

Brottfall unglunga úr íþróttum

María Rún Karlsdóttir



Verkefnaskóli Austurlands

Lokaverkefni

2017

Efnisyfirlit

Formáli	3
Fræðilegur kafli	4
Aðferðafræði	5
Niðurstöður	6
Stelpur úr Nesskóla og Grunnskóla Grindavíkur	6
Mynd 1 – Stelpur frá Neskaupstað	6
Mynd 2 – Stelpur frá Grindavík.....	7
Strákar úr Nesskóla og Grunnskóla Grindavíkur	8
Mynd 3 - Strákar frá Neskaupstað	8
Mynd 4 – Srákar frá Grindavík	9
Umræða	10
Lokaorð	13
Heimildaskrá	14
Fylgiskjal 1	15

Formáli

Kyrrseta og brottfall úr íþróttum er eitthvað sem þarf að skoða í samfélaginu (Gígja Gunnarsdóttir, 2008). Ég ákvað að taka það sem viðfangsefni í lokaverkefni. Tekinn er fyrir aldurinn 14 ára í Nesskóla sem er borinn saman við sama aldur í Grunnskóla Grindavíkur. Þar sem munur er á þessum bæjarfélögum var ákveðið að taka þau fyrir. Það hafa verið margar svipaðar rannsóknir en þá er oft tekin fyrir stærri bæjarfélög eða úrtök og því fróðlegt að sjá hvort það sé munur á bæjarfélögum sem eru minni. Grindavíkurbær er einnig með verkefni í gangi í tengslum við íþróttaiðkun og ég mun skoða hvort það hafi einhver áhrif á brottfallið. Ég mun einnig koma inn á það sem hægt er að gera til að koma í veg fyrir brottfall.

Farið verður yfir mikilvægi hreyfingar og þá aðallega tekið fyrir mikilvægi hreyfingar hjá börnum. Einnig verður farið yfir hvernig unnið var að rannsókninni og aðferðafræðinni. Í niðurstöðum verða ástæður fyrir brottfalli helst skoðaðar. Í umræðuhlutunum verður það skoðað hvað er helst hægt að gera til að vekja áhuga barna á íþróttum, fjölbreytni á íþróttagreinum og hvort það ætti að skoða verkefnið sem Grindavíkurbær er með í öðrum bæjarfélögum.

Aðallega verður skoðað hvers vegna börn hætta í íþróttum og hvort þau héldu áfram að hreyfa sig eftir að þau hættu í íþróttum. Tilgáturarnar sem eru settar fram í þessari rannsókn er að áhugaleysi sé ástæðan fyrir því af hverju börn hætta að stunda íþróttir og þá að þau hætta að hreyfa sig vegna tækninnar sem er í dag og detta þá frekar í tölvunotkun.

Þakkir sendi ég á Nesskóla og Grunnskóla Grindavíkur fyrir að svara könnuninni, annars hefði ekkert orðið úr þessari rannsókn. Ég vil einnig þakka leiðbeinandanum mínum, Ágústi Inga Ágústssyni fyrir hjálpina við rannsóknina.

Fræðilegur kafli

„*Vinna beinagrindavöðva sem eykur orkunotkun umfram það sem gerist í hvíld.*“ (Gígja Gunnarsdóttir, 2008)

Þetta er skilgreining á hreyfingu sem Landlæknir setur fram. Hreyfing er ekki bara að fara út að hlaupa eða fara á skipulagðar æfingar, hreyfing getur einnig verið heimilistörf og garðvinna sem dæmi sé tékin. Hreyfing á stóran þátt að góðu og heilbrigðu lífi. Regluleg hreyfing getur haft áhrif á líkamann og minnkar því líkur á að einstaklingar fái sykursýki 2, heilablóðfall, kransæðasjúkdóma og fleiri sjúkdóma. Hreyfing getur einnig aukið andlegan vellíðan, sérstaklega hjá börnum. Ráðlagt er að börn hreyfi sig að minnsta kosti í sextíu mínútur á dag, hvort það séu skipulagðar æfingar eða bara einhverjir leikir. Hreyfingin er mikilvæg fyrir þroska og eðlilegan vöxt eins og tekið var fram áður. Foreldrar eiga að vera fyrirmyndir barna sinna í hreyfingu eins og mörgu öðru. Ef foreldrar eða forráðamenn hreyfa sig með börnunum, geta foreldrar hvatt börnin sín til hreyfingar. Með því að gefa gjafir eins og bolta og margt fleira getur það allt leitt til þess að börn hreyfa sig meira eða stundi lengur einhverja hreyfingu. Skemmtileg hreyfing og hreyfing barna við þeirra getu getur aukið sjálfstraust barna til að stunda fleiri og fjölbreyttari hreyfingu eða íþróttir. Þrátt fyrir að barnið glímir við einhverja erfiðleika eins og skerta hreyfigetu á ekki sleppa því að hvetja þau börn til hreyfingar. Því fyrr sem er tekið á því að barnið hreyfi sig og gripið inn í þessi vandamál eru miklar líkur á því að barnið geti hreyft sig á jákvæðan hátt og bætt færni sína þrátt fyrir skertu hreyfigetuna (Gígja Gunnarsdóttir, 2008).

Þegar börn fara að eldast minnkar oft hreyfingin og helst hjá stelpum. Þetta er áhyggjuefni í landinu, einnig er kyrrseta áhyggjuefni og þar helst tölvunotkun og sjónvarpsgláp. Vegna tækninnar sem er í dag er brottfall áhyggjuefni. Þegar foreldrar barnanna voru á þeirra aldri var ekki mikið um tækni og léku þau sér meira úti og hreyfðu sig mun meira. Það er margt sem veldur því að börn hætti að hreyfa sig eða vera í íþróttum, ekki bara tæknin heldur getur þetta verið allt frá meiðslum til eineltis. (Gígja Gunnarsdóttir, 2008).

Aðferðafræði

Þegar ég hafði ákveðið hvaða viðfangsefni ég ætlaði að taka, byrjaði ég á því að ákveða hvaða aldurshóp yrði skoðaður. Ákveðið var að taka tvö þýði þar sem annað þýðið var staðsett í Neskaupstað en hitt var staðsett í Grindavík. Ég ákvað að taka aldurinn 14-16 ára þar sem mikil fjölbreytni er á þessum aldri. Ekki gekk þetta alveg eftir því að ég fékk of fá svör frá Grunnskóla Grindavíkur. Vegna skorts á svörum var þá ákveðið að taka fyrir bara börn í 8.bekk eða 14 ára gömul börn. Ég mun bera saman stelpurnar frá sitthvorum skólunum og einning strákana.

Ég sendi tölvupóst á bæði skólastjóra Nesskóla og skólastjóra og námsráðgjafann í Grunnskóla Grindavíkur. Einnig sendi ég tölvupóst á foreldra og forráðamenn barnanna í Grunnskóla Grindavíkur, en skólastjórinn bað sérstaklega um það. Þegar ég fékk jákvæð svör um þátttökum frá báðum skólunum ákvað ég að búa til spurningalista sem má sjá í fylgiskjali 1. Þegar ég bjó til þann spurningalista skoðaði ég svipaða spurningalista frá svipuðum rannsóknum og vann listann minn út frá einni þeirra (Brynja Kristjánsdóttir og Kristín Brynja Gunnarsdóttir, 2008).

Meginleg aðferð varð fyrir valinu sem aðferðafræði og var farið í Nesskóla með könnun með leyfi frá skólastjóra og kennara. Könnunin var send í tölvutæku formi á Grunnskóla Grindavíkur með leyfi frá skólastjóra. Ég vann úr niðurstöðum í OpenOffice og reiknaði niðurstöður og bjó til súlurit.

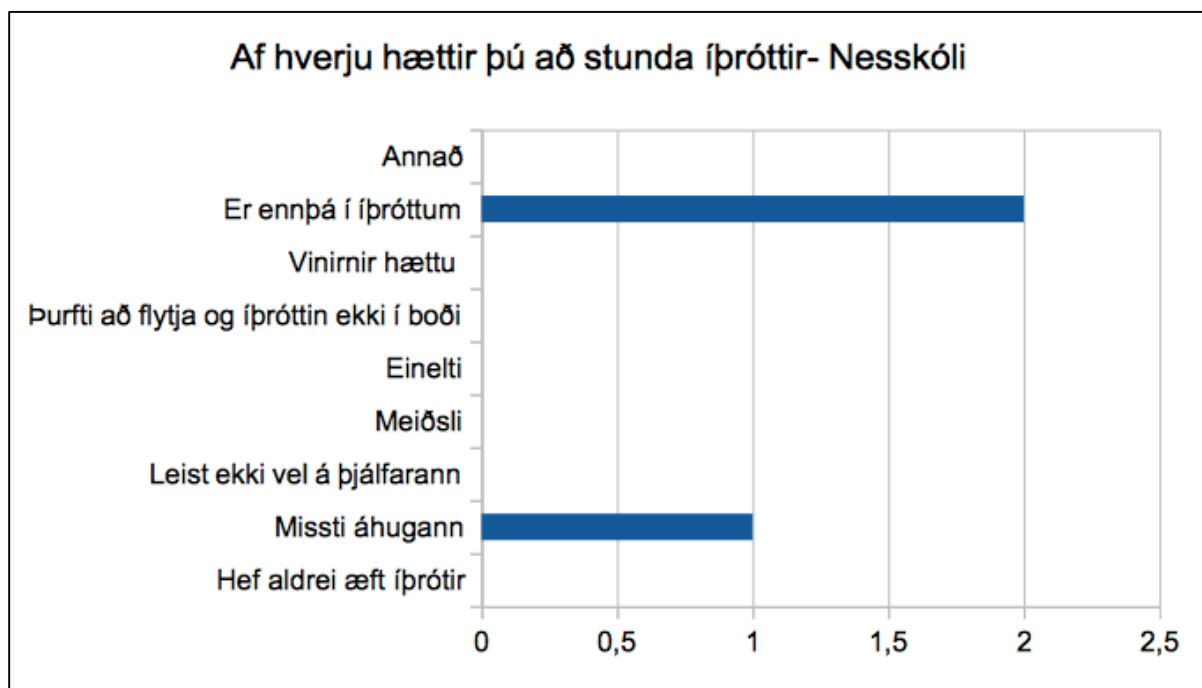
Niðurstöður

Það voru alls 45 krakkar sem tóku þátt í könnuninni og voru þau öll í 8.bekk. Þar voru 19 stelpur eða 42,22% og 26 strákar eða 57,78%. Það eru 2 stelpur frá Nesskóla og 8 strákar en frá Grunnskóla Grindavíkur eru 17 stelpur og 18 strákar.

Stelpur úr Nesskóla og Grunnskóla Grindavíkur

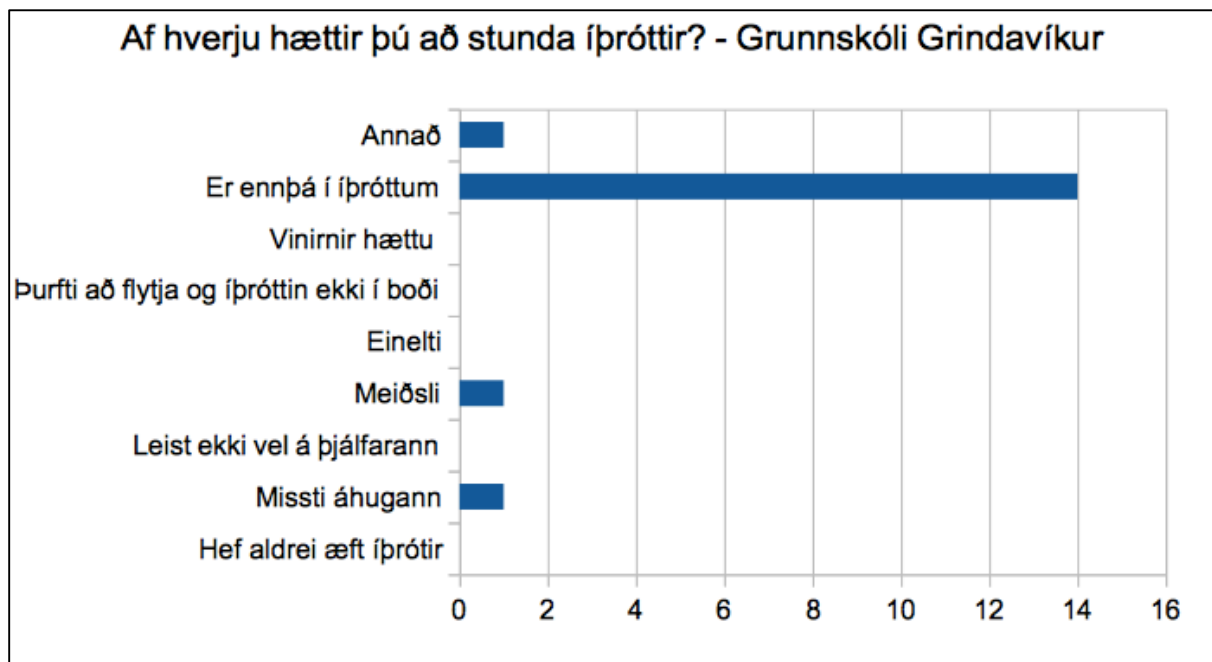
Báðar stelpurnar úr Nesskóla hreyfa sig reglulega og eru báðar á skipulögðum æfingum. Stelpurnar úr Grunnskóla Grindavíkur hreyfa sig flestar reglulega, aðeins ein af sautján stelpun hreyfir sig ekki reglulega. Þrettán af þeim stelpum sem stunda hreyfingar eru á skipulögðum æfingum og þrjár stelpur hreyfa sig á eigin vegum. Aðeins ein af þessum sautján stelpum hefur aldrei verið á skipulögðum æfingum.

Mynd 1 – Stelpur frá Neskaupstað



Hér eru ástæður af hverju stelpurnar frá Nesskóla hættu í íþróttum. Sumar voru í fleiri en einni íþrótt og svöruðu því þessari spurningu um þær íþróttir sem þær hafa hætt í. 50% af stelpunum hættu í íþróttinni út af áhugaleysi.

Mynd 2 – Stelpur frá Grindavík

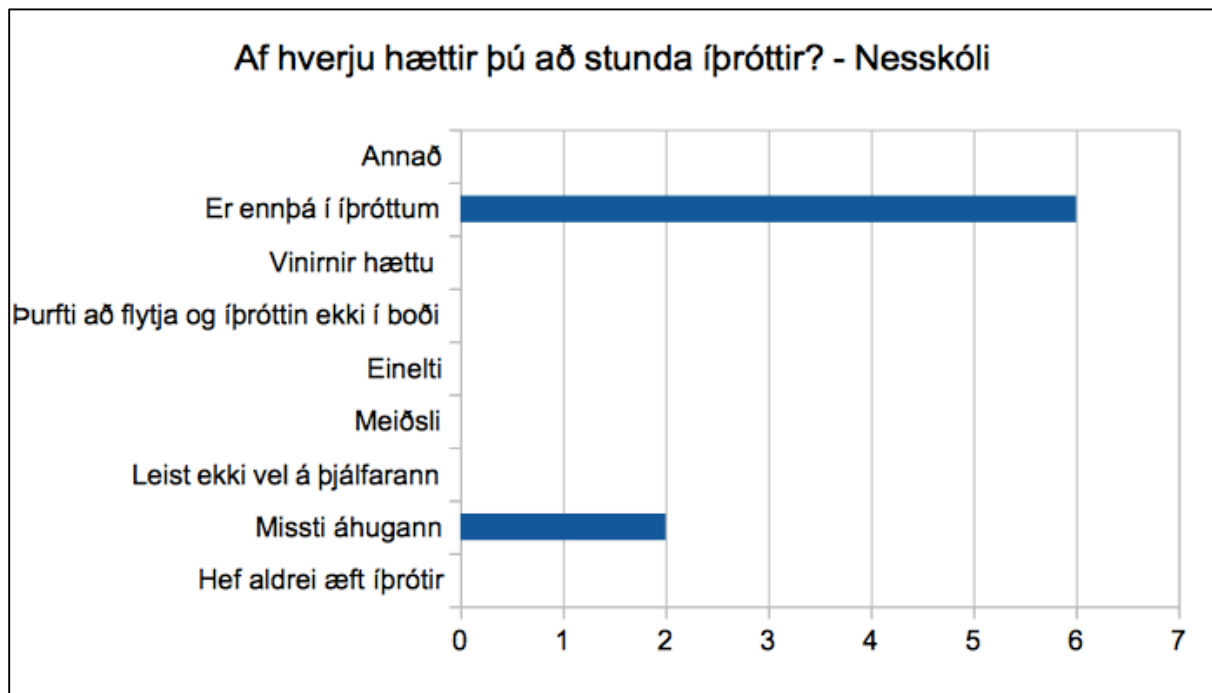


Þetta eru ástæðurnar af hverju stelpurnar í Grunnskóla Grindavíkur hættu í íþróttum, sú sem valdi svarmöguleikann „annað“ sagðist ekki hafa nógu mikinn tíma til að vera í íþróttum. 82,35% af stelpunum sögðust ennþá vera að æfa íþróttir. 7,41% af stelpunum sögðust hafa verið áður á skipulögðum æfingum en aðeins ein eða 5,88% af stelpunum sögðust aldrei hafa verið á skipulögðum æfingum. Það var aðeins ein stelpa sem hafði ekki áhuga á íþróttinni þegar hún hætti. 11,76% af stelpunum sögðust hreyfa sig á eigin vegum.

Strákar úr Nesskóla og Grunnskóla Grindavíkur

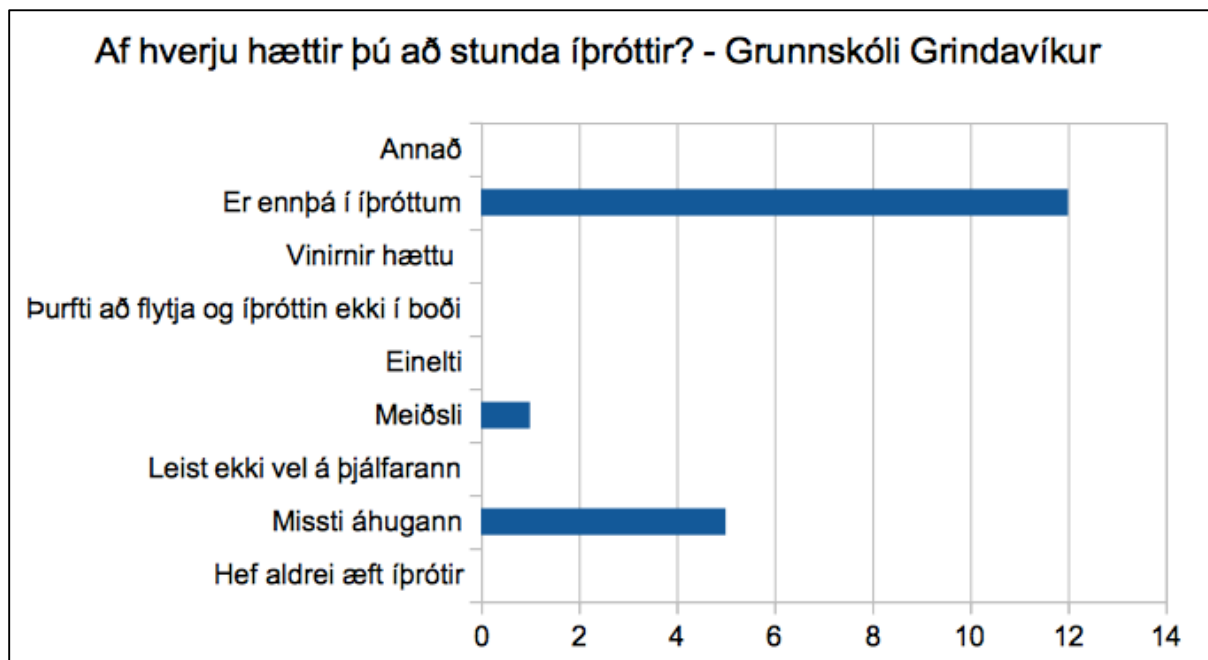
Allir átta strákarnir í Nesskóla hreyfa sig reglulega og einnig eru þeir allir á skipulögðum æfingum. Fimm af átján strákum hreyfðu sig ekki reglulega frá Grunnskóla Grindavíkur en 13 af þeim hreyfa sig reglulega. Allir strákarnir frá báðum skólum eru eða höfðu áður verið á skipulögðum æfingum. 3,85% af strákunum frá báðum skólum hreyfa sig á eigin vegum.

Mynd 3 - Strákar frá Neskaupstað



Allir þessir strákar höfðu verið í fleiri en einni íþrótt. Tveir hættu en héldu áfram annari íþrótt. 25% sögðust hafa misst áhugann á þeim íþróttum sem þeir hættu í. Allir strákarnir eru á skipulögðum æfingum.

Mynd 4 – Srákar frá Grindavík



Aðeins 5,56% af strákunum frá Grindavík hættu út af meiðslum. Þeir höfðu ennþá áhuga á íþróttinni sem þeir æfðu áður en þeir þurftu að hætta. 27,78% af strákunum hættu út af áhugaleysi og er það sami hópur (27,78%) sem hreyfa sig ekki reglulega. 66,67% eru á skipulögðum æfingum. 11,11% af strákunum hreyfa sig reglulega á eigin vegum.

Umræða

Þegar litið er yfir niðurstöðurnar þá er hlutfall þeirra sem hreyfa sig ekki reglulega örlítið misjafnt hjá kynjunum, 5,26% hjá stelpum og 19,23% hjá strákum. Aðalástæður þess að þau hættu voru þær sem settar voru fram í byrjun ritgerðarinnar, áhugaleysi. En þar sem flest öll börnin æfðu fleiri en eina íþrótt þá svöruðu sumir spurningunni *af hverju hættir þú í íþróttum?* Mörg hver hættu í einni íþrótt en héldu áfram í einhverjarri annari íþrótt. Þá hefur önnur íþróttin vakið meiri áhuga en hin.

Þau börn sem hættu í íþróttum vegna áhugaleysis eru 20% af þeim sem tóku könnunina. Það þarf að skoða hvað hægt sé að gera til að auka áhuga barna í byrjun. Það sem hægt er þá að gera við að halda áhuga hjá börnunum í íþróttum er að hafa æfingar skemmtilegar þegar barnið er að byrja að kynnast íþróttinni. Hafa leiki sem ganga út á samvinnu og auðveldar þrautir. Þegar börn eru að byrja í íþróttum á þeim að líða vel en ekki eins og þau séu ekki jafn góð og hin börnin. Þá þarf að hafa einhverja leiki sem allir vinna og enginn tapar. Eftir því sem að börnin verða eldri er hægt að bæta við leikjum sem snúast þá meira um að vinna. Einnig þarf að hafa æfingarna fjölbreyttar, þó það sé alltaf að æfa sama hlutinn, t.d. í blaki þegar það er verið að æfa móttöku þá er gott að vera með margar útgáfur af æfingunni og jafnvel leiki sem tengjast henni. Þannig taka börnin ekki eftir því að verið er að æfa sama hlutinn aftur og aftur. Því oftast sem þjálfarar eru með sömu æfingar þegar barnið er að byrja í íþróttum fara börnunum að leiðast þessar æfingar og hætta því frekar í íþróttinni (Fríman Ari Ferdinandson og Sigurður Magnússon, 1997). Einnig þarf að hafa í huga að leyfa barninu að prófa margar íþróttagreinar snemma svo það sjálft geti áttað sig á því hvað það vill gera og hættir þá frekar í þeim íþróttum sem þeim finnst ekki eins skemmtilegar (Kolbrún Baldursdóttir, e.d.). Þar eru íþróttaskólar mikilvægir. Þá geta börn á leikskólaaldri og alveg upp til tíu ára aldurs komið og fengið einhverskonar kynningu á öllum þeim íþróttum sem eru í boði. (Frímann Ari Ferdinandson og Sigurður Magnússon, 1997).

Það þarf að vera fjölbreytni í íþróttastarfi til að börn finni það sem þeim langar að æfa. Því fleiri íþróttir sem eru í boði því minna brottfall getur verið. Neskaupstaður er gott dæmi um stað þar sem hægt er að æfa fáar íþróttir s.s sund, fótbolta, blak, skíði og karate. Ekki er í boði fyrir þau að æfa fimleika, körfubolta eða handbolta svo dæmi má nefna. Það eru ekki allar íþróttir sem ná til allra. Það þarf samt að hafa í huga að ekki er oft nægur fjöldi til að hægt sé að bjóða upp á allar íþróttir. Þegar íþróttirnar sem sem börn í Nesskóla hafa æft

eru skoðaðar er þetta allt svipað s.s blak, fótboldi og sund. Íþróttirnar sem börnin hafa æft í Grindavík eru einna helst handboldi, körfuboldi, fótboldi og fimleikar. Þar eru margar íþróttagreinar í boði og hægt að nálgast betur það sem börn vilja gera. Hinsvegar var enginn sem hafði æft blak sem var frá Grindavík. Bæjarfélagðið er öðruvísi þar sem það er stærra og því er betri þátttaka í öðrum íþróttum en í minni bæjarfélögum. Öll börnin í 8.bekk frá Nesskóla höfðu einhverntíman verið í blaki og þar sést að blak er einhverskonar bæjaríþrótt. Þegar við skoðum hvaða íþrótt flest börnin hafa verið í, eða stunda ennþá, í Grunnskóla Grindavíkur þá er það körfuboldi og fótboldi sem hljóta þá að vera tvær stærstu íþróttadeildirnar í Grindavík. Í Neskaupstað eru það blakdeildin og fótboldadeildin sem eru ein af þeim stærstu. 68,57% af börnunum í Grunnskóla Grindavíkur hafa eða æfa körfubolta og 65,71% hafa eða eru að æfa fótbolta. Í Nesskóla hafa 100% þeirra sem tóku þátt í könnuni æft blak og 90% sem eru og höfðu æft fótbolta. Þó það sé minna úrval á íþróttagreinum í Neskaupstað þá er þátttaka barna og unglunga nokkuð góð. 90% höfðu æft tvær eða fleiri íþróttir frá Neskaupstað en 77,14% frá Grindavík. Það má því segja að börnin eru ekki hrædd við að prófa aðrar íþróttir.

Í Grindavík vinnur bærinn og Ungmennafélagið þar, saman í að minnka brottfall barna í íþróttum. Forráðamenn borga aðeins eitt gjald fyrir íþróttaiðkun fyrir hvert barn og getur því það barn verið í öllum íþróttagreinum sem eru í boði, en í Neskaupstað þarf hvert barn að borga hverri deild til að æfa íþrótt. Börnin í Grindavík geta því prófað hvaða íþrótt sem er í boði en hætt og þurfa ekkert að borga aukalega ef þau eru að æfa aðra íþrótt. Árið 2014 var allt að 60% af börnunum í Grunnskóla Grindavíkur að stunda einhverjar íþróttir. Einnig er sjóður innan Ungmennafélagsins sem er til að greiða æfingagjöld fyrir börn þar sem foreldrar þeirra hafa ekki efni á æfingagjöldunum. Þessum sjóði stjórnar ein manneskja og enginn veit hver fær styrk úr sjóðnum nema þessi ákveðna manneskja og félagsmálafulltrúi Grindavíkur (Hrund Þórsdóttir, 2009). Það ætti að skoða þetta fyrirkomulag á fleiri stöðum en bara í Grindavík og sjá hvort þetta myndi ganga í minna bæjarfélagi eins og í Neskaupstað eða Fjarðabyggð. Það þyrfti líklegast meira úrval af íþróttum til að fá fleiri börn í hverja deild, svo hægt væri að skipta öllum kostnaði á allar deildir. Sumar deildir eru stærri en aðrar og eru að senda stærri hóp á keppnisferðalög en önnur og þá er kostnaður oft meiri fyrir þessar ákveðnu deildir. Stærri félög ættu að geta tekið þetta upp eins og í Reykjavík og nágrenni, þar sem félögin eru stærri og með fjölbreytt úrval af íþróttum. Þá myndi þau líklegast halda ákveðnum börnum í sama félagi ef þau börn æfa fleiri en eina íþrótt.

Þó er einn galli í rannsókninni, hann er sá að fjölda munurinn er mikill og lítið hægt að segja um brottfall unglunga frá tíu manna hóp eins og 8. bekkur er í Nesskóla og bera það saman við þrjátíu og fimm börn í 8. bekk frá Grunnskóla Grindavíkur. Í Nesskóla stunda allir þeir sem eru í 8. bekk skipulagðar iþróttir en 82,86% af börnunum í 8. bekk frá Grunnskóla Grindavíkur.

Lokaorð

Brottfall unglunga er það sem þarf að skoða í samfélaginu og að finna lausn á því og hvað er hægt að gera til að minnka brottfall. Í rannsókninni sem ég tók sést vel að áhugaleysi er það sem veldur að börn hætta í íþróttum. Í svipuðum rannsóknum kemur sama niðurstaða að áhugaleysi sé megin ástæðan á brottfalli. Yfir heildina þá hættu 4,45% af börnunum að stunda íþróttir vegna meiðsla. Hvort það hlutfall yrði stærra eftir því hve úrtakið væri stærra væri áhugavert að skoða.

Gaman væri einnig að skoða níunda og tíunda bekk og hvort það sé munur á brottfalli í áttunda og tíunda bekk. Mikið getur gerst þarna á milli þar sem börn breytast mikið á þessum tíma. Meiðsli eru einnig eitthvað sem þarf að skoða í íþróttþjálfun. Skoða þarf þá hvort þjálfarar séu að vinna með æfingar sem byggjast á því að koma í veg fyrir meiðsli.

Heimildaskrá

Brynja Kristjánsdóttir og Kristín Brynja Gunnarsdóttir. (2008). *Brottfall stúlkna úr íþróttum* (Lokaritgerð til B.S. – prófs, Kennaraháskóli Íslands). Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/1524>

Fríman Ari Ferndinandsson og Sigurður Magnússon (1997). Íþróttir barna og unglina. Sótt af http://www.isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Fraedsla/ithrottir_barna_og_unglinga.pdf

Gígja Gunnarsdóttir (ritstjóri). (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu*. Sótt af http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399_hreyfiradleggingar_baeklingur_lores_net.pdf

Hrund Þórsdóttir. (2014, 6. mars). Svona má draga úr brottalli í íþróttum. *Vísir.is*. Sótt af <http://www.visir.is/g/2014140309375/svona-ma-draga-ur-brottfalli-i-ithrottum>

Kolbrún Baldursdóttir. (e.d.). *Brottfall unglina úr íþróttum er áhyggjuefni*. Sótt af <http://www.aslandsskoli.is/media/salfraedithjonusta/Brotfall-ur-ithrottum.pdf>

Brottfall unglunga úr íþróttum

María Rún Karlsdóttir

LOKA3VE05

VA

1. Kyn

KVK

KK

Annað _____

2. Bekkur

10. bekkur

9. bekkur

8. bekkur

3. Stundar þú hreyfingu (skipulagðar æfingar, jóga, líkamsrækt. o.f.l)?

Já

Nei

4. Stundar þú skipulagðar æfingar með þjálfara (fótbolti, blak, sund o.f.l)?

Já

Nei

Hreyfi mig á mínum eigin vegum.

5. Varstu áður í skipulögðum æfingum?

Já

Nei

Er á skipulögðum æfingum

6. Hvaða íþrótt æfir þú/hefur þú æft?

Fótolti

Blak

Sund

Skíði

Karate

Handbolti

Kjörfubolti

Dans

Fimleikar

Snjóbretti

Annað _____

7. Af hverju hættir þú að stunda íþróttir?

Hef aldrei æft íþróttir

Missti áhugann

Leist ekki vel á þjálfarann

Meiðsli

Einelti

Þurfti að flytja og íþróttin ekki í boði

Vinirnir hættu

Er ennþá í íþróttum

Annað: _____

8. Hafðir þú áhuga á íþróttinni þegar þú hættir?

Já

Nei

Hef ekki æft íþróttir

Takk fyrir