



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

## “Tävlingsmoment inom idrott och hälsa”

*En forskningsöversikt om tävlingsmoment inom idrott och hälsa ur ett elev- och lärarperspektiv*

Emelie Konjevic & Tilda Krokström  
Ämneslärarprogrammet med inriktning mot arbete i  
grundskolans årskurs 7-9, Idrott & Hälsa



Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Kurs: L9ID2G  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: VT 2023  
Handledare: Andreas Fröberg  
Examinator: Per Rylander  
Kod: VT23-2940-003-L9ID2G

---

Nyckelord: Elev- och lärarperspektiv, idrott och hälsa, tävlingsmoment

## Abstract

Tävlingsmoment inom ämnet idrott och hälsa återkommer kontinuerligt i undervisningen idag. Trots att begreppet tävlingsmoment saknas i styrdokumentet, är det en central del i ämnets historia. Det kan ha en positiv inverkan på elevernas fysiska aktivitet och motoriska färdigheter samtidigt som de kan ge upphov till känslor av osäkerhet och skam. Det finns brist på tydliga inlärningsmål gällande tävlingsmoment och en ökad risk att elevernas uppmärksamhet riktas mot att vinna snarare än att inhämta kunskap. Vår forskningsöversikt syftade till att ta reda på vad lärare, lärarstudenter och elever hade för upplevelse av tävlingsmoment inom ämnet idrott och hälsa. Metoden som användes var en systematisk datainsamling genom databasen ERIC som genererade i sju vetenskapliga artiklar och ytterligare en artikel genom kedjesökning. Artiklarna granskades och sammanställdes i en systematisk forskningsöversikt. Resultatet var utformat efter två frågeställningar för att sammanställa vad lärare, lärarstudenter och elever hade för relation till tävlingsmoment. Resultatet visade att tidigare erfarenheter av tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa påverkade attityder och uppfattningar av såväl elever, lärare och lärarstudenter. De elever med en atletisk bakgrund hade en mer positiv syn på tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa medan de elever som inte hade någon atletisk bakgrund hade en mer negativ syn på tävlingsmoment. Vidare framgick det att majoriteten av lärare och lärarstudenter ansåg att tävlingsmoment var något nödvändigt. I undervisningen användes tävlingsmoment genom modifiering om det främjade motivation, färdighet, samarbete och fair play. Resultatet visade även att en minoritet av lärare och lärarstudenter ansåg att det fanns hinder för implementering av tävlingsmoment. Sådana hinder var brist på skicklighet, varierande kompetens- och utvecklingsnivåer eller att eleverna inte var redo för tävlingsmoment.

## Förord

Tävlingsmoment är ett omdiskuterat ämne med fördelar och nackdelar om dess implementering i ämnet idrott och hälsa. Eftersom vi båda är väl bekanta med tävlingsmoment både som elever och lärarstudenter väckte detta vårt intresse om att studera andra elever och lärares uppfattningar om tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa. Denna forskningsöversikt har bidragit till ny kunskap om hur man bör behandla och tänka kring tävlingsmoment inom vår kommande yrkesroll.

Vi som genomfört denna forskningsöversikt är två studenter som studerar ämneslärarprogrammet med inriktning mot arbete i grundskolan årskurs 7-9, förstaämne idrott och hälsa vid Göteborgs universitet. Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Andreas Fröberg som hjälpt oss under arbetets gång.

| <b>Arbetsuppgift</b> | <b>Procent utfört av Emelie/Tilda</b> |
|----------------------|---------------------------------------|
| Planering av studien | 40/60                                 |
| Litteratursökning    | 50/50                                 |
| Datainsamling        | 50/50                                 |
| Analys               | 50/50                                 |
| Skrivande            | 50/50                                 |
| Layout               | 60/40                                 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 Inledning</b>  | <b>4</b>  |
| 1.1 Syfte   | 4         |
| 1.1.1 Frågeställningar  | 4         |
| <b>2 Bakgrund</b>   | <b>5</b>  |
| 2.1 Centrala begrepp  | 5         |
| 2.2 Idrott  | 5         |
| 2.3 Framväxt av skolämnet idrott och hälsa                              | 7         |
| 2.4 Skolämnet idrott och hälsa idag                                     | 8         |
| 2.5 Tävlingsmoment i idrott och hälsa                                   | 9         |
| 2.6 Sammanfattning  | 10        |
| <b>3 Metod</b>  | <b>11</b> |
| 3.1 Datainsamling   | 11        |
| 3.1.1 Inklusionskriterier och exklusionskriterier                       | 11        |
| 3.2 Databearbetning och -analys   | 11        |
| <b>4 Resultat</b>   | <b>13</b> |
| 4.1 Tävlingsmoment  | 13        |
| 4.1.1 Lärare och lärarstudenters uppfattningar om tävlingsmoment        | 13        |
| 4.1.2 Elevers uppfattningar om tävlingsmoment                           | 14        |
| 4.2 Sammanfattning  | 15        |
| <b>5 Diskussion</b>   | <b>17</b> |
| 5.1 Metoddiskussion   | 17        |
| 5.2 Resultatdiskussion  | 18        |
| 5.3 Slutsats och implikationer  | 19        |
| 5.4 Framtida forskning  | 20        |
| <b>6 Referenser</b>   | <b>21</b> |
| <b>7 Bilagor</b>  | <b>24</b> |
| 7.1 Bilaga 1- Bedömningsmall för att mäta studiens kvalitet för artikel | 24        |
| 7.2 Bilaga 2- Sökhistorik   | 28        |
| 7.3 Bilaga 3- Artikelöversikt   | 29        |
| 7.4 Bilaga 4 - Flödesschema   | 32        |

# 1 Inledning

Denna studie undersöker tävlingsmoment i skolsammanhang och mer specifikt i ämnet idrott och hälsa. Idrott och hälsa utgör en viktig komponent som anses vara en betydelsefull del av skolans verksamhet. Idrottsundervisning är en viktig del av elevernas liv men däremot har det ofta betraktats som en paus från akademiska ämnen där syftet med lärandet är att lära sig olika idrotter och aktiviteter för att hålla sig frisk och hälsosam (Coulter & Ní Chróinín, 2013).

Tävlingsmoment är en återkommande del av undervisningen i ämnet idrott och hälsa som används frekvent, trots att det inte står reglerat i läroplanen. Dess användning är omdiskuterad på grund av de positiva och negativa effekterna. Tävlingsmoment kan ha en positiv inverkan på elevernas fysiska aktivitet och motoriska färdigheter samtidigt som de kan ge upphov till känslor av osäkerhet och skam för de elever som inte har samma atletiska bakgrund. Dessutom kan tävlingsmoment innebära en avsaknad av tydliga inlärningsmål och att elevernas uppmärksamhet riktas mot att vinna snarare än att lära sig (Skolinspektionen, 2018). Duncan och Kern (2020) menar på att lärarens tidigare erfarenheter och uppfattningar om tävlingsmoment kan påverka planeringen och undervisningens genomförande. Därför är det viktigt att undersöka hur elever, lärare och lärarstudenter ser på tävlingsmoment i undervisningen och om det finns olika synvinklar på området. Missuppfattningar om tävlingsmoment kan påverka synen på dess användning, såsom att alla gillar tävlingsmoment och att det främjar fysisk aktivitet. Dessa missuppfattningar kan leda till en överanvändning av tävlingsmoment i undervisningen och förbise dess negativa effekter.

## 1.1 Syfte

Syftet med denna forskningsöversikt är att sammanställa och analysera befintlig forskning om tävlingsmoment i idrottsundervisning i ämnet idrott och hälsa med fokus på uppfattningar bland såväl lärare, lärarstudenter och elever.

### 1.1.1 Frågeställningar

- Vilka uppfattningar har lärare och lärarstudenter om tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa?
- Vilka uppfattningar har elever om tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa?

## 2 Bakgrund

### 2.1 Centrala begrepp

*Idrott och hälsa* är två begrepp som är nära sammankopplade och diskuteras ofta tillsammans inom akademisk forskning. *Idrott* kan definieras som fysisk aktivitet som involverar planerade rörelser eller övningar för att uppnå specifika mål, till exempel att förbättra hälsa eller prestation. *Hälsa* å andra sidan kan definieras som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller funktionsvariationer (Folkhälsomyndigheten, 2022).

*Tävlingsmoment* är en viktig aspekt inom idrott och kan definieras som en aktivitet där individer mäter sina färdigheter mot varandra. Tävlingsmoment kan äga rum på olika nivåer och kan vara både individuellt eller lagbaserat. Syftet inom tävlingsmoment är olika beroende på vad man vill främja och uppnå. Det är ytterst förekommande inom tävlingsmoment att framställa en vinnare som oftast belönas och en förlorare. Detta kan göra tävlingsmomenten spännande men även utmanande då det kan skapa en känsla av samhörighet men även en känsla av exkludering (Riksidrottsförbundet, 2023).

*Lärarperspektiv* och *elevperspektiv* är två centrala begrepp inom idrottsundervisningen. *Lärarperspektiv* refererar till synen och strategierna hos läraren i idrottsundervisningen. Det kan innefatta hur läraren organiserar och strukturerar undervisningen, vilka mål och krav som ställs på eleverna samt vilka undervisningsmetoder som används. Som lärare är det viktigt att planera och se eleverna som enskilda individer och att arbeta tillsammans. *Elevperspektiv* å andra sidan refererar till hur eleverna uppfattar och engagerar sig i idrottsundervisningen. Det kan innefatta elevernas uppfattning av lärarens krav och förväntningar, elevernas känsla av inkludering eller exkludering i klassen, samt deras engagemang och prestation inom idrott och fysisk aktivitet (Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet [Lgr 22], 2022).

Genom att studera och förstå dessa begrepp kan insikt nås i hur fysisk aktivitet och idrott kan påverka hälsan och hur tävlingsmoment kan påverka motivationen och det psykologiska välbefinnandet, samt hur lärarperspektiv och elevperspektiv kan påverka undervisningen och elevernas engagemang.

### 2.2 Idrott

Idrott är något som har förekommit sedan antiken. Däremot har dess fokus sett annorlunda ut i jämförelse med dagens idrottsundervisning i skolan. Behovet av att ständigt vara förberedd för krig ledde till att rörelse och idrottande växte upp ur de övningar och tävlingar som användes som förberedelse. Under antiken var de olympiska spelen och vinnandet viktigt då det ansågs vara den största framgången som kunde erhållas. De olympiska spelen hade en religiös karaktär där syftet var att dyrka gudarna men med tiden så kom även detta att

förändras där större intresse visades och aktiviteterna berikades och förändrades (Demirel & Yildiran, 2013).

Under andra hälften av 1900-talet blev idrotten och lagspel en ideologisk höjdpunkt inom fysisk fostran där livslångt deltagande accepterades som ett kärnsyfte med fysisk fostran. Det har diskuterats intensivt inom idrottskretsar hur fysisk träning kan bidra till livslångt deltagande i fysisk aktivitet. Även om hälsodiskursen är central för utformningen av fysisk fostran, fortsätter idrott och lagspel att spela en central roll i den dagliga träningen. Att upprätthålla ett aktivt liv är viktigt för att främja en hälsosam livsstil bland ungdomar och för att uppnå detta är det nödvändigt att vidga den idrottsdominerade referensramen (Coulter & Ní Chróinín, 2013).

Bland såväl barn som vuxna fyller idrott en viktig funktion där tidigare forskning visar samband mellan deltagande och positiva effekter på hälsa (Eime m.fl., 2013a,b; Malm m.fl., 2019). Flera forskningsöversikter visar samband mellan deltagande i idrott och möjlighet till social interaktion. Dessutom att aktiviteterna uppfattas som roliga, utmanande och leder till bättre självförtroende och personligt lärande och utveckling (Beni m.fl., 2017; Eime m.fl., 2013a). Deltagande i idrott kan också främja förmåga att visa empati och respekt, samt hantera konflikter (Opstoel m.fl., 2019). Statistik från Riksidrottsförbundet (RF), idrottsrörelsens samlande organisation, visar att ungefär tre miljoner svenskar är medlemmar i en idrottsförening. År 2017–2018 idrottade ungefär 60 procent av ungdomar i åldrarna 12–18 i en förening eller klubb (Idrottsstatistik, 2022). Idrottsrörelsens uppdrag är att skapa positiva idrottsupplevelser för barn och unga. Genom att sätta barn och unga i centrum, se deras drivkraft och kompetens, ökar deras engagemang och motivation. Jämnt tävlingsmotstånd kan bidra till att barn och unga får en mer positiv upplevelse av idrott. Genom att de skapar spänning och utmaningar i idrotten, flyttar fokus från resultat och vinster och istället handlar det om glädje och delaktighet (Riksidrottsförbundet, u.å.).

I återkommande studier från Ungdomsbarometern (2021) belyser de att ett hälsosamt liv har blivit allt mer essentiell för ungdomar. Majoriteten av unga förknippar ett hälsosamt liv med träning, goda sömnvanor, kost, balanserad vikt och att se hälsosam och sund ut. Studier visar även på att ungdomars inställning till tävlingsmoment har flyttat fokus från att tävla mot andra till att vilja tävla mot sig själv och utveckla sina färdigheter. En kombination av att både tävla mot sig själv och andra tilltalar däremot många ungdomar. Däremot styr ungdomars intresse för de val av motionsform som de väljer att utföra. Det har skett en polarisering gällande intresset av träning där man kan urskilja en ökning bland de intresserade och en minskning bland de ointresserade. Ungdomar som har ett stort intresse av idrott och tävling använder sig av olika träningsformer såsom gym, föreningar eller egen regi. Ointresserade ungdomar av idrott och tävling väljer att träna i egen eller privat regi. De väljer bort föreningsidrotten och detta indikerar på att det kan finnas en uppfattning av att föreningsidrott vänder sig till de som är tävlingsintresserade (Ungdomsbarometern, 2020).

## 2.3 Framväxt av skolämnet idrott och hälsa

Det var i huvudstaden Aten i Grekland som skolsystemet övergick till fokus på fysisk träning och därtill utvecklades idrotten fram för första gången i skolan. Idrottsundervisningen fick en väsentlig roll där idrottande för hälsa och gymnastik fick stort utrymme. Undervisningen var tänkt för att disciplinera kroppen men även för att fostra krigare. I staden Sparta, hade den spartanska utbildningen fortfarande fokus på krigsförberedelse och att stärka kroppen för detta. Både flickor och pojkar fick genomgå utbildningen av militär karaktär. Till skillnad från utbildningen i Sparta började Aten bygga upp byggnader där idrott och gymnastik kunde genomföras. Löparområden byggdes upp och den militära utbildningen med fokus på krigsförberedelse var i obetydlig grad. I Rom var den fysiska utbildningens syfte att fostra en god medborgare (Demirel & Yildiran, 2013).

Renässansen, som varade från 1300-talet till omkring 1600-talet, präglades av nya upptäckter och innovationer. Ursprungliga normer som fanns i antiken i Aten och Rom återskapades, omformades och efterliknades. Kontakten mellan natur och elev blev mer betydelsefull och utbildning skedde utomhus. Fysisk rörelse blev en nödvändighet för alla elever där både fysisk träning och spel föreslagits. Flera humanister, såsom Vittorino Da Feltre, Juan Ludwig Vives och Joachim Camerarius betonade hur essentiell fysisk träning i samband med utbildning var för att utveckla både kropp och själ. De hävdade att både kropp och själ fick fördelar genom fysisk utbildning och fysiska aktiviteter såsom simning, ridning, tävlingsbollspel, vandring, brottning, klättring och svärdspel för att nämna några (Demirel & Yildiran, 2013).

Upplysningstiden pågick under 1700-talet och istället för att förbereda eleverna för framtiden och livet som skulle komma, ville man förbereda eleverna för den värld de befann sig i. Det var under denna tid som ”fair play” introducerades av William Shakespeare som sedan kom att inkluderas i sporten (Demirel & Yildiran, 2013). Fair play kan beskrivas som ett schysst spel, ett korrekt bemötande och förhållningssätt till varandra (Sisuförlag, u.å.). Under renässansen var det vanligt att fysisk aktivitet riktade sig till den privilegierade eliten, men under upplysningstiden började det vända sig till alla oavsett klasstillhörighet. John Locke, en filosof och politisk tänkare som var populär under 1700-talets början, betonade i ett av sina verk hur viktigt det var med barns hälsa, simkunskaper och kondition. Ytterligare en känd filosof, Jean Jacques Rousseau, krävde att det skulle finnas en gymnastiksal eller annat område för fysisk aktivitet i varje skola (Demirel & Yildiran, 2013).

Under 1800-talet kom gymnastiken att utvecklas med hjälp av vetenskaplig aspekt. Friedrich Ludwig Jahn utvecklade redskap inom gymnastiken såsom ringar, parallellstänger och bygelhäst. Den svenska gymnastikens fader, Pehr Henrik Ling, utvecklade det som kom att kallas linggymnastik som skulle vara förankrat i vetenskap och fysiologi. Gymnastiken hade fokus på balans, harmoni och samstämmighet och hade en färdig mall med övningar som skulle tillgodoses (Demirel & Yildiran, 2013). Gymnastiken delades in i fyra delar och innefattade pedagogisk gymnastik, militärgymnastik, medikalgymnastik och estetisk gymnastik (Annerstedt, 2001). Linggymnastiken arbetade emot den tävlingshets som skulle



ingå i skolgymnastiken då man inte kunde tävla i linggymnastik (Populär Historia, 2002; Annerstedt, 2001).

Under 1900-talet började linggymnastiken ifrågasättas ur ett fysiologiskt perspektiv. Gymnastiken som tidigare varit ytterst central minskade och mer utrymme gavs till idrott, lek samt spel. Svenska Skolidrottsförbundet inrättades år 1915 och fyra år senare kom ämnet att ändra namn från "gymnastik" till "gymnastik med lek och idrott" där undervisningen omfattade flera olika aktiviteter istället för endast gymnastik som aktivitet. År 1950 kom undervisningen att bli mer fri där idrotten bestod av lek, färdighetsövningar, rörelseglädje och utförandet av övningar behövde inte ske med exakt noggrannhet. I slutet av 1900-talet bytte ämnet återigen namn två gånger. Först byttes det till "idrott" där undervisningens syfte skulle främja elevers psykiska, fysiska, sociala samt estetiska utveckling. Denna expansion resulterade i splittring och osäkerhet gällande ämnets syfte, mål och innehåll. I det sista namnbytet inkluderades ett hälsoperspektiv. Ämnet kom nu att benämnas som "idrott och hälsa" med fokus på livsstil, hälsa, livskvalitet och elevernas egna ståndpunkter i hälsofrågor. Det som benämns som obligatoriska idrotter i undervisningen var endast elevernas förmåga att kunna simma samt orientera sig. Även denna förändring kan tolkas som en bred utvidgning som kan påverka ämnesutformningen (Annerstedt, 2001).

## 2.4 Skolämnet idrott och hälsa idag

Idrott och hälsa utgör idag en viktig del av skolundervisningen och riktar sig primärt mot kroppen och den fysiska upplevelsen. För att eleverna ska uppleva glädje och engagemang i fysisk aktivitet är det viktigt att undervisningen i idrott och hälsa är inkluderande och tar hänsyn till elevernas individuella behov och förutsättningar. Lärare och lärarstudenters förståelse samt åsikter om undervisning i idrott och hälsa påverkas av deras tidigare erfarenheter och baseras på deras praktiska vardagserfarenheter. Dessa erfarenheter ger praktisk vägledning för deras handlingar och motiverar dessa handlingar. Därför är det viktigt att lärarna är välutbildade och uppdaterade med de senaste rönen inom fysisk fostran och hälsa, så att de kan ge eleverna en kvalitativ utbildning (Coulter & Ní Chróinín, 2013).

Undervisning i idrott och hälsa kan bidra till att utveckla elevernas självkänsla, samarbetsförmåga, sociala färdigheter och känsla av tillhörighet. Detta är särskilt viktigt för elever som har svårt att anpassa sig till skolmiljön och kan ha svårt att hitta sin plats. Genom att inkludera alla elever i aktiviteter och genom att erbjuda variation i undervisningen kan elevernas förmågor och intressen upptäckas och utvecklas (Coulter & Ní Chróinín, 2013).

I Lgr 22 (2022) framkommer det att idrott i vår samtid är något grundläggande för individens välbefinnande och att positiva upplevelser kan ha inverkan på om man är fysisk aktiv i framtiden. Syftet med ämnet idrott och hälsa i skolan är bland annat att eleverna ska utveckla allsidiga rörelseförmågor, fånga intresse för fysisk aktivitet och naturen samt att det ska ge möjlighet för eleverna att själva påverka sin hälsa. Utöver de egenskaperna som fysisk aktivitet har på kroppen är syftet att det även ska bidra till god samarbetsförmåga och respekt för andra (Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet [Lgr22], 2022).

En kvalitetsgranskning av Skolinspektionen (2018), på uppdrag från regeringen, har granskat om elever i högstadiet i årskurs 7-9 får en undervisning av god kvalitet i ämnet idrott och hälsa. Några av de viktigaste iakttagelserna som framkom i granskningen var att idrottsundervisning hade mycket fokus på bollspel samt fysisk aktivitet och att tävlingsmoment ger ojämna förutsättningar. Skolinspektionen (2018) har noterat att undervisningsformen är anpassad till elever som idrottar och är föreningsaktiva på fritiden. De aktiviteter som undervisas är främst bollspel, bollekar och andra aktiviteter som har till syfte att förbättra elevernas styrka samt kondition. I dessa aktiviteter är det ytterst förekommande att tävlingsmoment implementeras som exempelvis traditionella lagbollspel. Observationerna som gjorts av Skolinspektionen (2018) visar att uppmärksamheten betonas på att vinna. I sin tur genererar detta en del problematiska situationer. Elevernas enskilda fysiska förmåga exponeras vilket kan upplevas som utpekande och eleverna ges inte likvärdiga förutsättningar. Elever kan uppleva otrygga situationer vid tävlingsmoment där de känner sig nonchalerade. Lärare ställs även inför problematiska ställningstaganden som kan ske vid lagindelning av pojkar och flickor. Granskningen visar att sådana ställningstaganden försvinner när tävlingsmoment utesluts (Skolinspektionen, 2018).

## 2.5 Tävlingsmoment i idrott och hälsa

Forskning har visat att tävlingsaktiviteter kan bidra till moralisk utbildning och ge meningsfulla upplevelser för eleverna. Aggerholm m.fl. (2018) framhåller att lära sig att hantera både segrar och förluster är en viktig del av livet och tävlingsmoment kan ge ett bra tillfälle för eleverna att lära sig hantera både positiva och negativa resultat. Tävlingar kan också vara ett sätt att lära sig samarbeta, att arbeta mot gemensamma mål och bygga självförtroende. Genom att delta i tävlingar får eleverna också en chans att utveckla sina tekniker och färdigheter, vilket kan vara en viktig del av deras personliga utveckling. De kan också lära sig att sätta upp mål och arbeta hårt för att uppnå dem. Å andra sidan har det rapporterats om negativa upplevelser och exkludering av vissa elever, särskilt elever med det kvinnliga könet och elever med lägre färdighetsnivåer. Detta kan orsaka ångest och missnöje hos eleverna och kan leda till att de inte längre vill delta i tävlingar eller i vissa fall inte delta i idrottsaktiviteter överhuvudtaget. Genom att betona vikten av att respektera och stödja sina lagkamrater, att vara lojal mot sina medspelare och motståndare och att hålla sig till reglerna i spelet kan idrottslärare hjälpa eleverna att se sport som en positiv och meningsfull aktivitet (Aggerholm m.fl., 2018).

Den traditionella synen på konkurrens innebär att individer eller grupper ställs mot varandra för att vinna ett pris eller få belöning. Denna syn kan dock leda till missnöje och nedstämdhet, särskilt inom områden som främjar deltagande och aktivitet (Duncan & Kern, 2020). Frågan om huruvida tävlingsaktiviteter bör ingå i undervisningen i idrott och hälsa i skolan är en omdiskuterad fråga som har delade åsikter (Aggerholm m.fl., 2018). För att kunna inkludera tävlingsaktiviteter på ett meningsfullt sätt i idrottsundervisningen är det viktigt att idrottslärare uppträder som en tränare och att de undervisar eleverna om sport som helhet, inklusive värderingar och etik. Det är också viktigt att beakta kontextuella skillnader,

såsom elevernas intresse och färdighetsnivåer för att kunna erbjuda meningsfulla erfarenheter med tävlingsaktiviteter. Genom att erbjuda eleverna olika nivåer av tävling, från informella lekar till mer formella tävlingar, kan eleverna delta i tävlingar som passar deras intressen och färdigheter. Det är viktigt att inte se tävling enbart som att vinna eller förlora, utan inkludera undervisning om sport som helhet och beakta elevernas olika behov och färdighetsnivåer. Genom att fokusera på positiva aspekter av tävlingar, såsom samarbete, personlig utveckling och att lära sig hantera både seger och förlust, kan tävlingsaktiviteter bidra till en positiv personlig utveckling (Aggerholm m.fl., 2018).

Tävlingsmoment kan ha en positiv effekt på elevers motivation att delta och förbättra sina prestationer. Samtidigt kan överdriven betoning på konkurrens leda till negativa konsekvenser som stress, ångest och en ökad risk för skador. Ämnet idrott och hälsa är en viktig del av elevernas utbildning och bör inte betraktas som en tävling. Istället bör det fokuseras på att främja hälsa och utveckla positiva vanor för livslångt engagemang i fysisk aktivitet. Tävlingar kan vara en del av idrottsundervisningen men det bör inte dominera undervisningen och lärandet (Duncan & Kern, 2020).

För att undvika negativa konsekvenser av överdriven konkurrens bör lärare fokusera på att främja en kultur av samarbete och stöd inom klassrummet och på idrottsplanen. Eleverna bör uppmuntras att arbeta tillsammans för att uppnå sina mål och att respektera varandras prestationer. Genom att fokusera på gemensamma mål och samarbete kan eleverna utveckla starka sociala färdigheter och lära sig att arbeta tillsammans i lag, vilket kan vara till nytta i deras framtida arbetsliv. Tävlingar kan vara en motiverande faktor inom ämnet idrott och hälsa men överdriven betoning på konkurrens och tävling kan leda till negativa konsekvenser (Duncan & Kern, 2020).

## **2.6 Sammanfattning**

Sammanfattningsvis kan det konstateras mot ovanstående bakgrund att ämnet idrott och hälsa är en viktig del för att ge eleverna en holistisk utbildning och främja ett livslångt deltagande i fysisk aktivitet. Som lärare är det viktigt att inkludera undervisningsmetoder som tar hänsyn till elevernas individuella behov och förmågor. När det gäller tävlingsmoment i idrottsundervisningen betonas vikten av att lära eleverna om sport som helhet, inklusive värden och etik samt respekt för lagkamrater. Det är också viktigt att tänka på kontexten där tävlingar genomförs för att säkerställa en positiv och meningsfull erfarenhet för alla elever, inklusive de mindre atletiska som kan känna sig uteslutna. Utvecklingen av idrottsundervisning och skolväsen har gått från centralisering mot decentralisering, det vill säga en förskjutet makt och inflytande från staten till kommunerna. Detta har i sin tur gett lärarna mer makt att påverka undervisningsformen vilket kan resultera i olika ämnesutformningar.

## 3 Metod

Denna studie är en forskningsöversikt med fokus på tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa. Tidigare forskning har sammanställts för att skapa en större förståelse för det undersökta problemområdet.

### 3.1 Datainsamling

Inledningsvis genomfördes pilotsökning i databaserna ERIC, Cinahl och Education Research Complete i syfte att testa och hitta relevanta sökord. Anledningen till att tre databaser användes under pilotsökningen var för att omfatta så mycket litteratur som möjligt. Under pilotsökningen skrevs sökorden på engelska och de sökord som användes var "physical education", competitive activities, competition, student, teachers, attitudes. De booleska operatorerna som användes mellan sökorden var "AND". Frassökning användes på vissa sökord för att fånga sammansatta begrepp och dess tillhörande artiklar, exempelvis "physical education". Pilotsökningen genomfördes i flera omgångar och med olika kombinationer av sökorden ovan. Pilotsökningen visade att relevanta artiklar hittades i ERIC och därför genomfördes huvudsökningen endast i denna databas.

Huvudsökningen genomfördes med sökorden "physical education" och competition vilket resulterade i 976 sökträffar (se bilaga 2). Av de artiklarna lästes samtliga titlar och 22 artiklar valdes ut där vi i nästa steg läste abstrakten. Utav dessa 22 artiklar valdes sju ut som kom att inkluderas i resultatet eftersom de uppfyllde våra inklusionskriterier (se rubrik 3.1.1). Utöver detta genomfördes en kedjesökning som innebar att vi utgick från de källor vi redan tagit fram för att hitta ytterligare material. I de sju utvalda artiklarna fann vi ytterligare en artikel som motsvarade våra inklusionskriterier. Således inkluderades totalt åtta artiklar i resultatet (se bilaga 3).

#### 3.1.1 Inklusionskriterier och exklusionskriterier

Inklusions- och exklusionskriterier har utformats för vad som ska ingå respektive inte ingå i forskningsöversikten. De inklusionskriterier som användes var idrott och hälsa, lärare, lärarstudenter, elever och tävlingsmoment. Vi har valt att använda litteratur som inkluderar både verksamma lärare och lärarstudenter för att ta del av fler uppfattningar om tävlingsmoment. Vidare inkluderades litteratur som fokuserar på alla elever oavsett kön och etnicitet. Ytterligare ett inklusionskriterium var att artiklarna skulle vara vetenskapligt granskade. Vidare exkluderades teoretiska artiklar som resonerade om tävlingsmoment i allmänna drag, tävlingsmoment i andra miljöer än skola, samt dubletter av artiklar.

### 3.2 Databearbetning och -analys

De valda artiklarna kvalitetsgranskades med hjälp av ett förbestämt bedömningsformulär (se bilaga 1). Bedömningsformuläret består av 17 kvalitetsfrågor för att bedöma den vetenskapliga kvalitén och besvarades med "ja" eller "nej" där "ja" innebär 1 poäng och

“nej” innebär 0 poäng. Ju högre sammantaget poäng en artikel har, desto högre vetenskaplig kvalitet. En del frågor i det förbestämda bedömningsformuläret var irrelevanta för några specifika artiklar och därför varierar maxantalet poäng på artiklarna från tolv till fjorton poäng. Samtliga artiklar värderades att ha relativt hög till hög vetenskaplig kvalitet. Detta redovisas i artikelöversikten (se bilaga 3).

De åtta valda artiklarna delades in i två kategorier, elev- och lärarperspektiv. Sedan markerades det relevanta i texten som besvarade de två frågeställningarna som fokuseras på i forskningsöversikten. Mer specifikt innebär detta att vi markerade resultat om lärare, lärarstudenter och elevers uppfattningar i form av tankar, reflektioner och åsikter kring tävlingsmoment i ämnet i idrott och hälsa. Som en del av processen med att bearbeta och analysera artiklarna skapades också en tabell där respektive artikel sammanfattas utifrån författare, publikationsår, design, syfte, metod, urval, slutsats och kvalitetspoäng.

Under databearbetningen och -analysprocessen har vi haft ständiga dialoger med varandra där vi analyserat och tolkat materialet. Av den anledning blir materialet och resultatets framställning mer trovärdigt samt tillförlitligt (Kristensson, 2014).

## 4 Resultat

Syftet med denna forskningsöversikt är att sammanställa och analysera befintlig forskning om tävlingsmoment i undervisning i ämnet idrott och hälsa med fokus på uppfattningar bland såväl lärare, lärarstudenter och elever. Genom att sammanställa tidigare forskning om tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa kommer det i detta avsnitt presenteras resultat utifrån två teman som bygger på våra två valda frågeställningar.

### 4.1 Tävlingsmoment

#### 4.1.1 Lärare och lärarstudenters uppfattningar om tävlingsmoment

Tidigare upplevelser, övertygelser samt kunskap kan ha påverkan på lärarens implementering av tävlingsmoment i undervisning i ämnet idrott och hälsa. I en studie av Bernstein m.fl., (2013) framgick det att det fanns delade åsikter om tävlingsmoment på grund av att det fanns vissa faktorer som hindrade att implementera tävlingsmoment i undervisning, såsom brist på skicklighet, kompetensutveckling eller att eleverna inte var redo för tävlingsmoment. Vidare framgick det att det finns risk för att elever inte kan utföra de aktiviteterna som innefattar tävlingsmoment, att det är alldeles för många deltagare samtidigt eller att elevernas färdighet inte utvecklas tillräckligt och detta kan i sin tur leda till förlorad struktur och syfte med undervisningen. Om en elev inte besitter de grundläggande kunskaperna fungerar inte heller de aktiviteter med tävlingsmoment (Bernstein m.fl., 2013). I en annan studie av Harvey och O'Donovan (2013) menade en del lärarstudenter att tävlingsmoment till och med kunde vara problematiskt och ohälsosamt om eleverna anammar en ”vinna till varje pris”-mentalitet. I författarnas analys framkommer det att lärarstudenter är medvetna om att det är mindre atletiska elever som upplever tävlingsmoment negativt och skulle därför inte tillåta tävlingsaktiviteter där elever med olika förmågor möts då det kan upplevas som utpekande (Harvey & O'Donovan, 2013).

Majoriteten av lärare och lärarstudenter som ingick i samtliga studier ansåg dock att tävlingsmoment var något tillhörande och nödvändigt till ämnet (Bernstein m.fl., 2013; Bernstein & Lysnaik, 2017; Harvey & O'Donovan, 2013). I en studie av Bernstein m.fl., (2013) framgick det att lärarstudenterna hade egna erfarenheter av tävlingsmoment innan de påbörjade sin lärarutbildning. Vidare visar resultatet att deras uppfattning av tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa är att det kan vara motiverande för eleverna men att själva tävlingsmomentet är något som kommer sekundärt, trots att undervisningens upplägg kan vara lagsporter där sådana moment förekommer. Betoningen hamnade på färdighet samt struktur. Tävlingsmoment måste ske med kontroll av läraren och se till så att eleverna har grundläggande färdigheter för att kunna delta på ett korrekt sätt. Andra lärarstudenter ansåg att tävlingsmoment var viktigt då det kunde lära eleverna respekt. En lärarstudent uppgav att det var viktigt med passande och bra beteende, som exempelvis att skaka hand eller ge en high five till motståndarna efter en match. I sammanhanget diskuteras också ”fair play” som även det innefattar respekt och lämpligt uppträdande. Tävlingsmoment och främst att vara indelade i lag ansågs även leda till uppmuntrande och samarbete mellan eleverna, menade

lärarstudenterna (Bernstein, m.fl., 2013). Vidare visade resultatet i en annan studie av Harvey och O'Donovan (2013) att de flesta lärarstudenter var överens om att tävlingsmoment var något givande för elever om det innefattade fair play som kunde framkalla entusiasm och ansträngning från eleverna.

Trots att tävlingsmoment till en stor del innebär att vinna eller förlora, ansåg lärarstudenter att det var meningsfullt och att elever måste lära sig att förlora då det är en del av idrotten. Att förlora eller misslyckas är också en del av livet och verkliga situationer. Vinna och förlora i idrotten likställdes med situationer som kan uppstå i det allmänna dagliga livet där konkurrens förekommer, såsom arbetsrelaterade situationer. Lärarstudenter ansåg att deras roll som pedagoger är dessutom att fostra elever för livets framtid (Harvey & O'Donovan, 2013). De flesta lärarstudenterna menade att tävlingsmoment är en bidragande faktor till att eleverna både lär sig och uppskattar aktiviteterna samt kan öka deras intresse för idrottande på sin fritid utanför skolan. Tävlingsmoment kan också ge eleverna möjlighet till olika färdigheter (Bernstein m.fl., 2013).

I USA genomfördes en studie om lärares uppfattningar om tävlingsmoment i mångkulturella klasser i New York. Studien visar att lärare upplever att tävlingsmoment är något viktigt att lära ut då det är en stor del av den amerikanska kulturen, men att det kan finnas svårigheter eftersom en del elever inte varit exponerade för sådant tidigare. Likaså i denna studie ansåg lärare att lagarbete och att lära sig av varandra var viktigare än att tävla mot varandra (Bernstein & Lysniak, 2017).

De lärarstudenter och lärare som uppfattar tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa som nödvändigt använde sig av det genom modifiering. Sådan modifiering var bland annat att dela in klassen i mindre grupper vid tävlingsmoment för att få alla att vara delaktiga, planera tävlingsmoment utifrån individuella färdighetsnivåer, att inte betona vinst eller förlust eller att helt slopa poängräkning vid tävlingsmoment (Bernstein m.fl., 2013). Lärare med mångkulturella klasser som använder sig av tävlingsmoment i undervisningen använder sig likaså av anpassning. Först används tydliga demonstrationer och upprepning av färdigheter då en del elever är mer visuella än auditiva. Sedan introduceras tävlingsaktiviteter men där fokus var på gemenskap, samarbete och att alla skulle vara aktiva. Innebörden med tävling var inte något som prioriterades utan kom sekundärt (Bernstein & Lysniak, 2017).

#### **4.1.2 Elevers uppfattningar om tävlingsmoment**

I en studie av Van Daalen (2005) undersöktes elevernas känslor och upplevelser angående tävlingsmomentet i ämnet idrott och hälsa. Studien visar att prestationen som sker vid tävlingsmoment kan höja självförtroendet på de elever som har goda färdighetsförmågor och är mer skickliga än de mindre erfarna. Att lyckas och vinna i tävlingsmoment kan bidra med en positiv känsla till de högpresterande eleverna vilket kan leda till ökad motivation att utveckla sina färdigheter. Det finns elever som inte är lika skickliga eller har samma erfarenhet inom ämnet idrott och hälsa, för de elever kan tävlingsmoment bidra med en negativ känsla. Eleverna kan få en känsla av att de inte är tillräckligt bra om de alltid förlorar

eller inte klarar av att utöva en specifik aktivitet på en viss tid. Det blir en exkluderande känsla att aldrig komma upp på samma nivå som de högpresterande eleverna. Den negativa känsla som eleverna känner kan påverka motivationen att inte fortsätta delta i idrottsundervisningen. Det visade sig att elever som var mindre atletiska började undvika lektionerna (Van Daalen, 2005).

Vidare diskuterar Couturier m.fl., (2005) att många elever vill ha mer individuella aktiviteter som kan anpassas efter elevernas förmågor och tidigare erfarenheter. Att eleverna själva utför en fysisk aktivitet, kan leda till att de får mer motivation och kan utveckla sin fysiska kompetens i ämnet idrott och hälsa (Couturier m.fl., 2005). Att kommunicera med olika idrottsbegrepp i undervisningen med någon som har samma idrottsbakgrund, erfarenheter och kunskap kan skapa en större förståelse och engagemang för eleverna. Förståelsen för den fysiska aktiviteten kan öka och eleverna kan diskutera hur de ska gå tillväga eller vilken teknik de ska ha. Däremot finns det de elever som inte har eller använder samma idrottsbegrepp, vilket gör det svårt för dem att inkluderas och speciellt i tävlingsmomenten då de inte förstår kommunikationen i laget (Bernstein & Herman, 2014).

Hopple (2018) diskuterar vidare om fokus ska vara på att vinna i tävlingsmoment eller om eleverna ska ha kul och lära sig utveckla sina förmågor. Allt fler elever nämner att undervisningen handlar enbart om konkurrens och hur de presterar, vilket skapar en hög oroskänsla hos eleverna. De finner ingen balans mellan prestation, glädje och kunskap. Elever har även nämnt att favorisering är en stor faktor till deras negativa syn på ämnet idrott och hälsa. Lärare favoriserar de mer atletiska eleverna och ignorerar de som inte har samma kompetens vilket skapar frustration. När tävling och prestation blir det primära fokuset i undervisningen, får eleverna en känsla av obehag och ångest (Hopple, 2018).

Forskningen visar att elevernas olika färdighetsnivåer och erfarenheter påverkar deras upplevelse inom tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa. Det är viktigt att utmana och låta alla elever utvecklas i sin egen takt. De högpresterande mer atletiska eleverna behöver en högre motivation gällande tävlingsmoment för att de ska känna att de utmanas och utvecklar sina färdigheter. Medan de elever som är mindre atletiska behöver mer uppmuntran och stöd för att utvecklas (Bernstein m.fl., 2011).

## **4.2 Sammanfattning**

I resultatdelen har lärare, lärarstudenter och elevernas upplevelser kring tävlingsmoment inom ämnet idrott och hälsa behandlats och lyfts fram. Det framgår att lärare och lärarstudenters tidigare upplevelser, övertygelser och kunskap har en påverkan på implementering av tävlingsmoment. Majoriteten av lärare och lärarstudenter som ingick i berörda studier anser att tävlingsmoment är nödvändigt och används i stor utsträckning om det modifieras. Genom modifiering av tävlingsmoment kan det främja motivation, färdighet, samarbete och fair play. Den minoritet av lärare och lärarstudenter menade att



tävlingsmoment inte tillåter elevernas färdigheter att utvecklas och att undervisningen kan förlora struktur och syfte. Dessutom kan elever utveckla en felaktig mentalitet vid tävlingsmoment. I resultatet framgår det även att elevernas upplevelse och inställning till tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa är beroende av deras tidigare erfarenheter.

## 5 Diskussion

### 5.1 Metoddiskussion

Datansamlingen var en tidskrävande process eftersom litteratur granskades genom pilotsökningar i flera databaser. Detta har inneburit att mycket tid har ägnats åt litteratursökning vilket kunde ha undvikits om antalet databaser begränsats till exempelvis två. Däremot kan det ses som en fördel för forskningsöversikten då vi haft möjlighet att noga granskat vetenskapliga artiklar i stor omfattning. Huvudsökningen gjordes i en databas med tillhörande sökord som genererade i 976 sökträffar. Det var ett rimligt antal träffar som vi båda gick igenom för att filtrera bland vetenskapliga artiklar samt att identifiera artiklar som behandlar det valda forskningsområdet och syftet.

När kvalitetsgranskningen av våra samtliga artiklar genomfördes, bedömdes de besitta en hög vetenskaplig trovärdighet. Däremot är vi medvetna om att den vetenskapliga graden kan variera beroende på vem som kvalitetsgranskar artikeln.

Artiklarnas datansamlingsmetoder som skedde med elever utfördes genom observationer och intervjuer för att undersöka deras upplevelser inom tävlingsmoment. Datansamlingsmetoden med lärare gjordes på liknande sätt som med eleverna. Det skedde observation av lektionstillfällen där den medverkande läraren deltog och intervjuer gjordes intilliggande varje observerbar lektion. En del intervjuer spelades in digitalt och längden på intervjuerna varierade från 20 till 40 minuter. Fördelen med detta är att om deltagarnas respons nedtecknas tidigt och nära händelsen, desto mer trovärdighet får källan samt uppgifterna och på så vis ökar reliabiliteten och validiteten av forskningen. De vetenskapliga artiklar som användes var av hög vetenskaplig relevans på grund av forskarens tillvägagångssätt.

Efter att ha genomfört denna forskningsöversikt kan det konstateras att det finns brist på vetenskaplig forskning kring lärares uppfattningar om tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa. Det är även något som anmärkts i de vetenskapliga artiklarna (Bernstein m.fl., 2013; Harvey & O'Donovan, 2013). Majoriteten av artiklarna som inkluderades har behandlat elevernas uppfattningar om tävlingsmoment (Couturier m.fl., 2005; Bernstein m.fl., 2011; Hopple, 2018; Bernstein & Herman, 2014; Van Daalen, 2005). Resultatet av lärarnas uppfattningar kring tävlingsmoment bör tolkas med försiktighet givet att få artiklar omfattar ett lärarperspektiv. Däremot kan det ge en inblick i uppfattningarna som finns bland de deltagande i studierna. Det krävs mer forskning kring lärares uppfattningar om tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa.

Majoriteten av artiklarna har behandlat elevers uppfattningar om tävlingsmoment (Couturier m.fl., 2005; Bernstein m.fl., 2011; Hopple, 2018; Bernstein & Herman, 2014; Van Daalen, 2005), och det ses som en styrka för forskningsöversikten. Dels då studierna härstammar från flera olika länder, upplevelserna är återkommande och för det mesta likartad i de artiklar som tillämpats i resultatet.

Vidare konstateras att inga av artiklarna omfattar studier från Sverige och resultatet kan delvis vara problematiskt att generalisera för elever, lärare och lärarstudenter i svensk undervisning i ämnet idrott och hälsa. Däremot fanns det likheter i respondenternas uttalanden i studierna som kan likställas med den svenska läroplanen. Forskningsöversikten vilar på mestadels kvalitativa artiklar (Bernstein m.fl., 2013; Bernstein & Lysnaik, 2017; Harvey & O'Donovan 2013; Hopple, 2018; Van Daalen, 2005; Couturier m.fl., 2005; Bernstein m.fl., 2011; Bernstein & Herman 2014) men även en del kvantitativa (Couturier m.fl., 2005; Bernstein m.fl., 2011; Bernstein & Herman 2014). Kvalitativa metoder är enligt vår mening mest fördelaktig vid undersökning av upplevelser då metodformerna utförs mer djupgående och omfattar utförligare svar. Däremot är det färre deltagare i kvalitativa studier eftersom de tar längre tid för observation och sammanställning av utförliga upplevelser. Därför har vi valt att även inkludera kvantitativa studier för att få en så omfattande forskningsöversikt som möjligt.

Vår personliga roll när det kommer till upplevelse av tävlingsmoment inom idrottsundervisning och även under den verksamhetsförlagda utbildningen är både positiv och negativ. Vi har i databearbetning och -analysprocessen strävat efter objektivitet och inte selekterat information utifrån våra egna preferenser. Detta kan ses som en fördel och styrka för denna forskningsöversikt.

## 5.2 Resultatdiskussion

Syftet med denna forskningsöversikt är att sammanställa och analysera befintlig forskning om tävlingsmoment i undervisningen i ämnet idrott och hälsa med fokus på uppfattningar bland såväl lärare, lärarstudenter och elever. Översikten visar att lärare, lärarstudenter och elevernas olika erfarenhet av tävlingsmoment har en avgörande roll i deras uppfattning. En viktig faktor som framkom var att skapa en inkluderande miljö för elevernas lärande. Att anpassa och låta eleverna arbeta på egen hand för att slippa känna en oros känsla vid tävlingsmomenten. Att ta hänsyn till elevernas olika färdighetsnivåer kan minska känslan av exkludering och istället bör fokus vara på individens utveckling och personliga prestation. Vid tävlingsmoment kände elever som inte hade samma atletiska bakgrund, en press för att de inte hade samma färdighetsnivå som de mer atletiska eleverna (Van Daalen, 2005).

Elever har olika behov och olika erfarenheter gällande fysisk aktivitet och inom tävlingsmoment. Att forma en flexibel undervisning var något som eleverna saknade. De fick inte chansen att utveckla sina fysiska förmågor då fokus låg på tävlingsmoment. Istället för att tävla mot varandra, föredrog många elever lagidrott då de fick en annan möjlighet att samarbeta då fokus inte låg på konkurrens. Detta resulterade i en känsla av samhörighet och laganda samtidigt som alla fick chansen att utveckla sin fysiska kompetens (Couturier m.fl., 2005). Det som framgår är att tävlingsmoment inte passar alla elever. En del utvecklas och får motivation till att prestera bättre medan andra istället väljer att undvika idrottsundervisningen.

För att skapa en positiv lärandemiljö, bjuds alla elever in och känner en delaktighet vilket kan öka motivationen och engagemanget i fysisk aktivitet (Bernstein m.fl., 2011).

Trots att flera länder inte har en uppenbar betoning på begreppet ”tävling” eller ”tävlingsmoment” utskrivet i läroplanen (Hardman m.fl., 2014) tyder resultatet på att det förekommer frekvent i idrottsundervisningen. De bakomliggande faktorerna till dess användning enligt majoriteten av lärarna och lärarstudenterna är att det ska främja motivation, framtida fysisk aktivitet, färdighet, respekt och fair play. Dessutom ansågs tävlingsmoment ge eleverna möjlighet att växa och fostras till kommande arbetsituationer som kan innehålla konkurrens. Lärarna yrkade även på att deras roll som pedagoger har en djupare mening som innebar att fostra elever för att leva och verka i samhället (Harvey & O'Donovan, 2013; Bernstein m.fl., 2013). Flera länder förbinder sig till ett brett och balanserat utbud av idrottsaktiviteter som framgår i deras tillhörande läroplaner. En kartläggande rapport av ämnet idrott och hälsa visar att idrottsaktiviteter och tävlingsidrott, som sker både i lag och individuellt, dominerar undervisningsinnehållet i många länder (Hardman m.fl., 2014). Rapporten informerar att betoningen på tävlingsmoment i idrottsaktiviteter kan väcka frågor kring dess relevans för elever och tidvis kan det uppfattas befinna sig utanför läroplanen och skolidrotten.

En möjlig slutsats som kan dras på basis av de sammanfattade artiklarna är att lärare och lärarstudenter i studierna och deras användning av tävlingsmoment oftast kan kopplas till läroplanen, trots att begreppet tävlingsmoment är diffust. I studien gjord av Bernstein och Lysniak (2017) beskrivs det hur de valda aktiviteter som utförs är invävda i läroplanen och det kan ha förstärkt lärarnas starka övertygelse om tävlingsmoment. Däremot kan olika länders läroplaner variera något och även i skoldistriktet beroende på skolans egna policys och därför kan undervisningsformerna och implementering av tävlingsmoment variera (Hardman m.fl., 2014).

Det svenska ämnet idrott och hälsa syftar till utveckling av elevernas rörelseförmåga och intresse för fysisk aktivitet nu och i framtiden. I läroplanen framgår även att undervisningen ska erbjuda möjlighet att utveckla samarbete och respekt för andra (Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet [Lgr22], 2022). Detta är i stora drag något som lärare och lärarstudenter har återgett vid studiernas intervjuer och som också återges i internationella styrdokument (Bernstein m.fl., 2013; Bernstein & Lysniak, 2017; Hardman m.fl., 2014; Harvey & O'Donovan, 2013). Sammantaget kan det sägas att användningen av tävlingsmoment i idrottsundervisningen är diffust men dess användning kan motiveras om det görs på rätt sätt. Genom exempelvis anpassningar och modifiering av tävlingsmoment som främjar det som tidigare nämnt (Bernstein & Lysniak, 2017). Slutsatsen av resultatet leder till att begreppet tävlingsmoment och dess användning är en tolkningsfråga.

### **5.3 Slutsats och implikationer**

Slutsatsen för studierna som behandlar lärare och lärarstudenters upplevelser belyser att det finns delade upplevelser om tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa. En minoritet av

lärarstudenterna menade att det fanns faktorer som hindrade implementering av tävlingsmoment som kunde påverka elevernas utveckling samt undervisningens struktur och syfte. Majoriteten av respondenterna hade en positiv upplevelse av tävlingsmoment och valde att inkludera det i idrottsundervisningen men att betoningen för undervisningen låg på annat. Som exempelvis färdighet, respekt, samarbete och fair play. Implementeringen av tävlingsmoment genomfördes med anpassning och modifiering.

Ytterligare en slutsats är att elevernas tidigare erfarenheter av tävlingsmoment i ämnet idrott och hälsa påverkar deras upplevelser. De elever som har positiva erfarenheter av tävlingsmoment kan känna sig mer motiverade att prestera bättre under konkurrens, medan de elever som har negativa erfarenheter känner en oroskänsla.

Med slutsatsen som bakgrund kan detta leda till komplikationer för lärare, lärarstudenter och elever. Tävlingsmoment är ett begrepp som kan kräva motivering för att kunna genomföras på bästa sätt och för att fortfarande förhålla sig till styrdokument. Lärare måste vara medvetna om att tävlingsmoment är ett omdiskuterat ämne med olika upplevelser från både lärare och elever. Som lärare kan man uppleva svårigheter att tillgodose elevernas enskilda behov då de besitter olika kompetens- och utvecklingsnivåer. Lärare bör ha i åtanke och ta hänsyn till elevernas olika upplevelser och variera undervisningsinnehållet. Om tävlingsmoment förekommer bör det ske med anpassning och modifiering för att inkludera alla elever trots deras olika kompetenser i fysisk aktivitet. Tävlingsmoment bör komma sekundärt och tävlingsaktiviteterna ska i synnerhet främja motivation, färdighet, samarbete och fair play.

## **5.4 Framtida forskning**

På grund av den brist på forskning gällande lärares uppfattningar om tävlingsmoment inom ämnet idrott och hälsa är det önskvärt att mer forskning görs inom det området. Det är viktigt att undersöka och forska mer om lärarnas perspektiv på tävlingsmoment, hur deras syn påverkas och hur elevernas prestation och inlärning ökar och/eller minskar. Det är fördelaktigt om framtida forskning riktar in sig i den svenska skolan då det finns få studier genomförda i Sverige. Om detta genomförs så kan det ge goda möjligheter att sätta in det i en svensk kontext. Detta för att utveckla samt stödja framtida och nuvarande lärare i deras yrkesroll samt att främja samarbete, positivt samspel mellan eleverna snarare än att främja individualistisk konkurrensmentalitet.

## 6 Referenser

- Aggerholm, K., Standal Ø. F., Hordvik, M. M. (2018). Competition in physical education: avoid, ask, adapt or accept? *Quest*, 70(3), 385-400.  
<https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1415151>
- Annerstedt, C., Peitersen, B. & Rønholt, H. (2001). *Idrottsundervisning: ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare.
- \*Bernstein, E., Philips, S. R., Silverman, S. (2011). Attitudes and Perceptions of Middle School Students toward Competitive Activities in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(1), 69-83. <https://doi.org/10.1123/jtpe.30.1.69>
- \*Bernstein, E., Herman, A. M., & Lysniak, U. (2013). Beliefs of Pre-Service Teachers toward Competitive Activities and the Effect on Implementation and Planning for Physical Education Classes. *Teacher Education Quarterly*, 40(4), 63-79.
- \*Bernstein, E., Herman, A. (2014). Code-Switching and Competition: An Examination of a Situational Response. *Quest*, 66(4), 409-420.  
<https://doi.org/10.1080/00336297.2014.936621>
- \*Bernstein, E., & Lysnaik, U. (2017). Teachers' Beliefs and Implementation of Competitive Activities for Multicultural Students. *Urban Education*, 52(8), 1019-1045.  
<https://doi.org/10.1177/0042085915602535>
- Beni, S., Fletcher, T., Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest*, 69(3), 291-312.  
<https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>
- Centrum för Idrottsforskning. (2020). *Ungdomsbarometern - En engagerad idrottsgeneration?*  
<https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/rapporter/ungdomsbarometer-n-synen-pa-idrott-har-forandrats>
- \*Couturier, L. E., Chepko, S., Coughlin, M. A. (2005). Student Voices-What Middle and High School Students Have to Say about Physical Education. *Physical Educator*, 62(4), 170-177.
- Coulter, M., Ní Chróinín, D. (2013). What is PE?. *Sport, Education and Society*, 18(6), 825-841. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.613924>
- Demirel, D. H., Yildiran, I. (2013). The Philosophy of Physical Education and Sport from Ancient Times to the Enlightenment. *European Journal of Educational Research*, 2(4), 191-202. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.2.4.191>

- Duncan, C. A., Kern, B. (2020). Getting competition under control. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(2), 33-41.  
<https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1693451>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., Payne, W. R. (2013a). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 10(98).  
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., Payne, W. R. (2013b). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 10(98).  
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Folkhälsomyndigheten. (2022, 28 oktober). *Vad är folkhälsa, jämlik hälsa och folkhälsoarbete*.  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbe/te/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/folkhalsa-och-jamlik-halsa/>
- Hardman, K., Routen, A., & Tones, S. (2014). *UNESCO–NWCPEA: World-wide survey of school physical education: Final report*. UNESCO Publishing.
- \*Harvey, S., & O'Donovan, T. M. (2013). Pre-service physical education teachers' beliefs about competition in physical education. *Sport, Education and Society*, 18(6), 767-787. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.610784>
- \*Hopple, C. J. (2018). Top 10 Reasons Why Children Find Physical Activity to Be 'Unfun'. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 31(3), 32-39.  
<https://doi.org/10.1080/08924562.2018.1442273>
- Idrottsstatistik. (2022, 25 oktober). *Medlemmar*.  
<https://idrottsstatistik.se/foreningsidrott/medlemmar/>
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur och kultur. (192 s.)
- Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet. Reviderad 2022. (2022). Skolverket. <https://www.skolverket.se/getFile?file=9718>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.  
<https://doi.org/10.3390/sports7050127>

- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F., Meester, A., Haerens, L., Tartwijk, J., Martelaer, K. (2019). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *Sage Journals*, 26(4). <https://doi.org/10.1177/1356336X19882054>
- Populär Historia. (2002, 6 augusti). *Ling och kroppens balans*.  
<https://populärhistoria.se/vardagsliv/hygien-halsa/ling-och-kroppens-balans>
- Riksidrottsförbundet. (2021). *Unga och idrott 2021*.  
<https://www.rf.se/download/18.698dd51b18412b9b2121514/1666794995594/Ungdomsbarometern%202021.pdf>
- Riksidrottsförbundet. (2022, 28 november). *Idrottsrörelsen i siffror*.  
<https://www.rf.se/forskning-och-statistik/statistik/idrottsrorelsen-i-siffror>
- Riksidrottsförbundet. (2023, 15 mars). *Viktiga begrepp inom barn- och ungdomsidrott*.  
<https://www.rf.se/rf-arbetar-med/barn--och-ungdomsidrott/viktiga-begrepp-inom-barn--och-ungdomsidrott>
- Riksidrottsförbundet. (u.å.). *Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott*.  
<https://www.rf.se/download/18.407871d3183abb2a6133d5/1665042792026/Riktlinjer%20barn-%20och%20ungdomsidrott.pdf>
- Sisuförlaget. (u.å.). *Fair play*.  
<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/fsll/riktlinjer/fair-play/>
- Skolinspektionen. (2018, 12 juni). *Idrott och hälsa i årskurs 7–9*.  
<https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter-statistik/publikationer/kvalitetsgranskning/2018/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-79/>
- Unesco. (2014). *World-wide survey of school physical education: final report*.  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000229335>
- \*Van Daalen, C. (2005). Girls' Experiences in Physical Education: Competition, Evaluation, & Degradation. *Journal of School Nursing*, 21(2), 115-121.  
<https://doi.org/10.1177/10598405050210020901>



## 7 Bilagor

### 7.1 Bilaga 1- Bedömningsmall för att mäta studiens kvalitet för artikel

1. Är hypoteser, syfte och/eller eventuella frågeställningar klart beskrivna?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

2. Är problemet och rationalen för studien tydligt beskrivet?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

3. Är väsentliga begrepp definierade?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

4. Kvalitativ artikel: Får vi kunskap om forskarens förståelse/perspektiv?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

5. Var urvalsstrategin lämplig med tanke på syfte?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

6. Kvantitativ artikel: Framgår det tydligt utifrån vilka grunder urvalets storlek bestämdes?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

7. Är egenskaperna/karaktäristiska hos de deltagare som ingår i studien tydligt beskrivet?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

8. Interventionsstudie: Är försökspersonerna randomiserade till interventionsgrupp(er)?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

9. Interventionsstudie: har interventionen (programmet/en ny form av undervisning etc.) som ska jämföras beskrivits tydligt?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

10. Har studien använt en adekvat datainsamling?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

11. Har vilken typ av instrument som använts (ex enkäter, intervjuguider och observationsscheman) samt tillvägagångssättet vid datainsamlingen tydligt beskrivits?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

12. Är redovisade analysmetoden lämplig? De metoder som används måste vara lämplig för data.

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

13. Har etiska aspekter beaktats?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

14. Är de viktigaste resultaten av studien tydligt beskrivna?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

15. Svara resultatet mot syftet?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

16. Har man tagit hänsyn till eventuella bortfall i resultatet? Om antalet deltagare som "droppat av" (bortfallet) inte har redovisats, bör man svara att man är oförmögen att avgöra

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

17. Är resultaten praktiskt relevanta?

|     |
|-----|
| JA  |
| NEJ |

Eventuell kommentar:

## 7.2 Bilaga 2- Sökhistorik

| Datum   | Databas | Sökord/Booleska operatörer         | Antal träffar | Lästa abstrakt | Urval |
|---------|---------|------------------------------------|---------------|----------------|-------|
| 21/2-23 | ERIC    | Physical education AND competition | 976           | 22             | 7     |
|         |         | Kedjesökning                       |               |                | 1     |

## 7.3 Bilaga 3- Artikelöversikt

| Författare<br>publikationsår            | Design                   | Syfte   | Metod   | Urval   | Slutsats   | Poäng |
|---|--------------------------|---|---|---|--|-------|
| Bernstein, Phillips & Silverman. (2011) | Kvalitativ & kvantitativ | Skolbarns åsikter/attityder till tävlingsmoment i idrott och hälsa.                     | Observationer, intervjuer & dataanalys.                                   | 24 elever deltog och var från årskurs 6 och 7. 10 pojkar och 14 flickor.                | Mest positiva upplevelser men beror på ens tidigare erfarenheter av tävlingsmoment.  | 13/13 |
| Bernstein, Herman & Lysniak. (2013)     | Kvalitativ               | Undersökning kring lärarstudenters åsikter om tävlingsmoment och implementering av det. | Semistrukturerade intervjuer.   | 10 st idrottslärare. Varav 6 män och 4 kvinnor.   | Resultatet visar att det finns olika åsikter kring tävlingsmoment och är fortfarande något som förekommer genom modifiering. | 13/14 |
| Bernstein & Herman. (2014)              | Kvalitativ & kvantitativ | Förekomsten av kodväxling under tävlingsaktivitet.                                      | Observationer.  | Framgår ej.   | Deras uppfattning om tävlingsmoment inom idrott och hälsa beror på deras tidigare erfarenhet och upplevelse.                 | 12/14 |
| Bernstein & Lysniak. (2017)             | Kvalitativ               | Undersökning kring lärares uppfattning/åsiikt om tävlingsmoment och dess                | Observationer, två semistrukturerade intervjuer och informella intervjuer | 9 st idrottslärare varav 5 män och 4 kvinnor från fem skolor. 4 kommunala och 1 privat. | Resultatet visar att lärarna ansåg tävlingsmoment som en viktig del av den amerikanska kulturen.                             | 14/14 |

|                                      |                          |   |   |   |   |       |
|--------------------------------------|--------------------------|---|---|---|---|-------|
|                                      |                          | påverkan på multikulturella klasser i mellan- och högstadie.          | efter observation.  |   | Språket var ett hinder och då ansågs demonstrationer och upprepning viktigt.  |       |
| Couturier, Chepko & Coughlin. (2005) | Kvalitativ & kvantitativ | Undersökning kring mellan- och gymnasieelevers perspektiv på idrott.  | Frågeformulär.  | Av 7000 deltog 5308 elever från mellanstadiet och gymnasiet.        | Resultatet visar att mellan- och gymnasieelevers åsikter skiljs åt gällande rankning av aktiviteter, orsak till deltagande/icke-deltagande och idrottserfarenhet.         | 14/15 |
| Harvey & O'Donovan. (2013)           | Kvalitativ               | Undersökning kring lärarstudenters föreställningar om tävlingsmoment. | Insamling av lärarstudenters journal/loggbok.   | 35 st lärarstudenter varav 16 män, 14 kvinnor, 4 utan angivet kön.  | Resultatet visar att de flesta lärarstudenter ställer sig positivt till tävlingsmoment. Tävlingsmoment kan vara bra om det främjar samarbete och rättvist spel/fair play. | 14/14 |
| Hopple. (2018)                       | Kvalitativ               | Undersöka varför elever tycker idrott är mindre kul.                  | Kvalitativ undersökning, öppna och likertskala-frågor och intervjuer. Deltagarna fick rita en bild av det | 90 elever deltog. Både pojkar och flickor i årskurserna 4, 5 och 6. | Deras uppfattning om idrott och hälsa var mindre kul på grund av att de kände att fokus i undervisningen låg på   | 12/13 |

|                    |            |  |   |                                    |   |       |
|--------------------|------------|--|---|------------------------------------|---|-------|
|                    |            |  | första de tänkte på när de hörde ordet IDH. |                                    | tävlingsmoment vilket ledde till oro, press och obehag.                                       |       |
| Van Daalen. (2005) | Kvalitativ | Undersöka varför tjejer tycker/erfarar negativa attityder till idrott. | Intervjuer.                                 | 5 flickor deltog i åldrarna 15-17. | Deras uppfattning om tävlingsmoment inom idrott och hälsa beror på deras tidigare erfarenhet. | 12/12 |



## 7.4 Bilaga 4 - Flödesschema

