Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet

VÁLOGATOTT TANULMÁNYOK A SPORTTUDOMÁNY KÖRÉBŐL

Debrecen, 2018

VÁLOGATOTT TANULMÁNYOK A SPORTTUDOMÁNY KÖRÉBŐL

1. szám

TUDOMÁNYOS LEKTORÁLT KÖZLEMÉNYEK A SPORTTUDOMÁNY TERÜLETÉN

A szerkesztőbizottság:

Dr. habil. Balogh László

Dr. habil. Bácsné Bába Éva

Lenténé Dr. Puskás Andrea

Dr. habil. Bíró Melinda

Debrecen, 2018

A szerkesztőbizottság elnöke:

Dr. habil Balogh László

A szerkesztőbizottság tagjai:

Bácsné Dr. habil Bába Éva

Lenténé Dr. Puskás Andrea

Dr. habil Bíró Melinda

Lektorálta:

Dr. Prof. Borbély Attila

Dr. habil Müller Anetta

Dr. Pucsok József Márton

Dr. Honfi László

Dr. Tatár András

Dr. Hidvégi Péter

Dr. Ráthonyi Gergely

Korrektura: Kuszkó Zsolt

ISBN-

ISSN-

A kiadásért felelős
a Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézete

Megjelent: 2018.

TARTALOMJEGYZÉK

FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ SZEMÉLYEK SPORTOLÁSÁVAL FOGLALKOZÓ SPORTSZERVEZET MŰKÖDÉSI ÉS VEZETÉSI SAJÁTOSSÁGAINAK VIZSGÁLATA **(Laoues- Czimbalmos Nóra)** 1

A FOGYASZTÓI SZOKÁSOK ÉS TRENDEK VÁLTOZÁSÁNAK VIZSGÁLATA A FITNESZ TERÜLETÉN (**Gődény Norbert**, **Biró Melinda, Lenténé Puskás Andrea, Lente Lajos, Müller Anetta**) 9

A REKREÁCIÓS TURIZMUS LEHETŐSÉGEI MAGYARORSZÁGON AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓBAN **(Lenténé Puskás Andrea, Hidvégi Péter, Tatár András, Pucsok József Márton, Bíró Melinda)**.....19

A BELFÖLDI ELSŐDLEGES (PRIMER), MÁSODLAGOS (SZEKUNDER) WELLNESS TURIZMUS TRENDJEI HAJDÚ –BIHAR MEGYÉBEN **(Pucsok József Márton, Hidvégi Péter, Lenténé Puskás Andrea)**.....30

AZ ÉSZAK-ALFÖLDI FÜRDŐK SZEREPE A WELLNESS TURIZMUSBAN **(Biró Melinda, Lenténé Puskás Andrea, Dobay Beáta, Müller Anetta)**..... 37

DIGITÁLIS REPOZITÓRIUMOK, KÖNYVTÁRAK, PORTÁLOK SZEREPE A SPORTTUDOMÁNYOK OKTATÁSÁBAN (**Czeglédi László)**..... 49

AZ ÉSZAK – ALFÖLDI RÉGIÓ LAKOSSÁGÁNAK EGÉSZSÉGI ÁLAPOTA – A MOZGÁS POTENCIÁLJA **(Biró Melinda, Pucsok József Márton, Hidvégi Péter, Tatár András, Lenténé Puskás Andrea)** 60

A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS MEGÍTÉLÉSE ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOK, SZÜLEIK ÉS Tanáraik szerint EGY ISKOLAI VIZSGÁLATRA ALAPOZVA **(Dobi Bernadett, Bácsné Bába Éva)**.....72

A MOTIVÁCIÓ ÉS A TAPASZTALATSZERZÉS SZEREPÉNEK VIZSGÁLATA AZ ÖNKÉNTES MUNKÁBAN **(Király Fruzsina, Borbély Attila, Müller Anetta, Biró Melinda)**.....84

A VÁROS ÉS VIDÉK KÍNÁLATI ELEMEINEK ÉS SZABADIDŐS LEHETŐSÉGEINEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA EGY VIZSGÁLAT TÜKRÉBEN **(Horkay Bence, Lenténé Puskás Andrea, Bíró Melinda)**..... 93

INNOVÁCIÓ NÉLKÜL NINCS SIKERES SPORTVÁLLALKOZÁS, AVAGY A NAJADE USZONYOK INNOVÁCIÓJA ÉS A GYÁRTÓ CÉG SIKERES FEJLŐDÉSE KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉS (**Mórik Kornélia, Müller Anetta)**..... 105

A 17. FINA VIZES VILÁGBAJNOKSÁG SPORT, TÁRSADALMI ÉS GAZDASÁGI HATÁSAI **(Koroknay Zsuzsa, Müller Anetta, Biró Melinda)** 115

FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS STRESSZ A STRESSZMÉRÉS METODOLÓGIAI PROBLÉMÁINAK VIZSGÁLATA – REVIEW **(Donka Dorottya, Balogh László)** 129

A DEBRECENI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB LABDARÚGÓ SZAKOSZTÁLY RÉSZVÉTELI SPORTSZOLGÁLTATÁSÁNAK VIZSGÁLATA **(Koroknay Zsuzsa, Dénes Ferenc)**..... 140

ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓ SZOLGÁLTATÓINAK HOZZÁFÉRÉS BIZTOSÍTÁSA A SPECIÁLIS IGÉNNYEL ÉLŐK SZÁMÁRA **(Tatár András, Lenténé Puskás Andrea, Biró Melinda, Pucsok József Márton, Hidvégi Péter)**.....149

FOGYATÉKKAL ÉLŐK TURIZMUSÁNAK LEHETŐSÉGEI AZ ÉSZAK - ALFÖLDI RÉGIÓBAN **(Hidvégi Péter, Bíró Melinda, Lenténé Puskás Andrea, Pucsok József Márton, Tatár András)**.....157

ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓ AKADÁLYMENTES TURISZTIKAI LEHETŐSÉGEI
(Tatár András, Lenténé Puskás Andrea, Biró Melinda, Pucsok József Márton, Hidvégi Péter) ……164

STRESSZOLDÓ TECHNIKÁK A WELLNESBEN
(Hidvégi Péter, Bíró Melinda, Lenténé Puskás Andrea, Pucsok József Márton, Tatár András) ……170

FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ SZEMÉLYEK SPORTOLÁSÁVAL FOGLALKOZÓ SPORTSZERVEZET MŰKÖDÉSI ÉS VEZETÉSI SAJÁTOSSÁGAINAK VIZSGÁLATA

EXAMINING THE OPERATIONAL AND MANAGERIAL FEATURES OF A SPORTS ORGANIZATION DEALING WITH PEOPLE WITH DISABILITIES

Laoues- Czimbalmos Nóra

Debreceni Egyetem Ihrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola

Bevezetés

Tulajdonképpen már évezredek óta beszélhetünk szervezési és vezetési kérdésekről, szervezeti problémákról, megoldásmódokról. „A korai történelmi kultúrák, népek, nemzetek, birodalmak döntéshozói egyaránt szembe kellett, hogy nézzenek a közösségek, társadalmak mindennapjainak szervezését, koordinálását, ellenőrzését, az ellátást, az igazgatást, a törvénykezést és a végrehajtást, valamint a hadakozást érintő alapvető szervezési kérdésekkel"(JUHÁSZ, 2012). Amióta az ember csoportba verődött és közösségben él a vezetés hagyományosan pozíción és a tekintélyen, gazdasági, politikai és katonai tényezőkön alapult, a tevékenység vezérelve pedig az érdekérvényesítés volt (PUREBL, 2013). A rendszerben keresték a szervezeti hatékonyságot, nem az emberben (BAKACSI, 2001). Az idők során megváltozott ez a nézőpont, mára épp ellenkezőképpen gondolkodunk: kutatások középpontjában a szervezetben munkálkodó ember áll. A szervezetben dolgozó emberek egy kiemelt csoportja a vezetők csoportja, mivel az ő tevékenységük nagymértékben kihat a többiek munkájára.

A kutatásban fogyatékossággal élő személyek sportolásával foglalkozó sportszervezet működési és vezetési sajátosságait vizsgálom. Napjainkban a különböző betegségekben szenvedők (MÜLLER et. al. 2018/a, MÜLLER et. al., 2018/b) vagy fogyatékossággal élők életminőségét, sportolását, egészségét (SÁRINGERNÉ, 2014) egyre több hazai és nemzetközi kutatás helyezte a vizsgálat középpontjába. A felmérés szervezetmenedzsmentre, ezen belül a szervezeti formákra és a vezetési feladatokra irányul. Ezen kívül a kutatás a folyamatmenedzsment több témaköreit is érinti.

Kulcsszavak: *fogyatékossággal élők, szervezetmenedzsment, vezetési feladatok*

Abstract

In fact, we have been talking about organizational and management issues, organizational problems and solutions for thousands of years. Early historical cultures, peoples, nations, and empires have both faced the challenge of organizing, co-ordinating, controlling, managing, administering, policing and enforcing and organizing basic organizational issues affecting communities and societies (JUHÁSZ, 2012). Ever since the people lived in a group and lived in community with leadership traditionally based on authority and authority, it was based on economic, political and military factors, and the activity was guided by the interests of lobbying (PUREBL, 2013). Organizational efficiency was sought in the system, not in humans (BAKACSI, 2001). This viewpoint has changed over time, we are thinking about the other way around now: the focus of research is on a person working in the organisation. The group of leaders in a group of people working in the organization

- from the point of view of research as well, since their activities have a great impact on the work of others.
I look at the operational and managerial features of the sports organization dealing with sporting persons with disabilities. Today, more and more domestic and international research has placed the focus of the study on the quality of life, sport and health of people suffering from various diseases (MÜLLER et al., 2018 / a, MÜLLER et al. 2018 / b) or people with disabilities (SÁRINGERNÉ 2014). The survey focuses on organization management, including organizational forms and leadership tasks, and. In addition, research involves several topics in process management.

Keywords: *people with disabilities, organization management, organizational tasks*

A KUTATÁS BEMUTATÁSA ÉS MÓDSZERE

A kutatásban fogyatékossággal élő személyek sportolásával foglalkozó sportszervezet működési és vezetési sajátosságait vizsgáltam. A vizsgálat újszerűségét adja, hogy sportszervezetek szervezetei sajátosságait az utóbbi időben vizsgálták (BÁCSNÉ et al, 2018a)b)c), BÁCSNÉ 2017, 2015a)b)c)) de kifejezetten fogyatékossággal élők vizsgálatát ebben a tekintetben még nem végezték el. A kutatásban vizsgált szervezet neve: Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége (továbbiakban: FODISZ). A vizsgálatot a szervezet országos és megyei tagszervezeteinek szintjén végeztem. A megkérdezettek a szervezet vezetői és a megyei tagszervezetek képviselői voltak. A felmérés szervezetmenedzsmentre, ezen belül a szervezeti formákra és a vezetési feladatokra irányult. Ezen kívül a kutatás a folyamatmenedzsment több témaköreit is érintette. A szervezet működésével kapcsolatos információkat Pilot kutatás keretében online kérdőívezést alkalmaztam. A szervezet vezetői e-mailben kaptak felkérést a kérdőív kitöltésére. Az anonimitás biztosítva volt azáltal, hogy a kitöltőknek nem kellett a nevüket megadni és online felületen lehetett a kitöltéseket megtenni. A felmérést 2018 májusában folytattam le. Az alkalmazott kérdőívet PIEROG (2013) munkájából részben adaptáltam.. A kérdőívben megvizsgáltam a szervezet működéséhez szükséges néhány vezetési feladatot, tervezést, döntést, szervezést. A kérdések között vannak feleletválasztós itemek, ahol csak egy választ lehet megjelölni, többválaszos, valamint alkalmaztam Likert-skálát 1-5-ig terjedően. A felmérés lezárásáig összesen 43 kitöltött kérdőív került visszaküldésre, tehát a megkérdezettek 100%-a válaszolt. A kérdőív több részből épült fel: az egyik része tartalmazta a válaszadó személyes jellemzői közül a kitöltő nemét, életkorát, beosztását és a szervezetben a másik részben kitértem a vezetési feladataira, folyamatmenedzselési folyamatokra, vezetői tervezésre-, döntésre-, szervezés vizsgálatára.

A kérdőívezés mellett dokumentumelemzést is végeztem, áttekintettem a szervezet alapító- és működési szabályzatát, honlapját.

A kutatás célkitűzése

A kutatásom célkitűzése, hogy képet kapjak arról, hogy hogyan működik és milyen vezetési feladatok vannak a vizsgált szervezetben.

Kérdésfelvetés

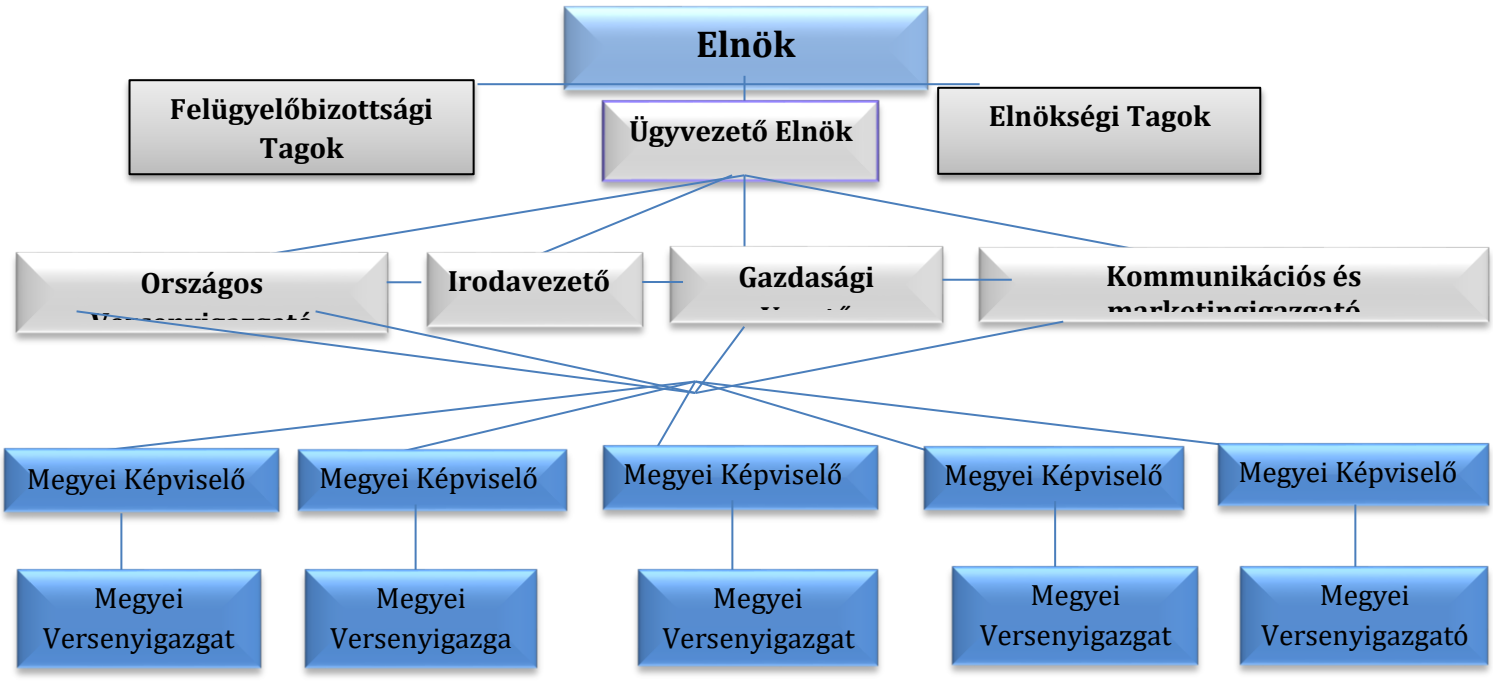
– Választ kerestem arra, hogy a megkérdezett vezetők milyen feladatokat tartanak fontosnak, ezek megítélését milyen tényezők befolyásolják, hogyan csoportosíthatóak, rendszerezhetőek az alapvető vezetői feladatok?
– Milyen különbségek mutatkoznak a vezetési feladatok megítéléséről a gyakorlatban: a vezetők neme, a vezetők beosztásának véleménye, valamint a szervezetnél eltöltött éveik száma alapján?

Hipotézis

– H1: A vezetők neme és beosztása tekintetében eltérés van, a vezetési funkciók megítélésének fontosságában.
– H2: A szervezeten belül a férfivezetők rövid időtávra terveznek, a nők pedig hosszú időtávra terveznek, így eltérés van a két nem között.
– H3: A vezetők a szervezést minősítik a legfontosabb vezetői feladatnak.

A SZERVEZET BEMUTATÁSA

A kutatásban vizsgált szervezet neve: Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége (továbbiakban: FODISZ). A FODISZ közhasznú társadalmi szervezetként 2008. március 8-án alakult meg azzal a céllal, hogy minden fogyatékossági ágban kialakítsa azt a struktúrát, amely lehetővé teszi a fogyatékos emberek, diák- és szabadidősport tevékenységeinek minőségi és hatékony szervezését *(1. ábra)*



1. ábra: A szervezet felépítése
Forrás: FODISZ alapján, saját szerkesztés

A fogyatékossággal élő diákok megyei, regionális és országos diákolimpiai versenyrendszerben sportolnak. Ebben a munkában a FODISZ megyei tagszervezetei, és az általuk kiépített szakember hálózat nyújt hatékony segítséget.

A FODISZ célja között szerepel, hogy biztosítsa a fogyatékossággal élő diákok számára az egészséges életmódra nevelést, a rendszeres mozgás iránti igényt, a testi-lelki és szociális fejlődésüket a sport által. Célként fogalmazódik meg, hogy ösztönözze a fiatalokat arra, hogy a sport legyen az életük szerves része, rendszeresen végezzék azt, ezért a különböző sportágak népszerűsítésében is domináns szerepet vállal. A sport által segíti a hátrányos helyzetű csoportok társadalmi felzárkózását és az esélyegyenlőség biztosítását. Egy olyan diákolimpiai versenyrendszert működtet, amelyben a magyarországi fogyatékos diákok számára minden sérülés-specifikumban több sportágban teremt lehetőséget a sportolásra. A szervezet a fogyatékossággal élő diákok sportolása mellett kikapcsolódási lehetőséget nyújt szabadidős és egészségmegőrző programokkal, a fogyatékos felnőttek számára is. Évente több szabadidősport rendezvényt szervez, ahol értelmi fogyatékosok, hallás-, látás és mozgássérültek egyaránt részt vehetnek, ezeken az eseményeken kizárólag az önfeledt mozgáson és egészségmegőrző sportoláson van a hangsúly.

EREDMÉNYEK

A válaszadók személyes jellemzői

A válaszadók közül nők és férfiak is képviseltették magukat a mintában. Az ügyvezető elnök, országos versenyigazgató, irodavezető, kommunikációs és marketingigazgató és gazdasági vezető beosztásban egy-egy fő van, megyei képviselő 20 fő, megyei versenyigazgató 20 fő.

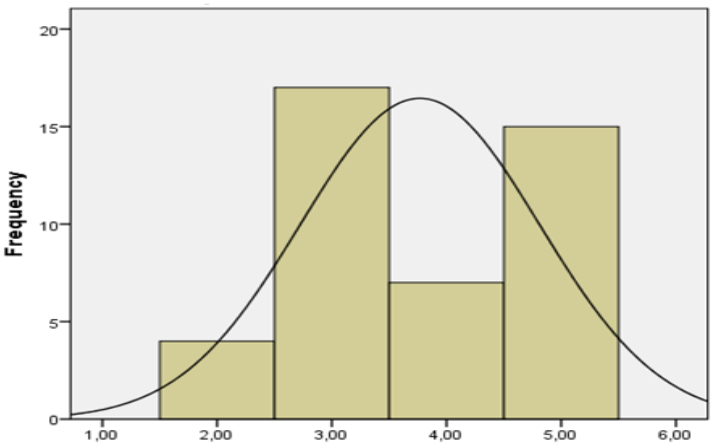
Folyamatmenedzselési vizsgálat

A folyamatmenedzselési vizsgálatot Likert-skálával végeztem, ahol az 1-es érték szerint egyáltalán nem tartották fontosnak, az 5-ös értéke szerint teljes mértékben fontosnak tartották. A kutatásból kiderült, hogy a megkérdezettek a legnagyobb mértékben 88.1%-ban a vezetési funkciók közül a szervezést tartották a legfontosabbnak. A tervezést is 83,7%-ban tartották fontosnak, az *1. táblázatból* kiolvasható az is, hogy a vezetési funkciók közül az ellenőrzést tartották a legkevésbé fontosnak 39,5%, amit a szórás is igazol *(2. ábra).* A vezetési feladatok megítélését elemeztem a válaszadók neme és beosztása alapján is. Az eredmények azt mutatják, hogy a vezetők beosztása szerint van szignifikáns különbség a szervezet vezetésével kapcsolatos feladatok tekintetében, mégpedig a szervezési feladatok és a vezetők beosztása között szignifikáns (Chi- négyzet próba: chi2=57,291,Df=12, p=0,000) eltérés tapasztalható.

1. táblázat: A válaszadók által fontosnak tartott vezetési funkciók (1= egyáltalán nem fontos, 5= teljes mértékben fontos)

Vezetési funkciók	Likert- skála					Mean	Szórás
	1	2	3	4	5		
Tervezés (%)	0.0	0,0	0,0	16,3	83,7	4,84	,374
Döntés (%)	0,0	0,0	11,6	48,8	39,5	4,28	,666
Döntésvégrehajtás, rendelkezés (%)	0,0	0,0	18,6	48,8	32,6	4,14	,71
Szervezés (%)	0,0	0,0	4,8	7,1	88,1	4,83	,49
Ellenőrzés(%)	0,0	9,3	39,5	16,3	34,9	3,77	1,043

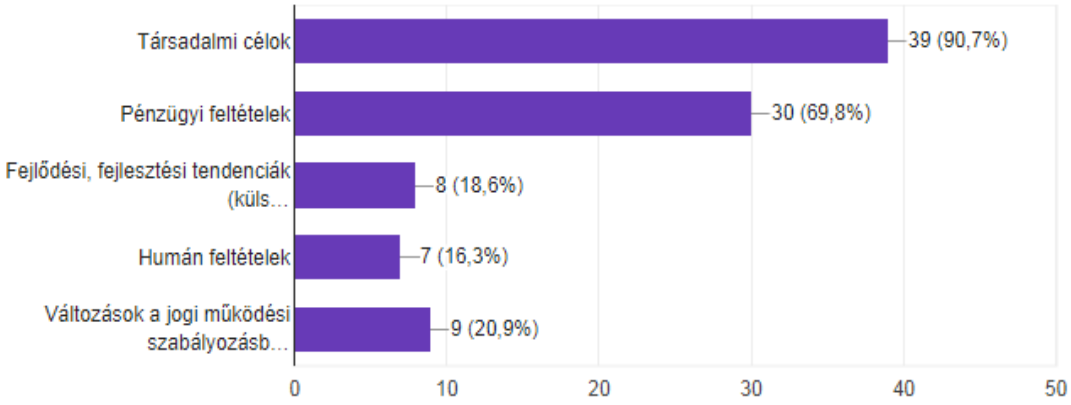
Forrás: saját kutatás



2. ábra: A válaszadók véleménye az ellenőrzésről, mint vezetési funkcióról (1= egyáltalán nem fontos, 5= teljes mértékben fontos)
Forrás: saját kutatás

Tervezés vizsgálata

A vállalati tervezés lényege (HAX - MAJLUF, 1984) egy olyan tudományosan megalapozott eljárási mód, amellyel a szervezet azon fontosabb feladatait szervezi meg, amelyek egyrészt a jelenlegi vállalkozásainak hatékonyságát vannak hivatva biztosítani, másrészt elvezetik egy új, jobb jövőbe. A tervezésnek kell megadni a választ a tágabban értelmezett környezet fenyegetéseire és kínálkozó lehetőségeire.
A megkérdezettek 90,7%-a (39 fő) a társadalmi célokat jelölték meg a tervezést befolyásoló tényezőként, valamint igen nagy számban 69,8%-ban (30 fő) a pénzügyi feltételeket is fontosnak tartották a tervezés folyamatában. A 3. *ábra* szemlélteti az eredményeket.



3. ábra: A válaszadók tervezésének befolyásoló tényezői
Forrás: saját kutatás

Erős szignifikáns különbség tapasztalható a tervezést befolyásoló tényezőkben, Chi-négyzet próba: chi2=134,736, Df=66, p=0,000. Az eltérés a társadalmi célok és a pénzügyi feltételek magas arányú választásából ered, a válaszadók 90,7%-a választotta a társadalmi célokat, valamint 69,8%-a a pénzügyi feltételeket tekintette a tervezést befolyásoló tényezőnek.

A tervezést másik szemszögből is megvizsgáltam, hogy a szervezeten belül, milyen időtávra terveznek. A válaszadók 81%-a (34 fő) rövidtávra tervez, ugyanakkor nemenkénti és a szervezetben eltöltött évek alapján is ugyanez tapasztalható, mind a férfiak, mind a nők 80% körüli értéket mutattak ebben a kérdésben.
„*Stratégia és stratégiai menedzsment szerint a stratégiai tervezés a hosszú távú tervezéstől éppen abban tér el, hogy elsődlegesen a szervezet külső környezetére fókuszál, és felkészíti a vállalatot arra, hogy hosszú távon legyen versenyképes és sikeres a konkurens környezetben*" (PAPULA – PAPULOVÁ, 2012).

Szervezés vizsgálata

A vezetési rendszerfelfogásból kiindulva a szervezés, mint vezetési funkció érthető, amit a vezetési folyamatmegoldás során alkalmaznak (CZUPRÁK - KOVÁCS, 2017). A szervezési tevékenységet tekinthetjük a döntésvégrehajtás részeként, tehát a célérés egyik alapvető eszköze és feladata. Más megközelítésben a szervezés koordinációként, azaz összehangolásként értelmezhető és az a vezetői tevékenység érhető alatta, amikor valamilyen módon elkülönült, esetleg önálló célokkal is rendelkező személyek, csoportok vagy szervezetek tevékenységét egy közös elfogadott cél érdekében fogják össze (ANGYAL, 1999).
A vezetési vizsgálata során a szervezést abból az aspektusból vizsgáltam, hogy a különböző szervezési feladatok, milyen fontosságúak a vezetők tevékenységében, illetve a szervezetben. A szervezési vizsgálatot Likert-skálával végeztem, ahol az 1-es érték szerint egyáltalán nem tartották fontosnak, az 5-ös értéke szerint teljes mértékben fontosnak tartották. Az erre vonatkozó eredményeket a *2. táblázat* szemlélteti. Az eredmények alapján megállapítható, hogy a különböző szervezési feladatok közül (4,65) 69,8%-a 30 fő a koordinálási feladatokat tartották teljes mértékben fontosnak, valamint (3,90) 44,2%-a 19 fő a pénzügyi feltételek biztosítását. Tehát általánosságban a válaszadók a koordinálást minősítették a legfontosabb vezetői feladatnak. A jogi-adminisztratív előkészítést a legalacsonyabb értékűnek minősítették (3,29), de ez esetben is átlag feletti az adott pontszám. Ezt azzal magyarázható, hogy kevés figyelmet fordítottak ez idáig a szervezetek a pontos adminisztrációra, mivel eddig szinte semmilyen ellenőrzés nem volt erre vonatkozóan a felügyeleti szervek részéről, de tisztában vannak ennek a feladatnak a fontosságával (Pierog, 2013).

2. táblázat: A válaszadók által fontosnak tartott szervezési feladatok (1= egyáltalán nem fontos, 5= teljes mértékben fontos)

Szervezési feladatok	**Likert- skála**					**Összesen**	**Mean**	**Szórás**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**			
Koordinálás (fő,%)	-	-	2 4,7	11 25,6	30 69,8	40 100	4,65	,573
Jogi adminisztratív előkészítés (fő,%)	-	3 7,0	22 51,2	12 27,9	6 14,0	40 100	3,49	,827
Pénzügyi feltételek biztosítása (fő,%)	-	4 10,45	16 34,9	4 10,45	19 44,2	40 100	3,90	1,10
Tárgyi feltételek kialakítása (fő,%)	-	3 6,9	27 62,8	11 27,9	2 2,4	40 100	3,29	,596
Személyi feltételek biztosítása (fő,%)	-	2 4,7	25 58,1	15 34,9	1 2,3	40 100	3,35	,613

Forrás: saját, kutatás

ÖSSZEGZÉS

A folyamatmenedzselési vizsgálatnál megállapítható, hogy a vezetők számára fontosak a vezetési funkciók. Tehát az első hipotézis beigazolódott, a vezetők beosztása tekintetében eltérés van a vezetési funkciók megítélésének fontosságában. Összességében elmondható, hogy a vezetési feladatok fontossága a következők szerint alakult: szervezés, tervezés, döntés, döntésvégrehajtás, rendelkezés és ellenőrzés.

A tervezést befolyásoló tényezők vizsgálatánál az eredmények alapján megállapítható, hogy leginkább a társadalmi célok, valamint a pénzügyi feltételek hatása a legerősebb. Azt vizsgálva, hogy a szervezet hogyan ítélik meg, hogy milyen időtávra tudnak tervezni, a nemek szerint nincs szignifikáns eltérés a szervezetben eltöltött évek alapján. A második hipotézis nem igazolódott be, a nemek szerint nincs szignifikáns eltérés a szervezetben eltöltött évek alapján. Ugyanez tapasztalható, mind a férfiak, mind a nők 80% körüli értéket mutattak ebben a kérdésben. A teljes mintára nézve megállapítható, hogy a szervezet 81%-a rövid időtávra, 11,9%-a hosszú időtávra, 4,8%-a programszerűen és 2,3%-a jelenlegi körülményei mellett nem tud tervezni.

A vezetők a szervezést minősítik a legfontosabb vezetői feladatnak, a harmadik hipotézis beigazolódott. A szervezési feladatokat vizsgálva a teljes mintára vonatkozóan megállapítható, hogy a vezetők a legfontosabbnak a koordinálást, a pénzügyi feltételek és a személyi feltételek biztosítását ítélték. A legkevésbé fontos minden esetben a jogi, adminisztratív feladatok ellátása. A harmadik hipotézis beigazolódott, a vezetők a szervezést minősítik a legfontosabb vezetői feladatnak.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Angyal Á. (1999): A teljesítmény mérése. In: *Cégvezetés*, 6/9, 41-45. (ISSN 1217-615X)
2. Bácsné Bába É., Fenyves V., Szabados Gy., Pető K., Bács Z., Dajnoki K. (2018a). Sport Involvement Analysis in Hungary, in the North Great Plain Region. Sustainability (ISSN: 2071-1050) 10: (5).
3. Bácsné, Bába É.; Fenyves V. Dajnoki K., Szabados, Gy. (2018b): Sportszolgáltatások kínálatának elemzése szervezeti szempontok alapján. INTERNATIONAL JOURNAL OF ENGINEERING AND MANAGEMENT SCIENCES / MŰSZAKI ÉS MENEDZSMENT TUDOMÁNYI KÖZLEMÉNYEK Vol.3. : No.4. Paper: doi: 10.21791/IJEMS.2018.4.38. , 9 p. (2018)
4. Bácsné Bába É., Pfau Ch., Dajnoki K., Müller A. (2018c):Examining the quality parameters of sports services pp. 236-243. , 8 p. In: Jaromír, Šimonek; Beáta, Dobay (szerk.) Sport science in motion : proceedings from the scientific conference. Športová veda v pohybe: recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie. Mozgásban a sporttudomány: válogatott tanulmányok a konferenciáról. Komárno, Szlovákia : Univerzita J. Selyeho, (2018) 324 p.
5. Bácsné, Bába É. (2017): Magyar futballtársaságok szervezeti kérdései. TAYLOR: GAZDÁLKODÁS- ÉS SZERVEZÉSTUDOMÁNYI FOLYÓIRAT: A VIRTUÁLIS INTÉZET KÖZÉP-EURÓPA KUTATÁSÁRA KÖZLEMÉNYEI IX.: 2 (28) pp. 5-13. , 7 p. (2017)
6. Bácsné Bába É. (2015a): Szervezeti változások sikeres sportvállalkozások esetében. TAYLOR: GAZDÁLKODÁS- ÉS SZERVEZÉSTUDOMÁNYI FOLYÓIRAT: A

VIRTUÁLIS INTÉZET KÖZÉP-EURÓPA KUTATÁSÁRA KÖZLEMÉNYEI 7. : 3-4. pp. 286-294. , 9 p. (2015)
7. Bácsné Bába É (2015b): Sportszervezetek működési kereteinek változása. KÖZÉP-EURÓPAI KÖZLEMÉNYEK (No. 28) VIII. évf.1.pp. 151-161. , 11 p. (2015)
8. Bácsné Bába É. (2015c): Examination of the organizational frameworks of sports enterprises in the light of good german practices. APSTRACT - APPLIED STUDIES IN AGRIBUSINESS AND COMMERCE 9 : 1-2 pp. 41-46. , 6 p. (2015)
9. Bakacsi Gy. (2001), *Szervezeti magatartás és vezetés*, KJK-KERSZÖV Jogi és Üzleti Kiadó Kft., Budapest.
10. Czuprák O., Kovács G. (2017): *A szervezetszervezés elmélete*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
11. Hax, Arnoldo C.–Majluf, Nicolas S.: *Strategic Management*: An Integrative Perspective. Englewood Cliffs, New York: Prentice Hall, 1984.
12. Juhász G. (2012): *Szervezési és vezetési alapismeretek*. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Szociális Munka és Szociálpolitika Tanszék. Pécs (ISBN 978963642159 5)
13. Müller A, Ráthonyi, G, Bíró M, Ráthonyi-Ódor K, Bács Z, Ács P, Hegyi G, Bácsné Bába É (2018/a): The effect of complex climate therapy on rehabilitation results of elderly asthmatic and chronic obstructive airways disease (COPD) patients. EUROPEAN JOURNAL OF *INTEGRATIVE MEDICINE* 20: pp. 106-114. (2018).
14. Müller A, Balatoni I, Csernoch L, Bács Z, Bíró M, Bendíková E, Pesti A, Bácsné Bába É (2018/b): *Asztmás betegek életminőségének változása komplex rehabilitációs kezelés után. ORVOSI HETILAP* 159:(27) pp. 1103-1112. (2018)
15. Papula, J.-Papulová, Z. (2012). S*tratégia a strategický manažment.* (Stratégia és stratégiai menedzsment) Bratislava: Iura Edition.
16. Pierog A. (2013): *Civil szervezetek vezetési és működési sajátosságai*. Doktori értekezés, Debrecen.
17. Purebl Gy.(2013), Vezérek és moderátorok: Nemi különbségek a vezetők között, *Mindennapi Pszichológia*, 5. évf. 1. sz. pp. 46-49.
18. Sáringerné Sz. Zs (2014): Fogyatékossággal élők sportolási lehetőségei. In: Gál Andrea, Dóczi Tamás, Sáringerné Szilárd Zsuzsa. Társadalmi befogadás a sportban és a sport által (szociális inklúzió). 110 p. Budapest: *Magyar Sportmenedzsment Társaság*; Magyar Sporttudományi Társaság, 2014. pp. 93-109.

Internetes hivatkozás

FODISZ (Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége) http://fodisz.hu/ Letöltés időpontja: 2018.05.03.

A FOGYASZTÓI SZOKÁSOK ÉS TRENDEK VÁLTOZÁSÁNAK VIZSGÁLATA A FITNESZ TERÜLETÉN

EXAMINATIONOF CURRENT FITNESS CONSUMER'S HABITSAND FITNESS TRENDS

Gődény Norbert[1], Biró Melinda[2], Lenténé Puskás Andrea[2], Lente Lajos[2], Müller Anetta[2]

[1]Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar
Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet
[2] Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglaló

Az egészségtudatos magatartás erősödésével az egészség megőrzése, a munkaképesség megtartása és a fizikai teherbíró képesség növelése fontos szempont a rekreációban. A rekreációs trendek gyorsan változnak, követve a fogyasztói igényeket, és az éppen aktuális divatot. A trend, melynek jelentése irány, irányvonal a rekreáció és a fitnesz területén a jelen lévő aktuális fogyasztói szokásokat mutatják. Ezek ismerete a profitorientált és nonprofit területen egyaránt fontos, hiszen a versenyképesség egyik eleme. Tanulmányunkban hazai és nemzetközi kutatásokra alapozva áttekintjük át a jelenlegi fitnesz trendeket, azok változását a rekreáció területén. Ezekből a kutatásokból állítottuk össze a domináns trendeket, mely a rekreációban fitneszipart determinálja. Tanulmányunkban egyfelől szekunder adatokon alapuló trendkutatás végeztünk, melyet primer kutatással egészítettünk. Primer kutatásunk célja a fogyasztói szokások és a trendek változásának vizsgálata és megismerése a fitnesz területén, ezen változások megfigyelése az elmúlt években. Ez utóbbi módszere a kérdőíves vizsgálat volt. A vizsgálati mintába (n=130) rendszeresen fitnesztermet látogató emberek kerültek. Az eredményeink szerint az egészséges életmód és a sport központú szemlélet egyre inkább teret hódít jelenlegi társadalmunkban, ez által egyfajta mainstremmé, „divattá" vált, mely hatással van a fitnesztermek népszerűségére, és a trendek változására, még rövidtávon is.

Kulcsszavak: *fitnesz irányzatok, trendek, rekreáció, fogyasztói szokások*

Abstract

By enhancing health-conscious behavior, maintaining health, maintaining work ability and increasing physical strength is an important aspect of recreation. Recreational trends are changing rapidly, following consumer needs and the current fashion. The trend, meaning direction, is a trend in the recreational and fitness domains that present current consumer habits. Their knowledge of the profit-making and non-profit areas is equally important, as it is an element of competitiveness. In our study, based on domestic and international research, we review current fitness trends and their changes in recreation. From these researches we have compiled the dominant trends that determine the fitness industry in recreation. In our study, we conducted secondary research based on trend research, which was supplemented by primary research. The purpose of our primary research is to examine and understand the changes in consumer habits and trends in the field of fitness, to observe these changes in recent years. Questionnaire was applied. In the test sample (n = 130) people were regularly visited by a fitness room. According to our results, a healthy lifestyle and sport-oriented approach is gaining more and more significancein our society, which has become a kind of

mainstremmé, a "fashion", which affects the popularityof the fitness facilities and the changes of trends even in the short term.

Keywords: *fitness trends, trends, recreation, consumer's habits*

BEVEZETÉS

Napjainkban jelentős, mérhető társadalmi attitűd változás jelent meg a sportkultúrában melynek legelterjedtebb formájaként a fitnesztermek látogatását, tartjuk számon. A szakemberek többsége gyakran még negatívan, szkeptikusan áll ehhez azonban ez a társadalmi paradigma egyre inkább megváltozni látszik. Társadalmi axiómaként jelent meg az a hibás tudat, vagy elgondolás, hogy az ilyen helyeket látogató sportolni vágyók kizárólag egy bizonyos sémának felelhetnek meg, illetve adott tulajdonságokkal rendelkeznek. A társadalom széles rétegei kezdték el felismerni a fitnesztermek látogatásának előnyeit. Az emberek csak nagyon kis rétege szeretne úgy kinézni, mint egy testépítő bajnok. Ennél számukra sokkal fontosabb dolgok motiválja őket, mint például a fogyni vágyas, az izomnövekedés elérése, a jelenleg kialakult mainstreamek követése, mint például a socialmedia és a sportos külsővel rendelkező közszereplők példaképként választása, vagy csupán a megfelelő, jó közérzet sportolással történő elérése (KOVÁCS, 2013; 2015). Ebből kifolyólag a fitnesz kultúra, és az egészséges életmódhoz szükséges tudatosság egyre nagyobb teret hódít (BÁCSNÉ et al., 2017, MADARÁSZ-BÁCSNÉ, 2016), a társadalom egyre szélesebb rétegeit mozgatja meg korra illetve nemre tekintet nélkül. Mint minden más terület a sporttudomány, a fitnesz is napról napra fejlődik. A testkultúra minden korban, minden társadalomban eltérő jelentőséggel bír, s különböző tartalommal és formában érhető tetten. Minden társadalomban illetve történelmi korszakban más és más testkép illetve gondolkodásnak számított ideálisnak, azonban a sporttal kapcsolatos szemlélet napjainkban világszerte változni látszik. Az országban jelenleg is több mint ezer konditerem működik melyeknek száma illetve a látogatóik mennyisége napról napra nő. Ez is mutatja az emberek egyre nagyobb keresletét illetve szükségletét a fitneszre. Emiatt a fitnesz trendek ismerte fontos, hisz segíti a szabadidő-gazdaság területén működő multinacionális cégeket, KKV-kat, hogy a fogyasztói szokásoknak és elvárásoknak megfelelően alakítsák ki vagy át szolgáltatásfejlesztésüket (BÁCSNÉ et al., 2018a)b)c)). A trendek ismerete alapján a marketingtevékenységüket is a megváltozott fogyasztói magatartáshoz tudják hangolni és igazítani. A trendek követése és a trendek változásainak ismerete a sport területén dolgozó szakembereknek is lényeges, hiszen ezen információk birtokában tudják magukat képezni, tovább képezni. Tanulmányunkban a társadalmi változások mögött álló motivációt, azokat a befolyásoló tényezőket, és hatásokat szeretnénk bemutatni, melyek alapján napjainkban átalakult a sportkultúra és egyre inkább népszerűvé válnak mind a fitnesztermek mind a különböző egyéb más mozgásformák. Szeretnénk megvizsgálni, hogy melyek a legnépszerűbb trendek, és hogy miként változnak az elmúlt években.

MÓDSZER

Tanulmányunkban egyfelől szekunder adatokon alapuló trendkutatás végeztünk, melyet primer kutatással egészítettünk ki. A trendkutatásnak elsősorban profitorientált közegben van jelentősége, de egyre inkább a nonprofit jellegű cégek és szervezetek is nyomon követik a versenyképességük javítása érdekében. A trendek változnak napjainkban elég gyorsan, így ezeknek a követése és figyelése és kutatása egyre fokozottabb figyelmet kap. A fitnesz trendek vizsgálatához áttekintettük a releváns hazai és nemzetközi kutatásokat, szakirodalmat, melyek a fitnesz, az aerobic, egészségügy, egészségturizmus területét érintik. A trendkutatásaink az alábbi jelentősebb irodalmakon alapulnak: az American College of Sports Medicine (ACSM) kutatásai, melyet a American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal közölt, a Thompson Walter (2013) Worldwide Survey of Fitness Trends for 2013 valamint korábbi trendvizsgálataink (MÜLLER, 2009; MÜLLER–KERÉNYI, 2009; MÜLLER–RÁCZ, 2011; KÖNYVES et al., 2013, MÜLLER et al., 2013, BODOLAI et al. 2016).

Tanulmányunkban a trendkutatást kiegészítve felmértük a trendek alakulását fogyasztói oldalról is primer kutatás keretében, melyhez kérdőíves módszert alkalmaztunk. Célunk a fogyasztói szokások, motiváció, a fitnesztrend megismerése volt, és a trendek változásának megfigyelése az elmúlt években. Ez utóbbihoz még egy felmérést végeztünk egy nyíregyházi fitneszteremben. A kérdőíves vizsgálatnál a vizsgálati mintába (n=130, 50% nő, 50% férfi) rendszeresen sportoló, fitneszterem látogató emberek kerültek. A minta 69%-a 16-23 éves korosztályhoz tartozott, 17%-a a 24-29 éves korosztályhoz, 9%-a a 30-40 év közöttiekhez, és mindössze 5 %-a a 41 év feletti korosztályhoz.

EREDMÉNYEK

A FITNESZ IRÁNYZATOK ÉS TRENDEK VIZSGÁLATA

A fitnesz szolgáltatások kereslete egyre népszerűbb. Ezt támasztja alá az egészségtudatos magtartás terjedése, valamint a testideálban végbement olyasfajta változás, mely szerint az izmos, kisportolt alak az ideális. A fogyasztói magtartás és az azt befolyásoló trendek ismerete fontossá válik napjainkban, melyek segítenek megérteni a célcsoport elvárásait és igényeit a fitneszszolgáltatásokkal szemben. A trend, melynek jelentése irány, irányvonal, ami az éppen aktuális divatra utal. A rekreáció és a fitnesz területén a jelen lévő aktuális fogyasztói szokásokat mutatja. A trendkutatásnak főleg profitorientált közegben van jelentősége, ám egyre inkább a nonprofit jellegű cégek és szervezetek is nyomon követik a versenyképességük javítása érdekében. A trendek napjainkban elég gyorsan változnak, így ezeknek a követése és figyelése és kutatása egyre fokozottabb figyelmet kap (BORBÉLY - MÜLLER, 2008; MÜLLER, 2015; CZEGLÉDI, 2018), mely a szolgáltatók számára a versenyképesség egyik fontos eleme.

Az American College of Sports Medicine (ACSM) minden évben elkészíti a világon éppen legnépszerűbb húsz mozgásforma aktuális listáját amiből vizsgáljuk meg az első tíz helyen végzett trendeket, és hasonlítsuk össze milyen változás történt egy év leforgása alatt.

2017-ben az első helyen a hordozható technológiák használatával végzett mozgások szerepeltek. Ide tartoznak az okos órák, aktivitásmérők, és a beépített GPS-szel rendelkező eszközök. Második helyen a saját testsúlyos edzés található. Harmadik helyet a magas intenzitású interval tréning foglalja el. Ez tervszerűen változó edzésszakaszokra bontja a folyamatot. Általában nem több 30 percnél. Negyedik pozícióban a tanult és tapasztalt fitnesz szakértők edzésprogramjainak a követése szerepel. Ötödik helyen az erősítő edzés mely a legtöbb fitnesz klubban végezhető. Hatodik helyezett a csoportos edzés, míg a hetedik az egészség megőrzésére irányuló mozgásformák rendszeres végzése lett. Nyolcadik lett a jóga, kilencedik helyen pedig a személyi edzés végzett. Tízedik helyre pedig a súlyfelesleg leküzdésére irányuló mozgásformák kerültek (ACSM, 2017).

Az idei évben, az első helyet a 2017-ben még csak harmadik helyen lévő magas intenzitású interval tréning kapta. Második helyre lépett a csoportos edzés, ami egy éve még csak hatodik volt. Harmadik helyen a hordozható technológiák használatával végzett edzésformák kerültek. Ezek népszerűsége csökkent, mivel 2017-ben ez szerepelt az első helyen. Negyedik pozícióban a 2017-es második, a saját testsúlyos edzés szerepel. Ötödik helyen az erősítő edzés, mögötte a tanult és tapasztalt fitnesz szakértők edzésprogramjainak a követése, ami szintén visszaesett a 2017-es évhez képest ahol negyedik volt. Hetedik a jóga, míg nyolcadik a személyi edzés lett, melyek egy - egy helyet előrébb léptek. Kilencedik helyen az idősebbeknek szánt mozgásformák végeztek, mely korábban nem került be az első 10-közé. Itt a célcsoport kimondottan az idősebb korosztály. Számukra az egészségmegőrző és a prevenciós mozgásformák különösen fontosak. Tízedik helyen pedig a funkcionális edzés végzett, amely egyre népszerűbb világszerte (*1. táblázat*).

1. táblázat: A fitnesz aktuális trendjei 2017-ben és 2018-ban

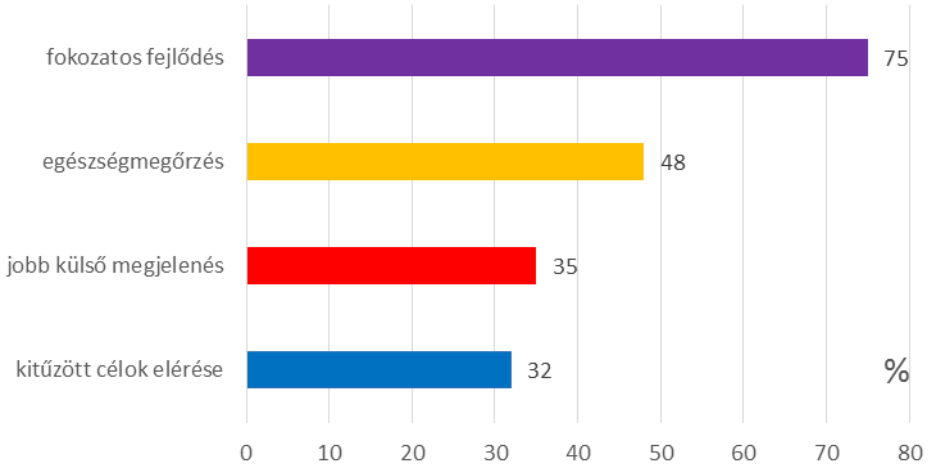
2017		**2018**
Hordozható technológiák használata	**Első**	Magas intenzitású interval tréning
Testsúlyos edzés	**Második**	Csoportos edzés
Magas intenzitású interval tréning	**Harmadik**	Hordozható technológiák használata
Fitnesz szakértők programjainak igénybevétele	**Negyedik**	Testsúlyos edzés
Erősítő edzés	**Ötödik**	Erősítő edzés
Csoportos edzés	**Hatodik**	Fitnesz szakértők programjainak igénybevétele

Egészség megőrzésére irányuló mozgásformák	**Hetedik**	Jóga
Jóga	**Nyolcadik**	Személyi edzés
Személyi edzés	**Kilencedik**	Fitnesz programok idősek számára
Súlyfelesleg megszüntetésére irányuló mozgások	**Tízedik**	Funkcionális edzés

Forrás: American Collage of Sports Medicine alapján saját szerkesztés

A FITNESZ TRENDEK ÉS MOTIVÁCIÓ VIZSGÁLATA

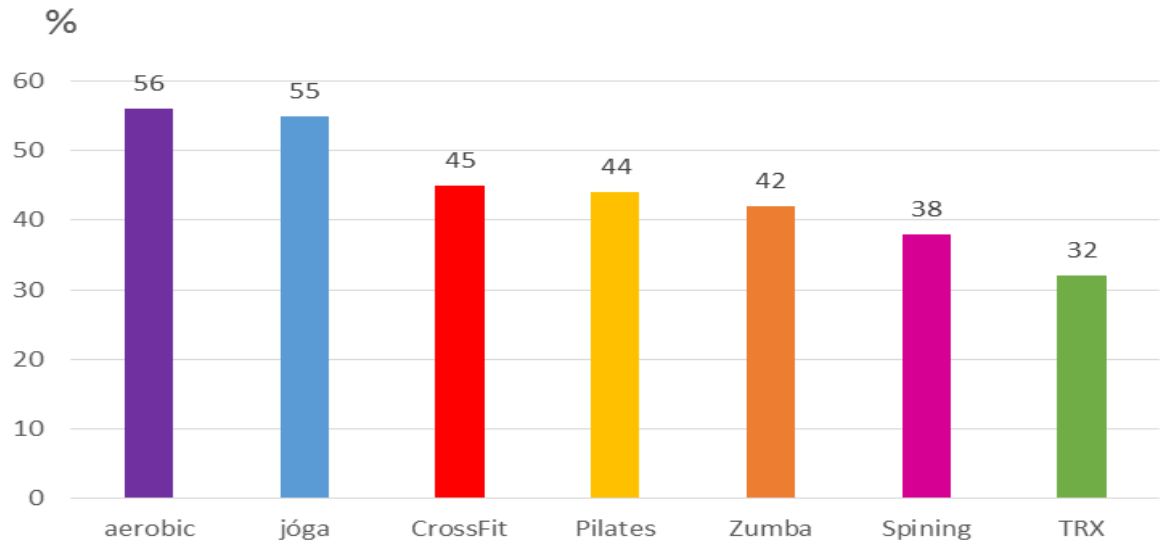
Tanulmányunkban a trendek alakulását fogyasztói oldalról is megvizsgáltukprimer kutatás keretében. Célunk a fogyasztói szokások, motiváció, a fitnesztrendek megismerése volt fogyasztói oldalról. Érdekes eredmény, hogy a minta, (n=130) közel húsz százaléka (17,7%) kezdett el azért sportolni, mert valamilyen egészségügyi problémája merült fel. A vizsgálati mintát megkérdezve, a válaszadók 90%-a véli úgy, hogy napjainkra divat lett a sport. A minta 70,8%-a már több mint egy éve jár rendszeresen fitneszterembe, 8,5%-uk közel egy éve, 12,3%-uk csak néhány hónapja, míg 8,5%-uk pedig csak néhány hete. Kérdéseink egy része arra vonatkozott,hogy mi motiválja a fitneszterembe járókat a mozgásra. Az eredményeink azt mutatták, hogy leginkább (75%) a „fokozatos fejlődés (képességfejlesztés,)˝ és az „egészség megőrzése˝ (48%), de a külső megjelenés (35%) és a kitűzött célok elérése (32%) is jelentős motiváló erővel bír (*1. ábra*).



1. ábra: A fitneszterembe járók motivációja
Forrás: saját forrás

Napjainkban egyre népszerűbbek a személyi edzők segítségével történő edzés. Az ACSM felmérése szerinte mind 2017-ben és 2018-ban is a TOP10-ben található a legkedveltebb edzésmódszerek között. A vizsgálatban részt vevők közül (n=130) minden negyedik (26,2%) fitneszterembe járó vendég végzi szakember segítségével a mindennapos edzésmunkáját. Mint a trendvizsgálat is bizonyította egyre népszerűbbek a csoportos

edzések is, ahol a különböző mozgásformákat csoportos órák keretein belüli végzik. Kíváncsiak voltunk, hogy az emberek milyen csoportos órákat látogatnak a legszívesebben, továbbá arra is, hogy melyek a legdivatosabb edzésformák, amik szerintük „divatosak, felkapottak". Eredményeink azt mutatták, hogy míg a csoportos óráknál a legkedveltebbek (leggyakrabban látogatottak) a crossfit, a zumba, a spinning, a TRX, az aerobic, a jóga, és a Pilates volt (*2. ábra*), addig a legdivatosabb edzésformának a CrossFittet, a súlyzós edzést, a step aerobicot, és a rúdtáncot tartják.



2. ábra: A legkedveltebb csoportos edzések típusai
Forrás: saját forrás

FITNESZ EGY EDZŐKÖZPONT SZEMSZÖGÉBŐL

Megvizsgáltuk, hogy a trendek és a társadalmi attitűd változás milyen módon jelenik meg egy edzőkomplexumban. Az ország egyik legjobban felszerelt és legújabb edzőkomplexumában, egy nyíregyházi fitnesz központban végeztünk felmérést, mely rendelkezik egy aerobic és rúdtánc órákra is alkalmas tágas teremmel, egy CrossFitt teremmel, négy squash pályával, és egy óriási fitneszterem résszel valamint egy wellness részleggel. Kutatásunk arra irányult, hogyhogyan változott a látogatók száma az elmúlt két évben. A bérletet vásárlók száma 2016-ban 3486 fő volt, 2017-re ez 7089 főre emelkedett. Jól látható, hogy rövid időn belül, a duplájára nőtt a fitnesztermet igénybe vevők létszáma. A fiatalok körében is megnőtt a mozgás iránt érdeklődők aránya. A diákbérletet vásárlók 2016-ban 841-en voltak, 2017-ben pedig majdnem megduplázódott a vásárlók száma, 1562 db diákbérletet adtak el (*2. táblázat*).

2. táblázat: A bérletet vásárlók számának változása 2016-2017-ben

	2016	**2017**
Bérletesek száma (fő)	3486	7089
Diákbérletek száma (fő)	841	1562

Forrás: saját forrás

Mivel számos óratípus közül választhatnak az ide érkezők, kíváncsiak voltunk arra is, hogy melyek a leglátogatottabb, legnépszerűbb trendek. A legnépszerűbb az aerobic volt 2016-ban: 3109 óralátogatást regisztráltak, 2017-ben pedig 5169-et. A második leglátogatottabb foglalkozás a CrossFit volt 2016-ban 2006, 2017-ben 3877 óralátogatást regisztráltak. Itt is megfigyelhető a robbanásszerű növekedés.

KONKLÚZIÓ

A fitnesz trendek területén egyre inkább erősödnek azok a testmozgások, melyek az egészség, fittség és jó közérzet holisztikus megjelenítésén alapulnak (LENGYEL, 2015, 2017; DOBAY, 2015, HERPAINÉ, 2014, BODOLAI, 2016; RÁTHONYI et al., 2016, BENDÍKOVÁ, 2009; BÁCSNÉ et al., 2018). A fitnesz, mint szabadidős rekreációs tevékenység, (vagy mint életforma) egyre népszerűbb, melyet a fitnesszolgáltatások iránti növekvő kereslet is igazol. tanulmányunkban áttekintettük a 2017-es és a 2018-as kiemelkedő fitnesz trendeket, és több szempontból is elemeztük vizsgálatunkban. Több korábbi tanulmányunkban (CZABAI et al., 2007; MÜLLER et al., 2013; BODA et al., 2015; KOPKÁNÉ et al, 2015) is hangsúlyoztuk a domináns trendek fontosságát, nyomon követését, hiszen jelentősen befolyásolja rekreáció területeit, a fitnesz-ipart determinálja. A trendkutatásnak elsősorban profitorientált közegben van jelentősége, de egyre inkább a non-profit jellegű cégek és szervezetek is nyomon követik a versenyképességük javítása érdekében (RÁTHONYI et al. 2017). Mint kutatásunk is mutatja – melyet egy nyíregyházi fitneszterem példáján is látható, hogy a fogyasztók köre jelentősen emelkedik. Az elmúlt években a duplájára nőt. Érzékelhető, hogy a fitnesz szolgáltatások kereslete egyre népszerűbb. Ezt támasztja alá az is, hogy a fitnesz-és rekreációs szolgáltatók az aktuális trendekhez igazodva specializált fitnesz-és mozgásprogramot dolgoztak ki (például idősek számára), és igazodnak a rekreáció és a fitnesz területén jelen lévő aktuális „divathoz" fogyasztói szokásokhoz. A fogyasztói magatartás és az azt befolyásoló trendek ismerete fontossá válik napjainkban, melyek segítenek megérteni a célcsoport elvárásait és igényeit a fitneszszolgáltatásokkal szemben. A fitnesz területét érinti ez a trend egyrészt a személyi edzők iránt egyre nagyobb igényt (lásd 2017-18-as trendek), másrészt a fitnesz területén alkalmazott gépek, eszközöket és az azokon végzett edzésmunka módszereit is, mely folyamatos fejlődésen megy keresztül. Az általános programok mellett egyre fontosabbá vállnak a személyre szabott edzések, amikben persze az egyre elismertebb személyi edzőknek is hatalmas szerep jut. Új trendként jelent meg a fitneszszolgáltatók kínálatában az úgynevezett csoportos edzés, valamint megnőtt azoknak az új típusú fitnesz programoknak a kereslete, mely érdekes, izgalmas és a

mozgás örömét és élményszerűségét helyezi előtérbe, a zumba, a CrossFit a spinning, a TRX, az aerobic, a jóga, a Pilates, és a rúdtánc. A mérhetőség és az IT eszközök használata a fogyasztók számára egyre fontosabb, mely nem csak a profitorientált vállalkozásoknál jelenik meg a sportban (NAGY, 2016; CZEGLÉDI, 2007; BENDÍKOVÁ et al, 2014). Kijelenthetjük, hogy jelentős, és mérhető a társadalmi attitűdváltozás a fitneszkultúrában, mely a trendek folyamatos változásában is nyomon követhető.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. American College of Sports Medicine (ACSM) research in: *American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal* (http://napidoktor.hu/cikk/87.22117/Top-fitnesz-trendek-2013ban)
2. Bácsné Bába É., Fenyves V., Szabados Gy., Pető K., Bács Z., Dajnoki K. (2018). Sport Involvement Analysis in Hungary, in the North Great Plain Region. Sustainability (ISSN: 2071-1050) 10: (5).
3. Bácsné Bába É., Pfau Ch., Dajnoki K., Müller A. (2018b):Examining the quality parameters of sports services pp. 236-243. , 8 p. In: Jaromír, Šimonek; Beáta, Dobay (szerk.) Sport science in motion : proceedings from the scientific conference. Športová veda v pohybe: recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie. Mozgásban a sporttudomány: válogatott tanulmányok a konferenciáról. Komárno, Szlovákia : Univerzita J. Selyeho, (2018) 324 p.
4. Bácsné Bába É., Fenyves V., Szabados Gy., Pető K., Bács Z., Dajnoki K. (2018c): Sport Involvement Analysis in Hungary, in the North Great Plain Region. SUSTAINABILITY 10 : 5 Paper: doi:10.3390/su10051629 , 20 p. (2018)
5. Bácsné, Bába É. , Szabados Gy. N., Madarász T. (2017): MUNKAVÁLLALÓK FIZIKAI ÁLLAPOT FELMÉRÉSÉNEK TAPASZTALATAI A KKV SZEKTORBAN. TAYLOR: GAZDÁLKODÁS- ÉS SZERVEZÉSTUDOMÁNYI FOLYÓIRAT: A VIRTUÁLIS INTÉZET KÖZÉP-EURÓPA KUTATÁSÁRA KÖZLEMÉNYEI 2017/2 : 28 pp. 179-187. , 9 p. (2017)
6. Madarász, T.,Bácsné Bába É. (2016): Survey on the Employees' Fitness Condition and the Employers' Health Preservation Possibilities in Case of Small and Medium-sized Enterprises. SEA: PRACTICAL APPLICATION OF SCIENCE IV : 2 (11) pp. 205-212. , 8 p. (2016)
7. Bassler R. (2003). Minőség és egészségkompetencia az osztrák kúra -és well-ness-turizmusban. In: *Tourismus Journal (*Lucius&Lucius, Stuttgart), 7 Jg. Heft 2.187-2002.p.
8. Bendíková E. (2009). Školská telesná výchova a šport mládeže. Těl. Vých. Sport Mlád., 75(2), 11-14.
9. Bendíková E., Šmída L., & Rozim R. (2014). Level of posture of pupils in the age of elementary schools. *European Researcher : International Multidisciplinary Journal,* 79(5-2), 990-996.
10. Boda E., Honfi L., Biró M., Révész L., Müller A. (2015). A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységek vizsgálata egri lakosok körében. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 42: pp. 49-62.
11. Bodolai, M., Lívják E., Boda, E. & Biró, M. (2016). A jóga hatása a szervezetre, szerepe a stresszkezelésben. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 43: pp. 51-67.
12. Borbély A. & Müller, A. (2008). A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Valóság -Térkép- 6. PEM tanulmányok (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István) 211.p.

13. Czeglédi L. (2018). Digital collections in physical education (PE). In: *Sport science in motion: proceedings from the scientific conference. Športová veda v pohybe: recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie. Mozgásban a sporttudomány: válogatott tanulmányok a konferenciáról.* Szerk. Jaromír Šimonek, Beáta Dobay. Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2018. pp. 244-251.
14. Czeglédi L (2007). IT kompetenciák az információs társadalomban: Haladunk vagy maradunk? In: Lehoczky László Kalmár László (szerk.) microCAD 2007, M szekció: 27. International Scientific Conference. 246 p. Konferencia helye, ideje: Miskolc, Magyarország, 2007.03.22-2007.03.23. Miskolc: Miskolci Egyetem Innovációs és Technológia Transzfer Centrum, 2007. pp. 25-30. Alkalmazott informatika. (ISBN:978 963 661 754 4)
15. Dobay B. (2015). *Az iskolai sporttanfolyamok motivációs hatása a felnőttkori rekreációs sporttevékenységekre Dél-Szlovákiában*. Komárom : Kompress Kiadó, 90p. ebs/ebs_334_fact_hu_en.pdf
16. Herpainé Lakó J. (2014). The Issues of The Relationship of Grandparents and Grandchildren in the Light of Physical Activity. *European Journal Of Mental Health* 9:(2) pp. 178-194.
17. Kovács K. (2013): Bourdieu, Hradil és Bandura elméleteinek vizsgálata a sportra vonatkozóan: a társadalmi, környezeti és egyéni tényezők hatása a partiumi régió hallgatóinak sportolására. *Társadalomkutatás* 2. 175-193.
18. Kovács K. (2015): A sportolás mint támogató faktor a felsőoktatásban. Oktatáskutatók könyvtára 2. Debrecen, CHERD. 267 o. (ISBN: 978-963-473-810-7)
19. Kopkáné-Plachy, J., Juhász, I., Biró, M., Fodor, É. & Révész, L. (2015). Egerben élő nyugdíjasok egészségi állapotának és testedzési szokásainak vizsgálata. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 42: pp. 27-36.
20. Könyves, E., Müller, A. & Ködmön, J. (2013). Az egészségturizmus fókuszai. Debreceni Egyetem Kiadó, Debrecen. 249.p.
21. Lengyel A. (2015). Mindfulness and sustainability: utilizing the tourism context. *Journal of Sustainable Development*, 8(9), 35.
22. Lengyel A. (2017). A Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála (FTMS) pilot tesztelése: Egyes módszertani problémák megoldási alternatíváinak vizsgálata. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 18(4), 334-364.
23. Müller, A. & Kerényi, E. (2009). Trendek és fogyasztói magatartás az egészségügyben. In: *Egészségügyi marketing és telekommunikáció című konferencia kiadványkötete*. 11-19. p. Mátrai Gyógyintézet. Magyarország, Kékestető.
24. Müller, A. & Rácz, I. (2011). Aerobic és Fitness irányzatok. Budapest, Pécs Dialóg Campus Kiadó. 2011. 277.p.
25. Müller, A. (2009). A legújabb trendek a sportmarketing és menedzsment területén. In: *Sportszakember továbbképzési konferencia sorozat.* EKF. Magyarország. Eger. november 11.
26. Müller, A., Biró M., Hidvégi, P., Váczi P., Plachy, J., Juhász, I., Hajdú, P., Seres, J. (2013). Fitnesz trendek a rekreációban. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 40: pp. 25-34.
27. Nagy Zs. (2016). A testnevelés feedbackje IKT-n keresztül. In. Acta Academiae Agriensis, Sectio Sport, 2016. Nova series tom. XLIII. pp 43–50 (ISSN 1788-1579, ISSN 1498-6917)
28. Ráthonyi G., Bácsné Bába É., Szilágyi R. (2017). Innovatív eszközök alkalmazása a Debreceni Egyetem sportszervező képzésében. Taylor: Gazdálkodás- és Szervezéstudományi Folyóirat: A Virtuális Intézet Közép-Európa Kutatására Közleményei IX(3-4) 173-181.

29. Ráthonyi-Odor, K., Ráthonyi, G., Borbély A. (2016). Sportolni jó – felelősen a sport népszerűsítéséért. ACTA – Agrártudományi Közlemények, Acta Agraria Debreceniensis Issue (67), 71-76.
30. Thompson, W.R. (2013). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2013 http://musthaveplay.com/images/worldwide_survey_of_fitness_trends_for_2013.pdf
31. Young S.N. (2003). Lifestile drugs, mood, behaviour and cognition. *Journal of Phychiatry Neuroscience* 2003, 28 (2): 87-89.

A REKREÁCIÓS TURIZMUS LEHETŐSÉGEI MAGYARORSZÁGON AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓBAN

RECREATIONAL OF TOURISM OF THE NORTHERN GREAT PLAIN REGION IN HUNGARY

Lenténé Puskás Andrea, Hidvégi Péter, Tatár András, Pucsok József Márton, Bíró Melinda
Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglaló

A rekreáció az ember testi-lelki megújulásaként, újratöltekezéseként értelmezhető, mely a turizmus fő céljai között is szerepel. A rekreációs turizmus olyan aktív kikapcsolódás, melynek célja a jó közérzet megteremtése, az örömszerzés, a munkavégző képesség visszaállítása, az egészségi állapot megőrzése és javítása. A természet felfedezése, a vízparti üdülés, a különféle kulturális és szórakozási lehetőségek, az egészség-célzatú utazások mind hozzátartoznak a rekreációs turizmushoz. A rekreációs turizmus a wellness- és gyógyturizmuson keresztül határfelületet képez az egészségturizmussal is. Magyarországon a turizmusban számos lehetőség kínálkozik. Az Észak-Alföldi régiónak pedig óriási a rekreációs és egészségturisztikai potenciálja. Mindez a régióban található nagy gyógyászati intenzitású termálvizeknek, gyógyfürdőknek, és az itt található szállodák szolgáltatásainak, és a régió természeti kincseinek köszönhető. Mivel a turisták számára egyre fokozódó igényként jelentkezik az üdülésre, pihenésre szánt idő tartalmas eltöltése, a különféle programok nyújtotta élmények szerzése, így tanulmányunkban az Észak-Alföldi régióban rejlő lehetőségekre fókuszálunk. Célunk a rekreációs turizmusban rejlő potenciális lehetőségek kiemelése.

Kulcsszavak: *rekreáció, wellness és rekreáció turizmus, Észak-Alföldi régió*

Abstract

Recreation is a renewal of rejuvenation. This is also among the main goals of tourism. Recreational tourism is an active recreation aimed at creating a sense of well-being, joy, restoring work ability, preserving and improving health. Discovery of nature, waterfront holidays, various cultural and entertainment options, and health-related trips are all part of recreational tourism. Recreational tourism forms a frontier with health tourism through wellness tourism. There are many opportunities in the tourism in Hungary.

The Northern Great Plain region has a huge potential for recreational and health tourism. All this is due to the great therapeutic intensity of thermal waters, spas in the region, the hotel services and the natural treasures of the region.

As tourists are increasingly becoming more and more interested in spending time on recreation, and relaxation, or getting experiences from various programs, we focus on the opportunities of the Northern Great Plain Region in Hungaryin this study. Our goal isto highlight the potential of the recreational tourism..

Keywords: *recreation, wellness and recreational tourism, The Northern Great Plain*

ELMÉLETI HÁTTÉR

Minden egyén számára az egészség az egyik legfontosabb érték, amely az 1997. évi egészségügyi törvényben foglaltak szerint *„az egyén életminőségének és önmegvalósításának alapvető feltétele", döntő hatással van a családra, a munkára és ezáltal az egész nemzetre".* Az egészség egy olyan egyensúlyi állapot, amely dinamikusan változik alkalmazkodva az állandóan változó környezeti feltételekhez, biztosítva ezáltal az egyén harmonikus testi és szellemi fejlődését.

Az egészségi állapotot alapvetően meghatározza az életmód, azaz a mozgás, táplálkozás, dohányzás, stressz kezelés, alkoholfogyasztás, valamint az egészségkultúra és a környezet. Az Ottawai Charta-ban megfogalmazottak értelmében a társadalmi tényezők és a fizikai környezet mellett továbbá az egyén magatartása, ismeretei és tapasztalatai is befolyással bírnak (WHO, 1986). Minden ember felelősséggel tartozik a saját egészségi állapotáért. Sajnálatos tény, hogy napjaink civilizációs ártalmainak köszönhetően csökken az egészségben eltöltött évek száma, éppen ezért fontos megtalálni azokat a lehetőségeket, amelyek hozzájárulnak az egészséges életmód kialakításához, a betegségek megelőzéséhez (BÁCSNÉ et al., 2017, MADARÁSZ-BÁCSNÉ, 2016), a testi- lelki harmónia megőrzéséhez, vagy éppen megteremtéséhez, valamint a fizikai állapot és állóképesség javításához.

A 21. századra életvitelünk olyan szinten felgyorsult, hogy az egészségmegőrzéshez, a sportoláshoz, a fizikailag aktívan töltött időhöz, a kikapcsolódáshoz és a pihenés megfelelő mértékének és arányának megvalósításához, azaz egy kiegyensúlyozott élet megteremtéséhez tudatosan és tervszerűen kell szerveznünk mindennapjainkat (RÉVÉSZ, et al., 2015). Az egészségességre való törekvés nem csak a táplálkozásban vagy a rendszeres testmozgásban nyilvánul meg, hanem megjelenik a szabadidő eltöltésének motivációi között is (SZIRA-LAJOS, 2005; MÜLLER-RÁCZ 2011). Az egészségmegőrzésben fontos szerepe van a szabadidő helyes eltöltésének (BÁCSNÉ, 2014a)b)), melynek lényege, hogy a számunkra fontos dolgokra, tevékenységekre használjuk fel. A rekreáció olyan szabadidős magatartásformák összessége, mely a közérzet javítása mellett test-lelki feltöltődést eredményez, emellett pihentető és fejlesztő szerepe is van. A rekreációs tevékenységek lényege, hogy az egészség és munkaképesség megőrzése érdekében önként végezzük ezeket (RÉVÉSZ et al., 2015; BODA et al.. 2015.)

A wellness-turizmus a jó közérzet fenntartását célozva ehhez kíván segítséget nyújtani olyan komplex egészségturisztikai szolgáltatásokkal, amelyek egyben a szabadidő kulturált, élményekben gazdag eltöltését is jelentik. Az egészségtudatosabb életre való törekvés hatására egyre nagyobb az egészségturisztikai szolgáltatások iránti igény.

Éppen ezért a wellness-turizmus nem csak az egészségturizmus, hanem a rekreációs turizmus részének is tekinthető. A rekreációs turizmusban elsősorban a turisztikai szolgáltatások a meghatározóak az egészséges, legfőképpen preventív céllal utazó azon vendégeknek, akik a rekreációs kínálatot nyújtó szolgáltatók programjai iránt érdeklődnek (CSIRMAZ, 2015).

A rekreációs célú turizmus az elmúlt évtizedekben is az egyik legfontosabb szolgáltató szektor volt, és napjainkban is megőrizte ezt a szerepét.

A Magyarország keleti részén fekvő három megyét - Hajdú-Bihar; Szabolcs-Szatmár-Bereg és Jász-Nagykun-Szolnok - magába foglaló Észak-Alföldi régió az ország második legnagyobb és egyben második legnépesebb régiója (17.729 km2). A három megye közül Hajdú-Bihar megyére fontos szerep hárul nem csak a régió villamosenergia-, gáz-, gőz- és vízellátásban, hanem Hajdúszoboszló és Debrecen révén a turizmus-vendéglátásban is (I01). Az Észak-Alföldi régióban található nagy gyógyászati intenzitású termálvizeknek, gyógyfürdőknek, az itt található szállodák szolgáltatásainak és a régió természeti kincseinek köszönhetően ennek a területnek óriási a rekreációs és egészségturisztikai potenciálja (BÍRÓ, 2017; BÍRÓ et al., 2018).

MÓDSZER

Kutatásunk során célul tűztük ki a turisták körében egyre növekvő igényként jelentkező üdülésre, pihenésre szánt idő tartalmas eltöltésére, a különféle programok nyújtotta élmények megszerzésére fókuszálva a rekreációs turizmusban rejlő potenciális lehetőségek kiemelését az Észak-Alföldi régióban. A téma feltérképezése érdekében szekunder kutatásként áttekintettük a rendelkezésre álló szakirodalmi forrásokat, továbbá a Központi Statisztikai Hivatal által közzétett adatokat, valamint tanulmányoztuk az Észak-Alföldi régióra vonatkozó turizmusfejlesztéssel kapcsolatos stratégiákat.

EREDMÉNYEK

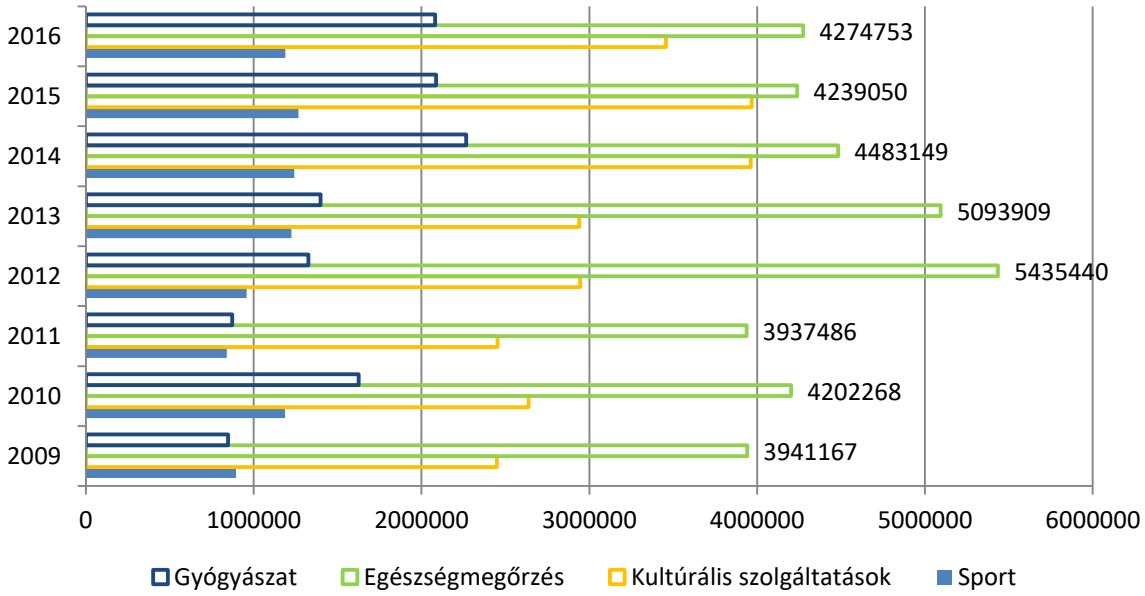
A BELFÖLDI UTAZÁSOK TRENDJEI A 2009-2016-OT IDŐSZAKOT VIZSGÁLVA

A belföldi turisztikai keresletet leginkább a háztartások jövedelmi viszonyai és a szolgáltatások árszínvonala befolyásolja. A 2000-2006 közötti időszakot vizsgálva a belföldi utazásokat tekintve különösen kedvezőek voltak a feltételek, hiszen a lakosság reáljövedelmének növekedése eredményeképpen emelkedett a szabadidő eltöltésére, utazásra elkölthető összegek nagysága, mely a belföldi utazások számának emelkedését eredményezte (I04).

Az ezt követő időszakban - 2009-2016 között - az üdülési céllal utazók száma lényegesen meghaladta a belföldön egészségmegőrzés céljából, vagy kulturális céllal utazókét. A Központi Statisztikai Hivatal (2013) adatai szerint 2009-hez képest a 2013-as visszaesést követően 2016-ban üdülési, szórakozási, pihenési célzattal több napos belföldi útra már 6 083 224-en mentek. Mindez azt mutatja, hogy az egészségtudatosabb életre való törekvés hatására megjelenik a szabadidő kulturált, élményekben gazdag eltöltésére való igény, melynek eredményeképpen nő a több napos belföldi utazások száma.

Az egészségturisztikai céllal érkező vendégek igénylik, hogy a hosszabb tartózkodási idő alatt alternatív programajánlatokat és kirándulási lehetőségeket is biztosítsanak a szolgáltatók. A szolgáltatások kínálatának fejlesztése segíti a wellness- és gyógyszállodák környezetében lévő, programot vagy látnivalót kínálni tudó térségek fejlődését. A következő ábrán (*1. ábra*) a hazai utazások során sportra, kulturális szolgáltatásokra, egészségmegőrzésre, gyógyászatra kifizetett összegek kerülnek bemutatásra. Ez alapján látható, hogy a több napos belföldi utazások alkalmával a legmagasabb összeget az egészségmegőrzést szolgáló, valamint a kulturális szolgáltatásokért fizetik ki az utazók.

Ami érdekes, hogy a legalacsonyabb a sport jellegű szolgáltatásokra fordított összeg még annak ellenére is, hogy 2012 után ez növekvő tendenciát mutatott. Ez összecseng a Neulinger korábbi kutatása során feltárt adatokkal, amely szerint az aktív pihenés, a sportolás, a hobbi nem éri el az Európában jellemző arányokat (NEULINGER, 2008).

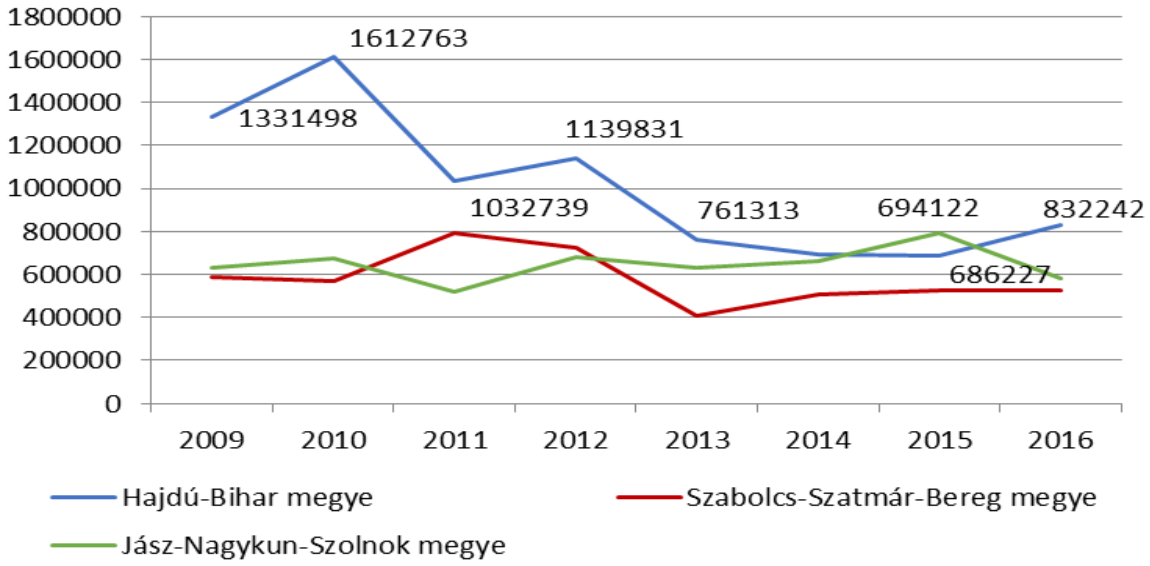


1. ábra: Kiadások a többnapos belföldi utakon
Forrás: Központi Statisztikai Hivatal, 2013

Visszatekintve 2005-ös évre, Magyarország turizmusából az Észak-Alföldi turisztikai régió a vendégéjszakák tekintetében 7,5%-kal, a vendégforgalom tekintetében 6,7%-kal részesedett, ugyanakkor 2,9%-kal csökkent a vendégéjszakák száma annak ellenére, hogy az országban ez növekedést mutatott (I04). Már ebben az időszakban is Hajdúszoboszló volt az, amely a régiós vendégéjszakák több, mint felét biztosította, ezzel a harmadik volt a külföldi és belföldi vendégéjszakákat tekintve az országban. A leglátogatottabb 10 magyar város közé belföldi vendégek terén Debrecen kilencedikként került be. A gazdasági válságot követően azonban a többnapos belföldi utazások száma az előző évekhez képest csökkenő tendenciát mutatott. A KSH 2013-as adatai alapján mintegy 4,7 millióval volt kevesebb a többnapos belföldi utazások összes utas száma 2008-as évhez képest, amely 2012 után tovább csökkent (I04).

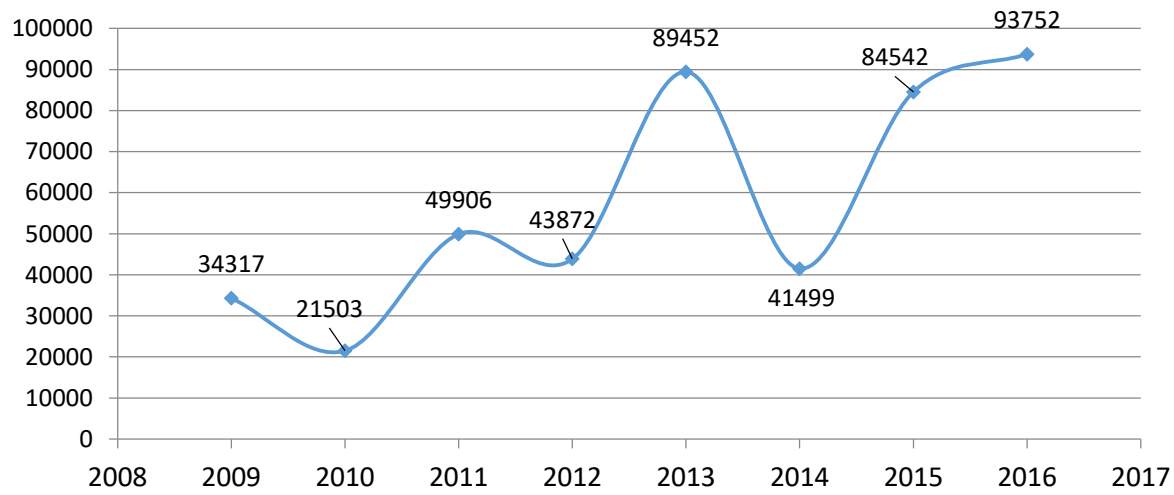
Az Észak-Alföldi régióban ehhez hasonlóan alakult a többnapos belföldi utazást választók száma, bár 2009-hez képest 2010-ben mintegy 310 300-zal többen választották utazásuk célpontjának az ország ezen régióját. Ezt követően az ide látogatók száma változóan alakult, de nem érte el még a 2009-es időszakban mért adatokat sem, hiszen 2016-ra 605 666-tal kevesebben érkeztek a régióba turisztikai céllal.
A régión belül az utazás célpontját tekintve Hajdú-Bihar megye volt a legvonzóbb, köszönhetően többek között Hajdúszoboszlónak, ami a belföldi turisták által leggyakrabban látogatott városok rangsorában előkelő helyet foglal el, valamint Debrecennek, amely városok egészségturisztikai kínálata folyamatosan bővül (ÁCS –

LACZKÓ, 2008). 2012 után egy látványos visszaesés tapasztalható a Hajdú-Bihar megyét választó látogatók számát illetően, ugyanakkor Jász-Nagykun-Szolnok megyében a turistaszám megközelítette az előbb említett, korábban jóval preferáltabb megyét. Szabolcs-Szatmár-Bereg megye úgy tűnik 2011-2012-höz képest már kevésbé vonzó a turisták számára, ott szintén egy visszaesés tapasztalható (*2. ábra*).



2. ábra: Az utazás célpontjai a régió megyéibe (fő)
Forrás: Központi Statisztikai Hivatal, 2013

A régióba rekreációs, illetve preventív céllal utazó egészséges vendégeknek elsősorban azok a turisztikai szolgáltatások a meghatározóak, amelyek aktív kikapcsolódást biztosítanak számukra. A sport jellegű szolgáltatásokra fordított összeg a 2013. évben és a 2015 - 2016 közötti időszakban az előző évekhez képest már magasabb értéket mutatott (*3. ábra*), ami valószínűen összefügg az egészséges életmódra való törekvés terjedésével és a szabadidő életkornak megfelelő, környezetváltozással együtt járó testmozgással való eltöltésére való igény emelkedésével.

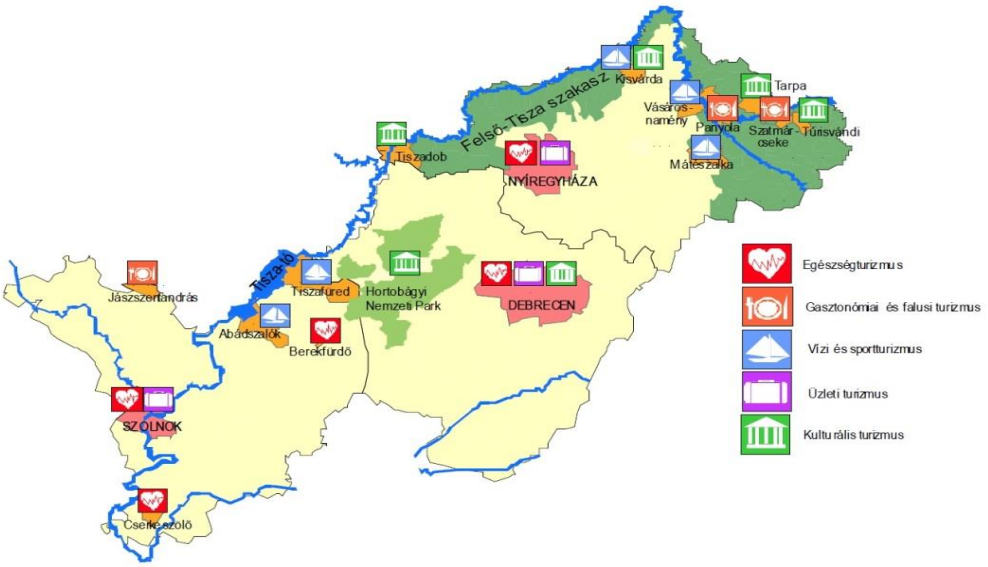


3. ábra: A régióba utazók sportolásra költött összegei (1000 Ft)
Forrás: Központi Statisztikai Hivatal, 2013

AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓ SAJÁTOSSÁGAINAK BEMUTATÁSA

Az Észak-Alföldi régióban több, mint 200 meleg vizű kút van, valamint a magyarországi termál kutak több, mint egytizede található ebben a térségben. A régió jelentős termál- és gyógyvízkinccsel rendelkezik, 209 olyan kút van mely 30°C-nál melegebb vizet ad. Ez 16, 2%-a (213 db) a Magyarországon található termálvíz kutaknak. Ezen kutak 40 %-át balneológiai célokra használják. Ennek köszönhetően a régió idegenforgalmában fontos szerepet játszik a gyógyturizmus – mivel Jász-Nagykun-Szolnok, illetve Hajdú-Bihar megyében közel azonos számú (15, illetve 13) gyógyvízzel rendelkező település található, ennél valamivel kevesebb (7) ilyen település van Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében. A jövőre vonatkozóan a gyógy- és wellness turizmus, a Tiszai- (vízi) turizmus, az örökségturizmus, az öko- és a falusi turizmus, az üzleti- és a konferenciaturizmus, valamint a golfturizmus a régió vonzerő és attrakciófejlesztése érdekében a leginkább fejlesztendő területek (I02, MÜLLER et al., 2006,a).

Az Észak-Alföldi régió turisztikai termékeiként megjelenő egészségturizmus-gyógyturizmus és wellness turizmus (*4. ábra*) a régióban található gyógyvizes fürdőkre épülnek (Hajdúszoboszló, Debrecen, Cserkeszőlő). A régióban nyolc olyan országos-regionális jelentőségű, gyógytényezővel rendelkező település van, amelyek fürdőlétesítményei széles szolgáltatási kínálattal és egyre szélesebb körű ismeretséggel rendelkeznek az egészségturizmus piacán (MEZŐ – KOVÁCS, 2010). Az utóbbi években több fürdőlétesítmény is komplex fejlesztéseket hajtott végre, melynek köszönhetően erősödik ezeknek a többfunkciós (egyszerre gyógy-, termál-, strand- és/vagy élmény) jellegű fürdőknek a turisztikában betöltött szerepe (MEZŐ – KOVÁCS, 2010). A fejlesztésekben nem csak az extenzív, de az intenzív termék- és szolgáltatás fejlesztéseknek is egyre nagyobb a szerepük, melyet a marketingkommunikációban, a brand-építésben is érvényesíteni kell (KÖNYVES-MÜLLER, 2007; KERÉNYI et al.. 2010; MOSONYI et al., 2013,b; KÖNYVES et al., 2013)



4. ábra: A turizmus formái az Észak-alföldön
Forrás: Központi Statisztikai Hivatal, KSH 2013

Turisztikai szempontból a leginkább vendégcsalogatóak a régióban található gyógyvizes fürdők (Hajdúszoboszló, Debrecen, Cserkeszőlő), ezért a régióban lévő wellness szállodák ehhez igazodva egyre több aktív (sportolási) és passzív (szépségápolási) szolgáltatási elemet építenek be kínálatukba annak érdekében, hogy tartalmas kikapcsolódást és feltöltődést biztosítsanak vendégeik számára (I03). Számos hazai kutatás vizsgálta az Észak-alföldi régió fürdővendégeinek utazási szokásait és a fürdőben igénybe vett népszerű szolgáltatásait. Ezek a kutatások is felhívják a figyelmet arra, hogy a medencés szolgáltatásokon túl a vendégek igénylik a sport, rekreációs és wellness szolgáltatásokat (MÜLLER-KÓRIK, 2009). A turisták a hagyományos marketingkommunikációs eszközökkel szemben előnyben részesítik az online eszközöket (RÁTHONYI et al., 2016; BÁCSNÉ 2014a)b)), így a turisztikai szolgáltatóknak a honlapfejlesztés a versenyképesség meghatározó eleme.

Debrecen és Hajdúszoboszló térségében számos lehetőség kínálkozik a fürdőzésre, feltöltődésre, valamint a gyógyulás megtapasztalására mindazoknak, akik az egészségtudatos életmód és a wellness hívei. A legfőbb turisztikai termékét az egészségturizmus (gyógyfürdők) jelenti, ugyanakkor emellett Debrecen vonzereje a város kulturális lehetőségeiben rejlik (Nagytemplom, Déri Múzeum, Modem, városlátogatás) kiegészítve különböző kulturális, zenei- és gasztro rendezvényekkel (I05, MÜLLER-KÓRIK 2009). Debrecenben a rekreációs céllal érkező vendégek számára **az** Aquaticum Mediterrán Élményfürdő csúszdáival, jacuzzival és egyéb élményelemeivel (sodrófolyosó, barlangfürdők, gomba és nyakzuhanyok, dögönyözők, gejzír, mászófal) nyújt kikapcsolódási lehetőséget. Hajdúszoboszló esetében a belföldi turizmusra az egészségturizmus elemei jelentik a fő húzóerőt (I05). A kikapcsolódásra, feltöltődésre vágyó turisták számára kiváló programlehetőséget biztosít Európa legnagyobb fürdőkomplexuma az Aquapark – Hungarospa Hajdúszoboszló. 2000-ben épült csúszdaparkjában 9 különféle csúszda van, ehhez 2014-ben egy extrém zónát építettek, melyben 6 új, izgalmas kalandcsúszda várja a látogatókat. Emellett lehetőség van arra is, hogy az extrém zónában a látványos vízeséses mászófalon a sziklamászást is kipróbálhassák a vendégek. A Nyírségben szintén több olyan aktív kikapcsolódást biztosító lehetőséget van - Aquarius Élmény- és Gyógyfürdő, a Sóstói Múzeumfalu vagy a Nyíregyházi Állatpark-Sóstó-ZOO – amelyek több napos programot kínál a látogatók számára (I05).

A rekreációs turizmusban elsősorban a turisztikai szolgáltatások a meghatározóak az egészséges, legfőképpen preventív céllal utazó azon vendégeknek, akik a rekreációs kínálatot nyújtó szolgáltatók programjai iránt érdeklődnek. A régióban különleges értékét jelentik a tradicionális, hagyományos életmód és gazdálkodás népi emlékei, a néphagyományok (Jászság, Nagykunság, Hortobágy, Hajdúság, Szatmár, Bereg), a népi kismesterségek, valamint a nagyrészt kihasználatlan kastélyok és kúriák. A régióra jellemző, hogy múzeumokban, történelmi, néprajzi emlékekben gazdag, a múzeumok, tájházak, helytörténeti gyűjtemények, bemutató- és kiállítóhelyek száma meghaladja a százat. Emellett meg kell említeni a régió legkisebb városát, Máriapócsot, amely nemzeti kegyhely (I05).

A rekreációs céllal idelátogató turisták számára az egyik legnépszerűbb program a régió egyik leghíresebb részének, Közép-Európa legnagyobb füves pusztájának, a Hortobágynak a megtekintése, ahol különböző rendezvényekkel, pusztaprogramokkal, a mátai ménes és őshonos állatok bemutatásával várják az érdeklődőket. Az ország legkedveltebb kirándulóhelye ez, az ökoturizmus meghatározó és egyedi helyszíne. Itt található Magyarország első nemzeti parkja (Hortobágyi Nemzeti Park), mely az UNESCO Világörökség része is (HANUSZ, 2001). A régióban található még a Körös-Maros Nemzeti Park valamint hat tájvédelmi körzet. Magyarország első védett természeti területe Debrecenben található. A Debreceni Nagyerdő remek kikapcsolódási lehetőségként szolgál az idelátogató turisták számára.

Az örökség- és vízi-turizmus révén szintén fontos szerepet tölt be a térség turisztikai életében a Tisza, amely nyári időszakban hatalmas vonzerővel rendelkezik (HANUSZ, 2001). Számtalan turista látogat el ide, hiszen a vízitúrát kedvelő turisták számára aktív kikapcsolódási lehetőséget biztosít. Frekventált vízitúra útvonalnak számít a Tisza felső szakasza Szolnokig, mely számos programlehetőségre ad alkalmat.

A fürdőzést kedvelők számára kijelölt homokfövenyes szabad strandok állnak rendelkezésre (I05).

MEGBESZÉLÉS

Összefoglalóan megállapítható, hogy napjaink rohanó világában a közérzet javítását szolgáló, emellett a test-lelki feltöltődést eredményező és pihentető szabadidős magatartásformáknak fontos szerepük van az egészségmegőrzésben. Ezek az egészség és munkaképesség megőrzése érdekében önként végezett rekreációs tevékenységek a szabadidő kulturált, élményekben gazdag eltöltését jelentő komplex egészségturisztikai szolgáltatásokként jelennek meg a turizmus piacán. Így ezen a területen dolgozó turisztikai, sport és rekreációs szakemberek iránt is növekvő kereslettel találkozunk (MÜLLER et al., 2006b; MÜLLER et al., 2008; MÜLLER et al., 2010; MÜLLER et al., 2011a). Hazánkban a rekreációs célú turizmus az egyik legfontosabb szolgáltató szektor, mely megőrizte ezt a szerepét nemcsak országos szinten, hanem az Észak-Alföldi régióban is (BÁCSNÉ et al., 2018). A régió vonzereje főképp az itt található nagy gyógyászati intenzitású termálvizekben, gyógyfürdőkben rejlik, mely jelentős hatást fejt ki a régió gazdaságára (FENYVES et al., 2014; DARABOS, 2015; DARABOS-KÖNYVES, 2015). Napjainkban több kutatás megerősíti a természetes gyógytényezők társadalmi és gazdasági szerepét egyaránt (MÜLLER-KERÉNYI, 2009; MÜLLER et al., 2011b; MÜLLER et al., 2018). Természeti kincseinek köszönhető, hogy ennek a területnek óriási a rekreációs és egészségturisztikai potenciálja. A gyógy-és wellness szállodák szolgáltatásai kiegészülve a térség kulturális, zenei- és gasztro rendezvényeivel kellemes kikapcsolódási lehetőséget biztosít a rekreációs céllal idelátogató turisták számára. Emellett a régió tradicionális, hagyományos életmód és gazdálkodás népi emlékei, a néphagyományok a népi kismesterségek, a nagyrészt kihasználatlan kastélyok és kúriák különleges értéket képviselnek. Az örökség- és vízi-turizmus a Tisza révén szintén fontos szerepet tölt be a térség turisztikai életében.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Ács P. & Laczkó T. (2008). Területi különbségek a hazai egészségturizmus kínálatában. *Közlemények. Központi Statisztikai Hivatal.* http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/terstat/2008/03/acs_laczko.pdf
2. Bácsné Bába É., Fenyves V., Szabados Gy., Pető K., Bács Z., Dajnoki K. (2018): Sport Involvement Analysis in Hungary, in the North Great Plain Region. SUSTAINABILITY 10 : 5 Paper: doi:10.3390/su10051629 , 20 p. (2018)
3. Bácsné Bába É. (2014a): Festival in Tune with Students pp. 75-88. In: Magdolna, Láczay; Dariusz, Fatula (szerk.) Social Aspects of Management : Personal Development, cultural changes, economic progress Kraków, Lengyelország : Krakow Society for Education, AFM Publishing House, (2014)
4. Bácsné Bába É. (2014b): Hallgatók, buli, Campus – Felsőoktatási hallgatók fesztiválállátogatási szokásainak változása a Campus Fesztivál vizsgálata alapján. TURIZMUS BULLETIN XIV. : 2. pp. 33-42. (2014)
5. Bácsné, Bába É. , Szabados Gy. N., Madarász T. (2017): MUNKAVÁLLALÓK FIZIKAI ÁLLAPOT FELMÉRÉSÉNEK TAPASZTALATAI A KKV SZEKTORBAN. TAYLOR: GAZDÁLKODÁS- ÉS SZERVEZÉSTUDOMÁNYI FOLYÓIRAT: A VIRTUÁLIS INTÉZET KÖZÉP-EURÓPA KUTATÁSÁRA KÖZLEMÉNYEI 2017/2 : 28 pp. 179-187. , 9 p. (2017)
6. Madarász, T.,Bácsné Bába É. (2016): Survey on the Employees' Fitness Condition and the Employers' Health Preservation Possibilities in Case of Small and Medium-sized Enterprises. SEA: PRACTICAL APPLICATION OF SCIENCE IV : 2 (11) pp. 205-212. , 8 p. (2016)
7. Boda E., Honfi L., Bíró M., Révész L. & Müller A. (2015). A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységek vizsgálata egri lakosok körében. Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport 42: pp. 49-62. (2015)
8. Bíró M. (2017). Role of the ride bicycle and bicycle toursim in the students recreation. SLOVAK JOURNAL OF SPORT SCIENCE 2:(2) Paper sjss.sk/files/5_biro.pdf.
9. Biró M, Hidvégi P., Tatár A., Pucsok J.M., Lenténé-Puskás A. (2018). Possibilities for improving the quality of life in Hungary in the northern great plain region. In: Jaromír Šimonek, Beáta Dobay (szerk.) Sport science in motion: proceedings from the scientific conference. Športová veda v pohybe: recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie. Mozgásban a sporttudomány: válogatott tanulmányok a konferenciáról. 324 p. Konferencia helye, ideje: Komárno, Szlovákia, 2018.05.17-2018.05.19. Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2018. pp. 227-235. (ISBN:978-80-8122-245-0)
10. Csirmaz É. & Pető K. (2015). International Trends in Recreational and Wellness Tourism. *Procedia Economics and Finance*. Volume 32, 2015, Pages 755-762.
11. Darabos É. (2015). A turizmus szerepe a világgazdaságban, a szektorban foglakoztatottak számának, bérének alakulása Magyarországon. *Acta Oeconomica Universitatis Selye* 4:(1) pp. 42-50.

12. Darabos É., & Könyves, E. (2015). Significance of tourism in economy of the EU's member states, particulary corncerning the employment. *Annals Of The University Of Oradea Economic Science* 24:(1) pp. 689-696.
13. Fenyves V., Dékán Tamásné Orbán I., Könyves E., Nagy A., Sándor F. (2014). Economical aspects of thermal and medical tourism. Apstract - Applied Studies In Agribusiness And Commerce. 2014/4: p. 77.
14. Hanusz Á. (2001). A turizmus mint területfejlesztő tényező az Észak-alföldi régióban. *Földrajzi Konferencia*, Szeged.
15. Könyves E., & Müller A. (2007). A minőségi díj megítélése az egészségturisztikai szolgáltatók marketingkommunikációs eszközrendszerében. *Acta Academiae Pedagogicae Agriensis.* XXXIV. Kötet. 57-71.p.
16. Könyves E., Müller A., & Ködmön J. (2013). *Az egészségturizmus fókuszai.* Egyetemi jegyzet. Kiadó: Debreceni Egyetem. 24.9p.
17. Kerényi E., Müller A., Könyves E. Lázárné Fodor I., & Mosonyi A (2010). Turisztikai márka és termékfejlesztés lehetőségei az egészségturizmusban az Észak-magyarországi és az Észak-alföldi régiókban. *Acta Academiae Agriensis. 37*. 67.-73.
18. Mező F. & Kovács T. (2010). Egészségturizmus mint lehetséges kitörési pont az Észak-alföldi régióban. *Turizmus Bulletin* XIV/4, 2010.
19. Mosonyi A., Könyves E., Fodor I, & Müller A (2013/a). Leisure activities and travel habits of College students int he light of a survey. In. Apstract. Vol.7.num.1. 53-57.p.
20. Mosonyi A., Lengyel A., & Müller A. (2013/b). Branding potential of spas in the Northern Plain and the Mid-Transdanubian Regions. In. Apstract. Vol.4-5.. (http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/187514/2/13_Mosoni.pdf
21. Müller A., Könyves E., & Szabó R. (2005). A wellnessturizmus sokszínű kínálatának bemutatása. *Iskolai testnevelés és sport*. 27. szám. 29-34.
22. Müller A., & Könyves E. (2006/a). Az egészségturizmus lehetőségei az Észak-alföldi régióban. *Acta Academiae Pedagogicae Agriensis* - Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei. XXXIII. Kötet. 132-144.
23. Müller A., & Könyves E. (2006/b). A testnevelő tanárok kapcsolódási pontjai az egészségturizmushoz. *Acta Academiae Pedagogicae Agriensis* - Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei. XXXIII. Kötet. 119-132.p. 2006b.
24. MüllerA., Könyves E., Várhelyi T., & Mondok A. (2008). Új utakon a testnevelő tanárképzés Egerben - A sportszakos hallgatók utazási szokásainak, és a sítáborozás kínálati elemeivel való elégedettségének vizsgálata. *ECONOMICA. 1.* szám. 85-95.
25. Müller A., & Kerényi E. (2009). Javuló életminőség és költséghatékonyság - A Mátrai Gyógyintézet asztmás, szénanáthás és COPD-s betegei terápiás kezelésének hatásvizsgálata. *Economica.* 3.sz. 59-64.
26. Müller A. & Kórik V. (2009). Az Észak-alföldi fürdők szerepe a turizmusban és a rekreációban. *Economica* 2. szám. 58-72.
27. Müller A., Seres J., Széles-Kovács Gy., Kristonné Bakos M., Váczi P. (2010). Az animátorok szerepe az egészségturizmus területén. *Acta Academiae Agriensis.* XXX.VII. 75-86.p. 2010.

28. Müller A., Seres J., Széles-Kovács Gy., Kristonné Bakos M., Váczi P (2011/a). A testnevelő tanárok munkaerőpiaci szerepe az egészségturizmus területén. *Rekreáció, I*. évf. 1.sz. 20-26.p. 2011.
29. Müller A., Kerényi E. Könyves E. (2011/b). Effect of Climate Therapy and Rehabilitation in Mátra Medical Institute Applied Studies in Agribusiness and Commerce – *APSTRACT*.5. (3-4.) Debrecen, Agroinform Kiadó. 40-42.
30. Müller A., & Rácz I. (2011). *Aerobic és Fitness irányzatok*. Budapest, Pécs Dialóg Campus Kiadó. 2011. 277.
31. Müller A., Ráthonyi G., Bíró M., Ráthonyi Ó.K., Bács Z., Ács P., Hegyi G., Bácsné B.É. (2018): The effect of complex climate therapy on rehabilitation results of elderly asthmatic and chronic obstructive airways disease (COPD) patients. European Journal of Integrative Medicine 20: pp. 106-114.
32. Neulinger Á. (2008). A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon-motivációk. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2009/1.10. évf. 37. szám.
33. Ráthonyi G., Ráthonyi O.K, Müller A. (2016). Turisták közösségimédia használata az utazás során. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 43:(Különszám) pp. 213-233.
34. Révész L., Müller A., Herpainé Lakó J., Boda E., & Bíró M. (2015): A rekreáció elmélete és módszertana 1. A rekreáció kialakulása, története. *A rekreáció felosztása. Készült: a TÁMOP-4.1.2. E-15/1/Konv-2015-0001 ''3.misszió'' Sport és tudomány a társadalomért Kelet Magyarországon projekt keretében*. EKF Líceum Kiadó. ISBN 978-615-5621-06-2
35. Szira Z. & Lajos A. (2005): Health Consciousness in the Life Style and Scale of Values of the Hungarian Young People. In: Annals of the Polish Association of Agricultural and Agribusiness Economists. Vol. VII. No. 6. Warsaw-Poznan 2-16 p. In: Fodor M. & Szilágyi T.P. (2014). A wellness, mint egészségmegőrző projekt lehetőségei a régiók fejlesztésében fogyasztói primer adatok tükrében. *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században*. Budapest, 2014.
36. A Kormány 1747/2017. (X. 18.) Korm. határozata a Nemzeti Turizmusfejlesztési Stratégia 2030 elfogadásáról. *Magyar Közlöny* 2017. évi 169. szám 2017,10, 28391. oldal (pdf).
37. I01: Az Észak-alföldi Régió Stratégiai Programja 2007-2013 (2008). http://docplayer.hu/7989834-Az-eszak-alfoldi-regio-strategiai-programja-2007-2013-2008-marcius-28.html
38. I02: Az Észak-Alföldi Régió Turizmusfejlesztési Stratégiája: http://2010-2014.kormany.hu/download/8/8e/20000/eszak-Alfuld.pdf.
39. I03:Észak-Alföld az Európai Unió régiói között. http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/regiok/debreceneuregio.pdf.
40. I04: Idegenforgalmi tendenciák, sajátosságok Észak-Alföld megyéiben. Központi Statisztikai Hivatal (2013). http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/regiok/debrecenidforg.pdf
41. I05: Nemzeti Turizmusfejlesztési Stratégia 2030 (2011). Magyar Turisztikai Ügynökség. http://www.kormany.hu/download/8/19/31000/mtu_kiadvany_EPUB_297x210mm%20-%20preview.pdf
42. http://www.terport.hu/regiok/magyarorszag-regioi/eszak-alfoldi-regio

A BELFÖLDI ELSŐDLEGES (PRIMER), MÁSODLAGOS (SZEKUNDER) WELLNESS TURIZMUS TRENDJEI HAJDÚ –BIHAR MEGYÉBEN

TRENDS OF DOMESTIC PRIMARY AND SECONDARY WELLNESS TOURISM IN HUNGARY'S HAJDÚ-BIHAR COUNTY

Pucsok József Márton[1], Hidvégi Péter[1], Lenténé Puskás Andrea[1]

[1]Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglaló

A hazai és nemzetközi primer és szekunder jellegű wellness túrizmus már évek óta erősen növekvő tendenciát mutat. Bár a növekedés mértékéről bizonyos adatok rendelkezésre állnak, további alapos tudományos igényű elemzésre lenne szükség. Vizsgálatunk során a Központi Statisztikai Hivatal 2010 és 2016 közötti adatbázisára, saját intézetünk által kidolgozott kérdőíves adatokra, valamint nemzetközi online forrásokra támaszkodtunk.

Kutatásunk elsődleges célja, hogy megvizsgáljuk a Hajdú-Bihar megyébe irányuló belföldi wellness célú utazások nagyságrendjét és jellegét. Előzetesen feltételeztük, hogy létezik statisztikailag is bizonyítható kapcsolat a megyénkbe elsődleges vagy másodlagos céllal érkező hazai vendégek száma között.

A jelenleg rendelkezésre álló adatok alapján, a vizsgált 2010 és 2016 közötti időszakban, nem találtunk statisztikailag bizonyítható kapcsolatot a primer vagy szekunder céllal érkező belföldi vendégek száma között.

A jövőben olyan mélyreható kutatásokra, vizsgálatokra lenne szükség, ami alapján meghatározhatnánk a wellness célú utazások legújabb trendjeit.

Kulcsszavak: *elsődleges wellness, másodlagos wellness, Hajdú-Bihar megye, trendek*

Abstract

Primary and secondary wellness tourism have grown in a very high rate in the recent years both in Hungary and throughout the world. We have some data regarding the magnitude of that growth but in-depth analysis especially in Hajdú-Bihar region is in high need. We based our analysis on Hungary's Central Statistical Agency (KSH), our own questionnaire data and on available international online sources.

The main purpose of our study to examine the relationship and magnitude of domestic wellness tourism in Hungary's Hajdú-Bihar region. We hypothesized, that there was a relationship between the number of visitors coming to Hajdú-Bihar county for primary and secondary wellness purposes.

According to the available data, at least between the period of 2010 and 2016 we found no evidence, at least statistically that there was any relationship between the number of domestic visits.

In the future, it would be necessary to conduct more in-depth analyses, in order to investigate the current trends of trips for wellness purposes.

Keywords: *primary wellness, secondary wellness, Hajdú-Bihar county, trends*

ELMÉLETI HÁTTÉR

Az egészség és/vagy wellness turizmus egy szinte töretlen dinamikával fejlődő üzletág. Egyre többen nemcsak üdülési, szórakozási célból, hanem egészségük megőrzését is szem előtt tartva veszik igénybe a hazai és nemzetközi kapacitásokat. A klasszikus, passzív vízparti nyaralásokat, „pihenéseket" a szabadidő eltöltésének fizikailag aktívabb, sportosabb változatai váltják fel (MÜLLER & KÓRIK, 2009). A testmozgás, a sportos programkínálat térhódítása (BÁCSNÉ, 2014a)b)) már a kétezres évek eleje óta folyamatosan megfigyelhető turisztikai trend (BOKOR, 2001). A wellness, egészségmegőrző célú utazók „utánpótlása" szinte kimeríthetetlen (BAKUCZ, KÖBLI, & HAJNAL, 2016; BENDER et al., 2014; BUZSIK et al., 2015). RUSZINKÓ (2006) adatai alapján e célból utazók, átlagosan 30-35 százalékkal többet költenek, mint a hagyományosan üdülni, szórakozni vágyó turisták. A 2010-es évek végéhez közeledve ezek a számok még meggyőzőbbek a Global Wellness Institute felmérése 61 százalékos bővülésről számol be.(GLOBAL WELLNESS INSTITUTE, 2018). Nemcsak egy utazás során elköltött összegben van jelentős különbség, az egyes utazások a szokásos egy hét helyett gyakran 10-14 napig is eltartanak. Mindez azt eredményezheti, hogy egy-egy vendég wellness szolgáltatásokra, gyógykezelésekre akár 1300-1600 Eurónyi összeget is elkölt a szállodában. (PHYSICAL WELLNESS TOURISM, 2018)

ELSŐDLEGES ÉS MÁSODLAGOS CÉLÚ WELLNESS TURIZMUS

A wellness és egészségturisztikai szakirodalom elsődleges vagy primer és másodlagos vagy szekunder célú utazásokat különböztet meg (PHYSICAL WELLNESS TOURISM, 2018). Különösen az európai utazók körében egyre nagyobb hangsúlyt kap az egészségmegőrzés és a wellness. Utazásaik során olyan szállodákat keresnek, amelyek a hagyományos gyógyászati (balneoterápia, mechanoterápia stb.) kezeléseken wellness szolgáltatásokon (szauna, masszázs, szépészeti kezelések) túl más szabad természetben űzhető hagyományos és extrém sportokat (természetjárás, nordic walking, lovaglás, sziklamászás stb.) valamint különleges gasztronómiai programokat, lehetőségeket (kóstolások, pincelátogatások, egyéb túrák stb.) kulturális eseményeket (kiállítások, koncertek) is kínálnak. Az Észak-Alföldi régió gyógyfürdőit, egészségturisztikai szolgáltatásait bemutató kutatások közül MÜLLER & KÓRIK (2009) vizsgálatai átfogó, igen értékes adatokkal szolgálnak. A kutatók a régió nagy fürdőkomplexumait (Szolnok, Debrecen, Hajdúszoboszló, Nyíregyháza) a szabadidő-eltöltési szokások és a szabadidős kínálati elemekkel való vendégelégedettség tekintetében elemezték. Az említett települések gyógyfürdői a hagyományos gyógyászati szolgáltatások mellett egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a wellness (szauna, élményfürdő) és szabadidősporttal (medencék, sportpályák, egyéb sportolási lehetőségek) kapcsolatos kínálatra is. „A fürdőlátogatás fokozatosan beépül a mindennapok programjába, mivel lehetőséget kínál a rendszeres testedzésre, a testápolás és kikapcsolódás, pihenés összekapcsolására. A fürdők ma már nem csupán az évi rendes főnyaralás helyszínei, hanem az általános jó közérzet, a test és a szellem egészsége megőrzésének helyszíne is" ((MÜLLER & KÓRIK, 2009).

A másodlagos wellness turisztikai szektor itthon és nemzetközi viszonylatban is jelentős erősödést mutatott. The Global Wellness Institute's (GWI) által készített Global Spa & Wellness Economy Monitor elnevezésű felmérése alapján a wellness célú utazások oroszlánrésze, közel 84 százaléka, a pénzbeli költések két-harmada a belföldi vendégekhez köthető. Már évek trendszerűen a belföldi vendégek utazásainak száma nagyságrendileg nagyobb a külföldieknél, hiszen ők többször rövidebb időre is el tudnak utazni, különösen így van a nagy kiterjedésű és népességű országok, mint Egyesült Államok, Kína, Oroszország esetében (GLOBAL WELLNESS INSTITUTE, 2015). Hazánkban is a többnapos belföldi utazások száma és időtartama tekintetében 2010 óta egy szinte töretlenül felfele ívelő tendenciát figyelhetünk meg. Különösen igaz ez az egészségük megőrzése céljából utazók esetében. Az ún. 2010-es bázisévben országosan összesen 387 ezer fő vett részt valamilyen többnapos wellness célzatú utazáson a Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján ez 2017-re csaknem duplájára 628 ezer főre emelkedett. (KSH, 2017). Nemcsak az utazók száma, hanem az utazással egy adott évben eltöltött összes idő is nagymértékben emelkedett. Hét év alatt 2015-ről 2638 ezer napra nőtt a belföldi utazások időtartama. Az adatok az összes egészség-megőrzési célból megvalósult belföldi utazásokra vonatkoznak. Már árnyaltabb képet kapunk, ha csak az Észak-Alföldi régió adatait tekintjük át. A vizsgált időszakban (2010 és 2017 között) a többnapos belföldi utazók száma, kismértékben, közel kilenc százalékkal 54397 – ről, 59004 főre nőtt. Az általuk utazással eltöltött napok száma viszont egyértelműen, csaknem harminchárom százalékkal 360046 – ról, 241294 napra mérséklődött. A csökkenés értelemszerűen az egészségmegőrzésre elköltött összegek területén is érzékelhető. Míg honfitársaink a bázisévben 313471 (1000 Ft-nyi) összeget költöttek el, ez hét évvel később jelentősen 198500 (1000 Ft-ra) esett vissza (KSH, 2018).

Nemzetközi adatok a 2013 és 2015 közötti időszakra álltak rendelkezésünkre. A vizsgált időszakban az utazások száma 20, ezzel összefüggésben az elköltött pénzösszeg 16 százalékkal bővült, ami a hazai adatokhoz hasonló tendenciát tükrözne, azonban a két adatsor mégsem teljesen összevethető. (PHYSICAL WELLNESS TOURISM, 2018; KSH, 2017).

MÓDSZER

A KUTATÁS CÉLJA, KÉRDÉSFELVETÉSEK

A KUTATÁS CÉLJA

Kutatásunk elsődleges célja országos viszonylatban megvizsgálni a belföldi egészség-megőrzési céllal utazók számának, és az általuk eltöltött vendégéjszakák számának változását 2010 és 2017 között. Továbbiakban a meglevő adatok alapján regionális (Hajdú-Bihar megyei) következtetéseket próbálunk levonni a wellness turizmussal kapcsolatban.

KÉRDÉSFELVETÉSEK

1. Általánosságban az elsődleges (primer) és másodlagos (szekunder) wellness mekkora szerepet játszott a belföldi turizmus növekvő tendenciájában?

2. Az elsődleges, hagyományos wellness turizmus hatása nyomon követhető Hajdú-Bihar megyében?
3. A másodlagos (szekunder) wellness turizmus milyen mértékben járult hozzá a növekvő tendenciához megyénkben?

A kutatási kérdések megválaszolásához a Központi Statisztikai Hivatal adatbázisa illetve a saját a Debreceni Egyetem Sporttudományi Intézete által 2017 és 2018 során begyűjtött kérdőíves adatok álltak rendelkezésre. Kérdőívünket 22 Hajdú-Bihar megyében található szálloda, gyógy szálloda töltötte ki - ez több mint ötven százalékos válaszarány, amely kifejezetten jónak mondható - melyek valamilyen wellness szolgáltatást (gyógyfürdő, szépészeti, terápiás kezelések, sport és rekreáció) is kínálnak.

EREDMÉNYEK

NEMZETKÖZI TRENDEK

Egyértelmű ahhoz, hogy a külföldi utazók számára is vonzóvá tegyük a régiónkat, sokoldalú szolgáltatást kell nyújtani. Európa kiemelt desztinációival (1. táblázat) a szolgáltatások terén nehéz versenyezni, egy-egy elegáns itáliai fürdőhelyen akár dupláját is elkölthetik annak az összegnek, mint más hagyományosan a látnivalókat megcélzó turista. (CSAPÓ & MARTON, 2017; MICHALKÓ, RÁTZ, & HINEK, 2012; RÁTZ & MICHALKÓ, 2011;) Bár ez a réteg viszonylag szűk, de pénzköltési szokásaik fontos célcsoporttá teszi őket. Nemcsak utazásaik, hanem mindennapjaik során is wellness-orientált életmódot folytatnak. Tudatosan, mentálisan kiegyensúlyozottan igyekeznek élni, érdekli őket a fenntarthatóság, a környezet védelme és egyéb szociális kérdések. Vásárlási szokásaikat a helyi, organikus jellegű (bio) élelmiszerek vásárlása jellemzi. A wellness turisták e köre a szabad természetben telepített jógatáborokat, ún. eco-spa központokat keresik fel.

1. táblázat: 2015-ben wellness céllal regisztrált utazások száma

Beérkező utazások száma/Év (millió fő)	
1) Egyesült Államok	7,1
2) Franciaország	6,9
3) Ausztria	5,7
4) Németország	5,1
5) Svájc	5,1
6) Mexikó	4,6
7) Egyesült Királyság	3,6
8) Thaiföld	3,1
9) Spanyolország	2,6
10) Kanada	2,6

Forrás: Saját forrás

A wellness szolgáltatások iránt érdeklődők egy másik csoportja nemcsak kizárólag terápiás vagy gyógyászati célból keres fel különböző szolgáltatásokat nyújtó helyszíneket. A másodlagos céllal utazók hagyományos utazásaikhoz kapcsolnak egy-egy wellness (spa, különböző terápiák, masszázs stb.) programot. Bár fajlagos költéseik 1300 Euróra

rúgnak, ami bár kevesebb az elsődleges céllal utazókhoz képest, de még így is 58 százalékkal több, mint egy átlag utazóé. Mára egyre inkább a másodlagos jellegű utazások dominálnak, a wellness turizmusból származó bevételek közel 90 százalékát is ez a szektor generálja. Az utazók igényei, a reggeli meditációs programoktól a kalandtúráig igen széles skálán mozognak, egyfajta életkori eltolódás is tapasztalható az idősebbektől a középkorú (30-40 éves) generáció irányába (PHYSICAL WELLNESS TOURISM, 2018).

A nemzetközi adatok a szekunder jellegű wellness célzatú utazásokra vonatkoznak, nemcsak a gyógyászati, egészség-megőrzési, hanem rekreációs és egyéb kulturális rendezvények látogatása céljából érkezőket is számon tartják. Ebből a szempontból a hazai KSH adatok csak a primer jellegű utazások emelkedését mutatják, a szerzők feltételezik, hogy ebben a növekedésben a szekunder jellegű programkínálat (gasztro-turisztika, kulturális, sport) bővülése is szerepet játszhatott. A sport és kulturális célú belföldi turizmus, 2010 óta hasonlóan növekvő tendenciát mutatott. Míg 2010-ben, valamilyen sport-és kulturális rendezvény okán 155 ezer fő vett részt ilyen jellegű programokon, ez a szám hat év alatt 287 ezerre nőtt. Nemcsak az utazók száma, de az általuk Magyarországon eltöltött idő - évi 469-ről, 940 ezer napra gyarapodott. A legfrissebb, 2017 évi és 2018 első negyedévének statisztikai adatai további bővülést mutatnak (KSH, 2018; MAGYAR TURISZTIKAI ÜGYNÖKSÉG, 2018). Az egészség-megőrzési valamint a sport és kulturális célú utazásokra vonatkozó két adatsor közötti összefüggés (korrelációs kapcsolat) bár feltételezhető, de hazai szakirodalmi források alapján nem bizonyítható.

MEGBESZÉLÉS

Nemzetközi viszonylatban is erős versenytársakkal (Szlovénia, Románia, Csehország) kell szembenézni a wellness turisztikai szektorban, bár adottságaink világszinten is egyedülállóak (AUBERT & CSAPÓ, 2004; AUBERT, JÓNÁS-BERKI, & MARTON, 2012; GONDA, 2016; MICHALKÓ & RÁTZ, 2010), mégis folyamatos fejlesztésekre, különleges szolgáltatásokra van szükség. Az úgynevezett környezet-tudatos, fenntarthatóságot, nagyobb társadalmi szerepvállalást szem előtt tartó, eco-turizmus reneszánszát éri ez lehet a továbbfejlődés egyik új útja.

Jelenleg rendelkezésre álló adatok alapján nehéz következtetéseket levonni az elsődleges és másodlagos utazások számával és az ott eltöltött idővel kapcsolatosan. Főleg mivel nagy a kettő között az átjárhatóság, aki eredendően gyógyászati célból érkezne Hajdú-Bihar megyébe, valószínűsíthetően egyéb sport és kulturális rendezvényekre is ellátogat. Az egészség-megőrzés illetve sport és kulturális célzatú utazások száma szignifikánsan emelkedett, az egymásra hatás, az összefüggés, feltételezhető, egyértelműen azonban mégsem bizonyítható. Az Észak-Alföldi régióban ez a pozitív tendencia, nem ilyen egyértelműen érzékelhető. Egy-egy kiugróan kedvező évtől (2011 és 12) eltekintve, a vendégek költéseire és az eltöltött napok számára vonatkozó számadatok, inkább visszaesést mutatnak.

A jövőben a csökkenés, a visszaesés okait az Észak-Alföldi régióban, specifikusan Hajdú-Bihar megyében vizsgáló további kutatásokra lenne szükség. Ezen adatok birtokában következtethetnénk az elsődleges és a másodlagos célú utazások volumenére, egymásra hatására is. Ennek egyik lehetséges módja az lenne, ha egy kérdőív formájában olyan utazók adatait regisztrálnák, akik alapvetően wellness célzatú utazásaik során sport és kulturális programokat is előre beterveznek.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Aubert, A., & Csapó, J. (2004). *Egészségturizmus*. Pécs, Hungary: Bornus Nyomda
2. Aubert, A., Jónás-Berki, M., & Marton, G. (2012). Spatial Organisation and Management Characteristics of Health Tourism in Hungary. *Central European Regional Policy and Human Geography*, 2(2), 27–36.
3. Bácsné Bába É. (2014): Festival in Tune with Students pp. 75-88. In: Magdolna, Láczay; Dariusz, Fatula (szerk.) Social Aspects of Management: Personal Development, cultural changes, economic progress Kraków, Lengyelország: Krakow Society for Education, AFM Publishing House, (2014)
4. Bácsné Bába É. (2014): Hallgatók, buli, Campus – Felsőoktatási hallgatók fesztiválállátogatási szokásainak változása a Campus Fesztivál vizsgálata alapján. TURIZMUS BULLETIN XIV. : 2. pp. 33-42. (2014)
5. Bakucz, M., Köbli, Á., & Hajnal, K. (2016). A gyógy- és termálturizmus versenyképessége néhány közép-európai régióban. *Földrajzi Közlemények*, 140(4), 376–393.
6. Bender, T., Bálint, G., Prohászka, Z., Géher, P., & Tefner, I. K. (2014). Evidence-based hydro- and balneotherapy in Hungary—a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Biometeorology*, 58(3), 311–323.
7. Bokor Judit (2001): Rekreáció és sportturizmus. *Magyar Sporttudományi Szemle,* 2. sz.14-17.
8. Buzsik, K., Jónás-Berki, M., Köbli, Á., & Pálfi, A. (2015). Actual Trends of Health Tourism In Hungary: The Case of Hévíz. *Geographica Timisiensis*, 24(2), 45–53.
9. Csapó, J., & Marton, G. (2017), The role and importance of spa and wellness tourism in Hungary's tourism industry. *Czech Journal of Tourism*, 6(1), 55–68.
10. Gonda, T. (2016). *A turisztikai termékfejlesztés elméleti alapjai*. Szekszárd, Hungary: PTE, Kultúratudományi, Pedagógusképző és Vidékfejlesztési Kar.
11. Michalkó, G., & Rátz, T. (2010). Hungarian Spa Destinations in the Tourism-oriented Property Market, *Hungarian Geographical Bulletin*, 59(2), 131–146.

12. Michalkó, G., & Rátz, T. (2011). *Egészségturizmus és életminőség Magyarországon: Fejezetek az egészség, az utazás és a jól(l)ét magyarországi összefüggéseiről*. Budapest, Hungary: MTA FKI.
13. Michalkó, G., Rátz, T., & Hinek, M. (2012). Spatial Differences in Hungarian Medical Tourism Supply Based on Service Providers' Online Presence. *Hungarian Geographical Bulletin*, 61(1), 31–47.
14. Müller, A. & Kórik, V. (2009). Az Észak-alföldi fürdők szerepe a turizmusban és a rekreációban. *Economica* 2. szám, 58-72.
15. Ruszinkó, Á. (2006). *Egészségturizmus I.*, Heller Farkas Főiskola, 22-31.
16. Global Wellness Institute (2015), https://www.globalwellnessinstitute.org
17. Global Wellness Institute (2018), https://www.globalwellnessinstitute.org
18. Központi Statisztikai Hivatal (2017), https://www.ksh.hu/turizmus_vendeglatas
19. Központi Statisztikai Hivatal (2018), https://www.ksh.hu/turizmus_vendeglatas
20. Magyar Turisztikai Ügynökség (2018), https://mtu.gov.hu/cikkek/turizmus-bulletin
21. Physical Wellness Tourism(2018),
22. https://www.cbi.eu/market-information/tourism/physical-wellness-tourism/europe/

AZ ÉSZAK-ALFÖLDI FÜRDŐK SZEREPE A WELLNESS TURIZMUSBAN

ROLE OF THE NORTH GREAT PLAIN BATHS IN THE WELLNESS TOURISM

Biró Melinda[1], Lenténé Puskás Andrea[1], Dobay Beáta[2], Müller Anetta[3]

[1]Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

[2] Selye János Egyetem, Tanárképző Kar, Testnevelés Tanszék, Komárno

[3]Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar

Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet

Összefoglaló

Magyarország kedvező adottságokkal rendelkezik a hazai és nemzetközi egészségturisztikai piacon. Európában is gyógyvíz-nagyhatalomként tartanak számon bennünket. Sehol máshol az országban nincs annyi strand, aquapark, élményfürdő, csúszdapark, fedett és fedetlen fürdőrészleg, mint az Észak-alföldi régióban. A régió turizmusfejlesztési stratégiájában az egészségturizmus fejlesztése éppen ezért az első helyen álló prioritás. Az egészségturizmus fejlesztésében 2000 óta a fürdőfejlesztések, mint turisztikai attrakció fejlesztés fokozott figyelmet kapott. A fejlesztés eredményeként új fürdők jöttek létre, a már meglévő fürdők esetében a vízfelületet növelték, minőségi fejlesztéseket hajtottak végre, ami a környezet design-elemeit is érintette. A fürdőfejlesztések során a szolgáltatásbővítés is igen fontos szerepet kapott, hiszen olyan új wellness kínálati elemek jelentek meg, mint a szauna programok, beauty szolgáltatások, masszázs kínálati elemek. Cikkünkben az Észak-alföldi régió egyik piacvezető fürdőjét a Debreceni Aquaticum fürdőjét vizsgáljuk meg. Primer és szekunder kutatást végezünk. Három nagyobb csoportra osztottuk az adatgyűjtést: 1. a fürdőfejlesztések, 2 a kereslet elemzése, 3. kínálat elemzése, illetve vizsgálata. A KSH 2016 szekunder kutatás alapján kiszámítottuk a lineáris prediktív trendeket, és megnéztük a jövőbeli prognózist. Eredményeink azt mutatják, hogy míg a 2010-2013-as időszakban jelentősen nőt a fürdők száma, ezt követően a növekedés megállt és lassú csökkenés következett be 2014-2016 között. A jövőben már nem a fürdők száma fog emelkedni, hanem a rekreációs szolgáltatások, és a meglévő fürdők kínálatának extenzív fejlesztése figyelhető meg, míg a fürdők bevétele folyamatosan növekedést mutat, és a lineáris előrejelzési trend szerint további növekedés prognosztizálható.

Kulcsszavak: *turizmus, rekreáció, fürdők, wellness*

Abstract

Hungary has very favorable conditions in the domestic and international health tourism market. In Europe we are counted as a medicinal water-great power. Nowhere else in the country there are so many beaches, aquaparks, adventure baths, slides, indoor and uncovered spa areas as in the Northern Great Plain region. The development of health tourism in the region's tourism development strategy is therefore the top priority. Since the development of health tourism since 2000, the development of bath developments as a tourist attraction has been given increased attention. As a result of the development new baths were created, the water surface was increased for existing baths, quality improvements were made, which also affected the design elements of the environment. During spa development, service enhancement has been of great importance as new wellness items such as sauna programs, beauty services, and massage items have emerged. In our article, one of the market-leading baths of the Northern Great Plain Region is presented at the bath of Debrecen Aquaticum. We applied primer and seconder research. We divided the data collection into three

major groups: 1. bath development, 2 analysis of demand, 3. analysis and examination of supply. Based on the KSH 2016 we calculated the linear predictive trends and looked at the future prognosis. Our results show that while the number of baths is growing significantly in the period 2010-2013, growth has stopped and a slowdown occurred between 2014 and 2016. In the future, the number of baths will no longer increase, but the extensive development of recreational services and the supply of existing baths can be observed, while baths are constantly growing and, according to the liner forecasting trend, further growth can be predicted.

Keywords: *tourism, recreation, baths, wellness*

BEVEZETŐ

Magyarország igen kedvező adottságokkal rendelkezik a hazai és nemzetközi egészségturisztikai piacon. Európában is gyógyvíz-nagyhatalomként tartanak számon bennünket. Sehol máshol az országban nincs annyi strand, aquapark, élményfürdő, csúszdapark, fedett és fedetlen fürdőrészleg, mint az Észak-alföldi régióban. A régió turizmusfejlesztési stratégiájában az egészségturizmus fejlesztése éppen ezért az első helyen álló prioritás. Az egészségturizmus fejlesztésében 2000 óta a fürdőfejlesztések, mint turisztikai attrakció fejlesztés fokozott figyelmet kapott. A fejlesztés eredményeként új fürdők jöttek létre, a már meglévő fürdők esetében a vízfelületet növelték, minőségi fejlesztéseket hajtottak végre, ami a környezet design-elemeit is érintette. A fürdőfejlesztések során a szolgáltatásbővítés is igen fontos szerepet kapott, hiszen olyan új wellness kínálati elemek jelentek meg, mint a szaunaprogramok, beauty szolgáltatások, masszázs kínálati elemek. Tanulmányunkban az Észak-alföldi régióra, és központjára Debrecenre fókuszálunk, és az Észak-alföldi régió egyik piacvezető fürdőjét a Debreceni Aquaticum fürdőjét mutatjuk be.

Az Észak-alföldi régiónak óriási az egészségturisztikai potenciálja, amit a régióban található nagy gyógyászati intenzitású termálvizek, az ország átlagánál fejlettebb, stabilabb egészségügyi intézménye és ezek javuló elérhetőség jelentenek. Az Észak-alföldi régió egyik legfontosabb turisztikai terméke az egészségturizmus. Az régió jelentős termál- és gyógyvízkinccsel rendelkezik. 209 olyan kút van mely 30°C-nál melegebb vizet ad. Ez 16,2%-a a Magyarországon található termálvíz-kutaknak. Ezen kutak 40 %-át balneológiai célokra használják. A régió termál és gyógyfürdőkben igen gazdag, közel olyan fürdőkkel rendelkezik, mely hazai és nemzetközi piacon is ismertek.

A 90-es évek végétől Magyarországon a különböző nemzeti fejlesztési tervek kiemelt területként kezelték a termálvízre alapozott turisztikai fejlesztést (PRISZINGER, 2009). Az ország természetes forrásaira épülő hazai terápiás gyógy és wellness turizmus többek között az Új Széchenyi Terv Egészségturisztikai alprogramjának köszönhetően az egyik legdinamikusabban fejlődő területté vált napjainkban (BOROS et al., 2011 in CSIRMAZ). A különböző fürdőberuházások, szálláshely fejlesztések következtében növekedtek az egészségturizmus kínálatának mennyiségi és minőségi mutatói. A KSH adatai szerint 2008-ban 52 gyógy- és 84 wellness-szálloda működött, mintegy 23.800 férőhellyel (KSH, 2016).

A nyári üdülések, szabadidő-eltöltések célpontjai sokszor a fürdők. Napjaink rohanó életmódja mellett szükség van időnként kikapcsolódásra a lakóhelyünkön és üdülésünk során is. A fürdőlátogatás fokozatosan beépül a mindennapok programjába, mivel lehetőséget kínál a rendszeres testedzésre, a testápolás és kikapcsolódás, pihenés összekapcsolására. A fürdők ma már nem csupán az évi rendes főnyaralás helyszínei, hanem az általános jó közérzet, a test és a szellem egészsége megőrzésének, a rekreációnak a helyszíne is. Az emberek nyitottabbá váltak, egyre inkább új élményeket keresnek (BÁCSNÉ, 2014a)b)). A fürdőket a vendégek a víz és a vízre épülő szolgáltatások – külső-, wellness-, gyermek-és gyógymedencék - miatt keresik fel és egyre nagyobb az igény azokra a szolgáltatásokra, amelyek a kényelmet, a fiatalság megörzését szolgálják (PRISZINGER, 2009). A wellness turizmus célcsoportjának motivációja az egészségi állapot megőrzése vagy megteremtése, a kényeztetés, kikapcsolódás, a stresszfaktorok csökkentése és szépségszolgáltatások igénybevétele (RÁTCZ, 2001 in RÁTZ – MICHALKÓ, 2011; MÜLLER et.al. 2013). Számos hazai és nemzetközi kutatás foglalkozik az egészséggel az egészséges életmóddal, és annak szerepével (KÖNYVES – MÜLLER, 2001; MÜLLER et al., 2009;, MÜLLER et al., 2011; KOVÁCS et al., 2016; POLISH, 2015; BENDIKOVA, 2009; BENDIKOVA et al., 2014; HERPAINÉ, 2014; GREAT, 2016, DOBAY – BENDÍKOVÁ, 2014; MOSONYI et al., 2013; DOBAY, 2015; DINYÁNÉ-PUSZTAI, 2017; BÁCSNÉ et al., 2017; MADARÁSZ-BÁCSNÉ, 2016). Az egészséges életmódra való törekvés következtében pedig megnövekedett az igény azon fizikai állapotot, jó közérzetet javító szolgáltatásokra, amelyek igénybevétele kedvezően befolyásolja az egyén életminőségét (RÁCZ – MICHALKÓ, 2001). A szolgáltatók kiválasztását az egészségturisztikai szolgáltatások, egészségmegőrzést elősegítő tényezők befolyásolják (RÁCZ – MICHALKÓ, 2001; BUDAI, 2001; BUDAI – SZÉKÁCS, 2001). A rendszeres fürdőlátogatók otthonuktól távol is elvárják a megszokott szabadidős szolgáltatásokat és azok minőségét, és ezt a turisztikai desztinációk fürdőinek egyre inkább figyelembe kell venniük a termékfejlesztésük során. A fürdők napjainkra bővítették a kínálati elemeiket a wellness szolgáltatások irányába is, így jó lehetőséget kínálnak nem csak a rekreálódásra de az egészség megőrzésére, a prevencióra is (CSIRMAZ – PETŐ, 2016; SŐRÉS et al., 2012). Komplex szolgáltatásaik fejlesztése, az internetes szolgáltatások bővítése lehetővé tette azt is, hogy a célcsoportjukat bővítve, a vendégek tartózkodási idejét növelve egyre magasabb relaizát üzleti eredményt mondhassanak magukénak (CZEGLÉDI 2007; CZEGLÉDI, 2018).

Az egészségturizmus - mint említettük korábban - fontos szerepet játszik a Magyarországi turizmusfejlesztésben, hiszen az egyik legfontosabb turisztikai termékünk egyike (VÁRHELYI-MÜLLER 2008). Számos hazai szakirodalom vizsgálta a különböző régiókban elhelyezkedő Magyarországi fürdők szerepét és versenyképességét a hazai turizmusban (MÜLLER Et a.. 2009; MÜLLER – SZABÓ, 2009; KERÉNYI et al.. 2009; KERÉNYI et al.. 2010; BARTHA et al., 2011; MOSONYI et al., 2013; KÖNYVES et al., 2013). Az észak-alföldi régiók versenyképességét igazolja az a márkakutatás (MOSONYI et. al. 2013), mely arról számol be, hogy a régió központjának, Debrecennek a fürdői igen erős és kiforrott márkaelemekkel rendelkeznek, ezért a hazai és nemzetközi piacon is versenyképesek. Az észak-alföldi régió más fürdői (Nyíregyháza, Szolnok) vagy más régiók fürdői (Agárd,

Komárom, Pápa) kevésbé erős márkával rendelkeznek, bár a márkaalkotók megjelennek, de lényegesen elmaradnak az ismertség és az egyediség tekintetében a Debreceni fürdők mögött. Debrecenben a fejlesztések és a régióközpont fejlődése miatt országos jelentőségű Aquaticum várhatóan bővülő nemzetközi vendégkörrel gazdagodik.

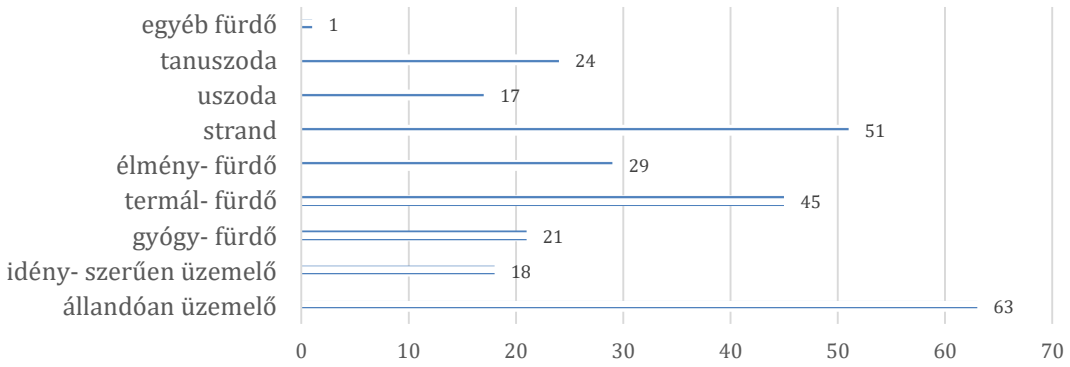
CÉL ÉS MÓDSZER

Célunk megvizsgálni, és feltérképezni az Észak-alföldi régióban a fürdők számának alakulását, az általuk kínált szolgáltatások körének alakulását valamint azt, hogy ezekkel párhuzamosan nőtt-e a fürdők látogatólétszáma és bevétele. Tanulmányunkban primer és szekunder kutatást egyaránt alkalmaztunk. A téma kapcsán a releváns szekunder kutatások a következők: Egészségjelentés 2015, KSH 2016. Ezen kutatások kiegészítik, vagy épp alátámasztják a primer kutatások eredményeit. Három nagyobb csoportra osztottuk az adatgyűjtést: 1. a fürdőfejlesztések, 2 a kereslet elemzése, 3. kínálat elemzése, illetve vizsgálata. A KSH (2016) adatai alapján kiszámítottuk a lineáris prediktív trendeket. Ezt a függvényt hozzáadtuk az adatvonalhoz, a jövőbeli prognózist mutatja. Az eredményeket grafikusan ábrázoltuk és elemeztük. Primer kutatást végeztünk, mely során megvizsgáltuk az Aquaticum Debreceni Termál és Wellness Hotel wellness részlegének a szolgáltatásait, annak változását, melyet a cikkünkben ismertetünk és elemzünk.

AZ EREDMÉNYEK BEMUTATÁSA

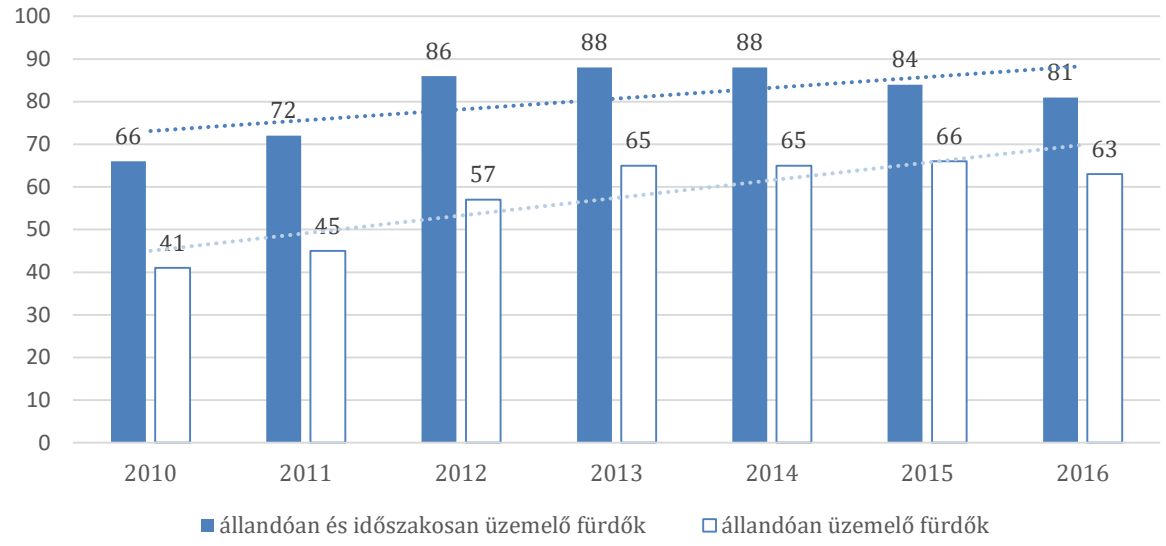
AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓ FÜRDŐFEJLESZTÉSEI AZ ELMÚLT IDŐSZAKBAN

Az Észak - Alföldi régióban jelenleg a KSH 2016-os adatai szerint 81 fürdő üzemel. Ezek közül 63 állandó jelleggel, 18 idényszerűen. Mivel a fürdők nagy része egyszerre többféle szolgáltatást is nyújt, az egyes fürdőtípusok – gyógy-, termál-, élményfürdő, strand és (tan-)uszoda) – együttes száma ennél lényegesen magasabb volt. Összesen 188. Ebből 21 gyógy-, 45 termál-, 29 élményfürdő, 51 strand, 17 uszoda, 24 tanuszoda, és 1 egyéb fürdő. Legjellemzőbb fürdőtípusok a strandok (51 egység) voltak, de a gyógyfürdőből 21, a termálfürdőből pedig 45 egységet tartottak nyilván (*1. ábra*).



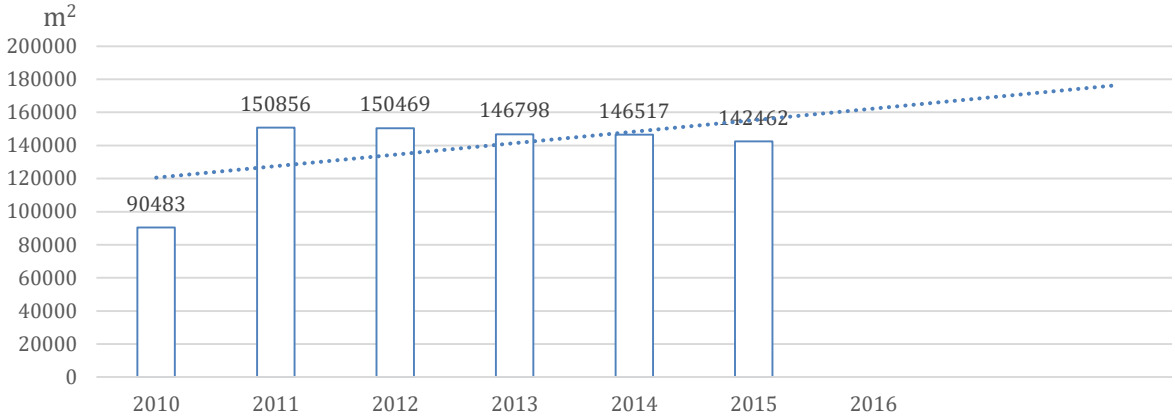
1.ábra: Az Észak-alföldi régió fürdőinek száma
Forrás: saját szerkesztés KSH 2016 adatai alapján

2000 óta folyamatos és jelentős, termál-és gyógyvízre alapozott turisztikai fejlesztések történtek a régióban, amelyek eredményeként mára a régió egészségturisztikai kínálata országos szinten is kiemelkedőnek mondható. A fejlesztések eredményeként a régió versenyképessége növekedett a nemzetközi egészségturisztikai piacon is. A fejlesztések finanszírozására közpénzből és magánforrásból egyaránt jelentős összegeket fordítottak. A regionális, nemzeti és EU-s pályázatoknak, valamint a magánforrásoknak köszönhetően a régióban páratlan gazdagságban előforduló gyógyhatású termálvizekre alapozott beruházások realizálódtak, növelve a régió egészségturisztikai potenciálját. A támogatások 66%-ban a termálfürdők, gyógyvizek fejlesztéséhez kapcsolódott, döntően Hajdú-Bihar megyében (AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓ TURIZMUSFEJLESZTÉSI STRATÉGIÁJA; KÖNYVES – MÜLLER, 2007).



2. ábra. Az Észak-alföldi régióban található fürdők (állandóan és időszakosan üzemelő) számának alakulása 2010-2016 között
Forrás: KSH 2016 alapján saját szerkesztés

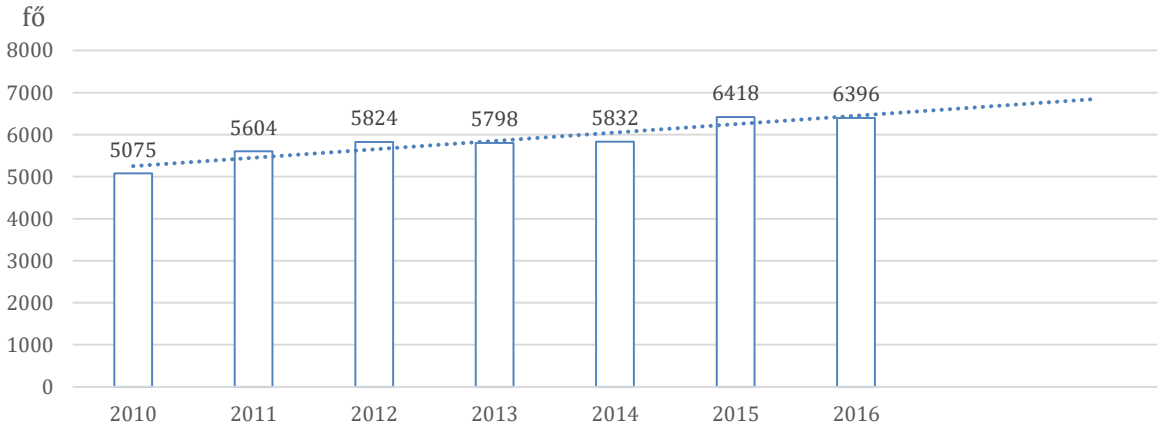
A régióban található összes fürdők száma (*2. ábra*) 2010-ről 2013-ra jelentős növekedést mutatott, majd ez a növekedés megállt és lassú csökkenés következett be 2014-2016 között. Napjainkra már nem a fürdők száma fog emelkedni, hanem a meglévő fürdők kínálatának extenzív fejlesztése figyelhető meg. Az állandóan üzemelő fedett fürdők száma is hasonlóképp növekedett (*2. ábra*). Ezek a fürdők a szezonalitás oldásában jelentős szerepet töltenek be és ősztől tavaszig is vendégeket vonzanak a régióba. Mivel a fürdők száma csökkent 2014-ről 2016-ra, ez a vízfelület méretének minimális csökkenését eredményezte (*3. ábra*).



3.ábra. Az Észak-alföldi régióban található fürdők vízfelületének alakulása 2010-2016 között
Forrás: KSH 2016 alapján saját szerkesztés

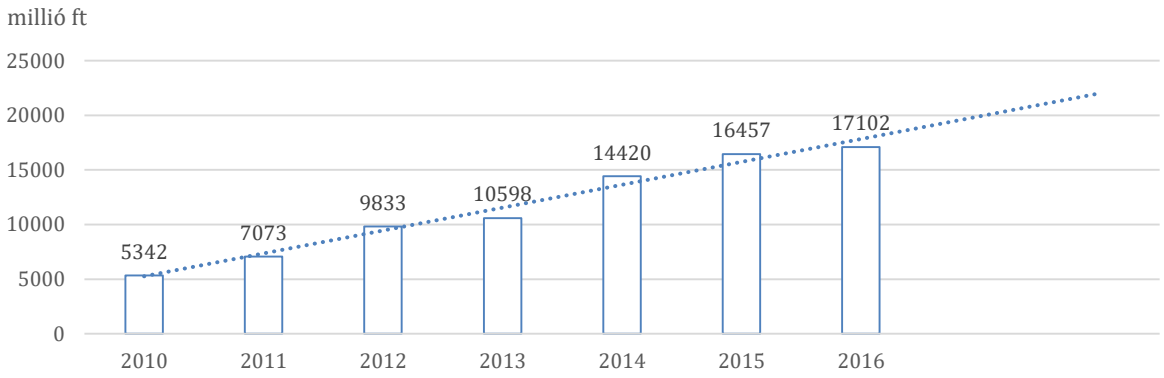
A FÜRDŐK NÖVEKVŐ KERESLETE

Vizsgáljuk meg a fürdők keresletét, vendégforgalmát. Az Észak-alföldi régióban található fürdők vendégforgalma 2010-ben 5075 volt, míg 2012-re megközelítette a 6000 látogatót (5824). 2016-ban és 2017-ben pedig már jóval 6000 fölött volt. A fürdők növekvő keresletet elégítenek ki. A Központi Statisztikai Hivatal adatai is a fürdővárosok évről évre növekvő turisztikai vonzerejét mutatják. Országos szinten megközelítőleg 6%-kal nőtt a fürdők látogatószáma 2016-ban az egy évvel korábbihoz képest (KSH). A pozitív változás egy kivétellel (Észak-Magyarországi régió) Magyarország valamennyi régióban érzékelhető volt. Mivel a fürdők száma és a vízfelület 2014-ről 2016-ra csökkent, viszont a fürdők több vendéget fogadtak, így növekedett az egy négyzetméter vízfelületre jutó vendégek száma. Ez az üzemelő fürdőknek nagyobb bevételt eredményezett. A lineáris előrejelzési trend számítás azt igazolja, hogy a jövőben nagyobb kereslet prognosztizálható (*4. ábra*).



4.ábra Az Észak-alföldi régióban található fürdők vendégforgalmának alakulása 2010-2016 között
Forrás: KSH 2016 alapján saját szerkesztés

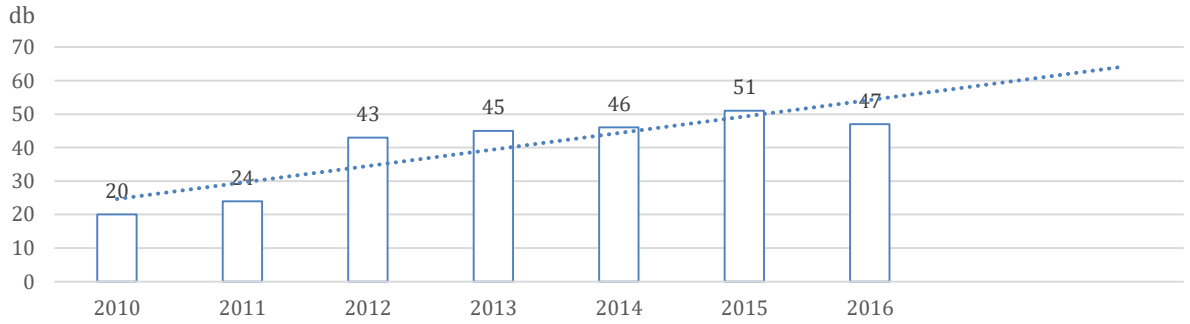
A fürdők bevétele folyamatosan növekedést mutat 2010-2016 között. A lineáris előrejelzési trend szerint további növekedés prognosztizálható. A fürdő bevételeinek növekedését az intenzív és extenzív fejlesztés eredményezi. A minőségi fejlesztés lehetővé tette, hogy magasabb árakat érvényesítsenek, melyeket a vendégek képesek és hajlandóak megfizetni. Az élmény és wellness elemek fejlesztése magasabb diszkrecionális jövedelmű vendégkört vonz, akiknek magasabb a költéshajlandósága is.



5.ábra Az Észak-alföldi régióban található fürdők bevételeinek alakulása 2010-2016 között
Forrás: KSH alapján saját szerkesztés

AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓ FÜRDŐINEK WELLNESS ÉS EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ KÍNÁLATI ELEMEI

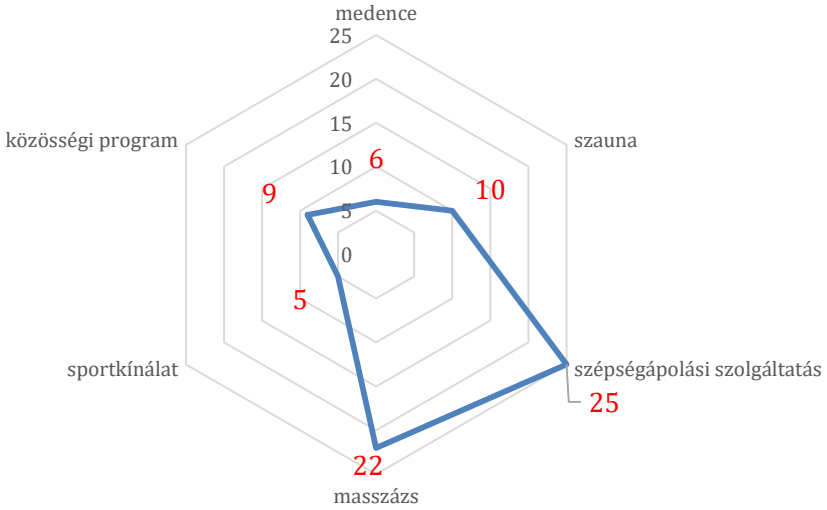
A fürdőlátogatók a medencés szolgáltatásokon túl igénylik a wellness szolgáltatások meglétét, melyek kínálati elemét a fürdők folyamatosan fejlesztették a növekvő kereslet kielégítésére (*6. ábra*).



6.ábra Az Észak-alföldi régióban található fürdőkben található wellness és egészségmegőrző kínálati elemek számának alakulása 2010-2016 között.
Forrás: KSH 2016 alapján saját szerkesztés

Megvizsgáltuk a régió központjában, Debrecenben működő Aquaticum Debreceni Termál és Wellness Hotel wellness részlegének szolgáltatásait (*7. ábra*). A wellness szolgáltatást kínáló elemek közül 6 medence található. Magyarországon a Spa-alapú wellness mindig vízalapú szolgáltatás. Az európai turisták leginkább Spa szolgáltatásokat igényelnek. Néhány medence szolgáltatás fürdő- és szórakoztató fürdőzést biztosít, míg mások a szaunákhoz kapcsolódó medence részét képezik. A szaunák száma 10, ami nagyon

népszerű ellátási elem, hasznos eszköze lehet a stressz csökkentésnek és segít a mentális egyensúly fenntartásához. A vendégek széles körű (25 db) kozmetikai, és szépségápolási szolgáltatásokat vehetnek igénybe, ahol a szépségszalonok vagy a luxus kádak szépsége a legnépszerűbb. A masszázsok (22 fajta) széles választéka kielégíti a megnövekedett keresletet. A stresszes életmódban a stressz kezelés elengedhetetlen eszköze a masszázs, amely megszünteti az izmok túlzott feszességét növelve ezáltal rugalmasságukat, és a testi lelki jólétet.



7.ábra A debreceni Aquaticum Termál és Wellness Hotel wellness kínálati elemei 2018-ban
Forrás: saját felmérés

A sportprogramok közül ötöt kínál a szálloda, de emellett a fitneszterem és az úszómedencék további lehetőséget biztosítsanak a sportolásra. A társadalmi jó egészség megőrzését szolgáló közösségi programok száma 9. A vendégek igénylik az ilyen jellegű programokat, ami meg is jelenik a programkínálat növekedésében. A wellness szolgáltatási elemeket úgy alakították ki, hogy a vendég a tartózkodás ideje alatt testi-, lelki- és szociális jólétet biztosítsanak, mivel a fürdők wellness elemei gazdag egészségjavító ellátást kínálnak.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az Észak-Alföldi régió lakosságának egészségügyi helyzete szinte valamennyi dimenzióban jóval alatta marad a Magyarországi átlagnak. Az egészségturizmus fejlesztése hozzájárulhat a régió lakosságának egészségtudatos magatartásának erősítéséhez és az egészségi állapotának, és életminőségének javításához. Sőrés (2013) és Michalkó - Rácz (2011) szerzők az egészségturizmus fejlesztésének egyik eredményindikátorát az egészségi állapot javításában nevesítik. Az egészségesebb lakosság produktívabb termelőerőt, növekvő GDP-t eredményez. Azokon a településeken, amelyeken egészségturisztikai szolgáltatók működnek, munkahelyeket biztosítanak a lakosságnak, mely gazdaságélénkítő aspektusából kifolyólag javítja leginkább az ott élő népesség életminőségét, egészségi állapotát. A fürdők üzemeltetése, fenntartása és

folyamatos fejlesztése tehát a turisztikai bevételek növelésén túl a helyi lakosság anyagi és életminőségbeli jólétét is pozitívan befolyásolja.

Az eredményeink azt mutatták, hogy az Észak-alföldi régió egyik legfontosabb turisztikai terméke az egészségturizmus, hiszen a régió jelentős termál- és gyógyvízkinccsel rendelkezik. A régióban a fürdők száma 2010-ről 2013-ra jelentős növekedést mutatott, majd ez a növekedés megállt és lassú csökkenés következett be 2014-2016 között. A régióban található fürdők vendégforgalma, bevétele és a wellness szolgáltatásainak száma viszont folyamatosan nőtt a vizsgált időszakban (2010-2016), sőt a lineáris előrejelzési trend szerint további növekedés várható.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Bácsné Bába É. (2014a): Festival in Tune with Students pp. 75-88. In: Magdolna, Láczay; Dariusz, Fatula (szerk.) Social Aspects of Management : Personal Development, cultural changes, economic progress Kraków, Lengyelország : Krakow Society for Education, AFM Publishing House, (2014)
2. Bácsné Bába É. (2014b): Hallgatók, buli, Campus – Felsőoktatási hallgatók fesztiválátogatási szokásainak változása a Campus Fesztivál vizsgálata alapján. TURIZMUS BULLETIN XIV. : 2. pp. 33-42. (2014)
3. Bácsné, Bába É. , Szabados Gy. N., Madarász T. (2017): MUNKAVÁLLALÓK FIZIKAI ÁLLAPOT FELMÉRÉSÉNEK TAPASZTALATAI A KKV SZEKTORBAN. TAYLOR: GAZDÁLKODÁS- ÉS SZERVEZÉSTUDOMÁNYI FOLYÓIRAT: A VIRTUÁLIS INTÉZET KÖZÉP-EURÓPA KUTATÁSÁRA KÖZLEMÉNYEI 2017/2 : 28 pp. 179-187. , 9 p. (2017)
4. Madarász, T.,Bácsné Bába É. (2016): Survey on the Employees' Fitness Condition and the Employers' Health Preservation Possibilities in Case of Small and Medium-sized Enterprises. SEA: PRACTICAL APPLICATION OF SCIENCE IV : 2 (11) pp. 205-212. , 8 p. (2016)
5. Barta, G., Pálinkás, R., & Müller, A. (2011). The Role of the Saliris Thermal Spa's bath in the tourism and recreation. *Acta Academiae Agriensis Nova Series Tom-Sectio Sport* (38) 5-13.
6. Bendíková, E. (2009). Školská telesná výchova a šport mládeže. Těl. *Vých. Sport Mlád.,* 75(2), 11-14.
7. Bendíková, E., Šmída, L., & Rozim, R. (2014). Level of posture of pupils in the age of elementary schools. *European researcher : international multidisciplinary journal,* 79(5-2), 990-996.
8. Biró, M. Hidvégi, P., Kopkáné-Plachy J., Széles-Kovács, Gy. & Váczi, P. (2015). *Szabadidősportok.* http://uni-eger.hu/public/uploads/szabadidosportok_5551e3b1472b4.pdf
9. Borbély, A. & Müller, A. (2008). *A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországért Egyesület,* Budapest. szerkeszti: dr. Koncz István) 211.p.
10. Borbély, A. & Müller, A. (2015). *Sport és Turizmus.* 110.p. Campus Kiadó, Debrecen.

11. Boros, Sz. Prinz-Marko, E. & Priszinger K. (2011). *Egészségturizmus, Turisztikai terméktervezés és fejlesztés.* Digitális könyvtár. Pécsi Tudományegyetem, 4. fejezet. In: Kozmáné Csirmaz, É. (2017). *A magyarországi rekreációs turizmus egyes szegmenseinek elemzése a fogyasztói elégedettség szempontjából*. Doktori értekezés, Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi Kar, Ihrigh Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola.
12. Czeglédi, L. (2007). IT kompetenciák az információs társadalomban: Haladunk vagy maradunk? In: Lehoczky László Kalmár László (szerk.) microCAD 2007, M szekció: 27. International Scientific Conference. 246 p. Miskolci Egyetem Innovációs és Technológia Transzfer Centrum, 2007. 25-30.
13. Czeglédi, L. (2016). Oktatástámogatás: felelősség és minőség. In: Karlovitz János Tibor (szerk.) *Társadalom, kulturális háttér, gazdaság:* IV. IRI Társadalomtudományi Konferencia. 488.
14. Czeglédi L. (2018). Digital collections in physical education (PE). In: *Sport science in motion: proceedings from the scientific conference. Športová veda v pohybe: recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie. Mozgásban a sporttudomány: válogatott tanulmányok a konferenciáról.* Szerk. Jaromír Šimonek, Beáta Dobay. Komárno: Univerzita J. Selyeho, 2018. pp. 244-251.
15. Clarke, A. & Priszinger, K. (2008). The Challanges of Hungarian Health Tourism, CHME. Conference, Glasgow In: PRISZINGER, K. (2009). *Fogyasztói magatartás a termálvízre alapozott turisztikai szolgáltatások tekintetében.* Miskolci Egyetem Közleménye, A sorozat, Bányászat, 77. kötet.
16. Csirmaz, É. & Pető, K. (2016). Analysis of the usage of Health Tourism Services by use of Chaid Decision Trees. *Procedia Economics And Finance*, 1:1.
17. Dinyáné, Sz. M. & Pusztai, G. (2017): Investigation of Persistence Value as a Study Protection Factor among Health Care Organizer Students. *European Journal Of Mental Health* 2017:(12) pp. 135-151. (2017)
18. Darabos, É. (2015): A turizmus szerepe a világgazdaságban, a szektorban foglakoztatottak számának, bérének alakulása Magyarországon. *Acta Oeconomica Universitatis Selye* 4:(1) pp. 42-50.
19. Darabos, É. &, Könyves, E. (2015). Significance of tourism in economy of the EU's member states, particulary corncerning the employment. *Annals Of The University Of Oradea Economic Science* 24:(1) pp. 689-696. (2015)
20. Dobay, B. & Bendíková, E. (2014). *Športové a rekreačné aktivity v životnom štýle dospelých.* Exercitatio Corporis–Motus–Salus 2014. roč. 6, č. 2, pp. 19-31. ISSN 1337-7310
21. Dobay, B. (2015). Az iskolai sporttanfolyamok motivációs hatása a felnőttkori rekreációs sporttevékenységekre Dél-Szlovákiában. Komárom : Kompress Kiadó, 90p.
22. ebs/ebs_334_fact_hu_en.pdf
23. Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció.* Bába Kiadó, Szeged, 469 p. ISBN: 978 963 9717 037.
24. Kerényi, E., Müller, A., Szabó R. & Mosonyi, A. (2009). *Analysis of Agárd, Komárom and Papa's Thermal and Experiences bath according the guest's satisfaction.* Egészségügyi marketing és

telekommunikáció című konferencia kiadványkötete. Mátrai Gyógyintézet. Magyarország, Kékestető. 56-67.
25. Kerényi, E., Müller, A., Szabó, R. & Mosonyi, A. (2010). Bath Research in the Transdanubian Region in Hungary. *Gazdasági élet és társadalom.* I-II. kötet. 164-173.
26. Könyves, E. & Müller, A. (2001). *Szabadidős programok a falusi turizmusban.* Szaktudás Kiadó Ház, Budapest. 185.p.
27. Könyves, E. & Müller, A. (2007). *Az Észak-alföldi régió Turizmusfejlesztési stratégiája 2007-2013.* In: Fejlesztés és képzés a turizmusban. II. Országos Turisztikai Konferencia tudományos közleményei. (cd) 2007. Fejlesztés és képzés a turizmusban. PTE, Magyarország, Pécs.
28. Könyves, E. Müller, A. & Ködmön, J. (2013). *Az egészségturizmus fókuszai.* Egyetemi jegyzet. Kiadó: Debreceni Egyetem. 249.
29. Kovács K., Kovács K. E. & Nagy B. E. (2016): Institutional effects in students' health conscious behaviour. In Gál, A., Kosiewicz, J., Sterbenz, T. (eds.): *Sport and Social Sciences with Reflection on Practice.* Warsawa, AWF-ISSSS. 13-30.
30. Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana.* Fitness Akadémia, Budapest.
31. Lengyel, A. (2015). Mindfulness and sustainability: utilizing the tourism context. Journal of Sustainable Development, 8(9), 35.
32. Michalkó, G. & Rácz, T. (2011). *Egészségturizmus és életminőség Magyarországon: fejezetek az egészség, az utazás és a jól(l)ét magyarországi összefüggéseiről.* MTA. Földrajztud. KutatóInt. 179.
33. Mosonyi, A., Lengyel, A. & Müller, A. (2013). Branding potential of spas in the Northern Plain and the Mid-Transdanubian Regions. *Apstract.* 4-5. (http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/187514/2/13_Mosoni.pdf
34. Müller A. & Kórik, V. (2009). Az Észak-alföldi fürdők szerepe a turizmusban és a rekreációban. *Economica* (2). 58-72.
35. Müller, A. & Szabó, R. (2009). Analysis of Agárd, Komárom and Papa's Thermal Bath, According the Guest's satisfaction. *Acta Academiae Pedagogicae Agriensis. XXXVI. Sectio Sport. Sport, életmód, egészség.* Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei. 89-101.
36. Müller, A. (2009). *A szabadidős tevékenységek kínálati elemeinek vizsgálata az egészségtudatos magatartás kialakításában. Szervezés- és gazdálkodás tudományok.* Debreceni Egyetem ATC AVK.
37. Müller, A. (2013). Fitnesz trendek a rekreációban. *Acta Academiae Agriensis*. XL. 25-35.p.
38. Müller, A., Szabó, R., Kerényi, E. & Mosonyi, A. (2009). Fürdőkutatás a Közép-dunántúli régióban. *Acta Academiae Pedagogicae Agriensis.* (36) 65-77.
39. Priszinger, K. (2009). Fogyasztói magatartás a termálvízre alapozott turisztikai szolgáltatások tekintetében. *Miskolci Egyetem Közleménye, A sorozat, Bányászat*, 77. kötet (2009).
40. Rátz, T. & Michalkó, G. (2011). *Destineering és IVF kezelés – trendek a globális egészségturizmusban.* MTA Földrajztudományi Kutatóintézet, Budapest.
41. Rátz, T. (2001). Zennis és Lomi Lomi, avagy új trendek az egészségturizmusban. *Turizmus Bulletin* 5.4.pp.378-381. In: Michalkó, G & Rátz, T (2011). Egészségturizmus

és életminőség Magyarországon: Fejezetek az egészség, az utazás és a jól (l)ét magyarországi összefüggéseiről. MTA Földrajztudományi Kutatóintézet, Budapest, 2011.

42. Sőrés, A. (2013). *Az egészségturizmus hatása az életminőségre Hajdúszoboszlón.* Doktori értekezés. Debreceni Egyetem, Ihring Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományi Doktori Iskola, 158.
43. Sőrés, A., Pető, K. & Csipkés, M. (2012). Examining life quality in Hajdúszoboszló Tourist Area, with a special focus on health conditions. *Agrárinformatika / Journal Of Agricultural Informatic*S 3:(1) 1-9.
44. Várhelyi, T. & Müller, A. (2008). *Spa tourism and regional development: it can be more successful with cross-border cooperation.* In: Neighbours and Partners: On the two sides of the border (szerk.: Süli Z. I.). 309.315. Neighbours and Partners: On the two sides of the border Debreceni Egyetem, Magyarország, Debrecen

DIGITÁLIS REPOZITÓRIUMOK, KÖNYVTÁRAK, PORTÁLOK SZEREPE A SPORTTUDOMÁNYOK OKTATÁSÁBAN

THE ROLE OF DIGITAL REPOSITORIES, LIBRARIES AND PORTALS IN THE EDUCATION OF SPORT SCIENCE

Czeglédi László

Eszterházy Károly Egyetem, Pedagógiai Kar, Médiainformatika Intézet, Eger

Összefoglaló

Az oktatás és a digitális gyűjtemények kapcsolatát az új oktatási módszerek (e-learning, blended learnig) még szorosabbra fűzik. Ennek okán azonban új kérdések merülnek fel, amelyek között fontos szerepet kap az oktatás és a digitális műveltség viszonyának elemzése. A felsőoktatás is egyre nagyobb szerepet kap a digitális műveltség megszerzésében, éppen ezért a témához kapcsolódóan szükséges vizsgálni a digitális műveltség megszerzésének útjait, valamint a digitális írástudás különböző típusait. A digitális tartalomfejlesztés és -szolgáltatás lehetőségei jelenlegi tudásunk szerint szinte korlátlanok. A digitális technológia átalakítja a kutatási forrásokhoz és a tananyaghoz való hozzáférés módját. A jövő egyik legígéretesebb útja ezek tükrében a személyre szabott szolgáltatások erőteljesebb fejlesztése. Digitális sporttudományi gyűjtemények és archívumok: Hol van a helyük az oktatásban? Léteznek-e ezek? Használjuk-e ezeket a gyűjteményeket? Fontosnak tartjuk-e a digitális technológia kínálta módszertani, tudományos és háttérinformációs lehetőségek kihasználását a sporttudományok vagy a testnevelés oktatásában?

***Kulcsszavak**: digitális repozitóriumok, sporttudomány, testnevelés, módszertan, digitális átállás*

Abstract

The rise of new instruction methods including e-learning and blended learning resulted in a closer connection between the digital collections and the higher education institution. Subsequently, the scholarly community dedicated to the study of instruction and digital literacy has new questions to ponder. Since higher education is one of the avenues leading to digital erudition it is recommended that the means of obtaining digital culture along with the various types of digital literacy should be explored. According to current knowledge the possibilities connected with digital content development and the related services are virtually unlimited. Digital technology transforms the means of accessibility to research materials and educational texts. One of the most promising options of the future is the development of personalized services. Digital sports collections and archives: Where is their place in education? Are there any? What are they used for? Is it important to take advantage of digital opportunities for education of sport science or physical education?

***Keywords**: digital repositories, sport science, physical education, methodology, digital transformation*

BEVEZETÉS

A digitális gyűjtemények, archívumok oktatásba történő integrálása a jelenlegi oktatási környezetek alakításában jelentős szerepet játszik. Folyamatosan szem előtt kell tartanunk azt a húsz évvel ezelőtti gondolatot (természetesen mindig korunkhoz igazítva), amely szerint „Olyan tanárra van szükség, aki képes az internetet, mint eszközt úgy beépíteni a tanítás-tanulási folyamatba, hogy ezzel minőségi változást idézzen elő (VÁMOS, 1998).” Nem árt erre felhívni a figyelmet időről-időre, amiként ez rendszeresen megtörténik a szakirodalomban is (BÍRÓNÉ, 2011).

Az infokommunikációs szektor mind gazdasági, mind társadalmi területen kimagasló fejlődése, hiszen a válság idején is növelte a GDP-hez hozzáadott értékét (LENGYELNÉ, 2014), valamint a kormányzat stratégiai törekvéseinek hatására az oktatásban is érezhető a hatássa, és elmondhatjuk, hogy a digitális átállás ma már valóság. Megérinti a digitális technológia és írástudás, az IKT műveltség területét, valamint a digitális technológiák alkalmazásának módszertanát (RACSKO, 2017).

Véleményem szerint az oktatás területén a szakma figyelme egyre erőssebben fordul az adaptív tanulási környezetek kialakítására, támogatására. Ezek pedig tudományterülettől függetlenül megjelennek – ma már napi alkalmazási szinten – így a testnevelés és sporttudomány területén is.

Számos olyan fogalom szerepel ebben a témakörben, amelyek használata területenként némileg módosulhat, vagy többletértelmezést kaphat attól függően, hogy milyen szövegkörnyezetben használjuk ezeket. Egyet szeretnék kiemelni ezek közül, az *adaptivitást*, amely alapvetően az alkalmazkodás és fejlődés egységét jelenti. A digitális gyűjtemények, archívumok szolgáltatásainak oldaláról pedig az adaptivitás jelentheti egyfajta *információs konzervek* készítését, amelyek tartalma 'felbontás' után frissíthető, újratölthető a változó használói igények függvényében. Másrészt pedig jelentheti a mindennapi oktatási igények kielégítésére irányuló *folyamatos információ- és tartalomszolgáltatást*.

ADAPTÍV TANULÁSI KÖRNYEZETEK TÁMOGATÁSA DIGITÁLIS GYŰJTEMÉNYEKKEL, MINT RENDSZER

Az előzőekben említettek egy olyan komplexet képeznek, amelyet egy adott környezetben szemlélve *rendszernek* nevezhetünk. Egy rendszernek célokkal kell rendelkezni, hiszen ok nélkül nincs értelme működtetni. Ezeknek a céloknak az elérésére a rendszer különféle eszközöket, metódusokat alkalmaz, az alapvető rendszerelemek pedig a jól ismertek: bemenet, folyamat, kimenet, visszacsatolás.

Hogyan működnek ezek esetünkben? A tanulási és támogató környezet legfontosabb célja, hogy olyan *átlátható, demokratikus tanulási tereket hozzon létre*, amelyeken belül megvalósulhat a szereplők közötti vertikális kommunikáció. Ez a digitális tanulás feltételei között is megfogalmazódik (BENEDEK, 2013).

A *vertikális kommunikáció* a demokratikus tanulási terek egyik megjelenési formája. Ennek megvalósulása komoly szervezési feladatok tervezését teszi szükségessé, ugyanakkor hatékony és ésszerű megvalósítására nem mindig találjuk meg a megfelelő

eszközöket és a megfelelő rendszert. Ráadásul esetünkben három (sőt négy) szereplő köré kell felépíteni: tanuló, tanár, könyvtáros (fontos szereplők ezeken kívül az informatika hardver-szoftver oldalának résztvevői – mondhatjuk a negyedik dimenzió –, de erre jelen írásban nem térek ki).
Valójában idetartozik a *differenciálás* jelensége is (NAGY, 2017), amelynek napjainkban egyre nagyobb jelentőséget kell tulajdonítani azon okból, hogy a differenciált oktatásban résztvevő gyermekek képzésének megoldásában egyre nagyobb szerephez juthat az elektronikus források, módszertanok alkalmazása.
Ha folytatjuk a rendszer sémájával kapcsolatos gondolatmenetet (a rendszer célját már megfogalmaztuk), akkor a következő lépés a *bemenet*. Ennek a kettős rendszernek a bemenete sokoldalú, legfontosabb *tartalmi elemei* a következők:

- tartalmi információk, dokumentumok, objektumok (analóg és digitális);
- instrukciók (a kétféle rendszer használatához, a tartalmi információk megismeréséhez, és használatához, a tudásanyag bevéséséhez kötődnek);
- feladatok;
- támogató szolgáltatások (és ezek alkalmazásához szükséges információk);
- technikai feltételek (intézményi és saját);
- a rendszer szereplőiről szóló kötelező és hasznos információk;
- a rendszer működéséhez szükséges, szervezéshez, vezetéshez, működtetéshez kapcsolódó információk.

A *bemenet jellemzői* a szereplők oldaláról:

- kognitív funkciók fokozott szerepe;
- moderálás (a környezet oldaláról);
- önszabályozás (a szereplők oldaláról);
- technikai képességek (a mindenkori digitális írástudás elvárásainak megfelelően).

A REPOZITÓRIUM MINT ESZKÖZ

Bizonyos szempontból a repozitórium jellegénél fogva alkalmas lehet a visszacsatolások egy részének kezelésére. Ez abból a jellemzőből fakad, hogy a repozitórium (elsősorban az intézményi repozitórium) lehetőséget teremthet arra, hogy a különböző szintű használók ne csak passzív szereplőként vegyenek részt a tartalom építésében, hanem maguk is aktívan hozzájárulhassanak a repozitóriumok tartalmának alakításához (CZEGLÉDI, 2015).
Amennyiben nevesítjük a rendszer fő összetevőit, akkor tulajdonképpen a virtuális tanulási környezet támogatásának a hagyományos és digitális könyvtári szolgáltatások mellett két fő komponense van: a *képzésmenedzsment rendszer* és az *intézményi repozitórium* (bár ez utóbbi jó esetben szintén könyvtári keretek között működik).
Ma már alapvető feladat bármilyen digitális alapú tartalomszolgáltató rendszer létrehozásánál, működtetésénél figyelembe venni azt, hogy *ne csak statikus rendszerekben*

gondolkodjunk, hanem dinamikus, az állandóság folyamatos megújítására törekvő szervezeteket hozzunk létre.

TANANYAGREPOZITÓRIUM – OKTATÁSI-TANULÁSI FORRÁS

Az előzőek kapcsán azonnal felmerül a kérdés: Csak egy tárházként vagy digitális szertárként használjuk a tananyagrepozitóriumokat? A digitális tananyagrepozitórium egyik legfontosabb tulajdonsága, hogy a képzésmenedzsment rendszerekkel együttműködve lehetőséget ad a hallgatóknak a tanulási források és a tanulás mechanizmusának részben önálló szervezésére és egyfajta navigációs támogatására.
Mindenekelőtt szükséges tisztázni a tananyagrepozitóriumok létrehozásának szerepét, ugyanis ezzel kapcsolatban is találkozhatunk félreértésekkel, illetve rossz gyakorlatokkal.
A tananyagrepozitóriumok létrehozása legalább három kérdést vet fel: Milyen céllal hozzuk létre? Mit tartalmaz, vagy mit kellene tartalmaznia? Milyen szolgáltatásokat nyújt?

- *Célok*: tartalomszolgáltatás, újrafelhasználás, verziókövetés, átjárhatóság, rendszerezés, módszertani támogatás, oktatási technológiák támogatása, az oktatás feltételeinek szélesítése, változatossá tétele
- *Tartalom*: Sajnos a tananyagrepozitóriumok jelentős része valóban csak tananyagokat tartalmaz, így kevéssé elégíti ki a célok között megfogalmazott feladatokat. Meg kell tehát vizsgálni, hogy a tananyagelemek valójában milyen tartalmat fednek le.

A kutatási eredmények megjelenésében viszonylag jól elválaszthatók a gyakorlati megoldások, amelyek tulajdonképpen átmenetet is képezhetnek a pre-digital és a post-digital kutatások közzétételének módszerei között. Ezen a területen számos hasonló jellemzőkkel rendelkező dolgokat találhatunk (pre-prints, peer-review, folyóiratok stb.).
Azonban az oktatás területén kevésbé koherens formákkal találkozhatunk. A digitális formában, intézményi összefogásban készített oktatási anyagok általában jegyzetek, képgyűjtemények, animációk, felmérések stb. (rendszerint tankönyvek) (JONES, 2006). Lényegesen szélesebb spektrumban mozognak, mint a kutatási eredmények megjelenése. Így sok esetben az a helyzet áll elő, hogy míg egy intézmény a kutatási eredményeit az intézményi repozitóriumban szinte problémamentesen meg tudja jeleníteni, a tananyagelemekkel ez nehezebben működik.
Nagyon nehéz helyzetek állhatnak elő a tananyagokkal saját szerzők esetében is, ráadásul nem kerülhetők meg a különböző típusú objektumok és fizikai paramétereik okozta problémák, valamint a *szerzői jogok* (a felhasználás és ezzel kapcsolatban a szerzői jogok tekintetében sok esetben sajnos nem valós, hanem intézményi és/vagy egyéni érdekek döntenek). Természetesen ezek az akadályok az újrafelhasználás és az átjárhatóság követelményeit jelentősen aláássák.

TANANYAGELEMEK HASZNOSÍTÁSÁNAK KÉRDÉSE A TESTNEVELÉS OKTATÁSÁBAN

A tananyagelemek rendkívül heterogén összetételűek lehetnek, ami maga után vonja a metaadatokkal, fájlméretekkel kapcsolatos problémákat is. A testnevelés és

sporttudomány területén ez fokozottan jelentkezhet, hiszen a médiaelemek használatának ebben az esetben kiemelkedő jelentősége van (videók, animációk vagy akár 3D elemek használata). Mindezt egy repozitóriumon belül kezelni nagy kihívást jelent, ugyanakkor az intézményi erőforrások hatékonyabb kihasználására ad lehetőséget. Az intézményi repozitóriumokban még ritkán találkozunk tananyagelemekkel, ezek leginkább külön tananyagrepozitóriumokban jelennek meg. Sajnos itt is elsősorban tankönyvekkel, teljes tananyagokkal találkozhatunk, az egyéb objektumok szerepeltetése még nem jellemző.
A felsőoktatási intézmények repozitóriumai elsősorban a „hagyományos" anyagok gyűjtésére, közzétételére összpontosítanak, mint a diplomamunkák, disszertációk, képek, videók, egyéb adathalmazok. Ezek az anyagok nagyon hasznosak, azonban *egyre nagyobb az érdeklődés a tananyagelemek újrafelhasználása irányában*. Éppen ezért a tárolásukat aprólékosan, részletekre kiterjedően kell megoldani, alkalmazkodva a képzésmenedzsment rendszerek fogadóképességéhez. *A hagyományos repozitóriumok ez okból általában nem felelnek meg a tananyagrepozitóriumok igényeinek.*
Egy jól és hatékonyan működő tananyagrepozitórium felépítése komplex tervezőcsapatot kíván, amelynek szereplői informatikai szakemberek, oktatók, oktatási szakértők, oktatástervezők, könyvtárosok és véleményem szerint a hallgatók is (CERVONE, 2012).

A repozitóriumok képzésmenedzsment rendszerekben történő alkalmazása az előzőekben említett jellemzőktől, tervezéstől függ. A digitális tananyagrepozitóriumnak alapvetően két kérdést kell megválaszolni. Az egyik a tartalomra irányul, azaz *mit tanítsunk-tanuljunk*, a másik pedig a módszerre kérdez rá – *hogyan sajátítsuk el az új ismeretek egyes elemeit*. Az első kérdésre adott válasz egyszerű, hiszen meg kell határoznunk a tartalom részeit, amelyet tetszőleges szintig finomíthatunk. Tulajdonképpen itt választjuk ki az ismeretek elsajátításához szükséges dokumentumokat, objektumokat. Ezek „lehívása", indexelése történik a repozitóriumokból.
A sporttudományok esetében ez további választásokhoz vezethet, hiszen itt fontos elkülöníteni az elméleti és a fizikai képzést. Amint azt Bíró Melinda írja, „Ahhoz ugyanis, hogy a testnevelés kiemelt helyre kerüljön az iskolai tárgyak között, az szükséges, hogy bizonyított legyen a kognitív funkcióra kifejtett pozitív hatása... (BÍRÓ, 2015)". (A kognitív funkciók fontos szerepét az előzőekben már jeleztük.)

TANANYAGREPOZITÓRIUMOK, HOZZÁÁLLÁS, FELTÉTELEK

Mi történik, ha létre akarunk hozni egy elektronikus tananyagrepozitóriumot? Elsősorban – az előzőekben megfogalmazottak alapján – lefektetjük a célokat, amelyek többnyire az azonos jellegű digitális tartalmak, a közzététel centralizálása, közös indexelése, ingyenes közreadása, folyamatos bővítése stb. körében fognak megjelenni. Másrészt figyelembe kell vennünk az oktatástámogatás mérhető mutatóit! (CZEGLÉDI, 2016)
De! Mindezeket figyelembe véve az adaptív rendszerek támogatásánál a cél nem feltétlenül egy könnyen, gyorsan hozzáférhető, digitális tartalmakat szolgáltató digitális könyvtár létrejötte, hanem egy *e-learning rendszerrel társított repozitórium* létrehozása

és működtetése. Tehát nem egy digitális könyvtár jön létre, hanem egy olyan rendszer, amely képes alkalmazkodni (*adaptív*), képes átalakulni (*transzformatív*) és mindezek mellett *folyamatos fejlődésre képes és kreatív*.
Ehhez olyan tartalmak létrehozására van szükség, amelyek tárolhatók a különböző repozitóriumok rendszereiben, tehát valóban tananyagrepozitóriumként működnek a fentiekben leírtak szerint. Ugyanakkor rendelkeznek azokkal a tulajdonságokkal, hogy az e-learning képzésmenedzsment rendszerekbe *interaktív módon beilleszthetők* legyenek (függetlenül a fájlformátum kérdésétől, hiszen a jelenleg leggyakrabban használt fájlformátumok egy része alkalmas bizonyos fokú interaktivitásra).
A két környezet kapcsolatában pedig elemi szinten fontos a fájl- és szoftvermigráció kérdésének felszínen tartása, a tapasztalatok szerint úgy tűnik, ez okozza a legtöbb problémát a folyamatok gördülékenységének, színvonalának szinten tartásában.

Néhány dolog, amire oda kell figyelni a tervezésnél – a gyakorlati használatot figyelembe véve (nem fontossági sorrendben):

- az adott tartalmak elavulásának *sebessége*
- a tartalmakon belüli *navigáció* ésszerűsége, korszerűsége, hatékonysága
- képernyőképek *átláthatósága*
- a *hyperlinkek* használatának egységessége
- csak *közvetlen linkek* használata
- a *fizikai formátumok* alapján történő szűrés lehetősége, megbízhatósága (ennek alapja, hogy tananyagelemeket tudjon tárolni és szolgáltatni a repozitórium)
- *metaadatok* rendszerének előzetes, minden szempontra kiterjedő *elemzése*
- metaadatok rendszerének *bővítési, transzformálási lehetősége*
- *adatletöltés* egyszerűsége
- *adathozzáadás -társítás* lehetősége

DIGITÁLIS GYŰJTEMÉNYEK A TESTNEVELÉS ÉS A SPORTTUDOMÁNY SZOLGÁLATÁBAN

VÁLTOZÓ VILÁG

Változó világ – mondjuk –, ugyanakkor állandóságok nélkül nem lehet tartós változásokat létrehozni. A digitális pedagógia ma már nem csak egy kérdés, hanem módszer, eszköz és feladat. Mindezek együttesen kihatással vannak a pedagógia minden területére, így a könyvtárpedagógiára is.

A digitális pedagógia gyakorlata mára meglehetősen széleskörűen elterjedt, bár az egységes vagy egymással kompatibilis megvalósításokkal még vannak gondok.

Sorra kell vennünk a kognitív gondolkodási stratégiákat, a moderáló, önszabályozó és egyéb írástudás kategóriákat. A képzések hatékonysága nagyban múlhat azon, hogy ezeket a képességeket milyen mértékben, milyen szervezettséggel, milyen módszertani átgondolásokkal fejlesztjük (CZEGLÉDI, 2015).

A digitális pedagógia eszközeinek, használatának mértéke befolyásolhatja az információhasználók különböző korosztályainak szociális érzékenységét. Gondoljunk csak a szocio-emocionális írástudásra, amely számtalan nehezen meghatározható vagy nehezen befolyásolható tényezőt tartalmaz (a jó és a rossz megkülönböztetése, diszkréció, őszinteség, becsületesség, etikett-netikett stb.) (APHEK, 2005)

Ne gondoljuk, hogy az „internetgeneráció" birtokában van ezeknek az írástudás elemeknek!

A tapasztalat azt mutatja, hogy jelentős hányaduk megfelelő segítség nélkül, valódi digitális írástudás hiányában elvész az internetes keresők, közösségi oldalak stb. útvesztőiben. A megszerezhető tudás iránti igény – információszerzés és technikai tudás – csökken, a lehetőségek kihasználása leszűkül.

ESZKÖZ ÉS INFORMÁCIÓ

A tudás megszerzése ma már többnyire hálózati szerkezetekben valósul meg. (BENEDEK, 2013) Mára azonban eljutottunk oda, hogy ennek a tudás-, információmennyiségnek a minőségét is górcső alá vegyük. Valóban létrejöttek tudáshálók, de ezek minősége egyre több kívánni valót hagy maga után. Az igazi autentikus tudásbázisok még mindig a könyvtárak (akár fizikailag vagy virtuálisan is). Természetesen nem hagyhatjuk ki a profitorientált köröket sem. Az előállított elektronikus tartalmak jelentős részének felhasználása azonban megfelelő pedagógiai felkészítés, instrukció nélkül nem hatékony, nem eredményes, sőt adott esetben etikai problémákat is felvethet.

Az első és legfontosabb kérdés, hogy *eszköz és/vagy információhasználók vagyunk*? Azt gondolom, hogy ezeknek a kérdéseknek a megkerülése nélkül nem tudjuk mélységében is elemezni, vagy legalábbis használatra alkalmassá tenni a tanulmányban felvetett problémát (digitális archívumok alkalmazása a testnevelés oktatásában).

Mit nevezünk eszköznek? Könyv, telefon, tablet, egy testnevelés oktatásához használt tárgy, egy egyszerű papírlap, stb.? Mindezek virtuális megjelenése?

Az eszközhasználat ismerete elengedhetetlenül fontos, sőt azon kívül, hogy gyakorlati ismereteket nyújt – oktatási-tanulási eszköz, munkaeszköz, szórakoztat stb. A cél

elsősorban azonban nem csak az eszközhasználat fejlesztése, hanem az eszközök által hozzáférhetővé tett információ hatékony és értő módon történő felhasználása. *Az információ ismerete, felhasználása élmény, életérzés legyen, amely az eszközök magas szintű használatának elsajátítása révén válik valóra.*

A korszerű digitális pedagógia ezekre az alalpokra épít, figyelembe véve a hagyományos pedagógia alapelveit, valamint a pedagógia kognitív összetevőit. Például messzemenően felhasználva a fizikai mérések, vizsgálatok eredményeit, és ezeket adatbázisokba, repozitóriumokba, tananyagkontinerekbe töltve, felhasználva szolgáltatják az oktatásban. Ehhez hasonló, feldolgozásra érdemes adatok, módszerek születtek a hallgatók értékeléséről, méréséről a kosárlabda és a röplabda területéről a közelmúltban (NAGY et al., 2017).

VÁLOGATÁS A SPORTTUDOMÁNYOK OKTATÁSÁBAN ALKALMAZHATÓ ADATBÁZISOK, REPOZITÓRIUMOK PALETTÁJÁRÓL

A jelenleg elérhető adatbázisok, repozitóriumok, adattárak meglehetősen széles skálán mozognak. Megkísérlem röviden ismertetni a legfontosabbakat (*a teljesség igénye nélkül*), nem feltétlenül specifikus szempontokat használva. Megjegyezném azonban a használók számára, hogy nem kerültek a listába általános keresők, amelyek akár csak résztémakörként ajánlják fel az általunk vizsgált tudományterületet.

(Pl. Az *European College of Sport Science* számos sporttudományi adatot és többek között publikációs lehetőséget is kínál. A *ProQuest* adatbáziscsalád 'Education Index' oldalán 1970-től találhatunk publikációs adatokat a testneveléssel kapcsolatban. Az *EBSCO* adatbázisok keresője több tízezer találatot kínál a 'sport science' és a 'physical education' kifejezésekre egyaránt. Az EBSCO elérhető szinte minden felsőoktatási intézmény IP címeiről. Ezek mellett szinte a végtelenségig lehetne sorolni a különböző digitális gyűjteményeket, amelyeknek a használata mára elengedhetetlen, néha körülményes és némely esetben akár szakmai kérdéseket is felvethet.)

ÁLTALÁNOS, MÓDSZERTANI JELLEGŰ GYŰJTEMÉNYEK

- MERLOT (https://www.merlot.org) – Hozzáférést biztosít a kulturált online tanuláshoz, oktatástámogató anyagokhoz és tartalomkészítő eszközökhöz. Részben közösségi platform. Oktatási anyagok fel- és letöltésére ad lehetőséget, valamint információcserére és konzultációra. Számos sporttal és testneveléssel kapcsolatos módszertani anyagra utal, megtalálhatók az ICT és a testnevelés kapcsolataival foglalkozó dokumentumok is (némelyek azonban csak előfizetett adabázisokból tölthetők le). Véleményem szerint az egyik legjobb módszertani portál és adatbázis.
- Testnevelési Egyetem (http://tf.hu/) – a legtöbb dokumentum sajnos csak belső hálózaton keresztül érhető el.
- Digitális tankönyvtár (https://www.tankonyvtar.hu/) – általában PDF formátumú tananyagokat tartalmaz, de némely esetben SCORM csomagként feltöltött képzési anyagokat is megjelenít bizonyos mértékig (nem minden interaktív elem jeleníthető meg).
- stb.

TÉMASPECIFIKUS HAZAI GYŰJTEMÉNYEK

- Eszterházy Károly Egyetem. Sporttudományok. Adatbázisok, portálok (válogatás) (https://konyvtar.uni-eszterhazy.hu/hu/tlhu/tudomanyagak/sporttudomanyok/adatbazisok-portalok)
- Pécsi Tudományegyetem. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0012. Sporttudományi képzés fejlesztése a Dunántúlon. (pl. terhelésélettan, úszómozgások oktatása, iskolai egészségtan, mozgásszabályozás, sportdiplomácia, mindennapos testnevelés stb.) (http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes)
- Nyugat-magyarországi Egyetem. Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar TÁMOP-4.1.2-08/1/A/2009-0025. Sportszakember képzés az életminőség szolgálatában. (pl. sportelmélet, küzdősportok, tornaszaknyelv, sporrtorna, sportpedagógia, úszás, sportstatisztika, életmentés, gimnasztika stb.) (https://savaria.elte.hu/tmk/Lists/Sportszakember%20kpzs%20az%20letminsg%20szolglatban/AllItems.aspx)
- Debreceni Egyetem. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0010. Az „ABS" Képzés- és rendszerfejlesztés a sportos társadalomért Észak-Kelet Magyarországon (A és B komponensek a felsőoktatási Sport fejlesztéséért). (pl. sportdiagnosztika, mindennapos testnevelés, életmentés, úszás, sportpedagógia, szabadidősportok, küzdősportok stb.) (http://www.sportsci.unideb.hu/hu/oktatasi-anyagok)
- Eger – Debrecen. TÁMOP-4.1.2.E-15/1/KONV-2015-0001. „3. misszió" Sport és tudomány a társadalomért Kelet-Magyarországon. (pl. sportjog, sportdiagnosztika, rekreáció-menedzsment, sportközgazdaságtan, rehabilbitáció, tematikus munkafüzetek stb.) (http://sportestudomany.unideb.hu/tananyagok/)
- Szegedi Tudományegyetem. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011. A 21. század követelményeinek megfelelő, felsőoktatási sportot érintő differenciált, komplex felsőoktatási szolgáltatások fejlesztése a Dél-alföldi Régió felsőoktatásában. (https://www.u-szeged.hu/fejlesztesiprojektek/tamop-4-1-2-13-1-konv/tamop-4-1-2-13-1-konv-140108?folderID=23103&objectParentFolderId=23103)
- TESIM kiadványok. TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001. Magyar Diáksport Szövetség. „A kiadványok számos olyan területet ölelnek át, ami a 21. századi testnevelés oktatásban, elméleti és gyakorlati vonatkozásban egyaránt hasznos és előremutató, egyben segíti a mindennapos testnevelés hatékony megvalósítását." (pl. taktikai gondolkodás, jógaalapú mozgásprogram, stresszkezelés, relaxáció, kreatív mozgás, játék, ügyességfejlesztés stb.) (http://www.mdsz.hu/tesi/tesim-kiadvanyok/)
- stb.

FOLYAMATOS FEJLESZTÉS, REGENERÁLÁS – ADAPTIVITÁS

Az adaptív tanulási környezetek problémáinak megoldására például a Moodle CMS rendszer többnyire alkalmas (a képzésmenedzsment rendszerek részéről). Közel sem annyira azonban, hogy meg tudja válaszolni a tevékenység szintjén az előzőekben megfogalmazott kérdéseket. Szükség lenne egyre több olyan tananyagrepozitóriumra, amelyek akár az elemi egységekig részletezve tárolja a tananyagelemeket, és hatékonyan tud együttműködni a képzésmenedzsment rendszerekkel. A navigáció legfontosabb feladata pedig, hogy segítse a hallgatót a tanulási fázisok és a hozzájuk rendelt tanulási források közötti eligazodásban.

Kiváló kutatási téma lehetne a jövőben feltérképezni az említett és egyéb digitális gyűjteményeknek a testnevelés oktatásában történő felhasználásának gyakorlatát, valamint az egyes mediális elemek használhatóbb, újrafelhasználhatóbb repozitóriumba szervezésének lehetőségeit. Fontos feladat, hogy minél több vizuális elem lásson napvilágot, szerveződjön adatbázisokba, repozitóriumokba, módszertani elemekkel felvértezve.

A testnevelési szakembereken kívül a folyamatban fontos szerepe kell, hogy legyen a könyvtáraknak is, egyrészt a 2012. évi CLII. törvény könyvtári törvény „olyan új funkciókat iktatott törvényi kötelezettségbe, amelyek megkövetelik többek közt a felsőoktatási intézmény tudásvagyonának gyűjtését (LENGYELNÉ, 2015)“, másrészt biztosíthatja az információtárolásához szükséges támogatást.

Véleményem szerint még csak a közepén járunk annak az útnak, ami fokozatosan fedi fel a repozitóriumok oktatásban történő alkalmazásának lehetőségeit. *A testnevelés és a sporttudomány területén a legfontosabb fejlesztéseknek az interaktivitás, a vizuális megjelenítések, valamint ezek egyes elemeinek kereshető repozitóriumokba történő rendezésének vonalán kell haladnia. A lehetőségek határtalanok, csak a találékonyságunktól függnek.*

IRODALOMJEGYZÉK

1. Aphek, E. (2005). *Digital, highly connected children: implications for education*. URL: http://www.fil.hu/mobil/2005/Aphek.pdf
2. Benedek A. (szerk.) (2013). *Digitális pedagógia 2.0*. Budapest: Typotex. p. 42-48.
3. Bíró M. (2015). A testnevelés aktuális kérdései. In: Révész L., Csányi T. (szerk.) *Tudományos alapok a testnevelés tanításához 1.* (p. 106.). Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.
4. Bíró M. (2009). Az oktatási stratégiák, módszerek. In: Szatmári Zoltán (szerk.) *Sport, életmód, egészség* (p. 687-710.). Budapest: Akadémiai Kiadó.
5. Bíróné Nagy E. et al. (2011). *Sportpedagógia*. Budapest: Dialóg Campus. p. 205.
6. Cervone, H. F. (2012). Digital learning object repositories. In: *OCLC systems & services: international digital library perspectives*, 28, (1), 14.
7. Czeglédi L. (2015). *Könyvtár és oktatás*. Eger: Líceum. p. 19-23., 72.
8. Czeglédi L. (2016). Oktatástámogatás: felelősség és minőség. In: Karlovitz János Tibor (szerk.) *Társadalom, kulturális háttér, gazdaság: 4. IRI*

Társadalomtudományi Konferencia. Komárno: International Research Institute. p. 391-395.
9. Jones, R. et al. (2006). *The institutional repository*. Oxford: Chandos. p. 12.
10. Lengyelné Molnár T. (2014). Az információs és kommunikációs technológiák mint tanulástámogató rendszer. In: *Könyv és nevelés: az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet Folyóirata,* 16, (1), 86-95.
11. Lengyelné Molnár T. (2015). Virtuális Könyvtárak. In: Kadocsa László, Németh István Péter (szerk.) *Virtuális Egyetem: virtuális egyetem az ipar versenyképességének innovációs potenciáljának szolgálatában* (p. 212-224) .Dunaújváros: DUF Press.
12. Nagy Zs. et al. (2017). A differenciálás mérése a testnevelésben az atlétika tanítási egység alatt. In: *Képzés és gyakorlat*, 15, (4), 148-149.
13. Nagy, Zs. et al. (2017). Study of the basketball and volleyball thematic unit based on the students' performance. In: *Studia UBB Educatio Artis Gymn.*, 62, (1), 30-31.
14. Racsko R. (2017). *Digitális átállás az oktatásban*. Budapest: Gondolat. p. 36-37.
15. Vámos T. (1998): Információs társadalom és magyar tudomány. In: *Ezredforduló: stratégiai kutatások a Magyar Tudományos Akadémián*, 1998. 5., 13-16.

AZ ÉSZAK – ALFÖLDI RÉGIÓ LAKOSSÁGÁNAK EGÉSZSÉGI ÁLAPOTA – A MOZGÁS POTENCIÁLJA

THE HEALTH STATE OF THE POPULATION OF NORTHERN GREAT PLAIN REGION - POTENTIAL OF PHYSICAL ACTIVITY

Biró Melinda, Pucsok József Márton, Hidvégi Péter, Tatár András, Lenténé Puskás Andrea [1]

[1]*Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen*

Összefoglaló

Magyarország különböző régióinak más-más földrajzi, gazdasági, társadalmi, szocioökonómiai, és demográfia jellemzői vannak. Emiatt fontos a regionális jellemzők feltérképezése. Mivel Magyarországon a halálozási arányszámok tekintetében a legrosszabbak közé tartozik Európában, érdemes megvizsgálni, hogy az Észak –Alföldi régió sajátosságait a haláloki arányszámok, és a kiemelkedő problématerületek mentén. Jelen tanulmány célja egyrészt hazánk, és az Észak – Alföldi régió egészségi helyzetének elemzése, a teljesség igénye nélkül, a kiemelkedő problématerületek mentén ismertetve az egyes haláloki arányszámok alapján az régió sajátosságait, másrészt, hogy felhívjuk a figyelmet a mozgás pozitív hatására, prevenciós lehetőségeire. A tanulmány elkészítése során másodlagos adatforráson nyugvó komparatív elemzést alkalmaztunk. Hazai és nemzetközi folyóiratcikkeket, KSH adatbázist, esettanulmányokat, és internetes oldalakat tekintettünk át. Eredményeink azt mutatják, hogy Magyarországon a vizsgált régióban a népesség egészségi állapota lényegesen rosszabb, mint az EU-ban, Az Észak - Alföldi régiót vizsgálva pedig azt mondhatjuk, hogy az ország többi régiójához képest magasabb a betegségek megjelenése, és a halálozások száma, így a testmozgás, mint védőfaktor szerepe kiemelt.

Kulcsszavak: *Észak – Alföldi régió, egészségi állapot, testmozgás*

Abstract

Hungarian regions have different geographic, economic, social, socio-economic and demographic characteristics. For this reason, it is important to examine regional features. Since Hungary is the worst in terms of mortality rates in Europe, it is worth examining the specificities of the Northern Great Plain region in terms of death rates and outstanding problems. The aim of the present study is to analyze the health situation of our country and the Northern Great Plain, without the need for completeness, along the outstanding problem areas, describing the specialities of the region on the basis of individual death rates and, on the other hand, to draw attention to the positive effects and the prevention possibilities of movement. During the study we applied a comparative analysis based on the secondary data sources. We reviewed domestic and international journal articles, Central Statistics Office database, case studies and web sites. Our results show that the health status of the population in Hungary and in the examined region is considerably worse than in the EU. Considering the Northern Great Plain region, we can say that the emergence of diseases and the number of deaths are higher compared to the rest of the country the role of exercise as a protective factor is priority.

Keywords: *Northern Great Plain Region, State of Health, Physical Activity*

BEVEZETÉS

A technika fejlődésével mélyreható változások tapasztalhatók életünkben. Sajnos a rendszeres fizikai aktivitásban, testmozgásban részt vevők száma csökken, egyre jellemzőbbé válik a mozgásszegény életmód. Napjainkban egyre több szó esik az egészségről, egyre többet foglalkozunk az egészséges életmóddal, de ennek ellenére a fizikai aktivitás vizsgálatok azt mutatják, hogy hazánkban a felnőtt népesség 16%-a sportol, ha azonban szűkebb értelemben vesszük a sportolást (min. heti 2 alkalom és min. fél óra alkalmanként), akkor a felnőtt népesség mindössze 9%-a végez sporttevékenységet. A fiatalok (18–29 évesek) esetében a sportolók aránya 28%, míg főiskolás, egyetemista hallgatók körében 36-40% (FÖLDESINÉ, 1993, ASZMANN et al., 1997). Mindez olyan következményekkel jár, amelynek társadalmi hatásait egyre inkább érzékeljük a mortalitási statisztikákon, a szabadidős szokások drasztikus megváltozásán, és a népegészségügyi adatokon, valamint gazdasági elemzéseken (NÉPEGÉSZSÉGÜGYI JELENTÉS, 2008; EGÉSZSÉGJELENTÉS, 2015, MAGYARORSZÁG 2015, EUROPEAN HEALTH FOR ALL DATABASE, 2016). A mozgásszegény életmód számos veszélyt rejt. A csökkenő munkavégző képesség (BÁCSNÉ et al., 2017; MADARÁSZ-BÁCSNÉ, 2016), az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, tartáshibák, anyagcserezavarok, neurózis és még sorolhatnánk a különféle ártalmakat, melyek jelentősen kihatnak az egyénre és ezáltal a társadalom egészére.

MÓDSZER

A magyar, és az Észak – alföldi lakosság egészségi állapotának, egészségmutatóinak, sportolási szokásainak, valamint a fizikai aktivitás preventív, egészségfejlesztő szerepének, a fizikai aktivitásnak, a mozgásnak egészségre gyakorolt kedvező hatásának a bemutatása secunder kutatáson alapszik. A téma kapcsán a legrelevánsabb szekunder kutatások a következők: Egészségjelentés 2015, ELEF 2014, OTÁP 2014, KSH 2016, Nemzeti Sportstratégia 2007-2020. A tanulmány elkészítése során másodlagos adatforráson nyugvó komparatív elemzést alkalmaztunk.

HAZÁNK LAKOSSÁGÁNAK EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTA

A halálokokra vonatkozó statisztika az egyik legrégebb óta készülő egészségügyi statisztika, amely tájékoztatást nyújt az időbeli alakulásról, valamint a halálokok terén az uniós tagállamok között megfigyelhető különbségekről. Az legfrissebb, halálokokra vonatkozó statisztikák szerint a keringési rendszer betegségei és a rosszindulatú daganatok jelentették messze a leggyakoribb halálokot az Európai Unióban. A magyar haláloki struktúra hasonló a fejlett egészségi kultúrájú országokéhoz, vagyis általában ugyanolyan betegségekben halnak meg a magyarok is, mint az Európai Unió többi országának polgárai, ám Magyarországon a vezető halálokokban többen és korábban halnak meg, mint másutt – írja a KSH. Magyarország standardizált halálozási arányszáma az egyik legmagasabb volt az uniós országok között Bulgária után Szlovákia előtt. Az Európai Unióban százezer lakosra 595 halálozás jut, míg hazánkban 898,6. Az adatok szerint a magyar férfiak mutatói a kiemelt haláloki főcsoportok mindegyikében magasabbak, mint az EU-átlag: az emésztőrendszer betegségeiben meghaltak arányszáma

2,3-szorosa, a keringési rendszer betegségeiben meghaltak arányszáma kétszerese volt az EU-átlagnak.

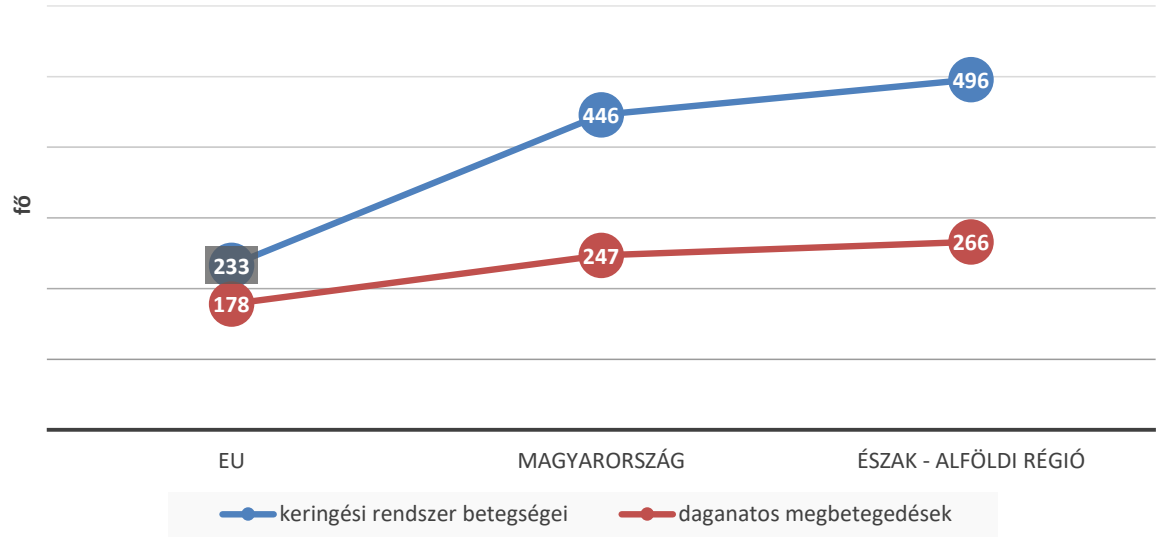
Mind az EU-ban mind pedig Hazánkban a lakosság rossz egészségi állapotáért döntően két betegségtípus, a szív és érrendszeri, valamint a rosszindulatú daganatos betegségek a felelősek (NÉPEGÉSZSÉGÜGYI JELENTÉS, 2008; EGÉSZSÉGJELENTÉS, 2015; MAGYARORSZÁG 2015). 2013-ban Magyarországon az összes halálozás háromnegyedéért, a 65 éves kor előtt bekövetkező korai halálozás több mint kétharmadáért a keringési rendszer betegségei és a daganatos megbetegedések voltak felelősek. A keringési rendszer betegségeit előidézheti többek között a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint, a cukorbetegség és a dohányzás is; a leggyakoribb keringéssel összefüggő halálokok ugyanakkor az ischaemiás szívbetegségek és a cerebrovascularis betegségek (agyérbetegség). A stroke sajnos tipikusan civilizációs betegség lett, a WHO legutóbbi (2012) összesítése szerint a világon minden nyolcadik ember emiatt hal meg. Hazánkban a stroke miatt bekövetkezett halálozás az uniós átlagnál 70%-kal magasabb (MAGYARORSZÁG 2015). A szív és érrendszeri betegségek egyik leggyakoribb kockázati tényezője a magasvérnyomás-betegség. Hazánkban ez komoly népegészségügyi problémának számít, a második legnagyobb veszteséget okozó egészségkockázat (MAGYARORSZÁG 2015), a krónikus betegségek közül a legelterjedtebb a lakosság 31%-át érinti. Az EU-28-ban 2014-ben 100 000-ből 126 lakos halálát az ischaemiás szívbetegségek okozták. Az ischaemiás szívbetegség tekintetében a standardizált halálozási arány Magyarországon ez egyik legmagasabb az EU-28-ban. A 100 000 lakosra jutó halálozások száma meghaladta a 350-et (2014-ben). Modern világunk másik legnagyobb problémájának a daganatos megbetegedések számának emelkedését tartják. A WHO adatai szerint 2030-ra a megbetegedések száma várhatóan 26 millióra növekszik, és 11,5 millió daganatos halál várható. Az elmúlt 60 év statisztikái azt mutatják, hogy ez alól hazánk sem kivétel, a halálozás fokozatos emelkedést mutat. Magyarországon a halálozás 100 000 lakosra vetítve legalább 300, amivel sajnos az EU-28- országai közül élen vagyunk. Hazánkban ez az egyik legsúlyosabb betegségtípus, melyek a haláloki statisztikában a második helyet foglalja el 23%-al. A férfiak és a nők együttes rákhalálozási világstatisztikájában a tüdőrák vezet, ahol sajnos a magyarok az elsők. Tüdőrák következtében hal meg minden hetedik rákbeteg Magyarországon (kb. 1,1 millió évente) (TOMPA, 2011). Az okokat keresve azt találjuk, hogy az emlő, a prosztata és az emésztőszervi rákoknál a genetikai adottságok mellett főleg a táplálkozási tényezőknek, az elhízásnak, és a mozgásszegény életformának tulajdonítanak jelentőséget (TOMPA, 2011).

Az említett betegségeken túlmenően a mozgásszervi betegségek, valamint a pszichiátriai kórképek évről-évre növekvő gyakorisága figyelhető meg a felnőtt lakosság körében, amely részben ugyancsak összefüggésbe hozható az inaktív életmóddal. A depresszió, a szorongásos zavarok, a pánikbetegség, a fóbiák, a táplálkozásbeli zavarok és a krónikus stressz súlyos népegészségügyi kockázati tényező. A WHO becslése szerint 2020-ban a depresszió lesz az első vagy második legelterjedtebb betegség világszerte. Az Európai Bizottság és a WHO szerint Európában a mentális zavarok jelentik az egyik legsürgetőbb népegészségügyi problémát. A felnőttek 27%-a (133 millió ember) szenved valamilyen

mentális kórképben. A betegségek okozta halálozás miatt elvesztett, valamint a korlátozottsággal terhelt éveket számát tekintve Európában a szív- és érrendszeri betegségek (23%) után a neuropszichiátriai kórképek a második legfontosabb korlátozó tényezők (19%) (KSH, 2016). A leszázalékolás oka 10-15%-ban depresszió (EU) miatt van. Nem véletlen, hogy az utóbbi évtizedek legnagyobb kihívása a szorongás és a szenvedélybetegségek.

AZ ÉSZAK – ALFÖLDI RÉGIÓ LAKOSAINAK EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTA

2004-ben, mikor hazánk csatlakozott az Európai Unióhoz kialakításra kerültek a területi régiók. Hazánkban hét régió található, melyek közül az egyik legnépesebb az Észak-alföldi. A régió három megyéből áll, Hajdú-Bihar, Jász-Nagykun-Szolnok és Szabolcs-Szatmár-Bereg. A hazai statisztikák (KSH, MAGYARORSZÁG 2015) azt mutatják, hogy az Észak-Alföldi régióban - az egészségügyi helyzet, és a mortalitási viszonyok mutatói alapján - a lakosság egészségi állapota az egyik legkedvezőtlenebb az országban.
Míg Magyarországon az összes halálozás közel feléért a keringési rendszer betegségei a felelősek, addig az Észak Magyarországi régióban ez az érték jóval magasabb. A standardizált halálozási ráta (mely az általános halálozási viszonyok nemzetközi összehasonlítására szolgál), azt mutatja, hogy Magyarország ezen mutatója (446) igen magas az EU országok között, az Észak-Alföldi régióé (496) még ennél is magasabb (*1-2. ábra*). Az észak- alföldi régióban az országos átlagtól is magasabb a keringési rendszer betegségei okozta halálozás, mind a nők, mind pedig a férfiak tekintetében.

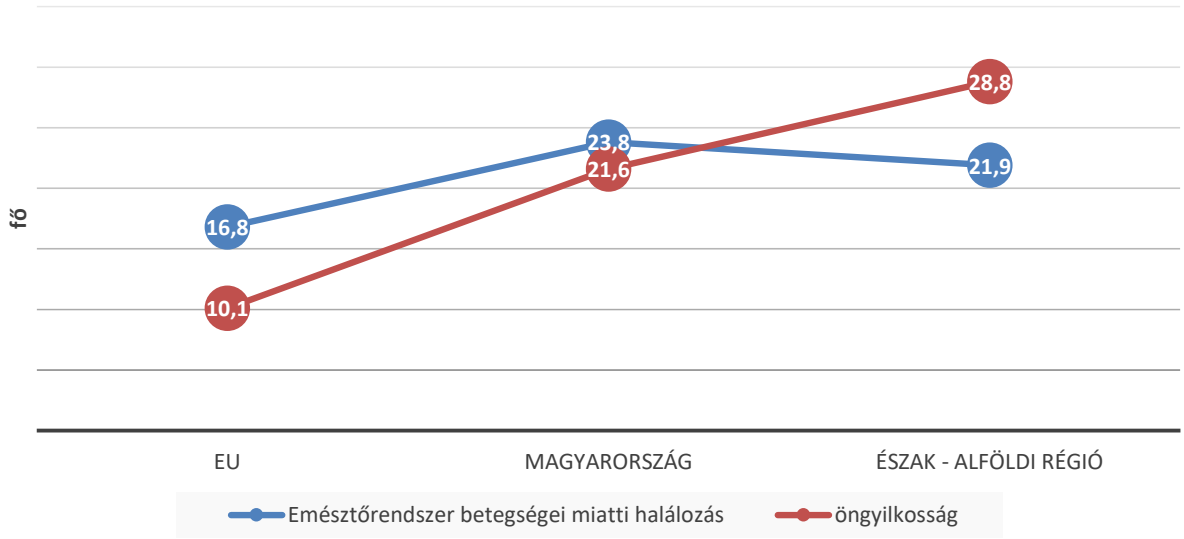


1. ábra: Halálokok szerinti halálozási arányszámok az EU-ban, Magyarországon, és az Észak – Alföldi régióban százezer lakosra
Forrás: saját szerkesztés az Észak-Alföld az Európai Unió régiói között, 2011 eredményei alapján

A daganatos megbetegedések standardizált halálozási rátája az EU átlagában (178 volt 2006–2008 éves átlagában) is magas, de a tagállamok közül hazánkban a legmagasabb (247,5) ez a mutató. Észak-Alföld ebből a szempontból a felső harmadban helyezkedik el (266), az érték pedig az országos átlag fölött van (*1. ábra*). A légcső, hörgő, tüdő (az első számú, egyben a legveszélyesebb rosszindulatú daganat a légcső, hörgő, tüdő tumora)

rosszindulatú daganatai okozta halálozást vizsgálva azt látjuk, hogy az Észak – Alföldi régióban e daganatfajtának előfordulása jelentősen magasabb az országos szinthez képest.

Hazánkban a krónikus depresszióban szenvedők a lakosság 4%-át, az egyéb mentális betegségek a lakosság 2%-át érintik (ELEF, 2014). Az Észak-Alföldi régió sajnos ebben a problémakörben is jóval felette van az országos átlagnak. A régióban kiemelkedően magas az öngyilkosságok száma. Az öngyilkosságok számát tekintve pedig magasan az EU és az országos átlag fölött van (*2. ábra*). A halálokok között sajnos országosan, és regionális is fontos helyet foglal el az öngyilkosság. Ez elsősorban nem egészségügyi probléma, de egészségi összefüggései is vannak. Az uniós százezer lakosra jutó standardizált halálozási arányszám az öngyilkosság esetében 2006–2008 éves átlagában átlagosan 10 volt. Magyarország mutatója 22 volt, ezen belül Észak-Alföldé (29) az országos átlagot meghaladta (ÉSZAK-ALFÖLD AZ EURÓPAI UNIÓ RÉGIÓI KÖZÖTT, 2011). Ehhez kapcsolódva szükséges továbbá megemlíteni a szenvedélybetegségeket is, melyek ugyancsak komoly problémát jelentenek (*2. ábra*).



2. ábra: Halálokok szerinti halálozási arányszámok az EU-ban, Magyarországon, és az Észak – Alföldi régióban százezer lakosra
Forrás: saját szerkesztés az Észak-Alföld az Európai Unió régiói között, 2011 eredményei alapján

Ezeknek az egészségügyi problémáknak az egyik kiváltó oka lehet a mozgásszegény életmód is. A fizikai inaktivitás számos betegség kialakulásának kockázatát növeli.

A FIZIKAI AKTIVITÁS, MINT VÉDŐFAKTOR

Több hazai és külföldi kutatás igazolta, hogy rendszeres fizikai aktivitással fejleszthető a mentális és fizikai egészségi állapot, a fittség, valamint javítható az (KOPKÁNÉ et al., 2009; KOPKÁNÉ et al., 2012; BARTHALOS et al., 2012; ORSZÁG et al., 2012; STANLEY et al. 2006; FRANCO et al., 2005).

A hazai és a nemzetközi kutatások (RECLA, 2004; PIKÓ-KERESZTES, 2007; SOMHEGYI-NANSZÁKNE, 2006; KISS, 2003; BORBÉLY-MÜLLER, 2008.) sora mutat rá arra, hogy a mozgásnak pozitív hatása van az emberi szervezetre, és fontos szerepet játszik a szív-és érrendszeri betegségek megelőzésében és rehabilitációjában. A rendszeres fizikai aktivitásnak, aerob gyakorlatoknak az egyik legjelentősebb hatása, hogy javítja az alapállóképességet, így a szív-tüdő állapotát, mellyel prevenciót jelent a szív és érrendszeri betegségek kialakulásában (COOPER, 1990) Hosszútávú követéses vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy a rendszeresen sportolóknál csökken a szívinfarktus, és a szív érrendszeri betegség előfordulása az inaktív személyekhez képest. Egy tanulmány (Nurses Health Study) arról számol be, hogy heti 3 óra lendületes séta 30–40%-kal csökkentette a szívinfarktus előfordulását, míg egy másik (Health Professionals Follow-up Study) pedig arról, hogy napi 30 perc lendületes sétával sikerült elérni, hogy 18%-kal csökkentjen a szív- és érrendszeri betegség előfordulása férfiaknál (TANASESCU et al., 2002). Időseket vizsgálva heti háromszori séta (Zutphen Elderly Study*)* vagy kerékpározás 31%-kal csökkentette a szív- és érrendszeri eredetű halálozást (BIJNEN et al., 1998).

A fizikai aktivitásnak pozitív hatása van a daganatos betegségek kialakulására és lefolyására, melyet már több daganattípus esetében is igazoltak. A vastagbél- és emlőrák esetén a fizikai aktivitásnak bizonyítottan védő szerepe van. Több követéses vizsgálat (Norwegian Study, Women's Health Study, Nurses Health Study) számol be arról, hogy az aktív életmódot élőknek 30-40%-kal kisebb az esélye, hogy vastagbélrák, vagy mellrák fejlődjön ki náluk, mint az inaktív életmódot folytatóknál, (THUNE-LUND, 1994; LEE et al., 2001; ROCKHILL et al., 1999). A „Norwegian study", melyben 25 624 norvég nőt vizsgáltak, több mint 14 évig, megállapították, hogy azoknak a nőknek, akik hetente legalább 4 órát fordítottak arra, hogy fittek maradjanak, 37%-kal csökkent a mellrák kialakulásának kockázata, azokhoz képest, akik szabadidejükben inaktívak voltak (olvastak vagy tv-t néztek) (THUNE–LUND, 1997). Egy másik kutatás „Women's Health Study" arról számol be, hogy (39.322 nőt vizsgáltak 4 évig) azoknál a nőknél, akik hetente 1500 kcal-nak megfelelő közepes vagy erős intenzitású testmozgás végeztek (3–4 óra hetente), 20%-kal kisebb volt a mellrák előfordulásának valószínűsége, mint azoknak, akik csak 200 kcal-nyit (LEE et al., 2001). A „Nurses' Health Study", 85.364 nő 16 évig tartó követésének eredménye azt mutatta, hogy azoknak a nőknek, akik hetente 4–6,9 órát közepes vagy erős intenzitású szabadidős tevékenységgel töltenek el, 15%-kal csökken a mellrák kialakulásának veszélye azokhoz a nőkhöz képest, akik csak maximum heti 1 órát (ROCKHILL et al., 1999).

Mivel a negatív lelki folyamatok egyik gyógymódja a rendszeres fizikai aktivitás (BERGER-OWEN, 1988; BERGER-OWEN, 1994; BOND et al., 2002; BALOGH et al., 2008) így a jó közérzet és a pozitív életérzés kialakulása is az elvárt javulás közt szerepel. Több hazai és nemzetközi tanulmány ismerteti, és bizonyítja, hogy a fizikai aktivitás pozitívan korrelál az egyes egészségindikátorokkal, mint pl. a pszichikai közérzeti index, egészségi állapot önértékelése, az élettel való elégedettség, depresszív és pszichoszomatikus tünetképzés gyakorisága (AARNINO et al., 2002 ; BIDDLE et al.; 2000 ; PIKÓ, 2002 ; DINYÁNÉ-PUSZTAI

2016, GLESSON 2007, STEPTOE–BUTLER, 1996 ; DOBAY–BENDÍKOVÁ, 2014 ; TORRES et al. 2016; CARDOSO et al. 2016).
A különböző mozgásformák fizikai aktivitások egyben a stressz kezelésnek az egyik leghatékonyabb módszerei (BERGER–OWEN, 1988; BERGER, 1994; KERR–VLASWINKEL, 1995; BOND et al., 2002; BODOLAI et al., 2016; NORRIS 1992).

ÖSSZEFOGLALÁS

Napjainkban egyre több szó esik az egészségről, egyre többet foglalkozunk az egészséges életmóddal. Magyarországon és a vizsgált régióban ez fokozottan fontos, hiszen a népesség egészségi állapota lényegesen rosszabb, mint azt az ország gazdaság-társadalmi fejlettsége indokolná. Mivel a mozgásszegény életmód egészségkárosító hatásai már fiatal korban jelentkeznek, ezért fontos különböző megelőzési eljárásokat tenni. Ennek kiváló eszköze a mozgás, mint a testi - lelki egészség megőrzésének, megtartásának egyik lehetséges eszköze (BIRÓ, 2007; BIRÓ et al., 2007a,b; BIRÓ, 2015). Összességében azt kell mondani, hogy mind a hazai, mind pedig a regionális halandósági különbségek valójában az élet minőségében meglévő differenciákat fejezik ki. Megfelelő prevenciós intézkedések foganatosítása és az intézményrendszer fejlesztése hiányában a lakosságegészségi állapotának javítása nélkül további romlás várható. Magyarország Kormánya elkötelezett az ország egészségügyi helyzetének javítása mellett. Az egyik lépés a megelőzés. Cél az állampolgárok egészségtudatos szemléletének növelése. Mindez annak érdekében is szükséges, hogy az ország, és a vizsgált régió lakosai egészségesebben és egészségtudatosabban éljenek. Elsődleges preventív feladat tehát az egészséges életmódra nevelés, a mozgás megszerettetése, az egészségkárosító magatartásformák visszaszorítása, hiszen egészségünket, egyes betegségek kialakulását, valamint a gyógyulást is nagymértékben befolyásolja, hogy milyen életmódot követünk.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Aarnio, M. – Winter,T. – Kujala,U. – Kaprio,J.(2002): Associations of health related behaviour, social relationships, and health status with persistent physical activity and inactivity: a study of Finnish adolescent twins. British Journal of Sports Medicine. Volume 36. pp. 360–364.
2. Aszmann A., Frenkl R., Kaposvári J., Szabó T. (1997) Felsőoktatás Értelmiség Egészség. Dr. Som Ferenc (szerk.), Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest.
3. Balogh L. (2015). A fiatalok fizikai aktivitását és az ülő életmódjából eredő mozgás-szegény életvitelét meghatározó főbb társadalmi és környezeti tényezők (Szemelvények a sport és a testedzés nemzetközi irodalmából) *In: Révész L., Csányi T. (ed.)* Tudományos alapok a testnevelés tanításához I. kötet: szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok. 286 p. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség, 199-225.
4. Balogh L., Szabó A., Gáspár Z., Bösze J., Váczi M., Kelemen E. (2008): An Analysis of the Components of the 'Psychological Contract' in Interactive Hungarian Team Sports. Current Issues and New Ideas in Sport Science, 2nd International Scientific Conference, cd-kiadvány, Kaunas, Litvánia.
5. Barthalos I., Bognár, J., Fügedi, B., Kopkáné, P.J., Ihász, F. (2012): Physical performance, body composition, and quality of life in elderly women from clubs for the retired and living in twilight homes. *Biomedical Human Kinetics*, **4**: 45–48.
6. Bácsné, Bába É. , Szabados Gy. N., Madarász T. (2017): MUNKAVÁLLALÓK FIZIKAI ÁLLAPOT FELMÉRÉSÉNEK TAPASZTALATAI A KKV SZEKTORBAN. TAYLOR: GAZDÁLKODÁS- ÉS SZERVEZÉSTUDOMÁNYI FOLYÓIRAT: A VIRTUÁLIS INTÉZET KÖZÉP-EURÓPA KUTATÁSÁRA KÖZLEMÉNYEI 2017/2 : 28 pp. 179-187. , 9 p. (2017)
7. Madarász, T.,Bácsné Bába É. (2016): Survey on the Employees' Fitness Condition and the Employers' Health Preservation Possibilities in Case of Small and Medium-sized Enterprises. SEA: PRACTICAL APPLICATION OF SCIENCE IV : 2 (11) pp. 205-212. , 8 p. (2016)
8. Bendíková, E.(2017): Theory of Health, Movements and lifestyle of Human Beings. Debrecen University Press, Debrecen. 164. p. ISBN: 978-963-473-219-8. 2017.
9. Bendíková, E. (2011): *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch*. UMB FHV Banská Bystrica, 2011, 132 s.
10. Berger B. (1994): Coping with Stress: The Effectiveness of Exercise and Other Techniques. Quest, Vol. 46. No. 1. 100–119.
11. Berger B., Owen D (1988): Stress Reduction and Mood Enhancement in Four Exercise Modes: Swimming, Body Conditioning, Hatha Yoga, and Fencing. Research Quarterly for Exercise and Sport, Vol. 59. No. 2. 148–159.
12. Berger, B. [1994]: Coping with Stress: The Effectiveness of Exercise and Other Techniques. Quest, Vol. 46. No. 1. 100–119. o.
13. Berger, B.–Owen, D. [1988]: Stress Reduction and Mood Enhancement in Four Exercise Modes: Swimming, Body Conditioning, Hatha Yoga, and Fencing. Research Quarterly for Exercise and Sport, Vol. 59. No. 2. 148–159. o.
14. Biddle, S.J.H., – Fox, K.R. – Boutcher,S.H. (Eds.) (2000): Physical activity and psychological well-being. Routledge, London.

15. Bijnen F. C., Caspersen C. J., Feskens E. J., Saris W. H., Mosterd W. L., & Kromhout D. (1998): Physical activity and 10-year mortality from cardiovascular diseases and all causes: the Zutphen Elderly Study. Archives of Internal Medicine, 158(14), 1499-1505.
16. Biró Melinda (2015): A testnevelés aktuális kérdései. In: Révész László, Csányi Tamás (szerk.) TUDOMÁNYOS ALAPOK A TESTNEVELÉS TANÍTÁSÁHOZ I. kötet: SZEMELVÉNYEK A TESTNEVELÉS, A TESTMOZGÁS ÉS AZ ISKOLAI SPORT TÁRGYKÖRÉBŐL. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok. 286 p. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség, pp. 105-136.
17. Biró Melinda, Fügedi Balázs, Révész László (2007): The Role of Teaching Swimming in the Formation of a Conscious Healthy Lifestyle. INTERNATIONAL JOURNAL OF AQUATIC RESEARCH AND EDUCATION 1:(3) pp. 269-284.
18. Bodolai Mónika, Lívják Emilia, Boda Eszter, Bíró Melinda (2016): A jóga hatása a szervezetre, szerepe a stresszkezelésben. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 43: pp. 51-67. (2016)
19. Bond D., Lyle R. Tapp E., M. Seehafer R. D'zurilla T. (2002): Moderate Aerobic Exercise, T'ai Chi, and Social Problem-Solving Ability in Relation to Psychological Stress. International Jour-nal of Stress Management, Vol. 9. No. 4. 329–343.
20. Bond, D.–Lyle, R.–Tapp e, M.–Seehafer, R.–D'Zurilla, T. [2002]: Moderate Aerobic Exercise, T'ai Chi, and Social Problem-Solving Ability in Relation to Psychological Stress. International Journal of Stress Management, Vol. 9. No. 4. 329–343. o.
21. Borbély Attila-Müller Anetta: A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István) 211.p. 2008.
22. Cardoso, C. – Freitas, M. – Rombaldi, A. (2016): School-based Interventions to Promote a Healthy Life Style among Elementary School Students. Revista Brasileira de Ciências Sociais Volume 20. Issue 3. pp. 247-253.
23. Cooper H.Kenneth (1990): A tökéletes közérzet programja. Sport, Bp. 19–26. p.
24. Czeglédi, L. (2007). IT kompetenciák az információs társadalomban: Haladunk vagy maradunk? In: Lehoczky László Kalmár László (szerk.) microCAD 2007, M szekció: 27. International Scientific Conference. 246 p. Miskolci Egyetem Innovációs és Technológia Transzfer Centrum, 2007. 25-30.
25. Czeglédi, L. (2016). Oktatástámogatás: felelősség és minőség. In: Karlovitz János Tibor (szerk.) Társadalom, kulturális háttér, gazdaság: IV. IRI Társadalomtudományi Konferencia. 488.
26. Dinyáné Szabó M, Pusztai G. Az Egészségügyi Világszervezet öttételes jól-lét kérdőívének vizsgálata a Semmelweis Egyetem elsőéves hallgatóinak körében. Orv. Hetil., 2016, 157(44), 1762–1768.
27. Dobay, B. (2015). Az iskolai sporttanfolyamok motivációs hatása a felnőttkori rekreációs sporttevékenységekre Dél-Szlovákiában. Komárom: Kompress Kiadó, 90p.
28. Dobay, B. – Bendíková, E.(2014.): Športové a rekreačné aktivity v životnom štýle dospelých. Exercitatio Corporis–Motus–Salus 2014. roč. 6, č. 2, pp. 19-31. ISSN 1337-7310
29. ELEF 2014, (2015) Európai lakossági egészségfelmérés, 2014 https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/elef14.pdf

30. Egészségjelentés 2015. Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest. http://www.egeszseg.hu/szakmai_oldalak/assets/files/news/egeszsegjelentes-2015.pdf
31. Földesiné Sz. Gy. (1993): The transformation of sport in Eastern Europe: The Hungarian case. Journal of Comparative Physical education and sport, 15: 5-21.
32. Gleeson M1 (2007): Immune function in sport and exercise. J Appl Physiol (1985). 2007 Aug;103(2):693-9. Epub 2007 Feb 15.
33. KSH 2010 Statisztikai tükör 2010 (4) 112.
34. Herpainé L.J., Simon I.Á., Nábrádi Zs., Müller A. (2017a): Családok sportolási szokásainak szocioökonómiai hátterére. KÉPZÉS ÉS GYAKORLAT: TRAINING AND PRACTICE 15:(4) pp. 37-52.
35. Herpainé LJ, Müller A, Szabó B (2017b): A tájfutás oktatásának lehetőségei az iskolában a kerettantervek tükrében. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 44: pp. 149-170.
36. Kerényi E.-Müller A.-Könyves E. Lázárné Fodor I.-Mosonyi A. (2010): Turisztikai márka és termékfejlesztés lehetőségei az egészségturizmusban az Észak-magyarországi és az Észak-alföldi régiókban. Acta Academiae Agriensis. XXX.VII. 67.-73.
37. Kerr, J. H.–Vlaswinkel, E. H. [1995]: Sport Participation at Work: An Aid to Stress Management? International Journal of Stress Management, Vol. 2. No. 2. 87–96. o
38. Kiss É. Zs. (2003): Fizikai aktivitás. Fittseg – Prevencio. Budapesti Nepegeszsegugy, 34: 3. 241-247
39. Kopkáné P. J., Juhász I., Müller A., Biró M., Hidvégi P., Kiszela K., Révész L. (2015): Egri időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre Magyar Sporttudományi Szemle 16:(62) p. 42. (2015)
40. Kopkáné, P.J., Vécseyné, K.M., Barthalos, I., Bognár, J. (2009): A rendszeres testmozgás jelentősége a fizikai és mentális öregedési folyamatok lassításában. *Kalokagathia,* 47-48 (4-1.): 12-25.
41. Kopkáné, P.J., Vécseyné, K.M., Bognár, J. (2012): Improving flexibility and endurance of elderly women through a six-month training programme. *Human Movement*, **13** (1): 22-27.
42. Könyves E.-Müller A.-Szalay F.-Szabó R. (2005): Cserkeszőlő és Karcag egészség-turizmusának összehasonlító elemzése. In: Szolnoki Tudományos Közlemények IX. (cd) 2005. A Magyar és a Világ tudomány napja. Városháza. Magyarország, Szolnok 2-9.
43. Lee I. M., Rexrode K. M., Cook N. R., Hennekens C. H., & Buring J. E. (2001). Physical activity and breast cancer risk: the Women's Health Study (United States). Cancer Causes & Control, 12(2), 137-145.
44. Magyarország 2015 KSH 2016 https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mo/mo2015.pdf
45. Manson J. E., Hu, F. B., Rich-Edwards J. W., Colditz G. A., Stampfer M. J., Willett W. C., Hennekens C. H. (1999): A prospective study of walking as compared with vigorous exercise in the prevention of coronary heart disease in women. New England Journal of Medicine, 341(9), 650-658.
46. Mosonyi A, Lengyel A , Müller A (2013b): Branding potential of spas in the Northern Plain and the Mid-Transdanubian Regions. In. Apstract. Vol.4-5.num..2013.
47. Mosonyi A.-Könyves E.-Fodor I-Müller A (2013a):Leisure activities and travel habits of College students int he light of a survey. In. Apstract. Vol.7.num.1.2013. 53-57.p.

48. Müller A (2009): Gyakorlati útmutató az animátorok számára. In: Várhelyi Tamás (szerk.) Világtrendek a turizmus-iparban: Az egészségturizmus nemzetközi gyakorlata. 143 p. Szolnok: Szolnoki Főiskola Műszaki és Mezőgazdasági Fakultás, 2009. pp. 93-139.
49. Müller A, Erika Kerényi, Erika Könyves (2011.a): Effect of climate therapy and rehabilitation in Mátra Medical Institute Applied Studies in Agribusiness and Commerce – APSTRACT. Debrecen: Agroinform Kiadó, 40 p. (5.) 3-4.
50. Müller A, Kórik V (2009): Az észak-alföldi fürdők szerepe a turizmusban és a rekreációban. ECONOMICA (SZOLNOK) 2.: pp. 58-72.
51. Müller A, Széles-KGy., Seres J., Kristonné BM. (2011b): Főiskolai hallgatók rekreációs tevékenységei.REKREACIO.EU 1.:(4.) pp. 31-34.
52. Müller A.-Könyves E.-Szabó R.: A wellnessturizmus sokszínű kínálatának bemutatása; In: Iskolai testnevelés és sport. 27. szám. 29-34.p. 2005.
53. Müller A-Könyves E. (2006): Az egészségturizmus lehetőségei az Észak-alföldi régióban. In: Acta Academiae Pedagogicae Agriensis - Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei. XXXIII. Kötet. 132-144.p. 2006.
54. Müller A-Rácz I (2011): Aerobic és Fitness irányzatok. Budapest, Pécs Dialóg Campus Kiadó. 2011. 277.p. (TÁMOP – 4.1.2 – 08/2/A/KMR)
55. Nagy Zs, Müller A (2016): The role of the pulse measurement in the students' differentiated education applied in pe In: Elena Bendíková, P Mičko (szerk.) Physical Activity, Health and Prevention: International Scientific Conference: Conference Textbook of Invited Lectures. 106 p. Konferencia helye, ideje: Banská Bystrica, Szlovákia, 2016.06.17 Banská Bystrica: Matej Bel University Faculty of Arts, Department of Physical Education and Sports, 2016. pp. 5-14. (ISBN:978-80-972266-5-7)
56. Ország, M., Kopkáné, P.J., Barthalos, I., Olvasztóné, B.Zs., Benczenleitner, O., Bognár, J.(2012): Effects of 12 Weeks Intervention Program on Old Women' Physical and Motivational Status. *Educatio Artis Gymnasticae*, 57 (2): 77-86.
57. Pikó B. (2002): Fiatalok pszichoszociális egészsége és rizikómagatartása a társas támogatás tükrében. Osiris, Budapest.
58. Piko B., Keresztes N. (2007): Sport, lelek, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest.
59. Public Health Report, 2008 (Népegészségügyi jelentés, 2008) http://www.oszmk.hu/dokumentum/NEJ/nej2008_2.pdf
60. Ráthonyi-Odor K. – Ráthonyi G. – Borbély A. (2016): Sportolni jó – felelősen a sport népszerűsítéséért. ACTA – Agrártudományi Közlemények, Acta Agraria Debreceniensis Issue: 67. pp.71-76.
61. Ráthonyi-Odor Kinga, Földesi Boglárka, Ráthonyi Gergely, Urbánné Katona Márta A sport és a vállalatok társadalmi felelősségvállalásának (CSR) kapcsolata, értékelése hallgatói vélemények alapján. Magyar Sporttudományi Szemle 68(4) pp. 29-34. (2016)
62. Ráthonyi-Odor Kinga, Ráthonyi Gergely, Földesi Boglárka, Urbánné Katona Márta (2017): Sportközpontú CSR-intézkedések értékelése. Acta Carolus Robertus Károly Róbert Főiskola Gazdaság- És Társadalomtudományi Kar Tudományos Közleményei 7(1) pp. 233-247.
63. Rockhill B., Willett W. C., Hunter D. J., Manson J. E., Hankinson S. E., Colditz G. A. (1999): A prospective study of recreational physical activity and breast cancer risk. Archives of internal medicine, 159 (19), 2290-2296.

64. Somhegyi A., Nanszákne Cserfalvi I. (2006): Mozgásszegény életmód és a betegségek kapcsolata. In: Barabas Katalin, dr. (szerk.): Egészségfejlesztés. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest. 132-138
65. Stanley J. C.–Kirk I. E.–Paige E. S.–Jenny S. K.–Ruchika P.–Edward M.–Steriani E.–David X. M.–Liang H.–Arthur F. K. (2006): Aerobik Exercise Training Increases Brain Volume in Aging Humans. J Gerontol A Biol Sci Med Sci (2006) 61 (11): 1166-1170.
66. Steptoe, A. – Butler,N. (1996): Sports participation and emotional well-being in adolescents. Lancet, pp. 1789–1792.
67. Tanasescu M., Leitzmann M. F., Rimm E. B., Willett W. C., Stampfer M. J., Hu F. B. (2002): Exercise type and intensity in relation to coronary heart disease in men. Jama, 288 (16), 1994-2000.
68. Thune I, Lund E., (1994). Physical activity and the risk of prostate and testicular cancer: a cohort study of 53,000 Norwegian men. Cancer Causes Control, 1994 Nov; 5(6):549-56.
69. Tompa A. (2011): A daganatos betegségek előfordulása, a hazai és a nemzetközi helyzet ismertetése. Magyar tudomány, A Magyar Tudományos Akadémia folyóirata http://www.matud.iif.hu/2011/11/06.htm
70. Torres, A. – Díaz, M.P. – Hayat, M. J., – Lyn, R. – Pratt, M. – Salvo, D. – Sarmiento, O. L. (2016): Assessing the effect of physical activity classes in public spaces on leisure-time physical activity: "Al Ritmo de las Comunidades" A natural experiment in Bogota, Colombia. Preventive Medicine. Available online 12 November 2016, http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743516303619 letöltés dátuma: 2017.01.20.
71. WHO: Physical activity. 2017. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ World Health Organization. 2017.12.20.

A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS MEGÍTÉLÉSE ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOK, SZÜLEIK ÉS TANÁRAIK SZERINT EGY ISKOLAI VIZSGÁLATRA ALAPOZVA

JUDGING EVERYDAY PHYSICAL EDUCATION ACCORDING TO PRIMARY SCHOOL PUPILS, THEIR PARENTS AND TEACHERS BASED ON INVESTIGATION OF A PRIMARY SCHOOL

Dobi Bernadett[1], Bácsné Bába Éva[2]

[1,2] Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Debrecen

Összefoglaló

Jelen kutatás a 2012 szeptemberében bevezetett mindennapos testnevelést vizsgálja a Balmazújvárosi Általános Iskola Bocskai István Tagintézményénél. A mindennapos testnevelés az elmúlt két év során már minden általános iskolai évfolyam számára kötelező vált, azaz minden általános iskolás diák válasza releváns, ez adja a kutatás aktualitását. A kutatás módszere kérdőív volt. A kutatás célcsoportja a diákság volt, de tanáraikat és szüleiket is megkérdeztük a mindennapos testnevelés hatásairól. A megfelelő sportinfrastruktúrával rendelkező iskola tagintézmény-vezetőjével interjú is készült. A kutatás hipotézise, mely szerint a mindennapos testnevelés hozzájárul a gyerekek mozgásos tevékenységének növekedéséhez beigazolódott, hiszen akik elsős korúk óta kötelezettek a mindennapos testnevelés órákon részt venni, aktívabbak társaiknál. A megkérdezett diákok maguk is érzik a mindennapos testnevelés pozitív hatását, amivel szüleik is egyetértenek. Bár a pedagógusok terhei némileg növekednek, ez a megkérdezettek szerint megtérülő befektetés.

Kulcsszavak: *mindennapos testnevelés, általános iskolások, sportolási motiváció*

Abstract

This research at Bocskai István Member Institution of the Balmazújvárosi Primary School examines the everyday physical education, which was introduced in September 2012. Everyday physical education has become obligatory for every elementary school class in the past two years. Meaning that primary school pupils' responses are relevant, which gives the actuality of the research. The research method was questionnaire. The target group of the research were the pupils, but we also asked their teachers and parents about the effects of everyday physical education. An interview was also made with the director of the school, which has appropriate sports infrastructure. The hypothesis of the research that everyday physical education contributes to the growth of children's movement is justified, because those students, who have been obligated to attend everyday physical education, have been more active than others. The respondents themselves feel the positive effect of everyday physical education, and their parents agree with it. According to interviewees teachers' burdens will return on investment.

Keywords: *everyday physical education, primary school pupils, sport motivation*

BEVEZETÉS

Mind a Sportstratégia, mind a 2004. évi I. törvény a sportról kimondja, hogy cél a magyarság sportoló nemzetté válása. Ez igen komoly fejlődést feltételez, hiszen Magyarországon a felnőtt lakosságnak csupán 15% végez valamilyen sporttevékenységet legalább heti rendszerességgel (I1). Kutatások igazolják, hogy ahhoz, hogy kialakuljon az emberekben az igény a fizikai aktivitásra, szükséges, hogy már gyermekkorban

megszokják, megszeressék a mozgást (Hajduné, 2015). Ennek okán a 2012/2013-as tanévtől kezdve bevezetésre került a mindennapos testnevelés az általános és középiskolák számára felmenő rendszerben. A mindennapos testnevelés gyakorlatának vizsgálata azért indokolt, mert ehhez megfelelő felszereléssel és infrastruktúrával, valamint szakemberekkel kell rendelkezniük a tanintézményeknek. 2012 előtt nem történt országos szintű beruházás, így sok esetben nehézséget okozhat a testnevelés órák megtartása. Feltételezhető az is, hogy a mindennapos testnevelés nagyobb terhet ró a pedagógusokra, esetleg szakember hiány is jelentkezik.

A 2015/2016-os volt az első tanév, amelyben minden osztály számára kötelezővé vált a mindennapos iskolai testnevelés, azaz innentől lehet teljes körű vizsgálatokat folytatni. Jelen kutatás a 2016/2017-es tanév végén készült, azzal a céllal, hogy bemutassa a mindennapos testnevelés gyakorlatát a Balmazújvárosi Általános Iskola Bocskai István Tagintézményben. A kutatás során felmérésre kerültek:

- a gyerekek mozgásos tevékenységre irányuló szokásai;
- a mindennapos testnevelés hatása az énképre és a közérzetre;
- a szülők véleménye a mindennapos testnevelés hatásáról;
- és a pedagógusokat érintő változások, amelyeket a mindennapos testnevelés bevezetése óta észlelnek. Ez a megközelítés lehetővé teszi, hogy átfogó képet kapjunk a mindennapos testnevelés helyi megítéléséről és hasznosságáról. Ha beigazolódik, hogy pozitív vonzatai vannak a mindennapos testnevelésnek, akkor társadalmi érdekké válik annak fenntartása mind gazdasági, mind társadalmi szempontból.

A kutatás hipotézise, hogy a mindennapos testnevelés pozitív következményekkel jár a diákok életvitelében, valamint a mindennapos testnevelés révén növekszik a gyerekek tanórán kívüli mozgásos tevékenysége.

ELMÉLETI HÁTTÉR

„2009-ben az unió lakosságának átlagában 39%, a magyarok átlagában 53% soha nem sportolt. Szakértői vélemény szerint a havi 1-3 alkalom a szervezetre nem fejt ki egészségvédő hatást, ami alapján a magyar társadalom 77%-a fizikailag inaktív volt. Magyarországon a rendszeresen sportoló kategóriában (hetente minimum öt alkalommal, vagy hetente 1-4 alkalommal) még nem érjük el az uniós átlagot (41%), azonban a hazai arány nagymértékben 39%-ra növekedett. 2014-re a statisztikai adatokat elemezve megállapítható, hogy a mindennapos testmozgást végzők aránya megháromszorozódott a 15 évnél idősebb korosztály tekintetében és 16%-ra emelkedett. Örvendetes eredmény, hogy a hazai társadalom azon rétege, akik saját bevallásuk szerint soha nem sportolnak 53%-ról 44%-ra csökkent (Ács, 2014)”.

Nemzetközi adatok alapján a WHO szerint a fizikai aktivitásba fektetett minden egyes dollár 3,2 dollár megtakarítást eredményez az egészségügyben. Hazai viszonylatban a Sportstratégia szerint, ha a sportoló lakosság aránya 24 %-ra emelkedne, akkor csak a táppénz kiadások terén közel 6 milliárd forint megtakarítás jelentkezne. Ebből következik, hogy csökkennének az egészségügyi ellátásba fektetett költségek, nőne a produktivitás és a termelés mértéke is (Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia, 2007).

A fizikai inaktivitásból származó költségeket hazai viszonylatban 2011-ben Ács és munkatársai (2011) vizsgálták. Megállapították, hogy Magyarországon 2011-ben a fizikai inaktivitás miatt a leggyakrabban előforduló betegségek terhei 279,21 millió Euróra tehetőek, míg a fizikai inaktivitás 10%-os csökkentésével elérhető megtakarítás 22,91 millió Euró lehetne (Laczkó- Rétsági, 2015). Ha az emberek több fizikai aktivitást fejtenek ki, akkor egészségesebben élnek, mely hatására a munkahelyről is kevesebbet hiányoznak, így csökken a táppénz aránya és nő a ledolgozott munkaórák száma. A mozgásos tevékenységek iránti igényt célszerű gyermekkorban kialakítani, mert ez biztosíthat erősebb elköteleződést a sportolás melletti felnőttként is.

A 2007-es Nemzeti Sportstratégia célja, hogy „*Magyarország – sportnemzet státuszának megőrzése mellett a társadalom jóval szélesebb rétegeit bevonva – belátható időn belül sportoló nemzetté is váljon."* A több, mint 150 oldalas dokumentum 2007-től 2020-ig kidolgozott tervezetet tartalmaz a sport különböző területére, így a szabadidősportra, a versenysportra, az utánpótlás nevelésre, az iskolai testnevelésre és a diáksportra. A Sportstratégia a sport, a fizikai aktivitás életvitelszerű alkalmazása révén próbál a társadalmi kihívásoknak eleget tenni. Társadalmunk egészére vonatkozó célkitűzéseket határoz meg, melyekhez megvalósítási koncepciókat társít. A stratégia célul tűzte ki, hogy az iskolai testnevelés és diáksport keretén belül a mindennapos testedzés biztosítva legyen a gyerekek számára a *„jó testi, lelki, és szellemi egészségnek, fizikai erőnlétének elérése*" érdekében. A Sportstratégia már 2007-ben megfogalmazta a mindennapos testnevelés gondolatát, melyhez szakmai és infrastrukturális fejlesztést is szorgalmazott (PERÉNYI (szerk), 2014; Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia, 2007).

A Sportstratégián kívül az általános iskolai mindennapos testneveléssel foglalkozó fontosabb törvények és rendeletek a következők:

2004. évi I. törvény a sportról; 2011. évi CXC. törvény a köznevelésről; 110/2012. (VI. 4.) Kormányrendelet: a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról; 51/2012. (XII. 21.) EMMI rendelet a kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről.

A 2011. CXC. köznevelésről szóló törvény ételmében bevezetett mindennapos testnevelés következtében megalkották a Testnevelés az Egészségfejlesztésben Stratégiai Intézkedéseket, röviden T.E.S:I. 2020-t. A stratégia 4 alapvető célkitűzést fogalmaz meg:

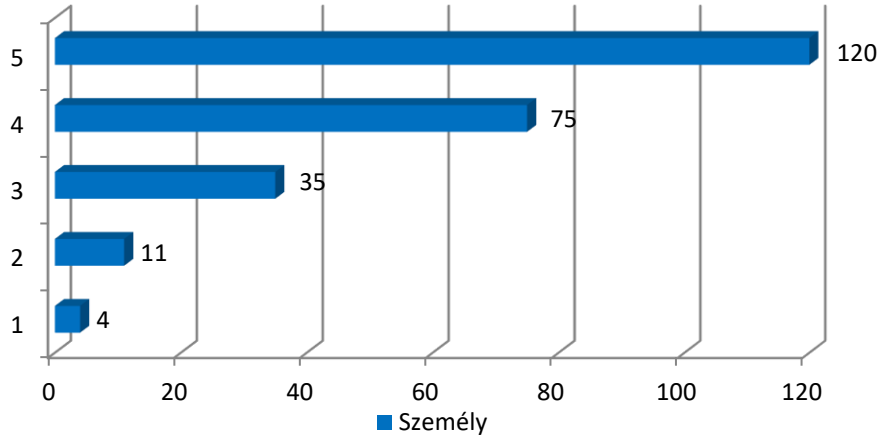
- *„A minőségi testnevelés oktatási keretrendszerének kidolgozása és a minőségi testnevelés megvalósítását támogató fejlesztési útvonalterv meghatározása Magyarországon és az Európai Unióban.*
- *A minőségi testnevelés-oktatás feltételeinek kialakítása a köznevelés rendszerében.*
- *A minőségi testnevelés-oktatás feltételeinek kialakítása a köznevelséhez kapcsolódó*
  szolgáltatások területén.
- *„A minőségi testnevelés-oktatás feltételeinek kialakítása a képzések, képesítések területén* (T.E.S.I. 2020, 24. p.)."

A VIZSGÁLAT ANYAGA ÉS MÓDSZERE

A vizsgált populáció a Balmazújvárosi Általános Iskola Bocskai István Tagintézmény tanulói, az ő szüleik és tanáraik voltak. A kutatás módszere kérdőíves felmérés volt, amit az iskola tagintézmény-vezetőjével készített interjú is kiegészített.
A kutatási célt követve 4 eltérő kérdőív készült: alsós, és felsős diákok kérdőíve, illetve kiegészítő szülői, és tanári kérdőív. Az adatfelvétel kvantitatív technikával, írásban történt. Ez alól kivételt képeztek az 1. osztályos tanulók, akiknek a kérdéseket szóban tettük fel. Azért választottuk ezt a módszert, hogy a gyerekek minden kérdést és lehetséges választ megértsenek, így az általuk adott válaszok valósak legyenek.
A demográfiai kérdések után néhány bevezető kérdés következett, mint például, „melyik a kedvenc tantárgyad", „ki tartja a testnevelés órákat", „használtok-e sporteszközöket". Ezután a mindennapos testneveléssel kapcsolatos kérdéseket tettünk fel, melyeket 5 fokozatú (1-egyáltalán nem, 5-teljes mértékben) likert skálájú zárt válaszadási rendszerben értékelhettek a válaszadók.
A kérdőívre összesen 245 releváns diák válasz érkezett. A válaszadók 54,7 %-a felső, míg 45,3%-uk alsó tagozatos volt. Mind az alsósok, mind a felsősök tekintetében a nemek aránya szinte megegyezett. A pedagógusok körében összesen 14 fő töltötte ki a kérdőívet, köztük 13 nő és 1 férfi. A diákok szüleitől 174 válasz érkezett, ami a tanulók által kitöltött kérdőívek 70,2 %-a volt.

EREDMÉNYEK

A bevezető kérdésekben a kedvenc tárgyukról, a testnevelési órák helyszínéről és az órai eszközhasználatról kérdeztünk.
Mind az alsósok, mind a felsősök körében ugyanaz a három iskolai tantárgy a legjobban kedvelt: a Testnevelés, a Matematika és a Rajz. A testnevelést összesen 105 tanuló jellemezte kedvencként, ami az összes válaszadó 42,86%-a.
A testnevelési órák helyszíne nemcsak az iskola tornaterme. A tagintézmény-vezetővel folytatott interjúból kiderült, hogy az iskolában a mindennapos testnevelés bevezetését követően kialakításra került egy úgynevezett tornaszoba is, valamint azóta a tornatermet egy függönnyel ketté választják. Kiemelte, hogy mivel egyszerre így többen sportolnak az öltözők zsúfoltabbá váltak. A testnevelés órák helyszíne az udvaron lévő pálya is, ami foci kapuval és kosárlabdapalánkkal is felszerelt. Ez jelenleg salakpálya, tervezik, hogy műfüvessé alakítják át. A harmadikosok úszás oktatáson vesznek részt, ennek helyszíne a balmazújvárosi Kamilla Gyógyfürdő.
A válaszadók 76,3%-a van megelégedve, vagy teljesen megelégedve a testnevelés órák helyszínével. Az interjúból is kiderült, hogy az iskola megfelelő minőségű és mennyiségű felszereléssel rendelkezik. A gyerekek egy osztályon belül is számos eszközt soroltak fel, amit órákon használnak, így megállapítható, hogy a testnevelők változatos órákat tartanak, sok eszközt használnak, ezzel is elősegítik, hogy mindenki megtalálja a neki leginkább megfelelő mozgásformát.
Az első, mindennapos testnevelésre vonatkozó kérdésre, hogy mennyire érzik magukat jól a tanulók a mindennapos testneveléstől, a válaszokat az 1. ábra mutatja.



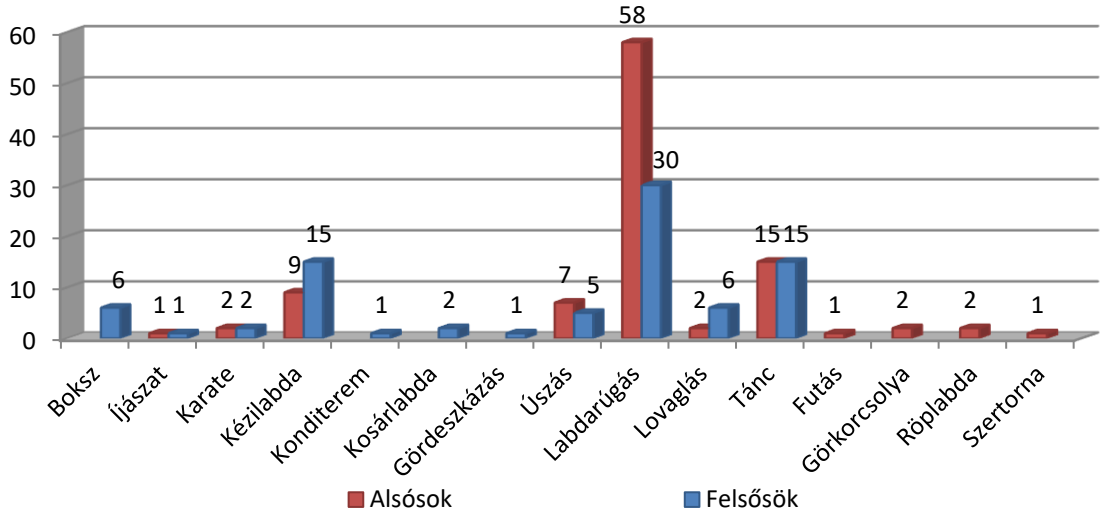
1. ábra: A gyerekek fittség érzete a mindennapos testnevelést követően
Forrás: Saját szerkesztés

Az 1. osztályos tanulók érzik magukat a legfittebbnek ettől az órától. Közülük 88,9 % nagyon jól érzi magát, 5,5 % jól érzi magát a testnevelés óráktól. A 2. osztályosok esetében is igen magas volt a 4-es és 5-ös érték. A 37 tanulóból 26-an (70,3 %) nagyon jól érzik magukat, és 8-an (21,6 %) jól érzik magukat. A gyerekek mozgásigénye ebben az életkorban még igen magas, vélhetően ezért lett az 1. és 2. osztályok értékelése a legmagasabb. A 3. és a 8. osztályosok esetében nem volt rosszabb érték 3-asnál (közepesen érzi magát). A diákok e kérdésre vonatkozó eredményeit összegezve megállapítható, hogy 79,6 %-uk jól, vagy nagyon jól érzi magát a mindennapos testnevelés óráktól.

A következő kérdés az volt, ki sportol testnevelés órákon kívül. 111 alsós gyerek közül 86 fő, azaz 77,5 %-uk sportol, és csupán 22, 5 %-uk nem; vagyis az elsőtől a negyedik osztályig sportolók aranya kiemelkedően magas. A tagintézmény-vezetővel folytatott interjú alapján ezt az is elősegíti, hogy az alsósok számára szakkört indítottak leány foci, fiú foci kategóriában, és a kölyökatlétikát is beépítették a testnevelés órák anyagába. Ezen felül ők már első osztálytól kezdve mindennapos testnevelésben részesülnek, így jobban hozzá szoknak és igénylik a rendszeres testmozgást.

A felsősök közül 76-an sportolnak, 58-an nem a testnevelés órákon kívül; vagyis a felsősök 56,7 %-a végez testmozgást a kötelező iskolai órákon kívül, 43,3 % pedig nem. Ez az arány már jóval kisebb, mint az alsós diákoké volt, azonban még mindig jónak tekinthető, mivel a tanulók több, mint fele rendszeresen sportol a kötelező iskolai kereteken kívül is.

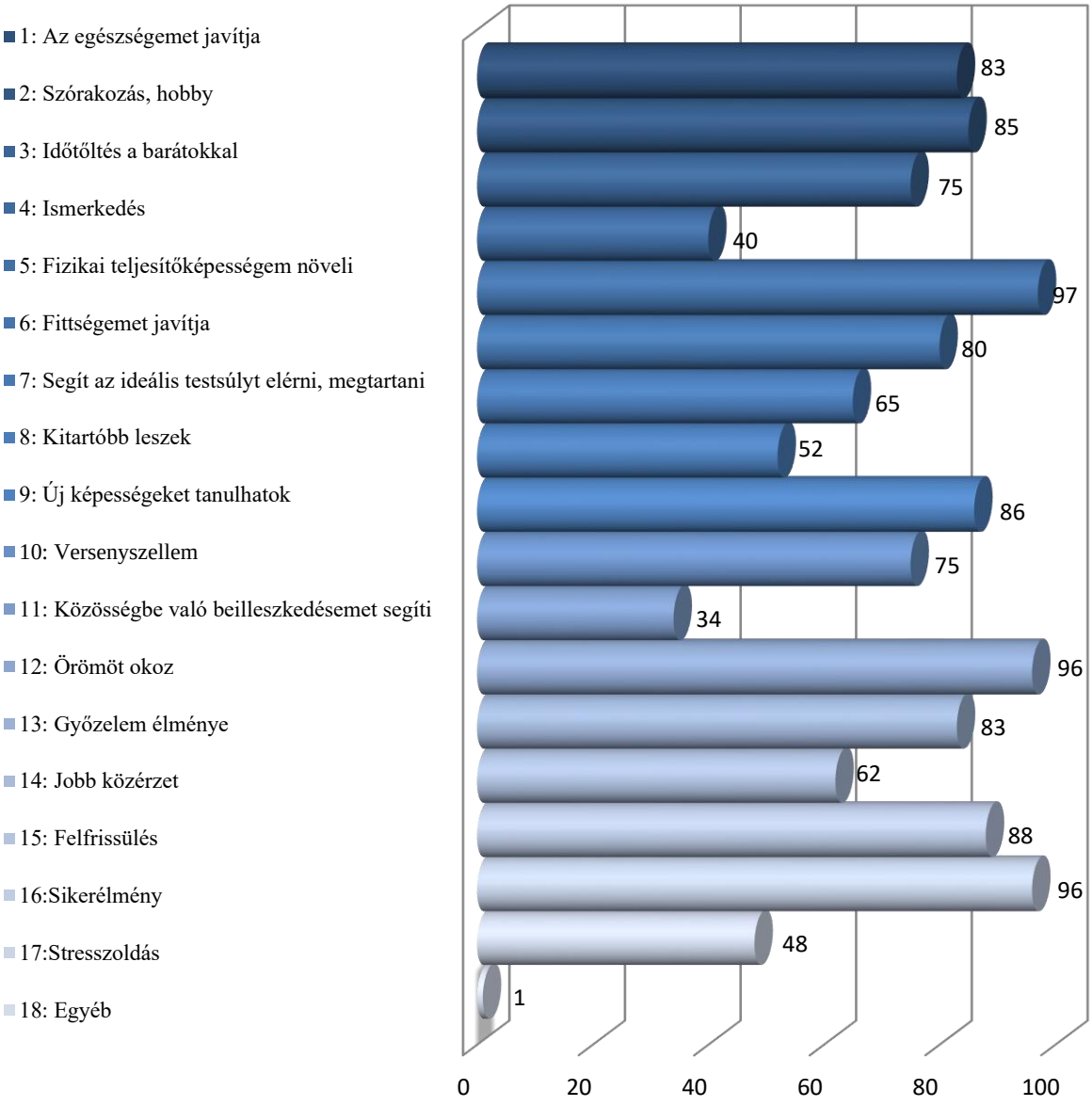
A kapott adatok alapján a kutatási hipotézis azon felvetése, miszerint a gyerekek tanórán kívüli mozgásos tevékenysége növekszik, beigazolódott, hiszen azon tanulók, akik első osztálytól kezdve részesei a mindennapos testnevelésnek jóval nagyobb arányban végeznek rendszeres testmozgást. Ezáltal a másik feltevés is részben alátámasztásra került, hiszen a mindennapos testnevelés pozitív változást eredményezett a diákok életvitelében.



2. ábra: A tanulók sportágainak megoszlása
Forrás: Saját szerkesztés

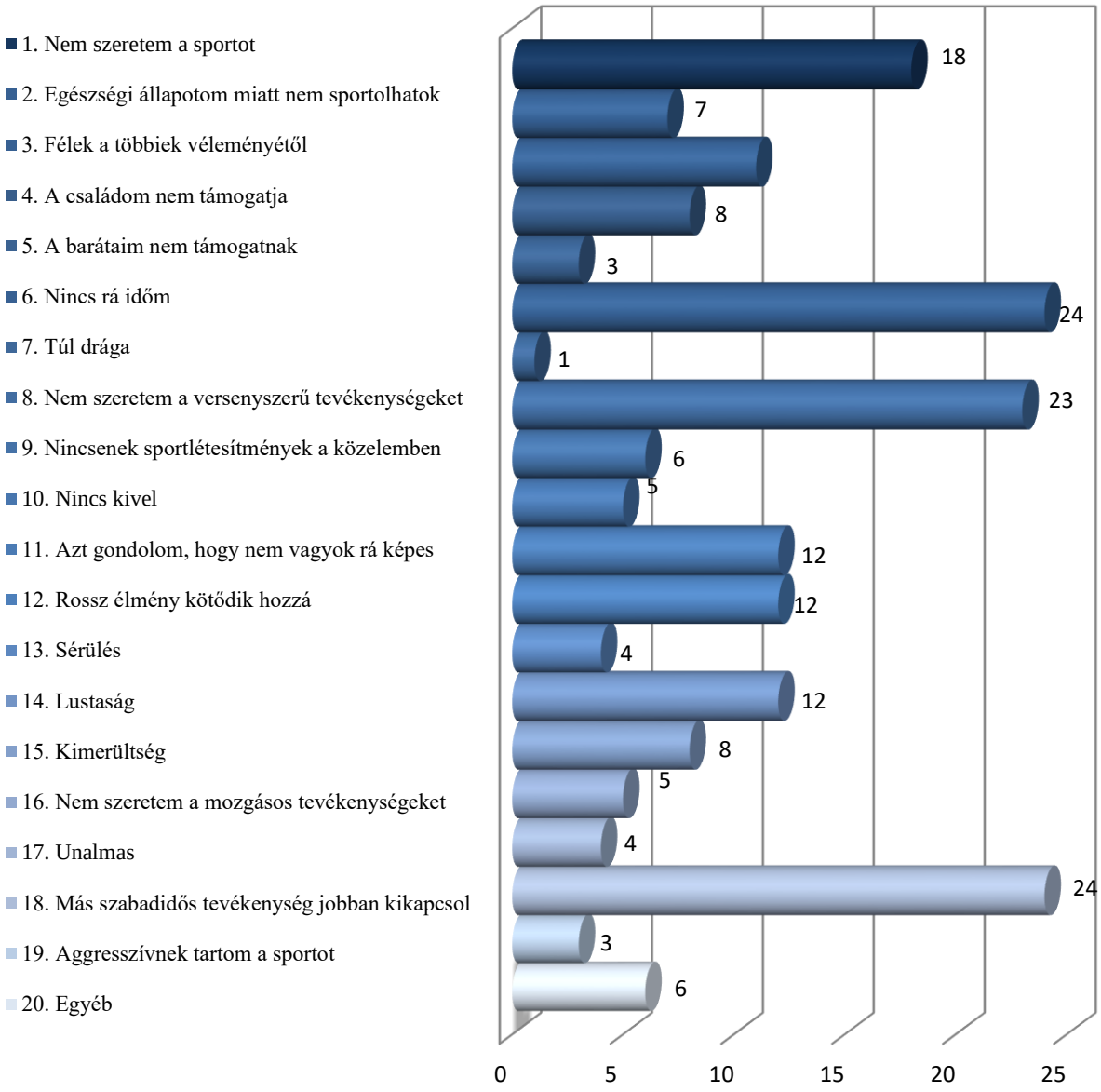
Felmértük, hogy mely sportágak a legnépszerűbbek a sportoló gyerekek körében (2. ábra). A Bocskai István Általános Iskola tanulói összesen 15 sportágat soroltak fel, az alsósok 7-et, míg a felsősök 11-et. A diákok többsége a labdarúgást választotta iskolán kívüli sporttevékenységnek.

„Miért sportolsz?" A fiatalok motivációja az egyik legfontosabb része a kutatásnak. Erre a kérdésre több válaszlehetőséget is megadhattak a diákok (3.ábra). Az ismerkedés, a közösséghez tartozás, illetve a stressz oldás a legkevésbé sportolást motiváló tényezők a mintában. Közel a válaszadók fele egészsége fenntartására, javítására, vagy azért sportol, hogy energikusabb, fittebb legyen. 51,2 % jelezte, hogy a győzelem élménye is fontos. 85 fő, azaz 52,5 % azért mozog rendszeresen, mert ez a hobbija. Az 86 fő, azaz a kitöltők 53,1%-át motiválja, hogy új képességeket tanulhat. A felfrissülést 54,3 % érzi fő motivációs tényezőnek. 88 diák azért sportol, hogy mentálisan és fizikailag is élénkebb legyen. A második legnépszerűbb ösztönző a sikerélmény és az örömérzet. Mind a két esetben 96 tanuló érzi úgy, hogy ez is elősegíti a rendszeres testmozgást (59,26%).



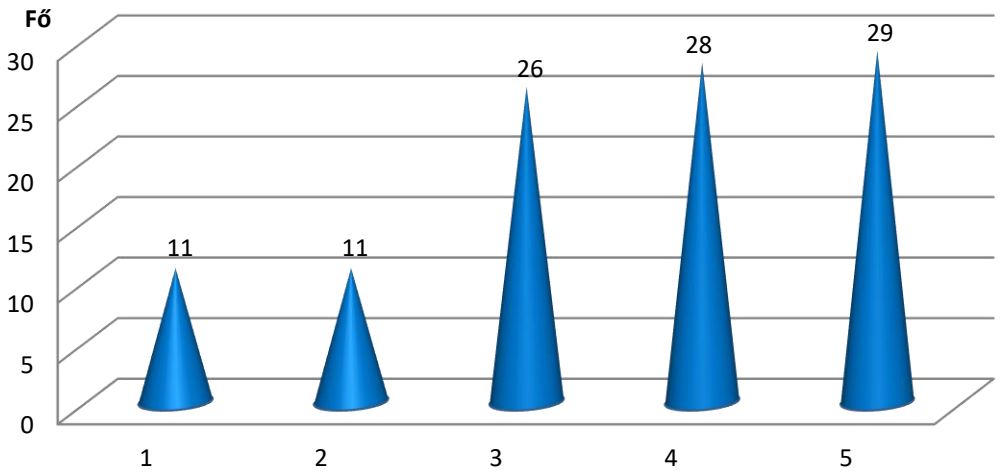
3. ábra: A tanulók sportolási motivációja
Forrás: Saját szerkesztés

A legtöbben, a válaszadók 59,9 %-a azért sportol, hogy jobb fizikummal rendelkezzen, vagy azt megtartsa.
A 245 kitöltő diákból 83 személy nem sportol a mindennapos testnevelés órákon kívül. Ezeket a tanulókat megkérdeztük, hogy mi ennek az oka (4. ábra).



4. ábra: Miért nem sportolnak a diákok
Forrás: Saját szerkesztés

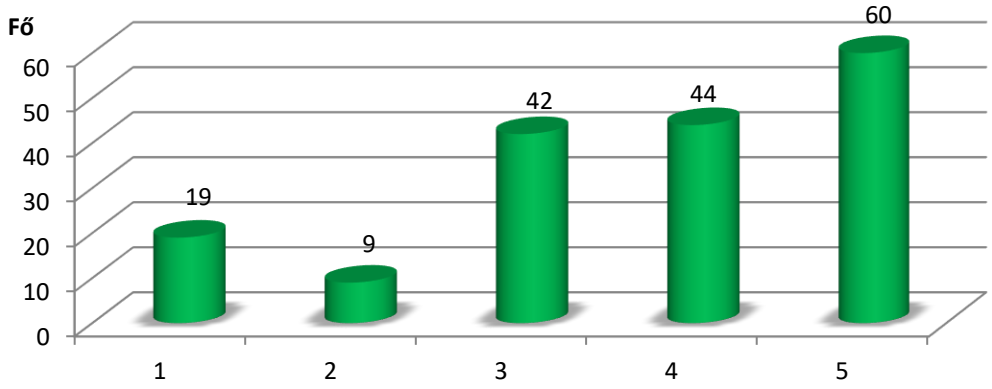
A legtöbb nem-sportolónak vagy nincs rá ideje, vagy más szórakozás jobban kikapcsolja, esetleg nem szereti a versengést.
A felső tagozatos diákokat megkérdeztük, hogy a mindennapos testnevelés bevezetése óta egészségesebben élnek-e. Mivel az ötödik évfolyamos tanulók, akárcsak az alsósok első osztálytól kezdve részesei a mindennapos testnevelésnek, így az ő válaszaikat nem vettük figyelembe. A 6-7-8. évfolyamból összesen 105 tanuló adott választ erre a kérdésre (5. ábra).



5. ábra: A tanulók válasza, arra a kérdésre, hogy a „mindennapos testnevelés óta egészségesebben él-e?"
Forrás: Saját szerkesztés

A diákok 54,3 %-a, azaz több mint a válaszadók fele inkább egészségesebb, vagy nagymértékben egészségesebbnek véli életmódját a mindennapos testnevelés bevezetése óta. A kutatási hipotézis azon része, mely szerint a mindennapos testnevelés pozitív változást eredményezett a diákok életvitelében a fenti adatok alapján bizonyítást nyert.

A pedagógusoktól azt kérdeztük, hogy leterheltebbek-e a mindennapos testnevelése bevezetése óta. A válaszadók 50 %-a szerint semmilyen mértében nincs több és/vagy nehezebb szintű feladata, 42,9 % érzi magát kismértékben és csupán 1 fő nagymértékben leterheltebbnek. A 6 fő, aki úgy érzi, hogy ezáltal kissé nehezedet munkaköre és az 1 fő, aki szerint számottevően megnőtt a munkahelyi terhelése, feltehetően azok, akik a mindennapos testnevelés oktatásában részt vesznek. Az iskolában a 2 testnevelő tanáron kívül, az alsó évfolyamokban a tanítópárok egyike végzi ezt a feladatot (az első, második és harmadik évfolyamon néptáncot tanulnak a gyerekek, míg negyedik évfolyamon formációs táncokat). A tagintézmény-vezető elmondta, hogy számukra semmilyen célirányos továbbképzés nem volt sem a mindennapos testnevelés bevezetése előtt, sem azóta.
Az igazgatónőtől azt is megtudhattuk, hogy a mindennapos testneveléssel kapcsolatban bevezetése óta semmilyen atrocitás nem történt. A heti 5 testnevelés miatt nem érkezett semmilyen jellegű panasz, vagy negatív észrevétel az iskola vezetőségéhez.
A vizsgálat utolsó szakaszában a szülők által kitöltött kiegészítő kérdőíveket elemeztük. A legfontosabb a szülők véleménye volt arról, hogyan befolyásolja a mindennapi testnevelés gyermekük egészségi állapotát (6. ábra).



6. ábra: Szülők válaszai a „Gyermeke egészségi állapota a mindennapos testnevelés által javult?" kérdésre
Forrás: Saját szerkesztés

A 174 válaszadó közül 60 fő véli úgy, hogy ez teljes mértékben javult, ami 34,5 %. 44 szülő szerint a mindennapos testnevelés bevezetése óta inkább javult gyereke egészségi állapota, majdnem ugyanennyien, 42 személy, a kitöltők 24,1 %-a szerint nem okozott semmilyen változást a heti öt testnevelés óra. 5,2 % szerint inkább nem javult és 10,9 % szerint egyáltalán nem javult a több testnevelés óra miatt gyermek egészségi állapota.
A mindennapi testnevelés érdemjegyekre gyakorolt hatásáról érdeklődve kiderült, hogy a gyerekek jelentős részének - a szülők meglátása szerint – egyáltalán nem romlottak iskolai érdemjegyei, de nagyobb részüknek nem is javultak. 76 fő, a válaszadók 43,7 %-a tapasztalta, hogy valamilyen mértékben javult gyermeke iskolai eredménye.

ÖSSZEFOGLALÁS

A felmérés alapján megállapítható, hogy a Bocskai István Tagintézmény tanulói nagyon pozitívan élik meg a mindennapos testnevelést. A többségük (63,7 %) nagyon szereti, sőt a legtöbbjüknek ez a kedvenc iskolai tantárgya. A testnevelés óra helyszíneivel (a tornateremmel, a tornaszobával, a sportpályával és az uszodával) is elégedettek a gyerekek. A tanulók 66,1 %-a ezen felül rendszeresen sportol szakkörökben, egyesületekben, az iskolában iskola idő után, az uszodában, otthon vagy a lakhelyük környezetében. Az alsósok 77,5 %-a, míg a felsősök 56,7 %-a sportol rendszeresen. Ebből megállapítható, hogy tanulók messze fölülmúlják a lakossági arányt, kiemelten igaz ez az alsós gyerekekre, akiknek több mint háromnegyede rendszeresen jár edzeni. Az alsósok nagyobb aránya adódhat abból, hogy ők 1. osztálytól kezdve több testnevelés órán vesznek részt, egyrészt jobban hozzászoknak a nagyobb terheléshez, ásrészt életkori sajátosságuk is a nagyobb mozgásigény.
A gyerekek sportolási szándékait mind a szülők, mind a pedagógusok támogatják. A városi sportélet is évről évre több lehetőséget biztosít a mozogni vágyó gyerekeknek és felnőtteknek. Balmazújváros rendelkezik többek között stadionnal, sportcsarnokkal, fürdővel, fitnesz parkkal, konditermekkel, lovardával, művelődési központtal, ifjúsági házzal, kiépített bicikliúttal. Sportolási lehetőségek között szerepel a labdarúgás – a legtöbben a válaszadók közül ezt űzik –, kézilabda, röplabda, tollaslabda, karate,

szertorna, aerobic, néptánc, balett, formációs táncok, majorett, úszás, lovaglás, íjászat, sportlövészet, méta stb. A városi sportolási lehetőségeken kívül az iskolában is lehetőség van tanórán kívüli mozgásos tevékenységekre: leány foci, fiú foci, kölyökatlétika, tánc. Kijelenthető, hogy a tanulók a sportolási lehetőségek széles palettájából választhatnak.
Az eredmények összegzése után megállapítható, hogy a kutatási hipotézis beigazolódott, a mindennapos testnevelés pozitív hatása a fizikai aktivitásra bizonyítható, hiszen azoknál az évfolyamoknál, ahol első osztálytól kezdve bevezetésre került a mindennapos testnevelés jelentősen magasabb a sportolási arány a többiekhez képest.
A pedagógusok terhei kissé növekedtek, de a szülők véleménye alapján megéri energiát fektetni a mindennapos testnevelésbe, mert tapasztalatuk szerint ez pozitív változásokat okozhat a gyermekek egészségi állapotában, sőt néhányuknak még az osztályzatai terén is.

A publikáció elkészítését EFOP-3.6.1-16-2016-00022 „Debrecen Venture Catapult Program" projekt támogatta.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Ács P. (2014): A sport és fizikai aktivitás néhány mutatójának változása hazánkban és az Unióban az elmúlt négy év tükrében. PTE. ETK, Pécs
2. Ács P., Heéc R., Paár D., Stocker M. (2011): A fittség (m)értéke. In: *Közgazdasági Szemle* 58: (7-8) pp. 689-708.
3. Hajduné László Z. (2015): A testnevelés tantárgy orientációját befolyásoló tényezők komparatív elemzése. *Létünk.* 45. évf. 4. sz. pp.95-103
4. Laczkó T. – Rétsági E. (2015): *A sport társadalmi aspektusai*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs, 227 p.(ISBN: 978 963 7178 71 9)
5. Perényi Sz. (szerk.) (2014): *A mozgás szabadsága – A szabadidősport társadalmi, gazdasági és egészségügyi megközelítse*. Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi Kar, Debrecen 299 p. (ISBN: 978 963 473 703 2)
6. Jogszabályok, rendeletek, dokumentumok
7. 2000. évi CXLV. törvény a sportról
8. 2004. évi I. törvény a sportról
9. 2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről
10. 51/2012. (XII. 21.) EMMI rendelet a kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről
11. 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet: a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról
12. 474/2016. (XII. 27.) Korm. rendelet az állami sport célú támogatások felhasználásáról és elosztásáról
13. SPORT XXI. NEMZETI SPORTSTRATÉGIA (2005)
14. T.E:S:I: 2020 - testnevelés az egészségfejlesztésben stratégiai intézkedések
15. I1:http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/factsheets/hungary-factsheet_en.pdf

16. (Letöltve: 2018.04.08. 22:40)
17. I2: http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/elef14.pdf (Letöltve: 2018.01.04. 19:00)
18. I3: http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/gyor/jel/jel310021.pdf (Letöltve: 2018.01.04. 19:20)

A MOTIVÁCIÓ ÉS A TAPASZTALATSZERZÉS SZEREPÉNEK VIZSGÁLATA AZ ÖNKÉNTES MUNKÁBAN

ECAMINING THE MOTIVATIONAL FACTORS OF THE VOLUNTEERING WORK

Király Fruzsina[1], Borbély Attila[1], Müller Anetta[1], Biró Melinda[2]
[1]Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar
Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Debrecen
[2] Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglaló

Az önkéntesség egy nagyon régi tevékenység, amelynek jelentősége és története eltérő a világ különböző országaiban. Minden személy különböző okok miatt végez önkéntes munkát, mindenkit más motivál. Ide tartoznak az önzetlen célok, hogy segítsenek másokon, megvédjék a környezetet, védjék a személyi jogokat, vagy, hogy új embereket ismerjenek meg, új képességre tegyenek szert, esetleg utazzanak, új tapasztalatokat szerezzenek. Kutatásunkban kíváncsiak voltunk az önkéntesek motivációjára, és arra, és hogy mit kaptak az önkéntességtől fejlődés szempontjából. A kutatás módszereként a kérdőíves formát választottuk. Az önkitöltős kérdőívet az interneten osztottuk meg olyan körben, ahol olyan emberek vannak, akik már részt vettek önkéntesként sporteseményen. A vizsgálat résztvevői (n=89) között kiemelkedő volt a hölgyek aránya (85.4%) a férfiakéhoz képest (14.6%). Eredményeink azt mutatták, hogy az önkéntesség leginkább a segítségnyújtást, az önzetlenséget, odaadást, emberséget, tapasztalatot és fejlődést jelent az emberek számára. A másokon való segítés élménye, a tapasztalat szerzés, és fejlődés öröme, valamint a szórakozás, és élményszerzés a leginkább motiváló tényező az önkénteseknél. És hogy miben fejlődtek leginkább? Kitartásban, és a türelemben.

Kulcsszavak: *önkéntesség, motiváció, tapasztalatszerzés, személyes fejlődés*

Abstract

Volunteering is a very old activity its significance and history greatly differs across the world. . Each person performs volunteer work for various reasons, motivating factors are different.
This includes altruistic goals to help others, protect the environment, protect personal rights, or recognize new people, gain new abilities, experiences or travel. . In our research, we investigated the motivation of volunteers and how they evolve from volunteering. The research utilized questionnaire method. The self-completed questionnaire was distributed over the internet to a group of people, who have already participated as a volunteer at a sports event. Among the participants (n = 89), the ratio of women (85.4%) was far greater compared to men (14.6%) was prominent. Our results demonstrated that volunteering means helping others, selflessness, devotion, humanity, experience and development. Volunteers may gainexperiences such as joy, and personal development. These are the most motivating factors for volunteers. We were interested in the evolution of personal development. What is the role of characterics such as endurance and patience in this process.

Keywords: *volunteering, motivation, gaining experience, personal development*

BEVEZETÉS

Az önkéntesség egy nagyon régi tevékenység vagy munka, amelynek jelentősége és története eltérő a világ különböző országaiban. Az önkéntesség története és alakulása eltérést mutat, a kapcsolódó kutatások mennyiségileg, mind tartalmilag különböznek. (SILLÓ, 2015). A jótékonyság mára már nem csak utcai, vagy templomi adakozást, hanem egyének, tudatos, rendszeres, adott esetben nagyobb összegű segítségnyújtását is jelenti. Önkénteseket sem csak a hagyományos önkéntes tevékenységnek számító ebéd- vagy ruhaosztásnál, hanem a korházakban, állami intézményekben, táborokban, szinte az élet minden területén találhatunk (CZIKE–KUTI, 2006). Az önkéntes munka nem jelent végleges elköteleződést egy adott munka iránt, hanem csak lehetőséget ad a különböző területek kipróbálására, betekintésére, ami által az érdeklődési körökben való jártasság megtapasztalását idézi, majd segíti a saját személyiségünk alaposabb kiismerését is, anélkül hogy bármi próbaidőn részt kellene venniük.

Az önkéntes tevékenység közvetlen anyagi haszonnal nem jár annak végzője számára, továbbá az önkéntes nem helyettesíti a fizetett munkaerőt. A tevékenység megvalósulhat non-profit, civil szervezet, vagy állami intézmény-, ritkább esetben for-profit szervezet (cégek, vállalkozások) keretein belül. Előnye, hogy elősegíti a társadalmi beilleszkedést, hozzájárul a szegénység, a kirekesztődés csökkentéséhez és a teljes foglalkoztatottsághoz. Az önkéntesség segít környezetünk és közösségünk jobbá tételében.

Az önkéntesség négy kritériuma:

1. Anyagi ellenszolgáltatás nélküli tevékenység
2. Mások (vagy a közjó) számára végzett anyagi és szellemi munka.
3. Önként, saját akaratból, szabad elhatározásból, nem kötelezően végzett munka.
4. Belső szubjektív és/vagy külső, de nem anyagi ösztönzés által végzett tevékenység.

Az európai unióban a 2011-es év az önkéntesek éve volt, ebben az évben számos rendezvény került megrendezésre, amelyekre önkéntesek jelentkezését várták. Az Európai Unióban évente mintegy 140 millió állampolgár vesz részt volunteer munkában, a sport területén végzett önkéntes munka a leggyakoribb (ONYESTYÁK et al., 2012)

ÖNKÉNTESSÉG A SPORTBAN

Az olimpiai önkéntes fogalmát először az 1992-es barcelonai olimpiai játékok hivatalos részeként készített olimpiai szószedetben határozták meg: az önkéntes olyan személy, aki egyéni, önzetlen elkötelezettséget vállal az együttműködésben, képességeit az olimpiai játékok szervezésében kamatoztatja, a feladatok ellátásához hozzájárul, bármilyen más jellegű kifizetés vagy jutalom nélkül. Az önkéntesség a sport egyik legfőbb alappillére, melyet nem csak a sport területével foglalkozók vagy a benne dolgozók részéről, hanem a sportolók, szurkolók részéről is megfogalmazhatunk. Az önkéntes tevékenység az egyik oldalról értéket teremt a társadalom számára, más oldalról pedig, a bizonyos kapcsolati hálók kialakítását is biztosítja az önkéntes személyek részére. Nemcsak itthon de külföldön is nagyon jelentős az a hozzáadott érték, amelyet az önkéntesek biztosítanak a közösség számára (ÁCS – GÉCZI, 2015). A sport és az önkéntesség sok ponton kapcsolódik egymáshoz. Például az önkéntesek nélkül a „sportipar” nem tudna olyan jól működni.

Az európai intézmények elismerték a sport európai társadalomban betöltött szerepének sajátosságát az önkéntességen alapuló struktúrában, az egészségügy, az oktatás a társadalmi integráció és a kultúra területén. Közelebbről megvizsgálva a kérdést megállapítható, hogy a sport és az önkéntesség kapcsolata kettős természetű. Egyrészt egy-egy sportesemény megrendezése napjainkban elképzelhetetlen önkéntesek részvétele nélkül, másrészt ehhez az evidenciához nem társulnak olyan kialakult mechanizmusok, amelyek lehetőséget biztosítanak az ebben rejlő potenciál maximális kihasználására (STERBENZ – GÉCZI, 2016).

Az önkéntesek által biztosított munkát nehezen lehet értékelni, nemcsak az általuk végzett munka miatt, hanem a rendező nemzetekről kialakított képek miatt is. Motivációjuk és lelkesedésük egy képet alakít ki a különböző nemzetekről, ezért fontos hangsúlyozni milyen nagy jelentőséggel bír ez az immateriális alap. Ha munkájukért fizetnének a szervezők, körülbelül 100 millió USD plusz bérköltség merülne fel olimpiánként. Természetesen ez a szám erősen függ a rendező ország bérszínvonalától (HOLGER, 2015).

ÖNKÉNTESSÉG MAGYARORSZÁGON

Magyarországon az elmúlt évtizedben paradigmaváltás következett be az önkéntesség meghatározásában. A rendszerváltás előtt előírt „közérdekű kötelezettségvállalás" (például „kommunista szombat") helyébe fokozatosan belépett a minden külső kényszerítő hatás nélküli, saját elhatározáson alapuló önkéntes munka. Magyarországon valójában 2001-től, az ENSZ által meghirdetett Önkéntesek Évétől számítjuk a hazai önkéntesség fellendülését, terjedését, valamint a társadalmi és közfigyelem élénkülését. A hazai önkéntesség társadalmi elismertetésének folyamában fontos lépés volt a 2005. évi LXXXVIII. törvény, a közérdekű önkéntes tevékenységről, illetve az, hogy létrejött az tevékenységeket koordináló intézményhálózat (DORNER, 2013). A sport területének működtetése szempontjából Magyarországon és Európában is fontos feladat az önkéntesség elterjesztése (ONYESTYÁK–KÁLLAI, 2013) emiatt lehet az, hogy jelenleg hazánkban ma már sokkal jobbak az önkéntességi lehetőségek, mint régebben. Az Európai Unióba való belépéssel és az önkéntességről szóló törvény megjelenésével Magyarországon az elmúlt években komoly fejlődés valósult meg a sport és az önkéntesség területén egyaránt (FARKAS, 2014). A hazai és nemzetközi tapasztalatok egyaránt arról tanúskodnak, hogy az önkéntesség az emberek társadalmi helyzetével, demográfiai jellemzőivel szoros összefüggésben van (VÁRADI, 2017). Sajnos hazánk nem összehasonlítható önkéntesség területen más országokkal hiszen, az önkéntesek száma és munkája elég kis szerepet játszik Magyarországon más európai országokkal való összehasonlításban (CZIKE – BARTAL, 2004).

MILYEN ELŐNYÖKKEL JÁR EGY SPORTESEMÉNYEN VALÓ ÖNKÉNTESSÉG?

A mostani fiatalokra egyre inkább jellemző az új típusú önkéntesség (FÉNYES 2015). Ami azt foglalja magába, hogy a fiatalok leginkább azért végeznek önkéntes tevékenységet, hogy beírhassák az önéletrajzukba, az ezzel szerzett tudást és kapcsolati tőkét majd anyagi javakra fordíthassák a jövőben. A pályakezdő, állástalan fiatalok bevonása

az önkéntes munkába, segítheti a munkatapasztalatok gyorsabb elsajátítását, morális, érzelmi fejlődésüket a munka világában, kapcsolatkialakítási- kapcsolattartási képességük fejlődését (ZENTAI, 2006). Az önkéntességnek számos pozitív hatása mutatható ki. Többek között növeli az egyén állampolgári tudatosságát, politikai aktivitását, segíti a társadalmi és szakmai szocializációt, megvédi az egyént az antiszociális viselkedés ellen, erősíti a mentális és fizikai egészséget, a társadalmi-gazdasági teljesítőképességet, segíti a fiatalokat a karrierépítésben, a kapcsolati háló kibontakozásában és bővítésében, valamint az önkéntesség továbbtanulásra ösztönző hatása is kimutatható (MARKOS, 2015). A sport önkéntesség esélyt ad arra, hogy találkozzunk más kultúrában élő emberekkel és összpontosítsunk az egyéni illetve kollektív tevékenységekre. Ez egy fontos elkötelezettség, amely a kompetenciák és tapasztalatok kombinációját igényli. Viszonzásul az önkéntesek olyan előnyöket kapnak, amelyek egy életen át tarthatnak. Szakmai kapcsolatokat és új barátságokat hozhatunk létre. Fantasztikus lehetőség a saját személyes fejlődésükre. Maga az önkéntesség kiváló lehetőség, hogy egy aktív demokráciában kivegyük a részünket a társadalmi felelősségvállalásból, segítsünk másokon erőforrásainknak megfelelően, közben pedig mi magunk is gazdagabbak leszünk (JAKAB, 2017) akár élménnyel, akár életre szóló barátsággal.

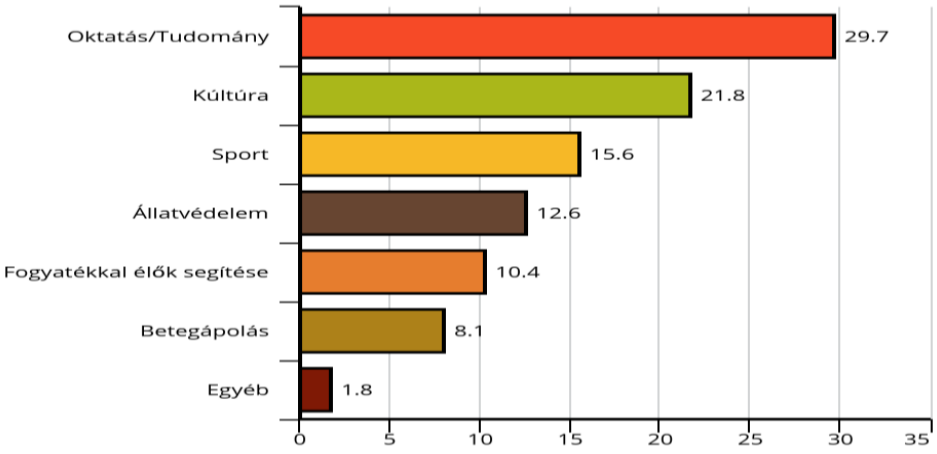
A KUTATÁS CÉLJA, MÓDSZEREI

Minden személy különböző okok miatt végez önkéntes munkát, mindenkit más motivál. Ide tartoznak az önzetlen célok, hogy segítsenek másokon, megvédjék a környezetet, védjék a személyi jogokat, hogy támogasson egy választott ügyet. Személyes célok lehetnek, hogy új embereket ismerjenek meg, új képességre tegyenek szert, esetleg utazzanak, új tapasztalatokat szerezzenek és nem utolsó sorban, hogy bővítsék az önéletrajzi leírást. Kutatásunkban kíváncsiak voltunk az önkéntesek motivációjára, és arra, és hogy mit kaptak az önkéntességtől fejlődés szempontjából. Mennyire segíti a kapcsolat teremtést, önállósodást.

Arra kerestük a választ, hogy az emberek, miért szeretnek önkéntesként részt venni eseményeken, mi motiválja őket, valamint hogy mit nyújt számukra egy rendezvényen való önkéntes munka fejlődés szempontjából. Feltételeztük, hogy az önkéntességben résztvevőket az élményszerzés, a „valahova tartozás érzése" és a másokon való segítés öröme motiválja leginkább. Feltételeztük azt is, hogy az önkéntesség számos fejlődési, tanulási lehetőséget nyújt, ilyen a problémamegoldás, a szervezési képesség, konfliktuskezelés, amiben a legjobban lehet fejlődni önkéntes tevékenység által.

A kutatás módszereként a kérdőíves formát választottuk. Az önkitöltős kérdőívet az interneten osztottuk meg olyan körben, ahol, akik már részt vettek önkéntesként sporteseményen. A kérdőívnél az első nagyobb részben a demográfiai adatokat vizsgáltuk. A második részben azéletkort, az iskolai végzettséget, a lakóhelyet, a második részben leginkább azt, hogy a kitöltők általánosan mennyire vettek részt önkéntes munkában és mi az, ami eszükbe jut róla, míg a harmadik részben a konkrét motivációra, elégedettségre és fejlődésre fókuszáltunk.

A vizsgálat résztvevői (n=89) között kiemelkedő volt a hölgyek aránya (85.4%) a férfiakéhoz képest (14.6%). Ez nem volt meglepö, hiszen Magyarországon az önkéntes munkát elemző adatok a nemek arányát tekintve azt mutatják, hogy jóval több a női önkéntes, és az eltérés férfiak- nők között egyre inkább nő (VÁRADI, 2017) A válaszolók életkora arányában tekintve leginkább 19-től 23 éves korig tehető, viszont volt 11 éves és 46 éves személy is. Helyileg a legtöbben Hajdú Bihar megyei személy válaszolt összesen 44.9 százalék, de voltak Pest megyei válaszolók összesen 20.2%, voltak még Borsod-Abaúj-Zemplén megyéből is innen 11.2% összesen. A hiányzó 23.7% megoszlik Bács-Kiskun, Veszprém, Vas, Szabolcs-Szatmár-Bereg, Jász-Nagykun-Szolnok, Heves, Békés és Fejér megye között. Végzettség szerint a legtöbb válaszoló középfokú végzettséggel rendelkezik, szám szerint 68.6%. 20.6% felsőfokú végzettségű még a 11.2% csak alapfokú végzettségű. Ebből 86.5% jelenleg is tanuló, ezen kívül 10.1% alkalmazott, viszont a választ adók között volt nyugdíjas és vállalkozó is. A foglalkozást tekintve a legtöbben, akik már végeztek önkéntes munkát 86.5%-a tanuló/hallgató, ami 77 személyt jelent, alkalmazottak 10.1%, 2.2% vállalkozó és 1.1% munkanélküli. A válaszadók, hogy milyen területen végeztek önkéntes munkát, azt a 2. ábra szemlélteti. Közel harminc százalék (29.7%) az oktatás, tudomány21.8 százaléka kultúra, művészet, 15.6 százalék a sport,12.6 százalék az állatvédelem területein segített. A fogyatékkal élők segítése a minta 10.4%-ára, míg a betegápolás, idősgondozás 8.1%-ára volt jellemző. 1.8%-uk pedig a környezetvédelem, az elsősegély nyújtás, a gyerektábor szervezésében, fesztiválon, egyházi eseményen, hajléktalanok, rászorulók segítésben vett részt (*1. ábra*).



1. ábra. Önkéntes tevékenység területenként %-os arányban
Forrás: Saját forrás

EREDMÉNYEK

Mi jut eszébe az embereknek az önkéntes tevékenység kapcsán, mit jelent a számukra. Eredményeinket had illusztráljuk egy szófelhő segítségével, melyben a betű mérete megegyezik a válaszok százalékos értékével arányaiban. Nem meglepő, hogy az önkéntesség minden embernek mást és mást jelent. A leginkább viszont a segítségnyújtást, az önzetlenséget, odaadást, emberséget, tapasztalatot és fejlődést (*2. ábra*).

2.ábra. Mi jut eszedbe az önkéntességről szófelhő
Forrás: Saját szerkesztés saját kutatás alapján

A motiváció vizsgálatához olyan feleletválasztós rácsot alkalmaztunk, melynél az általunk felsorolt kifejezésekre – vizsgálati személyek motivációjára gyakorolt hatás - kerestük a választ, A válaszadók többségénél (78%), a másokon való segítés élménye,a tapasztalatszerzés, fejlődés, és a szórakozás, élményszerzés a leginkább motiváló tényező.

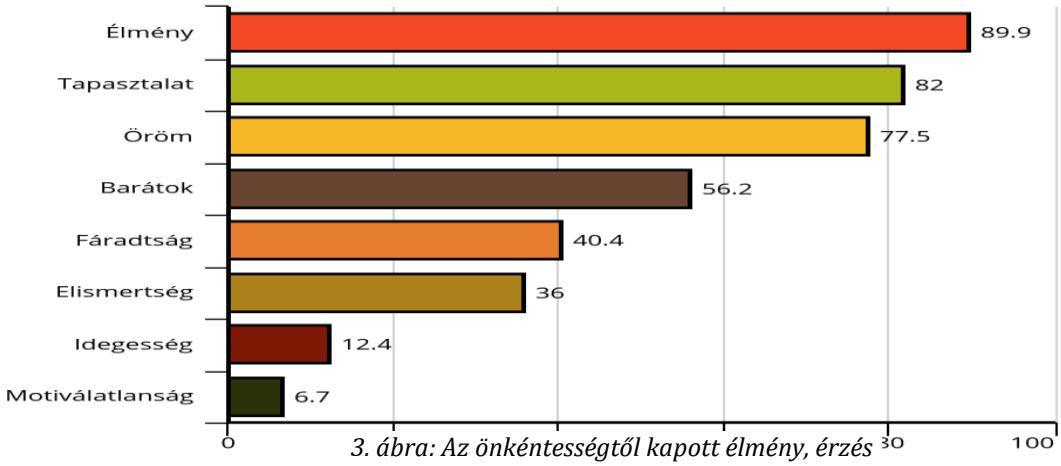
A válaszolók 75%-ának a motivációja az volt, hogy „hasznosnak érezhessem magam". Látható, hogy az emberek szeretik hasznosnak érezni magukat, a legtöbb személynek jól esik az az érzet, ha tudja, alkalmas valamire, hasznára válik a társdalomnak. Az emberi jólléthez ez az érzés is hozzátartozik.

Ha a segítő betekintést nyeregy esemény lebonyolításába sokat segíthet személyes, szakmai fejlődésében, vagy csak a kíváncsisága kielégítése valósul meg. A kitöltők többségénél (74%) fontos tényező volt belelátni a háttérmunkálatokba.

A válaszadók 69 százalékaaz új kihívást, míg 66 százaléka a kapcsolatépítés lehetőségét nevezete meg motivációja forrásaként. A legkevésbé, 30%-uknál a híres emberekkel való találkozás lehetősége motiválta az önkénteseket munkájukban.

A sport iránti érdeklődés, mint motivációs tényező azoknál a kitöltőknél volt releváns, akik már voltak sporteseményen önkéntesek. Az, hogy maga az adott sport iránt mennyire mutattak érdeklődést, és ez mennyire befolyásolja az önkéntességi szándékukat érdekes képet mutat. A válaszadók 25%-a egyáltalán nem ezt tartotta fő indoknak, míg 24%-ukra inkább nem volt jellemző ez a motiváló erő. 21%-nál inkább jellemző volt és 19%-ra teljes mértékkel jellemző volt. Jól látható, hogy az arányok nagyon megoszlanak, ami mutatja, hogy nem azért vállal önkéntes munkát valaki, mert szereti a sportot, vagy az adott sportágat.

Kíváncsiak voltunk arra is, hogy azok, akik már részt vett önkéntes programban mit kapott magától az „önkénteskedéstől". Nyolc konkrét választási lehetőség közül (melyet előre meghatároztunk többet is választhattak. A felsorolásban pozitív és negatív jellemzők is helyet kaptak, mivel arra törekedtünk, hogy minél jobban rálátást kapjunk arra, hogymilyen tapasztalattal, érzéssel végezte az önkéntes a munkáját. Az állítások a következők voltak: *barátokat, élményt, tapasztalatot, örömöt, elismertséget, fáradtságot, motiválatlanságot, idegességet.* A válaszadók 89.9%-a számára élményt adott az önkéntes munka, 82%-uknak tapasztalatot, 77.5% számára örömöt, míg 56.2%-uk számára barátokat. A fáradtság (41.4%), az elismertség (36%) közepes, míg az idegesség (12.4%), és a motiválatlanság (6.7%) kis százalékban volt jellemző (*3. ábra*). Érzékelhető, hogy a kitöltők több mint 80%-a pozitív választ jelölt, ami egy nagyon jó arány. Az általunk megadott válaszlehetőségeken kívül a kitöltők maguk is írhattak be saját választ, ami nem volt feltüntetve, melyek a következők voltak: *1. nyelvgyakorlási lehetőséget kaptam, 2. új világkép, értékrend kialakítása, 3. szeretet és bizalom, 4. szakmai kapcsolatok*
Az önkéntes tevékenység során, minden ember tanul valamit. Belelát egy olyan világba,



3. ábra: Az önkéntességtől kapott élmény, érzés
Forrás: Saját szerkesztés

ahol mindenki kedves és segítőkész. Így ő is megtanul alkalmazkodni, szolidáris lenni, segíteni, megtanulja kezelni a konfliktusokat, és megoldani a problémákat. Az önkéntes munka segít az önállósodásban. Elkerülve, egy idegen városba, idegen emberekkel, távol az otthontól, az önkéntesnek fel kell, hogy találja magát. A kitöltők közül sokan jelezték is mindezt, valamint azt, hogy az önkéntes munka után jobb emberismerők lettek, javult az alkalmazkodó képességük.

4. ábra: Fejlődési területek
Forrás: Saját szerkesztés

A következőkben a tudásra fókuszáltunk, arra, hogy mit tanultak a kitöltők az önkéntesség alatt, miben fejlődtek leginkább. Ennél a kérdésnél a kitöltőnek magának kellett megválaszolnia a kérdést. A leggyakoribb válasz a kitartás, és a türelem volt. Sokan említették az empátiát, a határozottságot és a nyelvgyakorlást. A válaszokat szófelhő formájában illusztráljuk (*4. ábra*).

KÖVETKEZTETÉS

Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy az emberek, miért szeretnek önkéntesként részt venni eseményeken, mi motiválja őket, valamint hogy mit nyújt számukra egy rendezvényen való önkéntes munka fejlődés szempontjából. Kutatásunkból kiderült, hogy az emberek többsége a segítségnyújtásra asszociál az önkéntes szó hallatán. Az önkéntesek életre szóló élményt kapnak munkájuk során, mely eredményeként újra szeretnének részt venni az önkéntes munkában. Első hipotézisünk részben beigazolódott, hisz a legtöbb önkéntes az élmény miatt végzi a munkát. Mi ad élményt? Sok minden adhat. A segítség, a tapasztalatszerzés, a hasznosság érzése. Az önkéntesek többségénél, a másokon való segítés élménye, a tapasztalat szerzés, fejlődés öröme, és a szórakozás, élményszerzés volt a leginkább motiváló tényező.

Második hipotézisük ugyancsak részben igazolódott be, mely szerint úgy véltük, hogy az önkéntes munkában részt vevők esetében a problémamegoldás, a szervezési képesség, konfliktuskezelés fejlődik leginkább. Ez igaz is, de sokkal inkább a kitartásuk és a türelmi szintjük fejlődött az önkéntes munka során.

Az önkéntes tevékenység a társadalmi beilleszkedés egyik fontos eszköze. Hozzájárul a társadalom összetartásságának kialakulásához, a bizalom, szolidaritás és a társadalmi tőke megteremtésével, kialakításával. Az önkéntes tevékenység lehetőség arra, hogy bármilyen társadalmi hátterű, vallású, nemzetű és korú ember hozzájárulhasson egy pozitív változáshoz. Hazánkban nincs annyi önkéntes központ, mint a nyugati országokban, viszont nálunk is egyre jobban elkezdődött fejlődni ez a mozgalom, kezd beépülni a fiatalok mindennapjaiba.

A publikáció elkészítését a "GINOP-2.3.2-15-2016-00062 Életminőség fejlesztése Kelet-Magyarországon: Táplálkozás-, teljesítménybiológiai és biotechnológiai experimentális kutatások és eszközfejlesztések a humán megbetegedések megelőzésére és kezelésére" projekt támogatta.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Arapovics M. (2017). *Gyakorlati útmutató intézményi önkéntes programok létrehozásához és működtetéséhez.* Szabadtéri Néprajzi Múzeum, Budapest, 94p.
2. Ács P. & Géczi G. (2015). *Sport és Gazdaság*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs, 198p.
3. Bartal A. M., & Kemetty Z. (2011). A Magyar önkéntesek motivációi. *Civil Szemle.* VII. évf. 4. sz. pp. 9-32.
4. Czike K., & Bartal A. M. (2004). *Nonprofit szervezetek és önkéntesek – új szervezeti típusok és az önkéntes tevékenységet végzők motivációi*. Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Piliscsaba, 22p.
5. Czike K., & Kuti É. (2006). *Önkéntesség, jótékonyság, társadalmi integráció.* Nonprofit és önkéntes központ alapítvány, Budapest, 18p.
6. Dorner L. (2013). Önkéntesség pszichológiai vonatkozásainak szakirodalmi áttekintése. *Magyar Pszichológiai Szemle,* 68. kötet, 2. szám. pp. 331-338.
7. Farkas J. (2014). *A fizikai aktivitás és a sport magyarországi dimenzióinak feltárása*. Magyar Sportmenedzsment Társaság, Budapest, 154p.
8. Holger P. (2015). *Olimpia és gazdaság minden, amit a pályázó városnak tudni kell.* Central Médiacsoport, Szekszárd, 204p.
9. Fényes H. (2015). *Önkéntesség és új típusú önkéntesség a felsőoktatási hallgatók körében*. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen, 23p.
10. Jakab P. (2017). *Önkéntes kézikönyv*. EYOF, Győr, 8 p.
11. Markos V. (2015): Az önkéntesség trendjeinek és motivációinak változása a felsőoktatásban. *Szociálpolitikai Szemle,* 1. évf. 5-6. szám. pp. 247-248.
12. Onyestyák N., Géczi G., & Kállai É. (2012). Önkéntesség a sport területén, Magyarországon és más Európai Unios tagállamokban. *Magyar Sporttudományi Szemle.* 13. évf. 50.sz. pp. 54-55.
13. Onyestyák N. & Kállai É. (2013). Önkéntesség a sport területén, Magyarországon és az Európai Unió más tagállamaiban 14. évf. 55. sz. pp. 33- 40.
14. Silló Á. (2015). Egyetemista fiatalok önkéntessége. *Metszetek.* 4. évf. 1. sz. pp 118-127.
15. Sterbenz T. & Géczi G. (2016). *Sportmenedzsment.* Testnevelési Egyetem kiadó, Budapest, 314p.
16. Váradi R. (2017). *Háztartási munka, önkéntes munka, láthatatlan munka*, I. Központi Statisztikai Hivatal. 66p.
17. Zentai L. (2006). Önkéntes segítés Magyarországon ma és holnap. *Polgári Szemle.* 2. évf. 5. sz.

A VÁROS ÉS VIDÉK KÍNÁLATI ELEMEINEK ÉS SZABADIDŐS LEHETŐSÉGEINEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA EGY VIZSGÁLAT TÜKRÉBEN

THE COMPARISSON OF LEISURE TIME IN TWO DIFFERENT SETTLEMENTS

Horkay Bence, Lenténé Puskás Andrea, Bíró Melinda

Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglaló

Napjainkra az állandóan változó és rohanó életmód a leginkább jellemző. Ebben a nagy rohanásban kevés időt és energiát fordítunk fizikai erőnk fenntartására és fejlesztésére. A karriert és az anyagi javakat még a saját egészségünknél is fontosabbnak tartjuk. Nagyon kevesen vannak olyanok, akik egy hosszú, átdolgozott nap után sétálnak, kerékpároznak vagy úsznak. A modern kornak és az inaktív életmódnak köszönhetően az úgynevezett civilizációs betegségek száma növekszik, az emberek életminősége romlik. A kínálati elemek azonban jelentősen befolyásolják a szabadidőt. Vizsgálatunk célja a városi és vidéki települések rekreációs lehetőségeinek, valamint a városban és a vidéken élők szabadidős szokásainak bemutatása (n = 121). Kutatásunkkal szeretnénk felhívni a figyelmet az egészséges életmódra és azokra a civilizációs tényezőkre, amelyek hatással vannak az ember egészségi állapotára. Eredményeink azt mutatják, hogy a városban és a vidéken élők szabadidős lehetőségei és szabadidős szokásai tekintetében különbség van, jóllehet az utóbbi messze elmarad az átlagtól. A vidéki területeken élő emberek gyakrabban találnak akadályokat. Legtöbbször az időkeret és a nem megfelelő infrastrukturális háttér az, ami leginkább negatív hatással van az emberek szabadidős szokásaira.

Kulcsszavak: *egészség, szabadidős lehetőségek, rekreációs szokások, életmód és civilizációs ártalmak*

Abstract

Nowadays, constantly changing and rushing lifestyle is most characteristic. In this great rush, we spend little time and energy in maintaining and developing our physical strength. We consider career and money to be more important even in our own health. There are very few who go after a long, reworked day, walk, bicycle or swim. Due to today's modern age and the inactive lifestyle, so-called civilization diseases are increasing and the quality of life of people is worsening. The supply elements, however, greatly influence leisure time. The aim of our study is to present the recreational opportunities of an urban and rural settlements and the recreational habits of people living in the city and the countryside (n = 121). We would also like to draw attention to the lifestyle and civilization factors that affect the health of people of the age. Our results show that there is a difference in the recreational possibilities of people living in the city and in the countryside, as is the case with their recreational habits, although the latter is far below average. People living in rural areas encounter more often obstacles. Mostly, the time frame and inadequate infrastructural background have the greatest negative impact on people's recreational habits.

Keywords: *health, leisure opportunities, recreational habits, lifestyle and civilization disease*

ELMÉLETI HÁTTÉR

A 80-as években került a vizsgálatok középpontjába az életmód problémája, melynek következtében egyre nagyobb teret kaptak az életmódkutatások. Bebizonyosodott ugyanis, hogy nem csak tudományos igény van rá, hanem társadalmi szükséglet is. A mai modern kornak és az inaktív életmódnak köszönhetően egyre növekszik az úgynevezett civilizációs betegségek száma. Civilizációs ártalomként értelmezzük többek között a mozgásszegény életmódot és az elhízást, mely befolyásolhatja az egészségben eltöltött évek számát, csökkentheti azt (TÓTH - NAGY, 2009). Ez nem csak hazánkban, de világszerte jelentős problémát okoz. A KSH 2013-as adatai alapján, a születéskor várható élettartam Magyarországon 2011-ben átlagosan 75,1 év volt, mely az előző évekhez képest valamivel magasabb, de az Európai Unió országaihoz képest még mindig elég alacsony értéket mutat. (I01). Hazánk az Unió ötödik legrosszabb életkilátásokkal rendelkező tagállama.

Krónikus betegségben a magyar felnőttek 55%-a szenved, melyek között különösen gyakori az elhízás (54%), cukorbetegség (8%), a szív-és érrendszeri megbetegedések (vérnyomás 31%) vagy a csontritkulás (17%), de a mentális betegségek is jelentős terheket jelentenek, például a krónikus depresszió a lakosság 4%-át érinti (I02). Modern korunk civilizációs betegségeinek nagy része életmódunkkal (mozgás, táplálkozás, dohányzás, stressz kezelés, alkoholfogyasztás) állnak összefüggésben és ez komplex módon befolyásolja egészségi állapotunkat. Éppen ezért lényeges annak felismerése, hogy az egészségi állapot javítása érdekében fontos az életmód megváltoztatása. Ahhoz, hogy ezt elérjük az egyéni törekvéseinken túl, társadalmi szintű programok szükségesek.

Bourdieu (1979) szerint az életmód nemcsak egyszerűen a társadalmi szerkezetben elfoglalt pozíció függvénye, hanem nagyon lényeges szerepet játszik abban is, hogy kijelölje az egyénnek a társadalmi rendszerben elfoglalt pozícióját. Társadalmi különbségei tehát nagyok. Jelentősége abban rejlik, hogy az egyéneknek, családoknak a társadalmi struktúrában elfoglalt helyzete milyen és mennyi a szabadon beosztható ideje. Életmódunk egyik meghatározó eleme a szabadidő, melynek struktúrája folyamatosan változik. Tevékenységeiben benne foglaltatik többek között a művelődés, a testedzés, szórakozás, üdülés és a pihenés, valamint a sport is, mely fontos szerepet tölt be a szabadidős tevékenységek rendszerében. A szabadidő mennyiségének növekedése mellett megfigyelhető új típusú szabadidős-tevékenységek megjelenése is (BÁCSNÉ, 2014a)b)).

Egy társadalomról sokat elárul a szabadidő kultúrája. Egy országot úgy, mint az egyént is a szabadidőtöltés módjából lehet megismerni, fogalmaz Dobozy-Jakabházy (1992). Az Országos Egészségjelentés (2015) szerint a sportolás hazánkban a szabadidő eltöltésekor sajnos nem élvez prioritást (I03). Annak ellenére, hogy a felnőtt lakosság csaknem fele többnyire egyhelyben ülő vagy álló munkát végez (BÁCSNÉ et al., 2017; MADARÁSZ-BÁCSNÉ, 2016, a szabadidőben végzett fizikai aktivitás a magyar felnőtt lakosság körében ritka. Az emberek kétharmada (67%) nem sportol még napi 10 percet sem. Az alacsony sportolási hajlandóságot az emberek elsődlegesen a szabadidő hiányával magyarázzák, de valószínűsíthető, hogy hazánkban még nem alakultak ki a szabadidősport

szokásrendszerének mintái. *„Hazánk a szabadidősport területén van a legnagyobb lemaradásban, miközben ez érinti a népesség legnagyobb részét, és itt jelenhet meg a sport új típusú üzenete”* (NEMZETI SPORTSTRATÉGIA, 2007).

Éppen ezért fontos társadalmi célként fogalmazódik meg a népesség minél nagyobb arányú bevonása a szabadidősportba. Ahhoz, hogy ez megvalósulhasson elsőként a társadalom sporttal és egészséggel kapcsolatos szemléletének átalakítására van szükség, továbbá az egyén saját felelősségének, tudatosságának a megerősítésére.
A rekreáció és a szabadidő két egymáshoz közel álló terület. A rekreáció újjáteremtést jelent. A modern nyelvek (angol, francia olasz) lexikonjaiban, és szótáraiban mondják pihenésnek, üdülésnek, és szórakozásnak is. Hazánkban a szabadidő eltöltés kultúrájaként terjedt el. Azonban a rekreáció a jó közérzet, a jó-lét megteremtését szolgálja, miközben végzője felüdülését, szórakozását jelenti. Megkülönböztetünk szellemi és mozgásos rekreációt, a tevékenység jellegének és eszközének megfelelően, sok esetben nem lehet különbséget tenni közöttük az egészség összetettsége miatt. *„A szellemi rekreáció a kultúra, szórakozás és művelődés formáit használja fel a testi-lelki jólét, a pihenés eszközéül. A mozgásos rekreációhoz a szabadidőben nem kényszerből végzett fizikai, testi tevékenység tartozik”* (FRITZ, 2011). Tanulmányunkban célunk bemutatni mindkét rekreációs lehetőséget, és annak módjait két magyarországi település vonatkozásában.

Kutatásunkban elsőként a szabadidős, rekreációs tevékenység lehetőségeit, valamint az emberek sporttal és egészséggel kapcsolatos szemléletét kívántuk megvizsgálni két egymástól jelentősen különböző településen. A szabadidő eltöltés módja ugyanis függ az adott település lehetőségeitől is, ugyanakkor nagy előny, hogy a szabadidősportok nagy része nem létesítményhez kötött (BÁCSNÉ et al, 2018a)b)). A rendszeresen sportolók fele otthon vagy szabadban sportol, csak 15%-a vesz igénybe külső szolgáltatásokat (konditerem, pályabérlés, stb.) (NEMZETI SPORTSTRATÉGIA, 2007*).*
A szabadidősportot űzők nem kezelhetők egységes tömegként. Jelenetős különbségek vannak a szabadidős szokásokban nemek, életkor és anyagi helyzet tekintetében is (BODA et al., 2015). Azt feltételezzük, hogy a szabadidő eltöltések módja ezen kívül függ az egyén foglalkozásától, az iskolai végzettségtől valamint a családi körülményektől is. Kutatásunk során ennek vizsgálatára is hangsúlyt fektetünk.

MÓDSZER

Kutatásunk során az alábbi kérdéseket fogalmaztuk meg:

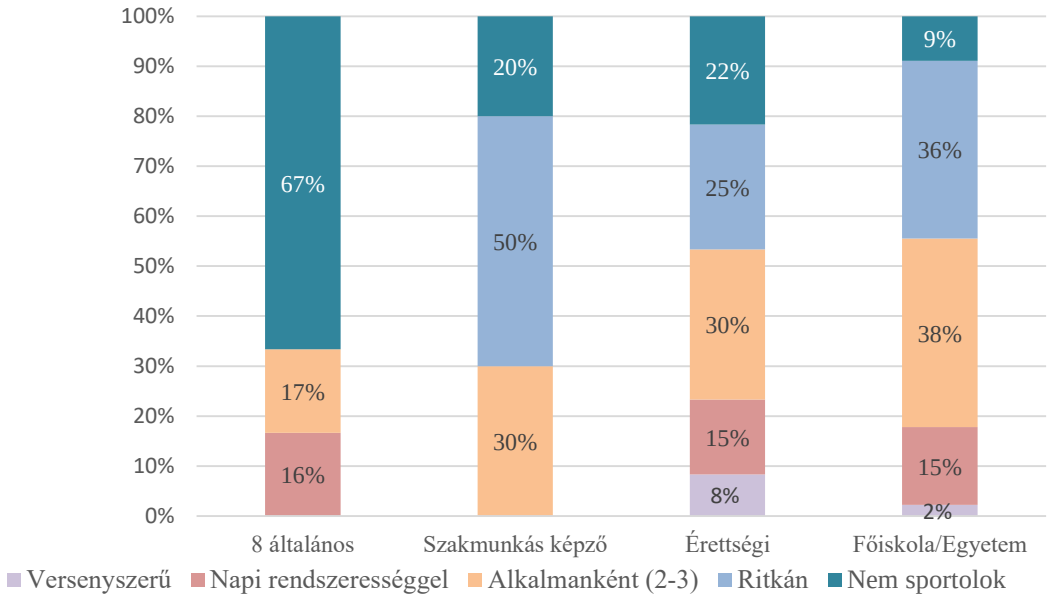
- Milyen különbségek figyelhetők meg a szabadidős, rekreációs tevékenységekben, valamint a sporttal és egészséggel kapcsolatos szemléletben, a városban és vidéken élők között.
- Milyen sajátosságok figyelhetők meg a városban és vidéken élő emberek rekreációs szokásaikban?
- Melyek a leggyakrabban felmerülő problémák, amelyek gátolják az embereket a szabadidős, rekreációs tevékenységeik végzésében?

Két település összehasonlításával szerettünk volna választ kapni a kutatás kérdéseire. Egyik választott település Magyarország egyik legnépesebb megyei jogú városa (157.000 fős), mely számos lehetőséget kínál a szabadidő eltöltésére, a rekreációra. Több egyesület is foglalkozik szabadidősporttal, amelyekben a lakosság számára változatos és színvonalas lehetőségeket biztosítanak a szabadidő hasznos és aktív eltöltésére (BÁCSNÉ et al., 2018c)). A másik település az előző nagyvároshoz viszonylag közel fekvő kis település, község, kevesebb szabadidős és rekreációs lehetőséggel. Lakóinak száma 2300 – és 2400 fő közé tehető.

A kutatási módszerként kérdőíves felmérést alkalmaztuk. A vizsgálatban részvevők többsége nő (57%) volt, 43% pedig férfi. A vizsgálati mintába (n=121) tartozók többsége szellemi munkát végez (64%), fizikai munkával 24%-uk foglalkozik, 12% pedig a tanuló, álláskereső és nyugdíjas kategóriákba tartozik.

EREDMÉNYEK

A Központi Statisztikai Hivatal gyorsjelentéséből kiderül, hogy a 15 évnél idősebb magyar lakosság négyötöde, mindkét nem közül azonos arányban egyet értett azzal, hogy az egyénnek tudatosan kell tenni az egészségéért. A válaszadók iskolai végzettségét tekintve a legfeljebb 8 évfolyamot végzettek 66%-a gondolta azt, hogy sokat vagy nagyon sokat tehet az egészségéért, a felsőfokú végzettségűeknek ugyanakkor már 93%-a vélekedett hasonlóképpen (I03).



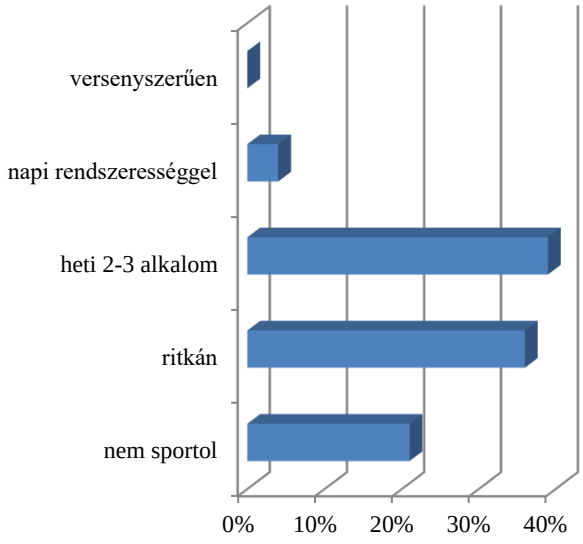
1. ábra: Sportolási szokások iskolai végzettségek alapján
Forrás: saját forrás

A hazai és a nemzetközi adatokhoz hasonlóan kutatásunk eredményei azt mutatták, hogy az iskolázottság mértéke jelentős befolyásoló tényező. A sportolási hajlandóságot vizsgálva azt találtuk, hogy a főiskolai vagy egyetemi végzettséggel rendelkezők mindössze 9%-a nem sportol. Ritkán a megkérdezettek 36%-a, alkalmanként 38%-a, rendszeresen 15%-a illetve versenyszerűen 2%-a sportol. Az érettségivel rendelkezők

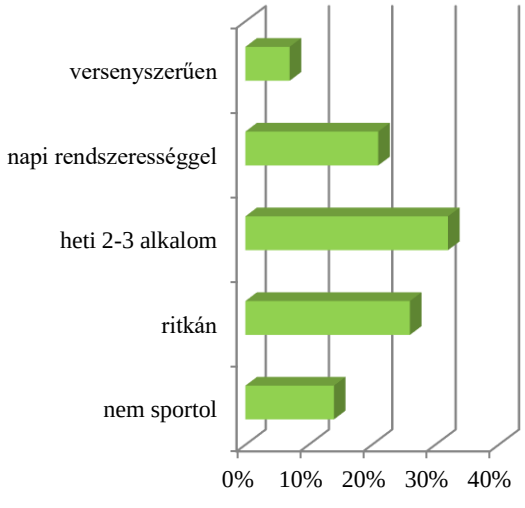
esetében a nem sportolók aránya már jóval magasabb (22%), míg az általános iskolai végzetséggel rendelkezők esetében ez az arány már jóval magasabb értéket mutatott (67%). Az alkalmanként és a napi rendszerességgel sportolók aránya a főiskolai vagy egyetemi végzettséggel rendelkezőknél összesen 54% az érettségizettek esetében 45%, a szakmunkásképzőt végzetteknél 30%, míg az általános iskolai végzetséggel rendelkezők esetében 33% (*1. ábra*).

Egy magyarországi reprezentatív felmérés (I04) eredményei arra mutattak rá, hogy a felnőtt lakosság csaknem fele többnyire egyhelyben ülő vagy álló munkát végez. A vizsgálati mintában is többségben voltak a szellemi munkát végzők (64%) a fizikai munkát végzőkkel szemben (24%). A sportolási szokásokat vizsgálva jelentős különbségeket találunk. Míg a szellemi munkát végzők 40%-a nem (14%), vagy csak ritkán (26%) sportol, addig a fizikai munkát végzőknél ez az érték összesen 57%-ot mutatott. Közülük 21% egyáltalán nem, míg 36% csak ritkán sportol. A rendszeresen (heti 2-3szor, rendszeresen, versenyszerűen) sportolók aránya a szellemi munkát végzőknél 60%, a fizikai munkásoknál 43% (*2. és 3. ábra*).

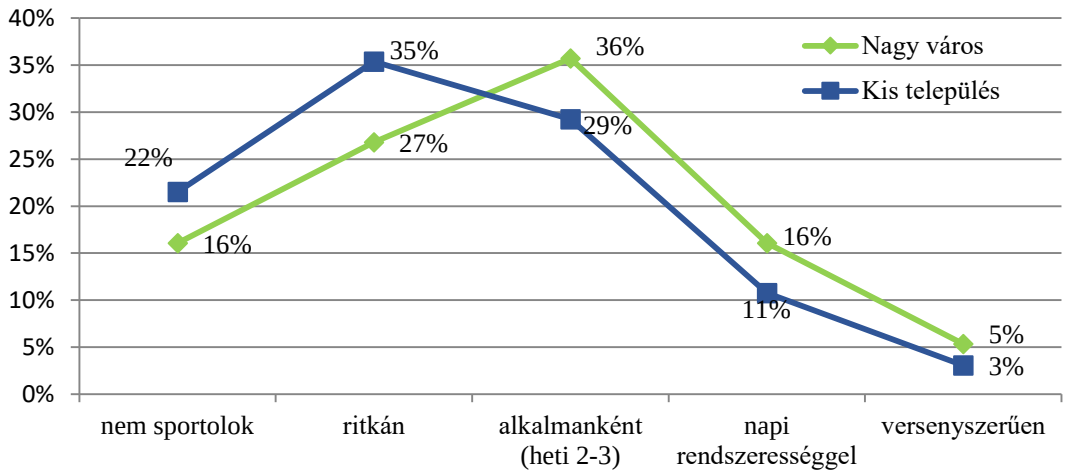
Napjainkban a városi-vidéki életmód a szabadidő eltöltésben, és a sportolási szokásokban is eltérő képet mutat. A városi lakosok nagyobb hányada sportol alkalmanként (heti 2-3 alkalommal), vagy akár napi rendszerességgel is, mint a vidéken élők, ugyanakkor közöttük alacsonyabb azoknak az aránya, akik ritkán vagy egyáltalán nem sportol (*4. ábra*).



2. ábra: Fizikai munkát végzők sportolási szokásai (%)
Forrás: saját forrás



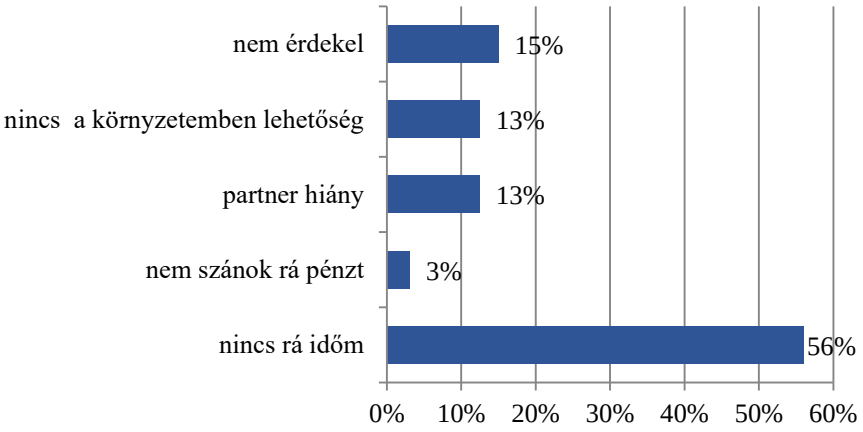
3. ábra: Szellemi munkát végzők sportolási szokásai (%)
Forrás saját forrás



4. ábra: Sportolási szokások településenként
Forrás: saját forrás

Ez vélhetően a vidéki élethez kapcsolódó napi tevékenységgel, fizikai aktivitással és a rendelkezésre álló lehetőségekkel is összefüggésben van.

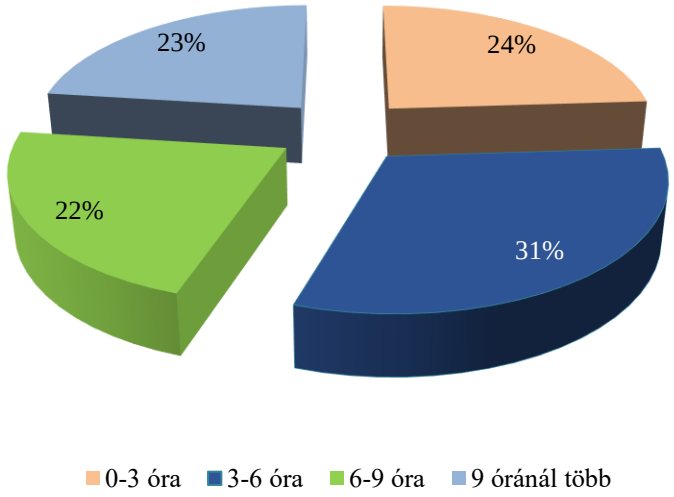
Amikor a passzivitás lehetséges okait vizsgáltuk, akkor leginkább az időhiány az, ami a leginkább befolyásolta a sportolási hajlandóságot, de ez kiterjedt a mindennapi szabadidős tevékenységekre is. A válaszadók 56%-nak saját bevallása szerint nincs ideje sportolni, 13% viszont a partner hiányát jelölte meg indoknak. További 13%-nál a lehetőségek hiánya, vagy a környezeti adottságok jelentenek akadályt abban, hogy nem végeznek sporttevékenységet. Érdekes eredmény azonban, hogy a megkérdezettek 15%-át egyszerűen nem foglalkoztatja az aktív sportolás, 3%-uk pedig nem szánna rá pénzt (*5. ábra*). A vidéken élőknél többen az idő- (34%), a partner- (9%), és a lehetőségek hiányára hivatkoztak (13%).



5. ábra: A passzivitás jellemző okai
Forrás: saját forrás

Az előző eredmények rámutattak arra, hogy az egyik sportolási kedvet befolyásoló tényező az időhiány, így ennek okán megvizsgáltuk, hogy a kitöltők saját bevallásuk szerint átlagosan egy héten mennyi szabadidővel rendelkeznek. A válaszadók 23%-a 9

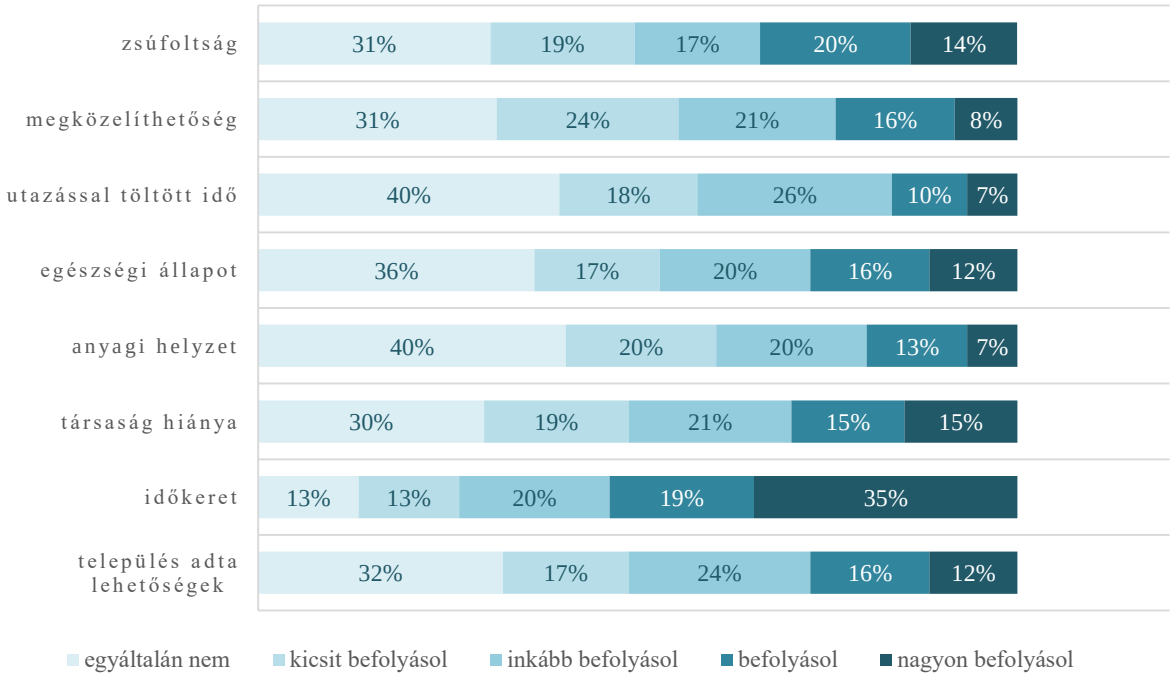
óránál több szabadidővel rendelkezik, 22% pedig azt vallotta, hogy ez az időmennyiség 6 és 9 óra közé tehető. Napi 3-6 óra szabadidővel rendelkezik a megkérdezettek többsége (31%), míg 24%-nak egyáltalán nincsen szabadideje, vagy maximum 3 óra kötelező kényszerűség nélküli időtartammal rendelkezik (*6. ábra*).



6. ábra: Kényszerűség nélküli, szabad felhasználásra szánt idő
Forrás: saját forrás

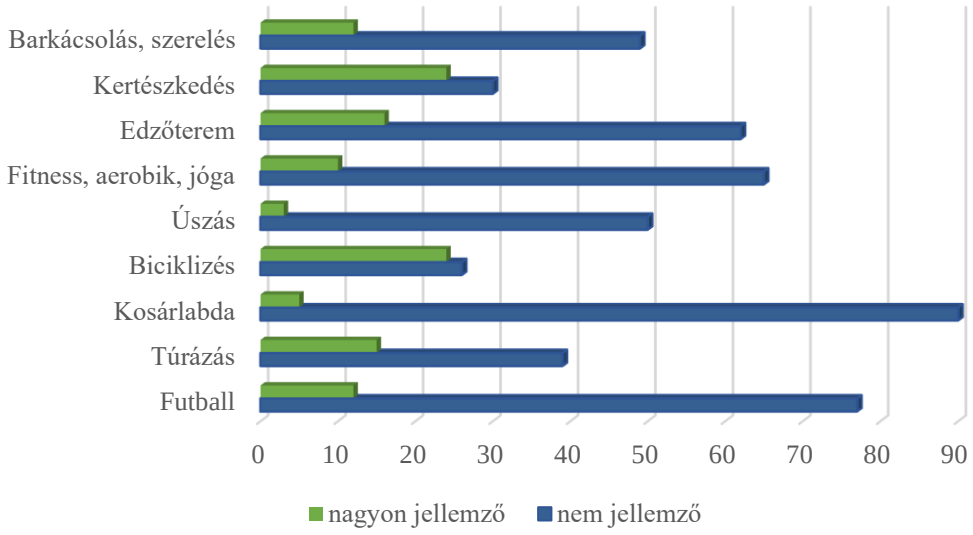
Ezt követően megvizsgáltuk, hogy a minden kényszer nélkül felhasználható átlagos heti időkeretet mennyire tartják elegendőnek a felmérésben szereplők. A többségük (40%) úgy véli, hogy elegendő időkerettel rendelkezik, emellett 17%-nak saját bevallása szerint sok a szabadideje (7% sok, 10% viszonylag sok). További 33% elenyészőnek véli szabadidejét, míg 10% nyilatkozta azt, hogy egyáltalán nincsen szabadideje.
Érdemesnek tartottuk megvizsgálni a különféle lehetőségek (megközelíthetőség, az infrastrukturális háttér, stb) szerepét a szabadidő eltöltésében. A válaszadók közel fele (52%) értékeli lényegesnek a település adta lehetőségek befolyásoló szerepét, emellett 44% a megközelíthetőséget tartja fontos szempontnak. Az utazással töltött idő a megkérdezettek 43%-ánál játszik fontos szerepet akkor, amikor szabadidős tevékenységet választ.

Tekintettel arra, hogy az ember társasági lény, ezért szívesebben végezzük szabadidős tevékenységeinket is egy kisebb társasággal együtt. Így annak hiánya a megkérdezettek 51 %-a szerint fontos befolyásoló tényező. Ugyanakkor a válaszadók valamivel több, mint fele (51%) úgy véli, hogy egy nagyobb csoport - ahol túl sok ember végzi ugyanazon a helyen a tevékenységet - a zsúfoltság miatt már nem kedvelt. Érdekes eredmény, hogy az anyagi helyzet mindössze a megkérdezettek 40%-nál jelent meg befolyásoló tényezőként a szabadidős tevékenység megválasztásánál. Mint látható sok tényező befolyásolja a szabadidő eltöltését, de az érintettek többsége (74%) az időkeretet találta a legbefolyásolóbb tényezőnek (*7. ábra*).



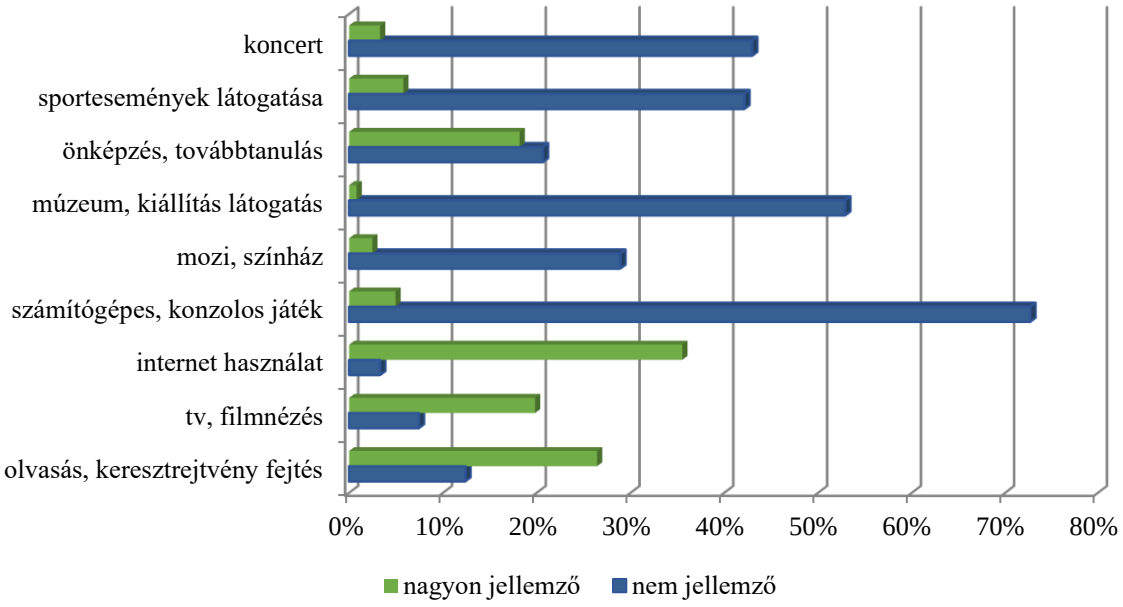
7. ábra: Különféle tényezők befolyása a szabadidős tevékenységekre
Forrás: saját forrás

Megvizsgáltuk a fizikai és a szellemi rekreációs lehetőségek módjait a kutatásban résztvevő két magyarországi településen.
A fizikai rekreációs tevékenységek közül a megkérdezettek jellemzően a kerékpározást és a kertészkedést végzik szabadidejükben (24%), emellett 16% az edzőterembe járást, míg 15% a túrázást jelölte meg. A válaszadók 90%-a a kosárlabdázást, 77%-a a futballt, 65%-a a fitnesz, aerobik és jógát egyáltalán nem gondolták jellemzően olyan tevékenységi formának, amelyet szabadidejükben rekreációs céllal szoktak űzni (*8. ábra*).



8. ábra: Fizikai tevékenységek végzésének gyakorisága (%)
Forrás: saját forrás

A szellemi rekreációs tevékenységek vizsgálatánál az eredmények azt mutatták, hogy a válaszadók többségénél (36 %) az internet használat volt a legjellemzőbb szabadidős tevékenységi forma, az olvasást és keresztrejtvény fejtést 26%, míg az önképzést és tanulást 18% jelölte meg. Kulturális programokat a megkérdezettek csak igen alacsony százaléka választ, hiszen a koncertre járást csak 3%, színházba, moziba járást 2% tartja jellemzőnek önmagára nézve. A legkevesebben kikapcsolódásként a múzeum vagy kiállítás látogatást jelölték meg jellemző tevékenységként (1%). Az eredmények alapján úgy tűnik, hogy szellemi rekreációs tevékenységek közül a válaszadók több, mint kétharmadánál (73%) a számítógépes, konzolos játékok nem jelennek meg jellemző tevékenységi formaként. A válaszadók több, mint fele (53%) nyilatkozott emellett úgy, hogy a múzeum vagy kiállítás látogatás jellemzően nem szerepel a szabadidős tevékenységeik között, emellett a sportesemények és koncertek látogatása a megkérdezettek 40%-nál szintén nem preferált rekreációs tevékenység (*9. ábra*).
Tekintettel arra, hogy különbség van egy megyei jogú város és egy kisebb település szabadidős és rekreációs lehetőségeit illetően, ezen két tevékenységi forma település típusok közötti vizsgálata további kutatás tárgyát képezheti.



9. ábra Szellemi tevékenységek végzésének gyakorisága (%)
Forrás: saját forrás

MEGBESZÉLÉS

A szabadidőben végzett sporttevékenység kimutathatóan előnyös mind az egyének, mind a társadalom számára (JUHÁSZ et al., 2015, KOPKÁNÉ et al.,2015, MOSONYI et al.,2013). Hatalmas gazdasági potenciált rejt a fizikai inaktivitás csökkentése és ennek egészségre gyakorolt hatása által (ÁCS et al.,2011). A szabadidős tevékenységeknek nem csak a fizikai aktivitás egészségre gyakorolt pozitív hozadékai érvényesülnek, hanem annak közvetett

hatásai is, mely által javul a nemzetgazdasági versenyképesség (MÜLLER et al., 2016b, MÜLLER et al., 2013,2016a). Fejlődik a kínálati szektor (új fitnesz trendek), a kapcsolódó iparágak (sportruházat, sportszerek, sporteszközök - gyártás, - forgalmazás, létesítmény építés, üzemeltetés, sportturizmus, stb.) mely a bevételen túl még a munkahelyteremtéshez is hozzájárul (MÜLLER et al., 2013, 2016a).
Tanulmányunkban megvizsgáltuk a szabadidős, rekreációs tevékenység lehetőségeit, valamint az emberek sporttal és egészséggel kapcsolatos szemléletét két egymástól jelentősen különböző településen. A kutatásunk eredményei azt mutatták, hogy az iskolázottság és a munkavégzés jellege jelentős befolyásoló tényező a sportolási hajlandóság tekintetében. A főiskolai vagy egyetemi végzettséggel rendelkezők, és a szellemi munkát végzők jóval inkább nyitottak a sportolásra szabadidejükben, mint az alacsonyabb végzetséggel bírók, és a fizikai munkát végzők. Emellett fontos eredmény annak feltárása is, hogy a szabadidő eltöltés módja az adott település lehetőségeitől is függ, még akkor is, ha a sport nem létesítményhez kötött.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Ács, P., Hécz R., Paár D., & Stocker M. (2011): A fittség (m)értéke. A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. *Közgazdasági Szemle*. LVIII, 689–708. http://unipub.lib.uni-corvinus.hu/440/1/Kszemle_CIKK_1259.pdf
2. Bácsné, Bába É.; Fenyves V. Dajnoki K., Szabados, Gy. (2018): Sportszolgáltatások kínálatának elemzése szervezeti szempontok alapján. INTERNATIONAL JOURNAL OF ENGINEERING AND MANAGEMENT SCIENCES / MŰSZAKI ÉS MENEDZSMENT TUDOMÁNYI KÖZLEMÉNYEK Vol.3. : No.4. Paper: doi: 10.21791/IJEMS.2018.4.38. , 9 p. (2018)
3. Bácsné Bába É., Pfau Ch., Dajnoki K., Müller A. (2018):Examining the quality parameters of sports services pp. 236-243. , 8 p. In: Jaromír, Šimonek; Beáta, Dobay (szerk.) Sport science in motion : proceedings from the scientific conference. Športová veda v pohybe: recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie. Mozgásban a sporttudomány: válogatott tanulmányok a konferenciáról. Komárno, Szlovákia : Univerzita J. Selyeho, (2018) 324 p.
4. Bácsné Bába É., Fenyves V., Szabados Gy., Pető K., Bács Z., Dajnoki K. (2018c): Sport Involvement Analysis in Hungary, in the North Great Plain Region. SUSTAINABILITY 10 : 5 Paper: doi:10.3390/su10051629 , 20 p. (2018)
5. Bácsné, Bába É. , Szabados Gy. N., Madarász T. (2017): MUNKAVÁLLALÓK FIZIKAI ÁLLAPOT FELMÉRÉSÉNEK TAPASZTALATAI A KKV SZEKTORBAN. TAYLOR: GAZDÁLKODÁS- ÉS SZERVEZÉSTUDOMÁNYI FOLYÓIRAT: A VIRTUÁLIS INTÉZET KÖZÉP-EURÓPA KUTATÁSÁRA KÖZLEMÉNYEI 2017/2 : 28 pp. 179-187. , 9 p. (2017)

6. Madarász, T.,Bácsné Bába É. (2016): Survey on the Employees' Fitness Condition and the Employers' Health Preservation Possibilities in Case of Small and Medium-sized Enterprises. SEA: PRACTICAL APPLICATION OF SCIENCE IV : 2 (11) pp. 205-212. , 8 p. (2016)
7. Boda, E., Honfi L., Biró M., Révész L, & Müller A. (2015): A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységek vizsgálata egri lakosok körében. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 42: pp. 49-62.
8. Borbély, A, Müller A (2008): A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Valóság-Térkép-6. *PEM tanulmányok* (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István) 211.p.
9. Czeglédi, L. (2007). IT kompetenciák az információs társadalomban: Haladunk vagy maradunk? In: Lehoczky László Kalmár László (szerk.) microCAD 2007, M szekció: 27. International Scientific Conference. 246 p. Miskolci Egyetem Innovációs és Technológia Transzfer Centrum, 2007. 25-30.
10. Czeglédi, L. (2016). Oktatástámogatás: felelősség és minőség. In: Karlovitz János Tibor (szerk.) Társadalom, kulturális háttér, gazdaság: IV. IRI Társadalomtudományi Konferencia. 488.
11. Dobay, B. (2015). Az iskolai sporttanfolyamok motivációs hatása a felnőttkori rekreációs sporttevékenységekre Dél-Szlovákiában. Komárom : Kompress Kiadó, 90p.
12. Dobay, B. & Bendíková, E. (2014). Športové a rekreačné aktivity v životnom štýle dospelých. Exercitatio Corporis–Motus–Salus 2014. roč. 6, č. 2, pp. 19-31. ISSN 1337-7310
13. Dobozy-Jakabházy (1992) Dobozy László, Jakabházy László (1992): Sportrekreáció. *Magyar Testnevelési Egyetem*, Budapest.
14. Fritz P. (2011): Mozgásos rekreáció, rekreáció mindenkinek I. Bába Kiadó Szeged, 2011. 28-3.
15. Gelter, H. (2009). Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life. *Canadian Journal of Environmental.*
16. Herpainé L.J., Simon I.Á., Nábrádi Zs., & Müller A (2017a): Családok sportolási szokásainak szocioökonómiai hátterére. *Képzés és gyakorlat: Training and Practice* 154. pp. 37-52.
17. Herpainé L.J., Müller A., & Szabó B. (2017b): A tájfutás oktatásának lehetőségei az iskolában a kerettantervek tükrében. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 44: pp. 149-170.
18. Juhász I., Kopkáné Plachy J., Kiszela K., Biró M., Müller A., & Révész L. (2015): Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre. MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 1663) pp. 4-8.
19. Kopkáné Plachy J., Juhász I., Biró M., Fodor É., & Révész L. (2015): Egerben élő nyugdíjasok egészségi állapotának és testedzési szokásainak vizsgálata. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 42: pp. 27-36.
20. Könyves, E., Müller A. (2001): Szabadidős programok a falusi turizmusban. Könyv. Szaktudás Kiadó Ház, Bp. 2001.185.p.
21. Mosonyi A., Könyves E., Fodor I, & Müller A (2013): Leisure activities and travel habits of College students int he light of a survey. In. Apstract. Vol.7.num.1.2013. 53-57.p.

22. Müller, A. (2009): Gyakorlati útmutató az animátorok számára. In: Várhelyi Tamás (szerk.) Világtrendek a turizmus-iparban: Az egészségturizmus nemzetközi gyakorlata. 143 p. Szolnok: Szolnoki Főiskola Műszaki és Mezőgazdasági Fakultás, 2009. pp. 93-139.
23. Müller, A., Kórik, V. (2009): Az észak-alföldi fürdők szerepe a turizmusban és a rekreációban. ECONOMICA (SZOLNOK) 2.: pp. 58-72.
24. Müller, A., Seres, J., Széles-KG, Kristonné B.M., & Váczi P (2011b): A testnevelő tanárok munkaerőpiaci szerepe az egészségturizmus területén REKREACIO.EU 1.1.) pp. 20-26.
25. Müller, A., Széles-KGy., Seres, J., Kristonné B.M. (2011a): Főiskolai hallgatók rekreációs tevékenységei. REKREACIO.EU 1.4.) pp. 31-34.
26. Müller, A., Könyves, E., & Szabó, R. (2005): A wellnessturizmus sokszínű kínálatának bemutatása; In: Iskolai testnevelés és sport. 27. szám. 29-34.p. 2005.
27. Müller, A., Biró, M. Hidvégi, P., Váczi. P., Plachy, J., Juhász, I., Hajdú, P., & Seres, J. (2013): Fitnesz trendek a rekreációban. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 40: pp. 25-34.
28. Müller, A., Biró, M., Ráthonyi-Ódor K., Ráthonyi, G., Széles-Kovács G., Boda E., Maria D. Macra-Osorhean, Almos A. (2016b): Economic impacts of sports events. STUDIA UNIVESITATIS BABEŞ-BOLYAI-EDUCATIO ARTIS GYMNASTICAE. 614) pp. 85-95.
29. Müller A., Boda E. Ráthonyi G., Ráthonyi-Odor K., Barcsák B., Könyves, E., Biró, M., Dobay, B., c Bendíkova, E. (2016a) Analysis of the Cavebath of Miskolctapolca's brand elements and guests satisfaction. APPLIED STUDIES IN AGRIBUSINESS AND COMMERCE (APSTRACT). 104-5), pp. 157-162. NEFI, 2015 http://www.egeszseg.hu/szakmai_oldalak/assets/files/news/egeszsegjelentes-2015.pdf
30. Országgyűlési határozat a Sport XXI. Nemzeti Sportstratégiáról, 65/2007. (VI. 27.) Magyar Közlöny, 81. szám, 5851.-5883. oldal.
31. Ráthonyi-Odor K., Földesi, B., Ráthonyi, G., & Urbánné, K. M. (2016a): A sport és a vállalatok társadalmi felelősségvállalásának (CSR) kapcsolata, értékelése hallgatói vélemények alapján. Magyar Sporttudományi Szemle 68(4) pp. 29-34.
32. Ráthonyi-Odor K., Ráthonyi, G., & Borbély, A. (2016b): Sportolni jó – felelősen a sport népszerűsítéséért. ACTA – Agrártudományi Közlemények, Acta Agraria Debreceniensis Issue: 67. pp.71-76.
33. Ráthonyi-Odor K., Ráthonyi, G., Földesi, B., & Urbánné, K. M. (2017): Sportközpontú CSR-intézkedések értékelése. Acta Carolus Robertus Károly Róbert Főiskola Gazdaság- És Társadalomtudományi Kar Tudományos Közleményei 7(1) pp. 233-247.
34. I01: Központi Statisztikai Hivatal (2013). Magyarország, 2012. Budapest ISSN: 1416-2768
35. I02: Központi Statisztikai Hivatal (2015). https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mo/mo2015.pdf.
36. I03: http://www.egeszseg.hu/szakmai_oldalak/assets/files/news/egeszsegjelentes-2015.pdf
37. I04: https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/elef2014_osszefoglalo.pdf.

INNOVÁCIÓ NÉLKÜL NINCS SIKERES SPORTVÁLLALKOZÁS, AVAGY A NAJADE USZONYOK INNOVÁCIÓJA ÉS A GYÁRTÓ CÉG SIKERES FEJLŐDÉSE KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉS

THERE IS NOT ANY SUCCESFUL SPORT BUSINESS WITHOUT INNOVATION OR CORRELATION BETWEEN THE INNOVATION OF NAJADE BIFINS AND THE SUCCESFUL DEVELOPMENT OF THE PRODUCER COMPANY

Mórik Kornélia, Müller Anetta
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Sportgazdasági- és menedzsment Tanszék

Összefoglaló

A Magyarországon előállított NAJADE típusú gumiuszony fejlesztését és innovációját mutatjuk be. Az innováció a versenyképesség fontos eleme (Könyves-Müller 2007), célja a vállalatok eredményességének javítása. Kutatásunk célja, bizonyítani az innováció szükségességét, fontosságát a termék és az adott sportvállalkozás életében – jelen esetben a NAJADE uszonyok gyártása kapcsán. A primer kutatásunkban célunk volt megismerni a víz alatti sportolók uszonyhasználati szokásait és a termékkel kapcsolatos elvárásaikat, véleményeiket és javaslataikat. Ez a felmérés segíti a fogyasztói magatartás trendjeinek feltérképezését, mely a termékfejlesztésben is nélkülözhetetlen információ. A kérdőíveket 95 fő töltötte ki (magyar, angol és orosz nyelven), melyből 81 fő uszonyos úszó volt, 10 fő vízalatti hokis és 4 fő vízalatti rögbi játékos. A válaszadók 19%-a volt magyar-, 13%-a olasz-, 12%-a orosz-, 6%-a szlovák-, 5-5% a horvát és fehér-orosz-, 4-4% a thaiföldi és lett-, 2-2% a német és francia-, 2-2% az osztrák –és vietnami- és 1% a belga nemzetiségű. A termékvásárlás során a sportolók legjobban a minőséget és a termékkel már elért eredményeket figyelik. Ezt követi a sporteszköz árának figyelembevétele (90%), az uszony kényelme (89%) és a vásárolhatóság módja, könnyedsége (87%). A továbbiakban 70-70%-nak fontos a termék színe és tartóssága, 56%-nak az edzői ajánlás számottevő, 20% veszi figyelembe az eladó megbízhatóságát, 12% az anyag összetételére koncentrál és 5% veszi figyelembe a design-t vásárláskor. Az innováció során új alapanyagokat, új eljárási módokat, új gyártástechnológiai eljárásokat vezetnek be, új piacok és sportágak felé nyitnak, melyek alkalmasak arra, hogy a sportolók növekvő igényeit kielégítsék.

Kulcsszavak: *innováció, sporttermék, vízalatti sportok, NAJADE uszony*

Abstract

We are presenting the development and the innovation of the Hungarian produced NAJADE type rubber fins. Innovation is an important element of competitiveness (KÖNYVES–MÜLLER 2007), which aims the companies to achieve better results. The purpose of our research is to certify the necessity and the importance of innovation in the life of a product and in the sport business - this case concerning the production of NAJADE fins. In our primary research our aims was to measure the fins' using habits of the underwater athletes and their expectations, opinions, and suggestion of NAJADE fins. This work helps to know the trends of the consumer attitudes, which is an

essential information in the product development. The questionnaire was filled by 95 persons. 81 finswimmers, 10 underwater hockey players and 4 underwater rugby players. Their nationality was: 19% Hungarian, 13% Italian, 12% Russian, 6% Slovakian, 5-5% Croatian and Belorussian, 4-4% Thailand and Latvian, 2-2% German French, Austrian and Vietnamese 1% Belgian. When purchasing a product, athletes are best able to monitor the quality and results achieved with the product. This is followed by the consideration of the price of sports equipment (90%), comfort of the fins (89%) and easy access to the fins (87%). For 70-70% is important the color and the durability of the product, for 56% the coach recommendation, for 20% the reliability of the seller and 12% concentrate on the composition of the material while 5% for the design when purchasing. During the innovation, they introduce new materials, new processes, new manufacturing technologies, open new markets and introduce the bifins into more type of sports that are suitable to meet the growing demands of athletes.

Keywords: *Innovation, Sport product, underwater sports, NAJADE bifins*

ELMÉLETI HÁTTÉR

Kutatásunk során arra kerestük a választ, hogy a magyar gyártmányú NAJADE gumiuszonyok innovációja mennyiben járult hozzá a gyártó és forgalmazó cég sikeres fejlődéséhez. Ennek során primer kutatás keretében feltérképeztük a NAJADE uszonyt használó sportolók fogyasztói szokásait, illetve célunk volt a fogyasztók elvárásainak megismerése a termékfejlesztéssel kapcsolatosan.

A CMAS Nemzetközi Vízalatti Szövetség sportágai közül az uszonyosúszásra, a vízalatti hokira és a vízalatti rögbire helyeztük a hangsúlyt, hiszen ezek a NAJADE uszonyt legrégebben és legsikeresebben használó sportágak. Az uszonyos gyorsúszásban úszásban minden hivatalosan regisztrált világcsúcsot a NAJADE típusú uszonyok különböző fajtáival tartják.

Az innováció szerepét hangsúlyozzák a sportban is, mivel napjainkban az innovatív gondolkodás és együttműködés egyre nagyobb szerepet tölt be a hazai kkv-k, multinacionális cégek versenyképességének növelésében. A sport területén a termékfejlesztésben a különböző profilok lehetővé teszik és igénylik az innovációs tartalmat, mely sikerességet biztosít az azt alkalmazó cégeknek (KÖNYVES – MÜLLER 2007).

A marketing területén fontos a vevők/felhasználók igényeinek kielégítése érdekében elemezni a piacot, meghatározni az eladni kívánt (sport) termékeket, és (sport) szolgáltatásokat, megismertetni azokat a fogyasztókkal, kialakítani az árakat, megszervezni az értékesítést és befolyásolni a vásárlókat (HOFFMANN I-NÉ 2000; BAUER–BERÁCS, 2001; ÁCS 2015). Ezért kutatásunkban is fontos, hogy kérdőíves kutatással ezeket feltérképezzük, a cég eredményességének javítása érdekében.

A vizes sportok (BÍRÓ 2011; BÍRÓ et. al. 2015) népszerűségét mutatja, hogy egyre több szakirodalom foglalkozik a kialakulásával vagy szervezésének módszertani aspektusaival. A különböző vizes sportok számának növekedése is mutatja, hogy szélesedik a tömegbázisa, nő iránta a kereslet.

A következő hipotéziseket fogalmaztuk meg a kutatásunk előtt:

H1: Véleményünk szerint a piacon található többi versenyuszony (bifins) közül a NAJADE gumiuszony a legsikeresebb

H2: Véleményünk szerint a NAJADE gumiuszonyokat a jó minőség és a kiváló szolgáltatás háttér jellemezik, a folyamatos innovációnak köszönhetően ez pedig eladásnövekedéshez vezet

H3: Feltehetően a sportolók igénylik az uszony, mint sporttermék kapcsán a szín és design-elemek fejlesztését, a nagyobb méretválasztékot és a kedvező ár-érték arányú termékek megjelenését.

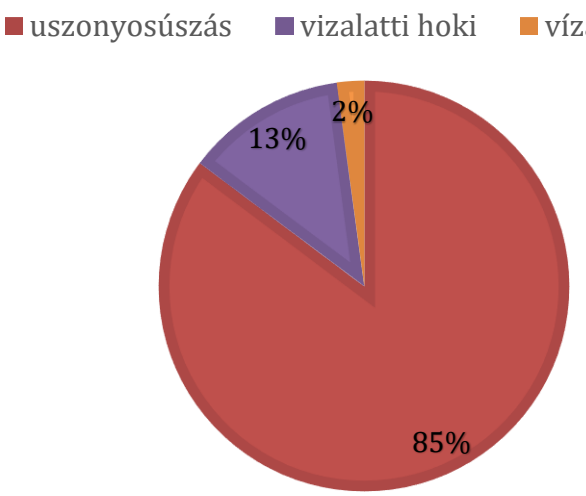
CÉL ÉS MÓDSZER

Vizsgálati módszerünk során a nemzetközi, három nyelven készült, a termék használatára vonatkozó kérdőíves kutatást két mélyinterjúval – egy válogatott élsportoló tapasztalatai és egy volt válogatott sportoló, később edző véleménye – egészítettük ki.

A kérdőíves kutatások a kvantitatív módszerek családjába tartoznak, mely kutatásokban az elsődleges cél az, hogy nagy mennyiségű adatot kerüljön összegyűjtésre, zárt formában. A zárt forma azt jelenti, hogy jól átgondolt, előre megfogalmazott egységes kérdésekre válaszolnak a megkérdezettek. Kérdéseink között előfordultak nyitott kérdések, amikor a válaszadás a kitöltőre lett bízva, valamint zárt kérdések is, azaz előre meghatározott válaszkategóriák kerültek feltüntetésre, melyek közül választhatták ki a megfelelő alternatívát. A kérdőívben kapott válaszok során többek között megerősítést vártunk a második hipotézisre, vagyis – feltehetően a sportolók igénylik az uszony, mint sporttermék kapcsán a szín és design-elemek fejlesztését, a nagyobb méretválasztékot és a kedvező ár-érték arányú termékek megjelenését A kérdések között többek között szerepelt, például az is, hogy mi a véleményük az uszonyok eladási áráról, vásárlási lehetőségekről, az uszony színéről és kényelméről. Reményeink szerint a kapott válaszok a vizsgált terméket gyártó vállalkozás segítségére lesz abban, hogy milyen módosításokat, újításokat vezessen be a termék piacán.

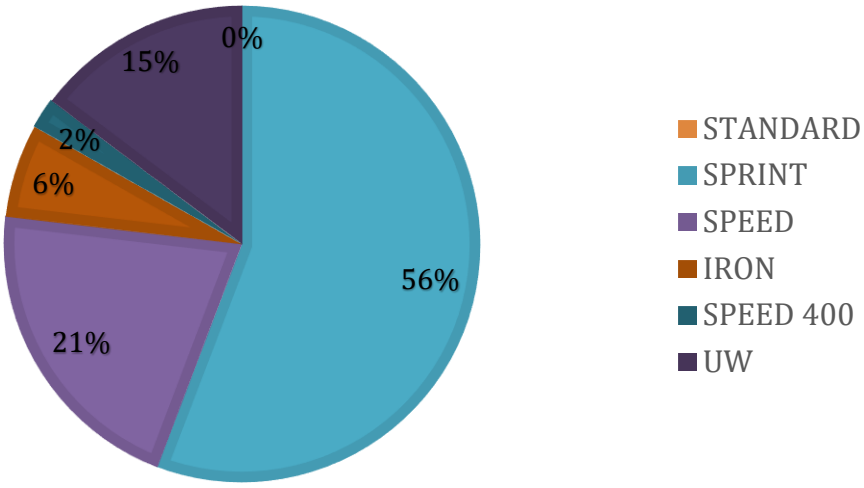
EREDMÉNYEK BEMUTATÁSA

Az alkalmazott kérdőívek online és papír alapon is elkészültek, magyar, angol és orosz nyelven. A kérdőíveket 103 esetben töltötték ki, melyből 95 darab volt értékelhető adatokkal megjelenített. A 95 kitöltőből 81 fő uszonyos úszó 10 fő vízalatti hokis és 4 fő vízalatti rögbi játékos.



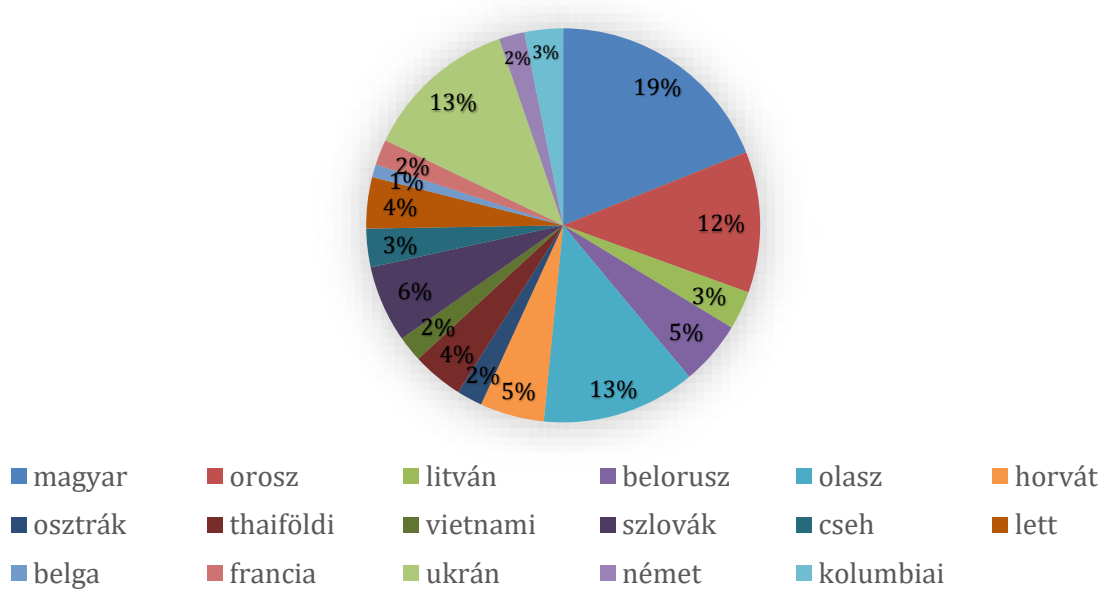
1. ábra: Válaszadók sportág szerinti megoszlása
Forrás: Saját kérdőív

A termékek közül a legkelendőbb típus a NAJADE SPRINT (56%), ami 50-100 méteres uszonyos úszásra lett tervezve. A második helyen áll a NAJADE SPEED 21%-os használati aránnyal, 15%-uk az UW típust, 6%-uk az IRON, vagyis a legerősebb uszonyt használják, míg legkisebb százalékban mindösszesen 2% használja a Speed 400 elnevezésű uszonyt. Ez utóbbi arra vezethető vissza, hogy a 400m uszonyos gyorsúszás tavaly, a 2017-es évben került be a versenyszámok közé, ezért a termék még a bevezetés szakaszában áll.



2. ábra: Válaszadók által használt uszonytípus megoszlása
Forrás: Saját kérdőív

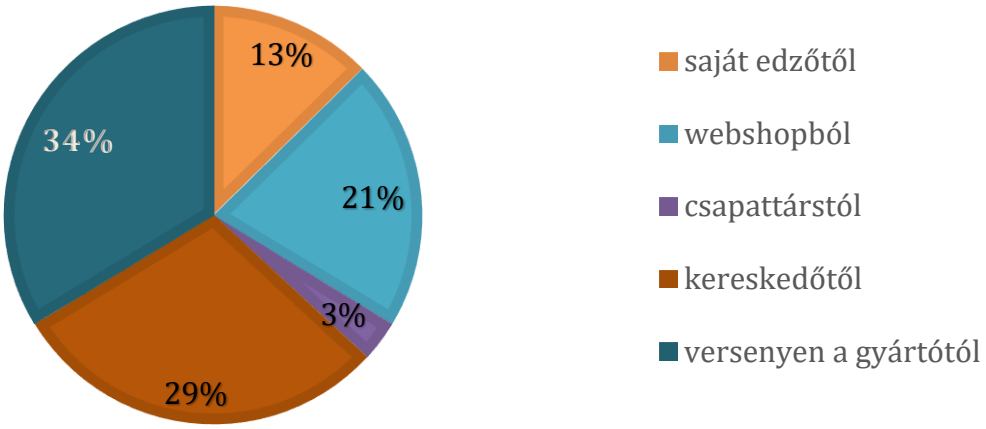
A válaszadók nemzetiségi eloszlása, ahogy az az alábbi diagramon kivehető:19% magyar, 13% olasz, 12% orosz, 6% szlovák, 5-5% horvát és fehér-orosz, 4-4% thaiföldi és lett, 2-2% német és francia, 2-2% osztrák és vietnami, és 1% belga nemzetiségű.



3. ábra: Válaszadók nemzetiségenkénti megoszlása
Forrás: Saját kérdőív

A válaszadók nemenkénti megoszlása: 45% volt a nők aránya, míg a férfiak 55%-os aránnyal képviselték magukat a felmérés során.

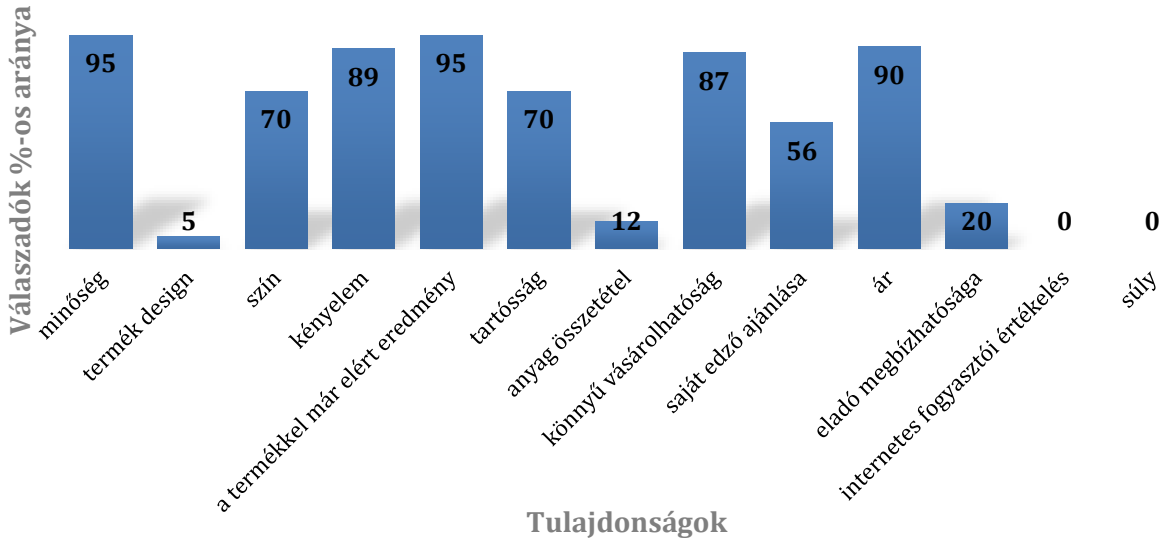
A válaszadók kor szerinti megoszlása a következő: 95 főből 19fő volt 16 éves; 20fő 17 éves, 14fő 18 éves, 11fő volt 19 éves, hatan voltak 20 évesek, öten 21 évesek, négyen 23, hárman-hárman 24 és 25 évesek, négyen 26-, egy-egy fő volt 27, 32, 36, 40, 42 és 50 éves.



4. ábra: Válaszadók megoszlása a vásárlás helyét illetően
Forrás: Saját kérdőív

A kérdőívet kitöltők 34%-a közvetlenül a gyártótól, a versenyek helyszínén vásárolja meg az uszonyát, míg szintén a gyártón keresztül történő „webshopos" vásárlás aránya 21%. A sportolók 29%-a viszonteladóktól, kereskedőktől veszi meg a NAJADE termékeket, ezt

követi az edzőtől történő vásárlás 13%-kal (aki feltételezhetően a kereskedőktől vásárol). Legkisebb arányban a csapattárstól történő vásárlás van jelen 3%-os arányban.



5. ábra: Termékvásárláskor fontosnak tartott tulajdonságok
Forrás: Saját kérdőív

A válaszokból kiderült, hogy a sportolók a termék vásárlásakor legjobban a minőséget és a termékkel már elért eredményeket figyelik. (95%) al. 1985; CHELLADURAI –CHANG 2003; MOSONYI et. al. 2013) kapcsán is, melyet több kutatás is igazol. Vagyis például a meginterjúvolt sportoló által elért eredmény is nagyban hozzájárul a termék eladásához. Ezt követi a sporteszköz árának figyelembevétele (90%), az uszony kényelme (89%) és a megvásárolhatóság módja, könnyedsége (87%). A továbbiakban 70-70%-nak fontos a termék színe és tartóssága, 56%-nak az edzői ajánlás is számottevő, 20% veszi figyelembe az eladó megbízhatóságát, 12% az anyag összetételére koncentrál és 5% veszi figyelembe a design-t vásárláskor.

Értékelés

H1: Véleményünk szerint a piacon található többi versenyuszony (bifins) közül a NAJADE gumiuszony a legsikeresebb

IGAZ**,** melyet a két mélyinterjú alanyainak, alább idézett véleménye támaszt alá:

Az első interjúalanyunk: SENÁNSZKY PETRA 24 éves válogatott uszonyosúszó. Legjobb eredményei uszonyos úszásban - Világjátékok győztes 2017 Wroclaw/Lengyelország, sokszoros világbajnok, Európa bajnok, világcsúcstartó 50m, 100m és 200m uszonyos gyorsúszásban. Legjobb eredménye úszás sportágban: 50m-es gyorsúszás országos bajnoka (2018 Debrecen) Az 50m uszonyos gyorsat SPRINT típussal, a 100m vagy SPEED vagy SPRINT uszonnyal, míg a 200m uszonyos gyorsat pedig SPEED uszonnyal ússza.

- *Mik a tapasztalataid az uszonnyal kapcsolatban?*

- Azért jó Najade uszonnyal úszni, mert teljesen rásimul a lábamra. Olyan mintha egy zoknit húznék fel. Teljesen felveszi a lábfejem alakját. A víz alatt is a víz felszínen is nagyon jó vele úszni, érezhetően halad vele az ember.
- *Ha változtatnál rajta, min változtatnál? Például, szín, forma, design?*

Nem igen változtatnék rajta semmit. A színével nincs semmi bajom, szeretem ezt a feketét, kimondottan tetszik. A fekete szín az teljesen illik a versenyzéshez. Számomra teljesen indifferens, hogy milyen színű egy uszony.

A második interjúalanyunk: Kovács Zsófia volt uszonyosúszó válogatott, uszonyos úszó edző. Legjobb eredménye uszonyosúszó sportágban junior (2008) és felnőtt (2009) világbajnok 200m uszonyos gyorsúszásban, valamint egyetemi világbajnoki bronzérmes 100m uszonyos gyorsúszásban. Több döntős helyezést ért el válogatott vízimentőként, ugyancsak uszonyos távokon, emellett úszásban egyetemi bajnoki címet szerzett 2009-ben a 4x100m női vegyesváltó tagjaként. Tekintve, hogy sportolói pályafutását befejezte, és edzőként is dolgozik, így a túlpartról is betekintést nyert a sportágba és a NAJADE uszony használatába.

- *Mik a tapasztalataid az uszonnyal kapcsolatban?*

A NAJADE uszonyokat mindig is szerettem, voltak próbálkozások, amikor az anyagban változtattak és a túl puhára sikerült uszonyt nehezen hajtottam, hamar elfáradtam benne, de miután megtalálták a legalkalmasabb összetevő arányokat, le sem lehetett venni a lábamról. Nem csak edzéseken és versenyeken használtam, de nyaralás közben is hobby búvárkodáskor. A világbajnoki címeimet NAJADE SPEED uszonyokkal úsztam és a mai napig őrzöm őket. 2008-ban a kolumbiai világbajnokságon korosztályos világcsúcsot úsztam benne.

- *Ha változtatnál rajta, min változtatnál? Például, szín, forma, design?*

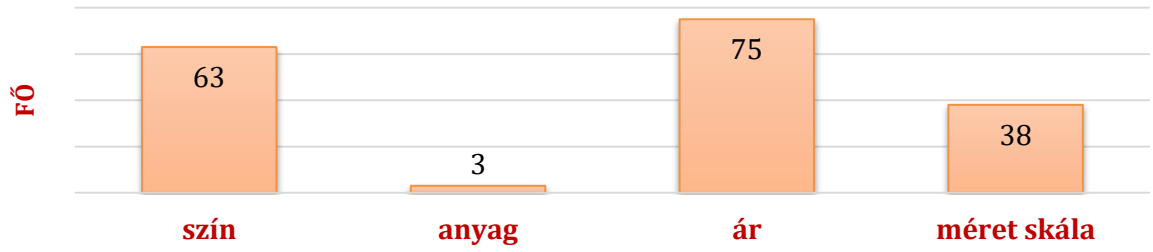
Igazából semmin nem változtatnék. Véleményem szerint a gyártó folyamatosan a szükségleteknek megfelelően változtat az uszonyokon, és hoz be újabb és újabb termékeket, így nincs ok a panaszra. Az hogy egy sporteszköznek milyen a színe lényegtelen, addig látom, mi van a lábamon, amíg a rajtkövön állok, utána már csak az érzés marad, és ha az rossz, akkor az baj. De mivel kialakítása jó, ezzel nincs gond.

Ahhoz, hogy egy termék, ebben az esetben sporteszköz, a megfelelő módon kerüljön megújításra, szükséges a sportolók véleménye. A mélyinterjúk során egy válogatott sportoló fejtette ki véleményét a termékekről és azok használatáról, másodszor pedig egy volt sportolóval, most edzővel, aki más lehetőségeket is lát a gumiuszonyok használatával kapcsolatban. A világbajnok sportolónő bővebben kifejtette, hogy a NAJADE SPRINT és SPEED uszonyok tulajdonságait kombinálná. Ez is egy lehetséges innováció lenne a jövőben. A fent látható kérdőíves válaszok arányában pedig látható a vásárlók véleménye, 75% az árán változtatna, 63% a színen, 38% szavazott az uszony méretskála módosításain, míg csupán 3% nyúlna az anyaghoz. Ezen vélemények által látható milyen módosításokat igényelnének az eszközök. Vagyis hipotézisünk ebben az esetben is igaznak bizonyult, hogy a használók véleménye utat mutat az új innovációk felé.

H2: Véleményünk szerint a NAJADE gumiuszonyokat a jó minőség és a kiváló szolgáltatás háttér jellemzik, a folyamatos innovációnak köszönhetően ez pedig eladásnövekedéshez vezet.

A feltevés IGAZNAK bizonyult, amit részben a kérdőívek is alátámasztottak. Jól látható, hogy a termék megvásárlása során a megkérdezettek 95%-a figyelembe veszi a sporteszközzel elért eredményeket, ami termék kiváló minőségének köszönhető.

H3: Feltehetően a sportolók igénylik az uszony, mint sporttermék kapcsán a szín és design-elemek fejlesztését, a nagyobb méretválasztékot és a kedvező ár-érték arányú termékek megjelenését. Beigazolódott ez a hipotézis.



6. ábra: Javasolt változtatások
Forrás: Saját kérdőív

A kérdőívet kitöltő válaszadók 79%-a a kedvezőbb árat, 66%-a a változatosabb színeket, mely a design-fejlesztést igényli és 40%-a a szélesebb méretválasztékot igényelte. A szakirodalmak is igazolják, hogy a sport területén megfigyelhető trendeket követni kell, mely a versenyképesség eleme, hiszen ez az új fogyasztói igényeket mutatja meg. Így a sporttermékek esetében is megfigyelhető, hogy a hasznosságon túl elvárás az esztétikus, designos megjelenés, a változatos divatos színkombinációk alkalmazása, vagy a szabadidősportban az új típusú mozgásformák népszerűsége (MÜLLER 2009; MÜLLER et. al. 2013).

ÖSSZEFOGLALÁS

A termék bevezetése és forgalmazása óta, az innováció eredményeképpen a forgalom fokozatosan bővült. A jövőben, további sportágakban is tervezik bevezetni a NAJADE termékeket. A vízimentők körében több európai ország is NAJADE uszonnyal versenyez, a klasszikus úszásban, kiúszás, tanításánál valamint a versenyzők erőfejlesztésében tud nagyon sokat segíteni a megfelelően kialakított uszony, valamint a vízilabdázóknál elkezdett termékbevezetést is folytatják, további sportágakhoz, csapatokhoz és nemzetekhez kell eljutniuk.

Az uszony anyagának összetételén is lehetséges változtatni. Magának az uszonynak a különböző részein különböző gumierősséget lehet létrehozni, továbbá ezek variálása is lehetséges, attól függően, hogy melyik sportág, illetve melyik sportág melyik úszó száma mit kíván. Tapasztalatok szerint az uszonyoknál is előfordul hasonló akadály, mint a

cipőknél, hogy valakinek az egyik méret már kicsi, de a következő már nagy, ezért további lehetőség lesz a köztes méretek, 2,5 - 3,5 bevezetése. Tekintettel arra, hogy a sportolók között nem ritka a 46, 47, 48-as lábméret sem ezért annak érdekében, hogy őket is ki lehessen szolgálni, meg kell jelentetni az 5-s méretet is.

A jövőben további felmérések elvégzését is tervezi a cég, így a következő "kutatási lépés" a sikeres és nemzetközileg is elismert edzők kérdőíves felmérése, illetve a velük történő személyes interjú elkészítése lesz. A sportolók a termékek használata alapján tudnak véleményt nyilvánítani, ami érthetően "érzés alapú" információszolgáltatás, azonban az edzők kívülről tekintenek az úszókra, legtöbb esetben a kezdetektől a válogatottságig együtt dolgoznak a fiatalokkal. Látják fejlődésüket, miben lelnek örömet, megfigyelik, folyamatosan javítják a technikájukat. Az így szerzett tapasztalataik, az általuk kifejtett vélemények sokban hozzájárulhatnak majd az uszonyok további megújításában és esetlegesen új piacok felé nyitásában is, mely a marketingstratégia megalkotásához is hasznos (KOVÁCS, 2012; JÓZSA 2014).

A CMAS nemzetközi szervezet vízalatti sportok népszerűsítésére irányuló hathatós munkájának köszönhetően, egyre több eddig víz alatti sportot nem űző ország kapcsolódik be és kezdi el az uszonyos úszás, a vízalatti hoki, a vízalatti rögbi és egyéb uszony viselését igénylő sportágak szervezését, tanítását. Ezen országok például India, Irán és a közép afrikai országok, valamint Brazília, Ecuador, Peru stb. Ilyenkor a kezdetekkor, ezekben az országokban még nagyon ár érzékenyek a NAJADE termékek, ebből adódóan ki lehet fejleszteni egy újabb a NAJADE név alá tartozó termékcsaládot, ami olcsóbb előállítással készül, hasonló alakkal, de más alapanyagból és módszerrel, természetesen a minőséget és a termékhez kapcsolódó szolgáltatás színvonalát megtartva. „Ahhoz, hogy a gyerekeket minél hamarabb megtanítsák uszonnyal úszni ezáltal is növelve az élményt, ez tökéletesen megfelel. A gyerekek és a fiatalabbak körében nagyobb sikert lehet elérni, ha ez az új termékcsalád élénk színekben kerülne piacra. A kérdőíves kutatás során is kiderült, hogy van igény arra, hogy rózsaszín, kék, zöld vagy éppen ezüst és arany színben is vásárolhassák a NAJADE uszonyokat. A fenti tervezett termékfejlesztések piacbevezetése a következő években lesz várható" (MÓRIK, 2018).

Természetesen a lehetőségek tárháza korlátlan, azonban a NAJADE termékek esetében is ezen termékinnovációk beruházásokat igényelnek, ami jelentős tőkeigénnyel párosul, aminek a gyártó igyekszik eleget tenni, hiszen ha egy cégben nincs innováció, az a cég előbb-utóbb történő tönkremenéséhez vezethet.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Ács P. (2015): *Sport és gazdaság*, Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
2. Bauer A.–Berács J. (2001): *Marketing*. Budapest: Aula Kiadó
3. Bíró M. (2011): *Uszodai sportok* – Úszás, Víz alatti sportok, Mű- és toronyugrás,

Vízilabda, Kajakpóló, Szinkronúszás, Aquafitness. Dialóg Campus, Pécs, 204 p.
4. Bíró M.–Müller A. –Szalay G. (2015): *Sportesemények szervezése*. (szerk: Müller A.) (ISBN 978–615–5297–30–4) 100.p.
5. Chelladurai, P.–Chang, K. (2003): *System–Based Quality Dimensions in Fitness Services*: *Development of the Scale of Quality*. The Service Industries Journal, 23/5, pp. 65–83.
6. Hoffmann I.–né (2000): *Sportmarketing*. Budapest: Bagolyvár Kiadó
7. Józsa L. (2014): *Marketingstratégia*. Budapest: Akadémiai Kiadó
8. Kovács Zs. (2012): *Az uszonyos- és búvárúszás szerepe a szabadidő helyes eltöltésének módjában*. Pécs: PTE TTK Testnevelés–és Sporttudományi Intézet
9. Könyves E. –Müller A. (2007): *Innovációs együttműködések a szabadidős sport területén*. In: Acta Academiae Pedagogicae Agriensis. XXXIV. Kötet. 71–81.p.
10. Mórik K. (2018): *A Najade gumiuszonyok innovációjának bemutatása*, Debrecen, 57 p.
11. Mosonyi A. –Lengyel A. – Müller A. (2013): *Branding potential of spas in the Northern Plain and the Mid-Transdanubian Regions*. In. Apstract. Vol.4–5.num..
12. Müller A. (2009): *A legújabb trendek a sportmarketing és menedzsment területén*. In: Magyar Sporttudományi Társaság Sportinnovációs Szakbizottság Évkönyve. 59–63 p.
13. Müller A. –Bíró M. –Hidvégi P. –Váczi P. –Plachy J. –Juhász I. –Hajdú P. –Seres J. (2013): *Fitnesz trendek a rekreációban*. In: Acta Academiae Agriensis. XL. 25–35.p.
14. Parasuraman, A. – Zeithaml, V. A. – Berry, L. L. (1985): *A conceptual model of service quality and its implication for future research*. Journal of Marketing, 49 (April), pp. 41–50.

A 17. FINA VIZES VILÁGBAJNOKSÁG SPORT, TÁRSADALMI ÉS GAZDASÁGI HATÁSAI

THE SPORTS, SOCIAL AND ECONOMIC IMPACTS OF THE 17. FINA WORLD CHAMPIONSHIPS

Koroknay Zsuzsa[1], Müller Anetta[1], Biró Melinda[2]
[2]Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar
Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet
[1]Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglalás

Milyen formában és mértékben szolgálhatja egy sportrendezvény a maga sokrétű lehetőségeivel a társadalmi fejlődést, és hogyan nyilvánul meg különböző területeken a hatása? A kérdésre adott válaszhoz szükséges a témában releváns források áttanulmányozása. Ebből adódóan a kutatás egyik módszere tartalom- és dokumentumelemzés, míg másik módszere a kérdőív. Primer kutatást keretében az eseményen részt vevő önkénteseket kérdeztük meg a verseny hatásaival kapcsolatosan. A kutatás során az eredmények összegzését követően megállapítható, hogy a 17. FINA Vizes Világbajnokság hatásai sokoldalúak, megmutatkoznak társadalmi, környezeti és gazdasági oldalon.

Kulcsszavak: *Vizes Világbajnokság, önkéntesség, társadalmi hatás*

Abstract

What form and extent can a sporting event have its multifaceted opportunities for social development and how does its impact appear in different areas? To answer this question, it is necessary to study resources relevant to the topic. As a result, one of the methods of research is content and document analysis, while another method is the questionnaire. As a preliminary research we asked about the effects of the event on volunteers participating in the event. In the course of the research, after the results are summarized, it can be stated that the effects of the 17th FINA World Water World Championships are manifold and appear on social, environmental and economic sides.

Keywords: *Water World Championships, volunteering, social impact*

BEVEZETÉS

A világ egyik legnagyobb multisporteseménye a FINA Vizes Világbajnokság (továbbiakban: VB), amit 2017-ben Magyarország szervezhetett meg két városban, Budapesten és Balatonfüreden. Egy-egy verseny rendezési jogáért nagyon sok kandidáció érkezik az éppen aktuális nemzetközi sportszövetséghez, így egy ilyen hatalmas nemzetközi sportesemény megszervezése nagy presztízzsel bír, nemcsak a város, hanem az ország számára is. Sok tanulmány foglalkozik a nagy sportesemények hatásaival. Kutatások igazolják (András-Kozma, 2014; Bene-Móré, 2017; Flyvbjerg et al., 2016; Hover

et al., 2016a; Hover et al., 2016b), hogy a nagy nemzetközi versenyeknek megfigyelhető pozitív társadalmi és gazdasági hatásai vannak. Ilyen hatás például a sport iránti attitűdváltozás, munkahelyteremtő hatás, turizmus élénkítő hatás, nemzeti büszkeség erősödése, önkéntesség népszerűsödése.

Egy verseny szervezésének szakaszai szigorúan nemcsak előkészítés, lebonyolítás, utómunkálatok szakaszból állnak, hanem a versenyből adódó rövid és hosszútávú hatásokra való odafigyelés, utógondozás is fontos része a folyamatnak. Ebből adódóan cél annak bemutatása, hogy milyen formában és mértékben szolgálhatja egy sportrendezvény – jelen esetben a hazánkban rendezett vizes világbajnokság – a maga sokrétű lehetőségeivel a társadalmi fejlődést, és hogyan nyilvánul meg gazdasági-, kulturális-, környezeti-, szociális- és sporthatása. A tanulmányban ezeket szeretnénk megvizsgálni, a következő hatásokat összegezve: gazdasági, kulturális, környezeti, szociális és sport.

A SPORT HATÁSA A TÁRSADALOMRA

A sportrendezvények hatása a rendező város és környező térség számára számos (társadalmi, környezeti és gazdasági) területeken jelenhet meg. A gazdasági hatások két nagy csoportra oszthatók; a két csoport a mikro- és makrogazdasági hatások. A makrogazdasági csoportba soroljuk azokat a hatásokat, amelyek egy ország gazdaságának egészét érinti, mint például az összgazdasági kereslet, az árszínvonal vagy éppen a foglalkoztatottság növekedése vagy esetleges csökkenése, a külkereskedelem élénkülése vagy hanyatlása, illetve a kamatra gyakorolt hatásokat. De makrogazdasági hatásnak tekinthető az új munkahelyek létrejötte és az ország külföldi megítélésének változása is. A mikrogazdasági csoportba azok a gazdasági hatások kerülnek, amelyek a sportrendezvény-szervezéshez kapcsolódó vállalatok szintjén jelenik meg. Mivel elég sokrétű, ezért meg kell különböztetni közvetlen és közvetett gazdasági hatásokat. A közvetlen hatások a sporteseményhez kapcsolódnak, például az eseményre érkező sportolók és turisták költései és a szervezők számára ebből származó bevételek. Közvetett hatások már csupán indirekt módon kapcsolódnak az esemény szervezéséhez, például az országimázs növekedése vagy a rendező város javuló ismertsége. Jellemző, hogy a közvetett hatások többnyire csak évekkel később nyilvánulnak meg, míg a közvetlen hatások már rövidtávon jelentkeznek (András – Kozma, 2014).

Gazdasági hatásoknál érdemes megemlíteni a rendezvényhez kapcsolódó infrastrukturális fejlesztéseket és turisztikai hatásokat. Létesítményfejlesztés során a nagyméretű beruházások pozitív hatást gyakorolnak a kapcsolódó iparágak fellendülésére, valamint az iparági foglalkoztatottság ugrásszerű növekedésére. Jelen esetben elsősorban az építőipar bevételei és munkalehetőségei növekednek (BENE-MÓRÉ, 2017). A rendezvény szervezése során szinte minden területen merülnek fel gazdasági vonatkozások. A szervezőbizottság több területe esetében is kapcsolódnak be külső partnerek, vállalkozók, így ezen a szintéren is nő a munkalehetőségek száma és a vállalkozások költségvetései is. Ilyen például a biztonság, a marketing, a létesítménymenedzsment, a kísérőprogramok szervezésével foglalkozó területek (Dancsecz, 2008).

A turisztikai hatásnak nagy szerepe van, hiszen más szektorokra is befolyással lehet. A verseny végett érkező sportturisták a belépőjegyek mellett az eseményhez kapcsolódó termékekre (pl: póló, kabala), szállásra, étkezésre, utazásra és a régió látványosságainak megtekintésére szintén költenek, ezáltal a szolgáltatóipar más területein is pozitív hatást gyakorol. Korábban ezen turisták látogatása kizárólag a sportesemények megtekintésére korlátozódott, hiszen elsősorban a sportélmény miatt vettek részt az eseményen. Mára ez megváltozott; az élmény átélése, a rendezvényen való részvétel a sportturisták fő motivációja (Dancsecz, 2008). Ezek alapján a szervezőknek fontos figyelniük, és nagy hangsúlyt kell fektetniük a kísérőprogramok megszervezésére, illetve kiegészítő szolgáltatások ellátására, mert rövid- vagy hosszútávon csak így realizálódhat haszon a rendező város számára.

A környezeti hatások Dancsecz (2008) szerint a sport hatásai között főcsoportként szerepel. Ezen hatások esetében figyelembe kell venni a megnövekedett forgalom okozta károkozás, hiszen ezzel párhuzamosan nő a károsanyagkibocsátás. A VB szervezőinek olyan intézkedéseket kell végrehajtani, aminek következtében az idelátogatók a tömegközlekedési eszközöket részesítik előnyben. Továbbá a helyi lakosság számára a gyalogos és kerékpáros megközelítés lehetőségét kell biztosítani, ezzel is lehetővé téve a környezetterhelés csökkentését. Egy másik fontos környezeti tényező a hulladékgyűjtés megszervezése. Az esemény során a hulladékmennyiség minimalizálásnak elvét kell szem előtt tartani, amely érdekében szelektív hulladékgyűjtést és újrahasznosítható eszközök használatát érdemes bevezetni. Ezzel is elmélyítve az odalátogatók számára a környezettudatos viselkedést. A harmadik fontos környezeti tényező az infrastrukturális beruházások, és ehhez kapcsolódóan a jelentős mértékű erőforrásfelhasználás, energia- és vízfogyasztás, valamint a munkálatok miatt kibocsátott káros anyagok. Így a szervezőknek szintén fontos feladata, hogy az erőforrásokat gazdaságosan, takarékosan és kíméletesen használják fel. Negatív hatásként megjelenhet a megnövekedett zajterhelés vagy a tömeg miatti túlzsúfoltság, ezáltal megterhelve a környezetet (DANCSECZ, 2008).

A gazdasági (és környezeti) hatások mellett megjelennek a társadalomra gyakorolt hatások, amelyek érinthetik a várost, az egész országot, az ország ismertségét és annak megítélését, valamint a sportolási szokásokat is. A lakosságnál a hovatartozás érzésének erősödése figyelhető meg egy világverseny kapcsán. Hasonlóan kötődés, szorosabb kapcsolat alakul ki az adott sportághoz, közösséghez az önkéntesek körében is a közös munka során. A jobb létesítményhelyzet és a sportsikerek élménye sokakat ösztönöz arra, hogy kipróbálják a sportágat, amely a későbbiekben rendszeres testmozgáshoz vezethet. (Mindez egészséges életmódot von maga után, valamint anyagi megtakarítás is keletkezhet, így ebből adódóan közvetett pozitív gazdasági hatás jön létre.) A rendező ország számára pozitív hatással lehet a hirtelen megnövekedett ismertség, hiszen a rendezvényről hírt adó reklámok, folyamatos tudósítások napi szinten foglalkoznak a versenyen zajló eseményekkel, így a rendező várossal és jellemzőivel. Ez jelentősen növelheti a turisták számát, valamint az üzleti élet fellendülését is, hiszen nőhetnek a beruházások száma, ezáltal a munkahelyteremtésre is kedvezően hathat. Társadalmi hatások esetében is beszélhetünk negatív következményekről. Probléma lehet a

túlzsúfoltság, a közlekedési problémák, vagy éppen az esemény miatti drágulás termékek és szolgáltatások esetében, ami a helyi lakosságot érzékenyen érinthet (Dancsecz, 2008).

CÉLKITŰZÉS

A FINA Vizes Világbajnokság a nagy nemzetközi sportesemények rangsorában igen előkelő helyen áll. Népszerűségét mutatja, hogy az eseményen résztvevő országok száma folyamatosan növekszik, az elmúlt két Vizes Világbajnokságon 185-190 ország sportolója képviseltette magát. Kutatásunk során szeretnénk elemezni a 17. FINA Vizes Világbajnokság rendezéséből adódó lehetséges hatásokat. Cél annak bemutatása, hogy milyen formában és mértékben szolgálhatja egy sportrendezvény – jelen esetben a hazánkban rendezett VB – a maga sokrétű lehetőségeivel a társadalmi fejlődést, és hogyan nyilvánul meg környezeti, szociális, életmód alakító és a gazdasági hatása. Mindez megítélésünk szerint több terület szintézisében és egyfajta tudományterületeken átívelő szemléletmóddal lehetséges. Induljunk ki a sport funkcióiból, hisz ennek révén „eszköz lehet számos gazdasági-társadalmi cél eléréséhez" (Nemzeti Sportstratégia). Nádori-Báthonyi (2011) szerint a sportnak nevelési, egészégügyi, szociális, kulturális és rekreációs funkciói léteznek, valamint egyre erősödő szerepet tölt be a gazdasági és politikai életben. A túlságosan széles tartalmi és funkcionális dimenziók miatt a jelen kutatásban a következő területeket emelném ki, és ezeket szeretném alaposabban bemutatni: gazdasági-, kulturális-, környezeti-, szociális- és sporthatásokat.

A KUTATÁS KÉRDÉSEI ÉS HIPOTÉZISEI

A kutatás során a következő kérdésekre kerestÜK a választ:

- Milyen főbb társadalmi hatásai figyelhetőek meg a budapesti VB-nek?
- Milyen kimutatható sport(eredményei)hatásai vannak a Magyarországon megrendezett a 17. FINA Vizes Világbajnokságnak?
- Milyen területeken figyelhetőek meg a Vizes VB megrendezéséből adódó gazdasági hatások?

Az alábbi hipotéziseket határoztuk meg:

H1: Feltételezem, hogy a Vizes VB társadalmi hatásai sokoldalúak, megmutatkoznak a sporteredményekben, a társadalmi szerepvállalásban, szociális, gazdasági és kulturális oldalon, valamint a társadalmi tudatváltozás területén is.
H2: Feltételezem, hogy a korábbi Vizes Világbajnokságok eredményei alapján, a budapesti világbajnokságon elért sporteredmények az elmúlt évek átlagánál jobbak.
H3: Úgy vélem a Vizes Világbajnokságnak hosszútávon pozitív gazdasági hatása lesz, de már jelenleg is megfigyelhető hatásai vannak.

MÓDSZER

A sportrendezvények hatásainak csoportosítása többféleképpen jelenik meg, (András-Kozma, 2014; Laczkó – Rétsági, 2015; Bene-Móré, 2017; Hover et al. 2016a; Hover et al.

2016b, PWC, 2015) ám a legelfogadottabb csoportosítási mód a társadalmi-, gazdasági- és környezeti hatások. A kutatás során elsősorban a szekunder adatok feldolgozására, azon belül is a rendelkezésre álló szakirodalmi források feldolgozására vállalkoztunk. Forráselemzést és dokumentumelemzést végeztünk. Forráselemzés során a multisportesemények társadalmi és gazdasági hatásait kerestük különböző irodalomban, amelyek közül a András és Kozma (2014), Bene és Móré (2017), Hover et al (2016b), illetve a PWC olimpiai megvalósíthatósági tanulmánya képezte a kutatás ezen részének gerincét. Dokumentumelemzés során a nemzetközi szövetség által nyilvánosságra hozott kiadványokat, adatokat tekintettük át, továbbá létrehoztunk egy adatbázist, amely a sporthatások statisztikai vizsgálatát segítette. Az adatbázis előbb exel táblában rendeztük össze, majd IBM SPSS Statistics 22 program felhasználásával végeztem el a statisztikai számításokat.

Szekunder kutatás mellett primer vizsgálatot is végeztünk, amely kikérdezés formájában valósult meg. A kérdőívben feltett kérdések a Nicols et al. (2016) és Koutrou et al. (2016) alapján alakítottuk ki.

Jelen kutatásban a kikérdezés alanyai a világbajnokságon közreműködő önkéntesek (n=270) voltak. A megkérdezésben résztvevők 78,1%-a nő, míg 21,9%-a férfi volt. Ez alátámasztja azt a tényt is, hogy a hazai és nemzetközi tapasztalatok azt mutatják, hogy a nők aktívabbak, és szívesebben kapcsolódnak be az önkéntességbe, mint a férfiak (KSH, 2016). A férfi válaszadók átlagéletkora 25-26 év (szórás: 12,7), míg a női válaszadók átlagéletkora 24-25 év (szórás: 11,6).

A végzettséget tekintve elmondható, hogy a kérdőív alanyai 22,6% alapfokú, 48,1% középfokú és 29,3% felsőfokú végzettséggel rendelkezik. A minta ismérvei közé soroltam azt is, hogy volt e már önkéntes/sportönkéntes korábban. A válaszadók 88,9%-a volt már önkéntes, és 54,4%-a már sporteseményen is végzett önkéntes munkát.

A kikérdezés online felületen történt, hiszen a nagy létszám, valamint az önkéntesek tartózkodási helye elég széleskörű ahhoz, hogy nehezen kivitelezhető legyen a személyes megkérdezés. A kérdőíveket a Google űrlap felhasználásával gyűjtöttem össze, azonban a statisztikai elemzést az SPSS szoftverrel hajtottam végre.

EREDMÉNYEK

Az egyes hatásokat, amelyeket szekunder kutatás alapján állapítottuk meg (az **Hiba! A ivatkozási forrás nem található.Hiba! A hivatkozási forrás nem található.** található csoportosítás szerint), valamint a primer kutatás adatai egyszerre lesznek feltüntetve úgy, hogy a hatások szerint lesznek csoportosítva az elért eredmények.

Gazdasági hatások

A sportesemények gazdasági jelenősége egyre inkább növekszik. Számos kutatás igazolja (András – Kozma, 2014; András – Máté, 2016; Flyvbjerg et al, 2016; Matheson, 2006), hogy pozitív hatással van a szervező városra. Megmutatkozik ez az általános- és a sportinfrastruktúra fejlődésében, turizmus élénkülésében, a városi, valamint az idegenforgalmi bevételek növekedéséhez is hozzájárul. Az előzetes tervek szerint a kutatásom során kapott eredményeket, valamint a hivatalos hatástanulmány által

megjelölt eredményeket hasonlítottam volna össze, így összegezve a gazdasági hatásokat; ám ez a hatástanulmány nem készült el. Ez okból a saját kutatási eredményeinket az előzetes hatástanulmánnyal voltunk kénytelen összevetni, és azok alapján számadatokat elfogadni.

Az előzetes hatástanulmányban a közvetlen és közvetett gazdasági hatások külön kerültek meghatározásra. A közvetlen gazdasági hatásokat beruházási és rendezési szakaszra osztották. A beruházási szakaszban csak a versenyhez kötődő beruházási költségek kerültek kiszámításra, amelynek túlnyomó részét az Aréna létesítése adta, 57,1 Mrd Ft (amelyből tényleges költségvetési forrásigény 47,5 milliárd Ft). A versenyrendezési költségek és a látogatók kiadásai pedig a rendezési szakasz számadatát adják. Így összesen a hazai forrású közvetlen hatás 113,3 Mrd Ft volt (KPMG, 2017).

Az esemény végeztével realizálták azt is, hogy milyen tovagyűrűző hatásai lehetnek, valamint a GDP-hez való hozzájárulást is számszerűsítették. A tovagyűrűző hatást egy 1,5 multiplikátorban határozták meg, ami azt jelenti egy forint kibocsátás, 1,5 forint jövedelmet eredményezhet. Ezáltal a világbajnokságra vonatkozóan 56,1 Mrd Ft-ról van szó (valamint a GDP-hez való hozzájárulásnak 76,4 milliárd forint várható). Ezek alapján a közvetlen és közvetett gazdasági hatás összesen 169,4 Mrd Ft (KPMG, 2017).

A szekunder kutatások alapján a 1

1. **táblázat**ban megfogalmazott gazdasági hatásokra kérdeztünk rá a primer kutatásban, ahol a megkérdezettek arra a kérdésre válaszoltak, hogy véleményük szerint milyen mértékben érvényesültek a felsorolt hatások.

1. táblázat: Gazdasági hatások értékelése

N=270

Hatások megnevezése	Átlag	Medián	Módusz	Szórás
Sportinfrastruktúra fejlődése	4,04	4,00	4	0,846
Általános infrastruktúra fejlődése	3,44	3,00	4	1,014
Komplex városrész rehabilitáció	3,46	3,00	3	0,996
Sportturizmus élénkülése	4,07	4,00	4	0,826
Turizmus élénkülése	4,00	4,00	4	0,809
Idegenforgalmi bevételek növekedése	4,06	4,00	4	0,809

Forrás: Saját szerkesztés

A megkérdezettek a felsorolt gazdasági hatásokat egy 5 fokú skálán inkább jellemzőnek, megvalósult hatásnak tekintették. A leggyakoribb érték az „inkább jellemző” válasz volt, amelyekhez alacsony szórás párosult és az átlag is 3-4 között mozog.

Kulturális hatások

Egy világeseményen számos kulturális hatás érvényesül. Egyfelől az ország bemutathatja magát, kultúráját a világnak, másfelől pedig erősödik a társadalmi kohézió, a tolerancia, és megvalósul az emberek érzékenyítése. A Nyitó és Záró Ünnepségen a magyar kultúra

sokszínűsége került bemutatásra, kiemelve a sportkultúránk kapcsolatát a vízzel. Olyan színvonalas volt a kulturális műsor, hogy két díjat is nyert a vizes vb nyitóünnepsége, a rendezvényszakma Oscar-díjaként is emlegetett Bea World - Best Event Awards ünnepélyes díjátadó gáláján vehette át a Best Live Entertainment szekció fődíját. Továbbá az ünnepi ceremóniát elismerő Opening/Celebration kategóriában második lett a 2016-os Rio-i Olimpia megnyitója után (I2).

A VB lebonyolítása során a szervezők kialakítottak a versenyek helyszínén vagy annak szomszédságában úgynevezett „FINA Marketek"-et, ahol a látogatók számára kínáltak tartalmas kiegészítő programokat három fő tematikában: Kultúra, Családi és gyermekprogramok, Gasztronómia. Ezen marketek a VB ideje alatt zsúfolásig megteltek, és nagyon népszerűek voltak a külföldi és hazai közönség körében is.

A primer kutatás során szintén tettünk fel állításokat a kulturális hatásokhoz kapcsolódóan (2. táblázat). Ezen állításokat szintén inkább jellemző megvalósuló hatásként értékelték a megkérdezettek, ám 1-2 állítás esetében nem tudtak egyértelmű döntést hozni; ilyenek a társadalmi kohézió erősödése, a diplomáciai szerep növekedése, konferenciák, előadások létrejötte, valamint a tudásbővülés kulturális hatások. Ezen állítások úgymond eldöntésére a különféle híreket vettem alapul. Az első és utolsó hatás esetében egyelőre nehéz megállapítani, hiszen rövid idő telt el a verseny megrendezése óta, ám ezen a rövid időtávon nem gyakorolt hatást.

2. táblázat: Kulturális hatások elemzése N=270

Hatások megnevezése	Átlag	Medián	Módusz	Szórás
Társadalmi kohézió erősödése	3,40	3,00	3	1,000
Önkéntesség népszerűsödése	4,04	4,00	4	0,897
Nyelvtudás, kommunikációs készségek fejlődése	3,84	4,00	4	0,980
Tolerancia, befogadó attitűd fejlődése	3,57	4,00	4	0,995
Regionális politikai és diplomáciai szerep növekedése	3,51	3,50	3	1,026
Tudományos konferenciák, előadások, publikációk létrejötte	3,23	3,00	3	0,991
Tudásbővülés	3,65	4,00	3	0,966

Forrás: Saját szerkesztés

Szorosan kapcsolódik a kulturális hatáshoz a regionális politikai és diplomáciai szerep növekedése, mely pozitív hatása abból látható, hogy a vizes világbajnokságot követően a FINA különböző bizottságaiba egyre több magyar diplomata található vezető beosztásban. A Nemzetközi Úszószövetség legszűkebb döntéshozó testületébe újabb 4 évre választották be Gyárfást Tamást (I3). Dr. Kemény Dénes az edzőbizottság alelnöke lett, míg Dr. Salamon Ferenc és Csurka Gergely tagja maradt, előbbi a Masters, utóbbi pedig a Média Bizottságnak. Három új magyar tagot is sorai között tudhat 1-1 bizottság, mégpedig Molnár Tamást, aki a vízilabda technikai bizottság; Petrov Ivánt, aki az edzőbizottság, Dr. Merkely Bélát, aki az orvosi bizottság tagja lett (I4).

Környezeti hatás

A ’90-es évek közepétől, a sporttársadalom a környezetvédelem iránt szorosabb elkötelezettséget mutat, felhívva a figyelmet a környezetvédelemre, és a versenyek környezettudatosságának növekvő jelentőségére. Az Európai Sport Charta 10. cikkelye a sport és fenntartható fejlődés kapcsolatát írja le, amelyben kiemelt figyelmet kap a sportkomplexumok létesítése, sportszervezet környezet megóvási törekvései, valamint tudásbővítés a környezetvédelemről. A magyar szervezők törekedtek ezeket teljesíteni. Többek között a verseny lebonyolításban közreműködők (alkalmazottak, önkéntesek, sportolók) a tömegközlekedési eszközöket térítésmentesen használhatták, ugyanis az akkreditációs kártya felmutatásával minden transzport eszközt, nemcsak a szervezők által biztosított gépparkot, hanem a BKV eszközöket is igénybe vehették. Ezzel lehetővé tették a károsanyagkibocsátás csökkentését a verseny ideje alatt. Valamint az idelátogató vendégek is autó helyett tömegközlekedési eszközöket használtak, így a megnövekedett ideiglenes városlétszám sem fokozta a károsanyagkibocsátást. A hulladékgyűjtés megszervezése esetében a szelektív hulladékgyűjtésre került a választás. Minden versenyhelyszínen és edzéshelyszínen szelektív hulladékgyűjtő egységeket állítottak fel, nemcsak magyarul, hanem angolul is feltűntetve a megnevezéseket. A létesítményekben, illetve a marketeken is található kiszolgáló egységekben igyekeztek újrahasznosítható eszközöket alkalmazni (amelyek alól a VIP sem volt kivétel). (Mindezek mellett természetesen az előkészületi időszakban – létesítményépítés során – nagy problémát okozott a szállóporkoncentráció növekedése a Dagály fürdő környékén, de sikerült ezt az időszakot minimálisra csökkenteni, köszönhetően a sürgető elkészülési határidőnek.) Mindez fontos a környezeti problémák iránti felelős hozzáállás szempontjából is, ezért érdekes az az eredmény, melyet a 3. táblázat tartalmaz.

3. táblázat: Környezeti hatások N=270

Hatások megnevezése	Átlag	Medián	Módusz	Szórás
Környezettudatos viselkedés	2,95	3,00	3	1,053

Forrás: Saját szerkesztés

A megkérdezett önkéntesek a környezettudatos viselkedést, mint hatást „talán” megvalósuló hatásnak tartották, azaz nem tudtak állást foglalni a feltett állítással kapcsolatosan. Ez talán annak is köszönhető, hogy az előző bekezdésben tárgyalt környezeti hatásnak tekinthető intézkedéseket nem vették figyelembe, vagy ezen intézkedéseket nem tulajdonították környezeti hatásnak. Érdekesség, hogy az ökológiai harmónia megzavarása miatt – az MTA ÖK-Duna Kutatóintézet levelére reagálva – az aréna kivilágítását megszüntették 10 napra, ugyanis az befolyással volt a dunavirágzásra, a kérészek párzására (I5). Negatív hatásként meg kell említeni, hogy a Duna Aréna környékén élőket nagyon zavarja a létesítmény kivilágítása (I6). Az üzemeltető állítása szerint minden a szabványoknak megfelelően történik az üzemeltetés során, ám az ott lakók folyamatosan panaszkodnak az erős kék fény miatt, aminek életmódalakító hatásai is lehetnek, hiszen rossz minőségű alvást is eredményezhet, melynek számos negatív élettani hatása van (I6).

Szociális hatás

A világ- és sportversenyeken nagyon fontos a szociális hatás érvényesülése. Örökség szempontjából azon tervezett és nem tervezett, pozitív és negatív, materiális és immateriális struktúrák jönnek létre a sporteseményen keresztül, amelyek az esemény után is megmaradnak. A közösségre gyakorolt hatás esetében, olyan stratégiák végrehajtásáról van szó, amelyek a sport társadalmi hatásainak megvalósulására irányulnak, növelve az esemény nívóját (Hover et al, 2016b). A szociális hatások közül a következők (4. táblázat) kerültek említésre a megkérdezés során.

4. táblázat: Szociális hatások N=270

Hatások megnevezése	Átlag	Medián	Módusz	Szórás
Munkahelyteremtő hatás érvényesülése	3,09	3,00	3	1,031
Közösségi sikerélmény, nemzeti büszkeség	4,26	4,00	5	0,782
Országimázs növekedése	3,97	4,00	4	0,930

Forrás: Saját szerkesztés

A munkahelyteremtő hatás igen meghatározó, bár közepes megvalósulásra értékelték. A verseny előkészületi időszakában leginkább építőipari munkások vettek részt, majd folyamatosan kapcsolódtak be az szervezőbizottság egyes területi vezetői. A verseny lebonyolításakor több mint 1000 fő közreműködője volt nap mint nap, az önkénteseken kívül az eseménynek. A szervezőbizottság nagyrésze jelenleg is a gazdasági társaság kötelékébe dolgozik és sportrendezvényszervezési feladatokat látnak el.A közösségi sikerélményt, nemzeti büszkeséget nagyon fontosra értékelik a vizsgálatban résztvevők. A Pressmonitor (I7) egy esettanulmányban arról számol be, hogy pozitív kép jött létre a vizes vb szervezéséről, mindezt az alapján, hogy több mint 10 ezer db megjelenést vizsgáltak, melynek 57% -a online hír, 3%-a külföldi rádió- és televízió tartalom és 40%-a közösségi médiatartalom volt. Továbbá még a vb ideje alatt történt egy felmérés (I8), amelyből az derült ki, hogy a magyarok többsége büszke arra, hogy megszervezik ezt az eseményt Magyarországon.

Sporthatás

Magyarország az eddigi vizes világbajnokságokon összesen 92 érmet szerzett. A hat szakág közül a műugrásban, az óriástorony-ugrásban, szinkronúszásban és nyíltvízi úszásban eddig nem sikerült érmet szereznie. Ebből adódóan a megszerzett 92 db érem az úszás és a vízilabda között oszlik meg. Vízilabda esetében 5 arany, 8 ezüst és 2 bronz, míg úszásban 28 arany, 21 ezüst és 28 bronz a megszerzett érmek megoszlása. Érdekesség, hogy ha a 92 érmet felosztjuk két csoportra – 2000 előtt és után –, akkor 2000 előtt, 25 év alatt 39 érmet, míg 2000 után 16 év alatt 53 db érmet sikerült szerezni. Igaz, hozzá kell tenni azt is, hogy az első csoport esetében 8 világverseny, míg a második csoport esetében 9 világbajnokság érmeinek a száma adódott össze; de egy világversenyen sem fordult elő, hogy a kettő közötti különbség – 13 db érem – 1 versenyen is megszerezhető lett volna Magyarország számára (I1).

A sporthatások vizsgálata során figyelembe kellett venni, hogy nemcsak az elit sportra gyakorol hatást az esemény, hanem a szabadidősportra és a tömegsportra is. Utóbbi esetében általánosan elmondható (I9), hogy leginkább észrevehető hatás a sportolási aktivitás növekedése, ám ezt hosszútávon lehet csak kimutatni. Valamint ehhez kapcsolódik a sport, vagy jelen esetben a vizes sportok iránti pozitív vagy negatív attitűdváltozás, ami szintén hosszútávú hatás. A különböző létesítményfejlesztések esetében nemcsak az elitsport, hanem az ifjúsági és közösségi sport is profitál, hiszen javulnak a sportolási körülmények. Elitsport esetében a javuló sportlétesítmények, sporttechnológia helyzetének javulása mondható el, valamint az elitsport bevélteket is növelheti.

5. táblázat: Sporthatások N=270

Hatások megnevezése	**Átlag**	**Medián**	**Módusz**	**Szórás**
Sporteredmények javulása	3,52	3,50	3	0,986
Versenysport – úszás – népszerűségének növekedése	4,30	4,00	5	0,763
Sportolási részvétel növekedése	3,94	4,00	4	0,799

Forrás: Saját szerkesztés

A kérdőíves megkérdezésben a 5. táblázatban látható állításokat tettünk fel. A sporteredmények javulását „talán" jellemzően megvalósuló hatásnak értékelték. Az elitsport népszerűségével, valamint a sportolási részvétel növekedésével egyértelműen egyetértettek a megkérdezettek.

A kérdőíves kutatás mellett magáról az eseménysorozatról is készítettünk egy statisztikát, ami Magyarország szereplését írja le. Az adatbázisban az eddigi 17 világverseny eredményeit összesítettem, és ezekre vonatkozóan készítettem leíró statisztikákat.

6. táblázat: Összes éremre vonatkozó leíró statisztika

Összes érem	
Átlag	5,4
Medián	5
Szórás	2,7
Minimum	2
Maximum	10

Forrás: Saját szerkesztés

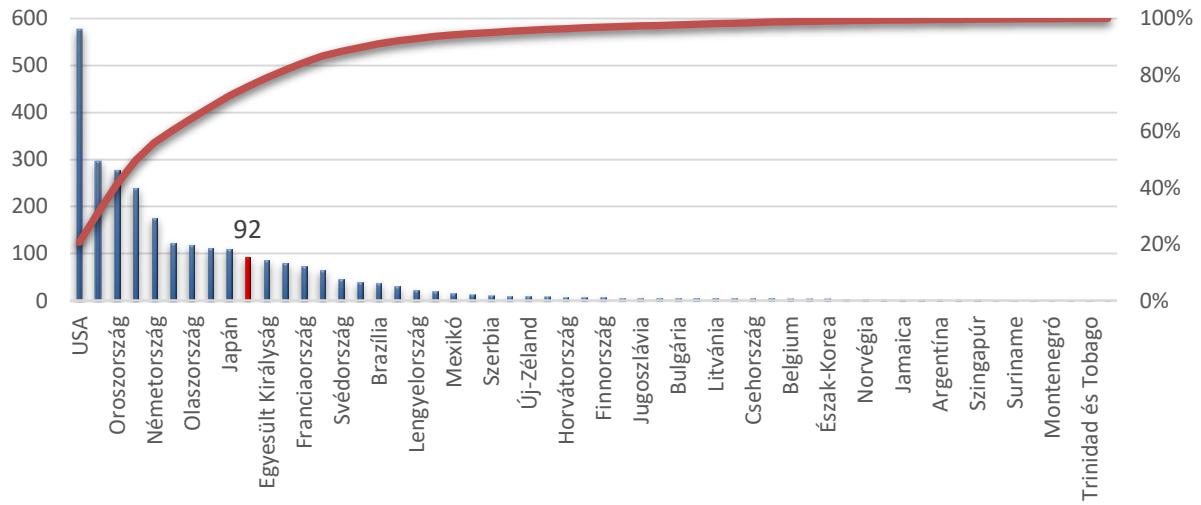
Szórás	4,5
Minimum	3
Maximum	20

Forrás: Saját szerkesztés

7. táblázat: Helyezésre vonatkozó leíró statisztika

Helyezés	
Átlag	8,59

Az eredmények azt mutatják (lásd 66. **táblázat**), hogy a magyar úszóválogatott átlagosan 5 db érmet szerez, amelynek megoszlása 2 arany, 1 ezüst és 2 bronz a leíró statisztika alapján. A 7. táblázatban a helyezések statisztikája látható, amelyből megállapítható, hogy átlagosan az összesített éremtabellán a 8-9. helyen végez a válogatott, és az eddigi versenyek sorában a legrosszabb helyezés a 20. hely volt, míg a legjobb éremtabella helyezés a 3. hely volt.
Egy pareto ábra is elkészítésre került (1. ábra***1*. ábra: Pareto ábra*1*. ábra**), amely megmutatja, hogy minden világbajnokságot figyelembe véve, az összes megszerezhető érmek száma hogyan alakul az országok között. Az összes megszerezhető érem 80%-a, az országok 20%-nál koncentrálódik, ami az első 12 országot jelenti, köztük a 10. Magyarország, 92 db megszerzett éremmel. Ezek alapján elmondható, hogy Magyarország az úszás elitjébe tartozik.



1. ábra: Pareto ábra
Forrás: Saját szerkesztés

A 17. Vizes Világbajnokság eredményei számokban úgy alakultak, hogy az úszók összesen 2 db aranyérmet, 5 db ezüstérmet és 2 db bronzérmet szereztek, amellyel a 9. helyen végzett Magyarország. Mindezek alapján elmondható, hogy a hazai szereplés eredményességi tükre kettős. A megszerzett érmek számát tekintve az átlagnál (5 db érem) jobban teljesített, míg a helyezéseket tekintve „csak" átlagos teljesítmény.

MEGBESZÉLÉS

A célkitűzések között feltüntetett kutatási hipotézisekre reflektálva vizsgáltam a verseny hatásait. A H1 hipotézis a vizsgálat során beigazolódott, hogy a vizes vb hatásai sokoldalúak. Hatásai megmutatkoznak társadalmi, környezeti és gazdasági oldalon is, amelyek egy része ugyan csak hosszútávon nyilvánulhat meg biztosan, de már láthatóak a megvalósulás jelei, mint például az úszás iránti attitűdváltozás. A H2 hipotézis esetében csak részben igazolódott be, vagyis a korábbi vizes világbajnokságok eredményei alapján, a budapesti világbajnokságon elért sporteredmények az elmúlt évek átlagánál csak részben jobbak. A megszerzett érmek számát tekintve az átlagnál (5 db érem) jobban

teljesített a magyar úszóválogatott, míg az éremtabellán elfoglalt helyezés tekintetében „csak" átlagosan (9. hely) sikerült teljesíteni. A H3 hipotézist sem elvetni, sem igazolni nem tudom, ugyanis a gazdasági hatásokra vonatkozó utólagos hatástanulmányhoz nem tudtam hozzáférni, így csak előzetes adatokkal tudtam dolgozni, amelyek csak becslések, így tényleges következtetést nem lehet tenni. Összegezve tehát az általam felállított három hipotézis közül egy beigazolódott (H1), egy részben igazolódott be (H2) és egy hipotézist sem elvetni, sem igazolni nem tudtam.

ÖSSZEFOGLALÁS

Magyarország a világ egyik legnagyobb multisportesemény**é**t szervezhette meg 2017 nyarán, amikor is a 17. FINA Vizes Világbajnokságot bonyolították le hazánkban Budapesten és Balatonfüreden. A verseny szervezését nagyon sok dicsérő szó és díj is érte, ám egyelőre a verseny utáni hatásokkal nem foglalkoztak. A felmérés során bebizonyosodott, hogy a sportesemények hatásai igen összetettek. Nemcsak rövid-, hanem hosszútávon is kifejtik hatásukat, amelyet a rendezvény közelsége miatt még nem lehet értékelni, de vannak ráutaló jelek, mint például az úszás iránti attitűdváltozás, amely egyértelműen pozitív irányba mozdult el, és növelte az úszás iránti érdeklődést. Sokakban felmerülhet az a kérdés, hogy megérte-e megrendezni ezt a világversenyt, bár a kérdésre a válasz igen összetett. A kutatás során arra a következtetésre jutottunk, hogy a verseny megrendezéséből adódó pozitív hozadékok többségben vannak, mint a negatívumok. Továbbá a verseny hosszútávú hatásai még nehezen kimutathatók és értékelhetők, így erre a kérdésre majd az idő választ ad.

A publikáció elkészítését a "GINOP-2.3.2-15-2016-00062 Életminőség fejlesztése Kelet-Magyarországon: Táplálkozás-, teljesítménybiológiai és biotechnológiai experimentális kutatások és eszközfejlesztések a humán megbetegedések megelőzésére és kezelésére" projekt támogatta.

IRODALOMJEGYZÉK

1. András K. – Kozma M. (2014): A nagy nemzetközi sportesemények gazdasági hatásai in Lukovics M. – ZUTI B. (szerk.) 2014: A területi fejlődés dilemmái. SZTE, Gazdaságtudományi Kar, Szeged, 105-120. o.
2. András K. – Máté T. (2015): Miért éppen Magyarország? – Sport. Gazdaság. Nemzetközi sportrendezvények, konferencia kiadvány, 507-516. p.
3. András K. – Máté T. (2016): Nemzetközi sportrendezvények turisztikai hatásai, in Tanulmányok a 7. Báthory-Brassai konferencia előadásaiból, Óbudai Egyetem, Budapest, pp. 6-17.
4. Bene Á. – Móré M. (2017): Egy világméretű sportesemény, a 2017 Vizes Világbajnokság néhány társadalmi aspektusa a jövő managereinek szemszögéből a felkészülési időszakban, Debrecen
5. Dancsecz G. (2008): A nemzetközi sportrendezvény-szervezési projektek sikertényezői és a siker megítélésének kritériumai, Doktori (Ph.D) értekezés, Veszprém

6. Falus I. (2011): Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe, Műszaki Könyvkiadó Kft, Budapest
7. Flyvbjerg, B. – Stewart, A. – Budzier, A. (2016): The Oxford Olympics Study 2016: Cost and Cost Overrun at the Games, Saïd Business School RP 2016-20
8. Hover, P. - Dijk, B. – Breedveld, K. – Eekeren, F. (2016a): Integrity & sport events, Mulier Institute & Utrecht University, Utrecht
9. Hover, P. – Dijk, B. – Breedveld, K. – Eekeren, F. – Slender, H. (2016b): Creating social impact with sport events, Mulier Institute & Utrecht University, Utrecht
10. Kothari, C. R. (2004): Research Methodology – Methods and Techniques, New Age International (P) Ltd. Publishers
11. Koutrou, N. – Pappous, A. – Johnson, A. (2016): Post-Event Volunteering Legacy: Did the London 2012 Games Induce a Sustainable Volunteer Engagement?, School of Sport and Exercise Science, University of Kent, Chatham
12. Laczkó T. - Rétsági E. (2015): A sport társadalmi aspektusai, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
13. Máté T. (2016): Hazai rendezésű megasportesemények gazdasági hatás, START 1. 13-24. p.
14. Matheson, V. (2006): Mega-Events: The effect of the world's biggest sporting events on local, regional, and national economies, Economics Department Working Papers, Paper 68
15. Nádori L. – Bátonyi V. (2011): Európai Unió és a sport, Dialóg Campus Kiadó, Budapest
16. Nichols, G – Hogg, E. – Knight, C – Mirfin-Boukouris, H – Storr, R (2016): Motivations of Sport Volunteers in England: A review for Sport England. Project report. Sport England, London, UK
17. Egyéb forrás:
18. 65/2007 (VI.27.) OGY határozat a Sport XXI. Nemzeti Sportstratégiáról
19. Európai Sport Charta és a Sport Etikai Kódexe (2001): Az Európai Tanács Miniszteri Bizottsága általi Ajánlások
20. Európai Sport Charta és a Sportetikai kódex (1992)
21. KSH (2016): Az önkéntes munka jellemzői https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/onkentes.pdf (letöltés ideje: 2018. 09. 29.)
22. PWC (2015): Budapest 2024 Nyári Olimpiai és Paralimpiai Játékok Megvalósíthatósági Tanulmány
23. Internetes forrás:
24. I1: http://www.fina.org/results (letöltés ideje: 2018.08.27.)
25. I2: http://www.origo.hu/sport/laza/20171118-ket-dijat-is-nyert-a-vizes-vb-nyitounnepsege.html (letöltés ideje: 2018. 09. 30.)
26. I3:https://index.hu/sport/2017/fina_vizesvb_budapest/2017/07/23/gyarfas_tamas_a_fina_legfelsobb_vezetosegeben/ (letöltés ideje: 2018. 10. 02.)
27. I4: https://vizesvb2017.24.hu/vizes-vb-hirek/2017/07/29/het-magyar-a-fina-vezeto-testuleteiben/ (letöltés ideje: 2018. 10. 02.)

28. I5:https://hvg.hu/itthon/20180816_Kek_utan_nemzeti_szinure_vilagitjak_ki_a_Duna_Arenat (letöltés ideje: 2018. 10. 03.)
29. I6:https://hvg.hu/itthon/20180813_A_nagy_kekseg__abszurdba_hajlik_a_Duna_Arena_diszkivilagitasa (letöltés ideje: 2018. 10. 03.)
30. I7: http://www.pressmonitor.hu/ (letöltés ideje: 2018. 10. 03.)
31. I8: http://www.origo.hu/sport/vizesvb/2017/20170803-a-magyar-lakossag-nagy-resze-orult-a-vizes-vb-rendezesenek-kozvelemenykutatas.html (letöltés ideje: 2018. 10. 03.)
32. I9:https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/224148/2901179_OlympicLegacy_acc.pdf (letöltés ideje: 2018. 10. 03.)

FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS STRESSZ A STRESSZMÉRÉS METODOLÓGIAI PROBLÉMÁINAK VIZSGÁLATA – REVIEW

PHYSICAL ACTIVITY AND STRESS
THE PROBLEMS OF METHODOLOGY OF STRESS MEASUREMENT

Donka Dorottya, Balogh László
Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglaló

A stressz és a fizikai aktivitás kapcsolatával számos kutatás foglalkozik. Ma már nem szükséges bizonyítani, hogy a fizikai aktivitás, testmozgás pozitív hatással van a stresszre, hiszen ezt számos kutatás alátámasztja. Érdekes lehet azonban magát a stressz eredetét (fizikai vagy pszichés) vizsgálni, hiszen fontos megkülönböztetnünk a különféle hatásokat, és másként is kell reagálni rájuk. (NAGY ARNOLD, ALMASI DORA, BALOGH LASZLO 2016) Elemezhetjük tehát a fizikai aktivitás hatását a stresszre, valamint a stressz hatását az élsportra. Ezekben a témákban számos kutatás keletkezett, azonban mivel más-más módszer alapján készültek nehéz az eredményekről átfogó, egységes képet látni. A szakirodalmi áttekintés lényege a témában már megjelent cikkek elemzése metodikai szempontból. A kutatás lényegi kérdése, a hipotézis: nincs olyan egységes mérési módszer, amely valid, realtime eredményeket mutat a stressz hatás mértékéről (és nem kérdőíves mérés), továbbá nincs megszabva pontosan a testmozgás rendszeressége, edzés menete, intenzitása, így nem egyértelmű a fizikai aktivitás hatása. A különböző cikkek elemzése során tehát ezt a hipotézist kívántuk bizonyítani, vagy cáfolni.

Kulcsszavak: *stressz, sport, fizikai aktivitás, irodalomelemzés*

Abstract

Introduction: Stress is now a popular research topic as it can be studied in countless aspects. Research has already shown that physical activity has a clearly positive effect on stress. At the same time, it is also an interesting field for researchers to find out what impact stress has on the performance of sports professionals. That is, physical activity and sport, along with stress, as variables, do raise a number of interesting and useful issues either as conditional or unconditional variables.

Objective: To analyse the methods of scientific articles so far, looking for the most effective measurement method that produces real time, valid data without any special intervention. Furthermore, the determination of a standardized physical activity (regardless of gender and age) that supports the effectiveness of research.

Methods: Creating a literature review, supporting the hypotheses studied in methodology and in the design of training sessions.

Results: Generally speaking, studies so far to measure the stress have been used mostly with various paper-pencil tests. Also the variety of exercises do vary across age and gender, without any uniformed or at least standardized workout plan for those groups.

Conclusions: There is a need for a single workout plan that adequately illustrates the extent of stress change in a given age group and by gender. Furthermore, there is a need for a measuring instrument that transmits immediate results, does not need interference and can be used while exercising. Such device would be EGIG (developed and tested by us), which measures the degree and change of stress real time based on gastric potency and other physiologic parameters.

Keywords: *stress, sport, phisical activity, review*

ELMÉLETI HÁTTÉR

A stresszel kapcsolatban számos laikus, és hozzáértő véleménnyel találkozhatunk. Napjainkban általánosan elfogadottá vált a stresszel való együtt élés, azzal való megbirkózás. A stressz fajtái közül megkülönböztetjük az eustresszt, illetve a distresszt. A laikus véleményezők hajlamosak a stresszt egy negatív folyamatként bemutatni, azonban számos pozitív hatása is létezik. Az eustressz ugyanis az a folyamat mely olyan nyomást helyez ránk, mellyel képesek vagyunk megbirkózni, nem emészti fel az energiáinkat, így egy jó teljesítménnyel realizálhatjuk a sikert. Ezzel szemben a distressz a teljesítőképességünktől nagyobb arányú terhet ró ránk, mely felemészti az energiáit, és nem megfelelő kezelése esetén számos negatív következménye lehet. Balogh (2015)

A stressz fogalmai (stressz, stresszor)

A stressz megértésének érdekében néhány fogalmat pontosan meg kell határozni. Selye János elismert stresszkutató a következő módon definiálta a stresszt: „A szervezet nem specifikus reakciója minden olyan ingerre, amely kibillenti eredeti egyensúlyi állapotából, és alkalmazkodásra készteti." A stresszort pedig, mint stressz keltő ingert határozta meg. (SELYE,1936, 1976)

A stressz kutatás előzményei

A stressz fogalmának meghatározásakor alapvető állítás, hogy a stressz kibillen az eredeti egyensúlyi állapotából. Az egyensúlyi állapot, vagy úgynevezett belső környezet fogalmát Claude Bernard definiálta „millieu enteriuer"-ként, mely a későbbi a homeosztázis kezdeti meghatározása. A 19. század végén élt francia tudós a következőképpen fejtette ki elméletét: „az élő szervezet voltaképpen nem a külső környezetében (milieu exterieur) létezik (a légkörben, ha lélegzik, a tengerben vagy édesvízben, ha ebben a környezetben él), hanem egy folyékony belső környezetben *(*milieu intérieur), amelyet a keringő folyadék alkot, amely körül veszi valamennyi szöveti elemét. Ez a folyadék a nyirok vagy a plazma, a vér folyékony alkotórésze, amely a magasabb fejlettségű állatokban a szövetekben diffundál, és a sejtek közötti folyadékot képezi. A belső környezet stabilitása az elsődleges feltétele a létezés szabadságának és függetlenségének." (C.BERNARD, XIX.SZÁZAD) A homeosztázis a belső környezet (milieu intérieur) dinamikus

állandóságát jelenti. A homeosztázis pontos definíciója: „Az élő szervezetnek a változó külső és belső körülményekhez való alkalmazkodó képessége, amellyel önmaguk viszonylagos biológiai állandóságát biztosítják.” (CANNON, 1926)

A stresszre adott válasz

1. ábra: A Selye-féle általános adaptációs szindróma (GAS) három fázisa
Forrás: https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_konfliktus_kezeles/ch03.html

Selye a stresszre való reagálásnak három szakaszát különböztette meg *(1. ábra):* A háromfázisú rendszer, amely a védekezési mechanizmusban részt vesz, az úgynevezett általános adaptációs szindróma (ÁAS, angolul: GAS).

1. alarm- vagy vészreakció
2. aktív ellenállás fázisa
3. a kimerülés állapota.

Az alarm reakció a stresszorra adott válasza a szervezetnek. Az alarm reakció lényege, hogy a szervezet energia tartalékai mobilizálódnak (szimpatikus idegrendszer aktívvá válik: vérnyomás emelkedés, pulzusszám emelkedés, vércukorszint emelkedés stb.), a szervezet felkészül az alkalmazkodásra: „harc vagy menekvés”. Az aktív ellenállás fázisában a szervezet további energia tartalékokat szabadít fel, azonban ezeket nem pótolja, tehát ezek a tartalékok kezdenek kimerülni, így egy idő után a szervezet ellenálló képessége csökken. Ez a harmadik szakasz, a szervezet kimerülésének szakasza, amely súlyos esetben halállal is végződhet. (Dr. BUDAVÁRI-TAKÁCS ILDIKÓ, 2011) Az ÁAS felismerésével Selye bizonyította a központi idegrendszer és az endokrin rendszer összefüggéseit, tehát azt, hogy a szervezet homeosztázisának

fenntartásában egységes rendszer működik, és ezzel együtt igazolta a stressz káros hatásait is. (CSABA GYÖRGY, 2007)

MÓDSZER

A kutatás műfaja másodlagos irodalomelemzés, ezt hívhatjuk review-nak is. A szakirodalmi áttekintés elsősorban nemzetközi tudományos oldalokon megjelent cikkekből lett gyűjtve (Google Scholar, SpringerLink, Taylor & Francis Online, PubMed). A kutatás hipotézisei a következők voltak:

- Nincs olyan egységes mérési módszer, amely valid, realtime eredményeket mutat a stressz-hatás mértékéről. (nem kérdőíves mérés)
- Nincs megszabva pontosan a testmozgás rendszeressége, edzés menete, intenzitása, így nem egyértelmű a fizikai aktivitás hatása a stresszre.

Mindezt az alapján vizsgáltuk, hogy a „fizikai aktivitás, testmozgás pozitív hatással van a stresszre" alapvető tézist elfogadtuk, nem kívántuk bizonyítani. A cikkeket strukturált szempontok szerint elemeztük, melyek a következők voltak:

- Kiket mértek? (sportoló/ nem sportoló, férfi/ nő, életkor, létszám)
- Edzés fajtája (edzés menete, intenzitása, heti edzésszám)
- Mérési módszer (papír-ceruza teszt, vér alapján)

Fontos itt megemlíteni, hogy milyen mérési módszerei vannak a stressz-zóna mérésnek. Alapvetően négy nagy csoportot különíthető el, melyek:

- papír-ceruza tesztek (STAI, SCAT, CSAI, CSAI-2)
- műszeres vizsgáló eljárások (poligráf, VTS, gáz)
- finomanalitikai eljárások (vér, vizelet, nyál)
- gyomormotilitás mérések (EBI, EGG, EGIG)

A strukturális szempontokba beletartozik, hogy a stressz hatása az élsportra, illetve a fizikai aktivitás hatása a stresszre két külön csoportként lettek vizsgálva. A fizikai aktivitás ugyanis elsősorban nem élsportoló emberekre vonatkozik. Fontos megjegyezni, hogy maga a fizikai aktivitás minden mozgásformát magába foglal, (pl. biciklizés, séta, kertészkedés) azonban sok esetben ezeket az átlagemberek nem tekintik sportnak, ezért is lehet az országban a 'nem sportolók' száma ilyen magas. Ez a két csoport, tehát külön lett vizsgálva az adott strukturális szempontok szerint. *(1. táblázat, 2. táblázat)*

A stressz sportteljesítményre való hatását vizsgáló kutatások általában pszichológiai teszteket végeztek a sportolókon, illetve edzőkön. Négy fő csoportra oszthatjuk a különböző szervezeti stresszorokat, melyek: környezeti stressz, csapat stressz, személyes stressz, illetve a vezetői stressz. Ezen stressz hatásokon belül is a legjellemzőbb források voltak a kiválasztás, pénzügyek kérdései, a helyes táplálkozás, sérülésből fakadó nehézségek, a sportolók, edzők kiválasztása, továbbá a csapaton belüli kommunikációból

adódó esetleges problémák. Mivel ez a kérdés kevésbé egzakt, és inkább pszichológiai kutatási munkát igényel, ezért ezzel a témával nem foglalkoztunk mélyrehatóan.

A kutatásban is fontos szerepet játszott a fizikai aktivitás konkrét meghatározása, hogy milyen sporttevékenységgel, milyen rendszerességgel, illetve intenzitással akarták a kutatók csökkenteni a stresszt. Lényegi kérdés ugyanis, hogy az adott korosztály milyen testmozgás végez, hiszen nem egyformán kell kezelni egy fiatal gyermeket, és egy nyugdíjas felnőttet. Figyelembe kell venni tehát a korosztályt, és a nemet, hogy megfelelő mozgásformával lehessen kezelni a stresszt. A cikkekben az erre irányuló adatok lettek kiemelve.

A másik fontos szempont a mérési módszer konkrét meghatározása volt, ugyanis nem összehasonlítható a papír-ceruzás tesztek eredménye, a műszeres eredményekkel. Természetesen nagyon sok kiváló papír-ceruza teszt létezik, azonban ezeknek a pontossága sokszor megkérdőjelezhető. Az elsődleges probléma, hogy az adott tesztet az egyén tölti ki, és ez általában szubjektív, vagy nem valós eredményekhez is vezethet. Továbbá a teszt kitöltése vagy az adott esemény (stresszt kiváltó helyzet) előtt történik, vagy utána, de nem az esemény közben, ezért nem tudják a valós stressz-szintet mérni. A különböző vér és nyál vizsgálatok már megbízható és hiteles adatokat közvetítenek a stressz-állapotról, azonban ez a mérési módszer időigényes, illetve maga a vérvétel sok esetben körülményessé válhat. Ezeket a megállapításokat a hipotézisek alapján a cikkek vizsgálatával kívántuk bizonyítani.

EREDMÉNYEK

A cikkek áttekintése során körülbelül 150 cikkből 50 cikket lehetett hasznosítani, melyek megfeleltek a strukturális szempontoknak. Sok esetben ugyanis nem voltak konkrét, csak általánosított adatok. Nyilvánvalóan ez is egyfajta eredmény, de a kutatás sikeressége érdekében itt a pontos számadatok voltak szükségesek. A kutatáshoz ebben a témában már megjelent, de más szempontok alapján vizsgált review-k is fel lettek használva, melyek szintén bővítik az áttekintett cikkek számát.

A fent említett hipotézisekre alapozva lehet eredményeket meghatározni. A cikkek áttekintése során a stressz mérésének leggyakoribb módja kérdőíves, vagy papír-ceruza tesztek voltak. *(2.ábra)* Nyilvánvalóan ez a legegyszerűbb, és legköltség-hatékonyabb módja a stressz mérésének, azonban a már említett okok miatt ez nem minden esetben elegendő. Jóval ritkább mérési módszerek voltak a vérvételes, vagy vérnyomással történő mérések, a gyomormotilitás pedig még egyáltalán nem volt alkalmazva a felhasznált cikkek kutatói körében. A gyomormotilitáson alapuló, non invazív mérések azonban izgalmas, új utat nyithatnak a stressz sportolás közbeni valós idejű, telemetriás méréseknek, ezzel nagyban elősegítve a sportolók eredményességét. (ROBERT GASPAR & mtsai 2018)

A korosztályokat figyelembe véve gyakori volt az egyetemisták mérése, de az edzés menetét leggyakrabban nem határozta meg a kutatás, illetve az is előfordult, hogy

tetszőleges testmozgást végeztek a fiatalok. Hasonlóan az idősebbek körében sem tartották fontosnak a kutatók a fizikai aktivitás formáját, illetve intenzitását, azonban a legtöbb esetben javulás, stressz-csökkenés volt tapasztalható.

Az élsportolókra különböző stresszorok folytatott hatását vizsgálták elsősorban pszichológiai szempontból. A leggyakrabban megjelelő stressz-hatások a sérülés, rehabilitáció, versenyhelyzet és a szervezeti stresszorok voltak. A szervezeti stresszor magába foglalja a környezeti, csapat, személyes, illetve vezetői stresszt. Az sportolók körében végzett kutatások is sok esetben hiányos meghatározással rendelkeztek nem feltüntetve a sportágakat, nemeket, korosztályokat. Ebben az esetben azonban főként a pszichológiai tesztek voltak középpontban, ezért a hiányosságoktól el lehet tekinteni.

1. táblázat: A nem sportolók közötti cikkek strukturális vizsgálatának szemléltetése (az ábra az áttekintett cikkek egy részét tartalmazza

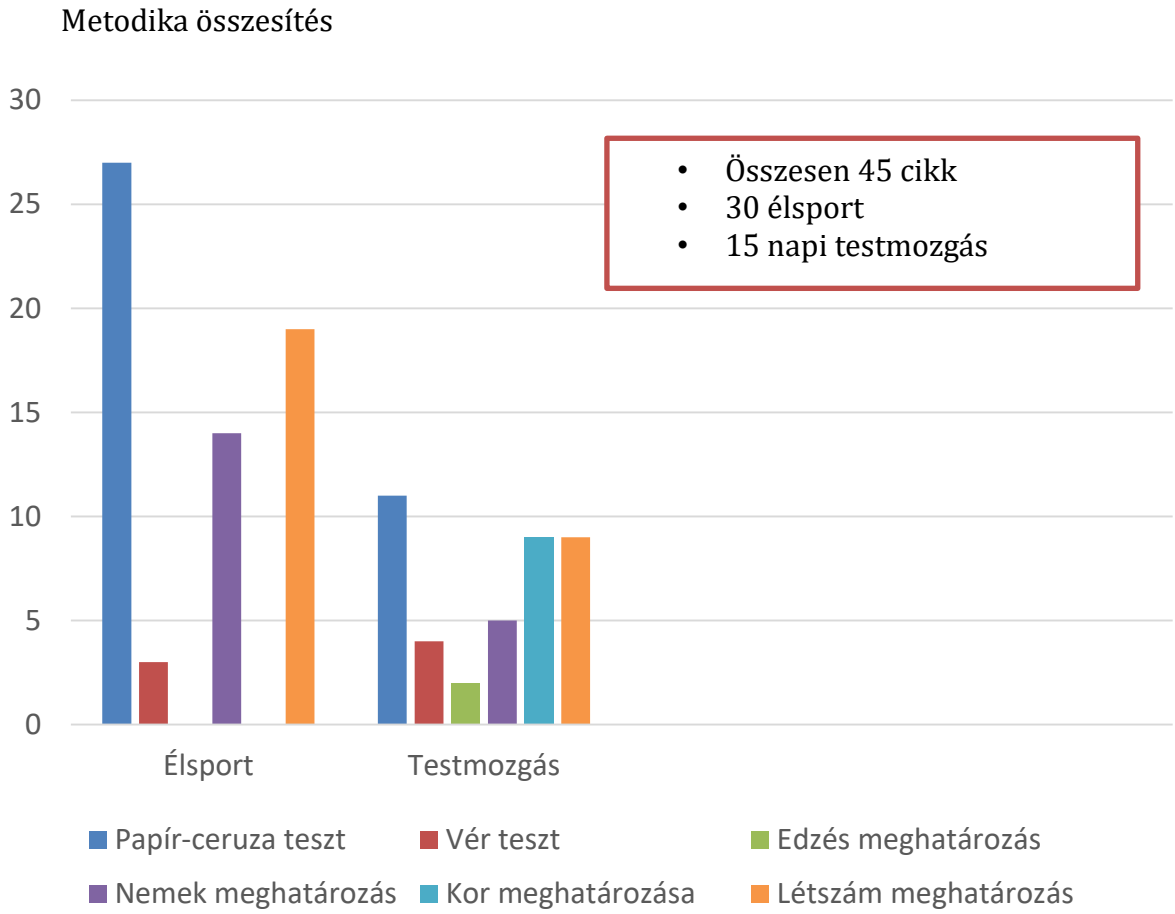
Szerző	**Létszám**	**Kor**	**Nem**	**Edzés menete**	**Mérési módszer**
Selena T. Nguyen-Michel (2006)	814	18-25	vegyes	-	Kérdőíves teszt
Nicole A. VanKim (2013)	14 804	18-25	vegyes	-	Kérdőíves teszt
Hilary L. Jenkins (2017)	31	18-25	N	-	Kérdőíves teszt
Xiaoyan Wu (2013)	4747	18-25	vegyes	-	Kérdőíves teszt
Judith Esi van der Zwan (2015)	126	-	vegyes	5 hétig, 7/7 nap, bármilyen PA	Kérdőíves teszt
Gerber M (2017)	325	~7,3	51%-N	20 perces futóteszt	
Jensen Kelly (2017)	10	-	(PTSD-s)	-	Elbeszélgetés
T Norlander (2002)	-	0-99	vegyes	-	vérnyomás
Becca R. Levy (2007)	-	60+	vegyes	-	vérnyomás
Angela R. Starkweather (2007)	10-10	60-90	vegyes	10 hétig, 30 perc gyaloglás	Kérdőíves teszt, vér teszt

Forrás: saját forrás

2. Az élsportolók közötti cikkek strukturális vizsgálatának szemléltetése (az ábra az áttekintett cikkek egy részét tartalmazza)

Szerző	**Kiket / Fő**	**Nem**	**Kor**	**Stresszorok**	**Mérés**
Stephen D. Mellalieu (2009)	Sportolók / 10 fő	-	-	Szervezeti sztresszorok	Elbeszélgetés
Tara K. Scanlan (1984)	Birkózók	F	9-14	versenyhelyzet	Elbeszélgetés
Richard C. Thelwell (2008)	Edzők / 11 fő	-	-	Teljesítmény, szervezeti	Elbeszélgetés
Michael W. Passer (2012)	Sportolók	-	6-12	Belső motiváció felmérése	Elbeszélgetés
Mark H. Ansel (2007)	Kosarasok /20 fő	F	18-35	25 stresszor-> 5 fő csoport	Elbeszélgetés
Naomi S. Burgess (2016)	Fiatal (11-14éves) sportolók szülei / 7 fő	-		Szervezeti, verseny, fejlődési stresszorok	Elbeszélgetés
Tim Woodman és Lew Hardy (2010)	angol sportolók / 15	-	18+	Nemzetközi versenyekre való készülés	Elbeszélgetés
Lynne Evans (2012)	Sérült sportolók / 10 fő, 5 rögbi, 5 golf játékos	F	-	Rehab, visszatérés	Elbeszélgetés
Patrick Rawstorne (2007)	Sportolók / 140 fő	102F 38-N		8/ 3 féle stresszor	Elbeszélgetés

Forrás: saját forrás



2.ábra: A cikkek metodikai összesítése
Forrás: saját forrás

MEGBESZÉLÉS

A szakirodalmi áttekintés eredményeire alapozva a kutatásokban szükség van meghatározott edzéstervekre, mely figyelembe veszi az egyének életkorát, nemét, és ehhez igazodva állít össze mozgásformákat. A kutatások eredményeit tekintve meghatározó lehet az adott életkorspecifikus edzésterv, hiszen különböző életkorban levő egyéneknek más-más izomzattal, ízületi állapottal, csontállománnyal rendelkeznek. Ennek függvényében hiba lenne azonos testmozgások végzése szerint mérni a különféle korosztályokat, hiszen nem standard fejlődést tapasztalnánk ebben az esetben. Az eddig kutatott cikkek eredményei ennek megfelelően nem mutathatnak teljesen pontos eredményeket, hiszen sok esetben nem korosztály szerinti, illetve nemspecifikus mérések történtek. Ezen kutatások természetesen nem hibásak, de törekedni kell a kutatási eredmények pontos meghatározására a téma előmenetelének érdekében. A stressz mérésben tehát külön kell választani az adott egyéneket nem, és korosztály szerint, és az adott csoportnak a legkedvezőbb testmozgásokat kell végezni. Ez hozzá járul a stressz hatás megfelelő csökkentésében, és az egyensúlyi állapot visszanyerésében. A stressz-

szint tehát ebben az esetben fogja elérni a kedvező zónát, mely szükséges a hosszútávú egészség fenntartásához.

Továbbá meghatározó kérdés a kutatások során használt mérési módszerek fejlesztése olyan műszerekkel, melyek megbízható, azonnali eredményeket mutatnak, és testmozgás közben is mérhető velük a stressz mértéke. (EGIG)

A review alátámasztja a hipotéziseket, mely szerint az eddigi kutatások sok esetben hiányos szempontok alapján készültek, illetve nem vették figyelembe a mérési módszerek, és edzésformák fontosságát. A jövőbeli kutatóknak ezen hipotéziseket, és a kutatás eredményeit figyelembe véve érdemes korosztály és nemspecifikus edzéstervekkel, valamint megfelelő műszerekkel végezni a stressz hatást vizsgáló kutatásokat.

ÖSSZEFOGLALÓ

A stressz napjainkban igen kedvelt kutatási témává vált, hiszen számtalan aspektusból lehet vizsgálni. A már megjelent kutatások alátámasztják, hogy a fizikai aktivitás egyértelműen pozitív hatással van a stresszre. Érdekes kutatási területnek számít az is a kutatók számára, hogy maga a stressz milyen hatással van az elitsportra.

Az eddigi tudományos cikkek módszereinek elemzése, keresve a leghatékonyabb mérési módot, mely realtime, valid adatokat eredményez különösebb beavatkozás nélkül. Továbbá olyan egységes fizikai aktivitás meghatározása, (nem és életkor függően) mely elősegíti a kutatások eredményességét.

Szakirodalmi áttekintés (review) készítése, a vizsgált hipotézisek alátámasztásával a módszerhasználatban, illetve a testmozgások meghatározásának kérdésében. Eredmények: Az eddigi kutatásokról általánosan elmondható, hogy leggyakrabban a papír-ceruza tesztekkel mérték a különféle stresszorok okozta stresszhelyzeteket. Valamint a különféle testmozgások, (melyek hatását vizsgálták a stresszre) nagyon szerte ágazók, nem és korosztály szerint, nincs egységes edzésterv az adott csoportokra. Következtetések: Szükség van olyan egységes edzéstervre, mely megfelelően szemlélteti a stressz változásának mértékét az adott korosztály, nem szerint. Továbbá szükség van olyan mérőeszközre, mely azonnali eredményeket közvetít, nem jár beavatkozással, és adott esetben sportolás közben is alkalmazható. Ilyen eszköz az EGIG, mely a gyomormotilitás alapján méri a stressz mértékét, változását.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Balogh (szerk., 2015) Bevezetés a sportdiagnosztikába, Debreceni Egyetem Kiadó, Debrecen
2. Becca R. Levy, Amy L. Ryall, Corey E. Pilver, Pamela L. Sheridan, Jeanne Y. Wei & Jeffrey M. Hausdorff (2008) Influence of African American elders' age stereotypes on their

cardiovascular response to stress, Anxiety, Stress & Coping, 21:1, 85-93, DOI: 10.1080/10615800701727793
3. Budavári-Takács Ildikó (2011) A tanácsadás szociálpszichológiája
4. C. Bernard (1878) Leçons sur les phénomènes de la vie, communs aux animaux et aux végétaux (Ed. 1878) (belső környezet fogalma)
5. Cannon, (1926) (homeosztázis fogalma)
6. Csaba György (2007) Selye János és a stresszelmélet - Természet Világa, 138. évfolyam, 12. szám, 2007. december
7. Gerber Markus; Endes Katharina; Hermann Christian; Colledge Flora; Brand Serge; Donath Lars; Faude Oliver; Puhse Uwe; Hanssen Henner; Zahner Lukas (2017) Fitness, Stress, and Body Composition in Primary Schoolchildren. [Miscellaneous Article] Medicine & Science in Sports & Exercise. 49(3):581-587, March 2017.
8. Hilary L. Jenkins (2017) The Challenges of College: How Students Cope with Stress Publication: Student Research and Creative Activity Fair
9. https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_524_Elettan/ch04.html#id545516
10. Lynne Evans, Ross Wadey, Sheldon Hanton & Ian Mitchell (2012) Stressors experienced by injured athletes, Journal of Sports Sciences, 30:9, 917-927, DOI: 10.1080/02640414.2012.682078
11. Mark H. Anshel & Bruce Wells (2000) Sources of acute stress and coping styles in competitive sport, Anxiety, Stress & Coping,13:1, 1-26, DOI: 10.1080/10615800008248331
12. Michael W. Passer (1981) Children in Sport: Participation Motives and Psychological Stress, Quest, 33:2, 231-244, DOI: 10.1080/00336297.1981.10483756
13. Nagy, Arnold & Almási, Dóra & Balogh, Laszlo (2016) Effects of acute psychological stress measurement in sports – EGIG, an innovative method to state stress response objectively. ARENA - Journal of Physical Activities. 5. 5.
14. Naomi S. Burgess, Camilla J. Knight & Stephen D. Mellalieu (2016) Parental stress and coping in elite youth gymnastics: an interpretative phenomenological analysis, Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 8:3, 237-256, DOI: 10.1080/2159676X.2015.1134633
15. Nguyen-Michel, S., Unger, J., Hamilton, J., & Spruijt-Metz, D. (2006). Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. Stress and Health, 22, 179–188.CrossRefGoogle Scholar
16. Norlander, Torsten; Bood, Sven-ÅKe; Archer, Trevor (2002) Performance during stress: Affective personality, age, and regularity of physical exercise Norlander, Torsten; Bood, Sven-ÅKe; Archer, Trevor Social Behavior and Personality: an international journal, Volume 30, Number 5, 2002, pp. 495-508(14) Scientific Journal Publishers https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.5.495
17. Patton, Kevin Newland, Aubrey Jensen, Kelly Swanson, David Fahey, Thomas (2017) Influence of exercise and physical activity on the symptoms of posttraumatic stress disorder: a qualitative study A Thesis Presented to the Faculty of California State

University, In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Arts in Kinesiology by © Kelly Jensen 2017 Chicohttp://hdl.handle.net/10211.3/196374
18. Rawstorne, P. , Anshel, M. H. and Caputi, P. (2000), Exploratory Evidence of Coping Styles Following Acute Stress in Sport. Australian Journal of Psychology, 52: 75-82. doi:10.1080/00049530008255371
19. Richard C. Thelwell, Neil J. V. Weston, Iain A. Greenlees & Nicholas V. Hutchings (2008) Stressors in elite sport: A coach perspective, Journal of Sports Sciences, 26:9, 905-918, DOI: 10.1080/02640410801885933
20. Selye J. (1976) Stressz distressz nélkül
21. Selye J. Nature (1936) - Károsító tényezőkkel előidézett szindróma
22. Starkweather, A. R. (2007). The Effects of Exercise on Perceived Stress and IL-6 Levels Among Older Adults. Biological Research For Nursing, 8(3), 186–194. https://doi.org/10.1177/1099800406295990
23. Stephen D. Mellalieu, Richard Neil, Sheldon Hanton & David Fletcher (2009) Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment, Journal of Sports Sciences, 27:7, 729-744, DOI: 10.1080/02640410902889834
24. Szucs, Kalman & Grosz, G & Süle, M & Sztojkov-Ivanov, A & Ducza, Eszter & Márki, A & Kothencz, Anna & Balogh, Laszlo & Gáspár, Róbert. (2018). Detection of stress and the effects of central nervous system depressants by gastrointestinal smooth muscle electromyography in wakeful rats. Life Sciences. 205. 10.1016/j.lfs.2018.05.015.
25. Tara K. Scanlan and Rebecca Lewthwaite (1986) Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: IV. Predictors of Enjoyment Journal of Sport Psychology 1986 8:1, 25-35
26. Tara K. Scanlan and Rebecca Lewthwaite (1984) Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: I.Predictors of Competitive Stress Journal of Sport Psychology 1984 6:2, 208-226
27. Tim Woodman & Lew Hardy (2001) A Case Study of Organizational Stress in Elite Sport, Journal of Applied Sport Psychology,13:2, 207-238, DOI: 10.1080/104132001753149892
28. van der Zwan, J.E., de Vente, W., Huizink, A.C. et al. (2015) Appl Psychophysiol Biofeedback 40: 257. https://doi.org/10.1007/s10484-015-9293-x
29. VanKim, N. A., & Nelson, T. F. (2013). Vigorous Physical Activity, Mental Health, Perceived Stress, and Socializing among College Students. American Journal of Health Promotion, 28(1), 7–15. https://doi.org/10.4278/ajhp.111101-QUAN-395
30. Wu X, Tao S, Zhang Y, Zhang S, Tao F (2015) Low Physical Activity and High Screen Time Can Increase the Risks of Mental Health Problems and Poor Sleep Quality among Chinese College Students. PLoS ONE 10(3): e0119607. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119607

A DEBRECENI EGYETEMI ATLÉTIKAI CLUB LABDARÚGÓ SZAKOSZTÁLY RÉSZVÉTELI SPORTSZOLGÁLTATÁSÁNAK VIZSGÁLATA

THE RESEARCH OF PARTICIPATION SPORTS SERVICES AT FOOTBALL DIVISION OF DEAC

Koroknay Zsuzsa[1], Dénes Ferenc[2]

[1,2] Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Debrecen

Összefoglaló

Az egyetemi kötődésű sportszervezet Debrecen sportegyesületei között meghatározó szerepet tölt be. Alapszolgáltatásai mellett nagyon sok kiegészítő szolgáltatást biztosít a sportolók számára, ám jelen kutatás során csak a részvételi sportszolgáltatással, mint alapszolgáltatással foglalkoztunk. A vizsgálat során a sportszolgáltatás menedzsment egyes elemei kerültek meghatározásra.

A kutatás módszere esettanulmány volt, amely során az egyes szolgáltatási elemeket figyeltük meg. A megfigyelések alapján összességében elmondható, hogy az egyesület sok szolgáltatási elemre odafigyel. A C2C értékteremtési folyamat során mind a négy dimenzióra találtunk példát, ám érdemes lenne ezen folyamatok menedzselésére kísérletet tenni. Továbbá a fogyasztói kiszolgálás egyes elemeire történő hangsúlyfektetés pozitívan befolyásolhatja a szolgáltatás minőségének megítélését.

Kulcsszavak: sportszolgáltatás, fogyasztó, labdarúgás, értékteremtés, sportszolgáltatás-menedzsment

Abstract

The Debreceni Egyetemi Atlétikai Club plays an important role in Debrecen's sport associations. It provides many complementary service in addition to basic service. In this research we go into the participation sport services, as a basic service. Some elements of sport service management were specified during investigation.

The research method was a case study, in which we observed some elements of servicing. In conclusion we can say that, the university sport association pays attention many elements of sport servicing. We found examples of all four dimension of C2C value creation process, but it would be worth trying to manage these processes. Furthermore, focusing on certain elements of consumer service can positively influence the quality of service assessment.

Keywords: sport service, consumer, football, value creation process, sport service management

BEVEZETÉS

A sportszolgáltatás minőségének döntő befolyásolása van a szervezet fejlődésére, megítélésére (Bácsné,2015a)b)c),2016a)b),2017). Ennek érdekében elengedhetetlen, hogy megismerjük a szolgáltatásmenedzsment részeit, elemeit, hogy meghatározhatóvá váljon, hogy mik azok a területek, amelyek fejlesztésével hatékonyabbá lehet tenni az adott szervezet szolgáltatását.

A vizsgálat során a Debreceni Egyetemi Atlétikai Club sportegyesület részvételi szolgáltatását vettem górcső alá, kiemelten foglalkozva a fogyasztókkal. Elsősorban meghatározásra kerül a részvételi szolgáltatás jellemzői az adott sportszervezetnél, majd ezt követően történt a szolgáltatás megfigyelése fogyasztói szempontból. Elemzés alá került a fogyasztó érték, az azt befolyásoló tényezők, a fogyasztói elvárások, a C2C, azaz fogyasztó a fogyasztónak történő értékteremtési folyamat, továbbá a fogyasztói kiszolgálás eszközei meghatározása történt.

ELMÉLETI HÁTTÉR

A sportszolgáltatás nem más, mint cserekapcsolatokon keresztül létrejövő tevékenység, ahol a látványsportban valamilyen szórakozásért, a szabadidősportban pedig sportolási lehetőségért képes és hajlandó a fogyasztó fizetni (András, 2003). A sportszolgáltatás fő jellemzői, hogy megfoghatatlan – ám kapcsolódnak az élményhez tárgyiasult dolgok –, a fogyasztó és a személyzet is része a szolgáltatási folyamatnak, nem készletezhető, földrajzilag kötött, valamint sokrétű elosztási csatornákon keresztül következik be a szolgáltatás teljesítése. A sportszolgáltatási típusok között megkülönböztethetünk központi szolgáltatás szerint, iparági kapcsolódások szerint, alapszolgáltatás csere tárgya szerint, valamint szolgáltató-ügyfél jellege szerint (Dénes, 2015). A kutatás során az alapszolgáltatás csere tárgya szerinti csoportosítást vettem figyelembe, így ezen típusok általános jellemzésének bemutatása történne meg a következőkben.
Az alapszolgáltatás jellemzése során a következő tényezőket kell meghatározni (Dénes, 2017; Lovelock, 1983; I1):

- A szolgáltatás természetét, azaz látható vagy láthatatlan tevékenységről van szó,
- a szolgáltatás átadását, ami lehet folyamatos vagy diszkrét,
- a munkaintenzitást, ami magas vagy alacsony,
- a vevő-eladó kapcsolatát,
- a szolgáltatás hozzáférhetőségét.

A szolgáltatás megítélésének egyik mércéje a fogyasztói érték. A fogyasztói érték – Jillian C. Sweeneya (2001) alapján – a legáltalánosabb értékmeghatározás szerint a minőség és ár arányában fejezhető ki. Sweeneya (2001) a fogyasztói értékhez kapcsolódóan négy faktort határozott meg:

- érzelmi (a termék/szolgáltatás által indukált hasznos, pozitív érzések, érzelmek),
- szociális (a termékből/szolgáltatásból adódó pozitív befolyás a társadalmi önképre),
- funkcionális/ár (a termékből/szolgáltatásból származó hasznosságok ár-érték aránya rövid és hosszú távon is kifizetődő)
- funkcionális/minőség (a termék/szolgáltatás hasznossága az észlelt minőség és várható teljesítmény arányában határozható meg).

Szolgáltatás során a fogyasztó a fogyasztónak értékteremtése is megfigyelhető, amelynek közös értékteremtés szférája és platform típusa szerint négy színteret különböztethetünk meg. Egy kétszer kettes mátrixban a vertikális tengely az egyesített és fogyasztói szféra, a

horizontális tengely pedig a fizikai és virtuális platformok, amelyek segítségével vizsgálható és jól elkülöníthető az egyes C2C értékteremtési folyamatok (Dénes, 2015).
A szolgáltatás megítélése nagy mértékben függ a fogyasztók megelégedettségétől. Ezt a megelégedettséget befolyásolja a fogyasztók értékelése, az alapján, hogy a ténylegesen szolgáltatás milyen mértékben és irányban tér el a fogyasztói elvárásoktól. Fogyasztói elvárásokat befolyásoló tényező az ár, alternatív szolgáltatások, marketing, szóbeszéd, korábbi tapasztalat, fogyasztói hangulat és attitűd és a bizalom. Ezek a fogyasztói elvárások nem fixek, hanem dinamikusak és akár a szolgáltató által befolyásolható tényezők (Bácsné et al., 2018a)b)). A fogyasztói elvárásokat négy csoportba határozhatjuk meg; vannak higiéné faktorok, fokozó faktor, kritikus faktor és semleges faktor (Johnston – Clark, 2008).

ANYAG ÉS MÓDSZER

A választott sportszolgálató a Debreceni Egyetemi Atlétikai Club volt, melynek kiemelten csak a labdarúgó szakosztálya került vizsgálatra, ám az ismertetés során a teljes szervezet kerül bemutatásra. A sportszolgáltató rövid tényszerű bemutatását az 1. táblázat tartalmazza.

1. táblázat: Sportszolgáltató adatai

Egyesület neve:	Debreceni Egyetemi Atlétikai Club
Rövid elnevezése:	DEAC
Székhelye:	4032 Debrecen, Dóczy József utca 9.
Cél szerinti besorolása:	Sporttevékenység
Közhasznúsági fokozat:	Közhasznú
Cél szerinti leírása:	Tagjainak rendszeres sportolási lehetőség biztosítása, a szabadidős tevékenység feltételeinek biztosítása.
Szervezet képviselői:	Lenténé Dr. Puskás Andrea (ügyvezető elnök), Dr. Jávor András (elnök), Dr. Csernoch László, Sebő László, Dr. Vizeli Kornél, Bognár István, Bács Bence (elnökségi tagok)

Forrás: I2 alapján saját szerkesztés

A sportszervezet gazdasági helyzete az elmúlt öt évben pozitívan változott. A gazdasági beszámolók alapján a 2012 és 2016-os években vagyonnövekedés figyelhető meg. 2012-ben a mérlegfőösszeg 41.465 eFt volt, míg 2016-ban 209.790 eFt. Eszközökön belül a tárgyi eszközök nagymértékű növekedésének köszönhető az ötszörös vagyonnövekedés az elmúlt öt évben. Javuló infrastrukturális helyzet figyelhető meg nemcsak a számokban, hanem a valóságban is. hiszen több füves és műfüves pálya is elkészült, felújításra került mind az Egyetemi Sporttelepen, mind a Böszörményi úti Campuson.

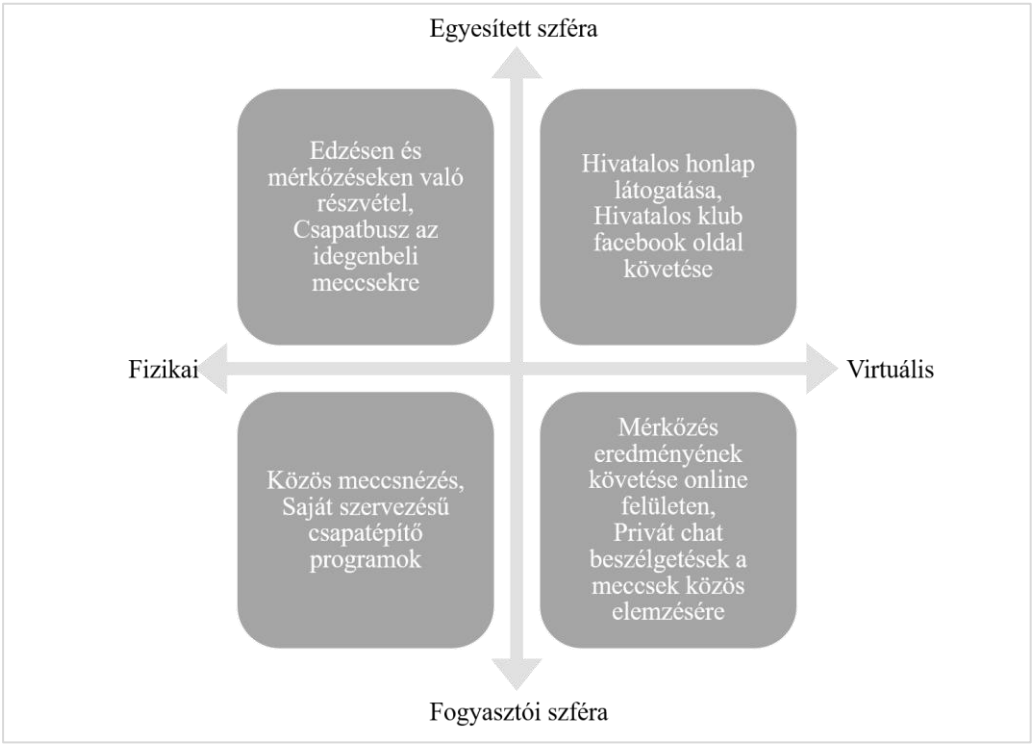
Az egyesület bevételei esetében a közhasznú célra, működésre kapott támogatás a legmeghatározóbb, azon belül is az alapítótól és egyéb forrásból kapott támogatások voltak a meghatározóak a 2016-os évben. A nagymértékű alapítói támogatás (67.700 eFt) abból is adódik az utolsó vizsgált évben, hogy a szakosztályok közül a kosárlabda, a röplabda, a futsal NB1-es bajnokságban szerepelnek, illetve a labdarúgó csapat NB3-as bajnokságban szerepel. Támogatások mellett a harmadik legnagyobb bevételi forrás az a tagdíj, ami 6-7 millió forint között mozog az utóbbi két évben, de az öt év tükrében növekvő tendencia figyelhet ő meg. Ráfordítás oldalon az egyéb, személyi jellegű- és anyagjellegű ráfordítások a mérvadóak, amelyek a közhasznú tevékenységhez kapcsolódnak, számszerűen pedig 109.503 eFt-ot jelent.
A vizsgálat módszeréül az esettanulmány írását választottam. Az esettanulmány egyfajta leírás egy érdekes, különleges, egyedülálló dologról, ami szólhat személyről, szervezetről, folyamatról, térségről vagy akár eseményről is. Több tudományterület is használja ezt a típusú elemzési módszert, mert lehetőség van a pozitív eredmények, elemek kiemelésére, illetve felhívja a figyelmet a negatívumokra, ezáltal átfogó képet ad a vizsgálati dologról (Szűcs et al, 2014).

EREDMÉNYEK ÉS MEGBESZÉLÉS

Az egyesületnek az alapszolgáltatás csere tárgya szerinti csoportosításnak megfelelően – többek között – részvételi szolgáltatása van. Ebben a szolgáltatástípusban a csere tárgya a sportolás lehetősége. Ezt a szolgáltatást az egyesület keretében focizó fiatalok és felnőttek (amatőr sportolók!) veszik igénybe. Egycsatornás eladási irányról van szó, valamint testi tevékenységről. A szolgáltatás munkaintenzitása magas, hiszen javarészt utánpótlásképzésről, tehát sportoktatásról van szó. Az szolgáltatás átadása folyamatos, az „eladó-vevő" kapcsolat személyes, szoros, valamint a kapcsolat jellegéből adódóan mindkét fél megy a szolgáltatás teljesítéséhez.
A fogyasztói értéket az egyesület amatőr sportolói határozzák meg; az ő várakozásaiknak kell megfelelni, hogy ez a fogyasztói vélemény minél pozitívabb legyen. Ezt a fogyasztói értéket folyamatos ellenőrzés alatt kell tartani, amiben a csapatok edzőinek fontos szerepe van. A fogyasztói érték faktorok ezen szolgáltatástípus esetében az érzelmi és szociális faktorok azok, amelyek a legmeghatározóbbak. Ha eléri a szolgáltató azt, hogy a fogyasztó élvezze, örömét lelje a mozgásban, valamint a csapattársak elfogadják az adott fogyasztót és közösség részének érezze magát, akkor már sikerült egy pozitív véleményt kialakítani a szolgáltatásról, valamint magáról a szolgáltatóról is. Tehát ebben az esetben a fogyasztói érték magas, és hosszútávon képes megtartani a fogyasztót a sportszervezet. A részvételi sportszolgáltatás esetén a fogyasztói érték interaktivitása személy vs személy, vagyis a sportolóhoz való hozzáállás a meghatározó.
Az egyesület keretén belül második éve működik a Női Kiemelt Képzési Központ, aminek az első évében 40 igazolt női labdarúgója volt. Nem volt kifogásuk a klub által nyújtotta feltételekkel, az edzők szakmai felkészültségével, a gyerekekhez való hozzáállással. Ez az első évben meghatározott egy fogyasztói érték szintet, ami a második működési évben emelkedett, hiszen a lányok létszáma kicsit több mint másfélszeresére nőtt, köszönhetően

annak, hogy a labdarúgók és a szüleik is meg voltak elégedve, és ezt a pozitív attitűdöt másokkal is megosztották. Az is növelte a fogyasztói értéket, hogy az öröm és a játék élvezete mellé a sikerességi faktor is társult, köszönhetően a sportágspecifikus képességek fejlődésének.

A C2C, azaz a fogyasztó a fogyasztónak történő értékteremtésben az amatőr játékosok vesznek részt (1. ábra). Közös értékteremtés szférája lehet egyesített vagy fogyasztói; platform típus szerint pedig fizikai vagy virtuális. Egyesített-fizikai értékteremtés dimenzióba tartozik az edzéseken és mérkőzéseken való részvétel, valamint közös utazás az idegenbeli mérkőzésekre. Egyesített-virtuális értékteremtés dimenzióba a szolgáltató hivatalos honlapjának látogatása, a klub hivatalos facebook oldalának követése, valamint idetartozik 1-1 csapat közös facebook csoportja is. A fogyasztói-fizikai értékteremtés dimenzióba tartozik a közös mérkőzésre járás vagy 1-1 saját szervezésű csapatépítő program annak érdekében, hogy minél nagyobb legyen az összhang a játékosok között. A fogyasztói-virtuális értékteremtés szférájához pedig a mérkőzések online követése – akár eredménykövetés, akár online közvetítés megtekintése -, valamint a játékosok által létrehozott privát chat beszélgetések, ahol a mérkőzések megbeszélése, értékelése történik.



1. ábra: Részvételi szolgáltatás C2C értékteremtése
Forrás: Saját szerkesztés Dénes (2017) alapján

A fogyasztói elvárások meghatározó tényezői közzé tartozik az ár, az elérhető alternatív szolgáltatások, korábbi tapasztalatok, bizalom és fogyasztói attitűd. Az egyesületnél a tagsági árak úgy alakulnak, hogy a fiúk részére 5000 Ft/hó, a lányok részére 1000 Ft/hó. Az árkülönbözetet az adja, hogy a fiúk esetében már megfelelő tömegbázissal rendelkezik a sportszervezet, míg a lányok felkarolása az utóbbi időben kezdődött meg és még javában

a tömegesítés időszaka tart. Az elérhető alternatív szolgáltatások esetében sporton belül megkülönböztethetünk versenyző klubokat, akik szintén labdarúgással foglalkoznak; ilyen például Debrecenben a Debreceni Labdarúgó Akadémia, Loki focisuli, Debreceni Sportcentrum-Sportiskola, Olasz focisuli. A sporton belüli másik alternatív szolgáltatási csoport más sportágak szolgáltatásai. Debrecen abban a szerencsés helyzetben van, hogy minden látványcsapatsportágban található felnőtt élvonalbeli csapata, amelyekhez megfelelő utánpótlás nevelés is párosul, amelyek szintén erős versenytársak a DEAC labdarúgás szempontjából. De sporton kívül is meg lehet nevezni elérhető alternatív szolgáltatásokat, főleg kulturális téren – zene, művészet, színház. Az utolsó három nevesített fogyasztói elvárásokat meghatározó tényező, azaz a korábbi tapasztalatok, bizalom és fogyasztói attitűd a jelenlegi fogyasztókhoz kapcsolódik, hiszen mások számára szóbeszéd útját juthat el a klubról alkotott pozitív kép.

Az elvárások esetében négy faktort különböztetünk meg. Az első a higiéniai faktor, amiknek a helyükön kell lenniük. Ilyen higiéniai faktor például az öltöző, a mosdó, a tisztaság. Megerősítő faktorok azok, amelyek megléte erősítik az elégedettséget, de hiányuk nem okoz kielégületlenséget. Ilyen például egy női labdarúgó mérkőzésen a szurkolás. Kritikus faktornak nevezzük azokat a tényezőket, amelyek megléte elégedettséget okoz, hiányuk azonban kielégedetlenséget. Ilyen lehet részvételi szolgáltatás esetében az eredményesség, a játék során nyújtott teljesítmény, valamint a büfé szolgáltatás megléte. Az utolsó elvárási faktor pedig a közömbös faktor, aminek nincs hatása az elégedettségre. Részvételi szolgáltatás esetén a versenyeztetés, hogy milyen osztályban játszanak; de ez leginkább csak a női labdarúgókra igaz, hiszen számukra a játéklehetőség a fontos.

A fogyasztók kiszolgálása a legfontosabb a szolgáltató szempontjából. Azért fontos, mert a kiszolgálás, mint szolgáltató tevékenység közvetlenül növeli a szolgáltatás minőségét, látványelemként van jelen, valamint nem utolsó szempont, hogy közvetlen bevételt jelent. A kiszolgálási tevékenység információszolgáltatásból, hangulatkeltésből, közönség bevonásából, vendéglátásból, kiegészítőkből és magából az alapszolgáltatásból áll.

Részvételi szolgáltatás esetében a fogyasztók maguk a sportolók. Az ő kiszolgálásuk a le- illetve átigazolással kezdődik, ugyanis ekkortól tartoznak a sportszervezet kötelékébe. Elsősorban a versenyzési lehetőség és annak feltételeinek biztosítása a kiszolgálási tevékenység, ami maga az alapszolgáltatás. Az információszolgáltatás az aktív sportfogyasztók felé abban nyilvánul meg, a mérkőzést megelőzően megkapják az edzőktől a heti programot, így (szinte) mindenki részt tud venni a foglalkozásokon. Továbbá a mérkőzés során az eredményjelzőn láthatják, hogy hogyan alakul néhány egyéni és csapatstatisztika. A mérkőzés során a hangulatkeltés pozitívan hathat egy adott játékos minél jobb teljesítmény elérésére, ami szurkolással és bizonyos vezényszavakkal érhető el. A sportolók részére a vendéglátás – mint kiszolgálás – általában az idegenbeli mérkőzéseknél van jelen, ugyanis ekkor a sportolók a közös utazásra hidegcsomagot, vagy hosszabb út esetében meleg étkezést biztosít az egyesület.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Debreceni Egyetemi Atlétikai Club gazdasági helyzete az utóbbi öt évben javulást mutatott, hiszen vagyoni és pénzügyi helyzete is növekedett. A labdarúgó szakosztály szolgáltatásai közül a részvételi sportszolgáltatást emeltem ki, amelyhez körülbelül 700 igazolt labdarúgó tartozik, akik a fogyasztói réteget képezik a sportszolgáltatónak. Ezen fogyasztóknak a várakozásainak, elvárásainak kell megfelelnie a DEAC-nak. Elsősorban az érzelmi és szociális faktorra kell hatással lennie, tehát ha a sportoló élvezi és örömét leli a mozgás során, továbbá a közösségi hovatartozás érzése is kialakul, akkor egy pozitív vélemény alakulhat ki a sportszervezetről.

A C2C értékteremtés során szféra és platform szerint 4 dimenzióba sorolhatók az egyes közösértékteremtési folyamatok. Egyesített-fizikai értékteremtés dimenzióba soroljuk az edzéseken és mérkőzéseken való részvételt, közös utazás az idegenbeli mérkőzésekre. Egyesített-virtuális dimenzióba a szolgáltató hivatalos honlapjának vagy facebook oldalának látogatása, valamint 1-1 csapat közös facebook csoportja is. A fogyasztói-fizikai értékteremtés csoportjába tartozik a közös mérkőzésre járás vagy 1-1 saját szervezésű csapatépítő program. A fogyasztói-virtuális közös értékteremtés pedig a mérkőzések online követése vagy a játékosok által létrehozott privát chat beszélgetések, ahol a mérkőzések elemzése történik. A klub részéről érdemes lenne kísérletet tenni ezen dimenziók menedzselésére, hiszen a fogyasztói elégedettséget pozitívan befolyásolhatja.

A fogyasztói elvárásokat befolyásoló tényezői közzé tartozik az ár, az elérhető alternatív szolgáltatások, korábbi tapasztalatok, bizalom és fogyasztói attitűd. A debreceni sportszervezetek áraihoz képest a DEAC által meghatározott tagdíjak középkategóriának számítanak. Debrecen nagyságát tekintve igen széleskörű az elérhető alternatív szolgáltatások köre, nemcsak sport, hanem más kulturális tevékenységek esetében is. A fogyasztói elvárások mind a négy faktorára oda kell figyelnie egy sportszervezetnek, hiszen ezek határozzák meg a fogyasztó elégedettségét. Ez a négy faktor a higiéné (mosdó, öltöző tisztasága), kritikus (büfé kiszolgálás, eredményesség), fokozó (szurkolás) és semleges (versenyeztetés) faktorok.

Szolgáltatás során az elsődleges cél a fogyasztói igények kielégítése, amelyhez profitszerzési törekvés is társulhat. Részvételi szolgáltatás során a fogyasztók, azaz a sportolók igényeinek kielégítése a le-, illetve átigazolással kezdődik meg. Fontos számukra az információszolgáltatás nyújtása, szükséges közölni velük előre a heti edzés- és mérkőzésprogramot az előre tervezhetőség végett. Hangulatkeltés és közönségbevonás esetében a szurkolás említhető, míg a vendéglátás a csapatok idegenbeli mérkőzések során biztosított étkezésre korlátozódik.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. ANDRÁS K. (2003): A sport és az üzlet kapcsolata – elméleti alapok, műhelytanulmány 34., BKÁE Vállalatgazdaságtan Tanszék, Budapest
2. Bácsné Bába É. (2015a): Szervezeti változások sikeres sportvállalkozások esetében. TAYLOR: GAZDÁLKODÁS- ÉS SZERVEZÉSTUDOMÁNYI FOLYÓIRAT: A VIRTUÁLIS INTÉZET KÖZÉP-EURÓPA KUTATÁSÁRA KÖZLEMÉNYEI 7. : 3-4. pp. 286-294. , 9 p. (2015)
3. Bácsné Bába É (2015b): Sportszervezetek működési kereteinek változása. KÖZÉP-EURÓPAI KÖZLEMÉNYEK (No. 28) VIII. évf.1.pp. 151-161. , 11 p. (2015)
4. Bácsné Bába É. (2015c): Examination of the organizational frameworks of sports enterprises in the light of good german practices. APSTRACT - APPLIED STUDIES IN AGRIBUSINESS AND COMMERCE 9 : 1-2 pp. 41-46. , 6 p. (2015)
5. Bácsné Bába É. (2016a): Szervezeti struktúra jellemzői spanyol labdarúgó kluboknál. Műszaki és Menedzsment Tudományi Közlemények 2016/1.:(1.) Paper 576a1603dab68. 9 p. (2016)
6. Bácsné Bába É. (2016b): Futballvállalkozások lehetséges szervezeti formái nemzetközi jó gyakorlatok alapján - esettanulmány a Manchester United FC-ról (Az angol példa). TAYLOR: Gazdálkodás- és Szervezéstudományi Folyóirat: A Virtuális Intézet Közép-Európa kutatására Közleményei: 2016/2:(23) pp. 95-102.
7. Bácsné Bába É. (2017): Magyar futballtársaságok szervezeti kérdései. TAYLOR: Gazdálkodás- és Szervezéstudományi Folyóirat: A Virtuális Intézet Közép-Európa kutatására Közleményei: IX.:(2 (28)) pp. 5-13. (2017)
8. Bácsné, Bába É.; Fenyves V. Dajnoki K., Szabados, Gy. (2018a): Sportszolgáltatások kínálatának elemzése szervezeti szempontok alapján. INTERNATIONAL JOURNAL OF ENGINEERING AND MANAGEMENT SCIENCES / MŰSZAKI ÉS MENEDZSMENT TUDOMÁNYI KÖZLEMÉNYEK Vol.3. : No.4. Paper: doi: 10.21791/IJEMS.2018.4.38. , 9 p.
9. Bácsné Bába É., Pfau Ch., Dajnoki K., Müller A. (2018b):Examining the quality parameters of sports services pp. 236-243. , 8 p. In: Jaromír, Šimonek; Beáta, Dobay (szerk.) Sport science in motion : proceedings from the scientific conference. Športová veda v pohybe: recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie. Mozgásban a sporttudomány: válogatott tanulmányok a konferenciáról. Komárno, Szlovákia : Univerzita J. Selyeho, (2018) 324 p.
10. C. H. LOVELOCK (1983): Classifying Services to Gain Strategic Marketing Insight, Journal of Marketing, Vol. 47, No. 3, pp. 9-20
11. DÉNES F. (2015): Sportszolgáltatások menedzsmentje – Szöveggyűjtemény, Campus Kiadó, Debrecen
12. J. C. SWEENEY – G. N. SOUTAR (2001): Consumer-perceived value: the development of a multiple-item scale, Journal of Retailing, Vol. 77 (2) https://doi.org/10.1016/S0022-4359(01)00041-0
13. R. JOHNSTON – G. CLARK (2008): Service Operations Management, Pearson Education
14. SZŰCS I. – SZŐLLŐSI L. – FELFÖLDI J. – BLASKÓ B. – SZÉNÁSNÉ V. N. – KOVÁCS K. - KURMAI V. (2014): Case Study Handbook, Debreceni Egyetem

15. I1: http://mihaylofaculty.fullerton.edu/sites/ggunawardane/435%20sp%2008%201.ppt (letöltés ideje: 2018. 09. 20.)
16. I2: http://birosag.hu/allampolgaroknak/civil-szervezetek/civil-szervezetek-nevjegyzeke-kereses (letöltés ideje: 2018.09.20)

ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓ SZOLGÁLTATÓINAK HOZZÁFÉRÉS BIZTOSÍTÁSA A SPECIÁLIS IGÉNNYEL ÉLŐK SZÁMÁRA

ACCESSIBLE SERVICES NETWORK FOR CUSTOMERS WITH SPECIAL NEEDS OF THE NORTH GREAT PLAIN REGION

Tatár András[1], Lenténé Puskás Andrea[1], Biró Melinda[1], Pucsok József Márton[1], Hidvégi Péter[1]

[1]Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglalás

A nemzetközi trendek alapján megállapítható, hogy a turizmus iparág egyre nagyobb figyelmet fordít az akadálymentesség megteremtésére, felismerve a benne rejlő üzleti lehetőségeket.
Az akadálymentes turizmus a mindenki – az igénybe vevő állapotának megfelelő önállósággal – által egyenlő módon elérhető turizmust jelenti, beleértve a mozgási, látási, hallási, mentális és kommunkációs funkciókban sérült embereket. A fogyatékkal és/vagy sérüléssel élőkön túlmenően, a célcsoport kiegészíthető az átmenetileg mozgáskorlátozottakkal, az idősekkel, a kisgyermekkel élő és a többgenerációs családokkal.
A speciális igényekkel élők fogyasztását, választásait nagymértékben befolyásolják a rendelkezésükre álló csekély mennyiségű információ, valamint az akadálymentesített turizmus szolgáltatások hiánya.
Az Észak-alföldi régió szolgáltatói számára még rendelkezésre állnak a további fejlesztés lehetőségei, amelyek segítségével az általuk kínált programok szélesebb körben hozzáférhetőekké válhatnak a speciális igényekkel élő számára.

Kulcsszavak: *akadálymentes turizmus, speciális igényekkel élők*

Abstract

Based on international trends, it can be stated that the tourism industry is increasingly paying attention to creating accessibility, recognizing its potential business opportunities.
Barrier-free tourism means tourism that is equally accessible to everyone, depending on the status of the customer, including people with impaired mobility, vision, hearing, mental and communacation capacities. In addition to people with disabilities and / or injuries, the target group can be extended to people with temporary disabilities, elderly people, families with young children and multi-generational families.
The consumption and choices of people with special needs are largely influenced by the scarce amount of information available to them and the lack of accessible tourism services.
Providers of the North Great Plain region still have the potential to further develop their programs to make them more accessible to people with special needs.

Keywords: *accessible tourism, people with special needs*

ELMÉLETI HÁTTÉR

Az elmúlt évek gazdasági fejlődésével a turizmus és az utazás világméretű trendjei is folyamatosan változtak, így ez a 21. század egyik legfontosabb tevékenységévé vált. Ahogyan az életminőség folyamatosan javul, a testmozgás, az egészség és az utazási tevékenységek jelentősége is növekszik.

A turisztikai termékek piacán végzett felmérések azonban azt mutatják, hogy míg az épek számára ezek hozzáférése korlátlan, a speciális igényekkel élők esetén mindezek nem elégségesek.

Az Európai Unió akadálymentes turizmusra vonatkozó felmérése szerint (I-02) az Unióban fogyatékossággal élő és idős emberek lélekszáma a 2012. évi 140 millió főről 2020-ra 155 millióra fog emelkedni. Ennek a speciális fogyasztói rétegnek a fontosságát kiemeli az a tény, hogy költéseik 2012-ben elérték a 780 milliárd eurót, és növekedésük ugyanerre az időszakra vonatkozóan alapvető fejlesztések esetén 24%-ra, több akadálymentes szolgáltatás és információ esetén pedig 45%-ra prognosztizált.

A komoly gazdasági lehetőségeket is magában foglaló prognózis beválása azonban nagymértékben függ attól, hogy a turizmus iparág képes lesz-e megfelelni az egyre nagyobb számban belépő potenciális fogyasztó speciális igényeinek (*1. táblázat*)

1. táblázat: A fogyatékossággal élő turisták által leggyakrabban hiányolt akadálymentesített szolgáltatások

1.	Hotelszobák
2.	Képzett személyzet
3.	Vendéglátóhelyek
4.	Mosdók , illemhelyek / szociális helyiségek
5.	Közlekedési eszközök és reptéri transzferek

Forrás: saját szerkesztés www.disabled-world.com nyomán

Az 1998. évi XXVI. Törvény alapján a fogyatékossággal élő személynek joga van a számára akadálymentes, továbbá érzékelhető és biztonságos épített környezetre. Lehetővé kell tenni számukra a művelődési, kulturális, sportlétesítmények látogatását, továbbá a közlekedési rendszereknek és eszközöknek biztonságos igénybevételét.

A 2015-ben elfogadott új Országos Fogyatékosságügyi Program (2015–2025.) megállapította, hogy a szolgáltatók még nem ismerték fel a fogyatékos emberek jelentette turisztikai lehetőségeket. Az ebben megfogalmazott célok a fogyatékos személyeknek szóló turisztikai programcsomagok működtetésének ösztönzése, a meglévő turisztikai keresletfelmérések frissítése, illetve a turisztikai szakmán belüli terjesztése, továbbá a szolgáltatók és a személyzet képzése, érzékenyítése.

Az akadálymentes turizmus jelenlegi helyzetét Magyarországon az alábbi kivonat érzékelteti a legjobban:

„TELJES KÖRÜ AKADÁLYMENTESÍTÉS: HATÁRIDŐ NÉLKÜL

A közintézmények számára az egyenlő esélyű hozzáférés megteremtését a Fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény (Fot.) írja elő. A Fot. a kormányzati fenntartású épületek esetében egységesen 2010. december 31-i határidőt szab a teljes körű akadálymentesítésre. Az önkormányzatok számára ugyanez a határidő irányadó, számukra azonban egy kötelezően követendő ütemezést is előír a Fot. melléklete. Más épületekre és szolgáltatásokra a 2013. december 31-i határidő az irányadó.

A turisztikai szolgáltatók nem esnek a Fot. fenti szabályozásának hatálya alá, a Fogyatékossággal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezmény azonban (amelyet hazánk 2007-ben ratifikált) külön cikkben kötelezi a részes államokat – így Magyarországot is – arra, hogy biztosítsák a fogyatékos személyek rekreációjához, turizmushoz való hozzáférését.

Az ENSZ-egyezmény – amelyet a 2007. évi XCII. törvény hirdetett ki Magyarországon – nevesíti a turisztikai szolgáltatásokat, amelyek esetében az egyenlő esélyű hozzáférést biztosítani kell, határidőt azonban nem jelöl meg. Az egyezmény értelmében Magyarország minden szükséges intézkedést megtesz annak biztosítására, hogy a fogyatékossággal élő személyek hozzáférjenek a kulturális előadások vagy szolgáltatások helyszínéhez, mint például a színházhoz, múzeumhoz, mozihoz, könyvtárhoz és utazási irodához, továbbá lehetőség szerint hozzáférjenek az emlékművekhez és a jelentősebb nemzeti kulturális helyszínekhez, illetve meghozzák a megfelelő intézkedéseket annak érdekében, hogy biztosítsák a fogyatékossággal élő személyek hozzáférését a sport-, üdülési és turisztikai helyszínekhez; a rekreációs, szabadidős, sport- és turisztikai tevékenységeket szervezők által nyújtott szolgáltatásokhoz (WAGNER 2010).”

Az akadálymentes turizmus fejlesztési célterületei a szálláshelyek, szolgáltatások, a vendéglátás, a turisztikai attrakciók, közlekedés és kommunikáció, amelyet a teljes terméklánc egyetemes tervezésével lehet a legjobban megvalósítani. (15/2015. (IV. 7.) OGY határozat az Országos Fogyatékosságügyi Programról (2015 – 2025.)

FOGYATÉKKAL ÉLŐ - SPECIÁLIS IGÉNYEKKEL ÉLŐ

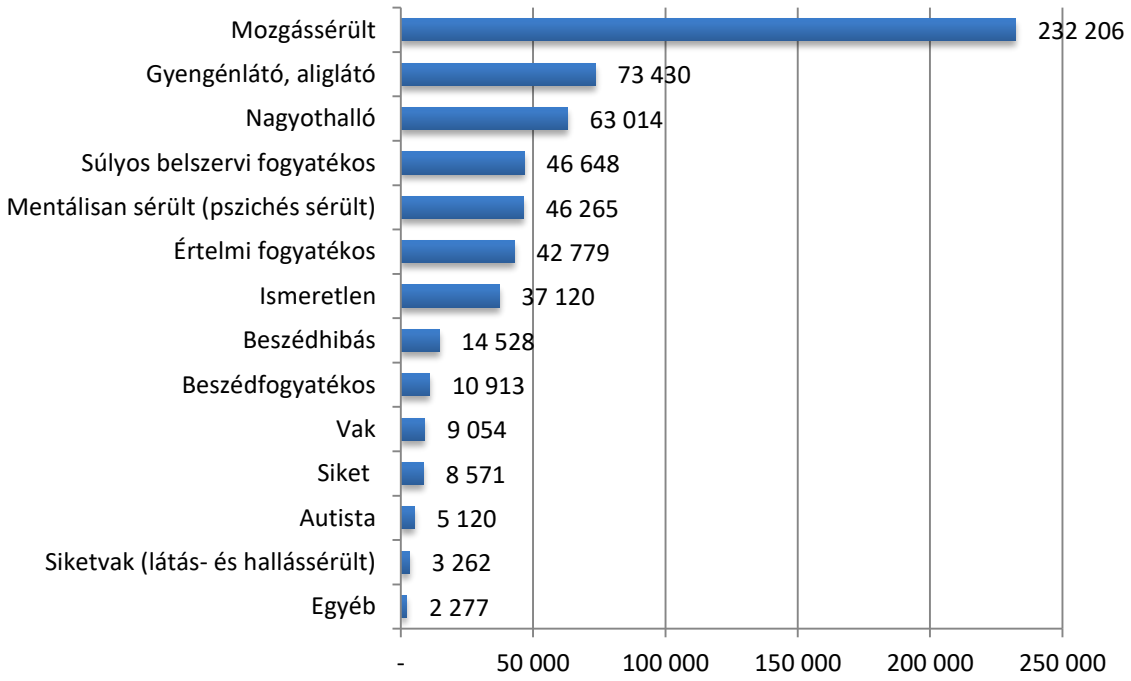
Fogyatékos személy: aki tartósan vagy véglegesen olyan érzékszervi, kommunikációs, fizikai, értelmi, pszichoszociális károsodással – illetve ezek bármilyen halmozódásával – él, amely a környezeti, társadalmi és egyéb jelentős akadályokkal kölcsönhatásban a hatékony és másokkal egyenlő társadalmi részvételt korlátozza vagy gátolja.

Egyenlő eséllyel hozzáférhető a szolgáltatás, az épület, az információ akkor, ha igénybevétele – az igénybe vevő állapotának megfelelő önállósággal – mindenki, különösen a mozgási, látási, hallási, mentális és kommunkációs funkciókban sérült emberek számára akadálymentes, kiszámítható, értelmezhető és érzékelhető.

Akadálymentes az épített környezet akkor, ha annak kényelmes, biztonságos, önálló használata minden ember számára biztosított, ideértve azokat az egészségkárosodott egyéneket vagy embercsoportokat is, akiknek ehhez speciális eszközökre, illetve műszaki megoldásokra van szükségük.

A 2006-ban az Egyesült Nemzetek által elfogadott és Magyarországon is kihirdetett Fogyatékossággal élő személyek jogairól szóló egyezmény kötelezi az azt ratifikáló államokat, hogy biztosítsák a fogyatékossággal élő személyek hozzáférését a sport, üdülési és turisztikai helyszínekhez és szolgáltatásokhoz (2007. évi XCII. tv.).

A KSH a 2011-es népszámlálás során adatokat vett fel a fogyatékossággal élők és a tartósan betegek helyzetéről és szociális ellátásáról. Ezen a népszámláláson valamivel több mint 490 ezren - ez a teljes népesség 4,9 százaléka - azonosította magát fogyatékossággal élőként. Tartósan betegnek ennél jóval többen tartották magukat: összesen 1,6 millióan válaszoltak igennel erre a kérdésre.
A leggyakoribb fogyatékosság a mozgássérültség, ezzel jellemezhető a fogyatékossággal élők csaknem fele, a második legnépesebb csoportot az időskorban gyakoribb fogyatékosságok - a gyengénlátás, az aliglátás és a nagyothallás - alkotja. A harmadik legnépesebb csoportot a mentálisan sérült- és a súlyos belszervi fogyatékosok alkották. (I-01)
A KSH saját statisztikai adatfelvételéhez megalkotott kategóriák (1. ábra), amelyek alapján a válaszadók besorolhatták magukat, vizsgálatunk szempontjából nem voltak teljes mértékben alkalmazhatóak, így saját csoportok felállítása mellett döntöttünk.



1. ábra: Fogyatékossággal élők Magyarországon a fogyatékosság típusa szerint (fő). Forrás: KSH, saját szerkesztés Kovács – Kozák (2016) nyomán

MÓDSZEREK

A kutatás során a Debreceni Egyetem Sporttudományi Intézete által összeállított kérdőívet használtuk, következtetéseinket a 2017. és 2018. év során eddig begyűjtött válaszok alapján fogalmaztuk meg. Kérdőíveinket az észak-alföldi régió megyéiben található szállodák, gyógyszállodák és turizmus szolgáltatóinak küldtük meg. A kérdőív részét képezték a speciális igényekkel élők számára nyújtott szolgáltatásokra vonatkozóak is, melyekre a válaszarány kisebbnek bizonyult, mint a kérdőív által tartalmazott további kérdéscsoportokra.

SPECIÁLIS IGÉNYEKKEL ÉLŐK SZÁMÁRA NYÚJTOTT SZOLGÁLTATÁSOK

Értelmezésünk szerint a speciális igényekkel élők számára nyújtott szolgáltatások során a szolgáltatóhely az akadálymentes hozzáférhetőség keretein belül lehetővé teszi azt, hogy minden általa kínált termék és szolgáltatás mindenki, így a fogyatékossággal élők, az időskorúak és minden más, bármilyen egyéb speciális igénnyel/szükséglettel élő felhasználó számára egyenlő mértékben elérhető legyen.

Felmérésünkben a kérdéseket az 2. táblázatban felsorolt kategórák igényei felmérése köré csoportosítottuk.

2. táblázat: A felmérésben vizsgált speciális igénnyel élők kategóriái

1.	Átmenetileg megváltozott képességekkel rendelkező személy (pl.: várandós kismama, baleseti rehabilitációt töltő személy, stb.).
2.	Időskorú személy.
3.	Mozgáskorlátozott személy.
4.	Hallássérült személy.
5.	Látássérült személy.
6.	Beszédfogyatékkal élő személy.
7.	Értelmi fogyatékos személy.
8.	Autista személy.

Forrás: saját szerkesztés

A felmérés kitért az akadálymentesítés több aspektusára mind a fizikai környezet, mind pedig a nyújtott szolgáltatások terén. A fizikai kialakítás mellett felmértük az információ / kommunikáció, valamint a biztonság területén nyújtott hozzáférhetőséget is.

Ezeken túlmenően a felsorolt vendégcsoportok ellátására speciálisan képzett / továbbképzett munkaerő meglétére is rákérdeztünk, valamint arra, hogy végeztek-e érzékenyítő programot, szakmai továbbképzést.

A felmérés keretén belül a válaszadók számára lehetőséget biztosítottunk az egyes aspektusok önértékelésére is, amelyeket Likert skála segítségével (1 legkevésbé – 5 teljes mértékben) végezhettek el.

Végül a kérdések a jelen állapot és lehetőségek felmérésén túlmutatva a válaszadók elképzeléseit, az akadálymentes turizmus területén elképzelt esetleges terveit, fejlesztési elképzeléseit igyekeztek kideríteni. Közvetve rákérdeztünk arra is, hogy milyen mértékben tartják fontosnak ezt a fogyasztói csoportot, rendelkeznek-e valamilyen célzott marketing stratégiával, alkalmaznak-e ilyen eszközöket.

EREDMÉNYEK

A válaszadóktól visszaérkezett, a speciális igényekkel élők számára nyújtott szolgáltatásokra vonatkozó információk vegyes képet mutatnak. Az adatok további elemzésére mindenképpen szükség van, így pillanatnyilag előzetes következtetéseket vonhatunk le, mindazonáltal ezek alapján is megfogalmazhatóak a szükséges ajánlások.

Általános, hogy a megkérdezett szállásszolgáltatóhely rendelkezik akadálymentesített szobával – a válaszok alapján. Mindazonáltal az ezek számára vonatkozó kérdésre egy ilyen szoba volt a válasz. Ebből levonható az első következtetés, mely szerint a megkérdezett szolgáltatók még nem ismerték fel teljes mértékben a speciális igényekkel élők kiszolgálásában rejlő lehetőségeket.

Ezt a megállapítást tovább árnyalták a kérdőív többi kérdésére adott válaszok is, noha a fizikai környezet részleteire vonatkozó kérdésekkel csak korlátozott információkat tudtunk kapni.

Általános, hogy míg az egy akadálymentes szoba feltüntetésével elérhető, akadálymentesített turizmus kínálatban szereplő desztináció képét kaphatjuk, addig a személyi feltételek – t.i. speciálisan képzett, vagy továbbképzett személyzet – teljes hiánya ennek ellentmond.

Sajnálatos megállapítás az is, hogy az eddig beérkezett információk alapján a szolgáltatást nyújtók nem gondolkoznak a már meglévő szolgáltatás ilyen irányú, avagy más kapcsolódó termék fejlesztésében.

Speciális igényekkel élők számára nem hirdetnek szolgáltatást, programokat, nem kommunikálnak a célcsoport felé, nem végeznek marketing tevékenységet. Egyelőre nem alkalmazzák a rendelkezésre álló lehetőségeket, így a saját vendégadatbázis DM (direct mail), az internet - közösségi média és a fogyatékosok és sérültek közösségei DM elérésében rejlő lehetőségeket.

MEGBESZÉLÉS

TSAY (2010) megállapítása szerint a turisztikai termékeket szolgáltatásokat kínálók előtt álló legfontosabb feladat – a megfelelő programok kialakítása mellett, illetve ezekkel párhuzamosan – a speciális igényekkel élők fogyasztói magatartásának, igényének kialakítása, alakítása. A személyekben meglévő bizalmatlanság, félénkség és önbizalomhiány leküzdésére a megfelelő akadálymentesítésre, a személyek elérésére és a velük való kommunikációra, a kommunikációs csatornák kiépítésére van szükség.

A szolgáltatások, termékek kifejlesztése során érdemes az ún. egyetemes tervezés elvét figyelembe venni. Ez az elv magában foglalja az esztétikus, funkcionális, és így az épek körében is jó hatékonysággal értékesíthető akadálymentes szálláshelyek kialakítását, továbbá a megfelelő szolgáltatásszervezési lépéseket.

Utóbbi szempontjából hangsúlyos cél a fogyatékos személyeknek szóló turisztikai programcsomagok működtetésének ösztönzése, amelyek a szálláshelyek és az azok környékén fellelhető turisztikai attrakciók hozzáférhetőségét komplexen célozzák, különös tekintettel arra, hogy a speciális igényekkel élő személy az adott szolgáltatást kisérővel, esetleg családtagjaival, barátaival közösen vehesse igénybe.

Az észak-alföldi régió rendelkezik az ehhez szükséges alap infrastruktúrával, így annak továbbfejlesztésével ezek a célok – egyben a speciális igénnyel élők egyre gyarapodó fogyasztói köre - is elérhetővé válnak.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Kovács T., Kozák A. (2016): Paraturizmus és konfliktusmenedzsment a szállodaiparban. Területfejlesztés és innováció 10. évf. 2. sz. p18-26. ISSN 1789 - 0578

2. Tsai CY (2010): The physical disabilities' travel behaviors IN: African Journal of Business Management Vol. 4(4), pp. 512-525.

3. Wagner Zs. (2010): Fogyatékos fogadókészség. turizmus.com

http://turizmus.com/migracio/fogyatekos-fogadokeszseg-1092077 (letöltés ideje: 2018. 10. 25.)

4. I-01 Élni, de hogyan? Itt a legnehezebb a fogyatékossággal élők helyzete

https://privatbankar.hu/makro/elni-de-hogyan-itt-a-legnehezebb-a-fogyatekossaggal-elok-helyzete-284435 (letöltés ideje: 2018. 10. 25.)

5. I-02 ECONOMIC IMPACT AND TRAVEL PATTERNS OF ACCESSIBLE TOURISM IN EUROPE – FINAL REPORT Service Contract SI2.ACPROCE052481700 – European Commission, DG Enterprise and Industry

ec.europa.eu/DocsRoom/documents/5566/attachments/1/translations/en/renditions/pdf (letöltés ideje: 2018. 10. 25.)

Nemzeti Jogszabálytár

6. 1998. évi XXVI. Törvény a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról

7. 1997. évi LXXVIII. Törvény az épített környezet alakításáról és védelméről

8. 2007. évi XCII. Törvény a Fogyatékossággal élő személyek jogairól szóló egyezmény és az ahhoz kapcsolódó Fakultatív Jegyzőkönyv kihirdetéséről

9. 2013. évi LXII. törvény A fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény módosításáról.

10. 15/2015. (IV. 7.) OGY határozat az Országos Fogyatékosságügyi Programról (2015 – 2025.)

11. 1653/2015. (IX. 14.) Korm. Határozat az Országos Fogyatékosságügyi Program végrehajtásának 2015–2018. évekre vonatkozó Intézkedési Tervéről

FOGYATÉKKAL ÉLŐK TURIZMUSÁNAK LEHETŐSÉGEI AZ ÉSZAK - ALFÖLDI RÉGIÓBAN

OPPORTUNITIES FOR PEOPLE WITH DISABILITIES IN THE NORTHERN GREAT PLAIN REGION

Hidvégi Péter, Bíró Melinda, Lenténé Puskás Andrea, Pucsok József Márton, Tatár András[1]
[1]Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglalás

A fogyatékkal élők egy óriási és egyre növekvő potenciális turisztikai piacot jelenthetnek a jövőben hazánkban. A kiszolgáltatottság viszont nagy visszatartó erő, amely a hétköznapi utazások alkalmával is komoly frusztrációt okozhat. A turizmus ennek leküzdésében ugyanakkor óriási segítséget nyújthat, hiszen a kapcsolatteremtéstől kezdve az aktív pihenésen keresztül a kultúra intenzívebb befogadásáig olyan lehetőségeket nyújt, amelyekkel az érintettek életminősége jelentősen javulhat, ezáltal a társadalomba való beilleszkedésük is gördülékenyebbé és hatékonyabbá válhat.

Kulcsszavak: Fogyatékkal élők, akadálymentes turizmus, befogadás

Abstract

Disabled people can represent a huge and growing potential tourism market in the future in our country. Defensiveness, however, is a great deterrent, which can cause serious frustration during everyday travel. Tourism can, however, provide enormous help in overcoming this, since from contacting through active recreation, to the more intensive adoption of culture, there are opportunities to significantly improve the quality of life of the people involved so that their integration into society can become more streamlined and more efficient.

Keywords: Disabled people, unobstructed tourism, reception

BEVEZETÉS

Hazánkban a turizmus egy feltörekvő ágazat, köszönhetően a kiváló természeti és földrajzi adottságoknak és ez okot ad arra, hogy időt és energiát szánjunk annak további fejlesztésére. Viszont nagyobb figyelmet kellene fordítanunk a kisebb csoportok, mint például a fogyatékkal élők igényeinek kielégítésére is, ezzel megteremtve országunkban a belföldi, és külföldről érkező személyek egyenlő esélyeit. Sajnálatos módon, jelenleg Magyarországon jóval kevesebb alternatíva áll rendelkezésre a fogyatékkal élők számára, mint a teljes életet élőkére. Számos ok közül a legszámottevőbb talán az, hogy az ép emberek nem gondolnak bele a fogyatékossággal élők helyzetébe, mindennapi nehézségeikbe (MADARÁSZ, 2017).

A TANULMÁNY CÉLJA

A publikáció célja fogyatékkal élők és családjuk turisztikai szokásainak és lehetőségeinek feltérképezése és bemutatása. Szeretnénk információkat gyűjteni, milyen nehézségekbe, korlátokba ütköznek, a fogyatékkal élők és kísérőik, amikor ki szeretnének kapcsolódni.

A FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐK

A fogyatékosság az emberiséggel egyidős jelenség, a témakörrel kapcsolatban több értelmezés létezik. A fogyatékosság a gyógypedagógia egyik alapfogalma. Ez a tény kijelöli azt, hogy az egyén rászorul egy különleges és sajátos bánásmódra. A fogyatékosságot az ember testi, idegrendszeri, lelki, cselekvésbeli vagy szociális tulajdonságainak körében fennálló, visszafordíthatatlan sérülésnek, elváltozásnak tekintjük (KULCSÁR, 1999). Skálája rendkívül sokszínű, hiszen míg egy enyhe részképesség zavarral élő esetében épp, hogy csak különcviselkedéssel találkozunk, addig előfordulhatnak súlyos tünet együttesekkel járó állapotok, melynek következtében az egyén egész életén át tartó ellátásra szorul (GORDOSNÉ, 1962). Bármilyen fokú és súlyosságú fogyatékosságról is legyen szó, a többségi társadalomba való beilleszkedésük folyamata mindenképp nehezített.

Az 1998. évi XXVI. törvény 2013. évi módosítása szerint fogyatékos személy „az a személy, aki tartósan vagy véglegesen olyan érzékszervi, kommunikációs, fizikai, értelmi, pszichoszociális károsodással – illetve ezek bármilyen halmozódásával – él, amely a környezeti, társadalmi és egyéb jelentős akadályokkal kölcsönhatásban a hatékony és másokkal egyenlő társadalmi részvételt korlátozza vagy gátolja”. A fogyatékos emberek csoportja nem homogén csoport; eltérő fogyatékossági típussal, eltérő súlyossággal, eltérő társadalmi háttérrel, státusszal rendelkeznek. A fogyatékosság tovább súlyosbítja az esetlegesen meglévő hátrányos helyzetet, ugyanakkor a hátrányos helyzet akár lehetetlenné is teheti a fogyatékos emberek esélyegyenlőségi törekvéseit (BASS, 2004).

A fogyatékosok akadályozottsága kettős: első akadály maga a fogyatékosság, ebből következően a teljesítőképesség hiányosságai. Második akadály a társadalom viszonyulása a fogyatékos személyekhez. A fogyatékosság nem betegség - sokan mégis így gondolnak rá - hanem különleges élethelyzet, ahol az embernek más, eltérő szükségletei vannak. A fogyatékossággal szembeni előítéleteket sokszor a téves információk, vagy épp az információk hiánya okozzák. A fogyatékosság egy vagy többirányú funkció vesztése, képesség csökkenése az embernek. 1993. december 20- án az ENSZ Közgyűlése által a 48/96 számú határozatában fogadták el a fogyatékosság fogalmát, mely szerint a fogyatékosság a világ tetszőleges országának bármely népességcsoportjában előforduló nagyszámú, különböző funkcionális korlátozottság. A fogyatékosság okozója lehet fizikai, értelmi vagy érzékszervi károsodás, egészségi állapot vagy lelki betegség. Jellemzően a biológiai állapotot jelzi, amelynek velejárója a testi, idegrendszeri tulajdonságterületeken megmutatkozó visszafordíthatatlan tünet-együttes. Az EU-ban a fogyatékossággal kapcsolatosan közel két évtizede elindult az az elképzelés, amelyet törvényi szabályozás

is támogat, hogy mindenki számára – legyen az mozgás, látás, hallás, beszéd, testműködési funkciók zavara - lehetővé kell tenni a teljes körű társadalmi részvételt és az aktív befogadást. A valódi szemléletváltásra és elfogadásra a társadalom ép és fogyatékossággal élő tagjainak körében is nagy szükség van, hogy a jogszabályokban lefektetett egyenlőség ténylegesen megvalósulhasson.

Manapság igen sokféle kifejezés használatos a fogyatékossággal élők állapotának megnevezésére. Az érintettek körében talán a legáltalánosabban elfogadott kifejezés a „sérült ember" (sérültséggel élő ember). A szakemberek szerint e kifejezés előnye, hogy a legkevésbé diszkriminál; hátránya, hogy túl általános és pontatlan. Az „akadályozott ember" (akadályozottsággal élő ember) tartalmilag nézve a legszerencsésebb szóhasználat, hiszen kevésbé diszkriminál, ennek ellenére maguk az érintettek nem kedvelik. Ezt a kifejezésformát leginkább a szakemberek használják. Sajnos még a mai köznapi nyelvhasználatban is elterjedt kifejezés a „fogyatékos ember", melyet az érintettek bántónak, diszkriminatívnak tartanak. Az utóbbi években – nagyon helyesen – a bántó, diszkriminatív kifejezés helyett a magyar jogi nyelvezetben a „fogyatékossággal élı" kifejezés honosult meg, amelyet ma már a köznapi életben is igen széles körben alkalmaznak. [i]

1. ábra: Az Észak-Alföldi régió
Forrás: http://users.atw.hu/l-lajos/eszakalfold.html

A vidéki régiók közül Észak-Alföld régióban él a legtöbb fogyatékossággal élő ember, a 2001. évi népszámlálás adatai szerint 92 156 fő. Ugyanez az adat 1990-ben 55 370 fő volt, tehát az elmúlt évtizedben csaknem megduplázódott a számuk. A megyéket tekintve a legtöbb fogyatékossággal élő személy Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében él, 33 473 fő. Az országban a védett szervezetek száma 2002. évben 92 volt, a vidéki régiók közül Észak-

Alföld régióban működik a legtöbb ilyen munkalehetőséget biztosító szervezet. A régióban lévő védett szervezetek több mint 50 százaléka Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében található. A célszervezetek esetében is hasonló tendenciák figyelhetők meg: Észak-Alföld régióban működik a legtöbb ilyen szervezet, a telephelyek és a foglalkoztatottak egynegyede is ebben a régióban található.

A TURIZMUS FOGALMA

A turizmust tudományosan a WTO és az Interparlamentáris Unió által elfogadott 1989-es Hágai Nyilatkozata fogalmazta meg, amely szerint a turizmus magában foglalja a személyek lakó- és munkahelyén kívüli minden szabad helyváltoztatását, valamint az azokból eredő szükségletek kielégítésére létrehozott szolgáltatásokat.

MICHALKÓ (2010) a turizmus lényegét a személyek élményszerzéssel összefüggő környezetváltoztatásában ragadja meg, amelynek során szolgáltatásokat vesznek igénybe. Magyarázata szerint a környezetváltoztatás a lakókörnyezetre vonatkozik, arra a mindennapi térpályára, amelyet a napi életvitelnek megfelelően (egzisztencia, háztartásfenntartás) bejárunk.

AZ AKADÁLYMENTES TURIZMUS

A mindenki számára egyenlő módon elérhető turizmust jelenti, amely fizikai, illetve értelmi képességeiben akadályozottak számára is elérhetővé és élvezhetővé teszi az ép társadalom utazóinak kínált turisztikai szolgáltatásokat. Célcsoportjaiba azonban nemcsak a fogyatékossággal élők tartoznak, hanem minden olyan ember, aki átmenetileg vagy tartósan valamely képességében akadályozva van – lehet ez életkori sajátosságokból fakadó nehézség, mint például a bottal való járás, az erős látás- és hallásromlás vagy a babakocsival való közlekedés is.

Az EU négy szabadsága közül az egyik alapvető jog a személyek szabad mozgása, mely a turizmus egyik alapfeltétele is. Ennek kapcsán a segítséggel élő embereknek is alapvető joga a turisztikai szolgáltatásokhoz való akadálymentes hozzáférés lehetősége (GÁLNÉ, 2008). A turisztikai kínálat elemzése során megállapíthatjuk, hogy a fogyatékkal élő utazók a mai napig rengeteg problémával (és így potenciális konfliktusforrással) találkoznak egy-egy utazás során. A legnagyobb nehézség számukra általában a pihenőhely hozzáférhetősége és az ott adódó akadályok. Problémák jelentkezhetnek már a vonaton, a repülőgépen és a buszokon is csakúgy, mint az éttermekben, a szállodákban, de akár a pihenőhelyek nyilvános mosdóiban is. További nehézséget jelent a fogyatékos emberek számára, hogy nagyon kevés információ áll rendelkezésükre: a prospektusokban, a weboldalakon és az utazási irodákban nem nyújtanak számukra elegendő és hozzáférhető információt utazásaik lebonyolításához (KISS-DÁVID, 2011). Alap problémának tekinthető továbbá, hogy különösen a történelmi és kulturális nevezetességekhez, látnivalókhoz nehéz a hozzáférés egy (mozgás)sérült személy számára, és hasonló nehézséggel küzdenek akkor is, ha egy szabadidőközpont

szolgáltatásait szeretnék igénybe venni (KISS-DÁVID, 2011). A turizmusban adódó ilyetén nehézségek csökkentésére, oldására ugyanakkor az EU is egyre nagyobb figyelmet fordít: a kérdéskört részben szociális felelősségként értelmezi, részben pedig „sürgető gazdasági ügyként". Nyilvánvaló, hogy egy épület akadálytalan megközelíthetőségének biztosítása, a speciális igényű célcsoportok megfelelő információkkal való ellátása és a fogyatékkal élő emberek szükségleteinek a megértése (és kielégítése) nagyban hozzájárulhat a turisztikai látogatók számának és az abból származó bevételeknek a növekedéséhez.

ÉSZAK ALFÖLDI RÉGIÓ AKADÁLYMENTESÍTETT FŐBB ÚTICÉLJAI

Az Észak-alföldi régió Magyarország egyik legvárosiasodottabb régiója, a 389 településből 68 város, ezek aránya közel duplája az országos átlagnak. [ii] A térség településein található számottevő turisztikai vonzást kiváltó termálfürdő, amelyek között nemzetközi hírűek Debrecen, Hajdúszoboszló, Nyíregyháza-Sóstófürdő. Az alábbiakban szeretném bemutatni az Észak-Alföldi régió nagyobb városainak akadálymentesített turisztikai lehetőségeit, látványosságaikat.

Az akadálymentesség elengedhetetlen a társadalmi részvételhez. Ennek megfelelően az EU fogyatékkal élőkkel kapcsolatos stratégiája meg kívánja szüntetni a fogyatékkal élők előtt álló akadályokat. A fellépés legfontosabb területei közé tartozik az épített környezet, a közlekedés, az információ és a kommunikáció, illetve a szolgáltatások.

Szolnok

A belvárosában, a Hild téren található a megújult Aba-Novák-Agóra Kulturális Központ. Az épület mozgáskorlátozottak száma könnyen megközelíthető, az emeletek lifttel bejárhatók és mozgáskorlátozott mosdó is található itt. A Kulturális Központ országos hírű fesztiválokkal, koncertekkel, színházi előadásokkal és kiállításokkal várja a látogatókat. A 2016-ban nyíló SÖRÁRIUM Interaktív Sörmúzeum a sörkészítés gyökereit és kultúrtörténeti hatásait mutatja be. A látogatók igazi sörtörténeti kalandozáson vehetnek részt az ezer négyzetméternyi kiállítótér végigjárásával. Itt található a Damjanich János Múzeum, mely állandó és időszakos kiállításokat mutat be. Mozgáskorlátozott vendégek számára a múzeumban akadályok nélkül bejárható, liftbe is behelyezhető kerekesszéket biztosítanak, az épületben akadálymentesített mosdó is található. 2016 tavaszától látogatható a nagyközönség számára Szolnokon a RepTár Interaktív Repüléstörténeti Múzeum, mely szintén akadálymentesített.

Debrecen

A régió szellemi, kulturális, gazdasági, idegenforgalmi és közlekedési központja Debrecen. Ide leginkább a programok, rendezvények miatt érkeznek a vendégek. Akadálymentesen látogatható attrakciók, látnivalók a cívisvárosban az AGÓRA Tudományos Élményközpont, a Debreceni Református Nagytemplom, a Református Kollégium Múzeuma és a Déri Múzeum. Több szálloda is kínál akadálymentes szobákat a vendégeknek, ilyen például az Aquaticum Debrecen Termál és Wellness Hotel, a Hotel Divinus, az Erdőspuszta Club Hotel, a Hotel Lycium, a Hotel Óbester, a Platán Hotel vagy a

Sport Hotel Superior. Akadálymentes fürdőélményben lehet része a látogatóknak az Aquaticum Mediterrán Élmény- és Termálfürdőben is.

Hajdúszoboszló

A fürdőzésnek Hajdúszoboszlón is hódolhatunk a Hungarospa gyógyfürdőben. A mozgáskorlátozottak közlekedése érdekében a termálfürdő akadálymentesített, külön öltözőt, speciális mosdót és zuhanyzót is kialakítottak a mozgáskorlátozott és kerekesszékes vendégek kényelmének érdekében.

Nyíregyháza

A Sóstói Múzeumfalu részben akadálymentesített. A bejárati épületben kerekesszékkel közlekedőknek kiépített, szabvány szélességű rámpák, kétszárnyú ajtók, elegendő tér, megfelelő magasságú pénztárablak található. A Gyulaházi parókia kiállító épületében vakok és gyengénlátók részére speciálisan kialakított Tapintható népi kultúra címmel kiállítást hoztak létre. Az Újlétai magtár kiállítóhelyen dupla szárnyú ajtók vannak, a földszinti foglalkoztató tér bejárható, itt akadálymentesített mosdó is a látogatók rendelkezésére áll. Szintén akadálymentesen bejárható a Nyíregyházi Állatpark, vagyis a Sóstó Zoo,- két dániai állatkerttel holtversenyben - az első helyen végzett az 500 ezer látogató alatti kategóriában egy független állatkerti elemző szervezet felmérése szerint. Nem csak az állatok kifutói között épített akadálymentes járdákon lehet könnyedén közlekedni, de a pár éve átadott új 3 szintes Zöld Piramisban is, ahol az Óceanáriumba és az Esőerdőházba is eljuthatunk a liftek és a küszöbmentes kialakítás segítségével. [iii]

Az Észak-Alföldi régió országosan is kiemelkedő idegenforgalmi jelentőségű települések, tájvédelmi területek találhatók a térségben, mint Hajdúszoboszló, Hortobágy, illetve a Tisza-tavi kiemelt üdülőkörzet. Hajdúszoboszlón koncentrálódik az ország gyógy- és wellness-szállodai kapacitásának 8,7%-a. Hajdúszoboszló nemzetközileg is elismert üdülőhely, és 2012-ben a külföldi vendégéjszakák rangsora alapján (Budapest, Bük, Hévíz és Sárvár után) az ötödik legkeresettebb hazai település volt.

2000–2012 között Hajdú-Bihar és Szabolcs-Szatmár-Bereg megyékben a vendégek száma 1,2–1,3-szeresére, Jász-Nagykun-Szolnok megyében pedig 1,9-szeresére bővült. A Jász-Nagykun-Szolnok megyei növekedés főként a belföldi vendégek gyógy- és wellness-szállodák iránti fokozódó érdeklődésének tudható be. 2012 –ben az Észak-Alföldre látogatók több mint fele, 52%-a Hajdú-Bihar, 27%-a Jász-NagykunSzolnok, 21%-a Szabolcs-Szatmár-Bereg megye vendége volt.

ÖSSZEGZÉS

A fogyatékossággal élők megjelenése a turizmusban egyre gyakoribb, mert a szolgáltatók is kezdik felismerni a szegmensben rejlő lehetőségeket. Nem egyedül utaznak, hanem minimum egy kísérővel, így bevétel szempontjából is kedvező. Egyre több szállodának van akadálymentesített szobája, egyre több vonzerőt tesznek lehetővé, hogy a speciális igényű turisták is meglátogathassák, ezáltal tudnak bekapcsolódni az utazásokba.

A cikk bemutatja a fogyatékossággal élők helyzetét Magyarországon, a rájuk vonatkozó jogszabályokat és szórakozási lehetőségeiket. Magyarországon még számos területen szükséges a fejlesztés és előrelépés. Itthon még csak alakulóban van az a nemzetközi szinten régóta jellemző attitűd, hogy a turisztikai szolgáltatók potenciális fogyasztóként tekintenek a fogyatékkal élőkre. Azonban felismerni a problémát már fél siker, ezen problémák alapján lehetséges definiálni azokat az eszközöket, amelyek segítségével több és jobb lehetőséget nyújthatunk a fogyatékkal élők számára.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Bass L. (2004, szerk.): *Jelentés a súlyosan-halmozott fogyatékos embereket nevelő családokról.* Kézenfogva Alapítvány.
2. Gálné, K.K. (2008): A sötétség vándorai: A látássérültek turizmusának helyzete és esélyei Magyarországon. In: *Turizmus Bulletin,* XII. évfolyam 2. szám 53, pp. 53-60.
3. Gordosné Szabó Anna (1962). *Gyógypedagógia történet*. 1. kötet. Budapest, Tankönyvkiadó.
4. Kiss N. – Dávid L. (2011): Az akadálymentesítés gyakorlata a Tamásiban megvalósuló Ability Projekt példáján. In*: Acta Carolus Robertus*, 1 (1), 2011, Gyöngyös, pp. 81-90
5. Kulcsár Zsuzsanna (1999). *Korai személyiségfejlődés és én funkciók*. Budapest Akadémia Kiadó.
6. Madarász, N. (2017): Fogyatékossággal élők kikapcsolódási lehetőségeinek szakirodalmi áttekintése. *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században*. p. 380-389.
7. Michalkó, G. (2010): *Boldogító utazás*. MTA, Földrajztudományi Kutatóintézet. (ISBN: 978 963 9545 28 1).
8. 2013. évi LXII. törvény A fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény módosításáról.
9. Európai Unió 2010: Az EU fogyatékkal élőkkel kapcsolatos stratégiája 2010-2020. ISBN: 978-92-79-16842-0
10. Internetes források:

    http://www.tamop411.nyme.hu/fileadmin/dokumentumok/projektek/tamop411/hallg_szolg/integracio.pdf

    http://www.jnszm.hu/feltolt/File/tfi/tfdok/ea_beliv.pdf

    http://epa.oszk.hu/02900/02943/00018/pdf/EPA02943_kapocs_2005_3_02.pdf

ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓ AKADÁLYMENTES TURISZTIKAI LEHETŐSÉGEI

ACCESSIBLE TOURISM SERVICES IN THE NORTH GREAT PLAIN REGION

Tatár András[1], Lenténé Puskás Andrea[1], Biró Melinda[1], Pucsok József Márton[1], Hidvégi Péter[1]

[1]Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglalás

A turisztikai desztinációk között egyre élesedő versenyben a primer és szekunder vonzástényezők újragondolása, azok újratervezése, kiegészítése és fejlesztése elengedhetetlen. Ez érvényes az Észak-alföldi régióra is, ahol kiemelt adottság a rendelkezésre álló gyógy- és termálvíz kincs.

Az akadálymentes turizmus irányába történő továbbfejlesztés a hosszú évek óta működő, az egészségturizmus területén komoly pozíciót szerzett desztináció számára is megfontolandó, hogy a szolgáltatást nyújtók ne csak megerősítsék meglévő helyzetüket, hanem új piacok, fogyasztói csoportok felé is sikeresen nyissanak.

Kulcsszavak: *akadálymentes turizmus, desztináció vonzástényezők*

Abstract

In the ever-increasing competition between the tourist destinations, the rethinking of the primary and secondary attraction factors, their re-planning, supplementation, and development are indispensable. This is also true for the Northern Great Plain region, where the availability of therapeutic and thermal water is a priority factor.

The further development towards accessible tourism, even for a long-standing, well-established destination in health tourism is to be considered, in order service providers not only could strengthen their existing position but also open up to new markets and consumer groups.

Keywords: *accessible tourism, destination attraction factors*

ELMÉLETI HÁTTÉR

Az egészségturizmuson az idegenforgalom azon területét értjük, ahol a turista utazásának fő célja az egészségi állapotának javítása, megőrzése. Az egészségturizmus formáját tekintve lehet gyógy- vagy wellness-turizmus.

A gyógyturizmus fő motivációja az egészségi állapot javítása, a gyógyulás, a rehabilitáció, ahol a szolgáltató kínálatában szereplő egészségügyi kezelések felvétele mellett célja az egyéb turisztikai szolgáltatások igénybe vétele is. Általában orvosi rendelvényre, többnyire támogatásos formában vesznek részt benne a gyógyulni vágyók, azonban az utóbbi években a vásárlóerő növekedésével, illetve a juttatások kiszélesedésével együtt egyre jelentősebb a szolgáltatások saját finanszírozása.

A wellness-turizmus célja az egészségmegőrzés, melynek során a vendégek egészségügyi elemeket is tartalmazó turisztikai szolgáltatásokat vesznek igénybe. A wellness szolgáltatók általában vonzó környezetben, szórakoztató módon, komplex egészség-megőrzési prevenciós programokat kínálnak (KSH 2011).

Észak-Alföld idegenforgalmi potenciáljának egyik legerősebb eleme az egészségturizmus, ugyanis a régió rendkívül gazdag termál- és gyógyvizekben. 2011-ben a régióban összesen 72 fürdő – az országosan működők 16%-a – üzemelt, közülük Hajdú-Bihar és Jász-Nagykun-Szolnok megyében 26 – 26, Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében pedig 20 egység üzemelt. A fürdők közül 29 gyógyfürdő, 26 termálfürdő és 17 élményfürdő besorolású volt. Emellett 22 strand, 54 uszoda és 12 egyéb fürdő található a régióban. A gyógyfürdők közül a legtöbb – 15 – Hajdú-Bihar megyében működött. Termálfürdő Jász-Nagykun-Szolnok megyében található a legnagyobb számban, szám szerint 11.

2012-ben az észak-alföldi települések közül gyógyszálloda 3, wellness-szálloda 9 településen működött. Az elsősorban egészségturisztikai célpontként ismert észak-alföldi települések közül a leglátogatottabb Hajdúszoboszló, Berekfürdő és Cserkeszőlő volt, ahol az összes kereskedelmi szálláshely vendégéjszakáinak együttesen 53%-át regisztrálták(KSH 2013).

Az Észak-alföldi régió egyik kiemelkedő adottsága a területén fellelt gyógy-és termálvíz kincs. A régió több települése számára jelenthet ez jó esélyt a desztinációk egyre élesedő versenyében a helytállásra (Müller et al., 2005). Ebben a versenyben pedig egy új elem jelent meg, a speciális igényekkel élők számára kínált szolgáltatások köre, amely tovább mutat a fizikai akadálymentesítésen és a különböző gyógyszolgáltatások körén.

Az akadálymentes turisztikai szolgáltatásokat kereső, speciális igényekkel élők motivációikat tekintve is eltérnek. TSAY (2010) szerint a szolgáltatások igénybevétele, az erre vonatkozó döntések meghozatala nagyban segít az egyénnek az állapotából fakadó bizalmatlanság, félénkség és önbizalomhiány leküzdésére. Mindehhez viszont támogató környezetre és megfelelő kínálatra van szükség.

A desztinációk vonzástényezőit primer (adottság-típusú) – termálvíz, természeti környezet, kulturális környezet – és szekunder (ráépített) - fürdő-, gyógy-, wellness szolgáltatások, kapcsolódó egyéb turisztikai szolgáltatások, építészeti kialakítás, kulturális- és sport programok, konferencia-szolgáltatások, gasztronómia – alapján csoportosíthatjuk. (BOROS et al., 2012)

MÓDSZEREK

A Debreceni Egyetem Sporttudományi Intézete felmérést végzett az általa összeállított kérdőív felhasználásával az Észak-alföldi régió turizmus és wellness szolgáltatásainak témakörében, amely kérdőíves felmérés tartalmazott az akadálymentes turisztikai termékekre, szolgáltatásokra vonatkozó kérdéseket is. A jelen tanulmányban következtetéseinket a 2017. és 2018. év során eddig begyűjtött válaszok és információk egy kiemelt desztináció – nevezetesen Cserkeszőlő – vonatkozásában fogalmaztuk meg.

EREDMÉNYEK

Az akadálymentes turizmus alatt a mindenki számára egyenlő módon elérhető turizmust értjük. Ez magában foglalja a fogyatékkal élőket, az átmenetileg mozgáskorlátozottakat, az időseket, a kisgyerekeseket és a többgenerációs családokat is. A fizikai akadálymentesítés az egészségturisztikai szolgáltatók számára alapvető, a kapcsolódó szolgáltatások területén viszont még nem teljeskörű.

Cserkeszőlő országos jelentőségű, rendezett, sikeres dél-alföldi (de a régióban található) gyógy- és strandfürdő, jelentős szekunder vonzerők nélkül. Gyógymedencéi a strandolásra való részektől jól elkülönülnek. A gyógyturizmus a 82 Celsius fokos jódos-brómos vízre alapozott. 2010-ben elkészült a jól tervezett fedett élményfürdője, amelynek segítségével lehetővé vált a kényelmes és zavartalan egész éves működés. A sikeres, kisebb strandok példájaként emlegették az Alföldön, amely sikernek köszönhetően indultak meg a szálláshely és szolgáltatásfejlesztések.
A fürdő gyógyszolgáltatásokat is nyújt, így a felújítás, átépítés, fejlesztés során messzemenőkig figyelembe vették a fizikai környezet akadálymentes kialakítását, valamint a medencék igénybevételéhez szükséges speciális eszközök biztosítását.
A fürdőfejlesztés természetesen nagymértékben hozzájárult magának a településnek is a fejlődéséhez, amelynek lendületét a 2008-ban kezdődött gazdasági világválság sajnos megtörte. A lakosság hasonló lendületszerzést vár az éppen folyó közlekedésfejlesztési projekttől – t.i. M44-es út kiépítése – noha ennek hatásait a projekt teljes befejezéséig nehezen lehet mérni.

Amikor az akadálymentes turisztikai szolgáltatások meglétét illetve színvonalát kívánjuk vizsgálni, akkor ennek minden területét, így a szálláshelyek, a vendéglátás, egyéb szolgáltatások, turisztikai attrakciók, közlekedés és a kommunikáció területeit is figyelembe kell vennünk.
Vizsgálatunkban elsődlegesen a szálláshelyeket, valamint az általuk, avagy hozzájuk kapcsolódó szolgáltatásokat céloztuk meg. Jó kiindulási alapot adtak számunkra a korábban a cserkeszőlői fürdőben az egészségturizmus területén végzett kutatás eredményei is (Müller et al., 2005).
Az általunk eddig begyűjtött a speciális igényekkel élők számára nyújtott szolgáltatásokra vonatkozó válaszok vegyes képet mutatnak. Végleges következtetések levonásához további adatgyűjtésre és adatelemzésre mindenképpen szükség van. A most rendelkezésre álló előzetes eredmények alapján ajánlások fogalmazhatóak meg.

SZÁLLÁSHELY

A korábban rendelkezésre álló kemping mellé felépült több szálláshely közel 130 szobával és 16 vendégházzal, valamint a magán szálláshelyek száma is folyamatosan nőtt. A primer vonzástényezőt jelentő termálvíz adottságainak megfelelően a fő termék az egészségturisztikai szolgáltatások köre, amely magával hozta a szálláshelyek fizikai akadálymentesítését. A speciális igények kielégítésében rejlő lehetőségeket a magán szállásadók is elkezdték felismerni, hiszen ennek tudható be például a fizikailag akadálymentesített magán panzió felépítése, valamint a fürdő mellett található jurtatábor

akadálymentesített egységei is. Mindazonáltal megállapítható, hogy a desztináció ezzel csak a kezdeti lépést tette meg, hiszen a szekunder vonzásténye zők szempontjából a fejlesztési lehetőségek még nincsenek teljes mértékben kihasználva.

VENDÉGLÁTÁS

A szálláshelyekhez kapcsolódó vendéglátás hasonló karakterisztikával bír, mint maguk a szálláshelyek, hiszen ezek fejlesztése a szálláshely kialakításával együtt, vagy azzal párhuzamosan történtek. Mindazonáltal a korábban említett fejlesztési lehetőségek itt már hangsúlyosabban jellennek meg, hiszen a fizikai környezet kialakításán túlmenően az emberi interakciónak egyre komolyabb a jelentősége. Itt már belép a személyzet továbbképzésének, érzékenyítésének a kérdése is, amelyre a desztináció tekintetében egyelőre nem kaphattunk megnyugtató választ.

EGYÉB SZOLGÁLTATÁSOK

Az egyéb szolgáltatások szempontjából nem rendelekzünk átfogó adatokkal. A település a jogszabályokban meghatározottak szerint elvégezte, különös tekintettel a fizikai aspektusokra, az akadálymentesítést, mindazonáltal a szolgáltatások teljeskörű hozzáférhetőségével kapcsolatosan nincsen adatunk. A szálláshelyek által szolgáltatott infromációkból csak következtethetünk – ismerve az aktuális munkaerőpiaci trendeket – hogy a náluk jelentkező speciálisan képzett, továbbképzett munkaerő hiánya a többi szolgáltatási területen is jelen van.

TURISZTIKAI ATTRAKCIÓK

Cserkeszőlő maga nem rendelkezik kiemelkedő turisztikai attrakciókkal, a desztináció koncepciója kizárólag a fürdő köré épül. Többek véleménye szerint ez hosszú távon nem fenntartható, a vendégek idecsalogatása, megtartása és az élmények alapján elvárható újbóli megjelenésük szempontjából. A település maga a megye egyik legfiatalabb, 1952. január 1. óta önálló települése, mivel korábban Tiszakürt külterületi része volt. A különválás fő oka az 1942-43-ban a Magyar-Amerikai Olajkutató Társaság szénhidrogén-kutatása során felfedezett, az akkor 96 Celsius fokos, alkáli-kloridos hidrogénkarbonátos, konyhasós, jódos, brómos gyógyvíz, melyre alapozva a fürdő építését 1955-ben kezdték el.

A település szűkös lehetőségeit kihasználva igyekszik turisztikai attrakció kínálatán fejleszteni, mindazonáltal az eddigiekben nem érhetőek tetten az akadálymentes turisztikai fejlesztés elemei. A csekély lehetőség között említhetőek a felújított műemlék borház és pince valamint a Szinyei Merse-kastély, a cserkeszőlői kunhalmok, a természeti értékek közül pedig az ún. Aranyosi erdő, illetve a vadvilága szempontjából jelentős Nagy Fertő-tó. Elérhetőség, hozzáférhetőség szempontjából mindegyik komoly továbbfejlesztésre vár.

Mindazonáltal Cserkeszőlő elhelyezkedése, a tény, hogy korábban Tiszakürt része volt, jó lehetőségeket rejthet magában. Magyarország egyik legszebb arborétuma Tiszakürtön található, mely attrakció fejlesztésénél messzemenőkig figyelembe vették az akadálymentes turizmus elvárásait. A tiszakürti arborétum „testvére" pedig Szarvason található, amely helyzet – t.i. két jelentős természeti érték közelsége - a természetet kedvelők számára komoly vonzerő.

Hasonló lehetőségekről beszélhetnénk a közeli Tisza és Kőrös kapcsán is, azonban ezek fejlesztése mindeddig nem történt meg olyan módon és mértékben, hogy az akadálymentes turizmus szempontjából figyelembe vehetőek lennének.

KÖZLEKEDÉS

Jász-Nagykun-Szolnok megye déli részén, a Tiszazugban fekszik a Tisza és a Hármas-Körös között. Nyugati irányban Kecskemét, északra Tiszaföldvár, míg keleti irányba Kunszentmárton a legközelebbi városok. A községen áthalad a 44-es főút, míg a Kecskemét–Kunszentmárton-vasútvonal nem érinti, hanem déli irányban kerüli Cserkeszőlőt Csépa és Szelevény irányába.

Budapesttől 127 kilométerre, Szolnoktól és Kecskeméttől egyaránt 45 kilométerre található. Fekvéséből adódóan megközelítése személyautóval a legkézenfekvőbb, ami a speciális igényekkel élők szempontjából különösen fontos, hiszen a rendelkezésre álló tömegközlekedési lehetőségek – távolsági buszjáratok - nem akadálymentesítettek teljeskörűen. A korábban említett M44 fejlesztés egyelőre nem szolgál semmilyen információval arra nézve, hogy a jelenlegi helyzet, illetve a település megközelíthetősége milyen mértékben fog változni, javulni. A speciális igényekkel élők utazási szokásai alapján, miszerint a személyautó közlekedést, illetve a csoportosan bérelt, speciális buszjáratokat veszik leginkább igénybe, remélhető, hogy a megközelíthetőség javulása esetén egy, számukra fontos döntési tényező szempontjából a desztináció vonzása növekedni fog.

KOMMUNIKÁCIÓ

A desztináció fejlődési, fejlesztési lehetősége a kommunikáció területén a legsmarkánsabb. A kérdőívünkben szereplő „A szolgáltatóhely hírdet-e a felsorolt speciális igényekkel rendelkező vendégek számára hozzáférhető terméket és szolgáltatást?" kérdésünkre kapott információkból arra tudunk következtetni, hogy a szolgáltatást biztosító felek nem tekintik célközönségnek az akadálymentes turisztikai termékeket igénybe venni kívánókat. A legszembetűnőbb a desztináció fő attrakcióját jelentő fürdő, ahol a honlap sem akadálymentesített.

MEGBESZÉLÉS

Cserkeszőlő, mint kiemelt egészségturisztikai desztináció, vizsgálatakor meglepő eredményre jutunk, amikor az akadálymentes turisztikai szolgáltatásokat vesszük górcső alá. A fürdő 1955-ben megkezdett építése óta eltelt idő alapján arra gondolhatunk, hogy a primer vonzástényezőnek számító gyógyvízre települt egészségturisztikai szolgáltatás, az azokat leginkább igénybe vevők karakterisztikája, igényei miatt a szolgáltatások teljes köre akadálymentesített, vagy legalább a szolgáltatók törekszenek erre.

Ha abból indulunk ki, hogy a szolgáltatóhely az akadálymentes hozzáférhetőség keretein belül lehetővé teszi azt, hogy minden általa kínált termék és szolgáltatás mindenki, így a fogyatékossággal élők, az időskorúak és minden más, bármilyen egyéb speciális igénnyel/szükséglettel élő felhasználó számára egyenlő mértékben elérhető legyen, akkor a célcsoportok igényei közötti átfedések okán joggal gondolhatjuk ezek meglétét.

A desztinációk között egyre élesedő verseny szempontjából is lényeges, hogy Cserkeszőlő és az ott turisztikai szolgáltatásokat nyújtók áttekintsék az általuk nyújtott szolgáltatásokat, vonzástényezőket, hogy fejlesztésükkel, az akadálymentes turizmus felé történő nyitással azok fentarthatóságát biztosítsák. A már meglévő alap akadálymentesítésre – amely leginkább a fizikai környezet kialakításában tetten érhető – építve, annak továbbfejlesztésével új fogyasztói csoportok bevonására is lehetőség nyílik, a szolgáltatások általános színvonala is nő.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Boros, Sz., Mondok, A., Várhelyi, T. (2012): Az egészségturizmus szolgáltatásai és menedzsmentje. Szolnok: Szolnoki Főiskola ISBN: 978-963-89339-4-2
2. Müller, A., Könyves, E., Szalay, F., Szabó, R. (2005): Cserkeszőlő és Karcag egészségturizmusának összehasonlító elemzése. Szolnok: Szolnoki Tudományos Közlemények IX.
3. Hajdúszoboszló és az egészségturizmus - KSH 2011. március
4. Idegenforgalmi tendenciák, sajátosságok Észak-Alföld megyéiben – KSH 2013. május
5. Tsai CY (2010): The physical disabilities' travel behaviors IN: African Journal of Business Management Vol. 4(4), pp. 512-525.

STRESSZOLDÓ TECHNIKÁK A WELLNESBEN

STRESS-RELIEF TECHNIQUES IN WELLNES

Hidvégi Péter, Bíró Melinda, Lenténé Puskás Andrea, Pucsok József Márton, Tatár András[1]

[1]Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglaló

A wellness egy pihenési forma, de igazából ez egy életszemlélet, egészségtudatos életmód, amely javítja fizikai és lelki egyensúlyunkat, fittségünket, tulajdonképpen egy általános jóérzéssel párosuló testi-lelki harmónia. Lényege, hogy az ember megtalálja testi- lelki egyensúlyát, valamint megőrizze fizikális fittségét. A wellness irányzat célja egy olyan önként választott életmód meghonosítása, melyet az egyéni felelősségtudat és kiegyensúlyozottság jellemez. A stressz hosszútávú és káros hatásai miatt fontos a lelki feltöltődés, melynek célja, hogy a stressztől megszabaduljunk és a szervezet energiaáramlását helyre állítsuk. A wellness-központokban, hotelekben alkalmazott relaxációs technikák /illóolaj, masszázs, kineziológia/-a stressz megszüntetésére kiválóan alkalmasak. Érdemes azonban a mindennapjainkba is olyan technikákat beépíteni, ami elősegíti az elmélyülést és az ellazulást.

Kulcsszavak: Egészség, wellness, stresszoldás.

Abstract

Wellness is a form of relaxation, but actually it is a life-style, health-conscious lifestyle that improves our physical and mental balance, fitness, in fact a physical and spiritual harmony coupled with general well-being. The essence of this is to find a balance between physical and mental health and maintain physical fitness. The aim of the wellness trend is to introduce a voluntary choice of lifestyle characterized by individual responsibility and balance. Because of the long-term and adverse effects of stress, it is important to have a psychological charge, which aims to relieve stress and restore the energy flow of the body. Relaxation techniques / essential oils at the wellness centers, hotels, massage, kinesiology / - are excellent for eliminating stress. However, it is also worthwhile to incorporate techniques in our everyday lives that promote deepening and relaxation.

Keywords: health, wellness, stress reduction

A TANULMÁNY CÉLJA

A stressz a mindennapokban elkerülhetetlen, bár részben szükséges velejárója. A tanulmányban bemutatásra kerülnek az egészség és a stressz definiciói, fázisai és a különböző stresszoldó technikák.

AZ EGÉSZSÉG DEFINÍCIÓI

Az egészség az egyén szempontjából az egyik legfontosabb – ha nem a legfontosabb – érték, ezért megőrzése az egyén karrierje, gazdasági helyzete, társadalmi státusa szempontjából is döntő jelentőségű. Az embereket rá kell ébreszteni arra, hogy saját magát és családját hozza nehéz, sokszor kilátástalan helyzetbe azzal, ha nem törődik egészségével. Egy adott ország jövőbeni fejlődése, gazdasági potenciálja nagyban függ a lakosság egészségi állapotától (SIMON-KISS, 2003). Számtalan egészségdefiníciót ismerünk, döntő többségük valamilyen egészségnorma köré szerveződik. Ezek a meghatározások nemcsak ismeretelméleti szempontból bírnak jelentőséggel, hanem praktikus következményekkel is járnak a tekintetben, hogy milyen eszközöket tartunk az egészségi állapot befolyásolása, fenntartása, illetve fejlesztése szempontjából megfelelőnek, hatékonynak. Az egészség fogalmára az is jellemző, hogy az elmúlt több mint ötven évben bővült és módosult, miképpen az Egészségügyi Világszervezet (WHO) rövid áttekintésében ez bemutatásra kerül. Az Egészségügyi Világszervezet 1946-os definíciója a következőképpen hangzik: „Az egészség a tökéletes fizikai, szellemi és szociális jóllét állapota, és nem csak a betegség, vagy fogyatékosság hiánya." (WHO, 1946).

Seedhouse 1986-ban az egészséget egy komplex, plasztikus megközelítésben fogalmazza meg: „*Az egészség optimális állapota egyenlő azon feltételek összességével, amelyek megléte esetén az egyén kibontakoztathatja a számára adott lehetőségek teljes körét*." (SEEDHOUSE, 1986). Ez lehetőséget ad arra, hogy egyénileg mást és mást tartsunk egészségnek, de szükséges a feltételek figyelembevétele. Ide tartozik, hogy megfelelő táplálékhoz jusson valaki, az időjárás viszontagságaitól védve legyen, hogy hozzájusson minden olyan információhoz, amelynek hatása van az életre, megértse, hogy közösségi lényként csak addig mehet a kibontakozással, amíg azzal másokat ugyanebben nem gátol. Antonovsky (1987) elmélete szerint az egészség gyökereit rendszerszemléletű megközelítésben szükséges vizsgálni. Ennek értelmében az egészség nem egy normális statikus egyensúlyi állapot, sokkal inkább egy aktív, dinamikus önregulációs folyamat. Az emberi létezés alapelve nem a kiegyensúlyozottság és az egészség, hanem az egyensúlyvesztés, a rendellenesség és a szenvedés. Antonovsky egészség modelljében számos konstruktumot hozott összefüggésbe az egészség gyökereivel, valamint annak megtartásával. Ez a modell nem alkot koherens egészségdefiníciót, szerinte, amennyiben megszületik egy egészségmeghatározás, akkor szükségképpen értéktartalmú lesz, és akkor a személyt olyan szempontok mentén fogjuk megítélni, amelyekhez nekik személyesen semmi közük nem lesz. Véleménye szerint, amennyiben a külső körülmények összehasonlíthatók, akkor az egyén egészségi állapota annak függvényében fog alakulni, hogy miként szemléli önmagát, és az őt körülvevő világot (ANTONOVSKY, 1987). Ez azt is meg fogja határozni, hogy az egyén milyen mértékben fogja mozgósítani a saját erőforrásait. Ezt az alapvető szemléleti pozíciót – ahogy a személyek önmagukat és a világot szemlélik – nevezi koherencia érzésnek. A koherencia összerendezettséget és harmóniát jelent. Minél kifejezettebb valakiben a koherenciaérzet, annál egészségesebb, illetve annál hamarabb gyógyul fel esetleges betegségéből. Insel és Roth (2007) egészség-betegség kontinuum elméletében az egészség fogalom hat kölcsönös dimenzióra épül,

ezek az intellektuális, érzelmi, társadalmi, környezeti, szellemi, spirituális, fizikai jólléttényezők. A szerzők egészség-betegség chihotómia helyett a kontinuum felállítását ajánlják, melynek egyik végpontján az egészség, másik végén pedig a betegség áll. A végpontok nem érhetők el, de ugyanakkor valamennyi élőlény – ha még olyan egészségesnek is tartja magát – jellemezhető kevésbé egészséges összetevőkkel, és a magát mégoly betegnek érző személynek is vannak egészséges részei. Ettől kezdődően tehát nem az a kérdés, hogy valaki egészséges vagy beteg-e, hanem az, hogy az említett kontinuum mentén milyen távolságra van az egyik, vagy a másik végponttól (INSEL-ROTH, 2007). Az 1. táblázatban összefoglaltuk az egészségfogalom megközelítésének változásait az 1946-os WHO definíciótól a XXI. századig bővülő és alakuló meghatározásokig.

1. táblázat: Az egészség fogalmi változásai (saját szerkesztés)

Szerző, dátum	*A definíció lényege*
WHO, 1946	Úgy határozza meg az egészséget, mint a test teljes jóllét állapotát.
WHO (Koppenhága), 1984	Hangsúlyt kapnak az egyéni és társadalmi létfeltétek és az egyéni felelősség.
WHO (Ottawa), 1986	Már beleveszi az egyén ismereteit, a társadalmi tényezőket, valamint a fizikai környezetet.
WHO (Adelaide), 1988	Kormányszinten kell az jobb egészségi állapotot javítani az állampolgárok számára.
Seedhouse, 1986	Az egyén szintjére bontja le az egészséget, vagyis mindenki számára mást jelent egészségesnek lenni, de az alapvető feltételeket figyelembe kell venni.
Antonovsky, 1987	Az emberi létezés alapelve nem a kiegyensúlyozottság és az egészség, hanem az egyensúlyvesztés, a rendellenesség és a szenvedés.
Insel és Roth, 2007	Nem az a kérdés, hogy valaki egészséges vagy beteg-e, hanem az, hogy az említett kontinuum mentén milyen távolságra van az egyik, vagy a másik végponttól.

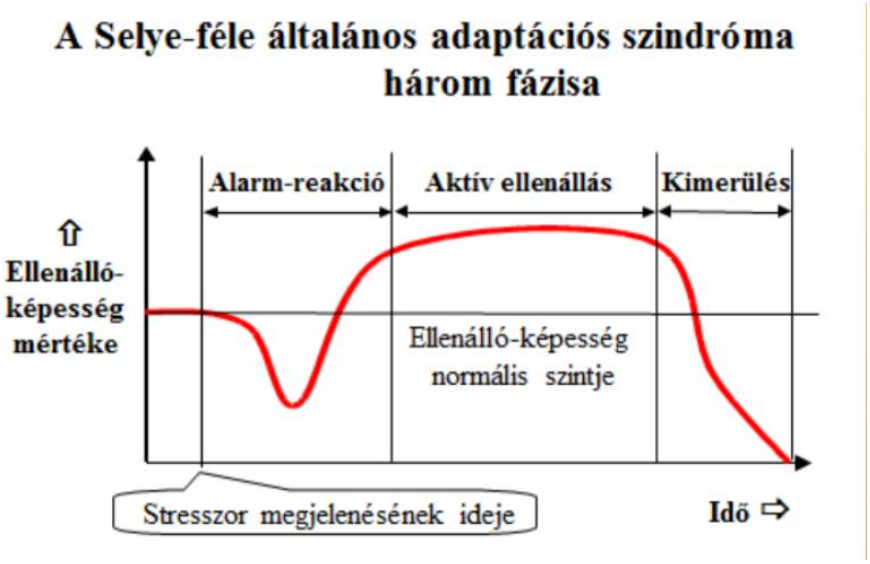
A STRESSZ FOGALMA

A stressz fogalmának bevezetése Selye János nevéhez fűződik. Megfogalmazása szerint a stressz az emberi szervezetnek a konfliktusos helyzetekre kiépített egyik védekező mechanizmusa. A stressz forrása az egyénben, a környezetben, illetve a kettő közötti kapcsolatban keresendő. A stressz a környezeti ingerek hatására kiváltott lelki feszültséget jelenti. A stresszt előidéző tényezőket stresszoroknak nevezzük. A szervezet stresszorra adott válaszát három szakaszra bonthatjuk (SELYE, 1964).

(1) a vészreakció, mely az ártalmas behatás tudatosulását kíséri;

(2) az ellenállás szakasza, mely során a stressz előtti állapothoz képest magasabb funkcionális szintre emelkedik a szervezet működése;

(3) a kimerülés szakasza, melyben a stresszor folyamatos hatása közepette képtelen a további megküzdésre.



1. ábra: A Selye-féle általános adaptációs szindróma (GAS) három fázisa

Az első fázis nem csupán nem káros önmagában, hanem mind a fizikai, mind a pszichológiai fejlődés alapvető feltétele. Mint Selye János mondta, a stressz az élet sója. A mai világ egyik súlyos következményekkel járó jelensége, hogy a fiatalok többségében nem alakul ki eléggé a nehézségekkel való megbirkózás képessége, mert nincsenek kitéve elég kihívásnak, főleg fizikai értelemben. A stressz akkor válik kórossá, ha nem vagyunk képesek megbirkózni az újszerű, veszélyeztető helyzettel, illetve a krónikus stressz, a kimerülés fázisa egyértelműen károsító hatású. A kimerülés állapotának, a krónikus stressznek egyik legnyilvánvalóbb példája a segítő foglalkozásúak ún. kiégettsége, ami annak következtében alakul ki, ha például az orvos az orvos-beteg találkozásokat frusztrációként éli át. Nyilvánvaló, hogy az ilyen krónikus stressz állapot nemcsak súlyos pszichológiai, hanem élettani következményekkel is jár.

A stressz lehet pozitív és negatív. Az eustressz („jó stressz") védő és az alkalmazkodást segítő szerepet játszik, az önbeteljesítés stressze. A distressz („rossz stressz") azonban kóros változásokat eredményezhet (HELMAN, 1997). Ez akkor lép fel, ha a stresszorral való megküzdés során nincs lehetőség a meglévő képességek felhasználására, vagy újak szerzésére, s ez hosszútávon testi-lelki károsodáshoz vezet.

A STRESSZ HÁROM ÖSSZETEVŐJE

Mivel a stressz fogalmát a mindennapi életben is igen gyakran és különböző értelemben használják, fontos meghatároznunk a stressz fogalom három összetevőjét. Ezek:

- a stresszorok, a veszélyeztető környezeti hatások;
- az élettani és pszichológiai stressz reakciók;
- az egyén pszichológiai, alkati, személyiség adottságai.

A stresszorokat leginkább azokkal az életeseményekkel vizsgálhatjuk, amelyek a legtöbb ember számára negatív következményekkel járnak. A legismertebb életesemény skála a Rahe (1990) által összeállított életesemény kérdőív, amely egyrészt arra kérdez rá, hogy

megtörtént-e az adott életesemény az elmúlt évben, majd arra, hogy mennyire volt érzelmileg megterhelő. A legsúlyosabb életesemény egy közeli hozzátartozó halála, de például a gyermek születése, vagy a házasságkötés különböző mértékben minősül stresszornak (SZABÓ, 2013).

Igen nagy egyéni különbségek mutathatók ki a pszichológiai és élettani stressz reakciókban, vannak, akik igen intenzív vegetatív válaszmintát mutatnak, közben érzelmileg kevésbé élik át a stressz reakciót, de a fordítottja is gyakori. A harmadik összetevő magyarázza azt, hogy ugyanaz az életesemény, stresszor az egyik ember számára elviselhetetlen, kontrollálhatatlan helyzet, míg a másik kifejezetten kellemesnek, kívánatosnak tartja. A szélsőséges, veszélyes sportok kedvelői egy ejtőernyős ugrást is élvezetként élnek át, míg mások számára maga a repülés is szinte elviselhetetlen élmény.

Ez a különbözőség a stressz-elmélet legfontosabb orvosi kihívása, hiszen, miközben a stressz bizonyos esetekben a legsúlyosabb élettani következményekkel járhat, az orvosnak adott esetben, adott betegnél fel kell fedeznie, hogy miért és milyen helyzetek vezettek ezekhez a következményekhez.

A stressz folyamata tartalmazza:

- Stresszort – eseményt, helyzetet -, ami előidézi a folyamat beindulását.
- Helyzetekre vonatkozó értékelést, ami minősíti a történést annak fontossága és érzelmi jelentősége szerint.
- Megküzdési folyamatokat, amelyekkel a testi és lelki rendszer viaskodik, hogy kezelni, kontrollálni tudja a helyzetet és legyűrve azt, felül tudjon kerekedni.

A folyamat eredményét, amit előidézett a személyiségben és az egészségi állapotban (SZABÓ, 2013).

A WELLNES KIALAKULÁSA ÉS FOGALMA

A wellness napjaink egyik meghatározó trendje. A wellness a testi-lelki harmónia, melynek lényege, hogy a külső szépséghez belső szépség és kiegyensúlyozottság is társul (TÖRŐCSIK,2014).

A wellness csak látszólag új trend, valójában egyidős az emberiséggel, és azzal a törekvésével, hogy felvegye a harcot önnön esendőségével, javítson fizikális és szellemi fittségén, megelőzze a betegségek kialakulását, egyszóval jobban érezze magát a bőrében. Ilyen törekvések voltak pl. a görögöknél a kalokagatia, mely a test és lélek egységének megteremtésére törekedett, de a holisztikus szemléletmód, vagy a reneszánsz embereszmény is (HOJCSKA-SZABÓ,2010).

Az egészség szerepének és fogalmának tovább gondolt, kiterjesztettebb megközelítését adja a wellness. A szó eredete meglehetősen régi időkre nyúlik vissza, Sir Johnston 1654-es feljegyzésében találkozunk vele először: „I …blessed god for my daugther's wealnesse". Johnston a wealnesse szó alatt azt értette, hogy beteg lánya gyógyuljon meg. A huszadik

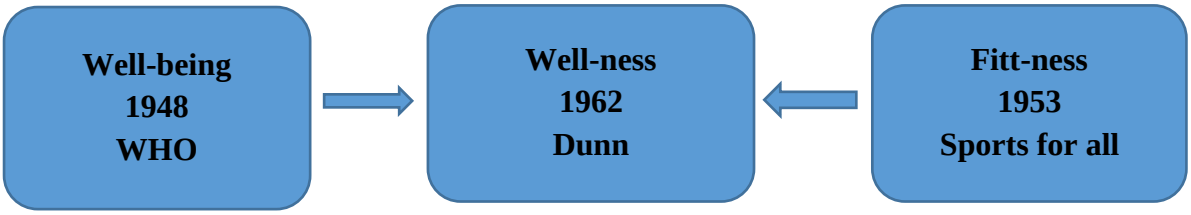
század közepéig meg is maradt ez a jelentéstartalom, azaz a wellness szó az „illness", vagyis betegség ellenpárjaként volt ismert.

A wellness egy életszemlélet, ha jobban tetszik egészségtudatos életmód, amely javítja fizikai és lelki egyensúlyunkat, fittségünket. A wellness szó – melyet ilyen formában az ötvenes évek végén írtak le először a tengerentúlon – egyik értelmezése szerint a well-being és a wholeness szavak összevonásából született, míg mások a well-being és a fittness egyesítéséből származtatják, mintegy a betegség (illness) ellenpárjaként (FODOR-SZILÁGYI,2014).

Az akkor még wellbeingnek ismert wellness értelmezésében mérföldkőnek számított az ENSZ Egészségügyi Világszervezete, a WHO 1948-as meghatározása:„Az egészség a teljes fizikai, szellemi és szociális jóllét állapota és nem csak a betegség és a testi hibák hiánya." A WHO definíciója először fogalmazza meg, hogy az ember jó közérzete (jólléte) nem azonos testének egészségi állapotával, arra befolyással van a lelki egyensúly és az érzelmi elégedettség is. Ennek felismerése új megközelítést jelentett a gyógyítás számára is: egyfelől az ember egésze nem választható el a betegségétől, másfelől a páciensnek is fontos szerepe van a gyógyítás folyamatában.

A wellness fogalmát az 1986-os Ottawa Charta némileg kiszélesítette: „A teljes fizikai, szellemi és szociális jólét állapotának elérése érdekében az egyéneknek vagy csoportnak képesnek kell lennie arra, hogy feltárja és megvalósítsa vágyait, kielégítse szükségleteit, környezetével változzék vagy alkalmazkodjon ahhoz." Ezzel lényegében leszögezték, hogy az egészség nem önmagában véve vett cél, hanem a cél elérésének eszköze, jó közérzetünk (jóllétünk) alapvető feltétele. Ezzel az egészségért való felelősséget az orvosról az egyénre helyezte. A fenti definíció áttörést jelentett a wellness fogalmának meghatározásához, hiszen az egészség megőrzésének új megközelítését adta (WHO,1986).

Maga a wellness kifejezés 1950-ben született Halbert Dunn amerikai orvos által, aki a wellbeing (jó közérzet) és a fitness (jó fizikális erőnlét) szóból alkotta meg a wellnesst.



2. ábra: A wellness kifejezés kialakulása (saját szerkesztés)

A wellness, - ha az optimális egészség megvalósítását vesszük figyelembe- Kenneth H. Cooper nevéhez fűződik, aki megalkotta a tökéletes közérzet programját (KENNETH, 1987). Az amerikai sportorvos a wellnesst elsősorban életstílusként határozza meg és szerinte működési harmóniánkat, egyensúlyunkat 3 területen kell megvalósítani:

- Kiegyenlített teljesítőképesség,

- Aerob program végzése,
- Pozitív Étkezési Terv – fő táplálékaink, és étkezések napi eloszlásának javasolt arányát adja meg.

Cooper fontosnak tartja az érzelmi egyensúlyt, a megfelelő pihentető alvást, a rendszeres üdülést, és a stresszoldást.

A wellness a hétköznapokban is érvényesülő életfilozófia. Holisztikus értelmében, vagyis a fizikai, lelki és szellemi képességek harmóniájaként is használják, alapjában véve a prevenció, regeneráció, relaxáció és a fitnesz összességét jelenti. A wellness tehát azt jelenti, hogy az ember igyekszik egészségtudatosan élni, képes javítani, vagy megőrizni testének és lelkének egészségi állapotát.

„Ha elfogadjuk, hogy a megnevezés, az illness, magyar fordításban betegséget jelentő ellentétpárjaként, vagyis egészségként értelmezhető, akkor a wellness elsősorban olyan életformát képvisel, amelyben az egyén a test, a lélek és a szellem optimális, harmonikus állapotára törekszik" (MICHALKÓ, 2004).

A WELLNESS ALAPELEMEI

- szakképzett személyzet;
- a szolgáltatások terén széles körű kínálat;
- aktív regenerációs lehetőségek
- lazító programok
- egészséges és ízléses konyha;
- kulturális programok;
- környezettudatos üzemeltetés;

Egészség és a wellness szempontjából két komponenst különíthetünk el egymástól. Az egyik komponens a fogyasztói komplex szolgáltatások formájában keresi a teljes testi-lelki jólétet, szabadidejükben vesznek részt wellness-programokon. Ezen célcsoport igényeit elsősorban a tercier szektor vállalkozásai tudják kielégíteni. A másik célcsoporthoz azok a fogyasztók tartoznak, akik a hétköznapi életükben kívánják megvalósítani a teljes testi-lelki jólétet. Keresik azokat a táplálkozási és életmódformákat, amelyeknek segítségével a mindennapjaik részévé válhat a wellness. Napjainkban azonban az egészség és a wellness státusz-szimbólummá, divattá váltak. Ennek hatására átalakult az a fogyasztói csoport is, akiknél aktív egészségtudatosságról beszélhetünk. Az irányvonalak megismerése a hazai piac fejlesztése szempontjából kiemelkedően fontos piackutatási feladat. Egy ilyen dinamikusan fejlődő piacnál különösen fontos a potenciális vevői elképzelések és vágyak változásának nyomon követése. Ahhoz, hogy a kínálatot nyújtó, ezeket az igényeket ki tudja elégíteni, szükség van olyan kutatásokra, mely képes

definiálni a leglényegesebb vevői elvárásokat, a leendő igénybevevők preferenciáit, értékítéletét (ÁRPÁSI-FODOR-HORVÁTH,2010).

STRESSZOLDÁS A WELLNESBEN

A mai, stresszel és állandó rohanással átitatott világunkban kikapcsolódásra, lazításra vágyunk, sokszor választjuk a sport, a különféle spa kezelések vagy a termálfürdők és wellness hotelek kínálta szolgáltatásokat.

A fizikai és a lelki betegségek elkerülése érdekében a stresszoldás nagyon fontos a mindennapi életünk során. Ha folyamatosan időt szánunk a feltöltődésre és relaxálásra - és beépítjük a mindennapi életünkbe az hatással lesz a párkapcsolatunkra, családi életünkre, a gyermekünkkel való kapcsolatra, egyéb társas kapcsolatainkra és nem beszélve arról, hogy hatékonyabbak leszünk a munkában.

Egyszóval sokkal örömtelibb életet élhetünk. Nehézségek mindig adódnak az életünkben, de ha harmonikusabbak vagyunk, akkor sokkal könnyebb átlendülünk és megoldunk mindent. A következőkben bemutatásra kerülnek a wellnesben használatos stresszoldó lehetőségek.

Szauna

A szauna a közösségi élet szerves része. A szauna csendes, meleg és fényszegény környezete önmagában is nyugtató hatással van az idegekre. Egy védett zug ez, amely körbeölel, kizárva a világ cudarságát. Az itt tapasztalható meleg ellazítja és megnyugtatja az izmokat, ezáltal a test is sokkal jobban elernyedhet. A vérkeringés felgyorsul és endorfin szabadul fel, amitől javul a szaunázó általános hangulata.

A legtöbben, amikor szaunázásról beszélünk a relaxáló szaunázásra gondolnak. Viszont a szaunázás azonban szélesebb skálán mozog. Élénkíthetjük vele magunkat, rehabilitációs célra is használhatjuk kiegészítő terápiaként. Mentális és testi fittség eléréséhez is alkalmazhatjuk vagy ellenkezőleg „kimeríthetjük" vele magunkat egy stresszes nap vagy hét után (BOROS,2012).

Gőzkabin

A gőzkabin a török fürdők hangulatát és levegőjét nyújtja, segítve a stressz oldását, az izomlazítást, a regenerálódást és a szervek ideális vérellátását. A gőzkabin az egészségünkre gyakorolt jótékony hatásainak köszönhetően enyhíti a légzőszervi betegségek tüneteit, bársonyossá és hidratálttá teszi bőrünket, megelőzi a cellulitisz kialakulását és fokozottan serkenti a méregtelenítést egyaránt.

A gőzkabin használata élénkíti a szív- és érrendszer egészséges működését, s ami nagyon fontos, hogy növeli a pulzusszámot anélkül, hogy emelné a vérnyomást! A gőzkabin további hatása, hogy a kitágult hajszálerek által fokozott mennyiségű tápanyagot juttat a sejtekhez és a bőrbe, mely így egészségessé, hidratáltabbá, rugalmasabbá válik az intenzív gőzkezelés hatására.

Jóga

A különböző testgyakorlások között különleges helyet foglal el a jóga. Művelői szerint a leghatékonyabb stresszoldó módszer, mert erősíti és rugalmasabbá teszi a testet, ellazítja, megnyugtatja a lelket, fokozza a szellemi tudatosságot és koncentrálóképességet. A jóga kímélő és könnyed mozgássorokat tartalmaz, amelyek az egész testet átmozgatják, ellazítják, ugyanakkor vitalizálják és aktivizálják az izmokat. A jóga a maga lassú tempójával kiválóan alkalmas arra, hogy az elme elcsendesedjen és megnyugodjon. A gyakorlatsorok nagy koncentrációt igényelnek, így leginkább magunkkal, a bennünk zajló folyamatokkal vagyunk elfoglalva, így például a munkahelyi gondok, a hétköznapi feszültségek rövid időn belül elillannak. A passzív relaxáció során a külső ingerek azok, amelyek kikapcsolják agyunkat, és megnyugvást hoznak. Nagyon hatásos módszer a **s**óbarlangban eltöltött idő, ami alatt madárcsicsergést, patakcsobogást, a fák leveleinek susogását vagy éppen a tenger morajlását hallgatjuk. Nem ritka, hogy a vendégek belealszanak a relaxációba, hiszen nem csak a test, de az elme is megpihen ilyenkor. Ráadásul a sóbarlang levegője kitűnően tisztítja a légutakat, így kétszeres hasznunk származhat belőle (VÍGH,1972).

Autogén tréning

Az autogén tréning segítségével a gyakorló nagyobb belső nyugalmat és higgadtságot ér el. Ezáltal kipiheni magát. A nyugalomból következően önmagával is jobban tud bánni: "barátságosabb lett önmagához", s ez jelentős feltétele a más emberekkel való érintkezésnek. Ezen túlmenően az autogén tréningnek kifejezett "fáradtságmegszüntető" hatása van.

Masszázs

A masszázs nem más, mint a lágy szövetek manipulációs kezelése, amelynek célja a szövetek tónusának kiegyensúlyozása, a testi működés harmonizálása speciális mozdulatok segítségével. Masszázs közben is működik a relaxáció, érintés lassítja a szívritmust, csökkenti a vérnyomást, növeli a jó közérzetért felelős szerotonin szintet, immunrendszert segíti, mivel csökkenti a stresszhormon hidrokortizol szintjét. Masszázs során mintegy ötmillió érzősejt - ezek legtöbbje a háton és az ujjbegyeken helyezkedik el -, jelenti finoman elágazó idegpályák segítségével az agynak a testi érintést, amely azután jó érzést keltő hormonokat termel: boldoggá tevő endorphint és harmonizáló oxytocint. Ezek hatására csökken a vérnyomás és a stresszhormonszint, lassabban ver a szívünk (BOROS,2012).

Spa

A szaunához hasonlóan eredményes lehet a melegvizes medencében töltött idő, ahol minden érzékünkkel megélhetjük a meleg víz, a pezsgőfürdő, a buzgárok kellemes élményét. Ilyenkor nincs más dolgunk, mint önmagukra figyelni, és engedni, hogy minden egyensúlyba kerüljön bennünk (BOROS,2012).

SPORT ÉS AKTIVITÁS

Egy óra közepesen intenzív mozgás után elfelejtjük a nap során felgyűlt problémákat, a levezetett feszültséggel együtt növekszik az energiaszintünk, nő az optimizmusunk, és sokkal könnyebben meg tudjuk őrizni a nyugalmunkat és a tisztánlátásunkat. A rendszeres mozgás (és a hatására termelődő endorfin) erősíti az önbizalmat, csökkenti a depresszió és a nyugtalanság tüneteit. Ezen felül elősegíti az alvást – amelyet a stressz és a hangulatzavarok megnehezítenek. Ezek a hatások együttesen csökkentik a feszültséget. A wellnes szállodákban található kínálatban ilyen sporttevékenységek a szabadidősportok, alternatív mozgásprogramok, asztalitenisz, golf, gyalogtúra, squash, kerékpárkölcsönzés/túra, Pilates, lovaglás, tenisz, az aerobik jellegű tréningek (minimum 1-féle), callanetics, stretching, bowling, darts, kick-boksz, spinning, aerobik, step-aerobik, közösségi programok, kulturális programok, kreatív alkotóműhely, tánc, közös kirándulás, közös játékok.

VÍZI SPORTOK: AQUAFITNESZ? VÍZI GIMNASZTIKA

A tornagyakorlatok kitűnő hatással vannak a gerinc- és az ízületi problémákra, mivel a gyakorlatok speciálisak és végrehajtásuk a vízben történik így kitűnő tartásjavító torna is egyben. A feladatok mindenki számára gyorsan és könnyen elsajátítható, mégis hatásos mozgásanyagot tartalmaz, így életkortól függetlenül bárki végezheti. Minden korosztály számára remek erőnlétet biztosít, hiszen life-time jellegű végzéséhez nem szükséges semmilyen úszástudás. A legyengült szervezetek megerősítésére, valamint a sérülések utáni rehabilitáció céljára kitűnően alkalmazható. A legelőnyösebb kiegészítő sportág a szárazföldi sportok mellé. A víznek köszönhetően ízületkímélő, hiszen a felhajtó erő védi a testet. Frissítő, élénkítő hatású, pozitív hatással van a légzőszerv működésére, fokozza a vérkeringést, erősíti az immunrendszert, és stresszoldó hatást biztosít.

Kimutatható, hogy a víznek már a puszta közelsége is oldja a stresszt, ha halljuk a víz hangját, csobogását, a hatás csak fokozódik, szinte bárki meditatív állapotba kerülhet egy csobogó patak vagy szökőkút közelében. Belemerülve a vízbe testünk súlytalanná válik, izmaink és ízületeink ellazulhatnak, és mindez pozitívan visszahatva tudatalattinkra, a stresszes állapot is csökken. Meleg vízben az előbbi hatás még fokozottabb, hiszen a hőmérséklet ideális, szervezetünknek a "fűtésről" sem kell gondoskodni, ami megint csak felfokozott, stresszes állapotot eredményezne (GYŐRI és mtsai,2013).

ÖSSZEGZÉS

Számos külső és belső oka lehet, ami alapján fizikai és pszichés stresszről beszélhetünk. A stressz hosszútávú és káros hatásai miatt fontos a lelki feltöltődés, melynek célja, hogy a stressztől megszabaduljunk és a szervezet energiaáramlását helyre állítsuk. A wellness-központokban, hotelekben alkalmazott relaxációs technikák, sport, mozgás és rekreációs programok, a stressz megszüntetésére kiválóan alkalmasak. Érdemes azonban a mindennapjainkba is olyan technikákat beépíteni, ami elősegíti az elmélyülést és az ellazulást. A lelki feltöltődés egészen egyszerű dolgokkal is elérhető. Bármi, ami örömet okozhat nekünk: színek, illatok, növények sokat segíthetnek, hogy jó legyen a közérzetünk, és legyőzzük a mindennapi stresszt.

A publikáció elkészítését az EFOP -3.6.2. -16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

Felhasznált szakirodalom

1. Antonovsky, A. (1987): Unraveling the Mystery of Health. Jossey-Bass, San Francisco. In. Hidvégi, P. (2015): *Munkahelyi egészségfejlesztés lehetősége a Vám-és Pénzügyörség és a Rendészeti szakközépiskolák oktatóinak empirikus vizsgálata alapján*.
2. Árpási Z., Fodor M., Horváth Á. (2010): *Wellness és egészségturisztikai szolgáltatások fogyasztói motivációi egy primer kutatás eredményeinek tükrében*. MEB 2010 – 8th International Conference on Management, Enterprise and Benchmarking. June 4–5, Budapest, Hungary.
3. Boros, Sz., Wellnes. 72-126. In: Boros Sz., Mondok A., Várhelyi T. (2012): *Az egészségturizmus szolgáltatásai és menedzsmentje*. Szolnok.2012.
4. Fodor, M. Szilágyi, P. (2014): *A wellness, mint egészségmegőrző projekt lehetőségei a régiók fejlesztésében fogyasztói primer adatok tükrében.* Vállalkozásfejlesztés a XXI. században.
5. Győri F. Hézsőné Böröcz A.,Kiss G, Lehmann-Dobó A., Meszlényi-Lenhart E., Balogh L. (2013): *Wellness, Sport és egészségturizmus*. Szeged. ISBN 978-963-306-379-8.
6. Helman, C.G. Kultúra (1997): *Egészség és betegség*. Melania Könyvkiadó kft, Budapest.
7. Hojcska Á. E., Szabó Z. (2010): *Fizioterápia az Egészségturizmusban*, Oktatási segédlet.
8. Insel, P. és Roth, W. (2007): *Core Concepts in Health*. Brief Update. McGraw-Hill Humanities, New York.
9. Kenneth H. C. (1987): *A tökéletes közérzet programja*. Gyakorlás – étrend – érzelmi egyensúly. Sport, Budapest. Fordította: Hámori Jenő.
10. Michalkó G. (2004): *A turizmuselmélet alapjai*. Kodolányi János Főiskola, Székesfehérvár.
11. Seedhouse, D. Health (1986): *The Foundations for Achievement*. John Wiley, Chichester.
12. Selye, J. (1964): Életünk a stressz. Akadémia Kiadó, Budapest.
13. Simon-Kiss, G. (2003): Az egészség nagyobb érték annál, hogy csak orvosokra bízzuk. Egészségügyi menedzsment,13 (1): 89–91.

14. Szabó, G. (2013): *Az életesemények pszichoszociális összefüggései és a krónikus betegségekkel való kapcsolata.* Doktori disszertáció.
15. Törőcsik, M.(2014): Generációk fogyasztói magatartása, marketing-következmények, Dr. Törőcsik Marketing Inspiráció. In: Árpási, Z. : A Dél-Alföldi Régió Imázsának elemzése: Fejlesztési lehetőségek a régióban a wellnessturisztikai szolgáltatások piacán. Magyar Markeing Szövetség.
16. Vígh, B. (1972): *Jóga és tudomány*. Gondolat Kiadó, Budapest.
17. World Health Organisation. (1946): Constitution, Genova.
18. World Health Organization (1986): Ottawa Charter for Health Promotion. World Health Organization, Geneva.

Internetes forrás:

1. http://www.veniens.hu/vallalatepito/2010/03/20/stressz-a-mindennapokban-es-a-vallalkozoi-letformaban/