



2025/26. tanév II. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Edző alapszak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 2.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Sportági elmélet és gyakorlat, EDZSEGY_0002,

Tantárgy óraszám: 6 GY

Kreditértéke: 6

A tantárgy előkövetelménye: -

1. A KURZUS OKTATÓI: Dr. habil Biró Melinda

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgatók elméleti és gyakorlati ismereteket szerezzenek a versenyszervezés folyamatáról, lépéseiről, a versenyek technikai feltételrendszeréről, és háttérmunkálatairól. Cél a versenyúszás szabályainak megismerése (az egyes úszásnemek, rajtok, fordulók, korosztály, világcúszok, versenyrendezés, stb.). Cél, hogy megismerjék az úszás szervezeti felépítését, a FINA, a World Aquatics, a MUSZ létrejöttét, és kapjanak betekintés a működésükbe. Ebben a félévben cél, hogy megismerjék a hátúszás, a mellúszás és a pillangóúszás technikájának fejlődéstörténetét, és az úszásnemek technikáját. Elméleti információt és gyakorlati tudást kapnak az úszómozgás tanításának sajátosságairól, az úszástanítás feltételrendszeréről, valamint a mozgástanulás folyamatáról az úszásban, (mozgáskoordináció - mozgásintelligencia – mozgásműveltség) Ismereteket kapnak az oktatók (pedagógiai felkészültsége, kommunikációja), és a gyermekek (személyisége, megfigyelése) témájában. Megismerik az úszásoktatás megszervezésének folyamatát, a rend és a figyelem biztosítását, és az SNI-s tanulókkal való foglalkozás sajátosságait, valamint a HRG-t. Betekintést kapnak az Úszó Nemzet Programba (célja, felépítése, működése, oktatási sajátosságai). Gyakorlatban versenyszervezési, és hospitálási feladatokat végeznek, valamint



úszásoktatási gyakorlatot is, valamint az úszás angol szaknyelvét is alkalmazzák. Prezentáció készítés, előadások tervezése is a gyakorlat tartalma, valamint technikaelemzés, és a MUSZ szervezésében konferenciaelőadások megtekintése.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félév indítása, követelmények, a beadandó feladatok kritériumainak tisztázása. A gyakorlat beosztása. Az úszás sportszaknyelve (angol).	
2.	FINA, a World Aquatics, a MUSZ működése.	
3.	Hátúszás. (A technikájának fejlődéstörténete, és az úszás technikája)	
4.	Mellúszás. (A technikájának fejlődéstörténete, és az úszás technikája)	
5.	Pillangóúszás. (A technikájának fejlődéstörténete, és az úszás technikája)	
6.	A versenyúszás szabályai. Az egyes úszásnemek, rajtok, fordulók szabályai, a versenybírók feladatai, stb.	
7.	A versenyszervezés folyamata, lépései. Versenyek technikai feltételrendszere, és háttérmunkálatai.	
8.	Tavaszi szünet	
9.	Az úszás egészségre gyakorolt jótékony hatásai.	
10.	Az úszómozgás tanításának sajátosságai. Az úszástanítás feltételrendszere.	



11.	Az oktató (pedagógiai felkészültsége, kommunikációja) és a gyermek (személyisége, megfigyelése), és a mozgástanulás folyamata az úszásban, (mozgáskoordináció - mozgásintelligencia – mozgásműveltség)	
12.	Az úszásoktatás megszervezése, a rend és a figyelem biztosítása. SNI-s tanulókkal való foglalkozás sajátosságai. HRG.	
13.	Úszó Nemzet Program (célja, felépítése, működése, oktatási sajátosságai)	
14.	Hallgatói előadások, beszámolók	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A kurzus sikeres teljesítéséhez ppt prezentációt kell készíteni egy úszásnem elemzéséről.

Ezen felül technikaelemző videót kell készíteni a saját úszásról, (pillangó-hát-mellúszás) kidolgozva a hibákat, és arra a technikajavító gyakorlatokat. Ezek utóbbi bemutatása egy elméleti beszámolóval lesz egybekötve, ami a félév utolsó óráján lesz. Itt számot kell adni a félév anyagából (szóban).

Kötelező részt venni a félév során a MUSZ által rendezett Edzői, vagy oktatói konferencián.

Versenyszervezési gyakorlat a MUSZ által rendezett úszóversenyen.

Úszásoktatási gyakorlat (vízhez szoktatás), hospitálás.

Úszástanítás idegen nyelven.

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: Váczai 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. február. 2.

Dr. habil. Bíró Melinda sk.
egyetemi docens

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