

REKREÁCIÓ MSc
ZÁRÓVIZSGA TÉTELEK
2026.

1. A rekreáció fogalma, értelmezése – helye az egyetemes kultúra és a tudományok rendszerében. Az egészség korszerű értelmezése, az egészségkultúra fogalma és tartalma.
2. A rekreáció irányzatai, az irányzatok kialakulásának társadalmi -történelmi háttere.
3. Az életminőség fogalma, elméletével és kutatásával foglalkozó kiemelt tudományterületek általános szempontjai. Az urbanizáció, a szabadidő fogalmak értelmezése.
4. 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.
5. A rekreáció-kutatás irányai; az életminőség kutatás különböző aspektusai, tudományos megközelítések, kutatási modellek.
6. A rekreációs szakember személyisége, működési területei és lehetőségei, a vele szemben támasztott pályakövetelmények. A rekreátor és az animátor fogalma, a hasonlóságok és különbségek ismertetése. A kultúra, a testkultúra és a sport fogalma és megjelenési formái.
7. A rekreáció területei, a szellemi és fizikai rekreáció fogalma, értelmezése, és főbb eszközei, megjelenési formái. A stressz - stresszoldás kérdéskör alapvető ismeretei.
8. A rekreációs- és a versenysport célrendszerében fellelhető azonosságok, illetve eltérések elemzése. Az alkalmazott edzéselméleti alapfogalmak értelmezése (sportterhelés, sportalkalmazkodás, adaptációs jelenségek, törvényszerűségek).
9. A rekreációs jellegű sportágak, sportjátékok alkalmazásának szerepe az egyén teljesítőképességének növelésében. A fittségi- és sportági-edzés fogalma értelmezése. Nemzetközi tendenciák, ill. új trendek a sportjátékok rekreációs célú alkalmazásában.
10. Az egyéni sportágak (atlétika, úszás, gimnasztika-torna, aerobik stb.) rekreációs céllal végzett sajátos mozgásanyagának meghatározó specifikumai. A rekreációs-, és rehabilitációs-edzés fogalma, értelmezése.
11. A fitness, aquafitness értelmezése, célja, edzésrendszere, személyi- és tárgyi feltételei. A civilizáció és a civilizációs betegségek fogalma, tartalma.

12. A szállodai sportok rekreációs értékei, mint az egyének szabadidős tevékenységének valamennyi életkorra kiterjedő, életminőség javító tevékenysége. A fittség, a fitness, és a wellness fogalmak értelmezése és lényegi jegyeik.

13. Egyéb rekreációs – sportmozgásokra épülő – szabadidős tevékenységek szerepe az életminőség javításában, az egészség, a „tökéletes közérzet”, a pozitív életszemlélet kialakításában. (A téma bemutatása egy szabadon választott sportágon, rekreációs sporttevékenységen keresztül. Választható: gyógyúszás, ergonómiai torna, lovaglás-lovasturizmus, vízi turizmus, téli sportok, uszodai rekreáció, bújárkodás, fogyatékkal élők rekreációs sportjai stb.).

14. Turisztikai alapfogalmak: turizmus, alternatív és tömegturizmus, turista, kiránduló. Magyarország idegenforgalmának, turizmusának főbb jellemzői, vonzerői.

15. Turisztikai trendek a világon és Magyarországon. Turizmusmarketing alapfogalmak, sajátosságok. Egészségturizmus – sportturizmus összefüggései, tartalmi kapcsolódási lehetőségei. Életmód, életvitel, életminőség- fogalmak értelmezése.

16. Az ember és a környezet kapcsolata. Az urbanizáció, annak környezeti és pszicho-neuro-endocrin immunológiai hatásai, ennek következményei az egészségre nézve.

17. Civilizációs betegségek - pl. cukorbetegség, magasvérnyomás, stressz, szenvedélybetegségek - bemutatása. A prevenció és rehabilitáció eszközei.

18. Az elhízás és a túlsúly korosztályonkénti jellemzése, mozgásterápia területei, az elhízás megelőzésének lehetőségei. Az anorexia nervosa, bulimia nervosa, inverz testkép, diéta és fogyókúra meghatározása. A szakszerű fogás.

19. Gyógybarlang-terápia Magyarországon. (Hazánk földrajzi adottságai. Barlangi mikroklíma, levegő összetétele, páratartalom, regeneráló hatás jellemzése. Asthma bronchiale - légúti betegségek - jellemzése, terápiás lehetőségek.)

20. Az aerob kapacitás jellemzése, jelentősége, fejlesztése rekreációs mozgások során.

21. A metabolikus szindróma jellemzése, a betegségben szenvedők állapotának javítása fizikai aktivitással. A nyugalmi- és terheléses pulzusok változása különböző életkorokban rekreációs mozgások során.

22. A gyermekek rekreációja (tartáshibák ismertetése, indikált és kontraindikált gyakorlatok, adaptív sportlehetőségek bemutatása).

23. Állatasszisztált foglalkozások szerepe a rekreációban. Zöld-rekreáció, biofilia-hipotézis.

24. A szabadidő szolgáltatások főbb sajátosságai, területei. A szabadidő szolgáltatásoknál alkalmazott fontosabb marketing stratégiai területek, eszközök.

25. A rekreáció területén használható marketingmix eszközök.

26. A rekreáció területén alkalmazott kommunikációs eszközök jelentősége és módszerei.

27. A "Flow élmény" meghatározása és rekreációs tevékenységeken keresztüli megvalósítás lehetőségei.

28. A csoportthatás meghatározása és rekreációs tevékenységeken keresztüli pozitív effektusok megvalósításának lehetőségei.

29. Az öregedés hatására bekövetkező szervrendszeri változások. Mozgásfunkció elvesztése, és azok szociális és gazdasági következményei. Lehetséges prevenció és kezelési eljárások idős korban a mozgásképesség megtartására. Időskori rekreáció.

30. Az egészség fenntartásához szükséges, élethosszig alkalmazható technikák ismerete és tudatos használata, ideértve a relaxációs módszereket, a stresszkezelést, valamint a különféle rekreációs mozgásprogramokat (Jóga, Pilates), amelyek hozzájárulnak a testi-lelki egyensúly, a mobilitás és a kedvező életminőség megőrzéséhez.