



REKREÁCIÓ MESTERKÉPZÉSI SZAK ÉLETMÓD TANÁCSADÓ SPECIALIZÁCIÓVAL

ELTE PPK

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

1. A mesterképzési szak megnevezése: **rekreáció**
(Recreation)
2. A mesterképzési szakon szerzhető végzettségi szint és a szakképzettség oklevélben szereplő megjelölése
 - végzettségi szint: **mesterfokozat** (magister, master; rövidítve: MSc)
 - szakképzettség: **okleveles rekreáció irányító**
 - szakképzettség angol nyelvű megjelölése: Recreation Expert
3. **Képzési terület: sporttudomány**

1.1. Teljes kreditérték beszámításával vehető figyelembe:

A sporttudományi képzési terület alapképzési szakjai.

1.2. A 8.5. pontban meghatározott kreditek teljesítésével vehetők figyelembe továbbá:

A turizmus-vendéglátás, a szociálpedagógia, a szociális munka, az andragógia, a közösségszervezés, a pedagógia, a pszichológia alapképzési szak, a pedagógusképzés képzési terület, valamint az orvos- és egészségtudomány képzési terület alapképzési szakjai, továbbá a felsőoktatásról szóló 1993. évi LXXX. törvény szerinti főiskolai szintű idegenforgalmi és szálloda, a vendéglátó és szálloda, a szociálpedagógus, az általános szociális munkás, az művelődésszervező, a személyügyi szervező, a pedagógia, a tanító, az óvodapedagógus, a gyógypedagógus, a konduktor-tanító, a konduktor-óvodapedagógus, az ápoló, a diatetikus, a gyógytornász, a mentőtiszt, a védőnő, az orvosi diagnosztikai laboratóriumi analitikus, a diagnosztikai képalkotó, az optometrista szak.

A szak célja rekreáció irányító szakemberek képzése, akik - az aktív, egészségorientált szabadidő kultúra kialakításán keresztül - képesek a lakosság életmódját pozitív irányba befolyásolni, és ez által hatékonyan hozzájárulnak a különböző célcsoportok és egyének életminőségének javulásához. Felkészültek tanulmányaik doktori képzésben történő folytatására.

9.1. A mesterképzési képzési ciklusba való belépés minimális feltételei:

Az alapképzéstől eltérő mesterképzésbe való belépéshez szükséges minimális kreditek száma 50 kredit az alábbi területekről:

- **sporttudomány** területéről **10** kredit,
- **egészségtudomány** területéről **10** kredit,
- **neveléstudomány és pszichológia** területéről **15** kredit,
- **társadalomtudományok** (szociológiai tudományok, gazdálkodás és szervezés-tudományok, média és kommunikációs tudományok) területéről **15** kredit.

A mesterképzésbe való felvétel feltétele, hogy a hallgató az alapképzési tanulmányai alapján **a felsorolt területeken legalább 30 kredittel rendelkezzen.** A mesterképzésben a hiányzó krediteket a felsőoktatási intézmény tanulmányi és vizsgaszabályzatában meghatározottak szerint kell megszerezni.

Az életmód-tanácsadó munkaerő piaci relevanciája

Az egyén fizikai és pszichés egészségének megingásakor, szubjektív életminőségének romlásakor - sőt számos betegség esetében is - a javasolt „**terápia**” legfontosabb eleme az **életmódváltás**, melynek egyénre szabott kidolgozására és segítő kísérésére az egészségügynek már nincs kapacitása. Az életmód-tanácsadó kompetenciái lehetővé teszik az életmódváltás legfontosabb elemeinek (**testmozgás, táplálkozás, életviteli és megküzdési stratégiák, környezettudatosság, szabadidő eltöltés, stb.**) megtervezését és támogatását.

A rengeteg, egymásnak ellentmondó, gyakran áltudományos ismeret világában szükség van egy olyan hiteles, felkészült szakemberre, aki:

- **segíti az egyén optimális, kiegyensúlyozott és hosszútávon fenntartható életviteli szokásainak kialakítását,**
- **holisztikus szemlélettel közelít az egyes életszektorokhoz,**
- **felismeri a legfontosabb életmódhibákat, aránytalanságokat,**
- **javaslatokat tesz azok megváltoztatására,**
- **és végigkíséri az új szokások rögzülését.**

Az életmód-tanácsadó elsősorban személyes tanácsadásra kiképzett, a minőségi élet feltételrendszerét ismerő szakember, ugyanakkor – **kompetencia határainak biztos ismeretében** - felismeri a speciális szakemberhez (pl. dietetikushoz, gyógytornászhoz, pszichológushoz) fordulás szükségességét is. Dolgozhat **egészségügyi intézmények, magán-klinikák, fitness és wellness klubok, civil szervezetek, tanácsadó cégek alkalmazottjaként, egyéni vállalkozóként vagy saját cége tagjaként.** Részt vehet a közösségi szemléletformálás szintjén egészségnapok, életmódprojektek, egészségprogramok kidolgozásában és menedzselésében.

Az életmód-tanácsadó specializáció képzés szakmai háttere

Az ELTE PPK oktatóinak tudományos és gyakorlati felkészültsége egy ilyen – elsősorban magatartás- és sporttudományi megközelítést alkalmazó - képzési specifikumhoz az **országban egyedülállóan színvonalas, megalapozott szakmai bázist nyújt.**

Az ESI oktatói köre két kutatócsoport köré szerveződik: (1) **Egészség, életmód, sport** (vezető: Dr. Bárdos György, egyetemi tanár), (2) **Placebio** (vezető: Dr. Köteles Ferenc, habilitált egyetemi docens). Mindkét kutatócsoport kutatási területe releváns a tervezett mesterszak képzése szempontjából. A kutatómunkát nagy összegű OTKA pályázatok (2013-2017: 38,5 M Ft), valamint a Dr. Köteles Ferenc, illetve Dr. Szemerszky Renáta által elnyert Bolyai-ösztöndíjak támogatták és támogatják.

Ez a kutatómunka több központi témacsoport köré rendeződik: a/ mindennapi placeboink és nocebóink; b/ a testi tudatosság pszichofiziológiai jellemzése; c/ a nem-specifikus egészségproblémák biopszichoszociális háttere, középpontjában az elektromágneses érzékenység témakörével; d/ sport és placebo; e/ a betegségek kockázati tényezői és az életmód-elemek közötti kapcsolat.

Az Ádám György Sportpszichofiziológiai Kutatólaboratórium különleges sajátossága az, hogy nagy komplexitású vizsgálatokat végzünk benne: pszichológiai, pszichofiziológiai, és teljesítmény-jellemzőket mérünk a résztvevőkön. Már hatodik éve zajlik a rekreációs szervező, illetve újabban a sportszervező szakos hallgatóink komplex felmérése, melynek során az említett háromféle szempont szerint vizsgáljuk a hallgatók állapotát. Ugyancsak speciális az, hogy ez a felmérés egyben sportélettani gyakorlat is, ezáltal a hallgatók el is sajátítják a módszerek használatát. További fejlesztési lehetőséget jelentett az elnyert OTKA pályázat, melynek keretében szintén mód volt technikai fejlesztésre is.

Emellett az Intézet oktatói más, egyéb intézmények által indított, illetve külső szervezetekkel közösen szervezett, sporttal kapcsolatos kutatásokban is részt vesznek. Ilyen a **MOB Nemzeti Sportintézet** utánpótlás nevelési programja; a **TF-en folyó** dopping és táplálék-kiegészítők alkalmazását vizsgáló projekt; a **Baráti Bórlabda FC** utánpótlás nevelési programja. Végül meg kell említeni, hogy az intézet sokrétű oktatói összetételénél fogva nem-sport tárgyú kutatásokban is részt vesznek oktatóink. Ilyen például az ELTE PPK Pszichológiai Intézetében folyó **viselkedési addikció** kutatás, az **elektromágneses érzékenység** vizsgálata, a Színművészeti Egyetem Doktori Iskolája keretében folyó **színjátszás és színházi élmény** pszichofiziológiáját vizsgáló kutatás, stb.

Az Intézet székhelyén 2 db 30 fős, és 1 db 60 fős tanterem, teljes oktatási idejű kapacitással, saját beosztásban; a PPK központi telephelyén (Kazinczy utca) többféle méretű tanterem igény szerint. Az Intézet székhelyén egy pszichológiai, pszichofiziológiai, teljesítmény-élettani vizsgálatok eszközeivel jól felszerelt kutatólaboratórium („Ádám György Sport-pszichofiziológiai Laboratórium”), konditerem, funkcionális-tréning terem, sportcsarnok 4 pályával, 2 műfüves labdarúgópálya, futó és ugrócentrum, spinning-terem, tükrös-terem. Az ELTE Mérnök utcai telephelyén (gyakorlati és elméleti órák tartására egyaránt alkalmas, osztható) nagyterem, tükrös-terem, labdarúgó, strandröplabda, műfüves labdarúgó és tenispályák. A Soroksári Duna-ágban Vízitelep vízi járművekkel és szabad sportterületekkel. 2015 óta a lágymányosi Tüskecsarnok egy teljes terme a BME Testnevelési és Sportközpontjával megosztott (1:1) használatban, 2016-ra tervezett átadást követően a Tüske-uszoda egyik medencéjének ugyancsak a BME-vel közös részidős használata (kb. 10% időben)

Elsajátítandó szakmai kompetenciák

Szakmai képzettség, élethosszig tartó tanulás

Önképzés, multidiszciplináris szemlélet, hiteles életvitel

Szakmai identitástudat, jogszabályok és etikai normák kompetenciahatárok betartása,

Pszichés és szomatikus fejlődés, egészség-magatartás, szabadidős viselkedés ismerete

Civilizációs ártalmak, életmódhibák, egészségkárosító tényezők ismerete, javítása

Életmód és testkultúra fejlesztés, életkorok, személyiség, speciális élethelyzetek ismerete

Vezetés, szervezés, projektmenedzsment, vállalkozások működtetése

Szakmai problémák feltárása, konfliktusok és interakciós helyzetek megoldása

Életminőség, életmód, rekreáció, testi-lelki egészség ismerete

Szakmai kapcsolatépítés, együttműködés, kommunikáció

Önálló döntéshozatal, felelősségérzet, mások tiszetelete

Prevenziós, közösségépítő és rekreációs programok szervezése

Felelősség a környezet megóvásáért és a fenntartható fejlesztéséért.

Rekreáció MSc szak

A felvételi szakmai
beszélgetés
követelményei

I. Szóbeli témakörök

1. Egészségfejlesztés:

1.1. Az egészség komplex fogalma. Az egészségfelfogás változásai. Az egészségi állapot meghatározó tényezői. A prevenció és szintjei.

1.2. A magyar gyermek és felnőtt populáció egészségmagatartása és egészségi állapota.

1.3. Kultúra, életmód, életstílus, egészségmagatartás és meghatározó tényezői. A tömegkommunikáció hatása az egészségre.

1.4. A mozgásszegény életmód negatív hatásai.

1.5. Az egészséges életmód faktorai (fókuszban a táplálkozás és a fizikai aktivitás).

2. Rekreáció:

2.1. A rekreáció területei, felosztása, eszköz- és feltételrendszere.

2.2. A rekreáció és a sport kapcsolatai.

2.3. A rekreációs lehetőségek (fizikai és szellemi) a különböző életkorokban és helyszíneken.

2.4. A rekreációban használatos fittségi tesztek és próbák.

2.5. A rekreációs tevékenység és a minőségi élet.

3. Turizmus:

3.1. A turizmus általános ismertetése, belső és külső rendszere. Turizmusfajták és turizmusformák.

3.2. A turizmus keresletének összetevői, jellemzői.

3.3. A turizmus kínálatának összetevői, jellemzői.

3.4. A turizmus és a rekreáció kapcsolata. A turizmus, mint a rekreáció eszköze.

II. Irodalom feldolgozás:

1. A három témakörben (egészségfejlesztés, rekreáció, turizmus) ismerjen egy-egy könyv formájában megjelent szakirodalmat, melyet 2000. év után adtak ki (A könyv ne legyen oktatási jegyzet).

2. Vagy: témakörönként a könyv helyett választhat két-két (hazai vagy nemzetközi) folyóiratban vagy más írott kiadványban megjelent tudományos igényű cikket. (Előnyt jelent, ha a 6 cikkből egy idegen nyelvű.)

RÉSZTVEVŐ OKTATÓK

Oktató neve	tudományos fokozat		munkakör					
	PhD/CSc/DLA	DSc	ts. / adj.	docens		tanár		egyéb***
				f.	e.	f.	e.	testnev.
Dr. Bárdos György		DSc					e. tan.	
Dr. Berkes Tímea	PhD		e. adj.					
Dr. Borkovits Margit	PhD		e. adj.					
Dr. Boros Szilvia	PhD		e. adj.					
Dr. Hevesi Krisztina	PhD		e. adj.					
Dr. Horváth H. Attila	CSc				e. doc.			
Dr. Kereszty Orsolya	PhD, dr. habil.				e. doc.			
Dr. Köteles Ferenc	PhD, dr. habil.				e. doc.			
Dr. Rácz József		DSc					e. tan.	
Dr. Szabó Attila	PhD, dr. habil.						e. tan.	
Dr. Székely Mózes	PhD							tud. fmts.
Dr. Szemerszky Renáta	PhD		e. adj.					
Patakiné Dr. Bősze Júlia	PhD		e. adj.					
Dr. Kovács Zsuzsa	PhD		e. adj.					
Seresné Dr. Busi Etelka	PhD		e. adj.					
dr. Tihanyi Benedek	dr. med.							PhD hallg.
dr. Ábrahám Júlia	dr. jur.		-	-	-	-	-	-
Érdiné dr. Szalay Marianna	dr.univ.							c. e. doc.
Gáspár Zoltán	MSc, PhD hallgató							testnev. tanár
Lisznyai Sándor	PhD		e. adj.					
Magyar Márton	MSc, PhD hallgató		e. ts.					
Ránky Márta	MSc, PhD hallgató		e. ts.					
Varsányi Péter	MA		-	-	-	-	-	-

TUDOMÁNYTERÜLETI ARÁNYOK

		Előírt tudományterületi arányok	Valós kreditszámok
SPORT	Sporttudományok	40-60	40
EGÉSZSÉG	Egészségtudományok	20-30	21
NEV+PSZI	Neveléstudomány és pszichológia	10-20	13
TÁRS	Társadalomtudomány	10-20	10
GAZD+SZ	Gazdálkodás- és szervezéstudomány	10-20	10
REK_SZAB	Rekreációs szervezés/vezetés szabadon választható szakmai ismeretei	10-15	10
SZD	Szakdolgozat	10	10
SZAB	Szabadon választható	6	6
	Összesen	120	120

TÁRGYKÖRÖK TEMATIKUS CSOPORTJAI

TUDOMÁNYOS ALAPOK

Sporttudományi kutatások módszertana

Sportélettan

Stressz, testmozgás, rekreáció

Gerontológia és anti-aging

PSZICHOLÓGIAI ISMERETEK

A testmozgás pszichológiai aspektusai 1.

A testmozgás pszichológiai aspektusai 2.

Érzelmelek, motivációk, pozitív pszichológia

Selfness

Relaxáció

ÉLETMÓD ÉS EGÉSZSÉG

Civilizáció és életmód

Környezet-egészségtan

Táplálkozástan

Életmódváltoztatás 2

Életmód és egészség

Egészségfejlesztés és egészségvédelem

Egészség- és életmódszociológia

ORVOSI ISMERETEK

Mozgásszervi betegségek prevenciója és rehabilitációja

Alternatív és komplementer medicina

Addiktológia

REKREÁCIÓS ISMERETEK

Hagyományos és modern rekreáció elméletek

Egyéni rekreációs programok tervezése

Rekreációs mozgásformák.

Rekreációs mozgásformák 2.

Rekreációs mozgásformák 3.

Keleti mozgásformák.

Keleti mozgásformák 2.

ALKALMAZOTT REKREÁCIÓ

Turizmus és rekreáció.

Turizmus és rekreáció 2.

Speciális rekreáció

Szakmai gyakorlat. 1.

Szakmai gyakorlat 2.

MENEDZSMENT

Projektmenedzsment elmélet és gyakorlat

Rekreációs marketing.1.

Rekreációs marketing 2.

TANÁCSADÁSI ISMERETEK

A felnőttkori tanulás sajátosságai

A tanácsadás pedagógiai alapjai

A tanácsadás elmélete és módszertana

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET