

Beteckning: _____



Akademien för teknik och miljö

Idrott - och hälsalärarnas arbete för fysiskt aktiva elever

Martin Hofling

Vt-2014

30hp avancerad nivå

Lärarprogrammet 270 hp

Examinator: Kajsa Jerlinder Handledare: Göran Svedsäter

Sammanfattning

Syftet med undersökningen var att undersöka vad idrottslärarna gör för att stimulera fysisk aktivitet hos eleverna på deras fritid. Ämnet valdes främst för att ett av målen för idrott - och hälsaläraren är att främja en hälsosam livsstil innehållande fysisk aktivitet hos eleverna. För att samla in material till undersökningen har kvalitativa intervjuer genomförts på sex lärare i ämnet idrott och hälsa. Respondenterna har god erfarenhet i ämnet idrott och hälsa och är enligt mig representativa för den här typen av undersökningar. Huvudresultaten som framkommit av undersökningen är att idrottslärarna försöker få eleverna mer fysiskt aktiva genom en rolig, mångsidig, spännande och inkluderande undervisning. Detta skall i sin tur framkalla ett intresse för fysisk aktivitet hos eleverna. Pedagogerna har stora utmaningar i att stimulera varje elev och anpassa undervisningen så att eleverna känner glädje och meningsfullhet i undervisningen. Idrottslärarna anser att deras undervisning kan påverka elevernas intresse för fysisk aktivitet och dem hoppas på att väcka ett intresse som består livet ut.

Nyckelord: fysisk aktivitet, hälsosam livsstil, idrottsläraren, undervisningsmetoder.

Sammanfattning	i
1 INLEDNING	1
1.1 Bakgrund	2
1.2 Fysisk aktivitet	3
1.2.1 Rekommenderad fysisk aktivitet	4
1.2.2 fysisk inaktivitet och skolan	5
1.2.3 Tidigare forskning	6
1.3 Syfte och frågeställningar	8
2 METOD	9
2.1 Urval	9
2.1.2 Forskningsetiska krav	9
2.2 Datainsamlingsmetoder	10
2.3 Procedur	11
2.4 Analysmetoder	12
2.5 Metoddiskussion	12
3 RESULTAT	13
3.1 Vilken syn har idrottslärarna på att eleverna ska ha en fysiskt aktiv fritid?	13
3.2 På vilka sätt motiverar idrottslärarna sina elever till att vara fysiskt aktiva på deras fritid?	14
3.3 Vad idrottslärarna behöver i sin undervisning för att få eleverna fysiskt aktiva på sin fritid	16
4 DISKUSSION	19
4.1 Sammanfattning	19
4.1.2 Resultatdiskussion	20
4.1.3 Slutsatser och tillförlitlighet	22
4.1.4 Förslag till fortsatt forskning/praktisk tillämpning	23
REFERENSER	24
BILAGA I: Intervjuguide	25

1 INLEDNING

Det som fick mig att undersöka detta område är den glädje jag fått tack vare mitt fysiskt aktiva liv och jag önskar att mina elever också kan hitta glädjen som uppstår när man tränar och motionerar. Mitt intresse för träning och motion är förmodligen den främsta anledningen till att jag vill undervisa i ämnet idrott och hälsa. Få saker i livet får mig att må så bra som när jag har avslutat ett träningspass eller bara varit ute och motionerat med mina vänner. Jag tror att spontanidrotten bland dagens ungdomar har minskat och att det till stor del beror på att vi lever i ett högteknologiskt samhälle. Dagens samhälle gör att vi genom datorer enkelt kan umgås genom sociala medier så som Facebook, Twitter och Instagram. När jag var ung sprang vi ut på rasterna för att spela match på skolgården och efter skolan spelade vi ett tag till för att sedan åka till en föreningsträning. Hade vi tid efter träningen var chansen stor att grannkompisarna kom förbi för att spela ännu mer.

Jag är fortfarande väldigt fysiskt verksam på min fritid och anledningen till det är förmodligen intresset som växte fram när jag gick i grundskolan. Genom min undervisning hoppas jag kunna ge eleverna ett intresse för någon typ av aktiv fritid, vilken typ av aktivitet spelar ingen roll. För mig som idrottslärare är inte det väsentliga att mina elever skall bli proffs i någon idrott, jag vill ge dem ett intresse och locka dem till att hitta en hälsofrämjande livsstil. Förhoppningsvis lyckas jag, genom mitt ledarskap, ge eleverna rätt verktyg för att hitta ett levnadsätt som minimerar riskerna från sjukdomar som kan uppstå vid ett icke hälsosamt levnadsätt.

Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället (Lgr 11:51).

1.1 Bakgrund

I läroplanen *Lgr 11* kan man läsa att fysiska aktiviteter samt att ha en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Det nämns också att positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har en betydande roll för hur aktiva vi blir senare i livet. Att ha färdigheter inom idrott och hälsa är en tillgång för såväl individen som samhället. Winroth & Rydqvist (2008) skriver att vi idag lever i ett högteknologiskt samhälle där tekniken ständigt utvecklas, där nya produkter och redskap skapas, detta för att påskynda vårt privatliv samt yrkesliv. Människokroppen hinner inte med denna utveckling och blir därmed lidande. Detta på grund av att den biologiska utvecklingen hos människan, kroppsmässigt, inte hunnit anpassat sig efter det högteknologiska samhället som på ett sätt förslöar individen. Vidare anser Winroth och Rydqvist att vår kropp är uppbyggd för att vara fysiskt aktiv och fungerar bäst när den är det, inaktivitet kan ge negativa effekter såväl fysiskt som psykiskt.

Schäfer, Elinder & Faskunger (2006) skriver att fysisk rörelse och motion behövs för att vår kropp skall fungera maximalt, konditionen blir bättre och styrkan i kroppen ökar vid fysisk träning. Sjukdomar samt andra krämpor kan motverkas genom kontinuerlig motion och rörelse då risken för framstående sjukdomar så som diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa former av cancer kan förebyggas. Fysisk träning och motion minskar risken för övervikt, övervikt är bland annat skadligt för kroppen på grund utav förslitningsskadorna som uppstår när kroppen inte klarar av att hantera belastningen den utsätts för.

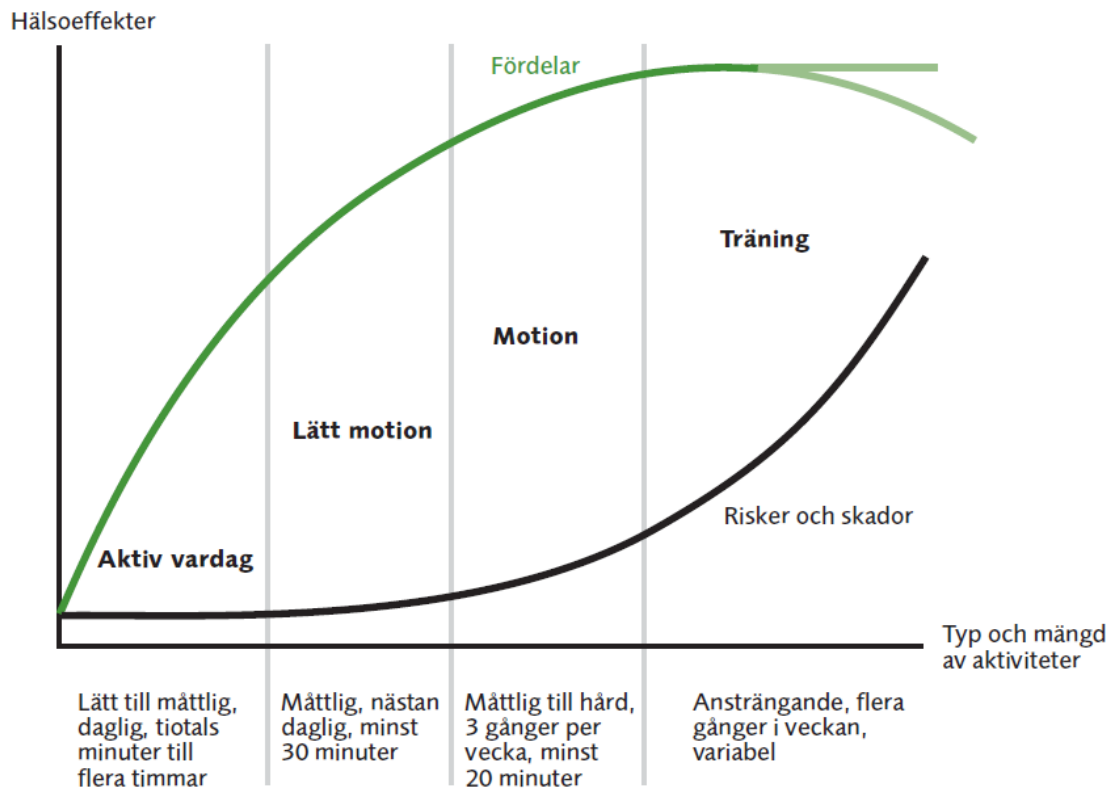
Riksidrottsförbundet (2009) skriver om vilka positiva konsekvenser rörelse och motion har för våra kroppar. Bland annat kan man läsa om vad träning bidrar till för att öka folkhälsan. Några effekter är att fysisk träning kan minska risken för att dö i hjärt- kärlsjukdomar då hjärtat får träna och slagvolymen ökar, detta leder till att hjärtat vid vila och lätt fysisk aktivitet får minskad påfrestning och minskad belastning. Regelbunden fysisk aktivitet kan också motverka åldersdiabetes samt ateroskleros då kroppens känslighet för insulin ökar. Risken att drabbas av sjukdomar som påverkas utav övervikt, exempelvis tumörsjukdomar, minskas då kontinuerlig fysisk aktivitet stärker kroppen och gör att vikten hålls. Ibid skriver också om psykologiska effekter av regelbunden träning. De menar att man kan känna ett ökat välbefinnande och att man stressar mindre. Regelbunden träning kan också skapa ett bättre självförtroende och leda till en ökad kontakt med andra människor.

Engström (2010) skriver i boken *Smak för motion* att nästan två tredjedelar av Sveriges alla barn i åldrarna 10-12 år är aktiva i någon typ av idrottsförening. Han skriver vidare att i idrottsföreningarna lär sig barnen inte bara den idrott de är aktiva i, de får också en lektion inför vuxenlivet. Detta sker med olika typer av värderingar och normer som är betydande inför kommande tid i livet som vuxen. Han skriver bland annat att idrottsrörelsen runt om i landet är en av de viktigaste uppfostringsmiljöerna för våra ungdomar. (Ibid) beskriver vidare att barn och ungdomars möjlighet till fysisk aktivitet utanför föreningslivet minskar i och med det moderna samhälle vi idag lever i. Han menar att vi i dagens samhälle inte längre förflyttar

oss via ”egen maskin”, föräldrar är mer benägna att skjutsa sina barn till diverse olika aktiviteter. Aktiviteter som är skärmbundna t.ex. tv-spel, datorer, tv och andra spelkonsoler tillfredsställer idag många barn och ungdomar. Till skillnad från en fysisk aktiv lek så ställer dessa aktiviteter inga krav på fysisk energiförbrukning (Engström, 2010:11).

1.2 Fysisk aktivitet

(Schäfer Elinder & Faskunger. 2006) uttrycker att fysisk aktivitet är något man gör som ökar förbrukningen av energi i kroppen. Winroth och Rydqvist (2008) menar att fysisk aktivitet egentligen är allt som får musklerna i kroppen att jobba, det kan vara vardagliga saker så som att klippa häcken, skotta snö, städning av huset eller en tur i skogen i jakt efter svamp eller bär. Skillnaden mellan motion och fysisk aktivitet menar Winroth och Rydqvist (2008) är att motion är mer uppstyrt och görs i syfte att stärka kroppen hälsomässigt eller för att man helt enkelt gillar att ta en löprunda. Folkhälsoinstitutet håller med om detta och skriver att motion är en aktivitet som man strukturerat och planerat, som utförs för att antingen behålla eller bygga upp en starkare kropp rent konditionsmässigt, styrkemässigt eller för att förbättra någon annan fysisk egenskap. Vid träning menar både Winroth och Rydqvist (2008), Statens Folkhälsoinstitut och Schäfer, Elinder & Faskunger (2006) att det finns ett specifikt mål med övningarna som utförs. Det kan t.ex. vara för att få en bättre tid, hoppa högre, skjuta hårdare eller lyfta tyngre vikter.



Figuren visar hälsoeffekter olika nivåer av rörelse har. (Rasmussen red., Eriksson, Bokedal C & Schäfer Elinder L 2004:22)

Som figuren ovan visar så finns det både fördelar och nackdelar med träning. För att kroppen skall må som bäst måste den aktive hitta en bra balans i sin träning. Figuren visar tydligt att ju mer vi rör på oss desto fler blir de positiva hälsoeffekterna. Den stiger hela vägen fram tills det att träningspassen blir ansträngande och upprepas flera gånger i veckan. Den typen av mängd gör att risken för skador ökas markant och hälsoeffekterna kan sjunka.

1.2.1 Rekommenderad fysisk aktivitet

Med stöd av de internationella direktiven från 2011 (WHO) råder Svenska läkarsällskapet en vanlig frisk person att utöva två och en halv timmes aktivitet som är av fysisk karaktär per vecka, farten skall ligga på en måttlig intensitet. Vid en högre belastning rekommenderas den fysiska aktiviteten till en timme och femton minuter per vecka. Passen bör spridas ut över veckans alla dagar och utföras minst tio minuter åt gången. Statens folkhälsoinstitut har gjort en mer tydlig lista av rekommendationer över vad som krävs för att förebygga, behålla eller öka den fysiska hälsan.

Aktiviteten skall vara av aerob karaktär, vilket innebär pulsen skall höjas rejält och vid lägre intensitet ska pulsen och andningen öka en bit jämfört med det normala. Vid en högre intensitet skapas en påfallande ökning av puls och likaså ökar andningsfrekvensen. Några exempel på fysisk aktivitet som infriar denna rekommendation är 30 minuters promenad i bra tempo, detta skall utföras fem gånger per vecka. Eller så kan man löpa tre dagar i veckan och

tiden är då 20-30 minuter per tillfälle. Vill man så kan man köra en kombination av dem båda. Ökar man antingen tiden av utförandet eller intensiteten så inkluderas andra träningseffekter så som ökad kondition och bättre uthållighet i musklerna. För de stora muskelgrupperna i kroppen bör fysisk aktivitet utföras minst två gånger i veckan för att få en stärkande effekt. Har man av olika anledningar svårt att komma upp i dessa rekommendationer bör man vara så pass aktiv som tillståndet tillåter.

Även om man utför de ovan nämnda rekommendationerna för fysisk aktivitet, bör de som har ett stillasittande arbete ta sig tid för några pauser där man rör på sig. Detta gäller också för dem som under sin fritid sitter ner längre stunder.

Svenska läkarsällskapet skriver att alla individer varje dag bör vara fysiskt aktiva minst 30 minuter. En fysiskt aktiv person minimerar risken att dö i hjärt-/kärlsjukdomar med 50 % jämfört med en person som inte är fysiskt aktiv. Vidare skriver de att fysisk aktivitet minskar risken för högt blodtryck, åldersdiabetes och tjocktarmscancer. De anser också att vi människor kan höja livskvaliten genom fysisk aktivitet då vi psykiskt ökar vårt välbefinnande.

1.2.2 fysisk inaktivitet och skolan

Att vara fysiskt aktiv under barndomsåren medför ett flertal positiva effekter för tillväxten och utvecklingen hos barn och ungdomar. Vidare finns det ett samband mellan den psykiska hälsan hos ungdomar och regelbunden fysisk aktivitet. Detta samband grundar sig i att fysisk aktivitet ökar självkänslan och självuppfattningen, samt genom det sociala samspelet som uppstår vid fysisk aktivitet i grupp. Trots att det är vida känt att fysisk aktivitet medför positiva effekter såväl för den psykiska och den fysiska hälsan så har den fysiska aktiviteten bland ungdomar minskat de senaste decennierna. Det finns svagt eller måttligt stöd från tidigare forskning att fysisk aktivitet i barndomen leder till ett fysiskt aktivt liv som vuxen, däremot finns det mer evidens i att de som deltar i föreningsidrott som unga förblir fysiskt aktiva i vuxen ålder. Att påstå att barn och ungdomars fysiska aktivitet enbart ligger på skolans ansvar är inte realistiskt. Det krävs en insats från hela samhället för att vända trenden med fysisk inaktivitet, detta kan genomföras genom att anpassa och skapa utemiljöer som stimulerar fysisk aktivitet. Miljön som barn och ungdomar befinner sig i har betydelse för den fysiska aktiviteten, är miljön trygg och lekvänlig sker en ökning av den fysiska aktiviteten. En bra infrastruktur på transportsträckan mellan hemmet och skolan är viktig, om den är inbjudande och framförallt säker kan eleverna för egen maskin ta sig till skolan och på så vis skapas fysisk aktivitet.

Den fysiska aktiviteten hos unga har minskat de senaste decennierna. Ungdomars idrottande sker i större utsträckning i organiserad form och det är svårt för barn och ungdomar som inte är med i någon förening att vara tillräckligt fysiskt aktiva på fritiden. Skolan får här en central roll eftersom den når alla barn och de tillbringar en stor del av sin tid i skolan (Eriksson) .) C Tranquist. J. 2006:6).

Skolans roll i det hälsofrämjande arbetet med sådant som fysisk aktivitet är väldigt centralt i och med att eleverna tillbringar mycket tid där. Oavsett bakgrund hos eleverna påverkar skolan genom undervisningen och miljön, därför är det viktigt att hela skolan arbetar för och mot samma mål gällande en hälsosam livstill med såväl fysisk aktivitet som goda matvanor. Det finns elever som i sin fritid är fysiskt inaktiva, för dessa elever är fysisk aktivitet i skolan mycket viktig. Om skolan kan aktivera dessa elever varje dag skulle det utgöra en stor skillnad på gruppen individer som anses fysiskt inaktiva. Den fysiska aktiviteten behöver inte ske under ämnet idrott och hälsa utan skolan kan aktivera eleverna på rasterna, genom rörelsepåuser i teoretiska ämnen, eller via en utmanande skolmiljö som inbjuder till rörelse. Genom att framhäva detta sätt att undervisa på och förmedla en hälsosam levnadsstil i skolan, främjas ett livslångt intresse för fysisk aktivitet (Eriksson. C & Tranquist. J, 2006).

1.2.3 Tidigare forskning

Karin Andersson och Petronella Pohto har i sitt examensarbete *Hälsofrämjande arbete i grundskolan* från 2013 undersökt hur det hälsofrämjande arbetet ser ut i skolan. Data har samlats in genom intervjuer med personal från två skolor. Deltagarna i studien har framträdande roller i hälsoarbetet på skolorna. De som har intervjuats är idrottslärare, hem- och konsumentlärare, kökspersonal samt skolsköterskor. Idrottslärarna anser att hälsoarbetet framförallt sker i rörelseform och inte så mycket teoretiskt, detta trots att dessa två skall kombineras. Vidare skriver de att eleverna är stressade under luncherna och att miljön är bullrig. Skolsköterskorna hinner inte med något speciellt arbete för att främja hälsan, däremot har de hälsosamtal som ingår i grundskoleutbildningen. Resultaten i deras forskning visar på att skolorna försöker främja hälsan efter dess förutsättningar. Omständigheterna gällande ekonomi, pressade kursplaner samt tidsbrist hämmar deras arbete. Livsrutinerna hos ungdomar i dagens samhälle beträffande fysisk aktivitet och matvanor har förändrats i negativ bemärkning. Skolan kan vara en hälsofrämjande plats om förutsättningarna tillåter. Ungdomarna tillbringar mycket tid i skolan och äter skolans mat, alltså finns det chans för påverkan gällande matvanor och fysisk rörelse.

Avsnittet nedan är ett utklipp ifrån Karin Andersson och Petronella Pohtos resultatdel. Stycket beskriver idrottslärares syn på förutsättningarna i skolan, gällande möjligheten till att bedriva undervisningen. Tidsaspekten samt miljön för undervisningen berörs, utomhusmiljön anses vara bra medan idrottshallen på skolan är för liten. Vidare följer ett citat från idrottsläraren där han anger varför de praktiska momenten prioriteras framför de teoretiska.

Eleverna har idrott två gånger i veckan svarar alla respondenter. En är mer osäker och säger att hon inte vet hur ofta de har idrott men tror att det är två gånger och att idrottsprofilklasserna som finns på skolan har det oftare. I intervjun med Idrottsläraren bekräftas att eleverna har idrott två timmar i veckan samt att idrottsprofilklasserna har ytterligare två tillfällen per vecka. På skolan finns tillgång till idrottshall, en av de intervjuade anser att inomhusmiljön är för liten och lokalerna är slitna men att utomhusmiljön är bra. Uppdelningen mellan teori och praktik anser Idrottsläraren vara ojämn. Det ligger stort fokus på praktik men han uppger att efter införandet

av den nya kursplanen arbetar dem mer med teori än tidigare. Dem ser på idrotten som en färskvara;

... vi sysslar med en färskvara. Det finns en del elever som inte tränar och då är idrotten den enda möjligheten att röra på sig och då överväger läraren att man lägger ner den teoretiska biten. (...) För mig är det viktigt att vi är igång. Att vi får upp pulsen. (Idrottsläraren) Andersson. K. & Pothos. P. Hälsöfrämjande arbete i grundskolan(2013:19).

1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur idrottsläraren i sin undervisning motiverar eleverna till att ha en fysiskt aktiv fritid. Med fysiskt aktiv fritid menas att ungdomarna utför någon typ av fysisk aktivitet utanför undervisningen som är måttligt ansträngande. Denna studie kan ge ett bättre kunnande inför mitt kommande yrke som lärare i idrott och hälsa, då jag förväntar mig erhålla tips och idéer jag praktiskt kan använda i undervisningen.

Frågeställningar:

- 1) Vilken syn har idrottslärarna på att eleverna ska ha en fysiskt aktiv fritid?
- 2) På vilka sätt motiverar idrottslärarna sina elever till att vara fysiskt aktiva på deras fritid?

2 METOD

Uppsatsens undersökning är baserad på kvalitativa intervjuer som är utförda på sex idrottslärare. Valet av metod är baserat på undersökningens frågeställningar som kräver utömmade svar vilket man får genom kvalitativa intervjuer. Om undersökningen hade baserats på en kvantitativ metod hade enkäter varit att föredra, då hade fler lärare inkluderats samt att spridningen i urvalet ur en geografisk synvinkel varit större. Nackdelen med kvantitativa enkäter är att resultaten blir väldigt ytliga och respondenterna får inte alltid fram vad de egentligen anser kring varje fråga, likaså ökar risken för missförstånd vid enkäter, Johansson & Svedner (2010). Det hade kanske varit att föredra en blandning av dessa metoder, det hade ökat omfånget på studien och kanske hade resultatets tillförlitlighet varit mer trovärdigt. Vid eventuella framtida undersökningar kommer detta inkluderas vid valet av metod.

I kommande delar presenteras fakta kring urval, procedur, datainsamlingsmetoder samt analysmetoder

2.1 Urval

Undersökningen genomfördes på sex lärare som undervisar i ämnet idrott och hälsa på olika grundskolor. Vid valet av lärare har jag använt mig av ett bekvämlighetsurval (Hassmèn 2008). Lärarna är utvalda genom kontakter och skolor som är närliggande. Valet av län baserades främst på geografiska skäl då jag inte hade möjlighet att förflytta mig längre sträckor. Samtliga respondenter i studien arbetar därför inom samma län, vilket kan göra att resultatet inte speglar större delar av landet. Av respekt för anonymiteten nämner jag inte vilket län idrottslärarna arbetar i. Jag hade som mål att göra likrepresentation, alltså tre från varje kön. På grund av sent återbud gick det inte och därför är kvinnorna underrepresenterade. För att stärka trovärdigheten i undersökningen valdes en stor spridning på åldern hos idrottlärarna, den äldsta i studien är 52 år och den yngsta 26 år, denna spridning bidrar till att olika erfarenheter baserat på respondenternas ålder kan bli en faktor i resultaten. Respondenterna är utvalda för att de skall kunna ge representativa svar på undersökningens frågeställningar. Av den anledningen har ett krav på respondenterna varit att de arbetar eller har arbetat heltid som lärare i ämnet idrott och hälsa. Urvalet begränsar resultatets generaliserbarhet på grund av det låga antalet. Ett större och mer geografiskt utspritt urval hade kunnat öka resultatets generaliserbarhet. Individuellt sett är deltagarna representativa för lärarna i idrott och hälsa och det stärker resultatens trovärdighet.

2.1.2 Forskningsetiska krav

När man skriver ett examensarbete måste man enligt Johansson & Svedner (2006) respektera och värna om de personer som deltar i studien. De har i boken *examensarbete i lärarutbildningen* angett en lista på forskningsetiska krav som bör följas. Följande krav är viktiga.

- Deltagarna skall erhålla en rättvisande och begriplig beskrivning av undersökningsmetoderna och undersökningens syfte.
- Deltagarna skall ha möjligheter att när som helst ställa frågor om undersökningen och få sina frågor sanningsenligt besvarade.
- Deltagarna skall vara säkra på att deras anonymitet skyddas.

För att uppfylla de etiska kraven som Johansson och Svedner nämner gjordes en muntlig redovisning utav syftet med undersökningen, samt varför personen i fråga blir intervjuad. Inför varje intervju tillfrågades den utvalda läraren om denne ville delta i undersökningen, om de svarade ja fick de Johansson och Svedners (2006) forskningsetiska lista uppläst (listan ovan). Varje lärare blev tillfrågad innan intervjun om det var acceptabelt att jag spelade in samtalet på min telefon. Lärarna blev även informerade om att de när som helst fick avbryta intervjun eller hoppa av undersökningen samt att deras anonymitet skulle skyddas. Avslutningsvis berättade jag för den intervjuade att dennes riktiga namn aldrig kommer att nämnas på något sätt i studien Johansson och Svedner (2006).

2.2 Datainsamlingsmetoder

I undersökningen har en kvalitativ intervjustudie använts. Jag valde den metoden för att den lämpar sig bäst till uppsatsens syfte och frågeställningar, som kräver utömmande svar. Frågorna har varit identiska till varje lärare men beroende på hur uttömmande respondentens svar har varit så har följdfrågorna använts olika. Detta har lett till att intervjuerna har varierat en aning trots att grundfrågorna har varit oförändrade.

I den kvalitativa intervjun är frågeområdena bestämda, medan frågorna kan variera från intervju till intervju, beroende på hur den intervjuade svarar och vilka aspekter denna tar upp. Syftet med den kvalitativa intervjun är att få den intervjuade att ge så uttömmande svar som möjligt. Då måste frågorna anpassas så att intervjupersonen får möjlighet att ta upp allt hon har på hjärtat (Svedner & Johansson 2010:35).

Inför varje intervju har lärarna via telefon blivit informerade kring syftet med intervjun samt erhållits en genomgång kring vilka ämnen som kommer att beröras. Detta gjordes i förhoppning om att ett lugn skulle införas hos respondenterna i och med att dem i förväg har kunskap angående intervjuernas huvudsakliga innehåll. Lärarna fick däremot inte se intervjufrågorna innan intervjuerna då jag hade en förhoppning om att resultatet skulle bli bättre med mer spontana svar gentemot om lärarna fick läsa in sig för mycket på ämnet. Vid intervjuerna försökte jag skapa ett bra samspel mellan mig och respondenten så att den intervjuade skulle känna sig trygg och säker, vilket kan bidra till fullständigare och mer utömmande svar. Steinar Kvale skriver om hur viktigt samspelet är mellan intervjuaren och respondenten för att få ut maximalt med data från kvalitativa intervjuer.

I en kvalitativ forskningsintervju produceras kunskap socialt i ett samspel mellan intervjuare och intervjuperson. Själva produkten av data i den kvalitativa för utöver det mekaniska följandet av regler och bygger på intervjuarens

färdigheter och personliga omdöme när det gäller ställandet av frågor. Kunskaper om ämnet för intervjun krävs särskilt för konsten att ställa andrafrågor, att följa upp intervjupersonens svar. Kvaliteten på de data som produceras i en kvalitativ intervju beror på kvaliteten hos intervjuarens färdigheter och ämneskunskaper (Kvale 2009:98).

Intervjuguiden innehåller tre huvudfrågor och är utformade med hänvisning till Steinar Kvale (2009) samt Johansson och Svedner (2006). Två av frågorna är direkt kopplade till mina frågeställningar. Den första frågan är kopplad till den första frågeställningen där mina förhoppningar var att undersöka vad idrottslärarna gör i deras undervisning för att få eleverna fysiskt aktiva på fritiden. Den andra frågan är kopplad till undersökningens andra frågeställning som lyder: Anser idrottslärarna att det är viktigt att eleverna är fysiskt aktiva på deras fritid? Det primära i den frågan är varför de anser att det är viktigt eller inte viktigt att eleverna är fysiskt aktiva på sin fritid. Den sista frågan är med för att uppsatsens analysdel skall få en djupare aspekt. Genom den frågan ville jag veta vilka resurser idrottslärarna anser sig behöva för att få eleverna mer fysiskt aktiva på fritiden. (Bilaga 1. Intervjuguiden)

2.3 Procedur

Samtliga intervjuer har varit individuella och tiden för intervjuerna har varierat från 25 till 40 minuter beroende på hur frispråkig respondenten varit. Lärarna har blivit kontaktade via telefon. Vid telefonsamtalet förklarade jag vad examensarbetets syfte var och vilka rättigheter de hade inför intervjun. Jag var tydlig med att informera lärarna om att vi kommer gå igenom arbetet grundligare vid intervjutillfället. I slutet av varje telefonsamtal när tid och plats hade bestämts var jag noga med att belysa anonymiteten, detta för att lärarna skulle känna sig trygga inför intervjuerna. Enligt Lantz (2007) är det viktigt att både intervjuaren och respondenten är trygg och enig med uppgiften innan man startar intervjun. Starten av intervjun eller egentligen första kontakten mellan intervjuaren och den intervjuade är väldigt viktig enligt Lantz (2007) då det är där arbetsrelationen mellan dem båda skapas. För att skapa en bra stämning mellan mig och lärarna inför intervjuerna försökte jag mjuka upp lärarna genom att småprata lite kring vardagliga ämnen. Omgivningen för intervjuerna varierade inte så mycket och jag ställde inte så stora krav förutom att jag ville sitta i ett rum där vi inte blev störda, vilket Trost (2005) anser är viktigt. När både jag och lärarna kände oss redo, påminde jag lärarna en sista gång om att allt som sägs under intervjun kommer att behandlas med stor försiktighet så att anonymiteten hålls intakt. Samtliga lärare godkände att jag använde min telefon som inspelningsmaskin under intervjuerna. Fördelen med att spela in intervjuerna är att alla svar förvaras så att jag som intervjuare kan återuppleva intervjuerna flera gånger (Patel & Davidsson, 2003). Intervjuguiden är utformad för att ge svar på arbetets frågeställningar och för att åstadkomma detta har den formulerats med hjälp av Trost (2005) och Lantz (2007). För att kontrollera frågorna i intervjuguiden har den testats på några av mina studentkollegor med syftet att minimera eventuella oklarheter.

2.4 Analyismetoder

När man gör en bearbetning av en kvalitativ text finns det enligt Patel & Davidsson (2003) ingen förutbestämd metod för hur man ska gå till väga. Ansvaret ligger på varje forskare att hitta ett sätt att skapa en resultatdel som ser bra ut. Jag började med att transkribera alla intervjuer och skrev sedan ut dem för att få en bättre överblick. För att se de olika svaren bättre kan man enligt Trost (2005) använda sig utav olika färger, för att hitta olikheter eller likheter i svaren. Jag plockade ut alla svar som var relevanta till undersökningens frågeställningar, därefter placerades svaren ut i olika kategorigrupper för att tydligöra hur många av lärarna som höll med varandra. Jag har i resultatdelen försökt göra tydliga kategorier och därefter varierat citat från intervjuerna med kommentarer. Eftersom lärarna i studien var relativt överens inom varje fråga uppkom svårigheter i att hitta olikheter. Därför koncentrerade jag mig på att framställa likheterna.

2.5 Metoddiskussion

Respondenterna i intervjuerna är representativa i och med att samtliga arbetar eller har arbetat heltid som lärare i idrott och hälsa, vilket var det väsentliga för att kunna besvara uppsatsens frågeställningar. Det låga antalet i urvalet drar dock ner trovärdigheten i resultatet, ett större urval hade ökat generaliserbarheten samt bidragit till en stadigare och mer djupgående grund för diskussionsdelen. Arbetets data är hämtat genom kvalitativa intervjuer på sex lärare i ämnet idrott och hälsa. Intervjuerna har praktiskt sett fungerat bra, samarbetet med lärarna var idealiskt och deras samarbetsvilja har varit perfekt. I efterhand medger jag att en enkätstudie vid sidan av intervjuerna hade varit att föredra. Enkätstudien hade kunnat utföras på idrottslärares elever med syfte att undersöka om det idrottslärares försöker uppnå, verkligen når fram till eleverna samt om eleverna blir mer fysiskt aktiva i sin fritid tack vare idrott och hälsa undervisningen. Om detta hade utförts hade validiteten i arbetet ökat och som jag nämnt tidigare hade en djupare diskussion del kunnat utföras.

3 RESULTAT

3.1 Vilken syn har idrottslärarna på att eleverna ska ha en fysiskt aktiv fritid?

I intervjun ingick tre frågor samt följdfrågor på dem för att få så nyanserade och uttömmande svar som möjligt till mina frågeställningar. För att anonymiteten skall hållas intakt har jag valt att namnge idrottslärarna med en siffra från 1 till och med 6.

Samtliga idrottslärare anser att det är viktigt att eleverna är fysiskt aktiva. Att vara fysiskt aktiv är något som främjar både individen och samhället, anser idrottslärarna. Är man som ungdom aktiv på sin fritid ökar chansen att man förblir det i vuxen ålder och förhoppningsvis livet ut.

Idrottstimmarna som erbjuds i skolan är inte tillräckliga, därför är det viktigt att eleverna vid sidan om skolan är fysiskt aktiva.

Idrottstimmarna som skolan erbjuder är alldeles för få, därför är det viktigt att eleverna även på sin fritid är aktiva och rör på sig i någon form (lärare 1).

Läraren anser i citatet ovan att idrottstimmarna som skolan erbjuder inte är tillräckligt med fysisk aktivitet, därför bör eleverna även på sin fritid utöva någon typ av aktivitet som medför fysisk rörelse.

Om eleverna tränar regelbundet kommer de orka mer i livet och hälsan kommer förhoppningsvis också vara på topp (lärare 4).

Ovan belyser en av lärarna vikten av fysisk aktivitet, läraren anser att regelbunden fysisk aktivitet kan bidra till att eleverna orkar mer i vardagslivet och att hälsan förhoppningsvis håller sig intakt.

Fysisk aktivitet kan bidra till en känsla av samhörighet och chansen till att träffa nya vänner ökar. Detta sker framförallt om man söker sig till en förening. Så här svarade en av respondenterna:

Det är jättebra om eleverna hittar en förening att träna med, då får man ett större socialt nätverk. Nästan alla mina vänner har jag fått tack vare idrotten (lärare 6).

Att vara fysiskt aktiv kan alltså vidga den sociala umgängeskretsen, framförallt om man söker sig till en förening.

Under intervjuerna med idrottslärarna framförde jag frågan ”anser du att det är viktigt att eleverna även efter skoltid är fysiskt aktiva?” Samtliga respondenter svarade att de tyckte att det var viktigt. Som följdfråga ville jag veta på vilka sätt de anser att det är viktigt med fysisk aktivitet. Svaren på den frågan var intressantare och mer relevanta än den första frågan. Exempelvis enas idrottslärarna om att valet av aktivitet inte är det viktigaste, det primära är att eleverna hittar någon form av aktivitet som ökar pulsen och får kroppen att röra på sig.

Det viktigaste är att eleverna rör på sig i någon form, vad de gör spelar inte så stor roll. Det kan räcka med att man tar en promenad eller går ut och lufsar runt lite så att blodcirkulationen kommer igång (Lärare 6).

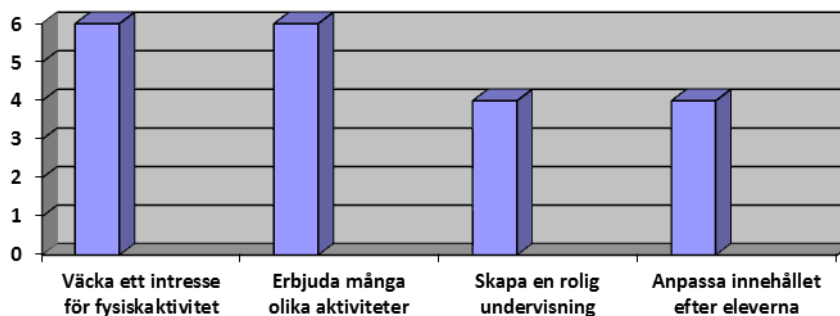
Jag tycker det är bäst om de är med i någon förening men det viktigaste är att de hittar ett sätt som får dem att öka pulsen (Lärare 3).

Att vara fysiskt aktiv handlar inte om att utöva elitidrott, det viktigaste är att man inte bara sitter inne vid tv eller datorn varje kväll (Lärare 2)

Kortfattat så anser samtliga lärare att eleverna bör vara fysiskt aktiva på sin fritid. Valet av aktivitet är inte det primära, det viktiga är att aktiviteten bidrar till ökad puls och att kroppen är i rörelse. Det kan vara en fördel att söka sig till en förening men det primära, återigen, är inte aktiviteten eller föreningen, det primära är att eleverna på något vis är fysiskt aktiva.

3.2 På vilka sätt motiverar idrottslärarna sina elever till att vara fysiskt aktiva på deras fritid?

Överlag anser jag att respondenterna motiverar eleverna till fysisk aktivitet men jag är tveksam till om det utfärdas medvetet. Jag grundar mitt intryck utifrån tonläget och osäkerheten på ämnet under intervjuerna. Under flertalet av intervjuerna kändes det som att respondenterna inte läst på *Lgr11*, som anger att undervisningen skall bidra till en hälsosam livsstil och främja fysisk aktivitet. Intervjuerna indikerar på att detta inte prioriteras när undervisningen planeras men att motiveringen till fysisk aktivitet sker automatiskt genom undervisningen. Nedan visas en tabell över vad idrottslärarna i eller med sin undervisning gör för att få eleverna fysiskt aktiva på fritiden.



Tabell 3.1 Idrottslärarens metoder för att stimulera fysisk aktivitet.

Tabellen ovan visar de vanligaste metoderna eller ledarstilarna som idrottslärarna använder sig utav för att få eleverna fysiskt aktiva på deras fritid. Samtliga svarade att de försöker väcka ett intresse hos eleverna samt att de erbjuder många olika aktiviteter. Fyra av idrottslärarna anser att de kan få eleverna mer fysiskt aktiva om de skapar en rolig undervisning. Fyra av dem anser att om de anpassar innehållet på lektionerna efter eleverna de undervisar kan de bidra till att eleverna blir mer fysiskt aktiva på deras fritid.

Idrottslärarna är relativt överens om vilka metoder som kan tillämpas i undervisningen för att få eleverna mer fysiskt aktiva på deras fritid. Inget av svaren utmärker sig men det faktum att idrottslärarna generellt sett är överens stärker de metoder som nämns.

Idrottslärarna vill genom deras undervisning framkalla ett intresse hos eleverna för fysisk aktivitet. De anser att mycket utav idrottslärarens arbete är långsiktigt och att det som undervisas skall fungera som en grund för en hälsosam livsstil. En av lärarna nämner exempelvis, genom att väcka ett intresse i tidig ålder ökar chansen för att eleverna förblir fysiskt aktiva senare i livet. Majoriteten av idrottslärarna anser att undervisningen måste vara rolig för att eleverna skall få upp ett intresse för fysisk aktivitet. Är idrottsundervisningen tråkig och skrämmande kan eleverna få en negativ bild av fysisk aktivitet som följer med dem hela livet så här sade en av lärarna: ”många i min ålder har fortfarande hemska minnen från skolidrotten” Genom att erbjuda många olika aktiviteter i undervisningen hoppas idrottslärarna att eleverna hittar någon typ av fysisk aktivitet de vill bedriva på fritiden. De anser också att undervisningen blir mer allsidig om de varierar innehållet, så att fler elever känner meningsfullhet med undervisningen.

Jag försöker variera min undervisning samt hitta på nya övningar för varje moment, har vi tema bollspel vill jag att eleverna får testa på så många som möjligt (Lärare 5).

Läraren vill alltså skapa ett större omfång av aktiviteter genom varje moment, som exempel nämner läraren bollspel. När eleverna har temat bollspel i undervisningen anser läraren att det är viktigt med variation så att ett flertal bollsporter inkluderas.

Ingen elev gillar varje övning jag kör men förhoppningsvis gillar alla något moment av lektionerna för om eleverna aldrig har roligt på mina lektioner tror jag inte att de kommer förstå det hälsosamma med motion (Lärare 5).

Respondenten anser att idrottsläraren i sin undervisning måste anpassa lektionerna efter eleverna. Läraren anser att om samma elever varje lektion är nöjda/missnöjda över innehållet kommer det roliga med motion försvinna. Ett flertal av idrottslärarna anser att innehållet på lektionerna måste anpassas efter eleverna. Detta kan möjliggöras genom att höja eller minska tempot på lektionerna samt öka eller minska svårighetsgraden. Bland annat nämns som exempel att vissa klasser behöver en friare undervisning och andra klasser behöver mer konkreta direktiv.

Jag vill hitta en bra nivå för just den klass jag undervisar, har jag för svår undervisning känner sig eleverna slagna och tröttnar. Är undervisningen för lätt får eleverna ingen utmaning och då tröttnar de också. Mina år som lärare har lärt mig se vad varje klass behöver för att fungera som bäst (Lärare 6).

Läraren anser att varje elev måste få lyckas samtidigt som undervisningen skall vara utmanande. Att hitta en balans för detta kan vara svårt men genom erfarenhet i ämnet kan idrottsläraren se vilken nivå varje klass behöver för att få stimulans.

Som tabellen visade var det fyra metoder i undervisningen som idrottslärarna använde sig utav för att få eleverna mer fysiskt aktiva på fritiden. Undervisningen skall vara rolig och

anpassad efter elevernas förmåga. Undervisningen skall bestå av ett stort utbud av aktiviteter för att framkalla ett intresse för fysisk aktivitet. Under intervjun ställde jag följande fråga till respondenterna: ”Gör du något speciellt i din undervisning för att få eleverna fysiskt aktiva på deras fritid?” Som följdfråga frågade jag: ”Anser du att dina lektioner påverkar huruvida eleverna är fysiskt aktiva på deras fritid?” Nedan följer korta utplock från respondenterna gällande dessa två frågor.

För att få eleverna fysiskt aktiva genom hela livet måste de få ett intresse för träning och motion annars kommer de tröttna så fort det blir lite jobbigt. Jag tror att min undervisning gör att eleverna tycker det är roligt med idrott, sen vet jag inte hur mycket det påverkar fysiska aktiviteten. (Lärare 1).

Idrottsläraren anser i citatet ovan att det krävs ett genuint intresse för fysisk aktivitet och motion för att åstadkomma fysisk aktivitet genom hela livet. Läraren är osäker på om undervisningen påverkar elevernas fysiska aktivitet men han anser att eleverna har roligt på dennes lektioner och att det kan hjälpa eleverna till ett intresse för fysisk aktivitet. Citaten från de andra lärarna visar ungefär samma sak, alltså att ett intresse kan skapas i undervisningen och förhoppningsvis bidra till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.

Jag vill med en rolig och givande undervisning få eleverna att uppskatta träning i alla dess former. Man vill ju tro att de tycker det är kul och fortsätter hela livet med någon form av fysisk aktivitet (Lärare 3).

Genom att jag erbjuder massor av aktiviteter får eleverna testa på allt och förhoppningsvis fastnar de för någon träningsform. Som sagt hoppas jag att något som görs på lektionerna skapar ett intresse som håller i sig (Lärare 4).

Mitt jobb är att få eleverna att tycka om idrott, jag vill att eleverna har kul på lektionerna och att de hittar ett intresse för att ha kul med idrott (Lärare 6)

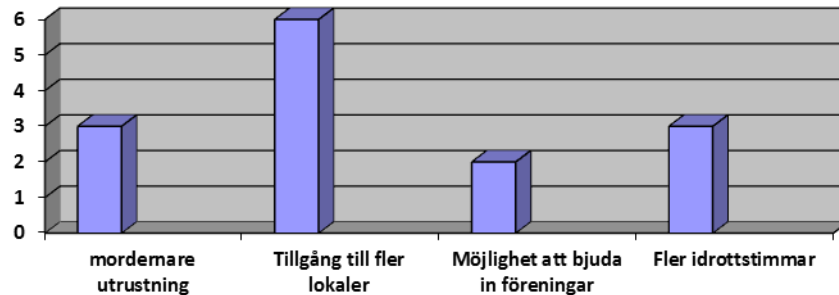
Jag vill erbjuda eleverna möjlighet att utvecklas och att ha kul under lektionstid, det är nyckeln till att skapa ett intresse för träning. Förhoppningsvis hjälper jag till med att göra idrott roligt (Lärare 5).

Idrottslärarna anser alltså att deras undervisning, förhoppningsvis, kan påverka huruvida eleverna är fysiskt aktiva på sin fritid eller inte och det medför ett intresse som består hela livet. Det som framgår tydligast vid intervjuerna är att idrottslärarna genom olika förhållningssätt/metoder vill skapa en rolig undervisning och att detta kan vara en bidragande faktor till fysiskt aktiva elever.

3.3 Vad idrottslärarna behöver i sin undervisning för att få eleverna fysiskt aktiva på sin fritid

För att undersöka vad idrottslärarna behöver i sin undervisning för att få fler elever fysiskt aktiva på deras fritid frågade jag idrottslärarna ”vad skulle du behöva för resurser i din undervisning för att få fler elever fysiskt aktiva efter skoltid?” Nedan visas en tabell över vilka resurser som skulle kunna hjälpa idrottsläraren till att få eleverna mer fysiskt aktiva på

fritiden. Respondenterna har svarat relativt jämt vilket tyder på att de är överens om vilka resurser idrottslärarna behöver för att få eleverna mer fysiskt aktiva.



Tabell 3.2 Resurser idrottslärarna vill ha i sin undervisning, för att öka motivationen hos eleverna.

Samtliga av idrottslärarna anser att de skulle behöva ett större utbud av lokaler. Bland annat anser en av lärarna att eleverna blir mer motiverade om de undervisas i spännande miljöer. Sådana miljöer skulle kunna vara idrottsplatser där elitidrottare tränar och spelar. En av lärarna anser att många moment i idrottsundervisningen skulle kunna göras mer givande i andra lokaler än idrottshallen. Som exempel nämner en av lärarna att dansundervisningen skulle bli mycket mer intressant om undervisningen ägde rum i riktiga danslokaler

Med en riktig danssal skulle jag få eleverna mycket mer intresserade och taggade för dans, nu blir det ganska stelt i och med att vi är i en tråkig gympahall. En liten hall med mjukt golv och soft belysning skulle göra så att eleverna kommer i bättre stämning och vågar släppa loss mer till musiken (Lärare 4)

Idrottslärarna anser att modernare utrustning i idrottshallarna skulle kunna öka antalet fysiskt aktiva elever efter skoltid. Främst genom att idrottsundervisningen då blir roligare, modernare, mer utmanande och häftigare. Undervisningen skulle kunna vara mer individanpassad om utrustningen var mer flexibel. Detta skulle kunna leda till att elever som inte är fysiskt aktiva på fritiden fattar intresse för någon typ av fysisk aktivitet.

Idrottslärarna anser att lektionstimmar för ämnet idrott och hälsa är för få. Med fler idrottstimmar skulle idrottslärarna kunna utveckla varje moment och på så vis ge eleverna en djupare kunskap gällande fysisk aktivitet.

Idrottstimmar räcker inte till, jag skulle vilja ha dubbelt så många timmar så att eleverna kan få testa på mer saker under lektionstid (Lärare 6)

Idrottslärarna skulle också vilja bjuda in fler föreningar till idrottslektionerna. Detta för att elever som inte vill eller vågar delta i någon förening skall känna sig mer välkomna. Idrottslärarna nämner också att de inom vissa områden inte bemästrar momenten tillräckligt bra praktiskt, för att kunna visa och lära ut. När detta sker vill idrottslärarna att någon med kunskap och erfarenhet inom området kommer och hjälper till med undervisandet. Detta

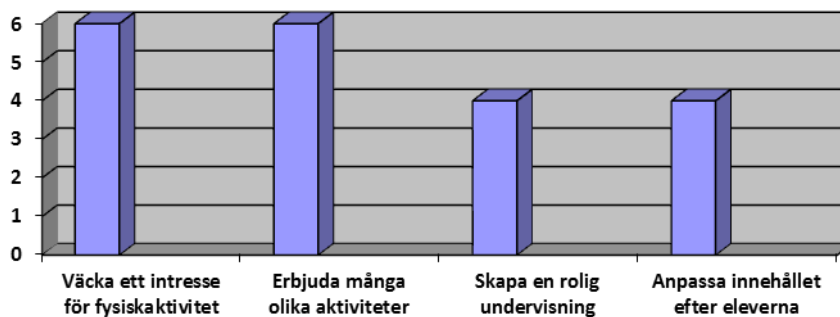
skulle kunna leda till att eleverna fattar större tycke för momentet och förhoppningsvis vill de fortsätta utövandet även efter skoltid.

Deltagarna i studien är överens om att ekonomin är den största anledningen till att resurserna som nämnts ovan inte infaller. Majoriteten av idrottslärarna tar också upp att idrottsundervisningen är underprioriterad. De anser att skolverket avser för lite tid på att utveckla och förbättra undervisningens förutsättningar. En av idrottslärarna anser att de andra lärarna på skolan ser idrottstimarna som ett tillfälle för eleverna att ”skutta” av sig på. Om idrottslärarna anser sig underprioriterade på skolan blir även eleverna drabbade. Detta eftersom idrottslärarens arbete med att främja en fysiskt aktiv fritid hos eleverna kan ses som oviktigt för stunden.

4 DISKUSSION

4.1 Sammanfattning

Syftet med uppsatsen är att undersöka hur idrottslärarna motiverar eleverna till att vara fysiskt aktiva på deras fritid, samt att undersöka om idrottslärarna anser att det är viktigt med fysisk aktivitet hos eleverna. I läroplanen *Lgr11* kan man läsa att idrottslärarna skall främja en fysiskt aktiv och hälsosam livsstil hos eleverna. Uppsatsens frågeställningar är följande: Vilken syn har idrottslärarna på att eleverna ska ha en fysiskt aktiv fritid? På vilka sätt motiverar idrottslärarna sina elever till att vara fysiskt aktiva på deras fritid från undersökningen har vi sett att idrottslärarna använder fyra metoder i sin undervisning för att få eleverna fysiskt aktivare. Dessa fyra visas i tabellen nedan.



Tabell 4.1 Metoder för att motivera eleverna till fysisk aktivitet.

Som tabellen visar var idrottslärarna relativt överens om vad som behöver göras i undervisningen för att få eleverna fysiskt aktiva på sin fritid. Det skall väckas ett intresse, erbjudas många aktiviteter, skapa en rolig undervisning samt att innehållet i undervisningen skall individanpassas.

Samtliga idrottslärare var överens om att fysisk aktivitet bland eleverna på deras fritid är viktigt. Det väsentliga för idrottslärarna var inte att eleverna satsade på att bli elitidrottare, det primära var att eleverna kontinuerligt motionerade i någon form. Bland annat säger en av lärarna så här:

Det viktigaste är att eleverna rör på sig i någon form, vad dem gör spelar inte så stor roll. Det kan räcka med att man tar en promenad eller går ut och lufsar runt lite så att blodcirkulationen kommer igång (Lärare 6).

Detta citat sammanfattar ungefär vad respondenterna svarat angående den nivå eleverna bör lägga den fysiska aktiviteten på. Ingen av lärarna rekommenderade att eleverna skulle satsa på att bli elitidrottare vilket jag anser är intressant och jag kommer senare i diskussionsdelen att resonera kring varför det kan vara så. En del av idrottslärarna förespråkade att eleverna skulle söka sig till någon typ av förening för att vara fysiskt aktiva, så här motiverar en av lärarna detta:

Det är jättebra om eleverna hittar en förening att träna med, då får man ett större socialt nätverk. Nästan alla mina vänner har jag fått tack vare idrotten(lärare 6).

En av de stora frågorna i enkätundersökning var: Vad skulle du behöva för resurser i din undervisning för att få fler elever fysiskt aktiva efter skoltid? Idrottslärarna svarade att de behöver bättre och fler lokaler samt att utrustningen måste bli modernare. Idrottslärarna vill kunna bjuda in olika föreningar till undervisningen samt utöka idrottstimmarna. Detta skulle enligt idrottslärarna kunna öka den fysiska aktiviteten bland eleverna. På följdfrågan varför idrottslärarna inte får dessa resurser svarar respondenterna att det inte finns några ekonomiska möjligheter samt att idrottsämnet är underprioriterat i skolan.

4.1.2 Resultatdiskussion

Min erfarenhet av skolidrott stämmer bra överens med vad idrottslärarna säger. Lokalerna som använts är inte anpassade för alla aktiviteter och utrustningen är oftast väldigt gammal och sliten. Kanske är det så att eleverna fattar större tycke för fysisk aktivitet om skolan satsar mer på att investera i omgivningen, så som nya bollar, gymnastikredskap och målburar. . Idrottslärarna har angivit att en av deras metoder för att få eleverna fysiskt aktiva är att skapa en rolig undervisning. Jag tror att undervisningen blir roligare om utrustningen är hel och någorlunda modern. Som ett exempel: hur kul är det att spela fotboll med en trasig boll, dansa i en lokal utan musikanläggning eller spela innebandy med för korta klubbor? Om jag aldrig testat någon av dessa aktiviteter och min första erfarenhet sker under dessa förutsättningar skulle mitt intresse för momentet snarare minska istället för att ökas. Att bjuda in föreningar till idrottsundervisningen är idrottslärarens ansvar anser jag. Det kan inte kosta många kronor att bjuda in några ledare från lokala föreningar och min erfarenhet av föreningsidrott är att föreningarna oftast saknar utövare. Jag kommer i min blivande roll som lärare i idrott och hälsa arbeta hårt för att lokala föreningar inkluderas i undervisningen och förhoppningsvis leder det till att mina elever fattar ett intresse som leder till ökad fysisk aktivitet. Att utöka idrottstimmarna leder till att eleverna får testa på fler aktiviteter och att varje moment kan utföras mer detaljerat, anser idrottslärarna. Detta kan i sin tur leda till att eleverna blir mer fysiskt aktiva genom att eleverna får längre tid på sig att förstå momenten och blir bättre i själva utövandet. Kanske kan fler idrottstimmar leda till ökad fysisk aktivitet bland eleverna om timmarna används rätt! Vid fler lektionstimmar skulle eleverna få mer tid till valfri aktivitet. Den valfria aktiviteten skall självklart utföras i syfte att bidra till ökad fysisk aktivitet, eleverna får således motivera för mig varför aktiviteten de valt kan hjälpa dem till att bli mer fysiskt aktiva.

Idrottslärarna anser att det är viktigt att skapa en rolig undervisning för att få eleverna fysiskt aktiva. Min första tanke blev då, vad är en rolig undervisning? Hur kan man som lärare skapa en undervisning som alla elever tycker är rolig? Eleverna har olika intressen och är absolut inte överens om vad som är en rolig undervisning. Jag anser därför att det är viktigt med ett varierat lektionsinnehåll till varje tillfälle så att alla någon gång under lektionen har roligt. Som exempel kan uppvärmingen bestå av ett tema, huvudmomentet ett annat och den avslutande delen ett tredje. Så här säger en av lärarna kring detta: ”Ingen elev gillar varje

övning jag kör men förhoppningsvis gillar alla något moment av lektionerna för om eleverna aldrig har roligt på mina lektioner tror jag inte att de kommer förstå det hälsosamma med motion” (Lärare 5). Jag tror att eleverna kan förstå det hälsosamma med motion även om de inte har roligt på alla mina lektioner, det primära för mig är att eleverna får en positiv bild av ämnet idrott och hälsa. På så vis kan fysisk aktivitet även senare i livet förknippas med något roligt.

Idrottslärarna belyser vikten av ett flertal aktiviteter. Det vill säga att eleverna under lektionstid får testa sig fram och förhoppningsvis fastna för något av momenten. Genom detta skall den fysiska aktiviteten hos eleverna öka. Att idrottslärarna strävar efter ett stort urval av aktiviteter känns naturligt för att få eleverna fysiskt aktiva. Får man aldrig chansen att testa, hur ska man då veta vad som är roligt, tråkigt eller vilken typ av aktivitet man är bra på och vill fortsätta med efter skoltid? Alla elever har inte chansen att prova på olika idrotter utanför skolan, det kan vara av ekonomiska eller geografiska skäl, eller att elevens föräldrar inte ger det stöd som krävs för att våga ta sig till en förening. Med ett stort utbud av aktiviteter ökas också chansen för att alla elever någon gång i undervisningen känner sig duktiga, vilket kan stärka självförtroendet och i sin tur leda till att de andra momenten i undervisningen inte blir lika påfrestande, då eleven redan fått visa upp sina specialkunskaper.

Att individanpassa idrotten efter eleverna kan vara en lösning för att få eleverna mer fysiskt aktiva. Det är något respondenterna i alla fall svarat under intervjuerna. I *Lgr11* kan man läsa att utbildningen skall vara just individuellt anpassad. Hur anpassar man då en idrottslektion efter varje individ? Så här säger en av respondenterna kring individanpassning i ämnet idrott och hälsa:

Jag vill hitta en bra nivå för just den klass jag undervisar, har jag för svår undervisning känner sig eleverna slagna och tröttnar. Är undervisningen för lätt får eleverna ingen utmaning och då tröttnar de också. Mina år som lärare har lärt mig se vad varje klass behöver för att fungera som bäst (Lärare 6).

Visst borde man kunna individanpassa undervisningen en hel del, vad är det som säger att alla elever måste köra samma övningar, använda samma redskap, utföra övningar med exakt samma svårighetsgrad eller pressa kroppen lika hårt? För att kunna sätta ett rättvist betyg på eleverna krävs självklart en undervisning som går att bedöma men annars tycker jag att undervisningen kan variera från elev till elev och framförallt från klass till klass. Vill man få en elev att tycka om fysisk aktivitet måste man som pedagog hitta rätt nivå. Om en elev lämnar varje lektion med ett misslyckat resultat är sannolikheten inte så stor att denna elev på sin fritid vill fortsätta utövandet av aktiviteten. Om däremot eleven får möjligheten att lyckas med jämna mellanrum kommer denne säkerligen vilja jaga de där kickarna som ett lyckat resultat kan ge. Det finns en annan sida av det här problemet, om undervisningen är för enkel och utmaningarna för små kan en känsla av meningslöshet med undervisningen infinna sig. Lyckas man som pedagog med att skapa en bra nivå i undervisningen ökar förmodligen chansen att eleverna även på deras fritid vill vara fysiskt aktiva.

4.1.3 Slutsatser och tillförlitlighet

Genom undersökningen har det framkommit att det är viktigt att eleverna även efter skoltid är fysiskt aktiva. Idrottslärarna anser att deras val av undervisning har betydelse för huruvida eleverna väljer en hälsosam livsstil innehållande fysisk aktivitet eller inte.

För många barn är skolans undervisning i ämnet idrott och hälsa deras första och, för vissa, kanske den enda erfarenhet av regelbunden fysisk träning. Särskilt för dessa barn blir detta ämne av stor betydelse för inställningen till kroppsövningar av olika slag samt för det aktuella och framtida hälsotillståndet och välbefinnandet Engström, (2010:11).

Som Engström ovan skriver så anser jag att idrottslärarna, framförallt, måste arbeta för att fånga upp de elever som inte har ett intresse för fysisk aktivitet. Lever elevens familj ett hälsosamt liv där fysisk aktivitet är en del av vardagen tror jag att idrottlärares undervisning varken ökar eller minskar elevens intresse för fysisk aktivitet. Däremot anser jag att idrottsläraren kan förbättra och skapa ett intresse för fysisk aktivitet hos de elever som inte fått det hemifrån. I min blivande roll som lärare i ämnet idrott och hälsa hoppas jag kunna skapa en bra kontakt med mina elevers vårdnadshavare, då vi tillsammans förhoppningsvis kan arbeta fram en plan med målet att öka elevens fysiska aktivitet och vilket i sin tur kan leda till ett hälsosammare liv. Jag anser inte att allt ansvar ligger på idrottsläraren, hela skolan måste arbeta mot samma mål och förstå vikten av fysisk aktivitet. Ingen kan göra allt men alla kan göra något, t.ex. anser jag att lärarna som undervisar kring samhällsfrågor har ett ansvar att belysa vikten av att hålla kroppen i god form för att orka med ett långt arbetsliv, då det gynnar hela samhället. Hemkunskapslärarna har ett stort ansvar för kosten och jag hoppas att eleverna i undervisningen får de kunskaper som behövs för att ge kroppen rätt förutsättningar.

De resultat som framkommit i undersökningen stämmer bra överens med mina förväntningar. Intervjuerna med idrottlärarna har varit intressanta och jag anser att jag har en bra bild över vad jag som blivande lärare i ämnet skall tänka på för att få eleverna fysiskt aktiva. Resultatets tillförlitlighet kan diskuteras. Urvalets storlek i studien är för litet för att kunna generalisera resultatet i någon större utsträckning och några intervjuer gick lite sämre på grund av min ringa erfarenhet av att intervjua. Det kan ha lett till att respondenterna i vissa fall haft svårt att formulera sig. Däremot anser jag att resultatet täcker det väsentligaste aspekterna kring frågeställningarna. Syftet med studien var att få större kunskap kring vad jag som blivande lärare i ämnet idrott och hälsa kan göra för att få eleverna mer fysiskt aktiva, detta anser jag att studien har uppfyllt trots att resultatet som jag nämnt ovan inte är generaliserbart på grund av det låga antalet i urvalet.

4.1.4 Förslag till fortsatt forskning/praktisk tillämpning

För vidare forskning kring motivation för fysisk aktivitet rekommenderas en större studie där även eleverna inkluderas i undersökningen. Förslagsvis skulle en enkätstudie på idrottslärares elever vara ett bra komplement till de kvalitativa intervjuerna. Genom att inkludera eleverna kan den som undersöker jämföra och få en klarare bild om undervisningen får eleverna mer fysiskt aktiva eller inte. Det jag tar med mig i min blivande roll som pedagog och lärare i ämnet idrott och hälsa är vikten av att stimulera eleverna och anpassa undervisningen på ett sätt som lockar till fysisk aktivitet. Den ena klassen är inte den andra lik och varje individ behöver olika bemötning från mig som pedagog. I min roll som ledare kommer jag göra allt för att förstå den enskilda individen och på så vis försöka se vad just hon/han behöver för att känna meningsfullhet med det vi gör på lektionstid. Behöver verkligen alla elever utföra samma moment i undervisningen? Att anpassa är inte det samma som att favorisera, givetvis skall alla elever gå igenom de moment som finns i läroplanen och kunskapskraven skall uppfyllas men läroplanen kan tolkas relativt fritt och eleverna behöver inte göra samma övningar för att uppfylla kraven. Idrott och hälsa är ett långsiktigt ämne med syftet att bland annat ge eleverna förutsättningar att hålla sig frisk och kry samt klara av ett långt arbetsliv. Med de resultat undersökningen åstadkommit och de tips jag erhållits kommer förhoppningsvis min undervisning leda till att eleverna fattar ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.

REFERENSER

- Engström, L. (2010). Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör. Stockholm: Stockholms universitets förlag
- Hassmén, Nathalie & Hassmén, Peter (2008). Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder. Stockholm: SISU idrottsböcker
- Johansson, Bo & Svedner, Per Olov (2006). Examensarbetet i lärarutbildningen: undersökningsmetoder och språklig utformning. 4. uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget
- Johansson, Bo & Svedner, Per Olov (2010). Examensarbetet i lärarutbildningen. 5. uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009). Den kvalitativa forskningsintervjun. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Lantz, Annika (2007). Intervjumetodik. 2., [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur
- Riksidrottsförbundet (2009) Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom: Fakta och argument Utgåva 7
- Statens folkhälsoinstitut (2006). Fysisk aktivitet och folkhälsa. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Svensk Idrotts Medicin 4/06 (Svensk Idrottsmedicins förenings Tidskrift)
- Svensk Idrotts Medicin 2/01 (Svensk Idrottsmedicins förenings Tidskrift)
- Trost, Jan (2005). Kvalitativa intervjuer. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Winroth, J. & Rydqvist, L. (2008). Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp och organisationsnivå. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/33178/1/gupea_2077_33178_1.pdf

<http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/Rekommendationer/>

http://rf.se/ImageVault/Images/id_2618/ImageVaultHandler.aspx

BILAGA I: Intervjuguide

Inledning

Presentera ämnet och hur intervjun kommer gå tillväga.

Gå igenom sekretess, hur namn och tillgänglighet kommer behandlas under och efter studien är gjord.

Intervju frågor

Bakgrund

- Vid vilken skola tog du din lärarexamen?
- Vilket år tog du din examen?
- Hur många år har du arbetat som idrottslärare?
- Varför idrottslärare?
- arbetar du heltid?

Gör du något speciellt under lektionstid för att få dina elever fysiskt aktiva på deras fritid?

- Följdfråga: vilka metoder använder du då?
- Följdfråga: tror du att dina lektioner har någon inverkan på eleverna huruvida dem är fysiskt aktiva eller inte på deras fritid?

Anser du att det är viktigt att eleverna är fysisktaktiva på sin fritid?

- Följdfråga: på vilket sätt är det viktigt/inte viktigt?
- Märker du någon skillnad på dem elever som du vet är fysisktaktiva på sin fritid jämfört med dem som inte är det?

Vad skulle du behöva för resurser i din undervisning för att få fler elever fysisktaktiva efter skoltid?

- Följdfråga: Varför får du inte de resurserna?
- Följdfråga: Kan du göra något bättre med de resurser du redan har, för att få eleverna mer fysisktaktiva på sin fritid?

Avslutande av intervjun.

Tacka respondenten ordentligt.

Vara tydlig med att respondentens identitet är skyddad.

Fråga om respondenten har några frågor eller om han eller hon vill tillägga något innan avslut.

Försöka avsluta på ett positivt sätt.

Hjälpmedel vid intervju

Lyssna aktivt.

Ställ följdfrågor så som, hur menar du? Berätta mer? Hur tänker du om det? Kan du utveckla det du nyss sa?

Vara inbjudande.