**Sport- és rekreációszervezés szak**

***Rekreációszervező és egészségfejlesztő szakirány***

**Záróvizsga tételek**

# A rekreáció, a rekreációs tevékenység helye a kultúra (testkultúra) és a tudományok rendszerében 1.

* + A rekreáció (szabadidő, leisure) fogalmak értelmezése, történeti háttere. A szabadidőtudat.
	+ Társadalmilag, fiziológiailag kötött idő és a szabadidő kérdései. Rekreációra fordított idő.
	+ A mozgásos és a szellemi rekreáció helye és szerepe az ember életében.

# A rekreáció, a rekreációs tevékenység helye a kultúra (testkultúra) és a tudományok rendszerében 2.

* + A rekreáció eredete, szerepének változása a történelem során, szerepe a XXI. századi ember mindennapjaiban.
	+ A rekreáció rendszertani felépítése, tudományos kapcsolatrendszere. A rekreáció területei.
	+ A rekreációs irányzatok kialakulásának története, rekreációs trendek.

# A rekreáció, a rekreációs tevékenység helye a kultúra (testkultúra) és a tudományok rendszerében 3.

* + A rekreáció célja, helye, szerepe a testkulturális tevékenységrendszerben.
	+ A célcsoportspecifikus rekreáció jelentősége a szabadidő hasznos eltöltésében. Célcsoportok.
	+ Az életminőség értelmezése, kiemelten kezelt területei, kapcsolata a rekreációval. A rekreáció és a minőségi élet kapcsolata.

# A rekreációs szakember szerepe az egészségnevelésben, egészségfejlesztésben 1.

* + Az egészség fogalma. Az egészségfejlesztés összetevői, az egészséget és az egészségfejlesztést befolyásoló tényezők.
	+ A 18 év alatti korosztály egészségfejlesztésének lehetőségei, problematikája.
	+ A 18 év feletti korosztály egészségfejlesztésének lehetőségei, problematikája.

# A rekreációs szakember szerepe az egészségnevelésben, egészségfejlesztésben 2.

* + Egészség, betegség, illetve ezek kapcsolata és rendszerszintű megközelítése. A modern egészségértelmezés, holisztikus egészségszemlélet. Az egészséget befolyásoló tényezők.
	+ A lakosság egészségi állapota, életmódfüggő betegségek, morbiditási és mortalitási mutatók.
	+ Az egészségfejlesztés színterei. Az egészségfejlesztő tevékenység modelljei és módszerei.

# A rekreációs szakember szerepe az egészségnevelésben, egészségfejlesztésben 3.

* + A rekreátor mint egészségfejlesztő.
	+ A lelki egészség és meghatározói. Munkahelyi és hétköznapi mentálhigiéné.
	+ Egészséget károsító magatartásformák, deviancia, káros szenvedélyek, szenvedélybetegségek.
	+ Primer és szekunder prevenciós lehetőségek.

# Az életmód, a szabadidő és a prevenció, a balesetvédelem kapcsolata a rekreációval 1.

* + Az életmód, a szabadidő és a rekreáció jelentősége és kapcsolatrendszere.
	+ Prevenciós lehetőségek a rekreációban.
	+ Életmód, életstílus, az egészséges életmódot meghatározó demográfiai és szociológiai tényezők.
	+ Munkahelyi egészségfejlesztés.

# Az életmód, a szabadidő és a prevenció, a balesetvédelem kapcsolata a rekreációval 2.

* + A prevenció jellemzői és jelentősége a rekreációban. Az ülő életmód szervezetre gyakorolt káros hatásai, prevenciója. Nehéz fizikai munka végzése – ízületvédelem.
	+ A balesetvédelem szerepe és jelentősége. A leggyakoribb traumás és sportsérülések helyi ellátása, kezelése, rehabilitációja.
	+ A kóros elhízás és soványság diagnosztizálására alkalmas eszközök, mérőmódszerek, sztenderdek.

# Az életmód, a szabadidő és a prevenció, a balesetvédelem kapcsolata a rekreációval 3.

* + A rekreáció és a helyes táplálkozás összefüggései. A táplálékkiegészítők sportági alkalmazása. A táplálékkiegészítők vásárlásának szempontjai. Az antioxidánsok szerepe, jellemzői.
	+ A diéta és a fogyókúra fogalmának meghatározása, értelmezése. A diéta és a fogyókúra célja, trendjei, összeállításának menete. A diétával szemben támasztott követelmények.
	+ A természet- és környezetvédelem, illetve a sport összefüggései.
	+ Fenntarthatóság, fenntartható fejlődés.

# A kiemelt figyelmet igénylő személyek nevelésének, oktatásának alapelvei a rekreációban

* + Az integráció és inklúzió pedagógiai feltételrendszere, rekreációs aspektusai.
	+ A szegregáció hatásai, elkerülésének módjai a rekreációban.
	+ Kiemelt figyelmet igénylő csoportok és személyek rekreációja (életkorok szerint, SNI, BTMN, tehetséges, hátrányos helyzetben lévők, fogyatékkal élők).

# Edzéselmélet, edzésmódszertan a rekreációban 1.

* + Az edzés, a rekreációs edzés, a sportedzés értelmezése a fizikai aktivitás tükrében.
	+ A rekreációs edzéstervezés célja, feladatai és folyamata.
	+ A terhelés összetevői, az elfáradás tünetei a versenysportban és a szabadidősportban.

# Edzéselmélet, edzésmódszertan a rekreációban 2.

* + A motoros képességek morfológiai és funkcionális háttere.
	+ A kondicionális képességek csoportosítása, jellemzésük, fejlesztésének módszertana.
	+ A koordinációs képességek csoportosítása, jellemzése, fejlesztésének módszertana.

# Edzéselmélet, edzésmódszertan a rekreációban 3.

* + Tesztek a fittségi állapot mérésére.
	+ Cél- és életkorspecifikus fittségi mutatók.
	+ A motoros képességek életkorspecifikus fejlesztési lehetőségei.

# Edzéselmélet, edzésmódszertan a rekreációban 4.

* + A hajlékonyság, lazaság csoportosítása, jellemzése, fejlesztésének módszertana.
	+ Az edzettség fejlesztésének elméleti megközelítése, az edzéselvek rendszere.
	+ A fáradtság és a túledzettség tünetei, csökkentési lehetőségei.

# Edzéselmélet, edzésmódszertan a rekreációban 5.

* + A szív- és keringési rendszer működését, az állóképesség fejlesztését szolgáló módszerek a rekreációban.
	+ Az erő fejlesztését szolgáló módszerek a rekreációban.
	+ A gyorsaság fejlesztését szolgáló módszerek a rekreációban.
	+ A koordinációs képességek fejlesztését szolgáló módszerek a rekreációban.

# A rekreációs szakember tevékenységének pedagógiai, pszichológiai és szociológiai aspektusai 1.

* + Család, kortársak, intézmények és a média szerepe a szocializációban, a sport általi nevelésben és a rekreációban.
	+ Pedagógiai módszerek jelentősége az egészségfejlesztésben és a rekreációszervezésben (előadó-központú módszerek, részvételen alapuló módszerek, tréning, prezentáció, szituációs módszerek, vitatechnikák).
	+ A sport és a rekreáció személyiségfejlesztő hatása.

# A rekreációs szakember tevékenységének pedagógiai, pszichológiai és szociológiai aspektusai 2.

* + A pszichológia jelentősége és lehetőségei a rekreációban.
	+ A rekreációs tevékenység pedagógiai, pszichológiai sajátossága a különböző életkori szakaszokban (gyermekkor, iskoláskor, ifjúkor, felnőttkor, idősek).
	+ Életmódrontó és életminőséget veszélyeztető hibák.
	+ Kommunikációs modellek, csatornák szerepe és jelentősége a sportban és rekreációban.

# A rendezvényszervezés, management jelentősége a rekreációban 1.

* A hazai sportirányítás felépítése (a sportszervezetek típusai és ezek jellemzői, felügyeleti szervek, vezetők).
* A vezetés-szervezés alapkérdései és jellemzői a szabadidősportban.
* A rekreáció menedzsment sajátos feladatai és gyakorlati megvalósulásának lehetőségei.

# A rendezvényszervezés, management jelentősége a rekreációban 1.

* Rekreációs rendezvények szervezésének sajátosságai.
* Animáció a rekreációban. Az animáció területei, szerepe a szabadidő eltöltésében. A rekreáció és a turizmus kapcsolata, nemzetközi és hazai trendek.

# A rendezvényszervezés, management jelentősége a rekreációban 2.

* A rekreációs programszervezés alapvető lépései.
* A projektszemlélet jelentősége a sport, az egészségfejlesztés és a rekreáció területén. A hatékonyan működő projektszervezet jellegzetességei.
* A turizmus fogalma, jelentősége és irányzatai napjainkban. Egészségturizmus Magyarországon.

# Játékok a rekreációban

* + A játék szerepe az ember életében.
	+ Játékelméletek, a játékok felosztása, típusai.
	+ A játékok jellemzői és alkalmazási lehetőségei a szabadidősportban.

**IRODALOMJEGYZÉK**

Ádány Róza (szerk): Megelőző orvostan és népegészségtan. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2007. 678 p. ISBN: 9789632260709.

Andorka Rudolf: Bevezetés a szociológiába. Osiris Kiadó, 2006. Bándi Gyula: Környezetvédelmi kézikönyv, KJK, Budapest, 2002.

Barabás Katalin szerk.: Egészségfejlesztés. Medicina, Budapest, 2006. 295 p. ISBN: 963-226- 034-0 (fűzött)

Biróné Nagy Edit (szerk.): Sportpedagógia. Dialóg-Campus, Pécs, 2004. ISBN: 963-9310-97-2. Boda Eszter, Herpainé Lakó Judit: Révész László, Bíró Melinda (szerk.) A rekreáció elmélete és módszertana 2.: a rekreáció és a szabadidő eltöltésének színterei, speciális területei és formái. Eger:

Líceum Kiadó, 2015. 95 p. (ISBN:978-615-5509-98-8)

Bognár József, Huszár Anikó (2009): A sport hatása az egészségtudatos magatartás kialakítására. In: Bognár József (szerk.): Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás köréből. Magyar Sporttudományi Társaság. Budapest. 130–141.

Botár Z., Frenkl R., Kereszty A., Mohácsi J.: Egészségtan-Sportegészségtan I-II. MTE, Bp., 1992/1994.

Botár Z., Mohácsi J.: Sérülések a testnevelésben és sportban; MTE, Bp., 1993.

Bölcsházy Zoltán: Betekintés a rehabilitáció fogalomkörébe. Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Bp., 2008.

Buda Béla: A lélek egészsége. Tankönyvkiadó, Budapest, 2003.

Cecil Helman G.: Kultúra, egészség és betegség Melania Kiadó Budapest, 2000.

Coknya Mária, Wilhelm Márta: A sportmozgások biológiai alapjai I. Anatómia, élettan, egészségtan. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2006. ISBN: 978-963-642-416-9.

Cooper, H. Kenneth (1987): A tökéletes közérzet programja. Budapest, Sport

Csányi Tamás, Révész László: A testnevelés tanításának didaktikai alapjai: Középpontban a tanulás. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség, 2015. (ISBN: 978-615-5518-01-0)

Csepeli György (2006): Szociálpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest.

Donáth Tibor (2013): Anatómia. Élettan. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 338 p. ISBN 9789632261324

Dorogi László, Bognár József (szerk.): Bevezetés a fogyatékos emberek sportjába. Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem Támogató Köre Alapítvány, 2007.

Ember I., Kiss I., Cseh K.: Népegészségügyi orvostan. Dialóg Campus Kiadó, Bp.-Pécs, 2013. Fazekas Attila: Sportigazgatási és sportjogi ismeretek. Jegyzet (az OKJ-s sportszervező, -

menedzser szakképzéshez). 2009.

Finger, Claus, Váczy Sándor: Az animáció alapjai. Kodolányi János Főiskola, Székesfehérvár, 2002.

Forrai Judit, Cseh Károly (szerk.): Prevenció az egészségért. E-learning tananyag, Budapest, 2012.

Frenkl Róbert: Sportélettan. Sport Kiadó, Budapest, 1983. ISBN: 963 253 029 2.

Fritz Péter: Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged, 2011. 469 p. ISBN: 978 963 9717 037 Fügedi Balázs: Állapotfelmérő eljárások, egészségprogramok tervezése, értékelése.

Szombathely: Nyugat-magyarországi Egyetem Sporttudományi Intézet, 2015. 152 p. (ISBN:978- 963-89504-3-7)

Gárdos Magda, Mónus András: Gyógytestnevelés. Budapest, Semmelweis Egyetem, 2004.

ISBN: 9632533941

Gombocz János: Sport és nevelés. Balaton Akadémia Kiadó, Keszthely, 2010. ISBN: 978-963- 8365-79-8

Hans-Hermann Dickhuth: Sportélettan, sportorvostan. Dialóg Campus Kiadó, Budapest, 2005.

186-210 p. ISBN: 963 9542 48 2.

Harsányi László: Edzéstudomány I-II, Dialóg Campus, Budapest-Pécs, 2000.

Herpainé Lakó Judit, Boda Eszter, Révész László, Bíró Melinda (szerk.): A rekreáció elmélete és módszertana 4.: az animáció szerepe a szabadidő-eltöltésben, az animáció területei. Eger, Líceum Kiadó, 2015. 27 p.(ISBN:978-615-5621-03-1)

Hoffmann Istvánné: Sport-marketingmenedzsment, Budapest, MTE, 1999.

Hornyák István: Elsősegélynyújtás mindenkinek. Magyar Vöröskereszt, Budapest, 2009. 176 p.

ISBN:978-963-7500-68-8.

Ihász Ferenc (2013): Egészségmegőrzés, prevenció, terhelésélettani alapismeretek. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest, 389 p., ISBN 978-963-08-5981-3

Jakabházy László, Dobozy László: Sportrekreáció. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1992.

Judy Allen: A rendezvényszervezés nagykönyve. Akadémiai Kiadó Zrt., 376.p. 206. p. 2005.

Kishegyi Júlia, Makara Péter (szerk.): Az egészségfejlesztés alapelvei - az egészségfejlesztés nemzetközi alapdokumentumai. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest, 2004. ISBN 963 86595 3 x

Kiss G. - Szabó J.: A sportvezetés, -szervezés és a sportmarketing alapjai. JGYF Kiadó, Szeged, 2004.

Klein Sándor: Vezetés-és szervezetpszichológia. Edge 2000 Kft., Budapest, 2004.

Koltai Jenő, Nádori László: Sportképességek fejlesztése. Sport, Budapest, 1983 ISBN: 963-253- 405-0

Kovács Tamás Attila: A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness Akadémia, Budapest, 2004.

Könyves Erika, Müller Anetta, Ködmön József (2013): Az egészségturizmus fókuszai. Egyetemi jegyzet Kiadó, Debreceni Egyetem, 249. p. ISBN:9789633183175.

Lengyel Márton: A turizmus általános elmélete. Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző, Budapest, 2004.

Metzing Miklós: Gimnasztika. TF Továbbképző Intézet, Budapest, 2010.

Miltényi Márta (1993): A sportmozgások anatómiai alapjai I-II., Sport Kiadó, Budapest

Nádori László, Gáspár Mihály, Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Szegnerné Dancs Henriette, Woth Péter, Gáldi Gábor: Sportelméleti ismeretek. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft., 2011. [www.tankonyvtar.hu](http://www.tankonyvtar.hu/)

Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Budapest, 1992.

Nagykáldi Cs.: A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai. Computer Arts, Budapest, 1998.

54-190. p.

Naidoo, J. és Wills, J.: Egészségmegőrzés gyakorlati alapok. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1999.

Nyerges Mihály: A sportmenedzsment alapjai. Bp. SE TF, 2007. 264.p.ISBN: 963-716-643-2 Pásztory Attila - Rákos Etelka: Sportjáték I. Iskolai és népi játékok. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt.,

Budapest, 2009. ISBN 9631889254

Révész László, Müller Anetta, Herpainé Lakó Judit, Boda Eszter, Bíró Melinda: Révész László, Bíró Melinda (szerk.) A rekreáció elmélete és módszertana 1.: a rekreáció kialakulása, története, a rekreáció felosztása. Eger: Líceum Kiadó, 2015. 120 p. (ISBN:978-615-5621-06-2)

Rigler Endre: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai I-III., Budapest, 2000. Szabó József: Rekreáció (Az elmélet és a gyakorlat alapjai). JGYF Kiadó, Szeged, 2004.

Szatmári Zoltán (főszerk.): Sport, életmód, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2009. 543- 572 p. ISBN: 978 963 05 8653 5.