

## Rekreációs szervezés szakirány, BSc záróvizsgatételek 2012

- 1. A.** A rekreáció, a rekreációs tevékenység helye a kultúra, a tudományok rendszerében.  
A rekreáció (szabadidő, leisure) fogalmak értelmezése, történeti háttere.  
Szabadidőtudat.

**B.** Az edzettség fejlesztésének elméleti megközelítése, az edzéselvek rendszere.
- 2.A.** Az életminőség értelmezése, kiemelten kezelt területei, kapcsolata a rekreációval.  
A rekreáció és a minőségi élet. Boldogság, tökéletes közérzet, totális élmény. Az életminőségünket befolyásoló tényezők. Egészségtudat.

**B.** A stressz állapot kialakulási folyamata, kezelési, oldási lehetőségei.  
A fáradtság és a túledzettség tünetei, csökkentési lehetőségei.
- 3. A.** A rekreáció területei, eszközei, felosztása, kapcsolatrendszere.

**B.** A hazai sportirányítás felépítése (a sportszervezetek típusai és ezek jellemzői, felügyeleti szervek, vezetők).
- 4. A.** Rekreációs (testkulturális) válaszok a civilizációs fejlődés átkainak ellensúlyozására.

**B.** Milyen edzettséget fejlesztő edzéseszközök rendszerét venné számításba a jobb közérzet, az egészséges életmód alakítása érdekében?
- 5. A.** Az egészség totális értelmezése és az életmód. Az egészség és a civilizációs betegségek. Jellemző magyar és nemzetközi statisztikai mutatók.

**B.** Ember és környezet. Körfolyamatok a természetben. Az ember kiszolgáltatottsága, illetve az emberi tevékenység hatásai. Globális problémák és azok hatása napjaink rekreációjára.
- 6. A.** A rekreációs irányzatok története az őskortól az ipari forradalomig  
(a rekreáció gyökerei, civilizációs fejlődés, „ki a városból”, a város élhetővé tétele).

**B.** A diéta és a fogyókúra fogalom meghatározása. Néhány példán keresztül mutassa be a különböző diétafogyókúrák hátrányait. A diéta és a fogyókúra célja, összeállításának menete. A diétával szemben támasztott követelmények.

7. A. A rekreációs irányzatok története a tudományos és technikai forradalomtól napjainkig (a kényelmesedő élet kihívásai az USA-ban és Európában).
- B. A sportolás mint a természet megismerésének egy módja. Természetvédelem és sport. A természetben végezhető rekreációs tevékenységek, sportok fajtái, jellegzetességeik és hatásuk a környezetre.
8. A. A szabadidősport, rekreáció nemzetközi szervezetei és alapidokumentumaik
- B. A szív-keringési rendszer jobb működését, az állóképesség fejlesztését szolgáló módszerek és változást alakító hatásai. (Fittséget vizsgáló eljárások-próbák, fittségi vizsgálat és tanácsadás.)
9. A. A rekreációs tevékenység a különböző életkori szakaszokban (gyermekkor, iskoláskor, ifjúkor). Életmódrontó és életminőséget veszélyeztető hibák.
- B. Mentális rekreáció. Milyen társadalmi és személyes erőforrást jelentenek a kulturális szabadidő-eltöltés és műélvezet egyes formái?
10. A. Rekreációs tevékenység a különböző életkori szakaszokban (felnőttkor). Életmódrontó és életminőséget veszélyeztető hibák.
- B. Az egészséges táplálkozás alapvető kritériumai, táplálkozási szokások Magyarországon.
11. A. A turizmus fogalma, jelentősége és irányzatai napjainkban. Egészségturizmus Magyarországon.
- B. A terhelés, az edzettség és a teljesítmény összetevői, rekreáció szempontú értelmezése.
12. A. A társadalmi rétegződésben elfoglalt hely és a szabadidő-eltöltés összefüggései.
- B. Fogyatékosok rekreációja.
13. A. A társadalmi idő és a szabadidő alakulása a modern társadalmakban.  
A folyamat tükröződése a rekreáció testkulturális mozgásanyagában.
- B. Az erőfejlesztés terhelési elvei, módszerei és szervezetre gyakorolt hatásai.
14. A. Aktív turizmus Magyarországon, sportturizmus jellemzői a 21. században.  
Extrém és divatsportok jellemzői.

- B.** Biztonság, elsősegélynyújtás, egészségügyi intézkedések terepen, vízen, havon és levegőben.
- 15. A.** A rekreáció és a helyes táplálkozás összefüggései. A táplálék kiegészítők sportági alkalmazása. A táplálék kiegészítők vásárlásának szempontjai. Az antioxidánsok szerepe, jellemzői.
- B.** Az animáció fogalma. Szociokulturális, turisztikai és rendezvény-animáció. A különböző célcsoportok (gyermek-, felnőtt-, időskorúak, speciális igényűek) animációjának jellemzői. Egy célcsoport animációjának részletes bemutatása.
- 16. A.** Rekreációs élmény, flow. A sport és a flow összefüggései
- B.** A rekreációs programszervezés alapvető lépései
- 17. A.** A kereslet-kínálat törvénye a rekreáció területén. Szociológiai vonatkozású jelenségek és gazdasági, üzemeltetési, vállalkozási törvényszerűségek bemutatása.
- B.** A játék fogalma, a fogalom különböző értelmezései, a játékok csoportosítása.
- 18. A.** A rekreációs szakember akciólehetőségei (vonatkozó jogszabályok, képzések, területek), A rekreációs szakemberek képzése
- B.** Rekreációs tevékenység a különböző életkori szakaszokban (időskor). Életmódrontó és életminőséget veszélyeztető hibák.
- 19. A.** A szabadidősport területének felépítése hazánkban, hazai rekreációs szervezetek, felépítésük, kapcsolatrendszerük, alapelveik, felelősségi körük.
- B.** Hivatásturizmus fogalma, területei, megjelenési formái.
- 20. A.** A személyiség komplex jellege, alakításának lehetősége rekreációs színtereken, a rekreáció eszközeivel.
- B.** Jellemezze a magyar lakosság szabadidő-sportolási szokásait a legfrissebb statisztikai adatok mentén!