

Rekreáció szigorlat – elméleti témakörök („A” tételek)

Minden tétel feldolgozását az alábbi szituáció keretén belül kell megoldania:

- Önt felkéri 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 idősök 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 fitsségi 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, Vízitábor ...)
- 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. masszázások 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 turizmus: A családbarát turizmus értelmezése. A családbarát szállodai szolgáltatások rendszerezése, típusai, jellemző hazai és nemzetközi példák.

(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.

(Animáció, Rekreációs turizmus, Játékmester 1.)

10. **Gyermekfoglalkozások:**

Óvodás és kisiskolás korú gyermekek jellemző mozgásos, szellemi és kézműves játéktípusai.

Motoros és mentális/kognitív képesség fejlesztési területek. 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, Rendezvéymenedzsment)

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, Rendezvéymenedzsment, Animáció)

15. **Ütős sportok** mint rekreációs foglalkozások

Beszéljen két szabadon választott ütős sport sajátosságairól, a sérülések megelőzéséről!

(pl. tenisz, tollas, cross-minton, tamburello, tamburelli)

Ismertesse a lebonyolítási rendszereket! Hogyan szervezne meg egy rekreációs ütős sportversenyt egy május utolsó szombatján rendezett céges családi napon?

(Ütős sport, Sportegészségtan és baleset-megelőzés, Rendezvéymenedzsment, Animáció)

16. **Vízi** rekreáció

Úszás és más vízi rekreációs mozgásformák helye a rekreációs irányzatok rendszerében. Indoor és outdoor vízi rekreációs mozgásformák jellemzői, példái. A víz élettani szerepe. Sérülések megelőzése és a regeneráció szerepe a vízi rekreációs mozgásformáknál.

(Rekreációelmélet, Úszás; Rekreációs turizmus, Wellness, Vízitábor, Anatómia 1-2., Élettan, sportélettan, biokémia 1-2., Terhelésélettani vizsgáló módszerek; Edzés tan; Sportegészségtan és baleset-megelőzés)