

Sport szerepe a 10-12 éves korosztályban szülői szemmel

TDK- DOLGOZAT

Győr, 2022

Készítette:

Ongai Dóra Ramóna

HFD3O2

Konzulens:

Pápai Zsófia

Egyetemi tanársegéd

Bevezetés

Dolgozatomban a sport szerepét vizsgálom a 10-12 éves korosztálynál, szülői szemmel. Testvérem 10 éves, igazolt sportoló, így személyes tapasztalom is van ebben a kutatásban. Nagyon fontosnak tartom a sportot, hiszen én is kézilabdáztam 13 évig, így én is tudom mivel jár a rendszeres sportolás. Vizsgálatomban a sportoló- és nem sportoló gyermekeket elemeztem. Legfőképpen arra vagyok kíváncsi, hogy a szülők mit gondolnak arról, hogy mennyire vannak túlterhelve a gyerekek, az iskola mellett. Illetve akik nem végeznek rendszeresen fizikai aktivitást, ők miért nem, és iskola után mivel kötik le magukat. A témaválasztást továbbá azzal indokolnám, hogy vannak személyes tapasztalataim is, így a kérdőívemet testvérem csapatában is megosztottam, ahonnan szóban történő ötleteket is kaptam mellé. Természetesen a nem sportoló gyerekek szüleihez is eljutott ez a kérdőív, így össze tudom majd hasonlítani a két célcsoportot. Ezentúl kíváncsi voltam, hogy akik sportolnak, nekik jobbak e az iskolai tanulmányaik, vagy pedig azoknak a gyerkőcöknek, akik nem végeznek rendszeresen fizikai aktivitást. Emellett a testalkatra is kitértem, hiszen érdekelt, melyik oldalon mi a vélemény. Bár, úgy gondolom a sportos gyerekeknél kevesebb az esély arra, hogy elhízzon, ami sajnos napjainkban világprobléma. Azonban akik nem eddzenek, ők vajon a későbbiekben terveznek e, és ha igen, minek a hatására. Mivel sok olyan gyerkőc van, akinek a kis barátja sportol, így ezáltal neki is megtetszett és ő is csatlakozni akar. Esetleg akad e olyan is, aki csak a szülő miatt sportol? Vajon meg lehet e találni ebben a korosztályban a megfelelő összhangot, az iskola- sport és a szabadidős tevékenység között? Ha igen, hogyan?

A vizsgálatban a csapat, illetve az egyéni sportot is elemzem. Eredményként azt feltételezem, hogy az igazolt gyerekeknek nincsen szabadidejük, így akár hamar ki is tudnak égni. Emellett megtanulnak küzdeni, így az iskolában jobbak az eredményeik, mint a többieknek, és a testalkatukkal is rendben vannak. Ezzel ellentétben a nem sportoló gyerekek hajlamosabbak lesznek az elhízásra, hiszen rengeteg időt töltenek a számítógép, vagy telefon előtt. Bár igaz, hogy több a szabadidejük mind hétköznapi, mind hétvégén, nem feltétlenül a tanulással töltik.

Szakirodalmi áttekintés

Sport kialakulása

A sportot a fizikai tevékenységek összességének tekintik, amelyek az egészség és az életminőség javításán túl segítenek abban, hogy jobb szellemi és lelki állapotban maradjunk.

A sportok eredetének ismerete lehetővé teszi számunkra, hogy megértsük, hogyan kezdődtek ezek az első gyakorlatok a társadalmi kapcsolatokban és a civilizációk későbbi megjelenésében. A középső paleolitikumban, mintegy 33 000 évvel Krisztus előtt, vadászatonkat szerveztek a különböző telepeken és társadalmi csoportokban. A táncokat rituáléknak is nevezték, amelyek fizikai aktivitása tisztán szellemi kifejezést és társadalmi elismerést mutatott. Az olyan kultúrákban, mint a maja és a perzsa, a sport gyakorlatok összekapcsolódtak az istenekkel és a résztvevők képességeivel. Például az úgynevezett maja labda volt az egyik első sportág; Ez abból állt, hogy derékba ütött egy labdát, és megpróbált néhány méter magasan egyfajta fémgyűrűbe szúrni. Megjelent több sportág is, mint például az úszás, birkózás, súlyemelés, futás és gerelyhajítás.

Mindazon szervezett és/vagy szervezetlen, csoportos vagy egyéni testedzési tevékenységek gyűjtőfogalma, amelyekben az ember biológiai mozgásigényét, szükségletét, társadalmi körülmények között kielégíti” (Frenkl, 1978).

Sport, mint létfontosság

A sport nagyon fontos az egészségünk megőrzése, betegségek megelőzése és az elhízás elkerülése érdekében. A rendszeres testmozgás már a gyermekkorban is végtelenül fontos, hiszen a növekedésben lévő szervezet számára, az izmok, csontok és az egészséges idegrendszer fejlődéséhez elengedhetetlen. A testedzés számos jótékony hatással is alátámasztható. Élettani hatása igen széleskörű, hiszen fokozza a szív és a tüdő teljesítőképességét, az izommunka csökkenti a vérnyomást, a vércukorszintet. Testünk mozgás közben több örömet és boldogság hormont is felszabadít, ezáltal a közérzetünk is jobb lesz. A rendszeres sport, nemcsak az egészségmegőrzésben, hanem a testi és szellemi felfrissülésben is segít, növeli a teljesítőképességet. Heti három mozgással, már pozitív hatást érünk el. A sportoló emberek reakció ideje sokkal gyorsabb, mint a nem sportolóké. Ez sok helyzetben előnyt jelenthet. Egy kiadós edzés után jobban lehet aludni, hiszen az izmaink, szervezetünk sokkal jobban elfárad. Ezekért az okokért érdemes már gyermekkorban hozzászoktatni a sporthoz a piciket, mert akkor a későbbiekben megszokottá és természetessé válnak számukra (Balleér E., 1996).

A rendszeres testmozgás személyiségfejlesztő hatása

Az iskolában a mindennapos testnevelés végett mindenki mozog napi szinten. A testnevelés és a sporttevékenységekben is az egész személy vesz részt, ezáltal beszélünk személyiség- alakító, illetve személyiség- befolyásoló tevékenységről. Valamennyi társadalmi formában élő ember személyiség-összetevői között számos olyan alkotórész található, amely a testi nevelés során, a rendszeres testgyakorlás és sporttevékenység hatására alakul ki, eredményeként befolyásolható. Az iskolai testnevelésben elengedhetetlen a tolerancia, hiszen nem minden gyermek ugyanolyan képességű, gyorsaságú, mint a többiek. A tolerancia fogalmkörébe tartozik a másság elfogadása is, amely ebben az esetben a mozgássérült vagy mozgásukban valamilyen módon korlátozott egyénnel szembeni elfogadást és megértést jelenti (Hamar, 2008). A fegyelmezettség, kitartás az egyik alapvető jellemző, amelyek kezelhetőek a testnevelésórán és az edzésen. Ha ezeket az alapvető személyiségvonásokat megtanulják a sportolók, akkor ezzel együtt jár a nélkülözhetetlen kitartás, fel nem adás érzése, ami nem csak a sportban, hanem a későbbiekben, az életben is hasznos jellemző lesz. A helyes és valós önértékelés kialakításának legjobb eszköze a testnevelés, mivel az egyén cselekvései végrehajtásában önmagára van utalva, és a másokkal történő összehasonlítás objektív módon zajlik.

A sport jelentősége az egészséges életmód kialakulásában

A mozgásos cselekvés mindig fizikai aktivitással jön létre. Már gyermekkorban is fontos szerepet játszik ez a tevékenység, hiszen ez egy természetes mozgás, amire szükség van. Azonban a mai világban, ahogy nő a gyermek egyre inkább természetessé válik számára az, hogy TV-t néz, internetezik és különféle eszközökön játszik. Emiatt fontosnak tartom, hogy mozogjon, hiszen a mozgás nyugtatja a lelket és ösztönzi az alkotó készséget. A sport segítségével számos pozitív tényező kerül előtérbe. Ilyen például, hogy a napja kiegyensúlyozott és rendszeres lesz a napirendje, aktívan kihasználja a szabadidejét, odafigyel a táplálkozásra és rendszeresen végez fizikai aktivitást (CDC, 1997). Emellett természetesen megjelennek a negatív hatások is, mivel a gyermek túlterhelt lesz, nem lesz annyi ideje játszani, vagy akár tanulni így lehet a tanulmányi eredményei sem lesznek olyan jók, mint annak, aki nem sportol rendszeresen. Ebben a korban fel lehet mérni az erőt, állóképességet, gyorsaságot, ügyességet és a mozgékonytárgyat. Játékos formában lehet a testtartási hibákat korrigálni. A rendszeres sport velejárója az erőfeszítés, valamint a mozgás és az eredmény miatt érzett öröm is. Ez testi-lelki frissességgel tölti el a szervezetet, és ösztönöz a további munkára (Miles és Eid, 1997). Sok sportág és sportjáték alkalmas arra, hogy megőrizze az

egészséget és fejlessze az állóképességet: kerékpározás, kocogás, úszás, kézilabda, tollaslabda, teniszezés stb. ezek a sportok még örömtelibbé és könnyebbé válnak, ha csapatban végezzük őket. Ilyenkor nem csak a csapatszellemet növelhetjük, de akár egyes sportok a gyerekek hobbijává, szokásává válhatnak, illetve nagyban megkönnyíti a barátokra találást. A család szerepe rendkívül fontos, ebben a helyzetben is. Az anyagi háttér, és a lelki támogatás elengedhetetlen tényezője annak, hogy a gyermek sportoljon.

Sport szerepe a gyerekeknél

A sport fontosságát napjainkban már mindenki elismeri, és rengetegen fontosnak is tartják. Sportolás közben nagyon sok kapcsolatot építenek a gyerekek, hiszen nap mint nap együtt eddzenek iskola után, együtt utaznak mérkőzésekre. Fontos tényező az is, hogy beszélgessenek személyesen, ne csak az interneten társalogjanak. A fizikai aktivitás elengedhetetlen az egészséges fejlődéshez, illetve valamennyi szerv- és szervrendszer optimális működéséhez. Ide tartozik a légzés, vérkeringés, anyagcsere és a mozgatórendszer. Ezenkívül a környezeti és egyéb okok miatt létrejövő stresszt is könnyebben tudja kezelni, ki tudja magából adni. A sportolás egy önismereti folyamat is, amit már gyermekkorban meg tapasztalunk. Sok mindenre megtanít, akár emelt fővel veszíteni és méltósággal nyerni is, ezáltal őszinte alázatra nevel már gyermekkortól (Nagy, 1987). Nagyon sokat ad a személyiségfejlődéshez. A csapatsportoknál meg tapasztalhatják, milyen fontos az alkalmazkodóképesség- mások elfogadása és a magunk helyének megtalálása az adott közösségben, amely az együttműködés alapfeltétele. Fair play egy alapvető tényező, ha sportról beszélünk. Az egyéni sportnál pedig sokat fejlődik a kitartás, hiszen nem tud másra támaszkodni, mert "egyedül" van. Viszont a későbbiekben ez is előnnyé válik, könnyebben veszik majd az akadályt. Az érzelmeinkre is hatással van, boldoggá és önfeledté tesz. Óvodás kortól kezdve a különböző sportok által fejleszthetjük tovább a gyermekek mozgásos képességeit, amik hozzásegítik őket az agyféltekék közötti gyorsabb átváltáshoz, a gyors idegpályák kialakításához, a gondolkodás gyorsaságának fejlesztéséhez, ezáltal pedig az iskolában is jobb teljesítményt nyújtanak, kiemelkedőbb eredményeket érnek el. A sportágválasztás egy elég nehéz kérdés lehet, hiszen abban a korosztályban, amikor ők elkezdnek sportolni akkor még nem biztos, hogy tudják mit szeretnének, hanem leginkább a szülő befolyásolja ezt a döntést. Bár gyermekkorban nem az a legfontosabb, hogy elképzelje a szülő milyen élsportoló lesz, mert akkor elveszi azt az örömet, aminek meg kéne lennie. Ebben a korban az a legfontosabb, hogy szeressen mozogni, barátkozzon és az ő korosztályával legyen, az egészségmegőrzés is fontossá válik számára és helyes mozgáskoordináció alakuljon ki (Nádori, 1991).

Csapatsportok

A csapatösszetartás attól függően, hogy a csapatban részt vevők milyen módon járulnak hozzá az eredményhez, lehet interaktív, ahol az eredmény az interakciók minőségén, az összjátékon,

az együttműködési készségen alapul. Ezáltal kialakul egy sajátos belső struktúra, ami által meg kell találniuk a megfelelő helyüket. Mind támadásban, mind védekezésben csak akkor lehetnek sikeresek, ha folyamatosan a társaikhoz igazítják mozgásos cselekvéseiket. Vagyis ezekben a sportágakban igaz lehet „az egy fecske nem csinál nyarat” mondás, míg a viszonylag gyengébb képességű csapatok is érhetnek el sikereket magas szintű együttműködés mellett (Baumann, 2006). A csoporttechnikák alkalmazása a csapatsportokban nélkülözhetetlen, és valójában különböző tudatossági szint mellett használják is. A társas konfliktusok, a csoportkohézió, a csoportlégkör problémáinak kezelésére és megelőzésére használják.

A gyerekek számára rendkívül fontos a megfelelő fizikai, lelki és szellemi fejlődés. A csapatsport különböző pozitívumokkal segítik a gyerekek beilleszkedését. Aki megtanul egyénileg maximálisan teljesíteni úgy, hogy közben jól működik csapatban is, annak az élet többi területén is sikert fog hozni ez a hozzáállás. A csapatsportok komplex tevékenységek. A csapatsportok fegyelemre is tanítanak, hiszen megvan mindenkinek a maga posztja, melyen el kell látnia a feladatát. Az edző, a csapatkapitány folyamatos irányítása alatt azt kell tenni, amit diktálnak, és ami a csapat érdekeit szolgálja. Az egyékek számára a társas kapcsolatok cizellálásában segítséget nyújthat, ha csapatsportban tanulják meg azt, amit a testvérekkel rendelkezők otthon is megélnék. A csapatsportok hosszú távú, komoly barátságokat is adhatnak, valamint az együtt játszás élménye olyan lelkesedéssel töltheti el a gyerekeket, hogy komoly sikereket érnek el. Ez az egyéni sportokra is igaz, ugyanakkor a csapat-sikereknek megvan az az előnye, hogy mindenki tudja, a másinak is köszönheti az eredményt. A csapatjátékot űző gyerekek könnyebben találják meg a helyüket az élet bármely területén, beletörődnek, ha épp nem ők vannak a középpontban és elfogadják a segítséget, mikor rászorulnak, de segítenek is, ha más szorul rá. Mindez jól eltanulható a csapatjátékokban, mint a foci, kosárlabda, kézilabda és hasonlóak.

Előnyei: A csapatsportot játszó gyerekek fokozott együttműködést és csapatmunkát mutatnak, és fejleszti a közösségi érzést. Megtanulják a közös felelősség érzését az eredményért, ami jelenti azt is, hogy egy rossz nap még nem a világ vége. A csapattársak megtanulják, hogy támogassák egymást a jó és a rossz meccseken egyaránt, ami a fontos lehet egy vesztes sorozat során. A sportolók teljesítménye javul egy csoportban, így a csapatsportok arra is ösztönözhetik a gyerekeket, hogy a lehető legnagyobb erőfeszítéssel legyenek csapattársaiért.

Kihívások: A csapatsportok megkövetelik, hogy a csapatban mindenki készségekkel, nagy erőbedobással és elkötelezettséggel rendelkezzen a jó teljesítmény iránt. A siker nem mindig függ össze az egyéni készségekkel vagy a munkamorállal – ami frusztrálhatja azokat a játékosokat, akik úgy érzik, hogy többet tesznek csapattársaiknál egy közös cél elérése érdekében. Mindazonáltal az élethez fontos megtanulni együtt dolgozni másokkal, amikor nem mindig látunk szemtől-szembe, ez egy fontos készség az életben. Az egymás közti dinamika befolyásolhatja a csapat teljesítményét. Néha a gyerekeknek olyan csapattársakkal kell játszaniuk, akiket nem szeretnek. És ha egy csapat játékosai nem jönnek ki egymással, a csapat teljesítménye csorbát szenvedhet. Ugyanez igaz, ha a csapatok klikkekre szakadnak; hiába, hogy a csapatsportok a közösségi érzést építhetik, nehéz lehet egy olyan játékos számára, aki úgy érzi, hogy kimarad a csoportból (Valois, 2004).

Egyéni sportok

A sport önfeledt kikapcsolódást nyújt, jó hangulatot, jó közérzetet teremt. A fiatalok lelki egészsége szempontjából mindezek mellett még azért is fontos a sport, mert amíg a csapatjátékok az együttműködésre, a szabályok betartására tanítanak, addig az egyéni sportok a döntéshozatal felelősségére (Pluhár - Pikó, 2003). Aszmann és munkatársai (2000) szerint a fizikailag aktívabb gyerekek magabiztosabbak, elégedettebbek külsejükkel, könnyebben teremtenek kapcsolatokat, barátságokat, könnyebben beszélnek a problémájukról, kevésbé hajlamosak depresszióra, kevésbé nyomasztják őket az iskolai feladatok és a jövőperspektívák is kedvezőbbek.

Előnyei: Az egyéni sportok erősítik a szellemi erőt, rugalmasság figyelhető meg ezeknél a gyerekeknél. Megtanulják motiválni magukat azáltal, hogy kihívásokkal teli edzéseken dolgoznak, különben teljesítményük és eredményük leromlik. Végül is nincs más, aki mögé bújhatna egy rossz napon, így képesek megtanulni és kezelni a rossz eredményeket. A másik oldala, ha egy sportoló nyer egy egyéni sportágban, akkor erős a sikerélménye. Mind ezen túl az egyéni sportokban való részvétel növelheti az egyéni uralom érzését. A sportolók új készségeket fejlesztenek ki, ami jobb teljesítményt és magabiztosságot eredményez. Az egyéni sportok lehetővé teszik a függetlenséget is, és kiválóan alkalmasak lehetnek olyan gyerekeknek, akik nem szeretik, ha valaki más képességeire kell hagyatkozni a jó teljesítmény érdekében. Egyes egyéni sportágak rugalmasságot tesznek lehetővé az edzéstervvel és időbeosztással. A sportolók saját edzési igényeikre összpontosíthatnak, legyen szó akár személyes gyengeségükről, vagy akár erősségük tovább javításáról – ami nehéz lehet a csapatedzés során.

Kihívások: A sikerekhez hasonlóan a kudarc is a gyerkőc vállára nehezedik. Bár ez kiválóan alkalmas az ellenálló képesség kialakítására, pillanatnyilag szívszorító lehet egy gyermek számára.

Az edzés időnként lehet magányos. Még akkor is, ha a csoportok együtt edzenek összetett sportágakban, például úszásban, gimnasztikában vagy terepfutásban, a sportolóknak egyedül kell elvégezniük a munkát. A csapatban való részvétel nem teszi az úszót gyorsabbá, a tornászt nem képes nehéz ügyességekre, és a sportolók nem tudnak csapattársaik erejéből meríteni; önállóan kell fejlődniük a versenyhez.

Végülis mindkét sporttípus egyedülálló előnyöket és kihívásokat kínál a gyerekek számára. A különbségek miatt a sportolók az egyéni és csapatsportokban olyan életvezetési ismereteket sajátítanak el, amelyek kiegészíthetik egymást. Bár lehet, hogy előnyben részesítik az egyik típust a másikkal szemben, az egyes részvételi típusok tanulságai jó szolgálatot tesznek számukra (Pyle, 2003).

Mentális egészség a csapatsportokban az egyéni sportokhoz képest

Amikor a legtöbben fiatalon kezdenek el sportolni, akkor szórakozásról és barátkozásról van szó, de ahogy öregszenek, úgy kezdenek belenyugodni a sportágukba. Kezdenek rájönni, hogy

melyik sportban jók és melyikben nem. Azt tapasztalhatják, hogy egy egyéni sportág, mint a birkózás, inkább a stílusuk, mint egy csapatsport, mint a kézilabda vagy a futball. Az életkor előrehaladtával a sportolók ráébredhetnek arra, hogy önállóan versenyezni könnyebb, mint másokkal együtt, de hogyan hat ez a sportoló mentális egészségére, és hogyan változik csapatsportonként vagy egyéni sportolóként.

A sportot mindig is szórakoztató tevékenységnek tekintették az emberek. Pluhar (2019) „csapat” szerint a sportolóknak pozitív tapasztalataik voltak az edzéssel, a készségfejlesztéssel és a társak támogatásával kapcsolatban, amelyek hozzájárulnak a társadalmi elfogadottság érzéséhez és a testtel való elégedetlenség csökkenéséhez, és végső soron kevesebb depressziós tünethez a serdülők körében (Pluhar, 2019). A kutatás rámutat arra, hogy a csapatsportban részt vevő sportolók kevésbé érzik az egyéni sportolók által tapasztalt depressziót vagy szorongást. Ez összefügghet azzal a ténnyel, hogy a csapatsportoknál másokra támaszkodhatsz és felsegíthetsz másokat egy hiba után, míg az egyéni sportágakban csak önmagukra számíthatnak. Előfordulhat, hogy az egyéni sportolóknak meg kell tanulniuk, hogy maguktól átvészeljék sportáguk nehéz időszakait. Mégis, ez a megnövekedett felelősség érzés heves szűgyen- vagy büntudathoz érzethez vezethet egy veszteség után. A csapatsportok néha megterhelőek, legyen szó versenyről, csapatdinamikáról vagy az edzői problémákról, de az egyéni sportágak nagyobb belső nyomást okozhatnak, mint például a kudarc utáni szűgyen, ami összefügg a depressziós tünetekkel (Pluhar, 2019).

Amikor egy egyéni sportoló veszít, úgy érzi, saját magát hagyta cserben, mert egyedül ő okolható a veszteséért. A kudarc érzése, amelyet magukra öltenek, depresszióhoz vezethet, és némi szorongást válthat ki bennük, amikor legközelebb versenyezni mennek. Ez a nyomás, amelyet az egyéni sportolók megtapasztalnak, különbözik attól, amit egy csapatban sportoló tapasztal, mivel a sportágukat csapatként végzik, és a nyomás egyenletesen oszlik el mindenkire, mert mindenkinek megvan a maga szerepe. Az egyéni sportolók nem tapasztalják a felelősség és a büntudat érzését.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy az egyéni sportolók nem lehetnek büszkéek az eredményeikre. Amikor sikerrel járnak, rekordot döntenek vagy elérnek egy célt, megoszthatják azt minél több emberrel. Amikor a sportolók egyedül gyakorolnak, javíthatják koncentrációs képességüket és szellemi erejüket. Míg az egyéni sportok gyakran kevesebb társadalmi lehetőséget biztosítanak, felelősségvállalásra és önellátásra ösztönöznek (Pluhar, 2019). Az önellátás és a koncentráció két olyan terület, amelyet az egyéni sportolók jobban megtanulnak, mint a csapatsportolók. Egyedül kell tudniuk hinni saját képességeikben. Az önbizalom és mentálisan erősnek lenni, olyan szempont, amelyre minden sportolónak szüksége van, de az egyéni sportolóknak többre van szüksége.

Versenysport a gyermekkorban

A sport segít az iskolai elvárások, a családi konfliktusok, illetve egyéb lelki negatív hatások feldolgozásában. Véd a mentális zavarok ellen- például depresszió vagy függőség és stressz levezető. A kihívások teljesítésével, az önbizalomra szintén pozitívan hat a rendszeres sport, ezen kívül kemény munkára, önfegyelemre, kitartásra, akaratú erőfeszítésre nevel, küzdeni

tanít. Továbbá a sportban sok alkalom nyílik a kockázatot, bátorságot, valamint a határozottságot és a koncentráció képességet igénylő helyzetek megoldásának gyakorlására. Emellett a sport közvetlenül segíti a test elfogadását, az egészséges testkép kialakítását, az önelfogadást erősíti. A rendszeres sport strukturálja a gyermek idejét, kereteket ad az unalom helyett. Ha valaki rendszeresen sportol, kevesebb ideje jut a különböző elektronikus játékok, számítógépek használatára, vagy TV nézésére. A sport társaságot biztosít a gyermek számára. Különösen a csapatsportokra igaz ez, amely közösségfejlesztő hatású, ahol az elért eredmény több sportoló együttes tevékenysége következtében jön létre. Itt a játékosok közösen dolgoznak, összefognak, figyelembe véve a közös célt. A csapatban játszó sportolók egyéniségének meghatározó elemévé válik egy idő után a felelősségtudat mások iránt, az egyéni érdekekről való lemondás a közösség érdekében. Ez utóbbi szintén személyiségfejlesztő hatású.

Egészség

WHO meghatározás szerint az egészség, nemcsak az emberi szervezet betegségtől és gyengeségtől való mentességét, hanem a teljes testi, mentális és szociális jólétet jelenti (WHO, 2002). Szükségünk van a rendszeres fizikai tevékenységre ahhoz, hogy szervezetünk optimális szinten működhessen, és elkerülhessük az inaktív életmóddal gyakran együttjáró betegségeket. Manapság egyre többen felismerik a rendszeres testmozgás szükségességét és jelentőségét, és egyre inkább elfogadottá válik az is, hogy a sport az egyetememes emberi kultúra részeként az élet számos területén jelentős értékeket képviselhet (Nádori, 2009). Ide tartozik az, hogy sportnak közösségteremtő és megerősítő funkciója van, a sportversenyek fontos üzeneteket közvetítenek, az esélyegyenlőség megteremtésére alkalmas eszköz és sport jelentős és gyorsan fejlődő gazdasági tényező lehet. A rendszeres testmozgásnak prevenciós hatásai is vannak. "A mozgás sok mindenre orvosság, de nincs olyan gyógyszer, ami a mozgást helyettesítené." A nem sportolóknál a legtöbb esetben az elhanyagolás oka általában a motiváció hiánya, anyagi háttér, szabadidő hiány vagy bármiféle betegség- vagy fogyatékoság.

Elhízás gyermekkorban

Az elhízás nem csak esztétikai probléma, hanem számos súlyos betegséggel is járhat. Különböző szervkárosító hatásai is lehetnek. A magas testzsír százalék és a zsírban gazdag étrend eredménye nem csak az, hogy a vérzsírok abszolút értéke növekszik, hanem az arány a káros zsírok irányába tolódik el, mely a későbbiekben érelmeszesedéshez vezethet. Ez pedig fokozatosan a szervek károsodását, magas vérnyomást, szív koszorúér szűkületet eredményezhet. Minél hamarabb kezdődik a folyamat, annál korábbi életkorban kell számolnunk ezekkel a következményekkel (Erdei G., 2018).

A gyermekkori elhízás előfordulása 2010 óta stabilizálódni látszik hazánkban, átlagosan azonban még mindig minden negyedik gyermek túlsúlyos vagy elhízott. A súlyos elhízás előfordulása összefügg a család szociális és gazdasági helyzetével.

Vizsgálatom célja

A kutatásom célja az, hogy megvizsgáljam, milyen hatással van a sport a 10-12 éves gyerekekre. Összehasonlítom a sportoló- és nem sportoló gyermekeket. Milyen előnyökkel és hátrányokkal rendelkeznek.

Kutatási kérdések

Az első legfontosabb kérdés természetesen az volt, hogy a gyermek sportol-e vagy sem. Ezután fontosnak tartottam, hogy egyénileg vagy pedig csapatban eddz. Tanulmányaikra is kíváncsi voltam, hiszen aki minden nap mozog iskola után, neki nem feltétlenül van annyi ideje tanulni, mint aki iskola után nem csinál aktívan semmit. A gyorséttermi ételekre is kitértem, hiszen azt gondolom ez összefüggésben lehet azzal, hogy ki mennyire elhízott vagy sem. Aki nem igazolt sportoló, ő mennyit időt tölt a számítógép vagy különböző játékok társaságában. Illetve tőlük azt is megkérdeztem, hogy a későbbiekben szeretnének-e sportolni, és ha igen, akkor azt minek a hatására kezdenék el.

Kutatási hipotézisek

H1: A sportoló gyerekeknek jobbak a tanulmányi eredményeik, még akkor is, ha kevesebb idejük van. Ezzel ellentétben maximalisták, így nem csak a pályán szeretnének 100%-os teljesítményt, hanem az iskolapadban is.

H2: A nem sportoló gyerekek ebben a korban már nem szeretnének elkezdni sportolni. Inkább az internetezést, játékokat választják.

H3: A sportoló gyerekeknél kevesebb lesz a túlsúlyos testalkat és kevesebben fogyasztanak gyorséttermi ételt.

Vizsgált személyek

A vizsgált személyek nemtől és tartózkodási helyüktől függetlenek. A korosztály pedig 10,11 és 12 éves. Mivel a testvérem U12 igazolt labdarúgó, így az ő csapatában történt meg legelőször a kutatás, hiszen minőségi személyes kapcsolatot ápolunk az ottani szülőkkel, ami által könnyebben sikerült a vizsgálat.

Természetesen a nem sportoló gyerekekhez is eljutottak a kérdéseim, így könnyebben össze tudom majd hasonlítani a két célcsoportot.

Alkalmazott módszerek

Első sorban azt kell eldönteni egy kutatási munka kezdeténél, hogy kutatási céljainkhoz kvalitatív (minőségi) vagy kvantitatív (mennyiségi) módszerekkel, esetleg a kettő együttes alkalmazásával jutunk el. (Boncz 2015) Dolgozatomban a kérdőíves (kvantitatív) kutatást alkalmaztam.

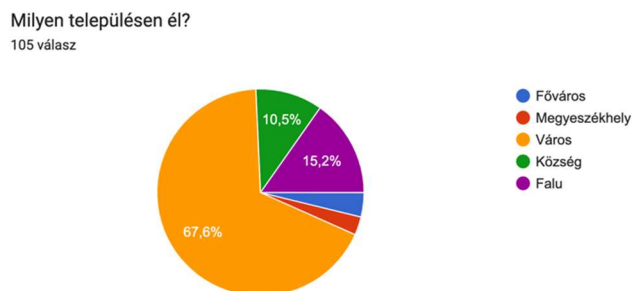
Adatfeldolgozás

Diagrammok segítségével összesítem az eredményeket és összehasonlítom őket.

Eredmények

Kérdőívemet 105 szülő töltötte ki, a gyermekük nevében. 73 (69,5%) nő és 32 (30,5%) a férfi töltötte ki.

Fontos kérdés a lakhely, hiszen sokak számára nincs lehetőség a sportolásra (1.ábra).



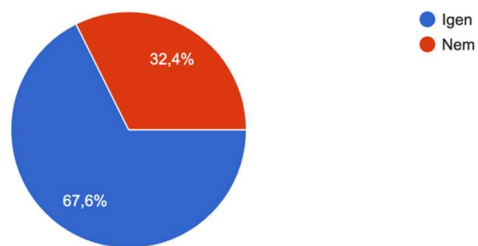
1. Ábra: Kitöltők lakhelye

Forrás: saját szerkesztés

Ezután a korosztály következett az elemzésben. 10 évesek száma 28 fő (26,7%), 11 évesek száma 24 (22,9%) és a 12 évesek száma a legtöbb, 53 fő (50,5%).

Ezután a kérdőívem egyik legfontosabb kérdése következett. A gyermek igazolt sportoló-e vagy, sem (2.ábra).

Igazolt sportoló?
105 válasz

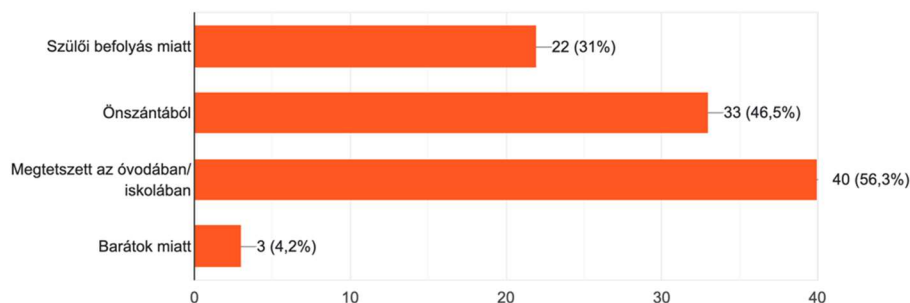


2. Ábra: Igazolt sportoló?

Forrás: saját szerkesztés

A következő kérdések a sportoló gyerekekhez irányultak. Érdekelt mióta sportolnak. Többségük 5-6 éves koruk óta (37 fő), ezután a 3-4 éves kor következett (14 fő), utána a 7-8 éves kor (13 fő), majd a legkevesebb gyerek 10 éves kora óta sportol (7 fő). Ebben a korban kíváncsi voltam arra is, hogy minek okán kezdték el. (3.ábra)

Miért kezdte el a sportot? (több válasz adható)
71 válasz



3. Ábra: Miért kezdte el a sportot?

Forrás: saját szerkesztés

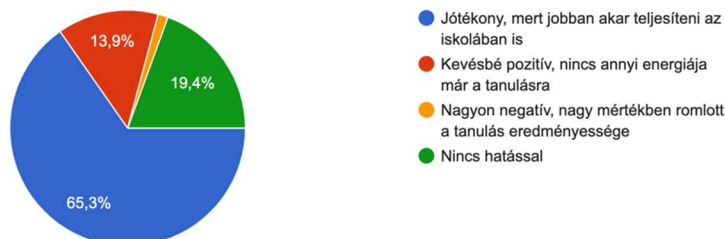
Ezután rátértem, hogy egyénileg vagy csapatban sportol e. 52 fő (73,2%) csapatban, 19 fő (26,8%) pedig egyéni sportoló. A legtöbbet jelölt egyéni sport az úszás, kajak, karate, birkózás és a sakk. A többség (42 fő) nem tartja előnynek az egyéni sportot. A csapaspportoknál nagyobb volt a részvétel, itt a leghíresebb sportok a labdarúgás, kézilabda, jégkorong és a kosárlabda volt.

Az edzések mennyiségét és időtartamát is számításba vettem. A legtöbben heti 3-5 eddzenek (34 fő). Az átlag időtartam pedig 1,5 óra volt.

A következő részben a hipotézisre irányuló kérdéseket elemeztem. Először is az első kérdésem az volt, hogy milyen hatással van a sport a tanulmányokra, van-e elég ideje tanulni a gyerekeknek? Ezt a kérdést feltettem természetesen a másik oldalnak is.

Mit gondol, milyen hatással van a sport a tanulásra?

72 válasz

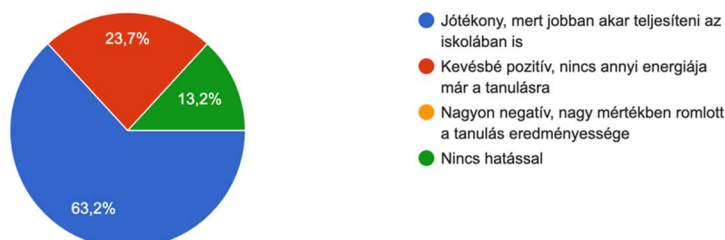


4. Ábra: Milyen hatással van a sport a tanulásra? Sportolók

Forrás: saját szerkesztés

Mit gondol, milyen hatással van a sport a tanulásra?

38 válasz



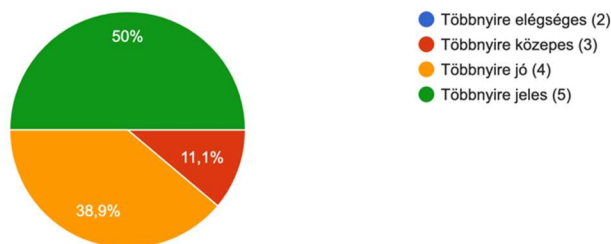
5. Ábra: Milyen hatással van a sport a tanulásra? Nem sportolók

Forrás: saját szerkesztés

Természetesen ez az alap kérdése az első hipotézisemnek, erre épülnek a tanulmányi eredmények. Meglepő módon a sportolóknál kevesebb volt, aki úgy gondolja, hogy kevésbé pozitív, hiszen nem rendelkezik annyi idővel és energiával. Ezután az iskolai szereplésre tértem rá, milyenek a jegyeik az osztálytársakhoz képest.

Milyenek a tanulmányi eredményei, az osztálytársaihoz képest?

72 válasz

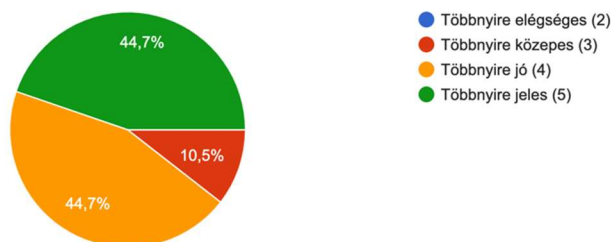


6. Ábra: Tanulmányi eredmények, sportolók

Forrás: saját szerkesztés

Milyenek a tanulmányi eredményei, az osztálytársaihoz képest?

38 válasz

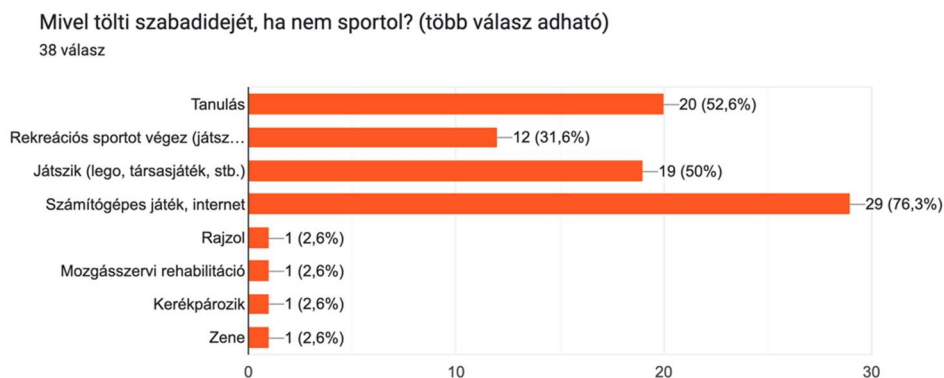


7. Ábra: Tanulmányi eredmények, nem sportolók

Forrás: saját szerkesztés

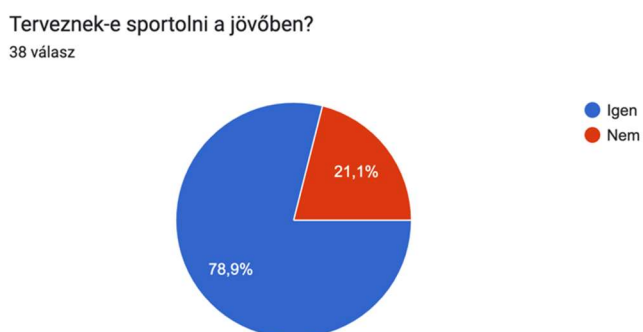
Számomra meglepő eredmények születtek, bár én így feltételeztem. A sportoló gyereknél több a jeles tanuló, így bizonyítja, hogy már ebben a korban is szeretnének mindenhol a lehető legjobb eredményt elérni.

A következő hipotézisre is választ kaptam, hiszen azt gondoltam ebben a korban, már “késő” elkezdni, és már nem is akarnak nekikezdeni egy új dolognak, ami idővel jár. Illetve, akinek nem olyan elfoglaltsága van, mint annak, aki minden nap eddz, ő mit csinál iskola után.



8. Ábra: Mivel tölti szabadidejét?

Forrás: saját szerkesztés



9. Ábra: Terveznek e sportolni?

Forrás: saját szerkesztés

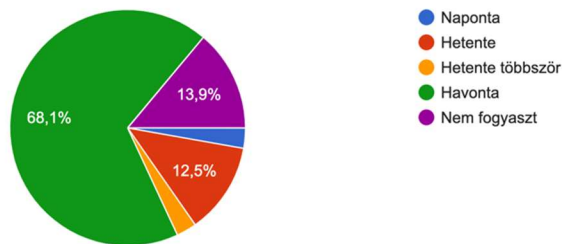
Örültem ennek a válasznak, még akkor is, ha nem erre számítottam. Fontosnak tartom a sportot, főleg gyermekkorban.

Az utolsó hipotézisemre is választ kaptam, miszerint a fizikai aktivitást végző gyerekeknél kevesebb lesz, a túlsúly és kevesebb gyorséttermi ételt fogyasztanak a nem sportoló gyerekekkel szemben.

A sportoló gyerekeknél 58 fő (80,6%) elégedett testalkatával, 4 fő (5,6%) soványnak érzi magát és 10 gyerek (13,9%) pedig túlsúlyosnak érzi magát. A nem sportoló gyerekeknél 29 fő (76,3%) elégedett, 3 (7,9%) soványnak és 6 gyerkőc (15,8%) túlsúlyosnak érzi magát.

Ezután a gyorséttermi ételekre tértem rá.

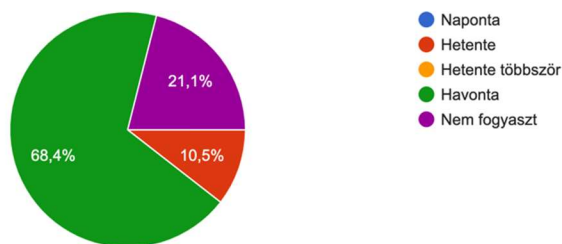
Milyen gyakran fogyaszt gyorséttermi/ egészségtelen ételt?
72 válasz



10. Ábra: gyorséttermi ételek sportolóknál

Forrás: saját szerkesztés

Milyen gyakran fogyaszt gyorséttermi/ egészségtelen ételt?
38 válasz



11. Ábra: gyorséttermi ételek nem sportolóknál

Forrás: saját szerkesztés

Meglepő módon van olyan sportoló gyerek, aki naponta fogyaszt egészségtelen ételt, ellenben a nem sportoló gyerekeknél ilyen nem tapasztaltam. Hetente többször fogyasztók is megleptek, mivel azt gondolnám a nem sportoló gyerekek többet esznek ilyen, a másik “csapatnak” pedig eszébe sem jutna ilyen.

Következtetés

A kutatások feltárása során kérdéseim nagy részére választ kaptam és a hipotéziseim is bebizonyosodtak. Az általam feltárt vizsgálat és azok eredményei is bebizonyították, hogy a sport fontos szerepet tölt be a gyerekek életében. A kevés időre való tekintettel a sportoló gyerekeknek jobbak a tanulmányi eredményük. A nem sportoló gyerekeknél intenzívebb volt az internet használása. Napi szinten 13,2% fél órát, 31,6% egy órát, 28,9% két órát és 26,3%-a pedig több, mint két órát tölt a számítógép előtt. Szomorúan elemeztem ezt a részt, hiszen

számomra sok ez a napi több óra. A sportoló gyerekeknél nem tettem fel ezt a kérdést, mivel a testvérem és a többi ismerősöm elmondása alapján nincs idejük erre. Iskola után edzésre mennek, utána haza és tanulnak. Hétvégén, mérkőzések és tanulás után szoktak játszani. Ezt helyes döntésnek tartom, hisz egy ennyi idős gyerekeknek nem biztos, hogy ennyit kéne használniuk.

Összefoglalás

Általában véve igaz, hogy a sport fontos a gyerekek számára. Mindegy, hogy azt igazolt, vagy csak hobbi szinten végzik, lényeg, hogy folytasson valamilyen rekreációs mozgást. Ugyanis az látszik, hogy egészségükre egyértelműen pozitív hatással van a mozgás, azonban mind emellett a tanulmányaikra is jótékonyan hat, még a nem sportolók is ezen nézetet osztják. A kutatásomból az is látszik, hogy azok is mutatnak hajlandóságot a sport elkezdésére, akik esetleg a vizsgált korig még nem kezdték el, ami pozitív eredménynek számít. Azonban az is látszik, hogy ez a vizsgált réteg harmada hajlamosabb inkább elektronikus eszközökkel tölteni szabadidejét. Összegezve tehát megállapítható, hogy a sport többnyire jótékony hatással van a gyerekekre, mind tanulmányi, mind egészségi, mind pedig személyiségformáló szempontból. Így tehát arra biztatnék minden sportoló gyereket, hogy folytassák, amit elkezdtek, illetve aki még nem tette meg, azok pedig vágjanak bele, mert soha nem késő elkezdni.

Felhasznált irodalmak

- Harsányi L. (2000): Edzéstudomány I., Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs
- Dubecz J. (2009) Általános edzéselmélet és módszertan. TF, Budapest
- Hamar P. (2008): Testnevelés-elmélet (Sportismeretek I.). Csanádi Árpád Általános Iskola, Középiskola és Pedagógiai Intézet, Budapest
- Istvánfi Cs. (2006): Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség. TF, Budapest
- Erdei G. (2018): A gyermekkori túlsúly és elhízás prevalenciája, regionális különbségei és ezek összefüggései egyes szociodemográfiai tényezőkkel, SE, Budapest
- Báthori, B. (1994): A testnevelés elmélete és módszertana, Budapest
- Aszmann A. (2003): Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása. Budapest: Országos Gyermekegészségügyi Intézet
- Diószegi J., Dr. Molnár I. (2018): Sport, közösség, bűnmegelőzés. Budapest