



2025/26. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Szakadózó szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 1.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Sportági elmélet és gyakorlat, EDZSEGY_0001,

Tantárgy óraszám: 2 E + 4 GY

Kreditértéke: 6

A tantárgy előkövetelménye: -

1. A KURZUS OKTATÓI: DR. HABIL BIRÓ MELINDA

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgatók szerezzenek elméleti és gyakorlati ismereteket az úszás sportági sajátosságáról, és biomechanikai törvényszerűségeiről. Ismerjék meg az úszás történeti fejlődését az őskortól napjainkig, az egyes korszakokban az úszás szerepét, valamint ismerjék meg a versenyúszás kialakulását, fejlődéstörténetét. Cél, hogy megismerkedjenek az úszás kiemelkedő Magyar versenyzőit és edzőit. Ismerjék meg az úszás szervezeti felépítését, a FINA, a World Aquatics, a MUSZ létrejöttét, és kapjanak betekintés a működésükbe. Ebben a félévben cél, hogy megismerjék a gyorsúszás és a hátúszás technikájának fejlődéstörténetét, és a két úszásnem technikáját.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félév indítása, követelmények, a beadandó feladatok kritériumainak tisztázása. A gyakorlat beosztása. Az úszás sportági sajátossága	
2.	Az úszás mechanikai törvényszerűségei I. (Hidrosztatikai, hidrodinamikai törvényszerűségek)	



3.	Az úszás mechanikai törvényszerűségei II. Egyéb törvényszerűségek	
4.	Az úszás történeti fejlődése őskortól napjainkig I. (őskor, ókor, középkor, reneszánsz)	
5.	Az úszás történeti fejlődése őskortól napjainkig II. (a versenyúszás megszületése, és hazai kiemelkedő versenyzői)	
6.	Az úszás történeti fejlődése őskortól napjainkig II. (a versenyúszás története napjainkig, FINA, MUSZ)	
7.	Őszi szünet.	
8.	FINA, a World Aquatics, a MUSZ	
9.	Gyorsúszás I. (A technikájának fejlődéstörténete, és a gyorsúszás technikája)	
10.	Hátúszás I. (A technikájának fejlődéstörténete, és a hátúszás technikája)	
11.	Versenyzők – világcsúcsok- legendák.	
12.	Magyar úszó hírességek, edző legendák	
13.	A technikajavítás fontossága, video elemzés I.	
14.	Hallgatói előadások, beszámolók	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A kurzus sikeres teljesítéséhez ppt prezentációt kell készíteni egy világklasszis úszóról, valamint életútjáról, eredményeinek bemutatásáról. Ezen felül technikaelemző videót kell készíteni 2 úszásnemről (gyorsúszás-hátúszás) 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 (történet, biomechanika, gyorsúszás, hátúszás technikája).



Kötelező részt venni a félév során a MUSZ által rendezett Edzői, vagy oktatói konferencián. Részt kell venni min 1. úszóverseny szervezésében. Csoportfeladatként pedig egy közös munkát (kutatót) kell végezniük a hallgatóknak: Az úszósport fejlődési tendenciái a világversenyek alapján.

5. ÉRTÉKELEÉS 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: kisvizes 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, 2025. szeptember 01.

Dr. habil. Bíró Melinda sk.



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

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

Tel.: 52/512-900

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

egyetemi docens

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