



Fysisk aktivitet och koncentration
– elevers syn på om deras
koncentrationsförmåga påverkas av fysisk
aktivitet

Charlie Källström

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 42:2011

Studiegång Idrott, fritidskultur och hälsa

Seminariehandledare: Erik Backman

Handledare: Rolf Carlson

Sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka elevernas syn på hur koncentrationsförmågan påverkas av idrott och hälsa undervisningen i skolan. Studien genomförde jag med hjälp av en kvantitativ studie i form av enkäter. Enkäten i sig innehöll frågor av olika sorter, frågor med öppna svarsalternativ, frågor med fasta svarsalternativ och frågor som besvarades med hjälp av skalor. Enkäten delades ut på en grundskola i Stockholms län i årskurs 7-9. Enkätsvaren ledde sedan till ett resultat som visade på att 43,5% av eleverna ansåg att deras studieresultat blev bättre då de hade idrott och hälsa på schemat. 43,5% av eleverna ansåg även att deras koncentrationsförmåga förbättrades de dagar de haft idrott och hälsa. Ett av de tydligaste resultaten jag fick fram i min studie var att hela 90,6% av eleverna trodde att deras studieresultat skulle förbättras om deras koncentrationsförmåga blev bättre. 50,6% av eleverna trodde även att deras studieresultat skulle bli bättre om de skulle ha fler idrott och hälsa lektioner i veckan. Av de elever som deltog i min studie tyckte 71,8% att det skulle vara minst tre lektioner idrott och hälsa i veckan. En av de slutsatser jag drog av mitt arbete är att koncentrationsförmågan påverkas i hög grad positivt de dagar eleverna har idrott och hälsa på schemat, men även att koncentrationsförmågan leder till förbättrade studieresultat.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Innehållsförteckning	3
1 Inledning och problemområde	4
2 Bakgrund	5
2.1 Fysisk aktivitet	5
2.2 Fysisk aktivitet idag	6
2.3 Fysisk aktivitet i skolan	8
2.4 Fysisk aktivitet och studieresultat	9
2.5 Koncentrationsförmåga	10
2.6 Tidigare forskning	11
3 Syfte	13
3.1 Frågeställningar	13
4 Teoretiskt perspektiv	13
5 Metod	14
5.1 Val av metod	14
5.2 Urval	15
5.3 Genomförande	15
5.4 Dataarbetning	16
5.5 Tillförlitlighetsfrågor	16
5.6 Etiska aspekter	17
6 Resultat	18
7 Diskussion	21
7.1 Metoddiskussion	23
7.2 Resultatdiskussion	24
8 Referenslista	26
9 Bilaga 1	28

1 Inledning och problemområde

Varför det är viktigt att forska om just idrott och hälsa undervisningen i skolan är för att ämnet i sig inte har så många lektionstimmar för varje klass varje vecka och om ämnets påverkan är positiv för elevernas studieresultat borde fler skolor införa fler idrottstimmar i veckan. Jag tycker att det skulle vara intressant att se vilken påverkan ämnet idrott och hälsa har på studieresultaten, dels eftersom jag tidigare läst artiklar och studier om att med mer idrottsundervisning i skolan så ökar koncentrationen bland eleverna vilket i sin tur ger bättre studieresultat. En studie som fick mig att fastna speciellt för detta ämne är Bunkefloprojektet, som är ett projekt som startade 1999 i Ängslättskolan i Bunkeflostrand utanför Malmö. Projektet innebär att rektorn ansåg att ämnet idrott och hälsa var lika viktigt som ett kärnämne och även lika viktigt som att lära sig läsa, skriva och räkna. De barn som började i skolan skulle ha en lektion dagligen i idrott och hälsa. När projektet började märkte man även att förutom hälsan, så förbättrades kunskapen hos eleverna (Bunkefloprojektet, 1999). Ur detta väcktes även nya forskningar, till exempel Ingegerd Ericssons (2003) doktorsavhandling, *"Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer"*, som avser det jag tänkt att min undersökning ska handla om. Skillnaden mellan hennes undersökning och min undersökning är att hennes avser tidiga åldrar, skolår 1-3 och mina äldre åldrar, skolår 7-9. Ericsson var även med och startade MUGI, vilket är Motorisk Utveckling som Grund för Inläring, något som man använder i Bunkefloprojektet. Bunkefloprojektet började som ett interventionsprojekt med MUGI (Ericsson, 2003, s 18).

Som framtida idrottslärare så är detta intressant för mig, eftersom jag får se hur mitt ämne påverkar de andra ämnena och om det är på ett positivt eller ett negativt sätt. En stor del till att jag vill forska om just detta är för att när jag själv gick i skolan tyckte jag att det var för lite idrott och hälsa undervisning i skolan och jag tyckte även att många lärare ansåg att idrottsundervisningen inte var lika mycket värd som undervisningen i andra ämnen. Det är då viktigt för mig att kunna visa att med mer idrott och hälsa undervisning i skolan så blir elevernas studieresultat bättre.

2 Bakgrund

2.1 Fysisk aktivitet

Världshälsoorganisationens (WHO) definition på fysisk aktivitet är att all kroppslig rörelse som produceras av muskler och ger ökad energiomsättning är fysisk aktivitet (Worlds Health Organisation, 2011).

En form av fysisk aktivitet är konditionsträning (aerob träning) vilket innebär att man främst förbättrar syreupptagningsförmågan. Konditionsträning är bland annat löpning, cykling eller simning. När man tränar sin kondition så stärks hjärtmuskeln, det vill säga att hjärtat orkar pumpa runt en större mängd syrerikt blod per hjärtslag, vilket i sin tur gör så att hjärtat inte behöver slå lika fort som tidigare. Förutom att konditionsträning förbättrar syreupptagningsförmågan så bildas det även fler kapillärer (små blodkärl) i muskeln vilket resulterar i att möjligheterna för utväxling av näring, avfallsprodukter och syre förbättras. Detta gör att kroppen orkar arbeta längre utan att bli trött. Konditionsträning skulle kunna beskrivas som kroppens förmåga att ta upp syre och sedan omvandla syret till energi (Hjärt- och lungfonden, 2011). Regelbunden fysisk aktivitet leder till att man orkar mer och känner sig piggare. När kroppen utsätts för fysisk aktivitet stärks muskler, vävnader och skelett för att bättre klara av belastningen (Hjärt- och lungfonden, 2011).

Vetenskapliga bevis som finns för barn i åldern 5-17 säger att fysisk aktivitet ger hälsofördelar för barn och ungdomar. Lämpliga nivåer av fysisk aktivitet hjälper till med utvecklingen av friska muskuloskelettala vävnader det vill säga ben, muskler, leder, friska kardiovaskulära systemet det vill säga hjärta, lungor och den neuromuskulära medvetenheten det vill säga samordning och rörelse. Förutom dessa tre saker så hjälper regelbunden fysisk aktivitet till att hålla en hälsosam kroppsvikt. Fysisk aktivitet bidrar även till psykologiska fördelar hos ungdomar genom att förbättra deras kontroll över att inte drabbas av ångest eller depressioner. Fysisk aktivitet bidrar även till ungdomars sociala utveckling eftersom det gör att ungdomar får ett personligt uttryck, de kan bygga upp ett självförtroende och de får även bättre social interaktion och integration. (Worlds Health Organisation, 2011)

Enligt riksidrottsförbundet (RF) är idrott och fysisk aktivitet en viktig faktor mot ohälsa. Att idrotta eller att vara fysisk aktiv är viktigt för många olika faktorer, bland annat så ökar inlärningsförmågan, koncentrationsförmågan förbättras och det ger även ökad energi och bättre sömn (Riksidrottsförbundet, 2009, s.4). Den svenska rekommendationen som finns för fysisk aktivitet hos barn och ungdomar är att vara fysisk aktiva åtminstone 30 minuter dagligen, och intensiteten bör vara måttlig (Riksidrottsförbundet, 2009, s. 9). Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar vuxna att vara fysisk aktiva 30 minuter om dagen på en måttlig nivå. För barn och ungdomar krävs ytterligare 20 minuter hård fysisk aktivitet minst tre gånger i veckan (Riksidrottsförbundet, 2009, s. 9). De här delarna är viktiga för studien eftersom man får se definitionen av fysisk aktivitet, samt hur den fysiska aktiviteten påverkar kroppen.

2.2 Fysisk aktivitet idag

Lars-Magnus Engström skriver i *Barn- och ungdomsidrotten – en lärmiljö med hälsomässiga konsekvenser* att kunskaperna om betydelsen av fysisk aktivitet för god hälsa ökar, men att man inte arbetar efter det man vet. Han menar att det skett en form av paradox; ”ju säkrare kunskaper vi får om den fysiska aktivitetens hälsomässiga betydelse, desto angelägnare tycks vi vara att minska våra fysiska ansträngningar såväl i hemmet som under arbete, för att inte tala om hur vi tar oss till och från arbetet, skolan eller affären.” (Engström, 2005, s 52)

Engström fortsätter och säger att på 1960-talet så ägnade barn och ungdomar sig åt spontant idrottande, det vill säga utan att vara medlem i en organiserad förening, för att sedan under 80-talet så ökade istället den organiserade idrotten och i slutet av 80-talet var spontanidrotten i princip död. Under 90-talet ökade sedan spontanidrottandet igen i form av nya idrotter som till exempel skateboard och gym. De unga som är aktiva i föreningar och de som inte är aktiva överhuvudtaget har ökat, medan de som tar egna initiativ till idrott och motion har sjunkit, vilket har lett till att andelen unga som fysiskt inaktiva har fördubblats bland flickor och tredubblats bland pojkar de senaste tre decennierna. Bland 15-16 åringar så är det drygt 30 % som inte ägnar sig åt idrott två gånger i veckan eller oftare. Det är även få ungdomar som ägnar sig åt

träning på eget initiativ, vilket betyder att de flesta ungas idrottande sker i organiserad form (Engström, 2005, s 53).

För att få barn och unga mer fysisk aktiva föreslår Engström en lösning på problemet genom att öppna skolor och idrottsplatser på eftermiddagar för de som inte är medlemmar. De ska även ha möjligheter till lek och idrotter under mer spontana former under skoldagarna på till exempel rasterna. Engström fortsätter och menar att den verksamhet som finns för barn i skolan måste vara individualiserad och variationsrik, där lek och inläring bör vara det centrala innehållet. Det främsta syftet bör vara att stärka barnens självförtroende och samtidigt få barnen att skapa en positiv inställning till fysisk träning (Engström, 2005, s 56). Detta är viktigt för studien eftersom man ser den fysiska aktivitetens utveckling och hur man ser på den nu, det vill säga man vet betydligt mycket mer om fysisk aktivitet och dess betydelse, men ändå är vi inte längre lika fysisk aktiva som tidigare.

I *Barnidrott och vuxenmotion som kulturella uttryck* skriver Engström att det med denna studie är målet barn och ungdomars idrottsvanor och då främst utanför skolmiljön. Han menar att idrott är en av våra största uppfostringsmiljöer då närmare två tredjedelar av alla barn är aktiva utövare. Idrott ses här som en kulturyttring där identiteter, livsprojekt och sociala behov utvecklas. En annan viktig sak med idrott är att fysisk aktivitet har stor inverkan på hälsan. Idag är flera vanliga folksjukdomar kopplade till fysisk inaktivitet, till exempel hjärt- kärlsjukdomar och benskörhet. (Engström, 2005, s 1) Lägg där till att skolschemat rymmer mindre tid för fysisk aktivitet än för några decennier sen, vilket gör att alla barn och unga inte får tillräckligt med fysisk aktivitet. Mer än hälften av ungdomarna är medlemmar i olika föreningar, men med utformningen av nya skolgårdar, lekparkar där barn kan leka gör att vi idag inte tillgodoser barnens behov av fysisk aktivitet. Engström menar även att TV och TV-spel tilltalar de ungdomar som är stillasittande mer än fysisk aktivitet (Engström, 2005, s 2)

I sin studie jämförde Engström även sina olika forskningarna med ungdomar och hur fysisk aktiva de är. Den första studien genomfördes 1968 och den andra 2001, där kriteriet för idrottsutövning var minst två gånger i veckan (Engström, 2005, s 2). Det man ser är att det 1968 var färre ungdomar som var medlemmar i idrottsföreningar än

2001, samtidigt som det var fler som var fysiskt aktiva 1968 utan att vara medlemmar i idrottsföreningar. Studien visade även att det 2001 var fler ungdomar som var fysiskt inaktiva. (Engström, 2005, s 3) Detta är viktigt för studien eftersom den visar på hur den fysiska aktiviteten är idag jämfört med hur den var tidigare.

2.3 Fysisk aktivitet i skolan

Myndigheterna för skolutveckling och NCCF (Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom) startade 2004 ett uppdrag för att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra ändringar som gjorts i Lpo94 och Lpf94 för att se om skolan tar sitt ansvar att erbjuda daglig fysisk aktivitet. De fick fram att skolorna blivit medvetna om att denna ändring fanns med i läroplanen, men att alla ändå inte kommit igång med detta. Att skolan erbjuder barn och unga daglig fysisk aktivitet innebär inte heller att alla barn och unga är fysiskt aktiva. De elever som är fysiskt inaktiva deltar i mindre utsträckning i idrott och hälsa undervisningen i skolan. Detta beror på att många elever känner sig obekväma eller ointresserade av fysisk aktivitet, och de flesta som känner så finns bland de äldre barnen, ofta fler flickor än pojkar, men även de elever som inte har någon vana hemifrån att vara fysisk aktiv. Det gäller för skolan att nå de elever som inte än är fysiskt aktiva (Myndigheten för skolutveckling, 2005, s 2).

Den nya skrivningen i Lpo94 som rör detta är: *skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen* (Lpo94, s 5) I den nya kursplanen Lgr11 står följande: *Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Särskilt under de tidiga skolåren har leken stor betydelse för att eleverna ska tillägna sig kunskaper. Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen* (Lgr11, s 6).

Myndigheten för skolutveckling kommer även fram till att de som inte är fysiskt aktiva på fritiden inte heller deltar i undervisningen i idrott och hälsa. Skolverket gjorde 2003 en undersökning där 15 % menar att idrott och hälsa undervisningen i skolan inte har något med dem att göra utan att de intresserar de elever som redan är aktiva inom idrott. Myndigheten för skolutveckling menar då att man måste utveckla

idrott och hälsa undervisningen så att den bidrar till ett livslångt intresse för eleverna att vara fysiskt aktiva. Detta ska dock inte avgränsas till enbart undervisningen i idrott och hälsa utan även i andra delar av skolans arbete till exempel raster (Myndigheten för skolutveckling, s 6). Detta är viktigt för studien eftersom man ser vad myndigheten för skolutveckling gör för att ändra idrott och hälsa undervisningen i skolan, och hur den kan bidra till ett livslångt intresse för eleverna att vara fysiskt aktiva.

2.4 Fysisk aktivitet och studieresultat

Ingegerd Ericsson och Margareta Cederberg skriver i sin artikel att elever som har bra betyg i ämnet idrott och hälsa, ofta har bra betyg även i andra ämnen. Det finns även bevisat i Ingegerd Ericssons doktorsavhandling (2003) att fysisk aktivitet och motoriska färdigheter har betydelse för studieresultat i andra ämnen som svenska eller matematik (Ericsson & Cederberg, 2011, s 2). I resultatet får de fram att det finns ett samband mellan att delta i idrott och hälsa undervisningen och betyget i idrott och hälsa. Det visar sig även att det finns ett samband mellan betyget i idrott och hälsa och betygen i andra ämnen som till exempel svenska och matematik. I gruppen som denna undersökning skedde i fanns det även samband mellan att träna i förening och betyg i idrott och hälsa samt mellan att träna i förening och betyg i till exempel engelska (Ericsson & Cederberg, 2011, s 15). Detta är viktigt för studien eftersom den visar på att det finns ett samband mellan idrott och hälsa undervisningen i skolan och betygen i andra ämnen.

I sin doktorsavhandling kommer Ingegerd Ericsson (2003) fram till att mer fysisk aktivitet i skolan leder till bättre skolresultat (Ericsson, 2003, s 185). Hon menar att när man har mer fysisk aktivitet på schemat så blir studieresultaten bättre. Hon kommer även fram till att koncentrationsförmågan förbättras när man har mer idrottslektioner och att ökad koncentrationsförmåga leder till bättre studieresultat (Ericsson, 2003, s 169). Detta är viktigt för studien eftersom Ericssons studie är en liknande studie som min, med skillnaden att hennes studie är för årskurs 1-3 och min 7-9.

2.5 Koncentrationsförmåga

Att vara koncentrerad innebär att kunna söka information på ett bra sätt och att kunna värdera informationen och plocka ut det som är det viktiga samtidigt som man hoppar över det som kan störa. För att kunna koncentrera sig krävs då att man riktar sina tankar och känslor mot uppgiften så att man kan komma igång, hålla fast vid och avsluta uppgiften. Koncentrationsförmåga är en mängd olika hjärnfunktioner och är även en del av vårt tänkande. Koncentrationsförmågan är även beroende av andra processer till exempel motorik, minne och språk (Ericsson, 2006, s 1).

Koncentrationsförmågan ses som något som är personligt och inte något kontextuellt påverkar hur forskningen bedrivs och hur koncentrationsförmåga och uppmärksamhet definieras. Ericsson (2006) skriver i sin text att koncentrationsförmågan handlar om förmågan att rikta sin uppmärksamhet mot en bestämd information eller aktivitet under den tid som behövs för att kunna fullfölja uppgiften innan man börjar arbeta med en ny uppgift. Det är också viktigt att inte låta sig störas av mindre viktiga saker i omgivningen (Ericsson, 2006, s 2).

I sin doktorsavhandling skriver Ericsson (2003, s 66) att alla form av inläring kräver förmåga att kunna koncentrera sig men att det även kräver uthållighet. Hon skriver att för att lära sig att läsa och skriva så ställs krav på uppmärksamheten, det vill säga utan uppmärksamhet ingen inläring. Hon fortsätter och menar att det finns flera olika former av uppmärksamhet, selektiv, flexibel, vidhållande och samtidig uppmärksamhet och alla dessa behövs för att kunna hålla koncentrationen i inläringssituationer (Ericsson, 2003, s 66).

Elever med koncentrationssvårigheter har ofta problem med perception, motorik, språk och olika kognitiva funktioner. Dessa problem är inte den direkta anledningen till koncentrationssvårigheter men dem har en relativt stor betydelse på hur starkt koncentrationssvårigheterna visas (Ericsson, 2003, s 68). De elever som har svårigheter att vara koncentrerade riktar uppmärksamheten mot nya saker när den nya saken dyker upp. Det krävs då att barnet måste få ett avbrott för att på så sätt komma tillbaka till den ursprungliga fokusen (Ericsson, 2003, s 68). Detta är viktigt för studien eftersom koncentrationsförmågan är en central del i arbetet.

2.6 Tidigare forskning

I sin doktorsavhandling kommer Ericsson (2003, s 169) fram till att elever med god koncentrationsförmåga ofta har bättre resultat på skolprestationstester än elever med koncentrationssvårigheter. Dessa skillnader har Ericsson (2003, s 169) säkerhetsställt i elva av tolv test i skolår 1-3.

I sin studie använder sig Ericsson (2003) av tre teser varav den tredje handlar om att barns skolprestationer förbättras med ökad fysisk aktivitet i skolan, vilket bekräftades av flera av studiens delresultat. I resultatet visas det att de elever som fått ökad fysisk aktivitet har bättre resultat på alla delar av nationella proven i svenska och matematik i årskurs 2 än de elever som enbart haft skolans ordinarie idrottslektioner på två lektioner i veckan (Ericsson, 2003, s 175). Ericsson fortsätter och menar att ökad fysisk aktivitet i skolan har betydelse för skolprestationer i svenska och matematik när det gäller skrivförmåga, läsförmåga, rumsuppfattning samt taluppfattning/tankefärdigheter (Ericsson, 2003, s 175).

Ericsson (2003) kommer fram till att fysisk aktivitet kan ha betydelse för både motorik och skolprestationer och att utformandet av specialpedagogiska insatser för de elever med koncentrations- och inlärningssvårigheter skulle bli bättre om det fanns möjlighet till extra motorisk träning. Detta skulle då finnas med som en naturlig del av skolans verksamhet (Ericsson, 2003, s 178). Hon skriver även att studien visar på positiva konsekvenser gällande elevernas skolprestationer kontra mer fysisk aktivitet i skolan. Det som förbättras är skrivförmågan, läsförmågan, rumsuppfattningen och taluppfattningen/tankefärdigheterna (Ericsson, 2003, s 185). Hon menar även att koncentrationsförmågan förbättras vilket främst syns i skrivförmågan. Detta eftersom att arbeta koncentrerat med skrivning ingår i de momenten som bedöms i på nationella proven (Ericsson, 2003, s 186).

I Emil Forsling och Pär Nilssons C-uppsats tar de upp om fysisk aktivitet har någon inverkan på betygen. De har i sin uppsats delat in försökspersonerna i två grupper, grupp hög och grupp låg, där grupp hög är de elever med högre meritvärde och grupp låg de elever med lägre meritvärde (Forsling & Nilsson, 2005, s 20). De kommer i sin

diskussion fram till att de elever som är mer fysisk aktiva har bättre betyg. Inom skolidrotten fick grupp hög ett indexvärde på 7,68 per person och grupp låg 6,66 per person där indexvärdet är hur fysiskt aktiva personerna är. Med dessa siffror tolkar författarna det som att skolidrotten inte bara har en viktig roll när det gäller fysisk inläring utan även när det gäller den teoretiska inläringen. De får även fram i sin undersökning att 12 % av personerna i grupp låg inte ens deltar i skolidrotten, och menar att resultatet av detta kan leda till att personerna i denna grupp löper större risk att få hälsoproblem till exempel hjärt- och kärlsjukdomar (Forsling & Nilsson, 2005, s 30).

Forsling och Nilsson kom i sin c-uppsats även fram till att betygen försämrats samtidigt som fysisk aktivitet minskat. De elever med sämre betyg har även ett mindre aktivt förhållningssätt i idrott och hälsa undervisningen i skolan, vilket de menar att fysisk aktivitet har en påverkan på lärandet, något de visar stämmer överens med tidigare forskning. I deras undersökning ser de även hur kroppen och huvudet påverkas av fysisk aktivitet, och de menar att människan påverkas positivt av fysisk aktivitet. De kommer även fram till att de lyckats bevisa att fysisk aktivitet spelar roll för betyget, där de genom att jämföra de eleverna med höga betyg med de eleverna med låga betyg, samt de eleverna med högst betyg med de eleverna med lägst betyg, kommit fram till att det finns ett samband mellan hög fysisk aktivitet och höga betyg, samt låg fysisk aktivitet och låga betyg (Forsling & Nilsson, 2005, s 29). Detta avsnitt är viktigt för min studie eftersom både Ericssons doktorsavhandling och Forsling och Nilssons c-uppsats berör de ämnen jag tänkt mig att undersöka och de har även fått fram intressanta resultat.

3 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka elevernas syn på hur koncentrationsförmågan påverkas av idrott och hälsa undervisningen i skolan.

3.1 Frågeställningar

Frågeställningarna jag valt är:

- Har undervisningen i idrott och hälsa någon inverkan på hur koncentrationsförmågan är under skoldagarna?
- Hur ser eleverna på idrott och hälsa undervisningens påverkan på sin egen koncentrationsförmåga de dagar ämnet finns på schemat?
- Vad händer med elevernas koncentrationsförmåga de dagar de har idrott och hälsa på schemat?

4 Teoretiskt perspektiv

De teoretiska perspektiv jag främst kommer att använda mig av är Deweys teori, ”Learning by doing”. Det Dewey menar med ”Learning by doing” är att tänkande och lärande är praktiska egenskaper vilket betyder att man lär sig genom att göra. Han beskrev människans reflekterande, tänkande och lärande, det vill säga människans problemlösning, på många olika sätt eftersom han ansåg att intelligent tänkande och lärande inte bara följde ett visst recept. Dewey ansåg att intelligens är kreativt och flexibelt, genom att vi lär oss genom att sätta oss själva i olika situationer som dyker upp (Phillips, D. C., & Soltis, Jonas F, 2003, s 39). Att jag tänkt använda mig av Deweys teori är eftersom det handlar om att man lär sig genom att göra, det vill säga man använder kroppen, vilket är en central del inom ämnet idrott och hälsa. Deweys teori är även ett modernt sätt att se på lärande.

Förutom teorin "Learning by doing", tänkte jag titta på behaviorismen. Behaviorismen har sin grund i Darwins teori om evolutionen, men har senare utvecklats vidare av bland annat Pavlov och Skinner. En av de grundteorierna som finns i behaviorismen är hur man kan visa en elev vägen till lärandet. Pavlov gjorde ett experiment med hundar, där han matade hunden och hunden svarade med att dregla. Han utvecklade sedan experimentet genom att ringde i en klocka samtidigt som hunden fick mat, och hunden dreglade precis som innan. Sista steget i experimentet var att Pavlov enbart

ringde i klockan, vilket även det medförde att hunden dreglade trots att hunden inte fick någon mat. Pavlov ville med detta experiment visa att man kan öva in saker, till exempel med barn som då kan utvecklas och göra det till något kontinuerligt (Phillips, D. C., & Soltis, Jonas F, 2003, s 25-26).

Skinner gjorde även han ett experiment och detta gjorde han med råttor, där han belönade råttorna då och då när det gjorde som han ville, vilket resulterade i att råttorna kom ihåg vad de skulle göra för att bli belönade. När Skinner istället belönade råttorna varje gång de gjorde som han ville glömde de istället bort vad de skulle göra för att få belöningen. Skinner menade alltså att man ska belöna eleverna ibland, för att eleverna då ska komma ihåg vad de lärt sig, men inte för ofta eftersom de då istället glömmet bort vad de lärt sig (Phillips, D. C., & Soltis, Jonas F, 2003, s 27). Att jag väljer att använda mig av Skinner och Pavlovs teorier om behaviorismen är att man inom denna teori använder sig av belöning för att få djur att agera på ett visst sätt. Det är dock svårt att jämföra djur med människor, men skulle man göra det skulle man kunna se eleverna som djur och belöningen skulle då kunna vara bättre studieresultat eller förmågan att kunna koncentrera sig bättre.

5 Metod

Min undersökning kommer att ske i form av en kvantitativ studie med enkäter på en skola i Stockholms län.

5.1 Val av metod

Jag har valt att arbeta med en kvantitativ studie i form av enkäter, eftersom jag då får fler svar än vid en kvalitativ studie. Med enkäter får jag även en generaliserad bild, det vill säga en överblick hur det ser ut just där jag genomfört min undersökning. Jag ska då göra en urvalsundersökning, det vill säga ett stickprov från populationen eftersom jag enbart kommer att genomföra studien på en skola istället för till exempel hela Stockholm (Ejlertsson, 1996, s 16). Med den enkät jag använt mig av så får jag även se elevernas syn på hur koncentrationsförmågan påverkas av idrott och hälsa undervisningen i skolan vilket är mitt syfte. Den form av enkät som jag arbetat med är en så kallad gruppenkät som delas ut till personer som regelbundet träffas i en lokal, till exempel en skolsal. Enkäterna delas ut, besvaras och samlas in i ett sammanhang.

En fördel med gruppenkäter är att man har kontroll över dem som svarar och så är frekvensen relativt hög (Ejlertsson, 1996, s 8). Hade jag istället arbetat med intervjuer hade jag kunnat styra frågorna och svaren på ett annat sätt. Med en kvantitativ studie sker det även ett bortfall på grund av till exempel sjukdom, vilket är negativt, eftersom det med för stort bortfall inte är någon idé att fortsätta undersökningen. Med en kvantitativ studie så får man även se hur eleverna uppfattar skolans idrott och hälsa undervisning och om denna påverkar studieresultat i andra ämnen eller om det leder till bättre koncentrationsförmåga. Hade jag intervjuat lärare hade jag förmodligen fått andra svar, men jag ville veta hur eleverna själva uppfattade problemområdet och om de kunde se sambandet mellan regelbunden fysisk aktivitet och förbättrade studieresultat.

5.2 Urval

Jag har valt att genomföra undersökningen på en och samma skola i årskurserna 7-9. Totalt skulle 108 elever delta i undersökningen, men jag fick in 85 enkäter. Individerna i en enkätundersökning kallas population. Att göra en urvalsundersökning innebär att man gör ett stickprov utifrån populationen (Ejlertsson, 1996, s 16) som i mitt fall är att jag inriktat mig på årskurserna 7-9. Detta har jag gjort eftersom de äldre eleverna är mer inriktade på att få bra studieresultat. Dessa elever kan även tänka lite mer själva och är inte lika styrda av sina föräldrar som de yngre eleverna kan vara och kan på så sätt ge egna svar på enkätfrågorna. Görs stickprovet på rätt sätt kommer det att vara en avbild av populationen (Ejlertsson, 1996, s 16).

5.3 Genomförande

Enkäten genomfördes på en skola i Stockholms län. Den genomfördes på två dagar under idrottslektionerna. Varje klass fick ungefär en kvart på sig att svara på frågorna, och eftersom det inte skulle uppstå någon stress för att svara snabbt på frågorna så fick ingen gå förrän alla lämnat in enkäten. Kontakterna jag tog var genom min lokala lärarutbildare och det var under dennes lektioner enkäterna utfördes.

Enkätfrågorna utformades med några frågor med öppna svarsalternativ, några frågor med fasta svarsalternativ och några frågor med skalor. På frågorna med skalor använde jag mig av Likert-skalan vilken består av några påståenden inom samma

arbetsområde, där de som svarar ska instämna eller ta avstånd med hjälp av en fem- eller sjugradig skala. (Ejlertsson, 1996, s 80)

Jag försökte även anpassa frågorna till dem som svarade på frågorna, men ett problem fanns och det var att det var några elever som hade svårt med det svenska språket, vilket jag löste med att förklara frågorna för dessa elever muntligt. När man arbetar med skolungdomar är det viktigt att ta hjälp av personer som jobbar med ungdomar eller av ungdomar själva vid formulering av frågor. Detta för att inte riskera att använda främmande ord som eleverna inte känner igen eller förstår (Ejlertsson, 1996, s 42). Jag tog hjälp av min mamma i utförandet av frågorna då hon är lärare och arbetar då varje dag när ungdomar.

Bortfallet i studien var 21,3% vilket är ganska högt, men jag anser mig ändå ha fått in tillräckligt med svar för att kunna fortsätta min undersökning. Totalt sett skulle 108 elever ha deltagit i studien, men på grund av sjukdom deltog 85 elever. Bortfall menas när en person inte har möjlighet att delta i undersökningen (Ejlertsson, 1996, s 22).

5.4 Dataarbetning

Jag analyserade mitt resultat enkät för enkät och antecknade på papper de olika svaren och räknade sedan ut procentandelar över de olika svaren jag fått. Eftersom det var några frågor med öppna svarsalternativ så blev det svårare att tolka svaren än om jag bara hade använt mig av fasta svarsalternativ, samtidigt som jag med öppna svarsalternativ fick mer förklaringar om varför eleverna trodde som dem gjorde. Jag har valt att presentera mitt resultat med figurer, där jag under figuren förklarar mer exakt vad varje figur innebär.

5.5 Tillförlitlighetsfrågor

Vid en enkätundersökning måste man alltid ställa sig frågan om resultaten är korrekta, det vill säga om de med någon säkerhet mäter någon viss variabel (Ejlertsson, 1996, s 86). I min undersökning anser jag att undersökt det jag ville undersöka och fått fram ett resultat som har ett litet systematiskt fel. Noggrannheten har varit bra och jag har förhållit mig till det jag avsett mig att undersöka. I min enkät utformade jag dock även frågor som inte var helt relevanta för min studie, men dessa tog jag med för att jag

ville få en mer övergripande bild över deras situation, till exempel hur många som idrottar och vilka idrotter, samt hur relationen till deras lärare ser ut. Detta kommer inte analyseras i diskussionen utan är en grund för mig i min undersökning.

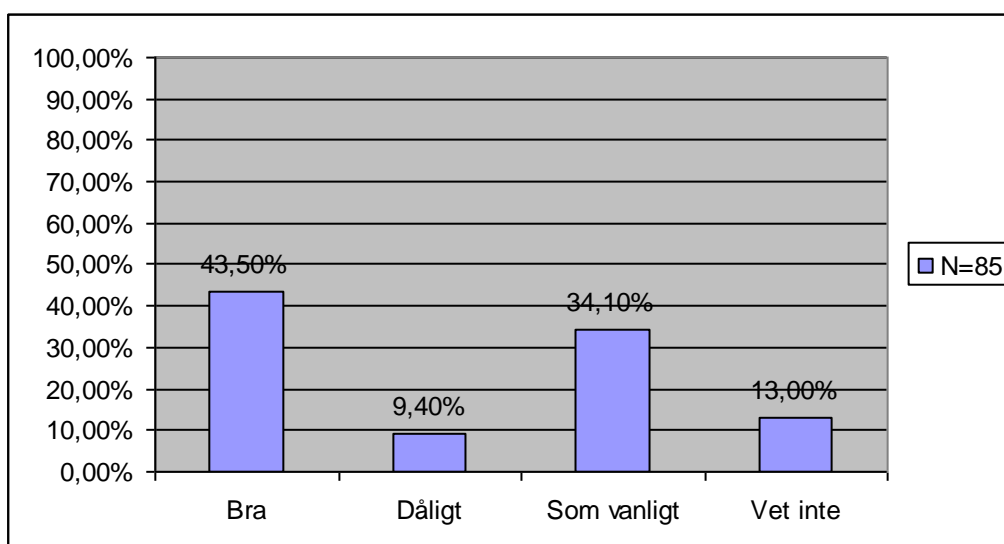
Validiteten i mitt arbete är bra. Jag har genom min metod med enkäter mätt det jag avsett mäta, det vill säga att jag har fått svar på mina frågeställningar genom den valda kvantitativa metoden. Reliabiliteten är tillförlitligheten i mätningen vilken i mitt arbete varit bra, eftersom jag genom min studie fått fram liknande resultat som vid tidigare studier. Hade jag gjort om en likadan studie i en annan skola och fått fram ett liknande resultat skulle det visa på en ännu större reliabilitet eftersom jag då visat på liknande resultat av samma studie fast vid olika tillfällen och skolor.

5.6 Etiska aspekter

Jag har i mitt arbete förhållit mig till de forskningsetiska reglerna. De fyra reglerna är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet har jag förhållit mig till genom att förklara vad studien handlar om och vad som gäller för deras deltagande, det vill säga att de är anonyma. Jag förklarade även att de hade rätt till att säga nej till att vara med i studien, men det var ingen elev som avstod att delta i studien. Samtyckeskravet förhöll jag mig till genom att deltagarna i studien själva fick bestämma om de skulle delta i studien eller inte. Eleverna fick även avbryta och säga att de inte ville delta när som helst under tiden jag utförde min undersökning. Med konfidentialitetskravet förhöll jag mig genom att förklara för deltagarna i studien att de är anonyma och att ingen skulle kunna ta reda på vilka som deltagit i studien. Nyttjandekravet förhöll jag mig till att jag förklarade för eleverna att enkäterna de svarade på enbart skulle användas till mitt arbete och ingenting annat. Eftersom enkäterna även var anonyma så samlades inga personuppgifter eller namn in. För de elever som deltog i min studie, kan jag hjälpa dem att få in mer idrott och hälsa undervisning i skolan om min studie visar på ett positivt resultat. I relation till dem som svarar på enkäterna kan jag som forskare trycka på svar jag vill ha genom att ställa vissa vinklade frågor. På det sättet har man som forskare makt över deltagarna i studien.

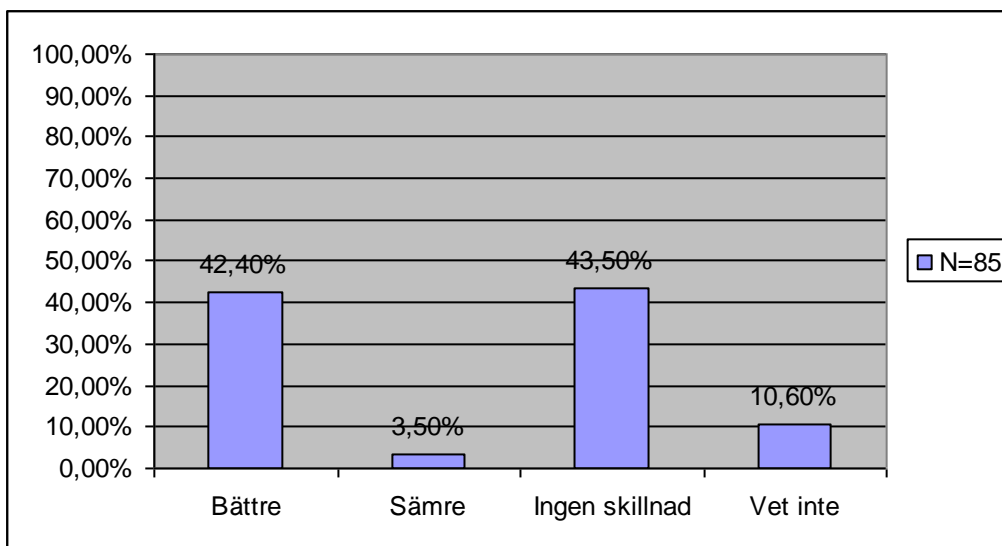
6 Resultat

Eftersom jag gjort en enkätundersökning, så kommer mitt resultat att utgå från svaren jag fick i min enkätundersökning. Jag har valt att lyfta ut de viktigaste frågorna i min enkätundersökning och redovisa dem, eftersom alla frågor inte är relevanta för just min undersökning. De frågorna var för att jag som forskare skulle få en bakgrundsbild för respondenternas syn på idrott. Jag kommer nedan att redovisa de viktigaste svaren jag fått fram för mitt valda problemområde. Jag kommer att redovisa resultatet med hjälp av figurer för att resultatet ska synas så tydligt som möjligt. Under varje figur kommer jag även att göra en kort analys som förklarar frågan. Resultatkapitlet kommer även att avslutas med en kort sammanfattning som redogör för de viktigaste resultaten för studien.



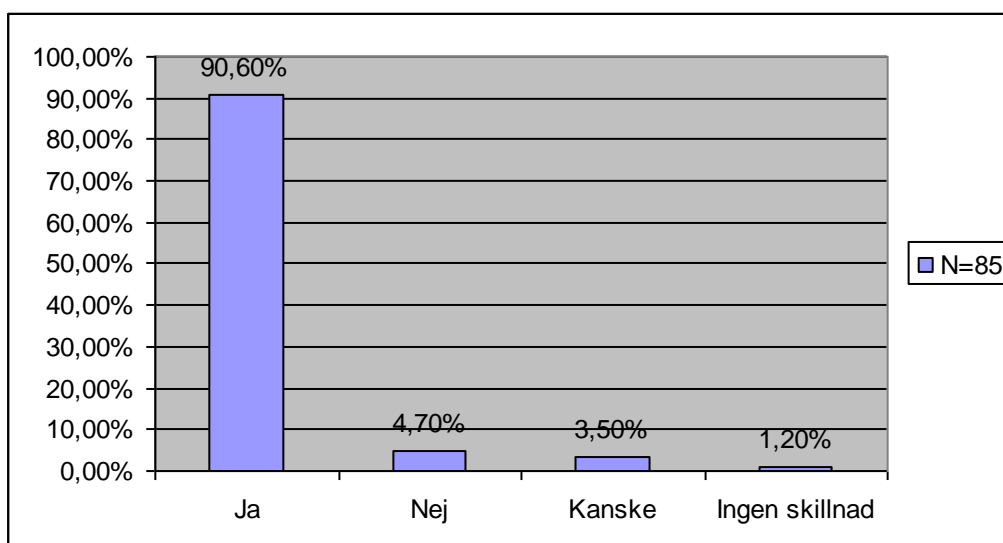
Figur 1 – Hur påverkas dina studier när du har idrott och hälsa på schemat?

I figur 1 ser man att 43,5% av eleverna anser att deras studier påverkas bra av att ha idrott och hälsa på schemat, medan 9,4% anser att deras studier påverkas dåligt. 34,1% tycker att deras studier är precis som vanligt. Vad man kan se utifrån detta är att de flesta av respondenterna i studien anser att deras studier blir bättre då de har idrott och hälsa på schemat.



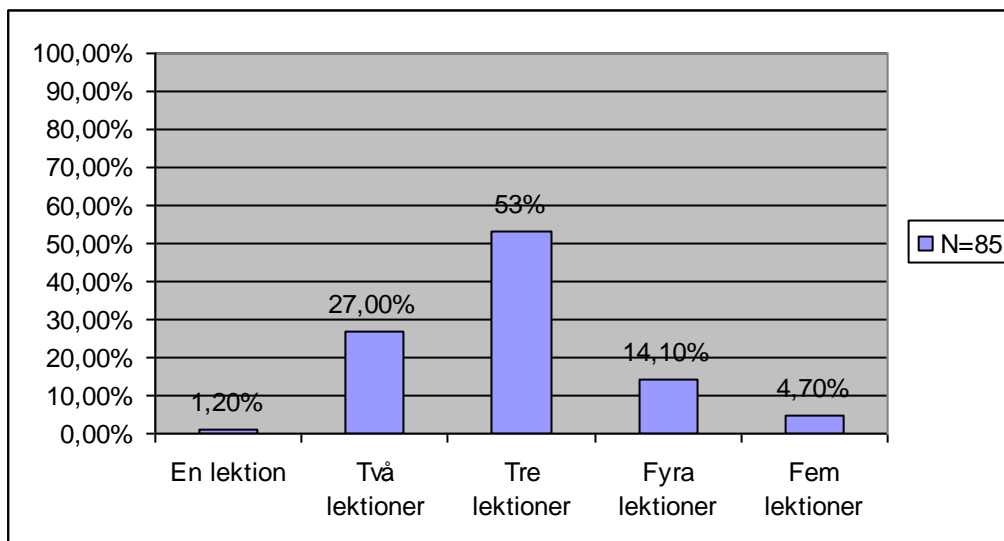
Figur 2 – Hur påverkas din koncentrationsförmåga av att ha idrott och hälsa?

I figur 2 ser man att 43,5% av eleverna inte märker någon skillnad med sin koncentration då de haft idrott. 42,4% av eleverna känner att deras koncentrationsförmåga förbättras av att ha idrott och hälsa medan 3,5% tycker att de koncentrerar sig sämre. Det man kan utläsa av detta är att nästan lika många elever känner att deras koncentrationsförmåga förbättras av idrott och hälsa som de som känner att det inte blir någon skillnad av att ha idrott och hälsa.



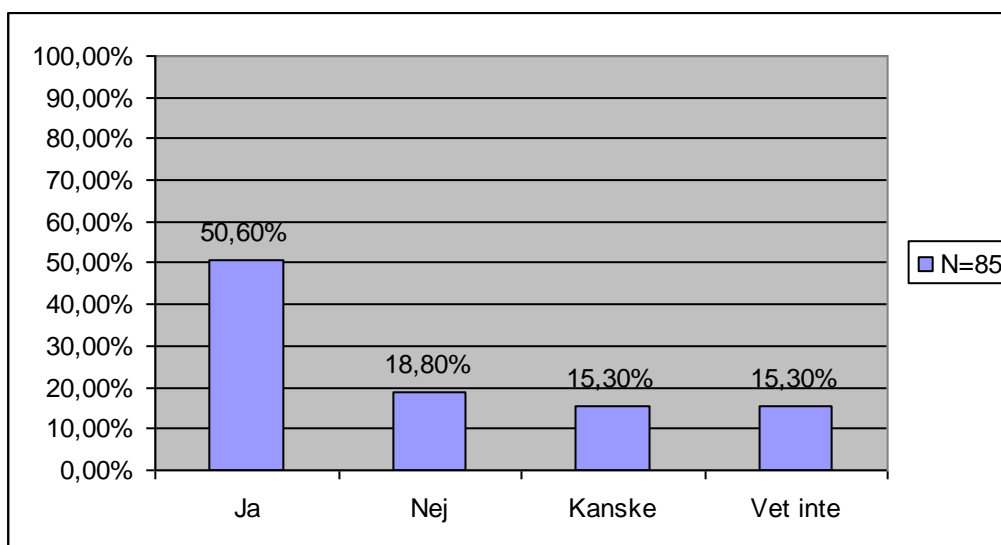
Figur 3 – Tror du ökad koncentrationsförmåga leder till bättre studieresultat?

I figur 3 ser man att 90,6% anser att ökad koncentrationsförmåga leder till bättre studieresultat medan 4,7% inte tror det. 1,2% tror inte att ökad koncentrationsförmåga gör någon skillnad. Det som går att utläsa här är att över 90% av respondenterna tycker att koncentrationsförmågan är viktig då de leder till bättre studieresultat.



Figur 4 – Lektioner i idrott och hälsa per vecka

I figur 4 ser man att 1,2% av eleverna vill ha en idrott och hälsa lektion i veckan, 27% vill ha som det är nu, det vill säga två lektioner i veckan, 53% av eleverna vill ha tre lektioner i veckan, 14,1% vill ha fyra lektioner i veckan och 4,7% vill ha 5 lektioner i veckan.



Figur 5 – Tror du fler idrott och hälsa lektioner i veckan leder till bättre studieresultat?

I figur 5 ser man att 50,6% av elever tror att deras studieresultat skulle bli bättre om de hade mer idrott och hälsa på schemat. 18,8% tror inte att det skulle leda till bättre studieresultat, 15,3% tror att det kanske skulle leda till bättre studieresultat och 15,3% vet inte om det skulle leda till bättre studieresultat.

Sammanfattningsvis så är de viktigaste resultaten för min studie att 43,5% av eleverna anser att deras studier påverkas bra av att ha idrott och hälsa på schemat, medan 9,4% anser att deras studier påverkas dåligt. 34,1% tycker att deras studier är precis som vanligt. Studien visar även att 43,5% av eleverna inte märker någon skillnad med sin koncentration då de haft idrott och att 42,4% av eleverna känner att deras koncentrationsförmåga förbättras av att ha idrott och hälsa medan 3,5% tycker att de koncentrerar sig sämre. 90,6% anser också att ökad koncentrationsförmåga leder till bättre studieresultat medan 4,7% inte tror det.

7 Diskussion

Syftet med denna studie är att undersöka elevernas syn på hur koncentrationsförmågan påverkas av idrott och hälsa undervisningen i skolan. Om studien levde upp till syftet är svårt att säga, men det jag i min studie fick fram är att eleverna själva anser att idrott som ämne i stor utsträckning påverkar koncentrationsförmågan, samt att det borde vara fler lektioner i veckan.

Min studie visade på att undervisningen i idrott och hälsa hade en viss påverkan på studieresultaten i andra ämnen. 43,5% av dem som deltog i studien ansåg att det var lättare att studera de dagar de haft idrott, vilket i sin tur ger bättre studieresultat. Detta kan jag även backa upp med hjälp av Ericsson (2003) som skriver att mer fysisk aktivitet påverkar skolprestationer positivt. Forsling och Nilsson kommer i sin c-uppsats (2005) fram till att fysisk aktivitet ökar det teoretiska lärandet vilket leder till bättre skolresultat. Jag anser därför att det är viktigt med fler idrott och hälsa lektioner i veckan, eftersom eleverna själva känner att deras studier är bättre efter att dem har haft idrott. Lösningar är svårt att diskutera, men en lösning som jag tror skulle fungera är att erbjuda elever extraidrott en eller flera gånger i veckan, vilket skulle leda till att de elever som verkligen vill ha mer idrott och känner att det har en positiv inverkan på sina studieresultat kan gå dit. Problemet är att skolan behöver anställa en till lärare, då de idrottslärare som redan finns tillgängliga förmodligen redan undervisar vid dessa tillfällen. Detta resulterar i extra kostnader för skolan som i de i sin tur kanske inte har råd med.

Barn påverkas av fysisk aktivitet genom att koncentrationsförmågan förbättras (Ericsson, 2003, 178). Förutom att koncentrationsförmågan förbättras så hjälper fysisk aktivitet barn att hålla en hälsosam vikt (Worlds Health Organisation) samt att syreupptagningsförmågan förbättras (Hjärt- och lungfonden). I min studie visar främst på att koncentrationsförmågan förbättras hos barn när de har idrott och hälsa, då 42,4% av studiens deltagare anser att deras koncentrationsförmåga blir bättre då de haft idrott och hälsa. Att koncentrationsförmågan ökar för elever när de haft idrott och hälsa är ett tecken på att man borde försöka få in mer idrott och hälsa undervisning i skolan då bättre koncentration leder till förbättrade studieresultat. Som jag skrev här ovan är det dock svårt att lösa brist på idrott i skolan. En annan lösning tror jag skulle kunna vara under raster, där eleverna får en chans till egen tid för fysisk aktivitet. De lärare som är rastvakter under dagen skulle till exempel kunna styra upp diverse lekar och idrotter för de eleverna som är på rast, vilket leder till att eleverna varje dag skulle få ”extraidrott”. Det gäller då att de lärare som är rastvakter orkar ta på sig att styra upp lekar under rasten, samt att tillräckligt många elever är med och leker.

Det som händer med elevernas koncentrationsförmåga när de haft idrott och hälsa är att den ökar. Det blir lättare för eleverna att koncentrera sig då de haft idrott och hälsa. De har lättare att hålla sig koncentrerade en hel dag, vilket man ser i min studie då 42,4% anser att deras koncentration blir bättre efter att de haft idrott.

Något jag personligen tycker är skrämmande är det Engström (2005) tar upp om att kunskaperna att fysisk aktivitet leder till god hälsa ökar, men man arbetar inte efter de kunskaperna man har. Personligen kan jag känna att detta är något som borde börja redan i skolan. Dels att idrott och hälsa som ämne kan leda till god hälsa för eleverna, men att det även finns bevisat att fysisk aktivitet även leder till bättre koncentrationsförmåga och i sin tur bättre studieresultat. Jag anser att man borde styra mer som skola och försöka ha minst tre idrott och hälsa lektioner varje vecka för att på så sätt sträva efter en bättre hälsa hos eleverna, men att man samtidigt skulle få se positiva förändringar i elevernas studieresultat. Detta är något som bevisats av Ericsson (2003). I min studie fick jag även fram resultat som visade att eleverna själva ansåg att deras studieresultat blir bättre när de haft idrott under dagen, men även att de trodde att fler lektioner idrott och hälsa i veckan skulle leda till förbättrade studieresultat.

En slutsats jag drar av min studie är att koncentrationsförmågan ökar hos elever de dagar de har idrott och hälsa på schemat. Detta bekräftas också i tidigare forskning (Ericsson, 2003). Att koncentrationsförmågan förbättras leder även vidare till att elevernas studieresultat förbättras eftersom eleverna med hjälp av bättre koncentration har lättare att lära sig.

En annan slutsats jag drar av min studie är att med mer idrott och hälsa undervisning i skolan förbättras studieresultaten även i andra ämnen. Det jag menar är att eleverna förblir mer koncentrerade efter idrottslektionerna vilket gör att de lättare lär sig under andra lektioner. Även detta bekräftas av tidigare forskning dels av Ericsson (2003) och Bunkefloprojektet (1999).

7.1 Metoddiskussion

Datainsamlingen fungerade bra för mig. Jag fick fram tillräckligt med svar på mina enkäter för att fortsätta med min undersökning. Validiteten i min undersökning var bra då jag undersökt det jag avsett mig att undersöka. Med hjälp av frågorna i enkäten fick jag svar på mina frågeställningar. Det mest positiva var att jag fick bra svar för min undersökning, vilket underlättade när jag skulle skriva ihop resultatet (Ejlertsson, 1996, s 86). Även det slumpmässiga felet var litet vilket tyder på en bra reliabilitet i arbetet (Ejlertsson, 1996, s 86). Det jag känner i efterhand som jag borde ha gjort annorlunda var att jag borde ha använt mig av enbart fasta svarsalternativ, vilket hade underlättat för mig när jag skulle skriva ner resultaten, men även för deltagarna i studien.

Det är även viktigt att formulera sina frågor på ett bra sätt så att deltagarna i studien förstår frågorna (Ejlertsson, 1996, s 42). Detta gjorde jag, samt så var jag närvarande när enkäterna gjordes vilket gjorde att jag kunde hjälpa de elever som inte riktigt förstod frågorna. När jag formulerade frågorna så tog jag även hjälp från en vuxen som arbetar som lärare, eftersom hon då kunde hjälpa mig med formuleringarna så att även barn skulle förstå dem (Ejlertsson, 1996, s 42).

Hade jag använt mig av intervjuer istället för enkäter hade jag kunnat styra mina frågor på ett annat sätt vilket kan vara både positivt och negativt. Med intervjuer kan man välja vilka som ska intervjuas, man kan ställa fler utvecklingsfrågor, vilket leder till mer analyserande svar. Jag valde att använda mig av enkäter eftersom jag ansåg att min forskning var generaliserande och jag ville visa den med hjälp av statistik.

7.2 Resultatdiskussion

Syftet med denna studie är att undersöka elevernas syn på hur koncentrationsförmågan påverkas av idrott och hälsa undervisningen i skolan. Vad jag i min studie fick svar på var bland annat att mitt resultat överensstämmer relativt bra med tidigare forskning, till exempel Ingegerd Ericssons doktorsavhandling (2003) som visar på positiva konsekvenser mellan mer fysisk aktivitet och förbättrade skolprestationer (Ericsson, 2003, s 185), då 43,5% av eleverna anser att de studerar bättre då de haft idrott och hälsa på schemat. För att koppla detta till ett av de teoretiska perspektiv jag valt att använda mig av så kan man se på Deweys teori om "Learning by doing" som ansåg att intelligens är kreativt och flexibelt, genom att vi lär oss genom att sätta oss själva i olika situationer som dyker upp (Phillips, D. C., & Soltis, Jonas F, 2003, s 39). Det jag menar är att när man haft idrott och hälsa så lär man sig att sätta sig in i andra situationer och använda det man lärt sig även i dem. På det sättet påverkas studierna av att ha idrott och hälsa på schemat. En lösning på att det ska bli mer idrott och hälsa på schemat, är att sätta mer tid till idrott, men jag tror man måste börja med att tillsätta en extra lektion i vecka för att sedan lägga till fler. Det är även viktigt att ha mycket idrott redan i tidig ålder. En negativ aspekt med mer idrott och hälsa undervisning är att det då kommer krävas fler anställda idrottslärare vilket i sin tur leder till ökade utgifter för skolan.

I sin doktorsavhandling (2003) får även Ingegerd Ericsson fram att de eleverna med bra koncentrationsförmåga har bättre studieresultat än de med sämre koncentrationsförmåga (Ericsson, 2003, s 169). Hon visar även på att koncentrationen påverkas av fysisk aktivitet (Ericsson, 2003, s 178). I min undersökning kom jag fram till att 42,4% anser att deras koncentrationsförmåga förbättras när de haft idrott. 90,6% tror även att ökad koncentrationsförmåga leder till förbättrade studieresultat. Koncentrationsförmåga är något som jag personligen tycker är viktigt att lägga vikt på

eftersom att du med bra koncentrationsförmåga ökar koncentrationen och på så sätt lär dig bättre. Som det bevisats i tidigare forskning så kan en lösning vara mer idrott i skolan, eftersom det ökar koncentrationsförmågan hos barn. Med bra koncentrationsförmåga kan sedan även studieresultaten bli bättre. Kopplar man detta till behaviorismen kan man säga att förbättringen av studieresultat blir som en belöning för eleverna. I Pavlovs experiment med hundarna så skulle idrottslektionerna vara som klockan, och belöningen skulle vara förbättrade studieresultat istället för mat (Phillips, D. C., & Soltis, Jonas F, 2003, s 25-26).

I min studie anser 50,6% att deras studieresultat skulle bli bättre ifall de hade fler idrottslektioner i veckan. 53% vill även ha en lektion till i veckan, det vill säga tre lektioner, 14,1% vill ha fyra lektioner i veckan och 4,7% vill ha fem lektioner i veckan. Att läsa av detta ser man att de flesta eleverna vill ha mer idrott i skolan, och då skulle jag vilja säga att bollen ligger hos skolan och rektorn. Det kan ju vara så att skolan inte har råd att anställa en lärare till vilket skulle behövas ifall man utökade lektionstillfällena i idrott, men ser man på den positiva påverkan idrott och hälsa har även på andra ämnen så tycker jag att det borde avvägas att ha fler idrottstimmar i veckan. Ericsson (2003) kommer fram till att ökad fysisk aktivitet leder till förbättrade skolprestationer (Ericsson, 2003, s 185).

För att ge förslag på vidare forskning tror jag att det skulle vara intressant att undersöka mer om koncentrationsförmågan hos elever och hur den påverkas i skolmiljön och inte bara under idrottslektioner. Eftersom ökad koncentrationsförmåga bevisats att det leder till förbättrade studieresultat hos elever skulle det vara intressant att forska vidare om det, och att till exempel se på vad det är som gör att koncentrationsförmågan blir bättre när man har haft idrott och hur det då kan leda till förbättrade studieresultat.

8 Referenslista

Bunkefloprojektet - <http://www.bunkeflomodellen.com/> (2011-04-19)

Hjärt- och lungfonden - <http://www.hjart-lungfonden.se/Sjukdomar/Livsstilsfaktorer/Fysisk-inaktivitet/Vad-innebar-fysisk-aktivitet/> (2011-04-14)

Ejlertsson, Göran (1996) *Enkäten i praktiken – en handbok i enkätmetodik*. Lund studenlitteratur.

Engström, Lars-Magnus (2005) *Barn- och ungdomsidrotten – en lärmiljö med hälsomässiga konsekvenser*. - http://www.forskning.se/download/18.3038c74f116e7ac80e78000574/vr2005_13.pdf#page=51 (2011-04-18)

Engström, Lars-Magnus (2005) *Barnidrott och vuxenmotion som kulturella uttryck*. Idrottsforum.org - <http://www.idrottsforum.org/articles/engstrom/engstrom050831.pdf>

Ericsson, Inger (2006) *Koncentrationsförmåga ur ett relationellt perspektiv*. - <http://dspace.mah.se/dspace/bitstream/handle/2043/8149/Koncentrationsformaga.pdf?sequence=1> (2011-04-27)

Ericsson, Inger (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*. (Doktorsavhandling). Malmö: Lärarutbildningen, Malmö högskola.

Ericsson Ingegerd & Cederberg Margareta (2011) *Fysisk aktivitet bland ungdomar som inte uppnår grundskolans mål*. Idrottsforum.org - <http://idrottsforum.org/articles/ericsson/ericsson-cederberg/ericsson-cederberg110330.pdf> (2011-04-18)

Forsling, Emil & Nilsson, Pär (2005) *Har fysisk aktivitet en inverkan på betygen? – Är elever med högre betyg mer fysiskt aktiva än elever med lägre betyg?* Luleå tekniska universitet. - <http://epubl.ltu.se/1652-5299/2005/051/LTU-LAR-EX-05051-SE.pdf> (2011-04-06)

Myndigheterna för skolutveckling (2005) -

<http://www.skolverket.se/content/1/c6/01/26/74/SKOLUTV360.pdf> (2011-04-19)

Phillips, D. C., & Soltis, Jonas F (2003) *Perspective on Learning*. New York; Teacher College Press

Riksidrottsförbundet (2009) *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom*. Växjö Offset

Worlds Health Organisation -

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html> (2011-04-18)

9 Bilaga 1

Enkät

Dessa frågor kommer främst att handla om ämnet idrott och hälsa och dess inverkan på studieresultaten i skolans andra ämnen. Den kommer även att beröra idrottsutövning på fritiden. Några av frågorna kommer att behöva besvaras med en kort motivering. På frågorna där man får fem alternativ sätter man ett X vid den siffra som passar bäst in, där 1 är ”mycket dåligt” och 5 är ”mycket bra”

Kryssa i följande:

Jag är: Pojke Flicka

1. Idrottar du på fritiden, i så fall vilken idrott? _____

2. Hur många träningar i veckan har du i din idrott/dina idrotter? _____

3. Hur mycket gillar du den
idrotten/de idrotterna du
håller på med?: 1 2 3 4 5

4. Hur många dagar i veckan har du idrott och hälsa på schemat och hur långa är
lektionen/lektionerna? _____

5. Vad tycker du om lektionsinnehållet på idrott och hälsalektionerna? _____

6. Hur är din relation till din
lärare i idrott och hälsa?: 1 2 3 4 5

7. Hur påverkas dina studier de dagar du har idrott och hälsa på schemat? _____

8. Påverkas din koncentrationsförmåga av att ha idrott och hälsa på schemat? _____

9. Tror du att ökad koncentrationsförmåga leder till bättre studieresultat? _____

10. Skulle du vilja ha fler idrott och hälsalektioner i veckan, i så fall hur många? _____

11. Tror du att fler idrott och hälsalektioner i veckan skulle leda till att dina studieresultat blir bättre? _____
