



”Fy, vad långsam du är..”

- En studie om hur högstadielärover upplever långsamma rörelser i idrott- och hälsaundervisning.

**Björn Bergström Jonsson L4A &
Anders Dickman L4A**

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Examensarbete 42: 2010
Läroprogrammet: 2007-2011
Handledare: Suzanne Lundwall
Examinator: Pia Lundquist Wanneberg

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats var att utifrån aktionsforskning som metod undersöka hur elever i årskurs 8 upplever träningsformen långsamma rörelser på idrott- och hälsaundervisningen under en kortare period. Därtill undersöktes elevers uppfattning om alternativa träningsformer i undervisningen. Studiens frågeställningar var: Hur vanligt är det att elever i år 8 har testat alternativa träningsformer tidigare? och Hur upplever elever i år 8 långsamma rörelser som en del av idrott- och hälsaundervisningen under studieperioden?

Metod & Urval

Studien genomfördes på en skola i Stockholm, med tre åttondeklasser, vid fem tillfällen, under en sexveckorsperiod. Skolan valdes av bekvämlighetskäl. Författarna hade tidigare varit i kontakt med skolan genom sin pågående lärarutbildning. Författarna valde att arbeta med år 8 då de ansåg att det är en turbulent tidsperiod med mycket fokus på prestation och betyg och att det därför skulle vara relevant att pröva avslappningsövningar i denna årskurs. Eleverna fick utföra långsamma rörelser i 2 x 7 min i början av idrottslektionerna under studieperioden. Därefter fick eleverna vid varje tillfälle fylla i en enkät baserat på ett POMS-test (Profile of Moods Test) för att skatta sin upplevelse av övningarna. Eleverna fyllde även i en skattning av sitt allmäntillstånd före och efter övningarna. Efter sista tillfället genomfördes kvalitativa intervjuer med två slumpmässigt utvalda respondenter.

Resultat och Slutsats

38 % av respondenterna hade tidigare provat yoga, qigong eller andra typer av alternativa träningsformer/avslappningsövningar. De övriga enkätsvaren samt intervjuerna visade att de långsamma rörelserna uppfattades som enkla och avslappnande. Under utförandet av rörelserna upplevde även eleverna att de var avspända och vid tre av studiens fem tillfällen uppskattade eleverna att de hade ett mer positivt allmäntillstånd efter genomförandet av övningarna. Tidigare studier samt intervjuerna i denna studie tyder på att elever i årskurs 8 upplever stresssymptom i sin vardag, vilket har en negativ effekt på hälsan. Majoriteten av testgruppen uppger att de ej tidigare testat liknande träningsformer trots att läroplanen tydligt framhäver vikten av variation i idrottsundervisningen. Då testgruppen skattade övningarna som enkla och avslappnande, samt att intervjurespondenterna uppgav att de kunde tänka sig att fortsätta med långsamma rörelser i framtiden, borde det vara motiverat att använda sig mer av långsamma rörelser och liknande övningar i idrott och hälsa undervisningen, för att ge eleverna ett verktyg att hantera dessa symptom och därmed i undervisning får möta hälsa utifrån en praktiskt inriktad stresshantering.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 Inledning.....	3
1.1 Introduktion.....	3
1.2 Centrala begrepp	4
1.3 Styrdokument	4
1.4 Bakgrund	5
1.5 Tidigare Forskning	5
1.5.1 Alternativa träningsformer	5
1.5.2 Stress	7
1.6 Syfte	8
1.7 Frågeställningar.....	8
2 Metod	8
2.1 Metodval.....	8
2.2 Datainsamlingsmetod	8
2.2.1 Utformning av enkäter	9
2.2.2 Utformning av intervjufrågor	10
2.3 Process.....	11
2.3.1 Urval.....	11
2.3.2 Pilotstudie.....	11
2.3.3 Forskningsetisk diskussion.....	12
2.4 Genomförande	12
2.4.1 Teoretiskt underlag för genomförande av långsamma rörelser.....	12
2.4.2 Praktiskt genomförande.....	13
2.4.3 Bortfall & reliabilitet.....	13
3. Resultat.....	14
3.1 Enkät A, tillfälle 1	14
3.2 Enkät B, tillfälle 1-5	15
3.3 Enkät C, tillfälle 1-5	15
3.4 Intervju	20
3.4.1 Skolan, arbetstempo och belastning	21
3.4.2 Idrottslektionerna, innehåll och stämning	21
3.4.3 Långsamma rörelser	21
3.5 Sammanfattning resultat.....	21
4. Diskussion	22
Käll- och litteraturförteckning.....	28

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2-4 Enkätunderlag

Bilaga 5 Intervjumall

1 Inledning

1.1 Introduktion

Stress nämns vara en bidragande orsak till flera av vår tids största folksjukdomar.¹ Tempot i vårt samhälle är betydligt högre nu än för tio år sedan på grund av snabbare kommunikationskanaler som internet, mail och allt mer avancerade mobiltelefoner. Människors arbeten innehåller ofta krav på ett högt tempo med hög prestationsnivå och snabba vändningar. Detta har även påverkat skolan och flera studier visar att elever blir allt mer stressade. Speciellt högstadiet är en utsatt tid i elevernas skolår, då gymnasiet skymtar vid horisonten med stora valmöjligheter och höga betygskrav. Kursplanen för ämnet idrott och hälsa i grundskolan genomsyras av ett stort hälsofokus där vikten av att eleverna blir ”medvetna om den egna livsstilens betydelse för hälsan”² och ”tar ett ansvar för sin hälsa”³ lyfts fram. Denna hälsoaspekt kan anses svår att uppnå genom bollspel och konditions och motionsaktiviteter, som enligt en rapport från skolinspektionen från 2010 är de vanligaste aktiviteterna i idrott- och hälsaundervisningen⁴. Alternativa träningsformer så som yoga och tai chi har under senare år blivit vanligare och vanligare i vårt västerländska samhälle och anses både fysiskt och psykiskt främjande. Det är dock fortfarande ovanligt att skolor använder sig av dessa träningsformer i idrott- och hälsaundervisningen. Detta trots att forskning visar att många typer av alternativa träningsformer har avstressande effekter, något som alltså borde vara högst eftersträvänsvärt för att hjälpa eleverna att hitta balans i en turbulent studieperiod.

En svårighet med yoga, tai chi och liknande träningsformer är dock att det är relativt invecklade rörelsescheman som ska följas i utövandet samt att de ofta kräver relativt mycket övning för att utföras på rätt sätt. Finns det då något annat sätt att uppnå de avstressande effekter aktiviteterna har som inte är så invecklat i skolundervisningen?

¹ Währborg, P & Friberg, P, “Tidig utveckling av hjärt- och kärlsjukdomar”, i *Stress*, red: Ekman, R & Arnetz, B (Stockholm, Liber AB, 2005) s. 122

² Skolverket <skolverket@skolverket.se> Idrott och hälsa 2000-07 <<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0809&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087>> (Acc. 2010-09-16)

³ ibid

⁴ Skolinspektionen <skolinspektionen@skolinspektionen.se> Flygande tillsyn, Idrott och Hälsa 2010-04 <<http://www.skolinspektionen.se/Documents/Regelbunden-tillsyn/flygande%20tillsyn/slutrapport-flygande-tillsyn-idott.pdf?epslanguage=sv>> (Acc. 2010-09-19)

1.2 Centrala begrepp

Långsamma rörelser – Avslappningsövningar som utförs i par där den ene i paret ligger ner och slappnar av samtidigt som den andre håller i den förstes arm eller ben och för den förstes arm och ben i cirkelrörelser i långsam takt. Hastigheten kan aldrig vara för långsam så länge det finns rörelse. För utförligare beskrivning se 2.5.1

Operatör – Den aktive personen i paret som utför de långsamma rörelserna på den passive.

Subjekt – Den passiva personen i paret som slappnar av och låter sig bli guidad av operatören.

Alternativa träningsformer – Typer av fysisk aktivitet som avviker från västerländska rörelseformer som lagidrotter och individuella idrotter, till exempel fotboll, friidrott, dans och gymnastik. Fokus ligger på balans, kroppskontroll, andning och inre upplevelser. Aktiviteten syftar ofta till någon form av psykosomatisk avspänning, det vill säga avspänning för både själ och kropp, eller liknande meditativt tillstånd.

”vända uppmärksamheten inåt”- Under avslappning och tystnad enbart fokusera på att uppleva de långsamma rörelserna.

1.3 Styrdokument

I kursplanen för idrott och hälsa i grundskolan nämns ingenting i klartext om alternativa träningsformer. Däremot ges hälsans betydelse för individen stor plats, liksom sambanden mellan livsstil, livsmiljö, hälsa och livskvalité lyfts fram.

Kursplanen lyfter även fram att ämnet syftar till att eleverna ska "utveckla kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv" samt väcka ett intresse för nya aktiviteter. Vidare syftar ämnet till att eleverna "utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa" och att eleverna ska ta eget ansvar för sin hälsa. Kursplanen lyfter också att eleven genom ämnet "utvecklar gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra " samt att ämnet ska sträva mot att eleven "utvecklar och fördjupar sin rörelseförmåga och lust att röra sig samt stimuleras att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap" Vidare nämner kursplanen att ämnet ” står för en helhetssyn på människan, dvs.

att kropp, känslor, intellekt och tankar är beroende av varandra” samt att ämnet ger kunskap om de ”avarter och trender som är knutna till vår tids kroppsövningskultur”⁵

1.4 Bakgrund

Långsamma rörelser är övningar som författarna anser vara en aktiv avslappningsövning som är tillräckligt okomplicerade för att elever i högstadiet ska kunna genomföra dem utan svårigheter. Övningarna har författarna kommit i kontakt med under sina högskolestudier samt genom utbildningar i det tvärvetenskapliga ämnet kommunikologi. Författarnas erfarenheter är att genom att arbeta med långsamma rörelser tränar du kroppen i att slappna av, samtidigt som kroppskontakt avdramatiseras. I skolmiljö skulle träningsformen kunna leda till att elever vänjer sig vid kroppskontakt i en avdramatiserad miljö samtidigt som det kan bidra till ett bättre klimat i gruppen.

1.5 Tidigare Forskning

1.5.1 Alternativa träningsformer

2006 publicerades en originalstudie i Läkartidningen som syftade till att undersöka effekterna av den alternativa träningsformen Qigong som behandling för patienter med stressrelaterade symptom. Studien utfördes med en grupp kvinnor i åldrarna 25-65 år som alla sökt medicinsk hjälp för stressrelaterade symptom. Studien fortlöpte under 16 veckor med halva populationen i en interventionsgrupp samt halva i en kontrollgrupp. Innan studien inleddes fick samtliga deltagare fylla i ett GQLI-test (Gothenburg Quality of Life Instrument) för att ge ett skattat utgångsvärde på deras upplevda hälsotillstånd. Under 8 veckor fick sedan interventionsgruppen genomföra en och en halv timmes långa qigongpass en gång i veckan, samtidigt som kontrollgruppen fick en sedvanlig rutinbehandling vid vårdcentral, i form av läkemedelsbehandling, remiss till sjukgymnast etc. Båda grupperna fyllde i en träningsdagbok under hela studien, detta för att övervaka gruppernas motionsvanor. Efter halva studietiden fick båda grupperna återigen fylla i ett GQLI-test för att ge en skattning av sin upplevda hälsa. Därefter erbjöds kontrollgruppen samma qigongträning som interventionsgruppen hade fått under 8 veckor medans testpersonerna i den senare gruppen fick fortsätta qigongträningen på egen hand eller bli föremål för annan behandling. Som avslutning på studien fylldes sedan ännu ett GQLI-test i av samtliga deltagare. Resultaten som studien redovisar baseras dock på

⁵ Skolverket <skolverket@skolverket.se> Idrott och hälsa 2000-07 <<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0809&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087>> (Acc. 2010-09-16)

data från den första 8 veckors perioden och visar på att interventionsgruppen skattar sina upplevda stressymptom lägre än kontrollgruppen. Interventionsgruppen visade även en tydlig förbättring på upplevd energi, humör, självförtroende och sömn.⁶

En amerikansk studie från 2010 visar på liknande resultat i en annan miljö, med annan testgrupp och med annan arbetsmetod. Studien gjordes i Baltimore på två offentliga skolor, med 97 elever i 4:e och 5:e klass, av en grupp forskare med hjälp av en icke vinstdrivande organisation under en 12 veckors period. Syftet med studien var att undersöka effekterna av yoga och mindfulness träning hos barn och ungdomar från de ”lägre” skikten i samhället samt undersöka om det fanns motivering till att använda sig mer av dessa metoder i undervisningen i skolan. I början av studien fick samtliga deltagare i studien fylla i ett antal olika tester och enkäter för att skatta sin egna upplevda fysiska och psykiska hälsa, sin relation till andra elever och lärare och sina känslor i olika aspekter av vardagen. Under de 12 studieveckorna fick sedan interventionsgruppen utföra yoga och mindfulness träning fyra gånger i veckan där varje pass varade 45 min. Passen bestod av yogabaserad fysisk aktivitet i form av olika andningsövningar, töjningar och sträckningar, samt guideade mindfulness övningar. Under passen inkluderades även viss teori kring övningarna samt gruppdiskussioner om upplevelsen samt användningsområden i vardagslivet. Deltagarna i interventionsgruppen uppmuntrades även att använda sig av dessa övningar utanför skolan. Efter sista tillfället i studien genomförde författarna tre så kallade fokusgrupper där tre till sju deltagare utvärderade och diskuterade studien med författarna. Liknande grupper genomfördes även med lärarna till eleverna i interventionsgruppen där resultatet i den övriga undervisningen utvärderades och diskuterades. Därefter fick hela testgruppen återigen fylla i de tester och enkäter de fyllt i innan studien för att ge underlag till ett statistiskt resultat.

Resultatet av studien visar att interventionsgruppen signifikant förbättrade sina resultat i ett av de stressrelaterade testerna. I de övriga testerna fanns inga signifikanta skillnader mellan grupperna, men förbättringar hade skett i interventionsgruppens resultat från ett depressions test. Gruppdiskussionerna efter studien visade att både elever och lärare uppskattade övningarna och ansåg att de hjälpte till att hantera stress och krävande situationer både i och utanför skolan. Sammanfattningsvis visade studien att yoga och mindfulness träning förbättrade förutsättningar för barn och ungdomar från de ”lägre” skikten i samhället att minska psykologiska och kognitiva mönster som relaterar till stress. Författarna menar att

⁶Linder, K och Svärdsudd, K, ”Qigong har stressdämpande effekt” Läkartidningen nr 24–25 2006 volym 103 <<http://larkiv.lakartidningen.se/2006/temp/pda31944.pdf>> (Acc. 2010-09-16)

resultaten i studien även visar att det är motiverbart att använda sig mer av liknande metoder i skolundervisningen.⁷

1.5.2 Stress

Statistiska centralbyrån ger med jämna mellanrum ut en publikation med namna ”Barns villkor”. Publikationen ger en övergripelig bild av barns levnadsvillkor i olika familjer i olika delar av vårt samhälle och baseras på intervjuer med barnen själva och deras föräldrar. Studien baseras på drygt tvåtusen slumpmässigt utvalda barn i åldrarna 10-18 år. Enligt rapporten upplever många högstadies elever olika typer av psykosomatiska besvär. De vanligaste symptomen på dessa besvär är huvudvärk, trötthet och ett allmänt stresstillstånd enligt rapporten.⁸

En amerikansk studie från 2010 visar att ljudnivån under idrottslektionerna har stor inverkan på elevernas inläring. Resultatet i denna studie visade att ljudnivån under idrottsundervisningen var betydligt högre än rekommenderade nivåer. Studien gjordes på 22 skolor där miljön för idrottsundervisning ljudmättes. Både inomhus och utomhusmiljöer fanns representerade. Resultatet visade att bara en av dessa platser klarade av gränserna för acceptabla ljudnivåer⁹. Även Ulf Lundberg, Professor i humanbiologisk psykologi vid Stockholms Universitet, skriver i sitt kapitel ”Samspelet individ, livsstil och biologi” i boken *Stress* att regelbunden exponering av för höga ljudnivåer i en individs omgivning kan bidra till psykosomatiska besvär och därigenom en höjd stressnivå.¹⁰

I artikeln ”’Växtverk’ och stress i skolan – det gör ofta ont att bli vuxen” i tidningen *Svensk Idrottsforskning* 2008 visar Gunilla Brun Sundblad i sin studie att elever i puberteten upplever höga stressnivåer i skolan. Studien visar även att den upplevda stressen ökar i takt med att eleverna blir äldre. Flickorna i studien upplever större stress än pojkarna, där huvudverk är ett

⁷Mendelson, T et. Al., “*Feasibility and Preliminary Outcomes of a School-Based Mindfulness Intervention for Urban Youth*”, *Journal of Abnormal Child Psychology*, <<http://www.springerlink.com/content/y574726332407006/fulltext.pdf>><http://www.springerlink.com/content/y574726332407006/> (Acc. 2010-09-19)

⁸ Statistiska Central Byrån, *Barns Villkor 2004-2005*

<http://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0101_2005A01_BR_LE115SA0701.pdf> (Acc. 2010-10-05)

⁹Ryan, S och Mendel, L, “Acoustics in physical education settings: the learning roadblock”, *Physical Education and Sport Pedagogy* Vol. 15, No. 1, (2010), s. 71–83<

http://pdfserve.informaworld.com/161972_731394084_917798204.pdf> (Acc. 2010-09-19)

¹⁰ Lundberg, U “Samspelet individ, samhälle, livsstil och biologi”, i *Stress*, red: Ekman, R & Arnetz, B (Stockholm, Liber AB, 2005) s. 271

vanligt symptom. Sammanfattningsvis var de elever som var fysiskt aktiva mindre stressade och upplevde sin hälsa som mer positiv.¹¹

1.6 Syfte

Syftet med denna uppsats var att utifrån aktionsforskning som metod undersöka hur elever i årskurs 8 upplever långsamma rörelser på idrott- och hälsalektioner under en kortare period. Därtill undersökes elevers uppfattning om alternativa träningsformer i undervisningen.

1.7 Frågeställningar

- Hur vanligt är det att elever i år 8 har testat alternativa träningsformer tidigare?
- Hur upplever elever i år 8 långsamma rörelser som en del av idrott- och hälsaundervisningen under studieperioden?

2 Metod

2.1 Metodval

Aktionsforskning är en praktisknära form av forskningsmetodik som tillåter forskarna att både följa och påverka sin forskningspopulation. Vidare lämpar sig aktionsforskning väl då syftet är att följa en utveckling i en grupp efter en införd åtgärd samt en kontinuerlig utvärdering av förändringen. Genomförandet av en aktionsstudie sker i fyra steg. Diagnos, planering, åtgärd och utvärdering. Dessa fyra steg bildar en cykel som sedan upprepas. Minst två cyklar ska äga rum innan det är regelrätt aktionsforskning. I denna studie blir syftet *diagnosen*, där ett problemområde identifieras. Vidare sker en *planering* angående hur upplägget av *åtgärden* ska se ut. *Åtgärden* i sig var sedan utförandet av de långsamma rörelserna och cykeln avslutades med att *utvärdering* skedde i form av datainsamling. Cykeln upprepades sedan fem gånger. Diagnosen var den samma under studiens gång då studiens syfte kvarstod.¹²

2.2 Datainsamlingsmetod

Studien inleddes med en genomgång av befintligt material inom närliggande områden. Detta för att se om liknande studier hade genomförts och för att kunna skapa de ovan valda

¹¹ Brun Sundblad G, ” Växtverk och stress i skolan – det gör ofta ont att bli vuxen ” *Svensk idrottsforskning* 4 (2008) s 8.

¹² Hassmén, N & Hassmén, P, “Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder”, (Stockholm,SISU idrottsböcker, 2008) s. 272

frågeställningarna. För att kunna genomföra studien utformades en enkät bestående av två delar som skulle fyllas i regelbundet under studiens gång. Vid varje lektionstillfälle fylldes de olika delarna av enkäten i varsin gång, en del innan de långsamma rörelserna och en efter.

För att även få en djupare inblick i elevernas upplevelser valde författarna även att utföra två kvalitativa intervjuer med två slumpmässigt utvalda elever som deltagit i studien vid samtliga tillfällen. Intervjuerna använde samma intervjumall med fritt utrymme för följdfrågor. Intervjuerna genomfördes på plats på de utvalda skolorna efter sista tillfället med långsamma rörelser och var ca 8 min långa. Urvalet av elever för dessa intervjuer skedde slumpmässigt med hjälp av lottdragning.

2.2.1 Utformning av enkäter

Syftet med enkäterna var att få en kvantitativ bild av elevernas känslomässiga och fysiska upplevelser under de långsamma rörelserna, samt att kunna följa elevernas individuella utveckling under studien. Därför utformades enkäterna så att de kunde användas vid samtliga lektionstillfällen av samma elev. För att säkerställa att rätt elev fick rätt enkät märktes enkäterna med personliga symboler.

2.2.1.1 Enkät A

Enkät A utformades för att delas ut till eleverna innan första lektionstillfället med långsamma rörelser. Syftet med första frågan på enkät A var att ta reda på om eleverna tidigare hade testat liknande former av övningar såsom qigong, yoga mm. Detta på grund av att författarna ville se om elevernas inställning till de långsamma rörelserna påverkades av tidigare erfarenheter. För att undersöka om de långsamma rörelserna hade någon kortsiktig påverkan på eleverna bestod enkäten även av frågan: - Hur uppskattar du att du mår just nu? Frågan besvarades med att eleverna ringade in ett av fem ansikten med olika känslöförmedlande ansiktsuttryck. (Bilaga 2)

2.2.1.2 Enkät B

Innan lektionstillfälle 2 – 5 fick sedan eleverna svara på en enkät som endast innehöll fråga nr 2 från enkät A, se bilaga 3.

2.2.1.3 Enkät C

Enkät C fylldes i av samtliga elever vid alla fem testtillfällen, efter utförandet av de långsamma rörelserna. Fråga 1-18 i enkät C baserades på att eleverna skattade på en skala mellan noll och fyra hur starkt de upplevde olika känslor i samband med de långsamma

rörelserna. Svarade man noll upplevde man inte känslan alls, och svarade man fyra upplevde man känslan starkt. Känslorna handplockades från mallen för POMS-test (Profile Of Moods States) som är ett sinnesstämningstest utvecklat av Educational and Industrial Testing Service i USA¹³. Valet av känslor baserades på att de skulle vara åtkomliga och relaterbara för eleverna. Genom att få reda på elevernas sinnesstämning kunde författarna få en överskådlig bild över hur eleverna upplevde de långsamma rörelserna. Både positiva och negativa känslor fanns representerade.

Fråga 19-27 gav tespersonerna tillfälle att uttrycka sig mer direkt om hur de upplevde själva utförandet av de långsamma rörelserna.

Eleverna hade även möjlighet att lämna egna kommentarer på enkäten.

Som avslutning av varje tillfälle fyllde eleverna i den sektion av enkäten som var identisk med enkät B ytterligare en gång. Detta gav en före-och-efter bild av hur de uppskattade att de mådde efter de utfört de långsamma rörelserna. (Bilaga 4)

2.2.2 Utformning av intervjufrågor

Intervjufrågorna utformades efter fastställande av syfte och frågeställningar för studien. Fråga 1 a och b formulerades för att få en bred bild av respondentens studiesituation och miljö samt för att skapa en bra grund för de efterföljande frågorna.

Fråga 2 a och b utformades för att undersöka respondentens upplevelse av idrottsundervisningens innehåll och atmosfär. För att undersöka respondentens tidigare erfarenheter inom alternativa träningsformer fortsatte sedan intervjuerna med fråga 3. Fråga 4 a och b syftade till att få en mer kvalitativ och kompletterande beskrivning av respondentens upplevelse av de långsamma rörelserna. Genom fråga 5 vill författarna undersöka om respondenten jobbat med samma klasskamrat vid alla fem tillfällena. Detta för att få information till framtida diskussion kring studiens upplägg. Fråga 6 utformades för att försöka undersöka den allmänna inställningen till de långsamma rörelserna i respondentens population. Fråga 7 utformades slutligen för att undersöka respondentens inställning till att utföra de långsamma rörelserna även i framtiden.

¹³ Lorr, M, Mc Nair, D & Droppelman, L, "Profile of Moods States-test"
<<http://www.laget.se/ELITA/dokument/90602/%5B24964%5D90602.pdf>> (Acc. 2010-10-05)

2.3 Process

2.3.1 Urval

Författarna valde skola av bekvämlighetsskäl då författarna tidigare varit i kontakt med skolan under olika praktikperioder under deras högskoleutbildning. Skolan var väldigt samarbetsvillig och gav författarna goda förutsättningar att genomföra studien. Författarna valde att arbeta med högstadielklasser då författarna ansåg att elever i den åldern troligtvis skulle ha stor glädje och nytta av att pröva en alternativ form av fysisk aktivitet. Anledningen till detta är att tidigare studier visar att ungdomar upplever stress i skolan samt att författarna ansåg att det skulle vara positivt att införa en regelbunden avslappning i deras vardag. Beslutet fattades sedan att utföra studien på tre klasser i årskurs 8. Ursprungstanken var dock att arbeta med årskurs 9 men av schemamässiga anledningar var årskurs 8 ett bättre alternativ. En pilotstudie genomfördes dock med de tilltänkta niondeklasserna, främst för att testa enkäterna, men även för att undersöka om planeringen för det praktiska genomförandet av de långsamma rörelserna behövde justeras. Författarna valde därefter att genomföra långsamma rörelser vid fem tillfällen med de tre klasserna i årskurs 8, då författarna ville undersöka och följa utvecklingen av elevernas direkta reaktioner på övningarna. Totalt deltog 77 elever i studien.

Författarna kontaktade skolan som och berättade för idrottslärarna vilken typ av studie de planerat att genomföra. Skolan hjälpte till att skaffa tillstånd från föräldrar till den tänkta testgruppen att medverka i studien, detta eftersom eleverna inte var myndiga. Därefter planerades en pilotstudie in samt tillfällena för den riktiga studien. Efter genomförandet av pilotstudien genomfördes huvudstudien vid fem tillfällen under en sexveckors period, där en vecka gick bort på grund av lov. Studien avslutades med två kvalitativa intervjuer med två slumpmässigt utvalda elever från testgruppen. Intervjuerna spelades in med hjälp av en diktafon och har därefter renskrivits och analyserats.

Enkäterna som eleverna fyllde i under studien sammanställdes löpande under studiens gång och fördes in och bearbetades i Microsoft Excel.

2.3.2 Pilotstudie

Pilotstudien utfördes på tre klasser i årskurs 9. Samtliga tre klasser fick inleda lektionen med att fylla i en kort enkät om hur de för tillfället mådde samt ifall de tidigare provat några typer av alternativ träning/avslappningmetoder. (se bilaga 2) Sedan följde en introduktion i det

praktiska utförandet av långsamma rörelser. Därefter genomfördes långsamma rörelser enligt det teoretiska underlaget (se 2.5.1) i 2 x 5 minuter där en kortare paus togs i mitten för byte av roller. När den andra perioden på fem minuter var slut fortsatte ordinarie lärare med ordinarie undervisning. Undervisningsinnehållet var samma för alla tre klasserna. När lektionen var avslutad fick eleverna direkt efter fylla i en enkät som utvärderade deras upplevelser om de långsamma rörelserna. (Bilaga 4)

2.3.3 Forskningsetisk diskussion

Eleverna i studien var samtliga under 18 år och därför krävdes föräldrars tillstånd som införskaffades med hjälp av skolan studien utfördes vid. Även rektor på skolan var informerad och införstådd med studiens syfte och tillvägagångssätt. Eleverna deltog frivilligt i övningarna och behövde inte utföra någon övning de fann obehaglig eller svår. Det samma gällde frågorna i enkäten.

Under intervjuerna tillfrågades de slumpmässigt utvalda personerna ifall de kunde tänka sig att delta. Respondenterna informerades att det var helt fritt att svara på frågor och att det inte förväntades några specifika svar, utan att det var deras egna tankar och upplevelser som söktes.

2.4 Genomförande

2.4.1 Teoretiskt underlag för genomförande av långsamma rörelser.

I denna studie utfördes de långsamma rörelserna parvis. Den ene i paret, subjektet, hade som uppgift att ligga på rygg på ett mjukt underlag, t.ex. en tunn gymnastikmatta, han/hon skulle slappna av och lägga märke till sin andning samt och försöka vända sin uppmärksamhet inåt. Den andre i paret, operatören, hade till uppgift att guida subjektet fysiskt i långsamma rörelser, genom att varsamt och i långsam takt utföra olika ledrörelser, rotationer, flexioner samt extensioner diagonalt, genom att lyfta subjektets olika extremiteter. Uppmärksamheten hos operatören skulle ligga på subjektet och dennes reaktioner på övningarna som utfördes. Operatören skulle själv se till att ha en skön arbetsställning med uppmärksamhet på sin egen andning.

Vid samtliga tillfällen placerades tunna gymnastikmattor i en cirkel i salen där varje par hade varsin matta att arbeta på. Mattorna placerades med ca 0,5 m mellanrum. I mitten av cirkeln placerade sig författarna som även utförde de långsamma rörelserna för att demonstrera möjligt genomförande av övningarna.

2.4.2 Praktiskt genomförande

Tillfälle 1.

För att författarna skulle förvissa sig om att eleverna som deltog i studien skulle vara insatta i studiens upplägg, samt utformningen av de olika enkäterna, använde författarna ca tio min av det första lektionstillfället till genomgång och frågor kring studien. Inledningsvis fick eleverna fylla i enkät A (se bilaga 2) som samlades in direkt efter ifyllnad. Efter att testgruppen sedan delats in i par instruerades gruppen kortfattat hur de långsamma rörelserna skulle utföras samt var fokus skulle ligga för de olika rollerna i paren.(se 2.5.1.) Innan övningarna inleddes informerades testgruppen om att författarna även deltog i de långsamma rörelserna och att eleverna därigenom kunde inspireras av de rörelser som utfördes av författarna. Eleverna informerades även om att de kunde utföra rörelserna efter eget bevåg. Därefter utförde eleverna de långsamma rörelserna parvis i sju minuter, för att sedan byta roller i paren och upprepa proceduren. När eleverna hade avslutat övningarna blev de ombudda att fylla i svaren för tillfälle 1 i enkät C. Efter detta samlades enkät C in och den ordinarie undervisningen återupptogs.

Tillfälle 2-5

Lektionerna inleddes med ifyllning och insamling av enkät B. Därefter delades testgruppen in i par och det långsamma rörelserna utfördes enligt samma procedur som tillfälle 1. Eleverna fick sedan hämta sin individuella enkät (enkät C) och fylla i svar för motsvarande tillfälle, och sedan återlämna den till författarna.

Av schemamässiga skäl genomfördes tillfälle 2 och 4 på lektioner som låg efter lunch, medan tillfälle 1,3 och 5 utfördes innan lunch. Eleverna hade även lov en vecka mellan tillfälle 3 och 4.

2.4.3 Bortfall & reliabilitet

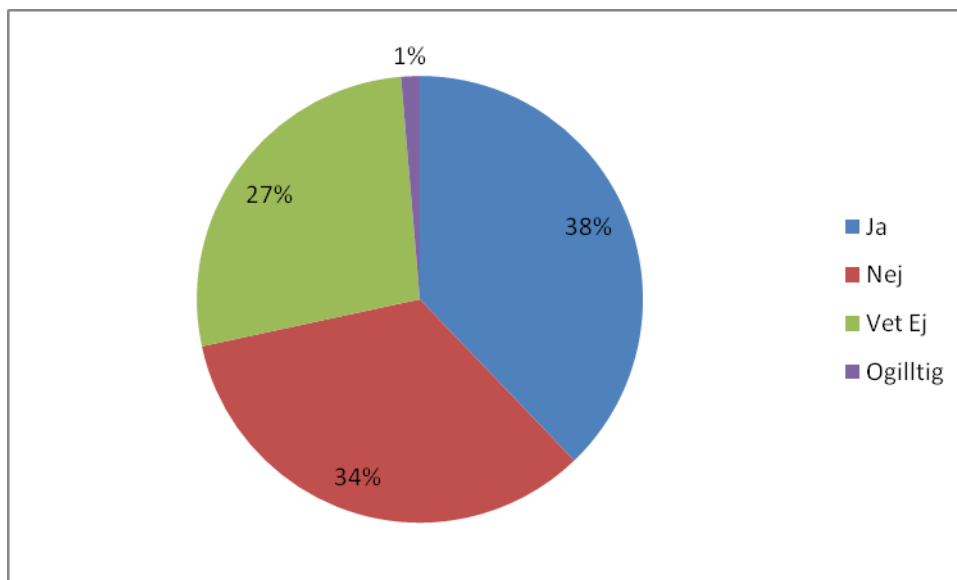
Vid samtliga lektionstillfällen var de elever som närvarade till 100 % delaktiga i genomförandet av de långsamma rörelserna. Samtliga enkäter fylldes i och lämnades in vid alla fem tillfällen. Ett visst bortfall av elever mellan de olika tillfällena förekom, men då resultaten sammanställdes efter gruppens medelvärden på de enskilda tillfällena visade det sig att bortfallet inte påverkade resultatet.

Bortfall av elever och ogilltiga svar förekom i liten utsträckning, med max tre ogilltiga svar per fråga/testtillfälle. Som mest tre elever saknades i en och samma testgrupp vid samma tillfälle. Ogilltiga svar räknades inte med i resultatet.

3. Resultat

I denna del redovisas enkätsvaren från de olika enkäterna samt intervjusvaren från de två kvalitativa intervjuerna på den utvalda skolan. Författarna har valt att dela upp resultatdelen för enkäterna efter de olika enkäterna som angivits under rubrik 2.2.1. Författarna har valt att redovisa de svar som författarna anser relevanta för studiens syfte och frågeställningar.

3.1 Enkät A, tillfälle 1



Figur 1 – Har du tidigare provat yoga, qigong eller andra typer av alternativa träningsformer/avslappningsövningar?

På första frågan på enkät A svarade 38 % av eleverna att de tidigare hade provat yoga, qigong eller andra typer av alternativa träningsformer/avslappningsövningar. 34 % svarade nej och 27 % svarade vet ej. Andelen ogilltiga svar var 1 %.

Svaren på andra frågan i Enkät A redovisas under rubrik 3.1.4 för att ge en överskådlig blick av före och efter – resultat. (se bilaga 2)

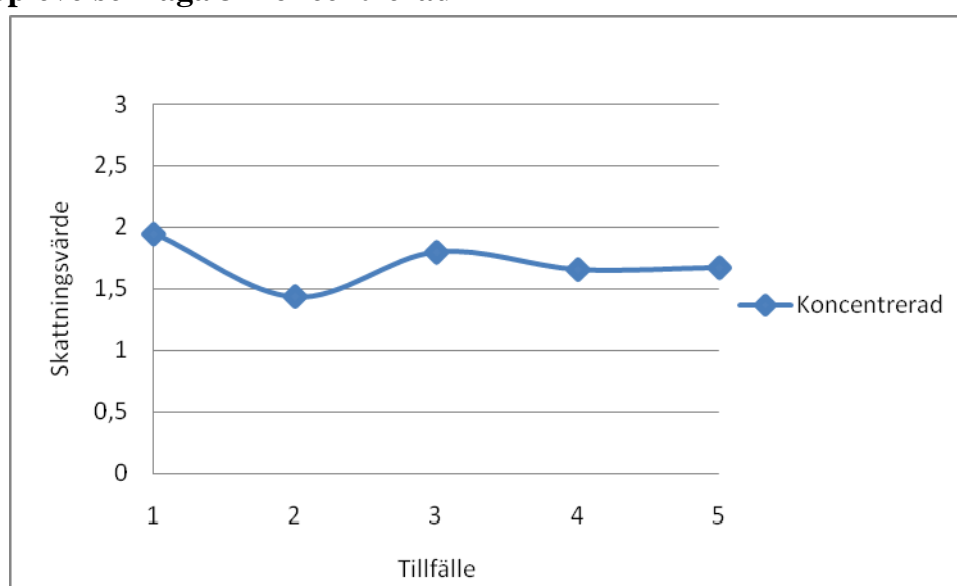
3.2 Enkät B, tillfälle 1-5

Svaren på Enkät B redovisas under rubrik 3.3.8 för att ge en överskådlig blick av före och efter – resultat. (se bilaga 3)

3.3 Enkät C, tillfälle 1-5

Nedan presenteras resultaten från de utvalda frågorna i enkät C, fråga för fråga. Diagrammen visar medelvärdet av svaren vid samtliga fem tillfällen. 0 på skattningsskalan betyder att eleven inte alls upplevde känslan och 4 betyder att personen upplevde känslan i hög grad. (se bilaga 4)

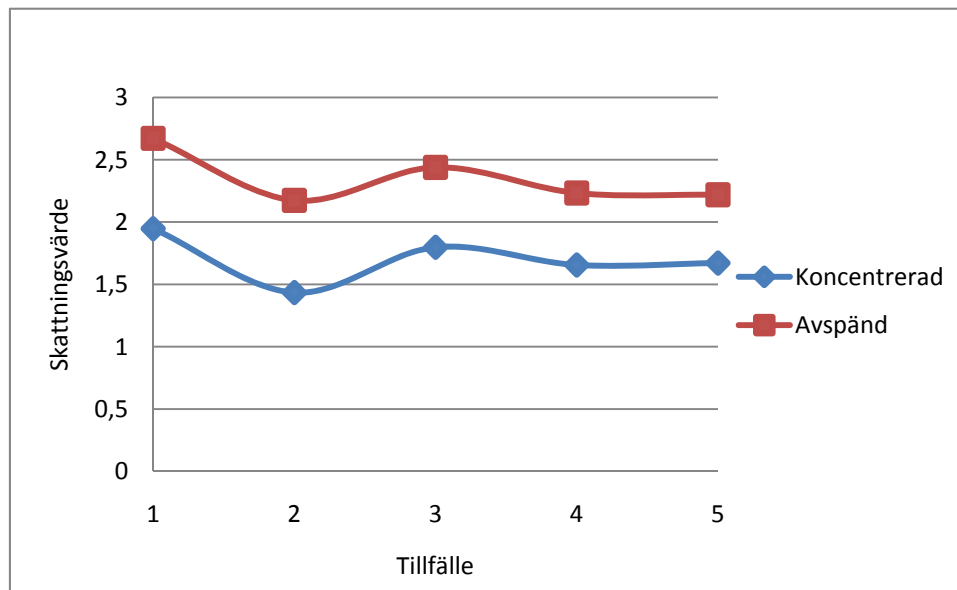
3.3.1 Upplevelse fråga 3 Koncentrerad



Figur 2 – Medelvärde skattning, fråga 3, koncentrerad

Som diagrammet visar skattade eleverna hur koncentrerade de var som medellågt under utförandet av de långsamma rörelserna. Medelvärdet sjönk från första till andra tillfället för att sedan stiga något och sedan stabiliseras runt 1.5

3.3.2 Upplevelse fråga 4 Avspänd

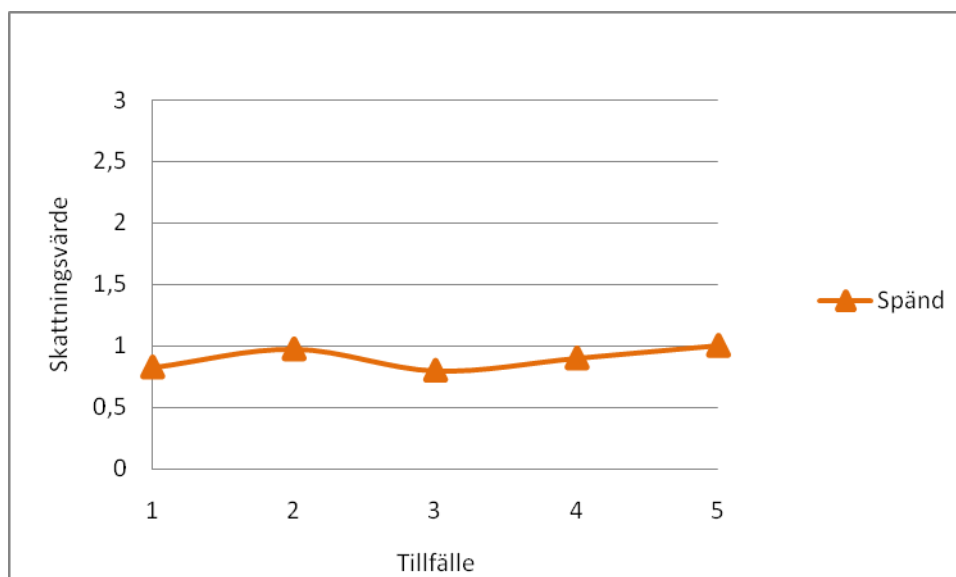


Figur 3 – Medelvärde skattning, fråga 4, avspänd och fråga 3, koncentrerad

Eleverna skattade sin avspändhet medelhögt under de långsamma rörelserna. Medelvärdet sjönk från första till andra tillfället för att sedan höjas och stabiliseras runt 2.5.

Formen på kurvan liknar den i figur 2 under rubrik 3.3.1 som visar medelvärdet av skattningen av den upplevda koncentrationen. Tillfälle 2 då eleverna har skattat sin avspändhet som lägst är även det tillfälle då de skattat sin koncentration som lägst. Till tillfälle 3 har både medelvärdet för skattningen av avspändheten och koncentrationen stigit för att sedan plana ut kring ett värde mellan tillfälle 2 och 3.

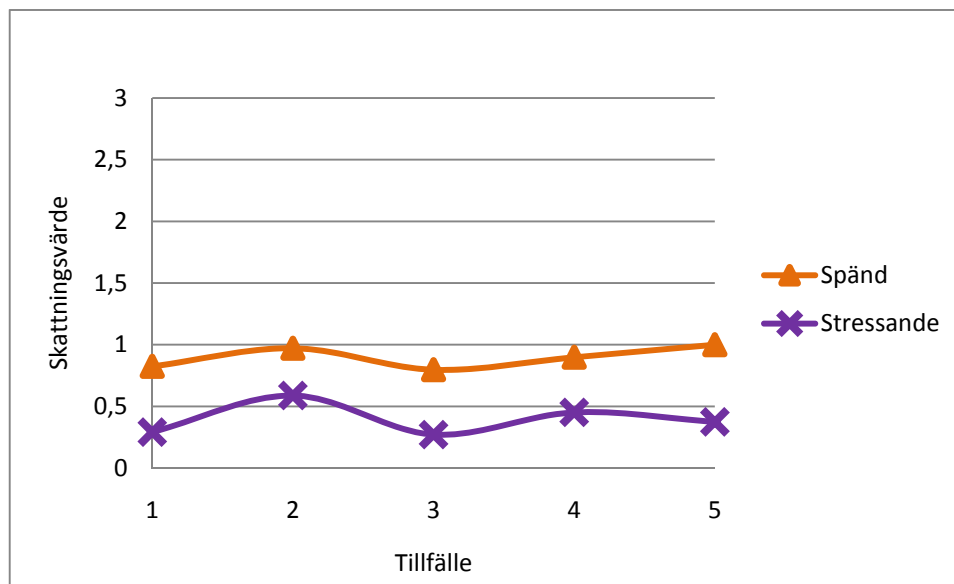
3.3.3 Upplevelse fråga 16 Spänd



Figur 4 – Medelvärde skattning, fråga 16, spänd

Eleverna skattade hur spända de var under de långsamma rörelserna relativt jämnt. Medelvärdet vid tillfälle 2 var det näst högsta medelvärdet för hur spända eleverna upplevde att de var, vilket var samma tillfälle som eleverna skattade medelvärdet för sin koncentration och avspändhet som lägst.

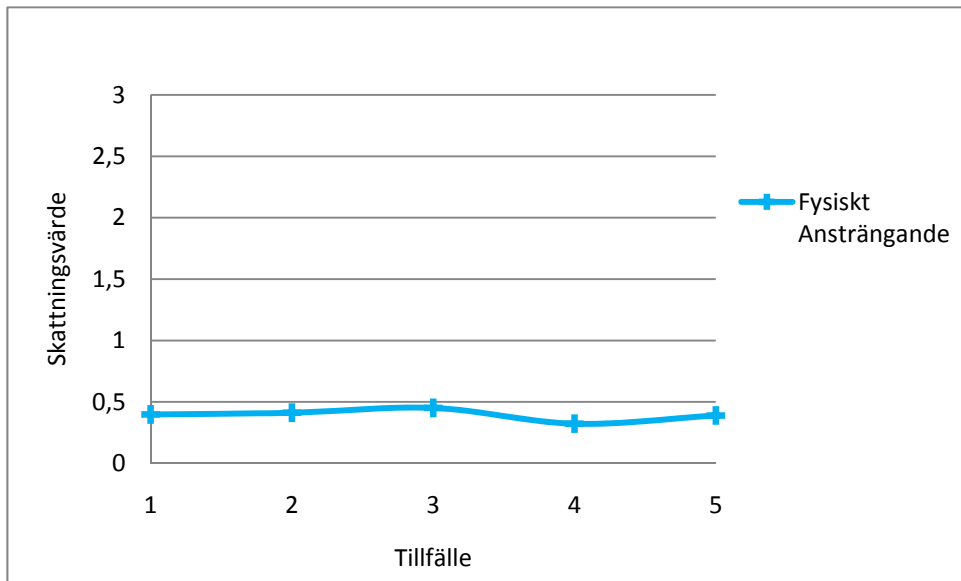
3.3.4 Upplevelse fråga 26 Stressande



Figur 5 – Medelvärde skattning, fråga 16, spänd och fråga 26, stressande.

Medelvärdet för hur stressande eleverna skattade de långsamma rörelserna låg relativt lågt jämfört med värden för andra frågor under hela studien. En tendens på ett samband mellan värdena för hur stressande eleverna skattade övningarna och hur spända de var under utförandet kan urskiljas, som figur 5 visar ovan. Dock ökar det skattade medelvärdet för hur spända eleverna upplevde att de var vid tillfälle 4 och vid tillfälle 5, medan det skattade medelvärdet för hur stressande de upplevde övningarna sjönk.

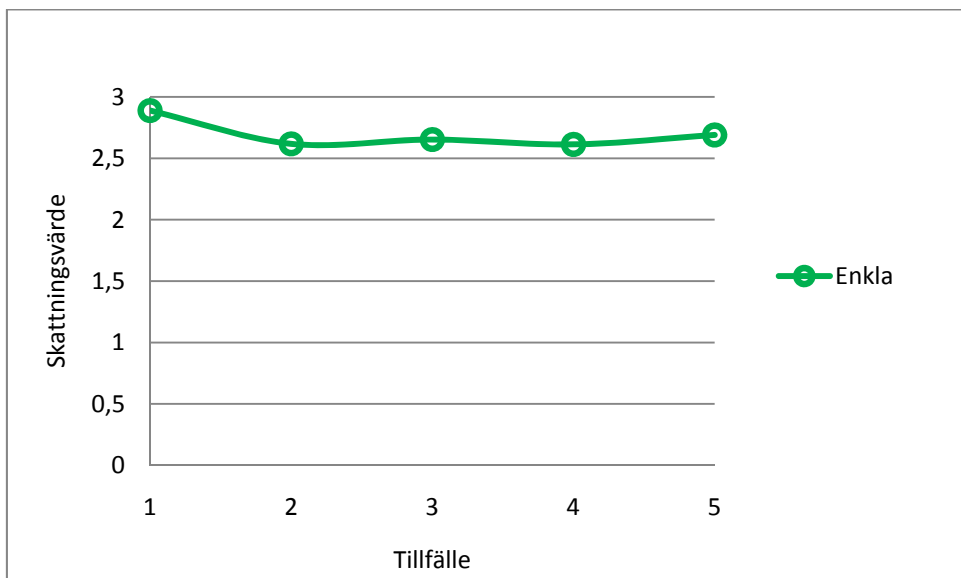
3.3.5 Upplevelse fråga 21 Fysisk Ansträngande



Figur 6 – Medelvärde skattning, fråga 21, fysiskt ansträngande

Eleverna upplevde inte de långsamma rörelserna som fysisk ansträngande. Det skattade medelvärdet ligger under 0.5 på skalan vid samtliga tillfällen. Vid tillfälle 3 var medelvärdet för skattningarna av den fysiska ansträngningen som högst, vilket även var det tillfälle då medelvärdet för hur stressade och spända tespersonerna skattade att de var som lägst.

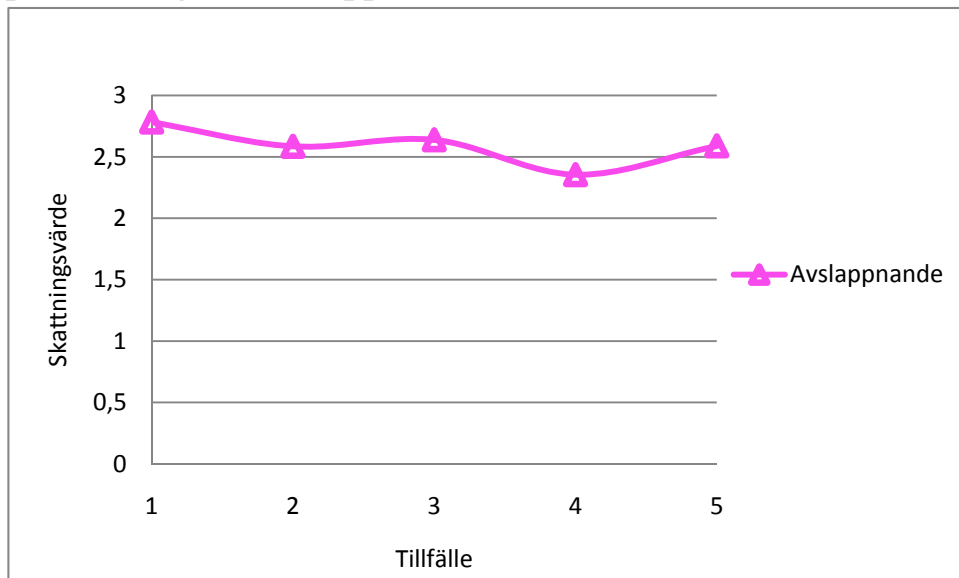
3.3.6 Upplevelse fråga 25 Enkla



Figur 7 – Medelvärde skattning, fråga 25, enkla

Som figur 7 visar hamnade medelvärdet av elevernas skattning av hur enkla de långsamma rörelserna upplevdes relativt högt jämfört med övriga frågor i enkät C. Skillnaden i medelvärdet mellan tillfälle 1 som hade högsta skattningen och tillfälle 4 som hade den lägsta var 0.27 enheter på skattningsskalan.

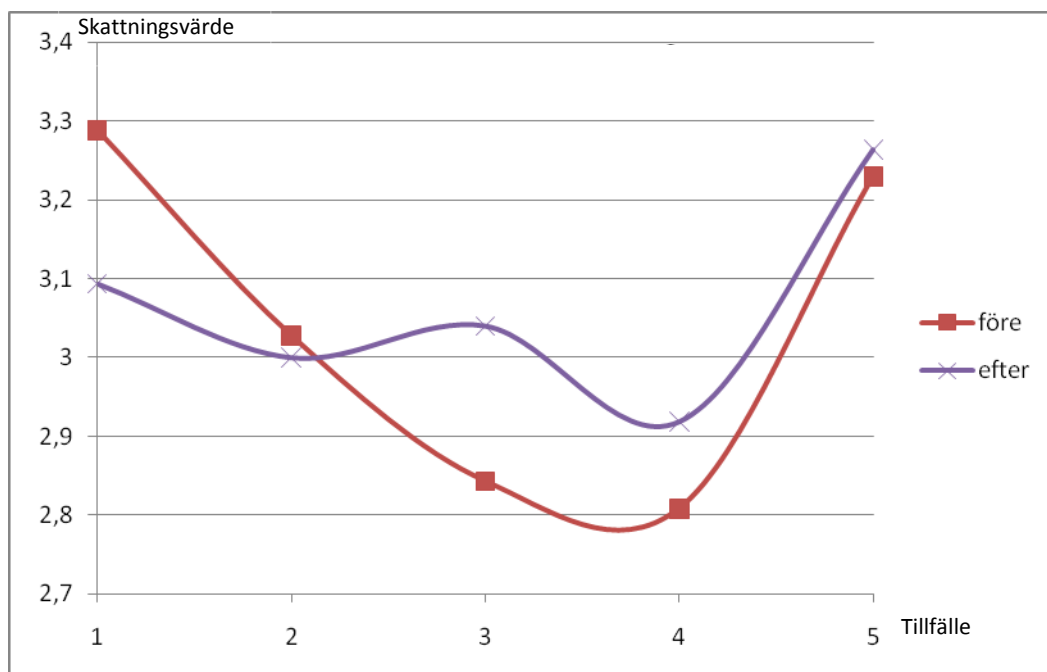
3.3.7 Upplevelse fråga 26 Avslappnande



Figur 8 – Medelvärde skattning, fråga 26, avslappnande

Medelvärdet för skattningen av hur avslappnande eleverna upplevde övningarna var även det relativt högt i jämförelse med andra frågor i enkät C. Tillfälle 4 var det tillfälle som eleverna skattade övningarna som minst avslappnande. Det var även det tillfälle då de skattade svårighetsgraden på övningarna som lägst.

3.3.8 Skattning av nuvarande allmänt tillstånd.



Figur 9 – Medelvärde skattning av nuvarande allmäntillstånd före och efter långsamma rörelser.

Från tillfälle ett till fyra sjönk medelvärdet av skattningen på hur det upplevda nuvarande allmänna tillstånd eleverna hade innan de långsamma rörelserna. Medelvärdet höjdes sedan med ca 0,4 enheter till tillfälle fem. Medelvärdet av skattningen av hur glada eleverna upplevde att de var efter övningarna varierade något mer kring ett högre värde och avslutades med en liknande höjning som skattningen före.

Vid tre av fem tillfällen låg medelvärdet för elevernas skattning av hur glada de var högre efter de långsamma rörelserna än före.

3.4 Intervju

Författarna har valt att dela upp resultatet av intervjun efter kategorierna på intervjufrågorna som angivits under rubrik 2.2.2. Författarna kommer nedan att kalla intervjupersonen från intervju X för X och intervjupersonen från intervju Y för Y.

3.4.1 Skolan, arbetstempo och belastning

Både X och Y berättar att de trivs på skolan samt att det råder ett bra socialt klimat med lärare och elever. Båda två är även överrens om att studietempot är högt samt att arbetsbelastningen fluktuerar periodvis. Detta är något som de båda uppfattar som ”jobbigt” då de under perioder uppger att de inte har några prov, för att sedan ha flera prov och förhör under samma vecka.

3.4.2 Idrottslektionerna, innehåll och stämning

Både X och Y uppger att idrottslektionerna är bra och att de innehållsmässigt till stor del består av bollsport, men att de ändå är relativt varierade. Båda två uppger även att de gärna vill ha mer aktiviteter som de själva är intresserade av samt att stämningen i klassen är god på lektionerna. Y anser att dennes klass är stökig men att det ändå funkar bra på idrottslektionerna

3.4.3 Långsamma rörelser

X uppger att denne inte har testat liknande aktiviteter som långsamma rörelser någonstans tidigare. Y har däremot testat yoga både under organiserade former och även en variant av yoga under ca 2 års tid i hemmet. Båda respondenterna uppger att utövandet av långsamma rörelser under idrottslektionerna i två ord vart ”bra” och ”jätteskönt”. De nämner även att upplevelsen påverkats till stor del av vem de arbetat med under övningarna, både i positiv och negativ bemärkelse. X uppger att denne inte tycker att rollen som operatör var lika kul som rollen som subjekt och Y kommenterar den fysiska ansträngningen som operatörsrollen kräver. Tidsramen på två gånger sju minuter upplevdes som passande av både X och Y. Båda två kommenterar dock att tiden upplevs gå snabbare i rollen som subjekt än i rollen som operatör.

På frågan om den allmänna inställningen till de långsamma rörelserna i klassen svarar X att det råder en relativt positiv inställning medan Y ”inte tror att dom tyckte det var jättekul” då Y tror att klassen vill ha mer fart i idrottsundervisningen. Avslutningsvis uppger både X och Y att de kan tänka sig att arbeta med långsamma rörelser i framtiden, både i och utanför skolan.

3.5 Sammanfattning resultat

De redovisade svaren från enkät C visade att medelvärdet av elevernas skattade upplevelse av de långsamma rörelserna låg relativt konstant vid samtliga fem tillfällen. De värden som varierade mest var värdena för koncentrerad, 3.3.1 och avspänd, 3.3.2. Skillnaden mellan det

högst skattade medelvärdet och det lägst skattade låg dock runt 0,5 enheter för båda frågorna. Vidare kan sammanfattas att medelvärdet av testgruppens skattade allmäntillstånd vid tre av fem tillfällen var högre efter genomförandet av övningarna än innan. Även här var variationen mellan högsta och lägsta skattade medelvärde ca 0,5 enheter.

Vid en jämförelse tillfällena emellan är var tillfälle två det tillfälle då eleverna var mest negativa. Av de resultat som presenteras höjs alla negativa medelvärden och alla positiva sjunker. Även värdet på hur eleverna mår före och efter övningarna sjönk vid tillfälle två i förhållande till tillfälle ett. Tillfälle tre var motsatsen till tillfälle två. Vid detta tillfälle höjdes alla positiva värden, samtidigt som de negativa sjönk. Detta är även tillfället då skillnaden var störst i hur eleverna mådde före och efter övningarna. Figur 9 under rubrik 3.3.8 visar att eleverna var gladare efter övningarna. Dock är skillnaden mellan före- och efterresultat för varje tillfälle som mest ca 0,2 enheter. Intervjuresultaten kan sammanfattas i att respondenterna upplever att studietempot på skolan är högt och arbetsbelastningen varierar. Under de perioder då arbetsbelastningen är hög upplever respondenterna det som ”jobbigt”. En av respondenterna uppger att de tidigare testat liknande aktiviteter som långsamma rörelser. Båda respondenterna uppger att upplevelsen av de långsamma rörelserna till stor del påverkats av vem de arbetat med under övningarna men att övningarna vart ”bra” och ”jättesköna”. Båda respondenterna uppger även att tidsramen för övningarna på två gånger sju minuter är passande samt att de kan tänka sig att arbeta med långsamma rörelser i framtiden, både i och utanför skolan.

4. Diskussion

Syftet med denna uppsats var att utifrån aktionsforskning som metod undersöka hur elever i årskurs 8 upplevde långsamma rörelser på idrott- och hälsaundervisningen under en kortare period. Därtill undersöktes elevers uppfattning om alternativa träningsformer i undervisningen. Studiens frågeställningar var: Hur vanligt är det att elever i år 8 har testat alternativa träningsformer tidigare? och Hur upplever elever i år 8 långsamma rörelser som en del av idrott- och hälsaundervisningen under studieperioden?

Metod

Aktionsforskningsmetoden lät författarna komma nära de elever som utförde studien.

Svårigheten låg i att påverka resultatet av studien utan att rikta resultaten. Genom att följa gruppen under en period var det enkelt att se att den åtgärd som införts kontinuerligt

utvärderades samt att processen genomfördes som planerat. Eleverna blev delaktiga i en ständig förändringsprocess som förhoppningsvis inte stannar av även efter studiens slut. Resultaten efter den första aktionscykeln (tillfälle 1) påverkade den framtida planeringen inför kommande cykler, dock var förändringarna i planeringen små, och anpassade för att påverka genomförandet av studien och inte resultatet. Studien innehöll fem cykler av diagnos, planering, åtgärd och utvärdering.

Genomförande

En kritisk aspekt i genomförandet var att övningarna krävde relativt hög fokus och koncentration från eleverna. Insamlad data visar även att det fanns ett samband mellan hur avslappnade respektive hur koncentrerade eleverna var. Förväntningarna inför idrottslektionen ligger troligtvis på en hög aktivitetsnivå med mycket liv och rörelse, men när författarna sedan ber eleverna att sitta och ligga ner och utföra avslappningsövningar blir innehållet tvärt emot det förväntade. Detta kan ha påverkat elevernas koncentration och fokus och följaktligen resultatet av deras upplevelse av de långsamma rörelserna, åtminstone under studiens inledande lektionstillfällen. En annan faktor som kunde påverka koncentrationen hos eleverna är faktumet att författarna lät eleverna själva dela in sig i de par de skulle arbeta i. Detta gav en blandad nivå av fokus hos paren, då vissa utförde de långsamma rörelserna under stillhet och hög fokus, medans andra pars fokus höll en avsevärt lägre nivå. Detta gav dock möjlighet för eleverna att byta partner mellan de olika lektionstillfällena. Om detta påverkade studien positivt eller negativt är oklart. Men i de avslutande intervjuerna med respondenterna visade det sig att det spelade roll vem man hade som partner vid de olika tillfällena. Ett annat tillvägagångssätt hade varit att författarna delat in eleverna i par inför varje lektionstillfälle istället för att låta valet vara fritt. Detta hade eventuellt lett till en högre koncentrationsnivå hos tespersonerna, men hade krävt större förkunskapskrav om testgruppen hos författarna samt hade tagit mer tid från själva genomförandet. Ett tredje alternativ hade varit att författarna vid första tillfället hade delat in eleverna i fasta par som sedan skulle arbeta tillsammans under hela studieperioden. Detta alternativ är dock känsligt för frånvaro och för risken att någon eller några av paren ej fungerat tillfredsställande. Vidare alternativ hade varit att låta klassläraren göra tidigare nämnda indelningar, då denne har större kunskap om grupperna fungerar samt känner eleverna på ett mer personligt plan. Placeringen av de tunna gymnastikmattorna i salen kan även ha påverkat resultatet i studien. Detta då det korta mellanrummet mellan mattorna kunde bidra till att paren fokuserade mer på de andra paren runtomkring än själva utförandet. Koncentrationsnivån hos eleverna hade

troligtvis inte påverkats negativt om författarna valt att placera ut mattorna i salen med större avstånd till varandra.

Tidsramen på 2x7 minuter framstår som väl anpassad för testgruppen som användes, detta både enligt författarnas observationer samt enligt insamlad data i intervjuerna. Kortare tid hade inte varit tillräcklig för att få grepp om övningarna, samtidigt som delar av gruppen skulle haft svårt att hålla fokus ifall tidsperioden varit längre.

Vidare ska även tilläggas att tillfälle 2 och 4 utfördes på lektioner som låg efter lunch i schemat, medan tillfälle 1,3 och 5 utfördes innan lunch. Dessutom hade eleverna lov en vecka mellan tillfälle 3 och 4. Hur detta påverkat resultaten låter författarna vara osagt, men sannolikheten att det påverkat resultaten är relativt hög.

Testgrupper

Deltagarna var under studien indelade i tre grupper som alla utförde samma övningar på samma tillvägagångssätt. Överlag säger resultatet av datainsamlingen att eleverna är positiva till att utföra långsamma rörelser i skolan. Intervjuerna visar dock att det fanns en skillnad mellan de olika grupperna. Enligt intervjusvaren var person X:s testgrupp klart positiva till utförandet och övningarna, medan Y:s testgrupp var mer lagt åt det negativa hållet.

Då detta är en aktionsstudie blir forskarens observationer oundvikliga när ett resultat ska presenteras och analyseras. Författarna observerade skillnader mellan de tre grupperna.

Anledningarna till detta kan vara flera, men överlag säger resultaten från enkäterna att desto mer koncentrerade eleverna var, desto mer uppskattade de övningarna. Detta ger tron om att X:s grupp innehöll fler individer som hade lättare att koncentrera sig. En annan variabel som kan ha påverkat skillnaden mellan grupperna kan ha varit förekomsten av elever som provat alternativa träningsformer tidigare.

Huruvida sociala samspel och trygghet i grupperna påverkar resultatet låter författarna i denna studie vara osagt. Dock säger både X och Y att det på skolan råder ett bra socialt och kamratligt klimat.

Enkäter och intervjufrågor

Resultaten i studien baseras bland annat av enkätsvaren. Enkäterna gav de svar som de frågade efter och antalet ogiltiga svar var som mest tre/tillfälle/fråga. Det största problemet med enkäterna var logistiken, och vid en upprepning av studien skulle en lösning vara att enkät B för alla tillfällen placerades på ett och samma dokument så att den fysiska mängden enkäter minskade.

Båda intervjuerna gav kompletterande information. De tilltänkta intervjufrågorna följdes upp med tillägg av enstaka följdfrågor vid behov. Intervjuerna utfördes i lugn miljö utan tidspress.

Resultat

Elevernas upplevelser av de långsamma rörelserna var överlag relativt positiva. De positiva känslouttrycken skattades högre än de negativa i enkätundersökningen och i båda intervjuerna svarade respondenterna att de skulle kunna tänka sig att arbeta med övningarna i framtiden.

Eleverna upplevde att de var mer avspända än spända, och de upplevde övningarna som mer avslappnande än stressande. Övningarna upplevdes dessutom som väldigt enkla. Skattningen av hur fysiskt ansträngande övningarna var är det mest svårtolkade i enkätundersökningen.

Ser man på resultatet så har eleverna skattat hur fysiskt ansträngande de upplevde övningarna som subjekt. Detta var tanken med enkäten, alltså har majoriteten av eleverna uppfattat frågan rätt. Eventuellt kan dock vissa ha svarat på hur fysiskt ansträngande de upplevde övningarna i rollen som operatör. Om detta är fallet höjer det förmodligen upp medelvärdet. I efterhand hade det varit mer intressant att fråga om den fysiska ansträngningen i operatörsrollen. Detta då det märktes under utförandet att de par som hade svårt att hålla koncentrationen, ofta innehöll elever som hade svårt att klara av det fysiska arbetet i operatörsrollen.

För att få en mer riktig bild av elevernas uppfattning skulle man dock behöva utöva övningarna vid fler aktionscyklar. Fem tillfällen är i författarnas mening för lite för att eleverna ska få en ärlig chans att skaffa sig en ordentlig uppfattning. Något som tyder på detta är att medelvärdeskurvorna eventuellt börjar stabiliseras mot slutet av testperioden.

Visserligen är skillnaden i kurvorna ganska små, även när de varierar som mest, men ändå är trenden tydlig att kurvorna stabiliseras både vad gäller positiva och negativa känslor. För att kunna bekräfta att kurvorna verkligen stabiliseras hade dock en längre testperiod varit nödvändig.

Styrdokument

Då studien visar att de långsamma rörelserna är extremt enkla så bör dessa övningar kunna användas i alla årskurser i grund- och gymnasieskolan. Innehållet i skolverkets kursplan för ämnet idrott och hälsa uppmuntrar lektionsinnehåll som eleverna kan ta med sig ut från undervisningen i sitt vardagsliv, för att eleverna ska stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet. Eftersom enkätsvaren indikerar att testgruppen anser att de långsamma rörelserna är enkla att genomföra borde då övningarna ha lätt att möta detta

strävansmål i kursplanen. Detta lyfter även frågan om det finns motiv att använda sig mer av alternativa träningsformer i idrott- och hälsaundervisningen. De elever som intervjuades angav att de under vissa perioder i skolan var hög arbetsbelastning av skolarbete samt tidigare forskning visar att elever i skolan ofta är stressade. Annan tidigare forskning och till viss del även denna studie visar att alternativa träningsformer har avstressande effekter samt båda respondenter i intervjuerna menade att de skulle kunna tänka sig att arbeta med långsamma rörelser i framtiden.

Kursplanen i idrott och hälsa är öppet formulerad, vilket gör att den kan tolkas på många olika sätt. Att motivera utövandet av långsamma rörelser och andra typer av alternativa träningsformer utifrån skolverkets anvisningar som lyfts fram under rubrik 1.3 blir enligt författarnas mening möjligt.

I Skolinspektionens rapport, Flygande tillsyn, Idrott och Hälsa, från 2010 nämns att bollspel samt motions och konditionsidrotter de vanligaste aktiviteterna. Följande kursmål, " eleven ska utveckla kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv", kräver att eleverna får pröva och vara delaktiga i just *olika former av rörelse*. Begreppet hälsoperspektiv blir även intressant utifrån stressperspektivet. Om elever i skolan är stressade, bör de då inte få utöva aktiviteter som potentiellt minskar stresskänslorna? Eleverna ska även "utveckla kunskap om vad som främjar hälsa", även här kommer stressaspekten tillbaka, med tillägget att detta kursmål talar om att eleverna ska lära sig att alternativa träningsformer kan minska stress och på så sätt främja hälsa.

Under utförandet av långsamma rörelser arbetar eleverna i par där övningarna består i att hålla i varandra och röra vid varandra. För att övningarna ska vara behagliga för både subjekt och operatör krävs det att båda parterna visar respekt för varandra, att operatören inte är för hård eller våldsam i sitt guidande, samt att subjektet tar sin roll på allvar. I kursplanen finns att läsa följande: Eleven ska, "utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra".

Undervisningen ska enligt kursplanen sträva efter att eleven ska, "utveckla och fördjupar sin rörelseförmåga och lust att röra sig samt stimuleras att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap" Alternativa träningsformer skiljer sig stort från både bollspel och konditionsidrotter och erbjuder då eleverna att utveckla sin rörelseförmåga utanför undervisningens vanliga ramar. Många alternativa träningsformer inbegriper tankar och känslor som en del i utövandet, och uppmärksammar hur kropp och själ samspelar för

välbefinnande. Skolverket säger att idrott och hälsa, ”står för en helhetssyn på människan, dvs. att kropp, känslor, intellekt och tankar är beroende av varandra”.

Sammanfattning

Resultaten i studien visar att de långsamma rörelserna uppfattades som enkla och avslappnande. Under utförandet av rörelserna upplevde även eleverna att de var avspända och vid tre av fem tillfällen uppskattade de att de hade ett mer positivt allmäntillstånd efter genomförandet av övningarna. Tidigare studier samt intervjuerna i denna studie tyder på att elever i årskurs 8 upplever stressymptom i sin vardag, vilket har en negativ effekt på hälsan. Majoriteten av testgruppen uppger att de ej tidigare testat liknande träningsformer trots att kursplanen tydligt framhäver vikten av variation och hälsofrämjande aktiviteter i idrottsundervisningen. Då testgruppen skattade övningarna som enkla och avslappnande, samt att intervjurespondenterna uppgav att de kunde tänka sig att fortsätta med långsamma rörelser i framtiden, borde det vara motiverat att använda sig mer av långsamma rörelser och liknande övningar i idrott och hälsa undervisningen, för att ge eleverna ett verktyg att hantera dessa symptom och få in en mer praktiskt aspekt av hälsa och hantering av stress i undervisningen.

Fortsatta studier

Tidigare i diskussionen tas förväntningar på aktivitetsnivå på idrottslektionerna upp. Ett intressant perspektiv att undersöka blir då om studien fått ett annorlunda resultat om den utförts i klassrumsmiljö, där elevernas förväntningar inte ligger på aktivitet och rörelse utan på mer stillasittande teoretisk undervisning.

Käll- och litteraturförteckning

Tryckta källor

Bruun Sundblad Gunilla, ” Växtverk och stress i skolan – det gör ofta ont att bli vuxen ”
Svensk idrottsforskning 4 (2008)

Hassmén Natalie & Hassmén Peter, *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, (Stockholm, SISU idrottsböcker, 2008)

Lundberg Ulf, “Samspelet individ, samhälle, livsstil och biologi”, i *Stress*, red: Rolf Ekman & Bengt Arnetz (Stockholm, Liber AB, 2005)

Währborg Peter & Friberg Peter, “Tidig utveckling av hjärt- och kärlsjukdomar”, i *Stress*, Red: Rolf Ekman & Bengt Arnetz (Stockholm, Liber AB, 2005)

Otryckta källor

I författarnas ägo

Bandupptagning med utskrifter

Intervju med elev X 2010-11-10

Bandupptagning med utskrifter

Intervju med elev Y 2010-11-10

Elektroniska källor

Linder, Karin och Svärdsudd, Kurt, ”*Qigong har stressdämpande effekt*” *Läkartidningen* nr 24–25 2006 volym 103 <<http://tarkiv.lakartidningen.se/2006/temp/pda31944.pdf>> (Acc. 2010-09-16)

Lorr, Maurice, Ph. D. Mc Nair, Ph. D. Douglas & Droppelman, Leo F., Ph. D, “Profile of Moods States-test“

<<http://www.laget.se/ELITA/dokument/90602/%5B24964%5D90602.pdf>> (Acc. 2010-10-05)

Mendelson Tamar, Greenberg Mark T., Dariotis Jacinda K., Feagans Gould Laura, Rhoades Brittany L. & Leaf Philip J., “*Feasibility and Preliminary Outcomes of a School-Based Mindfulness Intervention for Urban Youth*, *Journal of Abnormal Child Psychology*,
<<http://www.springerlink.com/content/y574726332407006/fulltext.pdf><http://www.springerlink.com/content/y574726332407006/>> (Acc. 2010-09-19)

Ryan, Stu och Mendel, Lisa, “Acoustics in physical education settings: the learning roadblock“, *Physical Education and Sport Pedagogy* Vol. 15, No. 1, (2010), s. 71–83
<http://pdfserve.informaworld.com/161972_731394084_917798204.pdf 2010-11-22> (Acc. 2010-09-19)

Skolinspektionen <skolinspektionen@skolinspektionen.se> Flygande tillsyn, Idrott och Hälsa 2010-04 <<http://www.skolinspektionen.se/Documents/Regelbunden-tillsyn/flygande%20tillsyn/slutrapport-flygande-tillsyn-idott.pdf?epslanguage=sv>> (Acc. 2010-09-19)

Skolverket <skolverket@skolverket.se> Idrott och hälsa 2000-07
<<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0809&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087>> (Acc. 2010-09-16)

Statistiska Central Byrån, Barns Villkor 2004-2005
<http://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0101_2005A01_BR_LE115SA0701.pdf>
(Acc. 2010-10-05)

Bilaga 1 – Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna uppsats är utifrån aktionsforskning som metod undersöka hur elever i årskurs 8 upplever långsamma rörelser under idrott- och hälsaundervisningen under en kortare period. Därtill undersökes elevers motiv till att använda sig av alternativa träningsformer i undervisningen.

- Hur vanligt är det att elever i år 8 har testat alternativa träningsformer tidigare?
- Hur upplever elever i år 8 långsamma rörelser som en del av idrott- och hälsaundervisningen under studieperioden?

Vilka sökord har du använt?

Yoga
Alternativ träning
Stress
Långsamma rörelser

Var har du sökt?

GIH:s bibliotekskatalog
PubMed
Google Scholar.

Sökningar som gav relevant resultat

Google Scholar: "Yoga+stressr"
GIH:s bibliotekskatalog: Fysisk aktivitet och stress
GIH:s bibliotekskatalog: Yoga

Kommentarer

Att hitta forskning om yoga och stress var väldigt enkelt. Det gällde då att hitta rätt forskning som vi kunde relatera till vår egen studie. Mycket av informationen vi använde oss av visste vi var vi skulle leta och vilka författare vi skulle använda oss av. Alltså var det inte så mycket att söka information i vissa fall, utan snarare att hämta den.

Bilaga 2 & 3

Bilaga 2

Enkät A

Långsamma rörelser 1

NR:

Har du tidigare provat yoga, qigong eller andra typer av alternativa träningsformer/avslappningsövningar?

Ja

Nej

Vet inte

Hur uppskattar du att du mår just nu?



Bilaga 3

Enkät B

Långsamma rörelser

Hur uppskattar du att du mår just nu?



Bilaga 4

Enkät C s. 1

Tillfälle 5

Nedan finns ord som beskriver känslor som människor har. V.g. besvara alla frågorna. Sätt en ring runt den siffra som Du tycker överensstämmer bäst med den känsla som Du upplevde under de långsamma rörelserna.

1. Lycklig	0 1 2 3 4	7. Arg	0 1 2 3 4	13. Kraftlös	0 1 2 3 4
2. Nervös	0 1 2 3 4	8. Olycklig	0 1 2 3 4	14. Omtänksam	0 1 2 3 4
3. Koncentrerad	0 1 2 3 4	9. Irriterad	0 1 2 3 4	15. Slö	0 1 2 3 4
4. Avspänd	0 1 2 3 4	10. Sorgsen	0 1 2 3 4	16. Spänd	0 1 2 3 4
5. Kraftfull	0 1 2 3 4	11. Livlig	0 1 2 3 4	17. Rastlös	0 1 2 3 4
6. Utmattad	0 1 2 3 4	12. Energisk	0 1 2 3 4	18. Glad	0 1 2 3 4
• Upplevde du övningarna som:					
19. Avslappnande	0 1 2 3 4	22. Obehagliga	0 1 2 3 4	25. Enkla	0 1 2 3 4
20. Roliga	0 1 2 3 4	23. Svåra	0 1 2 3 4	26. Stressande	0 1 2 3 4
21. Fysiskt ansträngande	0 1 2 3 4	24. Tråkiga	0 1 2 3 4	27. Uppiggande	0 1 2 3 4
• Egna kommentarer.....					

Enkätunderlag för



”Fy vad långsam du är”

- En studie om hur elever upplever långsamma rörelser
i idrott- och hälsaundervisningen

• Hur uppskattar du att du mår just nu?

Tillfälle 1



Tillfälle 2



Tillfälle 3



Tillfälle 4



Tillfälle 5



Oktober 2010

Bilaga 4 Enkät C

s. 2

Tillfälle 1

- Nedan finns ord som beskriver känslor som människor har. V.g. besvara alla frågorna. Sätt en ring runt den siffra som Du tycker överensstämmer bäst med den känsla som Du upplevde under de långsamma rörelserna.

1. Lycklig	0 1 2 3 4	7. Arg	0 1 2 3 4	13. Kraftlös	0 1 2 3 4
2. Nervös	0 1 2 3 4	8. Olycklig	0 1 2 3 4	14. Omtänksam	0 1 2 3 4
3. Koncentrerad	0 1 2 3 4	9. Irriterad	0 1 2 3 4	15. Slö	0 1 2 3 4
4. Avspänd	0 1 2 3 4	10. Sorgsen	0 1 2 3 4	16. Spänd	0 1 2 3 4
5. Kraftfull	0 1 2 3 4	11. Livlig	0 1 2 3 4	17. Rastlös	0 1 2 3 4
6. Utmattad	0 1 2 3 4	12. Energisk	0 1 2 3 4	18. Glad	0 1 2 3 4
• Upplevde du övningarna som:					
19. Avslappnande	0 1 2 3 4	22. Obehagliga	0 1 2 3 4	25. Enkla	0 1 2 3 4
20. Roliga	0 1 2 3 4	23. Svåra	0 1 2 3 4	26. Stressande	0 1 2 3 4
21. Fysiskt ansträngande	0 1 2 3 4	24. Tråkiga	0 1 2 3 4	27. Uppiggande	0 1 2 3 4
• Egna kommentarer.....					

Tillfälle 2

- Nedan finns ord som beskriver känslor som människor har. V.g. besvara alla frågorna. Sätt en ring runt den siffra som Du tycker överensstämmer bäst med den känsla som Du upplevde under de långsamma rörelserna.

1. Lycklig	0 1 2 3 4	7. Arg	0 1 2 3 4	13. Kraftlös	0 1 2 3 4
2. Nervös	0 1 2 3 4	8. Olycklig	0 1 2 3 4	14. Omtänksam	0 1 2 3 4
3. Koncentrerad	0 1 2 3 4	9. Irriterad	0 1 2 3 4	15. Slö	0 1 2 3 4
4. Avspänd	0 1 2 3 4	10. Sorgsen	0 1 2 3 4	16. Spänd	0 1 2 3 4
5. Kraftfull	0 1 2 3 4	11. Livlig	0 1 2 3 4	17. Rastlös	0 1 2 3 4
6. Utmattad	0 1 2 3 4	12. Energisk	0 1 2 3 4	18. Glad	0 1 2 3 4
• Upplevde du övningarna som:					
19. Avslappnande	0 1 2 3 4	22. Obehagliga	0 1 2 3 4	25. Enkla	0 1 2 3 4
20. Roliga	0 1 2 3 4	23. Svåra	0 1 2 3 4	26. Stressande	0 1 2 3 4
21. Fysiskt ansträngande	0 1 2 3 4	24. Tråkiga	0 1 2 3 4	27. Uppiggande	0 1 2 3 4
• Egna kommentarer.....					

Tillfälle 3

- Nedan finns ord som beskriver känslor som människor har. V.g. besvara alla frågorna. Sätt en ring runt den siffra som Du tycker överensstämmer bäst med den känsla som Du upplevde under de långsamma rörelserna.

1. Lycklig	0 1 2 3 4	7. Arg	0 1 2 3 4	13. Kraftlös	0 1 2 3 4
2. Nervös	0 1 2 3 4	8. Olycklig	0 1 2 3 4	14. Omtänksam	0 1 2 3 4
3. Koncentrerad	0 1 2 3 4	9. Irriterad	0 1 2 3 4	15. Slö	0 1 2 3 4
4. Avspänd	0 1 2 3 4	10. Sorgsen	0 1 2 3 4	16. Spänd	0 1 2 3 4
5. Kraftfull	0 1 2 3 4	11. Livlig	0 1 2 3 4	17. Rastlös	0 1 2 3 4
6. Utmattad	0 1 2 3 4	12. Energisk	0 1 2 3 4	18. Glad	0 1 2 3 4
• Upplevde du övningarna som:					
19. Avslappnande	0 1 2 3 4	22. Obehagliga	0 1 2 3 4	25. Enkla	0 1 2 3 4
20. Roliga	0 1 2 3 4	23. Svåra	0 1 2 3 4	26. Stressande	0 1 2 3 4
21. Fysiskt ansträngande	0 1 2 3 4	24. Tråkiga	0 1 2 3 4	27. Uppiggande	0 1 2 3 4
• Egna kommentarer.....					

Tillfälle 4

- Nedan finns ord som beskriver känslor som människor har. V.g. besvara alla frågorna. Sätt en ring runt den siffra som Du tycker överensstämmer bäst med den känsla som Du upplevde under de långsamma rörelserna.

1. Lycklig	0 1 2 3 4	7. Arg	0 1 2 3 4	13. Kraftlös	0 1 2 3 4
2. Nervös	0 1 2 3 4	8. Olycklig	0 1 2 3 4	14. Omtänksam	0 1 2 3 4
3. Koncentrerad	0 1 2 3 4	9. Irriterad	0 1 2 3 4	15. Slö	0 1 2 3 4
4. Avspänd	0 1 2 3 4	10. Sorgsen	0 1 2 3 4	16. Spänd	0 1 2 3 4
5. Kraftfull	0 1 2 3 4	11. Livlig	0 1 2 3 4	17. Rastlös	0 1 2 3 4
6. Utmattad	0 1 2 3 4	12. Energisk	0 1 2 3 4	18. Glad	0 1 2 3 4
• Upplevde du övningarna som:					
19. Avslappnande	0 1 2 3 4	22. Obehagliga	0 1 2 3 4	25. Enkla	0 1 2 3 4
20. Roliga	0 1 2 3 4	23. Svåra	0 1 2 3 4	26. Stressande	0 1 2 3 4
21. Fysiskt ansträngande	0 1 2 3 4	24. Tråkiga	0 1 2 3 4	27. Uppiggande	0 1 2 3 4
• Egna kommentarer.....					

Bilaga 5

INTERVJUMALL

1. Berätta om hur det är att gå på X-skolan?
 - a. Berätta om studietempot
 - b. Berätta om arbetsbelastningen

2. Berätta om idrottslektionerna
 - a. Aktiviteter
 - Vad skulle du vilja ha mer av?
 - Vad skulle du vilja ha mindre av?
 - b. Stämningen

3. Har du testat liknande aktiviteter som de långsamma rörelserna tidigare?
 - Om ja, var?

4. Berätta om hur du upplevde de långsamma rörelserna
 - a. Som subjekt
 - b. Som operatör
 - c. Tiden

5. Har du jobbat med samma klasskompis vid samtliga tillfällen?
 - a. Om nej, har det varit någon skillnad?

6. Har pratat om Långsamma rörelser i klassen?
 - a. Vilken inställning verkar klassen ha?

7. Kan du tänka dig att jobba med långsamma rörelser igen?