**Eszterházy Károly Katolikus Egyetem**

**Sporttudományi Intézet**

**REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD ALAPSZAK ZÁRÓVIZSGA TÉTELEI**

**(2021. szeptemberétől Rekreáció és életmód alapszakon tanulmányaikat kezdő hallgatók számára)**

**1.       A rekreációs fogalmak, a rekreációs tevékenység helye a kultúra (testkultúra) és a tudományok rendszerében 1.**

* A rekreáció (szabadidő, leisure) fogalmak értelmezése, szerepének változása a történelem során, szerepe a XXI. századi ember mindennapjaiban.
* Társadalmilag, fiziológiailag kötött idő és a szabadidő kérdései. Rekreációra fordított idő. A rekreációs kultúra fogyasztói.
* Életmód, életstílus, az egészséges életmódot meghatározó demográfiai és szociológiai tényezők.

**2.       A rekreációs fogalmak, a rekreációs tevékenység helye a kultúra (testkultúra) és a tudományok rendszerében 2.**

* A rekreáció célja, helye, szerepe a testkulturális tevékenységrendszerben.
* A rekreáció rendszertani felépítése, tudományos kapcsolatrendszere. A rekreáció területei. A mozgásos és a szellemi rekreáció helye és szerepe az ember életében.
* A rekreációs irányzatok kialakulásának története, rekreációs trendek.

**3.       A rekreációs fogalmak, a rekreációs tevékenység helye a kultúra (testkultúra) és a tudományok rendszerében 3.**

* A célcsoportspecifikus rekreáció jelentősége a szabadidő hasznos eltöltésében.
* Az életminőség értelmezése, kiemelten kezelt területei, kapcsolata a rekreációval. A rekreáció és a minőségi élet kapcsolata.
* Mozgástanulás, mozgásszabályozás a különböző életszakaszokban.

**4.       A rekreációs szakember szerepe az egészségnevelésben, egészségfejlesztésben 1.**

* Egészség, betegség, illetve ezek kapcsolata és rendszerszintű megközelítése. A modern egészségértelmezés, holisztikus egészségszemlélet.
* Az egészséget befolyásoló tényezők.
* Az egészségmagatartás (egészségvédő- és kockázati magatartás, deviancia, káros szenvedélyek, szenvedélybetegség).

**5.       A rekreációs szakember szerepe az egészségnevelésben, egészségfejlesztésben 2.**

* Az egészségfejlesztés összetevői, lehetőségei (modellek, módszerek), az egészségfejlesztést befolyásoló tényezők.
* A lakosság egészségi állapota, életmódfüggő betegségek, morbiditási és mortalitási mutatók a különböző életkorokban (gyermekek, iskoláskorúak, fiatal felnőttek, felnőttek, idősek).
* Az egészségfejlesztés színterei (iskolai, munkahelyi, közösségi).

**6.       A rekreációs szakember szerepe az egészségnevelésben, egészségfejlesztésben 3.**

* A lelki egészség és meghatározói. Munkahelyi és hétköznapi mentálhigiéné. Burn out szindróma.
* Az addikciók felosztása, jellemzői, meghatározói (addiktív ciklus, szokás- hozzászokás, drog fogalma és csoportosítása).
* Prevenciós lehetőségek a rekreációban.
* Az ülő életmód szervezetre gyakorolt káros hatásai, prevenciója. Nehéz fizikai munka végzése – ízületvédelem.

**7.       Az életmód, a szabadidő és a prevenció, a balesetvédelem kapcsolata a rekreációval**

* A rekreáció és a helyes táplálkozás összefüggései. Az étrendkiegészítők jellemzői és sportági alkalmazásai a különböző életkorokban. 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 kóros elhízás és soványság diagnosztizálására alkalmas eszközök, mérőmódszerek, sztenderdek.

**8.   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).

**9.   Edzéselmélet, edzésmódszertan a rekreációban 1.**

* Az edzés, a rekreációs edzés, a sportedzés értelmezése a fizikai aktivitás tükrében (rekreációs és versenysport).
* A rekreációs edzéstervezés célja, feladatai és folyamata.
* Az edzettség fejlesztésének elméleti megközelítése, az edzéselvek rendszere.
* A balesetvédelem szerepe és jelentősége. A leggyakoribb traumás és sportsérülések helyi ellátása, kezelése, rehabilitációja.

**10.   Edzéselmélet, edzésmódszertan a rekreációban 2.**

* A motoros képességek csoportosítása, jellemzőjük, életkorspecifikus fejlesztési lehetőségei (szenzitív időszakok).
* A kondicionális képességek fejlesztését szolgáló módszerek a rekreációban.
* A koordinációs képességek és a hajlékonyság fejlesztését szolgáló módszerek a rekreációban.

**11.   Edzéselmélet, edzésmódszertan a rekreációban 3.**

* Tesztek a fittségi és egészségi állapot mérésére.
* Cél- és életkorspecifikus fittségi mutatók.
* A terhelés összetevői, az elfáradás tünetei a versenysportban és a szabadidősportban.

**12.   A rekreációs szakember tevékenységének pedagógiai, pszichológiai és szociológiai aspektusai**

* Család, kortársak, intézmények és a média szerepe a szocializációban, a sport általi nevelésben és a rekreációban.
* Pedagógiai módszerek jelentősége az egészségfejlesztésben és a rekreációban.
* A sport és a rekreáció személyiségfejlesztő hatása, a pszichológia, a motiváció és az önmenedzsment és klienskultúra jelentősége és lehetőségei a rekreációban.
* A rekreációs tevékenység pedagógiai, pszichológiai sajátosságai a különböző életkori szakaszokban (gyermekkor, iskoláskor, ifjúkor, felnőttkor, idősek).

**13.   A rendezvényszervezés, management jelentősége a rekreációban**

* Rekreációs rendezvények szervezésének sajátosságai, alapvető lépései.
* Animáció a rekreációban. Az animáció területei, szerepe a szabadidő eltöltésében.
* A turizmus fogalma, jelentősége és irányzatai napjainkban. A rekreáció és a turizmus kapcsolata, nemzetközi és hazai trendek. Egészségturizmus Magyarországon.
* Az önkéntesség szerepe és lehetőségei a rekreációban.

**14.   Szellemi rekreáció, a játékelméletek és a játék szerepe az ember életében**

* Szellemi rekreáció elmélete és módszertana. Kultúra, műveltség és a szellemi rekreáció kapcsolata, enkulturalizáció.
* A szellemi rekreáció színterei.
* Játékelméletek, a játékok felosztása, típusai. A játékok jellemzői és alkalmazási lehetőségei a rekreációban.

**15. Mozgásos rekreáció**

* A mozgásos rekreáció színterei.
* A rekreációs terápia területei, alkalmazási területei. Fitnesz és sportterápia, terápiás edzésszakaszok.
* Indoor és outdoor mozgásos rekreációs lehetőségek.
* Tábor- és túraszervezés, -vezetés.

**Aktív szabadidő specializáció**

1. Az aktív szabadidő eltöltésének intézményei, szervezetei és színterei.

2. Az életmód és szabadidős kutatások hazai és nemzetközi jellemzői, eredményei.

3. Az egészség- és sportföldrajz kérdései a rekreációban.

4. A természetben űzhető, outdoor sportok és rekreációs tevékenységek jellemzői. A tematikus túrák jellemzői és lehetőségei a rekreációban.

5. A fürdőkultúra, wellness- és gyógyprogramok meghatározói és lehetőségei a rekreációban.

**Vízi rekreáció és animáció specializáció**

1. A vízi rekreáció intézményei, szervezetei és színterei.

2. Vízirendezvények szervezésének jellemzői, alapvető lépései és sajátosságai a rekreációban.

3. A vízijártassági és túravezetési ismeretek és szerepük a rekreációban. A vízi balesetmegelőzés és elsősegélynyújtás ismeretek és jelentősége a rekreációban.

4. Hagyományos és új típusú mozgásformák a vízi rekreációban.

5. Vízi rekreációs foglalkozások módszertana, vízi animáció a rekreációban.

**IRODALOMJEGYZÉK**

1. Ádány Róza (2007): Megelőző orvostan és népegészségtan. Medicina Könyvkiadó, Budapest, ISBN 9789632260709
2. Amy R. Hurd és Denise M. Anderson (2010): The Park and Recreation Professional’s Handbook. Human Kinetics, USA.
3. Andorka Rudolf (2006): Bevezetés a szociológiába. Osiris Kiadó, Budapest, ISBN 9789633898482
4. Bánhidi Miklós (2016): Rekreológia. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest. ISBN 978 615 5187 08 7
5. Barabás Katalin (2006): Egészségfejlesztés. Medicina, Budapest, ISBN 9632260340
6. Biróné Nagy Edit (2004): Sportpedagógia. Dialóg-Campus, Pécs, ISBN 9639310972
7. Boda Eszter és Herpainé Lakó Judit (2015): A rekreáció elmélete és módszertana 2.: a rekreáció és a szabadidő eltöltésének színterei, speciális területei és formái. Líceum Kiadó, Eger, ISBN978-615-5509-98-8
8. Bognár József (2023): Sportpedagógia. Krea-Fitt Kft. Budapest. ISBN 9786158209724
9. Bognár József és 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. ISBN 978 963 87701 5 8
10. Bölcsházy Zoltán (2008): Betekintés a rehabilitáció fogalomkörébe. Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest.
11. Buda Béla (2003): A lélek egészsége. Tankönyvkiadó, Budapest. ISBN   
    963-19-3276-1
12. Coknya Mária és Wilhelm Márta (2006): A sportmozgások biológiai alapjai I. Anatómia, élettan, egészségtan. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, ISBN 978-963-642-416-9
13. Csányi Tamás és Révész László (2015): A testnevelés tanításának didaktikai alapjai: Középpontban a tanulás. Budapest, Magyar Diáksport Szövetség, ISBN 978-615-5518-01-0
14. Csepeli György (2006): Szociálpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest. ISBN 9789633898147
15. Donáth Tibor (2013): Anatómia. Élettan. Medicina Könyvkiadó, Budapest, ISBN 9789632261324
16. Ember István, Kiss István és Cseh Károly (2013): Népegészségügyi orvostan. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs. ISBN 9789636425111
17. Figler Márta (2015): A sporttáplálkozás alapjai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs. ISBN 978-963-642-970-6
18. Frenkl Róbert (1983): Sportélettan. Sport Kiadó, Budapest ISBN 963 253 029 2
19. Fritz Péter (2011): Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged ISBN 978 963 9717 037
20. Fritz Péter (2019): Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc. ISBN: 9786155626388
21. Fügedi Balázs (2015): Állapotfelmérő eljárások, egészségprogramok tervezése, értékelése. Szombathely: Nyugat-magyarországi Egyetem Sporttudományi Intézet ISBN 978- 963-89504-3-7
22. Gergely Gábor és Varga A. Tamás (1998): Közösségfejlesztés. Magyar Művelődési Intézet, Budapest.
23. Gombocz János (2010): Sport és nevelés. Balaton Akadémia Kiadó, Keszthely, ISBN 978-963- 8365-79-8
24. Győri Ferenc; Dorka Péter; Domokos Mihály és Kiss Gábor (2015): Rekreáció I. Online tananyag <https://eta.bibl.u-szeged.hu/1282/2/tananyag_reki_1/tananyag_reki_1/tananyag_reki_1/www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_reki_1/i_a_rekreci_alapjai_sportmozgsos_terletei__kiss_gbor.html>
25. Harsányi László (2000): Edzéstudomány I-II, Dialóg Campus, Budapest-Pécs. ISBN 963-9123-37-4
26. Herpainé Lakó Judit és Boda Eszter (2015): A rekreáció elmélete és módszertana 4.: az animáció szerepe a szabadidő-eltöltésben, az animáció területei. Líceum Kiadó, Eger ISBN 978-615-5621-03-1
27. Hoffmann Istvánné (1999): Sport-marketingmenedzsment. MTE, Budapest.
28. Honfi László (2011): Gimnasztika. Elektronikus tankönyv. <https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi%20Laszlo%20-%20Gimnasztika/Gimnasztika.pdf>
29. Hornyák István (2009): Elsősegélynyújtás mindenkinek. Magyar Vöröskereszt, Budapest, ISBN 978-963-7500-68-8
30. Horváth Cintia (2019): Egészségnevelés. Online tananyag, <https://pegazus.uni-eszterhazy.hu/tankonyvek>
31. Ihász Ferenc (2013): Egészségmegőrzés, prevenció, terhelésélettani alapismeretek. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest, ISBN 978-963-08-5981-3
32. John J. Pigram és John M. Jenkins (2006): Outdoor Recreation Management, ISBN 9780415365413
33. Judy Allen (2005): A rendezvényszervezés nagykönyve. Akadémiai Kiadó Zrt. Budapest.
34. Kenneth H. Cooper (1987): A tökéletes közérzet programja. Sport, Budapest. ISBN 963-253-478-6
35. Klein Sándor (2004): Vezetés-és szervezetpszichológia. Edge 2000 Kft., Budapest. ISBN 963-202-838-4
36. Kovács Tamás Attila (2024): A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness Akadémia, Budapest
37. Könyves Erika, Müller Anetta és Ködmön József (2013): Az egészségturizmus fókuszai. Egyetemi jegyzet Kiadó, Debreceni Egyetem, ISBN 9789633183175
38. Laczkó Tamás és Melczer Csaba (2015): Egészségsport alapjai, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs. ISBN 978-963-642-968-3
39. Melczer Csaba (2015): Fittness-wellness és táplálkozási terápia elmélete és gyakorlata. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs. ISBN 978-963-642-789-4
40. Michael Boyle (2014): Funkcionális edzés mesterfokon. Jaffa Kiadó. Budapest. ISBN 9786155418983
41. Miltényi Márta (1993): A sportmozgások anatómiai alapjai I-II., Sport Kiadó, Budapest. ISBN 963-253-049-7
42. Müller Anetta és Rácz Ildikó (2011): Aerobik és fitnesz irányzatok. Dialóg Campus Kiadó, Budapest. ISBN 978-963-642-424-4
43. Nádori László (1992): Az edzés elmélete és módszertana. Sport Kiadó, Budapest. ISBN 963-253-033-0
44. Nádori László, Gáspár Mihály, Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Szegnerné Dancs Henriette, Woth Péter és Gáldi Gábor (2011): Sportelméleti ismeretek. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft. [www.tankonyvtar.hu](http://www.tankonyvtar.hu/) ISBN 978-963-642-446-6
45. Nyerges Mihály (2007): A sportmenedzsment alapjai. SE TF, Budapest, ISBN 963-716-643-2
46. Pásztory Attila és Rákos Etelka (2009): Sportjáték I.: Iskolai és népi játékok. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest, ISBN 9631889254
47. Szatmári Zoltán (2009): Sport, életmód, egészség, Akadémiai Kiadó, Budapest, ISBN: 9789630586535
48. Szilágyi Nóra, Petrovszki Zita és Szablics Péter (2015): Rekreáció II. - Rekreációs játékok mozgásformák. Online tananyag <http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_reki_2/>
49. Tihanyi András (2012): Teljesítményfokozó sporttáplálkozás. Krea-fitt KFT. Budapest. ISBN 978-963-88102-3-6
50. Werner Michl (2000): Élménypedagógia. Szeged.