



EXAMENSARBETE

Våren 2015

Sektionen för hälsa och samhälle

Folkhälsovetenskap

Hur idrottsläraren motiverar eleverna till fysisk aktivitet i skolan och på fritiden

How Physical Education Teachers teacher motivates students to physical activity at school and at leisure time

Författare

Pernilla Andersson

Handledare

Marie Nilsson

Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad

15 hp folkhälsovetenskap (30 sid.)

Författare: Andersson, Pernilla. (2015). Hur idrottsläraren motiverar eleverna till fysisk aktivitet i skolan och på fritiden.

En intervjustudie med idrottslärare

Handledare: Nilsson, Marie

Sammanfattning

Inledning: Motivation är ett ord som är väl bekant inom skolans värld, och ett ord som är viktigt inom idrott och hälsa. Elevers inställning till ämnet idrott och hälsa är avgörande, inte bara för deras skolgång, utan även i det fortsatta livet. Som stöd och hjälp till att stimulera eleverna till en god inställning till fysisk aktivitet finns idrottsläraren. **Syfte:** Syftet med denna studie är att undersöka hur idrottslärare på högstadiet motiverar eleverna till fysisk aktivitet i skolan och på fritiden. **Metod:** Kvalitativ ansats har valts för studien, detta genom individuella intervjuer med sex idrottslärare. **Resultat:** Resultatet visade att idrottsläraren kan spela en stor roll i olika arbetsformer när det gäller att motivera eleverna. Genom kommunikation, elevanpassad undervisning och stöd hjälper läraren sina elever att utveckla intresse för fysisk aktivitet och en rörelseglädje, vilket kan vara grunden till ett liv där fysisk aktivitet och hälsa är i fokus. Läraren kan bidra till bättre självkänsla genom att ge positiv feedback till eleverna samtidigt få dessa elever att lyckas med uppgiften. En viktig del är att undervisningen har olika alternativ och nivåer så att alla elever får möjlighet att uppleva framgång. Genom temadagar får eleverna möjlighet att hitta en aktivitet som de tycker är intressant och rolig. Metoder för att motivera sina elever är genom beröm, uppmuntran, feedback och entusiasm. Motiverade och intresserade elever i ämnet idrott och hälsa är grunden till ett livslångt lärande. **Slutsatsen:** Idrottslärarna försöker sträva efter att väcka ett större intresse för fysisk aktivitet hos eleverna genom att försöka variera undervisningen så mycket som möjligt. De gav också eleverna inflytande på undervisningen i hopp om ökat intresse. Det kom också fram att idrottsläraren måste vara väldigt noggrann med sin tolkning av läroplanen och med utformning av sin planering. Idrottsläraren formade elevernas intresse genom temadagar där eleverna fick delta och se flera olika aktiviteter för att väcka elevens intresse.

Nyckelord: Motivation, Idrottslärare, Idrott och hälsa, Fritid

Dissertation, in partial fulfillment of the requirements for a Bachelor's degree in Health Promotion, Kristianstad University.

Equivalence: 15 ECTS points in Public Health Science (30 p.)

Author: Andersson, Pernilla. (2015). How Physical Education Teachers teacher motivates students to physical activity at school and at leisure time.

An interview study with physical education teachers

Supervisor: Nilsson, Marie

Abstract

Introduction: Motivation is a word that is well known within the world of school, and a word that is important in sport and health. Pupils' attitude towards physical education is crucial, not only for their schooling, but also in the continued life. To support and help to stimulate students to a good attitude towards physical activity is the physical education teacher.

Objective: The aim of this study is to investigate how physical education teacher at the high school motivates students to physical activity at school and at play. **Method:** Qualitative approach has been chosen for the study, this through individual interviews with six physical education teachers. **Results:** The results showed that the physical education teacher could play a big role in different work when it comes to motivate students. Through communication, learner adapted teaching and support helps the teacher their students to develop an interest in physical activity and a joy of movement, which can be the basis for a life in which physical activity and health in focus. The teacher can help improve self-esteem by giving positive feedback to students while getting these students to succeed in the task. An important part is that teaching has different options and levels so that all students have the opportunity to experience success. The theme days, students get the opportunity to find an activity that they find interesting and funny. A method to motivate their students is through praise, encouragement, feedback and enthusiasm. A motivated and interested student in physical education is the foundation for lifelong learning. **The conclusion:** Physical education teachers try to strive to arouse greater interest in physical activity among students by trying to vary teaching as much as possible. They also gave the students the influence of education in the hope of increasing interest. It also concluded that the physical education teacher must be very careful with their interpretation of the curriculum and the design of its programming. Sports teacher shaped students' interest through theme days where students could participate and see several different activities to arouse student interest.

Keywords: Motivation, Physical Education Teacher, Physical Education, Leisure time

Innehållsförteckning

Förord.....	6
Inledning.....	7
Litteraturgenomgång	8
Att främja fysisk aktivitet genom idrottsundervisningen.....	8
Idrottslärares roll	8
Läroplanens syn på skolidrotten	9
Fysisk aktivitet på fritiden	9
Motivation	10
Kommunikationens betydelse	10
Problemprecisering	11
Syfte	11
Teoretiska utgångspunkter	11
Self-determination theory- Självbestämmande teorin	11
Behaviorismens teori	12
Metod	13
Val av metod.....	13
Urval	13
Tillvägagångssätt	13
Analys	13
Etiska överväganden	14
Resultat	15
Idrottslärares egenskaper och förhållningssätt.....	16
Motivation	17
Kommunikationens betydelse.....	18
Glädje i undervisningen	18
Elevanpassad undervisning.....	19
Elevernas trygghet	19
Temadagens betydelse	20
Läroplanen som ett styrdokument	20
Diskussion	21
Resultatdiskussion	21
Metoddiskussion	23

Konklusion.....	23
Vidare forskning	24
Referenser.....	25
Bilaga 1	28
Informationsbrev och samtyckesblankett	28
Bilaga 2	29
Intervjuguide.....	29

Förord

Jag vill tacka alla som har hjälpt mig i mitt examensarbete. Tack till alla som delat med sig av sina kunskaper till mig och ett särskilt tack vill jag rikta till min handledare Marie Nilsson för ovärderlig hjälp med mitt examensarbete. Jag vill även rikta stort tack till min familj och vänner som har stöttat mig i mitt examensarbete.

15-04-07, Helsingborg

Pernilla Andersson

Inledning

Jag har genom egna upplevelser och erfarenheter lagt märke till att idrott, framförallt utanför skolan, inte längre är en självklarhet eller en central del i ungdomars liv. Förr hade min vattenpolo förening ett lag i varje årskull, medan det nu är flera års hopp mellan årskullarna. Jag undrar om motivationen till att vara fysiskt aktiv inte finns hos ungdomar längre och vill därför ta reda på mer om vad motivation innebär och vad man som idrottslärare kan göra för att på ett bättre sätt motivera sina elever till ett livslångt lärande om fysisk aktivitet och hälsa. Ett av läroplanens syfte med ämnet idrott och hälsa är att eleverna ska utveckla sin kroppsliga förmåga. Vidare ska förmågan att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter som främjar den kroppsliga förmågan också utvecklas (Skolverket, 2011c). Undervisningen i ämnet ska även ge eleverna förutsättningar till att utveckla kunskaper och förstå betydelsen av fysiska aktiviteter för den kroppsliga förmågan och hälsan (Skolverket, 2011c). Detta är även en av anledningarna till att ämnet idrott och hälsa finns som ett obligatoriskt ämne i högstadiet (Engström, 2005). Jag tror att det som krävs för att skapa ett intresse för ämnet och det livslånga lärandet är lust. Lusten att utveckla något som upplevts på idrottslektionerna i skolan. Det är viktigt att denna lust skapas tidigt i livet, då de flesta vanor grundläggs (Hagger, m fl, 2009).

Det är mindre idrott på schemat nu än för ett antal år sedan, vilket leder till att ungdomar får röra på sig mindre (Ericsson & Karlsson, 2012). De svenska eleverna får dessutom mindre idrott i skolan jämfört med andra elever i övriga Europa trots att forskning under de senaste åren påvisat att fysisk aktivitet är mycket viktigt för hälsan (Sveriges Radio, 2007). Antalet idrottstimmar i den svenska skolan kan diskuteras utifrån vad målen säger att man ska lyckas med inom ämnet idrott och hälsa i Lpo94. Idrott och hälsa ska: ”utveckla en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv, stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa” (Skolverket, 2011b, s.8). Detta gäller särskilt när det gäller ansvaret för barn och ungdomars motoriska och fysiska utveckling.

Läkare och sjukgymnaster har diskuterat att för lite idrott kan klassas som ett medicinskt problem. Ungdomarna rör på sig mindre nu än de gjorde förr vilket har resulterat i flera olika problem. Det har kommit in yngre och yngre patienter till läkarna och sjukgymnasterna sedan idrotten har minskat i skolan (Ericsson, 2013). Situationen med för lite idrott i skolan är relevant för mig då jag i denna studie vill se vad idrottsläraren kan göra för att påverka eleverna positivt till fysisk aktivitet på lektionerna och på fritiden. Om eleverna får för lite idrott i skolan kan det störa deras fortsatta fysiska aktivitet.

Det finns även en del lärare som kritiserar skolans undervisning angående ämnet i och med att idrotten övergått till att vara mer tävlingsinriktad (Nordlund, 1998). Detta gör att ämnet idrott och hälsa tappar lite av den funktion som är tänkt att hjälpa eleverna att utveckla sin sociala och hälsofostran samt motoriska färdigheter. Blir det däremot för mycket tävlan kan eleverna utsättas för ortopediska och psykiska skador samt att självkänslan kan bli negativ för de som ständigt förlorar (a.a.).

Enligt Ungdomsstyrelsen är fritiden den del av ungdomars tillvaro där det bedrivits minst forskning. Fritidsforskningen har inte haft samma prioritet som forskningen kring tex skola och utbildning. De studier som gjorts under senare tid pekar på att fritiden under en längre tid har fått allt viktigare del i ungdomars liv och kanske är den viktigare än någonsin idag (Ungdomsstyrelsen, 2006). År 1998 utfördes en undersökning i Stockholms län där 6000 ungdomar fick svara på enkäter angående fritidens betydelse. Resultatet visade att de flesta

ungdomar i högstadiet tyckte att fritiden är viktigare än skolan. Av den anledningen inkluderades även fritid i denna studie. Genom idrott och hälsa lär de sig detta samtidigt som de kommer i kontakt med fysiska aktiviteter. Fysiska aktiviteter som de senare möjligtvis kan tänkas börja med på sin fritid. Utan idrotten kanske de inte kommer i kontakt med några andra aktiviteter och därför väljer att låta bli helt och hållet (Nordlund, 1998).

Litteraturgenomgång

Att främja fysisk aktivitet genom idrottsundervisningen

Skolans roll på idrottsundervisningen är att med fysisk aktivitet förbättra motorik för elever. Ericsson (2013) skriver att skolans strävan att främja fysisk aktivitet leder till att elevernas motorik och koncentration förbättras. Resultaten visar att elevers motorik är påverkbar och att det har betydelse vilken undervisning de får i skolan. Bakgrundsfaktorer, såsom en positiv inställning från idrottsläraren kan stimulera eleverna till att vara mer fysiskt aktiva även på raster och på fritiden, vilket i sin tur påverkar deras motoriska utveckling positivt (Ericsson & Karlsson, 2012). Med detta menas att de motoriska färdigheterna är en viktig förutsättning för att barn fullt ut ska kunna vara delaktiga i kamraters lekar och även få ett intresse för en fysisk aktiv livsstil. För att elevernas motoriska färdigheter ska utvecklas är allsidig fysisk aktivitet en viktig förutsättning. Skolans idrottslärare har där en viktig funktion att motivera och ge eleverna möjlighet att träna koordination, balans, styrka m.m. Under undervisningstillfällena finns möjlighet att visa utbudet av aktiviteter genom vilken man skapar positiva upplevelser som leder till rörelseglädje samt känsla av kompetens som i sin tur motiverar ytterligare (Isberg, 2009). Fysisk inaktivitet, övervikt, mental ohälsa och ojämlikhet bland ungdomar kan utgöra ett framtida gissel för samhället. Antalet ungdomar som lider av övervikt har ökat markant de senaste årtiondena (Kautinen, 2008). Detta trots att antalet ungdomar som utövar tillräckligt med fysisk aktivitet har ökat (Corder, m fl, 2008) Däremot har ungdomars fysiska kondition försämrats, särskilt vad det beträffar uthållighet. Det väcker frågor om innehållet i fysiska aktiviteten som ungdomarna utövar är ändamålsenligt vad beträffar förebyggandet av övervikt och ohälsa (a.a.).

Idrottslärarens roll

Lärare har många viktiga uppgifter att stimulera elever till lärande och att växa som individer är några av de största, att kunna motivera är en viktig förmåga. Enligt läroplanen ska elevernas självförtroende, vilja samt förmåga stärkas (Skolverket, 2011c). Vidare ska läraren även skapa förutsättningar för eleverna att utvecklas utifrån individuella behov och erfarenheter. Undervisningen ska utföras på ett sådant sätt att läraren kan stimulera och handleda eleverna till fortsatt utveckling, eleverna ska stimuleras till att utnyttja och utveckla den egna förmågan (Skolverket, 2011b). Detta uppnås genom att skapa möjligheter att arbeta under olika arbetsformer och ge utrymme för eleven att tillsammans med sin lärare planera undervisningen (Skolverket, 2011c).

Annerstedt (2007) delar Gärdenfors (2010) åsikt att elevernas motivation till stor del grundar sig i lärarens förhållningssätt och egenskaper. Forskning visar att läraren på åtminstone två sätt kan påverka elevernas inre motivation positivt. Genom ledarskapet kan läraren uppnå en motiverande atmosfär där läraren engagerar sig i elevernas utveckling, är lyhörd och lyssnar till elevernas synpunkter, ger valmöjligheter samt skapar en miljö där elever kan prova nya aktiviteter och arbetssätt. Läraren kan även genom sin personliga motivation införa undervisningen påverka elevernas inre motivation genom att lärarens intresse avspeglas hos eleverna. Nya aktiviteter uppges även genom forskning vara det viktigaste anslaget för ett

ökat självförtroende (Legrain, m fl, 2010), (Skolverket, 2011b). Läraren själv anser att det är grundläggande att undervisningen planeras på ett sätt att självkänslan samt känsla av trygghet ökas men viktigast att eleverna får uppleva rörelseglädje. Ett glädjefullt innehåll där lärarens inställning är positiv resulteras i ytterligare motivation (Annerstedt, 2007). Studier visar att elever som undervisas med en autonomi-stödande metod, det vill säga att eleverna ges möjlighet till självbestämmande, upplever betydligt mer glädje inför lärandet (Standage, m fl, 2003; Vallerand, 2004). Forskarna kunde även dra slutsatsen att lärare som utövar ett autonomi-stödande ledarskap fick eleverna att känna mer självbestämmande, kompetens och samhörighet (Strandarg m fl, 2003).

Innan år 2000 var kunskap gällande idrott och hälsa i skolan väldigt fragmentariskt, och endast sporadisk forskning om ämnet förekom. Skola-Idrott-Hälsa (SIH) lades år 2000 utmärkande för detta projekt där flera olika lärosäten i Stockholm var involverade i forskning och undervisning relaterat till idrottsamverkade (Engström, 2004). De pedagogiska studier som gjordes i SIH-studien resulterade bland annat i elevernas uppfattningar om idrott och hälsoämnet utifrån perspektiv som lärande och deltagandegrad. Ungdomar som slutar grundskolan med ofullständiga betyg löper större risk för arbetslöshet vilket på sikt har betydelse för hälsa (Folkhälsoinstitutet, 2010). Vårterminen 2012 nådde nästan en fjärdedel (22,6 procent) av niondeklassarna inte upp till målen i ett eller flera ämnen (Skolverket, 2012).

Läroplanens syn på skolidrotten

I Lgr 11 står att läsa följande meningar: ”Skolans uppdrag är att främja lärande där individen stimuleras att inhämta och utveckla kunskap och värden” (Skolverket, 2011b, s.14). ”Eleverna ska ges inflytande över utbildningen, de ska fortlöpande stimuleras att ta aktiv del i arbetet med att vidareutveckla utbildningen och hållas informerade i frågor som rör dem” (Skolverket, 2011c, s.12). Motivation eller motivera nämns inte i Lgr 11. För att uppnå målen från Skolverket (2011c) med aktivare samt friskare befolkning krävs utbildad och kompetent personal med förmåga att motivera och inspirera (Isberg, 2009).

Fysisk aktivitet på fritiden

Genom friluftsliv, som är ett samlingsbegrepp för fritidsaktiviteter som genomförs utomhus, har idrottsläraren en unik möjlighet att, enligt Renhammar och Nilsson (2009), ge eleverna förutsättningar för ett fysiskt aktivt liv i ett längre perspektiv. Även Ekberg (2009) är inne på samma linje när han hävdar att idrottsämnet handlar om att eleverna ska hitta en fysisk aktivitet som motiverar till en sund och aktiv livsstil. Ekberg (2009) anser även att det finns många fysiska aktiviteter i friluftsliv som idrottsläraren kan få eleverna intresserade av som till exempel golf, cykling, klättring, orientering, paddling, ridning, simning, vandring m.m. Genom det stora utbudet av fysiska aktiviteter som ingår i friluftsliv, ökar möjligheterna att var och en av eleverna ska hitta en aktivitet som just passar den eleven. Även Skolverket (2011b) betonar värdet av friluftsliv i skolans idrottsundervisning nu och i ett längre perspektiv när de skriver att: ”I skolans idrottsundervisning är det viktigt att väcka ett intresse för fysisk aktivitet och hälsa och att prioritera fysiska aktiviteter som går att utöva under hela livet som friluftsliv” (s.15). Undervisningen i idrott och hälsa syftar också till att eleverna ska få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv, något som anknyter till läroplanens övergripande mål (a.a.).

Motivation

Motivation är en psykologisk term för de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål (Nationalencyklopedin, 2014). Motivation kan beskrivas på olika sätt, något som ständigt återkommer på hur motivation beskrivs är ordet mål. Det behövs en riktning eller ett mål för att någon form av motivation ska finnas. Få idrottsutövare kan anse sig mycket motiverade utan att de kan ange vad motivation är riktad mot. Om en elitidrottare tillfrågas kan de flesta ange ett antal mål som de vill uppnå. Strategierna för att nå dessa mål är ofta klara. Det är inte alla som arbetar systematiskt med sina målsättningar vilket i många fall påverkar både intensitet och uthållighet negativt (Hassmén, m fl, 2009). Hagger och Chatzisarantis (2007) tar upp en annan beskrivning av ordet motivation. De beskriver det som en strävan att leva ett så meningsfullt liv som möjligt. Strävan som beskrivs är en kärna av människans innersta natur, nämligen att vara konstruktiv, målinriktad social och aktiv. Alla personer har någon form av motivation, där målet är ett meningsfullt liv. Ibland kan motivationen försämrats eller avta helt och detta kallas "latent motivation". De som har en latent motivation är de som har ett destruktivt levnadssätt, genom att ändra sin livsstil kan dock detta ändras och motivation att bli aktiv väcks igen (Hagger & Chatzisarantis, 2007). Ntoumanis & Strandage (2009) beskriver motivation som den kraft som skapar rörelse i inlärningssituation. De nämner att det finns olika slags motivation. Det finns dels den inre motivationen, som förklarar att inlärningen och utvecklingen sker genom ett eget intresse och upplevd relevans. Viljan att uppnå något, och att lyckas med detta ger näring och stärker individens självförtroende. Den yttre motivationen är den form där sökandet efter krafter för inlärning sker utifrån. En typ av yttre motivation är positiv feedback där det finns en utomstående person som hjälper individen att nå sitt mål genom stöd och tips (a.a.).

Kommunikationens betydelse

Kommunikation anses vara när en individ sänder ut signaler både verbalt och icke verbalt till en annan individ eller en grupp som i sin tur tolkar detta meddelande och svarar därefter (Weinberg & Gould, 2007). Kommunikationen är ett av det viktigaste redskapen hos en idrottslärare för att hitta ett sätt att förmedla kunskap till sina elever. Genom denna kunskap kan idrottsläraren hitta en balans för sin utläring (Harper, 2009).

Harper (2009) har forskat på hur feedback påverkar motivationen. Undersökningen gjordes på lärarstudenter på ett universitet i Cleveland. Studenterna delades upp i två grupper, en grupp för den direkta undersökningen där ett aktivt arbete med feedback bedrevs, och en fokusgrupp. Resultatet av hans studie visar att bra feedback ger studenterna verktyg för att kunna ta ansvar för sina studier. Vidare anser han att effektiv feedback ska vara personlig och rikta sig mot personliga styrkor och svagheter (a.a.). Studien Harper genomförde baserades på Self-Determination Theory och de för teorin tre grundläggande begreppen; autonomi, tillhörighet och kompetens (Deci & Ryan, 2000). I undersökningen gav han sina studenter feedback på olika sätt, dels genom traditionell skriftlig feedback men även genom att ge studenter muntlig feedback. Den sistnämnda typen av feedback var den som var huvudsaklig i undersökningen. I den feedback han gav var han varit noga med att uppfylla kriterierna för effektiv feedback, men även att den korrelerade väl med autonomi, tillhörighet och kompetens. Vidare menar Harper (2009) även att effektiv feedback som ger studenterna valbarhet, kan ändra beteenden och vanor. De resultat Harper presenterat i sin rapport är att studenter som fick muntlig feedback visade på en högre kunskapsnivå, en ökad inre motivation, ett ökat engagemang och ett positivare förhållningssätt till lärande. Alla dessa vinster finns i all form av feedback, men ökar ytterligare om den feedback som ges är detaljrik och personlig (a.a.).

Problemprecisering

Litteraturgenomgången visar att idrottslärares motivation är en förutsättning för fysisk aktivitet för eleverna i skolan. Den visar hur viktig kommunikationen är för att få fram motivationen, den inre motivationen samt den yttre motivationen. Forskningen visar även att det finns ett tydligt samband mellan betyg och hälsa där individer med längre och avslutade studier ges bättre förutsättningar att uppnå goda levnadsvillkor (Socialstyrelsen, 2012).

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur idrottslärare på högstadiet motiverar eleverna till fysisk aktivitet i skolan och på fritiden

Frågeställningar:

1. Hur använder läraren sig av arbetsmetoder och kommunikationsformer i deras tillvägagångssätt för att motivera eleverna till fysisk aktivitet
2. Hur används läroplanen i idrottslärares arbete för att motivera eleverna till fysisk aktivitet
3. Hur motiverar idrottsläraren eleverna till fysisk aktivitet på fritiden

Teoretiska utgångspunkter

Self-determination theory- Självbestämmande teorin

”To be motivated means to be moved to do something” (Deci & Ryan, 2000, s.57). Deci och Ryans definition av att vara motiverad innebär att man känner behov av att göra något. Denna definition ligger till grund för Self-Determination Theory (SDT), en teori skapad av Deci & Ryan (2000). SDT, eller självbestämmande teorin som den heter på svenska, är framtagen i syfte att beskriva motivation och de faktorer som påverkar den. Den definierar människans agerande och motiv som agerar lust. Utöver detta beskriver teorin hur omgivning kan påverka människans upplevda grad av motivation (a.a.). Motivationsmodellen består bland annat av två huvudgrupper, inre- och yttre motivation vilka indelas i ytterligare nivåer. De krafter som beskrivs vara grunderna till självbestämmandeteorin kallas bestämmandefaktorer och är tre till antalet, kompetens, autonomi samt samhörighet. Bestämmandefaktorerna är inneboende i människan och är de faktorer som bestämmer människans motivationsnivåer. Människan har ett behov av att känna eller uppleva kompetens på samma sätt som människan även har ett behov av att vara självbestämmande samt skapa mening i vardagen genom relationer/närhet till omgivningen. Dessa tre behov är:

- Behovet av kompetens
- Behovet av relationer med andra, att ha en tillhörighet
- Behovet av självbestämmande, även kallat autonomi (Hassmén m fl, 2009)

Inre motivation

Den inre motivationen är en naturlig motivering, som ligger till grund för en aktivitet eller handling. Det är de inre personlighetsfaktorerna som grundar den inre motivationen.

Inläringen av detta kan underlättas genom utdelning av belöning (yttre motivation). För att använda sig av en individs inre motivation, måste man inrikta sig på vilka intressen individen har och därefter anpassa innehållet utifrån detta. Genom stöd och uppmuntran kan denna motivation öka, och genom att väcka ett intresse och engagemang kan utvecklingen av den inre motivationen stärkas (Granbom, 1998). Det som utmärker en inre motivation är att individen själv har valt vad de ska göra. De upplever glädje när de ägnar sig åt uppgiften och även när de klarar av den. Även om många elitidrottare får någon form av yttre belöning så startade ändå karriären som ett resultat av deras inre motivation (Hassmén m fl, 2009). Enligt Boiché, m fl, (2008) har alla en inre motivation, men att den hos vissa är latent, och behöver väckas. Om en elev är omotiverad kan ett destruktivt beteende finnas som gör att de inte finner någon motivation. Det gäller att väcka intressen hos dessa elever och ta reda på vad som ger energi till deras handlande.

Yttre motivation

Genom yttre motivation kan aktiviteten eller inläringen hos en individ hållas vid liv. Då individen hoppas på belöning eller att uppnå ett mål (Boiché, m fl, 2008). Ett exempel på detta kan vara om en elevgrupp tränar höjdhopp på en idrottslektion, kan idrottsläraren hela tiden få eleverna att sätta sina egna mål i form av att hela tiden höja ribban. Eleverna kan då höja sin motivation och ansträngning efter varje avklarad höjd. Genom att motsvara krav som är skapade av någon annan höjs motivationen. Om dessa krav försvinner eller avtar så kommer den yttre motivationen försämrats eller helt försvinna (a.a.).

Behaviorismens teori

De flesta teorier som finns om motivation grundar sig på att det är den inre motivationen som är den viktiga. Den yttre ses oftast som en sorts bonus som kan hjälpa den inre motivationen att bli bättre (Hedegaard, 2012). I behaviorismens teorier är det dock yttre faktorer och miljöer som är det centrala i för att påverka och forma en människas beteende. Det krävs en stimulans för att uppmuntra ett bra beteende och för att dämpa ett dåligt beteende. Denna stimulans kommer från en utomstående person (tex en idrottslärare) och genom att använda positiva ord för ett bra beteende och negativa när någon beter sig illa lär sig individen vad som är rätt och fel. Förr i skolan användes straff som en sorts förstärkning för att eleverna skulle arbeta effektivt. Det positiva beteendet förstärks och det negativa försvinner när eleverna vet konsekvenserna av det (Ramnerö & Törneke, 2013). Tankarna om att yttre påverkan skapar olika beteenden med hjälp av stimulans visar varför det är viktigt med ett gott bemötande i skolan (Maltens, 2004). Denna teori visar att yttre faktorer spelar stor roll i arbetet med att motivera någon.

Metod

Val av metod

En kvalitativ ansats har valts för studien, vilket innebär att ta reda på informanternas upplevelser hur de arbetar för att motivera eleverna till fysisk aktivitet. En halvstrukturerad intervju användes för att dels följa en viss struktur dels för att få svar på centrala frågor som berör ämnet (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjuerna bygger på att undersöka problematiken utifrån intervjupersonernas egna erfarenheter och upplevelser av händelseförloppet, handlingar och känslor (Carlsson, 1991). Den halvstrukturerade intervjun anses lämplig för att kunna utveckla tankar och idéer, samt eventuellt upptäcka nya områden, som kan vara av relevans för studien (Kvale & Brinkmann, 2009).

Urval

Urvalsmetoden som användes i denna studie var strategiskt urval, då urvalet gjordes utifrån idrottslärare verksamma inom yrket och avgränsningen gjordes på skolor i södra Sverige. Intervjuer gjordes med sex idrottslärare på högstadiet. Urvalet av deltagarna gjordes för att få en bred målgrupp av idrottslärare, detta för att möjliggöra variation i metoder och samtidigt ha en hanterbar textmassa (Lundman & Graneheim, 2008).

Tillvägagångssätt

Författaren tog hjälp av skolorna för att få kontakt med idrottslärarna. Personlig kontakt togs med de enskilda idrottslärarna direkt vid första mötet. Vid besöket introducerades studien kort genom information om studiens syfte, hur data skulle samlas in, bearbetas och hanteras och det gavs också tillfälle att svara på eventuella frågor. I samband med första besöket delades också en informationsblankett ut med bifogad svarsblankett (se bilaga 1). Detta för att idrottsläraren skulle kunna fylla i om de ville delta eller inte och uppge kontaktuppgifter för att boka tid för intervju.

Intervjuguiden (se bilaga 2) utformades med frågor för att beskriva upplevelser och erfarenheter av hur idrottslärarna motiverar eleverna till fysisk aktivitet. För att prova intervjuguiden och se hur lång tid intervjun skulle ta gjordes en provintervju med en idrottslärare som var lärare på en annan skola än målgruppen för studien. Denna intervju genomfördes på skolan där idrottsläraren jobbar och tog ca 40 minuter. Provintervjun medförde inga ändringar i intervjuguiden. Liksom vid provintervjun genomfördes sedan de intervjuer som ingick i studien enskilt på vardera skola. Intervjuerna varierade tidsmässigt mellan 20 och 40 minuter. Vid intervjutillfället fick idrottslärarna ännu en gång ta del av informationen om studien som tagits upp vid första kontakten. De fick sedan fylla i en blankett för informerat samtycke (se bilaga 1). Intervjuerna spelades in och kompletterades med anteckningar i form av stödord under intervjuerna.

Analys

Lundman och Graneheim, (2008) beskriver kvalitativ innehållsanalys som en metod vilket karakteriseras av tolkning av texter. Analysen utgick från kvalitativ innehållsanalys. Metoden som användes för studien var att granska och tolka texterna i form av utskrifter och lyssna av de inspelade intervjuerna. Intervjuerna transkriberades ordagrant. Kvalitativ innehållsanalys

användes för att identifiera variationer utifrån skillnader och likheter i texten (Lundman & Graneheim, 2008). Analysen utgick från en induktiv analys, vilket ger uttryck för en objektiv analys av texter som i detta fall utgår från idrottslärares berättelser om sina upplevelser och erfarenheter gällande olika skäl till motivation för eleverna (a.a.).

Efter att intervjuerna hade transkriberats erhöles en övergripande bild av innehållet i intervjuerna (Kvale & Brinkmann, 2009). Eftersom denna studie fokuserade på upplevelser och erfarenheter relaterade till motivation för eleverna identifieras enbart de delar av textmassan som handlar om ämnet. Efter transkriberingen analyseras varje intervju där de genomfördes en manifestanalys vilket innebär att meningsbärande enheter som svarar mot syftet identifieras för att sedan kortas ner till koder och därigenom kondenserade meningsenheter (Lundman & Graneheim, 2008). Därefter granskades koderna för att lyfta fram innehållet till en högre logisk nivå, koderna tolkades sedan för att i slutändan få fram kategorier och teman.

Etiska överväganden

Det fanns vid genomförandet av intervjustudien etiska frågor att ta hänsyn till då etik är grundläggande för en intervjuundersökning. Etiska frågor omfattar inte enbart själva intervjusituationen utan innefattar alla stadierna av en intervjustudie (Kvale & Brinkmann, 2009). Ett övervägande bör tas över huruvida syftet med studien påverkar informanterna, vilket kan uttryckas som risk och nytta (Kvale & Brinkmann, 2009). En möjlig risk för informanterna var att de skulle uppleva obehag vid intervjuerna i form av att känna sig obekväma eller liknade när de berättade om sina upplevelser kring idrottsläraryrollen (Kvale & Brinkmann, 2009). För att försöka undvika detta var det av stor betydelse att vara väl förberedd för att känna sig så trygg som möjligt i intervjurollen. Detta visades genom att författaren i intervjustudien var delaktig genom samspel och därmed kan påverka resultatet (Lundman & Graneheim, 2008). Vid kvalitativ forskningsintervju sker ett nära samspel med informanterna och det är i författarrollen av betydelse att vara medveten om närhet och distans (Kvale & Brinkmann). I denna studie har det inte funnits någon relation till studiedeltagarna. Även om dessa risker funnits med studien ansågs nyttan överväga risk då det ändå handlade om att beskriva de skäl som idrottsläraren angett för ungdomarnas motivation och på så sätt troligen lyfta fram positiva faktorer.

För att tillgodose informationskravet delades informationsbrev ut till deltagarna för att ge information om syftet med studien, men även förklara att deltagandet med studien var frivilligt och att deltagarna när de ville kunde avbryta sin medverkan (Kvale & Brinkmann, 2009). Informationsbrevet delades ut vid både besöket på skolan och vid intervjutillfället, det innehöll även information angående att det insamlade materialet enbart skulle användas till denna studie, vilket avsåg att tillgodose nyttjandekravet (Kvale & Brinkmann, 2009). I informationsbrevet fanns också information om konfidentialiteten. För att tillgodose konfidentialitetskravet skulle deltagarna inte kunna identifieras av utomstående. Vid redovisningen av materialet skulle deltagarna inte hellre kunna kopplas till informanterna. Deltagarnas personuppgifter liksom intervjumaterialet hanterades och förvarades så att ingen obehörig fick tillgång till det (a.a.).

Resultat

I detta kapitel presenteras analysen av svaren utifrån genomförda intervjuer med stöd av mitt syfte. Mitt syfte är att undersöka hur idrottslärare på högstadiet motiverar eleverna till fysisk aktivitet i skolan och på fritiden. Utifrån syftet har jag fått fram åtta kategorier (se figur 1).

Figur 1. Översikt över idrottslärares betydelse för motivationen för eleverna till fortsatt idrottsutövande

Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategori	Tema
att idrottsläraren tar ansvar för elevernas utveckling är ett måste för att få ut det bästa av eleverna	idrottsläraren måste ta ansvar för elevernas utveckling	Idrottslärares egenskaper och förhållningssätt	Förutsättningar för att skapa intresse för fysisk aktivitet hos eleverna
ge eleverna goda ämneskunskaper om fysisk aktivitet	ämneskunskap		
som idrottslärare hålla ett öppet förhållningssätt	öppet förhållningssätt		
att läraren är entusiastisk och glad	entusiastisk		
Skapa ett intresse för idrott till eleverna	väcka intresse		
genom stödjande och god relation till eleverna leder det till ett bra förtroende	stöd leder till förtroende		
att vara lyhörd inför eleverna	lyhörd		
inre motivation är den absolut starkaste drivkraften	inre motivation starkaste drivkraften	Motivation	
yttre motivation ses som ett stöd att kommunicera med eleverna	påverka inre och yttre motivation		
yttre motivation är en viktig anledning så den inre motivationen höjs	yttre motivation leder till inre motivation		
genom att föra samtal med eleverna är det lättare att ta itu med problem	att hantera problem genom samtal	Kommunikationens betydelse	
ständig uppmuntran och positiv feedback	uppmuntran och positiv feedback		
att våga misslyckas och visa eleverna att det inte är fel att misslyckas	att agera som en förebild och våga misslyckas		
kontakt med föräldrarna är alltid viktig	föräldrarna är viktiga		
det måste vara kul för eleverna att vilja delta i idrott och hälsa	kul att delta	Glädje i undervisningen	
att få känna glädje i undervisningen	drivs av glädje		
låta eleverna ha kul samtidigt som de lär sig	roligt lärande		

eleverna drivs när det är roligt	glädje i undervisningen	Elevanpassad undervisning	
eleverna får chans att vara med och bestämma vad som ska göras på lektionen, elevdemokrati	elevdemokrati		
elevnen ses för sin egen kunskap och sina behov	att se elevens kunskap och behov		
lektionerna ska vara anpassade utifrån eleverna	anpassade lektioner	Elevernars trygghet	
genom idrott och hälsa öka elevernas självkänsla så de slappnar av på lektionen att acceptera lite kaos	att de slappar av och öka självkänslan		
att eleverna ska känna sig trygga	trygghet		
temadagen bygger på att ha välplanerade och bra upplägg för att det ska göra någon nytta, och för detta krävs ett starkt engagemang från lärarna	välplanerade temadagar	Temadagens betydelse	
att prova på olika idrotter kan väcka glädje och inspiration till fortsatt intresse för idrott	olika idrotter skapar inspiration		
ny miljö ökar intresse för idrott	ny miljö ökar intresse		
läroplanen används som en bibel i motivationsarbetet	läroplanen används som en bibel	Läroplanen som ett styrdokument	
med hjälp av läroplanen ge eleverna tillräckligt med kunskap för att bibehålla fysisk aktivitet i skolan och på fritiden	läroplanen betonar kunskap för att bibehålla fysisk aktivitet även på fritiden		
läroplanen förespråkar allsidiga idrottslektioner och att man ska visa många fysiska aktiviteter för att inspirera eleverna	läroplanen förespråkar allsidiga idrottslektioner		

Resultatredovisningen och de olika aspekter som kategorierna innehåller förtydligas genom belysande citat. Huvudsakligen återges citat som idrottslärarna uttryckt det, men en del citat har ändrats på grund av konfidentialiteten så att citaten inte ska kunna kopplas till intervjuperson (Kvale & Brinkmann, 2009). Andra ändringar som gjordes av citaten gjordes för att det skulle bli något mindre talspråk, vilket medför att det blir enklare att läsa och förstå innehållet i citaten.

Idrottslärarens egenskaper och förhållningssätt

Samtliga lärare nämner goda ämneskunskaper och ett öppet förhållningssätt som goda egenskaper för en lärare. Det gäller att vara lyhörd inför eleverna. Att vara entusiastisk och ha ett engagemang är något som smittar av sig på eleverna. Flera av idrottslärarna beskrev även en kompisrelation till eleverna kan vara nyttig då det är lättare går att diskutera och få en bättre respons på feedbacken som ges. Kompisrelationen måste dock hållas på rätt nivå då en för stark kompisrelation kan leda till brist på respekt. Lärare E menar att;

”det är svårt att förklara vad det är för egenskap som gör mig till en bättre lärare i att motivera elever. Jag tror att man har det inom sig. Mycket går nog inte att läsa sig till utan kommer med alla upplevelser man får när man jobbar.”

Flera av idrottslärarna nämnde hur stor betydelse det har på dess kvalité som lärare,

”när det gäller min kvalité som lärare för att motivera eleverna har den stor betydelse för det fortsatta idrottandet, jag lägger en grund för eleverna att stå på så det har med sig en ryggsäck ut i det fria sedan, därför är det viktigt att denna ryggsäck fylls med nytta och kvalité från min sida” (Lärare C).

Genom att stödja och skapa goda relationer skapas ett bra förtroende mellan elev och lärare. Den delegerande stilen används i flera av idrottslärarnas arbetssätt, detta genom att eleverna får känna förtroende att vara med och bestämma, och även själv leda vid vissa tillfällen.

”När jag gick i skolan vågade man knappt öppna munnen när läraren talade. Det fanns en självklar respekt för läraren. Så är det inte längre. Jag antar att barn har en annan syn på vuxna nuförtiden” (Lärare E).

”Det är otroligt viktigt med elevdemokrati” (Lärare A).

Att läraren är entusiastisk och glad när han eller hon lär ut sprider glädje och höjer motivationen enligt några idrottslärare. Genom att visa olika övningar själv och att delta aktivt på lektionerna smittar av sig på eleverna och de blir mer motiverade till att prova på övningar. Idrottsläraren bör själv vara fysisk aktiv och vid god hälsa för att skapa en typ av förbild som eleverna ser upp till och tar efter.

”Det hjälper inte att jag står och skriker och förklarar hur man ska leva och hur viktigt det är att röra på sig, om jag har händerna i fickorna och munnen full av godis. Barn och ungdomar gör som vi gör.”(Lärare D).

Motivation

Idrottslärarna var alla överens om att det går att påverka både den inre och yttre motivationen hos eleverna. Den yttre är mer självklar genom att vara ett stöd och kommunicera med eleverna. Lärarna nämner även att betyg var en faktor i den yttre motivationen som de tror elever påverkas mycket av. Lärare D menar att eleverna är väl medvetna om betygs betydelse för framtiden.

”Betygen är ju av stor betydelse för alla elever. Det är en sorts bekräftelse. Många elever till gärna diskutera betyg och vad de kan göra för att få bättre betyg.”(Lärare D).

Lärarna menar även att den yttre motivationen inte ska vara en betydande faktor för eleverna utan att de själva ska tycka det är kul. Samtliga lärare anser att yttre motivation är en viktig anledning till att den inre motivationen höjs. Lärare E tycker inte att den yttre motivationen är alls viktig. ”Ungdomarna ska gå efter deras inre motivation”. Lärare A förklarar att den inre motivationen är den absolut starkaste drivkraften.

”Det är den inre motivationen som driver eleverna. Jag kan påverka denna genom stöd och hjälp. Men de måste själv vilja för att jag ska kunna hjälpa dem.”(Lärare A).

Kommunikationens betydelse

Enligt flera av lärarna rör sig många av de fallen där en elev har en dålig närvaro på lektioner om en dålig självkänsla. Omklädningsrummet är ett forum där mobbning förekommer och det kan kännas jobbigt att byta om med andra. Det kan vara känsligt att som lärare gå in i ett omklädningsrum, och därför är detta ett problem som är svårt att lösa. Genom att föra samtal med elever kan mobbningen uppdagas och det är lättare att ta itu med problemet. Lärare A förklarar att det är extra viktigt att det finns en viss kompisrelation till eleverna här då en allt för hård och opersonlig lärare kan vara svår att prata med för eleverna.

”Tiden på högstadiet är en tuff tid för många, Det händer mycket med kroppen. Alla ser vi olika ut och det är viktigt att man förklarar det för de elever som har ett dåligt självförtroende” (Lärare A).

Idrottslärarna menar alla att det är viktigt med ständig uppmuntran och positiv feedback. Detta gäller inte bara inom idrottsämnet utan även andra ämnen i skolan. Elevernas bild av ämnet smittar ofta av sig på prestationen. Det är viktigt att få känna glädje i undervisningen, genom att låta eleverna ha kul samtidigt som de lär sig. Får eleverna dessa känslor när de rör på sig skapas ett intresse av att vara fysiskt aktiv och flera av idrottslärarna nämner detta som en avgörande faktor för att livslångt lärande. Lärarna beskriver även fall där elever misslyckas och ”gräver ner sig” på grund av detta. Att våga misslyckas och visa för eleverna att det inte är fel att misslyckas är viktigt.

”Det finns många övningar som jag visar för eleverna där jag väljer att misslyckas. Till exempel att jag missar ett öppet mål när jag lägger en straff i fotboll. Det är okej att misslyckas.” (Lärare B).

En regelbunden kontakt med föräldrar till elever med sämre motivation och hälsa är en väsentlig del i arbetet. Föräldrarna har en viktig del i det motiverade arbetet med eleverna.

”Kontakten med föräldrar är alltid viktig. Speciellt till de elever som har svårigheter i skolan”(Lärare A)

Glädje i undervisningen

Samtliga lärare har erfarenhet av omotiverade elever. Några av lärarna menar att det i varje klass finns någon med mindre eller helt avsaknad av motivation. Metoderna för att få dessa elever att delta och göra sitt bästa på lektionerna var olika. En metod var att få eleverna att själv förstå sin situation och hur viktigt det är att ta ansvar för sin egen hälsa är något som många av lärarna ansåg vara grunden till en högre motivation. En annan metod var att det måste vara kul för eleverna ska vilja delta i idrott och hälsa.

”Jag hoppas att hela undervisningen i sig blir en motivation för eleverna att känna att det är roligt och viktigt” (Lärare F).

Flera av lärarna menar att det är viktigt att eleverna får vara med och bestämma över innehållet i lektionerna. Detta gör att intresset för ämnet ökar, och att eleverna tycker lektionerna är roliga. Det var flera av lärarna som påpekade att det måste göras genom demokratiska beslut i klassen, då det annars ofta är de ”starkare” individerna i klassen som får bestämma.

Elevanpassad undervisning

Idrottslärarna nämner alla betydelsen av en undervisning där varje enskild individ ses för sina egna kunskaper och behov. Lektionerna ska vara anpassade på ett sätt där elever kan delta. Det kan vara svårt att tillfredsställa alla, då alla har en egen vilja, men det bör göras så långt som möjligt.

”Är det så att eleven har särskilda skäl till att inte delta, sätter vi oss ner och finner en individuell lösning. Alla oavsett förutsättning ska kunna nå målen för ämnet” (Lärare B).

Flera av lärarna menar att det bör finnas alternativ på varje lektion. Alternativen bör dock vara inom samma aktivitet så att eleverna får chansen att prova på så många idrotter som möjligt. De påpekar även att kursplanen inte nämner några direkta idrotter utan att den är ganska fri, och därför bör eleverna få chansen att vara med och bestämma vad som ska göras på lektionerna, elevdemokrati. Intressena hos eleverna är mycket skiftande och en alternativ undervisning gör att fler får träna på sina intressen. Lärare E berättar att det är viktigt att lägga upp en alternativ undervisning.

”Jag brukar låta alla elever prova på alla moment. Men har man provat det och tycker att det räcker så kan man få göra något annat. De lektioner jag har dans är ett bra exempel på det. Alla måste försöka och göra så gott de kan. Man kan dela upp klassen i två grupper efter halva lektionen. De som vill utveckla dansen i en grupp, och de som vill göra något annat i den andra gruppen.” (Lärare E)

Elevernas trygghet

Flera av lärarna menar att trygghet är en väsentlig del i arbetet för att stärka motivationen hos eleverna. Att bry sig om eleverna och ta ansvar för deras utveckling är ett måste för att få ut det bästa av alla elever. Att ge positiva kommentarer på en elevs skolgång.

”Jag har en elev som vägrade all form av friidrott för att hon tyckte hon var dåligt. En gång fick jag henne att prova på höjdhopp. Hon klarade en höjd och efter det våga hon prova på andra grenar. Detta påminner jag henne ofta om när det är något hon inte vill eller vågar prova på.” (Lärare D).

”Jag betonar alltid vikten av att våga prova på nya saker, visa elever är det inte är något farligt. Det är häftigt att prova nya saker!” (Lärare A).

Lärare D menar att det ofta visar sig att eleven tycker det är kul med en sak, men han eller hon är rädd att misslyckas och därför inte vågar försöka. Genom att hela tiden peppa dessa elever till att prova på saker, och att lyckas, stärks elevens motivation till att våga prova nya saker. En lärare betonar vikten av att lyckas med en uppgift. Eleverna stärker sin självkänsla och blir mer motiverade till att pröva nya utmaningar. En annan lärare förklarar att det ofta är prestationsångesten som hindrar elevernas utvecklingskurva från att gå uppåt. Ofta är det tidigare erfarenheter i skolan som gör att eleverna tror att undervisningen är resultatbaserad.

”Jag försöker jobba med att få bort prestationsångest.”

Många av eleverna som kommer från högstadiet är vana vid att allting ska mätas, och tas tid på. Det finns ingenting i kursmålen som säger att eleverna måste kunna springa en viss sträcka på en viss tid eller hoppa en viss höjd för att nå ett betyg.

”När man får eleven att förstå detta är mycket vunnet” (Lärare F).

Lärarna nämner även elevernas självkänsla utifrån ämnet idrott och hälsa, *”eleverna slappnar av på idrottslektionen då det handlar om att röra på sig och vara fysisk aktiv”, ”jag som lärare kan acceptera lite kaos på lektionen”*. (Lärare B). Eleverna kan öka sin självkänsla genom att vara fysisk aktiva på idrottslektionen.

Temadagens betydelse

Temadagar där idrotten är i fokus och där eleverna får prova på olika idrotter kan väcka glädje och inspiration till fortsatt intresse för en idrott. Alla idrottslärare kände igen dessa dagar och det var något som existerade på alla skolor. Det framhölls att svårighetsgraden på dessa dagar inte var så hög, då detta kan ge en motsatt effekt och de redan dåligt motiverade eleverna får en ännu sämre motivation. De elever som har förkunskaper inom en idrott kan tycka att det är en låg nivå på aktiviteter men genom att förklara för dem att alla måste få chansen att prova på, så uppstår en möjlighet att dessa elever hjälper, de för aktiviteten, nya eleverna.

”Eleven ges möjligheter att få upp ögonen för aktiviteter som de annars inte kommer i kontakt med”. (Lärare A).

Flera av lärarna berättade att de hade både positiva och negativa upplevelser av temadagar. Dessa dagar måste vara väl planerade och ha ett bra upplägg för att det ska göra någon nytta, och för detta krävs ett starkt engagemang från lärarna. Andra miljöer berättade lärarna hade stor betydelse då eleverna blev mer intresserade och villiga att följa med. Dåliga upplevelser från en temadag kan göra att eleven får en sämre motivation till idrott och framtida temadagar.

”De som inte tycker det är kul med temadagar stannar hemma.” (Lärare D).

Genom temadagar visas flera olika aktiviteter upp och det gör att eleverna blir motiverade. Aktiviteterna på visar till mer fysisk aktivitet på fritiden för eleverna.

”Eleverna blir mer motiverade på fritiden genom temadagarna” (Lärare B).

Läroplanen som ett styrdokument

Lärarna var alla överens om att läroplanen har en stor betydelse i syfte att motivera elever till fysisk aktivitet.

”Det är som min bibel, allt jag gör utgår ifrån läroplanen” (Lärare E).

”Ja som lärare ska jag vägleda eleverna utifrån läroplanen, jag ska förenkla läroplanen och förmedla det genom mina lektioner till eleverna” (Lärare A).

I läroplanen står det att idrottslektionen ska vara allsidigt och att man ska prova allt för att inspirera eleverna. Genom lektionen var lärarna eniga om att de ska ge eleverna tillräckligt med kunskap för att bibehålla fysisk aktivitet i skolan och utanför.

”Grundplanen för idrottslektionen är att stimulera eleverna till fysisk aktivitet, till rörelse som även fungerar som en yttre motivation”. (Lärare A).

Läroplanen ska fungera som en grund att luta sig tillbaka till om det uppstår problem eller någonting inte fungerar i lärandet.

Diskussion

Resultatdiskussion

Kommunikationens betydelse

Studiens resultat visar att kommunikationen mellan idrottsläraren och eleven är en viktig del i arbetet med att motivera eleverna. Genom att föra kontinuerliga samtal med eleverna kan de leda till höjd självkänsla och närvaro. Resultatet visar vidare att ständig uppmuntran och positiv feedback är en basal grund genom kommunikationen. Föräldrarna har också en betydande roll i kommunikationen, kommunikationen till föräldrarna ska ske kontinuerligt för att de ska kunna vara med och motivera eleverna till fysisk aktivitet. Elevers självkänsla stärks av att lyckas och glädjen till ämnet ökar. Av betydelse är att inte sätta för höga mål och för svåra uppgifter för dessa elever, då detta kan leda till ännu sämre självkänsla och bortfall. Självförtroende och motivation är två saker som påverkar varandra, vilket både litteratur och min undersökning visar, Ntoumanis och Standage (2009) förklarar att betydelsen av att misslyckas höjer självförtroendet och ökar motivationen om detta görs på rätt sätt. Om självförtroendet inte finns hos en elev påverkas tron på den egna förmågan och motivationen till fysisk aktivitet uteblir. Självförtroendet kan påverkas av att exempel idrottsläraren genom bland annat engagemang och förstärkningar. Känslan av att klara av någonting stärker självförtroendet och då även motivationen.

Tillhörighet är en av de tre grundstenarna i Decis & Ryans (2000) Self Determination Theory och visar vikten av att arbeta med eleverna för att skapa en bra relation för att nå den inre motivationen och på så vis även ett större välmående hos eleven. Individuella samtal som nämnt ovan kan också leda till att prestationer och målsättningar diskuteras utifrån elevens egna förutsättningar. Det handlar om att ha en balans mellan elevens mål och skolans krav och förväntningar. Genom att ge kontinuerlig feedback menar lärarna att elevernas inre motivation kan ökas, vilket även stämmer överens med Harper (2009) som också menar att kontinuerlig feedback ökar motivationen att jobba vidare och utvecklas då eleven vet vad som förväntas och vart den är på väg. Även Isberg (2009) nämner vikten av att ge feedback till eleverna för att öka motivationen. Man kan se att det arbete lärarna gör för att motivera eleverna till idrott och hälsa, inte skiljer sig nämnvärt åt mellan de yttre motiverade eleverna. Det lärarna poängterar är vikten av att ge eleverna kunskap och förståelse för de konsekvenser bristen på fysisk aktivitet kan ge i deras kommande yrkesliv. Man kan här dra paralleller till Decis & Ryans (2000) samt Vallerands (2004) tankar kring kunskapens betydelse för elevernas motivation. Lärarna menar dock att det är av största vikt att fakta är relaterad till eleven personligen, för att de ska bli motiverade, något som Self Determination Theory lägger någon större vikt vid.

Idrottslärarens egenskaper och förhållningssätt

Resultatet här visar på betydelsen av idrottslärarens ämneskunskap och att idrottsläraren tar ansvar för elevernas utveckling för att skapa ökad motivation till eleverna. Läraren ska vara entusiastisk, väcka intresse samt vara en förebild för eleverna så eleverna kan skapa ett förtroende för läraren. Läraren ska ha ett öppet förhållningssätt och vara lyhörd inför sina elever. Undervisningen ska utföras på ett sådant sätt att läraren kan stimulera och handleda eleverna till fortsatt utveckling. Lärarens påverkan på inre och yttre motivation, det är viktigt att läraren är lyhörd och lyssnar till elevernas synpunkter (Legrain, m fl, 2010).

Resultatet visar vidare att det är viktigt hur läraren uppträder på lektionerna. Genom att visa glädje skapas en positiv miljö på lektionerna och lärarna menar att denna positiva energi sprids till eleverna. Lärarna är här en viktig del i arbetet då deras förmåga att utveckla elevernas intresse till att vara fysiskt aktiva är en utgångspunkt för elevernas framtid. Genom att få eleverna att känna glädje till ämnet och ett behov av att röra sig kan läraren utveckla ett intresse hos eleverna som driver dem till att vidareutvecklas. Ett glädjefullt innehåll där lärarens inställning är positiv resulteras i ytterligare motivation (Watson, 1913). Just betydelsen av att vara lyhörd och lyssna till elevernas synpunkter visar även forskning av Legrain, m fl, (2010).

Eleverna

Studiens resultat visar att det är viktigt att undervisningen är elevantpassad för att alla ska kunna känna delaktighet och bli motiverade till att delta. Skolverket (2011b) betonar också att undervisningen ska vara utformad så att alla kan delta och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Individer har alla olika förutsättningar och förmågor, vilket gör att undervisningen måste anpassas efter allas behov. De elever som har särskilda skäl att inte delta måste ändå kunna nå målen för ämnet. Idrottslärarna menar här att en kontinuerlig diskussion med dessa elever är viktigt för att finna en lösning till hur målen ska nås på bästa sätt. För att höja motivationen och intresset för lektionerna bör de vara varierade och alternativa. Resultaten tyder på att lektioner som innehåller flera olika valmöjligheter, är både stimulerande och inspirerande för eleverna då de själv får vara med och påverka vad som ska göras. Elevernas intressen är väldigt olika och med valmöjligheter på lektionerna, kan fler elevers intresse tillgodoseas (Ericsson, 2013).

Läroplanen

Läroplanen ses som ett komplement i arbetet att motivera eleverna till fysisk aktivitet. Läroplanen betonar idrottslektionen som allsidig och att idrott och hälsa är till för att inspirera eleverna till fysisk aktivitet. Genom lektionerna ska idrottsläraren ge eleverna kunskap för att bibehålla den fysiska aktiviteten i fortsatt idrottsutövande. Läroplanen anses vara en bra sak att luta tillbaka sig till när det uppstår problem som är svårare att lösa.

I läroplanen står det "Eleverna ska ges inflytande över utbildningen, de ska fortlöpande stimuleras att ta aktiv del i arbetet med att vidareutveckla utbildningen och hållas informerade i frågor som rör dem" (Skolverket, 2011c, 12). Skolverket nämner även betydelsen av utbildad och kompetens personal för att uppnå målen med att motivera eleverna till fysisk aktivitet (a.a). Syftet med ämnet idrott och hälsa är bland annat att eleverna utvecklar ett intresse och förmåga att använda olika rörelseaktiviteter (Skolverket, 2011b).

Temadagar

Resultatet visar att temadagarna har stor betydelse då de skapar nya inspirationer för fysisk aktivitet till eleverna genom ny miljö. Det är väldigt viktigt att dessa temadagar är välplanerade för att inte minska närvaron. Flera av lärarna menar att det är viktigt att eleverna får ett intresse i ämnet och därmed kan sträva efter nya mål utan någon yttre påverkan. Intresset skapas genom att låta eleverna prova på olika aktiviteter och att själv få vara med och påverka. Undervisningen i idrott och hälsa syftar till att eleverna ska få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv, något som anknyter till läroplanens övergripande mål (Skolverket, 2011a). Nya aktiviteter uppges även genom forskning vara det viktigaste anslaget för ett ökat självförtroende och ett fortsatt idrottande utanför skolan (Legrain, m fl, 2010).

Motivation

Idrottslärarna var alla överens om att det går att påverka den inre och yttre motivationen hos eleverna. De nämner att yttre motivationen är självklar då den sker genom kommunikationen och som ett stöd för att motivera. Motivationerna ska vara självklara då eleverna ska tycka att den fysiska aktiviteten är rolig.

Det är därför viktigt att undervisningen har en nivå där alla elever har möjlighet att lyckas att nå målen. Annerstedt (2007) menar att det är viktigt att lägga nivån på undervisningen efter elevernas behov och förutsättningar. Han menar även att det bästa sättet att öka motivationen, är genom att få uppleva framgång. Raustorp (2004) anser att varje klass har olika förmågor och att läraren måste hitta varje enskild klass kapacitet och sätta målen efter det. Det bästa är om uppgifterna är medelsvåra. Är de för enkla blir det ingen utmaning för eleverna. Är det för svåra uppgifter kan eleverna avskräckas och aldrig mer vilja prova på det igen (a.a.). Alla lärare sa sig ha stora erfarenheter av omotiverade elever och att dessa elever finns i varje klass. Lärarna trodde även att en dålig självkänsla ofta var orsaken till bristande motivation. Mobbning beskrevs som en orsak till dålig självkänsla av många och utrymmen som omklädningsrum och badhus är platser där mobbning ofta förekommer. Denna studie visar att en viss kompisrelation till eleverna kan vara positiv, då eleverna vågar öppna sig för läraren och diskutera saker som mobbning och även ge synpunkter på undervisningen. Jenner (2004) menar att det är viktigt att, som idrottslärare, kunna tolka elevens beteende för att kunna ta reda på orsaken till den bristande motivationen. Watson (1913) beskriver Maslows behovshierarki som kan förklara varför elever är omotiverade eller har svårt att finna ett intresse till ämnet. Denna teori beskriver en behovstrappa med 5 olika behov. För att kunna avancera uppåt på trappan måste ett behov först bli tillfredsställt. Om en elev inte har t.ex. trygghetsbehovet tillfredsställt kan behovet av att vara fysiskt aktiv och prestera på idrottslektionerna vara lågt eller obefintligt.

Metoddiskussion

Jag valde att använda mig av kvalitativa intervjuer i min undersökning för att jag ville ta del av erfarenheter som lärarna har och därför ville ha så innehållsrika svar som möjligt. Om jag använt mig av enkäter, tror jag inte jag hade kunnat få ut samma resultat som jag fått nu, då svaren är svårare att utveckla i en enkät och inte ger möjlighet till att se kroppsspråk och tonläge (Lundman & Graneheim, 2008). Intervjuerna gjordes på samma grundfrågor (se bilaga 2) för att få så hög reliabilitet som möjligt (Kvale & Brinkmann, 2009). Följdfrågorna jag ställde var mer varierade, beroende på vilka svar informanterna gav. Jag tycker att jag skulle haft fler följdfrågor uppskrivna i min intervjuguide, då det ibland blev lite långa uppehåll mellan frågorna. Frågorna om motivationen i skolan var de som tog mest plats i mina intervjuer, och svaren blev ofta väldigt långa. Min tanke var att få en inblick i om hur tillvägagångssättet gick till vid motivation för fysisk aktivitet hos eleverna men då skulle jag kunnat formulera frågan annorlunda eller ställt flera följdfrågor för att få ett kortare svar. Jag tror att observationer hade varit ett bra komplement till mitt arbete. Att själv få erfarenhet hur lärarna motiverar eleverna på plats tror jag hade gett nyttig information till min frågeställning. Bristen på tid omöjliggjorde dock detta.

Konklusion

Syftet med denna undersökning var att se vilken hur idrottsläraren motiverar elever till fysisk aktivitet i skolan och på fritiden. Vilka erfarenheter har de och vilka metoder används för att motivera elever till fysisk aktivitet och ett fortsatt idrottande. Studien visar att läraren spelar

en viktig roll i elevernas utveckling och i att skapa ett intresse för fysisk aktivitet. Genom att fungera som ett stöd och pådrivare kan idrottsläraren påverka elevernas skolgång och vidare intresse till att vara fysiskt aktiva även efter avslutad skolgång. Alla människor har rätt till ett hälsosamt liv, och skolan är av stor betydelse och har stor påverkan som kan skapa förutsättningar till detta. Det är i skolan som lärdomen om ett hälsosamt liv grundas och utvecklas. Undersökning tyder på att omotiverade elever ofta har låg aktivitet på lektioner eller inte alls deltar på dem. Eleven som är omotiverad har ofta dålig självkänsla som leder till mindre delaktighet på lektionerna. Genom att få dessa elever att lyckas på idrottslektioner kan mycket vara vunnet, det gäller att arbeta långsiktigt.

Vidare forskning

Jag hoppas att denna studie kan vara till hjälp för personer som vill lära sig mer om motivation och få förståelse för vad som krävs för att motivera en person. Att reflektera och diskutera ämnet är både viktigt och givande för samhället. Jag tycker att vidare forskning kan göras med inriktning på eleverna och deras åsikter och synpunkter på motivation. Vad de motiveras av, och om hur de själv tror sig kunna bli mer motiverade till att vara fysiskt aktiva och fortsätta vara det avslutad skolgång. Då skulle det även kunna göras en jämförelse mellan lärarnas respektive elevernas syn på motivation. Eleverna skulle även kunna beskriva hur de tycker lärarnas pedagogiska motivationsredskap fungerar och vilka förändringar som skulle kunna förbättra dem.

Referenser

Annerstedt, C. (2007). *Att (lära sig) vara lärare i Idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare förlag AB.

Boiché, J., Chanal, J., Grouzet, F., Pelletier, L. & Sarrazin, P. (2008). *Students Motivational Profiles and Achievement Outcomes in Physical Education: A Self-Determination Perspective*. Journal of Educational Psychology, Vol. 100 (3), 688 -701

Corder, K., Ekelund, U., Steele, R.M., Wareham, N.J. & Brage, S. (2008). *Assessment of physical activity in youth*. Medical research council epidemiology unit. Institute of metabolic science. United Kingdom: Cambridge.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. Contemporary Educational Psychology, (25), 54-67

Ekberg, J-E. (2009). *Mellan fysisk bildning och aktivering - en studie av ämnet idrott och hälsa i skolår 9*. Malmö: Holmbergs

Engström, L-M. (2004) "Skola-Idrott-Hälsa: En presentation av SIH-projektet" *Svensk Idrottsforskning*, Årång 13, nummer 4

Ericsson, I. & Karlsson, M. (2012). Daily Physical Education Improves Motor Skills and School Performance. Publicerad i Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.

Ericsson, I. (2013). *Hälsofrämjande fysisk aktivitet för barn och unga*: I AnnCathrine Bramhagen & Anna Carlsson (Red.), *Hälsofrämjande arbete för barn och ungdomar: Vad kan skolan göra?* (s.172- 192). Lund: Studentlitteratur AB

Folkhälsoinstitutet, (2010). *Mer än 120 miljarder skäl att satsa på folkhälsa*. Hämtad 2014-12-14 från <http://www.fhi.se/Aktuellt/Artiklar/Mer-an-120-miljarder-skäl-att-satsa-på-folkhälsa/>.

Granbom, A-K. (1998). *Att motivera till hälsa*. Lund: Studentlitteratur AB.

Gärdenfors, P. (2010). *Lusten att förstå – om lärande på människans villkor*. Stockholm: Natur & Kultur

Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N.L.D. (2007). *Intrinsic Motivation and SelfDetermination in Exercise and Sport*. Leeds: Human Kinetics.

Hagger, M., Chatzisarantis, N., Hein, V., Soós, I., Karsai, I., Lintunen, T & Leemans, S. (2009). *Teacher, peer and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A transcontextual model of motivation in four nations*. Psychology & Health, Vol. 24 (6), 689 -711

Harper, B-E. (2009). *I've never seen or heard it this way!. Increasing Student Engagement Through the Use of Technology-Enhances Feedback*. Millersville: Teaching Educational Psychology, v3 n3 2009.

Hassmén, P., Kenttä, G. & Gustavsson, H. (2009). *Praktisk idrottspsykologi*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Hedegaard, H. (2012). *Motivation: motivationsteorier & praktisk tillämpning*. Studentlitteratur: Lund.

Isberg, J. (2009). *Viljan till fysisk aktivitet. En intervention avsedd att stimulera ungdomar att bli fysiskt aktiva*. Örebro: Intellecta infolog

Jenner, H. (2004). *Motivation och motivationsarbete i skola och behandling*. Kalmar: Lenanders grafiska AB

Kautiainen, S. (2008). *Overweight and obesity in adolescence: secular trends and associations with perceived weight, sociodemographic factors and screen time*. Tampereen yliopisto. Tampere: Terveystieteen laitos. Acta Universitatis Tamperensis 1347.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (andra upplagan). Lund: Studentlitteratur

Legrain, P., Radel, R., Sarrazin, P. & Wild, C. (2010). *Social contagion of Motivation between Teacher and Student: Analyzing underlying Processes*. Journal of Educational Psychology, Vol. 102 (3), 577 -58736

Lundman, B. & Graneheim, U.H. (2008). *Kvalitativ innehållsanalys*. I: Granskär M & Höglund. Nielsen B (red) *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso-och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur. Kapitel 10.

Martens, R. (2004). *Successful Coaching*. Champaign: Human Kinetics.

Nationalencyklopedin, (2014). (a) Motivation. Hämtad 2014-12-27 från <http://www.ne.se/motivation>.

Nordlund, A., Rolander, I. & Larsson, L. (1989). *Lek, Idrott, Hälsa – Rörelse och idrott för barn*. Del 1: Ute. Uddevalla: Utbildningsförlaget.

Ntoumanis, N. & Standage, M. (2009). *Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective*. Hämtad 2015-01-21 från <http://tre.sagepub.com/content/7/2/194.full.pdf+html> – 101123

Ramnerö, J. & Törneke, N. (2013). *Beteendets ABC: en introduktion till behavioristisk psykoterapi*. Studentlitteratur: Kristianstad

Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet: bildning i rörelse: livsstil och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Renhammar, E & Nilsson, J. (2009). *Strategi för att förebygga övervikt och fetma bland barn och unga i Malmö 2009–2016*. Malmö: Stadskontorets folkhälsoenhet. Hämtad 2014-12-06 från http://www.malmo.se/Kommun--politik/Sa-arbetar_vimed.../Folkhalsa/Overvikt-och-fetma-bland-barn-och-unga.html

Skolverket, (2011b). *Kommentarmaterial till kursplanen i idrott och hälsa*. Tillgänglig: www.skolverket.se/publikationer?id=2589 (2014-12-15)

Skolverket, (2011c). *Läroplan, examens mål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*. Stockholm.

Skolverket, (2012). *Läroplan för grundskolan LGR 11*. Hämtad 2014-12-20 från <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575>

Socialstyrelsen, (2012). *Folkhälsan i Sverige. Årsrapport 2012*. Hämtad 2015-02-03 från <http://www.socialstyrelsen.se>

Standage, M., Duda, J. & Ntoumanis, N, (2003). *A Model of Contextual Motivation in Physical Education: Using Constructs From Self-Determination and Achievement Goal Theories to Predict Physical Activity Intentions*. Journal of Educational Psychology, Vol. 95 (1), 97 -110

Sveriges radio, (2007). Hämtad 2015.01.10 från <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=83&artikel=1188963>

Ungdomsstyrelsens hemsida (2006). *Datorspel allt större bland unga*. Hämtad 2014-11-05 från <http://www.muuf.se/>

Vallerand, R. (2004). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport*. Encyclopedia of applied Psychology, Vol. 2, 427 -435

Watson, J.B. (1913). "Psychology as the Behaviorist Views it". Psychological. Review "20": sid. 158-177.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Bilaga 1

Informationsbrev

Jag studerar på folkhälsovetenskapliga programmet vid Kristianstads Högskola. Jag läser min sjätte och sista termin. Detta innebär att jag ska skriva en c-uppsats som kommer att vara på 15 poäng. Mitt syfte med denna studie är att undersöka hur idrottsläraren i högstadiet motiverar eleverna till fysisk aktivitet i och utanför skolan. Jag kommer att söka svar på detta genom att intervjua olika idrottslärare inom ämnet. Vill också påminna om att allt deltagande i studien är frivilligt och kan avbrytas. All information som jag får från dig kommer jag att behandla konfidentiellt. Det vill säga att jag kommer att redovisa material så att du inte kan identifieras. De data som jag får in kommer givetvis enbart användas till min c-uppsats. Ursprungsmaterialet kommer bara att läsas av mig. När uppsatsen är färdig kommer den att diskuteras på ett slutseminarium. Uppsatsen kommer även att publiceras på Kristianstad Högskolans hemsida när den är godkänd.

Telefonnummer 0708964326

Mail p.andersson1@hotmail.com

Pernilla Andersson

Samtyckesblankett om deltagande

Jag bekräftar att jag har läst och tagit del av informationen kring denna studie. Mitt deltagande är helt frivilligt.

Datum, underskrift

Namnförtydligande

Bilaga 2

Intervjuguide

Syftet med denna studie är att undersöka hur idrottslärare på högstadiet motiverar eleverna till fysisk aktivitet i skolan och på fritiden

Frågeställningar:

1. Vilka arbetsmetoder och kommunikationsformer anser läraren karakterisera deras tillvägagångssätt för att motivera eleverna till fysisk aktivitet.
2. På vilka sätt används läroplanen i idrottslärarens arbete för att motivera eleverna till fysisk aktivitet
3. På vilket sätt motivera idrottsläraren eleverna till fysisk aktivitet på fritiden

Öppningsfrågor och bakgrund

1. Hur länge har du arbetet som idrottslärare?
2. Hur lång var din utbildning?
3. Var studerade du till idrottslärare? Privat/Skola?
4. Något annat utöver detta som har utvecklat dig som idrottslärare?
5. Fick du tillräckligt med kunskap om att motivera eleverna till fysisk aktivitet?

(Som ett verktyg) (skolan)

Lärarens syn

6. Hur gör du för att motivera eleverna till fysisk aktivitet?
 - a) skola
 - b) fritid
 - c) konkreta tillvägagångssätt
 - d) specifika metoder
 - e) individ/ gruppnivå
7. Hur motiverar du elever som inte är motiverade?
 - a) tillvägagångssätt
 - b) metoder
8. Hur gör du med de som redan är motiverade?
 - a) tillvägagångssätt
 - b) metoder
9. Hur viktig är relationen till eleverna när det gäller att motivera dem?

a) individ/gruppnivå

10. Hur stor betydelse har kommunikationen från dig till eleverna när det gäller motivation?

a) specifika metoder

11. Feedbackens betydelse?

a) från läraren

b) till läraren

c) vilka effekter kan detta ge

12. Hur arbetar du med läroplanen för att motivera eleverna till fysisk aktivitet?

a) hjälpmedel

b) resurs

13. Hur motiverar du eleverna till fortsatt idrottande utanför skolan?

a) metoder

b) hjälpmedel

c) resurser (föreningar)

Avslutade fråga

Sammanställning