

Rekreáció elmélet és módszertan
Szigorlati tételsor
2013.

A vizsga menete:

0. Beugró kérdés: 3 db fogalom
1. Tételhúzás, felkészülés
2. Szóbeli felelet

1. tétel

A./ A rekreáció fogalma, a rekreáció fogalom-története, a rekreációs tevékenység helye a tudományok rendszerében.

B./ A kényelmesedő élet kihívása: Rekreációs (test kulturális) válaszok a civilizációs fejlődés átkainak ellensúlyozására, a Tudományos és Technikai Forradalomtól a II. Világháborúig. A kapcsolódó rekreációs irányzat (ok) bemutatása

2. tétel

A./ A szabadidő és a leisure fogalma, szabadidő fogyasztási típusok, szabadidőtudat
- friss hazai statisztikai adatok (szabadidő mennyisége, legnépszerűbb szabadidő eltöltési tevékenységek stb.)

B./ Magyarországi rekreációs szervezetek

3. tétel

A./ Az egészség fogalma, az egészség fogalomtörténete, egészséges életmód, egészségtudat, a fittség fogalma, a rekreáció és a prevenció valamint a rehabilitáció kapcsolata a rekreációval

B./ Rekreációs (test-kulturális) válaszok a civilizációs fejlődés átkainak ellensúlyozására,

4. tétel

A./ A rekreáció és a civilizációs fejlődés, nagy fordulópontok

- Janus arcú civilizáció
- egészségügyi mutatók, friss hazai statisztikák (születéskor várható élettartam, várható egészség stb.)

B./ Rekreációs irányzatok rövid összefoglalása

5. tétel

A./ A rekreáció területei és eszközei, a fizikai aktivitás piramisa

B./ A harmadik életkor rekreációja (jellemzők, hazai statisztikák, javallat, ellenjavallat, tipikus hibák)

6. tétel

A./ A rekreáció és a minőségi élet, a minőségi élethez vezető út, boldogság, tökéletes közérzet (Cooper alapján)

B./ Az outdoor és az élménykereső irányzatok bemutatása

7. tétel

A./ A wellness fogalma, fogalomtörténete, A wellness, mint rekreációs irányzat bemutatása

B./ A gyermekkor rekreációja a magzati élettől a kisgyermekkor végéig (korosztályok, jellemzők, hazai statisztikák, javallat, ellenjavallat, tipikus hibák)

8. tétel

A./ A rekreáció múltja, a gyökerek, az Urbanizáció kihívása: Rekreációs (test-kulturális) válaszok a civilizációs fejlődés átkainak ellensúlyozására, az Ipari Forradalom és a hozzá kapcsolódó irányzat(ok) bemutatása

B./ Az ideális testsúly megállapítása, az egészséges táplálkozás alapelvei, a fogyókúra fogalma, a diéta fogalma
- mutasson be 2 táplálkozási stílust/étrendet: pl. Vegetarianizmus

9. tétel

A./ A kényelmesedő élet kihívása: A II. Világháborútól napjainkig, a kapcsolódó rekreációs irányzat(ok) bemutatása

B./ A stressz fogalma (Selye-féle), stresszor, a stressz folyamata, stressz kezelés módszerei, a sport szerepe a stressz kezelésben

10. tétel

A./ A rekreáció irányzatai

B./ A hazai szabadidőport terület, irányítás bemutatása, hazai rekreációs szervezetek

11. tétel

A./ A gyermekkor rekreációja, kisiskolás kortól az ifjúkor végéig (korosztályok, jellemzők, hazai statisztikák, javallat, ellenjavallat, tipikus hibák)

B./ Az outdoor és a fitneszi irányzat bemutatása

12. tétel

A./ Felnőttkorúak rekreációja korosztályok, jellemzők, hazai statisztikák, javallat, ellenjavallat, tipikus hibák)

B./ A szabadidő és a leisure fogalma, szabadidőtudat (releváns statisztikai adatok, pl. jellemző szabadidő eltöltési szokások, időmérleg vizsgálatok stb.)

13. tétel

A./ A harmadik életkor rekreációja (jellemzők, hazai statisztikák, javallat, ellenjavallat, tipikus hibák)

B./ A Civilizációs fejlődés nagy fordulópontjai és ezek életmódra gyakorolt hatásai

14. tétel

A./A rekreáció nemzetközi szervezetei

B./ Az Információs Forradalom életmódra gyakorolt hatása, rekreációs válaszok bemutatása (ennek hatására kialakult irányzatok)

15. tétel

A. / A rekreátor eszközei, a rekreációs edzés, fittségi vizsgálatok alapvető lépései (minimum 2 vizsgálat rövid bemutatása)

B. / Az outdoor és a teljesítményelvű rekreációs irányzatok bemutatása

16. tétel

A./ Motiváció a rekreációban, motivációs elméletek, sportmotivációk a szabadidősportban (általában, hazai statisztikák)

B./ Rekreációs színterek, létesítmények

Kötelező irodalom:

- Kovács Tamás Attila: A Rekreáció elmélete és módszertana, 2004. Budapest, Fitness Kft.
- Cooper, H. Kenneth (1987): A tökéletes közérzet programja, Budapest, Sport
- Csíkszentmihályi, Mihály (1997): Flow Az áramlat, Budapest, Akadémia Kiadó
- Csíkszentmihályi, Mihály - Jackson, A. Susan (2001): Sport és Flow, Budapest, Vince Kiadó
- Fritz, Péter (2006 vagy 2011.): Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinek 1., Bába Kiadó
- Földesiné, Sz. Gyöngyi - Gál, Andrea – Dóczy Tamás (2008): Társadalmi riport a sportról., Budapest, ÖM Sport Szakállamtitkárság, MSTT
- Selye, János (1976): Stressz distressz nélkül, Budapest, Akadémiai Kiadó
- MOB honlap, www.mob.hu

Folyóiratok:

- Magyar Sporttudományi Társaság, Magyar Sporttudományi Szemle
- Semmelweis Egyetem TSK, Kalokagathia
- Rekreacio.eu szakmai folyóirat
- Rekreológia szakmai folyóirat

Lacza Gyöngyvér