

Motionsidrott i skolan

Ett utvecklingsarbete i syfte att öka
elevens intresse för motionsidrott

Oskar Hopfgarten
Jonas Peterson

Luleå tekniska universitet

Pedagogutbildningarna
Grundskolläraryrket 4-9 naturvetenskap, idrott & hälsa
Institutionen för Utbildningsvetenskap

Förord

Arbetet har syftat till att ge elever ett ökat intresse för motionsidrott. Vi vill tacka:

- de två klasserna för deras engagemang och medverkan i studien.
- våra praktikhandledare Elisabeth Lindberg-Littorin och Sven-Åke Lundbäck som har bidragit med stor kunskap och gett oss utrymme att genomföra vår studie samt medverkat till en trevlig praktikperiod.
- vår vetenskapliga handledare Birgitta Mörtberg-Pajala som fortlöpande hjälpt oss med planering och granskning av rapporten.
- skolan som lånade ut en klassuppsättning stavar till stavgångslektionerna.
- andra inblandade som bidragit till arbetet, ingen nämnd och ingen glömd.

Arbetet har varit lärorikt och kommer att hjälpa oss i vår framtida lärarroll.

Luleå den 17 december 2004

Oskar Hopfgarten

Jonas Petersson

Abstrakt

Utvecklingsarbetet syftade till att öka elevernas intresse för motionsidrott. Detta genom att låta eleverna först prova på och sedan själv fördjupa sig i en valfri motionsidrott. Arbetet genomfördes under en sjuveckorsperiod på vår slutpraktik med två åtondeklasser. Vi planerade fyra lektionspass med fyra olika motionsidrotter. Motionsidrotterna som presenterades var: Terränglöpning, crosstraining, stavgång och gruppträning. Två enkäter och motionsdagböcker användes för att samla in information. Resultatet från den insamlade informationen var att intresset för motionsidrott ökade hos elevgruppen. Genom att ge eleverna grundläggande kunskaper inom motionsidrott och visa på nya motionsformer kunde vi skapa ett ökat intresse för motionsidrott.

Nyckelord: Motionsidrott, intresse, skola, motion.

Innehållsförteckning

Förord	
Abstrakt	
Innehåll	
Bakgrund	1
Inledning	1
Förankring i styrdokument för skola/barnomsorg	1
Varför motion?	2
Kondition, motion och fysisk aktivitet	3
Hälsa	4
Social hälsa	4
Psykisk hälsa	5
Motionsidrott	5
Intresse	6
Begreppet intresse	6
Intresse och motivation	8
Yttre och inre motivation	8
Elevens intresse	8
Vad fångar elevens intresse?	9
Aktiverande pedagogik	9
Individens egenkontroll	9
Intresse för motionsidrott	10
Syfte	11
Metod	12
Försökspersoner	12
Bortfall	12
Undersökningsmetod	12
Motionsdagbok	13
Enkät	13
Genomförande	14
Tidsplan	15
Resultat	16
Enkätsammanställning	16
Vill prova på nu - Enkät 1	16
Vill prova på i framtiden - Enkät 2	16
Upplevd känsla	17
Lektionsupplägget	18
Förändring av intresse	19
Dagbokssammanställning	19
Resultatsammanfattning	20
Diskussion	21
Inledning	21
Tillförlitlighet	21

Giltighet.....	22
Resultatdiskussion.....	22
Slutsats	24
Fortsatt forskning.....	25
Referenslista	26
Elektroniska referenser.....	27
Lästips	27
Bilagor	

Bakgrund

Inledning

Kroppen är anpassad till rörelse. Framför allt barnen har ett naturligt rörelsebehov. Dessvärre har rörelser som att hoppa hopprep, leka kurragömma och bara vara ute, minskat hos barnen. Den spontana rörelsen har till en viss grad ersatts av tv-tittande och dataspel. Skälen till att barn och ungdomar behöver röra på sig är flera. Muskulaturen behöver träning för att bli stark, hjärta och lungor behöver rörelse för att bli uthållig och fungera effektivt (Bispsfors, Lindberg, Lindehag, Lindehag, 1995).

Förankring i styrdokument för skola/barnomsorg

Undervisningen skall anpassas till varje elevs förutsättningar och behov. Den skall med utgångspunkt i elevernas bakgrund, tidigare erfarenheter, språk och kunskaper främja elevernas fortsatta lärande och kunskapsutveckling (Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, 1994, s 6).

Genom att eleverna får prova olika motionsidrotter och sedan fördjupa sig i en valfri motionsidrott kommer undervisningen att anpassas efter varje elevs förutsättningar och behov.

Ämnet skall även väcka nyfikenhet och intresse för nya aktiviteter (Kursplanen idrott och hälsa, ämnets syfte och roll i utbildningen).

Genom att låta eleverna prova på nya motionsidrotter och även nya former av traditionella motionsidrotter (som till exempel jogging) ska vi försöka få eleverna att hitta en motionsform som intresserar just dem.

Ämnet stimulerar och engagerar alla att själva ta ett ansvar för uppläggning och genomförande av motion och fysisk träning (Kursplanen idrott och hälsa, ämnets karaktär och uppbyggnad).

I fördjupningen av elevens valda motionsidrott kommer eleven själv att få ta ansvar för planeringen av aktiviteten.

Den fysiska hälsans betydelse för psykiskt välbefinnande och lärande ska särskilt beaktas. Fysisk aktivitet och utomhuslärande ska vara naturliga inslag i den dagligverksamheten (Luleå Kommun, Skolplan för 2003-2004 - Ett dokument för utveckling, s. 8).

Vi kommer att erbjuda eleverna att prova på motionsidrotter både för inom- och utomhusaktivitet.

Varför motion?

Samhället har ett ansvar för att alla barn och ungdomar ska röra på sig. För att ungdomar ska motionera är det av stor vikt att den fysiska aktiviteten i skolan ökar. Det ökande stillasittandet är ett hot mot hälsan eftersom kroppen behöver fysisk aktivitet för att må bra (SOU 2000:91).

Vid en längre tid av fysisk inaktivitet minskar den maximala syreupptagningsförmågan. Vid fysisk ansträngning bildas det mjölksyra tidigare hos en mindre tränad person jämfört med en person som tränar oftare vilket påverkar konditionen negativt. I muskulaturen sker positiva förändringar när man regelbundet motionerar och anstränger sig fysiskt. Kapillärtätheten, det vill säga antalet små blodkärl, ökar i muskulaturen och då ökar även utbytet av syre, näringsämnen och avfallsämnen till och från muskulaturen. Muskelcellernas enzymer blir fler vilket leder till ökad energiomsättning och bättre uthållighet. Musklerna blir uthålligare och effektivare. Balansen och rörelsekontrollen förbättras. Andningsapparaten, cirkulationsapparaten, blodvolymen och hjärtats slagvolym ökar vilket leder till bättre uthållighet och effektivare transport av ämnen till och från musklerna. Autonoma nervsystemet (delen av nervsystemet som inte är viljestyrd och kontrollerar grundläggande funktioner i kroppen) förbättras, nervimpulser går snabbare och rörelserna blir bättre koordinerade. Fett- och kolhydratförbränningen förändras i positiv riktning vilket leder till att man kan undvika övervikt och en sundare kroppsvikt. Allt detta leder sekundärt till att den totala belastningen på rörelseapparaten minskar (Socialstyrelsen, 1992).

Tränade och otränade människor har ofta dålig rörlighet i många leder men med en ökad rörelseaktivitet förbättras rörligheten. Med en ökad rörlighet underhålls också brosket genom en ökad genomströmning av ledvätska. För att ledvätskan ska smörja brosket krävs det dock att leden trycks ihop och utsätts för belastning. Övrig stödjevävnad i rörelseapparaten får förbättrad smidighet och styrka med regelbunden fysisk aktivitet. Vardagsmotion så som att gå i trappor, cykla och promenera bör tas till vara (Socialstyrelsen, 1992).

Våra mattraditioner går långt tillbaka i tiden. Förr hade vi mer fysiskt krävande arbeten än idag vilket krävde en energirik kost. Idag har många ett mindre fysiskt krävande arbete, men har många gånger behållit den traditionella och energirika kosten. Det har medfört en viktökning hos det svenska folket (Bispfors, Lindberg, Lindehag, Lindehag, 1995).

Lågintensiva motionsprogram innebär en lägre ansträngningsnivå för motionären än högintensiva program. Ökad motion och lågintensiva motionsprogram medför att personer med övervikt kan minska sin vikt inom tre till sex månader beroende på hur stor övervikten är. Ökad motion måste dock kombineras med någon form av kostlära så att matvanorna är balanserade i förhållande till träningsmängden. Minskad övervikt

leder också till att risken för att få sammanhängande sjukdomar så som hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes minskar. Flera studier visar på en skyddande effekt mot dessa sjukdomar om man motionerar några gånger i veckan (Socialstyrelsen, 1992).

Det finns forskning som tyder på att fysisk aktivitet och motion kan motverka depressionssymtom och allmän oro, samt höja den allmänna sinnesstämningen. Vissa motionsformer bör dock undvikas om de ska användas för att lindra depressionssymtom, de bör inte innehålla för stora inslag av tävling eller prestationskrav. Aktiviteten ska också vara relativt lugn och helst lite monoton. I vissa fall har motion visat sig lika effektiv som psykoterapi vid lindriga depressioner och det verkar även vara så att den positiva effekten kan sitta i en lång tid även om motionen upphör (Carlsson, 2001).

Kondition, motion och fysisk aktivitet

Många har säkert en egen uppfattning om vad kondition är. Det kan till exempel vara ett allmänt bra flås. Flera anser att kondition också står för uthållighet. Uthållighet är dock ett vitt begrepp, maratonlöpare, skidåkare, simmare, fotbollspelare med mera måste ha en bra uthållighet. Dessa idrotter kräver dock alla olika typer av uthållighet. Grunden till framgång i många idrotter bygger på en bra kondition. Inom fysiologin finns det dock en tydlig beskrivning av vad kondition är: Syreupptagningsförmåga i förhållande till kroppsvikt, det vill säga att om två personer med olika vikt men med lika god syreupptagningsförmåga, så kommer de att ha olika bra kondition. Den personen som väger mindre har en bättre kondition (Forsberg, Holmberg, Woxnerud, 2002).

Motion kan ge möjligheter till naturliga kontakter med andra människor. Det gäller lagidrotterna och andra aktiviteter inom eller utanför föreningslivet. Många undersökningar visar att motion leder till mindre trötthet och ökat självförtroende. Motion kan ge avkoppling från psykisk stress samt ge en meningsfull sysselsättning på fritiden (Socialstyrelsen, 1992).

Definition på fysisk aktivitet är: alla former av kroppsrörelser producerade av kroppens muskler som leder till energiförbränning som bedrivs minst 30 minuter på en ansträngningsnivå där pulsen är minst 50 % av maxpulsen (Faskunger, 2001).

Hälsa

WHO:s definition på hälsa:

Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och icke enbart frånvaro av sjukdom eller svaghet. Åtnjutande av hälsa på högsta nivå är en av de fundamentala rättigheter som tillkommer varje mänsklig varelse utan åtskillnad till ras, religion, politisk åskådning, ekonomiska eller sociala förhållanden (Bispfors, Lindberg, Lindehag, Lindehag, 1995 s. 22).

Hälsa och idrottserfarenheter grundläggs i stor utsträckning under ungdomsåren. Hälsan och erfarenheterna speglar sig i hur levnadsvillkoren är och hur bra man mår senare under vuxenlivet. De ungdomar som är inaktiva på fritiden får endast sina idrottserfarenheter från skolidrotten. Det är då viktigt att skolidrotten har ett brett, enkelt och varierat utbud av hälsa och rörelseglädje (Bispfors, Lindberg, Lindehag, Lindehag, 1995).

Bispfors, Lindberg, Lindehag, Lindehag citerar 1995 om Hälsopolitiska mål för Europa år 2000. WHOS:s Europastrategi för hälsa för alla:

- År 1995 skall det i alla medlemsländer kunna ses en klar ökning av positiva och sunda levnadsvanor, såsom en balanserad kost, ickerökning, allsidig fysisk aktivitet och bra kontroll av stress.
- År 2000 skall alla människor ha fått möjligheten att utvecklas och använda sina fysiska och psykiska resurser så att de kan leva ett socialt och ekonomiskt tillfredsställande liv.
- År 2000 skall dödligheten i cancer, hjärt- och kärlsjukdomar för människor under 65 år ha minskat med minst 15 %.

Under de senaste årtionden har hälsovården och sjukvården genomgått en snabb uppbyggnad. Sjukvården har en strävan att öka de förebyggande resurserna för att förhindra människors ohälsa. Det är mindre kostsamt att förebygga sjukdomar än att behandla dem i efterhand (Bispfors, Lindberg, Lindehag, Lindehag, 1995).

Social hälsa

En bra social hälsa betyder att vi kommer överens med andra människor och att vi trivs i den miljö vi vistas i. Alla behöver känna sig älskade och uppskattade. Det är viktigt att känna att det finns människor runt om kring som kan ställa upp som stöd och med hjälp när vi behöver. Människor runt oss har stort inflytande på hur vi uppfattar oss själva som person. Vi speglar oss i andra människor och detta påverkar i stor grad den egna uppfattningen. Det är viktigt att vi känner oss delaktiga i en gemenskap och att vi har en bra relation till medlemmarna i den gemenskapen, att inte bli sedd och känna att ingen bryr sig är bland det värsta som kan hända en person

i avseende på social hälsa. Idrotten kan vara ett bra sätt att främja den sociala hälsan genom att den på ett naturligt sätt kan skapa gemenskap och känsla av tillhörighet (Annerstedt, Dieserud, Elvestad, 2004).

Psykisk hälsa

Psykisk hälsa är att känna sig värdefull, ha lust att leva och få möjlighet att umgås med vänner. En god psykisk hälsa är en förutsättning för att prestera bra och är en förutsättning för en effektiv inläring. Vad vi upplever och tänker på påverkar även den fysiska hälsan. Det kan visa sig i form av huvudvärk, magont och sömnsvårigheter. Den psykiska påverkan på hälsan börjar allt mer tas på allvar även om det finns mycket kvar att lära inom det området. Kroppen fungerar bäst när vi har kontroll och trivs med livet och sämst när vi förlorar kontrollen och känner oss missnöjda eller inte får någon uppskattning för det vi gör (Annerstedt, Dieserud, Elvestad, 2004).

Olika former av fysisk aktivitet, framförallt jogging har använts som en behandlingsmetod för rehabilitering för psykiska sjukdomstillstånd. Här menas att under de första 20 minuterna av ett joggingpass är vi inriktade på vår självmedvetenhet, smärta och bekymmer kring den egna kroppen. Efter 30 minuter funderar vi på vårt arbete och personliga relationer. Då 40 minuter har gått börjar vi nå in i det omedvetna där vi återför gamla känslor. När joggaren når 50-60 minuter så närmar vi oss det omedvetna för att slutligen väcka det omedvetna (Wester-Wedman, 1988).

Motionsidrott

Definitionen på motionsidrott är: ”planerade, strukturerade och upprepade kroppsrörelser med målet att förbättra eller bibehålla en eller flera komponenter av fysisk och mental hälsa” (Faskunger, 2001).

Maxpuls definieras: ”högst uppmätta puls i samband med maximalt arbete med stora muskelgrupper. Förutsätter uppvärmning och en arbetstid på 2-10 minuter, beroende på arbetstyngden” (Forsberg, Holmberg, Woxnerud, 2002).

Motionsidrott bör vara en motionsform som utövas planerat ungefär tre gånger i veckan i cirka 60 minuter med en nivå som ligger på 60-75 % av maxpuls. Motionsutövare har syften så som förbättrad hälsa, må bra och öka den fysiska prestationsförmågan (Faskunger, 2001).

För att motionen skall vara effektiv ur friskvårdssynpunkt bör dessa punkter uppfyllas:

- sätta stora muskelgrupper i rörelse
- vara enkla att utöva – kan utföras dagligen
- medföra minimala skaderisker
- ha en stor energiförbrukning
- medföra en förhållandevis liten kostnad

Motionsverksamhet bör vara personligt riktade och konkreta erbjudanden av motionsformer som passar individens intressen (Wester-Wedman, 1988).

Om en viss aktivitet kan utföras i närheten av eller i hemmet är det en betydligt större chans att individen utför aktiviteten på egen hand. Kräver aktiviteten speciell utrustning eller inte ligger i anslutning till hemmet, har den aktiviteten inte lika stor möjlighet att skapa ett långvarigt intresse (Faskunger, 2001)

Motionsidrotter kan enkelt individualiseras med träningsmetodik och intensitet. Intensiteten kan individualiseras genom att använda Borgskalan (se bilaga 1). Lågintensiva motionsformer är ett bra alternativ för dem som är otränade eller de som vill prova på något nytt (se bilaga 2). Fördelen är att lågintensiva träningsmetoder (60-75 % av maxpuls) inte är lika ansträngande som högintensiva (85-95 % av maxpuls). Det går att hålla på en längre tid vid lågintensiv träning och detta leder till att den totala energiomsättningen ofta blir högre än vid ett kortare mer högintensivt träningspass. Belastningen och negativa träningseffekter som träningsvärk, ömma leder och inflammationer blir även mindre (Socialstyrelsen, 1992).

När det gäller barn och ungdomar som håller på med motionsidrott, så är några saker viktiga att tänka på vid valet av aktivitet (se bilaga 3). Ett exempel är omväxling, barn behöver prova på olika typer av idrott och inte specialisera sig för tidigt. Det krävs en mångfald eftersom barn och ungdomar utvecklas i olika takter. Det är även viktigt att alla känner att de är med på sina villkor (Bispfors, Lindberg, Lindehag, Lindehag, 1995).

Intresse

Begreppet intresse

Intresse är en mycket speciell känsla eftersom den driver oss att sätta sig in i något som verkligen angår oss. Inte för att någon annan vill det eller för att det kommer att ge oss en framtida belöning utan därför att själva utforskandet och utövandet av det som är intressant gör att vi känner oss levande, vitala och intressanta. Vi blir helt uppslukade i något som ger oss en kontinuerlig belöning (Kast, 2001).

Ordet intresse kommer från latinets *inter-esse* som betyder att vara emellan (Vilborg, 2001).

Det är intresset som finns emellan oss och omvärlden. Genom att utveckla och utföra sina intressen så kommer vi att koppla samman den inre världen inom oss med den yttre världen runt omkring. När detta sker kommer vi världen närmare och vi känner oss som en del av den. Känslan av oss själva och omvärlden och hur de förhåller sig till varandra förstärks. Vi blir helt enkelt engagerade av oss själva och omvärlden. Livet angår oss (Kast, 2001).

Intresse är en av de grundläggande känslorna. Att ha ett intresse eller att inte ha ett intresse påverkar oss i mycket stor grad. Ofta påverkar den oss mer än vi tror men eftersom intresse är en så vanligt förekommande känsla tänker vi inte alltid på hur stor inverkan den egentligen har på oss (Kast, 2001).

Att inte ha eller att inte kunna bevara ett intresse över en längre tid kan vara mycket plågsamt. Frånvaro av intresse är det vi brukar kalla tristess eller långtråkighet och det är för många ett tillstånd som ingen vill uppleva en längre tid. När vi har tråkigt får vi för lite intryck och stimuli från omvärlden men även inifrån oss själva. Vi själv och omvärlden känner oss helt enkelt inte intressanta (Kast, 2001).

Långtråkighet kan dock vara ett mycket produktivt tillstånd om man möter den med tålamod och låter nyfikenheten spela fritt. I perioder av långtråkighet har vi möjlighet att undersöka och hitta nya intressen. För att skapa ett nytt intresse för något behövs gott om tid och framför allt lugn och ro. Tid av långtråkighet och tristess är alltså utmärkta tillfällen att skapa ett nytt intresse för något, förutsatt att personen vågar acceptera långtråkigheten som ett produktivt tillstånd som inte är meningslöst. Vågar vi inte vara i långtråkigheten en längre stund, kommer vi känna oss stressade och nästan göra vad som helst för att bryta den och få någonting att hända. Denna tidspress gör att vi får mycket svårt att kunna skapa nya, långvariga och genuina intressen, vilket i sin tur bäddar för att vi återigen ska hamna i ett tillstånd av långtråkighet. I dagens samhälle med ett ständigt ökat tempo blir det allt viktigare att skapa egen tid för sina intressen och att våga låta oss själva ha långtråkigt ibland (Kast, 2001).

Även om en del intressen kan leda till ära och berömmelse är det inte det som får en person som är intresserad av något att lägga ner hela sin själ i ett intresse. Om ett intresse är genuint och äkta så är själva utövandet av intresset belöning nog. Beröm och uppmuntran är bortkastat på någon som gör något av eget intresse. Det räcker att låta dem syssla med sitt intresse, eftersom det är belöning nog. Något som man finner intressant upplevs också roligt och stimulerande. Ett genuint intresse är något som görs av egen vilja för att det angår oss (Kast, 2001).

Intresse och motivation

Händelser som intresserar individen, har betydelse för framtiden eller angår oss själva är lättare att uppmärksamma än saker som inte berör oss direkt. Intresse kan fungera som inre motivation och kan därmed leda till inläring och förståelse. Intresse anses som den effektivaste formen av motivation. Det finns tre motiv för att uppnå högst motivation; aktivitetsmotivet tillfredställs genom handling, prestationsmotivet är ett bevis på vad individen klarar och personen ser sig själv som ansvarig, kontaktmotivet kan vara ett sätt att uppnå mål på (Granbom, 1998).

Yttre och inre motivation

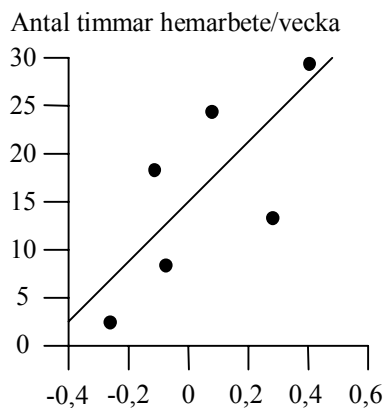
Yttre motivation är när individen blir påtryckt utifrån eller det sätts krav på olika sätt. När ett beteende påverkas av yttre motivation kommer individen påverkas så länge som kraven finns där. Slutar kraven att verka kommer individen att sluta med beteendet (Granbom, 1998).

Inre motivation är något som hela tiden finns det är bara för individen att försöka upptäcka sitt intresse. För att använda sig av individens inre motivation måste man se till personens intresse och anpassa sig efter det. Människan har även ett behov av få bestämma och känna att man själv har kontroll över dagliga situationer. Då individen själv bestämmer kommer motivationen inifrån och personen engagerar sig i situationen för sitt eget intresse (Granbom, 1998).

Elevers intresse

Är en person intresserad av något så ägnas mycket tid till att utöva aktiviteten vilket även är en förutsättning för att utvecklas inom sitt intresseområde. Den som är intresserad av något tar allt eftersom till sig kunskaper inom ämnet och dessa kunskaper kan då användas som ett intressetest där det inte räcker att rakt ut fråga om intresset (Sjöberg, 1997).

Figur 1. Ökat intresse med tid.



Figur 1 visar resultatet från en studie som gjordes på gymnasieelever. Studien visade på ett samband mellan hur många timmar som eleverna la ner på skolarbetet och hur intressant det var. Varje punkt i diagrammet anger medelvärdet för en grupp elever som hade uppgivit sin intressenivå. Det finns en stor spridning på hur många timmar eleverna ägnade sig åt hemarbete, från två till 28 timmar i veckan. Frågan är då om det är intresset som styr mängden hemarbete eller om det är så att ju mer eleven arbetar hemma desto mer intresserad? Det kan även vara så att de elever

som arbetade mycket med ett ämne observerade att det arbetade mycket och därmed antog att de var intresserade (Sjöberg, 1997).

Vad fångar elevens intresse?

Genom att låg- och högstadiel elever fick skriva uppsatser om ämnet ”Vad är roligt i skolan? Vad är tråkigt? Varför?” har man studerat vad som påverkar elevens studieintresse. Uppsatserna utvärderades med avseende på hur många positiva, negativa förklaringar som angavs. Studien visade att elevens möjlighet till egen aktivitet var den största positiva faktorn (se bilaga 4). Samma studie visade även att läraren spelar en viss roll när det gäller elevens intresse för lektionsinnehållet (se bilaga 4). Överst på negativa faktorer låg svårighetsgrad och konflikter med kamrater (se bilaga 5) (Sjöberg, 1997).

Aktiverande pedagogik

En pedagogik som innebär att de elever som får delta aktivt har större möjlighet att skapa studieintresse än de elever som passivt tar emot information. Det är svårt för en lärare att behålla elevernas intresse under en längre tid med traditionell katederundervisning där eleverna sitter och lyssnar på en lärare som föreläser. Det är helt naturligt att eleverna börjar göra kopplingar till annat och att tankarna vandrar iväg på något som har litet eller inget alls att göra med lektionens innehåll. Risken är då att eleven missar viktiga delar i undervisningen som är nödvändiga för att förstå sammanhanget. Ett exempel i vardagen kan vara en bilförare med passagerare som för första gången ska hitta vägen till en viss adress. Bilföraren måste hela tiden vara aktiv med att läsa skyltar och instruktioner för att lyckas med uppgiften. Nästa gång föraren ska hitta till adressen kommer det att vara ganska lätt att hitta vägen, men för passageraren skulle det troligtvis inte vara lika lätt (Sjöberg, 1997).

Individens egenkontroll

Ett viktigt argument som talar för den aktiverande pedagogiken är att den ökar möjligheten till elevens egenkontroll. Forskning visar att människor behöver kontroll över sin omgivning innan de kan utveckla ett intresse. Det finns även de som anser att behovet av egenkontroll har ökat på senare år genom att dagens uppfostringsmetoder ger barn större frihet (Sjöberg, 1997).

Det finns två typer av egenkontroll. En typ av kontroll är att kunna utföra en uppgift. Detta stödjer användandet av obligatoriska moment i början av en utbildning som annars kanske hade valts bort om de hade varit valfria. Eftersom grundläggande färdigheter kan ge en känsla av kontroll kan de därmed ge positiva effekter på intresset. Detta förutsätter dock att personen lyckas med att uppfylla de krav som ställs i det obligatoriska momentet. Den andra typen av kontroll är att få möjlighet att välja uppgift, vilket visat sig ha positiva effekter på både intresse och studieresultat (Sjöberg, 1997).

Aktiverande pedagogik ger eleverna större utrymme att påverka sin situation och sitt arbete. Deras idéer kan tas tillvara, vilket gör att de känner sig mer delaktiga. Även om eleverna måste välja mellan arbetsuppgifter så ger det en ökad egenkontroll trots att de kanske inte är eleverna som har formulerat själva uppgiften (Sjöberg, 1997).

Intresse för motionsidrott

En god folkhälsa (tydlig strävan att i skolans arbete uppmuntra och ge möjligheter till barns, ungdomars motion och idrott i syfte att främja en god folkhälsa) är en viktig del i ett väl fungerande samhälle. Det är hela samhällets ansvar och intresse att skapa möjligheter för alla barn och ungdomar att utöva idrott och motion regelbundet (Kulturdepartementet, 1999).

Idrotter med nya former växer sig allt starkare. De idrotter som växer idag har inslag av:

- att träna på sin egen svårighetsgrad och ansträngningsnivå
- avsaknad av fastställda normer för utförande.
- möjligheter till individuell anpassad träningstid
- att hälsa och välmående utgör motiv för de som motionerar
- att inte behöva tillhöra någon organisation eller förening.

En undersökning visar att den tid som ägnas åt idrottsaktiviteter minskar under tonåren. Av de få som inte idrottar var många negativa till idrott. 80 % av alla motionärer, motionerade med promenader och dans. Höjdes kraven på motion till jogging och gymnastik så sjönk antalet motionärer till cirka 50 % (Socialstyrelsen, 1992).

Antalet elitidrottsutövare minskar med åldern eftersom det krävs mer av idrottaren i form av tid och intresse, medan idrotter som inte kräver medlemskap och dyr utrustning ökade. Erfarenheter från idrotter som man fått prova på under skoltiden spelade en viktig roll för det fortsatta idrottsutövandet (Socialstyrelsen, 1992).

De statliga stöden till idrottspolitikerna bör uppfylla dessa syften:

Bidra till att utveckla barns och ungdomars intresse och benägenhet för motion och idrott samt deras möjligheter att utöva inflytande och ta ansvar för sitt idrottande. ...gör det möjligt för alla människor att utöva idrott och motion bidrar till att väcka ett livslångt intresse för motion och därmed främja en god hälsa hos alla människor (Kulturdepartementet, 1999 s. 48).

Syfte

Försöka få den enskilda eleven intresserad av motionsidrott genom att låta eleverna prova på och sen fördjupa sig i valda motionsidrotter.

Metod

Försökspersoner

Vår undersökningsgrupp bestod av två åtondeklasser med 22 elever i varje klass från en högstadieskola i Luleå. Vi valde att genomföra vår undersökning i en årskurs åtta eftersom lektionsupplägget kräver att eleven tar ett visst eget ansvar och har en bra utvecklad motorisk förmåga. Ett ansvar där de genomför vissa lektioner på egen hand utan uppsikt av lärare. Barn i tolv års ålder har de bästa förutsättningarna att lära sig nya idrottsgrenar. Detta eftersom det är först nu som de har en tillräckligt utvecklad motorisk förmåga, vilket gör att de vanligtvis är mer motiverade att lära sig nya saker som de, med lämplig träning, snabbt blir bättre i och därmed känner framgång. Det får dock inte ses som ett hinder att introducera nya idrotter i de högre åldrarna. Det viktigaste är att man inte börjar för tidigt eftersom den motoriska mognaden då kanske inte är tillräckligt utvecklad, vilket till och med kan få negativ effekt (Naeslund, 1982).

Bortfall

Av totalt 44 elever var det 35 som valde att delta i studien. Vid första enkätstillfället var det ett bortfall på sju elever och vid det andra enkätstillfället var bortfallet fyra elever.

Bortfallet för motionsdagböckerna har redovisats för varje lektion (se tabell 1) eftersom eleverna fick fylla i sin personliga motionsdagbok efter varje lektionstillfälle.

Tabell 1. Bortfall för dagböckerna.

Aktivitet	Antal
Terränglöpning	8
Crosstraining	11
Stavgång	0
Gruppträning	6
Valfri 1	6
Valfri 2	7

Undersökningsmetod

Kvantitativt inriktad forskning är att statistiskt bearbeta resultaten från undersökningen. Kvalitativ inriktad forskning är att använda verbala analysmetoder vid bearbetningen av den insamlade informationen. Dessa två metoder anses ofta inte vara förenliga med varandra så är dock inte alltid fallet i praktiken. Största delen av forskningen som bedrivs inom beteendevetenskaperna använder sig av både kvalitativa och kvantitativa bearbetningsmetoder (Patel, Davidsson, 1994).

När avsikten är att mäta människors upplevelser eller känslor bör det läggas störst vikt vid den kvalitativa bearbetningsmetoden. Vid studier som avser att mäta skillnader och relationer bör den kvantitativa bearbetningsmetoden användas (Patel, Davidsson, 1994).

Vi har valt att använda oss av både den kvalitativa och den kvantitativa undersökningsmetoden eftersom vi avser att mäta skillnaden över tid av känslan intresse. Vi har valt att använda oss av enkäter och dagböcker.

Motionsdagbok

Dagböcker är en typ av självrapportering som kan användas för att samla information. Dessa dagböcker är inte de vi skriver spontant (det vi i dagligt tal kallar dagböcker), utan istället styrda dagböcker som används för att samla in information om försökspersonens tankar kring ett specifikt ämne. Dagböcker är även ett sätt att få reda på försökspersonernas intresse för det valda ämnet och ett bra sätt att inhämta information regelbundet och under en längre tid. (Patel, Davidson, 1994).

Vid utformandet av motionsdagboken utgick vi från Patel och Davidssons teorier. Vi utformade motionsdagboken (se bilaga 6) så att den var enkel och gick snabbt att fylla i. Detta för att undvika för mycket onödig information som inte behövs för att mäta resultatet. Vi anpassade även dagböckerna efter försökspersonernas förmåga att uttrycka sig i skrift. Allt detta för att få bättre kvalitet på den inlämnade informationen. För att mäta försökspersonernas upplevelse av aktiviteterna så gav vi inte allt för styrda anvisningar. Vi använde oss även av både styrda och öppna kolumner i dagboken för att mäta försökspersonernas upplevda perspektiv av en specifik aktivitet.

Eleverna fick efter varje lektion fylla i en personlig motionsdagbok (se bilaga 6). Där fick de anteckna typ av aktivitet, tidsperiod för aktiviteten, upplevd ansträngning enligt Borgskalan och hur de upplevde utförandet av själva aktiviteten. Det kan vara svårt för eleverna att bidra med information, därför har vi valt att till viss del precisera vad eleverna ska skriva om i dagböckerna för att underlätta för dem

Enkät

Enkäterna utformades med både fasta och delvis strukturerade svarsalternativ (se bilaga 7). Fasta svarsalternativ är när frågorna är fullständigt strukturerade, det vill säga försökspersonerna kan inte ge helt egna svar utan måste välja mellan olika alternativ. Öppna svarsalternativ kan vara delvis strukturerade eller helt öppna. Med öppna menas att det inte finns några färdiga alternativ att välja mellan, medan delvis öppna är att försöka styra försökspersonernas svar. Med fasta och delvis strukturerade svarsalternativ så blir det lättare att analysera data kvantitativt (Patel, Davidsson, 1994).

När man vill mäta hur många personer som har fått en förändring av emotioner bör man använda sig av en kvantitativ dataanalys eftersom det är antalet förändringar som är syftet med enkätundersökningen (Trost, 2001).

Eftersom vi vill mäta förändringen av intresse i försöksgruppen så har vi valt att använda oss av kvantitativ dataanalys därför att vi vill mäta hur många som får ett förändrat intresse för motionsidrott.

Genomförande

Studien genomfördes under en period på sju veckor.

En vecka innan studien skulle genomföras informerades berörda elever, lärare och föräldrar om studiens innehåll. Lärare och elever informerades muntligt medan föräldrarna informerades via brev (se bilaga 8).

Under första veckan genomfördes den första enkäten som syftar till att mäta elevernas intresse för motionsidrott innan den empiriska delen av undersökningen genomfördes (se bilaga 7:1).

Under vecka ett, två och tre fick eleverna prova på de fyra obligatoriska motionsidrotterna som valdes ut av oss. En motionsidrott per lektionstillfälle (se bilaga 9).

Under vecka tre och fyra fick eleverna själv välja en valfri motionsidrott antingen från de fyra av oss utvalda eller ett eget förslag inom motionsidrott.

Efter varje lektion fick eleverna fylla i en personlig motionsdagbok (se bilaga 6).

Den andra enkäten delades ut under vecka sju och avsåg att visa om eleverna har fått ett ökat intresse för motionsidrott och även skillnad i intresse mellan de olika motionsidrotterna (se bilaga 7:2).

Tidsplan

Okt. 2003:	PM Skrivs.
Jan. 2004:	Informationssökning.
Feb. – Apr. 2004:	Syfte, bakgrund och metod skrivs. Tog kontakt med en högstadieskola i Luleå där undersökningen ska genomföras.
Sep. 2004:	Träff med praktikhandledare. Planering av genomförandet av undersökningen med handledaren på den utvalda högstadieskolan. Enkät och dagbok utformas. Information om undersökningen ges till elever och föräldrar.
Okt. – Nov. 2004:	Den empiriska undersökningen genomförs.
v.42	Första enkätundersökningen genomförs.
v.42-44	De valda motionsidrotterna introduceras till eleverna. Eleverna skriver i träningsdagboken efter varje genomförd lektion.
v. 44-45	Eleverna arbetar självständigt med en vald motionsidrott. Eleverna skriver i träningsdagboken efter varje genomförd lektion.
v. 45	Den empiriska delen av undersökningen avslutas. Höstlov onsdag, torsdag och fredag.
v. 46-47	Skridskoperiod för eleverna. Uppehåll i studien.
v. 48	Andra enkäten genomförs. Data från enkäterna och dagböckerna analyseras.
Nov. – Dec. 2004:	Resultat och diskussion skrivs. Rapporten lämnas in för granskning.

Resultat

Vi har valt att redovisa de resultat som kommer att tas upp i slutdiskussionen.

Enkätmanställning

Eleverna fick i början av den empiriska undersökningen ange ett fritt antal motionsidrotter som de skulle vilja prova på, det gavs även utrymme för egna alternativ. Vi har valt att redovisa de aktiviteter som eleverna sedan fick prova på.

Vill prova på nu - Enkät 1

Tabell 2. Motionsidrotter eleverna ville prova på.

Aktivitet	Andel
Stavgång	7 %
Crosstraining	32 %
Gruppträning	18 %
Jogging, löpning eller terränglöpning	11 %

n = 28

Av motionsidrotterna var det crosstraining som fick störst andel av valen. Ungefär en tredjedel av eleverna var intresserade av att prova på crosstraining (se tabell 2).

Vill prova på i framtiden - Enkät 2

Eleverna fick i slutet av den empiriska undersökningen ange vilka motionsidrotter de skulle kunna tänka sig att utöva någon gång i framtiden. Eleverna fick även här ange ett fritt antal motionsidrotter och det gavs utrymme för egna alternativ.

Tabell 3. Motionsidrotter som eleverna kunde tänka sig att fortsätta utöva i framtiden.

Aktivitet	Andel
Stavgång	19 %
Crosstraining	35 %
Gruppträning	23 %
Jogging, löpning eller terränglöpning	77 %

n = 31

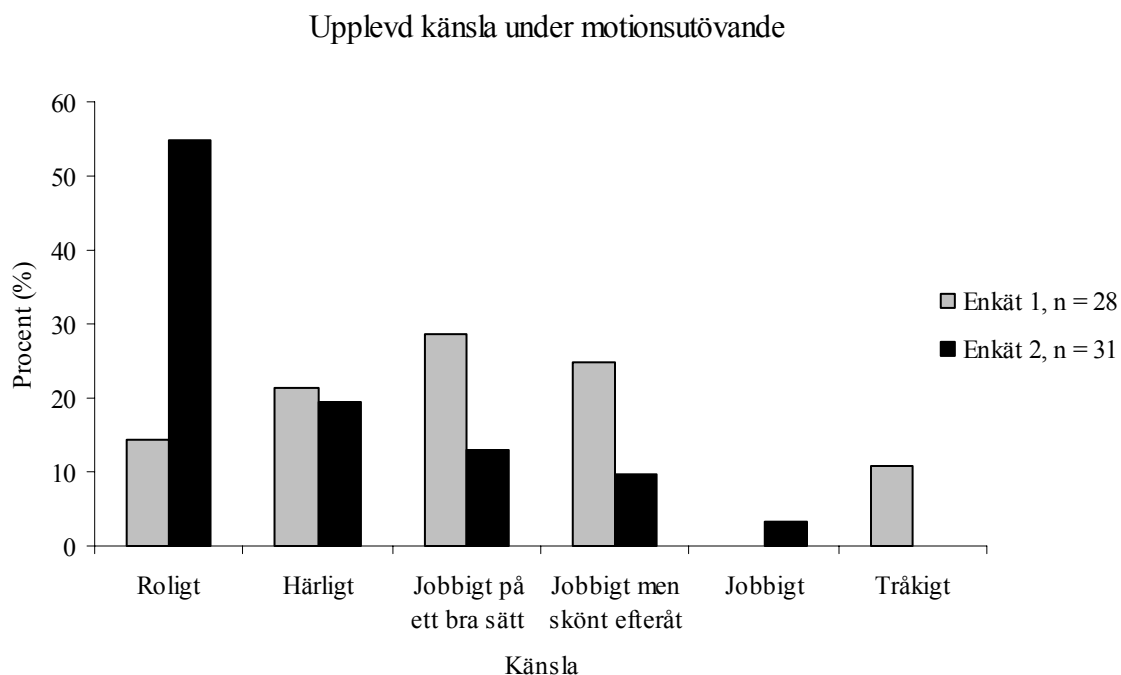
Av motionsidrotterna var det nu jogging, löpning och terränglöpning som fick störst andel av elevernas val (se tabell 3).

Vid det första enkättillfället var det 18 av 28 elever som valde minst en motionsidrott som de ville prova på. När eleverna vid det andra enkättillfället svarade på frågan om de kunde tänka sig att fortsätta utöva någon motionsidrott så svarade 31 av 31 elever att de kunde tänka sig att utöva något av motionsidrottsalternativen.

Upplevd känsla

Eleverna fick vid båda enkättillfällena svara på hur det känns när de motionerar. Vid första tillfället fick de svara på frågan: Hur känns det när du motionerar? Vid det andra tillfället fick eleverna svara på hur de hade upplevt motionsidrottandet under motionsveckorna.

Figur 2. Elevernas upplevda känsla under motionsutövande.

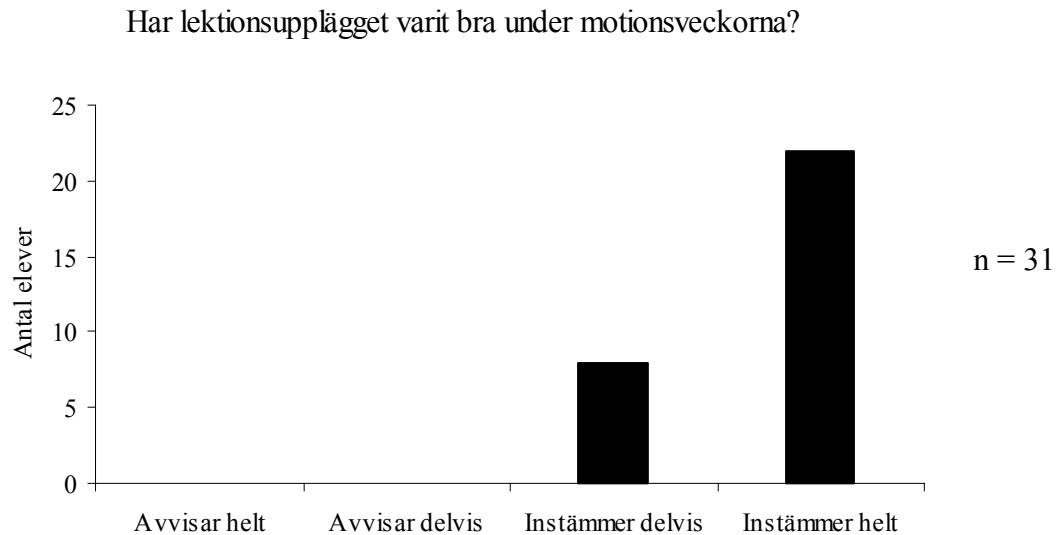


Vid det första enkättillfället var svaren relativt jämt fördelade över svarsalternativen. Vid det andra tillfället har svaren förskjutits mot alternativet roligt. Elva procent av elever hade svarat tråkigt vid det första tillfället medan vid det andra tillfället hade ingen elev angett detta alternativ. Alternativet roligt ökade från 14 % till 55 % från det första till det andra enkättillfället (se figur 2).

Lektionsupplägget

Vid det andra enkätillfället fick eleverna ta ställning till hur de uppfattade upplägget under motionsperioden.

Figur 3. Elevernas uppfattning om upplägget under motionsperioden.

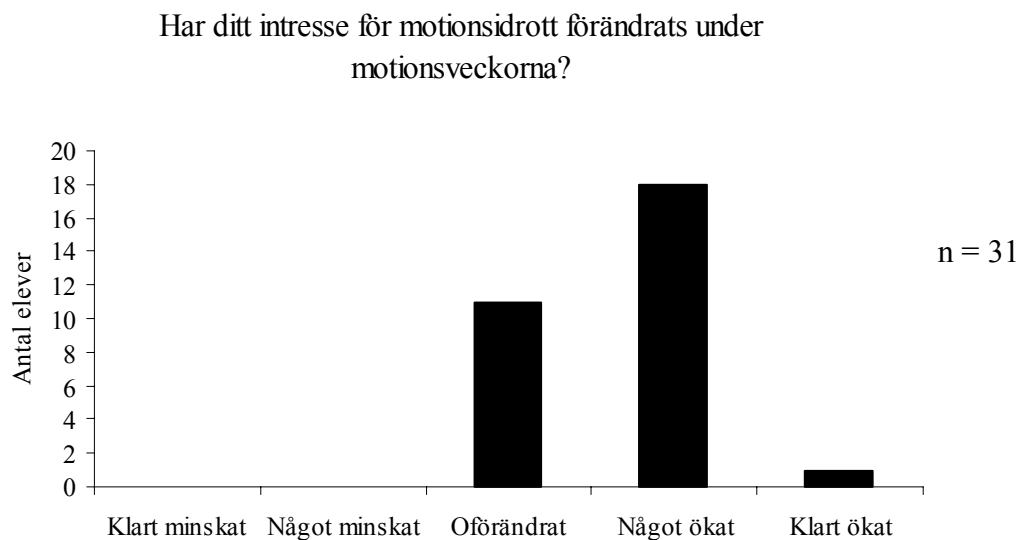


Alla elever instämde helt eller delvis på frågan om lektionsupplägget under motionsveckorna hade varit bra (se figur 3).

Förändring av intresse

Vid det andra enkätillfället fick eleverna svara på frågan hur deras intresse hade förändrats under veckorna med motionsidrott.

Figur 4. Elevernas förändring av intresse för motionsidrott.



Två tredjedelar av eleverna upplevde ett ökat intresse för motionsidrott. Ungefär en tredjedel av eleverna upplevde ingen förändring. Ingen av eleverna har angett ett minskat intresse för motionsidrott (se figur 4).

Dagbokssammanställning

Eleverna fick i träningsdagböckerna skriva ner sina tankar före och efter aktiviteten. Resultaten har sedan analyserats efter hur deras tankar om aktiviteten har förändrats under lektionen.

Med en positiv förändring menas att elevernas tankar har gått mot ett positivt håll i avseende på inställning till aktivitet. Aktiviteterna valfri 1 och valfri 2 är de två pass där eleverna själv fick välja aktivitet (se tabell 4).

Tabell 4. Positiv förändring av inställning.

	Terrängl.	Crosstr.	Stavg.	Grupptr.	Valfri 1	Valfri 2
Negativ före, positiv efter	29 %	8 %	6 %	10 %	0 %	0 %
OK före, positiv efter	15 %	25 %	23 %	31 %	7 %	4 %
Negativ före, OK efter	0 %	17 %	6 %	0 %	3 %	7 %
Summa	44 %	50 %	35 %	41 %	10 %	11 %

Det finns ingen större skillnad i antalet positiva förändringar mellan de lärarledda lektionerna. Dock är det klart mindre positiva förändringar bland de valfria passen (se tabell 4).

Med ingen förändring menas att elevernas inställning till aktiviteten har varit den samma före och efter lektionen (se tabell 5).

Tabell 5. Ingen förändring i inställning.

	Terrängl.	Crosstr.	Stavg.	Grupptr.	Valfri 1	Valfri 2
Positiv före, positiv efter	22 %	25 %	25 %	28 %	39 %	28 %
OK före, OK efter	15 %	13 %	25 %	7 %	35 %	43 %
Negativ före, negativ efter	15 %	4 %	6 %	7 %	10 %	14 %
Summa	52 %	42 %	56 %	42 %	84 %	85 %

Bland de lärarledda aktiviteterna hade stavgång störst andel av eleverna som inte upplevde någon förändring i inställning. Under de två valfria passen är det en stor andel av eleverna som inte upplever någon förändring i inställning (se tabell 5).

Med en negativ förändring menas att elevernas tankar har gått mot ett negativt håll under lektionen i avseende på inställning till aktivitet (se tabell 6).

Tabell 6. Negativ förändring av inställning.

	Terrängl.	Crosstr.	Stavg.	Grupptr.	Valfri 1	Valfri 2
Positiv före, OK efter	4 %	4 %	0 %	7 %	3 %	0 %
OK före, negativ efter	0 %	0 %	9 %	7 %	3 %	4 %
Positiv före, negativ efter	0 %	4 %	0 %	3 %	0 %	0 %
Summa	4 %	8 %	9 %	17 %	6 %	4 %

Det var relativt få elever som noterade en negativ förändring i inställning. Ännu färre är det för de två valfria aktiviteterna. Flest negativa förändringar noterades för aktiviteten gruppträning (se tabell 6).

Resultatsammanfattning

Eleverna kunde tänka sig att fortsätta utöva fler motionsidrotter vid det andra enkätillfället än vad de ville prova på vid det första tillfället. Den upplevda känslan under motionsutövande hade förändrats i en positiv riktning. Alla elever instämde helt eller delvis på frågan om lektionsupplägget var bra. Två tredjedelar av eleverna angav att de hade upplevt ett delvis ökat intresse och en tredjedel hade inte upplevt någon förändring av intresset för motionsidrott. En stor majoritet av eleverna upplevde en positiv eller oförändrad förändring av inställning till aktiviteten under lektionspassen. Den största andelen positiva förändringar noterades under de obligatoriska momenten och negativa förändringarna var minst till antalet bland de valfria aktiviteterna.

Diskussion

Inledning

Vi ville undersöka om vi kunde åstakomma ett ökat intresse hos eleverna för motionsidrott genom att först introducera fyra motionsformer och därefter låta eleverna själv fördjupa sig i en valfri motionsidrott under två lektioner.

Vi har valt att ge en kort beskrivning av några utvalda motionsformer som vi hade för avsikt att använda i studien. Detta för att ge läsaren en inblick i vad som är speciellt med varje motionsform och vad den innebär. Vi har inte använt oss av alla motionsformer i studien som vi har tagit upp i bakgrunden, detta på grund av planeringstekniska orsaker som till exempel tidsbrist som orsakades av höstlov, skridskoperiod och dåligt väder.

Tillförlitlighet

Begreppet tillförlitlighet kan delas upp i fyra delar.

Kongruens är att ställa ett antal liknande frågor som avser att mäta samma sak. Det är speciellt viktigt om man använder enkäter (Troost, 2001). Vid konstruerandet av enkäten försökte vi koppla så många frågor vi kunde till intresse och motionsidrott. Vi har även kontinuerligt använt oss av motionsdagböcker för att ytterligare kunna mäta elevernas intresse.

Precision påverkas av hur tydlig enkäten är och hur lätt den är att fylla i (Troost, 2001). Enkäten utformades med i huvudsak fasta svarsalternativ för att göra den lättare att fylla i och underlätta insamlandet av data. Dagböckerna bestod i större grad av öppna svarsalternativ detta för att en kvalitativ mätmetod kräver det. Att dagboksfrågorna bara var delvis strukturerade ledde till att en del elever hade svårt att uttrycka sina åsikter.

Objektivitet är att alla som bearbetar data från undersökningsmaterial läser in och registrerar det på samma sätt (Troost, 2001). Genom att en enskild person bearbetade och registrerade data från dagböckerna och enkäterna har vi försökt att hålla en hög objektivitet.

Konstans är att fenomenet eller attityden inte förändras över tid. Vid många undersökningar utgår man från att försökspersonerna deltar i processer och då kan man istället förvänta sig skilda resultat vid olika tidpunkter (Troost, 2001). Eftersom arbetet syftade till att få en förändring i intresse hos eleverna har vi inte tagit hänsyn till konstans.

Externa faktorer

Vi kunde inte påverka när den empiriska studien skulle genomföras vilket gjorde att tidpunkten inte var optimal med tanke på att vi skulle bedriva en stor del av undervisningen utomhus. Det var många elever som skrev i dagböckerna att de frös på grund av det kalla vädret. Det berodde dock på att många inte var rätt utrustade till de första lektionerna. Vi tror att vädret kan ha påverkat resultatet negativt och att det hade varit bättre att genomföra arbetet när väderförutsättningarna är mer gynnsamma. Det faktum att resten av skolans klasser fick undervisning inomhus gjorde inte saken bättre.

Vi skickade hem ett brev till elevernas föräldrar där de skulle godkänna att eleven deltog i enkät och dagboksundersökningen. De elever som från början inte var intresserade kanske var de som valde att inte vara med i studien vilket kan ha påverkat resultatet.

Giltighet

Om många försökspersoner missuppfattar frågan försämrar giltigheten, man mäter inte det man avser att mäta (Troost, 2001).

Ett problem med enkäten var att en del elever hade missuppfattat begreppet motionsidrott på grund av att de inte läste den inledande förklaringen av begreppet. Vi tror dock inte att det har påverkat resultatet i någon större grad eftersom de enkätfrågor som berördes var relativt få.

Resultatdiskussion

Vill prova på

Att aktivt utöva en aktivitet kan ge en ökad möjlighet att utveckla ett intresse för aktiviteten (Sjöberg, 1997). Eleverna angav fler motionsidrotter som de kunde tänka sig att prova på vid det andra enkättillfället jämfört med det första. Att eleverna angav fler motionsidrotter vid det andra enkättillfället tror vi kan bero på att de motionsidrotter eleverna fick möjlighet att prova på var relativt nya för de flesta.

Det är viktigt att ha grundläggande färdigheter för att man ska kunna utveckla ett intresse för en aktivitet (Sjöberg, 1997). Vid det andra enkättillfället hade eleverna en större inblick i fler motionsidrotter än vid det första enkättillfället vilket kan förklara att alla elever valde minst en motionsidrott som de kunde tänka sig hålla på med i framtiden.

Egenkontroll är viktigt för att utveckla ett intresse. Det finns två typer av egenkontroll. En typ av egenkontroll är att kompetent kunna utföra en uppgift och den andra typen är att själv kunna välja uppgift (Sjöberg, 1997). Av alternativen var det kategorin jogging, löpning och terränglöpning som ökade klart mest (sju gånger).

Svårt att säga vad det kan bero på men en förklaring kan vara att jogging är en enkel motionsform som inte kräver några speciella färdigheter eller material och vi erbjöd en ny form av jogging i och med terränglöpningen i obanad terräng. En annan möjlig förklaring kan vara att terränglöpningen var den lektionen där eleverna hade störst möjlighet att själv välja svårighetsgrad genom att det fanns tre bansträckningar med varierande längd och svårighet.

Känsla under motionsutövande

Något som man finner intressant upplevs också roligt och stimulerande (Kast, 2001). På frågan om hur eleverna upplevde motionsutövandet märktes en klar förskjutning från tråkigt mot roligt mellan den första och andra enkäten. En förutsättning för att utveckla ett ökat intresse för en viss aktivitet är att eleven får en positiv upplevelse av utövandet. Det var även färre elever som angav alternativet där ordet jobbigt fanns med vid det andra enkät tillfället. Detta tror vi kan bero på att många har uppfattningen att motionsidrott måste vara ansträngande.

Borgskalan är en skala som kan användas vid motionsidrottutövande eftersom det är ett enkelt sätt att få reda på vilken ansträngningsnivå träningen ska ligga på (Forsberg, Holmberg, Woxnerud, 2002). Vi försökte medvetet arbeta med att få eleverna att inte ligga för högt i ansträngningsnivå genom att medvetandegöra eleverna om Borgskalan och vilken nivå de bör ligga på. Vi försökte även lägga nivån på lektionerna så alla kunde klara av uppgifterna eller att de själv fick välja ansträngningsnivå.

Lektionsupplägg

Att läraren är duktig och stimulerande anges som en viktig positiv faktor för att ämnet ska upplevas intressant (Sjöberg, 1997). Alla elever instämde helt eller delvis på att lektionsupplägget under motionsveckorna hade varit bra. Detta tyder på att lektionsupplägget har varit lyckat och därmed förhoppningsvis bidragit till ett ökat intresse för motionsidrott hos eleverna.

Förändring i intresse

Två tredjedelar av eleverna angav att deras intresse för motionsidrott hade ökat under motionsveckorna, den resterande andelen elever hade angett ett oförändrat intresse.

En pedagogik som innebär att eleverna aktivt deltar har större möjlighet att utveckla ett intresse (Sjöberg, 1997). Genom att eleverna praktiskt fick prova på de olika motionsidrotterna så har vi haft en hög aktivitetsgrad på våra lektioner.

Det är viktigt att eleverna själv får vara med och påverka vilka uppgifter de ska utföra under lektionerna. Även om eleverna måste välja mellan uppgifter som de inte har formulerat själva så ger det en ökad egenkontroll vilket upplevs positivt (Sjöberg, 1997). Detta har vi uppfyllt genom att utforma de obligatoriska momenten så att eleverna hade möjlighet att välja vilken nivå de skulle ligga på under lektionerna och genom att de under två lektionspass fritt fick välja vilken motionsidrott de skulle

arbeta med. Detta stämmer även överens med elevernas uppfattning om lektionsupplägget som de flesta var positiva till.

Den största positiva förändringen i inställning till aktiviteten märktes bland de obligatoriska momenten jämfört med de två passen där eleverna själv fick välja aktivitet (se tabell 7, 8). Detta tror vi beror på att när eleverna väljer aktivitet vet de i förväg vad de kan förvänta sig av aktiviteten vilket gör att inställningen för aktiviteten överlag blev oförändrad. Eleverna vet vad de väljer och vad som kommer att hända. När eleverna istället ställs för något nytt som till exempel stavgång vet de inte vad de har att vänta av aktiviteten vilket gör att det är lättare att påverka deras inställning.

Utformning av enkät och dagbok

Det kan vara bra att de första frågorna i en enkät är relativt enkla för att öka försökspersonens fokus på de efterföljande frågorna (Trost, 2001). Alla frågor i enkäterna har inte bearbetats i resultatet. Detta för att en del av frågorna användes som underlag för lektionsplanering. Vissa frågor användes även som en ”mjukstart” för eleverna.

Data från Borgskalan i dagböckerna har inte analyserats i resultatet eftersom Borgskalan användes som ett hjälpmedel för eleverna så att de skulle kunna ligga på rätt ansträngningsnivå under motionspassen. Borgskalan användes även för att föra in den teoretiska delen av motion som till exempel sambandet mellan puls och ansträngning.

Slutsats

Vi anser att vi har lyckats mycket bra med lektionsupplägget som syftade till att ge eleverna grundläggande färdigheter i några motionsidrotter. Upplägget bestod i att eleverna fick prova på och sedan välja någon motionsidrott som de skulle fördjupa sig i. Detta har uppskattats av eleverna vilket har lett till ett resultat där många elever har visat på ett ökat intresse för någon motionsidrott. Vi tror att vi hade haft möjlighet till ett bättre resultat om vi hade kunnat genomföra studien tidigare på hösten eftersom det då mest troligen inte hade varit lika kallt och just kylan var det många elever som angav som negativa faktorer i dagböckerna. Vi tror att precis som tidigare forskning visar att ge eleverna inflytande över delar av lektionsinnehållet är något att sträva efter, eftersom det både skapar trygghet och bidrar till ett ökat studieintresse hos den enskilda eleven. Det som inte får glömmas bort är vikten av obligatoriska moment som ibland inte alltid är så uppskattat bland eleverna men som många gånger är en förutsättning för att de ska kunna arbeta på egen hand och så småningom kanske utveckla ett intresse.

Fortsatt forskning

Använda sig av samma lektionsupplägg inom andra områden i ämnet idrott och hälsa, som till exempel bollsport eller redskapsgymnastik.

Referenslista

- Annerstedt, C. Dieserud, E. Elvestad, J. 2004. *Aktiv - Lärobok i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare AB. ISBN 91-974590-1-1
- Bispsfors, Y. Lindberg, M. Lindehag, A-C. Lindehag, L. 1995. *Hälsopedagogik - helhetssyn på barns och ungdomars hälsa*. Nyköping: ATHENA lär AB. ISBN 91-971452-7-0
- Carlsson, C. 2001. *Crosstraining – kombinationsträning för alla idrotter*. Farsta: SISU Idrottsböcker. ISBN 91-88941-08-6
- Eklblom, B. Nilsson, J. 2001. *Aktivt liv – vetenskap och praktik*. Farsta: SISU Idrottsböcker. ISBN 91-88940-81-0
- Forsberg, A. Holmberg, HC. Woxnerud, K. 2002. *Träna din kondition*. Farsta: SISU Idrottsböcker. ISBN 91-87660-36-9
- Faskunger, J. 2001. *Motivation för motion – hälsovägledning steg för steg*. Farsta: SISU Idrottsböcker. ISBN 91-88941-27-2
- Granbom, A-K. 1998. *Att motivera till hälsa*. Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-00704-3
- Hannaford, C. 1997. *Lär med hela kroppen – inläring sker inte bara i huvudet*. Jönköping: Brain Books AB. ISBN 91-88410-59-5
- Kast, V. 2003. *Att väcka intresse och nyfikenhet - långtråkighetens betydelse*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur. ISBN 91-27-07477-3
- Kulturdepartementet (Persson, G). 1999. *En idrottspolitik för 2000-talet – folkhälsa, folkrörelse och underhållning*. Stockholm: Prop 1998/99:107
- Naeslund, J. 1982. *Boken om skolbarns utveckling*. Uddevalla: Liber Utbildningsförlaget. ISBN 91-40-70289-8
- Olofsson, L. Kjell, S-I. 2001. *Kom igång med stavgång*. Stockholm: Bilda Förlag. ISBN 91-574-5015-3
- Patel, R. Davidsson, B. 1994. *Forskningsmetodikens grunder – att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-30952-X

- Porsman, C. 2000. *Spring fortare – Löpning*. Farsta: SISU Idrottsböcker. ISBN 91-88940-82-9
- Porsman, C. 2000. *Kom igång med jogging*. Farsta: SISU Idrottsböcker. ISBN 91-88940-68-3
- Sjöberg, L. 1997. *Studieintresse och Studiemotivation – en analys av de grundläggande faktorerna*. Stockholm: Norstedts Tryckeri AB. ISBN 91-71527-77-X
- Socialstyrelsen. 1992. *Kost, motion och hälsa*. Stockholm: CE Fritzes AB. ISBN 91-38-11293-0
- Statens Offentliga Utredningar. 2000. *Hälsa på lika villkor – nationella mål för folkhälsan*. Stockholm: CE Fritzes AB. SOU 2000:91
- Trost, J. 2001. *Enkätboken – 2:a rev uppl.* Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-01816-9
- Utbildningsdepartementet. 1998. *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet – Lpo 94 anpassad till att omfatta förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm: Skolverket och CE Fritzes AB. ISBN 91-38-31413-4
- Wester-Wedman, A. 1988. *Den svårfångande motionären – En studie avseende etablerandet av regelbundna motionsvanor*. Umeå: Pedagogiska institutet Umeå universitet. ISBN 91-7174-325-1
- Vilborg, E. 2001. *Norstedts svensk – Latinska ordbok*. Stockholm: Norstedts Ordbok. ISBN 91-7227-219-8
- Woxnerud, K. 2000. *Gång som motionsform*. Farsta: SISU Idrottsböcker. ISBN 91-88940-67-5

Elektroniska referenser

<http://www.lulea.se/lulea/LuleaKommun/Organisation/BoUforvaltningen/Dokument/skolplan.pdf>

Lästips

<http://www.rf.se/t3.asp?p=13697>

Borgskalan

Borgskalan är en skala som kan användas när man är ute och motionerar, det är ett enkelt sätt att få reda på vilken nivå träningen ska ligga på. Skalan är graderad så att den ska följa en ungefärlig puls, 15 på skalan är ca 150 i puls. Skalan mäter hur ansträngningsnivån ska vara vid olika typer av träning. Till exempel vid träning på lång distans ska pulsen ligga mellan 100 – 120 slag per minut och det ska kännas att träningen går ganska lätt, 10-12 på Borgskalan (se figur 1) (Forsberg, Holmberg, Woxnerud, 2002).

Borgskalan.

6 Ingen ansträngning alls

7 Extremt lätt

8 Mycket lätt

9

10 Ganska lätt

11

12

13 Något ansträngande

14

15 Ansträngande

16

17 Mycket ansträngande

18

19 Extremt ansträngande

20 Maximalt ansträngande

Till en början kan det vara svårt att skatta den upplevda ansträngningen, därför kan det vara bra att kombinera den egna uppskattade ansträngningsnivå med pulsmätning (Ekblom, Nilsson, 2001).

Motionsformer

Promenad

Det finns många fördelar med att ta en promenad. Det är enkelt, alla kan gå. Den enda utrustningen som behövs är ett par skor och dessutom kan det utföras nästan var som helst. Promenader kan vara en social aktivitet med en kompis eller familj. Det kan även vara en tidpunkt som ger möjlighet att vara för sig själv. Med en aktiv armföring tränas även överkroppen, med stavar blir det ännu effektivare. Slutligen är det någorlunda riskfritt (Faskunger, 2001).

Gång

Gång är en typ av snabb promenad. Det enda som behövs är ett par bra skor och behagliga kläder. Vid gång ska man ta långa avslappnande steg, sträcka på kroppen, rulla på fotsulorna (landa först med hälen och skjut ifrån med tårna) och använda armarna som ska vara böjda och pendla längs med kroppens sidor. Tillryggaläggs samma sträcka som en joggare förbränns lika mycket energi men det tar längre tid. Ett träningspass bör läggas upp på följande sätt. Börja med uppvärmning i 5-10 minuter, gå i långsamt tempo och pendla lugnt med armarna. Dra gärna upp knäna mot bröstet och sparka sedan fötterna i rumpan. Promenera i så snabb fart så det känns något ansträngande, avsluta därefter med lugn promenad i 5-10 minuter. Variera träningen med att gå olika sträckor och på olika ställen. Ta gärna med kompisar eller släktingar (Woxnerud, 2000).

Stavgång

Stavgång liknar gång med den skillnaden att ett par stavar används. Bra skor, handskar och behagliga kläder underlättar. Stavarna bör vara av en viss längd, det är bättre att de är för långa än för korta.

Rätt stavlängd vid stavgång.

Kroppslängd (cm)	Stavlängd (cm)
150-165	110-115
165-175	115-120
175-185	120-130
185-195	125-135

Det är viktigt att aktivt använda stavarna och trycka ifrån under hela rörelsen. Vid träning med stavar aktiveras hela kroppen vilket gör träningen effektivare än vid vanlig gång. Ett normalt träningspass är som i gång. Uppvärmning med lugn gång, öka farten till något ansträngande och sen nedvarvning med lugn gång och stretching. Ett träningspass blir roligare när det utövas med en kompis eller familjemedlem (Olofsson, 2001).

Jogging

Jogging är en enkel motionsform som endast kräver ett par ordentliga skor och bekväma kläder. Motionären ska börja lugnt och inte springa för långt första passet. Första passet bör vara uppdelat så att halva tiden går åt till uppvärmning och jogging och resten av tiden till nedvarvning och stretching. Detta för att kroppen ska anpassa sig till den nya träningen. Leder, senor och muskler kan kännas ovana vid den ökade belastningen som den nya träningen medför. Följande pass bör anpassas så motionären följer en naturlig och behaglig stegring. När motionären klarar att jogga i 30-40 minuter i sträck tre gånger i veckan har den uppnått en god motionsnivå, musklerna återhämtar sig, det känns lätt att vara ute och jogga. För att joggingen inte ska bli enformig kan den varieras på olika sätt. Motionären kan öka farten, jogga i intervaller (springer fort en viss tid följt av långsammare jogging), fartlek (utövaren ändrar spontant farten efter behag) och naturlig intervall (jogging i samma hastighet både i upp- och nedförsbackar. Det kommer då att bli jobbigare uppför men lättare nedför) (Porsman, 2000).

Löpning

För löpning krävs att löparen har motionerat regelbundet och har en önskan att höja sin träningsnivå. Till löpning behövs ett par bra löparskor, behagliga och lätta kläder. Löpning är en naturlig stegring av jogging. Till exempel kan stegringen vara att träna med längre intervaller som består av löpning och jogging. Intervall kan även tränas i uppförsbackar, då löpning sker uppför och jogging nedför. Långdistanspass tränas på samma distans som jogging fast nu i ett snabbare tempo (Porsman, 2000).

Crosstraining

En etablerad teori inom idrotten är att träning är specifik, det vill säga att man blir bra på det man tränar på. Detta gäller oavsett om man tränar teknik, kondition, styrka eller mental träning (Forsberg, Holmberg, Woxnerud, 2002).

Det finns dock allt fler idrottare som mer och mer börjar variera sin träning med att lägga in träningspass med en annan idrott än utövaren vill nå resultat i, så kallad crosstraining. Termen crosstraining är träning, fysisk eller psykisk, som inte är grenspecifik, men som likväl utövas i syfte att förbättra prestationen inom den utövade idrotten. Crosstraining kan till exempel vara en fotbollsspelare som tränar dans eller aerobics för att förbättra sin koordination och balans för att detta i längden ska medföra att han/hon blir en bättre fotbollsspelare. Även motionären kan dra nytta av crosstrainingens fördelar. Genom att använda sig av flera olika motionsformer ökar chansen att hela kroppen tränas, vilket kan minska risken för förslitnings- och belastningsskador (Carlsson, 2001).

Varierad träning är bra för den koordinativa förmågan. Muskelaktivitet, speciellt koordinerade rörelser stimulerar kroppen att producera neutrofiner. Neutrofiner är naturliga ämnen som främjar tillväxt av nya nervceller vilket i sin tur ökar antalet nervförbindelser i hjärnan. All inlärning sker genom kommunikation mellan

nervceller och ju mer nervceller vi har desto större möjlighet till god inläring (Hannaford, 2003).

Gruppträning

Denna träning går ut på att man inte behöver träna på egen hand. Vanliga typer av gruppträning är motionsgympa och aerobics. Vid motionsgympa behålls vanligen en viss typ av rörelse under en bestämd tid innan byte till en annan typ av rörelse. Rörelserna utförs ofta till passande musik. Gruppträning syftar till att förbättra konditionen men det kan även finnas inslag av styrketräning för de stora muskelgrupperna. Det är lämpligt att välja övningar där den egna kroppen används som belastning (Forsberg, Holmberg, Woxnerud, 2002).

Att välja motionsaktivitet

Vid valet av motionsaktivitet finns det några enkla rekommendationer:

Det första en person som tänker börja motionera bör tänka på är hur mycket stötvis belastning som kroppen klarar. Stötvis belastning är den belastning på kroppen som uppkommer när foten slår i marken. En person som är ovan vid träning som medför stötvis belastning, har problem med leder eller är överviktig bör undvika aktiviteter som leder till denna typ av belastning. Exempel på aktiviteter som ger en hög grad stötvis belastning är jogging, gympa och aerobics. Aktiviteter med låg stötvis belastning är simning, längdskidåkning och cykling (Forsberg, Holmberg, Woxnerud, 2002).

Det andra beslutet som måste fattas är om personen vill motionera ensam eller i grupp. Vilket som fungerar bäst är upp till personen i fråga att bestämma men det finns några saker som kan vara till vägledning i valet. Gruppträning ger möjlighet till en social samvaro och grupptricket kan göra att det blir svårare att hoppa över ett motionspass medan att träna själv innebär en större frihet att välja var och när man ska motionera, samtidigt som det ställer högre krav på planering (Forsberg, Holmberg, Woxnerud, 2002).

Till sist bör man ta ställning till vilken miljö som passar bäst. En del gillar att vara ute medan andra kanske tycker att det är mer bekvämt att motionera inomhus. Många idrotter går att utöva både inomhus och utomhus vilket medför att det går att växla miljö efter förutsättningar och humör. Det kan dock vara bra att tänka på vilken miljö som passar bäst och försöka bedriva den största delen av träningen där (Forsberg, Holmberg, Woxnerud, 2002).

Procent av eleverna som uppgav var och en av de 19 positiva faktorer i sin uppsats (Sjöberg, 1997).

	Flickor lågstadiet	Pojkar lågstadiet	Flickor högstadiet	Pojkar högstadiet	Summa
Aktiverande pedagogik	69	68	68	41	246
Man lär sig något, utvecklar kompetens	37	23	18	18	96
Trevliga kompisar	3	0	55	18	76
Får själv vara med och bestämma	11	10	29	14	64
Läraren är duktig och stimulerande	0	7	24	0	31
Man får vara ute i naturen	0	0	0	14	14
Nyttiga kunskaper	0	0	11	0	11
Utflykter	0	0	11	0	11
Grupparbeten	0	0	11	0	11

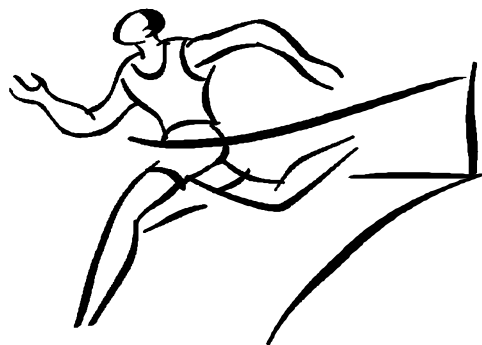
Procent av eleverna som uppgav var och en av de 19 negativa faktorer i sin uppsats (Sjöberg, 1997).

	Flickor lågstadiet	Pojkar lågstadiet	Flickor högstadiet	Pojkar högstadiet	Summa
Läraren ej bra	3	7	47	23	80
Passiv roll i undervisningen	9	7	29	14	59
Läxor	0	0	40	18	58
Konflikter med kamrater	17	19	13	5	54
Jobbigt	26	10	8	5	49
Prov	0	0	13	9	22
Långa dagar i skolan	0	0	11	9	20
Dubbeltimmar	0	0	16	0	16

Borgskalan

- 6 Ingen ansträngning alls
- 7 Extremt lätt
- 8 Mycket lätt
- 9
- 10 Ganska lätt
- 11
- 12
- 13 Något ansträngande
- 14
- 15 Ansträngande
- 16
- 17 Mycket ansträngande
- 18
- 19 Extremt ansträngande
- 20 Maximalt ansträngande

Motionsdagbok



Namn: _____

Datum: _____

Aktivitet: _____

Tankar före aktivitet: _____

Tankar efter aktivitet: _____

Ansträngningsnivå Borgskalan: 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
(Tabell finns på baksidan)

Motionsidrott – Enkät 1

Med motionsidrott menar vi någon slags fysisk rörelse som du kan utöva självständigt och syftar till att förbättra din kondition, till exempel promenad, jogging men även aerobics och gympa. Fotboll och badminton med mera räknar vi inte till motionsidrott eftersom du då är beroende av andra för att kunna utöva idrotten.

Tjej

Kille

Utövar du någon motionsidrott på fritiden?

Ja

Nej

Om ja, vilken/vilka motionsidrotter utövar du då?

Vilken/vilka av dessa motionsidrotter har du provat på?

	I skolan	På fritiden
Jogging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Löpning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stavgång/skidgång	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gång	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Crosstraining	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cykel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aerobics	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gruppträning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terränglöpning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annan		

Hur ofta motionerar i genomsnitt per vecka?

_____ gånger

Vilken/vilka av dessa motionsidrotter skulle du vilja prova på?

Jogging	<input type="checkbox"/>
Löpning	<input type="checkbox"/>
Stavgång/skidgång	<input type="checkbox"/>
Gång	<input type="checkbox"/>
Crosstraining	<input type="checkbox"/>
Cykel	<input type="checkbox"/>
Aerobics	<input type="checkbox"/>
Gruppträning	<input type="checkbox"/>
Terränglöpning	<input type="checkbox"/>
Annan	

Hur känns det när du motionerar? Ange ett alternativ.

Roligt	<input type="checkbox"/>
Härligt	<input type="checkbox"/>
Jobbigt på ett bra sätt	<input type="checkbox"/>
Jobbigt men skönt efteråt	<input type="checkbox"/>
Jobbigt	<input type="checkbox"/>
Tråkigt	<input type="checkbox"/>
Annan känsla	

Tack för er medverkan!

Jonas & Oskar

Motionsidrott – Enkät 2

Kille

Tjej

Vilka av följande motionsidrotter kan du tänka dig att utöva i framtiden?

Jogging	<input type="checkbox"/>
Löpning	<input type="checkbox"/>
Stavgång/skidgång	<input type="checkbox"/>
Gång	<input type="checkbox"/>
Crosstraining	<input type="checkbox"/>
Cykel	<input type="checkbox"/>
Aerobics	<input type="checkbox"/>
Gruppträning	<input type="checkbox"/>
Terränglöpning	<input type="checkbox"/>
Annan	

Har ditt intresse för motionsidrott förändrats under ”motionsveckorna”?

Klart ökat intresse

Något ökat intresse

Oförändrat intresse

Något minskat intresse

Klart minskat intresse

Hur kändes det när du motionerade under ”motionsveckorna”?

Roligt	<input type="checkbox"/>
Härligt	<input type="checkbox"/>
Jobbigt på ett bra sätt	<input type="checkbox"/>
Jobbigt men skönt efteråt	<input type="checkbox"/>
Jobbigt	<input type="checkbox"/>
Tråkigt	<input type="checkbox"/>
Annan känsla	

Tycker du upplägget (först prova på och sen välja en valfri motionsidrott) har varit bra?Instämmer helt Instämmer delvis Avvisar delvis Avvisar helt

Tack för er medverkan!

Jonas & Oskar

Hej Förälder!

Vi är två lärarstudenter på Luleå Tekniska Universitet som ska göra vår slutpraktik i idrott och hälsa på (skolan) hos (handledare). Praktiken sträcker sig från v. 42 till v. 48.

Under denna tid kommer ert barn att ingå i en studie som vi genomför i samband med vårt examensarbete. Arbetet går ut på att öka elevens intresse för motionsidrott. Eleverna som deltar i studien kommer att få fylla i två enkäter och föra dagbok. Dagboken är en kortare träningsdagbok som ifylls efter varje idrottslektion, hur lektionen gick, hur det kändes mm.

För att kunna lämna ut enkäter och dagbok till eleverna måste vi ha ert tillstånd. Är det OK så skriv under nedan och skickar tillbaka brevet med ditt barn som kan ge det till (Handledare). Om ni inte vill att ert barn ska delta i studien, skulle vi uppskatta om ni även meddelar detta.

Tack på förhand

Oskar Hopfgarten (telefon)

Jonas Peterson (telefon)

Jag godkänner att mitt barn deltar i studien

Jag vill inte att mitt barn ska delta i studien.

Underskrift

Namnförtydligande

Lektion 1 - Terränglöpning

Inledning

- Lätt jogging till elljusspår.

Huvudmoment

- Jogging eller löpning efter valfri snitslad bana.
- Tre kortare banor med olika svårighetsgrad.
- De som är snabba får springa fler rundor.

Avslutning

- Stretching.

Material

- Färgade snitselband

Lektion 2 - Crosstraining

Uppvärmning

- Lätt jogging till elljusspår.

Huvudmoment

- Löpning efter angiven bana med styrkestationer. De som är snabba får springa två varv. Vid varje station fanns instruktioner till övningar i form av enkla bilder.

Station 1: Armhävningar.

Station 2: Bicepscurl med stenar.

Station 3: Höga hopp

Station 4: Dips

Station 5: Axelpress med stenar.

Station 6: Spänsthopp över hinder.

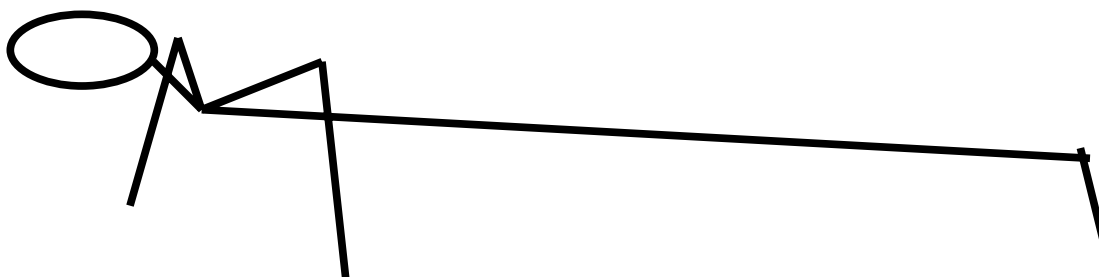
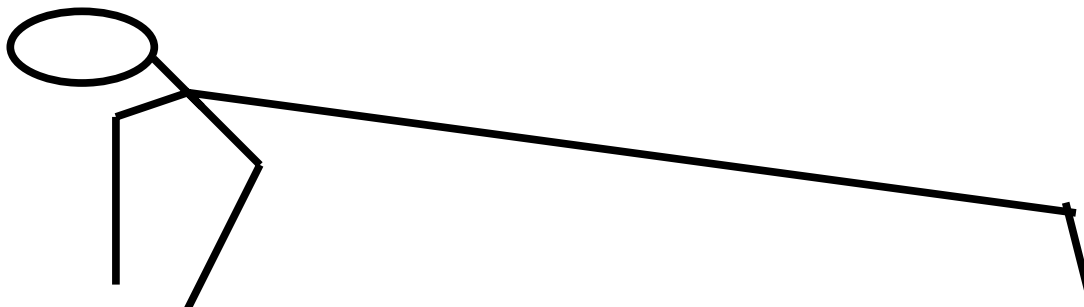
Avslutning

- Stretching.

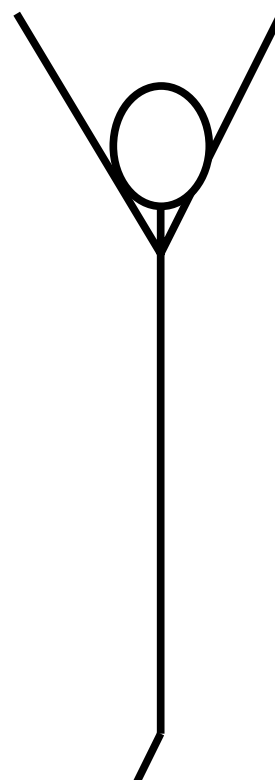
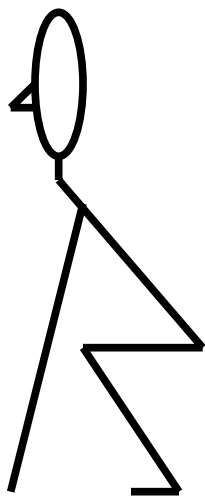
Material

- Färgade snitselband
- Bilder med styrkeövningar

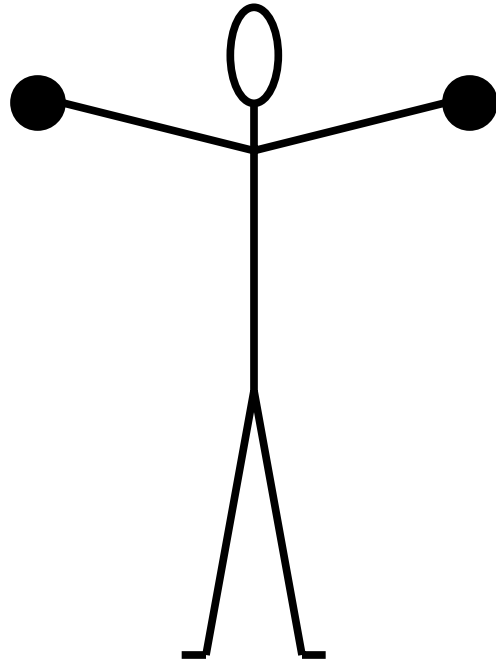
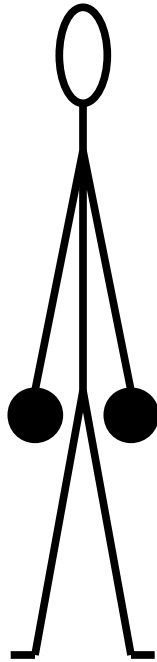
Armhävningar



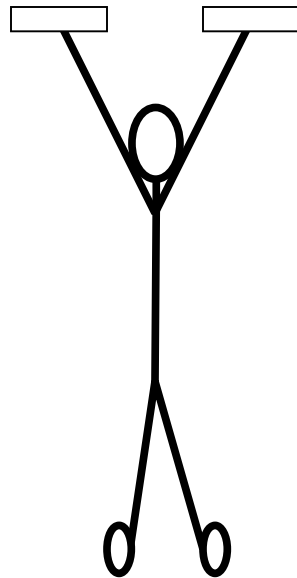
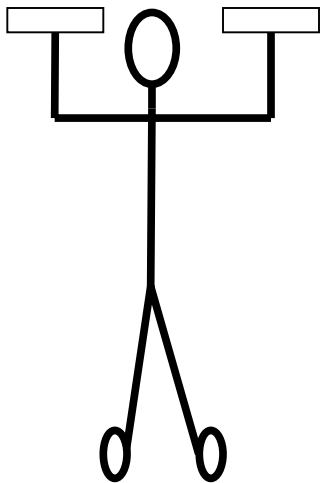
Höga Hopp



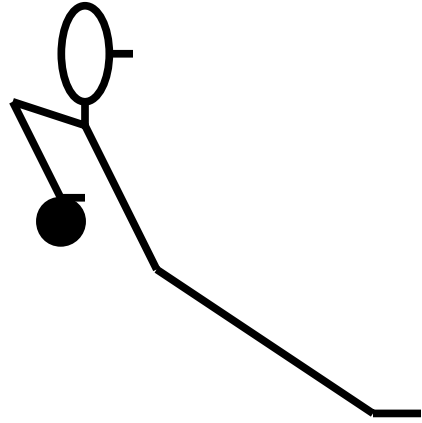
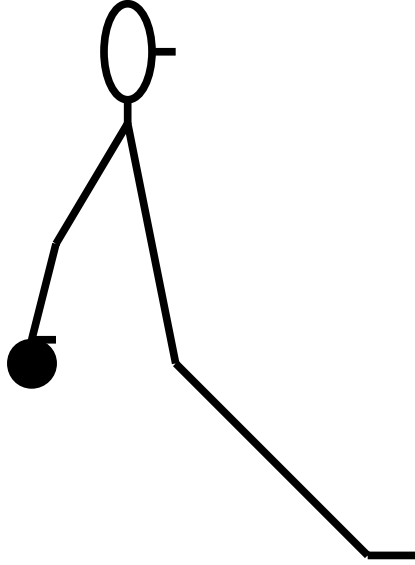
Axellyft



Axelpress



Dips



Lektion 3 - stavgång

Intro

Teknikgenomgång.

Uppvärmning

- Lugn gång i samlad trupp till skidspåret.
- Teknikgenomgång där eleverna får gå en kort bana där vi övervakar och ger korta instruktioner.

Huvudmoment

- Gång i lite högre tempo ca 10 minuter.
- Sprättande skidgång uppför en brantare backe, lugn gång nerför. Repetera ca 10 gånger.

Avslutning

- Lugn gång tillbaka till skolan.

Material

- Klassuppsättning stavar.

Lektion 4 – Motionsgympa

Ett motionspass till musik på nybörjarnivå.

Material

- Musikanläggning