

**Bsc Sport- és Rekreációs szervezés szak**  
**Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakirány**  
**Záróvizsga tétel**  
**2020.**

1. A, A rekreáció, a rekreációs tevékenység helye a kultúra, a tudományok rendszerében. A rekreáció, a szabadidő és a leisure valamint a kapcsolódó fogalmak (rekreáció-kultúra, szabadidő-kultúra, szabadidőstudat stb.) értelmezése, összefüggései és történeti háttere.

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 játék fogalma, a játékok csoportosítása. Digitális, avagy E-Rekreációs lehetőségek (Az infokommunikációs eszközök szerepe a Rekreáció színesítésében, appok kategorizálása, szerepük a játékosításban).

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, friss hazai és nemzetközi egészség - életmód kutatások, statisztikák eredményei, összefüggései.

B, Ember és környezet. A fenntarthatóság legfontosabb kérdései a XXI században, (klíma, víz, élelmezés, élővilág, energia, hulladék, gazdaság, szegénység, emberi életmód) és lehetséges megoldások a rekreáció területén, kitekintéssel az ENSZ 2030-ig tartó fenntarthatósági programjának 17 pontjára.

6. A, A rekreáció története az őskortól az ipari forradalomig, az első nagy rekreációs irányzat kialakulása (a rekreáció gyökerei, civilizációs fejlődés, „ki a városból”, a város élhetővé tétele).
- B, A diéta és a fogyókúra fogalmak meghatározása. A diéta és a fogyókúra célja, összeállításának menete. Az egészséges fogyókúrával szemben támasztott követelmények. Néhány példán keresztül mutassa be a különböző divatfogyókúrák hátrányait.
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 legfontosabb alapidokumentumaik.
- B, A szív-keringési rendszer jobb működését, az állóképesség fejlesztését szolgáló módszerek és változást alakító hatásaik. (Fittséget vizsgáló eljárások-próbák, fittségi vizsgálat és tanácsadás, az állóképesség fejlesztése, aerob edzés).
9. A, A Gyermekkor, Iskoláskor, Ifjúkor rekreációja. A felosztásuk, jellemzőik, rekreációs ajánlások ezekben az életkori szakaszokban. Életmódrontó és életminőséget veszélyeztető hibák.
- B, Kerékpározás, mint a világ egyik legnépszerűbb közlekedési és rekreációs formája (Kérem ismertesse a kerékpárválasztás szabályait, üzembe helyezését és a szabadidős, valamint vezetett túrákra való felkészülés módját).
10. A, A felnőttkor rekreációja. A felnőttkor felosztása, jellemzői, rekreációs ajánlások. Életmódrontó és életminőséget veszélyeztető hibák.
- B, Az egészséges táplálkozás alapvető kritériumai. A rekreációs sport és a táplálkozás összefüggései. A táplálék kiegészítők sportági alkalmazása. A táplálék kiegészítők vásárlásának szempontjai. Az antioxidánsok szerepe, jellemzői.
11. A, A harmadik életkor rekreációja. A harmadik életkor felosztása, jellemzői, rekreációs ajánlások. Életmódrontó és életminőséget veszélyeztető hibák.
- B, A terhelés, az edzettség és a teljesítmény összetevői, rekreációs sport szempontú értelmezése.

12. A, A turizmus fogalma és globális trendjei napjainkban (közösségi gazdaság, célcsoportok változása, küldő és fogadó piacok átrendeződése, slow és over turizmus). A desztinációs szemlélet bemutatása, kiemelt turisztikai térségek és termékek Magyarországon.
- B, A társadalmi rétegződésben elfoglalt hely és a szabadidő-eltöltés összefüggései. A társadalmi idő és a szabadidő alakulása a modern társadalmakban. A folyamat tükröződése a rekreáció testkulturális mozgásanyagában.
13. A, A sportturizmus fogalma, jellemzői a 21. században. Aktív turizmus jellemzői és népszerű sportjai Magyarországon.
- B, Az erőfejlesztés terhelési elvei, módszerei és szervezetre gyakorolt hatásai.
14. A, Az egészségturizmus fogalma, területei és hazai megjelenési formái, kínálata.
- B, Az animáció fogalma. Szociokulturális, turisztikai és rendezvény-animáció. A különböző célcsoportok (gyermek-, felnőtt-, időskorúak, speciális igényűek) animációjának jellemzői. Egy célcsoport animációjának részletes bemutatása.
15. A, Rekreációs élmény, flow. A sport és a flow összefüggései.
- B, A mozgástanítás és mozgástanulás folyamatának bemutatása.
16. A, Jellemezze a magyar lakosság szabadidő-sportolási szokásait a legfrissebb statisztikai adatok mentén!
- B, A Személyi edző feladatai, szakmai tevékenységi köre és működésének kompetenciái. A személyi edzés, az edzések helyszínei, eszközei, valamint az edzéstípusok ismertetése.
17. A, A szellemi rekreáció fogalomrendszere, célja, helye a mindennapi életünkben, felosztása, a művészetek fajtái.
- B, A fizikai állapotfelmérés összetevői, az edzéstervezés lépései, edzéselvek a fitneszben. Egy személyre szabott edzésterv ismertetése egy szabadon választott edzéscél megnevezésével.

18. A, A szabadidősport területének felépítése hazánkban, hazai rekreációs szervezetek, felépítésük, kapcsolatrendszerük, alapelveik, felelősségi körük.

B, Outdoor vízi rekreációs tevékenységek bemutatása. Szervezési, lebonyolítási feladatok, rizikómenedzsment tervezés szempontjai outdoor környezetben. Meteorológiai ismeretek, időjárás frontok hazai vonatkozásban. Különböző célcsoportok jellemzői outdoor rekreációs tevékenységek tervezésénél.

19. A, A hazai sportirányítás felépítése (legfelsőbb irányítási szerv, köztestületek, felelősségi körök, vezetők).

B, Indoor vízi rekreációs tevékenységek bemutatása. Exkluzív és modern indoor vízi rekreációs mozgásformák. Szervezési, lebonyolítási feladatok, rizikómenedzsment tervezés szempontjai indoor környezetben. Elsősegélynyújtás. Különböző célcsoportok jellemzői indoor rekreációs tevékenységek tervezésénél.

20. A, Az ellenőrzés, hibajavítás és értékelés fontossága. Értelmezze a folyamatot saját sportágára vagy egy választott rekreációs céllal űzött sportágra vetítve.

B, A rekreációs programszervezés alapvető lépései

### **Kötelező és ajánlott irodalom:**

- Bánhidi, Miklós (2016): *Rekreológia*. Magyar Sporttudományi Társaság
- Cooper, Kenneth (1990): *A tökéletes közérzet programja*. Sport, Budapest.
- Csikszentmihályi Mihály (2001): *A Flow - Az áramlat*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Dikácz E., Ujj Z. (2004): *Sport és Környezetvédelem*. Magyar Olimpiai Bizottság Környezetvédelmi Bizottsága. Budapest.
- Dosek Ágoston (Szerk.) (1997): *Erdők, hegyek sportjai*. MTF SZ, Budapest.
- Dubecz József (2009): *Általános edzésmélelet és módszertan*, Rectus Kft., Budapest.
- Falussy Béla (2004): *Az időfelhasználás metszetei*. Új Mandátum, Budapest.
- Földesiné Sz. Gy., Gál A., Dóczy T. (2008): *Társadalmi riport a sportról*. MSTT, Budapest.
- Fritz Péter (2006 vagy 2011.): *Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinek I.*, Bába Kiadó
- Fritz Péter (2015): *Szellemi rekreáció, Rekreáció mindenkinek II.*, Dialóg Campus kiadó
- Jackson, Susan A., Csikszentmihályi M. (2001): *Sport és flow*. Vince Kiadó, Budapest.
- Kovács Tamás Attila (2007): *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Kiadó, Budapest.
- Lacza Gyöngyvér (2008): Az animáció fogalma, kapcsolata a rekreációval. Turisztikai és rendezvényanimáció. *Kalokagathia*, 1. 134-154.
- Michalkó Gábor (2012): *Turizmológia*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Magyar Márton (2003): *Turisztikai animáció*. Budapesti Gazdasági Főiskola, Budapest.
- Radák Zsolt (2016): *Edzésélettan*. Budapest.
- Silye Gabriella (2010): *Sporttáplálkozás a maximális teljesítményhez, táplálkozási kézikönyv sportolóknak*. ExSol -Group Kft., Budapest.
- Szatmári Zoltán (2009): *Sport, Életmód, Egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Sterbenz Tamás, Géczy Gábor (2016): *Sportmenedzsment*, SE-TSK, Budapest
- Tánczos Zoltán (2018): *Fitness és személyi edzés*. Krea-Fitt Kft., Budapest.

## Online források:

Dr. Iрмаi István: Vízitúrázás E-learning tananyag

Dr. Lacza Gyöngyvér: Animáció E-learning tananyag

Dr. Lacza Gyöngyvér: Rekreáció elmélete és módszertana E-learning tananyag

Nagy Kinga: Sportturizmus alapjai 1., E-learning tananyag

Várhegyi Attila: Kerékpártábor E-Learning tananyag

World Health Organisation: publikációk <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications>

Eurobarometer on Sport and Physical activity (2010, 2014, 2018)  
[https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity\\_en](https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en)

Európai Lakossági Egészségfelmérés (2012, 2014, 2019)  
<http://www.ksh.hu/elef>

A Nemzeti Környezeti Nevelési Stratégia elvi-elméleti és tudomány háttere (11-28.o)  
<http://www.mkne.hu/strategia/strategia.pdf>

Dosek Ágoston: *Edzői lehetőségek, tennivalók a Fenntartható Fejlődés érdekében*. In: Magyar Edző 2017/1 (35-44. oldal) és 2017/2 (45-51. oldal)

Ujj Zoltán: A magyar sport környezetvédelmi programja  
<http://www.sportinnovation.hu/DesktopDefault.aspx?menuid=12565>

[https://magyaredzo.hu/wp-content/uploads/2014/02/MET\\_magazin\\_201701\\_teljes\\_20170510\\_WEB.pdf](https://magyaredzo.hu/wp-content/uploads/2014/02/MET_magazin_201701_teljes_20170510_WEB.pdf)

[https://magyaredzo.hu/wp-content/uploads/2017/09/MET\\_magazin\\_201702\\_szam\\_20170824\\_vegleges\\_web\\_kicsi.pdf](https://magyaredzo.hu/wp-content/uploads/2017/09/MET_magazin_201702_szam_20170824_vegleges_web_kicsi.pdf)

Magyar Turisztikai Ügynökség (2017): Nemzeti Turizmusfejlesztési Stratégia 2030  
[https://www.kormany.hu/download/8/19/31000/mtu\\_kiadvany\\_EPUB\\_297x210mm%20-%20preview.pdf](https://www.kormany.hu/download/8/19/31000/mtu_kiadvany_EPUB_297x210mm%20-%20preview.pdf)

Molnár Anita: A desztinációs szemlélet bemutatása. Magyar Turisztikai Ügynökség.  
[http://www.gkrte.hu/user/magazin2/1965/Molnar\\_Anita\\_desztinacios\\_szemlelet.pdf](http://www.gkrte.hu/user/magazin2/1965/Molnar_Anita_desztinacios_szemlelet.pdf)

Zsarnóczky Martin (2019): Az egészségturizmus folyamatainak terminológiai változásai. *Turizmus Bulletin. 1. szám*  
[http://unipub.lib.uni-corvinus.hu/4181/1/TB\\_2019-01\\_beliv\\_-\\_V\\_ZsarnoczkyMartin.pdf](http://unipub.lib.uni-corvinus.hu/4181/1/TB_2019-01_beliv_-_V_ZsarnoczkyMartin.pdf)

<https://mtu.gov.hu/cikkek/egeszsegturizmus>

Princzinger Péter, Magyar Turisztikai Ügynökség (2017): Az aktív turisztika helye és szerepe a magyarországi turisztikai márkák kialakításában, különös tekintettel a vízi turizmusra.  
[http://kajakkenusport.hu/download/2017/Princzinger%20P%C3%A9ter%20v%C3%ADziturizikai%20konferencia%202017\\_10\\_13\(2\).pdf](http://kajakkenusport.hu/download/2017/Princzinger%20P%C3%A9ter%20v%C3%ADziturizikai%20konferencia%202017_10_13(2).pdf)

Eduard Inglés, Mike McClure (2017): WET. Watersports Enhanced Together. A Toolkit to GET everybody WET. <http://www.beactive-getwet.eu/storage/get-wet-toolkit.pdf>

Vízimentők Magyarországi Szakszolgálatának hivatalos tananyaga (2015):  
Vízből mentés ismeretek - elektronikus tankönyv. Elérhető:  
[http://vizimentok.hu/pictures/downloadmanager/4/55/Vizbol\\_mentesi\\_ismeretek\\_2015\\_ISBN.pdf](http://vizimentok.hu/pictures/downloadmanager/4/55/Vizbol_mentesi_ismeretek_2015_ISBN.pdf)

Vízimentők Magyarországi Szakszolgálatának hivatalos tananyaga (2015):  
Elsősegélynyújtás vízen és vízparton elektronikus tankönyv. Elérhető:  
[http://vizimentok.hu/pictures/downloadmanager/4/55/Elsosegelynyujtas\\_vizen\\_es\\_vizparton\\_2015\\_ISBN\\_v2.pdf](http://vizimentok.hu/pictures/downloadmanager/4/55/Elsosegelynyujtas_vizen_es_vizparton_2015_ISBN_v2.pdf)