



Idrott och Hälsa

– Bara idrott? Eller hälsa ur ett livslångt perspektiv

Erik Burman

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundläggande nivå 145:2012
Idrott fritidskultur och hälsa för skolår 7-9 och gymnasieskolan Ht 2012
Handledare: Rolf Carlson
Examinator: Staffan Hultgren

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att få en ökad förståelse för vad det är som gör att vissa elever inte deltar i undervisningen. Även att få en tydligare bild av hur elever själva uppfattar ämnet idrott och hälsa.

1. Hur kan idrott och hälsa som ämne bidra till välbefinnande för elever i skolan?
2. Blir barn och ungdomar stimulerade av spontanidrott och vardagsmotion i undervisningen?

Metod

Denna studie har genomförts kvalitativt med intervjuer på elever i årskurs 8 på en förortsskola i Stockholmsområdet, 4 stycken elever i årskurs 8 har intervjuats, som valdes ut i samråd med min VFU handledare som passade in på min beskrivning, två stycken flickor och två stycken pojkar valdes. En flicka och en pojke utövar någon form av fysisk aktivitet på fritiden och en flicka och en pojke utövar ingen form av fysisk aktivitet på fritiden.

Resultat

Alla som intervjuades hade olika bild på idrott och hälsa ämnet och vad det hade för syfte att lära ut, vid vidare utfrågning så svarade de att ämnet skulle lära ut idrott i form av olika sporter där ingen av de intervjuade valde att fokusera på ordet hälsa och dess betydelse. Ingen av de intervjuade visste vad spontanidrott och vardagsmotion var men kunde hålla med om att skolan skulle undervisa inom detta och få ökad förståelse för detta.

Slutsats

Elever på skolan väljer att inte delta i undervisningen på grund av bristande intresse för ämnet. De upplever att tävlingsmomenten förstör glädjen av att röra sig och vill ha mer lek och andra typer av tävlingar där det inte är så likt idrottsgrenen. Eleverna önskar mer teoretiska inslag där man då kan få mer utrymme och möjligheter att trycka på hälsoaspekter inom idrott för att lära sig ta hand om sig själv ur ett livslångt perspektiv.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	4
1.1 Bakgrund	4
1.2 Tidigare Forskning	5
1.3 Syfte och frågeställning	6
1.4 Teoretiskt Perspektiv	7
2 Metod	8
2.1 Urval.....	8
2.2 Genomförande	9
2.3 Etiska förhållningssätt	10
2.4 Tillförlitlighet	10
3 Resultat	11
3.1 Syn på ämnet idrott och hälsa	11
3.2 Vardagsmotion och spontanidrott	12
3.3 Aktiv livsstil	13
3.4 Aktivitet och rörelse	13
4 Diskussion	14
4.1 Analys av resultaten	14
4.2 Vardagsmotion och spontanidrott	15
4.3 Aktivitet.....	16
4.4 Avslutande diskussion.....	18
4.5 Vidare forskning.....	18
Käll- och litteraturförteckning.....	20

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Intervjufrågor

1 Inledning

Idrott och hälsa har olika betydelser för vem man än frågar. När man ställer frågan vad idrott och hälsa innebär så får man en rad olika svar. Hur väl man än ställer sig till ämnet i skolan så har alla någon egen erfarenhet av att utöva idrott och tillgodogöra sig hälsoaspekterna som pedagoger och lärare undervisat kring i alla år. Vad beror det då på att alla har olika bilder av vad ämnet är och vad det står för, denna uppsats kommer belysa och diskutera i och kring vad elever själva tycker om idrottsämnet.

I ämnet idrott och hälsa så kan pedagogen bemötas av utmaningar som leder till att elever själva väljer att inte delta i undervisningen, elever som uppvisar bristande intresse för ämnet och även elever som har dålig fysik som inte kan utföra allting på grund av dåliga kostvanor och mycket stillasittande. Vad gör man då åt saken, ska ämnet göras om till mer teoretiska kunskaper i hur man tar hand om sin kropp, ska man göra undervisningen mer rolig och lustfylld eller krävs bara ett annorlunda förhållningsätt av läraren och skolan mot dessa elever.

De behov som gör att begrepp som vardagsmotion och spontanidrott benämns är främst kunskapen om hur man ska förhålla sig till detta kan bidra till människors välbefinnande och hälsa ur ett livslångt perspektiv. Men samtidigt också att kunna få se ämnet idrott och hälsa ur eleverns egna perspektiv och hur dessa förhåller sig kring ämnet och dess betydelse.

1.1 Bakgrund

Ser man till vad idrottsämnet ska förmedla och dess syfte så lyfter Lars-Magnus Engström upp att man ska blicka långt bak till den tidiga Ling-gymnastiken. Den tidiga reformen av gymnastik var först och främst motiverad till att stärka den svenska militären och upprätta god fysik och disciplin i den egna kroppen. Vidare beskriver författaren hur man från att ha gått från militärisk linggymnastik till en slags tävlingsidrott där man började utöva, i enlighet med den grekiska antika kulturen, friidrott men också lagspel såsom fotboll och varvid även föreningslivet började ta vid. (Engström 2002 ss. 242-243).

Med andra ord så kan man säga att kulturen av att idrotta har alltid funnits i samhället. Det enda som har förändrats är vår syn på vad som är viktigt och hur samhället har förändrat och utvecklat hur alla människor ska ta tillvara på idrottslivet samt hur det ska utföras.

Vidare beskriver Lars-Magnus Engström att den tid som människor utförde hårt kroppsarbete är förbi. Det västerländska samhället har anpassat och utformat sig så att det dagliga arbetet inte ska vara fysiskt ansträngt, både i hemmet och i arbetet. Att använda bilen för att ta sig till affären eller ta hissen istället för trapporna är numera samhällsenliga normer som alla utför utan att ge det en närmare eftertanke. Författaren framhäver att vi i dagens samhälle får en större och bättre kunskap om de hälsorisker som infinner sig då vi inte rör på oss, men ändå så rör vi på oss allt mindre och mindre. Författaren förklarar hur föräldrar i dagens samhälle hellre skjutsar sina barn med bil fram till exempelvis träningen eller skolan istället för att förlita sig på de alternativa färdmedel som erbjuds. Detta kan spegla den typ av kollektivtrafik samhället har men också tillgängligheten och den lättsamma inställningen till bil. Samtidigt så tillkommer tv tittande och tv- dataspel som öppnar för en mer stillasittande livsstil. (Ibid. 2002 ss. 135-136).

Ser man till kursplanen Lgr11 där det står uttryckt om elevers kunskaper om hälsan:

”Undervisningen ska skapa förutsättningar för alla elever att under hela sin skoltid kontinuerligt delta i skolans fysiska aktiviteter och bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga” (Skolverket 2011 s. 51).

Vidare så står det också utskrivet i Lgr11 att elever ska kunna utveckla sina egna färdigheter och kunskaper för att få goda levnadsvanor och hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykisk och fysiskt välbefinnande (Ibid. s.51). Kunskapskravet för betyg E i årskurs 7-9, som är det lägsta betyget som är godkänt, står det att eleven kan sätta upp mål och planera för fysisk aktivitet, eleven ska också med hjälp av ord och begrepp kunna förklara och beskriva det som är relevant för den fysiska aktivitet och träning som utförs (Ibid. s. 53).

1.2 Tidigare Forskning

I en forskningsartikel från Kanada så beskriver en professor att en skola i Alberta Kanada startade upp ett projekt 2005 som innebar att alla elever från årskurs 1 till årskurs 9 skulle ha 30 minuter aktivitet varje dag under skoltid. Alla var på något sätt inblandade i detta projekt och författaren beskriver att inte bara lärare styrde innehållet utan även lokala politiker, föräldrar och rektorer i de olika skolorna skulle komma till en slutsats om vad man skulle utveckla och bearbeta för innehåll i detta projekt. Författaren beskriver vidare hur detta var ett viktigt steg i hur en gemensam bild på barn och ungdomars hälsovanor skulle förändras. Den

gemensamma kraftansträngningen skulle påverka barnen att själva fundera över sin egen hälsa och kunna fortsätta röra på sig under hela livet. (Corney 2008).

I en forskningsartikel från Polen så ville man undersöka hur idrottslärarna skulle anpassa sig till sin roll som lärare när ordet hälsa lades till i ämnet dvs. idrott och hälsa.

När hälsoundervisningen började träda i kraft i skolans värld så ökades också idrottslärarnas ansvar i ämnet. Läraren fick nya krav att skapa idéer och förhållningssätt hos sina elever och måste också konfrontera de nya krav som tiden att planera undervisningen efter detta.

Författaren till artikeln vill framhäva två argument som ska leda till en ökad förståelse för läraren när den planerar sin undervisning:

- Agera förebild för sina elever
- Goda pedagogiska kunskaper samt intresse för ämnet och elever.

Författaren understryker också vikten av att lärarna ska få rätt kunskap när de har examinerats från sin utbildning, men även att examinerade lärare ska ha möjlighet till fortbildningar.

En av lärarens viktigaste men kanske mest utmanande arbetsuppgift är att eleven ska kunna utveckla ett eget förhållningssätt för att kunna ta ansvar för sin hälsa, en hälsosam livsstil men även sitt kroppsliga välmående. För att eleven ska kunna utveckla och utforma detta krävs att läraren ger möjlighet till att utveckla och utforma intresse och meningsfullhet för eleverna. För att läraren ska kunna redogöra och se till att eleverna själva på egen hand utvecklar sin hälsa så förutsätter det att läraren agerar enligt och exemplifierar de värderingar han lär ut. (Wolny 2010)

1.3 Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie är att få en ökad förståelse för vad det är som gör att vissa elever inte deltar i undervisningen. Även att få en tydligare bild av hur elever själva uppfattar ämnet idrott och hälsa. För att uppnå syftet så ska undersökningen svara på dessa frågor:

1. Hur kan idrott och hälsa som ämne bidra till elevers välbefinnande i skolan?
2. Blir barn och ungdomar stimulerade av spontanidrott och vardagsmotion i skolan?

1.4 Teoretiskt perspektiv

Aaron Antonovsky tar upp i sin bok att barn i unga åldrar måste finna sig i att tackla olika påfrestningar som kan påverka deras vardag och inte minst deras hälsa, exempel på detta kan vara sjukdomar, psykiska och sociala påfrestningar. Vissa individer är ändå bättre på att återhämta sig än andra, även om det skulle möta liknande påfrestningar. Antonovsky påpekar att begreppet KASAM som uttyds känsla av sammanhang påvisas genom att alla människor har olika typer av strategier, dessa fungerar som hjälpmedel för att tackla de påfrestningar som kan uppstå. Frågan är då hur barn ska kunna bygga upp ett starkt KASAM för att hantera vardagen och undvika hälsobekymmer som uppkommer (Antonovsky 2005 ss.48-49).

Antonovsky visar därigenom att det finns olika stressorer som kan påverka KASAM. Författaren delar upp dessa i tre kategorier; förtretlighet (tillfällig stress), livshändelser (betydelsefulla händelser i livet som kan åstadkomma mer stress) och kronisk påverkan (beständig och permanent stress). Förtretligheten upplever ett barn nästan var dag då det står inför småsaker som exempelvis försova sig. Författaren understryker att varje människa inte har någon automatisk respons på en sådan händelse eftersom den inte är viktig som händelse i sig utan det är konsekvenserna som påföljd som påverkar. Individen själv kommer att bestämma om konsekvensen kommer vara hälsogivande, neutral eller skadlig (Ibid. ss. 57-59).

Antonovsky förklarar tre centrala uttryck som kommer att identifieras i KASAM. Det är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Folk som har utvecklat en hög känsla av sammanhang visar oftast höga värden i samtliga av dessa tre komponenter:

- *Begriplighet* betyder att individen lär sig av situationerna och gör dem gripbara. Personer med hög känsla av begriplighet är förberedd ifall något skulle ske så går det att ordna eller förklara.
- *Hanterbarhet* står för att individen är beredd på att olyckliga saker kan inträffa men har resurser nog för att kunna reda ut det och gå vidare. Resurser kan i detta fall vara exempelvis vänner, familj eller kollegor.
- Författaren förklarar *Meningsfullhet* som en motivationskomponent. Folk med hög känsla av meningsfullhet ansåg att livet är viktigt och betydelsefullt för dem.

Antonovsky framhäver att den stora skillnaden mellan en person som har starkt kontra svagt KASAM är hur de ser på livet. En person med starkt KASAM bedömer konflikter som kan uppstå mer positiva och mindre konfliktfyllda än om man jämför med en person som har utvecklat en svag känsla av sammanhang. Personer med ett starkt KASAM upplever också att de har tillräckliga resurser för att kunna hantera situationer samt att det som kan upplevas förvirrande kommer ses som begripligt (Ibid. ss. 43-44).

Författaren framhäver också två sätt att kunna förhålla sig till hälsa, det patogena och det salutogena. Det patogena visar på ett synsätt som kan ses utifrån vad som orsakade eller kommer att orsaka att en person drabbas av exempelvis en sjukdom. Det betyder att man fokuserar på de olika stressorer som upplevs och även påverkar ens hälsa. Den salutogena synen tar hänsyn till vilka faktorer runt om kring oss som bidrar till ett främjande av hälsan. (Ibid ss. 38-39).

2 Metod

Denna uppsats kommer använda sig av en kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer. (Denscombe 2009 s.234). Beslutet för denna typ av metod ansågs enklast för att kunna gå på djupet i förhållande till syftet och frågeställningen, men även för att kunna se liknelser och skillnader på eleverna och deras egen inställning till idrott och hälsa. Motsatsen till en kvalitativ undersökning är kvantitativ, denna metod hade resulterats i enkätfrågor till en större massa vilket utesluter den djupgående analys av eleverna som återfinns i detta arbete. En kvalitativ metod leder till att kunna ställa följdfrågor till de intervjuade vilket ger en ökad förståelse i vad de egentligen menar med sina svar.

Det enda som ska granskas noggrant är hur pass sanningsenligt svaren är. Det finns en risk att de intervjuade eleverna kunde svara som de tror att intervjuaren skulle vilja höra det, trots detta så går det att undvika genom att direkt efter svaret ställa en rad med följdfrågor för att tömma ut svaret ordentligt och skapa ökad förståelse för vad eleven menar. Som jag ser det så svarade alla intervjuade personer så sanningsenligt och uttömmande som de behövde.

2.1 Urval

Denscombe skriver i sin bok att olika typer av praktiska faktorer kan påverka valet av personer som ska ingå i en intervjugrupp. Alla ska vara tillgängliga, bo inom ett rimligt reseavstånd samt

att kunna ägna några timmar av sin tid och kunna vara på plats som är schemalagda för forskningens ändamål. Vidare beskrivs också att personerna måste vara några som forskaren vet något om som följer forskningstemat och att deltagarna väljs ut utifrån vilka de är och hur de stämmer överens med forskningssyftet (Denscombe 2009 ss.241-242)

För denna uppsats så användes ett bekvämlighetsurval där intervjuerna har genomförts på den egna VFU skolan i en förort till Stockholm. 4 personer har intervjuats, 2 flickor och 2 pojkar i årskurs 8. Dessa valdes ut med hjälp av ett icke slumpmässigt urval (Denscombe 2009 s. 251). En flicka och en pojke som inte håller på med någon idrottsaktivitet på fritiden men också en flicka och en pojke som utövar någon idrottsaktivitet på fritiden. De har fått snarlika frågor som påminner om varandra men gruppen utan fritidsutövande har svarat på frågor kring idrottsämnet och de med fritidsutövande har fokuserats mer på deras egen fritidsaktivitet.

2.2 Genomförande

När metoden valts så satte arbetet igång för att framställa intervjufrågor kring de valda frågeställningarna. Efter första utkastet av frågor bearbetades dessa och omformulerades i samråd med min handledare. När de var konstruerade så började arbetet på VFU skolan för att få tag på de elever som var intresserade att delta i denna studie och med hjälp av handledaren så kontaktades de fyra elever som hade anmält intresse för att komma överens om en tid att träffas.

Intervjuerna tog plats under två dagar då två stycken elever intervjuades varje dag. Innan varje intervju så fick alla intervjuade elever ta del av villkoren som de ställde upp på, allt deltagande var frivilligt, att man också kunde avbryta deltagandet när helst man ville och alla elever samtyckte till att ljudupptagning användes. Ljudupptagning valdes för att lättare kunna bearbeta och transkribera materialet vid ett senare tillfälle. Alla intervjuer tog ungefär 30-40 minuter att genomföra och de ägde rum i skolans personalrum. Ett fåtal av skolans anställda fanns i rummet under intervjuerna men eftersom informanten placerats i ett avskilt hörn av rummet med ryggen emot resten av rummet så stördes inte intervjun av de förbipasserande eller den personal som redan satt i rummet.

2.3 Etiska förhållningsätt

I föregående rubrik så förklarades vilka villkor alla de intervjuade ställde upp på. VFU handledaren gav kortfattad info till varje elev om vad arbetet skulle gälla, väl på plats fick informanterna återigen samma info för att de helt och hållet skulle förstå vad denna uppsats skulle gälla. Detta gäller hur väl informationskravet lyftes fram. Som tidigare nämnt så fördes en dialog med varje deltagare att det var helt och hållet frivilligt att ställa upp och man fick när som helst avbryta sitt deltagande eller välja att inte svara på en fråga, alla deltagare samtyckte till det och att ljudupptagning användes. Här kan hänsynen till samtyckeskravet lyftas fram. Nyttjandekravet togs upp när upplägget kring vad detta arbete skulle användas till och hur den mängd data som samlades in skulle användas. Konfidentiellkravet beskrevs för deltagarna hur hanteringen av den data som samlades in så att deras identitet inte skulle visas utan de skulle förbli anonyma.

2.4 Tillförlitlighet

Denscombe beskriver hur tillförlitlighet är en följd av verifiering i data och resultat som en avgörande metod. För att se hur pass, som författaren beskriver det, god forskningen är så framhävs fyra stycken begrepp: Validitet, Tillförlitlighet, Generaliserbarhet och Objektivitet. Validitet som begrepp betyder hur noggrann och tydlig man är med det data som har insamlats men även hur lämplig den skulle kunna vara i förhållande till de forskningsfrågor som har framställts. Tillförlitlighet kan enklast beskrivas att andra forskare ska kunna använda resultatet av en forskning till sin egen. Då man pratar generaliserbarhet så kan man beskriva det som en tillämpningsgrad under andra typer av liknelser och företeelser, med det menas att det ska gå att sättas in i andra typer av sammanhang också. Objektivitet beskrivs som att forskaren ska inte spegla sitt eget tyckande i forskningen eller vara partisk, så länge det inte påverkar svaret allt för mycket. (Denscombe 2009 ss. 378-379).

Hade en annan metod som exempelvis enkäter med en kvantitativ metod så är det inte helt säkert att samma resultat hade framhävts. Arbetet skulle gå på djupet och verkligen titta på hur elever själva upplevde ämnet idrott och hälsa och då anses intervjuer var det bästa alternativet. Författarens egna åsikter har aldrig framhävts för att påverka resultatet och denna studie ska gå att använda i ett annat sammanhang framöver.

3 Resultat

Denna del kommer behandla det resultat av intervjuerna som framställt. De intervjuade eleverna kommer att behandlas med en bokstav, detta för att lättare få en överblick om vem som är vem och få en snabb bild av eleverna. Observera att alla elever går i årskurs 8.

Elev A: pojke som är idrottsintresserad, spelar basket 2-3 gånger i veckan och tycker idrottsämnet är roligt

Elev B: flicka som inte utövar någon fritidsaktivitet, har provat på enstaka idrotter men inte aktiv längre.

Elev C: pojke som inte utövar någon fritidsaktivitet, provade att träna fotboll för 6 år sen men slutade efter ett halvår, inte intresserad av idrottsämnet

Elev D: flicka utövar fotboll och handboll, har provat på det mesta men fastnade för de idrotter hon håller på med just nu.

3.1 Syn på ämnet idrott och hälsa

När det kommer till synen på idrott och hälsa som ämne så ser alla svar nästan likadana ut. Alla intervjuade vet att idrott är ett ämne där man rör på sig, utövar sport och lär sig om hur man äter rätt. När man frågar eleverna tycker att idrott och hälsa som ämne är viktigt så skiljer sig svaren ganska mycket särskilt mellan person A och B.

Person A svarar på frågan: *”Idrott som ämne är inte viktigt om man typ kommer ha ett kontorsjobb, enda gången man behöver kunna något från idrotten är om man vill bli elitidrottare eller gympalärare”.*

Person B svarar på frågan: *”Idrott som ämne är viktigt särskilt när det kommer till sin egen kondition. Jag vet att jag har ganska dålig kondition men försöker göra något åt det som exempelvis typ springa eller gå”.*

Här går att koppla till vad som står i Lgr11 person A svarar att idrottsämnet inte är viktigt om man inte tänker satsa på det som en karriär. I lgr11 står det att ämnet ska skapa en tilltro till elevers fysiska förmåga samt att öka den kroppsliga uppfattningen. Vidare beskrivs det även

att elever ska få goda levnadsvanor och ökad förståelse för psykiskt och fysiskt välbefinnande.

När man kommer till hur alla intervjuade personer ställer sig till vad de tillgodogör sig undervisningen så svarade person A och D att de båda får tillgodogöra sig sina egna erfarenheter från sin respektive idrott i undervisningen. Läraren ber gärna dessa om hjälp med att visa olika tekniker och exemplifiera med dessa två elever under lektionerna.

Person B och C känner att de inte har så mycket förkunskaper för att kunna visa hela klassen, särskilt person B som har provat på lite olika idrotter känner sig inte bekväm med detta även om kunskaperna finns där och läraren vet om personens tidigare kunskaper.

När eleverna svarade på frågan om varför idrott och hälsa ämnet finns i skolan så var den generella uppfattningen att man skulle få en chans att prova på olika idrotter och ha roligt. Ingen svarade att man skulle öka sin fysiska förmåga eller känna av någon slags välbefinnande.

Person B och C svarade att de gärna vill ha mer inflytande i idrottsundervisningen, de tycker att läraren lyssnar bra på deras egna synpunkter, men de skulle vilja komma med mer förslag på när det inte funkar. Båda personerna tycker inte om alla tävlingsmoment under lektionerna, de tycker att de i klassen som inte är relativt duktiga eller inte håller på med den specifika idrotten hamnar i skymundan. De båda vill se en förändring kring detta och ger gärna förslaget på att inte tävla så mycket mot varandra utan ge mer utrymme för lek eller att man fokuserar på att ta poäng med alternativa medel såsom antalet passar i laget eller liknande.

3.2 Vardagsmotion och spontanidrott

Samtliga elever svarar på frågorna om vad spontanidrott och vardagsmotion är med stor tveksamhet. När det kom till båda två frågorna så var första intrycket att ingen av respondenterna visste vad det var, men med ett par följdfrågor så kunde person B svara på frågan om vardagsmotion att det antagligen var att gå till bussen eller till skolan. Person D svarade på frågan om spontanidrott att det troligtvis var att utföra någon idrott som var snarlik någon redan existerande men med egna påhittade regler. Varken person A eller person C ville dra till med någon gissning även när man gav dessa en liten hjälp på vägen.

3.3 Aktiv livsstil

Alla som intervjuades svarade att de tyckte skolan gav tillräckligt med tid avsatt för idrottsundervisningen. Person A och D tyckte däremot att läraren skulle vara lite mer aktiv under lektionerna för att kunna ge mer feedback om varför man gör ett visst moment, exempelvis vilka muskelgrupper man använder i en viss övning eller moment men också att kunna ge förslag på hur man ska träna själv för att bli bättre på ett visst moment eller övning. Om man nu ser till att tiden för idrottsundervisningen skulle utökas så tyckte de båda personerna att man skulle ge mer utrymme till teoretiska inslag och att läraren skulle få mer tid att fokusera på genomgångar. De båda tycker att i dagsläget känns idrottsundervisningen lite stressig, särskilt när det kommer till hur mycket man måste visa upp av sig själv för att kunna få det betyg du siktar på. Person A säger här att det är så många moment och ibland har man bara två lektioner per läsår att träna på detta. Är du inte duktig från början så upplevs det som att betyget sänks på grund av att du inte hunnit utveckla några färdigheter.

Person B och C tyckte att skolan avsatte tillräckligt med tid för att lära sig om idrott och hälsa men person A och D tyckte att läraren skulle ge mer tid åt teori och instruktioner därför skulle antingen tiden utökas eller ett lektionspass till i veckan.

3.4 Aktivitet och rörelse

Alla personer som blev intervjuade har någon form av erfarenhet av att röra på sig, allt från fritidsaktiviteter utanför skolan och skolidrotten. Ingen av de intervjuade tyckte att de hade möjligheter att röra på sig under skoltid, fotbollsplanen med konstgräs som ligger på skolgården används av hela skolan främst de yngre som är ute och leker. Även om skolans regler säger att alla ska få använda planen så anser de intervjuade att tiden på rasterna begränsar till att gå ut och exempelvis spela fotboll, då stannar man hellre inne. Person B säger också att ifall man skulle utöka två av rasterna på förmiddag respektive eftermiddag så öppnar de upp möjligheterna till en promenad som hon och hennes vänner skulle utnyttja men alla skulle inte använda den tiden till rörelse. Kopplat till Corneys resonemang i sin forskning så borde skolorna ta mer ansvar för elevers egna förhållningssätt till att röra på sig, i det fallet så gav skolan inte renodlad undervisning utan alla fick mer tid på schemat att röra på sig.

4 Diskussion

Syftet med detta arbete var att få svar på frågeställningarna:

1. Hur kan idrott och hälsa som ämne bidra till välbefinnande för elever i skolan?
2. Blir barn och ungdomar stimulerade av spontanidrott och vardagsmotion i undervisningen?

Genom att besvara dessa frågor ska denna del också avsluta hela uppsatsen och fortsättningsvis också analysera resultaten med de teorier som tagits upp.

4.1 *Analys av resultaten*

Antonovskys teori om känsla av sammanhang är ett centralt begrepp för hela livet, det kan förklaras genom att en lärare som alltid har olika teorier i bakhuvudet så kan man få en ökad förståelse för varje elev. Alla elever tycker inte om alla idrotter och hälsoaspekter, det handlar väldigt mycket om vad en lärare eller pedagog utformar ämnet till.

Som lärare måste man försöka få eleverna att skapa ett intresse om någonting, undervisningen bör inte alltid leda till tävlingsmoment. Det är alltid bra att få prova på matchspelet eller tävlingen men fokus ska inte vara kring detta. I resultatdelen så har några av de intervjuade eleverna tagit upp att det är för mycket tävling kring idrottsundervisningen vilket leder till att vissa i klassen blir osäkra och även väljer att bli mer passiv medan andra tar över. På så sätt syns KASAM begreppet tydligare, de elever som väljer att bli passiva tappar sin egen känsla av sammanhang och kan på så sätt bli negativt inställda till ämnet. Det kan få förödande konsekvenser för en elev som förmodligen vill ha ett högt betyg i ämnet men som kanske saknar de färdigheter som krävs för att de andra deltagarna ska inkludera personen i spelet.

En otrolig viktig aspekt som lärare är att förhålla sig till hur hälsa ska bakas in i ämnet. Som Engström förklarar är hur människor har gått från bondesamhället med tungt kroppsarbete dagligen till den stillasittande livsstil med folkhälsosjukdomar som råder i dagens samhälle. De elever som intervjuats har som tidigare beskrivet någon slags erfarenhet av att kunna röra på sig oavsett om man verkligen gör det eller inte utanför skolan. Här kan man tydligt koppla de intervjuades svar om hur skolans rastverksamhet ser ut, alla svarar att det finns goda

möjligheter att röra på sig på rasten men det utnyttjas inte. Kan detta bero på vår egen inställning och samhällets normer om bekvämlighet. Engström påpekade att vi inte är vana att varje dag utföra dagliga fysiska aktiviteter och då ingen annan i sin bekantskapskrets exempelvis tar den 15 minuters rast som tilldelats för att gå en promenad så är det inte accepterat att man själv gör detta.

4.2 Vardagsmotion och spontanidrott

Idrottslärarna står inför en stor utmaning, i folkmun så benämner man ämnet som bara idrott eller gymna men det heter idrott och hälsa. De som intervjuats benämner också att de ville ha mer inslag av teori och instruktioner på lektionerna, det är absolut möjligt och en steg i rätt riktning men samtidigt så ska idrottslärarna undervisa i ämnet hälsa också. Den stora förändringen som skulle revolutionera är om ämnet idrott och hälsa fick mer utrymme och mer tid att undervisa i livsstilsjukdomar som fetma och övervikt, inte bara vad det beror på utan också vad man gör för att förhindra detta. Lite av detta tar Barbara Wolney upp i sin forskning när det kommer till idrottslärarens roll och status samt vad denna förbereds för under sin utbildning, problemet ligger inte i varför en elev inte kan göra mål i fotboll utan istället fokusera på hur eleven tränar för att kunna orka röra på sig en hel fotbollsmatch.

De intervjuade eleverna har inte gett några självklara svar på vad vardagsmotion och spontanidrott är där påvisar eleverna att de har dålig kunskap om vad som krävs för att själva kunna utföra aktiviteter på egen hand som inte är organiserad idrott i en förening eller skolidrotten. Det går i linje kring min frågeställning: ”*Blir barn och ungdomar stimulerade av spontanidrott och vardagsmotion i undervisningen?*”. Eleverna påvisar dålig kunskap om vad som krävs för att utföra aktiviteter på egen hand, krävs det då som tidigare nämnt att lärare undervisar i livsstilar och även sjukdomar som följd kring detta. Läraren och skolan borde öka undervisningen kring detta. Kopplat till läroplanen där kraven på eleverna är att de ska kunna utveckla sina egna färdigheter och kunskaper för att få goda levnadsvanor och hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykisk och fysiskt välbefinnande. Ingen av eleverna visade att de visste något av dessa mål och de kanske är dåligt insatta i kursplanen eller att läraren aldrig under tidens gång lyft fram detta i undervisningen.

Att förändra sin livsstil kräver inte mycket av människan det ska räcka med en halvtimmes promenad varje dag, varför inte ta den promenaden till skolan så har man kommit upp i den

dagliga kvoten. Jag ser det som skolan och idrottslärarens ansvar att ge mer teoretiska inslag i ämnet och möjligtvis kunna ge varje elev en stegräknare under en termin för att kunna se under den tidsperioden hur många steg man tar dagligen. Tävlingar kan exempelvis utformas att slå sitt eget veckorekord. Min egen uppfattning när jag har intervjuat elever är att många intresserar sig inte för idrott och hälsoämnet för att de har för dålig fysik på grund av en stillasittande livsstil i samband med att det är för mycket tävlingsidrott under lektionerna.

Idrottslärarna ska därför trycka på mer kunskaper inom ämnet när det kommer till elevers egen hälsostil och kunna förmedla om vad som är viktigt ur ett livslångt perspektiv.

Vardagsmotion och spontanidrott är ämnen som rör hälsoaspekterna i idrottsundervisningen, då ingen av de intervjuade pratade mycket om det så förhåller det sig att läraren förmodligen inte har lärt ut eller pratat om hälsa med elever i så stor utsträckning som behövs.

Alla intervjuade elever visste vad som krävdes av dem i de olika idrottsgrenarna men få hade de kunskaper och påvisade inga argument för vad som krävdes av dem för att kunna röra på sig på fritiden, dvs. det som inte räknas till skolidrotten eller organiserad idrott. Ser man till det som Wolny tar upp i sin tidigare forskning så kan det understrykas att läraren på skolan inte heller besitter de kunskaperna för att förmedla och lära ut vad som är viktigt för att ta hand om sin egen hälsa. Läraren kan också, för att se det ur en annan vinkel, nämna hälsoaspekter kort under exempelvis en lektion per termin eller läsår. Däremot om det inte fastnat hos eleverna så kan det inte ha skett någon uppföljning av kunskaperna om hälsa som läraren undervisar i. Några av de intervjuade eleverna hade synpunkter på hur idrottsundervisningen skulle ökas, de ville ha mer teoretiska inslag om de olika specifika idrottsgrenarna samt hur man skulle träna för att orka och även bli bättre på idrotten.

4.3 Aktivitet

Som tidigare nämnt så kan förändringen i ämnet ske genom att lärare ska undervisa mer teoretiskt, alla andra ämnen har kurslitteratur så varför kan inte idrotten ha detta också. Vi lever kvar i gammalt tänk och gamla mönster från Linggymnastiken då det bara skulle utföras gymnastik. Dagligen så skrivs det om hälsorisker kring kost och för lite motion, därför måste en förändring ske och gärna i så tidig ålder som möjligt. Redan under grundskolans tidigare åldrar så kan man samverka med andra ämnen för att få elever att inse vikten av att vara utomhus och röra på sig varje dag. Tidig lärdom av vikten kring rörelseaktivitet kan ge bra

resultat om skolan arbetar med uppföljning av dessa upp i åldrarna och fortsätter att ge kunskaper och redskap till eleverna att använda sig av detta. Corney framhäver i sin forskning där han visar samband mellan dosen av daglig rörelseaktivitet med resultaten i de andra teoretiska ämnena. Här borde också lärare ute i skolorna kunna fånga upp och utveckla sambandet med bra fysisk aktivitet och resultat i skolan. Det är mer psykiskt ansträngande att drabbas av en livsstilsjukdom än lite andfåddhet.

Idrott och hälsa ämnet borde dela på sig hälften idrott rent praktisk och resten med hälsa teoretiskt. Det går i linje med den andra frågeställningen: ” *Hur kan idrott och hälsa som ämne bidra till elevers välbefinnande i skolan?* ” Som tidigare nämnt så borde lärare utveckla sambandet med bra fysisk aktivitet med resultat i skolan. När du idrottar och rör på dig så får kroppen även en chans att slappna av och forskningen som Corney tog upp visar att resultaten av daglig fysisk aktivitet bidrar till ökade resultat och bättre välbefinnande på elever i skolan. Lärare borde visa att de tar det som står i lgr11 på allvar och även under terminens gång visa fler gånger vad som står och de moment som utförs kunna hänvisa till styrdokumentet.

En stor möjlighet för att kunna öka och befästa de kunskaper inom idrottsämnet kan vara att ge mer prov och som tidigare nämnt även kurslitteratur i ämnet. Även att lägga in hälsotester i undervisningen kopplat till teori så kan elever själva få möjlighet att utvärdera och inse sin egen hälsostatus. Som tidigare nämnt av Engström så lever vi kvar när det kommer till idrottsundervisning i det gamla tänket då det fortfarande kallades gymnastik, snarlikt det vi idag tränar under namnet aerobics. Skulle skolan och idrottsämnet omformas till mer teori i förhållande till vad som sker idag så skulle gamla mönster kunna brytas och synsättet på idrott både från elever samt skolläring skulle ämnet förmodligen öka i status.

När det kommer till den praktiska biten så som de intervjuade har sagt om ämnet så kan mer lekar och lekfulla övningar ske på lektionerna istället för rena tävlingsmoment, även om man ska få prova att spela matchen. Det gäller, för att lyfta fram Antonovskys resonemang igen, mer känsla av sammanhang hos eleverna för att de ska känna att ämnet inte skapar stressorer utan att det ska vara lustfyllt. Dessa stressorer kan bidra till att elever struntar i att dyka upp, de sitter vid sidan och tittar på eller deltar i undervisningen men inte aktivt. Som tidigare nämnt så ser ingen av eleverna att ordet hälsa understryks i undervisningen. Corney tog upp i sin forskning där skolorna satsade mer på fysisk aktivitet varje dag kunde leda till ökad förståelse om vikten av motion. Även så kunde man genomgående se att alla inblandade såg

denna möjlighet som någonting positivt, både eleverna själva men också föräldrar och skolläring.

4.4 Avslutande diskussion

Sammanfattningsvis så ges väldigt lite tid av lektionerna till teoretiska inslag med instruktioner utan tonvikten läggs vid instruktioner om hur man utför momenten, sedan ska allt provas praktiskt.

Många elever skulle må bra av att få lite mer teori kring ämnet och undervisning i hälsa och livsstil, det skulle nog leda till ett ökat deltagande på lektionerna och även ökad förståelse kring ämnets betydelse. Många har nog bilden av idrott att det inte är så viktigt utan ses bara som ett tillfälle att springa runt och leka av sig lite, idrottslärarna besitter väldiga kunskaper om vikten av motion och vad som händer i kroppen när man inte rör på sig så varför inte utnyttja detta.

Elever bör stimuleras till att få en ökad förståelse av vikten av daglig fysisk aktivitet, det svåra är bara att börja någonstans. Antonovskys KASAM begrepp är en teori som alla lärare bör bära med sig i bakhuvudet, alla elever behöver inte tycka om allting men man måste hitta något lustfyllt för varje individ. En person som inte tycker om något utför det inte och därför tappar de deras känsla av sammanhang. Även som Engström beskriver att samhället har formats efter en stillasittande bekväm livsstil så kan det ses som skolans idrottsundervisning att ta hand om detta bekymmer i så tidig ålder som möjligt. Därför borde idrottsundervisningen tryckas på mer teoretiska inslag med eleverna själva som utför och experimenterar med sin egen hälsa och fysiska status. Vi lever just nu i ett samhälle där skolan går mot en förändring och ämnet handlar inte bara om idrott utan mer om hälsa ur ett livslångt perspektiv.

4.5 Vidare forskning

En fråga som dykt upp i samband med denna studie är vad lärare kan ha för ståndpunkt när det gäller idrottsämnet främst när det kommer till hälsoaspekten av ämnet. Har lärarna ungefär samma bild av ämnet eller tycker de att det är bra som det är. Det skulle även vara intressant att jämföra elever på olika skolor för att se om samma bild gäller eller om det skiljer sig från skola till skola.

Denna studie kan utvecklas till att genomföra observationer under lektionerna för att jämföra intervju svaren mot vad som faktiskt händer på lektionerna och se hur sanningsenliga svaren egentligen är.

Käll- och litteraturförteckning

Antonovsky, Aaron (2005) ”*Hälsans mysterium*”: Natur och Kultur: Stockholm

Corney, David: “*Daily Physical Activity: an Alberta Initiative*” *Physical & Health Education Journal* Winter (2008) Vol. 73 Issue 4, p26 1p

Denscombe, Martyn(2009) ”*Forskningshandboken- För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*” Studentlitteratur: Lund

Engström, Lars-Magnus (2002) ”*Pedagogiska perspektiv på idrott*” HLS förlag Stockholm

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket. Tillgänglig på Internet:
<http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575>

Wolny, Barbara (2010) “*A Physical Education Teacher as a Part of School Health Education*” *Human Movement* 2010, Vol. 11 Issue 1, p81 8p.

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna studie är att få en ökad förståelse för vad det är som gör att vissa elever inte deltar i undervisningen. Även att få en tydligare bild av hur elever själva uppfattar ämnet idrott och hälsa.

1. Hur kan idrott och hälsa som ämne bidra till elevers välbefinnande i skolan?
2. Blir barn och ungdomar stimulerade av spontanidrott och vardagsmotion i undervisningen?

Vilka sökord har du använt?

School, Everyday activity, Health, Physical Education, learning, life promotion

Var har du sökt?

Ebsco, Google Scholar och GIH:s bibliotekskatalog

Sökningar som gav relevant resultat

Ebsco: School and Physical Education and Health
Google Scholar: "Learning life promotion"

Kommentarer

Det var lagom lätt att hitta material till min studie, till en början fick jag inte de resultat på artiklarna som krävdes och de berörde inte mitt ämne helt och hållet. När jag gjorde om sökningen med andra ord och även letade på andra ställen så fann jag ganska snabbt det jag behövde.

Bilaga 2

Intervjufrågor

Intervjufrågor till personer som inte idrottar på fritiden

1. Vad betyder ämnet idrott och hälsa för dig?
2. Är idrott och hälsa ett ämne som du tycker är viktigt? varför/varför inte?
3. Vad är det roligaste och eller tråkigaste med idrott och hälsa?
4. Då du hör ordet spontanidrott vad innebär det för dig?
5. Hur mycket idrottsundervisning får ni på skolan? Behövs det mer eller mindre tycker du? Eller är det bra som det är?
6. Då du hör ordet vardagsmotion vad innebär det för dig?
7. Vilka möjligheter har ni att röra er på raster under skoltid etc.?
8. Har du hållit på med några aktiviteter på fritiden? (Om inte, varför då?)
9. Får du använda dina egna erfarenheter och kunskaper från din fritidsorganisation i idrottsundervisningen? (Om inte varför tror du det är så?)
10. Hur mycket rör du på dig förutom skolidrotten i veckan?
11. Har du många nära vänner som idrottar? Idrottar ni tillsammans någon gång? (dvs. spontanidrott allting som inte är organiserat eller skolidrott)
12. Tycker du att skolans idrottsundervisning ger tillräcklig med kunskap på hur man ska ta hand om sin egen hälsa? (Om inte skulle du anse det var viktigt att ge er elever mer kunskap om detta?)
13. Varför tror du att ett ämne som idrott och hälsa finns i skolan?
14. Skulle du vilja få mer inflytande att påverka idrottsundervisningen i skolan?

Intervjufrågor till personer med fritidsintresse

1. Vad betyder ämnet idrott och hälsa för dig?
2. Är idrott och hälsa ett ämne som du tycker är viktigt? varför/varför inte?
3. Vad är det roligaste och eller tråkigaste med idrott och hälsa?
4. Då du hör ordet spontanidrott vad innebär det för dig?
5. Hur mycket idrottsundervisning får ni på skolan? Behövs det mer eller mindre tycker du? Eller är det bra som det är?
6. Då du hör ordet vardagsmotion vad innebär det för dig?
7. Vilka möjligheter har ni att röra er på raster under skoltid etc.?
8. Har du hållit på med några aktiviteter på fritiden? (Om inte, varför då?)
9. Får du använda dina egna erfarenheter och kunskaper från din fritidsorganisation i idrottsundervisningen? (Om inte varför tror du det är så?)
10. Hur mycket idrottar du i veckan (Organiserad idrott) i antal timmar förutom idrottsundervisningen?
11. Hur mycket rör du på dig förutom den organiserade idrotten och skolidrotten i veckan?
12. Har du många nära vänner som idrottar? Idrottar ni tillsammans någon gång? (dvs. spontanidrott allting som inte är organiserat eller skolidrott)
13. Tycker du att skolans idrottsundervisning ger tillräcklig med kunskap på hur man ska ta hand om sin egen hälsa? (Om inte skulle du anse det var viktigt att ge er elever mer kunskap om detta?)
14. Vad vill du få ut av din aktiva livsstil, dvs. varför har du valt att idrotta i en förening?