

Rekreáció és életmód BSc 2023/2024.

„A” tételek:

1. A rekreáció helye és jelentősége az egyetemes kultúrában. A rekreáció fogalma, fogalom-története, mai értelmezése, felosztása. A rekreáció megjelenése és szerepe az egyén és a társadalom életében különböző történelmi korokban és napjainkban. A rekreáció rendszere.
2. A civilizáció fogalma, áldásai. Civilizációs ártalmak és betegségek. Az életminőség meghatározása. A minőségi élet előtérbe kerülésének kiváltó tényezői a fejlett társadalmakban. Életmódrontó és életminőséget veszélyeztető magatartási szokások - különböző életkorokban. Az életmódváltás kihívásai és a választévkényeségek.
3. A rekreáció tevékenységrendszere I. A fizikai rekreáció outdoor irányzata. Kialakulásának okai, változatai, jellemző mozgásformái, jellemzői és célközönsége.
4. A rekreáció tevékenységrendszere II. A fizikai rekreáció egészségcélzatú irányzata. Kialakulásának okai, változatai, jellemző mozgásformái, jellemzői és célközönsége.
5. A rekreáció tevékenységrendszere III. A fizikai rekreáció élménykereső irányzata. Kialakulásának okai, változatai, jellemző mozgásformái, jellemzői és célközönsége. A divat és extrém sportok helye és szerepe a rekreációban.
6. A rekreáció tevékenységrendszere IV. A szellemi rekreáció jelentősége, eszközei és tevékenységi formái, valamint szerepe az életminőség javításában.
7. Szabadidő- életmód A szabadidő fogalma, funkciói és struktúrája, szabadidősportok közös jellemzői. Szabadidő-fogyasztást befolyásoló tényezők.
8. Animáció, animátor és rekreációs szakember. Az animáció jelentése, célja, fajtái, helye a rekreációban. Animátor, mint rekreációs szakember kompetenciái. Kompetenciák és pályakövetelmények. Tevékenységi területek és lehetőségek.
9. Az edzés fogalma. Az edzésterhelés elméleti alapjai: mozgásinger, adaptáció. Az edzés mint stresszhatás. A terhelés összetevői. sajátosságai. Az adaptáció kialakulásának és az edzésterhelés összetevőinek összefüggései.
10. A mozgás. Mozcás- és sportműveltség. Testi nevelés és testnevelés. Fizikai aktivitás, testgyakorlás, testedzés. A sportmozgások jellemzői, csoportosítása. Mozcásalkalmazkodás. Mozcáskészségek csoportosítása.
11. A mozgáskoordináció fogalma, folyamata, jellemzői, anatómiai-élettani alapjai, információforrásai és korlátai. Mozcáskészség és sporttechnika. A sporttechnika

elsajátításának fázisai. Mozgásos cselekvéstanulás fázisai, jellemzői. Motoros tanítási-tanulási folyamat. A mozgástanulás életkori szakaszai.

12. A rekreációs edzés A rekreációs edzés típusai, célrendszere. A rekreációs edzés főbb módszerei és alapelvei. A fittség fogalma, értelmezése, a fittség mérési lehetőségei. A rekreációs sportok csoportosítása mozgásanyaguk szerint.
13. A sportedzés élettani és pszichológiai hatásai. Edzésfeladatok, edzéstípusok. Edzéseszközök rendszere.
14. A rekreációs szakember kompetenciái. A rekreáció helye és szerepe különböző életkori szakaszokban. A rekreációs tevékenységek személyiségfejlesztő hatásai.
15. A magyar lakosság egészségi állapota a mortalitási és morbiditási adatok alapján A magyar lakosság egészségi állapotának jellemzői. A demográfia jelentősége a lakosság egészségi állapotának megítélésében. Az epidemiológia jelentősége a lakosság egészségi állapotának megítélésében. Korunk jellegzetességei, egészségi állapot összefüggései, a magyar népesség egészségi állapotára fókuszálva.
16. Az egészségfogalom fejlődése, az egészség dimenziói, a prevenció multidiszciplináris aspektusai. Az egészség és az egészségfejlesztés fogalma. Az egészségfejlesztés alapelvei, tevékenységrendszer és modelljei. Az egészséget befolyásoló főbb tényezők, rizikó- és védőfaktorok, az egészséges életmód kialakításának lehetőségei, színterei. A fizikailag aktív és inaktív életmód gazdasági hatásai.
17. A rehabilitáció alapfogalmai. A rehabilitáció fogalma, lehetőségei, jelentősége a rekreációs szakemberek tevékenységében. A rehabilitáció leggyakrabban alkalmazott módszerei. A főbb betegcsoportok rehabilitációs kezelési eljárásai.
18. Az egyéni egészségnevelés stratégiája és módszertana. Az egyéni magatartásváltozás folyamata Prochaska, Di Clemente modellje alapján. Az egyéni egészségmagatartás változást segítő módszerek és stratégiák.
19. Klinikai sport, a sportterápia és a fitneszterápia rendszere, felépítése, alkalmazási területei.
20. A prevenció, sportprevenció (primer, szekunder, terciér) és a rehabilitáció, postrehabilitáció fogalma és jellemzői. Prevenció mozgásformák.
21. A csoportos és közösségi egészségfejlesztés. A csoport létrehozásának és működésének alapelvei. A csoport/ közösség egészségfejlesztési szükségleteinek meghatározása. A szükségletekre alapozott célok, feladatok, módszerek, források és az értékelés meghatározásának szempontjai.

22. Rendezvényszervezés. Fogalma, rendezvények típusai, rendezvényszervezés alapidokumentumai. Rendezvényszervezés a rekreációban.
23. A sport társadalmi jelentősége, szerepei. A sportszociológia legfontosabb vizsgálati kérdései.
24. Sportszervezetek környezetének elemzése: stakeholder elemzés, SWOT és PESTEL elemzés alkalmazása.
25. Vezetés és vezetési stílusok a sportszervezetekben: vezetési szintek, vezetési funkciók, vezetői szerepek, döntésközpontú leadership modellek, személyiségközpontú leadership modellek, kontingencialista leadership.
26. A sportmarketing fogalma, területei, sporttermékek jellegzetességei. A marketing mix elemei.
27. Az olimpiai mozgalom sporttörténeti jelentősége, a MOB és a NOB működése, feladatai.

„B” Tételek

1. A terhelés hatása a kardiovaszkuláris rendszerre (munkapulzus, vérkörök, vérnyomás, pályatesztek, netfit tesztrendszer, spiroergometriás vizsgálatok). Ismertesse egy tetszőleges, a kardiovaszkuláris rendszer állapotát felmérő vizsgálat protokollját!
2. A sajátos nevelési igényű, hátrányos helyzetű és kihívással élő gyermekek és felnőttek társadalmi helyzete, lehetőségeik a rekreációban és a sportban. Integráció, szegregáció, inklúzió (hazai és külföldi gyakorlat). Mutasson be egy szabadon választott sportrekreációs programot bármelyik megnevezett célcsoport számára (célcsoport jellemzői, helyszín, időtartam, tevékenység, szervezési feladatok)!
3. A sportturizmus jellemzése, fajtái, megjelenési formái. Készítsen és mutasson be egy szabadon választott sportturisztikai programot (célcsoport, desztináció, vonzerő, időpont/időtartam, program, marketing, utazás, szervezési feladatok)!
4. Az egészségturizmus jellemzése, fajtái, megjelenési formái. Készítsen és mutasson egy szabadon választott egészségturisztikai programot (célcsoport, desztináció, vonzerő, időpont/időtartam, program, marketing, utazás, szervezési feladatok)!
5. A gimnasztika feladata, célja, jellemzői és alkalmazási területei a rekreációban. A bemelegítés célja, fajtái, a bemelegítés részei. Készítsen és ismertessen bemelegítő feladatsort egy szabadon választott mozgásprogramhoz!

6. Egy választott zenés-táncos mozgásforma (pilates, bodyart, moderntánc, kreatív gyermektánc stb.) jellemzése, bemutatása, rekreációban betöltött szerepe, lehetőségei különböző életkori csoportokban.
7. A víz szerepe és lehetőségei a rekreációban. Az úszás élettani hatásai, jelentősége az ember életében, a rekreációban és rehabilitációban. A magyarországi gyógyfürdők rekreációs szempontú lehetőségeinek bemutatása példákkal. Készítsen és ismertessen egy szabadon választott vízi rekreációs mozgásprogramot idősek számára (célcsoport jellemzői, helyszín, időpont/időtartam, tevékenység, szervezési feladatok)!
8. A sportjátékok fogalma és jellemzői. A sportjátékok csoportosításának szempontjai, felhasználási lehetőségei a rekreációban. Készítsen és ismertessen egy szabadon választott rekreációs sportjáték mozgásprogramot (labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás, röplabdázás) bármely korosztály számára (célcsoport jellemzői, helyszín, időpont/időtartam, tevékenység, szervezési feladatok)!
9. A küzdősportok fogalma, rendszerezése. A küzdőjátékok alkalmazásának lehetőségei a rekreáció területén. Küzdőjátékok oktatásának módszertana (tervezési, szervezési feladatok); küzdőjátékok fejlesztő hatása, példák páros, együttes és csapatjátékokra.
10. A rekreációs táborok jelentősége és szervezésének főbb szempontjai, feladatai különös tekintettel a sí-, természetjáró-, vízi és életmód táborokra. Készítsen és mutassa be egy szabadon választott sportrekreációs tábor programját (célcsoport jellemzői, helyszín, sportág(ak) időpont/időtartam, program, szervezési feladatok)!
11. Tervezen egy szabadon választott fizikai/szellemi animációs programot egy választott összetételű csoport számára! Életkori csoportok (óvodáskorú, kisiskolás, serdülők, felnőttek, időskorúak) szerinti ajánlások bemutatása, indoklása.
12. Fáradási sajátosságok (alapformái, tünetei). Túledzés, túlterhelés a sportban. A túl- vagy aluledzettség okai (tünetei), hatásai. Készítsen és ismertessen egy szabadon választott regenerációs programot túledzés tüneteit mutató sportoló/sportolók számára (célcsoport jellemzői, helyszín, regenerációs eljárás(ok), időtartam, szervezési feladatok)!
13. A stressz. Stressz folyamata, stresszel való megküzdés, kiégés. A stressz kezelés pedagógiai és edzéselméleti vonatkozásai, lehetőségei. Ismertessen egy szabadon választott programot a stressz kezelésére (célcsoport, helyszín, időtartam, tevékenység, szervezési feladatok)!
14. A konfliktus fogalma. A konfliktuskezelés, együttműködés és asszertív kommunikáció, mint hatékony kommunikációs eszköz. Ismertessen egy szabadon választott

konfliktuskezelő programot (szakmai követelmény, célcsoport, helyszín, időtartam, tevékenység, szervezési feladatok)!

15. Az erőkifejtések típusai és jellemzése. Az erőfejlesztés élettani háttere és módszerei különböző erőfajták esetén. Tervezzen és ismertessen egy tetszőleges célú erőfejlesztő edzést (célcsoport, edzéscél, edzés helyszín, edzés módszer, edzés feladatok, szervezési feladatok).
16. Az állóképesség megjelenési formái, élettani háttere és fejlesztési módszerei. Tervezzen és ismertessen egy tetszőleges célú állóképességfejlesztő edzést/edzésrészt (célcsoport, edzéscél, edzés helyszín, edzés módszer, edzés feladatok, szervezési feladatok)!
17. A gyorsaság megjelenési formái, élettani háttere és fejlesztési módszerei. Tervezzen és ismertessen egy tetszőleges célú gyorsaságfejlesztő edzést/edzésrészt (célcsoport, edzéscél, edzés helyszín, edzés módszer, edzés feladatok, szervezési feladatok).
18. A koordinációs képességek típusai, anatómiai-élettani háttere, fejlesztése. Tervezzen és ismertessen egy tetszőleges célú ügyességfejlesztő edzést/edzésrészt (célcsoport, edzéscél, edzés helyszín, edzés módszer, edzés feladatok, szervezési feladatok).
19. A hajlékonyság és lazaság anatómiai-élettani háttere, fejlesztése. Az ízületi mozgékonyaság jellemzői, fejlesztési lehetőségei, stretching technikák. Tervezzen és ismertessen egy tetszőleges célú hajlékonyságfejlesztő edzésrészt (célcsoport, helyszín, edzés módszer, edzés feladatok, szervezési feladatok).
20. Egyéni és munkahelyi mentálhigiéné különbségei, munkahelyi/szervezeti stresszorok fajtái, jellemzői. Ismertessen egy szabadon választott programot a munkahelyi mentálhigiéné javítása érdekében (szakmai követelmény, célcsoport, helyszín, időtartam, tevékenység, szervezési feladatok)!
21. A kommunikáció fogalma, fajtái, színterei, a kommunikációs csatornák. Sportkommunikáció, sportmédia. Mutassa be a sportkommunikáció folyamatát a személyközi és szervezeti kommunikáció, a médiakommunikáció és a sportkommunikációt támogató tevékenységek tükrében!
22. Nemzetközi sportesemények hatásainak csoportosítása. Mutassa be egy szabadon választott nagy nemzetközi sportesemény társadalmi, gazdasági, környezeti hatásait!
23. Sportártalmak, sportsérülések megelőzése, sportágspecifikus sportsérülések bemutatása. Mutassa be egy szabadon választott sportág lehetséges sportártalmait, a sportsérülések és a balesetek megelőzésének szabályait!

24. Mutasson be egy szabadon választott nyári olimpiát, ismertesse az adott kornak/időszaknak megfelelő sporttörténeti jelentőségét, fontosabb nemzetközi és magyar eredményeit, esetleges politikai-sportpolitikai történéseit!