



Läroarutbildningen
Examensarbete
Hösten 2004

Rörelse i sexan

Vilka tankar och vilken inställning har eleverna kring fysisk aktivitet och ämnet idrott och hälsa o skolan?

Handledare:
Kristina Johansson - Tell

Författare:
Linda Duell
Patrik Eriksson

Rörelse i sexan

Vilka tankar och vilken inställning har eleverna kring fysisk aktivitet och ämnet idrott och hälsa o skolan?

Abstract

Rapporter pekar på att ungdomar rör sig allt mindre och därmed ökar i vikt. Vi vill därför med denna uppsats ta reda på vad elever i årskurs sex har för inställning till fysisk aktivitet samt vad de tycker om ämnet idrott och hälsa i skolan. Vad gör de på fritiden? Hur ser de på skolidrotten? Känner de sig aktiva under idrottslektionerna? Bidrar skolidrotten till att eleverna är aktiva även på fritiden? Genom litteraturstudier fick vi en bakgrund till ämnet och vilka faktorer som kan spela roll för ungdomars val av fritidsaktiviteter. Därefter genomförde vi en enkät bland 12-åringar för att få en verklig bild av situationen. Resultatet visar att ungdomarna överlag är fysiskt aktiva och att de har en positiv inställning till skolidrotten. Vidare tyder resultaten på att vissa förändringar inom skolidrotten, exempelvis bättre lokaler och fler material skulle kunna göra den ännu roligare.

Ämnesord: Inställning, fysisk aktivitet och skolidrott

Författare
Linda Duell
Patrik Eriksson

INLEDNING	5
BAKGRUND	5
SYFTE	5
LITTERATURGENOMGÅNG	6
VAD SÄGER SKOLANS STYRDOKUMENT OM ÄMNET IDROTT OCH HÄLSA?	6
<i>Lpo-94</i>	6
<i>Kursplanen</i>	6
HISTORIK OM SKOLIDROTT.....	7
FYSISK AKTIVITET.....	8
<i>Vad är fysisk aktivitet?</i>	8
<i>Ungdomars definition av fysisk aktivitet</i>	9
<i>Nyttan med fysisk aktivitet</i>	9
<i>Samhället i förändring när det gäller fysiska vanor</i>	10
FORSKNING OCH PROJEKT	11
<i>Skola, idrott och hälsa</i>	11
<i>Bunkefloprojektet</i>	12
VAD KAN PÅVERKA VALET AV FYSISK AKTIVITET?	13
<i>Den sociala betydelsen för valet av fritidsaktivitet</i>	13
<i>Hemförhållande</i>	13
<i>Geografiska boendeförhållanden</i>	14
<i>Identitetssökning</i>	15
EMPIRISK DEL	17
PROBLEMPRECISERING	17
METOD.....	17
UPPLÄGG OCH GENOMFÖRANDE	18
BEARBETNINGSMETOD.....	19
REDOVISNING AV RESULTATET	19
<i>Figur 1</i>	20
<i>Figur 2</i>	21
<i>Figur 3</i>	22
<i>Figur 4</i>	22
<i>Figur 5</i>	23
<i>Sammanfattning av resultat</i>	24
<i>Metoddiskussion</i>	24
DISKUSSION	25
SAMMANFATTNING	29
KÄLLFÖRTECKNING	30
BILAGA 1	32

Inledning

Bakgrund

När vi under våren 2004 läste idrott och hälsa 20 poäng, väcktes våra tankar om hur barn och ungdomar tänker kring fysiska aktiviteter samt hur de upplever skolämnet idrott och hälsa. Detta, i kombination med vårt stora idrottsintresse, ledde till att vi beslutade att skriva en uppsats om ungdomars inställning till fysisk aktivitet och ämnet idrott och hälsa. Rapporter bland annat från Idrottshögskolan i Stockholm och deras projekt *Skola – Idrott – Hälsa* visar på att ungdomar rör sig allt mindre och därmed ökar i vikt. Vidare har det startats olika projekt som ”Bunkefloprojektet” och ”Sätt Sverige i rörelse” med huvudsyfte att öka aktiviteten hos barn och ungdomar. Lägg därtill regeringens beslut om 30 minuters rörelse i skolan varje dag, som visar en förändring i attityden till rörelseaktivitet.

Syfte

Syftet med vår uppsats var att undersöka ungdomars vanor och inställning till fysisk aktivitet i samhället och elevernas inställning till ämnet idrott och hälsa. För att kunna undersöka vår frågeställning har vi läst litteratur, forskningsrapporter och artiklar samt gjort en enkätstudie på ungdomar i årskurs 6.

Litteraturgenomgång

Vad säger skolans styrdokument om ämnet idrott och hälsa?

Dagens skola och dess innehåll styrs av en läroplan beslutad av regeringen år 1994 och en kursplan framarbetad av Skolverket år 2000. Dessa två dokument innehåller riktlinjer för hur skola och lärare skall förhålla sig till och bedriva undervisning. Läroplanen innefattar skolans värdegrund och dess uppdrag, och i kursplanen kan man läsa om syfte och innehåll i ämnet idrott och hälsa.

Lpo-94

Skolans uppdrag är enligt läroplanen att främja lärandet där individen stimuleras till utveckling. Vidare ska undervisningen anpassas efter varje elevs förutsättningar och behov. 2003 gjordes ett tillägg i läroplanen som lyder:

”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (*Särskilt uppdrag att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra ändringar som gjorts Lpo 94 samt Lpo 94, i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet (U2003/1020/S) delrapport från Myndigheten för skolutveckling 2004-08-25 s.3*). Detta tillägg har gjorts för att stärka skolans ansvar i att erbjuda regelbunden och daglig fysisk aktivitet.

Kursplanen

Ämnet idrott och hälsa har en viktig roll i elevers skolgång. Skolan skall se till att eleverna får möjlighet att utöva olika fysiska aktiviteter i skolan och ute i naturen. Vidare skall skolan se till att möjlighet ges till utveckling av kunskaper om hur människans kropp fungerar för en sund hälsa. Ämnet är även en gemensam nämnare för olika kulturer, vilket gör det möjligt för många ungdomar att stärka sina relationer till varandra och därmed få en ökad respekt för varandra.

Skolan skall i sin undervisning i idrott och hälsa bland annat sträva mot att eleven:

”utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utvecklar en positiv självbild. stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa.

utvecklar och fördjupar sin rörelseförmåga och lust att röra sig samt stimuleras att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap.

utvecklar förmågan att leka, motionera och idrotta på egen hand och tillsammans med andra”.
(*Grundskolans kursplaner och betygskriterier för grundskolan 2000 s.22*)

Dessa punkter anser vi vara viktiga för att elever skall få en positiv bild av fysisk aktivitet och på så vis stimuleras till att leva ett fysiskt aktivt liv.

Historik om skolidrott

Enligt Meckbach och Söderström (2002) var det inte förrän år 1820 som ämnet gymnastik skrevs in som obligatoriskt ämne på schemat för första gången. Tre timmar i veckan fanns till förfogande, och det var hårda krav på elevernas närvaro. Men det var först i början på 1900-talet som idrottsundervisningen verkligen tog fart, tack vare bättre lokaler och utbildade lärare.

Gymnastikens innehåll, undervisningsmetoder och dess mål skilde sig mellan pojkar och flickor. I början av seklet var det Linggymnastiken som dominerade. Denna modell fick sitt namn efter Per Henrik Ling som levde 1776-1839 och av många kallad gymnastikens fader. Modellen ansågs som stel och tuff, framförallt emot flickor, då ett av Linggymnastikens kännetecken var fysisk träning likt den militären bedrev (Engström 2002). Efter påtryckningar framförallt från de kvinnliga gymnastikpedagogerna Wendela Dahl och Elin Falk som ansåg Lingmetoden som opassande, fick leken en större roll i ämnet. År 1919 döptes ämnet om till *Gymnastik med lek och idrott*. För första gången blev lek och idrott erkänt som viktiga medel i uppfostran (Meckbach & Söderström 2002).

Antalet veckotimmar med gymnastik var i början av seklet sex gymnastiklektioner per vecka. Dessutom infördes 15-20 obligatoriska idrottsdagar per läsår, och år 1942 ändrades idrottsdagarna till friluftsdagar då man ansåg att utomhusvistelse var hälsosamt. Moment av gymnastiska rörelser kombinerade med lek, och idrottsaktiviteter dominerade innehållet av idrottsundervisningen under 1900-talets första halva. Vidare kopplades ord som god hälsa, ergonomi och sociala färdigheter till ämnet utan att dess timantal utökades (Meckbach & Söderström 2002).

Under denna period började även forskningen inom idrottsområdet ta fart. Framförallt ifrågasattes gymnastikens syfte och mål och hur den skulle bedrivas. Rapporterna som

strömmade in gav alarmerande signaler om passivitet bland eleverna under gymnastiklektionerna. Endast 40 % av tiden under en lektion var eleverna på låg- och mellanstadiet aktiva. Lika länge var de passiva och övrig tid gick åt att hämta material och lyssna på instruktioner. Enligt pedagogikforskaren Lars-Magnus Engström berodde dessa variationer på lärarens bakgrund och kompetens (Meckbach & Söderström 2002).

I Lgr 80 ändrades även kraven på jämställdhet mellan pojkar och flickor när det gällde idrottsundervisningen. För första gången skulle nu undervisningen ske på lika villkor, och pojkar och flickor skulle undervisas tillsammans. Till skillnad från tidigare så fick området hälsa, hygien och ergonomi nu ett eget moment i läroplanen. Tonvikten på innehållet i undervisningen under dessa år lades på träning av olika idrottsliga färdigheter. Undervisningstimmar skulle fördelas jämt över veckan så rätt fysiologisk bedriven undervisning skulle kunna genomföras (Meckbach & Söderström 2002).

Ämnet idrott fick åter igen år 1994 ett nytt namn och ändrades till *idrott och hälsa*. Antalet idrottstimmar reducerades från 537 till 460 i grundskolan men ökade dock med 40h/år år 1998 vilket gav 90min/vecka. Den särskilda tiden för friluftsverksamhet togs bort, och aktiviteter som skridskoåkning, skidåkning och simning, som förr var vanliga inom skolidrotten, förekom väldigt sparsamt (Engström 2002a). Skolorna gavs större frihet att profilera sin verksamhet, exempelvis med inriktning mot fysisk aktivitet i och med den nya läroplanen. Valet av aktivitet i undervisningen varierade från skola till skola, men ofta förekommande var och är fortfarande bollsporter som fotboll, handboll och basket. På de senare åren har aktiviteterna innebandy och aerobics blivit mer och mer vanliga enligt Engström.

Fysisk aktivitet

Vad är fysisk aktivitet?

Enligt Engström (2002a) är definitionen fysisk aktivitet inte lätt och människor tänker ofta inte på vad som är vad. Engström skriver att "All idrott är fysisk aktivitet, men all fysisk aktivitet är inte idrott" (Engström & Redelius, 2002 s.16) och menar att bärplockning, trädgårdsarbete och hushållsarbete likväl som bollspel, gymnastik och friidrott är exempel på fysiska aktiviteter. I boken *Aktivt liv* (2000) av Björn Ekblom och Jonny Nilsson finner vi en definition av fysisk aktivitet som vi anser som en relevant definition för fortsättningen av denna uppsats.

Författarna skriver att alla typer av rörelser, medvetna eller inte, som leder till ökad energiomsättning är fysisk aktivitet. Det kan vara planerade rörelser som löpning, cykling, simning, men även omedvetna autonoma rörelser (Ekblom & Nilsson 2000).

Ungdomars definition av fysisk aktivitet

I projektet *Sätt Sverige i rörelse 2001*, fick Folkhälsoinstitutet på uppdrag av regeringen i uppgift att i ett långsiktigt perspektiv förändra inställningen till fysisk aktivitet i skola, organisationer och samhället (Strandell m.fl. 2002). Omfattande undersökningar gjordes om ungdomars fysiska aktivitet och deras tankar om ämnet idrott och hälsa i skolan. När eleverna fick frågan om vad som var fysisk aktivitet för dem, var svaren från pojkarna till stor del bollsporter i form av lagidrott, snowboard, inlines och skateboard. Flickorna kom med fler och andra exempel som promenader, jogging, basket, dans, aerobics och spinning. En generell skillnad kunde även skönjas mellan pojkarnas och flickornas svar, nämligen att pojkarna oftare valde att ange uteaktiviteter och flickorna hellre angav inneaktiviteter.

En intressant notering i undersökningen var svaren som kom när eleverna fick frågan om vad de inte ansåg var fysisk aktivitet. Naturligt kom svar som data och schack, men anmärkningsvärt var att aktiviteter som bordtennis, badminton och bowling inte betraktades som fysiska aktiviteter. Många pojkar, framförallt i grundskolan, ansåg inte att dans eller promenader är fysiska aktiviteter.

Nyttan med fysisk aktivitet

Ekblom och Nilsson (2000) skriver att fysisk aktivitet är den viktigaste friskfaktorn vi har och barn och ungdomar har mycket att vinna på fysisk aktivitet, inte minst när det gäller en allsidig kroppsutveckling. För lite fysisk aktivitet bland barn och ungdomar som växer kan ge allvarliga negativa konsekvenser vad gäller skelettets tillväxt. I människans skelett sker en ständig förnyelse av kalk och andra ämnen som gör att skelettet växer. Uteblir förnyelsen av dessa ämnen som stimuleras av belastning, sker en urkalkning av skelettet som medför att hållfastheten minskar (Ekblom & Nilsson 2000). Detta styrks av de tre forskare vid Universitetssjukhuset MAS Ortopediska klinik som parallellt med Bunkefloprojektet bedriver en studie om vad som kan hända om barn inte rör sig dagligen. En jämförelse gjordes under de tre första åren i grundskolan mellan de elever som får 45 minuter daglig skolidrott jämfört med

dem som bara har idrott två gånger i veckan. Eleverna har för övrigt samma livsstil, samma kostvanor samt samma medicinering. Resultatet var tydligt. De som rör sig mer får en ökad benmassa, vilket på sikt sannolikt minskar risken att bryta ben eller få frakturer (Gärdsell 2002).

Enligt Ekblom och Nilsson (2000) är andra effekter av regelbunden fysisk aktivitet bland annat:

- Bättre koncentrationsförmåga
- Balans - och koordinationsförmågan förbättras
- Bättre immunförsvar
- Cirkulationssystemets kapacitet ökar.
- God motorik och rörlighet

Alla dessa punkter tyder på att ungdomar som regelbundet är fysiskt aktiva rent generellt skulle ha en bättre utveckling i skolåren (Ekblom & Nilsson 2000).

Samhället i förändring när det gäller fysiska vanor

Enligt Nilsson (2002) präglades det svenska bondesamhället av fysisk aktivitet för både gamla och unga människor. Vardagssysslor på gårdarna gav människor den dagliga dosen av fysiskt arbete. Detta styrker även Engström (2002b) genom att skriva följande: ”om en vuxen person idag skulle genomföra samma kroppsarbete som en person i samma ålder normalt gjorde för 100 år sedan skulle detta utan tvivel uppfattas som en enorm fysisk bedrift” (Engström & Redelius 2002 s. 135).

Är det så att vi själva har satt oss i denna situation, undrar Engström. Människors medelvikt ökar i rask takt, samtidigt som samhället förändras och bidrar med att de fysiska ansträngningarna minskar. Fabriker utrustas med robotar och maskiner gör mer och mer av arbetet samtidigt som hushållen får diverse hushållsmaskiner och datorer. Detta är dock enligt Engström inte bara negativt, då förändringarna underlättar för många parter. Men den nya tekniken har gjort att vi nästan helt och hållet kan undvika fysisk aktivitet i vår vardag. Detta finner Engström väldigt konstigt och menar att ju mer kunskap vi får om fördelarna att vara mer fysiskt aktiv, desto mer inaktiva blir vi (Engström 2002b).

Vidare menar Engström att situationen för barn och ungdomar också förändrats drastiskt. För ett barn är det idag väldigt vanligt att man blir skjutsad till och från aktiviteter istället för att cykla eller gå. Det ska dock tilläggas att trafiksituationen idag ser lite annorlunda ut gentemot förr. Föräldrar vågar inte släppa ut sina barn på samma sätt som tidigare. Lagg då till att barnens utbud vad det gäller val av aktiviteter har ökat avsevärt på 20 år. Datorer, tv-spel, Internet och mer stillasittande vanor är mycket mer populärt bland ungdomar idag än för 20 år sedan. Detta gör att fler ungdomar blir mer stillasittande i inomhusaktiviteter, och Engström menar att: ”många i den generation jag studerat sprang ut för att få vara med om något spännande. Nu tycks många barn springa in för att få sitt lek- och spänningsbehov tillfredsställt framför en TV, ett TV-spel eller en dataskärm av något slag, med ett minimum av fysisk ansträngning” (Engström & Redelius s. 2002 148-149).

Som tidigare nämnts ingick fysisk aktivitet i vardagssysslorna i vanligare utsträckning än nu. Idag är det på fritiden som de flesta människor utövar sina fysiska aktiviteter. Den spontana rörelsen har avstannat avsevärt. Undantagen är promenader och cykling. Detta har lett till att den mesta av de fysiska ansträngningarna vi ägnar oss åt sker på bestämda tider i speciella lokaler, oftast en bit från hemmet (Engström 2002b).

Forskning och projekt

Skola, idrott och hälsa

År 2001 startades *Skola, idrott och hälsa*, ett projekt som har utmynnat i flera olika rapporter och artiklar. Larsson och Redelius (2004) presenterar resultatet av studien i vilken närmare 2000 skolbarn ingick och där lärare och elevers inställning till ämnet idrott och hälsa behandlas. Redelius (2004) menar att de elever som är negativt inställda till ämnet idrott och hälsa oftast är de som inte är medlemmar i en idrottsförening, och de som tror att deras föräldrar tycker att idrottsämnet är mindre viktigt. Detta medför tyvärr att de som är inaktiva vad gäller rörelse på fritiden är de som är mest passiva under idrottslektionerna. Enligt Redelius är det däremot få problem med elever som har en aktiv fritid, då hon hävdar att de ofta ser idrottslektionerna som något positivt.

Studien innehåller även intervjuer med erfarna lärare inom ämnet idrott och hälsa, där dessa lärare menar att innehållet i skolidrotten har ändrats i och med Lpo -94. Enligt lärarna bedrivs

undervisningen på ett friare sätt idag och fokuseras mer på att eleverna aktivt ska delta och ha roligt (Meckbach 2004). Detta är av stor vikt då idrottsundervisningen är elevernas första och kanske enda kontakt med fysisk aktivitet enligt Engström (2004). Vidare hävdar han att idrottsundervisningen är av stor betydelse när det gäller individens fortsatta vilja att vara aktiv även utanför skolan.

Bunkefloprojektet

Efter rapporter om den allt sämre svenska folkhälsan, och i synnerhet skolungdomens hälsa, startades på hösten år 1999 ett projekt på Ängslättskolan i Bunkeflostrand utanför Malmö. Projektet är ett samverkansprojekt mellan skolan och den lokala idrottsföreningen, Bunkeflo Idrottsförening (*Bunkeflomodellen – en hälsofrämjande livsstil*). Idén gick ut på att skolan skulle vara en ”hälsofrämjande arena”, där ämnet idrott och hälsa skulle ingå som ett dagligt och obligatoriskt kärnämne. Ämnet skulle ge eleverna färdigheter och möjligheter att själv ta ansvar för sin hälsa i ett livslångt perspektiv. Projektet har även en vetenskaplig förankring genom att barnen studeras ur olika avseenden av olika institutioner vid Universitetssjukhuset MAS (Malmö allmänna sjukhus) och Malmö Högskola. Bland annat ställer man sig frågorna: ”Kan samarbetet mellan idrottsföreningar åstadkomma ökad fysisk aktivitet i skolan? Kan ett sådant samarbete med ökad fysisk aktivitet, ändra hälsobeteendet hos både unga och äldre i ett samhälle med en förändrad hälsa?” (*Bunkeflomodellen – en hälsofrämjande livsstil*.)

Politikerna förstod också vikten av fysisk aktivitet i skolan. De menade att samhällets alltmer passiva livsstilar gör att det blir mer viktigt att ungdomar får möjlighet till rörelse under skoldagen. Dåvarande utbildningsminister Tomas Östros ställde sig därför bakom Riksidrottsförbundets förslag med att varje elev skulle få tillgång till 30 minuter fysisk aktivitet varje dag (*Målområde 9: ökad fysisk aktivitet 2002*). Att utöka antalet idrottstimmar var det inte tal om, utan istället skulle en integration med övriga ämnen göras. Det hjälper inte att utöka antalet idrottstimmar för att få mer fysisk aktivitet utan det fodras nya metoder för att stärka elevernas lust att röra på sig. Istället ges förslaget att samarbetet mellan idrottsrörelsen och skolan ska främjas på samma sätt som i Bunkefloprojektet (*Bunkeflomodellen – en hälsofrämjande livsstil*).

Vad kan påverka valet av fysisk aktivitet?

Den sociala betydelsen för valet av fritidsaktivitet

Samhället förändras hela tiden, och vi människor förväntas följa med och anpassa oss. Samtidigt som samhället står under förändring, utvecklas allt fler möjligheter till olika fritidsaktiviteter. Denna modernisering skriver Jönsson m.fl. (1993) om och menar att effekterna för ungdomar blir olika beroende på vilken socialgrupp man tillhör. Alla ungdomar har helt enkelt inte samma möjligheter vad gäller fritidsaktiviteter. Är idrottsutövandet relaterat till hur mycket vi får i lönekuvertet varje månad eller kan det vara en trend som säger att de med lägre inkomst generellt motionerar mindre? *Betänkande av idrottsutredningen* (SOU 1998:76), visar att de med högre inkomst är mer motionsaktiva än de som har lägre inkomst. Undersökningen visar dock att många av de som motionerar på sin fritid inte har kostnader för sin motionsaktivitet, eller har så små kostnader att de inte påverkar hushållsbudgeten. Enligt utredningen borde slutsatsen av detta vara att det inte är pengarna som styr valet av fritidsaktiviteter utan att det mer handlar om livsstil och värderingar.

Även Engström (1999) menar att viljan att röra på sig röra på sig kan variera beroende på socialgrupp man tillhör. Han hänvisar till undersökningar som gjorts under hela 1900-talet, som visar att andelen motionsutövare är fler i de högre socialgrupperna. Val av motionsform måste ses som en livsstil, och när man diskuterar ämnen som det här, måste man utgå från olika perspektiv och ta hänsyn till ekonomiska och materiella förutsättningar men även tid, värderingar och levnadsvillkor. Enligt Engström (1999) begränsas möjligheterna till att idrotta för de lägre sociala grupperna, men det som sätter stopp är inte viljan utan snarare förutsättningarna.

Hemförhållande

När det gäller ungdomars val av fritidsaktivitet med fysiska inslag, kan deras hemförhållande ha stor betydelse för valet, men därmed inte sagt att det är så för alla. Nordlund m.fl. (1998) skriver att forskning visar på att ”barns och vuxnas idrott och motion i första hand är en kulturyttring som är beroende på uppväxtvillkor, aktuell miljö, levnadsförhållanden och omgivande kulturmiljö” (Nordlund m.fl. 1998 s.12). Vidare skriver de att det inte är ett barns kapacitet som spelar roll om det rör sig eller inte, utan det är andra faktorer som kulturell och social uppväxtmiljö. Därför är det viktigt att föräldrar och alla som arbetar med barn inser att

barnen måste få en chans att själva prova sig fram och ha valmöjligheter till fysisk aktivitet. Detta har dock blivit en klassfråga då alla barn inte har möjlighet att prova på många olika idrotter. Det kan bli för kostsamt att som förälder betala utrustning och medlemsavgift i många olika idrotter (Nordlund m.fl. 1998).

Förutsättningarna för högre utbildning får barnen hos föräldrarna, och många barn går i sina föräldrars fotspår: ”De elever som idag använder skolan som språngbräda till nästa utbildningsfas har oftast uppbackning hemifrån” (Frykman 1998 s. 44). Enligt Engström (2002b) kan det vara likadant med barn till idrottsintresserade föräldrar där det kan kännas naturligt att vissa idrotter ska utövas och föras vidare. Detta har med tradition att göra och kan liknas med ett intresse som går i arv. Att ha föräldrar som stöttar och intresserar sig för barnens val av aktiviteter påverkar naturligtvis intresset och eventuellt fortsatta val av aktivitet. Vidare menar Engström att olika värderingar och typ av livsstil är fler faktorer som i många fall avgör om och vilken aktivitet som barnet väljer att utöva. Är man uppväxt med idrottsaktiviteter som en naturlig del av vardagen medför det säkerligen att barnet också får den synen på idrott.

Det är viktigt att skilja på spontan rörelse och organiserad idrott, då den spontana rörelsen utgör barnens lek i skolan och på fritiden (Engström 2002a). Den organiserade idrotten är den som en förening står för och som i många fall innebär kostnader för att kunna delta. Idrotter som segling, slalom och golf hör ofta hemma i de övre skikten i samhället enligt Jönsson m.fl. (1993). För att ungdomar ska kunna utöva dessa sporter krävs det hjälp från föräldrar med utrustning, och i många fall även transport till och från idrotten. Vidare menar Jönsson m.fl. (1993) dessutom att till exempel fotboll och gymnastik är sådana idrotter som de flesta barn och ungdomar utövar, där det både är enkelt och relativt billigt att delta.

Geografiska boendeförhållanden

För att tydliggöra att den geografiska boendesituationen kan ha inflytande på människors val av fysiska aktiviteter på fritiden gjordes en omfattande studie bland 1600 ungdomar. Studien bedrevs på fyra särskilt utvalda områden (Bengtstors/Årjäng, Luleå, Stockholm innerstad samt Stockholms södra förorter). Denna studie beskrivs i Larsson (2002) och visar variation både vad gäller val av aktivitet, hur mycket man aktiverar sig, men även varför. I Stockholms innerstad är det till exempel vanligare för flickor att utföra individuella aktiviteter i stället för lagidrotter. Utbudet av lagidrotter är generellt sett litet i Stockholms innerstad, till skillnad mot

Luleå. Där får lagidrotten ett större utrymme och blir då mer populär bland ungdomarna (Larsson 2002).

Barn i storstadsområden, framförallt i innerstaden, kan bli begränsade i sin spontana lek, då det inte finns tillräckligt med till exempel lekplatser och grönområden. *Svensk idrott* (nr 5 2002) publicerar en artikel av Sten Feldreich som bygger på en intervju med Lotta Falkenstrand. Artikeln handlar om spontanidrott och om att barn i stadsmiljö måste få fler möjligheter att röra på sig utan att det behöver vara organiserat. Ett annat problem är enligt Falkenstrand att det byggs så mycket bostäder i Stockholms innerstad att mark där det utövas spontanidrott går förlorad. Problemet här är inte att barnen inte rör på sig, utan att de inte har någonstans att ta vägen när de vill spontanidrotta. Andra organiserade aktiviteter finns det säkerligen möjlighet till, eftersom innerstadsbarnen ofta har föräldrar med goda ekonomiska möjligheter, som kan ordna så att barnen får möjlighet till rörelse.

Identitetssökning

Det behöver inte alltid vara ekonomi eller bostadsort som avgör vilken eller vilka fritidsaktiviteter ett barn väljer. Som vi nämnt tidigare kan det finnas flera anledningar till val av aktivitet, till exempel socialgrupp och engagerade föräldrar. Man får dock inte glömma bort en annan del i närmiljön som spelar en stor roll, nämligen kompisarna. Engström (1999) ger en antydning till detta påstående där han flätar samman både erfarenheter och sociala aspekter. Han undrar om individen har ett eget val av aktiviteter eller om hon är styrd av ursprung och social verksamhet. Val av idrott har att göra med vår personlighet, våra intressen, våra medmänniskor som familj och vänner. Engström frågar sig varför vissa individer väljer att avstå från fysisk aktivitet, medan andra väljer att inkludera idrotten i sin livsstil. ”En central fråga är om individens val att ägna sig åt kroppsövning eller ej, liksom deras smak och lust för olika idrotts-, motions- och friluftaktiviteter, kan igenkännas socialt och ses som markörer för social position?” (Engström 1999 s.42). Vidare frågar han sig om individen i dagens samhälle kan överskrida gränserna vad gäller redan givna sociala och kulturella villkor. Är det så att människor ibland struntar i en aktivitet eftersom den inte är vanligt förekommande i deras nära kretsar? Idrotten kan enligt Engström bli en slags ståndpunkt där man redogör för sin smak eller avsmak.

En idrott kan bli en livsstil och medföra ett särskilt sätt att leva. Det kan handla om friluftsliv, golfspel eller ett intensivt engagemang inom en fotbollsklubb. Det val som ett barn gör kan bli en del av deras liv och är i många fall en del av deras föräldrars livsstil. Engström (1999) skriver om habitus¹ som ett system i kroppen som inverkar på hur individen handlar och värderar sin omvärld. Vidare är habitus en djupt liggande känsla av vad som är passande i åsikter och livsval. Engström menar att valet av motionsform är en del av individens livsstil som är ”en produkt av individens habitus i samspel med det aktuella utbud som för tillfället finns” (Engström 1999 s.51). Motionsformen kan alltså ses som en plats där sociala behov tillfredsställs och där man öppet visar sin livsstil och sina värderingar. Detta tydliggör att man som människa ofta sysselsätter sig med samma idrottsaktiviteter som sina närstående enligt Engström.

¹ Pierre Bourdieu (1930-2002), fransk sociolog som har lanserat termen som benämning på ett system av varaktiga och överförbara dispositioner som integrerar individens tidigare erfarenheter och bestämmer hennes sätt att uppfatta, värdera, välja och handla. Habitus har alltså formats av ens tidigare liv och styr det framtida beteendet (Nationalencyklopedin).

Empirisk del

Problemprecisering

Bakgrunden till vårt intresse för att skriva en uppsats om ungdomars inställning till fysisk aktivitet och deras syn på skolidrott är att rapporter visar att ungdomar blir mer inaktiva och därmed ökar i vikt. I forskningslitteraturer kan vi läsa att sociala skillnader och hemförhållanden kan vara avgörande då barn och ungdomar väljer fritidsaktiviteter, men kompisar, bostadsort och individens attityd kan även vara av betydelse. Aspekter som spelar in på människans val av fysisk aktivitet är alltså många, men ett förändrat samhälle och nya och fler valmöjligheter verkar spela en allt större roll. Forskningsrapporter samt exempelvis Bunkefloprojektet visar oss ovanstående fakta, men för att få ett perspektiv på hur det ser ut i verkligheten ville vi undersöka barns tankar om skolidrott och fysiska aktiviteter i skolan och på fritiden. Anledningen till skolidrottens medverkan i vår frågeställning är att vi vill se om den inverkar på barnens inställning till fysisk aktivitet under deras fritid. Syftet och utgångspunkten med vår uppsats var att undersöka ungdomars inställning till fysisk aktivitet samt om skolidrotten kan hjälpa till att locka till fysisk aktivitet. Därför blir våra frågeställningar följande:

- Hur ser ungdomars vanor och val av fritidsaktiviteter ut?
- Bedrivs undervisningen av ämnet idrott och hälsa på ett sätt som passar alla elever?

Metod

För att få en teoretisk bakgrund till detta har vi fördjupat oss i bland annat idrottshistoria, olika projekt inom idrottsrörelsen, sociala betydelser för val av fysiskt aktivitet, samt tagit del av aktuell forskning och projekt inom området. För att få svar på våra frågor valde vi att utföra en enkät i årskurs 6, där vi ställde frågor om elevernas syn på fysisk aktivitet samt om vad de helst gör på fritiden. Anledningen till att vi valde elever i årskurs 6 är att de är på gränsen att bli tonåringar och vi har en uppfattning om att många beslut om fortsatt fysisk aktivitet tas i den åldern.

Upplägg och genomförande

Vi gick noga igenom vad vi ville veta mer om, och valde till slut ut 12 frågor med olika vidd och perspektiv (se bilaga 1). Frågorna utformades utifrån våra frågeställningar och på så sätt hoppades vi få veta mer om eleverna inställning till fysisk aktivitet och till ämnet idrott och hälsa. Ejvegård (1993) menar att utformningen är av stor betydelse när man lämnar ut en enkät och om det är många frågor är risken stor att antalet svar man får in minskar. Vi beslutade oss för att utföra en pilotstudie på fem stycken elvaåringar, för att försäkra oss om att formuleringarna på våra frågor var förståeliga. Genom att göra en pilotstudie har man möjlighet att justera frågornas innehåll och formuleringar så att den blir så bra som möjligt vid undersökningstillfället (Patel & Davidsson 1994). I samråd med handledare på fältet ansåg vi att pilotstudien fungerade så väl att den utan ändringar kunde genomföras i själva undersökningen.

Enkätundersökningen genomfördes under veckorna 42-44 på två medelstora låg- och mellanstadieskolor i Karlshamns kommun. Den ena skolan ligger i centrum och innefattar elever från villaområden. Den andra skolan ligger en bit utanför centrum och omfattar två kategorier av boendeförhållanden, dels ett höghusområde med stor invandratäthet men även villaområden. I områdena där de flesta eleverna bor är det nära till idrottsföreningar med tillgång till idrottshallar, fotbollsplaner och simhall. 96 elever fördelade på 50 flickor och 46 pojkar i totalt fem klasser svarade på enkäten. 14 elever var av olika anledningar inte närvarande vid undersökningstillfället.

Eftersom vi ville förankra enkäten hos eleverna innan de skulle fylla i den, hade vi en genomgång av vissa frågor samt förklarade i vilket syfte vi skulle använda oss av den. Vi poängterade att de noga skulle läsa igenom frågorna och vara uppmärksamma på om de till exempel skulle kryssa i mer än ett svarsalternativ. Vidare betonade vi att det inte var något prov och att de gärna fick fråga om något var oklart eller krångligt. Vi klargjorde även att det var deras svar vi var intresserade av, inte vad kompiserna bredvid svarade.

Eftersom vi själva var närvarande vid enkätundersökningen kunde vi snabbt konstatera hur stort bortfallet skulle bli, och därmed få veta svarsfrekvensen. Ejvegård (1993) menar att det finns två orsaker till bortfall. Den ena är att respondenterna inte svarar, något som vi till viss del kunde styra då vi var på plats när eleverna gjorde enkäten. Den andra orsaken är enligt Ejvegård att om en eller flera frågor i enkäten inte besvaras, kan resultatets realitet ifrågasättas.

I vår studie var det enstaka frågor som inte besvarades, men vi anser att det inte påverkar trovärdigheten av resultatet.

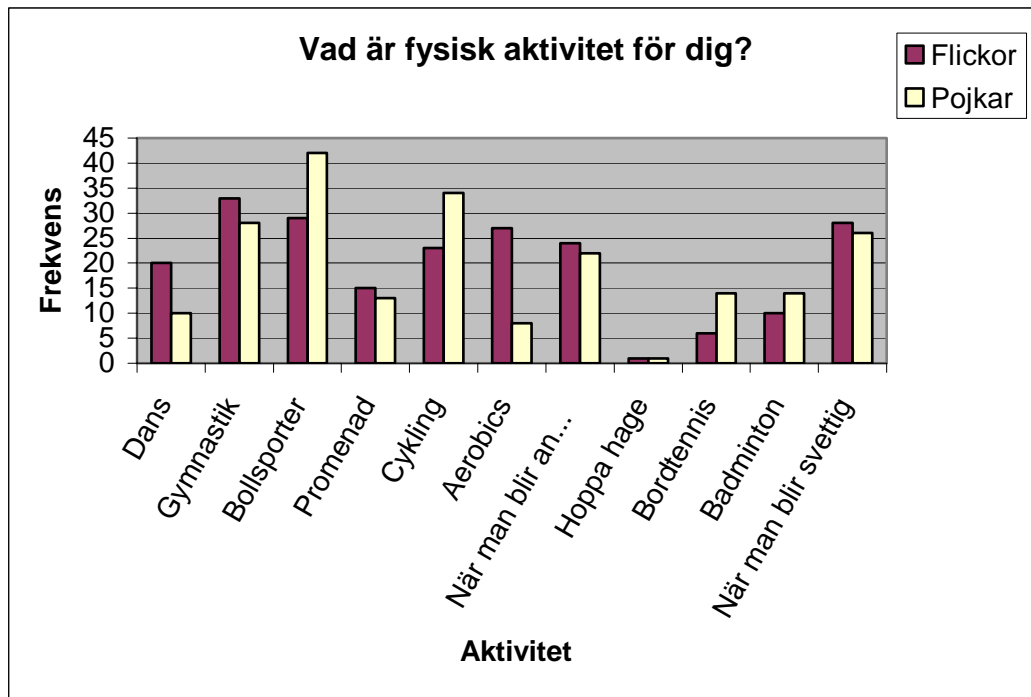
Bearbetningsmetod

När vi hade utfört enkätundersökningen på båda skolorna sammanställde vi först resultatet var för sig. Vi började med att skilja på pojkarna och flickornas svar, och därefter lade vi samman skolornas resultat. Vi använde oss av två enkäter som mallar, en för pojkarna och en för flickorna för att underlätta hanteringen av resultaten. Anledningen till att vi redovisar skolorna tillsammans är att vi inte kunde se någon märkbar skillnad mellan svaren från eleverna på de olika skolorna.

Redovisning av resultatet

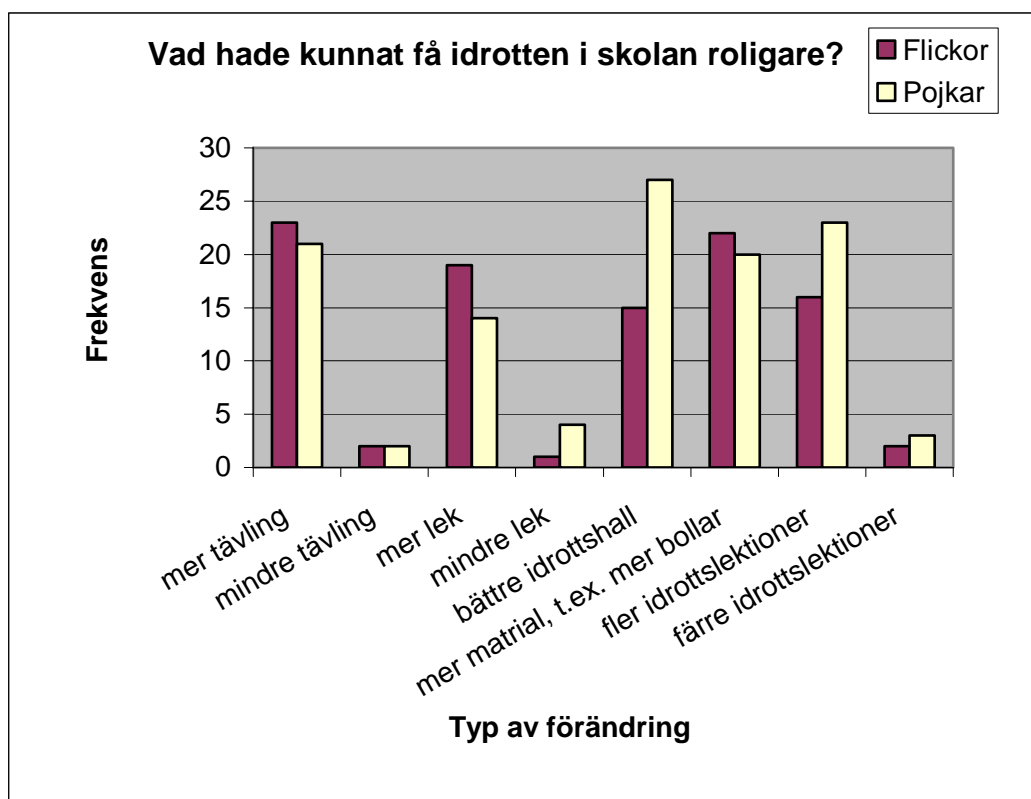
I presentationen av undersökningens resultat har vi valt att ta med enkätfrågor som är relevanta för våra frågeställningar, och där vi fick svar som var intressanta för vårt syfte. Resultaten visas i form av diagram med kommentarer eller endast kommentarer. Vi har försökt att göra diagrammen med tillhörande kommentarer så lättförståeliga som möjligt för att underlätta för läsaren.

Figur 1



För att få en uppfattning om elevernas syn på fysisk aktivitet, ansåg vi att denna fråga var viktig för helheten av enkäten. De aktiviteter som räknades som mest fysiska enligt flickorna var gymnastik, bollsporter, aerobics och när man blir svettig. I jämförelse med pojkarnas svar så är det betydligt fler flickor som anser att dans är en fysisk aktivitet. Vad gäller pojkarnas åsikter om vad som är fysisk aktivitet så anses bollsporter, cykling och gymnastik som de mest fysiska. Till skillnad mot flickorna så anser inte många pojkar att dans och aerobics är en fysisk aktivitet. Fler pojkar anser dock att cykling är en fysisk aktivitet för dem (figur 1).

Figur 2

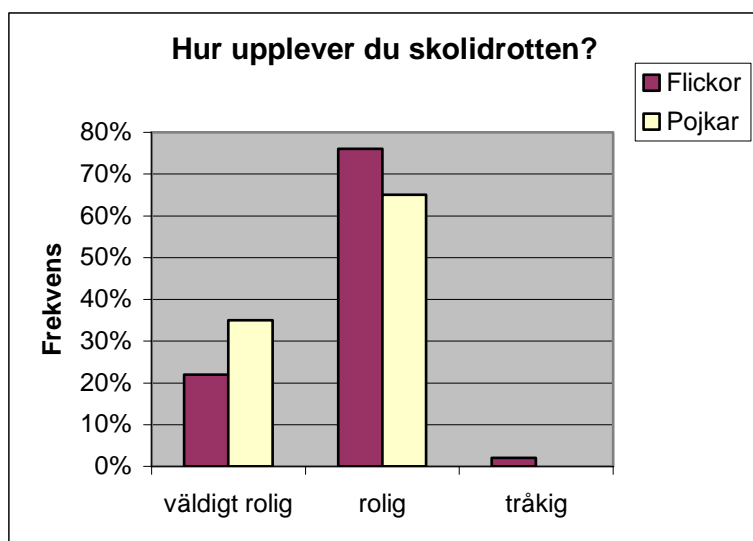


När det gäller förändringar som kan få skolidrotten att bli roligare så är resultaten av enkäten väldigt lika när det gäller pojkars och flickors svar. Mer tävling, bättre lokaler, fler lekar och idrottslektioner är synpunkter som både pojkar och flickor har om vad som skulle göra idrottslektionerna bättre (figur 2).

På frågan om idrottsundervisningen fått eleverna att börja med någon ny aktivitet svarade 46 % av flickorna och 34 % av pojkarna ja. De som svarade ja fick en följdfråga om de fortfarande utövade aktiviteten. Av dem var det bland flickorna 45 % och bland pojkarna 53 % som svarade ja.

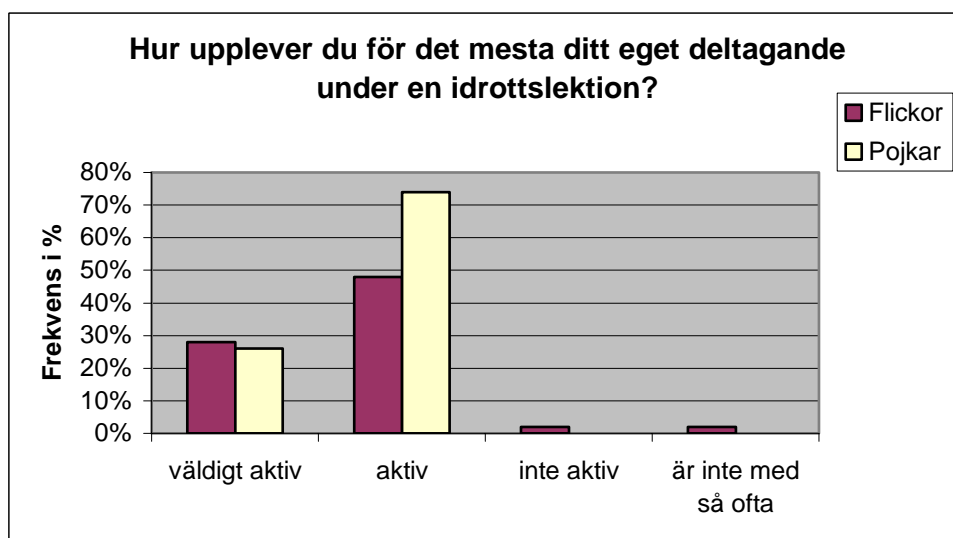
Vidare frågade vi om eleverna under tiden de gått på mellanstadiet slutat med någon aktivitet och i så fall varför. 39 % av flickorna och 52 % av pojkarna svarade ja. Anledningarna var av olika slag, men den vanligaste orsaken var att de tyckte det var tråkigt. Andra förekommande orsaker var att det tog för mycket tid, dåliga ledare och att det var ensamt att gå dit.

Figur 3



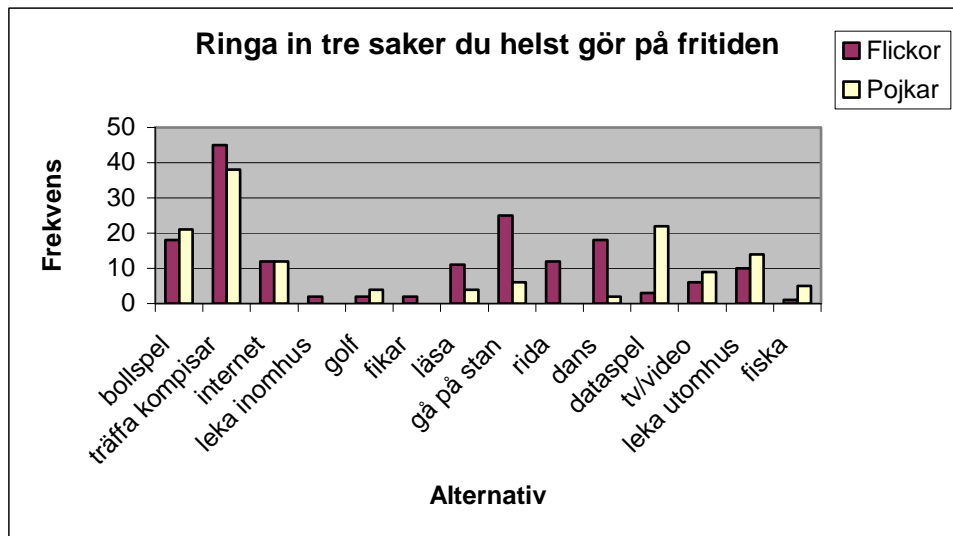
Enkäten visar att eleverna som deltagit i undersökningen upplever skolidrotten på ett positivt sätt. Merparten av de tillfrågade anser att idrotten är rolig, och 22 % av flickorna och 35 % av pojkarna tycker den är väldigt rolig (figur 3).

Figur 4



Generellt visar enkäten på ett aktivt deltagande bland båda könen och drygt 25 % av både flickorna och pojkarna känner sig väldigt aktiva (figur 4).

Figur 5



På denna fråga fick varje elev ringa in tre alternativ. I diagrammet har elevernas val summerats i varje alternativ. Det absolut populäraste valet av fritidssysselsättning är att träffa kompisar. 45 av 50 flickor och 38 av 46 pojkar träffar helst kompisar på fritiden. Bollspel är också en populär aktivitet för båda könen, liksom Internet. Två alternativ som skiljer sig markant mellan flickor och pojkar är dataspel och gå på stan. Pojkarna är mer intresserade av dataspel medan flickorna gärna går på stan (figur 5).

Till denna fråga följde en kompletterande följdfråga om vad de gör tillsammans när de träffas på fritiden. Generellt för pojkarna så kunde man urskilja att de var ute när det var fint väder och inne när det regnade. Aktiviteterna varierade, och exempel är fotboll, tennis, badminton, tv-spel och film. Några svarade att de lekte krig men även att de ofta satt och småpratade och lyssnade på musik. Flickornas val av aktiviteter när de träffas skiljer sig något från pojkarnas. Flickorna svarade att de gärna ritar, rider, spelar handboll, fotboll, hoppar studsatta, utövar friidrott, pratar och lyssnar på musik.

En av frågorna på enkäten berörde elevernas boendesituation i förhållande till deras val av fritidsaktivitet. Frågan löd: Tänk dig att du hade bott någon annanstans i Karlshamns kommun! Tror du då att du hade gått på några eller någon annan fritids- idrottsaktivitet? På denna fråga svarade 11 % av pojkarna ja, och menade att de hade velat utöva andra aktiviteter om de hade bott någon annanstans i kommunen. När det gäller flickorna så var det 28 % som svarade ja. Idrotter som eleverna hade velat utöva om de bodde på ett annat ställe i kommunen var judo, redskapsgymnastik, handboll, golf, volleyboll, breakdance och ridning.

Sammanfattning av resultat

Eleverna i vår enkätundersökning är i stort sett nöjda med idrottsundervisningen och dess innehåll. De flesta eleverna känner sig aktiva eller väldigt aktiva under idrottslektionerna och upplever den som rolig eller väldigt rolig. Förändringar som skulle kunna göra idrottsundervisningen ännu bättre är mer tävling, bättre lokaler, fler lekar och idrottslektioner. Vidare visade undersökningen att 46 % av flickorna och 34 % av pojkarna har lockats till att börja med någon ny aktivitet, tack vare idrottsundervisningen. De populäraste fritidssysselsättningarna bland både pojkar och flickor var att träffa kompisar och utöva bollsporter. 11 % av pojkarna och 28 % av flickorna trodde att de skulle ha utövat någon annan aktivitet om de bott på ett annat ställe i Karlshamns kommun.

Metoddiskussion

I metoddiskussionen utgår vi från vår enkätundersökning och hur vi arbetade med den. Vi kommer att diskutera kring eventuella förändringar som kunde ha gjort vår enkätundersökning bättre, samt om resultatet kunde ha blivit ett annat om vi gjort undersökningen på fler skolor.

Såhär i efterhand kan vi konstatera att vi nog skulle ha utfört enkätundersökningen på en tredje skola, för att få ett bredare perspektiv. Den skola vi tänker oss ligger i en by en bit utanför stan, och ungdomarna där skulle kanske ha bidragit till ett annorlunda resultat. Vi vet att ungdomarna på den skolan har ett stort intresse av ishockey och konståkning, eftersom en ishall ligger i anslutning till byn.

Vi anser att vi utformade enkäten på ett enkelt och lättförståeligt sätt enligt vårt sätt att tolka svaren. Enkätsvaren visade inga orimliga svar i förhållande till frågorna och vi fick en hög svarsfrekvens på alla frågor.

Diskussion

Syftet med vår uppsats var att undersöka 12-åringars vanor och inställning till fysisk aktivitet samt deras inställning till ämnet idrott och hälsa i skolan. För att kunna undersöka vår frågeställning har vi läst litteratur, forskningsrapporter och artiklar samt gjort en enkätstudie på ungdomar i årskurs 6. Genom litteratur har vi skaffat oss de bakgrundskunskaper som behövs för att skriva uppsatsen och genomföra enkätstudien.

Det finns många olika definitioner på vad fysisk aktivitet egentligen är och beroende på bakgrund, hemförhållanden och social tillhörighet intar olika individer olika ståndpunkter. Vi anser att forskningen och deltagarna i enkäten är relativt överens om att fysisk aktivitet är något som innebär att vi blir svettiga och andfådda. Om man jämför våra resultat från enkätundersökningen med projektet *Sätt Sverige i rörelse* och tittar på vad ungdomarna anser att fysisk aktivitet är, kan vi dra vissa paralleller. Många av pojkarna i vår undersökning tyckte att fysisk aktivitet för dem var bollsporter, vilket också pojkarna i projektet ansåg. Det var däremot många flickor i vår undersökning som tycker att bollsporter är fysisk aktivitet och skiljer därmed sig från flickorna i projektet. Har denna förändring att göra med att flickorna i vår undersökning har stor tillgång till många lokala idrottsföreningar som utövar bollsporter? Ungefär lika många flickor som pojkar tyckte i vår undersökning att promenader är en form av fysisk aktivitet, något som flickorna i projektet ansåg i betydligt större utsträckning än pojkarna.

För att locka barn och ungdomar till fysisk aktivitet har skolan en viktig roll, och om den utnyttjas rätt kan skolan få fler elever att vilja röra på sig, även på fritiden. I läroplanen och kursplanen för grundskolan kan man läsa att skolan i ämnet idrott och hälsa ska se till att eleverna ges möjlighet till fysisk aktivitet. Vidare ska de utveckla sin förmåga i att leka, motionera och idrotta, både på egen hand och tillsammans med andra. Vi tycker detta är en viktig del i undervisningen, och vi valde att ta reda på mer om detta i vår enkät. Resultatet visade oss att majoriteten av eleverna var nöjda eller väldigt nöjda med idrotten i skolan, men att förändringar skulle göra den ännu bättre och mer rolig. Vår förhoppning är att ämnet idrott och hälsa ska få en bättre status och att det satsas mer pengar på material och bättre lokaler, något som deltagarna i vår enkät efterlyser. Verkligheten är tyvärr en helt annan, enligt

Engström (2002). Han menar att ju mer kunskap vi får om fördelarna med att vara fysiskt aktiv, desto mer inaktiva blir vi. Detta gäller inte minst ungdomar i skolan där nerskärningar de senaste åren har blivit mer vanliga. Idrottsämnet är ett ämne som man gärna drar ner på och på sista tiden har vi fått se konsekvenserna av detta med att barn och ungdomar ökar i vikt. Det var för oss glädjande att se motsatsen i vår undersökning till vad Engström (2002) menar. De elever som deltog i studien var överlag positivt inställda till fysisk aktivitet både på fritiden och till ämnet idrott och hälsa i skolan. Det var även positivt utifrån vår visuella bedömning att se att väldigt få elever var överviktiga, något som många rapporter annars pekar på. I efterhand hade det varit intressant att gå vidare med undersökningen och ta reda på vad det är som gör eleverna positivt inställda till fysisk aktivitet och skolidrott.

I vår undersökning ser man att många elever efterlyser fler idrottslektioner, något som de anser skulle göra idrottsämnet roligare. Idrott är något kul som de vill ha mer av. Vi anser det anmärkningsvärt att 46 % av både flickor och pojkar tycker att mer tävling inom skolidrotten skulle få den ännu roligare, samtidigt som 38 % av flickorna och 30 % av pojkarna efterlyser mer lek för att göra idrottslektionerna roligare. Är det samma personer som tycker detta? Eller är de uppdelade var för sig, så att de som vill ha mer tävling inte vill ha mer lek och vice versa? Är det kanske samma elever som svarar att både mer tävling och mer lek skulle göra skolidrotten roligare? Våra erfarenheter säger oss att leken är väldigt viktig i de lägre åldrarna för att så många som möjligt ska tycka om skolidrotten. Vi anser även att elever ibland behöver få känna att de vinner, för att stärka sitt självförtroende. Det är då av stor vikt att man organiserar lektioner där så många som möjligt får chansen att känna sig som vinnare, men att de först och främst har roligt. Enligt Meckbach (2004) är detta något som förändrats sedan den nya läroplanen togs i bruk i mitten på 1990-talet. Numera är idrottsämnet mer fritt, och innehållet genomförs efter kursplanens uppsatta mål, med tonvikt på att alla ska delta och tycka det är roligt att motionera (Meckbach 2004). Detta är något som vi håller med henne om. Mycket tyder på att ungdomar rör sig för lite och att skolans idrott är den enda stunden på hela veckan som de rör sig aktivt på. Då gäller det att få så många som möjligt aktiva och att de samtidigt har roligt, anser vi.

Glädjande nog har det startats olika projekt för att öka den fysiska aktiviteten bland ungdomar. Ett exempel är som vi tidigare nämnt är Bunkefloprojektet, ett samverkansprojekt mellan Bunkeflo Idrottsförening och Ängslättskolan i Bunkeflostrand. Detta är ett mycket bra exempel på hur man kan få elever att bli mer aktiva, menar dåvarande utbildningsminister Tomas

Östros. Enligt Östros räcker det inte med att öka antalet idrottslektioner för att få fler elever att bli mer aktiva, då studier visar att endast en femtedel av flickorna inte alls deltar under idrottslektioner. Vi håller delvis med honom. Men vi tror också att om man ökar antalet idrottslektioner, samtidigt som man ökar kompetensen bland idrottslärarna framför allt i lägre åldrarna, så kan man få fler elever att bli mer aktiva. Vi kanske trampar en del idrottslärare på tårna genom detta resonemang; att de inte bedriver idrottsundervisningen på ett föredömligt sätt. Erfarenheter från praktik, kursen idrott och hälsa 1-20 i utbildningen och samtal med andra studenter, tyder dock på att det förekommer sådan undervisning runt om på våra skolor, dvs. undervisning som bidrar till att elever inte upplever skolidrotten som något positivt.

Eftersom vi är relativt insatta i idrottsmöjligheterna i Karlshamns kommun var vi intresserade av att veta i fall ungdomarna trodde de skulle utöva någon annan idrott om de bodde i en annan del av kommunen. Resultatet av undersökningen visade en skillnad mellan pojkarnas (11 %) och flickornas (28 %) tro att vilja pröva en annan aktivitet om de bott någon annanstans. Vad beror denna skillnad på? Kanske vi kan se ett mönster i vad de helst gör på fritiden. Pojkarna ägnar sig mycket åt bollsporter, något som finns i deras närhet till hemmet, vilket leder till att de kanske inte anser sig vilja utöva andra aktiviteter. Flickorna ägnar sig ofta åt dans och ridning på sin fritid. Resultaten i enkäten visar att fler flickor gärna skulle ägna sig åt dessa aktiviteter om de bott i annan del av kommunen. I enkätundersökningen såg vi att några av flickorna skulle kunde tänka sig att utöva redskapsgymnastik om de hade bott i en annan del av kommunen, ett resultat som inte förvånade oss, då vi vet att det är brist på ledare i vissa delar av kommunen. Vid närmare eftertanke har vi funderat över om denna fråga ger en rättvis bild av dess syfte. Det kanske inte är så vanligt förekommande att ungdomar i 12 årsåldern funderar på att börja med någon ny aktivitet, de har kanske redan hunnit med detta? Litteratur och studier² säger oss att bostadsförhållandena är av stor betydelse när barn och ungdomar väljer att prova på olika idrotter. Nordlund (1998) beskriver det som en kulturyttring som är beroende av bl. a. miljö, uppväxtvillkor och omgivande kulturmiljö, men även att den sociala uppväxtmiljön spelar stor roll. I vår kommun är det även relaterat till i vilken del man bor. I en del av kommunen är det till exempel vanligare att man spelar ishockey eller åker konståkning, tack vare att ishallen ligger där. En annan del av kommunen har ett stort utbud av redskapsgymnastik, något som är klart bristande i innerstaden. En annan aspekt som kan spela roll när det gäller val av aktiviteter är människans identitet. Vi tror att elevernas positiva

² Denna studie beskrivs i Larssons artikel *Ungdomarna, fritiden och idrotten* (Engström & Redelius 2002).

inställning till fysisk aktivitet och ämnet idrott och hälsa smittar av sig på omgivningen. Därmed bildas i detta fall en god cirkel där eleverna känner trygghet till varandra. Det blir för dem naturligt att utöva aktiviteter eftersom deras kompisar gör det, de känner därmed igen sin egen identitet i omgivningen.

På frågan om idrottsundervisningen fått eleverna att börja med någon ny aktivitet, visade vår undersökning att nästan hälften av flickorna och 34 % av pojkarna har fått inspiration från skolidrotten. Är detta bra eller dåliga resultat? Vi tycker det är svårt att tolka om det är skolan som lyckats nå inaktiva elever eller om det är redan aktiva elever som svarat ja på frågan. Ett av kursplanens syfte med idrott och hälsa är att ämnet ska väcka nyfikenhet och intresse för nya aktiviteter. Vi tycker det är extra viktigt med detta syfte för de elever som inte är aktiva inom exempelvis föreningsidrotten. För oss blivande lärare känns detta som en viktig utmaning då vi genom en väl planerad undervisning, inte bara inom ämnet idrott och hälsa, ska försöka väcka fortsatt intresse till fysisk aktivitet bland eleverna.

Vi har i vår undersökning fått reda på att eleverna generellt sett är nöjda med skolidrotten och vi har dragit en parallell kring detta, då eleverna är väldigt aktiva på sin fritid. Hade vi fått resultat som kretsat kring missnöje om idrotten i skolan är det inte säkert att ungdomarna hade varit så aktiva på sin fritid som de är nu. Men det är kanske deras aktiva fritid som gör att de tycker idrotten i skolan är rolig, då deras eget intresse bidrar till att idrottsundervisningen känns meningsfull och rolig. Som blivande lärare tycker vi det är viktigt att kunna se de elever som inte tycker idrotten är det bästa ämnet. Vidare menar vi att det kanske är dessa elever som behöver den bäst anpassande undervisningen inom skolidrotten för att bli aktiva. Enligt Redelius (2004) är detta ett problem i dagens undervisning i ämnet idrott och hälsa. Ofta är de elever som inte aktiverar sig i organiserad form på sin fritid negativt inställda till ämnet idrott och hälsa. Det är dessa som skulle behöva röra sig mest under idrottslektionerna i skolan, menar Redelius.

Sammanfattning

Uppsatsen handlar om fysisk aktivitet samt ämnet idrott och hälsa i skolan. Vi har delat in arbetet i en litteraturredel och en empirisk del. I litteraturredelen beskriver vi olika faktorer som är av betydelse för barn och ungdomars val av fritidsaktivitet. Vidare ger vi en tillbakablick av skolidrotten, dess förändringar samt hur styrdokumentet behandlar ämnet idrott och hälsa idag. Vi har även tagit del av forskningsprojekt och rapporter som berör ungdomars inställning till fysisk aktivitet.

Syftet med vår uppsats var att undersöka eleverna i sexans inställning till fysisk aktivitet samt vad de tycker om ämnet idrott och hälsa i skolan. Hur definieras fysisk aktivitet? Vad gör de på fritiden? Vilken inställning har de till skolidrotten? Vad kan göra skolidrotten roligare? För att få svar på dessa frågor genomförde vi en enkätundersökning i årskurs 6 på två olika skolor. I enkäten ställde vi frågor om elevernas syn på fysisk aktivitet, samt vad de helst gör på fritiden. Anledningen till att vi valde årskurs 6 var att de eleverna i den åldern, enligt vår mening, ställs inför många beslut om fortsatt fysisk aktivitet.

Resultaten visar oss att eleverna i vår studie har en positiv inställning till fysisk aktivitet. En slutsats av detta kan vara att elevernas positiva inställning till fysisk aktivitet, bidrar till att idrottsundervisningen bedrivs på ett sätt som de är nöjda med. Bollsporter utövas i stor utsträckning av både flickor och pojkar på deras fritid. Studien visar även att de är nöjda med skolidrotten och dess innehåll. De anser dock att bättre lokaler, fler idrottstimmar och mer material skulle kunna göra idrottslektionerna roligare. Vidare visar resultaten att val av aktivitet kan styras av var man bor i kommunen. Undersökningen visade att vissa elever skulle kunna ha tänkt sig utöva andra aktiviteter om de varit bosatta någon annanstans i Karlshamns kommun.

Källförteckning

Bunkeflomodellen – en hälsofrämjande livsstil.

<http://www.bunkeflomodellen.com/bunkeflomodellen/index.htx> (2004-11-02)

Eklom, B. & Nilsson, J (2000) *Aktivt liv – vetenskap & praktik*. Farsta: Elanders Skogs Grafiska. ISBN:91-88940-81-0

Engström, L-M. (1999) *Idrotten som social markör*. Göteborg: Elanders Graphic Systems. ISBN: 91-7656-458-4

Engström, L-M. (2002a) *Idrottspedagogik*. I Engström, L-M. & Redelius, K (red.), *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: Edita Nordstedts. ISBN 91-7656-528-9

Engström, L-M. (2002b) *Motion som fritidskultur*. I Engström, L-M. & Redelius, K (red.), (2002) *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: Edita Nordstedts. ISBN 91-7656-528-9

Engström, L-M. (2004) *Förord*. I Larsson, H. & Redelius, K. (red.), (2004) *Mellan nytta och nöje*. Stockholm: Edita Nordstedts. ISBN: 1652-2869

Engström, L-M. & Redelius, K (red.), (2002) *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: Edita Nordstedts. ISBN 91-7656-528-9

Ejvegård, R. (1993) *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-36611-6

Feldreich, S. (2002) *Svensk idrott*, nr:5 2002.

Frykman, J. (1998) *Ljusnande framtid: skola, social mobilitet och kulturell identitet*. Lund: Historiska medier. ISBN: 9188930343

Grundskolans kursplaner och betygskriterier. Skolverket (2000). Västerås: Fritzes. ISBN: 91-38-31729-X

Gärdsell, P. *Var finns 2000 – talets skola?(2002)*.

<http://www.bunkeflomodellen.com/aktuellt/artiklar/101044.htx>.(2004-11-22)

Jönsson, I. Trondman, M. Arnman, G. & Palme, M. (1993) *Skola – fritid – framtid*. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-38421-1

Larsson, B. (2002) *Ungdomarna, fritiden och idrotten*. I Engström, L-M. & Redelius, K (red.), (2002) *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: Edita Nordstedts. ISBN 91-7656-528-9

Larsson, H. & Redelius, K. (red.), (2004) *Mellan nytta och nöje*. Stockholm: Edita Nordstedts. ISBN: 1652-2869

Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet. (1998) Utbildningsdepartementet. Stockholm: Fritzes förlag

Meckbach, J. (2004) Ett ämne i förändring – eller är allt sig likt? I Larsson, H. & Redelius, K. (red.), (2004) *Mellan nytta och nöje*. Stockholm: Edita Nordstedts. ISBN: 1652-2869

Meckbach, J & Söderström, S. (2002) ”Kårt barn har många namn” – idrott & hälsa i skolan. I Engström, L-M. & Redelius, K (red.), (2002) *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: Edita Nordstedts. ISBN 91-7656-528-9

Målområde 9: ökad fysisk aktivitet (2002)

<http://www.riksdagen.se/debatt/200203/utskott/SoU/SoU7/SOU70005.ASP#E65E28>

2004-11-19

Nationalencyklopedin. http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=196651 (20041221)

Nilsson, P. (2002) Den betydelsefulla fritiden. I Engström, L-M. & Redelius, K (red.), (2002) *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: Edita Nordstedts. ISBN 91-7656-528-9

Nordlund, A. Rolander, I. & Larsson, L. (1998) *Lek – Idrott – hälsa, Rörelse och idrott för barn*. Borås: Centraltryckeriet. ISBN: 91-47-04888-3

Patel, R. & Davidsson, B. (1994) *Forskningmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-30952-x

Strandell, A. Bergendahl, L. & Kallings, L. (2002) *Sätt Sverige i rörelse 2001, förskolan/skolan*. Statens folkhälsoinstitut. ISBN: 91-7257-140-3

Särskilt uppdrag att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra ändringar som gjorts Lpo 94 samt Lpo 94, i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet (U2003/1020/S). Myndigheten för skolutveckling 2004-08-25. Dnr:2004:170.

www.skolutveckling.se/publikationer/publ/main?uri=scam%3A%2Fpubl%2F245&cmd=download

Bilaga 1

Enkätundersökning angående barns tankar om skolidrott och fysiska aktiviteter i skolan och på fritiden.

Fråga 1

Kille () Tjej ()

.....

Fråga 2

Vad är fysisk aktivitet för dig? Kryssa gärna i flera svar!

Dans	()	När man blir svettig	()
Gymnastik	()	När man blir andfådd	()
Bollsporter	()	Hoppa hage	()
Promenad	()	Bordtennis	()
Cykling	()	Badminton	()
Aerobics	()		

Egna förslag

.....

.....

.....

Fråga 3

Hur upplever du skolidrotten?

Väldigt rolig ()
Rolig ()
Jobbigt ()
Tråkig ()

Fråga 4

Hur upplever du för det mesta ditt eget deltagande under en idrottslektion?

Väldigt aktiv ()
Aktiv ()
Inte aktiv ()
Är inte med så ofta ()

.....

Fråga 5

Vad hade kunnat få idrotten i skolan roligare?

- | | | | |
|----------------|-----|---------------------------|-----|
| Mer tävling | () | Bättre idrottshall | () |
| Mindre tävling | () | Mer material, t ex bollar | () |
| Mer lek | () | Fler idrottslektioner | () |
| Mindre lek | () | Färre idrottslektioner | () |
-

Fråga 6

Har idrottslektionerna fått dig att prova en ny idrottsaktivitet?

- Ja ()
Nej ()

Om du svarat nej, gå till fråga 8.

.....

Fråga 7

Håller du på med den aktiviteten fortfarande?

- Ja ()
Nej ()
-

Fråga 8

Har du gått på någon idrotts- eller fritidsaktivitet som du slutat med under mellanstadiet?

- Ja ()
Nej ()
-

Fråga 9

Om du svarat ja på fråga 8: Varför slutade du med idrottsaktiviteten?

- | | | | |
|---------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| För dyrt | () | För mycket tävling | () |
| Tråkigt | () | För lite tävling | () |
| Platsade inte | () | Inget stöd från föräldrarna | () |
| Tog för mycket tid | () | För mycket press från föräldrarna | () |
| Blev för allvarligt | () | Gillade inte ledarna | () |

Annat!

.....

.....

.....

Fråga 10

Ringa in tre saker som du helst gör på fritiden!

- | | | | | |
|----------|-----------------|--------------|--------------|------|
| Bollspel | Träffa kompisar | Internet | Leka inomhus | Golf |
| Fika | Läsa | Gå på stan | Rida | Dans |
| Dataspel | Tv/video | Leka utomhus | Fiska | |

.....

Fråga 11

Vad gör du och dina kompisar när ni träffas på fritiden?

Skriv själv!

.....

.....

.....

Fråga 12

Tänk dig att du hade bott någon annanstans i Karlshamns kommun! Tror du då att du hade gått på några eller någon annan fritids- idrottsaktivitet?

- Ja ()
- Nej ()

Om du svarat ja: i så fall vad för aktivitet?

.....
.....
.....

TACK för Din medverkan!
Linda Duell & Patrik Eriksson

