**Rekreációszervezés és egészségfejlesztés szak**

**Záróvizsga tételek**

**(érvényes: 2017/18 tavaszi félév záróvizsga időszakától)**

**1. tétel**

* Egészség, betegség, illetve ezek kapcsolata és rendszerszintű megközelítése. A modern egészségértelmezés, holisztikus egészségszemlélet.
* A deviancia elméleti alapjai. Az alkoholizmus, öngyilkosság, illegális drogfogyasztó magatartás és bűnözés jellemzése, magyarországi jellemzői.

**2. tétel**

* Az egészségfejlesztés szemléletmódjai, értékei, színterei. Az egészségfejlesztő tevékenység modelljei és módszerei.
* Társadalmilag, fiziológiailag kötött idő és a szabadidő kérdései. Rekreációra fordított idő.

**3. tétel**

* A mozgásfejlődés.
* Munkahelyi egészségfejlesztés. A rekreátor, mint egészségfejlesztő.

**4. tétel**

* A lakosság egészségi állapota, életmódfüggő betegségek, morbiditási és mortalitási mutatók.
* A mozgásos és a szellemi rekreáció helye és szerepe az ember életében.

**5. tétel**

* Természet- és környezetvédelem, fenntarthatóság, fenntartható fejlődés.
* A balesetvédelem szerepe és jelentősége. A leggyakoribb traumás és sportsérülések helyi ellátása, kezelése, rehabilitációja.

**6. tétel**

* A motoros képességek morfológiai és funkcionális háttere.
* Pedagógiai módszerek jelentősége az egészségfejlesztésben és a rekreációszervezésben (előadó-központú módszerek, részvételen alapuló módszerek, tréning, prezentáció, szituációs módszerek, vitatechnikák).

**7. tétel**

* A prevenció jellemzői és jelentősége. Az ülő életmód szervezetre gyakorolt káros hatásai, prevenciója. Nehéz fizikai munka végzése – ízületvédelem.
* A rekreációs edzéstervezés célja, feladatai és folyamata.

**8. tétel**

* Az edzés, a rekreációs edzés, a sport edzés értelmezése a fizikai aktivitás tükrében.
* Család, kortársak, intézmények és a média szerepe a szocializációban és a sport általi nevelésben.

**9. tétel**

* A terhelés összetevői, az elfáradás tünetei a versenysportban és a szabadidősportban.
* A természeti (levegő, víz, talaj), az épített (település, lakás) és a munkakörnyezet (fizikai tényezők) egészségre gyakorolt hatása. Az egészségfejlesztő projektmódszer.

**10. tétel**

* A kondicionális képességek csoportosítása, jellemzésük, fejlesztésének módszertana.
* Az önszabályozás, az agresszió és a proszociális viselkedés.

**11. tétel**

* A koordinációs képességek csoportosítása, jellemzése, fejlesztésének módszertana.
* Kiemelt figyelmet igénylő csoportok és személyek rekreációja (életkorok szerint, SNI, BTMN, tehetséges, hátrányos helyzetben lévők, fogyatékkal élők).

**12. tétel**

* A lelki egészség és meghatározói, a normalitás értelmezése. A lelki egészséget védő faktorok. Munkahelyi mentálhigiéné.
* Tesztek a fittségi állapot mérésére.

**13. tétel**

* A normaátadás folyamata, mechanizmusai. A sport személyiségfejlesztő hatása.
* A marketing szerepe a rekreáció megjelenésében. Alkalmazott marketing- és reklámeszközök a rekreáció területén.

**14. tétel**

* A játék szerepe az ember életében. Játékok jellemzői és alkalmazási lehetőségei a szabadidősportban.
* Kommunikációs modellek, csatornák szerepe és jelentősége a sportban és rekreációban.

**15. tétel**

* A sportszervezetek és az intézmények helye és szerepe a társadalomban. A formális és az informális szervezetek, működésüket befolyásoló tényezők.
* Az életmód, fittség, szabadidő és rekreáció jelentősége és kapcsolatrendszere.

**16. tétel**

* A projektszemlélet jelentősége a sport, az egészségfejlesztés és a rekreáció területén. A hatékonyan működő projektszervezet jellegzetességei.
* A szorongás és a stressz jellemzői és kapcsolata a sporttal. A stresszkezelést segítő mentálhigiénés módszerek, relaxációs technikák.

**17. tétel**

* A rekreáció eredete, szerepének változása a történelem során, szerepe a XXI. századi ember mindennapjaiban.
* A motoros képességek életkorspecifikus fejlesztési lehetőségei.

**18. tétel**

* Mozgástanulás.
* A rekreáció rendszertani felépítése, tudományos kapcsolatrendszere. A rekreáció területei, szerepe az ember életében.

**19. tétel**

* Rekreációs rendezvények szervezésének sajátosságai. Animáció a rekreációban.
* Egészséget károsító magatartásformák. Primer és szekunder prevenciós lehetőségek. Káros szenvedélyek, szenvedélybetegségek.

**20. tétel**

* Az animáció területei, szerepe a szabadidő eltöltésében.
* Az egészséget befolyásoló tényezők. Egészségmodellek, egyensúlyi elvek.

**21. tétel**

* Rekreáció és turizmus kapcsolata, nemzetközi és hazai trendek.
* Cél- és életkorspecifikus fittségi mutatók.

**22. tétel**

* Játékelméletek, a játékok felosztása, típusai.
* A hajlékonyság, lazaság csoportosítása, jellemzése, fejlesztésének módszertana.

**23. tétel**

* Életmód, életstílus, az egészséges életmódot meghatározó demográfiai és szociológiai tényezők.
* Vezetés-szervezés alapkérdései és jellemzői a szabadidősportban.

**24. tétel**

* A pszichológia lehetőségei a rekreációban, a prevencióban és a rehabilitációban.
* A kóros elhízás és soványság diagnosztizálására alkalmas eszközök, mérőmódszerek, sztenderdek.

**25. tétel**

* A rekreáció menedzsment sajátos feladatai és gyakorlati megvalósulásának lehetőségei.
* A célcsoportspecifikus rekreáció jelentősége a szabadidő hasznos eltöltésében.

**IRODALOMJEGYZÉK**

1. Ádány Róza (szerk): Megelőző orvostan és népegészségtan. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2007. 678 p. ISBN: 9789632260709.
2. Andorka Rudolf: Bevezetés a szociológiába. Osiris Kiadó, 2006.
3. Bándi Gyula: Környezetvédelmi kézikönyv, KJK, Budapest, 2002.
4. Barabás Katalin szerk.: Egészségfejlesztés. Medicina, Budapest, 2006. 295 p. ISBN: 963-226-034-0 (fűzött)
5. Biróné Nagy Edit (szerk.): Sportpedagógia. Dialóg-Campus, Pécs, 2004. ISBN: 963-9310-97-2.
6. 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)
7. 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.
8. Botár Z., Frenkl R., Kereszty A., Mohácsi J.: Egészségtan-Sportegészségtan I-II. MTE, Bp., 1992/1994.
9. Botár Z., Mohácsi J.: Sérülések a testnevelésben és sportban; MTE, Bp., 1993.
10. Bölcsházy Zoltán: Betekintés a rehabilitáció fogalomkörébe. Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Bp., 2008.
11. Buda Béla: A lélek egészsége. Tankönyvkiadó, Budapest, 2003.
12. Cecil Helman G.: Kultúra, egészség és betegség Melania Kiadó Budapest, 2000.
13. Coknya Mária, Wilhelm Márta: A sportmozgások biológiai alapjai I. Anatómia, élettan, egészségtan. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2006. ISBN: 978-963-642-416-9.
14. Cooper, H. Kenneth (1987): A tökéletes közérzet programja. Budapest, Sport
15. Csányi Tamás, Révész László: A testnevelés tanításának didaktikai alapjai: Középpontban a tanulás. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség, 2015. (ISBN: 978-615-5518-01-0)
16. Csepeli György (2006): Szociálpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest.
17. Donáth Tibor (2013): Anatómia. Élettan. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 338 p. ISBN 9789632261324
18. Dorogi László, Bognár József (szerk.): Bevezetés a fogyatékos emberek sportjába. Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem Támogató Köre Alapítvány, 2007.
19. Ember I., Kiss I., Cseh K.: Népegészségügyi orvostan. Dialóg Campus Kiadó, Bp.-Pécs, 2013.
20. Fazekas Attila: Sportigazgatási és sportjogi ismeretek. Jegyzet (az OKJ-s sportszervező, -menedzser szakképzéshez). 2009.
21. Finger, Claus, Váczy Sándor: Az animáció alapjai. Kodolányi János Főiskola, Székesfehérvár, 2002.
22. Forrai Judit, Cseh Károly (szerk.): Prevenció az egészségért. E-learning tananyag, Budapest, 2012.
23. Frenkl Róbert: Sportélettan. Sport Kiadó, Budapest, 1983. ISBN: 963 253 029 2.
24. Fritz Péter: Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged, 2011. 469 p. ISBN: 978 963 9717 037
25. Fügedi Balázs: Állapotfelmérő eljárások, egészségprogramok tervezése, értékelése. Szombathely: Nyugat-magyarországi Egyetem Sporttudományi Intézet, 2015. 152 p. (ISBN:978-963-89504-3-7)
26. Gárdos Magda, Mónus András: Gyógytestnevelés. Budapest, Semmelweis Egyetem, 2004. ISBN: 9632533941
27. Gombocz János: Sport és nevelés. Balaton Akadémia Kiadó, Keszthely, 2010. ISBN: 978-963-8365-79-8
28. Hans-Hermann Dickhuth: Sportélettan, sportorvostan. Dialóg Campus Kiadó, Budapest, 2005. 186-210 p. ISBN: 963 9542 48 2.
29. Harsányi László: Edzéstudomány I-II, Dialóg Campus, Budapest-Pécs, 2000.
30. 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)
31. Hoffmann Istvánné: Sport-marketingmenedzsment, Budapest, MTE, 1999.
32. Hornyák István: Elsősegélynyújtás mindenkinek. Magyar Vöröskereszt, Budapest, 2009. 176 p. ISBN:978-963-7500-68-8.
33. Ihász Ferenc (2013): Egészségmegőrzés, prevenció, terhelésélettani alapismeretek. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest, 389 p., ISBN 978-963-08-5981-3
34. Jakabházy László, Dobozy László: Sportrekreáció. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1992.
35. Judy Allen: A rendezvényszervezés nagykönyve. Akadémiai Kiadó Zrt., 376.p. 206. p. 2005.
36. Kishegyi Júlia, Makara Péter (szerk.): Az egészségfejlesztés alapelvei - az egészségfejlesztés nemzetközi alapdokumentumai. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest, 2004. ISBN 963 86595 3 x
37. Kiss G. - Szabó J.: A sportvezetés, -szervezés és a sportmarketing alapjai. JGYF Kiadó, Szeged, 2004.
38. Klein Sándor: Vezetés-és szervezetpszichológia. Edge 2000 Kft., Budapest, 2004.
39. Koltai Jenő, Nádori László: Sportképességek fejlesztése. Sport, Budapest, 1983 ISBN: 963-253-405-0
40. Kovács Tamás Attila: A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness Akadémia, Budapest, 2004.
41. Könyves Erika, Müller Anetta, Ködmön József (2013): Az egészségturizmus fókuszai. Egyetemi jegyzet Kiadó, Debreceni Egyetem, 249. p. ISBN:9789633183175.
42. Lengyel Márton: A turizmus általános elmélete. Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző, Budapest, 2004.
43. Metzing Miklós: Gimnasztika. TF Továbbképző Intézet, Budapest, 2010.
44. Miltényi Márta (1993): A sportmozgások anatómiai alapjai I-II., Sport Kiadó, Budapest
45. 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)
46. Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Budapest, 1992.
47. Nagykáldi Cs.: A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai. Computer Arts, Budapest, 1998. 54-190. p.
48. Naidoo, J. és Wills, J.: Egészségmegőrzés gyakorlati alapok. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1999.
49. Nyerges Mihály: A sportmenedzsment alapjai. Bp. SE TF, 2007. 264.p.ISBN: 963-716-643-2
50. Pásztory Attila - Rákos Etelka: Sportjáték I. Iskolai és népi játékok. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest, 2009. ISBN 9631889254
51. 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)
52. Rigler Endre: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai I-III., Budapest, 2000.
53. Szabó József: Rekreáció (Az elmélet és a gyakorlat alapjai). JGYF Kiadó, Szeged, 2004.
54. Szatmári Zoltán (főszerk.): Sport, életmód, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2009. 543-572 p. ISBN: 978 963 05 8653 5.