

## Rekreáció szigorlat – elméleti témakörök („A” tételek)

**Minden tétel feldolgozását az alábbi szituáció keretén belül kell megoldania:**

- Önt felkérjük előadónak egy szabadidő-klub esti beszélgetésére, hogy az alábbi témáról tartson 15-18 perces előadást!
  - Felkészüléséhez ne csak a rekreáció elmélet kurzusokon, hanem valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismereteket használja fel! (pl. Anatómia 1-2.; Élettan, sportélettan, biokémia 1-2.; A sportpedagógia alapjai; Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A sportszociológia alapjai; A sportélettan alapjai; Terhelésélettani vizsgáló módszerek; Sportegészségtan és balesetmegelőzés; Animáció; Egészségfejlesztés, Motoros képességek fejlesztése 1-2., Táborok ...)
  - A felelet általános felépítése: Témaismertetés (vázlat), valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismeretek szintetizálása összefüggő, kapcsolatokat kereső szabad beszéd formában.
1. A **civilizációs fejlődés** jelentős lépcsői, *életmódváltó forradalmi fordulópontjai*.  
Tekintse át történelmünket – ebben a vonatkozásban – a 19. szd. végéig!  
*A civilizáció áldásai és átkai ebben az időszakban.*  
Térjen ki az *élettani hatásokra*, következményekre is!
  2. A **civilizációs fejlődés** jelentős lépcsői, *életmódváltó forradalmi fordulópontjai*.  
Tekintse át történelmünket – ebben a vonatkozásban – a 19. szd. végétől napjainkig!  
Térjen ki az *élettani hatásokra*, következményekre is!
  3. A **Rekreáció kultúrája**. Értelmezze ezen belül az **időkultúrát!**  
A **szabadidő** értelmezése a rekreáció aspektusából.  
Ismertesse a **szabadidőtudat** kialakításának lépéseit, folyamatát!  
A szabadidő elvesztegetése (herdálása-elfolytatása) és a *diszkrrecionalitás*.  
Értelmezze a „fogyasztási” típusokat!
  4. A **Rekreáció kultúrája**. Értelmezze ezen belül az **egészségkultúrát!**  
Az **egészség** totális értelmezése, a fogalom *történeti fejlődése*.  
Ismertesse és értelmezze az **egészségtudat** kialakításának lépéseit, folyamatát!  
Értelmezze az „egészséges” *életmódot!*
  5. A rekreáció **pszichológiája**.  
A rekreációs tevékenységet befolyásoló pszichés tényezők.  
A rekreáció motivációs rendszere és lélektani hatása.
  6. Rekreációs **válaszok**, rekreációs **irányzatok**.  
Milyen rekreációs (testkulturális) válaszokat adott az emberiség a civilizációs fejlődés átkainak ellensúlyozására? Helyezze el a rekreációs tevékenységeket a jellegzetes rekreációs irányzatokon belül!  
(Rendező elv a funkcionális és motivációs cél, ill. határolja be a célközönséget!)  
Mik a közeljövőben manifesztálódó problémák, és milyen választ kell azokra (várhatóan) adni?
  7. Életkorok – életkórok 1. **Gyermekkor. A fogantatástól az iskoláig**.  
Bevezetés az életkorok témakörébe. Alapfogalmak – elméletek.  
Jellemzés; segítő és hátráltató tényezők a minőségi élet szempontjából.  
Mi jellemzi a *gyermeki szervezet fejlődését* ebben az időszakban?  
Külön térjen ki a mozgató szervrendszer fejlődésére!

8. Életkorok – életkórok 2. **Gyermekkor. Az iskolaérettségtől a felnőtt korig.**  
Jellemzés; segítő és hátráltató tényezők a minőségi élet szempontjából.  
Mi jellemzi a *gyermeki szervezet fejlődését* ebben az időszakban?  
Külön térjen ki a serdülő kor élettani változásaira!
9. Életkorok – életkórok 2. **Felnőttkor. A felnőttek rekreációja, életmódja.**  
Jellemzés; segítő és hátráltató tényezők a minőségi élet szempontjából.  
Milyen *egészségügyi szempontokat* kell figyelembe venni a felnőttek fizikai aktivitása során?
10. Életkorok – életkórok 3. **Harmadik életkor.**  
Jellemzés; segítő és hátráltató tényezők a minőségi élet szempontjából.  
Milyen *egészségügyi szempontokat* kell figyelembe venni az idősek fizikai aktivitása során?  
Milyen mozgásformák javasoltak időskorban? Mi az előnyös pl. a neurodegeneratív és egyéb időskori betegségek szempontjából?
11. Rekreációs **táplálkozástan 1.**  
Kultúrtörténet. Az evés lélektana.  
Diéta, böjt, fogyókúra.  
Testalkat, testsúly, testideál. Ismertesse a testösszetétel és a testalkat meghatározására vonatkozó fittségi vizsgálati módszereket! Mi az a testösszetétel, és mi az optimális férfiaknál, nőknél?
12. Rekreációs **táplálkozástan 2.**  
A táplálkozás jelenkori sajátosságai és speciális irányzatai.  
Táplálkozási paradoxonok.  
A legfontosabb táplálék diéták, orvosi előírásra (mit lehet, mit nem lehet fogyasztani), divatdiéták.
13. Civilizációs **ártalmak.**  
Ismertesse áttekintésében a civilizációs ártalmak fő csoportjait!  
Részletesen térjen ki a *legsúlyosabb* civilizációs ártalom problematikájára, annak létrejöttének történelmi vonulatára!  
Milyen mozgásforma az ideális a civilizációs ártalmak megelőzése szempontjából (pl. intenzitás, időtartam és gyakoriság tekintetében)?

**Rekreáció szigorlat – módszertani témakörök („B” tételek)**

**Minden tétel feldolgozását az alábbi szituáció keretén belül kell megoldania:**

- Önt felkérjük előadónak egy szabadidő-klub esti beszélgetésére, hogy az alábbi témáról tartson 5-8 perces bemutatást!
  - Felkészüléséhez valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismereteket használja fel! (pl. Anatómia 1-2.; Élettan, sportélettan, biokémia 1-2.; Gimnasztika 1-2., A sportpedagógia alapjai; Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A sportszociológia alapjai; Terhelésélettani vizsgáló módszerek; Sportegészségtan és baleset-megelőzés; Úszás; Edzéstan; Animáció; Játékmester 1.; A turizmus alapjai, sport- és egészségturizmus; Rekreációs turizmus; Egészségfejlesztés, Motoros képességek fejlesztése 1-2., Aerobik és változatai; Zenés rekreációs mozgásprogramok; Útós sport; Sportjátékok; Rekreációs sportjátékok módszertana; Turisztikai és rekreációs tábor; Téli tábor ...)
  - A felelet általános felépítése: Témaismertetés (vázlat), és a terület elhelyezése a rekreációs irányzatok megközelítése alapján, illetve alkalmazhatóságuk egyes életkorok tekintetében.
1. **Aerob program**  
Az aerob mozgásprogramok típusai, bemutatása. WHO aktivitási ajánlásai korosztályonként.  
Pulzusvezérelt edzések, célpulzustartomány számolása.  
Sérülések megelőzése és a regeneráció szerepe a tervezett mozgásformánál.  
(Anatómia - élettan 1-2., Élettan, sportélettan, biokémia 1-2., Terhelésélettani vizsgáló módszerek; Úszás; Edzéstan; Rekreációelmélet, Sportegészségtan és baleset-megelőzés)
  2. **Fittségi vizsgálatok** a rekreációs sportban:  
A fittség egészség szempontú megközelítése, fittségi összetevők mérése  
WHO aktivitási ajánlásai korosztályonként.  
Kondicionális és koordinációs képességek mérési módszerei, az eredmények értelmezése.  
(Rekreációelmélet, Anatómia 1-2., Élettan, sportélettan, biokémia 1-2., Terhelésélettani vizsgáló módszerek)
  3. **Testformálás:**  
Testformálás irányzatok, céltípusok, alkatok, optimális és modern eszközök.  
Térjen ki a wellness szállodák fitnesztermi szolgáltatásaira is!  
(Rekreációelmélet, Motoros képességek fejlesztése, Wellness, Rekreációs turizmus)
  4. **A wellness elmélete:**  
Ismertesse a wellness elméleti, fogalmi alapjait, kialakulását, rendszertanát, aktualitásait!  
Helyezze el a wellness irányzatokat a mozgásos rekreáció irányzataiban, rendszertanában!  
(Rekreációelmélet, Wellness, Rekreációs turizmus)
  5. **A wellness módszertana:**  
Gőzfürdő, szaunatípusok, szaunaszeánszok.  
Soroljon fel és mutasson be röviden **lazító technikákat** (pl. masszázssok stb.) és **természetgyógyászati módszereket!**  
(Rekreációelmélet, Wellness, Rekreációs turizmus)
  6. **A zene** szerepe a rekreációban:  
A mozgás és zene összhangja, zenei sajátosságok, a zene kiválasztásának szempontjai.  
A zene mint játékok szerves elemeként történő felhasználása.  
(Zenés rekreációs mozgásprogramok, Játékmester 1.)
  7. **Az aerobik** elmélete és módszertana.  
A zenefelhasználás sajátosságai az aerobik típusú foglalkozásokon.  
(Gimnasztika 1-2., Aerobik és változatai, Zenés rekreációs mozgásprogramok)

8. **A családbarát turizmus**  
A családbarát szolgáltatások megjelenése hazai és nemzetközi szinten.  
A védjegy-rendszerek szerepe, szolgáltatások megjelenése hazánkban és külföldön.  
(*Rekreációs turizmus, Animáció, Játékmester 1.*)
9. **Animáció**  
A turisztikai animáció fogalma, elterjedtsége és jelentősége hazánkban és a világban.  
Az animációs programok csoportosítási rendszere jellemző példákkal.  
(*A turizmus alapjai, sport és egészségturizmus, Rekreációs turizmus, Animáció*)
10. **Gyermekfoglalkozások:**  
Óvodás és kisiskolás korú gyermekek jellemző mozgásos és szellemi játéktípusai.  
Szervezési, animálási szempontok.  
(*Rekreációelmélet, Játékok, Animáció, Játékmester 1.*)
11. **A téli időszak** rekreációs lehetőségei  
Az alpesi sportok alapjai, sí-kresz, 3-generációs hasznosítás, új irányzatok.  
Sérülések megelőzése az adott mozgásformánál.  
(*Téli tábor, Sportegészségtan és baleset-megelőzés*)
12. **Természeti táborok** (erdő, mező, havas stb.) szervezése  
Célcsoport általános iskolás vagy középiskolás korosztály.  
Mik a legfontosabb feladatok az előkészületekkel és utómunkálatokkal kapcsolatosan egy választott táborra konkretizálva?  
(*Turisztikai és rekreációs tábor, Téli tábor, Rendezvénymenedzsment*)
13. **Természeti rekreáció**  
A természet és a rekreáció kapcsolata, túrázási alapismeretek, GPS.  
Környezeti hatások, környezetvédelem. Outdoor irányzat kapcsolódási pontjai.  
(*Rekreációelmélet, Téli tábor, Turisztikai és rekreációs tábor*)
14. **Csapatsportok** mint rekreációs foglalkozások  
Beszéljen két szabadon választott labdás csapatsportág sajátosságairól, a sérülések megelőzéséről!  
Ismertesse a lebonyolítási rendszereket! Hogyan szervezne meg egy rekreációs versenyt egy városi/települési sportnapon animációval támogatva?  
(*Sportjátékok; Rekreációs sportjátékok módszertana; Sportegészségtan és baleset-megelőzés, Rendezvénymenedzsment, Animáció*)
15. **Egyéni sportok, ütős sportok** mint rekreációs foglalkozások  
Beszéljen az alábbi egyéni sportágak, ütős sportok sajátosságairól, a sérülések megelőzéséről!  
tenisz, tollas, cross-minton, tamburello, tamburelli  
Hogyan szervezne versenyt egy május utolsó szombatján rendezett céges családi napon?  
(*Ütős sport, Sportegészségtan és baleset-megelőzés, Rendezvénymenedzsment, Animáció*)
16. **Vízi rekreáció**  
Úszás, mint vízi rekreáció. Az úszás helye a rekreációs irányzatok rendszerében. A víz élettani szerepe. Sérülések megelőzése és a regeneráció szerepe a vízi mozgásformáknál.  
(*Rekreációelmélet, Játékmester 1., Anatómia - élettan 1-2., Élettan, sportélettan, biokémia 1-2., Terhelésélettani vizsgáló módszerek; Úszás; Edzés; Sportegészségtan és baleset-megelőzés*)