



MAGYAR ÚSZÓ
SZÖVETSÉG

ÚSZÓNEMZET PROGRAM

A program szakmai tartalma, képzések

Dr. Sós Csaba 2019

Az úszás oktatás



Az úszásoktatás célja: három úszásnem (hát-, mell-, gyorsúszás), fejesugrás, vízből mentés alaptechnikájának elsajátítása.

A három évfolyamban (óvoda - I. osztály. - II. osztály) 36-36 óra áll rendelkezésre a szakmai anyag elsajátítására, 16 és 20 órás elosztásban.

Minden évfolyamban 3 szintfelmérést és félévenként egy ismétlést (az esetlegesen ünnepnap miatt kiesett óra okán) iktattunk a szakmai munka felmérésére.

Haladási ütemterv és az oktatás időtartamának javasolt beosztása:



Óvoda-nagycsoport (6 éves) összesen: 36 óra

Első oktatási időszak (16 óra):

1-8 óra: egyszerű gyakorlatok, merülés, lebegés, siklás hason és háton, levegő kifújás – levegővétel, ismételés, vízbeugrások,

9-16 óra: hátúszó lábmunka szárazon, hátúszó karmunka szárazon, hátúszás lábmunkája kisvízben, segédeszközzel (úszólap, karika, úszógumi), **szintfelmérés: a vízhez szoktatás gyakorlatai**

Második oktatási időszak (20 óra):

17-24 óra: mély vízben merülés, lebegés, siklás segédeszközzel és egyedül, egyszerű vízbeugrások segédeszközzel és egyedül, kisvízben hátúszó lábmunka, karok mélytartásban, hát láb, egyik kar tarkón, majd mindkét kar tarkón, gyorsúszó lábmunka szárazon, kivárásos hátúszás hármasszámolással. gyors láb kisvízben levegő nélkül, magastartás, fej a két váll között, **szintfelmérés: hátúszó lábmunka segédeszköz nélkül kis vízben.**

25-36 óra: kivárásos hátúszás 3-as számolással mély vízben, ismételés: kivárásos hátúszás ötös számolással kisvízben, mély vízben 10-15 m hát láb segédeszközzel, mély vízbe ugrások, variációs gyakorlatok segédeszközzel, egyedül és csoportosan, hát kar szárazon /ismételés/ mély vízben 25 m hát láb, magas tartás, – kivárásos hátúszás, 20-25 m: **szintfelmérés: talpas ugrás mélyvízbe: merülés, lebegés, 6-8 méter gyors lábbal partra úzás, alapszintű technikával hátúszás 10-15 méter, gyorsúszó lábmunka úszólappal 25 méter,**

Ált. isk. I. osztály összesen: 36 óra



Első oktatási időszak (16 óra):

1-16 óra: - A hátúszás alapgyakorlatai, a gyorsúszás lábmunkája, vízbeugrások mély vízbe feladatokkal, segédeszközökkel, a hátúszás technikájának stabilizálása, technikajavító gyakorlatok, gyorsúszás lábmunka mélyvízben, úszólappal, levegővétellel (Ez a gyakorlat csak a ritmusos levegőkifújást és levegővételt készíti elő. A teljes gyorsúszást ebben az időszakban még nem tanítjuk.), kivárásos hátúszás (ötös ütem) stabilizálása 25m-en, Ismétlés folyamatos hátúszás 25m
szintfelmérés: folyamatos hátúszás 25-50m,

Második oktatási időszak (20 óra):

17-36 óra: mellúszó kar szárazon, siklás – mell-kar kisvízben: 1,2, majd 3 tempó levegő nélkül, mellúszás lábmunka szárazon, siklás – mell-láb: 1,2, majd 3 lábtempó levegő nélkül, mellúszás kar-láb, levegő nélkül, Ismétlés fejesugrás rávezető gyakorlatai segédeszközzel, oktatói segítséggel, **szintfelmérés: fejesugrás,**
gyorsúszó lábmunka folyamatos levegővétellel, mellúszás lábmunka úszólappal, segédeszközzel, kivárásos mellúszás kis-, majd mélyvízben: különválasztott kar és láb,
csúsztatott mellúszás: a lábmunka munka után csúszás – kar – levegő – láb sorrendben, 10-15m, – mélyvízben mellúszás 25m,
szintfelmérés: 25 m mellúszás fejesugrással.

Első oktatási időszak (20 óra):

1-20 óra: a hát- és mellúszás korábbi gyakorlatai, levegőkifújás, levegővétel gyakorlatainak ismétlése, a vízből mentés alapgyakorlatai, a vízből mentés különböző módszerei, vízbeugrás, merülő tárgy felhozása, gyorsúszó karmunka tanulása szárazon, kisvízben: gyors láb úszólappra fekvésben, siklás után legalább 5 m. gyors láb, utána felállás, Ismétlés gyors láb három kartempóval, levegővétel nélkül, gyors láb úszólappal, az egyik kar az úszólapot fogja, a másik a csípő mellett mélytartásban, **szintfelmérés: gyors láb úszólappal, levegővétel oldalra,**

Második oktatási időszak (16 óra)

21-36 óra: gyorsúszás levegővétel szárazon, kis vízben: levegővétel oldalra, úszólappal, egyik kar magas, másik mélytartásban, kivárással gyorsúszás hármassal ütemezéssel, Ismétlés szintfelmérés: a gyorsúszás levegővételének eddigi gyakorlatai, mély vízben: kivárással gyorsúszás hármassal ütemben, kivárással gyors hármassal levegővel, gyorsúszás mély vízben, hármassal levegővel, 10-15-25 méter, jó technikával.

SZINTFELMÉRÉS: az úszásoktatás 3 évfolyamában tanultak felmérése: 50 m hátúszás, 50 m mellúszás, 25 m gyorsúszás, fejesugrás, vízbeugrás-merülő tárgy felhozása, vízből mentés párokban.

Szakoktatói képzési program



Kisvízben az az **ideális**, ha 1 oktató **4-8 fővel** foglalkozik, **mélyvízben** pedig **10-13 fővel**.

az óvodai nagycsoportos évfolyamon a program teljes létszámú működtetése esetében 450 fő oktatóra, (**1 oktató**: napi 5 óra, hetente 5-ször = **25 óra/hét**. Oktatónként 8 gyermekkel számolva: **200 gyermek** oktatása) van szükség.

az általános iskola első és második évfolyamán a program teljes létszámú működtetése esetében összesen 600 fő oktatóra, (**1 oktató**: napi 5 óra, hetente 5-ször = **25 óra/hét**. Oktatónként 12 gyermekkel számolva: **300 gyermek** oktatása) van szükség.

Uszodánként egy programért **felelős vezetőre** – aki szintén oktat - összesen **200 főre** van szükség, akiket fentiek közül kell kiválasztani.

Minden, a programban résztvevő **uszodába 1 helyi koordinátor és oktatásszervező felelőst kell kinevezni**.

A képzési programok a „**képzők képzői**” tréning esetén **kétnaposak**.

Az ebben résztvevők jelenleg is megfelelő szakképesítéssel bírnak, így esetükben a cél az ÚNP ismertetése.

A normál **oktatói képzések kétnapos** időtartamot ölelnek fel, mert kötelező az **elsősegélynyújtási** (és **vízből mentési**) ismeretek elsajátítása is.

Az ÚNP jóváhagyása esetén a „képzők képzőinek” oktatása azonnal megkezdődik, annak érdekében, hogy azt követően a normál képzések is meg tudjanak valósulni.



Az ÚNP sikeres megvalósításához az alábbi intézkedések szükségesek:

1: **Elengedhetetlen** a testnevelő tanár és/vagy edzőképzési programmal rendelkező **felsőoktatási intézmények bevonása**.

Ezek jelenleg: **TF, Szombathely, Szeged, Pécs, Nyíregyháza, Eger, Debrecen, Győr**. A képzők kijelölése felsőoktatási intézményenként egy fő és az általa választott további két szakember, így **országos szinten összesen 24 fő**. **A „képzők képzői” felkészítését a MÚSZ-TF végzi**. A képzők részére két napos kurzus keretében részletesen ismertetésre kerül az ÚNP oktatási módszertana.

2. A programba **bevonható szakemberek összeírása a MÚSZ régióvezetői által.**



3. A szakoktatói képzésben **résztevők pontos számának ismeretében a képzés menetének kidolgozása**, melyet a képzők képzői készítenek, továbbá kétnapos tanfolyamok szervezése, amelyek megfelelnek a képzők képzőinek kétnapos képzésével, kiegészítve a vízből mentés és az elsősegélynyújtás ismeretanyagával.

4. **Szerződés-kötés az elsősegélynyújtást (és vízből mentést) oktató** illetékes szervezetekkel. (OMSZ)

5. A kétnapos képzések időpontjának, helyszíneinek kijelölése. **Alkalmanként, legfeljebb 40 fő képzése javasolt.**

6. A teljes képzői befogadóképességet kihasználva **a két napos képzéssel összesen 960 fő oktató képezhető tovább.**



MAGYAR ÚSZÓ
SZÖVETSÉG

Köszönöm a figyelmet!

musz@musz.hu