

**REKREÁCIÓ M SZAK**  
**SPORTREKREÁCIÓ- SPORTTURIZMUS SZAKIRÁNY**  
**ZÁRÓVIZSGA TEMATIKA**

- A rekreáció fogalma, értelmezése – helye az egyetemes kultúra és a tudományok rendszerében. A rekreáció irányzatai, az irányzatok kialakulásának társadalmi - történelmi háttere.
- Az életminőség fogalma, elméletével és kutatásával foglalkozó kiemelt tudományterületek általános szempontjai.
- A tudomány fogalma, jelentősége és szerepe az egyetemes kultúrában. A rekreáció elméleti alapvetését biztosító kiemelt tudományterületek (orvos- és egészségtudomány, sporttudomány, természet- és társadalomtudomány, stb.) meghatározása és vizsgálati aspektusai.
- A rekreáció-kutatás irányai; az életminőség kutatás különböző aspektusai, tudományos megközelítések, kutatási modellek.
- A rekreációs szakember (rekreátor) személyisége, működési területei és lehetőségei, a vele szemben támasztott pályakövetelmények.
- A rekreáció területei (szellemi, fizikai), eszközei (rekreációs-edzés, rehabilitációs-edzés, egészség-edzés, fittségi-edzés, sportági-edzés), megjelenési formái (kultikus-vallási események; táncok és népi játékok; koncepciók és szervezeti keretek; üzemi, munkahelyi rekreáció, stb.) a civilizációs fejlődés tükrében.
- A rekreációs- és a versenysport célrendszerében fellelhető azonosságok ill. eltérések elemzése. Az alkalmazott edzéselméleti alapfogalmak értelmezése (sportterhelés, sportalkalmazkodás, adaptációs jelenségek, törvényszerűségek, stb.).
- A rekreációs jellegű sportágak, sportjátékok alkalmazásának szerepe az egyén teljesítőképességének növelésében. Nemzetközi tendenciák, ill. új trendek a sportjátékok rekreációs célú alkalmazásában. Az egyéni sportágak (atlétika, úszás, gimnasztika-torna, aerobik, stb.) rekreációs céllal végzett sajátos mozgásanyagának meghatározó specifikumai.
- A fitness, aquafitness értelmezése, célja, edzésrendszere, személyi- és tárgyi feltételei. A szállodai sportok rekreációs értékei, mint az egyének szabadidős tevékenységének valamennyi életkorra kiterjedő, életminőség javító tevékenysége.
- Egyéb rekreációs – sportmozgásokra épülő – szabadidős tevékenységek szerepe az életminőség javításában, az egészség, a „tökéletes közérzet”, a pozitív életszemlélet kialakításában. (A téma bemutatás egy szabadon választott sportágon, rekreációs sporttevékenységen keresztül. Választható: gyógyúszás, ergonómiai torna, lovaglás-lovasturizmus, vízi turizmus, uszodai rekreáció, bűvárkodás, fogyatékosok rekreációs sportjai, stb.).
- Turisztikai alapfogalmak: turizmus, alternatív és tömegturizmus, turista, kiránduló, stb.). Magyarország idegenforgalmának, turizmusának főbb jellemzői, vonzerői. Turisztikai trendek a világon és Magyarországon. Turizmusmarketing alapfogalmak, sajátosságok. Egészségturizmus – sportturizmus összefüggései, tartalmi kapcsolódási lehetőségei.
- Az ember és a környezet kapcsolata, az életkörülmények változása, azok hatása az egészségre, a civilizációs betegségek kialakulásának okai, az egészség megőrzésének lehetőségei a modern társadalmakban. Az urbanizáció, annak környezeti és PNEI (pszicho-neuro-endocrin immunológiai) hatásai és következményei.
- Az elhízás és a túlsúly megjelenése a társadalom különböző rétegeiben és korosztályokban. A kezelésének módjai, a szakszerű fogyás és diéta lehetőségei.

Táplálkozási zavarok: anorexia nervosa, bulimia nervosa, inverz testkép. A metabolikus szindróma fogalma, jellemzése, következményei.

- A légúti betegségek megjelenési módjai, gyógymódok a rekreáció eszköztárával, hazánk földrajzi adottságai a terápia szempontjából. Gyógybarlang-terápiák.
- Az aerob kapacitás fogalma, jellemzése, jelentősége a rekreációs tevékenységekben és a hétköznapi életben. A pulzus fogalma, monitorozása, változásának értelmezése. A nyugalmi- és terheléses pulzusok változása különböző életkorokban rekreációs mozgások során.
- A gyermekek rekreációja, a mozgásos cselekvések egészséges és nem teljesen egészséges gyermekeknél. Indikáció és kontraindikáció fogalma, meghatározása, adaptációs lehetőségek mozgásos tevékenységekben.
- Animátor, rekreátor fogalma, a hasonlóságok és különbségek ismertetése.
- A szabadidő szolgáltatások főbb sajátosságai, területei, marketing tevékenységek, eszközök és alkalmazásuk a rekreáció területén, a különböző kommunikációs eszközök jellemzése, kiválasztása
- A "Flow élmény" meghatározása és megvalósulása rekreációs tevékenységek során, a csoportosítás ismerete, kialakítása, kihasználása rekreációs tevékenységekben.
- Az öregedés folyamata, hatására bekövetkező szervrendszeri változások, az ezek következtében kialakuló életminőség változások. Szocializációs képességek, az öregedés társadalmi, gazdasági következményei. A rekreáció lehetőségei a prevencióban és az egészséges öregedés során. A mobilitás megtartása érdekében alkalmazott terápiák.

#### FOGALMAK:

- Kultúra, civilizáció, testkultúra, sport, versenysport, rekreációs sport, fittség, fitness, wellness. Rekreációs- és rehabilitációs edzés.
- Egészség, egészségkultúra, betegség, civilizációs betegségek, prevenció, rehabilitáció.
- Életmód, életvitel, életminőség, urbanizáció, munka, szabadidő, érték.
- Stressz, relaxáció, pihenés, egészségtudat, motiváció, motiváltság.