

Balogh Kinga

## **A mozgáskedv hanyatlásának okai és megoldási javaslatok**

Testnevelő tanárként volt szerencsém óvodában, általános iskolában és középiskolában is tanítani. Tapasztalat alapján elmondható, hogy míg az óvodás gyermek imádja, várja a mozgást, amit sűrű sikongatással, kacagással ad a környezete tudtára, addig az általános iskola felső tagozatában már két táborra osztódik a diáksereg: sportolókra és a „csak azért tesizek, mert muszáj” csoportra. A középiskolában pedig sok esetben már muszájból sem tornáznak a gyerekek. Nyűg, izzadságszag, gúny, erőfeszítés. Egy csomó olyan kifejezés, amely eltántorítja a fiatalokat a mozgástól.

A játékos mozgás a 3-6 éves korosztály számára szinte belső szükséglet: a kutatások szerint a játék során szerzett mozgásélmények alapvetőek az agy, a test és az intelligencia fejlődéséhez. A különféle szabadtéri és kreatív játékok segítik a motoros készségek és az idegrendszer fejlődését; a futás, ugrálás, hintázás például értékes gyakorlatokat jelentenek a térbeli tájékozódás és a finommotorika fejlődéséhez is. De ezt már valószínűleg sokan tudtuk is. Én most a gyerekek motivációjára szeretnék kitérni. Ebben a korosztályban ugyanis még többnyire nincs szükség kívülről jövő motivációra. A gyerekek ösztönösen mozognak, hiszen az emberi szervezet erre „lett megalkotva”. Természetesen a manapság általánosan megnövekedett képernyőidő a gyerekek sporthoz való viszonyát és szabadidejük mennyiségét is megváltoztatja, mégis alapvetően elmondható, hogy ebben az időszakban még edzőként, tanárként nincs különösebben szükség a motivációra (természetesen az – ebben a korban egyébként is alkalmazandó – 2 dicséret és 1 építő kritika arányon kívül).



*Forrás: freepik.com*

Majd a gyerekek bekerülnek az iskolába. Nemzetközi kutatások alapján 10 éves kor után a fizikai aktivitás évente átlagosan mintegy 7%-kal csökken. Ezt több tényező is okozhatja:

**A pubertás során bekövetkező testi változások**, melyek a lányokat nagyobb mértékben érintik a másodlagos nemi jelleg kialakulása miatt. Mit tehetünk? Tanítsuk meg gyermekünket, hogyan élhet együtt új, megváltozott testével és fogadhatja el azt. Tegyük kényelmessé a sportot különböző ruhák biztosításával és magyarázzuk el nekik, hogyan élhetnek át mozgékony, sporttal teli pillanatokat még a „nehéz napokon” is.



*Forrás: freepik.com*

**A korosztály véleménye:** Serdülőkorra a gyerekek egyre inkább kortársaikhoz igazodnak, és fontos számukra a csoport elfogadása. Ez tény, de mit tehetünk? Neveljük a gyerekeket csapatsportra, együttműködésre, a másik segítésére akár egy csapatjáték során. Mutassunk nekik olyan játékokat, mozgásformákat, melyek során akkor „győz” a csapat, ha a társaság minden tagja teljesíti a feladatát (csak egy, mindenkit tömörítő csapat legyen). Ügyeljünk arra is, hogy a csapattársaknak valamilyen módon mindig legyen lehetőségük segíteni társaikat, így elősegítve a feladatvégzést. Több, különböző készségeket előtérbe helyező mozgásokkal próbáljuk ezt elérni.

**Beszűkült mozgástér:** ne feledkezzünk meg erről a tényezőről sem, hiszen iskolába íratva gyermekeinket, a mindennapi mozgást a töredékére redukáljuk és a leginkább használt testhelyzetük az iskolapadban való ülés lesz. A statikus pózok hosszú távon az izmok gyengüléséhez és rövidüléséhez vezetnek, ami hosszú távon szintén megakadályozza a gyerekeket az örömteli sport élvezetében.





*Forrás: freepik.com*

### **Testnevelőként és szülőként – megoldási javaslatok**

A feladat az, hogy a fentiek okaira reagálva motiváljuk a fiatalokat, és visszaadjuk számukra a mozgás örömét. Hiszen ez az öröm vonzza majd be a fiatalokat és felnőtteket a sportpályára később is. Több kutatás is rámutat: azok a serdülők, akik örömmel vesznek részt a testnevelésórákon, nagyobb valószínűséggel folytatják a mozgást a tanórán kívül is. És hogy mit tehetünk még?

- Szülőként és nem testnevelés szakos tanárként is támogassuk gyermekünk edzőjének, tanárának tevékenységét.
- A sporttal kapcsolatban (és persze egyébként is) próbáljunk pozitív hangvételt, attitűdöt képviselni.
- A sporttal és sportolással kapcsolatos problémákat ne teljes elzárkózással (mondjuk, a gyermekünk teljes felmentésével) oldjuk meg. Kérjük edzők és tanárok segítségét, hiszen ők szinte biztosan találkoztak már az adott, vagy hasonló problémával és keressünk kompromisszumot. A test számára elengedhetetlen a mozgás – ne fosszuk meg tőle.
- Minden gyermek számára létezik tökéletes sportág! Keressük meg és ne próbáljuk belekényszeríteni egy általunk kedvelt sportág üzésébe. Ez is az örömteli sportolás ellen hat.
- Az előbbi pont másik véglete is igaz, természetesen. Ne hagyjuk rá, ha gyermekünknek „egyik sport sem tetszik”. Keressgéljünk kitartóan.
- Az edző/testnevelő tanár személyisége nagyon fontos. Fontos, hogy a gyerekek kedveljék, felnézzenek edzőjükre. Ez viszont nem azt jelenti, hogy időnként az edző nem illetheti konstruktív kritikával gyermekünket. A sport része a határszabás, a szabályok követése (mint például a durva fizikai agresszió teljes tiltása) is. Ezt néha

konfliktusok árán tanulják meg gyermekeink. Fontos az együttműködés tanár-szülő között. És igen, az edző szívesen elmondja, hogy tetteit, mondatait mire alapozza, kérdezzünk bátran, de tisztelettel.

- A serdülők számára egyre inkább nő az autonómia iránti igény. Engedjük, hogy beleszólásuk legyen a tanóra, edzés egy-egy elemének alakulásába, akár jutalomként. A személyes érdeklődéshez igazodó mozgás növeli a belső motivációt, és nem kényszerként élik meg a testnevelést, ha megtapasztalhatják a felelősségvállalás és a személyiségfejlődés egy újabb szegmensét. („Hogyan reagálok, ha olyan mozgásformát választok, ami a többség számára nem tetsző?” „Megváltoztatom-e a döntésem a közösség nyomásának hatására?”)



*Forrás: freepik.com*

Összességében a probléma megoldása sok apró faktortól függ. Próbájuk kialakítani saját megoldásainkat, megküzdési stratégiáinkat, szem előtt tartva a legfontosabbat: A ránk bízott gyermek élvezze a mozgást!