



SZAKDOLGOZAT TÉMAJAVASLATOK

Rekreáció és életmód alapképzési szak hallgatói számára

2025/2026. tanév

ÉLETMÓD ÉS TESTKULTÚRA INTÉZET

Szakedolgozati témakörök	Témavezetők
A testösszetétel és az életmód kapcsolata	Dr. habil. Fritz Péter
A táplálkozási szokások hatása a testösszetételre	Dr. habil. Fritz Péter
A sporttáplálkozás hatékonyságát befolyásoló életmódbeli tényezők vizsgálata	Dr. habil. Fritz Péter
A rekreáció rendszertanának összehasonlító vizsgálatai	Dr. habil. Fritz Péter
A testösszetétel mérés jelentősége az egészségi állapot szempontjából, valamint szerepe egészséges életmód kialakításában	Dr. habil. Fritz Péter
Az étkezési kultúra szerepe a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében	Dr. habil. Fritz Péter
Az anti-aging programok lehetőségei az egészségturizmusban	Dr. habil. Fritz Péter
Wellness szolgáltatások rendszerei	Dr. habil. Fritz Péter
Étrend-kiegészítők fogyasztásának motivációi	Dr. habil. Fritz Péter
Sportolók vs. nem sportolók: étrend-kiegészítő használat motivációinak összehasonlító vizsgálata egyetemisták körében	Dr. habil. Fritz Péter
Étrend-kiegészítő-használat egyetemisták körében: motivációs struktúrák, információforrások és kockázatészlelés	Dr. habil. Fritz Péter
Sport- és rekreációs közösségek szerepe a társas kapcsolatokban és elszigeteltség csökkentésében	Dr. habil. Fritz Péter
Digitális eszközök és a mozgásos rekreáció kapcsolata	Dr. habil. Fritz Péter
Klímváltozás és rekreációs infrastruktúra: hogyan alkalmazkodnak a városi parkok és az outdoor rekreációs szolgáltatások az extrém időjárási eseményekhez	Dr. habil. Fritz Péter



Szakdolgozati témakörök	Témavezetők
A rekreáció jelentősége és lehetőségei az Európai Unióban	Dr. habil. Fritz Péter
Egészségfejlesztés lehetőségei a munkahelyeken	Dr. habil. Fritz Péter
Szépkorúak életmódjának és fittségi állapotának összehasonlító vizsgálata bentlakásos intézményi és otthoni életvitel esetén	Dr. habil. Fritz Péter
Fizikai aktivitás, táplálkozás és testösszetétel kapcsolata egyetemi hallgatóknál: Különbségek szakok és életmód mentén	Dr. habil. Fritz Péter
A Károli Gáspár Református Egyetemi hallgatók egészségmagatartását befolyásoló szociológiai tényezők és ezek hatása a rekreációs tevékenységek alakulására	Dr. habil. Fritz Péter
sportolók és étrend-kiegészítők	Dr. habil. Fritz Péter
Testképzavar a súlyzós edzést elkezdés követően, illetve élsportolóknál	Dr. habil. Fritz Péter
A szexuális magatartás és a HPV-átoltottság összefüggéseinek vizsgálata fiatal felnőttek körében – beavatkozásmentes keresztmetszeti kutatás	Dr. habil. Fritz Péter
Dohányzási szokások változása és motivációinak alakulása egyetemi hallgatók körében	Dr. habil. Fritz Péter
Mozgás szegény életmód hatásai és rekreációs programok lehetőségei	Dr. Szatmári Zoltán
Fitness és életmódprogramok hatékonyságának összehasonlítása (pl: csoportos edzés vs egyéni edzés)	Dr. Szatmári Zoltán
Az úszás és életminőség kapcsolata	Dr. Szatmári Zoltán
Az úszás hatása a kisgyermekek mozgásfejlődése	Dr. Szatmári Zoltán
Az egészségfejlesztés és a rekreáció kapcsolata az iskoláskorú gyermekek körében	Dr. Szatmári Zoltán
A rekreációs tevékenységek elérhetősége és kihasználtsága egy adott településen	Dr. Szatmári Zoltán
Kispályás labdarúgás a rekreációban	Dr. Szatmári Zoltán
Vércukorszint ingadozás csökkentése táplálkozással és sporttal	Dr. Szatmári Zoltán
A gyerekkori asztma kialakulásának környezeti okai	Dr. Szatmári Zoltán
Az alfa generáció koncentráció hiánya és sportban való fejlesztése	Dr. Szatmári Zoltán



Szakdolgozati témakörök	Témavezetők
Játékok szerepe a szabadidős tevékenységekben	Dr. Szatmári Zoltán
A fitnesztermek egészséges életmódra gyakorolt hatásának vizsgálata	Dr. Szatmári Zoltán
A labdarúgás rekreációs szerepe a szabadidősportban	Dr. Szatmári Zoltán
kispályás labdarúgás szerepe a felnőttkori mozgásgazdag életmódban	Dr. Szatmári Zoltán
Szépkorúak életmódjának és fittségi állapotának összehasonlító vizsgálata bentlakásos intézményi és otthoni életvitel esetén	Dr. Szatmári Zoltán
Kettlebell története és a testre gyakorolt pozitív hatásai	Dr. Szatmári Zoltán
Funkcionális edzés a mindennapi életben/CrossFit	Dr. Szatmári Zoltán
Erőnléti edzés az amatőr és a versenysportolóknál	Dr. Szatmári Zoltán
A fiatal felnőttek (20–29 év) körében tapasztalható mozgáshiány	Dr. Szatmári Zoltán
mozgáskorlátozottak sportolási lehetőségei, valamint integrációja	Dr. Szatmári Zoltán
Virtuális valóság alkalmazása rekreációs programokban	Dr. Szatmári Zoltán
A gyógyúszás élettani, lélektani és szociális hatásai, helye és helyzete a primer prevencióban, szekunder rehabilitációban.	Dr. Lőkös Dániel
Testmozgás, sport, testnevelés a felsőoktatásban, innovatív trendek, eredmények, társadalmi hatások	Dr. Lőkös Dániel
Az úszásoktatás pedagógiai, pszichológiai kihívásai, új megközelítések	Dr. Lőkös Dániel
A családi minták szerepe az életmód formálásában	Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia
A rekreációs sportban dolgozó edzők szerepe és hatása a résztvevők motivációjára és élményére	Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia
A közösségi élmény és a társas kapcsolatok jelentősége a különböző korosztályok rekreációs tevékenységeiben	Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia
A szabadidős tevékenységek szerepe a különböző korosztályok jóllétének és életminőségének alakulásában	Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia
A természetalapú rekreáció és a zöld környezet pszichológiai, fiziológiai és szociális hatásai	Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia



Szakdolgozati témakörök	Témavezetők
A turisztikai animáció szerepe az élményteremtésben és a vendéglégedettség növelésében hazai szálláshelyeken	Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia
A rekreáció szerepe a munka és a magánélet egyensúlyának fenntartásában	Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia
A városi közösségi terek és parkok funkciói és szerepe az aktív rekreáció elősegítésében	Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia
Az aktív szabadidő-eltöltés és a rekreációs sport sajátosságai városi és vidéki felnőttek, illetve idősek körében	Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia
Az iskolai rekreáció és a mozgásos szabadidő támogatásának lehetőségei az oktatási intézményekben	Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia
A téli sportok szerepe és lehetőségei a rekreációban	Tarsoly-Huszár Ágnes
Természetjárás, túrázás rekreációs vonatkozásai	Tarsoly-Huszár Ágnes
Rekreációs táborok és sporttáborok szervezése, fejlesztési lehetőségei (gyerekeknek, felnőtteknek)	Tarsoly-Huszár Ágnes
Élethosszig tartó sportok és mozgásformák	Tarsoly-Huszár Ágnes
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák szerepe	Tarsoly-Huszár Ágnes
A zenés mozgásformák és a rekreáció kapcsolata	Tarsoly-Huszár Ágnes
Óvodások, kisiskolások kedvelt mozgásformái	Tarsoly-Huszár Ágnes
A pedibusz (és más elnevezései), azaz "Gyalog az iskolába" program lehetőségei	Tarsoly-Huszár Ágnes
Az intervall edzések fiziológiai hatásának elemző áttekintése	Dr. Gyimóthy Gergely
A rendszeres sporttevékenység várható immunstimulatív következményei	Dr. Gyimóthy Gergely
Testedzési motivációk "az életközépi válság" időszakában	Dr. Gyimóthy Gergely
A egyetemes rekreáció- és testkultúra-történet (párhuzamos életrajzok, sport- és tánctörténeti korszakok, illetve irányzatok összehasonlítása)	Dr. Mizerák Katalin
A 20-21. századi sporttáncok története (alap- és kiegészítő technikák együttélése)	Dr. Mizerák Katalin
Táncstílusok és technikák érzékenyítő hatása a mozgásfejlesztésben.	Dr. Mizerák Katalin



Szakdolgozati témakörök	Témavezetők
Kiegészítő mozgástechnikák adaptációja az iskolai és az iskolarendszeren kívüli képzésben	Dr. Mizerák Katalin
Testtudati mozgásos önismereti módszerek adaptációja a sportfoglalkozásokon és az iskolai testnevelésben	Dr. Mizerák Katalin
Feszültségmentesítő aktív- és passzív mozgásfejlesztő technikák	Dr. Mizerák Katalin
Mozgástréningek a 20-21. századi rekreáció szakmódszertanában	Dr. Mizerák Katalin
Kortárs- és modern tánctechnikák a táncterápiás gyakorlatban	Dr. Mizerák Katalin
A páros táncok kompetencia- és attitűd formáló szerepe	Dr. Mizerák Katalin
Hagyományos kínai rekreáció- és testkultúra-történet (hadviselési, holisztikus és a rekreációs stratégia)	Dr. Mizerák Katalin
Modern kínai rekreáció- és testkultúra-történet (a versenysport, az egészségfilozófia- és a szabadidőeltöltés szolgálatában a 20-21.században)	Dr. Mizerák Katalin
Hagyományos belső-ázsiai rekreáció- és testkultúra-történet (a versenysport, az egészségfilozófia- és a szabadidőeltöltés szolgálatában a 20-21.században)	Dr. Mizerák Katalin
Harcművészet és a harci táncok története és filozófiája	Dr. Mizerák Katalin
Hagyományos belső-ázsiai testkultúra története és filozófiája (a „férfiak hármass játéka”: a lovaglás, az íjászat és a birkózás, illetve az ügyességfejlesztő csontjátékok)	Dr. Mizerák Katalin
A küzdősportok megítélése külső szemlélők és a résztvevők szempontjából	Maróti László
A felnőttkori rekreációs célú küzdősportok választásának motivációs háttere	Maróti László
A rekreációs küzdősportok hatása a felnőttkori stressz és szorongás csökkentésére	Maróti László
Sérülésmegelőzés a rekreációs csapatsportokban, prevenció programok és lehetőségek trendjének megfigyelése, összegzése	Maróti László
A csapatsportokban alkalmazott készségfejlesztő edzés módszerek szerepe	Maróti László
Az egyetemi/munakhelyi csapatsportok szerepe a kohézió erősítésében	Maróti László