

## **Rekreáció elmélet és módszertan Tantárgyleírás**

**Szak: Bsc rekreáció, nappali és levelező szakok**

**Félévek száma: 3 félév**

**Kreditek száma: 2+2+3**

### **A tantárgy célja, feladata és követelménye:**

- Megismertetni a tanulókkal a rekreáció és a kapcsolódó fogalmak jelentését, összefüggéseit, valamint azok kialakulásának történeti hátterét.
- A hallgatók ismerjék meg és sajátítsák el az életmód alakítás alapjait és ezek szerepét a rekreáció szervezői, irányítói munkában.
- A hallgatók sajátítsák el a rekreációs irányzatokat, azok kialakulását és helyét napjaink rekreációs piacán.
- Ismerjék meg mélységében a rekreáció egyes kiemelt témáit, úgymint az életmód, a tökéletes közérzet, a stressz, a flow élmény stb. Továbbá ismerjenek meg különböző gyakorlati módszereket ezek vizsgálatára, értelmezésére.
- Naprakész tudással rendelkezzenek a rekreáció szervezeti hátteréről hazai és nemzetközi szinten.
- Szerezzenek módszertani ismereteket a különböző célcsoportok rekreációjában.

### **Tematika:**

#### **1. félév**

1. A rekreáció fogalma, a rekreáció fogalom-története, a rekreációs tevékenység helye a tudományok rendszerében.
2. A szabadidő és a leisure fogalma, szabadidő fogyasztási típusok, szabadidőtudat
  - a. friss hazai statisztikai adatok (szabadidő mennyisége, legnépszerűbb szabadidő eltöltési tevékenységek stb.)
3. Az egészség fogalma, az egészség fogalomtörténete, egészséges életmód, egészségtudat, gyakran használt egészségesztek, a fittség fogalma
4. Az életmód kérdései, életmódelemzések
5. A rekreáció és a civilizációs fejlődés, nagy fordulópontok
  - b. Janus arcú civilizáció
  - c. egészségügyi mutatók, friss hazai statisztikák (születéskor várható élettartam, várható egészség stb. )
6. A rekreáció területei és eszközei, a fizikai aktivitás piramisa
7. A rekreáció és a minőségi élet, a minőségi élethez vezető út, boldogság, tökéletes közérzet (Cooper alapján)
8. A wellness fogalma, fogalomtörténete, A wellness, mint rekreációs irányzat bemutatása
9. A rekreáció múltja, a gyökerek, az Urbanizáció kihívása: Rekreációs (test kulturális) válaszok a civilizációs fejlődés átkainak ellensúlyozására (Az Ipari Forradalomtól az I. Világháborúig) , „Ki a városból mozgalom!”
10. „A város élhetővé tétele”, gyakorlat

11. A kényelmesedő élet kihívása: A Tudományos és Technikai Forradalomtól napjainkig
12. Az Információs Forradalom életmódra gyakorolt hatása, rekreációs válaszok bemutatása (ennek hatására kialakult irányzatok), A rekreáció irányzatai
13. Összefoglalás

## 2. félév

1. Az outdoor irányzat, gyakorlati példák
2. Az egészségügyi irányzatok (fitness), gyakorlati példák
3. Az egészségügyi irányzatok (wellness), gyakorlati példák
4. Élménykereső és teljesítményelvű irányzatok, gyakorlati példák
5. A rekreátor eszközei, a rekreációs edzés, fittségi vizsgálatok alapvető lépései
6. Cooper, a Tökéletes Közérzet programja, a 3 alappillér ma, ideális testsúly, táplálkozás alapjai
7. A motiváció kérdései, a 'kompenzációs' és a 'folytatólagos tevékenység' elmélete
8. A stressz jelensége, rövid- és hosszú távú stressz, a stressz kezelés, stressz oldás módszerei
9. Flow, az áramlat, sport és flow, a flow szerepe a motivációban
10. A szabadidősport területének felépítése hazánkban, magyarországi rekreációs szervezetek (legfelsőbb irányítási szerv, felelősségi kör, fontos szervezetek)
11. Külföldi példák, Nemzetközi rekreációs szervezetek (legfelsőbb irányítási szerv, felelősségi kör, fontosabb szervezetek bemutatása)
12. Sport for All, Szabadidő Charta egyéb kapcsolódó hazai és nemzetközi alapidokumentumok, hazai és külföldi folyóiratok megismerése
13. Összefoglalás

## 3. félév

1. Rekreációs tevékenység a különböző életkori szakaszokban, a rekreáció lehetséges célcsoportjai
2. A gyermekkor rekreációja (korosztályok, jellemzők, hazai statisztikák, javallat, ellenjavallat, tipikus hibák)
3. Gyakorlati példák elemzése
4. Kiscsoportos gyakorlat: rekreációs programok kidolgozása
5. Rekreációs tevékenység a különböző életkori szakaszokban. Felnőtt korúak rekreációja korosztályok, jellemzők, hazai statisztikák, javallat, ellenjavallat, tipikus hibák)
6. Gyakorlati példák elemzése
7. Kiscsoportos gyakorlat: rekreációs programok kidolgozása

8. Rekreációs tevékenység a különböző életkori szakaszokban, A harmadik életkor rekreációja (jellemzők, hazai statisztikák, javallat, ellenjavallat, tipikus hibák)
9. Gyakorlati példák elemzése
10. Kiscsoportos gyakorlat: rekreációs programok kidolgozása
11. Speciális igényű csoportok rekreációja, egy létesítmény felmérése, elemzése
12. Deviáns rekreációs tevékenységek
13. Összefoglalás

### **A teljesítés feltételei:**

#### **I. félév:**

- A tanórák rendszeres látogatása, a TF Tanulmányi rendjének megfelelően, és az ezeken való aktív részvétel
- Web-böngészés (órai munkák)
- Zárthelyi dolgozat
- A feladatok maradéktalan és határidőre való teljesítése.

#### **II. félév:**

- A tanórák rendszeres látogatása, a TF Tanulmányi rendjének megfelelően, és az ezeken való aktív részvétel
- Web-böngészés (órai munkák)
- Életmód interjúk készítése és ennek elemzése (min.10 fővel, megadott szempontok alapján)  
Határideje: az utolsó előtti tanóra
- Félévzáró Zárthelyi dolgozat
- A feladatok maradéktalan és határidőre való teljesítése.

#### **III. félév**

- A tanórák rendszeres látogatása, a TF Tanulmányi rendjének megfelelően, és az ezeken való aktív részvétel
- Az órai feladatok maradéktalan és határidőre való teljesítése.
- Szigorlat (szóbeli vizsga)

### **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  
Fritz, Péter(2006): 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

#### *Ajánlott folyóiratok:*

Rekreacio.eu szakmai folyóirat  
Rekreológia szakmai folyóirat

Lacza Gyöngyvér