



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Neveléstudományi Intézet

Gyógypedagógia alapképzési szak

**A RENDSZERES SPORTTEVÉKENYSÉG HATÁSA AZ ADHD
TÜNETEIRE**

Belső konzulens: Petőné dr. Csima Melinda
egyetemi docens

**Belső konzulens
intézete/tanszéke:** Neveléstudományi Intézet

Készítette: Márton Eszter

Kaposvár

2024

A rendszeres sporttevékenység hatása az ADHD tüneteire

Márton Eszter

Gyógypedagógia, alapképzés, levelező tagozat

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus, Neveléstudományi Intézet,
Gyógypedagógiai Tanszék

Belső témavezető: Petőné dr. Csimá Melinda, egyetemi docens, Magyar Agrár- és
Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus, Neveléstudományi Intézet, Gyermeknevelési
Tanszék

Tartalmi kivonat

Kutatásom háttérében a rendszeres sporttevékenységnek az ADHD tünetegyüttes tüneteire gyakorolt hatásával kapcsolatos témakörök állnak. Az ADHD az egyik leginkább visszautasított és félreértett pszichiátriai állapot Európában. A szakirodalom alapján a sport egyértelműen pozitívan hat az ADHD tünetegyüttesére, csökkenti a tünetek előfordulásának gyakoriságát, illetve enyhíti azokat.

Évek óta életem szerves része a sport és saját tapasztalatom alapján is elmondható, hogy a sport preventív funkciót tölt be az emberek életében, továbbá pozitív hatást gyakorol a társadalmi beilleszkedés, a szocializáció, a személyiségfejlődés és az új, pozitív személyközi kapcsolatok kialakításában is. Mindezek mellett türelemre, alázatra, kitartásra, tiszteletre és önmagunk elfogadására is megtanít.

Az intézményben, a Siófoki SZC Mathiász János Technikum és Gimnáziumában, ahol dolgozom, rengeteg sportoló és élsportoló gyermek tanul, személy szerint sportoló osztály osztályfőnöke vagyok. Vannak közöttük ADHD-s tanulók, de nagyon kevés olyan található közöttük, aki az ADHD-t megállapító szakértői véleménnyel rendelkezik. A kutatásom fő célja annak meghatározása, hogy az ADHD tünetegyüttes tüneteire milyen hatással van a rendszeres sporttevékenység és a rendszeresen sportoló ADHD tüneteket mutató tanulók esetében milyen mértékben észrevehető a sport jótékony hatása az őket tanító pedagógusok, és a velük dolgozó edzők véleménye alapján.

Kutatásom módszerül kvalitatív vizsgálatot alkalmaztam, mely magában foglalta a gyermekek megfigyelését, az interjúk készítését, valamint az ezekből származó adatok esetenként számszerű elemzését. A kutatás célja az összefüggések megértése és értelmezése.

A kutatás 2023 szeptembere és 2024 márciusa között zajlott, mely időintervallum alatt 12 interjú készíttettem ADHD tüneteket mutató tanulók pedagógusaival, akik a konkrét esetekben szereplő gyermekeket is tanítják, valamint 3 interjú a fent nevezett tanulók edzőivel.

A vizsgálat során készített interjúk és 3 ADHD tüneteket mutató tanuló megfigyelése alapján a következő eredmények születtek: a rendszeres sporttevékenység pozitív hatást gyakorol a vizsgált tanulók esetében az ADHD tünetegyüttes tüneteire, tekintve, hogy a sporttevékenység

hatására a tünetek kezelhetőbbek, ritkábban jelentkeznek, és a tanulók jelentős személyiségfejlődésen mentek keresztül, amely hozzájárul a vizsgált tanulók, családjuk és közvetlen környezetük életminőségének javulásához is. A gyermekek és természetesen a felnőttek számára is kiemelkedően fontos a fizikai és a mentális jóllét tekintetében a sporttevékenység. A felismert és megfelelő módszerekkel kezelt, valamint rendszeres sporttevékenységgel támogatott ADHD preventív hatást érhet el az iskolai kudarcok, a kortárs közösségekből való kiközösítés, valamint a gyermek önmagáról alkotott negatív kép kialakulása tekintetében, továbbá megelőzheti az ADHD tüneteket mutató gyermek deviáns közösségekbe való bekerülését és pozitív hatást gyakorolhat a gyermek viselkedésére és környezete életére is.

Összességében elmondható, hogy a sporttevékenység pozitív hatásai csak abban az esetben valósulhatnak meg teljes mértékben, amennyiben a sportoló, ADHD tüneteket mutató tanulókat tanító pedagógusok megfelelő módszertani eszközöket alkalmaznak a gyermekekkel való foglalkozás során, nagy hangsúlyt fektetnek az egyénre szabott, differenciált oktatásra, továbbá a tanulók erősségeire támaszkodva, empátikus légkört kialakítva, közös célokat meghatározva motiválják őket. Kiemelkedően fontos továbbá, hogy a gyermeket tanító pedagógusok, a gyermekekkel dolgozó edzők, a szülők és a gyermek teamet alkotva dolgozzanak együtt, tekintve, hogy a megfelelő team munka nélkül nem valósulhat meg pozitív változás. Előremutató lenne továbbá az ADHD tüneteket mutató tanulók diagnosztizálása, továbbá olyan szakemberek képzése, akik minden olyan módszertani, elméleti és gyakorlati tudás birtokában vannak, melyeknek segítségével az ADHD-s tanulókat maximális segítségnyújtásban tudják részesíteni tanulmányi, szociális és személyiségfejlődésük tekintetében, továbbá integrációjuk során. Mindezek mellett elengedhetetlenül fontos lenne a társadalom, a pedagógusok és a diákok érzékenyítése, illetve nagyobb mértékű nyitottságra és elfogadásra lenne szükség.