

## Tárgytematika / Course Description

### Úszás

ALTSRA1353

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Szakály Zsolt

Félév / Semester: 2020/21/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/6/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A hallgatók ismerjék meg az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtását. Legyenek tisztában az úszásnak, mint sportágnak az egészségre és a motorikus képességek fejlesztésére kifejtett pozitív hatásaival.

Ismerjék meg az úszás elméletét, legfontosabb módszertani elveit és eljárásait. Tudjanak a négy úszásnemből legalább kettőt szabályosan végrehajtani.

Ismerjék és alkalmazzák tudatosan az úszást, az uszodai környezetet a prevencióban és rehabilitációban.

Ismerjék és alkalmazzák az úszás alapvető edzéselméletét és módszertanát a foglalkozások szervezése és lebonyolítása során.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Két úszásnem helyes technikai végrehajtása. A másik két úszásnem technikájának gyakorlása. A kar- és lábmunka összehangolása. Különböző stílusgyakorlatok. Légzéstechnika, rajtok és fordulók helyes technikai végrehajtása. Az úszás versenyszabályai. A négy úszásnem oktatásának elméleti és gyakorlati ismeretanyaga.

#### *A tantárgy tartalma részletesen:*

- Elméleti foglalkozások.
- Folyamatos úszások.
- A hátúszás technikája
  - Vízfekvés
  - Kartempó
  - Lábtempó
  - A kar-és a lábtempó összekapcsolása
  - Fordulók és a rajt.

- *A mellúszás technikája*

- Vízfekvés
- Kartempó
- Lábtempó
- A kar- és a lábtempó összekapcsolása
- Forduló és rajt.

- *A gyorsúszás technikája*

- Vízfekvés
- Kartempó
- Lábtempó
- A kar- és a lábtempó összekapcsolása
- Fordulók és a rajt.

- *A pillangóúszás technikája*

- Vízfekvés
- Kartempó
- Lábtempó
- A kar- és a lábtempó összekapcsolása
- Forduló és rajt.

- *A vegyesúszás technikája*

- Fordulók és a rajt.

---

## **SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESMENT'S METHOD**

### **A tantárgyi követelmények**

- 200 m folyamatos, két szabadon választott úszásnemben (100-100 m) történő végrehajtása. (értékelés: a technikai végrehajtás alapján).

- A hallgató által szabadon választott két úszásnem kar-és lábtempójának bemutatása (értékelés: a technikai végrehajtás alapján).

---

### **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

- 1) Érvényben levő szabálykönyv.
- 2) Hamza I. - Fodorné Földi R. - Tóth Á.: Játék, egyensúlyozás, vízhez szoktatás.
- 3) Iglói L. - Barati K.: Egészségesebb nemzedékért 2000-re. Budapest 1994.
- 4) Kiricsi János: Úszásoktatás kisiskolások számára, SOTE TSK Budapest 2002.
- 5) Ozsváth F.: Testnevelés Tankönyvkiadó Budapest 1991.
- 6) Counsilman, J. E.: A versenyúszás kézikönyve. Counsilman Co, Inc. Bloomington, Indiana. 1982.