

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 divatfogyókúrák 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 alapdokumentumaik
- B.** A szív-keringési rendszer jobb működését, az állóképesség fejlesztését szolgáló módszerek és változást alakító hatásaik. (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, vízben, 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!

Irodalom:

A Nemzeti Környezeti Nevelési Stratégia elvi-elméleti és tudomány háttére (11-28.o)

<http://www.mkne.hu/strategia/strategia.pdf>

Cooper, Kenneth (1990): A tökéletes közérzet programja. Sport, Budapest.

Csíkszentmihályi Mihály (2001): A Flow- Az áramlat. Akadémiai Kiadó, Budapest.

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>

Dosek Ágoston (Szerk.) (1997): Erdők, hegyek sportjai. MTFSZ, Budapest.

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

Falussy Béla (2004): Az időfelhasználás metszetei. Új Mandátum, Budapest.

Földesiné Sz. Gy., Gál A., Dóczi T. (2008):. Társadalmi riport a sportról. MSTT, Budapest.

Földesiné Szabó Gyöngyi (2005): Sportturizmus: Új kihívások és stratégiák. Kalokagathia, Jackson, Susan A., Csíkszentmihályi Mihály (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.

Magyar Márton (2003): Turisztikai animáció. Budapesti Gazdasági Főiskola, Budapest.

Nyerges Mihály, Petróczy Andrea (1995): A sportmenedzsment alapjai. TF, Budapest.

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