

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

---

## Vikten av fysisk aktivitet i skolan

Romar, Jan-Erik; Nupponen, Heimo

*Published in:*  
Vasabladet

Published: 20/09/2004

*Document Version*  
Final published version

*Document License*  
Publisher rights policy

[Link to publication](#)

*Please cite the original version:*

Romar, J-E., & Nupponen, H. (2004). Vikten av fysisk aktivitet i skolan. *Vasabladet*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022030121316>

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

### Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

**Framtidssatsning.** Skolgymnastiken är mera än ett skolämne. Den är en del av skolans helhet och image. Och innebär att samhället tar ett ansvar för elevens helhetsutveckling.

# Vikten av fysisk aktivitet i skolan

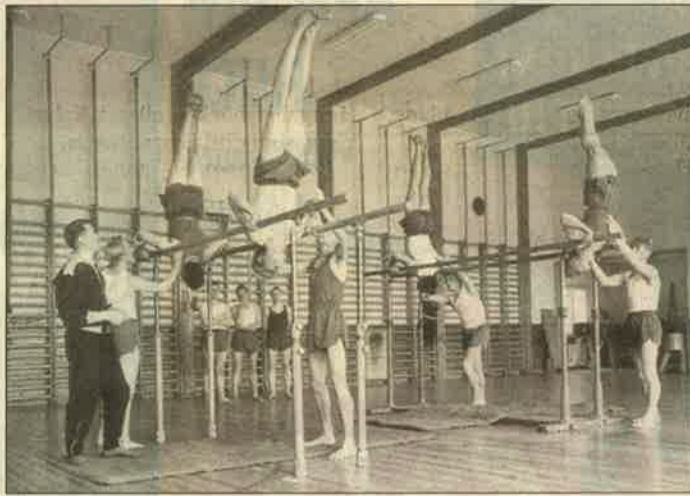
**A**r 2004 är det Europeiska året för utbildning genom idrott. Kampanjens huvudmål är att göra den europeiska allmänheten uppmärksam dels på betydelsen av idrott inom utbildning i allmänhet, dels på främjande av kroppsaktiviteter i skolan framför allt genom en förstärkning av gymnastikundervisningen. Är detta tema just nu speciellt angeläget? Då det är frågan om idrott och också om den näraliggande skolgymnastiken verkar alla vara experter på området. Eller är de? Inom idrotten finns det många olika föreställningar. Det finns kanske flest föreställningar relaterade till elitidrotten, som exempel en leende Hannes sprang Finland på världskartan, dopning är ett nytt fenomen, elitidrott ökar folkets fysiska aktivitet. Forskning har emellertid visat att de flesta föreställningar, en efter annan är felaktiga uppfattningar eller överdrivna.

**"Idrottsfostran kan riktas till alla människogrupper. Den överlägset mest betydande delen av organiserad idrottsfostran sker i skolan och nästan alla har 12 års erfarenheter av detta."**

Hur är då vardagen inom utbildning genom idrott, skolgymnastik, nu under temaåret 2004? Vilka intensifieringsåtgärder behövs, av vem och inom vilken tidsrymd?

Det är klart att ingen enskild och kortsiktig åtgärd leder till förändringar. Inte heller ansträngningar från en enskild organisation leder till stora förändringar. Därför är det viktigt att se skolgymnastiken och dess individuella och samhälleliga effekter som en helhet. Man måste dock kunna skilja mellan föreställningar och fakta, och samtidigt också mellan övergående och bestående fenomen. Därför finns det ett behov av att definiera en egen linje för skolgymnastiken i Finland.

**Med idrottsfostran avser** vi här alla de påverkningar som strävar till att öka och eller kvalitativt förändra människans fysiska aktivitet och dithörande motiv och erfarenheter. Idrottsfostran kan riktas till alla människogrupper. Den överlägset mest



Skolgymnastiken borgar ofta för fysisk aktivitet även i vuxen ålder. På bilden övning i redskapsgymnastik.

betydande delen av organiserad idrottsfostran sker i skolan och nästan alla har 12 års erfarenheter av detta.

Föreställningar om skolgymnastiken är – om möjligt – ännu starkare än om idrotten. Erfarenheterna från skolgymnastiken kan för en del vara främst positiva, för några negativa eller till och med traumatiska – vilket också gäller för alla andra skolämnen. Därför är alla medborgare skolgymnastikens experter på basen av sina erfarenheter. Dessa erfarenheter är alltid individuella. Då man kommer ihåg erfarenheter, kan minnena vara från till och med decennier tillbaka. Det är troligt, att tiden har förgyllt eller förbleknat minnen. Därför är föreställningar starkt rotade inom idrottsfostran. Vi hade alltid... Alla var av den åsikten att... Läraren uppmuntrade aldrig... och så vidare.

**I det följande behandlar vi** några ofta förekommande föreställningar om främst skolgymnastiken och ger kommentarer kring trovärdigheten.

1. En allmän uppfattning är att barn rör på sig för lite.

Vad är tillräckligt? Ingen har klart definierat detta. Om man som kriterium har det, att fysisk aktivitet förekommer minst två gånger i veckan samt att fysisk aktivitet föranleder andfåddhet och svett i minst två timmar i veckan, så uppfyller två tredje delar av 12-15 års pojkar och hälften av flickor i samma ålder detta kriterium. Då aktiviteten i skolgymnastiken läggs till denna mängd är resultatet att cirka hälften av flickorna och en tredje del av pojkarna i grundskolans högre årskurser behöver mera fysisk aktivitet.

Hos yngre barn är situationen bättre. Emellertid är skillnaderna i barns i fysisk aktivitet stora redan i ett tidigt skede. Skolelever i Finland rör på sig åtmins-

tone lika mycket som elever i motsvarande ålder runt omkring i Europa.

2. Massmedier ger den bilden att barns och ungdomars kondition har förfallit.

Också för kondition finns det inte heller allmänt godkända kriterier för vad som är tillräckligt. En färsk undersökning visar att skolelevers uthållighet har under de 25 senaste åren försämrats. Likaså har skett för pojkarnas armstyrka. Å andra sidan har elevernas magmuskler och snabbhet blivit bättre. Bekymmersamt är att skillnader mellan olika elever har ökat, det vill säga antalet elever med bra och dålig kondition har ökat. Då man ytterligare beaktar försvarsmaktens resultat om beväringarnas kondition, så borde temat för skolgymnastiken, föreningsverksamheten och vardagsmotion vara att befrämja fysisk aktivitet som pågår tillräckligt länge. Försvarsmakten har redan reagerat, nu skulle det vara skolgymnastikens tur.

3. Vuxna skriver om skolgymnastiken: Skolgymnastiken var eländig. Det var för mycket. Det var bara tävlingar. Förhållandena var dåliga. Måne något har förändrats?

**Uppfattningarna om minskat** antal gymnastiktimmor stämmer endast om vi jämför dagens timantal med skolgymnastiktimmorna i läroverken på 1950-talet. Dagens timantal är ungefär samma vid en jämförelse med folkskolan och den första tiden i grundskolan. Valbarheten i högstadiet ger åt vissa elever ökade möjligheter medan dock en stor del av eleverna fortsättningsvis har 1-2 lektioner i veckan. Märk väl att detta är högst två gånger 45 minuter, varav en del går till förflyttningar, omklädning och dusch. Valbarhet kan ur detta perspektiv ses som en dålig lösning då en ganska stor andel av eleverna endast är fysisk aktiva på gymnas-

tiklektionerna och minimiantalet timmar inte motsvara rekommendationer för fysisk aktivitet. I gymnasier och inom yrkesutbildningen har skolämnet gymnastik minskat, om inte helt försvunnit.

Här finns det största missförhållandet, som återspeglar sig i bland annat beväringarnas dåliga kondition. Denna nedskärning i skolvärlden ger signaler till samhället att fysisk aktivitet inte är viktigt. Trots detta satsar företag stora summor på personalens välbefinnande och dessa satsningar har i många undersökningar visat sig vara en god investering.

Läsning av insändare i dagstidningar ger vid handen att inget har skett i skolgymnastiken under de senaste årtionden. Detta stämmer inte. Visserligen kan det ännu förekomma ensidighet och bevarande av gamla traditioner vid val av innehåll. Det finns traditionella lärare men också mycket modernt tänkande lärare. Planering, samplanering mellan lärare och med elever, nya grenar, möjlighet för eleverna att ta mera ansvar, valbarhet, mindre mätning och tidtagning är exempel på förändringar.

För vissa elever kan skolgymnastiken, såsom andra skolämnen, vara pinsam. Lektionerna kan försäkra rädslor, känslor av misslyckande, stress, att kamraterna retas och att läraren upplevs otrevlig. Likväl visar undersökningar att det är högst tio procent av eleverna som upplever skolgymnastiken som otrevlig. Det är viktigt att läraren särskilt försöker förstå och hjälpa dessa elever.

Skolgymnastiken upplevs ofta som lätt och rolig. Uppsatser visar att upplevelserna i skolgymnastiken ofta är relaterade till läraren (både positiva och negativa), till att själv lyckas eller misslyckas samt till något idrottsevenemang (allaktivitetsdag, tävling, utfärd, stafettkarneval, lägerskola, ett evenemang tillsammans med föräldrarna). Resultat visar att skolgymnastiken är mera än ett skolämne. Den är en del av skolans helhet och image.

**Fram till 1960-talet** var skolornas förutsättningar ganska anspråkslösa. Grundskolans införande förbättrade klart idrottsutrymmena och -utrustningen. Försättningsvis finns det stora skillnader mellan olika orter. I städer kan skolorna ofta använda stadens simhallar, ishallar, allaktivitetshallar och idrottsplaner. Vidare kan privata idrottsplatser hyras. Dessa möjligheter finns inte på landsbygden. Eleverna är ofta kunniga och ställer krav på de yttre förhållanden och då måste föräldrarna delta i kostna-

derna. Att vara fysiskt aktiv borde dock inte vara beroende av föräldrarnas ekonomiska ställning, åtminstone inte i skolan. Detta borde tas i beaktande vid val av innehåll.

4. I det olympiska eftersvaret uppstår lätt en uppfattning att framgång i tävlings- och elitidrott ökar ungdomens fysiska aktivitet.

Inget direkt samband har dock kunnat bevisas. Olympi framgångar eller världsrekord i någon gren kan för en stund öka intresset för en gren (Nikula, spjutkastarna, Palander, backhopparna) men långvariga verkningar bland all ungdom är obefintliga.

5. Idrottsaktivister tror ofta att skolgymnastiken har betydelse för framtida intresse för fysisk aktivitet och för framgång i elitidrott. Klara bevis för att stöda eller kullkasta påståendet finns inte. Några källor som stöder detta finns men i många fall har kamraterna, föräldrarna och näromgivningen en större betydelse. Likväl, då fysisk aktivitet i barn- och ungdomsfasen förutspår fysisk aktivitet i vuxen ålder, kunde man indirekt dra den slutsatsen att skolgymnastiken skulle ha en betydelse för fysisk aktivitet i vuxen ålder. Men avsaknad av framgång i olympiska spel kan inte skyllas på mängden och innehållet i skolgymnastiken. Skolans uppgift är att ge alla elever en möjlighet att vara fysiskt aktiva och få positiva upplevelser av detta.

**Det är dags för** en reformation inom idrottsfostran. Som följande presenterar vi några teser att spikas upp på dörren till Finansministeriet, Undervisningsministeriet, Social- och hälsovårdsministeriet, Miljöministeriet, Trafik- och kommunikationsministeriet, Skolstyrelsen, kommun- och stadshuset, Finlands Idrott, Olympiska Kommittén samt andra idrotts- och ungdomsorganisationer.

1. En stillasittande livsstil och en ökad övervikt bland befolkningen är tillsammans en tickande bomb som måste desarmeras – idrottsfostran har en central roll.

2. Fysisk aktivitet är en del av skolans elevvård – att samhället tar ett ansvar för elevens helhetsutveckling enligt andan i WHO:s definition

3. Mera medel investeras i fysisk aktivitet och till att stöda den här och nu – detta ger en inbesparing av offentliga medel och en minskad börda för kommande generationer.

4. Nyttan av skolgymnastiken effektiveras genom att öka mängden och genom att utnyttja fysisk aktivitet utanför lektionstid på

olika sätt (raster, klubbar, skolvägen, evenemang, eftermiddagsverksamhet, samarbete med föräldrar och andra utomstående).

5. Barnträdgårdslära- och klasslärarutbildning effektiveras så att alla lärare får mera kunskaper och färdigheter än för tillfället för att bli goda fostrare för alla elever.

6. Undervisning av de etiska reglarna utvidgas till alla som är verksamma inom idrotts- och ungdomsrörelsen.

7. Tyngdpunkten vid byggande av idrottsanläggningar riktas mot barnvänliga närmiljölösningar som inspirerar till spontan aktivitet.

8. Tyngdpunkten i idrottsmedier riktas från resultatredovisning mot utbildningsprogram om välmående och hälsa.

9. Läkare ordinerar mera recept på fysisk aktivitet och mindre mediciner åt vuxna och mera ledda idrottsupplevelser åt barn och ungdom.

10. Lyckade projekt i Sverige genomförs i Finland; inrättande av ett Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom, ett allmänt fysiskt aktivitetsår, daglig fysisk aktivitet i skola, praktisk teori som skolämne, etcetera.

Om endast några av ovan nämnda teser inte endast förekommer i festtal utan förverkligas, så kunde detta motorisera, stillasittande, för lite sovande, televererade, datoriserade, mobiliserade, curlingföräldrar och på många andra sätt dåligt mående självbetjäningssamhälle igen börja må bättre än under de senaste åren.

Kroppen är det värdefullaste en människa har och att vårda den genom fysisk aktivitet borde vara en del av allas livsstil. Att skapa förutsättningar för att ge alla möjligheter till ett hälsokapital kräver förändringar i samhället. Sådana förändringar och beslut kräver beslutsfattare som kan skilja på olika värderingar, de kan helhetsmässigt analysera det förgångna, nutiden och framtiden samt skilja mellan övergående och bestående fenomen. Finland har fått erkänsla runt omkring i världen för goda resultat i grundskolan (PISA-undersökningen).

Förhoppningsvis kan Finland bli erkänt efter det Europeiska temaåret för utbildning genom idrott som ett land som befrämjar idrottsfostran och befolkningens välbefinnande.

JAN-ERIK ROMAR

lektor i gymnastikens didaktik, Åbo Akademi

HEIMO NUPPONEN

professor i idrottsfostran, Åbo Universitet