



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 5.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: ÚSZÁS és OM II. , TSTUSO_0002

Tantárgy óraszám: 2 GY

Kreditérték: 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 összetársadalmi 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. A szabadvízi és az uszodai úszás különbségei. Differenciálási lehetőségek.	
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).	
5.	A hátúszás oktatásnak elmélete és gyakorlata.	
6.	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.	
7.	Szakmai hét	
8.	A versenyúszás és az iskolai úszásoktatás kapcsolata. A mellúszás oktatásának elmélete és gyakorlata.	
9.	Az úszás sportág szabályai. A mellúszás oktatásának elmélete és gyakorlata.	
10.	A vízilabda oktatásának elmélete (a vízilabda kialakulása, sportági jellege és szabálya) és gyakorlata.	
11.	A vízilabda oktatásának elmélete (a vízilabda kialakulása, sportági jellege és szabálya) és gyakorlata.	
12.	Egyéb uszodai sportok, víz alatti sportágak (vizi hoki).	
13.	Gyakorlati bemutatás, zárthelyi dolgozat	
14.	Gyakorlati bemutatás, zárthelyi dolgozat	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Zárthelyi dolgozat, 13. hét, és a 14. 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, 200 m vegyes időhatár nélkül, 400 m választott úszásnemben 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. Arolt 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

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Dr. Hidvégi Péter
egyetemi docens

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