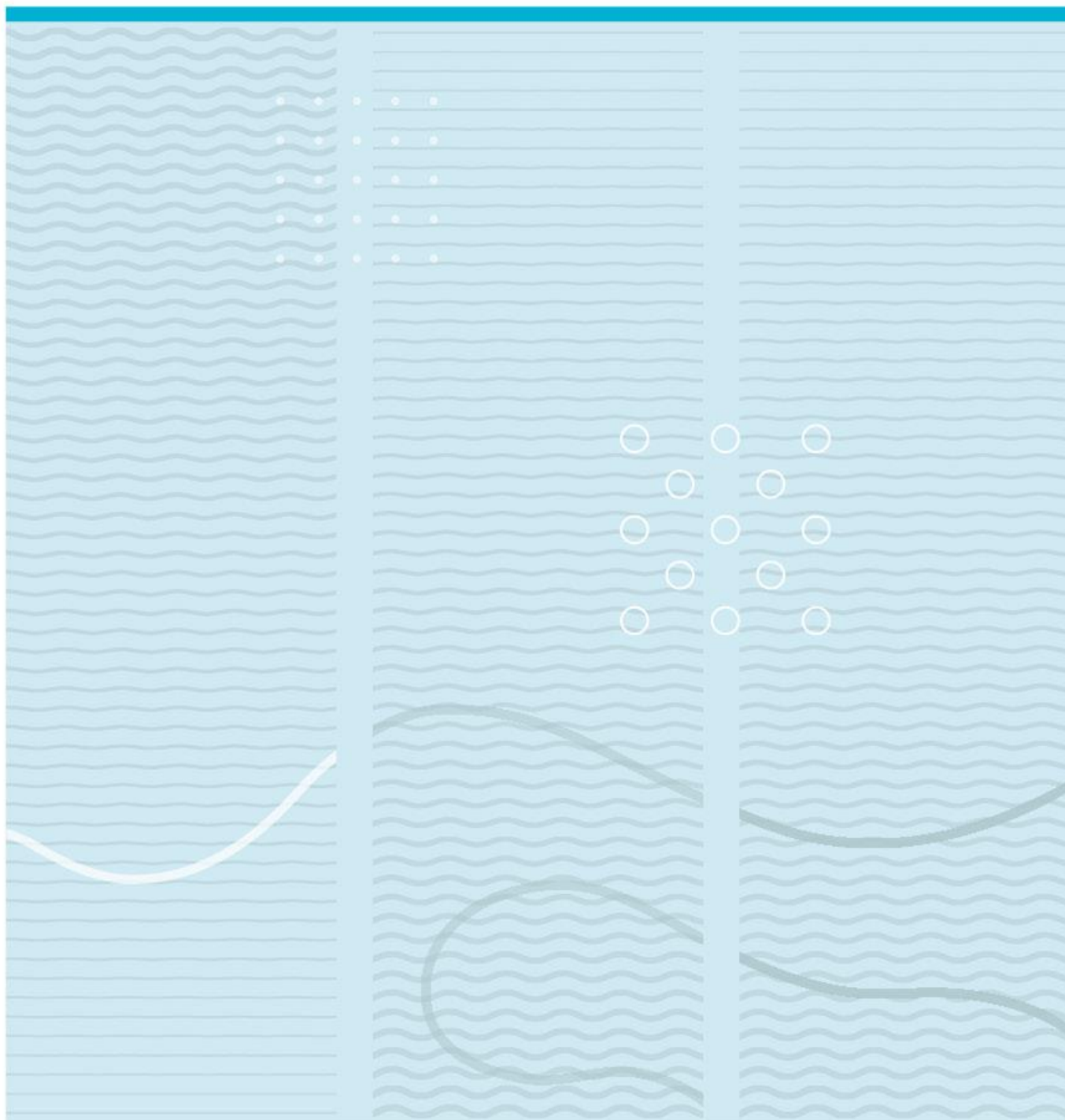


Emilie Ahlgren Olsen

Egentrening i kroppsøvingsfaget

En kvantitativ studie av elever i vgs. sine erfaringer med egentrening i kroppsøvingsfaget



Universitetet i Sørøst-Norge
Fakultet for humaniora, idretts- og utdanningsvitenskap
Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving
Postboks 235
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2022 Emilie Ahlgren Olsen

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

Sammendrag

Denne masteroppgaven er skrevet ved Universitetet i Sørøst-Norge, avdeling Bø. Bakgrunnen for problemstillingen er et ønske om å få mer kunnskap om ungdoms erfaringer med egentrening i kroppsøving.

Studien har som følge hovedproblemstilling: «*Hvilke erfaringer har et utvalg elever i 2 klasse på vgs. med egentrening i kroppsøving?*». Egentrening handler om å utføre trening på egen hånd (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.11). Studien har en kvantitativ tilnærming og spørreskjema er brukt som metode. Elever i 2. klasse på videregående skole ved flere skoler har vært informanter. Utvalget gjorde 113 elever totalt.

Resultatene fra denne studien viser at elevene har ulike erfaringer med egentreningsperioden i kroppsøvingsfaget. Flere elever rapporterer om svært positive erfaringer ved egentrening, mens en viss andel elever rapporterer om negative erfaringer med egentrening i kroppsøvingsfaget. Man kan derfor stille spørsmål ved om det trengs å gjøre noe med innholdet i egentreningen i kroppsøvingsfaget på videregående skole slik at det i større grad møter elevenes behov slik at de får positive opplevelser og erfaringer? Eller handler det om at lærerne ikke er flinke nok til å tilrettelegge og inspirere for fysisk aktivitet, bevegelse og trening i kroppsøvingsfaget? Ifølge LK20 er elevmedvirkning sentralt og det er viktig at elevenes stemme blir hørt. Resultatene indikerer imidlertid at elevenes stemme i liten grad blir hørt og det er rom for forbedring her.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Forord	6
1.0 Innledning	7
1.1 Bakgrunn for valg av problemområdet	7
1.2 Problemstilling	9
1.3 Oppgavens oppbygging	10
2.0 Bakgrunn	11
2.1 Kroppsøvfaget i en historisk sammenheng	11
2.2 Styringsdokumenter	12
2.2.1 Læreplanen i kroppsøving - LK20	12
2.2.2 Eleven som aktør.....	13
2.2.3 NOU 2015: 8.....	14
2.3 Kompetansebasert læreplan?	15
2.4 Hva sier LK20 om tematikken egentrening?	16
2.5 Ungdata (2021)	17
2.6 Barn - unge og fysisk aktivitet - bevegelsesglede?.....	20
2.7 Egentrening (knyttet til kompetanse).....	21
2.8 Indre motivasjon og selvbestemmelsesteori	21
2.9 Andre studier.....	22
3.0 Metode	26
3.1 Valg av metode	26
3.2 Arbeid med spørreskjema	27
3.3 Strategisk utvalg og inklusjonskriterier	30
3.3.1 Utvalg.....	30
3.3.2 Strategisk utvalg og inklusjonskriterier	31
3.4 Variabler	32
3.4.1 Elevenes utøvelse av egentrening	32
3.4.2 Elevenes læringsutbytte	32
3.4.3 Elevenes opplevelse	33
3.4.4 Fagets målsetning.....	33
3.4.5 Fysisk aktiv utenom skoletiden.....	34

3.5	Pilottest av spørreskjema	34
3.6	Datainnsamling	34
3.7	Analyse av data	35
3.7.1	Mann Whitney U test	35
3.7.2	Validitet.....	36
3.7.3	Reliabilitet.....	37
3.8	Etiske hensyn	38
3.8.1	Etikk.....	38
3.8.2	Forskerens rolle og etiske prinipp.....	38
4.0	Resultater	40
4.1	Hva legger elevene i begrepet egentrening, og hvor mye medbestemmelse har de i egentreningsperioden?	40
4.2	Hva sier elevene at de lærer om egentrening i kroppsøvfingsfaget?.....	41
4.3	Hvordan opplever elevene relevansen av egentrening i kroppsøvfingsfaget?	43
4.4	Hvordan mener elevene at egentrening i kroppsøving kan bidra til å nå fagets målsetning?	45
4.5	I hvilken grad er du fysisk aktiv utenom skoletiden?	47
5.0	Diskusjon.....	49
5.1	Hva legger elevene i begrepet egentrening, og hvor mye medbestemmelse har de i egentreningsperioden?	49
5.2	Hva sier elevene at de lærer om egentrening i kroppsøvfingsfaget?.....	50
5.3	Hvordan opplever elevene relevansen av egentrening i kroppsøving?.....	52
5.4	Hvordan mener elevene at egentrening i kroppsøving kan bidra til å nå fagets målsetning?	53
6.0	Avslutning	55
	Litteraturliste.....	57
	Tabelloversikt	60
	Figuroversikt.....	61
	Vedlegg	62

Forord

Utrolig at det endelig er tid for å sette punktum for masteroppgaven. Det har vært en utfordrende prosess, samtidig som det har vært lærerikt og spennende. Jeg ser nå tilbake på en tid fylt med inspirerende og givende arbeidsprosesser, og en enorm mestringsfølelse av og endelig kunne levere masteroppgaven.

Først vil jeg gjerne få takke alle i Vestfold og Telemark fylkeskommune som har bistått med informasjon og datamaterialet gjennom spørreundersøkelsen. Uten elevene hadde det ikke vært noen oppgave. En spesiell takk til veileder Lise Kjønneksen som har vært til stor hjelp i denne perioden. Takk for gode og konstruktive tilbakemeldinger.

Tusen takk til både familien og venner som har vært delaktig i interessante faglige diskusjoner og støttet meg. Vil også takke min tålmodige samboer som har vært en pådriver når motivasjonen ikke har vært på topp.

Kongsberg august 2022

Emilie Ahlgren Olsen

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av problemområdet

De senere årene har det vært en del forskning på tematikken helse i kroppsøvfingsfaget, med forskjellige innfallsvinkler, perspektiver og meninger om hvordan undervisningen skal foregå (Mong & Standal, 2019, s.506). En del forskere mener at kroppsøvfingsfaget i større grad skal handle om hvordan elevene kan oppnå god psykisk og fysisk helse (Mong & Standal, 2019, s.506; Svendsen, 2014, s.1014). Kroppsøvfingsfaget blir ansett som en sentral arena for å stimulere elevenes kunnskap, utvikling og engasjement til å kunne leve et aktivt og helsefremmende liv (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.2). Dette stiller krav til kroppsøvfingslærerens kunnskap om helse-begrepet, som igjen vil legge føringer for både innhold og undervisningsmetoder i kroppsøvfingsfaget (Mong & Standal, 2019, s.506; Svendsen, 2014, s.1014). Man vil anta at innholdet i undervisningen i kroppsøvfingsfaget vil kunne ha betydning for elevenes forståelse om en aktiv og helsefremmende livsstil hos barn og unge.

I mars 2020, stengte skolene ned på grunn av koronapandemien. Nedstengingen har krevd kreative løsninger og nye metoder i undervisningen av kroppsøvfingslærere (Gilje et al., 2020, s.13). Konsekvensene av dette var at elevene da måtte fortsette skolearbeidet sitt hjemmefra, og lærerne måtte kommunisere med elevene via digitale plattformer. Det resulterte i at elevene har måttet jobbe mer individuelt og være mer selvstendige når skolen har vært stengt ned (Gilje et al., 2020, s.13). På bakgrunn av dette virker det på meg som om kroppsøvfingsfaget under pandemien derfor i stor grad har omhandlet tematikken "egentrening". Egentrening handler om å utføre trening på egen hånd (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.11). I kompetansemålet for Vg2 (LK20) står det følgende: eleven skal kunne; «*Utføre trening på egen hånd og reflektere over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv*» (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.10). Jeg stiller meg undrende til hvordan det nevnte kompetansemålet over fungerer i praksis. Flere studier viser at fysisk aktivitet går ned med økende alder (Kjønniksen et al, 2008, s.1). Norges idrettshøyskole foretok en kartleggingsstudie av fysisk aktivitet og fysisk form blant barn og unge i 2018 (Johannessen et al., 2019). Studien viste en signifikant aldersrelatert nedgang i andelen barn og unge som når anbefalingene (Johannessen et al., 2019 s. 23). Blant 15 åringene

var det kun 40% av jentene og 51% av guttene som tilfredsstillte de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet. Ser vi på aktivitetsnivået til voksne (etter endt skolegang, vgs) ser vi at kun en av tre (32 %) voksne (20-64 år) når anbefalingene (Helsedirektoratet, 2016). Man kan stille spørsmålet ved hvorfor det er slik, og hva man kan gjøre for å dempe denne nedgangen i aktiviteten blant ungdom og voksne? Selv om læreren i kroppsøving kan legge opp til at eleven på Vg2 skal få kompetanse i hvordan trening virker og hvordan trening kan påvirke helsa, så er det ikke dermed gitt at elevens læringsutbytte vil kunne bidra til livslang bevegelsesglede og til en fysisk aktiv livsstil.

Til tross for den vage sammenhengen som synes å være mellom kompetansemålet i faget og samfunnets utfordringer som økt sittestilling og inaktivitet, så synes jeg det er viktig å få mer kunnskap om barn og unges erfaring med egentrening i kroppsøvingfaget. I hvilken grad kan man forvente at elevene oppnår læring i kroppsøvingfaget, og en økt forståelse for betydningen av en fysisk aktiv livsstil etter endt skolegang? Jeg ønsker derfor med denne studien å gå dypere inn i temaet egentrening og undersøke dette nærmere. Jeg mener at tematikken egentrening kan være sentralt for å nå målsetningene og intensjonene med kroppsøvingfaget. Man vet at etter endt videregående skole er elevene selv ansvarlig for sin egen helse, aktivitet og trening. Man kan spørre seg, er denne grunnopplæringen god nok? Har elevene nok kompetanse, kunnskaper og ferdigheter til å ta ansvarlige livsvalg og ta vare på sin egen helse etter endt skolegang? Hvordan kan egentrening i kroppsøvingfaget være et verktøy og bidra til nettopp dette?

1.2 Problemstilling

På bakgrunn av dette har jeg valg følgende hovedproblemstilling:

«Hvilke erfaringer har et utvalg elever i 2 klasse på vgs med egentrening i kroppsøvfingsfaget?»

Problemstillingen over vil belyses ved hjelp av følgende underproblemstillinger:

- 1. Hva legger elevene i begrepet egentrening, og hvor mye medbestemmelse har de i egentreningsperioden?*
- 2. Hva sier elevene at de lærer om egentrening i kroppsøvfingsfaget?*
- 3. Hvordan opplever elevene relevansen av egentrening i kroppsøvfingsfaget?*
- 4. Hvordan mener elevene at egentrening i kroppsøving kan bidra til å nå fagets målsetning?*

1.3 Oppgavens oppbygging

I tillegg til innledningskapitlet, består denne studien av fem hovedkapitler som alle inneholder flere delavsnitt. De ulike hovedkapitlene vil i korte trekk bli beskrevet:

I *Kapittel 2* redegjør jeg for bakgrunn samt teorigrunnlaget som vil være relevant for å underbygge forskningsspørsmålene i denne studien.

I *Kapittel 3* som omhandler metode, har jeg beskrevet valg av metode til denne studien, utvalget og analysestrategi. Videre har jeg beskrevet de etiske hensynene som jeg har tatt i løpet av prosessen, samt reliabilitet og validitet av undersøkelsen.

I *Kapittel 4* presenteres jeg resultatene fra spørreundersøkelsene med elevene.

I *Kapittel 5* blir problemstillingene diskutert i lys av resultatene og relevant forskning og teori.

2.0 Bakgrunn

Dette kapitlet tar for seg et utvalg teori og litteratur som gir en teoretisk forankring for å belyse problemstillingene. Aller først vil det bli gjort rede for kroppsøvfingsfaget i en historisk sammenheng før det redegjøres for sentrale styringsdokumenter i faget. Videre vil det bli en fremstilling av tematikken egentrening, samt tidligere forskning på feltet.

2.1 Kroppsøvfingsfaget i en historisk sammenheng

Historisk sett fikk kroppsøvfingsfaget endret hovedmålsetning i perioden 1925 til 1960 da faget gikk fra å være et disiplin- og dannelsesperspektiv til å omhandle opplæring om helse (Augestad, 2003, s.153). Dette resulterte i at elevene skulle tilegne seg teoretisk kunnskap om kroppen for å kunne ta vare på egen helse. Et sentralt mål ved faget ble i perioden (1925-1960) at elevene skulle fortsette med kroppsøving etter at de hadde gått ut av skolen. Dersom man ser på kroppsøvfingsfaget i dag (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.2), så går det frem at dette målet kan minne om deler av «fagets relevans» som handler om “livslang bevegelsesglede”.

I en av de tidligere læreplanene R94 fra 1994 (Kunnskapsdepartementet, 1994), står det følgende om egentrening: *“Elevene skal planlegge 2 perioder med selvstendig treningsarbeid, formulere mål og tiltak og gjennomføre planene”* (Kunnskapsdepartementet, 1994, s.10). Videre står det at elevene skal utforme mål for egentreningperioden, utarbeide og gjennomføre en plan for å nå målene, og vurdere gjennomføringen av planen (Kunnskapsdepartementet, 1994, s.10). Fra et historisk perspektiv ønsker jeg å trekke frem dette da det kan synes som om begrepet egentrening allerede fikk en betydelig plass i kroppsøvfingsfaget i læreplanen i 1994 (R94). Dette betyr at egentrening har vært en sentral faglig tematikk i skolesammenheng i nærmere 30 år. På den ene siden kan det virke som om formålet med «egentrening» skulle bidra til en mer aktiv livsstil etter endt skolegang for ungdom. Nyere forskning fra helsedirektoratet (Johannessen et al., 2019) ser imidlertid ikke ut til å stemme overens med politikernes ønske og intensjon. Det synes å være lang vei fra de politiske intensjonene til praksis. Man kan undres over hvorfor, er det ikke nok å bare lage nye læreplaner?

2.2 Styringsdokumenter

2.2.1 Læreplanen i kroppsøving - LK20

I august 2020 trådte fagfornyelsen i kraft med en trinnvis innføring av nye læreplaner i grunnskolen og videregående opplæring. Denne oppgaven tar utgangspunkt i læreplanen KR001-05 da dette var den gjeldende læreplanen for de elevene som utgjør utvalget i denne studien. Dersom man ser på kroppsøvingsfagets relevans og sentrale verdier (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.2), står det blant annet følgende; *Faget skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål. Innsatsen til elevane er derfor ein del av kompetansen i kroppsøving* (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.2). Den uthevede setningen kan tolkes som at eleven gjennom å delta i faget kroppsøving skal utvikle forståelse av seg selv. Jeg stiller meg dessuten spørrende til hva det vil si å “utvikle kompetanse”, og hva som ligger i begrepet “egen innsats”. Når vet man at man har utviklet nok kompetanse? Innebærer begrepet “egen innsats” at eleven selv setter seg egne mål, gjennomfører trening og evaluerer? Skal en elev være fornøyd med egen prestasjon, eller er det læreren som skal evaluere når eleven har oppnådd egne mål? Disse betraktningene kan ses i sammenheng med John I. Goodlad og hans fem ulike nivåer som beskriver veien fra læreplanidee til dens virkeliggjøring i opplæringssituasjonen (Garmannslund et al, 2012 s.9). Goodlad klassifiserer læreplaner i fem nivåer ut ifra hvordan de fremtrer. De fem nivåene «Den ideologiske læreplanen, den formelle læreplanen, den oppfattede læreplanen, den gjennomførte læreplanen og den erfarte læreplanen» beskriver veien fra læreplanideer til dens virkeliggjøring i opplæringssituasjonen. “Den ideologiske læreplanen” betraktes som ideen bak læreplanen. Goodlad trekker blant annet fram at læreplanen bygger på innspill fra utdanningsforskning, fagpolitiske og politiske begrunnelser (Garmannslund et al, 2012, s. 9). “Den oppfattede læreplanen” er et resultat av den fortolkningen som den enkelte faglærer/underviser foretar av læreplanen (Garmannslund et al., 2012, s. 9). Det kan tenkes at på bakgrunn av lærerens ulike erfaringer, meninger og utdanning, vil lærerne i kroppsøvingsfaget tolke læreplanen ulikt. Lærerens ulike tolkning av læreplanen kan kanskje resultere i utfordringer på bakgrunn av ulik undervisning og ulik kvalitet? «Den erfarte læreplanen» handler om hvordan den enkelte elev oppfatter læreplanen gjennom opplæringen. Elevene har ulike forutsetninger og erfaringer, noe som kan føre til et hav av meninger og oppfatninger (Garmannslund et al., 2012, s.9). Det kan derfor tenkes at elevene har ulik oppfatning av hva de skal lære.

Disse ulike nivåene kan bidra til at det blir et språk mellom lærers intensjon med undervisningen og det eleven faktisk lærer (Garmannslund et al, 2012, s.10). Uten videre problematisering og operasjonalisering av begrepene “*utvikle kompetanse*” og “*egen innsats*” tilhørende kroppsøvningsfagets relevans (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.2), så blir det opp til lærere og elevene å gjøre den videre fortolkningen av slike utsagn. Under fagets relevans og sentrale verdier (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.2) står det videre; «*Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremjende livsstil etter avslutta skulegang og i framtidig arbeidsliv*» (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.2). Hva innebærer det å “holde ved like”? Omhandler det at eleven etter endt skolegang skal følge de nasjonale faglige rådene fra helsedirektoratet om daglig fysisk aktivitet? Hvordan kan man vite når elevene er motivert til å faktisk holde ved like en fysisk aktiv livsstil? Jeg stiller meg kritisk til kroppsøvningsfagets relevans og sentrale verdier og hvordan dette skal gjøres i praksis?

2.2.2 Eleven som aktør

Nordahl (2003, s.85) mener at dersom skolen skal videreutvikles, så bør elevenes erfaringer og synspunkter komme fram. Elevenes stemme kan gi ny og relevant kunnskap om hvordan betingelser for læring arter seg i skolen. En lærer kan danne seg antakelser om elevens bevissthet, men det er først når eleven uttrykker sin stemme at kunnskap og forståelse for eleven utvikles. Dersom læreren unnlater å høre elevens stemme, kan læreren oppfatte elevens bevissthet og egenskaper som feilaktig. Dette kan bidra til å begrense elevens mulighet til læring og utvikling (Nordahl, 2003, s.85). Slik jeg tolker dette er kommunikasjon mellom lærere og elever viktig for elevens læring og utvikling. Den nye læreplanen (LK20) har økt fokus på elevmedvirkning. I den overordnede delen, står det følgende; «*Elevmedvirkning må prege skolens praksis. Elevene skal både medvirke og ta medansvar i læringsfellesskapet som de skaper sammen med lærerne hver dag*» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.15). Det virker på meg som om deler av undervisningen i kroppsøvningsfaget skal inneholde en kommunikasjon mellom lærere og elever. Elevene skal ta del i undervisningen sammen med læreren.

Videre står det; «*Når elevenes stemme blir hørt i skolen, opplever de hvordan de selv kan ta egne bevisste valg. Slike erfaringer har en verdig her og nå, og forbereder*

elevene på å bli ansvarlige samfunnsborgere» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.8). Barnekonvensjonens bestemmelser om barns rettigheter sier at alle barn har rett til å gi uttrykk for egne synspunkter (Barnekonvensjonen, 1989, s.13). Jeg stiller meg kritisk til om elevene får ta del i undervisningen i kroppsøvningsfaget. Hvordan vet man at dette blir praktisert?

2.2.3 NOU 2015: 8

21. juni 2013 ble et offentlig utvalg oppnevnt av den norske regjeringen til å vurdere grunnskoleopplæringens fag i forhold til kompetanser. Dette på bakgrunnen av fagenes sentrale roller i et fremtidig samfunns- og arbeidsliv (NOU 2015:8, s.8).

Hovedutredningen ble ferdigstilt i juni 2015. Hovedutredningen presenterer et bredt kompetansebegrep som bygger på praktiske og kognitive ferdigheter, samt emosjonelle og sosiale kompetanser (NOU 2015: 8, s. 9). Som et resultat av utredningen ble fire kompetanseområder etablert som bør danne grunnlaget for fagfornyelsen av fag gjennom: 1) fagspesifikk kompetanse, 2) kompetanse i å lære, 3) kompetanse i å kommunisere, samhandle og delta og 4) kompetanse i å utforske og skape. Denne studien har fokus på «kompetanse i å lære», da kompetanseområdet handler om å få eleven til å reflektere over hensikten med det de lærer (NOU 2015: 8, s.10). På denne måten kan elevene utvikle et bevisst forhold til egentrening, og være bedre rustet til å løse problemer på en reflektert måte alene.

Ved at elevene arbeider i ulike fag, skal elevene utvikle de fire nevnte kompetanseområdene ovenfor (NOU 2015: 8, s.8,9). Begrunnelsen bak det brede kompetansebegrepet ligger i kompleksiteten til de oppgavene og utfordringene elevene vil møte i løpet av livet (NOU 2015: 8, s. 18). Da begrepet dybdelæring må ligge til grunn for å kunne oppnå kompetanse, blir de begge begrepene tett forbundet (NOU 2015: 8, s.10). I praksis skjer dybdelæring ved få til refleksjon rundt det man har lært, og kunne hekte det man lærer på erfaringer slik at det sitter bedre (NOU 2015: 8, s.10). Begrepet dybdelæring blir forklart av utredningen slik;

«Dybdelæring dreier seg om elevenes gradvise utvikling av forståelse av begreper, begrepssystemer, metoder og sammenhenger innenfor et fagområde. Det handler også om å forstå temaer og problemstillinger som går på tvers av fag- eller kunnskapsområder. Dybdelæring innebærer at elevene bruker sin evne til å analysere,

løse problemer og reflektere over egen læring til å konstruere en varig forståelse».

(NOU 2015: 8, s. 14)

2.3 Kompetansebasert læreplan?

Universitetet i Oslo kom i 2020 med sin første rapport som omhandler kjennetegn ved selve prosessen av fagfornyelsen og hvordan de politiske intensjonene med fagfornyelsen har blitt ivaretatt, beskrevet og tolket (Karseth, et al, 2020, s.11). I rapporten diskuteres det blant annet om læreplanen (LK20) er kompetansebasert: *“Når læreplanene skal være kompetansebaserte, settes kompetansemålene i forgrunnen og det er de som må «bære» de andre elementene i læreplanen. Dette er et kjennetegn på en kompetansebasert læreplan. Det handler dermed ikke bare om balanse, men om læreplanene gjennom kompetansemålene bidrar til å tydeliggjøre rammene for innholdsvalg”* (Karseth, et al, 2020, s.14). Hva dette kan bety i praksis; det lærerne velger å gjøre i undervisningen må kunne ses i sammenheng med kompetansemålene. Kompetansemålene legger føringer for hva elevene skal lære i kroppsøvfingsfaget.

I Meld. St. 28 (2015–2016) er forventningen at fastleggingen av kjerneelementer i fagene vil legge et grunnlag for utarbeidelsen av tydeligere kompetansemål (s.36). I retningslinjene for utforming av nasjonale læreplaner uttrykkes dette i målsettingen om tydelige mål. Det vil blant annet si å «unngå mange ledd og bestillinger som gjør målet unødvendig omfattende, komplekst og vanskelig å forstå» og at de verken er «for overordnede eller for detaljerte» (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 7). Et funn som overrasket forskerne, var innholdet i kompetansemålene i fagene. Den nye læreplanen skulle blant annet inneholde mindre fagstoff og færre kompetansemål i hvert skolefag. De argumenterer for at selv om antall kompetansemål har gått ned, har antall verb per kompetansemål økt. Betyr det at det er mindre fagstoff? Ikke nødvendigvis. Dersom hvert kompetansemål i kroppsøvfingsfaget er mer omfattende enn det som har var tilfelle i den forrige læreplanen (LK06), er vi omtrent like langt (Karseth, et al, 2020, s.123). Når det gjelder kompetansemålet i kroppsøvfingsfaget som omhandler egentrening (vg2), skal elevene både “utføre” trening på egenhånd og “reflektere” over to ulike sider ved egentreningen (hvordan fremme aktivitet og fysisk aktivitet etter endt skolegang). (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.10). Det at et kompetansemål inneholder flere verb kan bidra til å gjøre kompetansemålet mer omfattende. Jeg støtter med dette forfatterens

usikkerhet om kompetansemålene i LK20 inneholder mindre fagstoff og tydeligere mål (Karseth, et al, 2020, s.123).

2.4 Hva sier LK20 om tematikken egentrening?

I det følgende vil jeg vise til hvordan egentrening kommer til uttrykk gjennom kompetansemålene for Vg2 i daværende (vår 2022) læreplan i kroppsøvingfaget. Grunnen til at jeg velger å belyse dette er fordi jeg mener det har relevans for den videre diskusjonen i denne studien, samt hvordan tematikken «egentrening» blir konkret henvist til i læreplanen (gjennom kompetansemålene).

For elevene som går i 2.klasse på videregående skole blir tematikken egentrening henvist til to ganger i læreplanen;

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne:

*«Utføre trening på **egen hånd** og reflektere over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv»* (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.10)

Kompetansemålet ovenfor kan tolkes som at eleven skal lære seg å forstå hvordan aktivitet, trening og helse henger sammen og påvirker hverandre. Hva kan dette innebære i praksis? Kanskje kan det handle om at eleven skal finne en aktivitet som de liker og driver med, slik at det frister til gjentakelse? Videre er det viktig å kjenne hvordan ulike aktiviteter kan påvirke oss på en positiv måte (fysisk, tanker og følelser)? Videre kommer tematikken egentrening til uttrykk under grunnleggende ferdigheter under digitale ferdigheter;

*«Digitale ferdigheter i kroppsøving er å kunne bruke digitale ressurser til å utforske, være skapende og håndtere praktiske utfordringer i faget. Det innebærer også å bruke digitale ressurser bevisst og kritisk til å utvikle en trygg identitet, kroppsbevissthet og et positivt selvbilde. Utviklingen av digitale ferdigheter i kroppsøving går fra å kunne følge regler for digital samhandling og personvern til å kunne planlegge og vurdere **egentrening** ved hjelp av digitale ressurser»* (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.4).

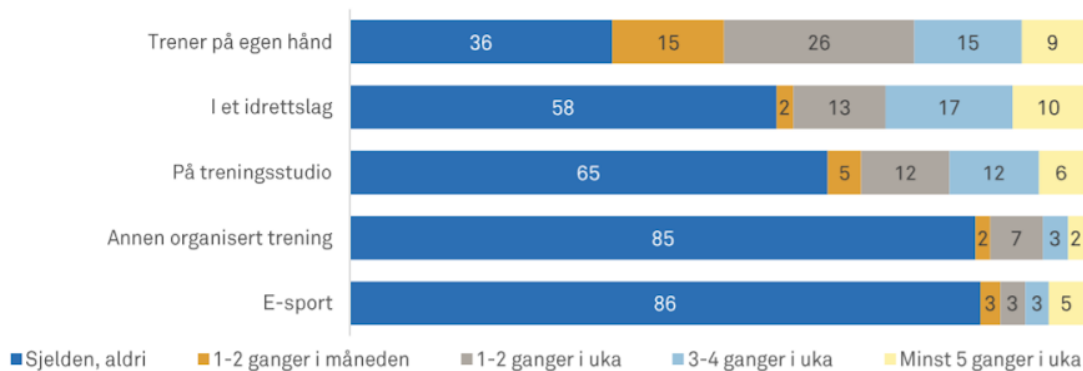
Det virker på meg som om elevene kan bruke søkemotorer på internett og sosiale medier til planlegging og vurdering i egentreningsperioden i kroppsøvingsfaget.

2.5 Ungdata (2021)

Ungdata er lokale nettbaserte ungdomsundersøkelser som gjennomføres på ungdomsskoler og videregående skoler over hele landet (Bakken, 2021, s.1).

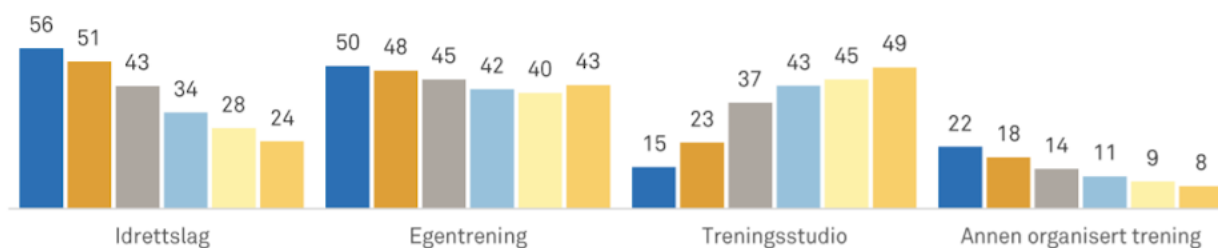
Spørreundersøkelsen som ungdom får tilbud om å være med på, handler om hvordan det er å være ung i dag. Undersøkelsen jeg har valgt å trekke fram her er den niende nasjonale Ungdata-rapporten (Bakken, 2021, s.1). Rapporten baserer seg utelukkende på de siste undersøkelsene som ble gjennomført i 2021. Det var totalt 140.000 ungdommer som svarte på undersøkelsen i aldersgruppen 13- 19 år, omtrent ett år etter at covid-19-pandemien rammet landet (Bakken, 2021, s.2).

Ifølge de siste resultatene fra Ungdata så har det vært en viss endring i hvordan ungdom trener på fritiden (Bakken, 2021, s.34). 49% av de som var med i undersøkelsen rapporterte at de trente 1-2 ganger i måneden eller oftere på egenhånd, og 43 % på treningsstudio ifølge Bakken (2020, s.29). Til sammenligning med rapporten fra Ungdata i 2021 fant man at 54 % av respondentene trente 1-2 ganger i måneden eller oftere på egenhånd, og 32 % på treningsstudio (Bakken, 2021, s.35). Dette viser at det er en økning på 5 % som trener oftere alene enn før, og 11 % færre som trener på treningsstudio (Bakken, 2020, s.29; Bakken 2021, s.35). Dersom man ser på antall elever som trener i idrettslag, ser man at resultatene er stabile for elever på videregående. Forskerne påpeker at det er verdt å merke seg en trend som har vært til stede de siste årene, der det særlig er blitt færre gutter som driver aktivt med organisert idrett på fritiden (Bakken, 2021, s.34). På bakgrunn av dette vil jeg presentere to diagrammer som jeg mener har relevans for min studie;



Figur 1: Figuren ovenfor viser horisontalt søylediagram av hvor ofte (hyppighet) ungdom i aldersgruppe 8.trinn – Vg3 trener på ulike måter (Bakken, 2021, s.35).

I det horisontale søylediagrammet ser vi en sammenligning av hvor ofte ungdom trener på ulike måter. De som trener minst 5 ganger i uka og 3-4 ganger i uka blir definert som ofte. Figuren ovenfor viser at det er størst hyppighet blant ungdommen som trener i et idrettslag (27 %), på egen hånd (24%) og på treningsstudio (18%). For de fem ulike måtene å trene på, er den høyeste prosentandelen blant de som sjelden eller aldri trener (mørkeblått felt). For alle de fem ulike måtene å trene på, så er den største delen av søylen «de som sjelden eller aldri trener». En kan undres over hvorfor den største prosentandelen (mørkeblått felt) er så stort som det diagrammet viser. En av grunnene kan være at elevene ikke synes aktivitetene er morsomme og fenger dem. Kanskje er det ikke nok tilbud til ungdom? Eller handler det om at de voksne personene rundt dem ikke har vært flinke nok til å tilrettelegge og inspirere for fysisk aktivitet, bevegelse og trening? Tidspress med mye press på skole og skoleprestasjoner kan også være en mulig faktor.



Figur 2: Figuren viser endringer i ungdoms treningsvaner gjennom tenårene (i henhold til alder). Prosentandel som trener ukentlig (Bakken, 2021, s.35).

Figur 2 viser ungdommens trenings vaner f.o.m 8.klasse t.o.m Vg3. Antall ungdommer som trener ukentlig ved et idrettslag synker med 32 % fra de begynner i 8.klasse til Vg3. Når det gjelder ungdommer som driver med egentrening, så er det også her en nedgang, men ikke like stor (7%). Man ser en prosentvis økning i antall ungdommer som trener på treningsstudio gjennom tenårene (34%), noe som er en motsetning til både idrettslag og egentrening. Det kan synes som om treningscenter blir en stadig viktigere arena for trening etter hvert som man blir eldre. Studien viser at på Vg3, så trener omtrent halvparten av elevene ukentlig (regelmessig) på treningsstudio. Dersom man ser på nedgangen i idrettslag og økningen på treningsstudio, så kan det se ut som om de elevene som trener på treningsstudio kompensere for en del av nedgangen i treningen i idrettslag. Dette ser man ved å slå sammen nedgangen på idrettslag (34%) med økningen på treningsstudio (34%), som er identiske. Resultatene fra denne studien kan ikke uten videre tolkes som et uttrykk for at ungdom som slutter i idrettslag, begynner på treningsstudio, da man kan anta at mange av de ungdommene som trener i treningsstudio er nettopp de samme ungdommene som trente i et idrettslag.

Fjørtoft, Kjønneksen og Støa (2018) skriver om viktigheten av å finne ut av hva ungdommen liker å drive med for å holde seg i form på egen hånd (Fjørtoft et al, 2018, s.55). Det kan tenkes at studien til Ungdata (2021) kan være med på å argumentere for betydningen av et større fokus på egentrening i kroppsøvingfaget. Da det kan synes som om elevene på videregående skole har en økende interesse for egentrening på bakgrunn av studien fra Ungdata (2021).

Frem til nå har jeg i denne delen hatt fokus på det jeg ser på som sentrale sider av læreplanen, og som kan ha relevans for problemstillingene. Læreplanen i kroppsøving er et svært sentralt dokument for kroppsøvingfaget og den inneholder en oversikt over innhold, mål og retningslinjer for skolens opplæring (Kunnskapsdepartementet, 2019). Jeg vil i det følgende legge frem en studie av Fjørtoft, Kjønneksen og Støa (2018), som jeg mener er relevant for å kunne støtte opp under tematikken egentrening i kroppsøvingfaget.

2.6 Barn - unge og fysisk aktivitet - bevegelsesglede?

Fjørtoft, Kjønniksen og Støa (2018) har i sin studie skrevet en veiledning for aktivitet for ungdom i alderen 13-18 (Fjørtoft et al, 2018, s. 50). Studien henviser til Yang (1999, sitert i Fjørtoft et al, 2018, s.50) som mener at fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene har betydning for en fysisk aktivitet som voksen. De fysiske motoriske erfaringene som barn tilegner seg tidlig i livet tar de med seg videre. Dersom barn lærer å sykle i barndommen, så er dette noe de kan gjøre og ha glede av senere i livet. Fjørtoft et al hevder at ulike typer aktivitet som barn og unge driver med i oppveksten, er avgjørende for den mengden fysisk “motorisk kapital” man tilegner seg i oppveksten. Dersom man har en “høy motorisk kapital” som ung, så er sannsynligheten større for at man vil og ønsker å være fysisk aktiv senere (Barnett m.fl.2011, sitert i Fjørtoft et al, 2018, s.50).

Forskning tyder på at mange unge slutter med idrett i ungdomsårene (Fjørtoft et al, 2018, s.50), men det er fortsatt forskjellige måter man kan være aktiv på. Forfatterne løfter frem viktigheten av å få en bedre forståelse for hvordan man kan hjelpe ungdom til å fortsette å være fysisk aktiv og bevisstgjøre dem på alle fordelene med dette. Disse perspektivene er i samsvar med kroppsøvingfagets målsetning og sentrale verdier; *«Kroppsøving er et sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til en fysisk aktiv livsstil ut fra egne forutsetninger»* (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.2). Studien til Kjønniksen fant at fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene har sammenheng med fysisk aktivitet som voksen (2008). Det er derfor viktig å ha etørre fokus på hva barn og unge gjør fra barn til voksen alder.

Denne studien har fokus på ungdomsgruppa. Elevene i denne studien var i alderen 16-18 år. Man har lite kunnskap om denne aldersgruppen og hva som fenger ungdom. Det er også denne alderen som dominerer elever som går på videregående skole. Denne aldersgruppa er unge voksne, og de gjør i større grad “voksne” aktiviteter (Fjørtoft et al, 2018, s.55). Typisk eksempler på dette er helsestudierelevante aktiviteter (Kjønniksen, 2008, sitert i Fjørtoft et al, 2018, s.55). En del av ungdommen tar nå bevisste valg om hvilke aktiviteter de ønsker å fortsette med. Dette bidrar til å understreke betydningen og relevansen av egentrening som tematikk i kroppsøvingfaget for denne aldersgruppen. Treningslære er en tematikk som fenger ungdom fordi egentrening kan relateres til aktiviteter som f.eks. kan gjøres på helsestudio. Skolen er obligatorisk og alle barn og unge møtes her i et 13-årig løp og unges holdninger, vaner og

atferdsmønster når det gjelder livslang bevegelsesglede og fysisk aktivitet ifølge Fjørtoft (et al, 2018, s.57).

2.7 Egentrening (knyttet til kompetanse)

Mange unge finner seg ikke til rette i idrettslag, og har heller ikke noe ønske om å trene sammen med andre. For disse kan da egentrening være et alternativ, for å mosjonere, forbedre helsen sin, eller for å generelt være i aktivitet (SSB, 2019).

Egentrening er en sentra del av kroppsøvingsfaget som elevene skal gjennom i sin opplæring. Begrepet egentrening kan forstås som *“den delen av kroppsøvingsfaget hvor elevene trener på egenhånd, der målet er å forbedre visse ferdigheter og kunnskaper”* (Medic, 2012, s.11). Egentrening kan for eksempel være at en elev setter seg mål for treningen, lager et treningsopplegg (for eksempel i styrke), for så å teste etter en periode om målet for treningen ble nådd. Et annet eksempel på egentrening kan være hvordan forbedre sin kondisjon, koordinasjon eller spenst. Kompetansemålet elevene skal kunne etter endt videregående (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.12)., inneholder flere faktorer som gjør kompetansemålet krevende. Det står ingenting om hvordan man skal gjøre dette og hvordan treningen skal gjennomføres i praksis. Jeg stiller meg derfor spørrende til hvordan dette kompetansemålet kan bli praktisert i ulike videregående skoler i Norge. Hva lærer elevene egentlig i egentrening? Står elevene fritt til å velge aktivitet selv, eller er dette noe læreren bestemmer?

2.8 Indre motivasjon og selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelsesteorien (SDT) er en omfattende sosialkognitiv teori som har fokus på kompetanse, autonomi og tilhørighet (Kristiansen & Bertsen, 2021, s.25). Deci og Ryan mener at indre motivasjon handler om menneskets ønske om «å være selvbestemt». Indre motivasjon er det som driver mennesker til å være engasjerte og forsøke å overvinne utfordringer. Man finner en sammenheng mellom indre motivasjon og kompetanse (Kristiansen & Bertsen, 2021, s.25). Jo mer kompetent en elev oppfatter seg selv i en aktivitet desto mer indre motivert vil han/hun være.

Teorien hevder at det finnes tre primære psykologiske behov som motiverer menneskelig atferd. Disse behovene er: behovet for autonomi, behovet for kompetanse

og behovet tilhørighet med andre. (Kristiansen & Bertsen, 2021, s.25). Autonomi er vårt behov for å ta egne valg og å være initiativtaker til handlinger. Tilhørighet refererer til behovet vi mennesker har for å etablere gjensidig respekt og tillit med andre, og å føle tilknytning til andre mennesker. Ryan og Deci hevder at opplevelsen av kompetanse, tilhørighet og autonomi er nødvendig forutsetninger for å vedlikeholde og fremme indre motivasjon (Kristiansen & Bertsen, 2021, s.25).

I kroppsøving er det viktig å styrke den selvbestemte motivasjonen for å få elevene til å bli mer selvstendige for å klare å være fysisk aktive og klare dette på egenhånd.

2.9 Andre studier

I dette kapitlet presenteres andre masteroppgaver på området. Det kan se ut til at de fleste masteroppgavene som omhandler tematikken egentrening har fokus på kvalitativ metode. Selv om denne metoden er annerledes, så mener jeg likevel at disse studiene kan ha relevans for denne studien.

Studien til Bommen (2017) har fokus på elevers erfaringer gjennom arbeidet med kompetansemålet; "...planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening som bygger på grunnleggende prinsipper for trening og som er relevante for egne mål" (Kunnskapsdepartementet, 2015, s.8). Studien undersøker hvordan elever erfarer «valgfriheten» de opplever når de skal ta egne valg i egentrening. Dette med særlig vekt på å planlegge, gjennomføre og vurderer perioden med egentreningen. Videre diskuteres det i hvilken grad elevenes erfaring er i tråd med læreplanens intensjoner. Metodisk har studien en pragmatisk tilnærming til kvalitativ metoden og datainnsamlingen har foregått i tre faser hvor hver av de ni informantene har deltatt i et pre-intervju før egentreningen, en deltakende observasjon etterfulgt av et undervegsintervju og et avsluttende gruppeintervju. Informantene var fordelt på tre ulike skoler som har gjennomførte egentrening med ulik grad av valgfrihet. Resultatene av studien konkluderte med tre ulike påstander om egentrening på bakgrunn av elevenes erfaringer. Elevenes erfaringer tilsa at jo større valgfrihet de fikk i egentreningsperioden, jo mer interesse har elevene for gjennomføringen. Resultatene tyder på at økt frihet fører til økt motivasjon. Resultatene viste videre at elevene har for lite kunnskap om treningsprinsipper, slik at arbeidet med planleggingen og

gjennomføringen av egentrening ble for komplekst og selv vurderingen i egentreningen hadde derfor lite refleksiv verdi. Elevene fikk erfaring med å arbeide selvstendig, men når de får lite valgmuligheter sitter de igjen med erfaringer som strider mot læreplanens intensjoner. Med dette kan man konkludere med at gjennomføringen av arbeidet med egentrening i videregående skole burde organiseres mer etter et spiralprinsipp, der erfaring bygges på hverandre. Studien trekker også frem viktigheten og betydningen av frihet og for at arbeidet med egentreningen skal være i tråd med læreplanens intensjoner og at refleksjon over eget arbeid er en kompetanse må tilegnes og arbeides med fra tidlig i opplæringen.

Studien til Larsen (2020) så på elevers erfaring med egentrening i kroppsøvingfaget. Studien besto av 14 elever som gikk 2.klasse på videregående skole. Elevene skulle lage sitt eget treningsopplegg for tre kroppsøvingstimer. Aktivitetene som ble valgt av elevene var blant annet fotball, øvelsen benkpress, bordtennis og basketball. Elevene fikk velge en aktivitet de skulle “trene på” og “trene mot”. Begrunnelsen for dette var at elevene skulle reflektere over ulike prinsipper for trening, som det blant annet står om i kompetansemålene i den utgående læreplanen (LK06) (Larsen, 2020, s.39-40). Studien er teoretisk forankret i Michel Foucault sine teorier. Videre var studien utformet med sikte på å legge til rette for at elever skal kunne reflektere over og ta “eierskap” over egen trening i et åpent og elevsentrert egentreningsopplegg. Metodene bestod av observasjon av elevens gjennomføring av treningsøktene, elev- logger og refleksjonsoppgaver, samt intervju. Resultatene av studien til Larsen (2020) viser hvordan «trening» blir fremstilt, sosiale faktorer, og hvordan sosiomaterielle faktorer spiller inn på hvordan elevene velger å trene i et egentreningsopplegg. Dette ved at noen av elevene ga uttrykk for at det sosiale samspillet i klassen hadde innvirkning på hans tanker om valg av aktivitet, og at dette kunne medføre at de valgte aktiviteter de egentlig ikke hadde lyst til å drive med (Larsen, 2020, s.87). Videre viser funnene at “valgfrihet” kan føre til at eleven gjør egentreningen så enkel som mulig for seg selv, samtidig som valgfrihet kan være motiverende for noen. Studien viser at elevene på videregående skole har svært liten erfaring med selvrefleksjon omkring egen trening, men de kan i dialog reflektere over egen trening, gjennom å øve seg på og møte utfordringer fra studentforskeren. Dette ble eksempelvis forsøkt å gjøre gjennom et spørsmål i intervjuguiden for å få elevene til å reflektere over hvordan de hadde tilegnet seg den kunnskapen om trening, som de satt inne med (Larsen, 2020, s.46). Videre

skulle det i øktplanen inneholde en begrunnelse på hvorfor de valgte det de ønsket å trene på i egentreningsperioden. Noen av elevene skrev enkle begrunnelser, de ble da veiledet av studentforskeren mot hva de kunne skrive for å begrunne sine valg mer utfyllende (Larsen, 2020, s.47). I diskusjonen fremkommer det at egentrening i kroppsøving bør gjøres på flere ulike måter for å nå fagets ulike formål og kompetansemål. Det argumenteres for at elever både bør arbeide med opplegg der de lærer om trening og opplegg rettet mot at elevene skal reflektere over sin egen trening. Sett i lys av denne studien der jeg blant annet ønsker å se nærmere på hvordan elever ved videregående skole arbeider med et egentreningsopplegg, mener jeg argumentet ovenfor er relevant. Hvordan velger elevene og lærerne å gjennomføre egentreningen? Hva ønsker de å oppnå med dette? Handler perioden med egentreningen bare om å gjøre ulike aktiviteter som elevene har valgt selv, eller blir elevene utfordret til å argumentere for hvorfor de velger de aktivitetene de gjør? Hva de lærer gjennom aktivitetene og hva de får ut av (hvilken kompetanse) perioden med egentrening? Oppnår elevene i det hele tatt noen form for læring?

Studien til Barstad (2021) så på elever og lærere og deres erfaring med egentreningsperioden i kroppsøving på vg3. Videre ble det også sett på hvordan egentrening som metode kan benyttes i helseundervisning i kroppsøvingfaget som et bidrag til å skape livslang bevegelsesglede. For å besvare problemstillingene ble det benyttet en kvalitativ forskningstilnærming, og intervju av 13 elever og 3 lærere fra studieforberedende utdanningsprogram på videregående 3.trinn. Resultatene av studien til Barstad (2021) viser at elever og lærere erfarer egentrening som en kompleks periode. Elevene gir uttrykk for både positive og mindre positive erfaringer med egentrening. Videre er det forskjell på hvorvidt de erfarer å lære om helse, og hvordan de lærer om helse. Lærerne hevder det er en sammenheng mellom elevenes kvalitet på planlegging, gjennomføring og læringsutbytte av egentreningsperioden. Både strukturen på egentreningsperioden, teoriundervisningens generelle posisjon i faget, samt lærernes forhold til hva helse er, påvirker elevenes motivasjon og interesse for å tilegne seg kunnskap om trening og helse.

Medic (2012) tar for seg hvordan elevenes motivasjonsregulerende prosesser påvirkes gjennom egentrening sammenlignet med lærerstyrt undervisning. Studien ble gjennomført ved hjelp av en kvantitativ metode, der til sammen 313 elever i VG2 og

VG3 svarte på en spørreundersøkelse om deres motivasjonsnivå i sammenheng med undervisningsformene. Elevene gir uttrykk for at de erfarer høyere indre motivasjon, selvbestemmelse og identifikasjonsregulering i egentrening, sammenlignet med ordinær og lærerstyrt undervisning. Videre kommer det frem i studien at elevene opplever en signifikant økning i motivasjonsnivå når de selv får velge aktivitet, og som de var interessert i og opplevde som meningsfylt. Studien konkluderer med at det kan være hensiktsmessig å bruke egentrening som undervisningsmetode for å øke elevenes motivasjon for å delta i kroppsøvingsfaget.

Hannevig (2020) tar for seg hva elevene lærer på tredje året i videregående skole om kropp og helse i og gjennom egentrening. For å besvare problemstillingene ble det benyttet en kvalitativ forskningstilnærming, og gruppeintervju av elever. Studien viser at elevene erfarer at innholdet i egentreningsperioden er relatert til trening, kosthold, fysisk aktivitet og kroppens sosiale samt kulturelle betydning. På bakgrunn av resultatene virker det å være sentralt for elevenes læring at de utvikle en evne til kritisk refleksjon, både i sammenheng med å håndtere antagelser og diskurser relatert til kropp og helse, men også i sammenheng med at de kan utvide kompetansen i egentrening og perspektiver på kropp og helse.

3.0 Metode

I praktisk vitenskap blir metode betegnet som kjernen, en planmessig fremgangsmåte for å samle inn ny kunnskap. Begrepet «metode» kommer fra det greske ordet «methodos» som betyr «å følge en bestemt vei mot et mål» (Høgheim, 2020, s.27).

I denne studien har jeg valg kvantitativ metode. Å benytte seg av en slik metode innebærer å samle inn data i form av tall. Det man forsker på blir tallfestet, og tallene analyseres i ettertid (Høgheim, 2020, s.27).

I dette kapitlet skal jeg gjøre rede for oppgavens forskningsdesign, hvordan datainnsamlingen foregikk, samt de ulike metodiske valgene og begrunnelsene som ligger til grunn for denne studien. Det omfatter valg av metode, utvalg, datainnsamling, databehandling, etiske betraktninger og hvordan kravet til validitet og reliabilitet er forsøkt ivaretatt for å sikre kvalitet i studien.

3.1 Valg av metode

Ifølge Postholm og Jacobsen er innhenting av kunnskap avhengig av hva man skal undersøke i forbindelse med et forskningsprosjekt (2018, s.90-91). Hensikten med denne studien er å se på elevenes erfaringer med egentrening i kroppsøvingsfaget og formålet med kroppsøvingsfaget som omhandler livslang aktivitet og bevegelsesglede. For å få svar på dette har jeg valgt å benytte meg av en kvantitativ tilnærming i form av en «deskriptiv studie». Valg av en kvantitativ tilnærming gjør det mulig å få en bedre oversikt over hvordan flere elever ser på en sak, og dermed få et mer representativt bilde av hvordan flertallet ser på ting (Postholm & Jacobsen, 2018, s.165). Videre vil valget av metoden kunne gi en større oversikt og vise det som er representativt for den gruppen av mennesker som det forskes på. En kan få opplysninger om mange undersøkelsesenheter og kan derfor lettere danne seg et bilde av for eksempel generelle holdninger i en større gruppe mennesker. I en kvantitativ undersøkelse blir spørsmålene standardisert slik at alle undersøkelsesenheter blir stilt overfor de samme spørsmålene i spørreskjemaet.

En annen begrunnelse for å velge en kvantitativ tilnærming, er å se på tematikken egentrening via et annet forskningsdesign enn hva andre studier har gjort tidligere. Da andre studier som har belyst tematikken egentrening tidligere hovedsakelig har benyttet

seg av kvalitative forskningsdesign som intervju og deltagende observasjon (Bommen, 2017; Igland 2018; Larsen 2020; Hannevig, 2020; Barstad 2021).

3.2 Arbeid med spørreskjema

I denne studien valgte jeg *spørreskjema med lukkede svaralternativer*. Begrunnelsen for at jeg valgte å benytte meg av et slikt spørreskjema var blant annet med tanke på ulike aspekter ved gjennomføringen. For elevene vil spørreskjemaet kunne fylles ut enkelt og ikke ta for lang tid. Jeg tenkte også at svarprosenten vil bli høyere dersom spørreskjemaet ikke krever egne formulerte svar. Videre vil et slikt spørreskjema kunne gi et overblikk over tematikken, noe jeg ser hensiktsmessig da man har lite kunnskap om egentrening i kroppsøvfingsfaget. Valget av metode ble også gjort på bakgrunn av at spørsmålene kan utformes mer direkte mot temaene studien retter seg mot. I tillegg er spørreundersøkelse en lav kostnadsmetode hvor jeg kan sende et skjema ut til flere respondenter via internett.

For å kunne svare på hovedproblemstillingen: «*Hvilke erfaringer har elever i 2 klasse på vgs med egentrening i kroppsøvfingsfaget og hvordan mener elevene at egentrening kan bidra til å nå formålet i kroppsøvfingsfaget om en fysisk aktiv livsstil?*», og videre underproblemstillingene; «Hva gjør elevene i egentreningsperioden i kroppsøvfingsfaget?» (1), «Hva lærer elevene om egentrening i kroppsøvfingsfaget?» (2), «Hvordan opplever elevene relevansen av egentrening i kroppsøvfingsfaget?» (3) Og «Hvordan mener elevene at egentrening i kroppsøvfings kan bidra til å nå fagets målsetning?» (4) måtte de underproblemstillingene operasjonaliseres i en slik grad at spørsmålene kunne stilles presist med påfølgende presise og avgrensede svaralternativer for å gjøres målbare (Postholm & Jacobsen, 2018, s.167).

På bakgrunn av at underproblemstillingene måtte operasjonaliseres, ble det knyttet «tema» til de ulike underproblemstillingene. På denne måten kunne jeg arbeide med å få god sammenheng mellom tema, underproblemstilling og spørsmål til spørreskjemaet. Tabellen nedenfor viser et utsnitt av hvordan det ble gjort.

Tabell 1 – Utsnitt av spørreskjemaet

Tema	Underproblemstilling	Spørsmål til spørreskjema
<ul style="list-style-type: none"> • Elevenes læringsutbytte 	<p>Hva lærer elevene om egentrening i kroppsøvfingsfaget?</p>	<p>Hva har du lært i egentreningsperioden? Svaralternativer: (Elevene kan krysse av flere valg)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Å ta eierskap over sin egen trening (større medvirkning og kontroll på innhold og utforming av timene) - Planlegge sin egen trening - Kunne begrunne planleggingen, gjennomføringen og vurdere treningsarbeidet - Fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil - Jeg har ikke lært noe nytt i egentreningsperioden <p>Har du tilegnet deg ny kunnskap om egentrening i egentreningsperioden? Svaralternativer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - I svært stor grad - I stor grad - I noen grad - I liten grad

		- I svært liten grad
--	--	----------------------

Postholm og Jacobsen, (2018) presiserer viktigheten av å ha noen huskereglar i bakhodet underveis i utformingen av et spørreskjema. Jeg forsøkte derfor å være konkret i spørsmålene, ved å lage korte og avsluttende setninger. Dette i et forsøk på å unngå innviklede setninger (Postholm & Jacobsen, 2018, s.180). Videre forsøkte jeg å unngå dobbeltspørsmål, slik som «Hva synes du om egentreningstimene på skolen og på fritiden?» Dette med en begrunnelse på at respondentene ikke trenger å forholde seg til to ulike forhold på en gang (Postholm & Jacobsen, 2018, s.180-181). Postholm og Jacobsen (2018, s.182) er også opptatt av viktigheten av å unngå å stille ledende spørsmål, noe jeg også forsøkte å ha fokus på ved utformingen av spørreskjemaet. Til sist skriver Postholm og Jacobsen (2018, s.182) om viktigheten av å ikke ha for mange eller for få svaralternativer. Jeg benyttet meg derfor av 5-7 svaralternativer, i håp om at elevene skulle forstå forskjellen mellom svaralternativene. Et eksempel på dette var svaralternativene «Jeg liker de svært godt, jeg liker de godt, jeg liker de, jeg misliker de eller jeg misliker de svært mye» som ble benyttet til spørsmålet; «Hva synes du om egentreningstimene på skolen?».

Det endelige spørreskjemaet inneholdt totalt 23 lukkede spørsmål. Ifølge Postholm og Jacobsen så anbefales det å begynne et spørreskjema med forholdsvis nøytrale spørsmål (2018, s.182). De to første spørsmålene i spørreskjemaet omhandlet derfor elevenes alder og kjønn. Spørsmål 3- spørsmål 7, omhandlet «elevenes egen utøvelse av egentrening», og hva elevene gjør i egentreningsperioden i kroppsøvingfaget. Spørsmål 8 – spørsmål 13, omhandlet «elevenes læringsutbytte, og hva de lærer om egentrening i kroppsøvingfaget». Spørsmål 14 – spørsmål 17 omhandlet «elevenes opplevelse av relevansen av egentrening og hvordan de betraktet relevansen av egentrening i kroppsøvingfaget. Spørsmål 18 – spørsmål 21 gikk på «kroppsøvingfagets målsetning, og elevenes mening om hvordan egentrening kan bidra til å nå fagets målsetning». De siste spørsmålene, (fra spørsmål 22-23) omhandlet «elevenes aktivitetsvaner utenom skoletiden».

Det ble anvendt ulike typer svaralternativer i spørreskjemaet. Jeg benyttet meg blant annet av formen «kategorisk», for å se om svarene til de forskjellige informantene var i

samme eller ulike kategori. Svaralternativene var ulike kjønn, og ble benyttet for å gruppere svarene i kategorier. Videre benyttet jeg med av «rangordning» både for å få svarene til informantene kategoriserte, men også for å rangere svarene i et styrkeforhold etter hvordan spørsmålene blir stilt. Svarene sier ikke noe eksakt, men man får vite for eksempel i hvilken grad elevene er fornøyd med egentreningsperioden, som at «svært høy grad» er mer styrke enn «høy grad» (Postholm og Jacobsen, 2018, s.171).

Eksempler på dette er spørsmål 10, 11, 12 og 14, (se vedlegg 2). Kategorisvar (nominalt måle nivå) ble også anvendt. Eksempel på dette er svaralternativene tilknyttet spørsmål 9; «*Hva er vanligvis innholdet i egentrening?*», Her var svaralternativene;

Utholdenhetstrening – styrketrening – koordinasjon – crossfit – idrettsrelatert trening.

I arbeidet med å lage det elektroniske spørreskjemaet som ble brukt i oppgaven, ble nettsiden *Nettskjema (2022)* benyttet. På grunn av at *Nettskjema (2022)* har en anonym løsning som ikke lagrer noen form for informasjon (bla.a at elevenes IP-adresse ikke på noe tidspunkt knyttes til spørreskjemaet), førte det til at prosjektet ikke var meldepliktig i henhold til NSD. Videre inneholder ikke spørreskjemaet identifiserende opplysninger. På denne måten består datamateriale av opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner, hverken direkte, indirekte eller via e-post/IP-adresse (NSD.no).

Før spørreskjemaet var klart for å brukes, ble det gjort en pilotundersøkelse som det blir redegjort for nedenfor (4.6).

3.3 Strategisk utvalg og inklusjonskriterier

3.3.1 Utvalg

Tabell 2 – Elevenes kjønn

Kjønn	Prosentandel
Jente	49 %
Gutt	50 %
Egendefinert	1%
Totalt	100 %

Tabell 3 – Elevenes alder

År	Prosentandel
16 - 17 år	4 %
17- 18 år	74 %
18 - 19 år	22%
Eldre enn 19 år	0 %

Hovedandelen av utvalget er i aldersgruppen 16-19 år. 74 % av elevene er i alderen 17-18 år. Ingen av elevene i utvalget var yngre enn 16 år eller eldre.

3.3.2 Strategisk utvalg og inklusjonskriterier

I denne studien ble det gjennomført et stratifisert utvalg. Denne formen for utvelgelse innebærer å dele populasjonen inn i mindre grupper etter utvalgte kjennetegn (inklusionskriterier), før man foretar en tilfeldig utvelgelse (Thomas & Nelsen, 2001, s.95). For å rekruttere personer med kvalifikasjoner eller egenskaper som var gunstige i forhold til problemstillingene. I forkant av rekrutteringsprosessen var det derfor viktig å fastsette «kriterier» som informantene måtte oppfylle. Studiens hensikt er å undersøke elever ved videregående skole (2.klasse) sine erfaringer med egentrening i kroppsøvfingsfaget og hvordan de mener at egentrening kan bidra til å nå formålet i kroppsøvfingsfaget om en fysisk aktiv livsstil. For å svare på denne problemstillingen var det viktig å finne et utvalg som hadde kjennskap til denne tematikken (egentrening), og som kunne representere elevene ved 2.klasse på en best mulig måte. Dette da det er viktig at utvalget som er med i undersøkelsen er i størst mulig grad representativ for populasjonen (Postholm og Jacobsen, 2018, s.238). Det ble derfor satt følgende kriterier; informantene må være elever i 2.klasse Vgs, som går studiespesialiserende og følge undervisning i kroppsøvfingsfaget. Dette da problemstillingen nettopp omhandler 2.klasse elever som følger undervisning i kroppsøvfingsfaget. Videre var det ønskelig med en jevn fordeling av gutter og jenter for å belyse oppgavens tema fra ulike synsvinkler og innhente data fra begge kjønn. I et håp om å kunne hente inn tilstrekkelig data for å kunne svare på oppgavens forskningsspørsmål, var det ønskelig at flest mulig elever av de utvalgte skolene ønsket å svare på spørreundersøkelsen.

3.4 Variabler

Datasettet består av 14 variabler. Det er fem avhengige variabler som måler ulike sider ved elevenes erfaringer med egentrening i kroppsøvfingsfaget. De 14 uavhengige variablene er inndelt slik; tre variabler som måler elevenes utøvelse av egentrening. Tre variabler som måler elevenes læringsutbytte. Fire variabler som måler elevenes opplevelse. To variabler som måler fagets målsetning. Til slutt er det to variabler som måler i hvilken grad elevene er fysisk aktiv utenom skoletiden.

3.4.1 Elevenes utøvelse av egentrening

Variablene og svaralternativene er som følger:

1. Hva er egentrening for deg?

Svaralternativer: Å trene på egenhånd, å øve på en aktivitet du vil bli god i, å trene av fri vilje, jeg forbinder egentrening med egentreningsperioden i kroppsøvfingsfaget, jeg vet ikke

2. Hvor lang er perioden med egentrening på skolen?

Svaralternativer: 1-2 uker, 2-3 uker, 3-4 uker, 4-5 uker, 5 uker eller fler

3. I hvilken grad kan du selv velge aktivitet (f.eks håndball, parkour, utholdenhet eller styrke) i egentreningsperioden?

Svaralternativer: Jeg står helt fritt til å velge aktivitet, jeg må velge mellom bestemte aktiviteter fra læreren, læreren bestemmer aktivitet, vi har ingen mulighet til å velge

3.4.2 Elevenes læringsutbytte

Variablene og svaralternativene er som følger:

1. Hva har du lært i egentreningsperioden?

Svaralternativer: å ta eierskap over sin egen trening (større medvirkning og kontroll på innhold og utforming av timene), planlegge sin egen trening, kunne begrunne planleggingen, gjennomføringen og vurdere treningsarbeidet, fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil, jeg har ikke lært noe nytt i egentreningsperioden.

2. Har du tilegnet deg ny kunnskap om egentrening i egentreningsperioden?

Svaralternativer: I svært stor grad, i stor grad, i noen grad, i liten grad, i svært liten grad

3. I hvilken grad er du kjent med kompetansemålet;

“Utføre trening på egen hånd og reflektere over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv”?

Svaralternativer: I svært stor grad, i stor grad, i noen grad, i liten grad, i svært liten grad

3.4.3 Elevenes opplevelse

Variablene og svaralternativene er som følger:

1. I hvilken grad anser du egentreningperioden (på skolen) som meningsfull for deg?

Svaralternativer: I svært stor grad, i stor grad, i noen grad, i liten grad, i svært liten grad

2. Hva synes du om egentreningstimene på skolen?

Svaralternativer: Jeg liker de svært godt, jeg liker de godt, jeg liker de, jeg misliker de, jeg misliker de svært godt

3. Er det noe du har savnet i egentreningssperioden?

Svaralternativer: Arbeide sammen med en medelev, arbeide individuelt, lengre varighet på egentreningssperioden, kortere varighet på egentreningssperioden, større frihet ved valg av aktiviteter i egentreningssperioden, lærerens forklaring av viktigheten av egentreningssperioden, annet

4. I hvilken grad synes du det du har lært om egentrening (på skolen) kan være relevant for deg i fremtiden?

Svaralternativer: I svært stor grad, i stor grad, i noen grad, i liten grad, i svært liten grad

3.4.4 Fagets målsetning

Variablene og svaralternativene er som følger:

1. I hvilken grad tror du at det du har lært i egentrening i kroppsøving noen betydning for dine trenings vaner fremover?

Svaralternativer: I svært stor grad, i stor grad, i noen grad, i liten grad, i svært liten grad

2. Hvorfor trener du?

Svaralternativer; Det er bra for kroppen/fremmer helse, for å se bedre ut, prestasjon innen idrett/aktivitet, trening gir en god følelse av velvære, vet ikke

3.4.5 Fysisk aktiv utenom skoletiden

1. Hvor ofte trener du utenom skolen (på fritiden)?

Svaralternativer; minst 5 ganger i uka, 3-4 ganger i uka, 1-2 ganger i uka, 1-2 ganger i måneden, aldri

2. Hva slags form for aktivitet driver du med på fritiden?

Svaralternativer; Jeg trener på egen hånd, i et idrettslag, på treningsstudio, jeg driver ikke med noen form for aktivitet på fritiden

3.5 Pilottest av spørreskjema

I et forsøk på å kvalitetssikre og forbedre spørsmålene i spørreskjemaet ble skjemaet testet ut på fire jevnaldrende ungdommer på samme alder som de elevene som faktisk skulle delta i studien. Dette ble gjort for å prøve ut om spørsmålene var klare, forståelige og ikke skulle misforståes. Spørreskjemaet ble med andre ord prøvd før det ble sendt ut til elevene. Det resulterte i at utformingen av et spørsmål ble endret noe på. I praksis oppfatter jeg en slik test av spørreundersøkelsen som en styrke for selve spørreundersøkelsen. Dette da jeg gjennom pilotundersøkelsen fikk en indikasjon på elevenes forståelse av de ulike spørsmålene, samt selve programmet/gjennomføringen av spørreundersøkelsen. Etter gjennomføringen av pilotundersøkelsen ble spørreskjemaet justert, og det fremsto som klart til å gå videre å samle inn data i form av «nettskjema».

3.6 Datainnsamling

Å rekrutterer tilstrekkelig mengde elever viste seg å være mer tidkrevende enn planlagt. Jeg kontaktet faglærerne i kroppsøvingfaget ved de ulike skolene via e-post. Etter samtykke fra faglærerne om å ville delta i spørreundersøkelsen, fikk de tilsendt link til selve spørreundersøkelsen. Nettskjema.no, har link til spørreskjema som kan limes inn i alle elektroniske kommunikasjonskanaler. Derfor ble linken til spørreskjemaet sammen med et infoskriv til elevene lagt ut på skolens egen plattform, tilgjengelig for 2.klasse elever ved vgs studiespesialiserende. Jeg presiserte til ansvarlig faglærer at jeg oppfordret elevene til å lese gjennom infoskrivet før de valgte å svare på selve spørreundersøkelsen. Begrunnelsen for dette var at elevene da skulle få innsikt i alle etiske overveielser som samtykke etc. og tema for undersøkelsen. Jeg var derfor ikke til

stede under den praktiske gjennomføringen av spørreundersøkelsen. Dette førte til at jeg ikke var tilgjengelig ved eventuelle spørsmål elevene måtte ha, annet enn ved muligheten til å kontakte meg via kontaktinformasjonene som sto skrevet i informasjonsskrivet. Det ble i etterkant sendt ut en mail til faglærer med en forespørsel om å minne elevene på muligheten til å delta på spørreundersøkelsen. Dette ble gjort i håp om å rekruttere flere elever i studien.

3.7 Analyse av data

Etter anbefaling fra Universitetet i Sør Øst- Norge (USN) valgte jeg å samle inn forskningsdata via tjenesten *Nettskjema* som USN har tilgang til gjennom en avtale med Universitetet i Oslo. Denne tjenesten er et innsamlingsverktøy og den har derfor ingen lagringsplass for forskningsdata. Tjenesten er spesielt utviklet til innsamling av forskningsdata, og har spesielt fokus på sikkerhet og personvern. Dette er en anonym nettbasert spørreundersøkelse med en innstillingsfunksjon der IP-adressen til responsen ikke er registrert. Forskningsdataene ble derfor lagret under en lukket nettverkplassering.

Etter at dataene var lastet ned som en Excel-fil (versjon 2207 for Windows) ble dataene konvertert til R Studio (versjon 2022.02.0 + 443 for Windows). Her ble alle variablene kategorisert, utregningen av signifikant verdi og datamaterialet ble satt inn slik det kommer frem i spørreskjemaet. Den statistiske signifikante verdien er satt til 0,05 i denne oppgaven. Programmet ble også benyttet til å lage frekvenstabeller, krystabeller og stolpediagram. Dette ble gjort for at det skal være lettere å få en oversikt og forståelse av dataene for de som ikke har inngående kjennskap til materialet fra før.

3.7.1 Mann Whitney U test

Mann-Whitney-U- test (MWW) er en såkalt ikke- parametrisk test. Begrepet Ikke-parametrisk innebærer at testen ikke har noen fordelingsforutsetning. Begrunnelsen for at jeg ønsket å inkludere denne testen var i håp om å kunne styrke resultatenes troverdighet. En MWW-test sammenligner to ulike grupper, for denne oppgaven er det jenter og gutter. Dataene blir rangert for deretter å undersøke om det er en signifikant

forskjell i medianen til rangeringen (Bjørndal & Hofoss, 2004, s.85). Jeg benyttet meg av en slik test for å regne ut den signifikante verdien for figur 4 og 7 (se kap. 5).

3.7.2 Validitet

Vurdering av validitet handler om hva som blir målt, at data som er samlet inn er relevant i forhold til problemstilling (Postholm & Jacobsen, 2018, s.222). Altså må variablene som blir brukt i datainnsamlingen måle begrepene man ønsker å undersøke. Ellers blir ikke datamaterialet gyldig eller relevant for å kunne dra slutninger rundt problemstillingen. Erfaringer er et begrep som blir brukt i denne masteroppgaven, som ikke kan måles direkte. Det er derfor nødvendig å operasjonalisere begrepet med målbare variabler slik at de blir relevant for oppgavens problemstilling, dette kalles begrepsmessig validitet (Postholm & Jacobsen, 2018, s.222).

I lys av denne studien kan vi ta utgangspunkt i hovedproblemstillingen; *Hvilke erfaringer har elever i 2 klasse på vgs med egentrening i kroppsøvfingsfaget og hvordan mener elevene at egentrening kan bidra til å nå formålet i kroppsøvfingsfaget om en fysisk aktiv livsstil?* I et forsøk på å få svar på dette, ble hovedproblemstillingen operasjonalisert ved å formulere ulike underhovedproblemstillinger. Jeg arbeidet altså med å finne ut hvordan jeg skulle få svar på hovedproblemstillingen. Hva ønsker jeg å finne ut og hvordan få svar på dette?

«Hvordan opplever elevene på vgs relevansen av egentrening i kroppsøvfingsfaget?». Dette spørsmålet ble deretter operasjonalisert i et sett med spørsmål som: “I hvilken grad anser du egentreningsperioden (på skolen) som meningsfull for deg?”, “Hva synes du om egentreningstimene på skolen?”, “Er det noe du har savnet i egentreningsperioden?” og “I hvilken grad synes du det du har lært om egentrening (på skolen) kan være relevant for deg i fremtiden?”. Jeg har antatt at de spørsmålene ovenfor til sammen vil måle underproblemstillingene.

Videre ble det laget noen temaer:

- Bakgrunnsvariabler (alder, kjønn)
- Elevenes utøvelse av egentrening
- Elevenes læringsutbytte
- Elevenes opplevelse av relevansen av egentrening
- Fagets målsetning

Det ble utformet et skjema tilknyttet spørreskjemaet der jeg så på sammenhenger mellom underproblemstillingene, temaene og spørsmål til spørreundersøkelsen. Dette ble gjort med tanke på begreper, ordlyd og gjentakelser.

I utarbeidelsen av spørreskjemaet er man avhengig å ha flere variabler som måler samme begrep. Noen av variablene er lånt av andre undersøkelser, resten av variablene i spørreskjemaet er utviklet for denne oppgaven. Fordelen med å «låne» er at disse er validitetstestet, og det er større sannsynlighet for at de måler det som man ønsker at de skal måle.

3.7.3 Reliabilitet

Reliabilitet handler om forskningens pålitelighet, og viser til i hvor stor grad vi kan stole på de funnene som et forskningsprosjekt har produsert (Postholm & Jacobsen, 2018, s.222). Det skal være mulig for en annen å komme frem til de samme resultatene når den gjentas under identiske forhold. Faktorer som kan bidra til å påvirke studiens pålitelighet er følgende: hvor presist spørreskjemaet er utformet og hvordan målingene er gjort. Da elevene ikke hadde mulighet til å stille spørsmål for å oppklare eventuelle spørsmål i spørreundersøkelsen, forsøkte jeg å lage en spørreundersøkelse som inneholdt et språk som var tilpasset deres målgruppe. Ifølge Postholm og Jacobsen (2018, s.225) er utformingen av spørsmål og svaralternativer helt sentralt for å lage en spørreundersøkelse tilpasset deres målgruppe. På bakgrunn av dette forsøkte jeg å være bevisst på hvordan spørsmål og svar var formulert og hensikten med dette. I praksis ble dette forsøkt gjort ved å unnlate ledende spørsmål der spørsmålet favorittseirer en type svar. Videre forsøkte jeg å unnlate uklare spørsmål, altså ord og begreper som ikke respondenten forstår. Jeg forsøkte også å unnlate doble spørsmål, altså spørsmål som ble formulert slik at respondenten må forholde seg til flere ting som kanskje ikke er sammenhengbare (Postholm & Jacobsen, 2018, s.225). Dette ble gjort i håp om å styrke reliabiliteten (Howe et al., 2005, s.247). I praksis ble dette styrket ved at jeg som nevnt tidligere prøvde ut spørreundersøkelsen på forhånd. Det viktigste med å prøve ut spørreundersøkelsen på forhånd var å kontrollere om spørsmålene ble oppfattet slik de var ment til å forstås.

3.8 Etiske hensyn

Et forskningsarbeid innehar en rekke etiske dilemmaer og det kan være en spenning mellom ønsket om å framstille realistiske resultater og det å ta etisk hensyn (Postholm & Jacobsen, 2018, s.246) Sentrale områder som informert samtykke, fortrolighet og forskerens rolle blir ofte reflektert rundt i en studie (Postholm & Jacobsen, 2018, s.246 - 253).

3.8.1 Etikk

Elevene som deltok i denne spørreundersøkelsen kunne selv samtykke til deltakelse. Hovedregelen sier at barn og ungdom selv kan samtykke til deltakelse i forskning når de har fylt 15 år (NSD, 2022) Alle elevene som deltok hadde fylt 15 år.

Gjennomsnittsalderen av 17-18 år. NSD har ingen retningslinjer for hvordan et samtykke skal gjøres, så lenge det kan dokumenteres (NSD, 2022). I denne studien ble det derfor presisert i informasjonsskrivet som elevene fikk utdelt på forhånd at de ved å delta på spørreundersøkelsen samtykket til deltagelse. Elevene hadde mulighet til tilbaketrekking av samtykke ved å ikke sende inn svarene fra spørreundersøkelsen. På bakgrunn av at samtykket ikke er gyldig dersom elevene føler seg presset til å samtykke, valgte jeg å presisere i informasjonsskrivet til elevene at det var frivillig å delta. Videre ble det fremhevet at spørreundersøkelsen var anonym, og at det ble benyttet nettbaserte anonyme skjemaer. Dvs. at elevenes e-post og IP-adresse ikke på noe tidspunkt kan knyttes til spørreskjemaet. Videre ble det presisert at det ikke ville få uheldige konsekvenser å ikke samtykke (NDS, 2022). På bakgrunn av det nettbaserte spørreskjemaet har en innstillingsfunksjon der IP-adressen til elevene ikke registreres, og vil derfor være tilstrekkelig anonymisert, frafaller meldeplikten til Norsk Senter for forskningsdata (NSD) bort.

3.8.2 Forskerens rolle og etiske prinipp

Postholm og Jacobsen (2018, s. 133) skriver om viktigheten av refleksjonene over forskerens egen rolle i et forskningsprosjekt. Dette er et viktig etisk prinsipp med hensyn til forskningsdeltakerne, nemlig at de vet hva de har å forholde seg til. Videre skriver de om viktigheten for forskeren å reflektere over hvordan man inngår i relasjon med de som skal forskes på (Postholm & Jacobsen, 2018, s.133). Som student har jeg verken jobbet eller vært i praksis i noen av de uvalgte skolene, i denne studein vil jeg i utgangspunktet ha en distanse til settingen og menneskene som skal studeres (Postholm

& Jacobsen, 2018, s.133). Jeg er derfor i liten grad en del av skolen jeg forsker på. Dette er viktig for å skape et mest mulig nøytralt syn på resultatene, og at ikke min tolkning av resultatene vil være mer subjektivt enn det ellers ville ha vært, hvis jeg hadde et forhold til elevene.

4.0 Resultater

I dette kapittelet presenteres funn fra spørreundersøkelsen tilknyttet hovedproblemstillingen: «Hvilke erfaringer har et utvalg elever i 2 klasse på vgs. med egentrening i kroppsøving?»

Videre er hovedproblemstillingen operasjonalisert i fire underproblemstillinger (se kap. 1.2).

4.1 Hva legger elevene i begrepet egentrening, og hvor mye medbestemmelse har de i egentreningsperioden?

Tabell 4 – Elevenes oppfattelse av begrepet egentrening

Svar	Antall
Å trene på egenhånd	81%
Å trene av fri vilje	40%
Å øve på en aktivitet du vil bli god	23%
Jeg forbinder egentrening med egentreningsperiode i kroppsøvfingsfaget	12%

Tabell 1. viser at elevene har ulik oppfatning av begrepet egentrening. Hovedandelen (81%) av elevene mener at begrepet egentrening handler om «det å trene på egenhånd», mens 12 % av elevene forbinder egentrening med egentreningsperioden i kroppsøvfingsfaget. Av tabell 1. er svarprosenten over 100 %, dette skyldes at elevene hadde mulighet til å krysse av på flere alternativer her.

Tabell 5 – Elevenes mengde egentrening i kroppsøvfingsfaget

Svar	Prosentandel
1-2 uker	40 %
2-3 uker	30 %
3-4 uker	22%
4-5 uker	4%

5 uker eller fler	2%
-------------------	----

Tabell 2. viser at mengden med egentrening på skolen varierer blant elevene.

Hovedandelen av elevene har egentrening kun 1-2 uker (40%), og 30% har egentrening 2-3 uker. Bare 6% av elevene har en lengre periode med egentrening på 4 uker eller mer.

Tabell 6 – Elevenes medbestemmelse når det gjelder valg av aktiviteter i egentreningsperioden i kroppsøving

Svar	Prosentandel
Jeg står helt fritt til å velge aktivitet	38 %
Jeg må velge mellom bestemte aktiviteter fra læreren	38%
Læreren bestemmer aktivitet	19%
Vi har ingen mulighet til å velge	5 %

Av tabellen ovenfor går det frem at 38% av elevene svarer at de står fritt til å selv velge aktivitet i egentreningsperioden. Tilsvarende er det 38% av elevene som svarer at de må velge mellom bestemte aktiviteter fra læreren, mens 19% av elevene svarer at det er læreren som bestemmer aktivitet(en).

4.2 Hva sier elevene at de lærer om egentrening i kroppsøvfaget?

Det blir i det følgende presentert hva elevene gir uttrykk for at de faktisk lærer i perioden med egentrening.

Tabell 7 – Elevenes læringsutbytte i egentreningsperioden

Svar	Prosentandel
Planlegge sin egen trening	60 %
Kunne begrunne og vurdere	47 %

treningsarbeidet	
Fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil	36 %
Å ta eierskap over sin egen trening	36 %
Jeg har ikke lært noe nytt i egentreningsperioden	20%

Tabell 4. viser at 60% av elevene sier at de har lært å planlegge sin egen trening, mens 47% svarer at de har lært og «begrunne og vurdere treningsarbeidet». Svarprosenten i denne tabellen er over 100%. Det skyldes at elevene hadde mulighet til å krysse av på flere alternativer.

Tabell 8 – Elevenes rapportering av kjennskap til kompetansemål i egentrening

Svar	Prosentandel
I svært stor grad	20 %
I stor grad	27 %
I noen grad	40 %
I liten grad	12 %
I svært liten grad	2 %

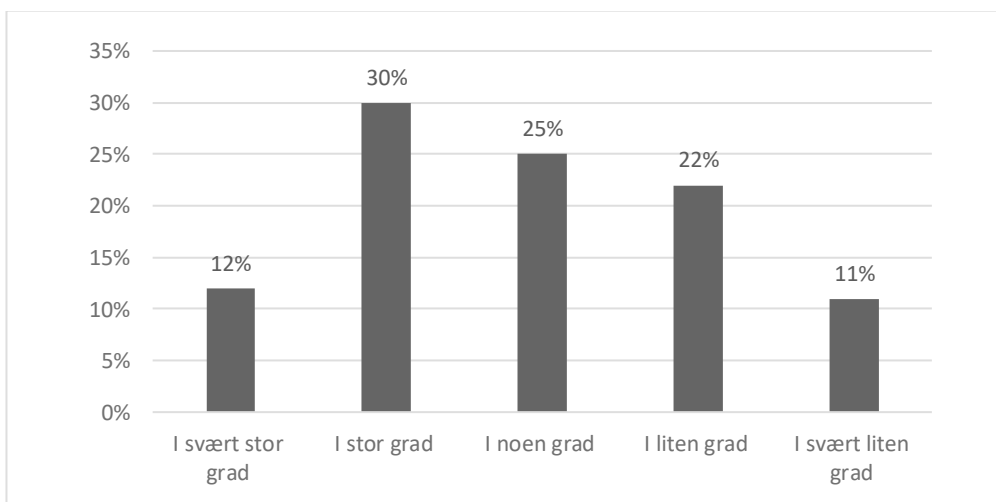
Ved å slå sammen de tre øverste radene i tabell 6 viser resultatene at 87% av elevene mener de er kjent med et kompetansemål som omhandler egentrening i kroppsøving. Kun 2 prosent av elevene rapporterer at de «*i svært liten grad*» har kjennskap til dette kompetansemålet.

4.3 Hvordan opplever elevene relevansen av egentrening i kroppsøvfingsfaget?

Tabell 9 - Elevenes holdninger til egentrening i kroppsøvfingsfaget

Svar	Prosentandel
Jeg liker de svært godt	25 %
Jeg liker de godt	21 %
Jeg liker de	35 %
Jeg misliker de	14 %
Jeg misliker de svært mye	5 %

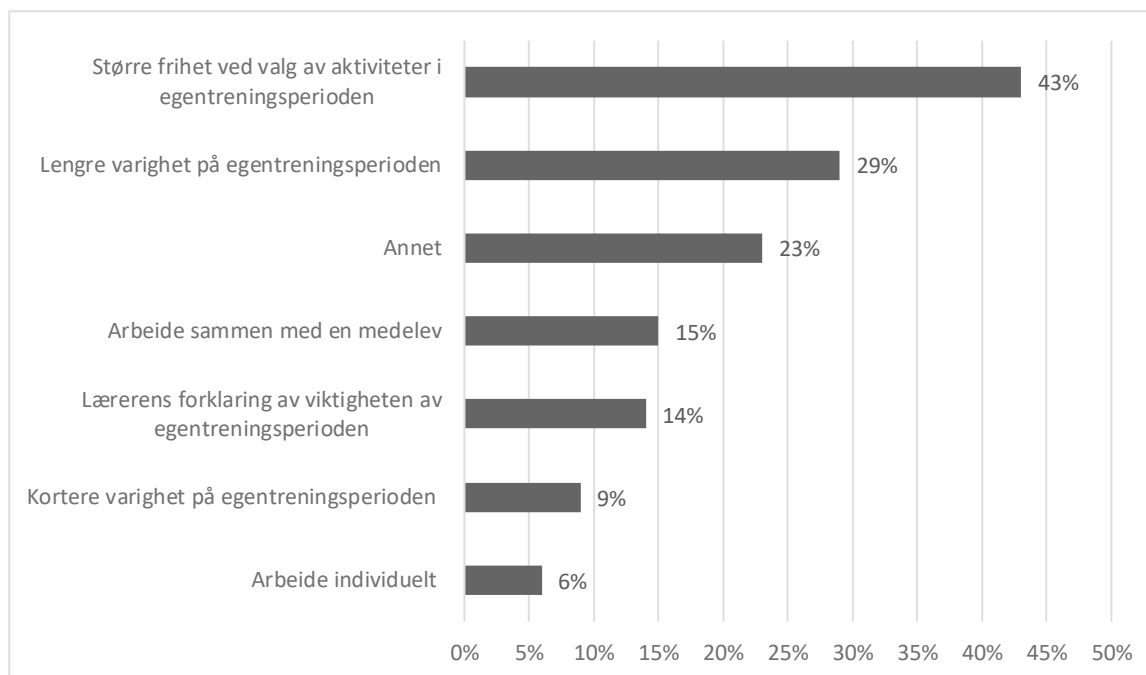
Av tabell 6. går det frem at elevenes erfaringer med gjennomføringen av egentreningsperioden er todelt. Hovedandelen av elever synes å ha svært positive holdninger (25%) eller positive holdninger (21%) til egentrening i kroppsøvfingsfaget. En lavere andel rapporterer at de «misliker det» / «misliker de svært mye» (19%).



Figur 3 - Elevenes opplevelse av relevans av egentrening i kroppsøvfingsfaget

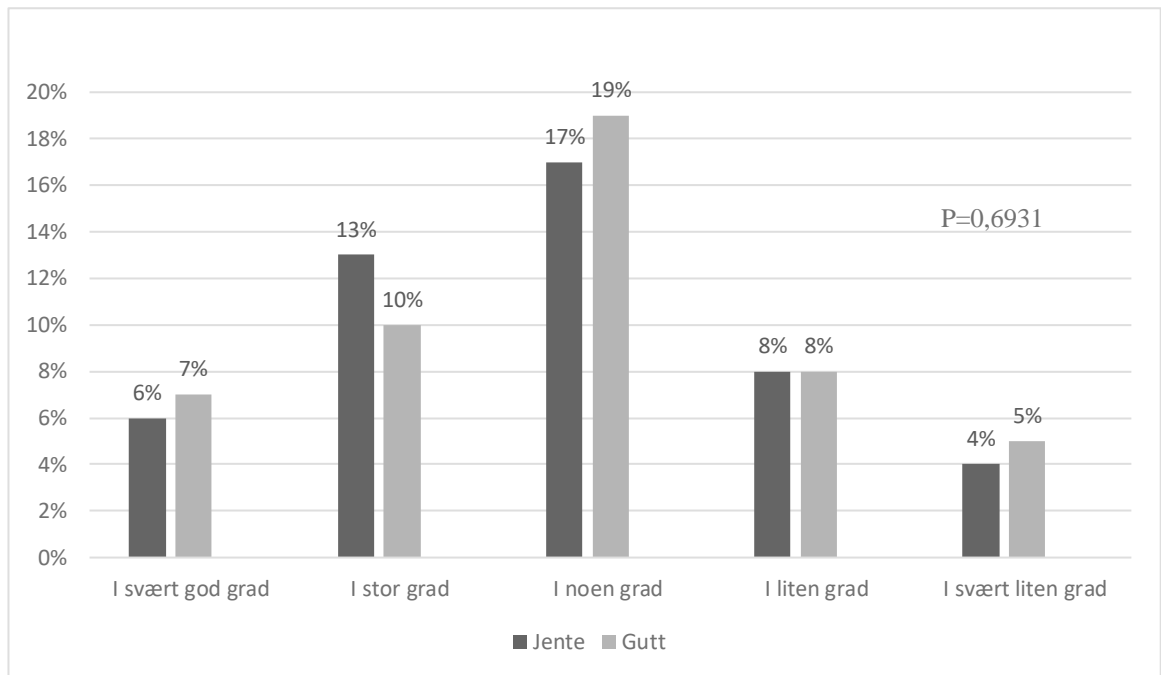
Figur 3 viser at en relativt høy andel av elevene mener at egentrening er relevant for dem. Ved å slå sammen resultatene til de elevene som har svart «i svært stor grad» og «i stor grad», går det frem at 42% av elevene anser egentreningsperioden (på skolen) som meningsfullt. 33% av elevene anser egentreningsperioden som lite/ svært lite relevant

(meningsfull).



Figur 4 - Hva elevene rapporterer at de savner i en periode med egentrening

Av figuren går det frem at 43% av elevene ønsker større frihet ved valg av aktivitet i egentreningsperiode og 29 % av elevene ønsker en lengre varighet på egentreningsperioden. Figur 4. er svarprosenten over 100 %, det skyldes at elevene hadde mulighet til å krysse av på flere svaralternativer.



Figur 5– Elevenes opplevelse av egentrenings relevans for fremtiden fordelt på kjønn

Resultatene viser at 36% av elevene rapporterer at egentrening i «svært stor grad» er relevant for fremtiden, mens 36 % av elevene mener egentrening i *noen grad* er relevant for fremtiden. 25% av elevene mener at egentrening i *svært/liten grad* er relevant for dem. Da den statistiske signifikante verdien er satt til 0,05 i denne oppgaven, har jeg derfor ingen grunnlag til å påstå at den ene gruppa har høyere verdier enn den andre.

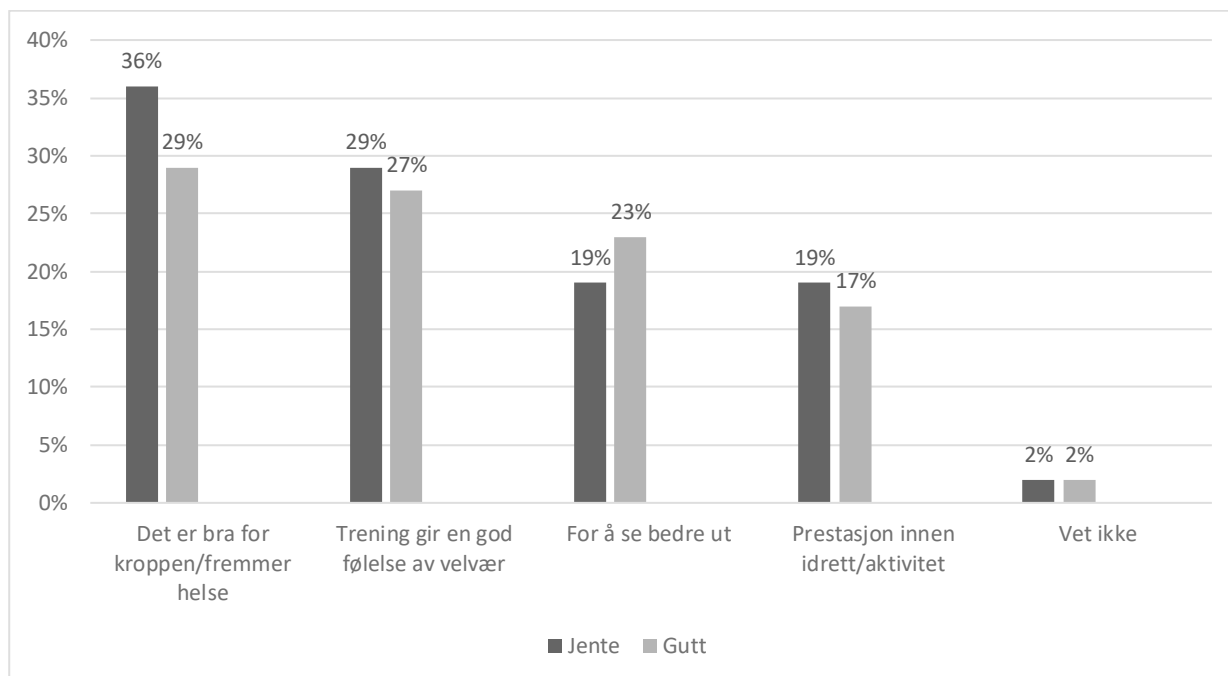
4.4 Hvordan mener elevene at egentrening i kroppsøving kan bidra til å nå fagets målsetning?

Tabell 10 – Elevers trenings vaner fremover

Svar	Prosentandel
I svært stor grad	6 %
I stor grad	16 %
I noen grad	36 %
I liten grad	26 %
I svært liten grad	16 %

Tabell 10. viser hvilken grad elevene mener egentrening i kroppsøving har betydning

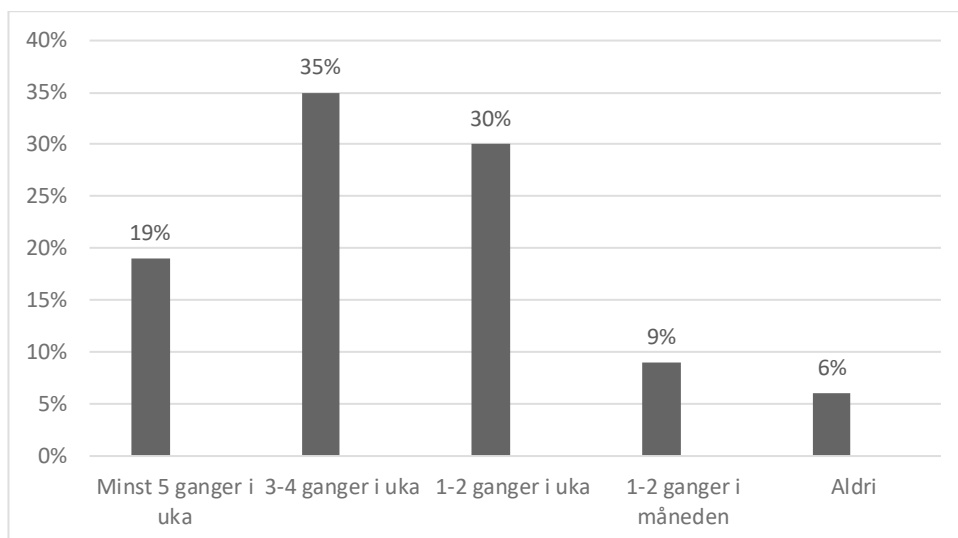
for deres trenings vaner på fritiden. 22% av elevene har rapportert at trenings vanene fremover kan skyldes egentrening i kroppsøving. 42% av elevene mener egentreningsperioden i «liten/ svært liten grad» har betydning for deres trenings vaner fremover.



Figur 6 – Elevenes begrunnelse for hvorfor de trener

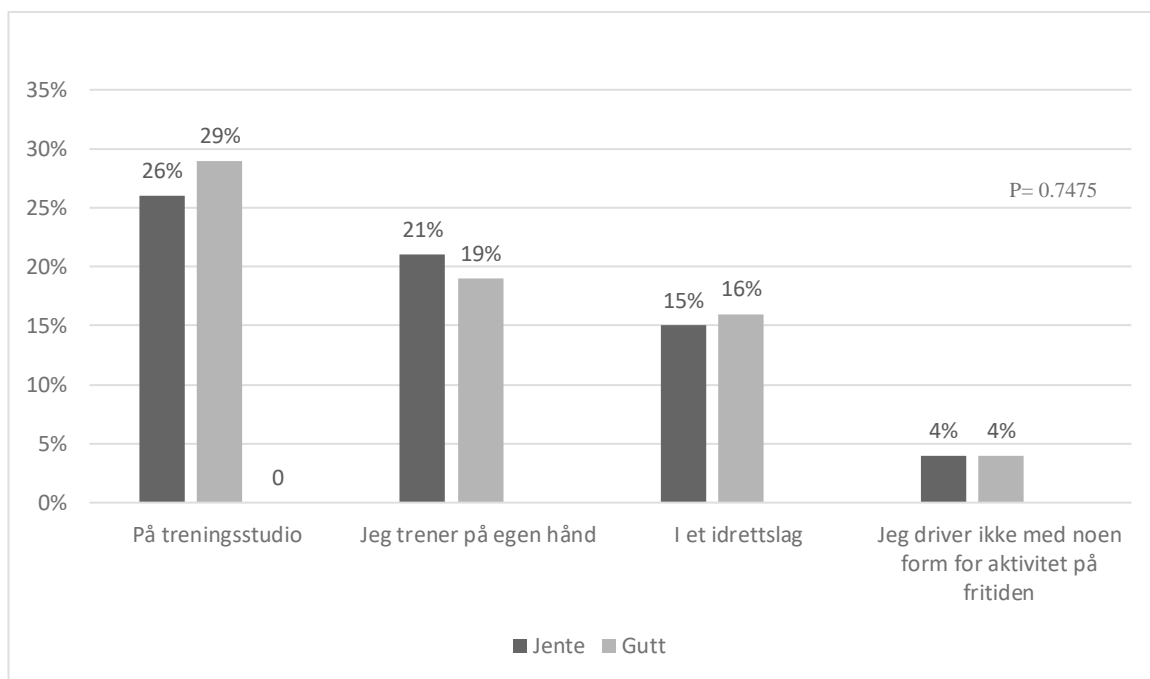
På spørsmålet; «*hvorfor trener du?*» svarer totalt 65% av elevene (36% jenter og 29% gutter) at de trener fordi det er bra for kroppen/helsa. Totalt 56% av elevene (29% jenter og 27% gutter) svarer at hovedgrunnen til at de trener er på grunn av «*følelsen av velværet*» etter en treningsøkt. En relativt høy andel av elevene (42%) svarer at de trener «*for å se bedre ut*». Andelen gutter (23%) er høyere enn jenter (19%). Svarprosenten her er over 100%, det skyldes at elevene hadde mulighet til å krysse av på flere alternativ.

4.5 I hvilken grad er du fysisk aktiv utenom skoletiden?



Figur 7 – Elevenes trenings-hyppighet utenom skolen

Figur 7. viser at det er klare individuelle forskjeller når det gjelder hvor ofte elevene trener utenom skoletiden. Resultatene viser at hovedandelen av elevene (35%) «trener 3-4 ganger i uka», 19% «trener minst 5 ganger i uka», mens kun 6% av elevene rapporterer at de «aldri trener».



Figur 8 – Treningsform på fritiden

Ut ifra figuren ovenfor ser vi at treningsformen hos elevene på fritiden er relativt like

hos begge kjønn. Av figuren går det frem at *treningsstudio* og *trening på egenhånd* er de treningsformene som er mest populære blant begge kjønn. Svarprosenten er over 100 %, det skyldes at elevene hadde mulighet til å krysse av på flere alternativer. Da den statistiske signifikante verdien er satt til 0,05 i denne oppgaven, har jeg ingen grunnlag til å påstå at den ene gruppa har høyere verdier enn den andre.

5.0 Diskusjon

Hensikten med denne studien har vært å undersøke hvordan et utvalg elever i 2 klasse på videregående skole erfarer egentrening i kroppsøvfingsfaget.

5.1 Hva legger elevene i begrepet egentrening, og hvor mye medbestemmelse har de i egentreningsperioden?

Ifølge Medic (2012, s.11) kan begrepet egentrening forstås som *“den delen av kroppsøvfingsfaget hvor elevene trener på egenhånd, der målet er å forbedre visse ferdigheter og kunnskaper”*. Resultatene viser (tabell 4) at 81% at elevene forstår begrepet egentrening som «det å trene på egenhånd». Dette er i tråd med forståelsen til Medic (2012, s.11). En mindre andel elever (23%) mener imidlertid at egentrening også omhandler «å øve på en aktivitet du vil bli god i». Det kan se ut til at flertallet (81%) av elevene har en enighet om forståelsen av begrepet egentrening, mens de resterende svaralternativene er noe mer spredt.

Alle spørsmålene i spørreundersøkelsen var obligatoriske, som betyr at for å kunne gå videre i undersøkelsen måtte de avgi et svar. Det var ingen av svaralternativene til spørsmålet som sa noe om at elevene ikke visste hva begrepet var. Derfor kan det tenkes at elevene ble «tvunget» til å krysse av et svar, kun for å kunne gå videre i undersøkelsen. Sett i ettertid hadde et alternativt svar som: «vet ikke» kunne vært av betydning for resultatene.

Denne studien (tabell 5) viser også at «mengde egentrening» som elevene har i kroppsøving varierer. Hovedandelen av elevene har egentrening kun 1-2 uker (40%), mens 30% av elevene har egentrening 2-3 uker. Man kan stille spørsmål ved om en egentreningsperiode på 1-3 uker totalt er nok tid til å oppnå tilstrekkelig kompetanse hos elevene? «For at dybdeløring skal finne sted er det viktig med et læringsforløp som utvikler seg over tid» ifølge NOU (2015: 8, s. 14). De hevder videre at dybdeløring er viktig for å utvikle kompetanse blant elevene (NOU 2015: 8, s.10). På bakgrunn av dette kan en egentreningsperiode på 1-3 uker, synes å være lite for å oppnå tilstrekkelig dybde kompetanse hos elevene. Dette er i samsvar med studien til Barstad som fant at «strukturen på læringsperioden» har mye å si både for elevenes læringsutbytte og deres opplevelse av egentrening (2021, s.27).

I denne studien fant man videre at 38% av elevene rapporterte at de står fritt til selv å velge aktivitet i egentreningsperioden, mens tilsvarende 38% av elevene måtte velge mellom bestemte aktiviteter (fra læreren). 19% av elevene rapporterer at læreren bestemmer hvilke aktiviteter (er) de skal gjøre? Disse resultatene viser at elevene har ulik grad av medbestemmelse i egentreningsperioden. Hovedandelen av elevene har liten medbestemmelse og det er kun en liten andel elever som har mulighet til å velge den aktiviteten de selv ønsker i egentreningsperioden. I følge tidligere studier (Bommen, 2017; Igland 2018; Barstad, 2021) forventet jeg å finne at elevene hadde ulik medbestemmelse i egentreningsperioden. Resultatene ovenfor er derfor ikke overaskende.

Man kan stille spørsmål om hva som er årsaken til at elevene har ulik medbestemmelse i egentreningsperioden. Man kan anta at kroppsøvingslærere har ulik praksis i egentreningsperioden. Goodlad viser med sitt begrepssystem hvordan læreplanen kan fremstå på forskjellige nivåer. På bakgrunn av dette er det mulig å forstå hvorfor elevene har ulik medbestemmelse i egentreningsperioden i kroppsøving. Dersom kroppsøvingslærere har ulik fortolkning av et kompetansemål, så kan man anta at «gjennomføringen av egentreningsperioden» i praksis vil gjenspeile lærerens varierte forståelse. Resultatet av dette er at det blir utført ulik praksis, som igjen fører til at elevene vil få ulik medbestemmelse og kvalitet i egentreningsperioden i kroppsøving. Ifølge den nye læreplanen i kroppsøvingsfaget (LK20) skal eleven lære «å ta gode valg for egen og andres helse gjennom livet» (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.3). Man kan undre seg over om elevene lærer seg å ta gode valg når det kun er 38% av elevene som rapporterer at de kan velge aktivitet selv. Er undervisningen i kroppsøving for lærerstyrt til at elevene får tilstrekkelig erfaringer og kompetanse til å ta egne ansvarlige livsvalg?

5.2 Hva sier elevene at de lærer om egentrening i kroppsøvingsfaget?

Læreplanen i kroppsøving gir retningslinjer for opplæringen og oversikt over hva elevene skal lære i faget. Læreplanen angir innholdet i og målene for elevens opplæring (Kunnskapsdepartementet, 2019). Ifølge læreplanen (LK20) skal eleven som går vg2 kunne; «utføre trening på egen hånd og reflektere over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv» (2019, s.10). I hvilken grad oppnår elevene

kompetansemålet ovenfor? Resultatene fra denne studien viser at 60% av elevene sier de har lært å planlegge sin egen trening i egentreningsperioden (se tabell 7). Med det ser man at over halvparten av elevene mener at de har tilegnet seg den første delen av kompetansemålet; «*utføre trening på egen hånd*» (Kunnskapsdepartementet, 2019, s.10). Det er imidlertid viktig å være kritisk til hvorvidt man kan tolke om resultatet er sant. Jeg mener at det er svært positivt at hovedandelen av elevene rapporterer de har lært å planlegge sin egen trening i egentreningsperioden. Men man finner også at 20% av elevene rapporterer at de «*ikke har lært noe nytt i egentreningsperioden*». Man kan stille spørsmål om hvorfor det er slik og hva som skal til for at flere elever skal få et større læringsutbytte i egentrening? Man kan også stille spørsmål ved om dette kompetansemålet synes å være for krevende og omfattende- for lærere å operasjonalisere, da resultatene viser at en andel elever «*ikke lærer noe nytt i egentreingsperioden*»?

Ifølge kompetansemålet skal elevene både “utføre” trening på egenhånd og “reflektere” over to ulike sider ved egentreningen (hvordan fremme aktivitet og hvordan elevene skal være i fysisk aktivitet etter endt skolegang (Karseth, et al, 2020, s.123). En av intensjonene med den nye læreplanen (LK20) var at den skulle inneholde mindre fagstoff og færre kompetansemål i hvert skolefag og ha større fokus på dybdelæring (Karseth, et al, 2020, s.123). Dersom hvert kompetansemål i kroppsøvingsfaget er mer omfattende enn det som var tilfelle i den forrige læreplanen (LK06), er vi vel omtrent like langt hevder Karseth, et al (2020, s.123).

Resultantene viser videre at 20% av elevene gir uttrykk for at de ikke har lært noe nytt i egentreningsperioden. På bakgrunn av resultatene kan man ikke si noe om årsaken til dette. Ifølge Ungdata (Bakken, 2021) øker antall ungdommer som trener på treningsstudio gjennom tenårene. Det er i tråd med denne studien som fant (figur 8) at treningsstudio er en av de mest populære treningsformene blant begge kjønn, på videregående skole. Det kan tenkes at elevene opparbeider seg egne erfaringer og kunnskap, på helsestudio på fritiden og derfor ikke føler at de lærer noe nytt i egentreningsperioden.

5.3 Hvordan opplever elevene relevansen av egentrening i kroppsøving?

I den nye læreplanen for kroppsøvfingsfaget (LK20) er «elevenes stemme» løftet frem som svært viktig: «*Når elevenes stemme blir hørt i skolen, opplever de hvordan de selv kan ta egne bevisste valg. Slike erfaringer har en verdi her og nå, og forbereder elevene på å bli ansvarlige samfunnsborgere*» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.8). Denne studien fant at 43% av elevene ønsker seg større frihet ved valg av aktiviteter i egentreningsperioden. En høy andel av elevene savner større frihet ved valg av aktiviteter. Dette syntes jeg er overraskende og et relativt høyt antall.

Denne studien fant også at 29% av elevene ønsker lengre varighet på egentreningsperioden (figur 4). Nordahl (2003, s.85) hevder at dersom læreren unnlater å høre «elevens stemme», kan læreren oppfatte elevenes bevissthet og egenskaper feilaktig, noe som kan begrense elevens mulighet til læring og utvikling. Ifølge Kunnskapsdepartementet, (2015, s.15) er medvirkning, involvering og engasjement svært sentrale begreper i den nye læreplanen. Men hvordan fungerer dette i praksis og hvordan endrer man praksis? Forskning viser at manglende verdsetting av ungdoms engasjement og interesser kan resultere i kjedsomhet og fremmedgjøring (Nordahl, 2003, s.81). Det kan synes som om en del elever ser på egentreningsperioden som lite relevant og uinteressant da de ønsker seg både større frihet ved valg av aktiviteter, og en lengre varighet på egentreningsperioden. Ifølge LK20 er det svært viktig at elevenes stemme blir hørt, men resultatene fra denne studien indikerer at det blir de ikke. Med det kan man si at det er rom for forbedring her. Barnekonvensjonens bestemmelser om barns rettigheter sier at alle barn har rett til å gi uttrykk for egne synspunkter (Barnekonvensjonen, 1989, s.13).

Det synes å være sammenheng mellom autonomi, læring og engasjement. Det psykologiske behovet for autonomi kan ifølge Kristiansen og Berntsen (2021, s.30) betraktes som behovet for å oppleve at vi er ansvarlige for egne handlinger. Når individet opplever å ta egne valg og være drivkraften bak egne handlinger, møtes behovet deres for autonomi. Det viser seg at autonomi motivasjon kan ha positive innvirkninger på elevens læring. Dersom det psykologiske behovet for autonomi er tilfredsstillt vil elevene kunne være mer motivert og engasjerte, og dermed prestere bedre.

Resultatene fra denne studien fant at «elevenes opplevelse av egentreningens relevans for fremtiden» var todelt (figur 5), og relativt jevnt fordelt mellom en positiv og negativ opplevelse av egentreningen (for begge kjønn). Dette er i tråd med andre studier (Hanndevig, 2020). Man kan spørre seg om lærerne i kroppsøvfingsfaget har en god nok forståelse for hva som karakteriserer denne aldersgruppa?

Fjørtoft et al (2018, s.50) presiserer viktigheten av å forstå hvordan man kan hjelpe ungdom til å fortsette å være fysisk aktiv etter endt videregående. Lærerne må ha en bedre forståelse av hva som karakteriserer denne aldersgruppa (Fjørtoft et al, 2018, s.50). Aldersgruppa 16-18 år er unge voksne, og de gjør i større grad “voksne” aktiviteter (Fjørtoft et al, 2018, s.55). Et typisk eksempel på dette kan være helsestudierelevante aktiviteter (Kjønniksen, 2008, sitert i Fjørtoft et al, 2018, s.55).

5.4 Hvordan mener elevene at egentrening i kroppsøving kan bidra til å nå fagets målsetning?

Resultatene av denne studien fant (tabell 10) at 22% av elevene rapporterer at «treningsvanene deres fremover» kan skyldes egentrening i kroppsøving. Med det menes at en relativt liten andel elever sannsynligvis kommer til å være fysisk aktiv på fritiden grunnet egentrening i kroppsøving. Studien fant også at 42% av elevene mente at egentreningsperioden i «liten/ svært liten grad» har betydning for treningsvanen deres. Man kan undres på hva som er grunnen til dette?

For å få elever i videregående skole til å bli mer selvstendige kan det synes viktig å styrke deres elevenes selvbestemte indre motivasjon i kroppsøvfingsfaget. Det kan gjøres ved å legge til rette for læringssituasjoner som støtter opp under de grunnleggende psykologiske behovene (kompetanse, autonomi og tilhørighet) (Kristiansen og Berntsen, 2021, s.5). En måte å legge til rette for det psykologiske behovet autonomi kan være å gi elevene mer valgfrihet. De kan da få erfaringer som kan gjøre dem mer robuste og rustet til å møte en fysisk aktiv hverdag etter endt skolegang. Behovet for kompetanse kan oppnås ved at elevene opplever og erfarer at de håndterer aktivitetene de står ovenfor. For at eleven skal føle tilhørighet, så må de oppleve at læreren bryr seg (Kristiansen og Berntsen, 2021, s.5). Dette kan oppnås ved at læreren stiller eleven spørsmål om hva elevene mener, og på bakgrunn av svaret anerkjenner elevens

perspektiv (Kristiansen og Berntsen, 2021, s.5).

På bakgrunn av dette kan man anta at de elevene som har rapportert at egentreningsperioden i «liten/svært liten grad» har betydning for deres trenings vaner fremover, ikke har vært i et miljø som stimulerer de grunnleggende psykologiske behovene deres. Kanskje har egentreningen vært en opplevelse av å ikke lykkes (kompetanse), læreren tar valgene av aktivitetene (liten grad av autonomi) og at man føler lav grad av tilhørighet. Forskning viser at miljøer som gir elevene mulighet til å bestemme og velge aktiviteter selv bidrar til mer positive opplevelser av egentreningen (Medic, 2012, s.52). Ifølge læreplanen (LK20) skal elevene ha en aktiv medvirkning i egen læringsprosess og reflektere over egen utvikling i faget (Utdanningsdirektoratet, 2019). På bakgrunn av funnene i denne studien kan det synes som om intensjonene med læreplanen ikke fungerer helt i praksis.

6.0 Avslutning

Jeg har i denne studien forsøkt å beskrive hvilke erfaringer et utvalg elever i 2 klasse på vgs. har med egentrening i kroppsøvingsfaget. For å få svar på dette tok jeg utgangspunkt i fire underproblemstillinger. Resultatene av studien er innhentet ved bruk av spørreundersøkelse.

Resultatene tyder på at elevene har ulike erfaringer med egentreningsperioden i kroppsøvingsfaget. Flere elever rapporterer om svært positive sider, samtidig som noen også rapporterer om negative erfaringer med egentreningsperioden i kroppsøvingsfaget. Det går også frem av studien at flere av elevene må velge aktiviteter ut fra lærerens alternativ og dermed har liten medvirkning når det gjelder hvilke aktiviteter de kan velge å praktisere (gjennomføre) i egentreningsperioden i kroppsøvingstimene. Studien fant at en relativt høy andel av elevene (43%) ønsker seg mer frihet til selv å kunne påvirke aktivitetsvalg i egentreningsperioden. Dette resultatet var ikke så overraskende da flere andre studier har funnet det samme (Bommen, 2017; Igland 2018; Barstad, 2021). Studien fant også at 29% av elevene ønsker lengre varighet på egentreningsperioden, noe jeg tolker som svært positivt.

En relativt høy andel av elevene (over 50%) mener at de har lært å planlegge sin egen trening i egentreningsperioden, mens 20% sier at de «ikke har lært noe nytt i egentreningsperioden». Me dette kan man konkludere med at en relativt høy andel elever synes å oppnå god læring og forståelse for betydningen av «en fysisk livsstil senere». Man har imidlertid en mindre andel elever som rapporterer at de ikke har noe særlig faglig utbytte. Man kan spørre seg om det er læreplanen som er for ambisiøs eller om det er lærerens kompetanse som er utfordringen.

Man kan også stille spørsmål ved om grunnopplæringen som elevene får i egentreningsperioden er kvalitativ god nok? Etter endt videregående skole så skal elevene selv kunne være «ansvarlige for sin egen helse, aktivitet og trening». Har elevene nok kompetanse til å nå denne målsetningen? Resultatene indikerer en viss polarisering der noen elever har positive erfaringer, mens andre elever har mer negative. Man kan derfor stille spørsmål ved om det trengs å gjøre noe med innholdet i egentreningen i kroppsøvingsfaget på videregående skole slik at det i større grad møter mangfoldet av elever og deres behov slik at flere elever får positive erfaringer? Ifølge

de politiske intensjonene i læreplanen i kroppsøvingsfaget (LK20) sier at «opplæringen skal bidra til en fysisk aktiv livsstil og bevegelsesglede», men når vi denne målsetningen?

Trenger vi mer kunnskap om hvilke aktiviteter elevene synes er morsomme og fengene? Eller handler det om at lærerne ikke er flinke nok til å tilrettelegge, engasjere og inspirere elevene for fysisk aktivitet, bevegelse og trening i kroppsøvingsfaget? Ifølge LK20 er det viktig at elevenes stemme blir hørt, men resultatene indikerer at det blir de ikke og at det er rom for forbedring her.

Det er behov for mer kunnskap på dette området og spesielt når det gjelder elevenes stemme.

Litteraturliste

- Augestad, P. (2003). *Skolering av kroppen – om kunnskap og makt i kroppsøvingssfaget*. Doktoravhandling, Høgskolen i Telemark
- Bakken, A. (2020). *Idrettens posisjon i ungdomstiden*. Hentet fra: <https://hdl.handle.net/20.500.12199/3127>
- Bakken, A. (2021). *Ungdata 2021 – nasjonale resultater*. NOVA Rapport 8/21. Oslo: NOVA,OsloMet
- Barnekonvensjonen. (1989). *Konvensjonen om barnets rettigheter* (20-11-1989 nr 1 Multilateral). Lovdata. <https://lovdata.no/traktat/1989-11-20-1>
- Barstad, J. (2021). *Egentrening i kroppsøving – et bidrag til å skape livslang bevegelsesglede?* Masteroppgave ved Nord universitet
- Bjørndal, A. & Hofoss, D. (2004). Signifikans testing, testserie. I Statistikk for helse- og sosialfagene (2.utg. utg., s. 84-94). Gyldendal akademisk.
- Bommen, R. (2017) *Egentrening i skolen – en kvalitativ studie om elevers erfaringer med egentrening og valgfrihet som undervisningsmetode*. Masteroppgave Norges idrettshøgskole, Oslo
- Fjørtoft, I., Kjønniksen, L., Støa, E, M. (2018). *Barn – unge og fysisk aktivitet* https://openarchive.usn.no/usnxmlui/bitstream/handle/11250/2578038/2018_12_Fjortoft.pdf
- Garmannslund, P, E., Andersen, B, B., Neset, T. (2012). *Økt kompetanse- bedre læring* https://www.udir.no/globalassets/upload/5/videreutdanning_ramboll.pdf
- Gilje, Ø., Thuen, F., Bolstad, B. (2020). *Hjemmeskolen under korona – pandemien*. BEDRE SKOLE nr. 3/2020 – 32. årgang. <https://www.uv.uio.no/forskning/satsinger/fiks/kunnskapsbase/stengte-skoler-digitalhjemmeundervisning/hjemmeskolen-under-korona-pandemien---hva-forskningen-kan-fortelle-.pdf>
- Hannevig, H, S. (2020). *Læring om kropp og helse i egentrening - En kvalitativ studie om hva elevene på tredje året i videregående skole lærer om kropp og helse i og gjennom egentrening*. Masteroppgave ved OsloMet
- Helsedirektoratet (2016). *Statistikk om fysisk aktivitetsnivå og stillesitting* [nettdokument].Oslo: Helsedirektoratet (sist faglig oppdatert 17. juni 2016, lest 13. august 2022).Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/tema/fysisk-aktivitet>
- Howe, A., Høium, K., Kvernmo, G. (2005). *Studenten som forsker i utdanning og yrke – vitenskapelig tenkning og metodebruk*. Høgskolen i Akershus
- Høgheim, S. (2020). *Masteroppgaven i GLU* (1. utgave. utg.). Fagbokforlaget.
- Igland, S, T. (2018). *Elevers selvregulering i kroppsøvingssfaget*. Masteroppgave Norges idrettshøgskole, Oslo
- Johannessen, J, S., Anderssen, S, A., Bratteteig, M., Dalhaug, E, M., Andersen, I, D., Andersen, O, K., Kolle, E., Ekelund, U., Dalene, K, E. (2019). *Nasjonalt Overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form* https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf
- Karseth, B., Kvamme, O, A., Ottesen, E. (2020). *Fagfornyelsens læreplanverk – Politiske intensjoner, arbeidsprosesser og innhold*. EVA 2020 Hentet fra:<https://www.udir.no/contentassets/f9e24b76d66b4a23a2337644acf6d5a6/eva-2020--delrapport-ap1.pdf>

- Kjønniksen, L., Torbjørn, T., Wold, B. (2008) *Tracking of leisure-time physical activity during adolescence and young adulthood: a 10-years longitudinal study*. DOI: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-69>
- Kristiansen, E. & Berntsen, H. H. (2021) *Idrettspsykologi – motivasjon, ledelse og prestasjon*. Universitetsforlaget
- Kunnskapsdepartementet (1994). Læreplan i kroppsøving (R94). Fastsatt som forskrift. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/utgatt/utgatt-lareplanverk-for-vgo-R94/>
- Kunnskapsdepartementet (2015). *Læreplanen i kroppsøving*. Fastsatt som forskrift. <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal?lplang=nob>
- Kunnskapsdepartementet (2016). Meld. St. 28 (2015–2016) Fag – Fordypning Forståelse. En fornyelse av Kunnskapsløftet. Oslo: Kunnskapsdepartementet.
- Kunnskapsdepartementet (2017). *Overordnet del- verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for kunnskapsløftet 2020.
- Kunnskapsdepartementet (2019). *Læreplan i kroppsøving (KRO01 – 05)*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for kunnskapsløftet 2020. <https://data.udir.no/kl06/v201906/laereplaner-lk20/KRO01-05.pdf?lang=nno>
- Kvarn, M. (2020) *Kroppsøving er ikke et pausefag*. Norsk helseinformatikk. Hentet fra <https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/treningsrad-barn-og-unge/kroppsoving-er-ikke-et-pausefag/?page=all>
- Larsen, H. B. (2020). *Min egen trening – et kvalitativt aksjonsforskningsprosjekt om elevers erfaring med et egentreningsopplegg i kroppsøving*. Masteroppgave Norges idrettshøgskole, Oslo
- Medic, A. (2012). *Egentrening vs. lærerstyrt undervisning: En kvalitativ undersøkelse av elevers motivasjon i kroppsøvingsfaget – sett i lys av selvbestemmelsesteorien*. Masteroppgave ved Norges Idrettshøgskole, Oslo.
- Mong, H., H. & Standal, Ø, F. (2019). *Didactics of health in physical education – a review of literature*. Physical Education and Sport Pedagogy. 24(5)
- Nordahl, T. (2003). Møtet mellom en hegemonisk skole og gandlerende ungdom. Tidsskrift for ungdomsforsikring, 3(2) <https://journals.oslomet.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/1148>
- Norsk senter for forskningsdata (2022). *Samtykke og andre behandlingsgrunnlag*. Hentet 15.08.2022: <https://www.nsd.no/personverntjenester/oppslagsverk-for-personvern-i-forskning/samtykke-og-andre-behandlingsgrunnlag/>
- NOU 2015: 8. (2015). *Fremtidens skole – Fornyelse av fag og kompetanser*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou20158/id2417001/?q=dybdel%c3%a6ring&ch=2#KAP1-1-5>
- Nystad, W. (2022). *Fysisk aktivitet i Norge*. Folkehelseinstituttet Hentet fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>
- Postholm, M. B., Jacobsen, D. I. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanningen*. Cappelen Damm akademisk.
- Standal, Ø, F. (2019). *Kva kroppslig læring egentleg er*. Hentet fra: <https://www.utdanningsnytt.no/fagartikkel/fagartikkel-kva-kroppslig-laering-eigentleg-er/219295>
- Statistisk sentralbyrå (2019). *Styrketrening stadig mer populært*. Hentet fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/styrketrening-stadig-merpopulaert>

- Svendsen, A. M. (2014). *Get moving! A comparison of ideas about body, health and physical activity in materials produced for health education in the Danish Primary School*. *Sport, Education and Society*, 19(8), 1014-1033.
doi:10.1080/13573322.2012.735651
- Thomas, J. R., & Nelson, J. K. (2001). *Research methods in Physical Activity* (4. editon). Champaign IL: Human Kinetics.

Tabelloversikt

Tabell 1: Utsnitt av spørreskjemaet.....	28
Tabell 2: Elevenes kjønn.....	30
Tabell 3: Elevenes alder.....	31
Tabell 4: Elevenes oppfattelse av begrepet egentrening	40
Tabell 5: Elevenes mengde egentrening i kroppsøvfingsfaget	40
Tabell 6: Elevenes medbestemmelse når det gjelder valg av aktiviteter i egentreningsperioden i kroppsøving	41
Tabell 7: Elevenes læringsutbytte i egentreningsperioden	41
Tabell 8: Elevenes rapportering av kjennskap til kompetansemål i egentrening	42
Tabell 9: Elevenes holdninger i egentrening i kroppsøving	43
Tabell 10: Elevenes trenings vaner fremover	45

Figuroversikt

Figur 1: Hvor ofte ungdom trener på ulike måter (Ungdata)	18
Figur 2: Endringer i ungdoms trenings vaner gjennom tenårene (Ungdata).....	18
Figur 3: Elevenes opplevelse av relevans av egentrening i kroppsøvningsfaget.....	43
Figur 4: Hva elevene rapporterer at de savner i en periode med egentrening	44
Figur 5: Elevenes opplevelse av egentreningens relevans for fremtiden fordelt på kjønn.....	45
Figur 6: Elevenes begrunnelse for hvorfor de trener	46
Figur 7: Elevenes trenings-hyppighet utenom skolen.....	47
Figur 8: Treningsform på fritiden	47

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv og forespørsel om deltakelse i spørreundersøkelsen

Vedlegg 2: Spørreundersøkelse

Informasjonsskriv og forespørsel om deltakelse i forbindelse med masteroppgave

I forbindelse med min masteroppgave i idrett, friluftsliv og kroppsøving ved Universitetet i Sørøst- Norge, avd Bø, ønsker jeg å se nærmere på hvilken betydning egentrening i kroppsøvingsfaget har for elever ved videregående skole. I den forbindelse ønsker jeg å gjennomføre en spørreundersøkelse på elever ved 2. Vgs.

Tema for masteroppgaven handler altså om å avdekke status rundt egentrening i kroppsøvingsfaget (Vg2). Jeg ønsker å gå dypere inn i temaet egentrening da jeg mener dette tema er viktig for å nå målsetningene og intensjonene med faget; *“opplæringen skal bidra til en fysisk aktiv livsstil og bevegelsesglede”*. Ettersom elevene har måttet fortsette store deler av skolearbeidet sitt hjemmefra, pga koronapandemien, har det resultert i at elevene selv har måttet være selvstendige og jobbe individuelt. Jeg ønsker å se nærmere på dette, samt trekke linjer til den negative trenden med økt sittestilling og innaktivitet som vi ser i samfunnet.

Det er viktig for meg å påpeke at all informasjon er fullstendig anonym. Dette fordi det vil bli benyttet et nettbasert spørreskjemaverktøy som har en innstillingsfunksjon der IP-adressen til deg som elev ikke kan registreres. Deltakelse i spørreundersøkelsen er altså frivillig og anonym. Hvis du svarer på spørreundersøkelsen, har du gitt samtykke til å delta. Dersom du ikke ønsker å delta, er det bare å la være å svare. Hvis du ombestemmer deg underveis i utspørringen, lar du være å levere inn skjemaet og kansellere det du har skrevet. Etter at skjemaet er levert, kan svarene ikke trekkes tilbake fordi de er levert anonyme og ikke kan spores tilbake til deg. Selve spørreundersøkelsen vil bli gjennomført på dagtid, i skoletiden. Både rektor og kroppsøvingslærere vil få et liknende informasjonsskriv. I tillegg ønsker jeg selv å snakke med elevene i håp om å gi elevene et klarere bilde av hva jeg ønsker å se nærmere på i min masteravhandling.

Takk for at du leste informasjonsskrivet, ta kontakt med meg dersom du lurer på noe.

Mvh

Emilie Ahlgren Olsen

emilie-a-o@hotmail.com

Mob: 41 58 36 67

Spørreskjema

Kjønn:

- * Jente
- * Gutt
- * Egendefinert

Alder:

- * Eldre enn 18 år
- * 17/18 år
- * 16/17 år
- * Yngre enn 16 år

Hva er egentrening for deg?

- * Å trene på egenhånd
- * Å øve på en aktivitet du vil bli god i
- * Å trene av fri vilje
- * Jeg forbinder egentrening med egentreningsperioden i kroppsøvfingsfaget
- * Jeg vet ikke

Hvor lang er perioden med egentrening på skolen?

- * 5 eller flere uker
- * 4-5 uker
- * 3-4 uker
- * 2-3 uker
- * 1-2 uker

I hvilken grad kan du selv velge aktivitet (f.eks håndball, parkour, utholdenhet eller styrke) i egentreningsperioden?

- * Jeg står helt fritt til å velge aktivitet
- * Jeg må velge mellom bestemte aktiviteter fra læreren
- * Læreren bestemmer aktivitet
- * Vi har ingen mulighet til å velge

I hvor stor grad kan elevene selv bestemme hvor egentrening skal foregå?

- * Jeg står helt fritt til å velge hvor jeg vil trene
- * Jeg står fritt til å velge av og til
- * Jeg må velge ut fra lærerens alternativer
- * Læreren bestemmer hvor egentreninga skal foregå

Hvor ofte kan du velge om du ønsker å arbeide individuelt eller sammen med andre i egentreningsperioden?

- * Alltid
- * Ofte

- * Av og til
- * Sjeldent
- * Aldri

Hva har du lært i egentreningsperioden?

- * Å ta eierskap over sin egen trening
(større medvirkning og kontroll på innhold og utforming av timene)
- * Planlegge sin egen trening
- * Kunne begrunne planleggingen, gjennomføringen og vurdere treningsarbeidet
- * Fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil
- * Jeg har ikke lært noe nytt i egentreningsperioden

Hva er vanligvis innholdet i egentreningen?

- * Utholdenhetstrening
- * Styrketrening
- * Koordinasjon
- * Crossfit
- * Idrettsrelatert trening

Har du tilegnet deg ny kunnskap om egentrening i egentreningsperioden?

- * I svært stor grad
- * I stor grad
- * I noen grad
- * I liten grad
- * I svært liten grad

Kjenner du til kompetansemålene som omhandler egentrening?

- * I svært stor grad
- * I stor grad
- * I noen grad
- * I liten grad
- * I svært liten grad

I hvilken grad er du kjent med kompetansemålet;

“Utføre trening på egen hånd og reflektere over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv”?

- * I svært stor grad
- * I stor grad
- * I noen grad
- * I liten grad
- * I svært liten grad

Hvor har du fått denne kunnskapen fra?

- * Via Canvas/Teams/Fronter
- * Utlevering av ark på skolen
- * Muntlig informasjon fra kroppsøvlingslærer
- * Søkt informasjon på eget initiativ
- * Annet

I hvilken grad anser du egentreningsperioden (på skolen) som meningsfull for deg?

- * I svært stor grad
- * I stor grad
- * I noen grad
- * I liten grad
- * I svært liten grad

Hva synes du om egentreningstimene på skolen?

- * Jeg liker de svært godt
- * Jeg liker de godt
- * Jeg liker de
- * Jeg misliker de
- * Jeg misliker de svært mye

Er det noe du har savnet i egentreningsperioden?

- * Arbeide sammen med en medelev
- * Arbeide individuelt
- * Lengre varighet på egentreningsperioden
- * Kortere varighet på egentreningsperioden
- * Større frihet ved valg av aktiviteter i egentreningsperioden
- * Lærerens forklaring av viktigheten av egentreningsperioden
- * Annet

I hvilken grad synes du det du har lært om egentrening (på skolen) kan være relevant for deg i fremtiden?

- * I svært stor grad
- * I stor grad
- * I noen grad
- * I liten grad
- * I svært liten grad

I hvilken grad synes du at egentreningsperioden (på skolen) har bidratt til at du er fysisk aktiv på fritiden?

- * Svært enig
- * Enig
- * Verken enig eller uenig
- * Litt uenig
- * Svært uenig

I hvilken grad tror du at det du har lært i egentrening i kroppsøving noen betydning for dine trenings vaner fremover?

- * I svært stor grad
- * I stor grad
- * I noen grad
- * I liten grad
- * I svært liten grad

I hvilken grad synes du at egentrening på skolen har bidratt til at du har økt din kompetanse om “å utføre trening på egen hånd?”

- * I svært stor grad
- * I stor grad
- * I noen grad
- * I liten grad
- * I svært liten grad

Hvorfor trener du?

- * Det er bra for kroppen/fremmer helse
- * For å se bedre ut
- * Prestasjon innen idrett/aktivitet
- * Trening gir en god følelse av velvære
- * Vet ikke

Hvor ofte trener du utenom skolen (på fritiden)?

- * Minst 5 ganger i uka
- * 3-4 gange i uka
- * 1-2 ganger i uka
- * 1-2 ganger i måneden
- * Aldri

Hva slags form for aktivitet driver du med på fritiden?

- * Jeg trener på egen hånd
- * I et idrettslag

* På treningsstudio

* Jeg driver ikke med noen form for aktivitet på fritiden