

Az SZTE Sportközpont online „Mozdulj!” programjának bemutatása, avagy miként lehet megvalósítani virtuálisan egy rekreációs versenyt

Presentation of the online „Move!” program of the SZTE Sports Center, or how a recreational competition can be realized virtually



Szerző:
DR. TOKODI MARGARÉTA
Szegedi Tudományegyetem,
Sportközpont
Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Testnevelési és Sporttudományi
Intézet
SZTE Sportközpont,
6725 Szeged, Hattyas sor 10.
tokodi.margareta@szte.hu
Főbb kutatási területe:
Allergiás élsportolók fitsségi, légzési
és kognitív funkcióinak vizsgálata



Szerző:
PETROVICSNÉ TEJES EDIT
Szegedi Tudományegyetem
Sportközpont, Szeged



Szerző:
ALMÁSI DÓRA
Szegedi Tudományegyetem
Sportközpont, Szeged



Szerző:
OCSKÓ TÍMEA
Szegedi Tudományegyetem
Sportközpont, Szeged



Szerző:
SZÁSZ RÓBERT
Szegedi Tudományegyetem
Sportközpont, Szeged



Rovatvezető:
DR. SZATMÁRI ZOLTÁN
főiskolai tanár
thend.2011@gmail.com
KERT, Tehetséggondozás
programvezető



ÖSSZEFOGLALÁS:

Magyarországon 2020. március 12-től online, digitális oktatásra állt át mind az általános és középiskolák, mind pedig a felsőoktatás.

A koronavírus-járvány okozta megváltozott körülmények miatt 2020 tavaszán, a karantén idején olyan sportolási lehetőséget hirdetett meg az SZTE Sportközpont az egyetem hallgatóinak, dolgozóinak és Alumni tagjainak, ami a kijárási korlátozás betartása mellett aktív mozgásra ösztönözte őket.

Az „SZTE Mozdulj! Ki jut messzebbre?” többhetes kihívást először öt kategóriában indítottuk el. A második héttől bővítettük a lehetőségeket

a felmerülő igényekhez igazodva. Gyalogosan, futva, kerékpárral, gördülő eszközzel, beltéri eszközzel és egyszemélyes vízi sporteszközzel lehetett csatlakozni a kilométerek gyűjtéséhez. A meghirdetett karok közötti verseny, „a leghosszabb távot teljesítő kar” cím elnyerése mellett, közös célként, a Föld virtuális megkerülését tűztük ki célul, amelyet sikeresen teljesítettek a résztvevők.

Mind a hallgatók, mind az Alma Mater tagok hálások voltak, hogy az otthon töltött idő alatt egy új célt kaptak a mozgásra: a mozgásra, amely segített a nehézségek átvészelésében és feldolgozásában.

Kulcsszavak: karantén, online, verseny, egyetem



ABSTRACT:

In Hungary both primary- and secondary schools and also higher educational institutions switched to digital learning from 12 March 2020. During the quarantine period, in the spring of 2020, due to the changed circumstances caused by the coronavirus epidemic, the SZTE Sports Center announced for the university students, employees and Alumni such a sports opportunity which encouraged them to move actively in compliance with the restrictions of the curfew.

We first launched the “SZTE Move! Who gets further?” challenge in five movement categories lasting several weeks. From the second

week we expanded these options to suit arising needs. Competitors could join in collecting kilometers on foot, by running or cycling, on a rolling or indoor device and in individual water sports. In addition to winning the title of „furthest-reaching faculty”, we set a collective goal of a virtually circumnavigating of the Globe with these kilometers, which was successfully completed by the participants. Students, staff and former University students alike were grateful that they got new means for staying active in their time at home: with movement that helped them to cope and work through difficulties.

Keywords: quarantine, online, competition, university,

BEVEZETÉS

A Szegedi Tudományegyetem (SZTE) Sportközpontja az egyetem egyik központi szolgáltató egysége, közel húsz éve biztosítja a nappali tagozatos hallgatók két félév testnevelés teljesítésének feltételeit, valamint támogatja, szervezi és lebonyolítja az egyetemi polgárok szabadidős és versenysportját, rekreációs programjait.

2020. március közepén a 40/2020. (III.11.) kormányrendelet a koronavírus miatt veszélyhelyzetet hirdetett ki hazánk területére. Innentől kezdve a köz- és felsőoktatásban távoktatás zajlott. A megszokott oktatást távoktatásra kellett átszerveznünk, mindeközben azoknak is kellett valamiféle mozgási lehetőséget biztosítanunk,

akik szerettek volna rekreációs céllal, otthoni körülmények között mozogni. A Sportközpont oktatóinak elsősorban a sportpályán van tapasztalatuk, a jelenléti oktatásban. Így amikor az online térbe szorultunk, akkor ezt nekünk is meg kellett tanulnunk. Büszkén állíthatjuk, hogy fiatal, lendületes csapatunk van, együtt tudunk ebben is fejlődni. Virtuális versenyt hirdettünk „SZTE Mozdulj!” névvel a hallgatók-, és az SZTE Alumni-, más néven Alma Mater-tagokkal együttműködve, a kifejezés az egyetemen végzett hallgatóit jelöli. Minden héten minimum 3 alkalommal voltunk aktívak a közösségi felületeken, ezzel tartva fenn a már versenyben lévők érdeklődését, illetve így igyekeztünk még több egyetemi polgárt versenyre buzdítani.

Célunk az volt, hogy felhívásunk minél több egyetemi polgárhoz eljusson, így ösztönözve a hallgatókat és a dolgozókat a szabad levegőn való aktív mozgásra a karantén idején.

IRODALMI FELDOGOZÁS

Életünk alapjaiban változott meg. Az átalakult munkavégzés és a korlátozások miatt az EMMI (2020) ajánlást fogalmazott meg, amely kiemeli többek között a rendszeres fizikai aktivitás fontosságát ezen időszak alatt (Gósi – Magyar, 2020). Szalay szerint fontos a lelki egészség megőrzése is, amelyet logikai feladványok, művészet és intellektuális játékok segíthetnek (Szalay, 2020).

Az egészség meghatározását először 1948-ban a WHO (Egészségügyi Világszervezet) fogalmazta meg: „Az egészség az ember testi, lelki és szociális jól-létét jelenti és nem csupán a betegség vagy a fogyatékoság hiányát (Szatmári, 2009). David Speedhouse megfogalmazása alapján az egészség megegyezik a képességgel. Úgy gondolja, hogy ez a definíció lehetőséget ad, hogy mindenki saját maga értelmezze az egészséget, de fontosnak tartja, hogy az adott feltételeket figyelembe vegyék az emberek (www.pro-quality.hu). Ezek alapján az egészséget nem csak a szervezeti, testi működések építik fel, hanem a szellemi, a lelki és a szociális jólét egyaránt (Gritz, 2007).

Fekete Krisztina szerint az egészségünk egyenlő a jó közérzettel. Úgy gondolja, hogy az egészségünk állandóan változik, melyet mi irányítunk, alakítunk át a saját elképzeléseink szerint. Minden döntéshozatallal az egészségünket befolyásoljuk, és akár egy nap alatt is meghatározhatjuk az életvitelünket, sokkal jobban, mint ahogyan azt gondolnánk. „Döntéseinkkel lehetőségeinket, egészséges közérzetünket, sőt egész életünket irányítjuk.” (Fekete, 2004). Saját magunk vagyunk felelősek az egészségi állapotunk fenntartásáért, annak fejlesztéséért és megtartásáért. A „hétköznapi” is a fentebb említett gondolatokat próbálja a Sportközpont továbbadni az egyetemi polgárok számára.

Hiszen a szabadidőnkben végzett rendszeres testmozgás a fizikai állapotunk javítása mellett a mentális és pszichés állapotunkra is kedvezően hat. A sportolás közben felszabaduló hormonok, mint az endorfin, szerotonin és dopamin boldogságérzetet váltanak ki, javítva ezzel hangulatunkat és általános közérzetünket. A fizikai aktivitás növeli a szubjektív jóllétünket azáltal, hogy érezzük, mi irányítunk az életünkben, és nem a körülmények áldozatai vagyunk (Boros – Kalmárné, 2011). Fritz és munkatársai szerint a rekreáció komplexebb meghatározás, mely egyéni vagy társas élményszerzés során tartalmaz szabadidő-eltöltéshez vezetnek (Fritz et al. 2013). A rekreáció a szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség és teljesítőképesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember (Fritz, 2011).

Cushman és Laidler megfogalmazásában a rekreáció olyan aktivitás, amelyen keresztül megtapasztalható a szabadidő, mint élmény, ugyanakkor szociális intézmény is, társadalmi szerveződés, társadalmi célokért (Cushman – Laidler, 1990). Különböző szempontok mentén közelíthető meg a rekreáció. Lehet élmény alapú megközelítés, tevékenység alapú, belülről jövő motiváció, saját döntés, és

lehet érzelmi állapot alapú szemlélet is (Sessoms és Henderson 1994).

A rendszeres testmozgás a kardiovaszkuláris rendszerünk-re pozitív hatást gyakorol a gyakoriságtól és időtől függően. Például kialakul a sportszív, ami nagyobb és hosszabb terhelést bír ki. Ugyanilyen fontos szerepe van a vegetatív idegrendszernek is, például az ember reakciókészsége megváltozik (Hans, 2005).

Rendszeres edzés hatására a vázizomzat keresztmetszete megnagyobbodik, nő a sejtek energiaszolgáltató elemeinek, a mitokondriumoknak és az izomrostoknak, a myofibrillumoknak a száma (Tihanyi, 2009).

Damas és munkatársai kutatásukban pedig azt vizsgálták, hogy az igazi hipertrófia, a kontraktilis és strukturális izomfehérjék felhalmozódása az izomrostokkal párhuzamosan jön létre (Damas et al. 2018). Ezáltal fejlődik a légzőrendszer is, a nagyobb légvételek több oxigént juttatnak el a szövetekig, elsősorban az izomszövet számára (Varga-Pintér et al. 2011). A WHO becslései szerint, majd kétmillió halálesetet állapítottak meg a fizikai edzés hiánya miatt, körülbelül 6% a halálozás a fejlettebb országokban ennek következtében (Szatmári, 2009).

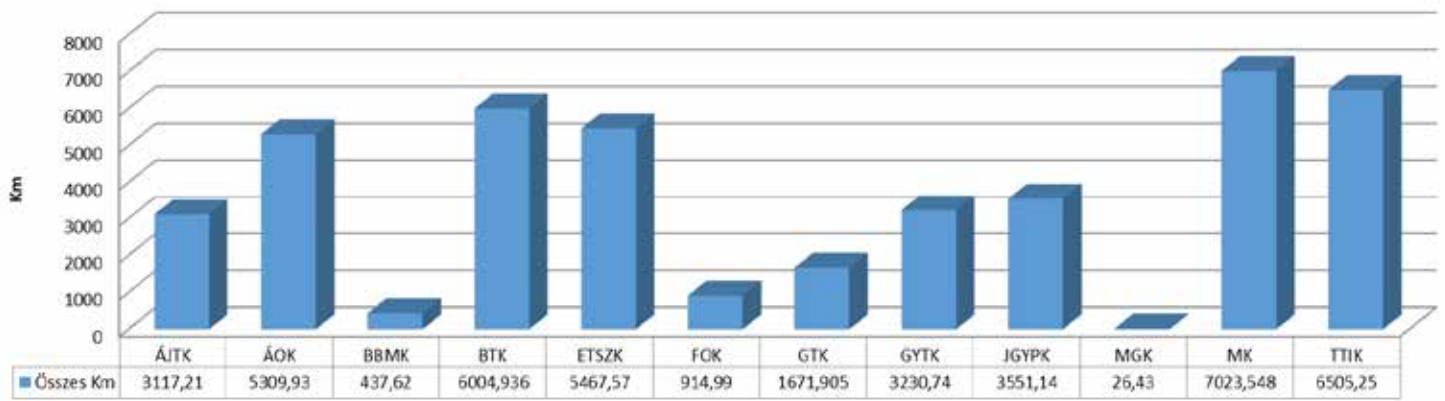
A rendszeres sportolásnak az egészséget kedvezően befolyásoló hatása leginkább a prevenció területén érvényesül, de a terápiás kezeléseknél és a rehabilitációban is fontos szerepet kap (Paár et al. 2020).

A globalizáció, az elmúlt évek robbanásszerű technológiafejlődése jelentősen átalakította az emberek életvitelét, melynek következtében az ülő életmódot folytató emberek száma megemelkedett (Ráthonyi et al. 2021). A Coronavirus világjárvány kitörésével az otthoni munkavégzés jelensége egyre inkább elterjedt a világban, mely az ülésel töltött idő növekedéséhez és a fizikai aktivitás csökkenéséhez vezethet. Ráthonyi és munkatársai a koronavírus-járvány által okozott változásokat vizsgálták a felnőtt korú munkavállalóknál. Annak ellenére, hogy kevesebbet mozogtak a megkérdészetek a járvány hatására, nőtt az online edzésen részt vevők aránya. A munkahely jó lehetőség a fizikai aktivitás ösztönzésére. Fontos, hogy a munkáltató olyan stratégiákat dolgozzon ki, melyekkel ez a cél elérhető.

A Covid19-fertőzés a szabadidősport számára szférájában is éreztette korlátozó hatását. A fitnessztermi óratípusok, szabadidős edzésformák egy újabb szintre „léptek”, online platformok kínáltak edzéslehetőségeket nyitottak meg a sportolni vágyók előtt, amely alternatívája, ám nem helyettesítője lett a „valódi” edzésnek (Kiszel – Magyar, 2021). Kiszel és Magyar kutatásában bár nagy népszerűségnek örvendtek ezek a típusú órák, a legtöbben csak a kényszer miatt választották az online edzések valamely formáját. Bartha és Szalánczi vizsgálatuk során viszont talált olyan célcsoportot, akiknek ideális lehetőséget nyújt az online tér a rendszeres fizikai aktivitás gyakorlására, valamint az edzők számára is jó lehetőség arra, hogy bővítsék vendégkörüket, szolgáltatásaikat (Bartha – Szalánczi, 2021).

A szakirodalmakból az előzőekben bemutatott munkákat tartottuk ide illőnek és fontosnak. Segítettek abban is, hogy milyen utat kövessünk, olyan pluszokat adott hasonló témáival, amikben felismertük a téma fontosságát, és motívált a tanulmányunk elkészítésében.

Rekreációs online megmérettetésünk célja, a Covid világjárvány ideje alatt minél több egyetemi polgár mozgásra buzdítása, a mozgásélmény és -igény további fenntartása. Kíváncsiak voltunk, hogy vajon hány hallgatót és Alma Ma-



1. ábra: Karok szerinti teljesítés / Figure 1. Each faculties results

ter-tagot tudunk megmozgatni a rendezvény ideje alatt? Hogy tudjuk fenntartani későbbiekben az igényt a rendszeres mozgásra? Mely sporteszköz, mozgásforma lesz a legnépszerűbb a verseny ideje alatt? Összességében hány kilométert tudnak összegyűjteni az egyetem polgárai?

HIPOTÉZISEK:

H1: Mind a hallgatóknál, mint pedig az Alma Matereknél a legnagyobb táv teljesítője az egészségügyi karok, mint ÁOK, ETSZK, GYTK, FOK.

H2: A legnépszerűbb sporteszköz a kerékpár, amivel a legtöbb kilométert tesznek meg a hallgatók.

H3: Az Alumni-tagoknál a legtöbben a gyaloglást választják mint mozgásformát.

H4: A versenyen részt vevő hallgatók és Alumni-tagok kari aránya a két csoport között különbözőek.

H5: A versenyben részt vevő egyetemi polgárok, összeadva megtett kilométereiket, meg tudják kerülni a Földet.

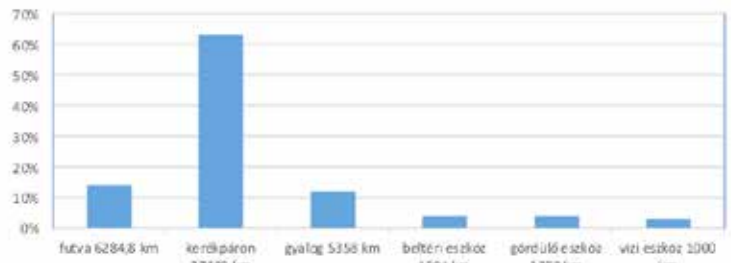
A kilométergyűjtő online programban 308 hallgató (42%-a férfi, 58%-a nő) és 57 SZTE Alumni-tag (26%-a férfi, 74%-a nő) vett részt. 2020. április 13-tól május 18-ig lehetett gyűjteni a kilométereket (km) 5 különböző kategóriában: gyaloglás, futás, kerékpározás, bármilyen „gördülő” eszköz (roller, görkorcsolya, gördeszka), vagy beltéri eszköz (futópád, szobakerékpár, ergométer, elliptikus tréner). Majd a 2. héttől kibővült a lista az egyszemélyes vízi sporteszközzel (kajak, kenu, evezős hajó), hiszen nagy volt az igény erre a mozgásformára is.

A megtett km-eket a résztvevők okostelefon segítségével rögzítették, majd dokumentálták képernyőfotó formájában. Ezt követően a Coospace e-learning rendszeren keresztül tölthették fel a hallgatók a heti eredményeiket szombatonként kora reggeltől vasárnap éjfélig. A beérkezett adatokat hétvégeként ellenőriztük, majd hétfő délelőttönként összesítettük. A részeredményeket folyamatosan kommunikáltuk a hallgatók felé. Az eredmények feldolgozását Microsoft Word, a kiértékelését pedig Microsoft Excel program segítségével végeztük, leíró statisztikai módszer felhasználásával.

EREDMÉNYEK

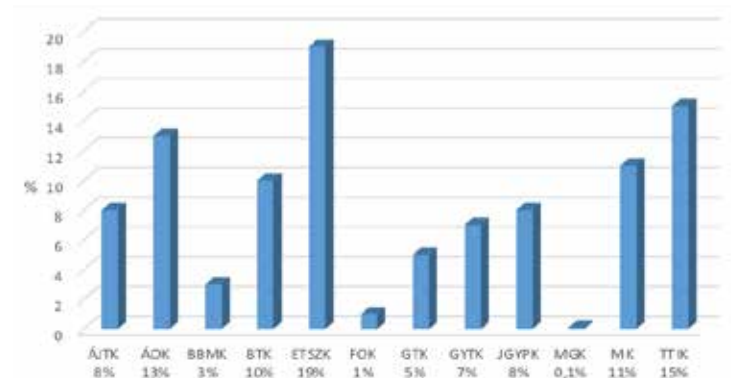
A hallgatói verseny végeredményeit először karonként elemeztük. Az ötletes verseny alatt a Szegedi Tudományegyetem tizenkét kara gyűjtötte a kilométereket, aminek megtételét országokra, annak városaira vetítettünk le. A végeredmény 43 395 km, így sikerült a hallgatóknak a Földet megkerülniük. Az első oszlopdiagramon látható (1. ábra), hogy a Mérnöki Kar (MK) hallgatói jutottak a legmesszebbre ezen időszak alatt, 7023 km-rel, ami az ösz-

szesen megtett táv 17%-át jelenti, így a kar hallgatói New York-ban értek célba. A második helyezett a Természettudományi és Informatikai Kar (TTIK) 6505 km-t tett meg összesen (16%), virtuálisan, Bangladesbe, azon belül Dhakáig jutottak. A harmadik helyezett a Bölcsészettudományi Kar (BTK) 6004 km-rel (15%) Nepálig, Kathmanduba érkezett meg. Az Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar (ETSZK) 5467 km-rel a negyedik helyezett lett (12%),



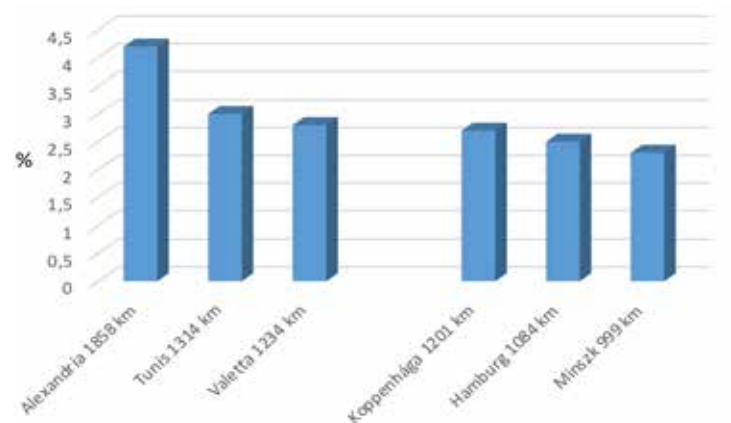
2. ábra: Eszközökkel megtett távolság

Figure 2. Distance taken by device



3. ábra: Résztvevők aránya karokra lebontva

Figure 3. The participant rate in faculties



4. ábra: Egyéni eredmények virtuálisan megtett távban

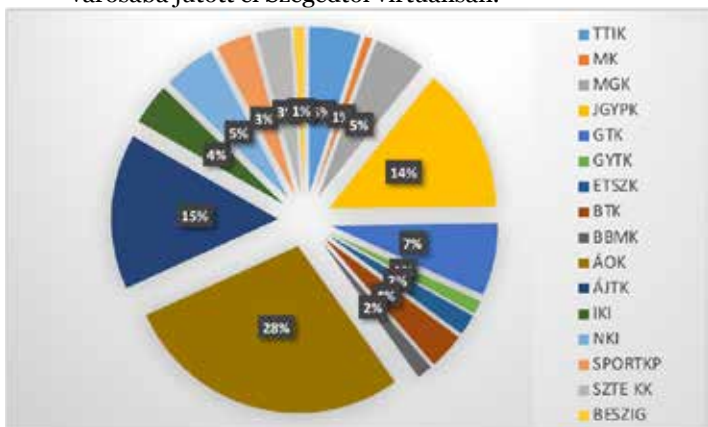
Figure 4. Personal result in the „virtually taken distance” category

Kenya, Nairobi-ba jutottak el. Az Általános Orvostudományi Kar (ÁOK) ugyancsak 12%-át teljesítette az össztávnak, Új Delhibe érkeztek. 3551 km-rel a Juhász Gyula Pedagógusképző Kar (JGYPK) 9%-os teljesítménnyel, Ittoqqortoormiit-t, Grönland városát kapták így úticélul. A Gyógyszerésztudományi Kar (GYTK) 3230 km-t tett meg 7%-os aránnyal, Izland, Reykjavíkba érkezett. Az Állam- és Jogtudományi Kar (ÁJTK) 3117 km-rel 6%-ot, a Gazdaságtudományi Kar (GTK) hallgatói pedig 1671 km-t, 3%-ot teljesítettek. A Fogorvostudományi Kar (FOK) 915 km-rel 2%-ot, a Bartók Béla Művészeti Kar (BBMK) 437 km-rel 1%-ot, a Mezőgazdasági Kar (MGK) pedig 26 km-rel 0,06%-ot tett meg az összesen megtett távból.

Az összes megtett kilométer (2. ábra) 63%-át kerékpárral teljesítették a hallgatók, futva 14%-uk tette meg a távot, gyalogosan 12%. A teljes táv 4-4%-a beltéri és gördülő eszközzel lett teljesítve, vízi eszközzel pedig 3%.

Karokra lebontva (3. ábra) a versenyen részt vevők létszámát legnagyobb arányban az ETSZK hallgatói képviselték 19%-os arányban, a TTIK-ről 15% volt a részvétel az összlétszámhoz képest. Az ÁOK-tól ez az arány 13%, az MK részvételi aránya pedig 11%-os volt. A versenyzők 10%-a a BTK-ról, 8-8% ÁJTK és JGYPK tanulói, 7% hallgatók a GYTK-ról, a GTK aránya 5% volt. A FOK-ról 1%, míg az MGK-ról a részvétel 0,1% volt.

Egyéni eredményeket is értékeltük mind női, mind férfi kategóriában. A nőknél (4. ábra) az első helyezett az összesen megtett táv 4,2%-át teljesítette, Egyiptomba, azon belül Alexandriába érkezett virtuálisan. A második helyezett a 3%-ot, Tunis-ban, Tunézia városát tűzte ki célul, míg a harmadik helyezett a táv 2,8%-át, Szeged-Málta, Valletta távot tette meg. A férfiaknál (5. ábra) első helyezett 2,7%, ami Dánia, Koppenhágájába, a második 2,5%, Hamburgba, míg a harmadik 2,3% Minszkbe, Fehéroroszország egyik városába jutott el Szegedtől virtuálisan.

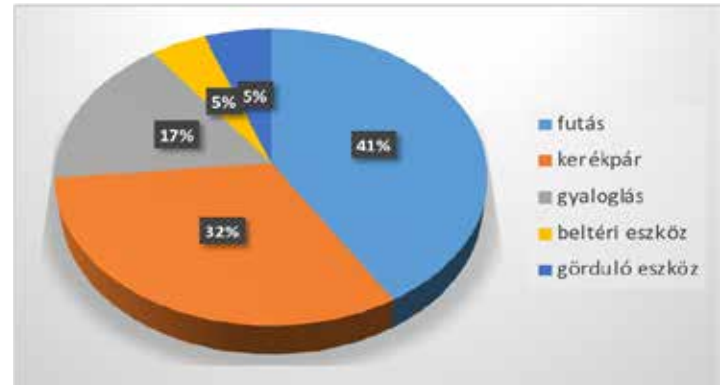


5. ábra: Egyetemi egységek, karok dolgozóinak részvétele %-ban / Figure 5. Participation of university units and faculty employees in percent

Az SZTE volt hallgatói és jelen dolgozói körében történt online versenyen is kategorizáltuk a versenyzőket karok és egységek szerint. Az Alumni-tagok annak a karnak a „színeiben” versenyeztek, ahol tanultak. Az Alumni-tagoknak összesen 13 719 km-t sikerült megtenniük a verseny ideje alatt. Az 5. ábrán látható, hogy az ÁOK Alma Mater-i tette meg a legtöbb résztávot, 28%-ot, a második az ÁJTK 15 %-os, a harmadik kar a JGYPK 14%-os teljesítménnyel

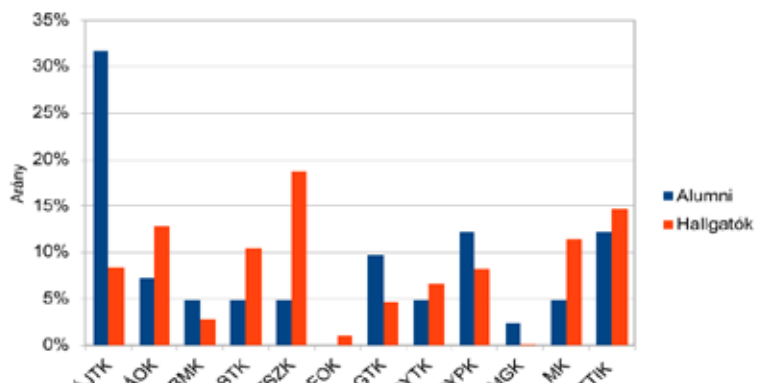
az össztávhoz képest. Őket követte a GTK 7%-kal, az MGK, a TTIK, és a Nemzetközi Közkapcsolati Igazgatóság (NKI), 5-5% teljesítménnyel holtversenyben az ötödikek lettek. Az Idegennyelvi Kommunikációs Intézet (IKI) az összesen megtett táv 4%-át teljesítették. A BTK 3,5%, a Sportközpont 3,4%, a Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ (KK) 3,3%, BBMK 1,5%, a GYTK 1,3%, a Beszerzési Igazgatóság 1%, az MK pedig 0,7% arányban vett részt a kilométergyűjtésben.

Sporteszközökre lebontva (6. ábra) az Alumni-tagok 41%-a választotta a futást, 32%-uk kerékpárral versenyzett, 17%-uk a gyaloglást választotta, beltéri és gördülő eszközzel 5-5%-a teljesítette a kihívást.



6. ábra: Alma Mater-tagok sporteszköz-használata %-ban / Figure 6. The sport tool usage of the members of the Alma Mater in percent

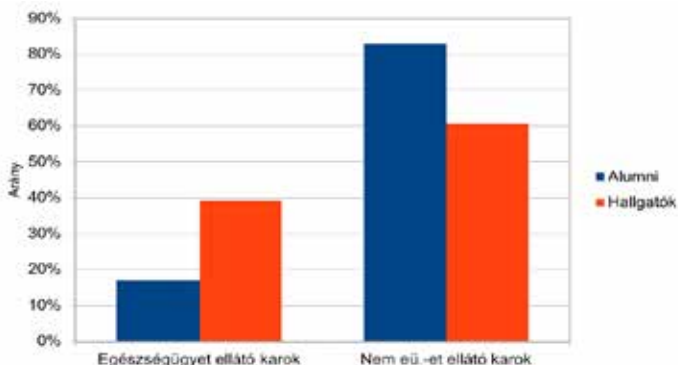
A rendezvény hallgatói körében tapasztalt részvételi kari arányok összevetésre kerültek az Alumni csoporton belüli kari arányokkal, vagy az egész egyetemi hallgatók körében tapasztalt kari arányokkal. A rendezvény hallgatói körében az arányok számolása az öt hét részvételének átlagolásával történt, elnevezése: „átlag hét”. Egy adott karhoz tartozó, öt héten keresztül, a rendezvényen részt vevő hallgatók száma átlagolva lett, így számoltuk ki, hogy az „átlag héten” például hány ÁJTK-s hallgató vett részt a versenyen.



7. ábra: Az Alumni csoportban és a hallgatók csoportjában lévő kari arányok összevetése / Figure 7. The difference of rates between the students and the Alumni groups

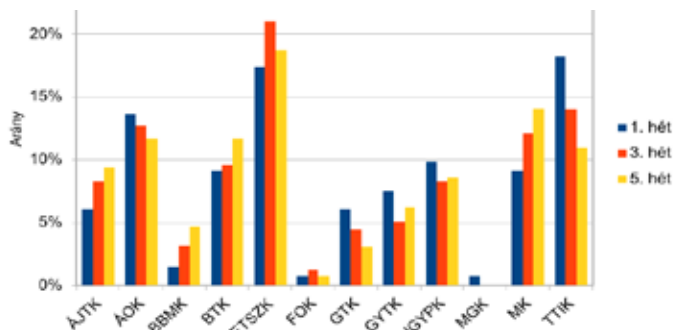
Egyes karok résztvevőinek arányait összehasonlítva (7. ábra), a hallgatók kari csoportjait és az Alumni-tagok kari csoportjait összevetve a kari arányok a két csoport között különböznek. A khi-négyzet (χ^2) próba szerint a hallgatói és az Alumni csoport között a kari arányok szignifikánsan eltérnek, ahol χ^2 -értéke: 25,83, p értéke: 0,0068.

Ez a különbség akkor is fennáll (8. ábra), ha az egészségügyi karokat, illetve a nem egészségügyi karokat látogató résztvevők arányát vizsgáltuk az Alumni csoport és a hallgatók csoportja között. A részvételi arányokat összehasonlítottuk, ahol χ^2 -értéke: 6,95, p értéke: 0,0084.



8. ábra: Az egészségügyi karok és a nem egészségügyi karok résztvevőinek aránya a két csoportok között / Figure 8. The difference between groups' rate of the medic faculties participants and the non medic faculties participants

A hallgatói csoportban a karok részvételi arányát is vizsgáltuk, vajon hogy változik az öt hét során. Az első, harmadik, ötödik versenyheteket kiválasztottuk, páronként összevetettük (9. ábra). Az eredmények azt mutatják, hogy a kari arányok nem változtak. Az első és harmadik hét kari aránya χ^2 : 5,87, p értéke: 0,88. Az első és ötödik hét kari aránya χ^2 : 9,92, p értéke: 0,53, a harmadik és ötödik hét aránya pedig χ^2 : 2,46, p értéke: 0,99.

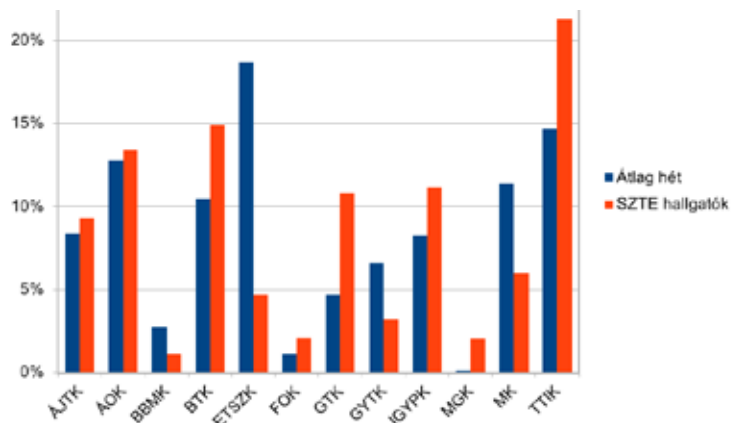


9. ábra: Karonkénti hallgatói részvétel heti bontásban / Figure 9. Student participation by faculty on a weekly basis

Azt is kutattuk, hogy milyen arányban vettek részt a hallgatók a rendezvényen az összegyűjtött kari létszámokhoz viszonyítva, itt az „átlag hét”-et vettük alapul. Az ábrán az látszódik (10. ábra), hogy nem egészen véletlenszerű az egyes karok hallgatóinak részvétele. Kimagasló különbséget az ETSZK karnál tapasztaltunk, ahol az egészségtudatos szemléletmód és a megfelelő információáramlás lehet nyitja a magas részvételnek. Az ÁJTK és a ÁOK hallgatói sem tétlenkedtek, az említett karokra nézve nem volt különbség a kari hallgatói arány és a részvételi „átlag hét” között. Viszont összegyűjtött szinten a kari hallgatói arányok és a rendezvényen részt vevő hallgatók aránya között szignifikáns eltérés tapasztalható, χ^2 : 89,5, p értéke: 0,00048.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Szegedi Tudományegyetem első online rekreációs sportrendezvényén 308 hallgató és 57 Alma Mater-tag vett részt aktívan, gyűjtve a kilométereket nem csak saját ma-



10. ábra: A hallgatók karonkénti részvétele heti átlagban a kari összlétszámhoz viszonyítva / Figure 10. Student participation by faculty on a weekly average relative to the total number of faculty

guknak, hanem a karoknak, egységeknek, így buzdítva egymást a mozgásra a Covid 19 vilájárvány idején.

Motiváló posztokkal, videókkal, kihívásainkkal is igyekeztünk az egészségtudatosságot erősíteni, legyen szó akár testi, akár lelki egészségről. A cél annak elérése volt, hogy a hallgatók menjenek ki, a szabadban mozogjanak, ne a négy fal között, ezzel is javítva a közérzetüket és az egészségüket. A hallgatók biciklivel, az Alumni-tagok pedig futva tették meg a táv legnagyobb részét.

A rendelkezésre álló pénzügyi forrásainkból kihoztuk a maximumot. Plakátokat szerkesztettünk a heti részvételről, így buzdítva a versenyzőket a további versenyben maradásért. Az SZTE webes felületén is hirdettük az eseményt, ahol szakemberek tanácsaival is elláttuk a mozogni vágyókat. Az SZTE-logó feltüntetésével ajándéktárgyakat prezentáltunk a nyerteseknek.

Első hipotézisünk során arra voltunk kíváncsiak, hogy a Szegedi Tudományegyetem online sportos rendezvényén részt vevő hallgatók és Alumni-tagok mely karoknak, egyetemi egységeknek gyűjtötték a legtöbb kilométereket. Mivel az egészségügyi karok, mint a GYTK, ETSZK, FOK és az ÁOK tanulói mindig aktívan, kimagasló számban vesznek részt a Sportközpont testnevelésóráin, sőt a minden évben megrendezésre kerülő Medikus kupára rendszeresen készülnek évről évre, ezért feltételeztük ezen karok legaktívabb részvételét a versenyen. Várakozásunkkal ellentétben az MK- és a TTIK-hallgatók csapata vitte a prímet, utána következtek a bölcsészek (BTK), negyedik helyen végzett csak az ETSZK, utána az orvostanhallgatók (ÁOK), a sor vége fele pedig a GYTK és a FOK következett. Ez betudható a vizsgált személyek önkéntes tevékenységüknek a karantén ideje alatt az egészségügyben. Az is elmondható, hogy a rendezvény hirdetése, reklámozása minden karhoz eljutott, és motiváló is volt egyben. Az Alma Mater-tagoknál az első hipotézisünk részben beigazolódott, hiszen náluk az első helyezett az ÁOK volt. Viszont a többi egészségügyi kar és egység közül a Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ és a GYTK volt még versenyben.

A második hipotézis bizonyítása során a sporteszközök, módok népszerűségét vizsgáltuk, különös tekintettel a kerékpárra, hiszen a hallgatóság közlekedési eszköze Szeged területén is. Az eredmények vizsgálatánál megfigyelhettük, hogy az átlagban jóval több, mint felét biciklivel tették meg a tanulók, majd a futás, gyaloglás, beltéri, gördülő és vízi eszköz következett. Megállapítható, hogy a kerékpár használata népszerű a hallgatóság körében, tehát második feltételezésünk igaznak bizonyult.

A harmadik hipotézisünkben azt feltételeztük, hogy az Alumni-tagok közül a versenyen a gyaloglást választják legtöbben mint mozgásformát. Ez a feltételezésünk hamisnak bizonyult, majdnem fele a versenyzőkből futva tette meg résztávját, majd a kerékpár következett.

A „dobogó 3. fokára” került csak a gyaloglás, a résztvevők 1/5-e választotta a hipotézisben említett mozgásformát. A beltéri és a gördülő eszköz a negyedik és ötödik helyen végzett.

A negyedik hipotézisben a két csoport részvételének kari arányaira voltunk kíváncsiak.

Feltételezésünk szerint a hallgatók és az Alumni-tagok részvételének kari aránya különbözik, ami be is igazolódt.

Kimagasló volt az Alma Mater csoportban az AJTK aránya, míg a hallgatóknál az ETSZK részvétele volt kirívó a másik csoporthoz képest.

Az utolsó hipotézisben azt fogalmaztuk meg, hogy a verseny ideje alatt az SZTE hallgatói megteszik a Föld megkerüléséhez szükséges távot. Ez a

hipotézisünk beigazolódott, a vizsgált személyek összesen 43 395 kilométert tettek meg, így túl is teljesítették azt.

KÖVETKEZTETÉS

Fontos, hogy a szabadidő „sportos” eltöltését szokássá alakítsuk ki az egyetemi polgároknál. A versenyzőktől kapott visszajelzések alapján kijelenthető, hogy nagymértékben sikerült ösztönözni, motiválni őket, többen a verseny hatására kezdtek el rendszeresen edzeni. Mind a hallgatók, mind a dolgozók hálásak voltak, hogy az otthon töltött idő alatt egy új célt kaptak a mozgásra. A mozgásra, amely segítette a nehézségek átvészelésében és feldolgozásában. A vizsgált személyek heti rendszerességgel kaptak tőlünk visszacsatolást részeredményeikről, a verseny végén eredményt hirdettünk online, a korlátozás feloldásával pedig személyesen kisebb ünnepség keretén belül. Elterveztük, hogy a közeljövőben folyamatos kihívásokkal biztosítjuk az SZTE polgárainak a mozgás szeretetének fenntartását.

Az egyetem elsősorban a tanulmányi, tudományos eredményekről szól, de a sportnak nagyon fontos szerepe van abban, hogy közösséggé formálja az itt tanulókat és dolgozókat. Ezért is dolgozik a Sportközpont, hogy a sporton keresztül egy összetartó közösség alakuljon ki.

Összességében elmondható, hogy sikerült elérni a kitűzött célunkat, sőt több ponton túl is szárnyaltuk azt: a verseny folyamán növeltük a kategóriák számát, amiben indulni lehetett, a dolgozók és volt hallgatók részére külön versenyt hirdettünk, valamint kijelenthetjük, hogy virtuálisan, összesen 43 395 km-t megtéve megkerültük a Földet.

Online versenyünket a járványügyi helyzet rosszabbra fordulása következtében ismét megrendeztük 2021 tavaszán. A számunkra is nagy kihívást jelentő virtuális rendezvényt már sokkal tapasztaltabban vittük véghez, ami a következő tanulmányunkban a két program összehasonlításán alapul.

IRODALOMJEGYZÉK

Bartha, É. J. – Szalánczi, Z. (2021): Az online edzésekben rejlő lehetőségek a fitneszedzők szempontjából. *International Journal of Engineering and Management Sciences*. 6. 2. DOI: 10.21791/IJEMS.2021.2.5.

Boros, Sz. – Kalmárné, R. Cs. (2011): A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. *Kalokagathia*. 49. 2–4. 118–128. o.

Cushman, G. – Laidler, A. (1990): *Recreation, Leisure and Social Policy*. Recreation & Tourism. Lincoln University, 4.2.

Damas, F. – Libardi, C. A. – Ugrinowitsch, C. (2018): The development of skeletal muscle hypertrophy through resistance training: the role of muscle damage and muscle protein synthesis. *European Journal Applied Physiology* 2018. 118. 485–500. DOI: 10.1007/s00421-017-3792-9

Fekete, K. (2004): Fontos, nem fontos. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest 9–10. o.

Fritz, P. – Szatmári, Z. – Plachy, J. (2013): A szellemi rekreáció fogalma és rendszertana. *Recreation*. 3. 3. 10–12. DOI:10.21486/recreation/2013.3.3.1

Fritz, P. (2011): *Mozgásos rekreáció: rekreáció mindenkinek I*. Bába Kiadó, Szeged

Gósi, Zs. – Magyar, M. (2020): Karantén kultúra Magyarországon. *Recreation*. 10. 2. 40–42. o. DOI: 10.21486/recreation.2020.10.2.6

Gritz, A. (2007) Az egészségfejlesztés kompetenciái a XXI. században. *Egészségfejlesztés*. 3. 3–4. o.

Hans-Hermann, D. (2005): *Sportélettan, sportorvostan*. Dialógus Campus Kiadó, Budapest

Kiszel, V. – Magyar, M. (2021): Online? Edzés? Tapasztalatok egy kutatásból. ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar IV. Sport – tudomány – egészség Covid 2.0 Konferencia, Absztraktkötet 11. ELTE PPK ESI, Budapest

Paár, D. – Ács, P. – Laczkó, T. (2020): Influencing Factors of Sport Activities among the EU's Population Based on the Eurobarometer. *Health Problems of Civilization* 14. 3. 190–198. DOI: 10.5114/hpc.2020.98257

Ráthonyi, G. – Bácsné B. É. – Szabados, GY. – Ráthonyi-Ódor, K. (2021): A COVID-19 pandémia hatása a munkavállalók fizikai aktivitására. *International Journal of Engineering and Management Sciences*. 6. 2. DOI: 10.21791/IJEMS.2021.2.7.

Sessoms, H. D. – Henderson A. K. (1994): *Introduction to leisure services*. Venture Publishing, College Park

Szatmári, Z. (2009): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest (849. o.) DOI: 10.1556/9789634541219

Tihanyi, A. (2009): *Teljesítményfokozó sporttáplálkozás*, Krea-fitt Kft., Budapest

Varga-Pintér, B. – Horváth, P. – Kneffel, Z. – Major, Z. – Osváth, P. – Pavlik, G. (2011): Resting blood pressure values of adult athletes. *Kidney and Blood Pressure Research*. 34. 6. 387–395. DOI: 10.1159/000327850

Internetes források:

<http://www.pro-qaly.hu/az-egeszseg-fogalma-es-determinansai-108.html> WHO egészség megfogalmazása (Leltöltés: 2021. március 19.)

Szalay, Á. (2020): Így ne csavarodj be a kényszerű otthonlétben. From: <https://divany.hu/eletem/2020/03/17/karanten-lelki-egeszseg/>