

**MSc államvizsga tételsor**  
**Sportrekreáció-Sportturizmus szakirány**

- 1) A. A sportturizmusról általában (Helye a turizmusban, mint alrendszer, csoportosítása, sportturisztikai termékek, helyszínei, földrajzi környezet, motivációk elemzése, Magyarország lehetőségei a sportturizmusban.)  
B. Az üzleti tervezés szerepe a rekreációs vállalkozásoknál (az üzleti terv jellemzői, részei, vállalkozások marketing- és pénzügyi tervezése).  
C.
- 2) A. A civilizációs fejlődés nagy fordulópontjai és ezek életmódra gyakorolt hatásai, Rekreációs irányzatok II. (TTF-től napjainkig). Milyen objektív és szubjektív tényezők befolyásolják az életmód és az életstílus kialakulását?  
B. Ismertesse a magyar sport önszabályozó és önvitarendező mechanizmusait! Az aktuálisan érvényben lévő Sportstratégia szabadidősportra vonatkozó iránymutatása, Sportstratégiák felépítése, jelentősége, jellemzői  
C.
- 3) A. A lovasturizmus Magyarországon (jellemzői, törvényi háttere, szervezeti, besorolási rendszere)  
B. Tömegkultúra, népi kultúra, magas kultúra, fogyasztói kultúra kultúraelméleti összefüggései.  
C.
- 4) A. Ismertesse a hosszú távú krónikus terheléses adaptáció mérhető jeleit a szív és érrendszerre, valamint az izomrendszer és anyagcserére vonatkozóan.  
B. Az utazásszervezés sajátosságai Magyarországon  
C.
- 5) A. Különböző társadalmi csoportok rekreációja, hátrányos helyzetű csoportok rekreációja  
A deviáns rekreáció, szenvedélybetegségek, a függőség működése, a rekreáció, mint alternatíva  
B. Világörökségek Magyarországon  
C.
- 6) A. A természetjárás, mint sportturisztikai attrakció (jellemzői, helyszínei, magyarországi lehetőségek).  
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).  
C.
- 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 fitsségi vizsgálat a fitsségi tesztől? Sorolja fel a tesztek alkalmazhatóságát - külső és belső - korlátozó tényezőket!  
B. Nevelési feladatok a sportrekreációs tevékenységben.  
C.

- 8) A. A vízi turizmus Magyarországon (jellemzői, csoportosítási lehetőségei, sportjai, szezonáltság kérdése).  
B. Egészségmagatartás-rizikómagatartás, az önszabályozás képességének kialakítása. Általános adaptációs szindróma, megküzdési (coping) mechanizmusok.  
C.
- 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.  
C.
- 10) A. A sportturizmus környezeti vonatkozásai, ökoturizmus és a zöld 7.  
B. A 20-21. századi magyar művészet fő irányjai. A művészi alkotás körének kitágulása és új rekreációs lehetőségek megjelenése a különféle kortárs művészi ágakban.  
C.
- 11) A. A stressz fogalma, kialakulásának folyamata (rövid és hosszú –távú stressz), kezelésének lehetőségei, stresszoldó technikák, munkahelyi stressz, kiégés  
B. A kultúrateremtő játék lényege, tipológiája. Munka, játék, teljesítmény, munkaidő és szabadidő összefüggései a fogyasztói kapitalizmusban, illetve az információs társadalomban.  
C.
- 12) A. Kerékpárturizmus Magyarországon (jellemzői, helyzete, szálláskategóriák, fejlesztési lehetőségek, motivációk, Magyarország versenytársai)  
B. A mozgástanítás, mozgástanulás és hibajavítás folyamatának segítése sportpszichológiai módszerekkel.  
C.
- 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!  
C.
- 14) A. Milyen változásokat hozott a magyar társadalom rétegződésében az 1989-1990-es politikai és gazdasági rendszerváltozás és ez miképpen befolyásolta a lakosság szabadidő-eltöltését, illetve kulturális fogyasztását?  
B. Sorolja fel azokat a közvetlen és közvetett környezeti hatásokat, amelyek az emberi szervezetben elváltozásokat okozhatnak, illetve különböző betegségek kialakulásához vezethetnek!  
C.
- 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.  
C.

- 16) A. A civilizációs fejlődés nagy fordulópontjai és ezek életmódra gyakorolt hatásai, Rekreációs irányzatok I. (az őskortól az ipari forradalomig)  
 B. Melyek a nemzetgazdaság teljesítménymérésének mutatószámai? Jellemezd makroszinten a fogyasztást, a megtakarítást és beruházásokat!  
 Mit jelent a menedzsment a rekreációban, milyen tárgyasult megjelenési formái (menedzsment eszközei) vannak?  
 C.
- 17) A. A pedagógiai erőter működése hazánkban az új évezred küszöbén, különös tekintettel a sportmozgalomra s benne a második sportrendszer pedagógiai potenciáljára.  
 B. Nemzetközi rekreációs szervezetek (legfelsőbb irányítási szerv, felelősségi kör, fontosabb szervezetek bemutatása)  
 C.
- 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. Mi a gyógyturizmus célja, feladata, és milyen területeit ismeri?  
 C.
- 19) A. A rekreáció szinterei, létesítmények (indoor-outdoor helyszínek, outdoor létesítmények, parkok, játszóterek, szabályozása, felosztása, jelentőségük stb.)  
 B. A népi kultúra meghatározása, a magyar népművészet fő jellemzői; a népművészet újraéledése a modern kultúrában és a hozzá kötődő rekreációs lehetőségek.  
 C.
- 20) A. A munka-magánélet egyensúlya, munkahelyi rekreáció, a munkamánia, a rekreáció mint alternatíva-gyógymód.  
 B, A kulturális turizmus Magyarországon.  
 C.

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, hétféligi 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:**

- 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
- Dikácz E. – Ujj Z. (2004): Sport és Környezetvédelem. Magyar Olimpiai Bizottság Környezetvédelmi Bizottsága. Budapest. (ez egy könyv, de tartalmilag azonos a következő interneten elérhető dokumentummal) Ujj Zoltán: A magyar sport környezetvédelmi programja <http://www.sportinnovation.hu/DesktopDefault.aspx?menuid=12565>
- Fritz, Péter(2006): Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinek 1., Bába Kiadó
- Földesiné, Sz. Gyöngyi - Gál, Andrea – Dóczi 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
- Putzkó-Rácz (2005): A turizmus hatásai. Aula kiadó Kft, Budapest