



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Hur påverkar idrott och hälsa elevers arbete i klassrummet?

En kvalitativ undersökning för att studera personer inom skolverksamhetens uppfattning om idrott och hälsas påverkan.

Emelie Larsson Hei

Självständigt arbete: L6XA1A

Handledare: Jörgen Dimenäs

Examinator: Johan Häggström

Rapportnummer: VT17-2930-022-L6XA1A

Titel: Hur påverkar idrott och hälsa elever arbete i klassrummet? En kvalitativ undersökning för att studera personer inom skolverksamhetens uppfattning om idrott och hälsas påverkan.

How does physical education affect pupils' work in the classroom? A qualitative research to study people from the school sectors opinion about how physical education influence.

Författare: Emelie Larsson Hei.

Typ av arbete: Examensarbete på avancerad nivå (15 hp).

Handledare: Jörgen Dimenäs.

Examinator: Johan Häggström

Rapportnummer: VT17-2930-022-L6XA1A.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, idrott och hälsa, uppfattning, koncentrationsförmåga

Sammanfattning

Att fysisk aktivitet påverkar elevers skolprestationer, koncentrationsförmåga och grupptillhörighet har forskning till viss del bevisat. Genom ett utökande av idrottsundervisning förbättras elevers resultat i teoretiska ämnen. Nedanstående studies syfte är att få fram ett resultat om hur personer inom skolverksamheten uppfattar att elevers arbete i klassrummet påverkas av idrott och hälsa. Genom undersökningen vill jag få svar på följande frågeställning:

- Hur uppfattar personer inom skolverksamheten att idrott och hälsa påverkar elevers arbete i klassrummet?

Tillvägagångssättet för insamling av material för studien blev kvalitativa intervjuer med användande av både enskilda intervjuer samt fokusgrupper. Empirin samlades in på två skolor inom västra Sverige med olika socioekonomiska förutsättningar, för att få en god validitet på undersökningen. Efter insamlingen skedde en tematisk analys genom avkodning av transkribering vilket ledde till kvalificering av olika teman. Studien tar ett teoretiskt avstamp i Bunkefloprojektets resultat och bidrar till dess forskning genom insamling av uppfattningar från respondenter inom skolverksamheten.

Studiens resultat och dess slutsats visar att majoriteten av respondenter inom skolverksamheten uppfattar att idrott och hälsa påverkar elevers arbete i klassrummet. Detta genom att idrottsundervisningen förbättrar elevers koncentrationsförmåga, skolprestationer, grupptillhörighet och har en stressnedsättande funktion. Däremot ställer sig respondenter från en skola kritisk till ett utökande av idrott och hälsa, medan respondenter från andra skolan tror att det är fullt genomförbart. Vidare tror inte heller respondenterna att ämnets tid kan utökas och studien ger därmed didaktiska konsekvenser med att då bör eleverna få möjlighet till ett utövande av fysisk aktivitet någon annanstans inom skolans ram.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
2. Syfte och frågeställning	2
2.1 Syfte och frågeställning	2
2.2 Begreppslista	2
3. Bakgrund	4
3.1 Idrottsämnets historiska bakgrund	4
3.2 Timplan	5
3.3 Tidigare forskning och teoretisk anknytning	6
3.3.1 Fysisk aktivitets påverkan på skolprestationer och koncentrationsförmåga	6
3.3.2 Bör utökad idrott och hälsa ses som en konkurrent till övriga ämnen?	8
3.3.3 Sociala fördelar med fysisk aktivitet	8
4. Design, metod och genomförande	10
4.1 Design och metod	10
4.2 Urval och avgränsningar	11
4.3 Presentation av respondenter	11
4.4 Genomförande	12
4.5 Trovärdighet, överförbarhet och objektivitet	13
4.6 Etiskt förhållningssätt	13
5. Resultat	15
5.1 Idrott och hälsas betydelse för elever	15
5.2 Idrott och hälsas påverkan på elevers koncentrationsförmåga	17
5.3 Skolans möjligheter till utökad idrottsundervisning	19
6. Diskussion	22
6.1 Resultatdiskussion kopplat till syfte & frågeställning	22
6.2 Resultat kopplat till tidigare forskning	24
6.2.1 Idrott och hälsas betydelse för elever och deras koncentrationsförmåga	24
6.2.2 Skolans möjligheter till utökad idrottsundervisning	25
6.3 Konsekvenser för skolverksamheten	26
6.4 Slutsats	26
6.5 Metoddiskussion	26
6.6 Fortsatta studier	27
7. Referenslista	28
8. Bilaga A: Frågemanual fokusgrupp elever	30
9. Bilaga B: Frågemanual lärare	31
10. Bilaga C: Frågemanual rektor	32
11. Bilaga D: Frågemanual skolsköterska	33
12. Bilaga E: Missivbrev	34

1. Introduktion

”[B]arn som har rört på sig kan koncentrera sig bättre på lektionerna” anser utbildningsminister Gustav Fridolin under en intervju med Aftonbladet (Holmqvist, 2016, november). Tidigare under samma år medverkade han i SVT:s program *Gympaläraren* som leddes av Kalle Zackari Wahlström. Där höll han med Zackari Wahlströms argument om att skolidrotten förtjänar större plats i skolan och berättade hur en förhandling med Alliansen om en ny timplan med prioritering på idrott och hälsa sker. I samband med detta införde regeringen en förändring i Skollagens timplan (SFS 2010:800) inför läsåret HT-16, däremot inte i idrott och hälsa – utan ett utökande av matematik. Det visade sig att det inte var Alliansen som behövde förhandlas med om utökad idrott och hälsa, utan Miljöpartiet själva samt Socialdemokraterna (Quicklund & Waltersson Grönvall, 2016, juli).

Nedanstående examensarbete kommer däremot inte beröra politik eller bekräfta om idrott och hälsa har betydelse för elevers prestationer i skolundervisning. Att idrott och hälsa har betydelse för skolprestationer fann jag och en kurskamrat ut i en tidigare gjord litteraturundersökning (Larsson & Johansson, 2016), vilken även kan läsas om i studiens tidigare forskning 3.3 nedan. Både nationella och internationella studier kom fram till ett resultat om att fysisk aktivitet påverkar bland annat elevers resultat och koncentrationsförmåga, däremot bör mer tid för ämnet ges om större skillnad skall ses. Detta kan medföra att idrott och hälsa ses som en konkurrent mot de övriga ämnena i skolan.

Om det nu är bekräftat att utökad fysisk aktivitet bidrar till bättre skolresultat och koncentrationsförmåga – förtjänar inte *alla* barn att få det då? Riksidrottsförbundet gjorde år 2009 en undersökning (Riksidrottsförbundet kostnadsundersökning, 2009) där de fick ut ett medianvärde av vad deltagande i olika fritidsaktiviteter kostar per år. Där räknades medlemsavgift, resekostnad, materialkostnad samt övriga utgifter in. Att delta i en ishockeyförening kostade ungefär 10 000kr och billigaste sporten blev gymnastik på 2500kr. Ju äldre barnen blir desto större blev kostnaderna. För vissa föräldrar kan dessa siffror vara avskräckande och följderna kan bli att det inte får plats i ens budget. Istället för att fritidsaktiviteter tidigare endast var något roligt och hälsofrämjande för barn har det nu även i vissa fall blivit en statusfråga. I detta sammanhang borde skolan i Sverige vara den mest logiska arenan för ett utökande av fysisk aktivitet, då det är den plats där alla barn nås eftersom den är obligatorisk för barn att gå i.

Innan undersökningens genomförande gick jag in med ett antagande om att samtliga lärarrespondenter skulle tycka att idrott och hälsa främjar elevers koncentrationsförmåga, om antagandet stämde kan läsas inom diskussion.

I relation till föregående litteraturundersökning (Larsson & Johansson, 2016) fanns det forskning kring påverkan av idrott och hälsas samband med skolresultat och koncentrationsförmåga. Däremot saknades kommentarer eller uppfattningar kring detta från personer inom skolverksamheten. Av denna orsak kommer nedanstående undersökning rikta in sig på detta, eftersom det är högst relevant att ge personer inom skolverksamheten en röst inom ämnesområdet.

2. Syfte och frågeställning

I nedanstående kapitel redogörs examensarbetets syfte och frågeställning. Avslutningsvis presenteras även en begreppslista för att underlätta läsarens tolkning av begrepp utifrån studien.

2.1 Syfte och frågeställning

Syftet med detta examensarbete är att undersöka hur personer inom skolverksamheten uppfattar att idrott och hälsa påverkar elevers arbete i klassrummet. Detta för att bidra och utöka kunskapen kring ämnesområdet inom aktuell forskning.

Genom undersökningen vill jag få svar på följande frågeställning:

- Hur uppfattar personer inom skolverksamheten att idrott och hälsa påverkar elevers arbete i klassrummet?

2.2 Begreppslista

För att underlätta läsning och förståelse av arbetet presenteras nedan en begreppslista. Den innehåller centralt väsentliga begrepp vilka är återkommande under studien. I begreppslistan finns det också vissa internationella överensstämmelser på begrepp, då studien kommer beröra flertalet artiklar med både ett nationellt och internationellt perspektiv.

Fysisk aktivitet

I denna studie syftar fysisk aktivitet så som Caspersen, Powell och Christenson (1985) beskriver. Fysiska aktiviteten kan ha lätt, måttlig eller hög intensitet där kroppens energiförbrukning påverkas. Det kan ske exempelvis i hemmet, på arbetet eller under träning inom idrottsundervisning. I ett internationellt perspektiv motsvarar det begreppet *physical activity*.

Idrott och hälsa

Ämne inom läroplanen, där innebörden är bland annat att göra elever mer aktiva. Elever får lära sig teknik och kunskap kring fysisk aktivitet. Ämnet skall styras av en legitimerad idrottslärare. Här finns det möjlighet för eleverna att nå den dagliga rekommendationen från Världshälsoorganisationen (WHO, 2010) vilket innebär att vara fysiskt aktiv minst 60 minuter per dag (Johnson & Turner, 2016). I denna studie nämns även idrott och hälsa som fysisk aktivitet. I ett internationellt perspektiv motsvarar det begreppet *physical education*.

Koncentrationsförmåga

I arbetet används Kadesjö (2008) tre kriterier för koncentration. Dessa kriterier är att en elev kan...

1. ... rikta sin perception, sina tankar, sina känslor mot en uppgift
2. ...utesluta ovidkommande stimuli

3. ...komma igång med, hålla fast vid och avsluta en uppgift

Vidare skriver Kadesjö (ibid) att koncentrationsförmåga kräver en mental process där sortering och värdering av vilka intryck som skall få ta upp fokus behövs. Vissa intryck är alltså mer relevanta än andra och koncentrationsförmågans uppgift är att bearbeta prioriteringen av dessa.

Kognition

I arbetet används begreppet kognition så som Brown, Collins och Duguid (1989) samt Hogg och Vaughan (2005) beskriver. De säger att kognition är en mental process där kunskap utvecklas och hanteras samt minne och tänkande. Därmed är kognitionen en del av inlärningsprocessen av ett stoff.

Uppfatta

Begreppet uppfatta skall i denna studie ses utifrån fenomenografins betydelse beskrivet av Marton och Booth (2000). Inom fenomenografi lyfts det fram hur fenomen kan uppfattas på olika sätt beroende på vem det är som erfar och tolkar dem. För att kunna uppfatta ett fenomen måste man vara till viss del medveten om det, men det finns också en begränsning i hur olika man kan erfara eller uppfatta någonting – däremot är det inte helt slutet. Fortsättningsvis nämner även författarna att uppfatta någonting bör tydas i förhållande till att erfara någonting och inte till den psykologiska eller kognitivistiska betydelsen.

Slutligen måste alltså de undersökningspersoner inom skolverksamheter medverkande i denna studie varit medvetna om vad det innebär för elever att vara koncentrerad och vad det innebär att *inte* vara koncentrerad. Exempelvis, kan en elev genomföra tystläsning utan att påverkas av att eleverna bakom hen diskuterar någonting annat?

3. Bakgrund

I följande avsnitt redogörs idrottsämnetns historiska bakgrund för att visa hur ämnet har förändrats genom åren, följt av en presentation kring grundskolans timplan för att avslutas med tidigare forskning med en teoretisk anknytning till studiens ämne och innehåll.

3.1 Idrottsämnetns historiska bakgrund

Skolämnet idrott och hälsa har en lång historisk bakgrund och har under de senaste åren reformerats flertals gånger genom exempelvis dess benämning samt innehållsmässigt. Annerstedt, Peitersen och Roholt (2001) har i en historisk analys delat in den svenska skolgymnastikens förlopp i olika faser vilka presenteras nedan.

Etableringsfasen (1813–1860) var ett sorts försök att införa obligatorisk fysisk fostran, detta efter att en gymnastiklärarutbildning startats. Allmänhetens och politikernas intresse saknades vilket kan ha varit en orsak till dåligt utbildade lärare samt få gymnastiklokaler. Lektionerna präglades av militär- och sjukgymnastik signerat gymnastikens fader – Pehr Henrik Ling.

Militära fasen (1860–1890) gick ifrån det sjukgymnastiska området och dominerades istället av soldatträning. Eftersom kvinnor inte var godkända till att bli soldater uteslöts dem därför oftast från lektionerna. Under fasen ökades även intresset för gymnastik och dagordningar infördes i skolan. Pehr Henriks son Hjalmar Ling var skaparen av ordningarna vilka skolan strikt skulle följa, lektionerna hölls oftast i klassrum och ute på skolgårdarna. I detta sammanhang inleddes en opposition mot lingianismen där Gustav Nyblæus var i framkant.

Stabiliseringsfasen (1890–1912) kännetecknades av att ämnet legitimerades och stabiliserades, vilket innebar att de materiella villkoren blev bättre och undervisningen fick mer material till sig. Under denna fas gick man ifrån det militära till vis del för att fokusera mer på lek och flickorna fick återigen ta del av idrottslektionerna.

Brytningsfasen (1912–1950) myntades fortfarande av Lingska dagövningar men dessa principer ifrågasattes mer. Fasen minskade gymnastikens storhet och gav istället mer plats till lek, idrott och spel vilket ledde till att ämnet blev mer allsidigt. Ämnet bytte i samband med detta namn från ”gymnastik” till ”gymnastik med lek och idrott”.

Fysiologiska fasen (1950–1970) blev rörelseglädjen och svettens lanseringsfas. Ämnets vetenskapliga bas bestod av fysiologisk forskning vars rön var att undervisningen skulle fördelas på tre tillfällen med till största del konditionsbefrämjande innehåll. Mot denna bakgrund var idrottslektionernas mål mestadels att få eleverna att svettas. Under den fysiologiska fasen utvecklades leken och idrotten i ämnet på bekostnad av den disciplinerade gymnastiken. Vidare leddes lektionerna i mån om att ge eleverna rörelseglädje där de själva fick skapa lektioner och leda varandra.

Osäkerhetsfasen (1970–1994) bidrog till att ämnet bytte namn till idrott. Under denna fas blev ämnets målsättning breddad till att inkludera elevernas fysiska, psykiska och sociala utveckling. Det fanns färre direktiv och centrala anvisningar och istället tog idrottsrörelsen över. För att öka jämställdheten infördes samundervisning.

Hälsofasen (1994 -?) präglades av hälsans nyfunna del i undervisningen. Återigen bytte ämnet namn från ”idrott” till ”idrott och hälsa”, för att markera nytt hälsoperspektiv i undervisningen. Nya kursplaner introducerades där elevernas egna ståndpunkt i hälsofrågor lyftes fram. Däremot gavs ingen information om hur hälsoperspektivet skulle bedrivas i praktiken. För lärarna blev det en innehållsfrihet där inga specifika idrotter nämnts förutom att orientering och simning blev obligatoriskt. Idrott och hälsas förändring till ett hälsoperspektiv speglar på något sätt även resterande läroplan då det sedan Lpo 94 inom Skolans uppdrag har stått hur ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (Utbildningsdep., 1994, s.5).

Det är alltså inte endast under idrott och hälsas lektioner elever skall erbjudas fysisk aktivitet, utan under hela skoldagen. Avslutningsvis gick alltså faserna från strikt och punktlig undervisning till ämnesfrihet där undervisningen kraftigt kan variera från skola till skola, en möjlig förklaring till detta kan vara centraliseringens förändring till decentralisering i skolverksamheten.

3.2 Timplan

Nedanstående tabell innehåller information gällande garanterade undervisningstimmar i grundskolan. Skolans val är timmar som kan tas ifrån ämnen för att ges till andra ämnen, förutom svenska eller svenska som andraspråk, engelska och matematik. Däremot får det inte tas bort mer än 20 % från ett ämne. Man kan läsa av att idrott och hälsa består idag av 500 timmar. EU-kommissionen (European Commission/EACEA/Eurydice, 2013) gjorde en sammanställning vilket visade att Sverige har ungefär 56 timmar idrott och hälsa per år, vilket placerar oss på plats 22 av 29 i Europa.

Tabell 1. *Skolverksamhetens timplan för respektive ämne*

Bild	230
Hem- och konsumentkunskap	118
Idrott och hälsa	500
Musik	230
Slöjd	330
Svenska eller svenska som andraspråk	1 490
Engelska	480
Matematik	1 125
Geografi, historia, religionskunskap, samhällskunskap	885
Biologi, fysik, kemi, teknik	800
Språkval	320
Elevers val	382
Totalt garanterat antal timmar	6 890
Därav skolans val	600

3.3 Tidigare forskning och teoretisk anknytning

I det här avsnittet behandlas tidigare forskning och teoretisk anknytning. Att göra en teoretisk anknytning till en studie betyder att testa konkreta samhällssituationer, i detta fall personer inom skolverksamhetens uppfattningar, i samband med tidigare faktum (Holme & Solvang, 1997). I tidigare litteraturundersökning (Larsson & Johansson, 2016) arbetade jag och en kurskamrat med ett flertal ämnen relaterade till denna studie och vissa av dem presenteras nedan inom respektive underrubrik.

3.3.1 Fysisk aktivitets påverkan på skolprestationer och koncentrationsförmåga

För att utforska om det finns ett potentiellt samband mellan fysisk aktivitet och skolprestationer samt elevers koncentrationsförmåga gjorde Trudeau och Shephard (2008) en översiktsstudie med ungefär 100 artiklar. Först och främst nämner författarna ett resultat från en undersökning gjord på 546 grundskoleelever i Kanada. Eleverna delades in i två grupper där interventionsgruppen gick från normala undervisningstiden på 40min/vecka till 5h/vecka, där tid togs från vissa teoretiska ämnen för att kunna genomföra studien. Kontrollgruppen fortsatte däremot med den ordinarie undervisningstiden i samtliga ämnen. Undersökningen pågick under 7 år och sammanfattningsvis visade resultatet att interventionsgruppen presterade generellt bättre i skolan än kontrollgruppen. Specifikt ökade resultaten inom matematik, men de underpresterade i engelska – trots att tiden för utökad idrottsundervisning togs från matematiklektioner och inte engelskalektioner. Vidare presenterade översiktsstudien även ett allmängiltigt samband mellan fysisk aktivitet och kognition. Varför detta är intressant beror på kognitionens relation till inlärningsprocessen, beskrivet i begreppslistan. Även Ericsson och Karlsson (2012) som refererar till Shephard (1997) nämner att hjärnan aktiverar samma område vid rörelse och kognition, vilken menas att de är anslutna med varandra. Författarna lyfter fram ett exempel där det visas att då ett nytt rörelsemönster lärs in stimuleras samma område som vid problemlösning inom matematik. Fördelarna med fysisk aktivitet inom idrottsundervisningen blir enligt författarna att inlärningsprocessen påverkas positivt av fysisk aktivitet, eftersom det sker i samma område i hjärnan. Likaså hänvisar även resultatet till hur fysisk aktivitet kan höja vakenhetsgraden i hjärnan, vilket främjar elevers koncentrationsförmåga. Detta är någonting även Trudeau och Shephard (2008) tar upp i översiktsstudien, att ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och kognition med inriktning på elevers koncentrationsförmåga finns.

I samband med detta har Polak och Caterino (1990) gjort en undersökning, inledningsvis refererar de till Schedermans (1989) information om att fysisk aktivitet minskar stress och vidare ville de undersöka om fysisk aktivitet även påverkar elevers koncentrationsförmåga. Utförandet var att elever i årskurs 1–3 på en skola delades in i två grupper per klass, där ena gruppen fick utöva fysisk aktivitet och under tiden genomförde andra gruppen ett koncentrationstest. Efter den fysiska aktiviteten fick även de grupperna utföra samma koncentrationstest direkt. Resultatet visade att de grupper som fick utöva fysisk aktivitet från respektive klass presterade markant bättre, alltså finns det en möjlighet att fysisk aktivitet påverkar elevers koncentrationsförmåga och det omedelbart.

Fortsättningsvis har en studie utförts i Sverige vars resultat har fått mycket publicitet i media de senaste åren. Projektet kallas Bunkefloprojektet och artikeln *Daglig undervisning i idrott och hälsa förbättrar motorik och skolprestationer* (Ericsson & Karlsson, 2012) samt boken

Rör dig – lär dig (Ericsson, 2005) presenterar studien på ett grundligt sätt av forskare från studien. Projektet genomfördes på en skola i Malmö där alla barn från ett visst område inkluderades och följdes från skolstart fram till årskurs nio. Området där barnen bodde hade samma närhet till landsbygd och småstad samt att barnen deltog liknande mycket i fysisk aktivitet. Författarna poängterar även att grupperna hade snarlika sociala bakgrunder och det var relativt små förändringar gällande in- och utflyttningar, vilket gynnade denna långsiktiga studie. Nedan presenteras studien vars syfte var att se om utökad fysisk aktivitet påverkade elevers motoriska status, koncentrationsförmåga och skolprestationer.

Det var alltså under nio år studien genomfördes på två årskullar indelade i tre grupper. Två av dem var interventionsgrupper som fick utökad, obligatorisk, daglig fysisk aktivitet samt extra motorisk träning medan en jämförelsegrupp fortsatte med den ordinarie idrottsundervisningen på en till två timmar i veckan. Den utökade fysiska aktiviteten genomfördes tre dagar av ordinarie idrottslärare och två dagar av närliggande föreningsledare. Innan studien startades fick barnen genomföra tester, observationer och enkätfrågor för att i slutet av studien kunna jämföra med något konkret material. Förtesterna visade ingen skillnad på koncentrationsförmåga, viss skillnad på motorisk färdighet men däremot visade läsutvecklingen att jämförelsegruppen hade bättre resultat än eleverna i interventionsgrupperna. De två interventionsgrupperna visade inga klara skillnader mellan förtesterna och därför sammanfördes deras resultat i fortsatta resultatredovisning.

Efter tre års deltagande i studien genomfördes testerna igen och det visades ett resultat. Det intressanta i resultatet var att pojkar i interventionsgruppen fick en förbättrad grovmotorik medan jämförelsegruppen inte tydde på någon förbättring alls utan snarare ett försämrat resultat. Tidigare nämndes att jämförelsegruppen hade bättre resultat i läsutveckling men efter två år hade dessa resultat nu jämnat ut sig totalt och för pojkarna i interventionsgruppen hade resultatet till och med blivit bättre än jämförelsegruppen. Däremot vågar inte forskarna dra några slutsatser angående fysisk aktivitets påverkan på elevernas koncentrationsförmåga, då de inte kunde se några konkreta skillnader från förtesterna. Slutligen efter nio års genomförande av studien gjordes testerna återigen, fast för sista gången. Nu registrerades och analyserades dessutom elevernas betyg i engelska, svenska och matematik för att jämföras mellan grupperna. Det fanns en tydlig skillnad mellan pojkarna i grupperna då de i interventionsgruppen presterade bättre i alla ämnen, medan ingen skillnad syntes bland flickorna. Ytterligare visades det att 96 % av eleverna i interventionsgruppen uppnådde en behörighet till gymnasiet medan endast 89 % gjorde det i jämförelsegruppen. Författarna resonerar även att interventionsgruppen hade bättre motoriska färdigheter vilket leder till ökad koncentrationsförmåga och även bättre förutsättningar för deras lärande.

Faktum är att författarna anser att deras resultat kan generaliseras och då tyder det på att daglig idrottsundervisning i skolan kan förbättra motorik, elevers betyg i engelska, svenska och matematik samt antal elever behöriga till gymnasiestudier. En förklaring till detta kan enligt författarna vara det tidigare nämnda ökade blodflödet till hjärnan vilken ökar vakenheten i hjärnan, vilket ger färre störningar och bättre koncentrationsförmåga samt förutsättningar för lärande. Avslutningsvis har Bunkefloprojektet genomförts på ett långsiktigt perspektiv och visar då att den dagliga fysiska aktiviteten inte endast påverkar elevers skolprestationer och koncentrationsförmåga på kort sikt utan även fram till årskurs 9.

3.3.2 Bör utökad idrott och hälsa ses som en konkurrent till övriga ämnen?

Gemensamt för ovanstående internationella och svenska studiers resultat är att ett utökande av idrott och hälsa förbättrar elevers koncentrationsförmåga, skolprestationer och stresstolerans ytterligare. I detta sammanhang betonade Castelli, Hillman, Buck och Erwin (2007) att idrott och hälsas plats i skolans timplan bör ses över, och tid kan behöva tas från andra ämnen. Detta kan bidra till att idrott och hälsa ses som en konkurrent till andra teoretiska ämnen, men forskning visar att det bör ämnet inte ses som. Tidigare nämndes en översiktsstudie gjord av Trudeau och Shephard (2008) vars sammanlagda resultat var att fysisk aktivitet inom idrottsundervisningen påverkar elevers skolprestationer. Vidare menar författarna samt andra forskare (Käll, Nilsson & Lindén, 2014; Smith & Lounsbury, 2009; Strong et al, 2005;) att tid för utökad fysisk aktivitet kan tas från teoretiska ämnen utan risk för att påverka ämnens resultat negativt, snarare tvärtom. Trots detta har idrott och hälsas plats i svenska skolverksamheten under åren minskat drastiskt enligt Käll, Nilsson och Lindén (2014). I tidigare avsnitt presenterades även resultat från en studie gjord i Kanada, vilka specifikt undersökte hur fysisk aktivitet påverkar andra ämnen. En slutsats dragen i resultatet nämner att 14 % mindre tid för teoretiska ämnen för att utöka fysisk aktivitet förbättrar resultat generellt, förutom i engelska – trots att ingen tid togs därifrån.

Tvärtom kan vissa skolor tro att minskad tid för idrott och hälsa till ett utökande av teoretiska ämnen påverkar de teoretiska ämnena garanterat positivt. Smith och Lounsbury (2009) samt Trudeau och Shephard (2008) understryker hur en minskning av idrott och hälsas plats i skolan inte kan garantera förbättrat resultat i teoretiska ämnen, medan utökad fysisk aktivitet gör det.

3.3.3 Sociala fördelar med fysisk aktivitet

Även om flera forskare har svårt att helt våga generalisera resultat om att fysisk aktivitet har en direkt påverkan på skolprestationer, finns det en annan påverkan forskarna däremot vågar generalisera. Fysisk aktivitet har en positiv och direkt påverkan på sociala faktorer, exempelvis elevers relationer gentemot kamrater och föräldrar samt ett förbättrat humör (Smith & Lounsbury, 2009). Bättre relationer mellan kamrater ökar även grupptillhörighet (ibid) vilket i sig har en direkt positiv betydelse för elevers skolprestationer, självförtroende och självkänsla (Ericsson & Karlsson, 2012).

Ett gott självförtroende är en positiv faktor till välmående samt mental hälsa. I en kinesisk studie gjord av Li, Xu och Liu (2014) undersöktes hur fysisk aktivitet påverkar självförtroende och mental hälsa hos 849 kinesiska universitetsstudenter. Där fick undersökningspersonerna fylla i en enkät som tog upp hur ofta de var fysisk aktiva, utvärderade deras självförtroende samt mentala hälsa för att se något samband mellan dem. Resultatet visade att de elever vilka deltog i fysisk aktivitet hade bättre självförtroende och mental hälsa. Det visade sig även att fysisk aktivitet kan bli en introduktion till vägen mot bättre självförtroende. Däremot är det viktigt att ha i åtanke hur fysisk aktivitet kan få negativ påverkan på självförtroende och självkänsla om undervisningen ständigt har en inriktning på sportaktiviteter med tävlingsmoment. Strong et al. (2005) skriver hur dessa tävlingsmoment ofta pekar ut elever som antingen vinnare eller förlorare, risken med detta är att deras syn på sig själva ändras.

Avslutningsvis visar ovanstående avsnitt hur flertalet undersökningar har kommit fram till att fysisk aktivitet påverkar elevers skolprestationer positivt. Ett skäl till detta kan vara hur samma område i hjärnan aktiveras vid inlärningsprocessen samt fysisk aktivitet. Vidare förbättras elevers koncentrationsförmåga av fysisk aktivitet, och en undersökning visar på att det kan synas en direkt påverkan efter aktiviteter. Studier har även funnit att elevers grupptillhörighet ökar genom idrott och hälsa, vilket ger sociala fördelar. Den ledande forskningen inom Sverige på detta område är Bunkefloprojektet, vars resultat visar att ett utökande av idrott och hälsa påverkar elevers skolresultat, koncentrationsförmåga och grupptillhörighet positivt. För att utöka idrottslektionerna kan tid från andra ämnen behöva tas. Däremot nämner flertalet studier att ämnet inte bör ses som en konkurrent till dessa, då minskad tid för teoretiska ämnen kan förbättra resultaten i detsamma. Nedanstående studie tar avstamp ifrån Bunkefloprojektet och har en teoretisk utgångspunkt i dess resultat. Denna studie kommer utöka och utveckla modellen från Bunkefloprojektet genom att skolverksamhetens uppfattningar kring ämnesområdet studeras.

4. Design, metod och genomförande

I nedanstående avsnitt beskrivs studiens design, metod samt genomförande. Avsnittet inkluderar även avgränsningar och urval av undersökningsspersoner vilka sedan presenteras. Avslutningsvis lyfts aspekter som trovärdighet, överförbarhet, objektivitet och etiskt förhållningssätt.

4.1 Design och metod

Följande studie är en kvalitativ undersökning, eftersom kvalitativa studier ger forskaren en närhet och medvetenhet till objektet som skall studeras, vilket denna studie syftar till att göra. Syftet med kvalitativa studier är alltså att få en bättre förståelse för vissa fenomen, och i detta fall hur personer inom skolverksamheten uppfattar hur idrott och hälsa påverkar elevers arbete i klassrummet. För forskaren är det viktigt att ha i åtanke hur undersökningsspersonen kan känna av forskarens närhet. Följden av detta kan bli att undersökningsspersonen betar sig på ett sätt där forskaren gynnas, vilket blir speciellt viktigt då det är forskarens tolkning och uppfattning som kommer fram till information (Holme & Solvang, 1997). Detta är någonting jag har haft i åtanke under insamlingen av empirin och verkligen tryckt på under intervjuernas gång. Det är respondenternas egna uppfattningar jag var ute efter och ingenting annat.

Att samla in empiri till denna kvalitativa studie för att besvara frågeställningen och syftet skedde genom kvalitativt semistrukturerade intervjuer. Anledningen till detta är bland annat dess förmån med likheten av vardagliga situationer och ett helt vanligt samtal (Holme & Solvang, 1997). Eftersom denna studie är en undersökning kring personers uppfattning kändes tillvägagångssättet fördelaktigt. Genomförande av just semistrukturerade intervjuer innebär att intervjuaren använder en frågemanual istället för ett fast frågeschema. En frågemanual täcker upp studiens syfte med huvudfrågor för att sedan följa upp svaren med följdfrågor, vilket ger en möjlighet att få ett större djup i intervjuerna (Stukát, 2011). De frågemanualer som använts för denna studie kan ses under kapitel 8–11, bifogade filer. Då frågorna konstruerades fanns alltid studiens syfte och frågeställning i åtanke, hur respondenternas uppfattningar syns och blir ett resultat.

Då ett beslut kring att intervjua elever valdes tog jag ett beslut att intervjua i form av fokusgrupper. Anledningen till detta var min uppfattning om att jag inte hade en relation till eleverna och via enskilda intervjuer kanske de inte hade vågat öppna upp sig för frågorna på samma sätt. I fokusgruppen har i alla fall eleverna en relation med varandra, och resultatet blir att de vågade öppna upp sig för frågorna och diskutera dem grundligt. Användande av fokusgrupper innebär alltså att det var flera deltagande vid intervjun. De består oftast av sex till tio medlemmar, däremot intervjuades barn och med hänsyn till detta kändes det lämpligare med fyra. Liknande nämner Bryman (2011) att större grupper inte alltid är nödvändigt för att få svar på frågor utan det kan istället göra så att inte alla i gruppen vågar säga sin mening. Intervjuandet i fokusgrupper innebar att de tillsammans fick diskutera frågemanualens innehåll. Då kunde de gemensamt bilda en uppfattning om ämnet, vilket Bryman (ibid) även nämner som en stor fördel med fokusgrupper. Alla intervjuerna spelades in via mobiltelefon och transkriberades nära därpå. Tilläggas kan att denna studie benämner de intervjuade som respondenter eller respektive figurerade namn.

Analysmetoden i denna studie var en tematisk analys, vilket Bryman (2011) framhäver som ett av de vanligaste kvalitativa tillvägagångssätt vid analys. Den tematiska analysen skedde efter Braun och Clarkes (2006) förklaring. Enligt författarna är en tematisk analys en analysmetod där man identifierar och analyserar upprepande teman och subteman där studiens syfte och/eller frågeställning berörs. Denna process kan ske i samband med transkriberingen då man märker att vissa uppfattningar upprepas och teman hittas, vilket skedde i denna studie.

4.2 Urval och avgränsningar

Eftersom syftet med kvalitativa intervjuer är, som tidigare sagts, att skapa en djupare grund för uppfattning om det man studerar (Holme & Solvang, 1997) blev inte urvalet i denna studie slumpmässigt. Istället blev urvalet målinriktat (Bryman, 2011), vilket innebär att urvalet skedde med hänsyn till studiens syfte. Därför blev urvalet av personer från skolverksamheten lärare, elever, rektorer och skolsköterskor. Till viss del blev även urvalet ett bekvämlighetsurval (Holme & Solvang, 1997) då skolornas lättillgänglighet var attraktivt för mig. Däremot höll jag till en början antalet skolor öppet men efter att ha gjort angivna intervjuer fanns det både en tidsbrist att hitta en ytterligare skola och urvalet kändes till viss del mättat. Att nå ett mättat urval betyder att man kommer till en punkt då åsikter och uppfattningar är liknande från olika personer, samt att forskaren kan föregripa vad som sägs (Bryman, 2011). Det kan vara fördelaktigt att veta min relation till skolorna respondenterna tillhör, ena skolan har jag haft verksamhetsförlagd utbildning (VFU) på och den andra har jag arbetat på, däremot har respondenterna inte haft någon tidigare relation till mig.

Kriterierna för urvalet av lärare var att de skulle ha arbetslivserfarenhet, inneha lärarlegitimation samt undervisa i teoretiska ämnen. Dessa kriterier kändes relevanta för att få in empiri kring hur de uppfattar att elevers koncentrationsförmåga påverkas av idrott och hälsa i samband med deras teoretiska lektioner. Genom erfarenhet kan de dessutom se tillbaka på ett omfång av flertalet år.

Vid intervjuer av elever krävdes vårdnadshavares tillstånd och därefter valdes fyra elever från respektive skolklass ut. I grupper av fyra elever var det två tjejer och två killar medverkande i respektive fokusgrupp. Jag ville att fokusgrupperna skulle vara från samma årskull.

I studien har jag valt att avgränsa mig från att få in föräldrars uppfattningar, vilket man kan ställa sig frågande till då deras åsikter tas upp i frågemanualer (se bifogade filer). Föräldrar har förvisso en erfarenhet kring skolverksamheten men förmodligen mestadels i form av sin egen skolgång. Av den orsaken togs inte den aspekten in eftersom jag ville hålla studien så aktuell som möjligt då skolverksamheten ständigt uppdateras och förändras.

4.3 Presentation av respondenter

Skola A

Skolan har ungefär 700 elever och är en F-6 skola med 5 parallella årskurser.

Lärare Lisa

Ämneslärare i engelska och svenska i årskurs 4–6. Arbetar för tillfället med tre fjärdeklasser. Har mer än 15 års erfarenhet av att undervisa i grundskolan. Lisa har en uppfattning om sig själv som mindre fysiskt aktiv och ställer sig frågande till utökad idrott och hälsa i skolundervisningen.

Lärare Therese

Ämneslärare i matematik och samhällsorienterade ämnen i årskurs 4–6. Arbetar för tillfället med två fjärdeklasser. Har mer än 15 års erfarenhet av att undervisa i grundskolan. Therese har en uppfattning om sig själv som fysiskt aktiv och ställer sig positiv till utökad idrott och hälsa i skolundervisningen.

Fokusgrupp med elever

Bestående av fyra elever, två killar och två tjejer, från årskurs 4.

Skolsköterska Wilma

Arbetar aktivt med alla elever på skolan genom t.ex. hälsosamtal. Har mer än 15 års erfarenhet av arbete i skolverksamheten som skolsköterska.

Rektor Alma

Har arbetat på skolan själv som lärare under flertalet år men på senare tid gått över och blivit rektor efter rektorsutbildning. Har arbetat på skolan i över 12 år.

Skola B

Skolan har ungefär 200 elever och är en F-6 skola utan parallella årskurser.

Lärare Klara

Klasslärare för årskurs 4. Har mer än 15 års erfarenhet av att undervisa i grundskolan. Klara har en uppfattning om sig själv som fysiskt aktiv.

Lärare Ulrika

Ämneslärare i engelska. Möter alla klasser på skolan. Har mer än 15 års erfarenhet av att undervisa i grundskolan. Ser sig själv som fysiskt aktiv.

Fokusgrupp med elever

Bestående av fyra elever, två killar och två tjejer, från årskurs 4.

Skolsköterska Ylva

Arbetar aktivt med alla elever på skolan genom t.ex. hälsosamtal. Har mer än 15 års erfarenhet av arbete i skolverksamheten som skolsköterska.

Rektor Johan

Har arbetat som både lärare och rektor i över 30 år och skall under året gå i pension. Såg tillbaka på sig själv som fysiskt aktiv under yngre dar, men inte längre.

4.4 Genomförande

Genomförandet av intervjuerna skedde på vardera skola under en skol- eller arbetsdag för att respondenterna skulle påverkas så lite som möjligt. Alla de enskilda intervjuerna med lärare, rektorer och skolsköterskor skedde på respektive arbetsrum. Detta rekommenderar Stukat (2011) för att ge en lugn och trygg miljö för respondenterna. Jag gjorde ett val att intervjua lärarna före eller efter elevernas skoldag för att undvika att bli avbrutna.

Intervjuerna med fokusgrupperna gick till på liknande sätt. Respondenterna tillhörande fokusgrupperna fick gå ifrån slutet av en lektion för att sätta sig i ett närliggande gruppum.

Bryman (2011) nämner att det kan vara tacksamt för respondenter att i grupp ostrukturerat få svara på en frågemanual som intervjuaren följer, vilket dessutom blev min egen uppfattning av situationen. Till en början leddes respondenterna in till den frågemanual jag skapat. För det mesta hölls diskussionerna till ämnet men ibland, vilket förmodligen ofta kan hända då man intervjuar barn, gick vi ifrån ämnet. Vid dessa tillfällen ledde jag smidigt tillbaka dem till rätt ämnesområde. Intervjuerna blev ungefär 15–20 minuter långa var.

4.5 Trovärdighet, överförbarhet och objektivitet

Inom forskningssammanhang finns det olika kriterier forskaren bör ta ställning till, kallade reliabilitet och validitet. Däremot poängterar Bryman (2011) samt Holme och Solvang (1997) hur dessa kriterier är mer centrala inom kvantitativ undersökning, och då denna studie är en kvalitativ undersökning blir de mindre relevanta. Vissa forskare har enligt Bryman (2011) föreslagit att man istället skall använda sig av helt andra kriterier där kvalitativa undersökningar står i fokus, och de presenteras nedan i relation till min studie.

Trovärdighetskriteriet innebär att den sociala verklighet forskaren har observerat är tillförlitlig och så nära verkligheten som möjligt. Då intervjuerna i studien genomfördes spelades dem in vilket bidrog till att jag upprepar kunde lyssna och tolka deras uppfattningar, allt för att nå trovärdighetskriteriet. Detta blir speciellt viktigt då jag haft VFU på ena skolan samt jobbat på andra skola respondenterna kom ifrån.

Överförbarhet handlar om huruvida resultatet i studien kan överföras till en liknande situation fast i en annorlunda miljö. Målet med denna studie har inte varit att få fram något konkret generellt resultat utan lyfta fram personer inom skolverksamhetens uppfattning, därav målinriktat- och bekvämlighetsurval. Stukát (2011) påpekar just att kvalitativa studier inte riktigt går ut på att generalisera något resultat utan mer tolka och förstå det. Ytterligare nämner Andresen och Dimenäs (2006) uttrycket logisk generalisering, vilket innebär att det finns en möjlighet för läsare med samma erfarenhet eller profession att se och bedöma trovärdigheten utifrån deras eget perspektiv. Alltså skulle exempelvis en lärare kunna läsa nedanstående undersökning och identifiera samt igenkänna uppfattningar som respondenter visat. Till viss del visas detta i studien då den utgår ifrån två skolor med olika socioekonomiska bakgrunder och förutsättningar (se 4.3 Presentation av respondenter) samt i en jämförelse med Bunkefloprojektet gjort i Malmö.

Eftersom det är ytterst svårt att vara helt objektiv i kvalitativa studier finns kriteriet möjlighet att styrka och konfirmera (Bryman, 2011), där forskaren har haft objektivitet i åtanke. Inga personliga värderingar får påverka studiens genomförande eller slutsatser utan den skall således bli giltig. Att hålla studien borta från mina egna åsikter är någonting jag verkligen försökt att genomföra och endast få ner en överensstämmande empiri.

4.6 Etiskt förhållningssätt

Denna studie håller sig till normerna mellan mig som forskare och undersökningsdeltagarna. Det finns fyra stycket huvudkrav från Vetenskapsrådet (2002) att följa för att betrakta studien etiskt korrekt, vilka presenteras och analyseras med koppling till studien nedan. Eftersom denna studie använts av semistrukturerade intervjuer med både vuxna och barn kopplas huvudkraven till dessa.

Första huvudkravet är ett informationskrav, vilket innefattar att undersökningsdeltagare har fått information om deras åtagande i studien samt vilka villkor de har. I samband med denna studie fick respondenterna information om vad intervjun skulle användas till, vilket ämnesområde som skulle tas upp samt hur länge de skulle intervjuas.

Andra huvudkravet kallas samtyckeskrav, vilket innebär att undersökningsdeltagarna måste ge ett samtycke till sin medverkan samt att de har fått information om att de när som helst kan avbryta sin medverkan. Detta fick även respondenterna i studien veta innan intervjuerna skedde. En följd av att denna studien innehåller intervju med fokusgrupper bestående av elever under 15 år bads det om samtycke från deras vårdnadshavare innan intervjun genomfördes. Inom samtyckeskravet finns det också en regel där det sägs att *om* någon deltagare väljer att avsluta sin medverkan får denna person inte utsättas för någon påverkan. Eftersom inga utav intervjupersonerna valde att lämna studien berördes inte det.

Tredje huvudkravet är ett konfidentialitetskrav med regel om att undersökningsdeltagarna inte skall kunna identifieras i studien. Under detta arbetet kan man läsa namn på respondenterna, men dessa namn har ingen anknytning med respondenternas riktiga namn. Vid intervjuer har även namn på berörda skolor tagits upp men de kommer benämnas med Skola A och Skola B istället.

Fjärde och sista huvudkravet är nyttjandekravet inom kommersiellt bruk. Alla uppgifter som har samlats in får inte under några omständigheter användas eller utlånas för kommersiellt bruk eller någonting som inte är vetenskapligt. Fortsättningsvis får inte heller personuppgifter insamlat under studien användas om de ger en direkt påverkan på undersökningsdeltagaren. Allt inom nyttjandekravet följs även i denna studie.

Avslutningsvis understrykes härmed att ovanstående huvudkrav hålls i studien.

5. Resultat

Nedanstående resultat presenteras i form av underrubriker för respektive funnet tema i transkribering. Först och främst presenteras uppfattning om idrott och hälsas betydelse för elever i klassrummet med olika aspekter. Under avkodningen visades det att koncentrationsförmåga diskuterades mycket och därmed blev det en egen underrubrik i resultatet. Avslutningsvis presenteras skolans möjligheter till utökad idrottsundervisning. Forskningsfrågan har använts till grund för formen av teman och resultatet skall täcka upp syftet för denna studie. Hela resultatet är en bild av hur personer inom skolverksamheten uppfattar innebörden av respektive tema. Resultatet inleds med en sammanfattande tabell för att lättare ge översikt kring respondenternas uppfattningar.

Tabell 2. *Personer inom skolverksamhetens uppfattningar om idrott och hälsas påverkan*

Nämner en uppfattning om att idrott och hälsa påverkar elever inom..	Ulrika	Klara	Therese	Lisa	Wilma	Ylva	Johan	Alma	Elev-grupp A	Elev-grupp B
Grupptillhörighet		X	X					X		
Koncentrationsförmåga positivt	X	X	X		X	X	X	X	X	X
Skolprestationer	X	X	X		X	X	X	X		
Stressnedstättande	X		X		X	X		X		

5.1 Idrott och hälsas betydelse för elever

I fråga om respondenterna hade någon uppfattning kring vikten av idrott och hälsa i skolan nämndes flertalet svar och beroende på vilken befattning personerna hade blev svaren relativt liknande. Faktum är att tre av fyra lärare kunde rent konkret nämna hur de uppfattade att idrott och hälsa har betydelse för elevers arbete i klassrummet. Läraren Klara från skola B gav ett specifikt exempel från hennes egen lektion med en direkt anslutning till idrottslektioner. Där kunde hon se skillnad mellan elever som har varit med på idrottslektionen jämfört med de som inte har varit med.

Det kanske är fyra-fem elever som inte är med och min uppfattning är att de eleverna är mycket mer orkeslösa än dem andra. De har ingen energi och är inte lika pigga. De andra har lite mer fart i sig på ett positivt sätt. Det är faktiskt en stor skillnad vilket är lätt för mig som lärare att se. Eleverna som kommer från idrotten har ju varit del av någonting som de andra har missat och kanske har det någonting med sammanhållningen från lektionens moment att göra?

Det är alltså tydligt enligt lärare Klaras uppfattning att elevers medverkande på idrottslektionen får en typ av energipåfyllning och att de har fått en större gruppsammanhållning, vilket de andra eleverna har gått miste om. Vidare nämnde Klara hur hon gärna hade sett att eleverna skulle haft minst tre och helst fyra idrottslektioner i veckan, då det påverkade hennes lektioner positivt.

Eleverna mår nog bäst av att ha idrott tre till fyra gånger i veckan tror jag. Mer idrott förbättrar garanterat deras skolresultat. För att få tiden? Om man hade tagit lite från varje lektion jag har, typ en kvart där och en kvart där. Då hade jag absolut kunnat tänka mig att ge bort från mina ämnen för utökad idrott och hälsa. Med en utvärdering om hur det gick efteråt!

Klara uppfattade därmed att idrott och hälsa påverkade eleverns skolresultat och såg helst att eleverna skulle haft idrott och hälsa upp till fyra gånger i veckan. För att lösa det tidsmässigt fanns en möjlighet att ta tid ifrån hennes teoretiska ämnen, med krav om att en utvärdering kring det måste ske efteråt.

Vidare nämnde bland annat lärare Therese från skola A hur idrotten var en del av ett stort pussel i hur elever klarar av andra moment i skolan, allt från grupptillhörighet till skolprestationer. Utan idrottslektionerna hade inte resterande delar i skolverksamheten fungerat lika bra och var en livsviktig för en del elever.

Jag tror att idrotten är en del av en stor helhet. Det är som ett pussel och utan den biten hade allt annat fallit isär. Det påverkar hur man klarar andra saker i klassrummet definitivt. För vissa barn har idrotten en kompensatorisk del för de rör inte på sig någonting alls utanför skolan. I idrotten får de gruppkänslan och motionen, vilket de annars hade missat helt. Det gör idrotten speciell. Livsviktig kan man säga.

Vissa elever kanske inte idrottar utanför skolan och då uppfattade Therese hur idrottsundervisningen blev livsviktig för de eleverna. Fortsättningsvis tog även Therese upp en aspekt kring gruppkänsla, vilket även Klara nämnde. De båda uppfattade att idrott och hälsa främjade eleverns grupptillhörighet, vilket kunde bidra till bättre sociala relationer i klassrummet. När det kom till idrott och hälsas kompensatoriska del var detta även någonting rektorn Alma från skola A tog upp. Anledningen till detta var inte för att hon själv ansåg att det var en kompensatorisk del på just deras skola, i själva verket var många elever engagerade i föreningslivet och hade en aktivitet utanför skolan, däremot hade hon sett det på andra arbetsplatser. Ytterligare resonerade Alma kring idrott och hälsas påverkan på eleverns kognition.

För kroppen vid fysisk aktivitet vet jag att det händer flera saker. Det handlar om blodtillförseln genom kroppen med musklerna men även kopplingarna i hjärnan värmer upp. Om det värms upp redan i en idrottsaktivitet går det ju snabbare då du skall tänka och koncentrera dig på lektionerna som matematik efteråt. Tänk att redan komma till en lektion uppvärmd och redo för att sätta igång arbete? Sådan fördel måste vi ta vara på.

Hennes uppfattning var därmed att idrott och hälsa värmer upp eleverna vilket leder till att de blir redo för ytterligare arbete under efterföljande lektioner. Vidare är detta någonting eleverna på Almas skola snarlikt tar upp. Alla fyra elever i fokusgruppen nämnde hur de blir taggade på resten av skoldagen efter idrotten, de kände att det är lättare att genomföra andra uppgifter efteråt. En förklaring till detta kan vara det Alma nämnde, eleverna kommer uppvärmda i hjärnan till nästkommande lektion.

Det som genomsyrade skolsköterskornas uppfattning var kopplingen till medicinska och sociala fördelar. Båda nämnde hur det generellt är bra med idrott och att fysisk aktivitet i skolan helst bör ges till eleverna varje dag. Fortsättningsvis nämnde båda hur vissa elever kan ha svårt för teoretiska ämnen medan de är duktiga på att röra sig, då får dessa elever en möjlighet att känna hur det är att lyckas i skolan. Skolsköterskan Wilma träffar alla elever på skola A och ger en säregen uppfattning kring vad idrott och hälsa bör rikta in sig på.

Jag har ju hälsosamtal med alla elever på skolan och skulle väl inte påstå att de behöver röra på sig mer än vad de egentligen redan gör. Men problemet vi har på denna skolan är stress. I årskurs 4 känner flera elever av att de måste prestera och hetsar upp sig för detta, vilket bidrar till att dem är stressade, helt galet egentligen. Men då kanske idrotten istället kan bli en plats utan prestationsinriktat. Att inte stressa. Att slappna av. Låta eleverna få kontroll över det. Inom idrott och hälsa ingår ju faktiskt det också!

Att se möjligheter i idrott och hälsa mot stressnedsättning och att undvika prestationsinriktade moment var det endast Wilma som tog upp i denna studie. Då alla elever träffar just henne blir det en gedigen uppfattning att ta på stort allvar. Att eleverna känner att de måste prestera är någonting även rektor och lärare på skola A tog upp med slutsatsen att det kommer från föräldrarnas sida, däremot var det ingenting eleverna själva nämnde. Enligt respondenterna värdesätter föräldrar resultat hos eleverna och anledningen till att eleverna sedan känner stress och prestationskrav kan bero på detta. Vikten av att idrott och hälsa utesluter prestationsinriktning och fokuserar på nedvarvning blir då viktig. Avslutningsvis frågades eleverna i fokusgruppen om sina fritidsaktiviteter, de svarade att de tränade mellan 4–6 gånger i veckan, men uppfattade inte det som speciellt mycket.

5.2 Idrott och hälsas påverkan på elevers koncentrationsförmåga

Forskning tyder på att idrott och hälsa har en positiv påverkan på elevers koncentrationsförmåga, men hur uppfattar egentligen personer inom skolverksamheten att det ser ut efter idrottslektioner? Nedanstående avsnitt presenterar detta och faktum är att allas åsikter inte var likadana. I själva verket var det tre av fyra lärare som uppfattade att idrott och hälsa har en positiv påverkan på elevers koncentrationsförmåga. De tre lärarna uppfattade att det är stor skillnad på elevernas koncentration då de har haft idrott och hälsa innan deras lektion. Idrottsaktiviteten bör leda till att de koncentrerar sig bättre eftersom de då har fått röra på sig och således ”rastat av sig”. De belyser även att de har läst aktuell forskning i media där idrott och hälsa speglas positivt på koncentrationsförmågan och lärare Therese tog även upp sig själv som ett exempel.

Jag tänker att idrottsaktiviteten i sig bör leda till att elever koncentrerar sig bättre eftersom de har fått röra på sig mycket och rastat av sig. Ta ut sig i musklerna så att huvudet blir mer redo. Men nu utgår jag mycket från hur jag funkar som människa också. För jag är ju sådan. Jag kan koncentrera mig bättre efter att ha haft fysisk aktivitet. Jag har ju faktiskt sett det på eleverna också under året. Jag uppfattar att det har en stor betydelse för hur eleverna kan koncentrera sig på mina lektioner. Positivt alltså!

Däremot är det en lärare, Lisa, vars åsikt var helt tvärtom. Detta trots att Therese och Lisa undervisar i samma skola med samma klasser.

Jag har faktiskt inte sett någon direkt skillnad på mina lektioner om de har haft idrott och hälsa innan. Istället kan jag tycka att eleverna kommer till lektionerna mer uppe i varv efter idrotten, vilket leder till att det är svårt att få dem att sitta still. De får svårt att koncentrera sig för de vill upp och hoppa och springa runt. Jag ställer mig faktiskt kritisk till att det skulle tyda på att idrott och hälsa påverkar elevers arbete i klassrummet positivt.

I samband med detta var det en elev i fokusgruppen från skolan Therese och Lisa undervisar i som nämnde hur hen uppfattade att idrott och hälsa inte alls påverkar hens koncentration positivt.

Jag håller inte riktigt med alla ni andra. För mig blir det lite svårare att hålla koncentrationen eftersom jag är så trött efter gympan. Ibland vill jag egentligen bara gå och lägga mig rätt på bänken. Men jag märker ju på alla er andra att det borde vara bra för på något sätt är det alltid

tystare lektionerna efter idrotten. Jag vet inte. Det är bara så jag känner helt enkelt.

Enligt ovanstående elev blir alltså följden av en idrottslektion med hög intensitet att hen blir trött, och egentligen bara vill gå och lägga sig. De två citaten ovan ställer sig dock lite emot varandra, då lärare Lisa ansåg att eleverna kom till hennes lektion uppe i varv medan eleven kände sig trött och orkeslös. Övriga tre elever i fokusgruppen från skola A kände sig däremot pigga efter idrotten och ansåg att det är lättare att koncentrera sig efteråt.

Vidare till lärare Ulrika från skola B:s uppfattning om det är en skillnad på elevernas koncentration efter att de har haft idrott och hälsa innan hennes lektion.

Då de har haft en lektion innan då de har rört på sig, som idrott, så är det helt enkelt bättre koncentration. Det är stor skillnad!

Tidigare i arbetet togs det även upp hur läraren Klara uppfattade en stor skillnad hos elever som inte medverkade på idrottslektioner, då de har missat en sorts energipåfyllning och blivit orkeslösa. En saknad av pigghet kan kopplas till minskad koncentrationsförmåga, vilket i sig kan kopplas till eleven från skola A:s tidigare nämnda uppfattning. Från skola B var det en elev där pigghet efter idrott och hälsa också togs upp fast med en annan infallsvinkel.

Jag känner mig pigg efter idrotten, även fast jag kanske har ansträngt mig mycket. Kanske inte pigg i kroppen men i huvudet, om det nu är logiskt. Efter idrotten blir allt roligare på något sätt. Typ att ha NO efter idrott, då kan jag lyssna längre för jag känner mig pigg.

Resterande elever från skola B höll med ovanstående uppfattning och var eniga i att deras koncentrationsförmåga blir bättre efter idrott och hälsa. Dock tyckte de att energin och möjligheten till koncentration minskar ju längre tid på dagen det går, och sista lektionen är det tydligen omöjligt att hålla koncentrationen uppe. Samtliga lärare från båda skolorna hade likartad uppfattning om att elever har svårast att koncentrera sig senare under skoldagen. En elev från skola A påpekade;

Senare på dagen brukar jag känna mig tröttare och orkar typ ingenting. Då släpper den piggheten som jag fick från idrotten. Jag känner mig inte så trött att jag vill sova men energin tar slut på något sätt om du fattar vad jag menar?

Sammanfattningsvis uppfattade alltså en av två lärare från skola A och samtliga lärare från skola B att idrott och hälsa påverkar elevers koncentrationsförmåga positivt. Inom elevgrupperna var det tre av fyra stycken från skola A och varenda från skola B som hade en uppfattning om att idrottslektionerna gör att de kan fokusera lättare på nästkommande lektioner. Trots att eleverna har haft idrott och hälsa på morgonen känner de att koncentrationen dippar senare under dagen och mest effekt ger idrottslektionerna direkt efter att de har varit.

Vidare framhävde Skolsköterskan Ylva från skola B ett mer medicinskt perspektiv på hur idrott och hälsa påverkade elevers koncentrationsförmåga, specifikt hos elever med koncentrationssvårigheter.

Ja alltså allting har ju med hjärnan att göra på sätt och vis. Om eleverna vaknar till liv i kroppen sätts signalerna i hjärnan också igång och de blir piggare i kropp och knopp (skratt). Men min uppfattning är att idrott och hälsa är viktigast för de elever med koncentrationssvårigheter. Under idrotten finns det plats och man får lov att göra utlopp för deras naturliga rörelsemönster. Då kan de på nästa lektion få chansen att få lite mer lugn och ro, vilket leder till att de får lättare att koncentrera och fokusera.

Ylva uppfattade därmed att idrott och hälsa är viktigast för elever med koncentrationssvårigheter. Då kan idrottslektionerna bli platsen där de får ta ut sin energi och rörelse, vilket kan främja nästkommande lektion. Båda skolsköterskorna belyste hur elever med koncentrationssvårigheter är de som mest behöver utökad idrott och hälsa. Helst hade skolsköterskan Wilma sett att dessa elever hade fått möjligheten till att idrotta i skolan varje dag, utan något tvång. Eventuellt hade det varit tillräckligt med att sätta fram en hinderbana vilket de hade kunnat springa igenom någon gång. Allt för att få utlopp till sina inre drivkrafter. Dessutom lade Ylva till att hon helst hade sett att *alla* elever fick möjligheten till att idrotta varje dag, men kanske inte genom en strukturerad idrottslektion utan exempelvis genom att vara ute och leka strukturerat.

Vidare hade rektorerna från respektive skola liknande uppfattning kring hur idrott och hälsa påverkar elevers koncentrationsförmåga.

Jag uppfattar att idrottar man har man bättre möjligheter till koncentration, vilket även gäller våra elever. Det grundar jag både på forskning som jag har läst men även på min egen kroppsliga erfarenhet. Då jag var lärare såg jag även det på mina elever. (Johan)

Jag både uppfattar och vet att koncentrationsförmågan blir bättre hos eleverna av fysisk aktivitet. Så är det bara. Jag var faktiskt själv med i något sådant under gymnasiet. Vi sprang en löpslinga innan prov för att se om resultaten blev bättre. Då var det inget vetenskapligt men vi gjorde det ändå. Och lärarna visade oss hur vår grej förbättrade våra resultat! (Alma)

Rektorernas uppfattning var alltså liknande, fysisk aktivitet inom idrott och hälsa påverkar elevers koncentrationsförmåga positivt. Johan nämnde även hur det är helt emot vår natur att sitta still och koncentrera oss alldeles för länge, och idrottsaktiviteter kan då bli ett sätt att lösa det. Han poängterade hur andra däggdjur under uppväxten ständigt tränar fysiken och rör på sig, medan vi låter våra elever sitta stilla flera timmar om dagen. Idrottsundervisningen bör leda till att elevernas koncentration ökar då de får göra utlopp för sin biologiska instinkt.

5.3 Skolans möjligheter till utökad idrottsundervisning

Trots att båda rektorerna hade en positiv uppfattning om hur idrott och hälsa påverkar elevers koncentrationsförmåga fann de även hinder i att utöka ämnet. Om daglig idrottsundervisning skall kräva ett ombyte blir det istället en praktisk sak och båda skolorna har redan vuxit ur sina lokaler.

Åtskilda skolor har infört rastaktiviteter och eleverna behöver någon form av rörelse varje dag. Det tror jag också på men inom just idrotten vet jag faktiskt inte. Lokalmässigt är det ett hinder och att man måste byta om. Det blir ju mycket krångligare då. (Johan)

Om vi fortsätter att jobba för att se över timplanerna så är jag mycket intresserad av att utöka idrotten. Det som begränsar det här är just tillgången till idrottssalen. Vi har så många elever att vi egentligen vuxit ur skolan (skratt). Men den fysiska aktiviteten kan ju faktiskt ske utomhus. Just att idrotten kräver ett ombyte blir en praktisk grej som man måste komma runt helt enkelt. Det gör vi här med god vilja. (Alma)

Elevgrupper i Sverige blir ständigt större och flera skolor växer ur sina lokaler, och ovanstående intervjuer visar att detta även gäller idrottshallar tillhörande skolan. Å andra sidan verkade inte detta hindra rektorerna, då hon ansåg att det säkerligen går att komma runt på något sätt. Att idrottsundervisningen kan ske utomhus är garanterat ett alternativ till att utöka lektionerna. Däremot tenderade Johan till att inte vilja utöka idrottsundervisningen, trots att han under hela intervjun ställt sig positiv till dess påverkan på elever. Istället ville han

införa mer strukturerade raster med aktiviteter, vilket kan vara Trivselledarprogrammet. Detta är någonting Almas skola A redan arbetar med.

Det som vi har fört in för att utveckla daglig fysisk aktivitet är trivselledarprogrammet. För oss har det funkade bra och vi ser att eleverna rör på sig mer och umgås tillsammans mer än tidigare på rasterna! Det är någonting jag rekommenderar alla till att införa.

Trivselledarprogrammet innebär att organisera rastaktiviteter för att öka och variera lekaktiviteter på raster, vilket främjar fysisk aktivitet. Elever får en utbildning och blir därefter ansvariga för att styra upp aktiviteter, med stöttning från trivselledaransvariga. På skola A är det de två idrottslärarna med trivselledaransvar, vilket innebär att de följer med på utbildningsdagar samt stöttar eleverna. Enligt Alma är det uppskattat både hos elever men även de två trivselledaransvariga. Användande av trivselledarprogrammet bidrar till att eleverna får utöva fysisk aktivitet, utan att behöva byta om. Även båda lärarna på skola B framhävde trivselledarprogrammet till någonting positivt som har hänt skolan.

Då aspekten kring hur föräldrar ställer sig till utökad idrottsundervisning hade rektorerna olika uppfattningar. Alma tror att information med en vetenskaplig grund gör föräldrarna positiva till det, eftersom dem då vet att rörelse är viktig för både koncentrationsförmåga men även för resultat. För Alma var det viktigt att poängtera att föräldrarna på skolan bryr sig om eleverna presterar eller inte, och om de kan visa på att utökad idrott och hälsa leder till det ställer dem sig garanterat positivt till det. Johan har inte riktigt samma uppfattning om hur föräldrar hade reagerat till ett utökande av ämnet, han tror att föräldrarna hade uppskattat mer strukturerade rastaktiviteter istället för att låta tiden till de teoretiska ämnena vara så som dem är.

Fortsättningsvis nämnde inte någon lärare att svårigheter finns i att eleverna behöver byta om för att utöka idrottsundervisningen. I frågan om de skulle kunna tänka sig att minska tiden för sina egna teoretiska ämnen svarade tre av fyra lärare ja, med viss tvekan. Tidigare nämndes hur Klara hade kunnat tänka sig att samarbeta för ett utökande av idrott och hälsa genom att ta tid från hennes teoretiska ämnen. Däremot vet hon inte hur föräldrar på skolan hade ställt sig till det.

Problemet blir hos föräldrarna. Jag tror att vissa av dem hade varit positiva till det men sedan har vi paragrafryttarna (skratt). De föräldrarna vet att eleverna skall ha si och så många minuter per ämne. Vi kanske får lösa det på annat sätt...

Även Klaras kollega Ulrika uppfattade att föräldrarna på skolan tycker väldigt olika om ett utökande av idrott och hälsa. Enligt hennes uppfattning hör man hur föräldrarna lägger stor vikt i hur eleverna presterar i exempelvis matematik eller svenska, desto mindre i slöjd och idrott. Då antog hon att föräldrarna kanske reagerat negativt och tror att resultaten sjunker om tid tas därifrån. Vidare uppfattade hon att föräldrar nog hellre hade sett att tid togs från idrotten för att utöka de teoretiska ämnena. När det gäller skola A uppfattar båda lärarna tvärtom, där hade föräldrarna förmodligen ställt sig positivt till utökad idrott och hälsa.

Om jag ser på den här klassen så finns det inte en enda elev som inte har en idrottsaktivitet på sin fritid. Så jag tänker att föräldrarna har insett vikten av att man rör på sig. Föräldrar här pushar sina barn och de tänker nog att idrott är en viktig del i det hela. Min uppfattning är att de har en inställning till att fysisk aktivitet är bra. Det påverkar hur man presterar i skolan också, på ett positivt sätt. (Therese)

Avslutningsvis uppfattade alltså personer inom skolverksamheten att elevers grupptillhörighet ökar av idrott och hälsa. De kunde även se att idrott och hälsa bidrar till förbättrade skolprestationer och för vissa elever blir idrottslektionerna livsviktiga, då de inte medverkar i någon idrottsaktivitet utanför skolan. Skolsköterskan Wilma belyste hur idrott och hälsa bör inrikta sig på prestationsfria och stressnedsättande moment. Majoriteten av respondenterna uppfattar att idrott och hälsa påverkar elevers koncentrationsförmåga positivt, och speciellt viktigt blir ämnet för elever med koncentrationssvårigheter. Däremot tenderar skola B till att inte se ett utökande av idrott och hälsa i framtiden, utan vill satsa mer på strukturerade rastaktiviteter. Tvärtemot ser skola A inga problem med att utöka idrott och hälsa om chansen hade funnits.

6. Diskussion

I detta avsnitt diskuteras resultaten av studien. Först diskuteras resultatet kopplat till studiens syfte och frågeställning för att analysera om något svar fanns. Därefter diskuteras resultatet med den tidigare forskning som ligger till grund för arbetet. Avslutningsvis lyfts aspekter som vad resultatet har för konsekvenser för skolverksamheten upp, metoddiskussion där den kvalitativa metoden i koppling till min studie analyseras och sedan ges en slutsats och exempel på fortsatta studier.

6.1 Resultatdiskussion kopplat till syfte & frågeställning

Huvudsyftet med studien var att undersöka hur personer inom skolverksamheten uppfattar att idrott och hälsa påverkar elevers arbete i klassrummet. En anledning till studiens inriktning var Gustav Fridolins uttalande i SVT:s tv-program Gympaläraren om hur regeringen förhandlar med Alliansen om en förändring av timplanen med prioritering på skolidrotten, eftersom han vet hur idrott och hälsa påverkar elever positivt. Trots uttalandet blev det istället ett utökande av matematiklektioner. Orsaken till detta var att Miljöpartiet själva samt Socialdemokraterna röstade nej, medan Alliansen däremot röstade ja till ett utökande (Quicklund & Waltersson Grönvall, 2016, juli).

Först och främst visade resultatet i studien hur personer inom skolverksamheten uppfattade att idrott och hälsa påverkar elever på ett flertal sätt. Enligt två lärarrespondenters uppfattningar påverkas eleverna i klassrummet genom en känsla av bättre grupptillhörighet. Lärare Klara kunde ge ett konkret exempel i en jämförelse mellan elever som varit med på idrottslektion och de som inte varit med. Under hennes lektion var de elever som inte medverkat på idrottslektion orkeslösa och saknade energi jämfört med dem andra. Hennes argument var att dessa elever har gått miste om en energipåfyllning och sammanhållning, vilket idrottslektionen givit de andra. Även läraren Therese från skola A nämnde hur idrottslektioner ger elever möjlighet till att få en grupp-känsla, och för elever som inte deltar i en idrottsaktivitet utanför skolan kan detta vara viktigt. Vidare belystes idrott och hälsas påverkan på elevers skolresultat och hur idrottsundervisning kan göra elever mindre stressade. Enligt läraren Therese är idrottslektioner en del av ett stort pussel, allt hör samman med varandra. Alltså kan idrott och hälsa påverka elevers arbete i klassrummet på ett positivt sätt genom att öka deras skolresultat. Flertalet respondenter från skola A belyste hur det viktigaste för föräldrarna på skolan är att deras barn presterar och visar goda resultat. I samband med detta tog skolsköterskan Wilma från skolan upp i sin intervju hur stress är någonting vanligt på skolan, och hon kopplar det till pressen hemifrån kring resultat. Enligt henne var det viktigt att idrott och hälsa istället blir en plats för eleverna att få nedvarvning och delta i aktiviteter där prestation är uteslutet.

Resultatet i studien visade också hur en majoritet av respondenterna uppfattade att idrott och hälsa påverkar elevers koncentrationsförmåga positivt, vilket leder till att arbetet i klassrummet blir bättre. Innan undersökningens genomförande gick jag in med ett antagande om att samtliga lärarrespondenterna skulle tycka att idrott och hälsa främjar elevers koncentrationsförmåga. Faktum är att antagandet inte stämde, det visade sig att tre av fyra lärare ansåg detta. Det var läraren Lisa från skola A:s uppfattning som skilde sig från de andras.

Lisa uppfattade det istället som att eleverna kommer till hennes lektion mer uppe i varv efter idrotten, vilket leder till sämre koncentration. Detta tolkade hon mer som att idrott och hälsa påverkar elevers arbete i klassrummet negativt.

Rektorerna uppfattade bägge två att idrott och hälsa påverkar elevers koncentrationsförmåga positivt. Rektor Johan resonerade kring hur det är helt emot vår natur att sitta still och koncentrera oss alldeles för länge och idrottsaktiviteter kan då leda till att koncentrationen ökar eftersom man får utlopp för en biologisk instinkt genom rörelse. Likaså uppfattade skolsköterskorna att idrott och hälsa påverkar elevers koncentrationsförmåga positivt med en mer medicinsk inriktning. De ville belysa hur fysisk aktivitet gör att signalerna i hjärnan sätts igång vilket leder till att eleverna sedan kan koncentrera sig lättare och prestera snabbare, eftersom hjärnan redan är uppvärmd innan lektionen. Speciellt viktigt är det för elever med koncentrationssvårigheter, om de innan lektionen får göra utlopp för dess naturliga rörelsemönster kan nästa lektion bli platsen där de får lite mer lugn och ro för att koncentrera sig och fokusera på uppgifter. Under elevintervjuerna uppfattade majoriteten av dem att de kan koncentrera sig bättre efter idrottslektionerna. Däremot höll sig inte piggheten över hela dagen utan den minskades ju längre tiden gick. Eftersom majoriteten av respondenterna ansåg att idrott och hälsa påverkade elevers arbete i klassrummet positivt togs fråga kring ett utökande av idrottslektioner upp.

Huruvida respondenterna ansåg att ett utökande av idrott och hälsa var möjligt skilde sig uppfattningarna. Tre av fyra lärare såg möjligheter i att dela med sig av sina egna teoretiska lektioner, men två av dem ställde sig sedan tvekande till det då en aspekt kring föräldrarnas åsikt togs in. Dessa två lärare arbetade båda på skola B och antog att en övervägande del av föräldrarna hade ställt sig kritiskt mot förändringen. Denna uppfattning delade de även med skolans rektor, han uppfattar istället att ett utökande av idrottsundervisningens fysiska aktivitet bör ske inom strukturerade rastaktiviteter. Där finns det möjlighet att arbeta med trivselledarprogrammet rektor Alma från skola A nämnde. Vidare ansåg rektorn Alma från skola A att ett utökande av idrott och hälsa kan bli möjligt om timplanerna ses över igen. Hon uppfattade att idrottsundervisningen påverkar elevernas arbete i klassrummet positivt och bör därmed få mer plats inom undervisningen.

Vidare ger studiens resultat relevans för läraryrket genom att öka ett medvetande kring vikten av fysisk aktivitet och idrottsaktiviteter på grund av dess påverkan på elevers skolprestationer, koncentrationsförmåga och stressnedsättande funktion. Genom en utökad medvetenhet kring ämnet kanske fysisk aktivitet istället kan erbjudas genom exempelvis pausaktiviteter. Idrottsaktiviteter har alltså flertals fördelar och det är även en del av skolans uppdrag att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet eftersom det i läroplanen står hur ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (Skolverket, 2011, s.9). Under min framtida lärarroll kommer jag försöka erbjuda så mycket fysisk aktivitet som möjligt genom exempelvis pausaktiviteter, speciellt eftersom jag har fått ytterligare kunskap kring dess positiva påverkan på elevers arbete i klassrummet.

Sammanfattningsvis hade alltså nästan samtliga respondenter från skolverksamheten, utom en lärare, uppfattning kring hur idrott och hälsa påverkar elevers arbete i klassrummet på ett positivt sätt. Uppfattningar om att eleverna får en sorts energipåfyllning genom idrottslektionerna och att lektionerna även höjer deras pigghet och förbättrar deras koncentrationsförmåga fanns. För elever med koncentrationssvårigheter blir idrottslektionerna en plats där de får utlopp för ett naturligt rörelsemönster enligt skolsköterskor.

6.2 Resultat kopplat till tidigare forskning

I nedanstående avsnitt diskuteras resultatet i förankring med tidigare forskning och teori som ligger till grund för arbetet. Först och främst presenteras idrott och hälsas betydelse för elever och deras koncentrationsförmåga, hur personer inom skolverksamhetens uppfattningar och forskning stämmer överens om att idrott och hälsa påverkar arbetet i klassrummet positivt. Avslutningsvis presenteras skolans möjligheter till utökad idrottsundervisning.

6.2.1 Idrott och hälsas betydelse för elever och deras koncentrationsförmåga

I denna undersökning visade resultatet att alla respondenter utom en uppfattade att idrott och hälsa påverkar elevers arbete i klassrummet positivt, vilket även samtliga författare inom tidigare forskning instämmer i. Tidigare nämndes lärare Therese från skola A:s kommentar om hur idrotten är en del av ett stort pussel kring hur elever klarar av andra moment i skolan och för vissa blir den livsviktig.

Vidare uppfattade alltså Therese att idrottsundervisningen påverkar elevers gruppkänsla och skolprestationer, vilket även liknande slutsatser i forskning framhäver (Ericsson & Karlsson, 2012; Smith & Lounsbury, 2009). Fysisk aktivitet har en direkt påverkan på sociala relationer mellan kamrater och föräldrar vilket leder till ökad grupptillhörighet (Smith & Lounsbury, 2009). Författarna till min teoretiska utgångspunkt Ericsson och Karlsson (2012) diskuterar hur resultatet i Bunkefloprojektet visar att de medverkande eleverna kände en ökad samhörighetskänsla vilket i sig kan leda till bättre skolresultat. Detta för alltså samman uppfattningen Therese hade med den teoretiska utgångspunkten.

Rektor Alma från skola A uppfattade att idrott och hälsa värmer upp eleverna, vilket leder till att de blir redo för ytterligare arbete under nästkommande lektion. En förklaring till hennes uppfattning var att fysisk aktivitet leder till att blodtillförseln i kroppen sätts igång och om kroppen redan värmts upp i en idrottsaktivitet går det snabbare att tänka på lektioner som exempelvis matematik efteråt. Rektorn uppfattade detsamma som skolsköterskan Wilma på skolan nämnde. Skolsköterskan ville belysa hur idrott och hälsa sätter igång signaler i hjärnan och att det bidrar till att eleverna blir piggare i kropp och knopp. Även läraren Therese på skolan tyckte sig se skillnad hos elevernas koncentrationsförmåga efter att de har haft idrott och hälsa, enligt hennes uppfattning kan de lättare koncentrera sig. Detta är någonting även eleverna på skolan höll med om, enligt dem är det lättare att arbeta i klassrummet och genomföra uppgifter efter idrott och hälsa för att de blir mer taggade och redo för resten av skoldagen då. Alma och Wilma menade alltså att elevernas kroppar vaknar till liv genom fysisk aktivitet vilket gör dem redo för att bibehålla koncentrationen, vilket leder till bättre ett arbete i klassrummet. Även lärarna från skola B uppfattade att idrott och hälsa påverkar elevers arbete i klassrummet.

En förklaring till detta kan tas i samband med Bunkefloprojektets resultat (Ericsson & Karlsson, 2012; Ericsson, 2005), vilket visade att idrottsaktiviteter ökar blodflödet och höjd vakenhet i hjärnan. Detta i sig leder till att elever får bättre koncentrationsförmåga och kan arbeta lättare i klassrummet. Vidare gjorde Polak och Caterino (1990) en undersökning för att studera om fysisk aktivitet leder till bättre koncentrationsförmåga omedelbart. Två grupper delades in per klass där ena gruppen fick utöva fysisk aktivitet innan ett koncentrationstest medan andra gruppen direkt gjorde koncentrationstestet. Resultatet visade att gruppen med den fysiska aktiviteten presterade markant bättre än den andra, vilket innebär att fysisk aktivitet kan påverka elevers koncentrationsförmåga positivt och det omedelbart. En elev från skola B nämnde även hur hans pigghet ökar efter idrottsundervisningen.

Alltså visar forskning vad respondenterna i undersökningen uppfattar. Elevers arbete påverkas positivt i klassrummet av idrott och hälsa genom bättre koncentration och det omedelbart. Ytterligare fördel med idrott och hälsa i skolverksamheten nämnde skolsköterskorna från respektive skola är att de elever med svårigheter för teoretiska ämnen kan vara duktiga på att röra sig och får då möjligheten till att lyckas i skolan genom idrottsundervisning. Fortsättningsvis nämnde skolsköterskan Wilma från skola A att flertalet elever lider av stress.

Detta kan vara en följd av att föräldrarna på denna skola värdesätter resultat vilket rektorn och lärarna på skola A nämnde. Mot denna bakgrund nämnde även Wilma att idrotten då kan bli en plats för stressnedsättning. Polak och Caterino (1990) refererar till Schederman som berättade att fysisk aktivitet bidrar till att minska stress. Vidare poängterade Wilma att idrottsundervisningen bör utesluta prestationsmoment, eftersom det redan finns så mycket inom elevernas vardag. Författarna Strong et al. (2005) förklarade hur tävlingsmoment inom idrott och hälsa oftast pekar ut elever som antingen vinnare eller förlorare och risken med detta blir då att deras syn på sig själva ändras och självförtroendet dippar. Detta är viktigt att ha i åtanke då fysisk aktivitet annars är en plats där självförtroende och självkänsla kan ökas (Li, Xu & Liu, 2014). Fokusering på annat än tävlingsmoment är även någonting författarna till Bunkefloprojektet (Ericsson & Karlsson, 2012) skrev om. Inom idrottsundervisningen bör fokus ligga på rörelseglädje, vilket kan innebära ett undvikande av tävlingsmoment. Följden av fokusering på rörelseglädje kan bidra till bättre grupptillhörighet, vilket tidigare i kapitlet nämndes som en stor fördel för elevers skolresultat.

6.2.2 Skolans möjligheter till utökad idrottsundervisning

I frågan om skolans möjligheter till utökad idrottsundervisning skilde sig åsikterna hos respondenterna. Det var tre av fyra lärare som hade kunnat tänka sig att minska tid från egna teoretiska ämnen för att utöka den fysiska aktiviteten. Mot den bakgrunden belyste bland annat Trudeau och Shephard (2008) samt Smith och Lounsbery (2009) att omdirigera teoretisk tid för att utöka idrott och hälsa inte påverkar de ämnena negativt, utan snarare positivt. Varför detta blir intressant är för att då ett föräldraperspektiv togs in ändrade två av tre lärare nästan åsikt. Lärarna samt rektor Johan på skola B uppfattar att föräldrarna på skolan lägger stor vikt på hur eleverna presterar i de teoretiska ämnena och förmodligen hade de reagerat negativt om tid togs från dem, för att det kommer påverka resultaten negativt. Däremot visar ju forskning annat. Läraren Ulrika uppfattar att föräldrarna snarare hade velat ta tid från idrottslektionerna för att utöka de teoretiska ämnena istället. När det gäller att ta tid från idrott och hälsa för att utöka teori berättar Smith och Lounsbery (2009) att minskad tid för idrottsundervisning garanterar inte bättre resultat i teoretiska ämnen.

Läraren Therese samt rektor Alma från skola A uppfattade tvärtom att föräldrarna där hade ställt sig positivt till ett utökande av idrottslektioner om det hade resulterat i att eleverna presterade bättre i andra ämnen också. I ovanstående resultat nämnde Alma hur det är viktigt för henne att informera föräldrarna att utökad idrott och hälsa påverkar elevers prestationer med en vetenskaplig grund och detta kan hon alltså göra eftersom forskning visar detta (Käll, Nilsson & Lindén, 2014; Smith & Lounsbery, 2009; Strong et al, 2005; Trudeau & Shephard, 2008). Alma resonerade även om att timplanen skulle ses över igen ville hon utöka platsen för idrott och hälsa, vilket även Castelli et al. (2007) samt den teoretiska utgångspunkten i Ericsson och Karlsson (2012) framhäver att den bör.

Sammanfattningsvis visar ovanstående diskussion i koppling till tidigare forskning och det teoretiska avstampet för studien att en majoritet av personer inom skolverksamheten uppfattar att idrott och hälsa påverkar elevers arbete i klassrummet positivt. Detta för samman vad tidigare forskning visat till personer inom skolverksamhetens uppfattning.

6.3 Konsekvenser för skolverksamheten

Studiens resultat bidrar till konsekvenser för såväl skolan, läraryrket, undervisningen, elever, föräldrar samt verksamheten överlag. Studien visar att en majoritet av respondenter anser att idrott och hälsa påverkar elevers koncentrationsförmåga, skolprestationer, grupptillhörighet positivt samt är stressnedsättande *men* det finns förmodligen svårigheter att utöka lektionerna. Forskning visar att endast 50 % av barnen kommer upp i den dagliga rekommendationen för fysisk aktivitet om inte skolan erbjuder det. Standardundervisningen för idrott och hälsa är ungefär 2x50min/veckan, vilket innebär att det är tre skoldagar elever inte erbjuds fysisk aktivitet inom skolundervisningen. Var ligger ansvaret för att barn skall nå den dagliga rekommendationen för fysisk aktivitet under de tre resterande skoldagarna då?

6.4 Slutsats

Undersökningens slutsats är att majoriteten av respondenterna finner att idrott och hälsa påverkar elevers koncentrationsförmåga, skolprestationer och grupptillhörighet positivt i klassrummet. Studien bidrar till aktuell forskning inom ämnesområde då forskning visar på ovanstående positiva samband men kommentarer om uppfattningar kring detta från personer inom skolverksamheten saknades.

6.5 Metoddiskussion

Givetvis har alla metoder sina möjligheter samt begränsningar och denna studie håller sig vilket tidigare nämnts till metodvalet kvalitativa intervjuer. Eftersom det var personer inom skolverksamhetens uppfattningar som skulle undersökas kändes intervjuer lämpligast. Detta är någonting även Stukát (2011) påpekar, hur det är forskningsproblemet som styr ens metodval. Intervjuerna har nu gjorts och jag behåller fortfarande samma åsikt, det var en passande metod för min undersökning. Under studiens gång har forskningsfrågan förändrats från en inriktning på hur elevers koncentrationsförmåga påverkas av idrottsundervisning till hur elevers arbete i klassrummet påverkas. Detta bidrar till att frågemanualen för lärarna ser missvisande ut då den riktar in sig på koncentrationsförmåga. Hade tid funnits för återkoppling och ställa en mer öppen fråga om detta. Fortsättningsvis blev det en utmaning för mig som nybörjare att genomföra intervjuer och med lite mer erfarenhet kanske det hade blivit lättare. Nackdelen med kvalitativa intervjuer har varit antalet av dem, trots att jag genomförde 10 intervjuer med olika inriktningar på respondenter hade det känts tryggare med fler. Om möjligheten till att genomföra studien igen hade funnits skulle förmodligen observationer lagts till. Detta för att undersöka om det finns någon skillnad på elevers koncentrationsförmåga då de har haft idrottslektion eller utan, där ett observationsschema med Kadesjös (2008) koncentrationskriterier hade kunnat följas. Efteråt hade man kunnat analysera hur personer inom skolverksamhetens uppfattningar ser ut jämfört med observationsresultatet. Å andra sidan hade det nog tagit mycket längre tid att samla in empirin ifall både intervjuer och observationer skulle genomförts, men om man bortser från detta hade det varit intressant att utveckla studien på sådant sätt.

6.6 Fortsatta studier

Fortsatta studier inom ämnesområdet kring socioekonomisk status påverkan på elevers inställning till idrottsaktiviteter hade varit intressant att undersöka. Inom skolverksamheten hade det varit intressant att se på hur skolor har möjlighet att erbjuda daglig fysisk aktivitet inom skolramen genom exempelvis rast- eller pausaktiviteter. I samband med detta hade det då varit intressant att se ifall lärare på dessa skolor uppfattar att den fysiska aktiviteten påverkar elevers arbete i klassrummet.

7. Referenslista

- Andresen, R. & Dimenäs, J (2006). The way of understanding teaching and learning. I R. Andresen, M. Cruickshank, J. Ojala & A. Ratzki. *Our Children – How can they succeed in school?* Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Annerstedt, C., Peitersen, B., & Roholt, H. (2001). *Idrottsundervisning: ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Brown, J., Collins, A., & Duguid, P. (1989). Situated Cognition and the Culture of Learning. *Educational Researcher*, 18(1), 32–42.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports* (1974-), 100(2), 126–131.
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 239.
- Ericsson, I. (2005). *Rör dig - lär dig: motorik och inläring*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Ericsson, I., & Karlsson, M. K. (2012). Daily Physical Education Improves Motor Skills and School Performance. *Publicerad i Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- European Commission/EACEA/Eurydice. (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe*. Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2011). *Social Psychology* (6th ed.). Pearson Education M.U.A.
- Holme, I.M. & Solvang, B.K. (1997). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*. (2., [rev. och utök.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Holmqvist, A. (2016, 13 november). Fridolin: Elever behöver röra sig i skolan varje dag. *Aftonbladet*. Hämtad 2017-03-24, från <http://www.aftonbladet.se/nyheter/samhalle/article23903118.ab>
- Johnson, T., & Turner, L. (2016). The Physical Activity Movement and the Definition of Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(4), 8–10.
- Kadesjö, B. (2008). *Barn med koncentrationssvårigheter*. (3., [aktualiserade] uppl.) Stockholm: Liber.

Käll, L. B., Nilsson, M., & Lindén, T. (2014). The impact of a physical activity intervention program on academic achievement in a Swedish elementary school setting. *Journal of school health, 84*(8), 473–480.

Larsson, E., & Johansson, L. (2016). *Fysisk aktivitet i grundskolan, en jämförande forskningsöversikt mellan fysisk aktivitet och skolprestationer*. Göteborg: Institutionen för didaktik och pedagogisk profession, Göteborgs Universitet.

Li, Y., Xu, Z., & Liu, S. (2014). Physical activity, self-esteem, and mental health in students from ethnic minorities attending colleges in China. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 42*(4), 529.

Läroplaner för det obligatoriska skolväsendet och de frivilliga skolformerna: Lpo 94 : Lpf 94, Utbildningsdep., Stockholm, 1994.

Marton, F., & Booth, S. (2000). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur.

Polak, E. D., & Caterino, M. C. (1999). Effects of two types of activity on the performance of second-, third-, and fourth-grade students on a test of concentration. *Perceptual and Motor Skills, 89*(1), 245-248.

Quicklund, S., & Waltersson Grönvall, C. (2016, 5 juli) ”Regeringen sa nej till mer idrott i skolan”. *SVT*. Hämtad 2017-03-24, från <http://www.svt.se/opinion/replik-idrott>

Riksidrottsförbundet. (2009). *Riksidrottsförbundet kostnadsundersökning*. Stockholm.

SFS 2010:800. *Skollag*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

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

Smith, N. J., & Lounsbery, M. (2009). Promoting physical education: The link to academic achievement. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 80*(1), 39-43.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Rowland, T. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics, 146*(6), 732-737. Chicago.

Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 5*(1), 10.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.

8. Bilaga A: Frågemanual fokusgrupp elever

- Vad tycker ni om lektionerna idrott och hälsa?
- Känner ni er pigga eller trötta efter idrotten?
- Har ni det svårt att koncentrera er i klassrummet på skolan?
- Hur uppfattar ni att det går att koncentrera er i klassrummet efter ni har haft idrott och hälsa?
- Hur går det att koncentrera sig senare på dagen, de dagarna då ni har haft idrott och hälsa?

Följdfrågor

- Finns det någon lektion som är svårare än andra att koncentrera sig på?
- Hur många fritidsaktiviteter utanför skolan går ni i och hur ofta?

9. Bilaga B: Frågemanual lärare

- Vad har du för uppfattning kring vikten av idrott och hälsa i skolan?
- Hur uppfattar du att eleverna kan koncentrera sig i klassrummet på din lektion efter att dem har haft idrott och hälsa?
 - Har du någon annan uppfattning jämfört med då det inte har haft det innan lektion?
- När uppfattar du att eleverna har det svårast att koncentrera sig under dagen?
 - Kan du ge några konkreta exempel på när elever har svårt att koncentrera sig och tecken på detta?
- Forskning visar att om elever skulle haft en lektion mindre av teoretiska ämnen och istället haft idrott och hälsa på den lektionen hade både resultatet i matematik ökat samt koncentrationen hos eleverna.
 - Hur uppfattar du detta?
 - Hade du kunnat tänka dig att byta ut en utav dina teoretiska lektioner till idrott och hälsa?

Följdfrågor

- Vilka möjligheter ser du på denna skolan för ett utökande av fysisk aktivitet?
- Hur tror du att föräldrar på skolan hade reagerat om man utökade idrott och hälsa?

10. Bilaga C: Frågemanual rektor

- Vad har du för uppfattning kring vikten av idrott och hälsa i skolan?
- Hur uppfattar du att koncentrationen är hos eleverna då de inte har haft idrott och hälsa jämfört med då de har haft det?
- Forskning visar att om elever skulle haft en lektion mindre av teoretiska ämnen och istället haft idrott och hälsa på den lektionen hade både resultatet i matematik ökat samt koncentrationen hos eleverna.
 - Hur uppfattar du detta?
- Säg att vi hypotetiskt sätt hade en timplansfri skola och satsade på att utöka lektionerna inom idrott och hälsa.
 - Tror du man hade märkt någon skillnad hos eleverna koncentrationsmässigt om de fick utökad idrott och hälsa?
 - Hur tror du att föräldrar på skolan hade reagerat?
- Med allt tidigare nämnt – vilka möjligheter ser du på denna skolan kring idrott och hälsa?

11. Bilaga D: Frågemanual skolsköterska

- Vad har du för uppfattning kring vikten av idrott och hälsa i skolan?
- Hur uppfattar du att koncentrationen är hos eleverna då de inte har haft idrott och hälsa jämfört med då de har haft det?
- Forskning visar att om elever skulle haft en lektion mindre av teoretiska ämnen och istället haft idrott och hälsa på den lektionen hade både resultatet i matematik ökat samt koncentrationen hos eleverna.
 - Hur uppfattar du detta?
- Säg att vi hypotetiskt sätt hade en timplansfri skola och satsade på att utöka lektionerna inom idrott och hälsa.
 - Tror du man hade märkt någon skillnad hos eleverna koncentrationsmässigt om de fick utökad idrott och hälsa?
 - Hur tror du att föräldrar på skolan hade reagerat?

12. Bilaga E: Missivbrev

Missivbrev som skickades ut till vårdnadshavare.

Hejsan!

Mitt namn är Emelie Larsson Hei och jag läser, vilket ni förmodligen redan vet, sista terminen på grundlärarutbildningen på Göteborgs Universitet. Under min sista tid på utbildningen skall jag skriva ett examensarbete och hade behövt Er hjälp.

Syftet med min studie är att undersöka hur personer inom skolverksamheten uppfattar att idrott och hälsa påverkar elevers arbete i klassrummet, och hade med Er tillåtelse behövt intervjua Era barn. De kommer vara anonyma och ingen förutom jag kommer att ta del av det insamlade materialet.

Intervjuerna kommer ske under slutet av en lektion samt rast under en skoldag, de kommer alltså inte missa någon undervisning. Uppskattad tid för intervjuerna är ungefär 15–20 minuter. Frågor kring hur de uppfattar att idrottsundervisningen påverkar deras arbete kommer ställas och svaren kommer analyseras men endast i relation till min studie. Deltagandet är helt frivilligt och eleverna får när som helst avbryta sitt deltagande.

För att acceptera att ditt barn får medverka i min studie, svara på detta mail med någonting liknande ett ”Ja” eller ”OK”.

Om ni har frågor får ni tag på mig via:

emelielarssonhei@hotmail.com

0762-*****

Med Vänliga Hälsningar,
Emelie Larsson Hei