



**2022/23. tanév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan testnevelő tanári szak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 5.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Úszás, uszodai sportok II., TSTUS\_0002

**Tantárgy óraszám:** 2 GY

**Kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** Úszás, uszodai sportok I.

**1. A KURZUS OKTATÓI:** DR. HIDVÉGI PÉTER

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A tantárgy általános célja: a vízi mozgások pozitív élettani hatásainak ismertetése, az úszás sportági kialakulásának történetén keresztül az egyes úszásnemek technikai jellemzése, azok helyes végrehajtásának megtanítása, valamint az úszás oktatás legkorszerűbb módszereinek, lépéseinek megismertetése. A tantárgy specifikus célkitűzése, hogy képessé tegye a hallgatókat az úszás gyermekekkel történő megszerettetésére, és a korszerű oktatási módszerek segítségével az úszás sportággal és annak oktatásával szemben folyamatosan felmerülő iskolai és társadalmi igények kielégítésére. Legyenek képesek szervezési feladatok ellátására.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	A balesetmentes úszás érdekében balesetvédelmi oktatás. A vízhez szoktatás elmélete és gyakorlata.	
2.	Az úszás és más vízben végzett mozgások élettani, pedagógiai és pszichológiai hatásainak elemzése. Úszásalapok és krallozó lábmunka oktatásának elmélete és gyakorlata.	



3.	A vízben, mint idegen közegben fellépő, az úszóra ható, segítő és gátló fizikai és biomechanikai törvényszerűségek ismertetése. A hátúszás oktatásának elmélete és gyakorlata. A vízből mentés oktatása.	
4.	Az úszásnemek kialakulásának története, azok oktatásának lépései (vízhez szoktatás, úszásnemek oktatásának sorrendje, kartempó, lábtempó, azok összehangolása, helyes légvétel és ritmus kialakítása). A hátúszás oktatásnak elmélete és gyakorlata.	
5.	Az iskolai úszásoktatás története, mai formája, lehetőségek. Az úszásoktatás megszervezésének folyamata, feltételrendszere, az oktatási módszerek alkalmazásának kritériumai, előforduló nehézségek. A mellúszás oktatásának elmélete és gyakorlata.	
6.	A versenyúszás és az iskolai úszásoktatás kapcsolata. A mellúszás oktatásának elmélete és gyakorlata.	
7.	Az úszás sportág szabályai. A mellúszás oktatásának elmélete és gyakorlata.	
8.	A vízilabda oktatásának elmélete (a vízilabda kialakulása, sportági jellege és szabálya) és gyakorlata.	
9.	Őszi szünet.	
10.	A vízilabda oktatásának elmélete (a vízilabda kialakulása, sportági jellege és szabálya) és gyakorlata.	
11.	Egyéb uszodai sportok, víz alatti sportágak (vizihoki).	
12.	Gyakorlati bemutatás, zárthelyi dolgozat	
13.	Gyakorlati bemutatás, zárthelyi dolgozat	

#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Zárthelyi dolgozat, 12. hét, és a 13. héten, melyben az előadás anyaga lesz a számonkérés tárgya. A dolgozatok elégséges szintű megírása szükséges a gyakorlati jegy megszerzéséhez.



- A félév gyakorlati követelménye meghatározott időre (100 m gyors láb, 100 m hát láb, 100 m gyors, 100 m hát, 100 m mell, 400 m választott úszásnembben időhatár nélkül).

100 m hát		
Érdemjegy	fiú	lány
2	2:00	2:15
3	1:55	2:10
4	1:50	2:05
5	1:45	2:00

100 gyors/hát, láb		
Érdemjegy	fiú	lány
2	1:20	1:20
3	1:15	1:15
4	1:10	1:10
5	1:05	1:05

100 mell		
Érdemjegy	fiú	lány
2	2:10	2:25
3	2:05	2:20
4	2:00	2:15
5	1:55	2:10

100 gyors		
Érdemjegy	fiú	lány
2	1:50	2:05
3	1:45	2:00
4	1:40	1:55
5	1:35	1:50

## 5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

A félév végi gyakorlati jegyet 50%-ban az elmélet, 50%-ban a gyakorlati bemutatáson szerzett jegyek átlaga adja.

## 6. KÖTELEZŐ IRODALOM



1. Tóth Ákos (2008): Az úszás tankönyve. Egyetemi tankönyv, Budapest. Reálszisztéma Dabasi Nyomda. Rajki B., Gallov R. (1985): Korszerű vízilabdázás. Sport, Budapest
2. Bakó J. (1986): Az úszás története. Sport, Budapest
3. Tóth Ákos (1998): Úszás Szöveggyűjtemény I. szerk. és társszerző Bp. Print 17. Kft
4. Tóth Ákos (1997): Úszás (Technika). szerk. és társszerző Budapest, Print 17. Kft.

## 7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Bakó J. (1991): Úszóvilág és egyéb érdekességek. Kultúrprofil.
2. Arold Imre (1989) Az úszás oktatása. Sport, Budapest.
3. Kiricsi János: Úszásoktatás kisiskolások számára,2002.

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Dr. Hidvégi Péter Debreceni Egyetem,  
[hidvegi.peter@sport.unideb.hu](mailto:hidvegi.peter@sport.unideb.hu)

Debrecen, 2022. szeptember 1.

.....  
**oktató**

*A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.*