

Utskrift från Malmö högskolas webbplats www.mah.se

[Nyheter 2012](#)

Mer idrott i skolan ger bättre betyg

2012-04-11

FORSKNING Motion och idrott i skolan skärper inlärningsförmågan och utvecklar motoriken. Det visar universitetslektor Ingegerd Ericson vid Malmö högskola i en unik studie där hon under nio år följt över tvåhundra skolbarn i Malmö. Skillnaden märks framförallt bland pojkarna.

– Skillnaderna är signifikanta mellan barnen som fick utökad undervisning i idrott och hälsa och de barn som bara hade ordinär undervisning, säger Ingegerd Ericson.



Ingegerd Ericson följde tre årskullar barn i årskurs 1-3 på Ängslättskolan och Sundsbroskolan I Bunkeflostrand i Malmö. Hon jämförde utvecklingen för barnen i en interventionsgrupp som fick schemalagd idrottsundervisning fem dagar i veckan plus extra motorisk träning med en kontrollgrupp barn som bara hade vanlig idrottsundervisning två lektioner i veckan. Under nio år genomförde Ingegerd Ericson motorikobservationer av balans och koordinationsförmåga på sammanlagt 220 barn. Hon jämförde vidare resultaten på diagnostiska prov i årskurs 2 samt slutbetygen i åk 9.

Ingegerd Ericson vill ha mer idrott och hälsa i skolan.

Nu har hon sammanställt slutrapporten som visar att:

- 96 procent av eleverna i interventionsgruppen jämfört med 89 procent i kontrollgruppen klarade grundskolans mål och uppnådde behörighet för gymnasieskolan. Det är framförallt pojkarnas resultat med 96 respektive 83 procent som ligger bakom detta resultat. Pojkarna i interventionsgruppen hade dessutom signifikant högre betyg i svenska, engelska, matematik samt i idrott och hälsa än pojkarna i kontrollgruppen.
- Skolår 9 hade 93 procent av eleverna i interventionsgruppen god motorik jämfört med 53 procent i kontrollgruppen.

Unik undersökning

Undersökningen är unik. Det finns inga tidigare resultat som statistiskt visar på sambanden och effekten av en intervention under så många år. Resultatens giltighet förstärks av homogeniteten i de undersökta grupperna: barnen är lika gamla, de går i samma skola och har föräldrar med jämförbar utbildning, inkomst och intresse för fysisk aktivitet.

– Undervisning i idrott har bantats från tre gånger i veckan till två. Vi belägger här vetenskapligt att daglig schemalagd idrottsundervisning och medveten motorisk träning förbättrar inte bara motoriken utan också skolprestationerna. Med mer idrott och hälsa är det alltså betydligt fler som

uppnår godkända betyg, säger Ingegerd Ericson.

Professor Magnus Karlsson vid ortopediska kliniken vid Skånes universitetssjukhus är medförfattare till studien. Magnus Karlsson har tidigare visat att daglig skolgymnastik i Bunkeflostrand ger ypperliga effekter på skelettets och muskulaturens utveckling, och att barnen som varit mest fysiskt aktiva hade minst tendens att utveckla fetma och riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom.

Text: Magnus Jando

Bunkefloprojektet

Bunkefloprojektet startade hösten 1999 som ett samverkansprojekt mellan skola, idrottsföreningar och forskning. Effekten av daglig schemalagd fysisk aktivitet (45 min per skoldag) hos barn i årskurs 1-9 studerades. Resultaten visar på kopplingar mellan fysisk aktivitet, motorisk träning och skolprestationer. Forskare på Ortopeden på Skånes universitetssjukhus, SUS, har samtidigt studerat effekterna av motorisk träning på barns skelett.