



DEBRECENI EGYETEM

Sporttudományi Koordinációs Intézet

EDZŐ BSc

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 3.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Sportági elmélet és gyakorlat, EDZSEGY_0003,

Tantárgy óraszám: 6 GY

Kreditérték: 3

A tantárgy előkövetelménye: Sportági elmélet és gyakorlat 1,2.

1. A KURZUS OKTATÓI: DR. HABIL BIRÓ MELINDA

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgatók szerezzenek elméleti és gyakorlati ismereteket a már korábban tanult úszásnemek oktatásmódszertanáról, valamint ismerjék meg a vízhez szoktatás gyakorlatcsoportját. Ismerjék meg az úszás szerepét a személyiségfejlesztésben, a testi-lelki egészség megőrzésében, megtartásában és az egészségtudatos magatartás kialakításában. Ismerjék meg az Úszó Nemzet Programot, valamint az úszásoktatás különféle szintereit. Cél, hogy képessé váljanak az úszásoktatásra, aktuális (általános iskolai, illetve egyéb szervezeti kereteken belüli) problémáit kezelni, megoldani. Modern eszközökkel, korszerű módszertani ismeretekkel legyenek képesek hatékonyan úszást oktatni.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félév indítása, követelmények, a beadandó feladatok kritériumainak tisztázása. Az oktatási gyakorlat beosztása. Az úszás oktatásának története. Az úszás jellemzői, oktatásának sajátosságai.	



2.	Az úszásoktatás megszervezése, a rend és a figyelem biztosítása.	
3.	Az úszómozgás tanításának sajátossága és a vízhez szoktatás szükségessége.	
4.	A vízhez szoktatás módszertana és gyakorlatcsoportjai I. (ismerkedés a vízzel, vízalá merülés, vízbeugrások)	
5.	A vízhez szoktatás módszertana és gyakorlatcsoportjai II. (szemkinyitás, levegő kifújás, lebegés, siklás, összetett feladatok)	
6.	A vízhez szoktatás módszertana és gyakorlatcsoportjai III. (az oktatási eszközök sokszínűsége, rávezető gyakorlatok, kényszerítő helyzetek)A mély vízhez szoktatás feladatai. Az úszásnemek megválasztásának sorrendisége.	
7.	Őszi szünet	
8.	A játék mint oktatási módszer szerepe a vízhez szoktatásnál .	
9.	A mély vizes vízhez szoktatás módszertana és gyakorlatcsoportjai	
10.	A rajtok és fordulók oktatása I. A fejesugrás oktatása	
11.	A rajtok és fordulók oktatása II. A négy úszásnem rajtjának és fordulóinak oktatása	
12.	Úszó Nemzet Program (célja, felépítése, működése, oktatási sajátosságai).	
13.	Video elemzés.	
14.	Hallgatói előadások, beszámolók.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A kurzus sikeres teljesítéséhez oktatási gyakorlatot kell teljesíteni óvodai, kisiskolai csoportnál.

Kötelező részt venni a félév során a MUSZ által rendezett Edzői, vagy oktatói konferencián (5 előadás kidolgozása).



Részt kell venni min 1. úszóverseny szervezésében.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

Gyakorlati jegy.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Tóth Ákos (2008) Az úszás tankönyve Budapest, ISBN: 9789637166945
- Szabó-Rácz Petra, Bíró Melinda (2012): Az úszásnemek sorrendjének megválasztása az óvodai úszásoktatásban. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 39: pp. 30-43. (2012)
- Bíró Melinda, Bán Sándor, Tóth Ákos (2011): Életmentés, vízből mentés. Dialóg Campus Kiadó. Budapest. 130 p. ISBN 978-963-642-478-7
- Bíró Melinda (2011): Uszodai sportok – Úszás, Víz alatti sportok, Mű- és toronyugrás, Vízilabda, Kajakpóló, Szinkronúszás, Aquafitness. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft., 2011. 203 p. ISBN 9789636424152

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Bíró Melinda (2006): Az oktatási eszközök sokrétű alkalmazása az úszástanításnál: kisvízes vízhez szoktatás. Eger: Líceum Kiadó, 2006. 140 p. ISBN:963 9417 564
- Melinda Bíró, László Révész, Péter Hidvégi (2015): Melinda Bíró (szerk.) Krisztina Kaló (ford.); Swimming Eger: EKC Líceum Press, 2015. 92 p. (ISBN:978-615-5297-70-0)
- Bíró Melinda (2015): Vízi táborok szervezése vezetése, vízi sportok beépítése az oktatásba. In: Váczi Péter (szerk.) Szabadidősportok. 114 p. Eger: EKF Líceum Kiadó, 2015. pp. 54-76. (ISBN:978-615-5297-34-2)
- Bíró Melinda (2015) Játékok vízben In: Bíró Melinda (szerk.) Mozgásos játékok. 144 p. Eger: EKF Líceum Kiadó, 2015. pp. 112-144. (ISBN:978-615-5297-29-8)

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Dr. Bíró Melinda biro.melinda@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember 01.

Dr. habil. Bíró Melinda sk.
egyetemi docens



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

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