

Szigorlati tételsor
Rekreáció elmélet és módszertan
Msc szakok számára 2013.

1. A rekreáció irányzatai, Az outdoor irányzatok (történet, jelentőség, hazai példák, statisztikai adatok)

- Kovács Tamás Attila: A Rekreáció elmélete és módszertana, 2004. Budapest, Fitness Kft.
- Földesiné, Sz. Gyöngyi - Gál, Andrea – Dóczi Tamás (2008): Társadalmi riport a sportról., Budapest, ÖM Sport Szakállamtitkárság, MSTT

2. Élménykereső és teljesítményelvű irányzatok (történet, jelentőség, hazai példák, statisztikai adatok)

- Kovács Tamás Attila: A Rekreáció elmélete és módszertana, 2004. Budapest, Fitness Kft.
- Földesiné, Sz. Gyöngyi - Gál, Andrea – Dóczi Tamás (2008): Társadalmi riport a sportról., Budapest, ÖM Sport Szakállamtitkárság, MSTT

3. Az Egészség irányzatok, fittségi és wellness irányzat (történet, jelentőség, hazai példák, statisztikai adatok)

- Kovács Tamás Attila: A Rekreáció elmélete és módszertana, 2004. Budapest, Fitness Kft.
- Földesiné, Sz. Gyöngyi - Gál, Andrea – Dóczi Tamás (2008): Társadalmi riport a sportról., Budapest, ÖM Sport Szakállamtitkárság, MSTT

4. A tökéletes közérzet (Cooper alapján), táplálkozási alapok, ideális testsúly, testmozgás

- Kovács Tamás Attila: A Rekreáció elmélete és módszertana, 2004. Budapest, Fitness Kft.
- Cooper, H. Kenneth (1987): A tökéletes közérzet programja, Budapest, Sport
- Fritz, Péter (2006 vagy 2011.): Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinék 1., Bába Kiadó (51-89.o.)

5. A rekreációs szakemberek akcióterületei, kompetenciái, a hazai felsőfokú rekreációs képzések, vonatkozó jogszabály

- Prezentáció
- 2004. Kormányrendelet (honlap, link)

6. A szabadidősport területének felépítése hazánkban, magyarországi rekreációs szervezetek (legfelsőbb irányítási szerv, felelősségi kör, fontos szervezetek)

- Prezentáció
- Vonatkozó honlapok
- MOB Sportstratégia

7. Nemzetközi rekreációs szervezetek (legfelsőbb irányítási szerv, felelősségi kör, fontosabb szervezetek bemutatása)

- Prezentáció
- Vonatkozó honlapok

8. A rekreáció szinterei, létesítmények (indoor-outdoor helyszínek, outdoor létesítmények, parkok, ismert parkok, jelentőségük)

- Prezentáció
- Egyéni kiegészítések, órai anyagok (pl. EU standard játszótér törvény stb.)

9. A rekreáció szinterei, létesítmények (indoor-outdoor helyszínek, outdoor létesítmények, játszóterek csoportosítása, EU szabványos játszóterek)

- Prezentáció
- Egyéni kiegészítések, órai anyagok

10. A rekreációs élmény, a totális élmény (Flow) fogalma, jellemzői, kapcsolata a sporttal (flow elmélet, a flow állapotmodellje, a flow élmény fundamentális alaptényezői, sport és flow)

- Csíkszentmihályi, Mihály (1997) : Flow Az áramlat, Budapest, Akadémia Kiadó
- Csíkszentmihályi, Mihály - Jackson, A. Susan (2001) : Sport és Flow, Budapest, Vince Kiadó

11. A stressz jelensége, rövid- és hosszú-távú stressz, a stressz-kezelés, stressz-oldás módszere

- Selye, János (1976): Stressz distressz nélkül, Budapest, Akadémiai Kiadó
- Gerard Hargreaves, (2006) Stressz kezelés, Scholar Kiadó

12. A rekreátor eszközei, a motiváció kérdésköre, motivációs elméletek, motiváció a szabadidő eltöltésben

- Prezentáció
- Egyéni kiegészítések, órai anyagok

13. Munka-magánélet egyensúlya, munkahelyi rekreáció

- Prezentáció
- Fritz, Péter (2006 vagy 2011.): Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinek 1., Bába Kiadó

14. Munkamánia, a rekreáció mint alternatíva-gyógymód

- Prezentáció

15. A rekreációs választásokat, döntéseket meghatározó tényezők, szociális, gazdasági, kulturális elméletek

- Prezentáció
- Ajánlott irodalom: Edgar L. Jackson, Thomas L. Burton (1999): Leisure Studies, Prospects for the Twenty – First Century (135-150 o.)

16. Különböző társadalmi csoportok rekreációja, nők és férfiak közötti különbségek, jellemző rekreációs választások, elvárások, azonosságok, különbségek

- Prezentáció
- Ajánlott irodalom: Edgar L. Jackson, Thomas L. Burton (1999): Leisure Studies, Prospects for the Twenty – First Century (271-279.o.)

17. Különböző társadalmi csoportok rekreációja, hátrányos helyzetű csoportok rekreációja, jó példák (munkanélküliek, hajléktalanok, fogyatékkal élők, börtön rekreáció stb.)

- Prezentáció
- Egyéni kiegészítések, órai anyagok

18. A deviáns rekreáció, szenvedélybetegségek, a függőség működése, a rekreáció, mint alternatíva

- Prezentáció
- Ajánlott irodalom: Edgar L. Jackson, Thomas L. Burton (1999): Leisure Studies, Prospects for the Twenty – First Century (81-94 o.)

19. A gyermekkor rekreációja (életkori sajátosságok, a rekreáció célja, programszervezés alapvető szempontjai, jó példák)

- Kovács Tamás Attila: A Rekreáció elmélete és módszertana, 2004. Budapest, Fitness Kft.
- Prezentáció
- Fritz, Péter (2006 vagy 2011.): Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinek 1., Bába Kiadó

20. A felnőttkor rekreációja (életkori sajátosságok, a rekreáció célja, programszervezés alapvető szempontjai, jó példák)

- Kovács Tamás Attila: A Rekreáció elmélete és módszertana, 2004. Budapest, Fitness Kft.
- Prezentáció
- Fritz, Péter (2006 vagy 2011.): Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinek 1., Bába Kiadó

21. Rekreáció a harmadik életkorban (életkori sajátosságok, a rekreáció célja, programszervezés alapvető szempontjai, jó példák)

- Kovács Tamás Attila: A Rekreáció elmélete és módszertana, 2004. Budapest, Fitness Kft.
- Prezentáció
- Fritz, Péter (2006 vagy 2011.): Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinek 1., Bába Kiadó

Kötelező irodalom:

- Kovács Tamás Attila: A Rekreáció elmélete és módszertana, 2004. Budapest, Fitness Kft.
- Cooper, H. Kenneth (1987): A tökéletes közérzet programja, Budapest, Sport
- Csíkszentmihályi, Mihály (1997): Flow Az áramlat, Budapest, Akadémia Kiadó
- Csíkszentmihályi, Mihály - Jackson, A. Susan (2001): Sport és Flow, Budapest, Vince Kiadó
- Fritz, Péter (2006 vagy 2011.): Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinek 1., Bába Kiadó
- Földesiné, Sz. Gyöngyi - Gál, Andrea – Dóczi Tamás (2008): Társadalmi riport a sportról., Budapest, ÖM Sport Szakállamtitkárság, MSTT
- Selye, János (1976): Stressz distressz nélkül, Budapest, Akadémiai Kiadó
- Gerard Hargreaves, (2006) Stressz kezelés, Scolar Kiadó
- MOB Sportstratégia
- Vonatkozó honlapok a Szervezetekhez kapcsolódóan

Ajánlott irodalom:

- Edgar L. Jackson, Thomas L. Burton (1999): Leisure Studies, Prospects for the Twenty – First Century, Venture Publishing

Folyóiratok:

- Magyar Sporttudományi Társaság, Magyar Sporttudományi Szemle
- Semmelweis Egyetem TSK, Kalokagathia
- Leisure Studies Association, Leisure Studies