



2025/26. tanév

II. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Gyógytestnevelő-Egészségfejlesztő osztatlan tanárszak **Tagozat:** nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 6

Tantárgy neve, Neptun-kódja(i): Vízi Gyakorlatok, Gyógyúszás II.

Tantárgy óraszám: 2 **kreditértéke:** 2

A tantárgy előkövetelménye(i): Vízi gyakorlatok, gyógyúszás I.

1. A KURZUS OKTATÓ(I): DR. HIDVÉGI PÉTER

2. A KURZUS CÉLJA

A kurzus célja, hogy a hallgatók megismerjék, és elsajátítsák a vízben végzett munka komplex preventív rehabilitációs és fejlesztő módszereit, gyakorlatanyagát. Cél, hogy megismerkedjenek torticollisnál, Sprengel féle deformitásnál kontraktúrák oldására, a mobilizálására alkalmazható feladatokat, gyakorlatcsoportokat. Cél továbbá, hogy ismerjék meg a mellkasi, háti deformitásoknál, csípőficamnál és a láb deformitásainál alkalmazható gyakorlatokat, úszásnemek egyes feladatait, és ehhez kapcsolódóan tudják alkalmazni az edzésmódokat, a terhelés mértékét vízben, vízi foglalkozáson. Ismerjék a rávezető és kényszerítő helyzeteket, és a szárazföldi bemelegítő gyakorlatokat. Cél továbbá elsősegélynyújtási rutinok magasabb szintű elsajátítása, a sérültekről való gondoskodás, újraélesztési technikák alkalmazásának megtanulása.



3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Az úszásnemek megválasztásának szempontjai. Mikrotanítások.	
2.	Mellkasi deformitások – gyakorlatok, úszásnemek. Mikrotanítások.	
3.	Tölcsemellnél alkalmazott gyakorlatok. Mikrotanítások.	
4.	A hátúszás sokoldalú felhasználása az egyes betegségtípusok esetében. Mikrotanítások.	
5.	A tyúkmellnél alkalmazott gyakorlatok. Mikrotanítások.	
6.	Úszófeladatok és gyógyúszó gyakorlatok alkalmazása veleszületett csípőficamnál, az ízületi mozgáshatárok növelése. Mikrotanítások.	
7.	A mellúszás sokoldalú felhasználása az egyes betegségtípusok esetében. Mikrotanítások. A mellúszás sokoldalú felhasználása az egyes betegségtípusok esetében. Mikrotanítások.	
8.	Tavaszi szünet	
9.	A mellúszás sokoldalú felhasználása az egyes betegségtípusok esetében. Mikrotanítások.	
10.	A háti deformitásoknál alkalmazott feladatok, úszásnemek. A gyorsúszás sokoldalú felhasználása az egyes betegségtípusok esetében. Mikrotanítások.	
11.	Rávezető és kényszerítő helyzetek alkalmazása, szárazföldi előkészítő gyakorlatok. Astma bronchiále gyakorlatanyaga. Mikrotanítások.	
12.	A pillangóúszás sokoldalú felhasználása az egyes betegségtípusok esetében. Mikrotanítások.	
13.	Belgyógyászati betegségek gyógyúszása. Mikrotanítások.	



14.	Módszertani szempontok gyógyúszásnál.	
-----	---------------------------------------	--

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK:

Az órákon való aktív részvétel.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: GYAKORLATI JEGY

A mikrotanításra kapott legalább elégséges szintű érdemjegy.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Somogyiné K., I.(1998): Gyógyúszás. Budapest. Flaccus Kiadó. 90 p. (ISBN 963-8578-94-7)
2. Hidvégi P. - Müller A. (2015): Gyógytestnevelés. EKF Líceum Kiadó. 162 p. (ISBN 978-615-5621-04-8)
3. Gárdos M., Mónus A. (1992) : Gyógytestnevelés, Budapest, TF. 369 p. (ISBN963-253-025-x)

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Csider T. (1991): Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése. Budapest. 156.p.
2. Érdi-Krausz Zs. (1995): Mindenki gyógytestnevelése, Budapest, FPI 13. 303 p. (ISBN 963-8088-05-2)

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: hidvegi.peter@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. február 01.

Dr. Hidvégi Péter

oktató

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