



# HÁSKÓLI ÍSLANDS

## **Barnaleikur**

Tenging leiksins við íþróttaiðkun

Ingi Rúnar Árnason

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs

Janúar 2023

**DEILD KENNSLU – OG MENNTUNARFRÆÐI**

**Barnaleikur**  
**Tenging leiksins við íþróttaiðkun**

Ingi Rúnar Árnason

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs í leikskólakennarafræði  
Leiðbeinandi: Margrét Sigríður Björnsdóttir, aðjúkt

Leikskólakennarafræði  
Menntavísindasvið Háskóla Íslands  
Janúar 2023

Barnaleikur: Tenging leiksins við íþróttaiðkun

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til B.Ed.-prófs  
í leikskólakennarafræði við Deild kennslu- og menntunarfræði  
á Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© 2022 Ingi Rúnar Árnason

Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfunda



## Ágrip

Þessi ritgerð er ætlað að vekja athygli á því hvernig hreyfing barna, strax á leikskóla aldri, tengist íþróttaiðkun og er í raun undanfari skipulagðrar íþróttaiðkunar þegar börnin eru orðin eldri. Fjallað er um leik barna á leikskólaaldri, skipulagða og óskipulagða íþróttaiðkun og hlutverk íþróttar í samfélaginu og hversu mikil áhrif þróttafélög hafa á bæjarfélögin. Það kemur í ljós að hlutverk leikskólakennara og íþróttapjálfa yngstu barna er ekki ósvipað og nálgunin er í raun áþekkt. Ásamt því er fjallað um ávinning af iðkun íþróttar eins og sjálfstraust, félagsfærni og forvarnargildi. Ég skrifaði einnig um hversu mikilvægt er að börnin finni fyrir stuðningi foreldra eða forráðamanna og hvernig samskiptin þurfa að vera við félagslegt net barna sinna. Að lokum er svo fjallað lítilega um mikilvægi góðs mataræðis. Ég tel sérstaklega mikilvægt að minna reglulega á mikilvægi hreyfingar sérstaklega þegar íþróttir eru í mikilli samkeppni við annars konar afþreyingu þar sem kyrrseta er mikil. Niðurstaðan er sú að bæjarfélög ættu að hafa það í forgangi að hafa aðstöðuna í leiksskólum og hjá íþróttafélögunum sem besta því forvarnargildið er svo mikið.

# Efnisyfirlit

<b>Ágrip</b> .....	<b>3</b>
<b>Formáli</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Inngangur</b> .....	<b>6</b>
<b>2 Hversu mikla hreyfingu þurfa börn og ungmenni</b> .....	<b>6</b>
<b>3. Skilgreining á leik barna</b> .....	<b>8</b>
<b>3.1 Að leika sér er gaman</b> .....	<b>8</b>
<b>3.2 Leikurinn er í þykjustunni, en leikinn í alvörunni</b> .....	<b>9</b>
<b>4. Skilgreining á íþrótt</b> .....	<b>9</b>
<b>5. Hreyfing byrjar heima og í leikskólanum</b> .....	<b>10</b>
<b>5.1 Fimm svið hreyfingar</b> .....	<b>11</b>
<b>6. Hlutverk leikskólakennarans</b> .....	<b>12</b>
<b>6.1 Þjálfarahlutverkið</b> .....	<b>13</b>
<b>7. Íþróttir sem forvarnargildi</b> .....	<b>13</b>
<b>7.1 Sjálfstraust í gegnum íþróttir</b> .....	<b>15</b>
<b>7.2 Íþróttir efla félagsfærni</b> .....	<b>16</b>
<b>7.3 Stuðningur foreldra eða forráðamanna</b> .....	<b>17</b>
<b>7.4 Samskipti foreldra/forráðamanna við félagslegt net barna sinna</b> .....	<b>19</b>
<b>7.5 Félagsauður og bæjarvitund</b> .....	<b>20</b>
<b>8. Matur og lífsvenjur</b> .....	<b>21</b>
<b>9. Samantekt</b> .....	<b>22</b>
<b>10. Lokaorð</b> .....	<b>23</b>
<b>Heimildaskrá</b> .....	<b>25</b>

## Formáli

Ástæða þess að ég valdi að skrifa um hreyfingu barna og hvernig það tengist íþróttum er vegna almenns áhuga á heilsusamlegu líferni og íþróttum ásamt því að vera fjögurra barna faðir þar sem ég legg mig fram um að vera sem besta fyrirmyndin fyrir börnin. Ég æfði sjálfur íþróttir á yngri árum og hefur það skilað sér í mikilli hreyfingu á fullorðins árum þó svo að sú ástundun sé ekki á afrekssviði.

Ég vill þakka konu minni fyrir ómetanlegan stuðning í gegnum námið og alla aðstoðina og einnig vinnustaðnum mínum fyrir að gera mér kleift að stunda námið. Án þeirra stuðnings væri þessi ritgerð ekki til.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirrituðum. Ég hef kynnt mér Vísindasiðareglur Háskóla Íslands (sjá [www.hi.is/haskolinn/log\\_og\\_reglur](http://www.hi.is/haskolinn/log_og_reglur), undir Sameiginlegar reglur) Ég hef gætt viðmiða um siðferði í rannsóknum og fyllstu ráðvendni í öflun og miðlun upplýsinga, og túlkun niðurstaðna. Notkun mín á heimildum er í samræmi við 4. mgr. 54. gr. reglna fyrir Háskóla Íslands nr. 569/2009. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálfur ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Borgarnesi, 2.1.23.

*Ingi Rúnar Árnason*

## 1 Inngangur

Svo til öll börn á Íslandi eru í leikskóla og þar kynnast þau ef til vill í fyrsta skipti skipulögðu starfi tengdu íþróttum. Hreyfistundir, göngutúrar, frjáls leikur úti og inni er íþrótt í sjálfu sér þar sem börnin eru að reyna á líkama sinn með nýjum leiðum og í samstarfi við leikfélaga. Það má segja að í leikskólanum sé lagður grunnur að hreyfingu ungmenna og almennri íþróttaiðkun. Leikur barna er ekki bara leikur heldur lærist í honum félagsfærni sem er svo mikilvægt að hafa með sér út í lífið ásamt öðrum mikilvægum atriðum. Leikskólakennarar og þjálfarar yngstu barna nota í raun svipaða nálgun þegar kemur að kennslu og er það skoðað í þessari ritgerð. Ásamt því er gildi íþróttar í samfélaginu skoðað og hverju það skilar. Þegar leikur barna er skoðaður sérstaklega kemur í ljós að hann er ekki svo ólíkur íþróttaiðkun almennings. Tilgangur þessarar ritgerðar er að vekja athygli á samtengingu á leik barna við íþróttir.

Í þessari ritgerð er einnig fjallað um hversu mikið stuðningur foreldra og forráðamanna skiptir máli og hve mikilvægt íþróttastarf landsins er í heild sinni. Forvarnargildi hreyfingar og íþróttar almennt er gríðarlega mikilvægt og mikilvægt að vanda vel til verka, hvort sem það er á leikskólastiginu eða seinna þegar börn eru, vonandi flest, komin í skipulagða íþróttaiðkun eða aðrar tómstundir. Það er því gríðarlega mikilvægt að strax á leikskólastiginu sé hugað vel að hreyfingu á sem fjölbreyttastan hátt. Það stuðlar að líkamlegri og andlegri vellíðan barnanna og hjálpar til við að gera hreyfingu að vana.

## 2 Hversu mikla hreyfingu þurfa börn og ungmenni

Börn og ungmenni ættu að hreyfa sig minnst í klukkutíma á dag og má skipta þessum klukkutíma niður í styttri tímabil eftir þörfum, til dæmis þrisvar sinnum tuttugu mínútur eða fjórum sinnum fimmtán mínútur. Sú hreyfing sem stunduð er á að reyna nokkuð á líkamann, vera fjölbreytt til að æfa allan líkamann og efla líkamshreysti, það er að segja samhæfingu, viðbrögð, liðleika, vöðvastyrk og afkastagetu æðakerfisins, lungun og hjartað. Nauðsynlegt er að reyna á beinin fyrir og á kynþroskaskeiði fyrir beinþéttni og beinmyndun

Það er afar brýnt að jákvæð reynsla fylgi hreyfingu frá unga aldri því líkleggra er að hreyfingin verði að lífshætti á fullorðins aldri. Hreyfing barna og ungmenna er nauðsynleg fyrir andlega vellíðan, þroska og eðlilegan vöxt. Með hreyfingu skapast tækifæri til að eignast



vini og auka félagsfærni, efla sjálfstraust ásamt því að efla og bæta líkamshreysti (Embætti landlæknis, 2022, bls. 9).

Börn og ungmenni ættu að stunda þá hreyfingu sem þeim finnst skemmtileg og samræmist getu þeirra og aldri. Fjölbreytt skipulagt íþróttastarf er afar góður kostur til að auka hreyfifærni, auk ýmissa leikja þar sem grip, hopp, köst og hlaup koma við sögu. Með aukinni hreyfifærni eflist sjálfstraust og eykur tækifæri á fjölbreyttri hreyfingu er þau verða eldri. Sum börn þurfa eflaust meiri hvatningu en önnur, þá þarf að ræða við þau til að komast að hvers konar hreyfingu þau eru áhugasöm um. Ef börn lifa við skertan hreyfiþroska og/eða önnur frávik er mun erfiðara að taka þátt í hópleikjum sem aftur dregur úr lönguninni til hreyfingar. Því er mikilvægt að grípa sem fyrst inn í og spila foreldrar/forráðamenn þar einna stærsta hlutverkið í að vera góðar fyrirmyndir og hreyfa sig með börnunum og gera það að venju fyrir sig og börnin sín. Þau geta hvatt til þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi ásamt útileikjum eftir aldri og getu og er sérstaklega gott að sýna frumkvæði þegar börnum leiðist. Í afmælum og við önnur tækifæri er upplagt að gefa gjafir sem ýta undir hreyfingu, svo sem bolta, hjól, skauta og sippubönd. Upplagt er svo að hjóla eða labba í skólann sé það mögulegt (Embætti landlæknis, 2022, bls. 9).

Það er mjög auðvelt að uppfylla lágmarkshreyfingu í hinu daglega lífi með því að velja að labba eða hjóla, kallaður virkur ferðamáti. Með því að labba eða hjóla í tómsundastarf, vinnu eða æfingar eykst orkunotkun, stærstu vöðvarnir eru virkjaðir ásamt því að hjartað fær þjálfun. Vont veður er stórt atriði sem kemur í veg fyrir útiveru. Sjaldan er það þó svo slæmt að ekki sé hægt að klæða það af sér, fleiri þunnar flíkur er mun betra en fáar þykkar. Gott er líka að muna að stundum er betra en aldrei (Embætti landlæknis, 2022, bls. 19).

Það að hvíla sig í sófanum fyrir framan sjónvarpið til að safna kröftum kann að hljóma skynsamlega fyrir þreytt fólk á öllum aldri. Það er hins vegar ekki besta leiðin þegar hluti af deginum hefur þegar farið í kyrrsetu. Það hefur sýnt sig að með hreyfingu fæst bæði andleg og líkamleg útrás sem losar um stirðleika og streitu, bætir líkamlegan styrk og andlega orku og fólk hvílíst mun betur eftir að hreyfingu er lokið (Embætti landlæknis, 2022, bls. 23). Það er því ekki hægt að mæla nógu mikið með hreyfingu, og þá auðvitað að hvetja fólk að finna sér eitthvað sem því finnst skemmtilegt að gera.

### 3. Skilgreining á leik barna

Frá fræðilegu sjónarhorni er skilgreining á leik, gildi og tilgang hans fyrirferðamikil í umræðunni. Sú umræða er jákvæð enda er leikur hátt skrifaður sem kennsluáferð yngstu barnanna. Það er hægt að sjá með því að skoða stefnu hinna ýmsu landa þó svo að framkvæmdin sé ekki alls staðar sú sama. Leikur er talinn vera ferli sem á sér stað alla ævi, en leikurinn verður þó flóknari með tímanum og áskoranir meiri (Elizabeth Wood, 2013, bls. 4).

Ein skilgreining á leik hljómar svona:

Að leika og vaxa í leik er lífið sjálft. Leikurinn er það sem stuðlar að sköpunargáfu, aðgerðum, breytingum og mögulegum umbreytingum. Leikurinn endurspeglar tilvist sjálfs síns, hluta manneskjunnar sem er bæði sjálfstæð og óháð, sem getur endurspeglað sig við sína eigin tilvist. Þegar barnið leikur sér öðlast barnið viðvarandi sjálfræði um framsetningu veraldarinnar. (Chasan, 2002, bls. 198).

Þessi skilgreining á við um alla, líka fullorðna, enda er ekki svo margt sem er skemmtilegra en að leika sér enda lærir fólk mest á því að gera hlutina.

#### 3.1 Að leika sér er gaman

Börn leika sér vegna þess að það er gaman að fá að velja sér viðfangsefni við hæfi og leikfélaga, finna sínar eigin hugmyndir og hvatningu. Leikurinn verður leiðinlegur ef einhver fer yfir mörk eða brýtur reglur leiksins. Hér er átt við það að ef einhver fer að stríða eða jafnvel leggja í einelti og því mikilvægt að vera á varðbergi gagnvart því. Mikilvægast er að börn upplifi að þau séu óhult og örugg. Þegar börn eru upptekinn í leik læra þau um sín takmörk og læra að takast á við áskoranir. Ef þeim er gefið val velja þau oft flóknari eða erfiðari viðfangsefni heldur en sá fullorðni hefði valið. Börn þróa sinn eigin leik með sinni aðferð og á sínum forsendum. Leikurinn er leiksins vegna og börn gleyma sér oft í honum og sjá oft heiminn frá sjónarhorni leiksins, þau búa til sína eigin merkingu, venjur og tákni. Þegar vel gengur í leiknum eflist sjálfstraustið og eflir getu til að takast á við mistök (Wood, 2013, bls. 7)

Börn þurfa mikinn tíma til þess að leika sér. Opinn efniviður og góðir leikfélagar skipta miklu máli. Fullorðnir eru til þess að aðstoða börn með efnivið, hvaða umhverfi leikurinn fer fram í og að komast af stað í leiknum en leikurinn er ekki fyrir fullorðna, heldur sjá fullorðnir

um öryggi, stuðning og setja reglur sem kemur leiknum til góða, í þeim skilningi að börnin fá sem mest út úr honum. Fullorðnir geta þó verið með ef þeim er boðið það en á forsendum barnanna. Þegar börn eru virk í leiknum þá er lærdómur að eiga sér stað og eru það þau samskipti sem eiga sér stað í lykilhlutverki, í líkamstjáningu, í tungumálinu, bendingum, táknum og merkingum. Leikurinn býður upp á flóknari tungumál heldur en samræður við fullorðna, í leiknum eru þau einnig oft að reyna að lesa og skrifa, þau sem sagt leika sér við það og þykjast kunna það. Kostir leiksins eru ef til vill ekki alltaf sjáanlegir en það breytist með tímanum. Þó svo að markmið leiksins sé ekki að búa einhvern tilbúinn hlut til er það að sjálfsögðu ekki bannað (Wood, 2013, bls. 7).

### **3.2 Leikurinn er í þykjustunni, en leikinn í alvörunni**

Börn læra heilmikið á því að þykjast þó hlutirnir séu ekki í alvörunni. Þau öðlast skilning á hinu vitræna, tilfinningalega og félagslegra hugtaka og láta reyna á það í leiknum. Þau öðlast öðruvísi skilning um fólk, félagslegar aðstæður, atburði sem eiga sér stað og menninguna sem þau búa við. Á sama tíma nota þau reynslu sína í leiknum. Börn velja ekki aðeins að leika sér heldur finna þau hann upp á meðan hann á sér stað og þau eru alltaf að finna upp eitthvað nýtt, nýjar hugmyndir kalla til dæmis á nýjar byggingar úr kubbum. Eflaust lítur það ekki út sem nýtt í hugum fullorðinna en í augum barna er það nýtt því þau reyndu eitthvað sem þau hafa ekki gert áður. Börn eru rannsakendur og uppfinningamenn, þau taka áhættu og leysa hin ýmsu vandamál og þróa með sér getu til þess að hugsa, gera og taka stjórn (Wood, 2013, bls. 7).

Áður en börn hefja leik hafa þau góðar hugmyndir um hvað þau vilja gera og með hverjum. Það eru þau sem velja leikendur ef svo má segja, efnivið og hvaða leikur er leikinn. Þau verða þó að semja og vinna saman með öðrum leikendum til að leika saman. Þó svo að leikurinn sé ef til vill hávaðasamur og mikið í gangi þá er hann yfirleitt farsæll og börnunum líður þá vel. Það eru börnin í leiknum sem ákveða hvað má og hvað ekki því þau setja reglurnar. Það gerist oft að börn túlka það ekki sem leik ef það eru fullorðnir sem setja upp leikinn, heldur verkefni eða vinna (Wood, 2013, bls. 7). Að þessu sögðu er mikilvægt að gefa mikinn tíma í leikinn, hann er í stöðugri þróun á leikskólaaldrinum og oft undanfari þess að stunda íþróttir.

## **4. Skilgreining á íþrótt**

Gróflega má skipta íþróttum í tvo andstæða flokka, almenningsíþróttir með áherslu á heilsusamleg og uppeldislegt gildi. Í öðru lagi er það svo keppnisíþróttir sem oft eru kallaðar afreksíþróttir þar sem árangur og sigur er það sem skiptir máli. Einkenni afreksíþróttar er það að fólk er tilbúið til þess að borga, oft háar fjárhæðir, til þess að horfa á atvinnukappleiki enda þykir skemmtanagildið hátt og keppendur mjög góðir á mælikvarða áhugamannsins (Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 1994).

Íþróttir hafa þann eiginleika að geta mótað einstaklinginn með augastað á jákvæð gildi (Viðar Halldórsson, 2019). Almenningsíþróttir barna taka ekki tíma frá námi heldur er nám að því leyttinu að þó þær séu tímafrekar sumar hverjar þá auka þær á metnað til að standa sig vel í skólastofnunni enda ef til vill vön að vera metnaðarsöm frá íþróttæfingum. Þau sem mæta samviskusamlega á æfingar taka það með sér í námið (Marsh, 1993). Íþróttir og hreyfing almennt ætti því að horfa á sem hluta af námi barna, líka þegar þau eru úti að leika sér en ekki á skipulagðri æfingu.

## 5. Hreyfing byrjar heima og í leikskólanum

Þegar talað er um hreyfileiki (e. movement – play) er átt við þær hreyfingar sem börn gera endurtekið frá unga aldri, sem þau svo þróa með tímanum. Þau viðbrögð (e. reflexes), skynjun (e. senses) og hreyfingar (e. movement) er leið barna til að læra að skríða og labba, það er að segja þau læra í gegnum líkamann hvað þau geta gert. Skynjun og hreyfing er því nauðsynleg örvun sem og reynsla fyrir börn fyrir tilfinningaþroska (e. emotional development), nám og hvernig á að hegða sér. Með hreyfingu örvast taugakerfið sem tengist heilanum og leggur grunn að getu barnanna seinna meir. Hreyfileikir eru því ekki eingöngu hreyfing heldur grundvöllur fyrir framþróun barnsins (Archer og Sira, 2015, bls. 1).

Það er á höndum leikskólakennara og annarra sem starfa á leikskólum landsins að huga vel að þeim aðstæðum sem börnin hafa til hreyfingar, bæði innan og utan dyra. Það svæði þarf að vera ögrandi svo börnin þrói hreyfigetu sína og að þau taki svolitla áhættu í leik sínum. Þetta lærdómssvæði ef svo má kalla er stjórnað eða búið til af kennurum þar sem börn leika sér og þar þarf að vera jafnvægi á milli þess að kennarar stjórni leiknum eða börnin sjálf. Rannsóknir hafa sýnt að þegar börnin eru virk í sínum leik þá er hlutverk kennarans að framlengja eða víkka áhugasvið þeirra í gegnum samskipti við þau (Archer og Sira, 2015, bls. 26). Það eru einkum fimm svið sem hreyfing hefur góð áhrif á.

## 5.1 Fimm svið hreyfingar

Það eru margvísleg áhrif sem hreyfing hefur á manneskjuna og ekki eingöngu líkamleg áhrif heldur einnig tjáningu, sjálfstjórn, vitsmunapróska og félags og tilfinningapróska og verður fjallað um þessi áhrif hér.

- Líkamlegur þroski (e. Physical Development). Í honum fellst að hafa stjórn á hreyfingum (e. movement), samhæfingu (e. coordination), jafnvægi (e. balance) og fín- og grófhreyfingum (e. motor skills). Það eru þessi hreyfimyntur (e. movement patterns) sem gera það að verkum að börn læra að skríða og að ganga að lokum. Það kemur að því þau setja pressu á fingur, hendur, axlir og fætur sem æfir og þróa fín og gróf hreyfingar sem svo hjálpar þeim seinna við að kasta og grípa, klippa, teikna og skrifa sem dæmi. Þegar þau eru byrjuð að labba þróa þau getu til að klifra, hanga, hoppa og sveifla sér. Hreyfing ungra barna er þannig órjúfanlegur hluti að frekari þróun hjá hverju barni (Archer og Sira, 2015, bls. 3).
- Líkamstjáning (e. Communication and language) Með henni er átt við snertingu, augnsamband, bros, andlitsbreytingar og að hreyfa sig í samræmi við aðra. Þegar börn hafa þróað sinn hreyfiorðaforða geta þau skilið aðra, fullorðna og börn. Með því að hreyfa hendur eða lappir er hægt að setja orð á hreyfinguna og þannig örva hið talaða mál í leiðinni
- Sjálfstjórn (e. Self – regulation). Börn læra fyrst og fremst í gegnum hreyfingu líkamans og því mikilvægt að rýmið samræmist því. Þau læra í gegnum líkamlega reynslu og yfirfæra það í upplýsingar sem þau nota til að koma skipan á tilfinningar, hegðun og hugsanir sínar. Til dæmis þýða þau róandi rödd og snertingu sem tákni um að vera róleg og þróa þá færni til að róa sig. Með því að læra í gegnum líkamann þróa þau hugann og sjá að þessir tveir „vinir“ vinna saman, það er að segja hugur og líkami.
- Vitsmunapróska (e. Cognitive development). Taugavísindafólk hefur með sínum tilraunum fundið út að hegðun, minni og vitsmunapróska á sér stað í gegnum hreyfingu. Það eru þessar hreyfingar ungbarna sem skipta máli vegna þess að þau læra að skríða, leika sér á maganum, rúlla sér, hanga og hanga öfugt, sveifla sér og heljarstökk. Með þessum æfingum örvast heilinn. Þetta mynstur, ef svo má að orði komast gerir það að verkum að þau þróa getu til að einbeita sér, sitja kyrr, stjórna

höndum og augum þegar þau skrifa og lesa sem skiptir auðvitað gríðarlegu máli seinna í lífinu og aðstaða til þessara hreyfinga eða æfinga þarf að vera til staðar á þeim stöðum þar sem börn halda til og erum við þá að tala um heima fyrir og ekki síst á leikskólum landsins.

- Félags og tilfinningaþroski (e. Social and emotional development). Í gegnum hreyfingu og leiki fyrstu sex árin læra börn að skilja samskipti, hvernig eignast á vini, að deila með sér og hegðunarreglur. Á þessu tíma læra þau hvernig tjá á tilfinningar sínar og lesa á í svipbrigði hjá öðrum. Þessar tilfinningar eru reiði, sorg, ótti og hamingja sem dæmi. Í öllum þessum hreyfingum eða æfingum sem hér hafa verið taldar upp eru börn ef til vill hrædd við fyrstu tilraun, en þegar fullorðin eða eldri krakkar hjálpa þeim læra þau að treysta fólki og þau mynda félagslegt samband við viðkomandi. Í ærslaleik sem og rólegum stundum með fullorðnum sem og jafnöldrum myndast þessi félagslegu tengsl. Þessi svið standa ekki ein og sér, það sem börn læra á einum stað nýta þau einnig í öðrum aðstæðum (Archer og fl, 2015, bls. 4 - 5).

Hér er upplagt fyrir kennara að huga vel að því hvar börnin eru stödd á þessum sviðum og vinna út frá því hvar mögulegur þroski sé.

## 6. Hlutverk leikskólakennarans

Svæði mögulegs þroska (e. Zone of proximal development) er eitt af því sem kennarar þjálfast í að koma auga á. Það snýst um að staðsetja hvar viðkomandi barn er stadd, til dæmis í teikningu, skrift eða hreyfingu og ýta því á það svæði sem það getur komist á með hjálp frá kennurum eða öðrum sem lengra eru komin. Þessu má líkja við hring, með öðrum og þriðja hring utan um. Barnið er stadd í innsta hring og hlutverk kennara og annara er að sjá möguleika á því að barnið komist í ytri hringina, sem eru auðvitað stærri en sá innsti (McLachlan, Fleer og Edwards, 2010, bls. 104). Svæði mögulegs þroska er það sem samtíminn túlkar sem félagsmenningu milli fullorðinna og barna sem vinna að sameiginlegu markmiði til að leysa verkefni og er það kenning sem sprottin er frá Vygotsky (Wood, 2013, bls. 82). Að öðrum kosti er talað um vinnupalla (e. scaffolding). Þar er það einnig sá eldri og reyndari sem er í einn á einn sambandi við nemandan og stjórnar hvað á að læra og hvernig (Wood, 2013, bls 82). Þegar þjálfarahlutverkið er skoðað sést að leikskólakennarastarfið og þjálfarastarfið er að ákveðnu marki mjög lík þó svo að viðfangsefnin séu ekki þau sömu.

## 6.1 Þjálfarahlutverkið

Fyrir þjálfarann er mikilvægt að beina athygli að afrekum sem iðkendur hafa náð með jákvæðri endurgjöf þegar iðkendur leggja sig fram og ná árangri. Það virkar mjög hvetjandi er iðkendur ná ákveðnum markmiðum og skilningur ríki milli iðkandans og þjálfarans (White og Bennie, 2015). En þó svo að markmið hafi ekki náðst er samt sem áður mikilvægt að leggja áherslu á hversu mikla vinnu var lagt á sig. Þannig lærir iðkandinn að vera óhræddur við mistök og leggur ef til vill meira á sig næst og þannig eykst hæfnin til að meta eigin hæfileika og getu. Að auki er herminám eftirsóknarvert, það er þegar iðkendur horfa einfaldlega á aðra á svipuðu getustigi framkvæma einhverja æfingu og sjá það fyrir sér að geta framkvæmt æfinguna á sómasamlegan hátt. Það sem hefur mest áhrif sjálfstraust og hæfni iðkandans er stuðningur foreldra, liðsfélaga og þjálfara. Þess vegna er liðsandinn svo mikilvægur til að iðkendur læri að þekkja styrkleika hvers annars og hafa þar með stjórn á sér ef illa gengur. Með þjálfunaraðferðum sem sýna framfarir iðkandans og nýtir styrkleika hans myndast jákvætt viðhorf sem þar með eflir svo aftur sjálfstraustið (Harwood og Anderson, 2015). Þegar vel gengur eflist sjálfstraust barnanna til muna sem hefur gríðarlegt forvarnargildi.

## 7. Íþróttir sem forvarnargildi

Íþróttir hafa fylgt samfélögum í gegnum árin og sinna þar með tíðarandanum hverju sinni. Með breytingum samfélagsins breytast svo aftur kröfur samfélagsins um hlutverk þeirra og skipulag. Til forna voru þær tengdar trúarlegum tilgangi þar sem andlegt og líkamlegt heilbrigði var í forgrunni. Þær hafa verið notaðar sem þjálfunar aðferð fyrir hermenn sem undirbúningur fyrir átök og sem almenningsafþreying. Fyrstu hugmyndir um uppeldisgildi íþróttanna komu fram á Bretlandi á 19. öld með því sjónarmiði að með þeim lærist gildi samfélagsins hverju sinni. Það getur til að mynda verið sjálfsagi, heiðarleiki og vinnusemi. Þessi sjónarmið voru í miklum metum á Íslandi í byrjun 20. aldar (Þorgrímur Þráinsson, 2012, bls. 250). Fræg eru orð Sigurðar Nordal um íþróttaiðkun en hann segir í bók sinni List og lífsskoðun III „...Margir hafa haldið, að íþróttirnar efldu líkamann á sálarinnar kostnað. Ekkert er fjarri sanni. Íþróttir eru vald sálarinnar yfir líkamanum. Vanhirtur líkami verður harðstjóri, þjálfaður líkami sá þjónn, sem hann á að vera“. (Sigurður Nordal, 1987)

Með þeim breytingum á samfélaginu sem verða þegar báðir foreldrar fara í auknum mæli út á vinnumarkaðinn seinni hluta 20. aldar verða íþróttafélögin mikilvægur uppeldis

aðili er þau sinna hreyfingu og líkamsrækt barna og fylla út í daginn hjá börnunum. Með tímanum hefst svo umræða um það forvarnargildi sem íþróttir hafa með tilliti til mjög svo vaxandi hreyfingaleysis barna auk þeirra heilsufarsvandamála sem því tengist. Þó er mikilvægt að gleyma ekki kjarna íþróttastarfsins sem er gleði, leikni og listinni að bæta sig í leik og starfi. Seint á síðustu öld fór umræðan að þróast út í það forvarnargildi sem íþróttir hafa og tengist það ekki síst auknu hreyfingarleysi ungs fólks og þeim heilsufars vandamálum sem aukinni líkamsþyngd fylgir (Þorgrímur Þráinsson, 2012, bls. 251). Hér er að sjálfsögðu átt við ofþyngd en ekki það sem telst almennt hreysti þó svo að viðkomandi einstaklingur sé mögulega fyrir ofan kjörþyngd.

Með íþróttaiðkun eru einstaklingar beint og óbeint að undirbúa sig fyrir lífstíð hvað varðar meðbyr og mótlæti sem fylgir hverju lífshlaupi fyrir sig. Það er einstaklega ánægjulegt að sjá þegar ungmenni sýna þann aga sem fylgir iðkuninni hvað varðar mataræði, sýna frumkvæði, sýna öðrum tillitsemi, gefast ekki upp þó svo að á móti blási og æfa af kappi, jafnvel meira en aðrir til þess að skara framúr og þegar eftirvænting skín af andlitum ungmenna sem leggja sig allan fram. Það er vel við hæfi að kalla þetta skóla lífsins, forvarnargildið felst í þeirri áreynslu og hreyfingu sem ungmennin fá, sérstaklega með tilliti til nútíma samfélags þar sem það hefur sýnt sig að hreyfing er á undanhaldi hjá þeim ungmönnum sem ekki stunda neinar íþróttir. Með reglulegri hreyfingu þroskast æða, hjarta og taugakerfið mun betur en ella sem er auðvitað ómetanlegt ásamt því að hafa góð áhrif á insúlín og sykurbúskap líkamans. Að auki er hreyfing fyrirbyggjandi hvað varðar þunglyndi, stress og kvíða. Annað atriði sem verður að nefna er að þau ungmenni sem stunda íþróttir eru mun ólíklegri til þess að reykja og nota önnur vímuefni, enda vita þau sem íþróttir stunda hversu góð tilfinning það er eftir góða áreynslu að fá endorfínið beint í æð, ef svo má segja, en endorfínið skapar sælutilfinningu og styrkir líkamann, hugann og sjálfsmyndina (Þorgrímur Þráinsson, 2012, bls. 252).

Samfélagið er þannig í dag að með auknum frítíma og mun meiri hraða en áður þekktist hefur fjölskyldulífið breyst til muna sem og vinnustaðir. Það hefur auðvitað áhrif á börn og unglinga. Kröfur foreldra um gæði hafa aukist hvað varðar tómsundur og þau eru mun meðvitaðri um hversu mikilvægar þær eru. Í dag eru íþróttir bæði skilgreindar sem stofnanabundnar og sem skipulagðar tómsundur sem innihalda mikla hreyfingu fyrir



ungmennin (Coakley, 2003, bls. 21). Foreldrar eru helstu fyrirmyndir barna sinna hvað varðar þátttöku í íþróttum ásamt þjálfurum, kennurum og vinum sínum. Og það gildir einnig um það viðhorf sem börn tileinka sér í þeim þáttum sem varða íþróttir (Bois og fl, 2005, bls 382 ). Það hefur sýnt sig að ef börnunum líður vel og þau finna sig í sinni íþróttaiðkun þá er líklegra að þau haldi því áfram. Jákvæð reynsla frá fyrstu kynnum er því ákaflega mikilvæg upp á framhaldið að gera (Frímann Ari Ferdinandsson og Sigurður Magnússon, 1997, bls. 13).

Sem forvörn hefur það sýnt sig að íþróttaiðkun bætir sjálfsmyndina, námsárangur er betri ásamt því að vinna gegn þunglyndi og kvíða, ungmennin eru einnig ólíklegri til að nota hugbreytandi efni. Þetta sögðu niðurstöður rannsókna sem komu fram 1992 og 1994. Á árum áður var oft litið á íþróttafélögin sem geymslustað fyrir börn en nú er litið allt öðrum augum á starfið enda hefur átt sér stað gríðarleg íþróttavæðing og allt íþróttastarf er orðið mun markvissara en áður. Íþróttahreyfingin var til að mynda mjög stór þrýstihópur á alþingi þegar sett voru saman lög um tóbaksvarnir. Það er þannig að iðkun íþróttar smitar út frá sér og reyndar öfugt, það eru þessi snjóboltaáhrif sem við viljum að íþróttir skapi innan hvers hverfis fyrir sig (Þorgrímur Þráinsson, 2012, bls. 253-254).

Sjálfstraust er gríðarlega stór þáttur í lífi hvers einstaklings ekki síst þegar kemur að íþróttaiðkun og því vert að skoða hvernig vænlegt er að efla það.

### **7.1 Sjálfstraust í gegnum íþróttir**

Hvernig á svo að efla sjálfstraust í gegnum íþróttir ? Ein áhugaverð nálgun er hin fimm c (e. The 5C's). Það er aðferð sniðin að ungmennum, upphaflega fyrir knattspyrnuþjálfun en passar auðvitað vel við hvaða íþrótt sem er. Nálgunin er sú að efla þá hugrænu þætti sem teljast mikilvægir sem leiðir til jákvæðrar sjálfsmyndar barna og ungmenna. Þessi nálgun er gott verkfæri til að halda uppi aga, áhuga, sjálfsstrausti, sjálfsstjórnar og að halda uppi liðsheild. Þessir þættir eru eftirfarandi:

- Hollusta (e. Commitment),
- Samskipti (e. Communication)
- Einbeiting (e. Concentration)
- Stjórn (e. Control)
- Sjálfstraust (e. Confidence)

(Harwood og Anderson, 2015).

Hollustan er miðja móðelsins því hún segir svo mikið um hversu mikið iðkandinn leggur sig í verkefnið andlega og líkamlega. Í öðru lagi er áherslan á samskiptin, það er hvernig viðkomandi iðkandi tekur á móti upplýsingum frá öðrum og hvernig hann kemur upplýsingum frá sér sem hefur mikla þýðingu fyrir hin félagslegu samskipti. Þáttur þrjú er einbeitingin, sem snýst um að útiloka umhverfisþætti aðra en þá sem iðkandinn vill halda einbeitingu á. Í fjórða lagi er það stjórn en hún tengis einbeitingunni, stjórn snýst um að hafa stjórn á tilfinningum og hugsunum eftir aðstæðum. Í fimmta og síðasta lagi er það svo sjálfstraust sem er aftast því fyrstu fjórir þættirnir eru svo mótandi fyrir sjálfstraustið. Gott er fyrir þjálfara að greina á milli góðs sjálfstrausts iðkanda eða hvort um eðlislægt sjálfstraust er að ræða, það er að segja er sjálfstraustið hluti af persónuleika viðkomandi. Sjálfstraust er mjög mismunandi milli einstaklinga og hefur umhverfið mismikil áhrif á milli einstaklinga og er því gríðarlega mikilvægt að þjálfja sjálfstraust iðkenda til að ná sem bestum árangri (Harwood og Anderson, 2011). Allt eru þetta atriði sem koma inn á félagsfærni.

## **7.2 Íþróttir efla félagsfærni**

Félagsfærni er skilgreind sem eins konar yfirhugtak yfir nokkur atriði sem sameiginlega skipta miklu máli fyrir færni og hegðun fólks í samskiptum við annað fólk. Þar er að nefna trú á eigin getu, samskiptahæfni og sjálfsmynd. Þessi færni tekur breytingum á lífsleiðinni og er mjög mikilvæg til virkrar þátttöku í samfélaginu í heild (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007). Með virkri þátttöku í íþróttum, hvort sem þú ert keppandi, sjálfboðaliði eða kemur að einhverju leyti að keppni þá skilar það gríðarlegri reynslu seinna á lífsleiðinni eða í hinu daglega amstri. Fyrirverandi íþróttamaður sem hafði lagt mikið á sig og lent í miklu mótlæti talar um að sinn ferill sem íþróttamaður hafi verið einn sá besti skóli sem hann hefði upplifað. Hann talar um að það hafi hert hann til muna þó svo hann væri við það að gefast upp. Það hafi hjálpað honum mikið þegar hann kom út á vinnumarkaðinn og í fjölskyldulífinu sem krefst oft á tíðum gríðarlegrar þolinmæði, mótlætið getur verið mikið en sá þroski sem hann tók frá íþróttinni hafi svo sannarlega gert hann tilbúnari en ella til að takast á við þau verkefni. Þessi aðili var með sín markmið á hreinu og stóð með sjálfum sér í hverju sem hann tók sér fyrir hendur (Þorgrímur Þráinsson, 2012, bls. 254).

Heilbriggt íþróttumhverfi er gott kennslu umhverfi og sé vel að verki staðið er hægt að heimfæra keppnisíþróttir yfir á heilbriggt lífarni, góða þjálfun, heiðarleika og

almenningsíþróttir. Kjarninn er heilt yfir sá sami, leikur, þjálfun og hugsjón. Leikurinn er það sem skiptir máli hvað börn og ungmenni varðar sem má ekki gleymast hversu miklu máli hann skiptir er varðar félagslegan þroska og uppeldi. Gildin sem koma frá íþróttum má vel heimfæra yfir á daglegt líf eins og til dæmis að gera hlutina vel, fara eftir leikreglum, leggja sig fram, að vera hluti af liðsheildinni og gera hlutina af heilindum. Rannsóknir hafa sýnt að íþróttaiðkun dregur úr vanlíðan, hún styrkir sjálfsmýnd og einstaklingar sem íþróttir stunda nota síður óæskileg efni, þeir eru virkari félagslega því íþróttin gefur þeim orku og kraft svo um munar (Þorgrímur Þráinsson, 2012, bls. 256 – 257).

Kenningar um félagslegt taumhald eru ekki nýjar af nálinni og setti Travis Hirschi fram eina slíka um frávíkshögðun. Hún snýst gróflega um það að hafi einstaklingar sterkt tengslanet eru þeir ólíklegri til frávíkshögðunar. Séu hins vegar um lítið stuðningsnet að ræða sé hættara á frávíkshögðun. Það eru fjórir þættir tengsla sem um ræðir.

- Tilfinningatengsl (e. attachment). Tengsl við stofnanir samfélagsins, vini og fjölskyldu sem eru þau grunntengsl sem gefa mikið félagslegt aðhald séu þau í góðu lagi.
- Skuldbinding (e. commitment). Hún snýst um að einstaklingur sem stundar hinn hefðbundna farveg samfélagsins, það er að segja skóli, vinna, fjölskylda og svo framvegis hafi svo miklu að tapa að frávík séu ólíklegri.
- Þátttaka (e. involvement). Það er forsenda þess að fólk hafi ekki tíma til að detta út af sporinu enda sé viðkomandi undir eftirliti einhvers fullorðins.
- Trú (e. belief). Hér er ekki um að ræða andlega trú heldur trú á gildi, reglur og lög viðkomandi samfélags (Thio, 2010).

Það eru foreldrar/forráðamenn sem skipta einna mestu máli þegar kemur að stuðningi við barnið enda eru samskiptin þeirra á milli að öllu jöfnu stöðug og börnin því lituð að foreldrum/forráðamönnum.

### **7.3 Stuðningur foreldra eða forráðamanna**

Foreldrar og forráðamenn geta veitt stuðning með mismunandi hætti. Vegna þess hversu miklum tíma börn verja að öllu jöfnu með foreldrum/forráðamönnum sínum eru það þau sem hafa einna mest áhrif á hegðun barna sinna almennt. Í gegnum heilbrigðan lífsstíl verða foreldrar/forráðamenn góðar fyrirmyndir (Þórólfur Þórlindarson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2000, bls. 107).

Félagslegur stuðningur er megin málið hér (e. social support) sem deilist svo í áþreifanlegan og óáþreifanlegan stuðning (Beets og fl, bls. 625). Fjölskyldan er þá sá hópur í kringum barnið sem hefur mest áhrif á lífsviðhorf barnsins. Þær skoðanir sem sem barn upplifir frá foreldrum forráðamönnum hafa einna mest áhrif hvaða íþrótt barn velur að æfa (Bois og fl, 2005, bls. 382 – 383). Áþreifanlegur stuðningur skiptist svo aftur í tvo flokka, skilyrtur stuðningur (e. conditional) og hjálplegur stuðningur (e. instrumental). Með skilyrtum stuðning er átt við virkni foreldra/forráðamanna. Það er hvort þau hreyfi sig með börnunum og horfi á keppni og æfingar. Með sýnilegum áhuga foreldra/forráðamanna eykst áhugi og ákefð barnanna og hefur almennt jákvæð áhrif. (Beets o.fl., 2010, bls. 633).

Með hjálplegum stuðningi er átt við það að foreldrar/forráðamenn hugi að útbúnaði sem þarf, æfingagjöldum, koma börnum á æfingastaðinn og þess háttar. Fjarlægð frá æfingastað leiðir oft til minni þátttöku ásamt skorti á búnaði, annað er að æfingagjöldin geta verið mjög há sem heftir líka þátttöku ef svo ber undir. Hjálplegur stuðningur er því gríðarlega mikilvægur (Beets o.fl., 2010, bls. 631).

Óáþreifanlegur stuðningur skiptist svo aftur tvo flokka sem eru hvatning og hrós, og samskipti. Það má segja að þetta sé tilfinningalegur eða andlegur stuðningur. Samskiptahliðin er þegar foreldrar/forráðamenn tali við börnin um upplifun sína, leyfi þeim að tjá sig um hana því þannig finnur barnið fyrir áhuga foreldra/forráðamanna sinna. Hrós og hvatning felur í sér að hrósa fyrir þátttöku í íþróttum og hreyfingu almennt. Hvatning hefur áhrif á magn og ákefð í hvert sinn, börn vilja líka fá að heyra hvatningu og hefur það einna mest áhrif á hreyfingu ungmenna. Beðið er með hrósið þangað til athöfnin er búin, sem er þá örlítið ólíkt hvatningu (Beets o.fl., 2010, bls. 633 -335).

Að öllu jöfnu er foreldrahlutverkið sennilega það sem skiptir flest fólki mestu máli og það getur einnig verið erfitt og krefjandi. Foreldrar hafa mestu áhrif á líf barnsins og öfugt, ákvarðanir eru nú teknar með hagsmuni barnsins að leiðarljósi en ekki eingöngu það sem hentar þeim sjálfum, gerð eru mistök en samt sem áður það sem talið er best hverju sinni. Ekkert foreldri er fullkomið en allir gera sitt besta miðað við skilning, þroska og kunnáttu sem safnast hefur á lífsleiðinni. Almennt eru það foreldrar sem bera höfuð ábyrgð þegar barn fæðist, til að ala það upp og gefa því sem bestan möguleika á að þroskast. Í Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna segir að foreldrar séu með höfuðábyrgð á uppeldinu ásamt því að veita

því lífsskilyrði miðað við getu og fjárhag sem er nauðsynleg til að barn þroskist eðlilega (Þóra Sigurðardóttir, 2010, bls. 3).

Talað er um tvær tegundir foreldra, krefjandi og ekki – krefjandi. Þetta eru þær tvær megin víddir sem segja til um aga sem kemur til í uppeldnu, það er að segja hvernig aganum er beitt, mikið eða lítið. Krefjandi foreldrar geta þó verið ónæmir á þarfir og langanir barnsins. Til eru fjórir flokkar sem skilgreina þetta betur. Fyrst er að nefna skipandi foreldra með of mikið af kröfum, eru ónæmir á óskir barna sinna og eru mjög ráðandi um allt sem þau gera eða gera ekki í leik og starfi. Í annan stað eru það leiðandi foreldrar, þau eru með kröfur en taka þó tillit til barna sinna og virða þeirra skoðanir. Í þriðja lagi eru það eftirlátir foreldrar sem setja ekki mikið af kröfum, eru með óskýrar reglur en sýna börnum sínum hlýju. Í fjórða og síðasta lagi eru það afskiptalausir foreldrar sem eins og gefur að skilja eru ónæmir og setja engar kröfur til barna sinna (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2007, bls. 287).

Foreldrar/forráðamenn eru ávalt bestu eða verstu fyrirmyndirnar, börn læra það sem fyrir þeim er haft eins og sagt er. Ekki má gleyma því að börn taka mun meira mark á því sem þau sjá en heyra. Þau gildi sem eru á hávegum höfð í íþróttastarfi geta haft gríðarleg áhrif á hegðun og viðhorf barna og ungmenna. Einnig verður að nefna að leiðbeinendur og þjálfarar hafa mikil áhrif á börn og ungmenni, þau bæta jafnvel upp það sem vantar heima fyrir, það er að segja ef það vantar. Gera má ráð fyrir að þau leggi upp með drengilega framkomu, heilbriggt líferni og heiðarleika og þar með hefur starfið uppeldislegt gildi (Þorgrímur Þráinsson, 2012, bls. 257). Samskipti foreldra/forráðamanna við þjálfara barna sinna hefur einnig sitt að segja.

#### **7.4 Samskipti foreldra/forráðamanna við félagslegt net barna sinna**

Sem foreldri/forráðamaður þarftu að vera í miklum samskiptum við þá aðila sem koma að barninu dags daglega. Það eru oftast kennarar, þjálfarar og aðrir sem eiga í samskiptum við barnið með einhverjum hætti. Það er því afar brýnt að þau séu jákvæð og uppbyggileg enda stefna þessir aðilar væntanlega að svipuðu eða sama markmiði.

Þegar barn byrjar að mæta á skipulagðar æfingar er það orðið hluti af hóp sem einmitt byggist upp á alls konar samskiptum. Veittar eru margvíslegar upplýsingar milli foreldra, kennara og þjálfara sem stuðla að því að taka réttar ákvarðanir varðandi hópinn (Haukur Ingi Jónasson og Helgi Þór Ingason, 2012, bls. 23).

Þjálfarastarfið hefur breyst á undanförunum árum hvað varðar samskipti við foreldra/forráðamenn. Það var ekki algengt áður fyrr að foreldrar/forráðamenn kæmu að horfa á keppni eða æfingar en það er venjan í dag að svo sé. Þau eiga það einnig til að spyrja þjálfarann óþægilegra spurninga eins og til dæmis „afhverju er barnið mitt ekki í A liði“ og „afhverju fær barnið mitt ekki að spila meira“? (Soffía Ámundadóttir, 2012, bls. 45). Foreldrar/forráðamenn verða að virða þau mörk sem félagið og þjálfarinn setur og tækifæri til að láta ljós sitt skína gagnvart liðinu eða einstaklingnum. Afar brýnt er að barnið hafi öryggisfinningu gagnvart samskiptum foreldra/forráðamanna og þjálfarans (Knattspyrnusamband Íslands, e.d. bls. 5).

Stuðningur foreldra/forráðamanna á íþróttaviðburðum barna sinna er af hinu góða og er hluti af félagsauð bæjarfélagsins og skiptir félagið miklu máli að sjá og finna fyrir stuðning foreldranna/forráðamanna.

### **7.5 Félagsauður og bæjarvitund**

Félagsauður hefur gríðarlegt gildi fyrir íþróttahreyfinguna í heild. Sjálfboðaliðsstarf er oft það sem heldur starfinu uppi, börnum og nærsamfélaginu til mikilla hagsbóta. Það er talið að sjálfboðaliðastörf tengd íþróttastarfi séu um það bil 6 – 8 milljarða króna virði á ári, þannig að allt í kringum íþróttastarfið vegur gríðarlega þungt fyrir samfélögin. Upp úr 1900 er íþróttastarfið farið að vaxa í það form sem þekkist víðast hvar á landinu og er það ekki síst félagsauður á hverjum stað fyrir sig sem á þakkir skilið. (Þorgrímur Þráinsson, 2012, bls. 254).

Íþróttalíf hvers bæjarfélags fyrir sig er ein af undirstöðum samfélagsins og mismunandi hvaða íþróttagrein er sú eftirsóknarverðasta á hverjum stað en í Reykjavík og nágrenni eru svo til allar greinar í boði. Til að mynda er Akranes með ímynd sem knattspyrnubær, Keflavík sem körfuboltaþéttbær, á Neskaupsstað er það blakið sem stendur best og skíðaíþróttirnar eru helst kenndar við norðurland og vestfirði. Það er eftirtektarvert að þegar afreksfólk nær ákveðnum árangri í sinni grein þá tekur áhuginn gríðarlegan kipp upp á við, til dæmis voru kænusiglingar mjög vinsælar á árunum 1984 – 1992 enda kepptu Íslendingar á ólympíuleikunum í greininni á þessum árum (Steinþór Guðbjartsson, 2012, bls. 298). Nýjasta dæmið er ef til vill hveru mikið crossfit áhugi hefur aukist mikið hér á landi enda höfum við átt gríðarlega góðar fyrirmyndir í greininni í Annie Mist, Katrínu Tönju

Davíðsdóttur og Ragnheiði Söru Sigmundsdóttur sem allar hafa verið á verðlaunapalli á heimsleikunum í crossfit á undanförunum árum.

## 8. Matur og lífsvenjur

Ef stundaðar eru íþróttir er afar mikilvægt að hugsa vel um mataræðið og að borða reglulega yfir daginn, hæfilega mikið í senn. Að því sögðu er auðvitað best að maturinn er sé næringaríkur og fjölbreyttur. Ef slíkur matur er borðaður eru fæðubótarefni óþörf ef frá er talið d-vítamín. Það þarf að borða ávexti og grænmeti daglega, um fimm hundruð grömm daglega en börn yngri en tíu ára þó heldur minni skammta. Mælt er með grófu brauði og heilkornsvörum fremur en sætabrauð og franskbrauð. Fiskurinn, sem mælt er með að borða minnst tvisvar í viku er ekki bara prótein heldur eru í honum önnur næringarefni sem við þurfum, til dæmis d-vítamín, ómega-3 fitusýrur og jöð, allt næringarefni sem finnast lítið í öðrum mat. Fita úr mat er einnig nauðsynleg, en velja þó mjúka fitu eða olíu fremur en harða fitu því það hækkar ekki kólestról blóðsins eins og hörð fita gerir. Neyslu á fitu ber þó að stilla í hóf. Mikil saltneysla hækkar blóðþrýsting en sé hann of hár eru meiri líkur á hjarta og æðasjúkdómum. Fyrir æfingu og á æfingum er mælt með að vera hvorki og svangur né saddur en drekka vel af vatni áður. Mælt er með kolvetnaríku mat fyrir æfingu en prótein- og kolvetnaríku mat eftir á, ásamt fitu í hæfilegu magni, það bætir upp orkutap og byggir upp vöðvana eftir átökin. Gott er að hafa í huga að vatn er besti drykkurinn, fyrir æfingar, á æfingum og eftir æfingar (Embætti landlæknis, 2022, bls. 25).

Hreyfing er ávísun á meiri vellíðan og bætta heilsu en ekki nóg með það heldur losast um líkamlega og andlega spennu, liðamótin liðkast og líkaminn losar sig við úrgangsefni og fær súrefni. Bætt líkamshreysti fæst með daglegri hreyfingu og eflir vöðvastyrk ásamt því að afköst æða-, hjarta- og lungnakerfis eflist til muna. Með þessum ávinning hefur líkaminn meiri orku til verkefna dagsins. Hreyfing viðheldur því ekki einungis jafnvægi milli orkunotkunar og orkuneyslu heldur hefur mun fjölbreyttari þýðingu fyrir vellíðan og betri heilsu (Embætti landlæknis, 2022, bls. 27).

Það er mikill félagslegur þrýstingur um að vera grönn/grannur og lýta vel út og þau skilaboð koma úr öllum áttum, sérstaklega á þetta við um líkamsvöxt. Hafa ber í huga að sú umræða og myndbirting sem á sér stað í fjölmiðlum er oft ekki heilbrigð né raunhæf.

Umræðan nær oft einungis utan um holdarfar en ekki þá lifnaðarhætti sem fólk tileinkar sér, gullna reglan er að vera ekki of feit/ur né of grönn/grannur. Vigtin er alls ekki góður mælikvarði á heilbrigði. Fólk er oft misþungt/mislétt þó svo að það sé mjög svipað til útlitsins. Vigtin segir ekkert um líkams samsetninguna, vöðva og fituhlutfall, andlega vellíðan og hreysti. Það er vel hægt að vera of þung/ur og stunda hreyfingu en að vera grönn/grannur og stunda ekki hreyfingu, þar er ekki samasemmerki. Áherslan á að vera á daglega hreyfingu og heilbrigðar lífsvenjur (Embætti landlæknis, 2022, bls 27). Aftur eru það foreldrar/forráðamenn sem eru helstu fyrirmyndirnar þegar kemur að mat og næringu hjá ungmendum.

## 9. Samantekt

Leikur og íþróttir er tengt að því leyti að hreyfingin sem börnin fá í sínum leik er oft grunnurinn að íþróttaiðkun seinna meir. Það má segja að æfingar fyrir skipulagðar íþróttæfingar byrji strax heima við og í leikskólum landsins. Það gerist þegar börn fá að leika sér óhindrað og reyna á sín líkamlegu og félagslegu mörk. Klifur barna er til dæmis ekkert annað en íþrótt í sjálfu sér og öll þau hlaup sem þau stunda í sínum leikjum. Oft er það líka þannig að leikirnir eru miklir hreyfileikir, leikið í drullu og hoppað í polla er sívinsælt sem og hinn sívinsæli ærslaleikur þar sem börnin hreyfa sig mikið og reyna á sín líkamlegu og félagslegu mörk. Hreyfing er hluti af námi barna sem þau taka með sér út í lífið frá heimili og leikskóla. Börn eru vissulega á mismunandi stað á öllum sviðum sem nefnd eru áður. Markmið beggja stétta er að sjá hvar þau eru stödd, stuðla að framþróun og leggja inn fyrir næsta þrepi.

Íþróttir hafa ótvírætt forvarnargildi fyrir samfélagið í heild sinni. Það sjáum við ekki eingöngu á fjölda iðkenda víðsvegar um landið heldur einnig að í nánast hverju einasta byggðarlagi fer fram skipulögð íþróttastarfsemi að einhverju tagi, að auki eru starfandi hinir ýmsu áhugahópar vítt og breytt um landið. Þar má til dæmis nefna Flandra í Borgarnesi sem standa fyrir hlaupaæfingum á veturna auk Flandrasprettis einu sinni í mánuði frá október til mars. Þar er félagsskapur sem hentar þeim sem finnst gaman að hlaupa en langar ekki



endilega að taka þátt í keppni, þó svo að hægt sé að keppa undir nafni Flandra. Auk þess er hægt að nefna að stemning samfélagsins fer oft eftir því hvernig íþróttafélaginu eða afreksfólkinu gengur þegar stórmót og leikir eru í gangi. Til dæmis má nefna þegar karlalandslið Íslands í fótbolta komst á lokamót heims- og Evrópumeistaramótanna um árið.

Samfélagslega séð er það gríðarlega mikilvægt að börn stundi þær íþróttir sem þau finna sig í og það þarf ekki að vera þannig að alltaf sé verið að stefna á afrekssvið íþróttanna. Hreyfingin og líkamsræktin er gríðarlega mikilvæg, ekki síst á tímum mikillar kyrrsetu. Báðir foreldrar eru einnig yfirleitt útvinnandi og því mikilvægt að börnin hafi eitthvað til að sækja í og eru íþróttir góður kostur þó ekki nema til að sækja í félagsskap. Hreyfitímar inni og úti í leikskólum landsins eru því mjög mikilvægir vegna þess að þá kemst hreyfing upp í vana og börnin finna það fljótt hversu mikla hreyfingu þau þurfa og hvernig hreyfingu þeim finnst skemmtilegt að stunda. Leikskólar eru ein af grunnstoðum samfélagsins og í raun líka grunnstoð íþróttastarfs í heild sinni. Heilbrigði og velferð er einn af grunnþáttum menntunar samkvæmt (Mennta og menningarmálaráðuneytið, 2011) sem byggist upp á félagslegri vellíðan, líkamlegri og andlegri heilsu, góðri næringu, hvíld og jákvæðri sjálfsmynd. Jöfnunarhlutverk leikskólans skín hér í gegn því ekki öll börn hafa kost á því að stunda hreyfingu annars staðar. Og að lokum má minna á það að börn eru mikil fyrirmynd fyrir fullorðna og það er að þau gefast aldrei upp. Það er ekki svo lítið að læra að labba, tala og allt annað sem börn æfa sig í daglega.

## 10. Lokaorð

Að þessu sögðu er hreyfing og íþróttaiðkun, hvort sem hún er með skipulögðum hætti eða ekki, eitt af því mikilvægasta sem foreldrar og forráðamenn geta boðið börnum sínum upp á. Það þarf að sýna gott fordæmi, til dæmis með því að labba eða hjóla þær vegalengdir þar sem ekki er nauðsynlegt að taka bílinn og veður spilar ekki hlutverk og ef barn er í einhverri íþrótt eða öðru tómstundastarfi á að tala vel um það og af áhuga þó svo að áhugi foreldra/forráðamanna sé enginn á íþróttinni eða tómstundastarfinu. Það ætti að leyfa börnum að prufa sem flestar greinar (eins og hægt er búsetulega séð) ef þau finna sig ekki í fyrstu tilraun.

Það á að tala leikskólann og íþróttastarf upp í samfélagsumræðunni, styðja og styrkja með öllum ráðum því þetta eru þær stofnanir sem ala börnin upp að stórum hluta og þar

finna börnin oft sínar fyrstu fyrirmyndir sem þau taka út í lífið og bæjarfélög landsins ættu að hafa það að forgangsatriði hjá sér að standa vel að rekstri þessara eininga og muna að sparnaður í þessum einingum endar aldrei vel. Það er í raun ógerlegt að ímynda sér leikskóla- og íþróttafélagslaust samfélag í nútímanum, svo mikilvæg eru þau.

## Heimildaskrá

- Aldís Unnur Guðmundsdóttir. (2007). Proskasálfræði: Lengi býr að fyrstu gerð. Reykjavík: Mál og menning.
- Archer, C og Siraj, I. (2015). Encouraging physical development through movement-Play. Sage Publications.
- Chazan, S. (2002). *Profiles of play*. London: Jessica Kingsley.
- McLachlan, C, Fleer, M og Edwards, S. (2010). *Early childhood curriculum, Planing, assessment og implementation*. Cambridge university press.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J., og Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity – related behaviors of youth: A review. *Health Education & Behavior: the official publication of the Society for Public Health Education*, 37(5), 621–644. <https://doi.org/10.1177/1090198110363884>
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O. og Cury, F. (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modelling behaviours and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 381–197. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.03.003>
- Wood, E. (2013). *Play, learning and the early childhood curriculum*. Sage Publications
- Embætti landlæknis. (2022, 5. 10). *Ráðleggingar um hreyfingu [Bæklingur sóttur af vef embættisins]*. <https://www.landlaeknir.is/utgefing-efni/skjal/item11179/>
- Frímenn Ari Ferdinandsson og Sigurður Magnússon. (1997). Íþróttir barna og unglinga. Reykjavík: Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands.
- Haukur Ingi Jónasson og Helgi Þór Ingason. (2012). Samskiptafærni: Samskipti, hópar og teymisvinna. Reykjavík: JPV útgáfa.
- Harwood, C. og Anderson, R. (2015). Coaching psychological skills in youth football: Developing the 5Cs. UK: Bennion Kearny Limited.
- Knattspyrnusamband Íslands. (e.d.). Spilaðu með: Foreldrabæklingur KSÍ. Reykjavík: Knattspyrnusamband Íslands.
- Mennta og menningarmálaráðuneyti. (2011). *Aðalnámskrá leikskóla 2011*. Mennta og Menningarmálaráðuneytið.

- Marsh, H. W. (1993). The effects of participation in sports during the last two years in high school. *Sociology of Sports Journal*, 10, 18-43.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2007). *Virðing og umhyggja : ákall 21. aldar*. Heimskringla, háskólaforlag Máls og menningar.
- Sigurður Nordal. (1987). List og lífsskoðun III. Almenna bókafélagið.
- Soffía Ámundadóttir. (2012). Hlutverk foreldra í íþróttum. *Valsblaðið*, bls. 45-46.
- Steinþór Guðbjartsson. (2012). Íþróttirnar undirstaða bæjarvitundar og samstöðu. Í Steinar J. Lúðvíksson, *Íþróttabókin, ÍSÍ – saga og samfélag í 100 ár* (bls 298 – 319). Ólympíusamband Íslands.
- Thio, A. (2010). *Deviant Behavior*. (10. útgáfa). Boston: Pearson.
- Viðar Halldórsson. (2019). Sports participation in Iceland. Í K. Green, Thorsteinn Sigurjónsson og Skille, Eivind Åsrum (ritsj.), *Sport in Scandinavia and the Nordic countries* (bls. 87-107). London : Routledge.
- White, R. L. og Bennie, A. (2015). Resilience in Youth Sport: A Qualitative Investigation of Gymnastics Coach and Athlete Perceptions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2–3), 379–393. doi:10.1260/1747- 9541.10.2-3.379
- Þórgímur Þráinsson. (2012). Íþróttirnar hafa ótvírætt forvarnargildi. Í Steinar J. Lúðvíksson, *Íþróttabókin, ÍSÍ – saga og samfélag í 100 ár* (bls. 250 – 258). Ólympíusamband Íslands.
- Þóra Sigurðardóttir. (2010). *Foreldrahandbókin*. Reykjavík: Salka.
- Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2000). *Félagsstarf og frístundir íslenskra unglunga*. Reykjavík: Æskan.
- Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson, og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (1994). Um gildi íþróttar fyrir íslensk ungmenni. (Rannsóknastofnun uppeldis- og menntamála: Rannsóknarit).