



# SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM

## Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

### Testnevelési és Sporttudományi Intézet

6725 Szeged Hattyas u. 10.

Tel.: 62 544 729

---

## Sport- és rekreációs szervezés alapszak

### Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakirány

#### Záróvizsga „A” tételsor

1. A rekreáció jelentése, célja, kutatása, helye az emberi kultúrában. A civilizációs fejlődés fordulópontjai. Civilizációs ártalmak és betegségek.
2. A szabadidő fogalma, funkciói, szerkezete. Szabadidő, szabadidőmagatartás, szabadidőkultúra. A szocializáció szerepe a szabadidőeltöltésben. Szabadidő-fogyasztási típusok.
3. Az egészség korszerű megközelítései, a holisztikus egészségfelfogás, a salutogenetikus megközelítés. Az egészségfejlesztés fogalma, célja, módszerei és az egészségfejlesztés megvalósításának szinterei.
4. Az egészségfejlesztés értékei (személyes részvétel, esélyegyenlőség, felhatalmazás).
5. A rekreáció és egészségfejlesztés társadalmi beágyazottsága. Az életmód, életminőség. A minőségi élet feltételrendszere különös tekintettel a rekreációra és az egészségfejlesztésre.
6. A rekreációs tevékenységek felosztása. A rekreációs élmény. Napjaink rekreációs irányzatai.
7. A Cooper-i egyensúlyi elv a rekreáció és az egészségfejlesztés tükrében.
8. A sportkultúra fejlődése, a mozgás jelentősége a rekreációban. A sport és a rekreáció kapcsolata. A rekreációs edzés mint testi-lelki védőfaktor.
9. A mozgás-szervrendszer anatómiája, élettana. Mozgásszabályozás. A mozgástanulás és annak életkorszpecifikus sajátosságai.
10. Az edzés, edzéselvek. Az edzésalkalmazkodás folyamata és annak jelei. A terhelés összetevői és azok alakulása a rekreációs edzés céljainak tükrében.
11. Edzéstípusok, edzésfajták. A fizikai rekreáció irányzatai, mozgásanyaga.
12. A kondicionális képességek csoportosítása, típusai, anatómiai-élettani háttere, fejlesztésének módszerei.
13. A koordinációs képességek csoportosítása, típusai, anatómiai-élettani háttere, fejlesztésének módszerei.
14. A fittség összetevői, hatásai, befolyásoló tényezői. Munkaképesség. Fittségi edzés, vizsgálatok, tesztek lebonyolítása.
15. A kardiovaszkuláris és a mozgásszervi betegségek prevenciója. A rekreációs tevékenységek szerepe a betegségmegelőzésben és az egészségfejlesztésben.

16. A szellemi rekreáció jelentősége, eszközei, tevékenységei. Stresszoldás, relaxációs eljárások.
17. A turizmus mint a rekreáció és az egészségmegőrzés eszköze. A turizmus és környezete sokoldalú összefüggésrendszerének, társadalmi-gazdasági hatásainak, szervezeteinek rendszerszemléletű bemutatása.
18. A sportturizmus és az egészségturizmus mint a rekreáció és az egészségfejlesztés eszköze.
19. A rekreációs szervező és egészségfejlesztő szakember feladatai, képzése, kompetenciái és munkaterületei. A rekreációs szervező és egészségfejlesztő helye a munkaerőpiacon.
20. Sport- és rekreációs rendezvények célja, fajtái, feltételei, előkészítése, szervezése, lebonyolítása, értékelése. A rendezvények kommunikációs támogatása. A rekreáció és a környezet.
21. Menedzsment és marketing a rekreációban. Sport- és rekreációs szervezetek működése. A szervezeti egységek belső képességei, a sikeres piaci szereplés eszközei. Fogyasztói motiváció és magatartás a rekreációs piacon.
22. A sportmozgások, sportágak, rekreációs tevékenységek és azok formanyelvének filozófiai, etikai és esztétikai megközelítései. Fair play, sportszerűség, dopping, a győztes sportolók filozófiája, harcművészetek és filozófiáik, a sportfilozófia és sportpszichológia kapcsolata).
23. A sport- és rekreációs szervező szakember tevékenységéhez kapcsolódó pszichológiai alapjelenségek I.: motiváció, érzelmek és stressz. Társas megismerés és csoportfolyamatok.
24. A sport- és rekreációs szervező szakember tevékenységéhez kapcsolódó pszichológiai alapjelenségek II.: tudat, tudatállapotok, tanulás, intelligencia, kreativitás, problémamegoldás.
25. Európai viselkedéskultúra a rekreáció és az egészségfejlesztés vonatkozásában. Az Európai Unió (EU) sport- és egészségpolitikája.
26. Az egészség- és testkultúra szervezeti kontextusa. A rekreációs szervező és egészségfejlesztő akciók, projektek gyakorlati megvalósítása.
27. A táplálkozás szerepe az egészségnevelés, -fejlesztés és -megőrzés területén. Táplálkozáskultúra. A táplálkozás életkori sajátosságai. Mozgás és táplálkozás. Táplálékkiegészítők.
28. Az egészségi állapot mérése. A magyar lakosság egészségi állapota. Korunk népbetegségei. Az egészséget károsító magatartásformák. Primer és szekunder prevenciók lehetőségei.
29. A pedagógia, a nevelés értelmezése. Az egészséges életmódra nevelés szolgálatába állítható pedagógiai módszerkészletek, azok módszereinek bemutatása.
30. A kommunikáció jelentősége a sport- és rekreációs szervező szakember tevékenységében: kommunikációs modellek, kommunikációs stratégiák, protokoll, szervezeti kommunikáció.

## Rekreációs szervezés specializáció

### Záróvizsga „B” tételsor

1. A motoros képességek megjelenése a sportrekreációban és az egészségkultúrában. A rekreációs edzéstervezés alapelvei, szempontjai. Ismertessen egy két hónapra szóló fittségi edzésprogramot tetszőlegesen választott célcsoportra (életkori szakaszra, nemre, egészségi állapotra) vonatkozóan, szabadon választott edzéseszközökkel!
2. A sportmenedzsment céljai, funkciói. A sporttevékenységek tervezése, szervezése, irányítása, ellenőrzése és finanszírozása. A sportszervezetek felépítése és működésének alapelvei. A sikeres sportegyesület, vagy sportvállalkozás jellemzői. Mutassa be egy tetszőlegesen választott sportesemény, rekreációs rendezvény tervezésének, szervezésének, irányításának és ellenőrzésének folyamatát! Választható esemény: verseny, tömegsport-program, sportnap, egyéb rekreációs esemény.
3. A sportmarketing célja, meghatározása. A sportpiac fogalma, szegmensei, szereplői és működése. Sporttermékek és azok árát befolyásoló tényezők. Eladási hely, eladásösztönzés, marketingkommunikáció, reklám és bevételek a sportban. Sportmarketing információs rendszer és marketing stratégia. Mutassa be egy Ön által szervezett sportesemény marketingjének menetét, gyakorlati feladatait! Választható esemény: verseny, tömegsport-program, sportnap, egyéb rekreációs esemény.
4. A sport, mint társadalmi alrendszer. A sport társadalmi szerepei: egészségmegőrzés, szocializáció, gazdasági aktivitás, társadalmi kohézió és integráció. A sport, mint a tanulás, a nevelés színtere. Devianciák a sportban. Érveljen a sport életminőségre gyakorolt pozitív hatása mellett!
5. A sport gazdasági és politikai hatásai. Migráció és társadalmi mobilitás a sportban. A média és sport kapcsolata. Érveljen a sport társadalmi esélyegyenlőségre gyakorolt pozitív hatása mellett!
6. Az utazásszervezés alapjai: programkészítés, kalkulációkészítés, szolgáltatások és árak fajtái. Nevezze meg Magyarország turisztikai régióit és határozza meg azok térbeli elhelyezkedését! Mutassa be a Bizottság által meghatározott magyarországi turisztikai régió adottságait, turisztikai vonzerőit!
7. A rekreációs terek, létesítmények rendszer, típusai, létesítésük tervezési általános szempontjai. Konkrét rekreációs tér, vagy létesítmény szakmai szempontú vizsgálata és az arra vonatkozó fejlesztési javaslatok kidolgozása. Ismertesse a Bizottság által meghatározott rekreációs tér, vagy létesítmény létesítésének konkrét szempontjait! Lehetséges terek: sportpályák, játszóterek, szabadtéri sportlétesítmények, kalandparkok, fitness-, kondicionáló-, valamint wellness- (vizes, spa) létesítmények.
8. A labdajátékok jelentősége, alkalmazási lehetőségei a szabadidő aktív eltöltésében és az egészséges életmód kialakításában. Ismertesse a Bizottság által meghatározott sportág versenyszabályait, motoros jellemzőit, mozgásanyagát! Lehetséges sportágak: labdarúgás, futsal, kispályás labdarúgás, strandlabdarúgás, kézilabdázás, strandkézilabdázás, röplabdázás strandröplabdázás, kosárlabdázás, streetball).
9. Az ütős sportok jelentősége, alkalmazási lehetőségei a szabadidő aktív eltöltésében és az egészséges életmód kialakításában. Ismertesse a Bizottság által meghatározott sportág főbb versenyszabályait, motoros jellemzőit, mozgásanyagát! Lehetséges sportágak: asztalitenisz, tollaslabdázás, turul, tenisz.

10. A fitneszirányzatok jellemzői, alkalmazási lehetőségei az aktív szabadidő-eltöltésében és az egészséges életmód kialakításában. Ismertesse a Bizottság által meghatározott sportág/sportágcsoporthoz főbb szabályait, motoros jellemzőit, mozgásanyagát! Lehetséges sportágak: aerobics és változatai, pilates, spinning, TRX, crossfit.
11. A technikai és az extrém sportok általános jellemzői, szerepe, alkalmazási lehetőségei a rekreációban és az egészséges életmód kialakításában. Ismertesse a Bizottság által meghatározott sportág/sportágcsoporthoz főbb versenyszabályait, motoros jellemzőit, technikai elemeit! Lehetséges sportágak: autós- és motorsportok, vitorlás sportok, gördülő sportok, modern városi sportok (parkour, breaking, akrobatikus kosárlabdázás).
12. A kocsolyázás és görkocsolyázás története, fejlődése, jelentősége, alkalmazási lehetőségei az aktív szabadidő-eltöltésében és az egészséges életmód kialakításában. Ismertesse a Bizottság által meghatározott sportág főbb stílusait, mozgásanyagát, szabályait, motoros jellemzőit, speciális eszközeit! Lehetséges sportágak: kocsolyázás, görkocsolyázás.
13. A táncok jelentősége, felosztása, szerepe, alkalmazási lehetőségei az aktív szabadidő-eltöltésében, az egészséges életmód kialakításában, valamint a társas kapcsolatok formálásában. Ismertesse a Bizottság által meghatározott táncscsoport eredetét, főbb stílusjegyeit! Lehetséges táncok/táncstílusok: társastáncok, magyar néptáncok.
14. A sporttáborok, túrák jelentősége, szerepe a szabadidőeltöltésben és az egészséges életmód kialakításában. Ismertesse a Bizottság által meghatározott sporttábor főbb szervezési sajátosságait, alapvető sportági mozgásanyagát, a sporteszközök használatának módját, kellékeit, szabályait, szervezésével, lebonyolításával kapcsolatos konkrét tennivalókat! Lehetséges táborok: természetjáró tábor, vízitábor, sítábor, egyéb önállóan választott tábor (pl. lovastábor, kerékpártúra).
15. Az animáció fajtái és az animátori szerepek. Az ideális animátor jellemzése. Az animátori csapat kialakításának ismérvei és az animátorok és a foglalkoztatott csoportok közötti kapcsolat dinamikájának kezelése. Az animáció területei. Ismertesse egy önállóan választott animációs program szervezésének és lebonyolításának feladatait, lépéseit a Bizottság által meghatározott életkori szakaszra vonatkozóan!

## **Egészségfejlesztés specializáció**

### **Záróvizsga „B” tételsor**

1. A család fogalma, pár- és családtípusok, a család funkciói, családi szocializáció, szerepek a családon belül. A családi élet szakaszai, a család egészséget támogató és egészséget veszélyeztető tényezői.
2. A párkapcsolat fejlődésének szakaszai. Fiatalok szexuális magatartása és azok következményei napjainkban. Családi és intézményi feladatok a családi életre nevelésben. Családtervezés, gyermekvállalás és lelki egészség.
3. Az életmód fogalma, elemei, az egészséges életmódot meghatározó tényezők.
4. A deviancia fogalma, szociológia elméleti alapjai. Magyarországi devianciák szociológiai jellemzése.
5. A népesség egészségi állapotát meghatározó demográfiai és szociológiai tényezők.
6. Kisebbség fogalma, társadalmi csoportjai és egészségesélyeik.
7. A környezet- és természetvédelem fogalma, e két tevékenység egymáshoz való viszonya. A környezet és egészség kapcsolata. Fenntartható fejlődés, integrált környezetvédelem. Globális problémák.
8. A munkahelyi egészségfejlesztés meghatározása, céljai, módszerei, főbb gyakorlati területei.
9. A stílus fogalma. A stíluskommunikáció jelentősége a munka világában (öltözködéskultúra, viselkedéskultúra, protokoll)
10. A szociálpszichológia fogalma, tárgya. Az egyén és a csoport egymásra hatását leíró fogalmak. Csoportnorma és konformitás, a segítségnyújtás körülményei.
11. Aktív szabadidőeltöltés és időgazdálkodási módszerek, prioritások állítása. A halogatás körülményei és a nemet mondás jellemzői. Időrablók.
12. A közösségi mentálhigiéné alapfogalmai, társas támogató rendszerek, munkahelyi lelki egészségvédelem.
13. Az élelmiszerek, fűszerek táplálkozásélettani jelentősége. Italok, ételkészítési eljárások, táplálás jelentősége az egészséges táplálkozásban. A táplálkozás életkori sajátosságai, táplálkozáskultúra, táplálkozási irányzatok.
14. A társas világ észlelésének sajátosságai. Az attitűd, a sztereotípa és az előítélet fogalmának jelentősége a sport-és rekreációs szervező (rekreációs szervező és egészségfejlesztő) szakember munkájában.
15. A marketing fogalma. Marketing-mix. Termék- és márkapolitika. Szolgáltatásmarketing. A marketingkommunikáció jelentősége a sport-és rekreációs szervező (rekreációs szervező és egészségfejlesztő) szakember munkájában.