Motivationsarbete i ämnet idrott och hälsa
Hur idrottslärare motiverar elever till ett aktivt lärande

Johan Henriks
Pedram Izadian

Handledare: Mats Bratteby
Sammanfattning


Nyckelord: Idrottslärare, motivation, ämnet idrott och hälsa, fysisk aktivitet, självbestämmandeteorin, grundskolan senare år
Innehållsförteckning

1. Inledning ................................................................. 5
2. Bakgrund ............................................................... 7
  2.1. Idrottsundervisningen i ett historiskt perspektiv .................. 7
  2.2. Kursplanens riktlinjer för ämnet idrott och hälsa .................. 9
  2.3. Idrottslärares ställningstagande till ett aktivt deltagande ........ 9
  2.4. Skolinspektionens rapport 2012 .................................... 10
  2.5. Definition av begreppen motivation, investeringsvärden och egenvärde .................................................. 11
3. Tidigare forskning ....................................................... 13
  3.1. Betydelsen av fysisk aktivitet för ungdomar ......................... 13
  3.2. Motivationsstrategier ................................................ 14
  3.3. Motivationsarbete i ämnet idrott och hälsa ....................... 16
4. Teoretiska utgångspunkter .............................................. 17
  4.1. Kognitivt perspektiv på motivation .................................. 17
  4.2. Självbestämmandesteorin .......................................... 18
5. Syfte och frågeställning ............................................... 22
6. Metod ................................................................. 23
  6.1. Val av metod ........................................................ 23
  6.2. Urval .............................................................. 23
  6.3. Kodning och analysmetod ........................................... 24
  6.4. Reliabilitet och validitet ............................................ 25
  6.5. Etiska överväganden ................................................ 25
  6.6. Reflektion över metodval .......................................... 26
7. Resultat och analys av material ...................................... 28
  7.1. Hur resonerar idrottslärare kring begreppet motivation och hur förmedlas motivation till eleverna i ämnet idrott och hälsa? ................................................................. 28
  7.2. Hur kopplar idrottslärare val och utformning av undervisningsinnehåll till elevers motivation? ................................................................. 30
  7.3. Hur kan elevmedverkan i val av undervisningsinnehåll påverka elevers motivation till att delta i ämnet idrott och hälsa? ................................................................. 32
  7.4. Vilka arbetssätt har idrottslärare för att motivera eleverna? ................................................................. 34
8. Diskussion ............................................................ 39
  8.1. Sammanfattnings av resultat och analys ................................................................. 39
  8.2. Konklusion .......................................................... 41
8.3. Förslag till vidare forskning ........................................................................................................ 42
9. Referenslista .................................................................................................................................. 43
10. Bilagor ........................................................................................................................................... 46
    10.1. Intervjuguide- Lärare ........................................................................................................... 46
    10.2. Informationsbrev ................................................................................................................... 47
1. Inledning

Intresset för valet av ämne i föreliggande studie väcktes under den verksamhetsförlagda utbildningen, där omotiverade elever förekommer, liksom i många andra skolämnen. Denna problematik är anledningen till varför vi vill fördjupa oss i hur lärare i idrott och hälsa arbetar med motivationsarbetet i skolan. Vi är därför intresserade av att undersöka hur lärare arbetar med att möta eleverna för att få dem motiverade. Målsättningarna är att söka kunskap om hur idrottslärare arbetar både för att motivera de inaktiva eleverna, samt för att bibehålla motivationen hos de aktiva eleverna. Vår utgångspunkt är att samtliga elever ska tillägna sig kunskaper inom ämnet idrott och hälsa samt få möjlighet till fysisk aktivitet. Vi tror att en ökad motivation i idrott och hälsa kan leda till bestående rörelseglädje.

Under vår utbildning har motivationsarbetet hamnat i skymanden till förmån för andra kurser. Vi anser inte att utbildningen har bidragit med svar på frågor om hur vi som blivande idrottslärare kan och bör arbeta med motivationsarbete. Vi anser att motivationsarbete är viktigt för att kunna få eleverna intresserade och engagerade i skolan och särskilt inom ämnet idrott och hälsa.


I föreliggande studie är motivationsarbetet i skolan studieobjektet, vilket är en viktig aspekt för att göra fysiskt aktivitet till en bestående vana. Antalet idrottsstillfällen i skolan är begränsade. Av denna anledning är idrottsundervisningens innehåll och dess utformning avgörande för elevers medverkan i ämnet. Idrottstimmarna utgör dock bara några få procent av den rörelse som ungdomarna egentligen behöver. I studien riktas även intresset mot hur idrottslärare motiverar samtliga elever oavsett förkunskaper och förutsättningar till ett aktivt deltagande inom ämnet idrott och hälsa.

Studiens arbetsfördelning är på följande sätt; Johan Henriks har sammanställt och bearbetat forskningsfråga ett och tre i redovisning av resultat och analysavsnittet. Pedram Izadian har sammanställt de resterande två forskningsfrågorna. I övrigt har vi gemensamt arbetat oss igenom studien. Vi skulle vilja passa på att tacka vår handledare Mats Bratteby som har bidragit med många goda råd och varit ett bra stöd genom hela arbetsprocessen.
2. Bakgrund
I detta avsnitt presenteras ett historiskt perspektiv av idrottsundervisningen samt betydelsen av fysisk aktivitet för ungdomar. Det framgår även vilka riktlinjer skolan har i ämnet idrott och hälsa vad det gäller ambitioner om fysisk aktivitet samt vilket ställningstagande idrottslärare har till aktivt deltagande i undervisningen i ämnet. Vidare presenteras Skolinspektionen kvalitetsgranskning. Slutligen ges en definition av begreppet motivation, investeringsvärde och egenvärde.

2.1. Idrottsundervisningen i ett historiskt perspektiv
Ämnet idrott och hälsa har genom åren genomgått stora förändringar och ämnet har fått en större betydelse för hälsan. Av denna anledning är motivationsarbetet en viktig aspekt för ett aktivt deltagande.


Sammanfattningsvis kan man slå fast att det har skett stora förändringar under de senaste åren när det gäller centralisering och decentralisering i ämnet idrott och hälsa (Annerstedt, 2001:108).
2.2. Kursplanens riktlinjer för ämnet idrott och hälsa

*Lgr 11*

I avsnittet om skolans värdegrund och uppdrag står det tydligt att eleverna ska erbjuda ”daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Skolverket 2011:9). Vidare beskrivs det att ”Skolan ska sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära” (Skolverket 2011:10).

I läroplanen (Lgr11) står det att ”fysiska aktiviteter och en hälsovare livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället” (Skolverket 2011:51).

I det centrala innehållet för årskurs 7-9 framgår det att eleven: I *rörelse* ska kunna utföra komplexa rörelser till musik och andra aktiviteter, fysiska rörelser och dess påverkan på kroppen samt simförmågor. Under *hälsa och livsstil* framgår det att eleven ska kunna sätta upp mål för sin träning, träningsformer, kunskap om ergonomi, träningslära, sambandet mellan kost och träning, lagar och regler inom idrottens samt kunna vidta åtgärder vid första hjälpen (hjärt- och lungräddning). Under *friluftsliv och utevistelse* ska eleverna kunna orientera i olika miljöer med hjälpmedel, ha kännedom om friluftsaktiviteter, naturlagar, kulturella traditioner samt hantering av nödsituationer i och vid vatten (Skolverket 2011:53-54).


2.3. Idrottslärares ställningstagande till ett aktivt deltagande

Som idrottsläare måste man kunna skapa bra förutsättningar till fysisk aktivitet som bidrar till en positiv inställning (Ekberg & Erberth, 2000:68). Det är idrottslärares ansvar att se till att varje enskild elev utvecklas i takt med deras egna förutsättningar och behov. Idrottsvärlden har alltid präglats av tävlingsinriktning, vilket inte alla elever värderar högst. En tävling består


2.4. Skolinspektionens rapport 2012

Skolinspektionen har gjort flera kvalitetsgranskningar och det som framgår mest centralt är att undervisningen i idrott och hälsa har en lösgäng mot kursplanen i förhållande till ämnet. Detta innebär en försvårning av förutsättningar för en likvärdig utbildning för elever, dessutom är detta en stor utmaning för lärarna att individanpassa undervisningen (Ibid:5).

Inspektionen menar att rektorer har det övergripande ansvaret för att skolans resultat uppföljs och utvärderas i förhållande till de nationella målen som regeringen och riksdagen har beslutat om, gäller även kunskapskraven. Detta område behöver stöd och är i behov av förbättring. Skolinspektionens granskning visar att behovet av en utveckling gällande uppföljningen och
utvärderingen inom ämnet idrott och hälsa är större jämfört med andra ämnen (Skolinspektionen, 2012:14).

En annan aspekt som framkommer i granskningen är att rektorerna alltför ofta saknar strategier när det gäller att ta ansvar för att undervisningen i ämnet idrott och hälsa följs upp. Detta gäller exempelvis genom att ta del av lärarnas planeringar, elevernas individuella utvecklingsplaner samt omdömena (Ibid:14).


Tillsynen visar att lärarna överlag är erfarna på att skapa en trygg, stödjande och uppmuntrande lärandemiljö, men trots detta trivs inte alla med ämnet idrott och hälsa. Vidare är lärarnas duftiga på att organisera och skapa en praktisk struktur för genomförandet av aktiviteter. I Skolinspektionsens granskning har det visat sig att lärarnas individanpassade undervisning är bristfällig vad det gäller att uppmuntra de elever som är i behov av stöd (Skolinspektionen, 2012:16-17). Dessutom är lärarna mindre bra på att ge en kontinuerlig respons och återkoppling av elevers prestationer, vilket påverkar motivationsarbetet.

2.5. Definition av begreppen motivation, investeringsvärden och egenvärde
Följande begrepp är centrala i studien. I nedanstående avsnitt presenteras därför en kort beskrivning av respektive begrepp.

**Motivation**

En definition av begreppet motivation ger bland annat Gunn Imsen. Hon menar att motivation ger liv till en viktig aktivitet hos individer vilket grundar sig i individens beteende. Hon menar vidare att tankar, känslor och förnuft förs samman och skapar tro till handlingar (Imsen,

**Investeringsvärde**


Begreppet investeringsvärde har samma betydelse som ”yttre motivation”, vilket redogörs i teori avsnittet.

**Egenvärde**


Sammanfattningsvis ger bakgrunden en inblick i det historiska perspektivet av idrottsundervisningen samt vilken betydelse den fysiska aktiviteten har för ungdomar. Vidare framkommer det vilka riktlinjer skolan har i ämnet idrott och hälsa och vilka ambitioner idrottslärare har för att främja fysisk aktivitet och ett aktivt deltagande i ämnet. Dessutom presenteras skolinspektionens kvalitetsgranskning vad det gäller skolans uppdrag till att upprätthålla elevers motivation till skolan. Enligt skolinspektionens tillsyn förekommer brister i skolan, vilket kan påverka elevers motivation. Av denna anledning har dessa aspekter en stor betydelse för studiens syfte, vilket ämnar kartlägga olika perspektiv på motivationsarbetet i ämnet idrott och hälsa.
3. Tidigare forskning

3.1. Betydelsen av fysisk aktivitet för ungdomar
Matti Bergström, som är finländsk professor i fysiologi samt en av de ledande experterna inom fysisk aktivitet skriver följande:


Även regeringen anser att fysisk aktivitet i skolan är viktigt, vidare framgår det i kursplanen att det ska finnas en strävan efter daglig fysisk aktivitet (Folkhälsoinstitutet, 1996:3).


Forskningen visar att ungdomar i allt större utsträckning ägnar sig åt stillasittande aktiviteter, exempelvis datorer och tv-spel som helt ersatt den fysiska aktiviteten. Detta kan vara förklaringen till den problematik som utspelar sig i skolans värld, då eleverna väljer att inte delta på idrottsundervisningen (Rasmussen & Eriksson, 2004:18).

### 3.2. Motivationsstrategier


Studiens utfall påvisar att de ovan nämnda aspekterna har en stor påverkan på lärarnas psykologiska behov, vad det gäller kompetens, autonomi och tillhörighetskänslan. Dessa psykologiska behov tillfredsställdes hade i sin tur en påverkan på lärarnas självbestämmande...
Utförandet av motivationsstrategier förekom indirekt via tillfredsställelsen av de psykologiska behoven och lärarnas självbestämmande. De strategier som användes innebär att skaffa sig en viss förståelse av eleverna, ge hjälp och stöd samt tillämpa en meningsfull grund för idrottsundervisningen. Studiens utfall visade även på att de lärare som var mer självbestämmande var mer engagerade i att tillämpa alla dessa motivationsstrategier hos sina elever. De lärare som hade låg motivation och inte var lika självbestämmande hade mindre engagemang i att tillämpa motivationsstrategierna (Ntoumains, Standage, Taylor, 2008:88).


3.3. Motivationsarbete i ämnet idrott och hälsa

I studien visades även att lärarnas förväntningar, inställning samt feedback till eleverna hade en betydande roll för elevers motivation till ämnet (Ibid:17).


Sammanfattningsvis beskriver den tidigare forskningen en mer ingående beskrivning om betydelsen av fysisk aktivitet för ungdomar. För att stärka elevers motivation till fysisk aktivitet presenteras olika beprövade motivationsstrategier som idrottsslämare praktiserar i olika undervisningssammanhang. Av denna anledning har dessa aspekter en stor betydelse för studiens syfte, vilket ämnar kartlägga olika perspektiv på motivationsarbetet i ämnet idrott och hälsa. För att ytterligare stärka studiens syfte presenteras under teoriavsnittet olika definitioner och begrepp som beskriver elevers motivation utifrån ett kognitivt perspektiv och ett självbestämmande perspektiv.
4. Teoretiska utgångspunkter
I detta avsnitt redovisas de teoretiska utgångspunkterna som kommer användas för analys av det empiriska materialet i föreliggande studie, vilka senare kommer att återkopplas i analysavsnittet då det empiriska materialet kommer att kopplas till de presenterade teorierna. Det kognitiva perspektivet på motivation tillsammans med självbestämmandeteorin är de teoretiska utgångspunkter som kommer användas som analysverktyg i studien. Dessa teoretiska utgångspunkter är centrala och ligger till grund för studiens utfall.

4.1. Kognitivt perspektiv på motivation

Attributioner
1. Eftersom vi känner att mycket av det egna beteendet är motiverat, tenderar vi att framför allt försöka leta efter orsaker och förklaringar till andra människors beteenden genom deras motiv.

2. Eftersom orsaksförklaringarna konstruerats för att kunna predicera och kontrollera omgivningen, letar vi främst efter mer stabila egenskaper som kan förklara orsaker. Vi tenderar t.ex. att leta efter personlighetsdrag hos människor som kan förklara deras beteende snarare än att se på mer tillfälliga situationsförklaringar.


Prestationsmotivation

4.2. Självbestämmandeteorin


(Beträffande)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Typ av motivation</th>
<th>Amotivation</th>
<th>Yttre motivation</th>
<th>Inre motivation</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Typ av reglering</td>
<td>Ingenreglering</td>
<td>Yttre reglering Introjicerad reglering Identifierad reglering Integrerad reglering Inre reglering</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kausalitet</td>
<td>Operativ</td>
<td>Yttre</td>
<td>Något yttre</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(Figur 1. En illustration av självbestämmandeteorin utifrån Ryan & Deci, 2000b:72).


Självbestämmandeteorins anhängare anser inte att autonomi är likställt med självständighet och individualism utan istället handlar det om den inre viljan och behovet, det vill säga att beteendet och dess handling kommer från insidan och sedan överensstämmer med människans värderingar (Jang & Reeve & Kim & Ryan, 2009: 645).
5. Syfte och frågeställning
Syftet med föreliggande studie är att vara ett bidrag i forskningen och diskussionen om motivationsarbete i skolan inom ämnet idrott och hälsa på grundskolan. Studien avgränsas till grundskolans senare år.

Studiens forskningsfrågor är följande:

- Hur resonerar idrottslärare kring begreppet motivation och hur förmedlas motivation till eleverna i ämnet idrott och hälsa?
- Hur kopplar idrottslärare val och utformning av undervisningsinnehåll till elevers motivation?
- Hur kan elevmedverkan i val av undervisningsinnehåll påverka elevers motivation till att delta i ämnet idrott och hälsa?
- Vilka arbetssätt har idrottslärare för att motivera elever?
6. Metod
Detta avsnitt kommer att behandla valet av metod samt vilket urval och material som använts. Därtill presenteras ett avsnitt om kodning och analys. Sedan redogörs studiens reliabilitet och validitet samt etiska övervägande. Slutligen ges en reflektion över metodvalet.

6.1. Val av metod

6.2. Urval
Studien anses inte vara känslomässig laddad vilket gör intervjudeltagarnas medverkan i studien lättare. Detta bidrog sannolikt till att rekryteringen av respondenter till studien inte mötte några hinder. Intervjudeltagarna söktes via email och i samband med detta skickades ett informationsbrev ut till samtliga deltagare, (Se bilaga 10.2).

Urvalet av studien utgörs av tio idrottslärare varav sex manliga och fyra kvinnliga. Dessa respondenter befinner sig på olika högstadieskolor i Mellansverige och samtliga idrottslärare inom fältet har en bered kompetens inom ämnesområdet. Deltagarnas ålder varierar mellan 30-54 år och deras yrkeslivserfarenhet varierar från tio till tjugofem år erfarenhet.

6.3. Kodning och analysmetod
6.4. Reliability och validitet

Validiteten handlar om att resonera kring undersökningens giltighet, det vill säga om vi lyckats mäta det vi vill mäta (Repstad, 2007:151). Detta innebär att resultatet ska ge svar på forskningsfrågorna och inget annat. Validiteten i studien kunde stärkas ytterligare genom att på förhand ta reda på vilka idrottslärare som aktivt arbetar med metoder kring motivationsarbetet. Totalt medverkade tio idrottslärare under intervjuerna vilket var tillräckligt för att kunna besvara forskningsfrågorna. Detta har bidragit med ett brett empirisk material och kan förväntas öka studiens validitet.

6.5. Etiska överväganden
Intervjudeltagarna som bestod av idrottslärare blev informerade angående de forskningsetiska principerna som ska följas under en forskningsstudie. Dessa forskningsetiska principer har

**Informationskravet**
Intervjudeltagarna blev i tidigt skede informerade om studiens syfte samt att deltagandet skulle vara frivilligt och anonymt. Informationen förmedlades via ett informationsbrev som skickades per e-post. Informationsbrevet innehöll en kort beskrivning av studiens syfte samt vad intervjudeltagaren kan bidra med.

**Samtyckeskravet**
Intervjudeltagarna blev informerade angående det frivilliga deltagandet samt att de när som helst kan avbryta sitt deltagande. Vidare blev intervjudeltagarna erbjudna att få ta del av det transkriberade materialet innan det skulle introduceras i uppsatsen. Slutligen erbjöds deltagarna att få ta del av det färdiga arbetet vilket samtliga intervjudeltagarna uppskattade.

**Konfidentialitetskravet**
Med tanke på att uppsatsen kommer att offentliggöras på internet så är konfidentialitetskravet viktigt. Det innebär att möjligheterna till att ha uppsikt över vilka som tar del av uppsatsen är svårt. För att lösa detta dilemma så är intervjudeltagarna anonyma, varken namn, datum, platsangivelser är presenterade.

**Nyttjandekravet**
Detta krav innebär att de data som samlats in från intervjudeltagarna bara får användas till studien. Informationen får alltså inte lånas ut till allmänheten. Personuppgifter och resultat får endast lånas ut till andra forskare om de följer samma riktlinjer som ursprungliga forskaren tidigare har kommit överens om med sina intervjudeltagare (Vetenskapsrådet, 2002:7-14).

6.6. **Reflektion över metodval**
Studiens syfte är att ta reda på högstadielärares synsätt av begreppet motivation i ämnet idrott och hälsa samt deras erfarenheter kring motivationsarbetet i ämnet idrott och hälsa.
Intervjudeltagarna visade ett stort intresse av att delta och få chansen att framföra sina åsikter
om ämnet. Det insamlade materialet från semistrukturerade intervjuerna gav
intervjudeltagarna möjligheten att själva välja vad de skulle lyfta fram i förhållande till
forskningsfrågorna. En strukturerad intervju skulle eventuellt kunna ha bidragit till en lättare
transkribering där inte informanten får samma chans att sväva utanför den ställda frågan. I
denna studie var individens egna åsikter högst relevant därför anses intervjumodellen
motiverad. Snöbollsselektionen visade sig vara en effektiv metod för att få tillräcklig empiri
för att kunna besvara studiens frågeställningar.
7. Resultat och analys av material
I detta avsnitt kommer det empiriska materialet att redovisas och analyseras utifrån teori och tidigare forskning för att få en förståelse för empirin. Analysen är utformad efter fyra olika teman, vilka är detsamma som studiens forskningsfrågor:

- **Hur resonerar idrottslärare kring begreppet motivation och hur förmedlas motivation till eleverna i ämnet idrott och hälsa?**
- **Hur kopplar idrottslärare val och utformning av undervisningsinnehåll till elevers motivation?**
- **Hur kan elevmedverkan i val av undervisningsinnehåll påverka elevers motivation till att delta i ämnet idrott och hälsa?**
- **Vilka arbetssätt har idrottslärare för att motivera elever?**

7.1. Hur resonerar idrottslärare kring begreppet motivation och hur förmedlas motivation till eleverna i ämnet idrott och hälsa?
Det empiriska materialet visar att intervjudeltagarna är eniga om att motivation handlar om glädje, engagemang och en drivkraft att vilja utvecklas. En intervjudeltagare menar att:

_Eleverna jobbar och tycker att det är kul och går till idrotten med glädje. Finns en mening med det man gör, finns en grund varför man gör saker och att det är bra. Detta har man nytta av både nu och i framtiden samt att man mår bra av det. Det som motiverar är att det är roligt och varierande samt att man känner utveckling och detta stärker självförtroendet (Lärare 1)_


I likhet med intervjudeltagarnas uttalanden definierar Imsen (2006) begreppet motivation som en aktivitet där tankar, känslor och förfufter förs samman och skapar tro till handlingar. Imsens resonemang överensstämmer med det som intervjudeltagarna betonar att aktivitet i sig ska ha


En annan intervjudeltagare motiverar eleverna genom att förmedla följande:


om att människor letar efter orsaker till något för att skapa meningsfullhet. Lärare 3 ger exempel på konsekvenser som kan påverka individens hälsa vid fysisk inaktivitet.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att motivationsbegreppet är betydelsefullt och har en bred omfattning. Det är viktigt att varje moment i undervisningen får en betydelse och känns meningsfullt för eleverna.

7.2. Hur kopplar idrottslärare val och utformning av undervisningsinnehåll till elevers motivation?
I empirin framgår det att intervjudeltagarna är eniga om att det är viktigt att förmedla lektionens syfte och mål. En av intervjudeltagarna uttrycker sig på följande sätt: ”Eleverna måste ha förståelse för varför vi gör vissa saker, annars tappar vi dom direkt” (Lärare 1).
Detta kan återigen kopplas samman med teorin om attributioner, där eleverna söker meningsfullhet och förståelse för en viss situation eller aktivitet. Om det inte finns ett tydligt syfte och mål med undervisningen så kan detta enligt Ryan & Deci (2000b) leda till amotivation, vilket innebär att eleverna förlorar motivationen till aktiviteten. Vidare menar lärare 1 att ”Lektionens ska ha ett syfte med det man gör och att vi inte gör det bara för att bocka av vissa saker. Sen måste det alltid finnas mål som man klarar av” (Lärare 1).
Annerstedt (2007) poängterar detta i relation till lärare 1:s uttalande genom att realistiska mål kan öka chansen för elever att lyckas. Skulle målen vara för höga respektive för låga kan elevers motivation påverkas, exempelvis ett misslyckande under lektionen kan drabba elevens självförtroende. En annan intervjudeltagare belyser detta dilemma gällande självförtroende genom att säga ”moment som känns mer utpekande, exempelvis gymnastik eller simning kan påverka elevens motivationssnivå” (Lärare 8).

När lärare 10 beskriver undervisningsinnehållet och dess utformning så menar han följande:

*Man försöker vara ganska bred i ämnet. En lärare styrs ganska mycket av eget intresse, men jag försöker också gå utanför den boxen och verkligen tänka till vad som är viktigt och få med. Det kan likna ett smörgåsbord där inte bara varmrätter exciterar, utan försöka vara breda så att det finns dörrar för alla och hitta sitt i. Med detta menar jag att det är viktigt att ha olika aktiviteter som stimulerar alla* (Lärare 10)

Intervjudgetagarna är eniga om att eleverna ibland ifrågasätter lektionens innehåll. En av intervjuersonerna beskriver att "det förekommer väldigt ofta att eleverna har sina synpunkter kring vissa moment och menar på att de aldrig kommer ha användning för detta. Många utav eleverna tror att idrotten handlar bara om bollsporter och tävlingar.” (Lärare 7).


En annan aspekt som berör elevers motivationsnivå i förhållande till idrottsundervisningens innehåll är de teoretiska momenten. I det empiriska materialet framgick det att de teoretiska momenten var ifrågasatta av eleverna. För att motivera eleverna till dessa moment är det viktigt att i ett tidigt skede ge skäl för betydelsen av detta, vilket ofta för med sig ett större engagemang hos eleverna. I det centrala innehållet ska eleverna exempelvis kunna utföra hjärt- och lungräddning, ha kändedom naturlagar och kulturella traditioner med mera. Detta tillämpas bäst med en teoretisk genomgång och är nödvändigt för ämnet idrott och hälsa menar intervjudeltagarna.
För att göra en teoretisk genomgång mer motiverande, hävdar en av intervjudeltagare förslag om att "teori kan tillämpas i samband med ett praktiskt genomförande, till exempel prata om kondition i samband med hinderbana, vilket gör teorin roligare för eleverna" (Lärare 2).

En intervjudeltagare sammanfattar idrottsundervisningens innehåll i förhållande till elevens motivationsnivå på följande sätt:

Visst det finns saker som är tråkigare än andra men bara för det kan man inte strunta i de sakerna. Det handlar bara om att vissa saker ska man helt enkelt göra och man måste gilla läget. Alla tycker säkert inte om att gå och simma och alla tycker inte om att spela basket. Alla gillar inte allting hela tiden men man får inte glömma bort att vissa tycker att vissa aktiviteter är bra och givande. Man måste tro på det man gör (Lärare 6)


7.3. Hur kan elevmedverkan i val av undervisningsinnehåll påverka elevers motivation till att delta i ämnet idrott och hälsa?
I det empiriska materialet framgår det att eleverna till viss del får vara med och bestämma lektionsinnehållet. Det råder delade meningar bland intervjudeltagarna om elevinflytande, men intervjudeltagarna anser att elevinflytande bidrar med en positiv inställning och en ökad motivation hos eleverna. Däremot menar vissa intervjudeltagare att lärarna är så pass styrdna i förhållande till kursplanen, vilket försvårar elevinflytande. En utav intervjudeltagarna menar att "vi följer kursplanen, skulle eleverna bestämma så skulle ämnet bli smalt. Sedan får
eleverna till en viss del fatta egna beslut, men det är inte jätte mycket tycker jag. Vi är för styrd, vi styra för mycket” (Lärare 7). En annan intervjudeltagare ger mer utrymme för elevinflytande och menar att ”eleverna får vara med och bestämma aktivitet utifrån målen som jag har för lektionen, exempelvis kan jag måla upp syftet med lektionen att idag ska vi bli starka i kroppen och ställer då frågan till eleverna hur ska vi lägga upp lektionen för att bli starkare i kroppen” (Lärare 6).

Ryan & Deci (2000b) teoretiska begrepp inre motivation, yttre motivation och amotivation, kan kopplas till elevmedverkan av undervisningens innehåll. Elever har en inre motivation till en aktivitet, denna inre motivation eftersträvar alla lärare att uppnå. Idrottslärarna medger att idrottsämnet är roligt och det är något som idrottslärare vill avspegla i form av integrerad reglering till eleverna. Intervjudeltagarna vill att eleverna ska finna glädje hos idrottsämnet och vara fysisk aktiv. En av intervjudeltagarna uttalar sig på följande sätt ”idrottsämnet ska vara till för alla oavsett förutsättningar”. Genom att tillåta eleverna påverka undervisningen motiveras de genom en inre motivation, detta eftersom eleverna har valt aktiviteter utifrån eget intresse. En annan viktig aspekt som lärare, är att kunna kommunicera med de svaga eleverna och samtidigt kunna påverka dessa elever till att utföra aktiviteten. Om undervisningen är helt styrd av läraren kan det påverka elever till amotivation, vilket kan resultera i att de svaga eleverna hamnar utanför och inte känner någon motivation för aktiviteten. I och med att kursplanen styr lektionsinnehållet bidrar den yttre motivationen till att elever deltar i en viss aktivitet för att få belöning med sitt deltagande och de obligatoriska momenten som ingår i kursplanen.

En annan intervjudeltagare påpekar att det måste finnas en viss gränsdragning av hur mycket eleverna får påverka lektionsinnehållet. Intervjudeltagaren menar att ”man måste dra en gräns, vi måste få med de momenten som inte är lika uppskattande hos eleverna, då det många gånger är nödvändiga och viktiga moment. Det är en jättesår balans att möta elevernas önskemål kontra kursplanens upplägg” (Lärare 3).


Hassmén, Hassmén & Plate menar att individen söker meningsfullhet i en aktivitet och något som fyller individens behov, därför letar individen efter orsakssammanhang till en viss aktivitet. Detta kallas för ”Attributioner” när man ställer sig frågan vad orsaken till något är, exempelvis varför styrketränar man?
Intervjudeltagarna är eniga om att elevinflytande har en positiv inverkan vad det gäller elevers motivation. Ett exempel där eleverna har ett stort inflytande att bestämma lektionens innehåll är under ”eleven’s val”. En intervjudeltagare beskriver elevens val på följande sätt: ”

"Elevens val erbjuder olika önskemål på aktiviteter, eleverna får utforma lektionerna utifrån deras egna önskemål. Alla behöver inte göra exakt likadant och man utövar olika önskade aktiviteter på olika sätt. Detta tillfälle som ges en gång i veckan är inte lika styrt efter kursplanen” (Lärare 1).

Lärare 1 uttalande om elevens inflytande kan förklaras utifrån Håkansson & Sundberg (2012) definition av begreppet ”egenvärde”, vilket innebär att man finner glädje i att engagera sig i en aktivitet eller för lektionsinnehållet.

Flera intervjudeltagare menar också att det är viktigt att samla klassen efter en lektion och tillsammans reflektera över lektionen samt vad som kan förändras i framtiden utifrån deras tankar. Intervjudeltagarna menar att detta är en viktig aspekt för att stärka elevers motivation, vilket bidrar till att eleverna stimuleras av att kunna påverka lektionens innehåll.

7.4. Vilka arbetssätt har idrottslärare för att motivera eleverna?
I det empiriska materialet framgår det att intervjudeltagarna är eniga om att relationsarbetet är viktigt, vilket också är det centrala vid bemötandet av elever med låg motivation till ämnet. Intervjudeltagarna menar att relationsarbetet är en ständig process som pågår under och efter lektionstid.

En av intervjudeltagarna beskriver relationsarbetet på följande sätt:

Jag tror att om man visar en bra sida av sig själv som lärare så känner eleverna den känslan och skapar ett förtroende för mig som lärare. Har man en bra relation med eleverna så är det lättare för eleverna att anförtro sig till mig, det gör det lättare för eleverna att komma fram under/efter lektionen och ställa frågor som de inte annars vågar ställa. På så sätt har alla möjlighet att reda ut vissa frågetecken för att kunna lyckas. Förtroendet från mig som lärare stimulerar eleverna att lyckas och gör sitt yttersta i alla sammanhang (Lärare 6)

pågående relationsarbetet skapar ett bättre självförtroende i särskilda situationer, vilket påverkar elevens motivation och viljan att fortsätta fullfölja aktiviteten.


En av intervjudeltagarna styrker de ovannämnda resonemangen genom att förklara på följande sätt: ”Man måste ha en viss bakgrunds fakta om ”Kalle” hur han är som person. Hur ska jag annars kunna bemöta honom? Nej, det går inte alls... Alla elever är unika och det måste man ha i tankarna. Man måste vara beslutsam och professionell som lärare så att eleverna kan få förståelse för att det är väldigt viktigt” (Lärare 2).


En intervjudeltagare beskriver sin anpassade undervisning genom att:

Som lärare ska man ha olika förslag och alternativ. Är det orientering har man exempelvis olika kartor med olika svårighetsgrader. Jag brukar se till att en svag elev går med en stark elev och förklarar därefter att den starka eleven ska vara ”stödperson” till den osäkra eleven som då känner sig tryggare. Därefter brukar jag ha en individuell utvärdering där det ges möjlighet att ta del av vad eleven tycker är svårt, detta ger mig som lärare underlag för att komma till rätta med elevens brister (Lärare 7)

När lärare 7 beskriver hur hen anpassar undervisningen i förhållande till elevers förutsättningar är då grundtanken med lektionens syfte att varje elev ska lyckas


En av intervjuelagarna uttalar sig på följande sätt:

*De elever som exempelvis inte har ombyte med sig gäller det att hitta orsaken, det kan ofta handla om att de är osäkra på visa moment eller har komplex för något. Här gäller det att hitta lösningar för att motivera dessa elever och jobba mer individuellt för att stärka deras självförtroende. I vissa fall får man köra de obligatoriska momenten utan helklass för att kunna nå alla* (Lärare 10)

En annan intervjuelagarare ger en lösning kring elever som inte har ombyte med sig. ”*Jag brukar prata med de elever som kommer utan kläder sedan är jag förbered på att dela ut ombyte, har en uppsättning för pojkar respektive flickor*” (Lärare 3).

Det viktigaste bidraget till att aktivt få med de lågt motiverade eleverna är att kunna generera en trygg utbildningsmiljö med en nivå som passar alla elever. I Skolverket (2011) framgår det i skolans värdegrund och uppdrag att ”*skolan ska sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära*”.

En av intervjuelagarnas förhåller sig till skolans värdegrundsuppdrag och förklara följande:
Jag är bestämd och hård med att inte skratta åt andras misslyckanden, det gäller att ha tydliga regler exempelvis, under en simundervisning inte knuffa i någon i vattnet. Jag pratar ofta om att man ska ha glimten i ögat och inte det onda ögat. Jag också förklara för eleverna att det är bättre att göra hundra procent fel än femtio procent rätt. Vid slutet av en lektion ges möjlighet till reflektion och detta bidrar med att eleverna inte är ensamma om allt som är svårt då fler erkänner (Lärare 5)

Skolinspektionens tillsyn (2012) visar att lärarna överlag är erfarna på att skapa en trygg, stödjande och uppmuntrande lärandemiljö. Detta framgår även i det empiriska materialet att en trygg utbildningsmiljö är högt värderat av lärarna.

I det empiriska materialet framkommer det mängder av konkreta förslag på strategier som bidrar till en ökad motivation hos eleverna. En intervjudeltagare menar att:

*Man måste vara aktiv som ledare, vara närvarande, bry sig om eleverna, ge beröm och se alla elever. Det kan vara enkla saker som att tilltala någon vid namn, ge en klapp på axeln och så vidare. Sen är det viktigt att ge eleverna feedback efter lektionen eller på en annan miljö på skolan, det tror jag är viktigt för att stärka deras motivation (Lärare 4)*

Utfallet av Isbergs rapport (2009) visade att elevers motivation till ämnet idrott och hälsa påverkades av lärarnas feedback, dokumentation av fysiska aktiviteter samt social påverkan. I studien visades även att lärarnas förväntningar, inställning samt feedback till eleverna hade en betydande roll för elevers motivation till ämnet, vilket stämmer överrens med vad lärare 4 betonar.

*Få eleverna känna sig delaktiga. Spela musik under lektionen efter deras önskemål, få in önskelektioner, låt eleverna själva få berätta vad de mer behöver träna på för att utvecklas, peppa samtliga elever och sprida glädje. Jag brukar ofta förklara för eleverna att alla inte behöver lika, men man kan ändå uppnå målen. Det är också viktigt att erbjuda en variation i undervisningens innehåll för att det ska passa alla (Lärare 7)*
Lärare 4 och lärare 7 uttalande representerar de övriga intervjudeltagarnas tankar och synpunkter gällande förslag på strategier och förhållningsätt till en bättre motivation hos eleverna.

8. Diskussion
Avsnittet inleds med en sammanfattning och diskussion av det resultat som framtagits vid analysen av det empiriska materialet. Därefter presenteras en konklusion utifrån studiens forskningsfrågor. Slutligen avslutas detta avsnitt med förslag till fortsatt forskning.

Syftet med föreliggande studie var att bidra till forskningen och diskussionen om motivationsarbete i skolan inom ämnet idrott och hälsa på grundskolan. Studien avgränsades till grundskolans senare år.

8.1. Sammanfattning av resultat och analys


En annan aspekt som ifrågasätts av eleverna i förhållande till idrotsundervisningens innehåll är det teoretiska momenten. Idrottsläarna menar att teoretiska momenten är viktiga, men att det kan förmedlas på olika sätt, exempelvis i anknytning till praktiska genomföranden för att motivera eleverna och göra det roligt. Annerstedt (2007) menar att motivationen stärks när eleverna upplever lektionen meningsfull, rolig och intressant vilket underlättar elevernas inlärningsprocess.


engagemang och motivation skulle påverkas av elevens kompetens och fallenhet till en viss aktivitet.


8.2. Konklusion

8.3. Förslag till vidare forskning
Denna studie ville ta reda på idrottslärarnas syn på motivationsarbetet. Sammanställningen av det empiriska materialet visar därför endast lärarnas arbete kring detta område. Det hade varit intressant att ta reda på hur eleverna i relation till lärares insatser påverkas.

För att ytterligare stärka studiens utfall hade det varit intressant att undersöka fler skolor från andra delar av landet för att finna likheter och skillnader bland lärares motivationsarbete och elevers bemötande av detta.
9. Referenslista

Litteratur


Trost, Jan (2005). Kvalitativa intervjuer. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur

Övriga källor

Läst: 2015-04-23 13:50

Folkhälsoinstitutet (1996) Rapport
Tillgänglig på Internet: http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33194/cf_394/Varf-r_idrott_och_fysisk_aktivitet_-r_viktigt_f-r_.PDF
Läst 2015-03-21 10:45

FYSS- Bedöma och utvärdera fysisk aktivitet (2015)
Läst 2015-04-28 11:00
Tillgänglig på Internet:
http://www.lakartidningen.se/EditorialFiles/ZD/%5B%CDZD%5D/CDZD.pdf
Läst: 2015-03-27 14:00

Tillgänglig på Internet:
http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575
Läst 2015-03-28 12:30

Tillgänglig på Internet:
Läst 2015-04-10 08:30

Skolinspektionen (2012) Rapport
Tillgänglig på Internet:
Läst: 2015-04-15 09:30

Tillgänglig på Internet:
http://www.sbu.se/upload/publikationer/content0/2/langre_liv_battre_halsa.pdf
Läst 2015-04-16 11:15

Tillgänglig på Internet:
http://www.academia.edu/2884889/A_self-determination_theory_approach_to_understanding_the_antecedents_of_teachers_motivational_strategies_in_physical_education
Läst 2015-04-15 14:45

Tillgänglig på Internet:
http://kodu.ut.ee/~andre/PihuHeinKokaHagger%282008%29.pdf
Läst 2015-04-12 16:15

45
Bilagor

10.1. Intervjuguide- Lärare

Bakgrund

- Vilka utbildningar har du? Var studerade du?
- Under hur lång tid har du jobbat som lärare? Vilka andra anställningar har du haft?
- Känns läraryrket rätt för dig?
- Trivs du med ditt yrke?
- Är du engagerad i någon aktivitet utanför skolan?

Förklaring kring motivation

- Vad är motivation för dig?
- Vilka faktorer tror du ökar/minskar motivationen hos elever att delta i idrottsundervisningen?
- Hur förmedlas betydelsen av fysisk aktivitet/inaktivitet inom ämnet idrott och hälsa?

Idrottsundervisningens innehåll/ elevmedverkan

- Vilket/vilka moment är det svårast att motivera eleverna till?
- Hur ser du på elevens inflytande i ämnet idrott och hälsa?
- Hur visar du eleverna syftet/målet med lektionen?

Metoder/strategier och miljö

- Vilka olika metoder och strategier kan du tipsa om vad det gäller att motivera eleverna?
- Hänger relationsarbete och motivationsarbete ihop?
- Hur försöker du motivera de elever som kommer utan ombyte samt de som sällan deltar/aldrig deltar?
- Hur anpassar du undervisningen i förhållande till elevers fysiska förutsättningar?
- Hur gör du för att generera en trygg utbildningsmiljö där alla vågar vara delaktiga och misslyckas?
10.2. Informationsbrev

Hej


Vi skulle uppskatta ditt deltagande för en intervju!

Tack på förhand

Pedram Izadian och Johan Henriks

Kontaktuppgifter:
Pedram Izadian pedram.izadian.5825@student.uu.se
Tel. 076-423 59 76
Johan Henriks johan.Henriks.2489@student.uu.se
Tel. 076-861 10 76

Handledare:
Mats Bratteby mats.bratteby@edu.uu.se