

## **REKREÁCIÓ 2019**

### **MSc Államvizsga tételsor**

1) A. A civilizációs fejlődés nagy fordulópontjai, ezek életmódra gyakorolt hatásai. Kiemelten az Ipari Forradalom és a hozzá kapcsolódó rekreációs irányzatok.

B. Mutassa be a rekreációs szervezetek beszámolási és adózási kötelezettségeit!

2) A. A civilizációs fejlődés nagy fordulópontjai, ezek életmódra gyakorolt hatásai. Kiemelten a Tudományos és Technikai Forradalom és a hozzá kapcsolódó rekreációs irányzatok.

B. A művészi alkotás körének kitágulása, új rekreációs és közösségi lehetőségek megjelenése a különféle kortárs művészeti műfajokban.

3) A. A civilizációs fejlődés nagy fordulópontjai, ezek életmódra gyakorolt hatásai. Kiemelten az Információs Forradalom és a hozzá kapcsolódó rekreációs irányzatok.

B. Az aktuálisan érvényben lévő Sportstratégia szabadidősportra vonatkozó iránymutatása, Sportstratégiák felépítése, jelentősége, jellemzői

4) A. A globalizáció hatása az életmódra, életstílusra és a szabadidő-eltöltésre a 21. század Magyarországon.

B. Ismertesse a hosszú távú krónikus terheléses adaptáció mérhető jeleit a szív és érrendszerre, valamint az izomrendszer és anyagcserére vonatkozóan.

5) A. Különböző társadalmi csoportok rekreációja, hátrányos helyzetű csoportok rekreációja A deviáns rekreáció, szenvedélybetegségek, a függőség működése, a rekreáció, mint alternatíva.

B. A sportturizmus területei és trendjei hazánkban és a világon. A turizmus jövőjét (is) meghatározó legfontosabb globális trendek és kihívások (Nemzeti Turizmus Stratégia, 2017 alapján).

6) A. Magyarország aktív turisztikai termékeinek keresleti-kínálatti jellemzői: természetjáró (bakancsos), lovas, vadász, golf, extrém-kaland, horgász, kemping, kerékpáros, sí, vízi-és futóturizmus. Aktív turisztikai hálózatok.

B. Vállalkozási formák a rekreációs piacon (egyéni vállalkozás, egyéni cég, társas vállalkozások (Bt, Kft, Rt) jellemzői, alapítása, tevékenységi rendszere, a külső környezet hatása a vállalkozások működésére).

7) A. A fittség fogalma, a rekreátor eszközei, a rekreációs edzés, Mi a fitsségi vizsgálatok célja és tartalma? (állapotfelmérés, pulzus, minimum 2 alapvető vizsgálat rövid bemutatása)

Miben különbözik a fittségi vizsgálat a fittségi tesztől? Sorolja fel a tesztek alkalmazhatóságát - külső és belső - korlátozó tényezőket!

B. A sportturizmus környezete. Rendezvényturizmus – környezeti, gazdasági, társadalmi hatásai, fenntarthatósága. Sportturisztikai desztináció profilok.

8) A. A sportturizmus kereslete, az egyén szerepe, a motivációs környezet jelentősége. Turisztikai fogyasztói magatartás az élménygazdaságban.

B. Egészségmagatartás-rizikómagatartás, az önszabályozás képességének kialakítása. Általános adaptációs szindróma, megküzdési (coping) mechanizmusok.

9) A. A hazai szabadidőport irányításának felépítése, területének szerkezete (legfelsőbb irányítási szerv, felelősségi körök, feladatok, működés, finanszírozás stb.). A legfontosabb hazai rekreációs, ill. szabadidősport szervezetek bemutatása.

B. A testkultúra helye az egyetemes kultúrában. Összefüggések a sport, a turizmus, a szabadidő, a rekreáció, a wellness függvényében.

10) A. A hazai utazásszervező-és közvetítő irodák szabályozási és működési környezete. A sportturizmusra specializálódott utazásszervezők tevékenységének bemutatása.

B. A tökéletes közérzet (Cooper alapján), táplálkozási alapok, ideális testsúly, testmozgás

11) A. A stressz fogalma, kialakulásának folyamata (rövid és hosszú –távú stressz), kezelésének lehetőségei, stresszoldó technikák, munkahelyi stressz, kiégés

B. A demográfia tényezők (életkor, nem, iskolai végzettség, lakóhely) determináló szerepe az életmódban, szabadidő-eltöltésben és a szabadidősportban való részvételben.

12) A. Az egészségturizmus definíciója, fogalmi rendszerének áttekintése, típusai. A gyógyturizmus, a medical wellness és a wellness turizmus hazai kínálata a minőségbiztosító rendszerek tükrében.

B. A mozgástanítás, mozgástanulás és hibajavítás folyamatának segítése sportpszichológiai módszerekkel.

13) A. A flow fogalma, flow élmény a sportban (élsportban, szabadidősportban) kialakulásának mechanizmusa, feltételei, jelentősége.

B. Ismertesse a létesítmény és esemény kapcsolatát, illetve a projektek 3 típusát a sportban!

14) A. Definiálja a szabadidő és a leisure fogalmát és legfontosabb kritériumait! Hogyan jellemezhetők a magyar társadalom szabadidő-eltöltési szokásai?

B. Sorolja fel azokat a közvetlen és közvetett környezeti hatásokat, amelyek az emberi szervezetben elváltozásokat okozhatnak, illetve különböző betegségek kialakulásához vezethetnek!

15) A. Sorolja fel azokat a nemzetközi egyezményekkel is támogatott intézkedéseket, amelyek a fenntartható környezet megőrzését szolgálják (makro- és mikro-környezet)!

B. A rekreátor eszközei, a motiváció kérdésköre, motivációs elméletek, motiváció a szabadidő eltöltésben.

16) A. A rekreációs választásokat, döntéseket meghatározó tényezők, szociális, gazdasági, kulturális elméletek

B. Melyek a nemzetgazdaság teljesítménymérésének mutatószámai? Jellemezd makroszinten a fogyasztást, a megtakarítást és beruházásokat! Mit jelent a menedzsment a rekreációban, milyen tárgyiasult megjelenési formái (menedzsment eszközei) vannak?

17) A. Az egészséges iskola jellemzői, kritériumai. A szabadidő során jelentkező szükségletek és jellemzői

B. Nemzetközi rekreációs szervezetek

18) A. Az egészség holisztikus értelmezése, életmód, életminőség a mai Magyarországon, jellemző életmódhibák, hazai statisztikák, megoldási javaslatok, A népbetegségek (elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség) mozgásterápiája.

B. A sportpszichológiai módszerek jelentősége és alkalmazási lehetőségei a rekreációs sportban.

19) A. A rekreáció szinterei, létesítmények (indoor-outdoor helyszínek, outdoor létesítmények, parkok, játszóterek, szabályozása, felosztása, jelentőségük stb.)

B. Definiálja az életmód, az életstílus, illetve az életminőség fogalmát! Milyen módszerekkel lehet életmódkutatást végezni?

20) A. A munka-magánélet egyensúlya, munkahelyi rekreáció, a munkamánia, a rekreáció mint alternatíva-gyógymód.

B. A kulturális turizmus Magyarországon.

C. tétel:

**Készítsen rekreációs programot a vizsgabizottság által megadott feltételek ismeretében.**

Az MSc képzés lezárásaként az alábbi tényezőkből kialakítható variációkra várunk kreatív megoldásokat, konkrét (terhelési) adatokkal, módszertani és animációs tervvel.

**Személyi tényezők:**

Homogén csoportok – heterogén csoportok – egyének – speciális igényűek

**Életkor szerint:** óvodás, alsó tagozatos, felső tagozatos, középiskolás, felső oktatás résztvevője, fiatal felnőtt, érett korú felnőtt, időskorú, öreg.

**Kondíció szerint:** kímélendő, gyengén terhelhető, jól terhelhető, speciális igényűek, fogyatékkal élők.

**Tervezendő időszak:** délutáni programok sora, hétvégi programok sora, egyhetes-kéthetes – egyhónapos időszak, megadott cél eléréséig tartó, egész éves.

**Helyszínek:** Beltéri vagy kültéri, hazai vagy külföldi; sportcsarnok, sportpályák, természeti környezet: hegyvidék - síkvidék, vízparti környezet; városi környezet, falusi környék.

**Időszak:** tavasz, nyár, ősz, tél.

**Kötelező irodalom:**

Bánhidi, Miklós (2016): Rekreológia, Magyar Sporttudományi Társaság

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

Dikács E. – Ujj Z. (2004): Sport és Környezetvédelem. Magyar Olimpiai Bizottság Környezetvédelmi Bizottsága. Budapest. (ez egy könyv, de tartalmilag azonos a következő interneten elérhető dokumentummal)

Fritz, Péter(2006): Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinek 1., Bába Kiadó

Földesiné, Sz. Gyöngyi - Gál, Andrea – Dóczy Tamás (2008): Társadalmi riport a sportról., Budapest, ÖM Sport Szakállamtitkárság, MSTT

Kovács Tamás Attila: A Rekreáció elmélete és módszertana, 2004. Budapest, Fitness Kft.

Lengyel Márton (2004): A turizmus általános elmélete. Kereskedelmi és Idegenforgalmi kiadó, Budapest

Selye, János (1976): Stressz distressz nélkül, Budapest, Akadémiai Kiadó

Szatmári, Zoltán (2009): Sport, Életmód, Egészség, Akadémiai Kiadó

Putzkó-Rácz (2005): A turizmus hatásai. Aula kiadó Kft, Budapest

**Online források:**

Eurobarometer statisztikák;

[http://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/docs/ebs\\_412\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf)

2004. Kormányrendelet 157/2004. (V. 18.) Korm. Rendelet a sport területén képzéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képzések jegyzékéről ([http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy\\_doc.cgi?docid=A0400157.KOR](http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A0400157.KOR))

Nemzeti Sportstratégia 2007-2020,

(<http://mkogy.jogtar.hu/?page=show&docid=a07h0065.OGY>)

A Magyar Olimpiai Bizottság sportfejlesztési irányai és területei 2012,

([http://olimpia.hu/images/MOB/Strategia\\_2012/MOB\\_strategia\\_2012.pdf](http://olimpia.hu/images/MOB/Strategia_2012/MOB_strategia_2012.pdf))

Vonatkozó honlapok a Szervezetekhez kapcsolódóan

Ujj Zoltán: A magyar sport környezetvédelmi programja

<http://www.sportinnovation.hu/DesktopDefault.aspx?menuid=12565>