

**Ávarp Jóns Atla Benediktssonar, rektors Háskóla Íslands, við opnun
rannsóknastofu í íþróttá- og heilsufræði. Haldið í Laugardalshöll
þriðjudaginn 31. október 2023 kl. 15**

Góðir gestir. Það er mér mikil ánægja að ávarpa ykkur á þessari athöfn sem haldin er í tilefni af opnun nýrrar rannsóknastofu í íþróttá- og heilsufræði við Háskóla Íslands.

Þegar horft er um öxl er afar ánægjulegt að sjá hversu vegur íþróttá- og heilsufræði og tengdra greina innan Háskóla Íslands hefur farið vaxandi á undanförunum árum. Er þess skemmst að minnast að þegar nám í íþróttáfræði fluttist frá Laugarvatni til Reykjavíkur fyrir um sjö árum margfaldaðist aðsóknin að náminu og hefur íþróttá- og heilsufræði verið afar vinsæl námsleið á Menntavísindasviði allar götur síðan, bæði á grunn- og framhaldsstigi. Stunda nú hvorki meira né minna en 243 nemendur nám í íþróttá- og heilsufræði við Háskóla Íslands.

Námið er framsækið og í nánu samstarfi við vettvang, hvort sem litið er til skólanna eða íþróttastarfsins í landinu. Órjúfanlegur þáttur í metnaðarfullu akademísku námi er að í tengslum við það séu stundaðar öflugar rannsóknir og er mikilvæg forsenda þess að fyrir hendi sé góð rannsóknaraðstaða og rannsóknartæki. Í tilviki íþróttáfræðinnar má segja að mælingar og stöðumat á leikni, hæfni og afkastagetu iðkenda leiki lykilhlutverk í þessu sambandi og á undanförunum árum hafa verið framkvæmdar fjölmargar athyglisverðar íþróttá- og heilsufarsrannsóknir við námsbrautina í íþróttá- og heilsufræði. Má þar nefna *Heilsuhegðun ungra Íslendinga* sem er langtímarannsókn á stöðu heilbrigðisþátta ungra

Íslendinga og tengsl þeirra við svefn, hreyfingu og skólaumhverfi.

Rannsóknin er unnin af vísindamönnum við Háskóla Íslands.

Hreyfingaleysi og offita meðal barna og ungmenna er vaxandi heilbrigðisvandamál í heiminum og getur hamlað daglegri virkni ungmenna og haft í för með sér víðtækar heilsufarslegar afleiðingar síðar á ævinni. Minni líkamleg hreyfing virðist sérstaklega eiga sér stað á unglingsaldri.

Nefna má jafnframt að nýlega veitti Tækjakaupasjóður Háskóla Íslands Rannsóknarstofu í Íþróttá og heilsufræði veglegan fjárstuðing til að fjárfesta í nýjum og nútímalegum tækjum til íþróttarannsókna. Þessi tækjabúnaður getur á mjög nákvæman hátt mælt m.a. þol, hraða, styrk, liðleika, snerpu, fimi, tækni, taktík og hreyfifærni. Rannsóknarstofan er því búin tækjum af fullkomnustu gerð til mælinga og rannsókna á íþróttafólki og almenningi. Ljóst er að þessir innviðir munu efla enn frekar nám í íþróttá- og heilsufræði, auk þess að auka möguleika vísindafólks við Háskóla Íslands á enn fleiri og fjölbreyttari rannsóknarverkefnum á sviðinu.

Með stórbættum nútímalegum tækjabúnaði og sérfræðipækkingu til mælinga á afkastagetu íþróttafólks getur rannsóknarstofan orðið mikilvægt og dýrmætt framlag í þeirri vegferð sem stjórnvöld og Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands hafa boðað til í tengslum við nýja stefnu og eflingu afreksíþróttastarfs á Íslandi. Háskóli Íslands fagnar þessu mikilvæga verkefni og er reiðubúinn að láta sitt af mörkum til að það megi bera sem mestan og bestan árangur.

Til hamingju með daginn og takk fyrir.