



Malmö Högskola
Lärarytbildningen
Barn Unga Samhälle

Examensarbete
15 högskolepoäng

Idrottens betydelse för elever i skolan
- **Ur ett lärarperspektiv**

The importance of sport for students at school
- **From a teacher perspective**

Andreas Jönsson

Viktor von Eggers Patrón

Lärarexamen 210hp
Barn- och ungdomsvetenskap
Datum för slutseminarium 20110120

Examinator: Vanja Lozic

Handledare: Fredrik Nilsson

Abstract

I *Idrottens betydelse för elever i skolan* undersöker Andreas Jönsson och Viktor von Eggers Patron hur idrottstimmarna och dess betydelse har förändrats ur ett större perspektiv. Det empiriska materialet är baserat på lärarintervjuer och elevenkäter. Lärarintervjuerna har varit i fokus då lärarna har år av erfarenhet i och större inblick i ämnet. På så sätt kan de ge sin bild om idrottens betydelse, exempelvis hur eleverna påverkas av idrotten över en längre tidsperiod, vilket eleverna inte alltid kan göra. Undersökningens frågeställning är: Hur påverkar idrott och hälsa barnens övriga studier? Hur kan idrott och hälsa påverka elevernas koncentrationsförmåga samt deras inlärningsförmåga? Räcker det att ha idrott & hälsa på schemat för att det ska ha någon effekt eller krävs det en viss mängd av det? Kan skolan påverka barnens hälsa genom idrott och hälsa?

Resultaten visar att om eleverna har mycket idrott på schemat höjs deras betyg i övriga ämnen samtidigt som det ökade deras inlärningsförmåga. Det är märkbart i och med att eleverna lättare klarar av att vara fokuserade på lektionerna.

Nyckelord: Idrott och hälsa, koncentrationsförmåga, inläring, motorik,

Innehållsförteckning:

1. Inledning	8
2. Syfte och frågeställning	10
3. Idrottens bakgrundshistoria och forskningsöversikt.....	11
3.1 Idrottens Historik.....	11
3.2 Läroplanen och ämnet Idrott och Hälsa	13
3.3 Synen på Idrott och Hälsa.....	16
3.4 Forskning om extra insatta idrottslektioner i skolan	17
3.4.1 Bunkefloprojektet.....	17
3.4.2 Motorikprojektet i Mjölby: 1982-85.....	18
3.4.3 Eskilstunaprojektet 1982-84.....	19
3.5 Idrottens inverkan på hälsa och välbefinnande	20
3.6 Idrotten ur ett anatomiskt perspektiv.....	22
3.7 Idrotten ur ett socialt perspektiv.....	23
4. Metod	24
4.1 Intervjuer	24
4.2 Enkät	26
4.3 Urval.....	28
4.4 Trovärdighet och tillförlitlighet.....	29
4.5 Genomförande	29
5. Resultat.....	31
5.1 Enkät resultat	31

5.2 Intervju resultat.....	32
5.3 Analys.....	34
5.3.1 Enkätanalys.....	34
5.4 Analys av lärarintervjuer.....	36
5.4.1 Hälsa och välbefinnande.....	36
5.4.2 Idrottens betydelse.....	37
5.4.3 Idrottstid i skolan.....	38
5.4.4 Teoretiskt och praktiskt arbete i skolan.....	38
5.4.5 Tävlingsidrott.....	39
5.4.6 Idrottsprojekt inom skolan.....	40
5.4.7 Idrottslediga dagar.....	41
6. Diskussion och kritisk analys	42
7. Referenser	45
8. Bilaga 1.....	47

Förord

Vi har var för sig sökt och funnit information om arbetets olika delar för att sedan ha träffats när vi tyckte att vi hade tillräckligt mycket för att sammanställa det som vi har hittat tillsammans. Arbetsfördelningen har på så sätt varit jämn där båda har gjort lika mycket och hjälpts åt i allt. När vi gjorde intervjuerna och enkäterna så träffades vi innan och bestämde hur vi skulle gå tillväga och sen så gjorde vi det tillsammans för att en inte skulle behöva göra mer eller mindre än den andra. Båda är också mycket intresserade av ämnet och ville inte missa något.

1. Inledning

Samhällsutvecklingen i västvärlden har gått mot en utveckling där behovet av fysisk aktivitet för ekonomisk överlevnad har minskat, trots att det fysiologiska och medicinska behovet av fysisk aktivitet kvarstår för människan som organism. För barn och ungdomar fyller fysisk aktivitet delvis andra och ytterligare behov, där den fysiska aktiviteten och motoriska träningen av specifika förmågor har betydelse även för barns och ungdomars sociala och personliga utveckling. Utvecklingen mot en allt större inaktivitet medför problem och kan även för barn och ungdomar få negativa konsekvenser för den framtida hälsan. (Suzanne Lundvall, 2004, sid 1).

Vi är två lärarstudenter som studerar vid Malmö Högskola. När det pratas om skolan är det alltid de teoretiska ämnena som tas upp som de viktiga. Under vår verksamhetsförlagdatid (vft:n) har vi varit med om att elever som ligger efter i ett teoretiskt ämne får ta igen detta på idrottstimmen. Vi har också märkt att eleverna lätt blir trötta och oengagerade efter lunch vilket vi tror kan relateras till den minskade rörligheten.

Det är mindre idrott på schemat nu än för ett antal år sedan, vilket medföljer att de då får röra på sig mindre (Ericsson, 2005). De svenska barnen får dessutom mindre idrott i skolan jämfört med barn i övriga Europa trots att forskning under de senaste åren påvisat att fysisk aktivitet är mycket viktigt för hälsan (Sveriges Radio, Ekot. 2007, intervju med Suzanne Lundvall Fil. Dr. i pedagogik). Antalet idrottstimmar i den svenska skolan kan diskuteras utifrån vad målen säger att man ska lyckas med inom ämnet idrott och hälsa i Lpo94. Där idrott och hälsa ska: ”utveckla en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv, stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa” (Betygskriterier, 2000). Detta gäller särskilt när det gäller ansvar för barnens motoriska och fysiska utveckling.

Läkare och sjukgymnaster har diskuterat att för lite idrott kan klassas som ett medicinskt problem. Barnen rör på sig mindre nu än de gjorde förr vilket har resulterat i flera olika problem. Det har kommit in yngre och yngre patienter till läkarna och sjukgymnasterna sedan idrotten har minskat i skolan (Ericsson, Ingegerd, 2005). Situationen med för lite idrott i skolan är relevant för oss då vi med denna studie vill se om detta är något som påverkar eleverna. Om eleverna får för lite idrott i skolan kan det störa deras övriga inläring. Det vi valde att undersöka var om och hur eleverna påverkas av idrotten. Vi ville se om det finns något samband mellan idrotten och koncentrations- samt inlärningsförmågan (Nordlund, 1989). Det finns även olika faktorer såsom läkare och doktorer som kritiserar skolans

undervisning angående ämnet i och med att idrotten övergått till att vara mer tävlingsinriktad. Detta gör att ämnet idrott och hälsa tappar lite av den funktion som är tänkt att hjälpa eleverna att utveckla sin sociala och hälsofostran samt motoriska färdigheter. Blir det däremot för mycket idrott kan barnen utsättas för ortopediska och psykiska skador samt att självkänslan kan bli negativ för de som ständigt förlorar (Nordlund, 1989).

Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola:

”har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön, (Lpo 94, s10)”

Om eleverna lär sig hur de själva kan vara med och påverka sin hälsa, kan det underlätta deras skolarbete. Genom idrott och hälsa lär de sig detta samtidigt som de kommer i kontakt med fysiska aktiviteter. Fysiska aktiviteter som de senare möjligtvis kan tänkas börja med på sin fritid. Utan idrotten kanske de inte kommer i kontakt med några andra aktiviteter och därför väljer att låta bli helt och hållet.

Sammanfattningsvis så behandlar uppsatsen hur ämnet idrott och hälsa inverkar på eleverna, och det ses främst ur ett lärarperspektiv. Detta gjorde vi genom att intervjua två olika lärare med olika arbetsuppgifter, på två olika skolor. Vi har även använt oss av enkäter som 29 elever fick svara på för att ta del av deras tankar kring ämnet. Detta för att se om de själva tycker att de blir påverkade av idrotten på något sätt.

2. Syfte och frågeställning

Barnens hälsa och välbefinnande påverkar deras studier. Deras kropp fungerar bättre när den mår bra samt känner glädje och trygghet i det de gör. Mår eleverna bra och är pigga så orkar de mer, klarar hålla fokus och arbetar bättre. Mår barnen dåligt drar de sig gärna undan och vill vara för sig själva och blir nedstämda (Ryberg, 1994). Eftersom pedagoger inte kan kräva av eleverna att göra massa saker hemma för att främja deras livsstil och hälsa får skolan göra vad den kan för att skapa bra förutsättningar för att eleverna ska må så bra som möjligt.

Vårt syfte är att se hur ämnet idrott och hälsa inverkar på eleverna i skolan och de andra ämnena. Påverkas deras hälsa, välbefinnande, arbetskapacitet och slutligen i det långa loppet deras inläring? Vi utgick ifrån ett lärarperspektiv, där lärarens tankar om detta är i fokus. Dock delades det även ut enkäter till elever för att få deras syn på ämnet idrott och hälsa.

Till detta syfte har vi följande frågeställningar tre stycken ur lärarnas synvinkel och ett elevperspektiv.

- Hur påverkar idrott och hälsa barnens övriga studier?
- Kan idrott och hälsa påverka elevernas koncentrationsförmåga samt deras inlärningsförmåga?
- Räcker det att ha idrott & hälsa på schemat för att det ska ha någon effekt eller krävs det en viss mängd av det?
- Anser eleverna att skolan påverkar deras hälsa genom idrott och hälsa?

3. Idrottens bakgrundshistoria och forskningsöversikt

I detta kapitel kommer vi gå mer på hur idrottens bakgrundshistoria ser ut, var den ursprungligen kommer ifrån samt några personer som är en viktig del i den idrott vi idag upplever.

Det kommer även kunna läsas om hur synen på idrotten ser ut och om olika sorters projekt som gjorts där fokus legat på att öka mängden idrott i skolan, är detta till det bättre eller sämre? Just det kan man läsa om i detta avsnitt samt vilken inverka idrotten har på både psyket och fysiken, med andra ord anatomiskt och socialt.

3.1 Idrottens historik

Man kan finna spår av idrott redan så tidigt som 3000-7000 år f.Kr. genom målningar och hällristningar såväl som fynd av exempelvis olika husgeråd och redskap. Många av dagens idrotter har rötter i gamla tider. Olika typer av bollspel har funnits så länge man kan spåra människan. Exempelvis härstammar friidrotten från de gamla grekiska kulturerna, det vill säga från 576-476 f.Kr. Idrotten började då räknas som en betydelsefull verksamhet och blev ett steg för grekerna i sin strävan mot skönhet, harmoni och uppfostran. Platon (427-347 f.Kr.) anspråkade på ett lekfullt och rytmiskt inlärningssätt och ansåg då att gymnastik var viktigt för att främja uppfostringen av barn. Det dröjde dock ända fram till 1500-1600- talet innan idrottens betydelse för ungas uppfostran uppmärksammades ordentligt. Då ansåg en mängd olika reformatorer, däribland Martin Luther (1483 – 1546), att skolan borde ta hand om den fysiska fostran.

Den svenska gymnastikens fader, Per Henrik Ling (1776-1839), fick denna benämning för sin stora betydelse inom den svenska skolgymnastiken och även svensk gymnastik överhuvudtaget. Hans mest betydelsefulla verk är *Gymnastikens allmänna grunder* där han delar in gymnastiken i fyra olika discipliner: Pedagogiska grunder, militärgymnastik, medikalgymnastik och ästetisk gymnastik. Denna indelning hade stor betydelse långt in på

1900- talet och han betonade att man ska ha en god kännedom om kroppen (Ekberg, 2000). Detta kom att kallas Linggymnastiken.

Ling insåg tidigt att det var viktigt för människan att utöva kroppsövningar för att den skulle må bra. I Linggymnastiken skulle alla kunna vara med oavsett ålder och föruttsättningar. Syftet var att göra den helt hälsobefrämjande utan någon prestationsinriktning överhuvudtaget. Ling gillade inte prestationsinriktade aktiviteter då dessa krävde speciella egenskaper som man inte kunde kontrollera och var på så sätt ingen effektiv träning för alla. Likheterna mellan Linggymnastiken och dagens ”motionsgympa” är många, där båda har syftet att fokusera på hälsan och inte på prestationerna (Ryberg, 1994).

Tävlingsidrotten började också ta fart på 1800-talet i England. Fotboll och rugby var de vanligaste tävlingsidrotterna och dessa kom även att bli en del av utbildningen i den engelska grundskolan. Senare på 1850-talet började det bildas en massa olika idrottsklubbar i England, som kom att bli mönsterbildande och dominerande när det gällde den internationella idrottsrörelsen. Mycket av detta hände i den engelska skolan. De Olympiska spelens grundare Pierre de Coubertin tog i stor omfattning sina tankar och idéer från den engelska skolidrotten. På så sätt skulle man kunna säga att det var skolidrotten som utgjorde grunden för dagens OS. För svensk del var det dock först i slutet på 1800-talet som Viktor Balck (1844-1928) började göra resor till England för att se och lära. Han gillade det han såg så mycket att han började försöka införa tävlingsidrotten i Sverige. Balck lyckades starta många olika tävlingar och idrottsevenemang hemma i Sverige och blev så småningom kallad för ”Den svenska idrottsrörelsens fader”. Då han fokuserade mest på tävlingsidrott blev det en del konkurrens med den rådande Linggymnastiken som försökte avstå från alla prestationsaktiviteter. Balck sa själv att de inte behövde konkurrera med varandra utan att det fanns möjligheter att dra nytta och lärdom av båda idrottsinriktningarna (Ekberg, 2000). Sverige fick äran att arrangera OS 1912 och detta blev ett rejält steg framåt för tävlingsidrotten. Särskilt skolidrotten tog ett jättekiv framåt efter detta. Man började då även med de elevtävlingar som idag kallas för Skol-SM. Idag är detta den äldst återkommande idrottstävlingen i Sverige (Ryberg, 1994).

3.2 Läroplanen och ämnet Idrott och Hälsa

Kärnan i idrott och hälsa är idrott, lek och allsidiga rörelser. Det ska vara utformat så att alla ska kunna delta i aktiviteterna oavsett elevernas förutsättningar för att få ta del av olika upplevelser, erfarenheter och utvecklas på sina egna villkor. Det som är grundläggande för ämnet är hälsoperspektivet. Hälsa definieras enligt World Health Organisations (WHO) som: ”Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity” (WHO, 1948). Genom att införa ett hälsoperspektiv i idrotten blir den än viktigare för eleverna, både under sin skolgång och i framtid.

Tanken med idrott och hälsa är att eleven ska få ut något som den har nytta av både under uppväxten såsom i det vuxna livet. Eleven ska även kunna bli engagerad till att ta eget ansvar för motion och fysisk aktivitet på fritiden. Det finns starka samband mellan livsstil, livsmiljö, hälsa och livskvalitet (Ericsson, 2005). Därför ska det även framgå hur du kan göra för att främja detta. Det är centralt i ämnet att man utvecklar allsidiga rörelseaktiviteter som kan komma att bli grunden för en aktivt och hälsofrämjande livsstil. Positiva upplevelser lägger grunden för individuella och kollektiva övningar vilket ökar den improvisatoriska, estetiska och den motoriska förmågan (Ericsson, 2005). Detta ger i sin tur möjligheter att utveckla tanke och känsla samt rörelse- och idrottsfärdigheter.

Syftet med ämnet är att barnen ska få kunskaper om hur kroppen fungerar och hur fysiska aktiviteter förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande och hur mycket det påverkar deras hälsa. Det ska även väcka nyfikenhet för nya aktiviteter. Utbildningen i idrott och hälsa ger möjlighet att stärka gemenskapen mellan barnen i ett mångkulturellt och internationellt samhälle (Skolverket). Detta genom att alla ska kunna vara med på idrotten oavsett var man kommer ifrån och hur duktigt man är på de övriga ämnena.

Allt sedan den svenska skolans start har det funnits någon form av rörelseaktivitet, allt från promenader till att hoppa bock. Från början när idrotten tillkom som ett ämne i skolan fanns det mycket rörelse på schemat men med tiden har detta sjunkit. Under hela efterkrigstiden har ämnet idrott och hälsa utökats från bl.a. rörelsepass till mer idrottsinriktade lektioner och grundlig insyn på hur kroppen och hälsa fungerar samt deras sammanband. Samtidigt som ämnet i sig har utökats har antalet schemalagda timmar i skolan förminskats. Barn som inte utövar några aktiviteter på sin fritid kan bara nås via idrottslektionerna i skolan. I och med att

idrottstimmarna har blivit färre finns risken att det blir en ökad risk för brister i motoriska färdigheter (Ericsson, 2005).

Utifrån skolans styrdokument har undervisningen i idrott aldrig haft så lite schemalagd tid som nu. Under 1930-och -40 talen hade skolorna i Sverige idrott fyra gånger i veckan och även 12 friluftsdagar/läsår. På 1990-talet minskade tiden markant. Den minskades från ca 756 klocktimmar idrott och friluftsverksamhet ner till ca 500 timmar idrott och hälsa i grundskolan (Skolöverstyrelsen, 1980; Utbildningsdepartementet, 1994a). Det är framräknat till en minskning på ca 20 % i grundskolan och 40 % på gymnasiet sedan Lpo94 började gälla.

Läsåret 2000/2001 sändes det ut en enkät om idrottsundervisning till samtliga grundskolor och friskolor i Sverige. Resultatet av den visar dessa medelvärden för undervisningstid i idrott och hälsa per skolår och vecka:

Skolår	Min/vecka	Skolår	Min/vecka	Skolår	Min/vecka
1	77	4	100	7	107
2	81	5	102	8	105
3	88	6	104	9	106

Tabell 1: Antal gymnastikminuter per skolår i årskurs 1-9

Enligt Lgr 80 var motsvarande undervisningstid 80 minuter skolår 1-3 och 120 minuter skolår 4-9 (Ericsson, 2005, sid15). Undersökningen visar att det har försvunnit idrottstid under de senaste åren och att minskningen framförallt ligger i de senare skolåren.

Pedagoger som Jerome Bruner, Jean Piaget och Lev Vygotskij hävdar att barns tänkande börjar med händerna. Det borde därför vara nödvändigt att framförallt barnen i förskolan och skolans tidigare år får ökad motorisk träning. Kort sagt innebär detta att de svenska skolbarnen har färre idrottstimmar i veckan under de tre första skolåren än under senare skolår. Lärare som har testat detta har märkt att barnens rumsuppfattning, koncentrationsförmåga, självförtroende och inlärningsförmåga har ökat. Särskilt de med läs- och skrivsvårigheter (Ericsson, 2005).

Det är den minskade tiden för idrott och hälsa i den svenska skolan som har fått läkare att se skolans idrottsämne som en medicinsk angelägenhet (Ericsson, 2005). Modern forskning visar att rörelse och hälsokunskap är värdefullt i dagens samhälle då den mer moderna stillasittande livsstilen har tagit över. Det moderna samhället har kommit indragandes med en rad olika ”sjukdomar” som en följd av att kroppen rör sig för lite. Exempel på dessa sjukdomar är fetma och osteoporos (benskörhet) samt att risken för hjärtinfarkter ökar (Huitfeldt, 1999). Både sjukgymnaster och läkare har fått allt yngre patienter under de senaste åren som ett resultat av att idrottsundervisningen har minskat. Det är främst patienter som är överviktiga, har diabetes eller lider av rörelseproblem. Till följd av detta har svenska barnläkarföreningen lanserat ett tiopunktsprogram med politiska frågor som rör barnens miljö och hälsa. Där idrottsundervisningen ska öka, punkt tio i programmet, står ett ställningstagande för en ökad obligatorisk idrottsundervisning så att det finns minst fyra timmar i veckan för alla elever under hela skolgången (Ericsson, 2005).

Undervisningen i gymnastik skall tillfredsställa elevernas behov av kroppsrörelse och medverka till deras allsidiga och harmoniska utveckling. Den skall bedrivas så att den allmänna prestationsförmågan höjs och en ändamålsenlig arbetsteknik främjas. Ett ekonomiskt och estetiskt rörelsesätt skall eftersträvas. Undervisningen skall ge eleverna tillfälle att pröva och utöva olika gymnastik- och idrottsformer. Den skall vidare förmedla kännedom om den egna kroppens funktion och vård i samband med fysisk aktivitet.
..... Undervisningen skall syfta till att utveckla laganda, självdisciplin, hjälpsamhet och ledarförmåga. Den skall hos eleven väcka bestående intresse och förståelse för behovet av fysisk aktivitet som ett medel för rekreation och hälsa. (*Aggestedt & Tebelius, 1977, s.160*)

Skolan har nu ett uttalat ansvar att kunna erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet. Men det är ytterst tveksamt om Skolverkets förslag till kursplan i idrott och hälsa i grundskolan kommer att bli kvalificerad som styrdokument. Detta är av intresse i och med att det synliggör hur mycket idrott man har haft och hur det har förändrats. Man kan även se att när idrotten har minskat i skolan så har åldern sjunkit på barn som kommer till sjukgymnaster och läkare med olika sorters problem. Betygen i den svenska skolan har också dalat de senaste årtionden. Det kan finnas flera orsaker till detta men den minskade idrotten kan vara en anledning.

Om inte idrottslärarna är bra och kan hålla den varierande idrotten som alla kan vara med på kan det även få konsekvenser. Att det påverkar elever olika beroende på hur lektioner läggs upp och genomförs. T.ex. om lärarna kör mycket tävling där det är många barn som förlorar. Förlorar de ofta mister de självtron och riskerar att mobbas istället för att öka sin självkänsla och lära sig samspel (Nordlund, 1989 del 2).

Idrottstimmarnas tidsförändring är också relevant för oss då vi kan se hur det har förändrats från förr i tiden och kan nu se om det har förändrats något den senaste tiden.

3.3 Synen på Idrott och Hälsa

I boken *Fysisk bildning* beskrivs det hur lärarna har problem och känner osäkerhet över målen som är uppsatta inom ämnet idrott och hälsa. Detta kan bero på att det är svårt att tydliggöra innehåll samt vilka metoder som är relevanta för själva ämnet, då det finns många olika aspekter inom själva "idrottsområdet" (Ekberg, 2000). Det har även skett en förändring i de kriterier som finns för fysisk aktivitet och träning. Kriterierna har gått från att fokusera på ett fysiologiskt perspektiv där hjärtrytmen ligger i fokus till att istället lägga vikten på fysiska aktiviteter i allmänhet. Detta kan vara viktigt för de barn som inte är intresserade av idrott eller fysiska aktiviteter som kräver hög intensitet. Utan då kan de istället uppmuntras till den vardagsmotion som barnen kan och klarar av att åstadkomma. (Ekberg, 2000).

I de kursplaner och kriterier som finns för Idrott och Hälsa visar det att man ska ta hänsyn till begreppen "fysisk aktivitet" samt "rörelse", då dessa är de grundläggande aspekterna för skolan. Därifrån kan man sedan dela in dessa i olika delområden där exempelvis leken kan vara ett område och föreningsidrottandet ett annat. Utifrån denna indelning kan man sedan gå vidare till att bedöma barnen utifrån olika perspektiv som exempelvis kroppslig utveckling, ett kunnande inom olika idrottsgrenar samt teoretiska kunskaper. Men man kan även se över hur de skapande och kreativa processerna utvecklas inom gruppen. Detta upplägg, genom att dela in det i mindre delar, kan göra att det blir lättare för lärarna att sätta upp mål för barnen inom Idrott och Hälsa och på så sätt skapa en tydligare bild av ämnet (Ekberg, 2000).

3.4 Forskning om extra insatta idrottslektioner i skolan

Vi har tittat på tre projekt som involverar extra rörelseträning i skolan och dessa är Bunkefloprojektet, Motorikprojekt i Mjölby samt Eskislunaprojektet.

3.4.1 Bunkefloprojektet

Inom Bunkefloprojektet gjordes det en studie om samband mellan motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer. Syftet med denna studie var att studera eventuella påverkans effekter av ökad fysisk aktivitet och individuellt anpassad motorisk träning i skolan när det gäller motorisk status, koncentrationsförmåga och skolprestationer. Det hela gick ut på att det sattes in mer fysisk aktivitet i två årskullar och extra motorisk träning. Parallellt med dessa två hade man en jämförelsegrupp som inte fick något extra alls utan de fortsatte precis som vanligt. Grupperna med extra aktivitet hade fem lektioner idrottsundervisning eller fysisk aktivitet i veckan samt att de vid behov fick en extra lektion. Sista gruppen som inte fick extralektioner hade endast två lektioner idrottsundervisning eller fysisk aktivitet i veckan. Avsikten bakom studien var att kunna se om det blev någon skillnad mellan de olika grupperna. Dessutom gjordes det en massa olika förtester av motorik och koncentrationsförmåga innan projektet drog igång. Motoriken studerades genom observationer från lärare, skolsköterskor och föräldrar. Koncentrationsförmågan studerades av föräldrar och lärares observationer. Det gjordes även en serie mätningar som utfördes varje år vid samma tid under en treårsperiod för att se om det blivit någon påföljd av de utökade fysiska aktiviteterna. Skolprestationerna jämfördes då med den gruppen som inte fick någon utökad fysisk aktivitet, som då var i samma ålder. För att det skulle gå rätt till fick alla lärare och föreningsledare samma kompetensutveckling, handledning i idrottsundervisning och motorisk träning enligt MUGI-modellen (Ericsson, 2005).

När de har jobbat med MUGI- modellen har de gjort motorikobservationer som underlag, vilka görs varje år. Pedagogerna följer då ett observationsschema för att se om någon av eleverna har några motoriska brister. Schemat består av sexton övningar där man kollar den grovmotoriska kontrollen, koordinations- och balansförmåga. Skulle man då se att någon av eleverna saknar de motoriska färdigheterna de bör ha i sin ålder erbjuder man dem extra

lektioner där de kan träna upp sin motorik. Detta görs en gång i veckan i små grupper. Genom att följa observationsschemat kan man se var eleverna brister och kan lättare utforma ett individuellt träningspass. (Ericsson, 2007)

Resultaten av denna studie visade att det hade effekt på barnen samt deras skolprestationer genom en ökning av antalet fysiska aktiviteter och motorisk träning. Studien visade på positiva effekter då barnen i grupperna med ökad idrottsundervisning och fysisk aktivitet hade bättre resultat i sina skolprestationer än barnen i gruppen som hade sitt vanliga schema. Dessutom kunde man se en ökning av benmassa hos både pojkarna och flickorna jämfört med kontrollgruppen, vilket kan förebygga framtida skador och besvär (Karlsson et al. JBMR 2005).

Denna forskning är mycket relevant i vår egen undersökning för att den belyser hur idrott kan påverka eleverna, att eleverna påverkas av att ha mer idrott och rörelse. Speciellt hur den kan påverka elevernas skolprestationer, särskilt i svenska och matematik (Ericsson, 2005). Med hjälp av detta kan vi se om det behövs extra idrott eller om det märks någon skillnad mellan förr och nu ur pedagogernas syn. Det påvisades att eleverna genom projektet ökade sin inläring i övriga ämnen och detta är relevant för oss i vår studie att det finns positiva resultat vad det gäller att utöka den fysiska aktiviteten i skolan istället för att dra ner på den.

3.4.2. Motorikprojekt i Mjölby: 1982-85

Björn Gustafsson som ledde motorikprojektet i Mjölby sa: ”Det är paradoxalt att kunskapsnivån hos svenska skolelever sjunker trots förbättrade inlärningsförutsättningar” (Nordlund 1989, s.12). Samtidigt konstaterades det att barns motorik blir sämre för varje år pga. minskad aktivitet. TV och video har fångat deras uppmärksamhet samtidigt som de har mindre aktiviteter i hemmet eller föreningslivet. Projektet går ut på att det har varit fyra års rörelseträning i förskolan och på lågstadiet innehållande 20-30 minuter rörelseträning varje dag. Syftet var att genom träning förbättra barnens inlärningsituation samt att aktivera deras rast- och fritidssysselsättning.

Olika prover från projektet som gick ut på att testa elevernas motorik på flera olika sätt har visat att motoriken hos barnen under förskoleåret och första skolåret har klart förbättras. I

proverna jämförde man eleverna innan, efter och med andra elevgrupper utan samma extra lektioner. Prestationerna i svenska (diktamen) våren 1985 i årskurs ett låg klart över genomsnittet, även prestationerna i matematik har förbättrats betydligt. Genomsnittet är tagit från samma test tidigare år. Det gjordes ett prov för att testa eleverna. Provet var inte standardiserat, vilket i detta fall innebar att det inte är ett prov som görs på alla skolor. Utan det är ett prov som gjordes varje år på denna skola. Av 72 möjliga rätt hade eleverna år 1985 endast 2 % av eleverna mindre än 56 rätt. Läsåret 82/83 var siffran 11 %.

3.4.3 Eskilstuna projektet: 1982-84

Detta var ett försök med rörelseträning och inläring för lågstadielever av Gun Sandberg. Syftet var att ge barnen bättre förutsättningar för inläring, underlätta och förstärka själva inlärandet. Detta skulle de göra genom att sätta in extra träning bestående av bl.a. extra motorik träning, rörelse och aktiviteter.

Den extra insatta träningen bestod av följande:

- Grovmotorik träning varje dag 15-30 minuter under klasslärarens ledning.
- Idrott med målinriktad rörelseträning två timmar i veckan.
- Rörelse kontinuerligt i samband med inläring i klassrummet.
- Meningsfulla rörelseaktiviteter på rasterna.
- Föräldrainformation om försöket och uppmaning att skapa mer fysisk aktivitet för barnen.

Sandberg höll igång detta projekt 1982-84 på en skola i Eskilstuna. Lärare, elever och föräldrarna till eleverna var inblandade och såg till att detta följdes hela tiden. Resultaten blev dem att under läsåret 1982-83 sågs det endast en svag tendens till förbättring. Den var så svag så de vågade inte säga att det berodde på projektet. Men trots det fortsatte de och 1984 visades det vara stor skillnad mellan försöks- och kontrollklass. Försöksklasserna hade både bättre kroppsuppfattning och läsförståelse (Nordlund, 1989).

3.5 Idrottens inverkan på hälsa och välbefinnande

Idrottens betydelse för barnens hälsa är enligt många olika forskningar mycket viktig. Då idrotten kompenserar den alltmer bekväma livsstilen som finns i vårt moderna samhälle. Följderna av allt mer stillasittande aktiviteter, sämre matvanor och extrema kropps ideals inverkan på oss kan leda till problem som fetma, ätstörningar, benskörhet, hjärt- och kärlsjukdom. Dessa forskningar påvisar även att lek samt rörelseträning har en stor betydelse för barnens utveckling på alla områden. (Lärarnas Riksförbund, Svenska idrottslärarföreningen)

Det har även visat sig att barn med motoriska svårigheter ofta lider av koncentrationssvårigheter inom skolan. I samband med Bunkefloprojektet påvisades det att närmare bestämt 68 % av de barn som lider av koncentrationssvårigheter har även stora eller små brister i sin motorik (Nordlund, 1989). Det är här idrotten har en stor betydelse för barnen. Studien visar att om de barn som har dessa svårigheter med motoriken får ökad hjälp genom extra motorikpass utvecklas inte bara motoriken utan även koncentrationsförmågan. Detta har man sett i elevernas nationella prov där resultaten blivit högre med extra motorik träning. Då barnen märker att de utvecklas och klarar av den motoriska delen ökar deras självförtroende vilket bl.a. ger en bättre hälsa och självkänsla.

Fysisk aktivitet ger en rad fördelar för hälsan, både vad det gäller den fysiska biten men även i den psykiska. Fysisk aktivitet har exempelvis en förebyggande effekt mot de så kallade livsstilssjukdomarna och idag kan brist på fysisk aktivitet klassas som en riskfaktor (Annerstedt, 2002). Man kan på så vis kalla ämnet Idrott och hälsa för ett hälsoämne som betonar hela kroppen. De fysiska effekter, såsom styrketräning, konditionsträning och motorikträning, som vi utsätter kroppen för gör att det sker förbättringar, man stärker musklerna samt skelettet. Konditionen blir bättre vilket ger en bättre uthållighet och koncentrationsförmåga. Idrotten bidrar till att kroppen blir starkare och kan skydda sig gentemot sjukdomar. Självförtroendet ökar då man får en kropp som man själv trivs med vilket tillhör den psykiska delen i det hela (Annerstedt, 2002).

I en studie av Öijen (2005) beskrivs idrott och hälsa som en viktig om inte avgörande faktor för folkhälsotillståndet, vilket har uppmärksamats och påpekats mycket i media. I studien visas ett bekvämt nutida samhälle där dagens barn och ungdomar blir allt mer fysiskt inaktiva och allt fetare. Enligt olika medier kopplas den fysiska ohälsan till passivitet, dålig kost, dålig

kondition och allmän styrka till barnens fetma. Därför framstår det centralt att förändra detta. Sambanden mellan mer undervisningstid i idrott och hälsa, samhällsekonomiska och folkhälsomässiga vinster utgör en självklarhet i många olika artiklar. Hälsöfrämjande fysisk aktivitet för barnen framhålls bl.a genom förändringen av läroplanen som gjordes augusti 2003, vilket betonar skolans ansvar i erbjudandet av daglig och regelbunden fysisk aktivitet. Barn och ungdomars ökande stillasittande och inaktivitet skildras som utbrett och allomfattande.

Lars-Magnus Engström och Göran Patriksson har kommit fram till i sin undersökning att ungdomar som varit verksamma inom en idrottsklubb/förening och är mellan 15-30 år klarar sig bättre senare i livet (Nordlund, 1989). De upptäckte att även om man varit verksam i en klubb eller förening men senare efter en tid valt att lämna klarade man sig bättre i livet. Men de som stannade i verksamheten klarade sig bäst. Deras fysiska aktivitet var bra och uppehölls medans ungdomarna utanför verksamhetens fysiska aktiviteter minskade ju äldre de blev. Det visade sig i den tioåriga studien att de elever som var verksamma inom någon förening/klubb hade högre betyg i skolan än de andra, och att det även var fler av dem som studerade vidare på högre nivåer. Men de poängterar själva att man inte kan dra slutsatsen av att endast idrottande elever får högre betyg utan att det kan bero av många andra anledningar också, t.ex. att de som väljer att idrotta eller gå med i en förening är mer psykosocialt stabila och kanske har bättre förutsättningar än de som väljer att låta bli. Det finns andra som har gjort liknande forskning t.ex. norrmännen N.J Lavik och Opegård (Nordlund, 1989). Men de kom fram till lite andra resultat. Bland annat att det är de med bättre själslig hälsa som är mer aktiva inom idrotten än de med sämre resurser. Fast det mest förvånande som skiljer sig från Engström och Patriksson är att de som börjat med någon form av idrott eller föreningsliv och sen slutat har mycket högre andel som börjat missbruka droger i större grad än de som aldrig varit involverad i någon idrott eller förening.

Men de är alla överens i sin forskning att bland organiserade barn/ungdomar finns det mindre s.k. problembeteenden än de bland icke organiserade (Nordlund, 1989).

Att barnen mår bra både psykiskt och fysiskt är ett måste för de ska kunna utvecklas på ett bra sätt, både inom skolan samt på ett personligt plan. Det är relevant för oss i denna forskning att se om idrotten är något positivt eller negativt. Idrotten kan göra så att barnen kan komma

över vissa hinder och öka sitt självförtroende och utvecklas som individer för att sedan lyckas bättre inne i skolsalarna.

3.6 Idrotten ur ett anatomiskt perspektiv

Enligt nobelpristagaren Roger Sperrys forskning måste undervisningen i framtiden inriktas på att cellaktiviteten i båda hjärnhalvorna stimuleras. Han sa i sitt nobeltal 1981:

Vårt utbildningssystem och det moderna samhället i stort diskriminerar en hel halva av vår hjärna, den icke-verbala, icke-matematiska, s.k. underordnade hjärnhalvan. I vårt nuvarande skolsystem får den bara nått och jämt ett minimum av formell träning, väsentligen ingenting jämfört med allt vi gör för att träna den vänstra eller s.k. överordnade hjärnhalvan (*Nordlund, 1989, s. 9*).

En viktig uppgift skolan har är att öka barnens hälsa och kroppsmedvetenhet. Lars-Eric Unesthåll påvisar att avspänning aktiverar funktioner i den icke dominanta hjärnhalvan vilket också ger en större jämvikt och samordning mellan hjärnhalvorna. Då kan man bättre utnyttja hjärnans möjligheter och man mår även bättre. Barnen har vanligtvis en naturlig avspändhet men den har tendens att försvinna i tonåren. Därför är det viktigt att de får behålla och förbättra den förmågan med tanke på deras möjlighet till utveckling och inhämtning av kunskap av olika slag (Nordlund, 1989).

I vår barnuppfostran har vi försummat det konkreta och kreativa tänkandet. Ämnen som bild, musik och idrott som kräver aktivitet i höger hjärnhalva anses vara mindre värda. Medans ämnen som matematik, språk och samhällskunskap anses vara mycket viktigare och domineras av den vänstra hjärnhalvan. Därför har vissa av de mer kreativa ämnena fått ge mer tid och utrymme till de andra. För att man ska kunna förstå och upptäcka krävs det samverkan mellan båda hjärnhalvorna, vilket dagens undervisning inte ger mycket möjlighet till.

Olika projekt med inriktning på ökad motorisk träning har också påvisat betydelsen av vad motoriken kan ha. Dels för begreppsutvecklingen, rumsuppfattningen, självförtroendet, koncentrationsförmågan och samverkan mellan de olika hjärnhalvorna. Träning av motoriken är direkt nödvändigt för att utveckla koordinationen. Enligt Paul Parlenius undersökningar har det hjälpt barn med läs- och skrivsvårigheter betydligt med ökad motorisk träning. Även andra försök/ projekt med ökad motorisk träning har gett förbluffande goda resultat, ex. Mjölby- och Eskilstunaprojektet.

Betydelsen att träna båda hjärnhalvorna för att underlätta för inläring och hälsa är stor. Därför är detta viktigt i vår studie då vi vill se om eleverna får tid till att träna upp dessa båda. Eller om det är som i forskningen ovan att den mesta energin läggs på de teoretiska ämnena som endast fokuserar på ena hjärnhalvan.

3.7 Idrotten ur ett socialt perspektiv

Idrott är ett socialt fenomen. Är man involverad i idrotten säger man saker om och till varandra på ett speciellt sätt, man gör även saker före, under och efter själva idrottstillfället som man inte hade gjort annars.

”Allt detta gör man med legitimerade handlingar enligt regler eller efter vad som anses som praxis enligt regler och värderingar” (Aggestedt, 1977, s. 133).

Accepterar man idrotten som ett socialt fenomen måste det vara en del av samhällets kultur, för enligt Jan Österberg (1971) är summan av alla sociala fenomen vårt samhälle, där förståelsen av idrottens betydelse kommer från relationer, och interagerande mellan andra personer som kamratgrupp, föreningen eller skolan. Därför kan vi också konstatera att detta fenomen i dess form och innehåll finns med i den sociala interaktionens fält. I interaktionen med andra elever lär de sig vad som är socialt eftersträvansvärda handlingar.

Med detta vill vi med vår studie se hur många det är som tycker om idrotten i skolan och även idrottar på sin fritid. Om eleverna tycker idrotten är rolig eller om de har börjat på någon fritidsidrott för att deras vänner gjort det.

4. Metod

Till metod har vi valt en kvalitativ studie där fokus ligger på intervjuerna med två olika pedagoger. Syftet är att få deras syn på vilken inverkan idrotten har på eleverna. Vi har även lämnat ut en enkät till eleverna i årskurs tre då vi anser att dessa har kommit tillräckligt långt i sin läs- och skrivutveckling att de klarar av att fylla i samt svara mer omfattande än yngre årskurser. Antalet elever som svarade på enkäten blev 29 stycken. Enkäten fokuserar främst på: barnens uppfattning av idrott, deras egna idrottsliga erfarenheter samt om skolan har fått de att intressera sig för någon form av idrott som de sedan har startat upp på sin fritid. I enkäten finns även frågor där eleverna får svara på om de anser sig ha ämnet idrott och hälsa eller om de bara uppfattar sig ha idrott, detta gjorde dem genom att svara på frågor om de tyckte att de hade arbetat något med hälsan på idrottslektionerna. I intervjuerna med pedagogerna ligger vårt fokus mer i vad de har för åsikter om ämnet idrott och hälsa samt vilken påverkan det har på eleverna. Vi har även ställt frågor ur ett historiskt perspektiv där frågorna handlar om hur ämnet har förändrats genom åren.

Genom att vi arbetade på detta sätt så fick vi med både en kvalitativt och kvantitativ metod i arbetet. Intervjuerna står för det kvalitativa, där vi går in på djupet och enkäterna är det som räknas till det kvantitativa. Dock anser vissa forskare att det kan vara svårt att kombinera dem, detta på grund av att de olika metoderna skiljer sig mycket åt i de kunskapsteoretiska kontexterna (Bryman, 2001) . Vår enkät fungerar både som en komplitering och för att se hur skolan kan påverka eleverna i bland annat fysisk aktivitet på fritiden.

4.1 Intervjuer

För att få en så bra syn som möjligt på det hela så intervjuade vi pedagogerna för att få deras åsikter och få inblick i deras tidigare erfarenheter. För att det inte bara skulle bli en intervju om pedagogernas nuvarande klass så frågade vi om alla klasser som de har haft för att få något att jämföra med.

”En intervju är en kommunikation mellan tre personer – en intervjuare, en respondent och en åskådare.”(Krag Jacobsen, 1993)

De olika personerna har olika roller att fylla under intervjun. Intervjuaren är den som ser till att intervjun blir av och förmedlar vad den handlar om och var/om det ska publiceras. Under intervjun styr den samtalen utifrån vad som är bestämt. Respondenten är den som blir intervjuad och svarar bara utifrån sina egna tankar och idéer på det som frågas. Åskådaren är där för att ta del av och se om den tagit emot fakta via intervjuerna och uppfattat det rätt (Krag Jacobsen, 1993).

Det finns en hel del olika sorters sätt att intervjua och gå tillväga på när man ska planera och genomföra sin intervju. Innan vi började var vi tvugna att bestämma oss för vilken sorts intervju vi ville användas oss av och hur vi ville gå tillväga. Beroende på vilket sätt man använder kan man få ut olika sorters information. Man kan använda sig av; den öppna, den riktat öppna, den halvstrukturerade och den strukturerade intervjun. Där man i den öppna och riktat öppna intervjun låter personen som blir intervjuad prata helt fritt om hur de uppfattar ett visst fenomen på det sätt han/hon själv väljer och där personen kan resonera lite med sig själv om det. Det man då får fram av detta är den intervjuade personens egen bild och verklighet av fenomenet. Vilket kan innebära att olika personer ger olika definitioner och att intervjuerna kan bli helt olika (Lantz, 2007).

Detta arbetssätt som vi valde att arbeta efter är en så kallad lågstandardiserad intervju där frågorna och samspelet ändras beroende på den som intervjuas. Fördelen med detta är att vi får reda på de olika personernas kvaliteter och syner på ämnet men nackdelen är att det blir svårare att jämföra och analysera de olika personernas intervjuer för att få reda på information om kvantiteter (Trost, 2007). När vi gjorde våra intervjuer så ville vi ha ut kvaliteten på dem så därför arbetade vi efter denna modell. Vårt syfte med intervjun var att ta reda på lärarnas egna erfarenheter och tankar kring ämnet idrott och hälsa. Just därför ville vi att de själva skulle komma på det mesta utan att vi förde in dem på ämnet.

I de strukturerade intervjuerna och enkäterna har man förutbestämt frågor om fenomenet för att få reda på den intervjuades egna uppfattning och upplevelse om just det som vi vill ha reda på. Detta gör det lättare till att få mer kvantitet eftersom alla svarar på samma frågor och kan jämföras och få mer informationer om kvantiteter. Detta var inte vårt syfte då vi enbart intervjuade två pedagoger så ville vi ha mer kvalitet för att komma in på djupet. Vi ville veta mer om pedagogernas egna ord på ämnet, så därför ville vi inte lägga för mycket i munnen på dem så de kunde dra sig mot det vi ville ha ut av intervjun. Men om man går efter en mer

strukturerad modell är det lätt hänt att den som intervjuas påverkas i sitt svar för att han/hon tror att det är något som vi vill ha reda på och ändrar sitt svar för att passa oss som intervjuar och våra frågor. Eftersom vi har en viss relation till båda pedagogerna vi intervjuar så har vi valt att inte använda oss av denna metod. Till skillnad från de öppnare intervjuerna, där personerna svarar helt fritt om ämnet nästan helt utan några ledande frågor. De öppna intervjuformerna ger oss en analys av olika intervjuer som kan ses helt annorlunda men ändå inom samma område. Detta kan tydas som en fördel när man gör en kvalitativ analys av ett fenomen, medans de strukturerade intervjuformerna visar upp flera liknande intervjuer inom samma tema som är lätt och jämföra, vilket är en förutsättning för en kvantitativ analys (Lantz, 2007).

”Det som utmärker en kvalitativ intervju är att man följer upp de delar av intervjupersonens berättelse som kan kasta ljus över personens förståelse av temat i fråga. (Widerberg, Karin 2002, s. 16)”.

Vi har valt att använda oss av en kvalitativ studie för att vi vill få fram kvaliteterna inom vårt område. Intervjuformen vi använde oss av blev därför en riktad öppen intervju. Vid kvalitativ intervju är syftet att man använder sig av det direkta samtalet mellan forskare och intervjuperson, att få olika samtal med olika personer. I våra intervjuer använde vi oss av kvalitativa intervjuer för att få fram så öppna svar som möjligt från intervjupersonerna. Om vi riktar frågorna på förhand finns risken att de svarar vad de tror att vi vill veta. Vårt mål var att få ta del av deras egna tankar och idéer inom området med idrott och hälsa. På så sätt kunde vi få fram olika saker för varje ny intervjuperson eftersom alla har unika erfarenheter och personlighet.

4.2 Enkät

Enkäter är en kvantitativ forskning. Det betyder att det är en mätbar metod där man använder sig av statistik för att mäta och analysera sin forskning. För att det ska gå så lätt som möjligt för oss att använda oss av och analysera denna forskningsmetod krävs det att vi är insatta i ämnet och våra frågor (Björkdahl, 2007). Genom att vi har använt oss av matematik, mätningar och statistik så vet vi att det är en kvantitativ forskning där resultaten och metoden sammanställs i numerisk data (Backman, 1998). Enkäterna gjorde vi för att vi ville kolla med

eleverna om de hade samma bild om sin idrott som deras lärare hade. För att det är lätt hänt att man gör och uppfattar saker på olika sätt. Därför har vi valt att ge ut enkäter till de elever som lärarna vi intervjuade har i sina klasser. Klassen som fick svara på enkäten innehåller 29 stycken elever och alla elever som svarade på enkäten var samtliga 29 elever i klassen, det vill säga att det inte fanns några bortfall i vår enkätundersökning. Enkäter har mycket likheter med personliga intervjuer, men med den stora skillnaden är att den som ska svara på frågorna måste själv skriva ner svaren på något sätt. Det finns heller ingen som intervjuar dem utan frågorna är förbestämda sedan innan (Trost, 2007). Det finns två olika sorters enkäter att välja på, postenkäter och gruppenkäter. Postenkäter är precis som det låter, det är när man skickar sina enkäter via post till dem man vill ska svara på dem. Nackdelarna med detta är att man inte kan se hur och var de svarar på enkäterna. Om de tittar på varandra eller frågar kollegor m.m. Vi som delar ut enkäterna kan då inte heller bistå med hjälp om det skulle behövas.

Därför har vi valt att använda oss av gruppenkäter. Dessa är vanliga inom skolor och andra församlingar. Gruppenkäten kan då delas ut till många personer på en gång samtidigt som vi som håller i enkäterna och insamlandet av svaren kan svara på frågor och motivera personerna att verkligen svara efter sitt eget tänkande. Nackdelen med denna typ är att vi också lätt kan förstöra vår studie om vi inte uppför oss lämpligt. Enkäterna vi delade ut var högstandardiserade. Att de är högstandardiserade innebär att det inte finns någon variation med dem. Alla enkäter vi delade ut såg exakt likadana ut och vi presenterade de på samma sätt till alla som fick dem. Detta för att vi ska kunna svara på hur många det är som svarat vad. Men kan även göra lågstandardiserade enkäter. Det innebär motsatsen till högstandardiserad. Frågor, sätt att förklara, formulering anpassas efter dem som utfrågas. Det kan på så sätt bli stor skillnad mellan enkäter och frågor. Genom att arbeta på detta sätt blir möjligheterna till att jämföra de olika svaren mycket små, och i vårt arbete är jämförelsen en viktig del för att vi ska kunna få hjälp av materialet.

Genom att använda sig av enkäter på det sätt vi gör blir det en tillförlitlig mätning. Så att säga att det inte finns några slumpinfluster, allt görs på samma sätt instruktioner, frågor, tidpunkt på dagen m.m. Då kan man göra om enkäten närsomhelst och få samma svar (Trost, 2007).

4.3 Urval

Vi har valt att inrikta oss på grundskolan i årskurserna 1-3. Detta har vi valt dels för att vi vill se om idrott har någon inverkan på deras prestation i övriga ämnen inom skolan. Dels för att det är de årskurserna vi praktiserade mest inom under vår verksamhets förlagda tid. I årskurserna 1-3 har de också gympa och där utvecklas de samtidigt mycket i sin motorik och kroppsuppfattning. Här är det viktigt att barnen får den motorik och utveckling de behöver.

Vi har valt att göra detta arbete främst ur ett lärare perspektiv. Vi intervjuade olika pedagoger från två skolor om deras erfarenheter och tankar kring idrott och hälsa i skolan. Pedagogerna vi intervjuade kände oss sen innan till en viss del. Men vi valde att intervjua dem ändå på grund av deras yrkesroller och skolor. Den ena skolan ligger i en stad och har inga särskilda arbeten med idrott och hälsa men de har en idrottslärare som enbart håller i gympa lektioner. Den andra skolan ligger i en lite by utanför en mindre stad och håller på med ett projekt om hälsan i idrotten. Dessa skolor har vi valt för att de har olika förutssättningar och vi vill se om det är någon skillnad. Den ena pedagogen vi intervjuar är en ren idrottslärare som enbart håller på med idrott medan den andra håller i alla lektioner med sin klass även gymnastiken där de håller på med ett hälsoprojekt. En av pedagogerna är man och den andra en kvinna för att se om det var någon skillnad mellan manlig och kvinnliga lärares uppfattningar. Två olika lärare med olika arbetsuppgifter för att få en bred bild av ämnet. För att få så bred bild som möjligt har vi valt skolor som skiljer sig åt från varandra. Den ena skolan ligger i en stad med fler elever jämfört med den andra skolan ligger i utkanten av en mindre stad med färre elever. Vi gick sen ut och delade ut enkäter till alla eleverna i klasserna 1-3 för att undersöka vad deras uppfattning om ämnet idrott. Med dessa kan vi även se om lärarnas uppfattning stämmer överens med hur barnen uppfattar det.

Den första pedagogen vi intervjuade kallar vi för Karl. Han har många års erfarenhet som ren idrottslärare, vilket innebär att han endast håller i ämnet idrott och hälsa för alla elever på skolan. På skolan går det 200 – 250 stycken elever. Så han har lång erfarenhet av idrott och har bra koll på vad som har hänt inom utvecklingen av ämnet.

Den andra pedagogen vi intervjuade kallar vi för Eva. Eva jobbar i en 2 – 3 klass där hon har eleverna i alla ämnen inklusive idrotten. Hon har jobbat på detta sätt i många år. Klassen hon är i innehåller cirka 30 stycken elever. I alla ämnen utom idrott och hälsa får hon ibland hjälp av andra pedagoger.

4.4 Trovärdighet och tillförlitlighet

I intervjuerna anser vi att även om vi hade en viss relation med pedagogerna tror vi att de svarade så ärligt som möjligt. Vi tror även att vår relation med dem gjorde att de kunde vara helt ärliga och tala ut vad de verkligen tyckte och kände om ämnet. Men risken finns även att de försökte att få det att låta så passande som möjligt för vår studie. Sedan att vi använde oss av halvstrukturerade frågor med någon ledande fråga var bara för att komma in på ämnet. Gick intervjuerna åt det håll vi önskade så nämnde vi inte alla våra egna förbestämda frågor, utan lät intervjun fortgå för att få så mycket eget tänkande som möjligt från pedagogernas sida.

Eleverna vi delade ut enkäterna till hade ingen av oss någon större relation till mer än att de kanske hade sett någon av oss på skolan tidigare. Genom att inte ha någon relation till barnen så hoppades vi på att alla barnen skulle svara på så lika villkor som möjligt. Hade vi känt eleverna sen innan kanske de hade svarat annorlunda bara för att de trodde att det var på något särskilt sätt vi ville ha det på. Därför lämnade vi inte ut enkäter till alla klasser på båda skolorna då vi hade starka relationer till de övriga klasserna. Vilket vi anser skulle påverka dem så mycket att enkäterna då inte hade svarats under samma förutsättningar.

4.5 Genomförande

Vi började med att ta kontakt med lärarna för att se till att det inte fanns några problem med att vi kom ut och intervjuade dem samt att ge ut enkäter till eleverna. När den första kontakten tagits valde vi sedan ett datum då vi kunde komma för att dela ut enkäterna till eleverna. Till att börja med presenterade vi oss och berättade vilka vi var och varför vi var där. Vi berättade om vårt arbete och att vi skulle behöva deras hjälp genom att de får svara på en enkät som vi gjort. Enkäten innehåller elva stycken frågor om hur eleverna ser på ämnet idrott och hälsa (se bilaga 1). Det ingår frågor också om de idrottar på sin fritid samt hur stor del skolan har i deras fritidsintressen. Enkäterna besvarades enskilt och vi fanns till hjälp om det fanns frågor och funderingar, men även deras klasslärare fanns på plats för extra stöd.

Efter att vi fått in enkäterna igen gick vi och gjorde intervjuerna med läraren på respektive skola. Båda författarna var med under intervjuerna med lärarna. Där den ena av dem ställde de

flesta frågorna och den andra satt och antecknade. Författaren som antecknade inflikade några frågor och ideér om han kom på. Inför intervjun hade vi ett par fasta frågor vi ville ha reda på men allteftersom intervjun fortgick var det öppet för att ta de riktningarna lärarna kom in på. Den av oss som antecknade, skrev enbart ner lärarnas egna ord och poänger utan några egna tankar eller tolkningar. Efter intervjun fick lärarna korrekturläsa våra anteckningar för att se att de tyckte att det stämde överens med intervjun. Sedan fick vi därmed tillåtelse att använda oss av deras ord och meningar i vårt arbete.

5. Resultat

I det följande avsnittet så går vi igenom enbart resultaten från vår enkät och intervju. Där vi skriver in resultaten i den ordningen som frågorna kom under både intervju och enkät. Senare i nästa avsnitt så redogör vi för våra analyser av dem.

5.1 Enkätresultat

Här under redogör vi nu att enbart för resultatet av denna enkät där det tydligt beskriver hur eleverna känner och tänker. Svaren går uppifrån och ner genom frågorna på enkäten (se bilaga 1).

Den inledande frågan handlade om vad eleverna tycker om idrotten i skolan. De kunde svara i en gradnivå mellan ett till fem, där fem stod för att idrotten var jättekul och ett står för inte alls så kul. Svaren blev lite varierande men resultatet av frågan visade sig överväga till att idrott var ett roligt ämne då 96 % totalt tyckte det var roligt med idrott och att 66 % tyckte att det var jättekul.

I nästa fråga efterfrågas hur varierande deras idrottslektioner är, får eleverna prova på många olika aktiviteter eller är det så att det inte existerar någon variation av lektionen? Elevernas svar visar att 76 % tycker att det är mycket varierande lektioner men det finns ändå några enstaka elever som tycker att lektionerna inte innehåller någon variation, närmare bestämt 10 %.

Enkätens följande två frågor är mer inriktade till deras fritid och om skolan har påverkat dem att starta upp en idrottsaktivitet på fritiden efter att ha blivit introducerade i skolan. Hela 66 % idrottade på sin fritid varav 25 % av de idrottande har börjat med detta genom skolan.

Dessa enkätfrågor visade då även att 33 % av alla eleverna endast kom i kontakt med idrottsaktiviteter under skolans gång.

Efterföljande fråga handlade inte om idrott utan om själv hälsan. Hur eleverna känner att de har arbetat med detta ämne och i så fall hur det har gått tillväga med detta. 100 % av eleverna konstaterar i enkäten att de har arbetat med hälsa i olika former, dessa former var dock väldigt varierande. Det kan ha varit att de lekt lekar eller haft samarbetsövningar både i utemiljö och i inomhusmiljö men även att det förs mängder med diskussioner om känslor, egenskaper och hur

man är en bra kompis. Det arbetas även med kamratstödjare som har till uppgift att motverka mobbing och själva vara en bra kompis.

Media, det vill säga dator och tv i detta fall, har blivit alltmer populära i dagens moderna samhälle och detta ville vi undersöka med hjälp av nästa fråga som handlade om eleverna använder sig av dessa medier och i så fall hur ofta. I undersökningen visade det sig att 93 % använde sig av både tv eller dator varav 52 % av dessa använder det mycket eller ofta. 38 % av eleverna ansågs sig använda dessa lagom mycket på sin fritid varav 10 % ansågs sig att nästan aldrig använda varken tv eller dator.

De två sista frågorna i enkäten handlade om hur eleverna känner sig efter en idrottslektion och om de skulle vilja ha mer idrott i skolan än vad de redan har. Svaren blev väldigt positiva och de flesta känner glädje, lugn, full av energi samt att de mår bättre. Hela 83 % av eleverna ville även ha mer idrott på sitt schema i skolan medan 17 % tyckte att det var tillräckligt med idrott som de har just nu. Ingen av eleverna tyckte att de skulle ha mindre idrott i skolan.

5.2 Intervjuresultat

I detta kapitel arbetar vi på följande sätt att vi går igenom intervjuresultatet i kronologisk ordning. Resultaten som redovisas är de intervjuade pedagogernas tankar och åsikter, vilka vi har refererat till. Således är det inte vår syn på religionerna som har framställts.

I intervjuerna med pedagogerna låg våra frågors fokus på idrott och hälsa, hur ämnet har förändrats genom åren samt vad den har för status och prioritet i skolan idag. I den inledande frågan ställer vi frågan om det finns någon skillnad på barnen förr jämfört med nu och i så fall på vilket sätt detta märks. Här svarade de att de inte var så stor skillnad på barnen i de låga åldrarna utan att pedagogerna tyckte att det den största skillnaden fanns i de äldre åldrarna då de är mer rastlösa och har svårt att hålla koncentrationen upp under en längre tid.

Vidare handlar det om vilken betydelse idrotten har för eleverna i skolan och här svarade pedagogerna det att idrotten har en väldigt stor betydelse i skolan. Främst för de barn som inte har någon rörelseaktivitet under sin fritid och då är den enda fysiska aktivitet som barnen utövar är den i skolan under idrottslektionen.

Nästa fråga är hur idrottstimmarna har förändrats genom åren, om det har blivit mer eller mindre idrottstid på schemat. Skillnaden är inte så stor om man tittar tillbaka dock har lektionerna blivit kortare vilket i så fall medföljer att det blir mindre idrottstid i veckan, detta trots att det är samma antal lektioner i veckan.

Idrott och hälsa ska handledas både praktiskt teoretiskt och därför tillkom frågan på vart fokus egentligen ligger på inom skolan. Svaren var att i de låga åldrarna riktas det mer in på praktisk idrott där eleverna får utveckla sitt rörelsemönster samt motorik men i de högre åldrarna kommer den teoretiska biten in allt mer.

Vart lägger då skolan i allmänhet sin grundläggande fokus på i schemat, praktiskt eller teoretiskt arbete? Här tycktes det att skolan lägger mer betydligt mer tid på de teoretiska ämnen och använder därmed ett sådant arbetssätt. Detta kan bero på att de nationella proven har kommit allt lägre ner i åldrarna och att det då behövs mer fokus på att eleverna ska klara dessa. Detta gör att de praktiska ämnena blir lite lidande av att man väljer att arbeta mer med teoretiskt arbete.

Enligt pedagogerna vi intervjuade är det viktigt för barnen att ha en allsidig rörelseträning för att skapa sig och utveckla en ordentlig motorik och då krävs en allsidig träning. Nästa fråga handlade då om barnen får en sådan träning eller om idrotten har kommit in på en så kallad tävlingsidrott. Det vill säga sådan idrott som innefattar vinnare och förlorare. Det visade sig att tävlingsidrotten har tagit en allstörre plats på idrottslektionerna enligt båda pedagogerna. Karl säger även att, eleverna pratar mycket om vilka som vann eller förlorade eller om det skedde någon form av fusk när de kommer från idrottslektionerna och att det medför en del bråk över dessa konsekvenser. Det har även visat sig att det är bättre stämning om eleverna haft en sådan idrottslektion som innefattade individuell eller grupp aktiviteter då eleverna känns mycket gladare och det finns glada diskussioner om lektionen.

Den sistnämnda frågan handlar om hur barnen betar sig de dagar de har idrott jämfört med de dagar då inte idrott finns på schemat. Det finns en tendens att vissa elever visar en energi och rastlöshet de dagar de vet om att det är dags för idrott, eleverna får svårt att sitta still och koncentrationen är inte på topp för att tankarna är någon annanstans. Karl anser då att dessa elever har blivit mer lugna och stillsamma efter idrottslektionen, det känns som att de har fått utlopp för sin överskottsenergi och att de nu kan fokusera på det övriga skolarbetet och kan

hålla uppe koncentrationen längre. De dagar idrotten inte finns så måste deras energi läggas på annat och då är risken större att rasterna blir allt vildare och bråk uppstår lättare.

Ibland kan det vara bra att avbryta mitt i lektionerna med att till exempel ordna med någon rörelseövning, där eleverna får röra på sig och bli av med sin överskottsenergi. Efter det brukar eleverna bli mer fokuserade och stillsamma. (Eva, 14/10 2010)

5.3 Analys

Avsnittet om analys handlar om enkät- och intervjuanalys där vi har med våra egna tankar och ideer om arbetet och koppla det till vår studie, litteraturen och pedagogernas tankar.

Enkätanalysen har vi lagt in under ett stycke medans vi har delat upp intervjuanalysen i flera olika mindre stycken.

5.3.1 Enkätanalys

Vad vi kunde se genom vår analys av enkäterna från eleverna i årskurs tre var att 32 % av eleverna endast kom i kontakt med idrotten genom ämnet idrott och hälsa i skolan. Av alla eleverna som idrottade hade 32 % av dem börjat på någon idrott som de provat på i skolan först och sen ville testa på ytterligare på fritiden och fortsatt med det. Det underliga är att trots att det var så många av eleverna som inte sysslade med någon idrott på fritiden tyckte nästan alla att idrott o hälsa är jättekul och de gillade att hålla på med idrott. Detta tyckte vi var underligt för om man gillar att hålla på med idrott varför gör man inte det på sin fritid? Då är det kanske något annat som påverkar eleven på så sätt att de låter bli. Eleverna tycker inte bara det är jättekul utan nästan alla tycker att det skulle finnas mycket mer idrott och hälsa på schemat. Nästan alla av eleverna som inte idrottar på fritiden tycker att det är en bra variation och att de får testa på många olika sorters aktiviteter på idrott och hälsa. Medans en viss marginell av de som håller på med idrott på fritiden tycker att det är lite sämre med variationen och att de inte får testa många olika aktiviteter.

Av detta kan vi se att det är en stor del av ungdomarna som endast kommer i kontakt med idrott och fysisk aktivitet inom skolämnet idrott och hälsa. Vi ser även att många av dem som

håller på med idrott har startat upp sin fritidsaktivitet genom skolan. Därmed anser vi att skolan spelar därför en mycket stor roll i ungdomarnas fysiska aktivitet, där skolan introducerar olika fysiska aktiviteter till dem vilket kan leda till att ungdomarna väljer att utöva detta på sin fritid.

Att det sedan har blivit mindre tid i skolan åt idrott och hälsa kan därför ha påverkat eleverna på så sätt att de inte har fått testa på så många olika idrotter, vilket medfört att de kanske aldrig börjar på någon fritidsidrott. Hade det varit mer idrott på schemat hade kanske fler elever blivit inspirerade att börja på någon aktivitet. Vi förstår självklart att det inte bara är mängden idrott som påverkar utan att det även finns en massa andra faktorer som påverkar, som t.ex. idrottslärares kunskaper och förmåga att motivera eleverna osv.

I enkäten tog vi upp om eleverna själva tycker att de tittade på tv eller satt vid datorn mycket eller lite om dagarna. Resultatet visade att nästan alla av eleverna som håller på med någon idrott på sin fritid tyckte att de tittade lagom mycket på tv eller satt framför datorn. Bland de eleverna som inte höll på med någon idrott på sin fritid ansåg sig själva att sitta jättemycket framför tv:n eller datorn varje dag. Här drar vi slutsatsen av att de som håller på med någon form av idrott lägger mer tid på idrotten och mindre tid hemma framför tv:n och datorn. Lägger barnen ner mindre tid på att röra sig och mer tid på att sitta stilla framför tv:n och datorn blir det extra viktigt att de går på idrotten i skolan så att de får röra sig och lära sig motoriken ordentligt. Det är inte bra för elevernas hälsa om de inte rör på sig tillräckligt. Tv och medier idag kan vara en bidragande faktor till att eleverna rör sig mindre på fritiden vilket påverkar deras fysiska och psykiska hälsa (Ericsson, 2005).

Sedan är det även så att de elever som är kompisar från idrotten ofta håller ihop i skolan och på sin fritid. Cirka 32 % av eleverna hade börjat på någon idrott på grund av att deras kompisar gjorde det.

Sen var vi också intresserade av att se om idrott och hälsa verkligen handlade om både hälsa och idrott eller om det ena av dem tog upp tiden. Enligt lärare och kursplaner ska båda finnas med i undervisningen. Därför tog vi med frågor om eleverna själva upplevde att de hade haft eller jobbat med hälsa och isåfall på vilket sätt. Samtliga elever upplevde att de hade haft och jobbat med hälsobiten på något sätt. Det visade sig att skedde på många olika sätt bl.a genom lekar, i samband med skoljoggen, samtal om vänskap och vad som är bra och inte bra för en,

vara bra kompis, träna på olika saker, samarbetsövningar m.m. Det var roligt att se att eleverna både uppfattade att de höll på och arbetade runt ämnet hälsa och kunde beskriva hur man de gjorde. Att alla kände till hur man gör för att må bra och även för att hjälpa andra att må bättre är mycket positivt. För ett antal år sedan fanns inte hälsa med i kursplanen, det har gått så snabbt och det är bra att alla känner till att detta är något som är bra för eleverna på så vis att de får bättre förutsättningar att ta hand om sig själva och andra. Frågan är bara om eleverna tar vara på vad de lär sig, alla vet att de mår bättre av att röra sig mer men ändå är det många av dem som knappt rör sig och sitter stilla hemma. Det kanske är för tidigt för att man ska kunna lägga så stort ansvar på eleverna att klara sig själva. Därför hade det varit bra med mer idrott i skolan så att det ska underlätta för att alla ska kunna må bra. För med den minskade tiden idrott i skolan räcker inte för att alla eleverna ska kunna tillfredsställa sina behov av rörelseträning (Nordlund, 1997).

Vi tycker att det var relevant att kolla upp lite ur elevernas synsätt gentemot vår bakgrundsforskning och pedagogernas synvinkel. För forskningen och pedagogerna kanske uppfattar saker på olika sätt gentemot barnen. Även för att få en mer klar syn hur viktigt ämnet och idrott och hälsa är för eleverna i skolan. Hur viktigt det är att barnen får sin fysiska aktivitet och även lära sig om hur de kan förbättra sin hälsa om det behövs. Det överensstämmer med forskningen och pedagogernas synvinkel att det är många som endast rör sig i skolan. Då kan man fråga sig om det som finns på schemat idag är tillräcklig för eleverna eller det behövs att de rör sig hemma också?

5.4 Analys av lärarintervjuer

5.4.1 Hälsa och välbefinnande

Genom att ha talat med olika pedagoger kom det fram att barnen idag har blivit så kallade ”lustbarn”, detta betyder att barnen har intagit en bekvämare inställning och känner enbart för att gör sådana saker som de har lust med. Eva menade att en utflykt, som innan ansågs vara en lustfylld och rolig upplevelse, kan tänkas vara jobbig för barnen då lusten inte finns där och de upplever det som något tråkigt och jobbigt att gå iväg. Pedagogerna har då för att öka

lusten för barnen samt för att göra utflykter till något roligt igen valt att lägga utflykter när det är soligt och varmt ute, då blir det inte lika jobbigt som om det skulle varit regn och lite kyligt. Man behöver inte heller ha en lång utflykt utan man kan börja med en lite kortare runda och sedan öka den för varje gång man går iväg. Detta är för att bygga upp barnens lust och förhoppningsvis göra att de sedan tycker att utflykter är något roligt och lustfyllt. Genom att komma ut på sådana här utflykter ökas barnens välbefinnande och hälsa, stärker man kroppen och får den att utvecklas. Annerstedt (2002) menar på att de fysiska ansträngningar vi utsätter kroppen för gör att den förbättras, musklerna blir starkare och konditionen ökar vilket i sin tur leder till en bättre uthållighet. Fysisk aktivitet bidrar även till att kroppen bygger upp ett bättre immunförsvar som gör att man bättre skyddas mot sjukdomar.

5.4.2 Idrottens betydelse

Pedagogerna var enade om att idrotten har en stor betydelse för eleverna i skolan. De menade att idrotten har en stor betydelse främst för de barn som inte har någon rörelseaktivitet utanför skolan utan att skolidrotten är den enda fysiska aktivitet som de får. Rörelseaktivitet påverkar även elevernas koncentrationsförmåga till det bättre och att de klarar av att sitta stilla längre, detta är något som Karl själv har lagt märke till.

Eva har även försökt integrera rörelseaktivitet i sin vanliga undervisning. Hon har ibland avbrutit lektionerna för en stunds rörelseaktivitet, så att överflödiga energi kommer ut och sedan kan eleverna fokusera bättre på skolarbetet efteråt. Detta kan vi bekräfta genom att titta på Bunkefloprojektet, att genom lite extra träning eller rörelseaktivitet kan eleverna bli piggare och få lättare att koncentrera sig (Ericsson, 2007). Där forskades det om idrott hade någon betydelse för den övriga inläringen i skolan. Resultat visade att idrott och rörelse hade en positiv inverkan då elevernas koncentration ökades vilket i sin tur gjorde att deras prestationer och resultat inom övriga ämnen i skolan blev betydligt bättre jämfört med de elever som hade lite mindre idrott i skolan (Nordlund, 1989).

För de barn som har det lite svårt i skolan brukar vi lägga in lite extra praktiskt på schemat. Detta brukar hjälpa barnen att utvecklas och komma ikapp de övriga eleverna. (Karl, 28/9 2010)

Här kan man se att forskning som gjorts stämmer överens med det pedagogiska uppmärksamheten. Extra insatta lektioner för de eleverna som har svårigheter i skolan kan öka sin inlärning med hjälp av olika rörelseaktiviteter.

5.4.3 Idrottstid i skolan

Eva och Karl tycker inte att antalet idrottstimmar har förändrats något nämvärt under åren dock kan man se att själva lektionstiden har blivit kortare vilket i så fall gör att det kan bli mindre idrottstid. Men det största problemet enligt pedagogerna är att i själva idrottstimmen är det inkluderat att eleverna ska hinna byta om samt duscha. Detta innebär att den aktiva delen under idrotten aldrig blir en timme utan blir nästintill bara hälften. Detta gör att idrottsplaneringen inte ofta går ihop och att det blir stressigt för att hinna med någonting. Att antalet idrottstimmar inte har minskat mycket påvisas ju även i den tabell som visades tidigare i detta arbete (s. 9), timmarna hade inte minskats så mycket i de tidiga skolåren utan det hade skett en större skillnad i de äldre åldrarna.

5.4.4 Teoretisk och praktiskt arbete

Ämnet idrott och hälsa ska undervisas både praktiskt och teoretiskt. Den teoretiska delen är något som kommer fram mer ju äldre eleverna blir och bland de yngre eleverna fokuseras det mer på den praktiska delen, att få eleverna att kunna hantera de motoriska färdigheter som finns. Eva påvisade att eleverna i de tidiga skolåren behöver kunna de grundläggande motoriska färdigheter som finns, exempelvis krypa, åla, balans och kullerbyttor. Hon anser att detta är för att kunna få en kontroll på sina rörelser och att kunna hantera de utmaningar som kan tillkomma i de högre skolåren som innehåller exempelvis redskap.

Karl känner att man kan se att skolan lägger mer tid åt de teoretiska ämnena som finns i skolan såsom matematik och svenska, detta medföljer att de praktiska ämnen som finns får mindre tid på schemat. Orsaken är de nationella prov som kryper allt längre ner i åldrarna och det satsas mer på att eleverna ska klara dessa enligt de svar vi fick från pedagogerna. Det kan vara bra att fokusera på att eleverna ska klara de nationella proven men det finns även de

elever som inte klarar av att sitta ner och enbart läsa eller skriva utan behöver lära sig praktiskt och se hur det kan gå till anser båda pedagogerna. De lär sig mer genom att göra inläringen istället för att läsa om det.

Nordlund (1989) beskriver detta genom att det konkreta och kreativa tänkandet har försumrats och att de praktiska ämnena som idrott, musik och bild, som kräver aktivitet i den högra hjärnhalvan, anses vara mindre värda än exempelvis matematik och svenska, vilka kräver att den vänstra hjärnhalvan får arbeta. För att man ska kunna förstå krävs det ett samband mellan båda hjärnhalvorna vilket dagens skola inte ger något stor möjlighet till enligt Nordlund.

För att öka elevernas motoriska träning har olika sorters ”projekt” gjorts på skolan. Det har varit skoljoggen, där eleverna får chansen att jogga en liten runda. Vi har också anordnat ”Backaracet” där årskurs 3-4 får komma på olika rörelsegrenar som resten av skolan får göra. (Eva, 14/10 2010)

Det finns olika projekt som inriktas mot ökad motorisk träning som har påvisat vilken betydelse motoriken kan ha för den övriga inläringen. I Eskilstunaprojektet visade det även att barnen fick en bättre kroppsuppfattning och läsförståelse genom att ökad rörelseträning, exempelvis skulle eleverna få 15-30 minuter grovmotorisk träning varje dag samt ha en idrott med målinriktad rörelseträning två timmar i veckan. Ett liknande projekt gjorde i Mjölby där förskolan samt första skolåret skulle ha 20-30 minuters rörelseträning varje dag. Resultat blev att prestationerna förbättrades i svenska, där årskurs ett låg klart över genomsnittet, och även i matematik hade resultaten blivit en förbättring. Detta påvisar ytterligare att rörelse i olika dess former, där kroppen får arbeta, kan öka barnens inlärningsförmåga. Detta är något som tagits upp tidigare i texten där undersökningar av Paul Parlenius visar att rörelseträning kan öka inläringen hos barn inom exempelvis läs-och skrivinläring.

5.4.5 Tävlingsidrott

Jag känner själv att vi har kommit in i mycket tävlingsidrott. Jag tycker det är roligt att anordna olika tävlingar mellan de olika klasser men även med andra skolor. Enligt mig uppskattas det jättemycket av eleverna. (Karl, 28/9 2010)

Tävlingsidrotten börjar ta över den vanliga idrotten alltmer och detta är något som även pedagogerna har märkt en tendens av. Eleverna pratar mycket mer om vilka som vann eller förlorade, vilka som gjorde mål eller om det var någon som fuskade. Därför kan det

uppkomma bråk över dessa konsekvenser. För att motverka detta talade Eva om att eleverna inte ska få chansen att välja lag själva utan att pedagogen i situationen ska göra detta samt att man inte ska undvika att räkna mål eller poäng för att på sått undvika vinnare och förlorare. Därför är det viktigt att lära barnen ett socialt samspel mellan varandra, främst till de barn som alltid måste vinna, lära de att vinna inte är allt (Nordlund, 1989 del2). Både Eva och Karl påvisade även att de arbetar mot elevernas idrott på fritiden, där tävlingsidrotten är en betydande del. I dagens samhälle förekommer det så kallade ”toppningar” i lagen, det vill säga att de bästa spelarna ska spela och detta sprider sig allt längre ner i åldrarna. Detta gör att de skickas signaler redan tidigt i åldrarna att vinna är det enda viktiga och att det roliga inte längre står lika mycket i fokus.

5.4.6 Idrottsprojekt inom skolan

Eva beskrev att de har eller haft ett antal skolprojekt under åren som har gått. Det talades om skoljoggen, där eleverna får jogga en liten runda och där skolan serverar en ordentlig frukost som innehåller massa energi som gör att barnen klarar av att springa. Det anordnas även olika stationer såsom yoga och sjukvård, där barnen får lära sig ett och annat som de kan ha användning för i framtiden.

Skolan anordnar även ”Veckans Lek” som gick ut på att en pedagog lärde ut en lek till eleverna som de kan leka på raster. Veckans Lek är till för alla men kanske först och främst till de som inte brukar kunna komma på vad man kan hitta på under rasterna. (Eva, 14/10, 2010)

Utematematik är även något som tillkommit alltmer och detta är främst till de elever som har lite svårt att lära sig inne i klassrummet och behöver se det praktiskt framför sig för att förstå. Det anordnas även en utedag en gång i månaden där alla går iväg någonstans, exempelvis en skog. Där kopplas allt till skolarbete och man följer sedan upp det man gjort i skogen i skolan och arbetar med det inom olika ämnen. Karl berättade att de driver olika projekt inom hälsa där de försöker att aktivera eleverna på deras fritid. Detta gick ut på att eleverna skulle föra protokoll på sin rörelseaktivitet samt kost. Maten är en viktig energikälla för att eleverna ska orka röra på sig och det är viktigt att de får i sig rätt sorts mat.

Som vi tidigare nämnt så beskriver Nordlund (2002) att det krävs mer kreativt och konkret tänkande i skolan, att båda hjärnhalvorna för ett samspel med varandra, då blir inlärning den

bästa. Då är utematematik ett bra exempel på vad Nordlund menar, hjärnan får arbeta med båda halvorna och det sker ett mer kreativt tänkande för eleverna. Det är även bra för kroppen att den får vara ute och röra på sig. I Universitets- och Högskoleämbetet (UHÄ) förslag till ”Ny utbildning av lärare för grundskolan” framhålls, att:

Idrottsämnet är ett övergripande ämne, som påverkar barnets totala utveckling och därför bör förekomma i olika former som en integrerad del av skolarbetet både i och utanför klassrummet och ej endast på idrottstimmar och friluftsdagar (Nordlund, 198, s. 14).

Detta har störst effekt i förskola och grundskola. Detta främjar barnens fysiska och mentala utveckling såväl som hälsa. Idrotten i förskolan och skolans kan för den sociala fostran och hälsofostran få en allt större betydelse än någon annan undervisning eller barn- och ungdomsverksamhet.

Annerstedt (2002) beskriver att kroppen behöver ha fysisk aktivitet för att stärkas och förbättras. Genom den fysiska aktiviteten förbättras även elevernas kondition och på så sätt ökar deras uthållighet vilket leder till att de orkar mycker mer. Det moderna samhället har kommit dragandes med en rad olika sjukdomar till följd av att den fysiska aktiviteten minskar, exempel på dessa sjukdomar är benskörhet och större risk för hjärtinfarkter (Huitfeldt, 1999). Fysisk aktivitet är då förebyggande mot de så kallade livsstilssjukdomarna och idag kan brist på fysisk aktivitet klassas som en riskfaktor (Annerstedt, 2002).

5.4.7 Idrottslediga dagar

Pedagogerna menade på att eleverna kan bli väldigt energiska och rastlösa de dagar då det inte finns idrott på schemat. Eleverna har svårt att sitta stilla vid sina platser och har problem att hålla koncentrationen uppe och låter tankarna sväva iväg någon annanstans. Både Karl och Eva jämförde sedan hur eleverna kan vara de dagar de har idrott och då kunde de se en skillnad från det att de går till idrotten till det att kommer ifrån idrotten. Innan idrottslektionen kan de vara lite rastlösa och deras fokusering ligger inte helt på skolarbetet. Efter att eleverna sedan haft idrott och sätter sig ner i klassrummet igen kan man märka av ett lugn, som att de har blivit av med den överskottenergi som fanns tidigare och att de nu kan koncentrera sig fullt ut på vad som ska göras i klassrummet. En del av eleverna lyckas använda sin energi på rasterna, men där är många som inte kan eller får vara med de andra eleverna i deras lekar (Huitfeldt, 1998).

6. Diskussion och kritisk reflektion

Sammanfattning

Syftet med vår uppsats var att se om och hur ämnet idrott och hälsa påverkade eleverna i skolan, deras hälsa, välbefinnande, arbetskapacitet och inläring på de övriga ämnena. I arbetet utgick vi främst ur ett lärarperspektiv genom att intervjua två olika pedagoger. För att få med eleverna lite och bekräfta intervjuerna av pedagoger delade vi ut enkäter till 29 stycken elever som alla svarade på enkäten. Till detta syfte hade vi ett par frågeställningar som vi ville besvara genom att göra vår studie. Frågeställningarna var uppdelade på så vis att 3 stycken var ur ett lärarperspektiv: Hur påverkar idrott och hälsa barnens övriga studier? , Kan idrott och hälsa påverka elevernas koncentrationsförmåga samt deras inläring? samt Räcker det att ha idrott och hälsa på schemat för att det ska ha någon effekt eller krävs det en viss mängd? Dessa frågor besvarade vi på genom intervjuerna och forskningen.

Därefter hade vi även en fråga som setts ur ett elevperspektiv: Anser eleverna att skolan påverkar deras hälsa genom idrott och hälsa? Denna fråga undersökte vi genom enkäterna och forskningen.

Sammanfattningsvis bekräftar både undersökningen och litteraturen att antalet idrottstimmar har sjunkit. Undersökningen visade att antalet idrottslektioner var ungefär det samma som innan lärarna började, men att antalet minuter per lektion har sjunkit. Det kan också bekräftas att betygen i allmänhet har blivit sämre i takt med att idrottslektionerna har blivit kortare. Det är mycket som påverkat detta men idrotten tror vi är en orsak. Elever som haft extra motorik lektioner har ju också haft högre betyg än sina kontrollgrupper. Vi, pedagogerna, eleverna och faktan är överens om att idrott är bra för eleverna i skolan på många sätt. Särskilt idag då allt fler ungdomar bara kommer i kontakt med fysisk aktivitet via skolan. Därför är det viktigt att skolan har tillräckligt med tid för att tillgodose elevernas behov av fysisk aktivitet. Då man inte kan begära att eleverna ska göra detta hemma. För om de inte får rätt dos fysisk aktivitet och lyckas träna upp sin motorik kan det påverka deras inläring på ett positivt sätt. Det gör även att barnen orkar mer och kan då hålla koncentrationen uppe längre. Särskilt tydligt har detta blivit i de olika motorikprojekt där framförallt elever med skriv- och lässvårigheter har förbättrats en hel del med hjälp av att träna upp sin motorik.

Mängden idrott spelar in eftersom det har påvisats att betyg, inlärnings- och koncentrationsförmåga ökats av extra mycket idrott. Både lärare och elever tyckte att eleverna var lugnare och hade lättare att koncentrera sig de dagar de hade idrott i skolan. Så elever och pedagogerna önskade själva att ha mer idrott.

En av våra teorier är att allt fler elever inte utövar någon fysisk aktivitet på grund av den minskade idrotten. Det för att av alla elever som utövade någon fysisk aktivitet på fritiden var det en stor del av dem som hade börjat på det via skolan. Något de testat på under lektionerna och tyckt verkat roligt och på så sätt börjat på den aktiviteten på sin fritid. På så sätt har skolan påverkat eleverna till fysiska aktiviteter som är bra för deras hälsa och välbefinnande. Men i och med de minskade idrottslektionerna får eleverna inte möjlighet att pröva olika saker. Ju fler olika aktiviteter de kan testa på ju större är möjligheten att de hittar något de gillar. Vi tror att fler elever hade vågat prova på någon aktivitet på sin fritid om de testat det och vet att de tycker det är roligt.

Kritik

Vi hade lite problem med att hitta litteratur som belyste just de synpunkter som vi var ute efter. Detta resulterade i ett mindre antal källor och svårt att hitta information. Överallt hittade vi bara en massa positiv kritik om mer idrott, men vi borde ha letat och kollat lite ur andra vinklar för att hitta de negativa delarna med idrott med. Det finns det med men vi bestämde oss för att använda den positiva delen, som belystes var vi än läste. Vår undersökning kunde ha varit lite mer omfattande, vi kunde haft med fakta om skolor och elever som inte har någon idrott på sitt schema. Vi intervjuade även bara lärare ute i verksamhet som vi inte visste direkt hur länge de hadde jobbat. För att få ett större perspektiv på det kunde man ha letat upp lärare som jobbat en längre tid eller till och med pensionerade lärare för att jämföra med när de var unga och jobbade. För det var ju runt 1940-talet som vi hade som mest idrott i skolorna. Det har stått still under ett par årtionden nu. I arbetet kan man läsa om ett samband mellan idrott och elevernas betyg och hälsa i bland annat de olika motorikprojekten. Vi kunde dock fördjupat oss lite mer i de olika projekt vi tog upp för att se på vilket sätt deras inläring och betyg ökat och inte bara att det har skett en positiv förändring. Vi kan samtidigt se att när idrotten har blivit mindre så har betygen blivit sämre och fler ungdomar drar på sig skador och sjukdomar. Men det kan även finnas många andra bidragande faktorer till att det har blivit

så t.ex. att TV och datorn har fått större utrymme i elevernas liv, kanske sämre utbildade idrottslärare m.m. Således kan vi inte dra någon direkt slutsats att den minskade idrotten är orsaken till detta men är inte desto mindre en stor bidragande faktor.

En del av forskningen säger att det finns mindre såkallade problem beteende barn bland de som väljer att ingå i någon form av organisation än de som väljer att låta bli. Där kunde man gått in lite mer kritiskt och kollat upp i hur de har gått tillväga. Det kan ju vara så att det är mindre inom organisationerna på grund av att de med problem beteende väljer att låta bli att gå med i en organisation av någon annan anledning. Man kunde ha intervjuat dessa både de som är med och inte för att få reda på varför för att lättare kunna dra en slutsats om det kan påverka så mycket.

Den fakta vi har hämtat från källan "Lärarnas Riksförbund, Svenska idrottslärarföreningen" misstänker vi är partisk då de gör reklam för sig själva.

Framtid, andra undersökningar

Där är många olika sorters faktorer som påverkar eleverna. Både på deras betyg och hälsa. Livsstilen i dagens samhälle har också förändrats markant från förr vilket kan vara en bidragande faktor till de sämre betygen och skador.

De elever som inte utövar någon aktivitet på sin fritid kan det vara andra t.ex. föräldrar som jobbar mycket, dålig ekonomi eller kanske bara inte möjlighet till att ta sig till och från träningar. Man skulle kunna gå in och intervjua barnen och deras föräldrar för att se vad det är som gjort att de valt att inte göra något.

I stället för att bara kolla idrottslektionerna i ett historiskt perspektiv kunde man kolla upp alla andra ämnen med för och se om man kunde hitta någon gemensam punkt på vad det är som gör att betygen sjunker.

7. Referenser.

Aggerstedt, Bert, Tebelius, Ulla (1977) . *Barns upplevelser av idrott*. Göteborg Acta

Universitatis Gothoburgensis

Annerstedt, Claes, Bö, Kari, Dieserud, Elbjörg, Elvestad, John & Strømme, Sigmund (2002).

Idrott Hälsa Livsstil. Oslo: Universitetsförlaget.

Backman, Jarl (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.

Björkdahl Ordell, Susanne (2007). Dimenäs, J (red) *Lära till lärare. Att utveckla läraryrket-
vetenskapligt förhållningssätt och vetenskaplig metodik*. Stockholm:Liber AB.

Brown, John L. (1995) *Observing Dimensions of Learning in Classrooms and Schools*.

Alexandria: Association for Supervision and Curriculum Development

Bryman, Alan. (2001). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Ekberg, Jan-Eric & Erberth, Bodil (2000). *Fysisk bildning – om ämnet idrott och hälsa*.

Studentlitteratur

Ericsson, Ingegerd (2005). *Rör dig – lär dig*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Huitfeldt, Åke m.fl (1998). *Rörelse & Idrott*. Liber

Krag Jacobsen, Jan (1993). *Intervju – Konsten att lyssna och fråga*. Studentlitteratur

Karlsson et al. JBMR 2005

Lantz, Annika (2007). *Intervjumetodik*, Studentlitteratur

Nordlund, Anders, Rolander, Ingemar, Larsson, Leif (1989). *Lek, Idrott, Hälsa – Rörelse och
idrott för barn Del 1: Ute*. Uddevalla: Utbildningsförlaget.

Nordlund, Anders, Rolander, Ingemar, Larsson, Leif (1997). *Lek, Idrott, Hälsa – Rörelse och
idrott för barn Del 1: Ute*. Uddevalla: Utbildningsförlaget. Andra upplagan.

Nordlund, Anders, Rolander, Ingemar, Larsson, Leif (1989). *Lek, Idrott, Hälsa – Rörelse och*

idrott för barn Del 2: Inne. Centraltryckeriet AB

Ryberg, Lars & Sjöholm, Lars (1994). *Idrott och Hälsa – Ha hälsan och må bra.* Bonnier Utbildning

Trost, Jan (2007). *Enkätboken.* Studentlitteratur, tredje upplagan.

Widerberg, Karin (2002) *Kvalitativ forskning i praktiken.* Lund: Studentlitteratur

Öhman, Marie (2007). *Kropp och makt i rörelse.* Örebro universitet

Artiklar:

Svensk Idrottsforskning: Organ för Centrum för idrottsforskning (ISSN 1103-4629), Lundvall, Suzanne (2004), *Ämnet idrott och hälsa, SIH-studien och folkhälsan.*

Idrottsvetenskap, Ingegerd Ericsson (2007), *Motorik- observationer och skolprestationer.* Malmö högskola.

Elektroniska hjälpmedel

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=83&artikel=1188963> (Läst 2010.10.24)

<http://www.who.int/about/definition/en/print.html> (Läst 2010.09.15)

8. Bilaga 1

Elevenkät om Idrott och Hälsa

Ringa in dina svar

1. Pojke Flicka

2. Ålder _____ år

3. Vad tycker du om idrotten i skolan? 1 = inte alls kul, 5 = jättekul!

1 2 3 4 5

4. Får du prova många olika aktiviteter på idrotten? 1 = nej, 5 = många

1 2 3 4 5

5. Idrottar du på den fritid?

JA NEJ

6. Om JA i förra. Vad fick dig att börja med detta?

Skolan Kompisar Familj Annat: _____

7. Har ni arbetat något med Hälsa?

JA NEJ

Om ja, hur? _____

8. Brukar du titta på tv:n eller sitta vid datorn?

JA NEJ

9. Hur mycket brukar du göra detta hemma? 1 = aldrig, 5 = ofta

1 2 3 4 5

10. Hur känner du dig efter idrotten? _____

11. Skulle du vilja ha mer idrott i skolan? 1 = mindre, 5 = mer

1 2 3 4 5