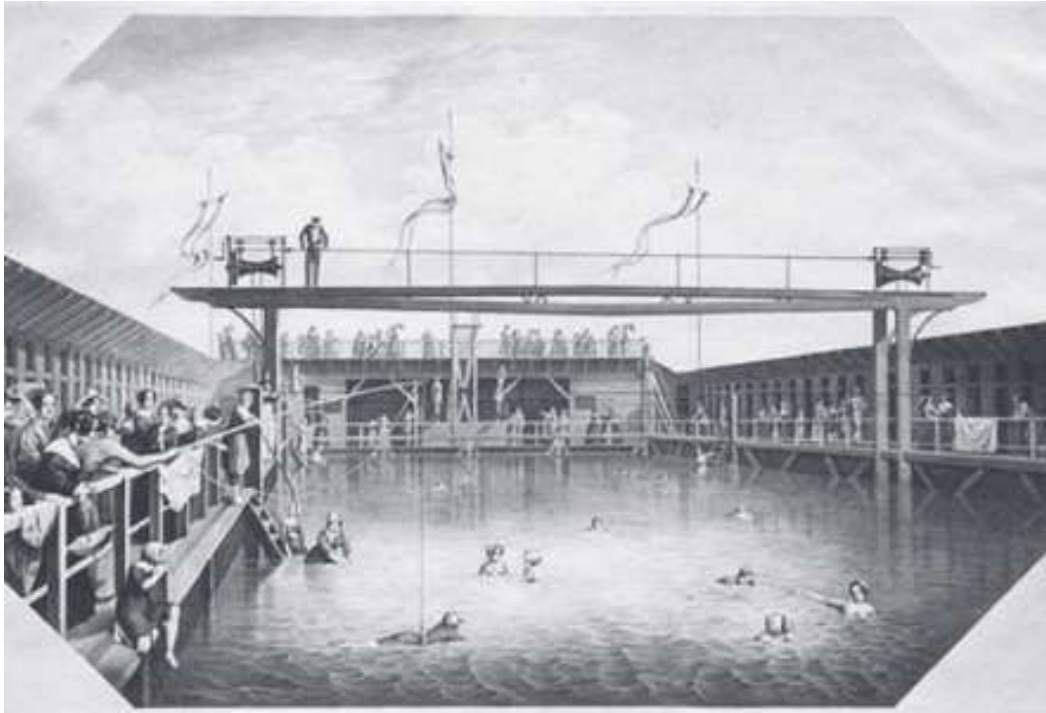
3.3 Magyarországon hogyan is kezdődött?

Mária Terézia rendeletében szabályozta, hogy nem szabad úszni. 1786-ban megtiltotta a Balatonban való fürdözést, mert veszélyesnek tartotta. Ennek több oka is volt, az egyik az, hogy így próbálta a járványok terjedését megállítani. A másik, hogy veszélyes mozgásformának ítélte meg, mely testünkben károkat okozhat.⁸

Az emberek viszont nem tudtak ellenállni a víz vonzásának, így sokan megszegték a szabályt. A folyók és tavak továbbra is szedték az áldozataikat, és egyre több ember fulladt vízbe.

⁷ Bakó Jenő (1986): Az úszás története. Sport, Budapest. 100-115.old.

⁸ <https://www.irisro.org/pedagogia2014januar/0308TovariFerenc-PrisztokaGyonyver-TovariAnett.pdf> Letöltés dátuma 2025. március 3.



6. ábra - Duna-fürdő belülről

A napóleoni háborúk alatt pedig nagyon magas volt azoknak a katonáknak a száma, akik vízbe fulladtak. Ekkor kezdtek el mások is jobban figyelni arra, hogy az úszást újra oktatni kellene.⁹

Az 1810-es évek végén elkezdtek favázás fürdőházakat építeni a folyókon. A reformkorban ezek a dunai fürdőházak nagyon népszerűek voltak. A Duna vizén úszó, fából készült fürdőházak több mint száz évig díszítették a rakpartot, és azoknak az igényét elégítették ki, akik szerettek úszni vagy fürdeni.¹⁰

A rendszeres úszásoktatás Magyarországon 1817-ben indult, amikor Pesten megnyílt az első úszóiskola, ami kezdetben csak a katonák számára volt elérhető. Az úszás népszerűsítésében Széchenyi Istvánnak nagy szerepe volt, és abban az időben a legismertebb úszó Wesselényi Miklós volt.

1896. július 10-én rendezték meg az első dunai "kiúszást", ahol 50 úszó indult, mindegyik nemzeti színű sapkát viselt. Az első vidéki úszóiskola Kolozsváron nyílt meg.

⁹ Bakó Jenő (1986): Az úszás története. Sport, Budapest. 103-105.old.

¹⁰ <https://real.mtak.hu/35369/1/2011%201-1%20a%20rekreacios%20uszas.pdf> Letöltés dátuma: 2025. március 6.

Az első magyar úszószakkönyvet 1793-ban adták ki, de az első magyar nyelvű úszószakkönyvet, az "Aradi Úszómestert" 1845-ben jelentették meg.

1856-ban Egerben épült az első zárt uszoda. 1877-ben a Szarvasi Főgimnázium egy szabadtéri medencét épített a Körös folyó mellett.

A magyar úszósport története fontos mérföldkövet ért el, amikor a Magyar Atlétikai Szövetség 1902-ben létrehozta az úszószakosztályát. Ezután az úszás gyorsan fejlődött, és a versenyek is egyre népszerűbbek lettek.¹¹

IV. Az Úszónemzet Program

4.1 Miért is fontos, hogy legyen?

Az úszómozgás taníthatóságának életkora 5-6 éves életkorra tevődik. Tehát fontos, hogy minél előbb megtanuljon úszni a gyermek. Sajnos, sok esetben nem a gyerekek motivációján múlik, hanem, hogy nem volt lehetőség számukra. 2020-ban a Magyar Úszó Szövetség indította a programot és mára már közel 41 000 gyermek úszásáról gondoskodnak. A szarvasi program irányítója az edzőm, erről is kérdeztem egy interjú során.

- *Mi is ez az úszóprogram?*

- A Nemzeti Úszóprogram célja, hogy népszerűsítse az úszást Magyarországon, és minden gyermek számára elérhetővé tegye az úszásoktatást. A program célja, hogy már az iskoláskorú gyerekek minél előbb megtanuljanak úszni, hiszen az úszás nemcsak sport, hanem életmentő tudás is. Mára közel 450 gyermek jár a szarvasi uszodába heti rendszerességgel. A program végére ők mind úszni tudó gyermekek lesznek! Sajnos a mai gyermekek többsége egy mozgásszegény környezetben él, így számukra rendkívül fontos, hogy sportoljanak. A program célja továbbá, hogy a gyerekeket egészséges életmódra nevelje, fejlessze a mozgáskoordinációjukat, és hozzájáruljon a fiatalok sportos, aktív életéhez. Az úszás segít abban is, hogy a gyerekek jobban bírják a fizikai megterhelést, és fejleszti a szív- és érrendszert is. A Nemzeti Úszóprogram keretében a gyerekek nemcsak megtanulják az úszás alapjait, hanem a versenysportba is beléphetnek, ha úgy érzik, hogy komolyabban szeretnék folytatni.¹²

¹¹ Bakó Jenő (1986): Az úszás története. Sport, Budapest. 168-199.old.

¹² Zalán Csabával készített interjú, engedélyezett felhasználás

- Jónak tartja a Nemzet Úszóprogramot?

Persze, mindenféleképpen. Ennek az úszóprogramnak az a lényege, elsősorban, hogy olyan szintre, és olyan gyerekekhez is eljusson, akiknek nem lenne lehetősége arra, hogy mondjuk egy úszószakosztályban, akár egy tagdíjrendszerben, vagy akár egy oktatói díjat kifizessen.

Itt azért jó, mert itt mindenkinek adva van a lehetőség.

Másrészről a szülőknek is megkönnyíti a dolgát, mert nem neki kell elvinni délután a gyermeket az uszodába, hanem a tanterv keretein belül az oktatási intézmény viszi-hozza a gyermekeket.¹³

4.2 Miért jobb, ha úszol?

Az úszás testre gyakorolt hatásai rendkívüliek. Először is, erősíti a szívet és a tüdőt, ami segít, hogy jobban bírjuk a fizikai terhelést. Emellett fejleszti a mozgáskoordinációt, tehát jobban tudjuk irányítani a testünket, ami más sportokban is jól jön.

Ha kisgyerekként megtanulsz úszni, akkor sokkal magabiztosabb leszel a vízben, és tudni fogod, hogyan kell biztonságosan mozogni ebben a közegben, ami akár életmentő is lehet. Az úszás egyébként az egyik legjobb sport a test minden részének erősítésére, mert szinte minden izmot megmozgat, és segít abban is, hogy fittebb legyél.

Az úszás gerincre gyakorolt hatása egyedülálló, kiemelt szerepe van a testtartás javításában is. Csak gondoljuk bele, hogy „az iskola kezdetével lecsökken a mozgás, megnövekszik a szellemi tevékenység és ezáltal a padban ülés ideje, amihez gyakran nem megfelelő ülés párosul. Ha nem is alakulnak ki kóros elváltozások, azok a hibás tartás és a csökkenő mozgástevékenység miatt előbb utóbb bekövetkezhetnek.”

A testi, fizikai erőnlét mellett fontos kiemelni, hogy milyen pedagógiai hatásai vannak.

Pszichológiai szempontból az úszás, mint minden sport, segíthet levezetni a felesleges energiákat, így például csökkentheti az agressziót is. Az úszás segít legyőzni a félelmeket, megtanít a szabályok betartására, javítja a figyelmet, segít fókuszálni és kitartani a céljaink mellett. Emellett segít abban, hogy jobban kezeljük a nehéz helyzeteket, megértsük másokat, és könnyebben viseljük el a kudarcokat. Az úszás jótékony hatással van az idegrendszerre is, serkenti az agyműködést, és segít a pihenésben, valamint a szellemi frissülésben.

Az úszómozgások könnyed és összerendezett végrehajtása segít fejleszteni az esztétikai érzéket is. Az úszás során elsajátított készségek fontosak ahhoz, hogy jól be tudjunk illeszkedni a

¹³ Zalán Csabával készített interjú, engedélyezett felhasználás

társadalomba, és hogy sikeresek legyünk az életben. A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség olyan fontos tulajdonságok, amelyek alapja az állóképesség, például a monotóniához való alkalmazkodás, a tartós érdeklődés, a biztos motiváció és a folyamatos figyelem.¹⁴

Erről is megkérdeztem az edzőmet az általa készített interjúban.

- Nagyon sok gyereknek a terápiás eszköz a víz, mint közeg.

Nagyon sok gyerek van, akinek koncentrációs problémája van. Ezeknek egyébként nagyon jó terápia, nagyon jó hatással van az idegrendszerükre. Nem véletlenül szokták egyébként javasolni minden ilyen mozgást terápiára is, illetve magatartás problémára is. Hogyha beteszi a fejét a vízbe, akkor kikapcsol, és csak egy dologra fog koncentrálni, a vízre. Ez tanítja meg később, hogy a tanórán, más szituációkban is képes legyen koncentrálni és koncentrálnak maradni.¹⁵

V. Összegzés

Az úszás történelmi áttekintése során kiemeltem azokat a tényezőket, amikor az úszásról nemcsak, mint a fizikum erősítésére szolgáló mozgásforma írtak a szakirodalmak. Céлом volt a források alapján rávilágítani arra, hogy az úszás során olyan mozgásformákat végzünk, melyek jótékony hatással vannak mind a tanulási folyamatokra, mind a mentális képességekre. A magam példáján látom, hogy az edzések után jobb lesz a logikai képességem, jobban tudok az előttem lévő feladatra összpontosítani. Megfigyelve a körülöttem élő úszókat, a csapattársaimat, meggyőződésemmel, hogy az úszás segít nekünk a mindennapi iskolai feladataink elvégzésében, olyan képességeket adott nekünk, mely által jobbak, kitartóbbak lettünk.

Mindenképpen fontosnak tartom, hogy minden gyermek megtanuljon úszni, erre a legjobb program az iskolákban működő Nemzeti Úszóprogram. Hiszem, hogy az úszás által a felnövekvő alfa és béta generációk olyan segítséget kapnak a tanulmányaikban, amelyek elengedhetetlenek.

¹⁴ http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/egyeni_sportagak/az_szs_fiziolgiai_hatsai.html Letöltés dátuma: 2025. március 04.

¹⁵ Zalán Csabával készített interjú, engedélyezett felhasználás

Felhasznált irodalom

Bakó Jenő (1986): Az úszás története. Sport, Budapest.

Felhasznált internetes oldalak

<https://real.mtak.hu/35369/1/2011%201-1%20a%20rekreacios%20uszas.pdf>

http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/egyeni_sportagak/az_szs_fiziolgiai_hatsai.html

<https://www.citatum.hu/idezet/7926>

<https://www.irisro.org/pedagogia2014januar/0308TovariFerenc-PrisztokaGyonyver-TovariAnett.pdf>

<https://furdomania.blog.hu/2022/02/16/az-uszas-tortenete>

Ábrák

1. ábra: Saját készítésű fotó

2. ábra: <https://real.mtak.hu/35369/1/2011%201-1%20a%20rekreacios%20uszas.pdf> Letöltés dátuma: 2025. március 1.

3. ábra:

https://trendmano.blog.hu/2015/08/30/furodtek_egyaltalan_a_kozepkori_emberek?layout=5
Letöltés dátuma: 2025. március 3.

4. ábra: <https://www.termalfurdo.hu/furdotortenet/az-okorban-kedveltek-a-kozepkorban-betiltottak--az-uszas-tortenete-205> Letöltés dátuma: 2025. március 5.

5. ábra: https://www.forumauctions.co.uk/71182/Swimming.-Thevenot-Melchis-233dec-The-Art-of-Swimming.-Illustrated-by-Proper-Figures.-With-Advice-for-Bathing-first-edition-in-English-1699?view=lot_detail&auction_no=1062 Letöltés dátuma: 2025. március 5.

6. ábra: <https://real.mtak.hu/35369/1/2011%201-1%20a%20rekreacios%20uszas.pdf> Letöltés dátuma: 2025. március 5.