

Beteckning: \_\_\_\_\_



**Akademien för teknik och miljö**

# Lärares tankar och idéer kring musik i idrottsundervisningen

*Lina Andersson*  
*Ht-2013*

30hp avancerad nivå

**Lärarprogrammet 270 hp**  
**Examinator: Göran Svedsäter Handledare: Per-Erik Ervasti**





## **Sammanfattning**

Syftet med denna studie är att undersöka hur och varför lärare i ämnet idrott och hälsa på gymnasiet använder sig utav musik som ett pedagogiskt verktyg samt varför de inte använder musik. Syftet är även att undersöka om gymnasielärarna i ämnet idrott och hälsa blir påverkade av några yttre faktorer som kan resultera i att de använder musiken i sin undervisning. Studien är baserad på kvalitativa intervjuer med åtta lärare i ämnet idrott och hälsa på gymnasiet. Resultatet visar att lärarnas tankar och idéer kring användandet av musik samt hur de upplever att eleverna agerar till musik stämmer bra överens med tidigare forskning som visar många fördelar med att arbeta till musik. Resultatet visar även att de yttre faktorer som påverkar lärarna mest, när det gäller hur de använder sig utav musik i deras undervisning, är eleverna och deras musikintresse. Slutsatsen av studien är att lärarna upplever att musik motiverar och inspirerar elever till rörelseglädje samt en högre prestationsnivå. Hur de använder musiken är antingen som bakgrundmusik eller som ett hjälpmedel.

**Nyckelord:** Idrottslärare, gymnasiet, åsikter, musik, undervisning



## Innehållsförteckning

<b>1 Inledning</b> .....	1
<b>2 Bakgrund</b> .....	2
2.1 Musikens påverkan på kroppen.....	2
2.2 Motiverande- och psykologiska påverkningar av musik.....	2
2.3 Musikval.....	4
2.3.1 Tidigare forskning kring ungdomars användning av musik.....	5
2.3.2 Musik som bakgrund till aktiviteter.....	6
2.3.3 Musik som hjälpmedel.....	6
2.3.4 Nackdelar med att använda sig utav musik.....	6
2.4 Läroplan.....	7
2.5 Teori.....	8
2.5.1 Musikens motiverande effekt på träning.....	8
2.5.2 Teori kring vad som påverkar lärarens undervisning.....	11
2.6 Syfte och frågeställningar.....	12
<b>3 Metod</b> .....	14
3.1 Urval.....	14
3.2 Datainsamlingsmetoder.....	16
3.3 Procedur.....	17
3.4 Analysmetoder.....	18
3.5 Etiska ställningsantaganden.....	18
<b>4 Resultat</b> .....	19
4.1 Övergripande figur.....	19
4.2 Vilka undervisningsområden inom ämnet idrott och hälsa använder sig lärare av musik som pedagogiskt verktyg?.....	20
4.3 Hur och varför arbetar lärare med och utan musik under Idrottsundervisningen?.....	21
4.3.1 Uppvärmning VS nedvarvning.....	21
4.3.2 Träningslära.....	23
4.3.3 Bollspel.....	24
4.3.4 Rörelse till musik.....	25
4.3.5 Lekar.....	27
4.3.6 Skridskor.....	28

4.4 Finns det några särskilda faktorer som påverkar användandet av musik i undervisningen?.....	30
<b>5 Diskussion</b> .....	34
5.1 Hur och varför använder lärare musik i de olika momenten, samt varför inte?.....	34
5.2 Finns det några särskilda faktorer som påverkar användandet av musik i undervisningen?.....	40
5.3 Egna reflektioner.....	42
5.4 Tillförlitlighet.....	43
5.5 Vidare forskning.....	44
5.6 Praktisk tillämpning.....	44
<b>Referenser</b> .....	46
<b>Bilaga 1</b> .....	49
<b>Tabell- och figurförteckning</b>	
Modell 1: The brunel Music Inventory.....	9
Modell 2: En teoretisk modell för vilka faktorer som kan påverka lärarens val av undervisning och dess innehåll.....	11
Figur 1: En sammanställning på samtliga svar som framkommit under intervjuerna inom varje frågeställning.....	19
Figur 2: Sammanställning av de svar som framkommit gällande hur och varför lärare använder musik i uppvärmning VS nedvarvning.....	21
Figur 3: Sammanställning av de svar som framkommit gällande hur och varför lärare använder musik i träningslära.....	23
Figur 4: Sammanställning av de svar som framkommit gällande hur och varför lärare använder musik i Bollspel.....	24
Figur 5: Sammanställning av de svar som framkommit gällande hur och varför lärare använder musik i rörelse till musik.....	25
Figur 6: Sammanställning av de svar som framkommit gällande hur och varför lärare använder musik i Lekar.....	27
Figur 7: Sammanställning av de svar som framkommit gällande hur och varför lärare använder musik i skridskor.....	28
Modell 3: En teoretisk modell för vilka faktorer som kan påverka lärarens val	

av undervisning och dess innehåll.....	30
Modell 10: En teoretisk modell för vilka faktorer som kan påverka lärarens val av undervisning och dess innehåll.....	42
Bilaga 1: Intervjuguide.....	49



## 1 INLEDNING

Under min utbildning på lärarprogrammet på högskolan i Gävle så har min huvudinriktning varit ämnet idrott och hälsa. Under utbildningen så har vi bland annat arbetat med musik som ett pedagogiskt verktyg vilket innebär att vi har fått arbeta både praktiskt och teoretiskt med musik. Vid de praktiska momenten när vi har fått vara fysiskt aktiva så har jag reflekterat över hur min prestationsnivå ökar samt hur en sorts rörelseglädje infinner sig. Detta kom att bli min inspiration till detta arbete då det skulle vara intressant att se hur lärare ute i skolorna applicerar musiken som verktyg i sin undervisning samt hur det tycker sig uppleva elevernas motivation.

Studerar man närmare läroplanens centrala innehåll gällande rörelse till musik och dans i ämnet idrott och hälsa 1 på gymnasiet så framgår det tydligt att eleverna ska få möjlighet att utöva olika rörelsemönster till musik. Hur man ska använda sig av musiken är upp till vardera lärare men musiken kan se till att utveckla elevernas styrka, kondition, smidighet och koordination (Skolverket.se). Med detta i åtanke så ser jag musiken som ett självklart verktyg för att kunna öka elevernas rörelseglädje och motivation som i sin tur leder till en ökad prestationsnivå.

Tidigare forskning som har gjorts inom musikens påverkan på prestation har visat att det är en signifikant skillnad om försökspersonen lyssnar på musik eller inte. Den som presterar till musik orkar mycket längre (Karageorghis, 2008). Undersökningar har även gjorts ute på skolor som studerar hur mycket lärare faktiskt använder musik i sin undervisning. Resultatet i en studie visar att 77% av de 39 stycken svars personer använder musik i en större utsträckning i sin undervisning (Bida & Korpienen, 2009).

Att undersöka hur lärarna upplever och resonerar kring musiken känns som ett aktuellt ämne då dagens ungdomar lyssnar väldigt mycket på musik. Dagens teknik har sett till att musiken finns tillgänglig överallt och hela tiden, varpå det är intressant att se hur den kan påverka eleverna vid en fysisk prestation (Lilliestam, 2009).

Med detta som grund så kom de att bli min inspiration för denna undersökning och resultatet kommer förhoppningsvis att kunna presentera en generell syn på hur och varför lärare arbetar med musik i sin undervisning samt vad som kan tänkas påverka dem.

## 2 Bakgrund

I kommande avsnitt så kommer tidigare forskning och teorier som berör hur musiken kan påverka människan både fysiskt och psykiskt att beröras. Vidare kommer det även presenteras hur musiken kan användas som ett hjälpmedel och stöd i lärarnas undervisning.

### 2.1 Musikens påverkan på kroppen

I boken *Musikliv* (2009), som är skriven av professorn Lars Lilliestam, så kan man läsa om hur kroppen reagerar när vi exponeras för musik, vare sig vi lyssnar eller själva spelar ett instrument. När kroppen exponeras för musik så vaknar kroppen och gör sig redo att röra på sig. Vanliga rörelser som spontant kommer till människan är att vi börjar gunga med höften, svänga med fötterna, stampar i takten, tar små danssteg och kanske till och med gör små miner, och allt detta gör människan oftast omedvetet. Detta stärks av Mann (1979), refererad i Priest, (2003), som även han anser att människan börjar omedvetet att röra på sig när han eller hon utsätts för musik, till exempel att vi börjar klappa händerna eller börjar dansa. I professorn Gabrielssons avhandling *Starka musikupplevelser* (2008:16) så har totalt ca 950 personer deltagit i en undersökning som hade som syfte att få fram ett överskådligt resultat som visar vilka reaktioner som kan ingå i starka musikupplevelser. Med ”starka musikupplevelser” så menar professorn hur deltagarna fick berätta när och vart de har upplevt sina musikminnen samt hur de upplevde och reagerade när det har lyssnat på musiken vid specifika tillfällen. I resultatdelen kan man utläsa att 11% av de deltagande har upplevt känslan av att de inte kan stå still utan att de spontant har börjat röra på sig (s. 452).

### 2.2 Motiverande- och psykologiska effekter av musik

I *Journal of Sports Behavior* (2004) har en studie publicerats av Sam Carr som är universitetslektor i fysiologi. Undersökningen som har gjorts är för att se om musiken har en motiverande effekt vid träning. Försökspersonerna fick arbeta på en motionscykel på en förbestämd ansträngningsnivå på Borgskalan, skalan låg på nivå 13 som motsvarar något ansträngande. De försökspersoner som deltog i testet var 18 stycken. Testet fungerade så att personerna skulle utföra ett cykeltest varpå personerna skulle stimuleras på tre olika arbetssätt. Att cykla till musik, att inte cykla till musik samt att cykla till motiverande musik. Med motiverande musik menas att försökspersonerna fick välja ut sin egen musik som de ansåg var motiverande för dem. Försökstiden uppgick till 12 minuter då personerna skulle cykla på den förutbestämda borgskalan 13. Det forskaren Carr gjorde var att mäta den

cyklingssträcka som deltagarna uppnådde på 12 minuter. Resultatet visar att Carr (2004) har kunnat presentera siffror som visar att personer som cyklar till motiverade musik, jämfört med personer som cyklar utan musik, kan prestera en längre arbetssträcka på 12 minuter. Med detta resultat så kan man se att de deltagande på ett omedvetet plan upplever en högre arbetsglädje då de får arbeta till motiverande musik.

Ytterligare forskning som har gjorts gällande musikens fysiska påverkan är forskarna Matesic & Comartie (2002). I deras studie så ville de undersöka hur musik påverkar motivation och prestation under ett träningspass. De använde 12 män i sin studie där de delade in dessa individer i två grupper. Ena gruppen ansågs vara tränad, medan den andra gruppen ansåg vara otränad. Försökspersonerna skulle springa i egen takt, 20 minuter var, en gång utan musik och en gång med musik. Resultatet blev att när testpersonerna fick lyssna på musik sprang de längre, än när de inte lyssnade på musik.

Koc, Curtseit & Curtseit (2005) skriver även de att deras försökspersoner blir mer motiverade utav musik. De lät 14 män och 6 kvinnor genomföra tre test var på en träningscykel. En gång fick de lyssna på snabb musik de tyckte om, andra gången fick de lyssna på långsam musik de tyckte om och tredje gången använde de ingen musik alls. Resultatet blev, även här, att de två gånger testpersonerna lyssnade på musik blev de mer motiverade och presterade bättre än när de inte lyssnade på musik. Försökspersonerna visade även på mindre trötthet när de lyssnade på musik.

I en studie gjord av Wong (2002) har man även undersökt elevernas faktiska upplevelse av undervisningen när eleverna fick arbeta till musik. Resultatet visade att det fanns en större deltagarglädje när läraren använde sig av musik som pedagogiskt verktyg. Det framkom även att eleverna upplevde en större tillfredsställelse och njutning av undervisningen.

I en tidigare undersökning som gjorts av Gustav Persson och Martin Andersson (2012) undersöks huruvida gymnasieelever som går tredje sista året fysiskt reagerar på att röra sig till musik. Testdeltagarna undervisades i en lektion som innehöll musik och en som var utan. Eleverna skulle då röra sig både till och utan musik samtidigt som de fick bära både pulsband och pulsklocka samt en stegräknare. Deltagarna presterade ett resultat som visade att det var en signifikant skillnad mellan att undervisas med musik jämfört med en lektion utan musik. När det gällde antal steg så tog testdeltagarna 29% fler steg under lektionen som bedrevs till musik än med den utan. Dock så var det ingen väsentlig skillnad på vilken puls de deltagande hade under de två olika lektionerna. Eleverna hade även intervjuats efter testet och analysen visar att deltagarna upplevde att det var mycket roligare och känslan av att vara aktiv ökade med hjälp av att få undervisas till musik.

## 2.3 Musikval

När man ska välja viken typ av musik man ska spela så är det omöjligt att kunna tillgodose alla elevers musiksmak och behov. En skolklass innehåller en grupp människor som bär på olika kulturer och bakgrunder som påverkar vilken typ av musik de föredrar att lyssna på. Människan blir påverkad av främst de som står oss nära, som nära vänner och familj. Musik definierar ofta grupper, även kallade subgrupper. Även människans personlighet kan påverka vår musikstil (Karageorghis & Costas 2011). Vid val av musik så bör man som idrottslärare först ha i åtanke vilken typ av aktivitet som ska utföras, vad är målen med lektionen?, hur påverkar aktiviteten eleverna? och vilken musikanläggning finns tillgänglig?(Karageorghis & Costas, 2011, s. 207). I tidigare forskning så visas det tydligt att människan är väl medveten om att man väljer musik efter den aktivitet som ska utföras. Se följande citat från en gymnasieelev: *”Men musik påverkar en himla mycket i alla fall. Om man sätter på musik som är jättelugn, då blir man så himla slö. Om man sätter på fel musik vid fel tidpunkt så blir det ju värdelöst”* (Lilliestam, 2009:96). Utifrån den aktivitet som ska utföras så rekommenderar Karageorghis (2008) att läraren bör välja den typ av musik som kan tänkas hjälpa till att förstärka elevens upplevelse så att målet uppnås med ett bättre resultat. Ett exempel är om en uppvärmning ska ledas till musik och målet är att höja pulsen så bör tempot i musiken ligga på ca 120 bpm (Beats per minute). Det bästa är om pulsen börjar på ca 115 och stegvis ökar upp till 120 bpm (Karageorghis, 2008).

Som nämndes tidigare så påverkar kulturella bakgrunder musikens preferenser. Den typ av musik som man har växt upp med har väldigt starkt inflytande på vad man tycker om att lyssna på (Karageorghis & Costas 2011.) Forskning visar även att kön har en påverkan gällande vilken typ av musik man lyssnar på. Kvinnor värdesätter högre den typ av musik som har rytmiska kvalitéer och ger känslan av att man kan dansa till musiken jämfört med vad män gör. Män värderar mer hur dem kan associera till musiken. En studie som gjorts av Karageorghis och Costas (2011: 209) visar att kvinnliga deltagare erhåller mer fördelar av att synkronisera sina rörelser till musikens tempo vid en ansträngande cirkelträning än vad män gör, därav resultat som stärker forskningen som visar att kvinnor föredrar att röra sig till takten i musiken, även kallad att vara synkroniserad.

När läraren ska använda sig utav bakgrundsmusik så bör det vara för att förbättra humöret i gruppen eller för att distrahera elevernas fokus, alltså inte tänka så mycket på vad de gör utan omedvetet fokusera på musiken istället. Om tanken är att distrahera eleverna så bör volymen vara ganska hög, runt 70-80 decibel (Karageorghis & Costas, 2011).

### 2.3.1 Tidigare forskning kring ungdomars användning av musik

Anna: jag lyssnar på musik hela tiden. Så om jag sitter på bussen så lyssnar jag på musik, om jag sitter och pratar med mina kompisar så är det musik på någonstans. Det är alltid musik (Werner, 2009:61).

Människor idag hör eller lyssnar på musik i alla tänkbara situationer och miljöer, några tänkbara situationer kan vara när vi är ensamma, när vi är hemma, när vi lyssnar från en cd spelare, I -pod eller radio. Musiken kan människan även använda som bakgrund till alla möjliga tänkbara aktiviteter som t.ex. är vi är på fest för att skapa atmosfär, när vi är ute eller inne samt när vi kanske kollar på tv eller har radion på i bakgrunden. Människan kan även lyssna på musiken med en stor koncentration eller tvärtemot, förstrött. Andra ställen där musiken oftast finns med är på konserter, diskotek, musikfestival eller bio. Vanligt är även idag att musiken finns med i våra offentliga miljöer (varuhus, affär, kafé, restaurang). Fler ställen och tillfällen som musiken oftast finns med är när vi jobbar, sitter i bilen, sitter i telefonkön eller som ett sätt för att lättare vakna på morgonen. När vi tränar så har musiken blivit ett vanligt inslag för att peppa och motivera men även när vi ska varva ner efter ett träningspass (Lilliestam 2009). I Ann Werners avhandling *Smittsamt* (2009:61) så beskriver hon hur dagens tekniska möjligheter gör det möjligt för oss människor att ta med musiken överallt samt hur medierna som människan möter i vardagen innehåller musik eller rent utav handlar om musik. Det framgår tydligt att tonårstjejerna i hennes undersökning aktivt lyssnar på musik och hänger på trenden om vilken musik man ska lyssna på. I Werners kapitel ”Medier och musik” så kan man läsa om hur tjejerna tittar mycket på musikkanaler så som MTV och skickar låtar till varandra genom MSN och aktivt laddar ner musik (Werner, 2009:61-126).

Natacha: Alltså först. Man kollar ju så här på TV eller något. Så hittar man någon bra musik eller så här en låt. Och sen så är man väl in på datorn och frågar sina kompisar typ ”har ni den låten?” och så skickar de den och så har man den..

Intervjuare: Em, köper ni skivor?

Sussie: Nej, jag laddar ner..

Lily: Jag kollar på MTV

Ann: Så om man ser något på TV som man gillar, går man och köper det eller får man det av en kompis eller?

Tess: Man laddar ner, man bara: ladda ner punkt nu (skratt)

(s. 83).

Werner beskriver med stöd från Pierre Bourdieus (1984) idéer kring hur människan har olika habitus som formar den vi är och vilka val vi gör i livet. En persons habitus styr bland annat vilken typ av musik vi lyssnar på. Hon beskriver vidare med stöd från Bourdieu hur sociala grupper formas efter människans habitus, alltså den typen av musik vi lyssnar på har en stor påverkan på vilka vi umgås med då människan ofta eftersträvar att umgås med jämlika (s.170). Författaren beskriver vad hon hade observerat.

I tjejernas kompisgrupper fanns tydliga mönster för vad man skulle lyssna på för musik, hur man skulle klä sig och bete sig för att uppfattas vara innehavare av en önskevård smak och därmed passa in. Jag hade inte fältarbetat särskilt länge fören jag förstod vilka låtar tjejerna tyckte var rätt och vilka låtar man fick skämmas för, vilka artister som ansågs coola och vilka man inte erkände att man lyssnade på (s. 171).

Citatet kan stärkas av ”*Musiken hänger nära ihop med hurdan man är eller vill vara*” (Lilliestam, 2009:131).

### 2.3.2 Musik som bakgrund till aktiviteter

För väldigt många människor, särskilt unga, så är det helt självklart att ha musik som bakgrund eller ackompanjemang till olika aktiviteter. Genom att musik ses som en del av vardagen för många unga idag så finns musiken ofta med som ett helt naturligt inslag i bakgrunden till de mesta vi gör. Som tidigare nämnts i denna studie så är media användningen flitig använd ibland ungdomar idag och genom detta så tycks ungdomarna ha tränat upp sin simultankapacitet (Lilliestam 2009).

### 2.3.3 Musik som hjälpmedel

Musik kan delas in i fem stycken primära element, *melodi, harmoni, rytm, tempo och dynamik*. En *melodi* består av toner, toner som ofta får lyssnaren att humma eller vissla till, och *harmonin* i musiken försöker forma lyssnarens humör, ledsen, glad, romantisk osv. *Rytmen* i musiken är den takt som man gärna t.ex. klappar händerna till och det är *tempot* som avgör hastigheten i musikstycket, tempot räknas i bpm. Rytmen och tempot är troligen de element av musiken som uppmanar en fysisk reaktion hos lyssnaren. De sista elementen i

musiken är *dynamiken* som kan beskrivas som den ljudvolym som finns i musiken, den kan plötsligt förändras eller ändras gradvis (Bateman & Bale, 2009).

### 2.3.4 Nackdelar med att använda sig utav musik

Trots alla fördelar med att använda sig utav musik som hjälpmedel när man ska prestera en rörelseaktivitet så finns det tillfällen då det är en nackdel. Detta gäller främst när helt nya färdigheter ska läras in. Att lära sig nya färdigheter kräver full koncentration och att lyssna på musik kan få den som utövar aktiviteten att tappa fokus, då krävs fullt fokus på aktiviteten och inga distraktioner bör förekomma, allt fokus ska ligga på det som ska läras in (Karageorghis & Costas, 2011).

Ett annat tillfälle som bör exkludera musik är när läraren ger instruktioner då detta också kan medföra oönskad distraktion. Alltså, innan läraren ska tala till gruppen eller ge detaljerade instruktioner så bör läraren stänga av musiken helt eller åtminstone sänka volymen till en låg volym så att det inte påverkar läraren eller eleverna när han eller hon ska tala. Även på detta område så finns det forskning som visar att människor som tränar med väldigt hög intensitet (<80 procent av VO max) inte behöver lyssna på musik då all fokus ligger på själva aktiviteten som utförs. Vid sådana tillfällen så kan musiken upplevas som onödig distraktion (Karageorghis & Costas 2011).

## 2.4 Läroplan

I inledningen i läroplanen för idrott och hälsa på gymnasiet så framgår det att ämnet ska förvalta ett kulturellt arv av fysiska aktiviteter. I läroplanen så framgår det inte specifikt vilka de fysiska aktiviteterna är men genom att läsa igenom ämnets syfte och innehåll så skapas en förståelse att eleverna på gymnasiet bland annat ska få vara fysiskt aktiva till musik (GY11). På Skolverket.se så finns det kommentarer till gymnasieskolans ämnesplan i idrott och hälsa. Kommentarererna är en fördjupad text som ska bidra till en djupare förståelse och förklaring till läroplanen. I denna text så finner man en enklare förklaring till vad de menar med fysiskt aktivitet: ”*Med fysisk aktivitet och rörelseaktiviteter avses i ämnesplanen en högre intensitet som ökar energiförbrukningen över basal nivå*” (GY11). Med hjälp av musiken så kan lärare se till att eleven kan bedöma, anpassa och utföra olika rörelseaktiviteter som kan bidra till att eleverna kan behålla eller utveckla fysisk styrka. Att använda musiken som hjälpmedel kan ses som en undervisningsmetod som kan bidra till att eleverna ges möjlighet att utveckla sin

förmåga att förbättra sin koordination, kondition, rörelseglädje, styrka, kroppsuppfattning, rörlighet samt motivation till att vilja vara fysiskt aktiv (GY11).

## 2.5 Teorier

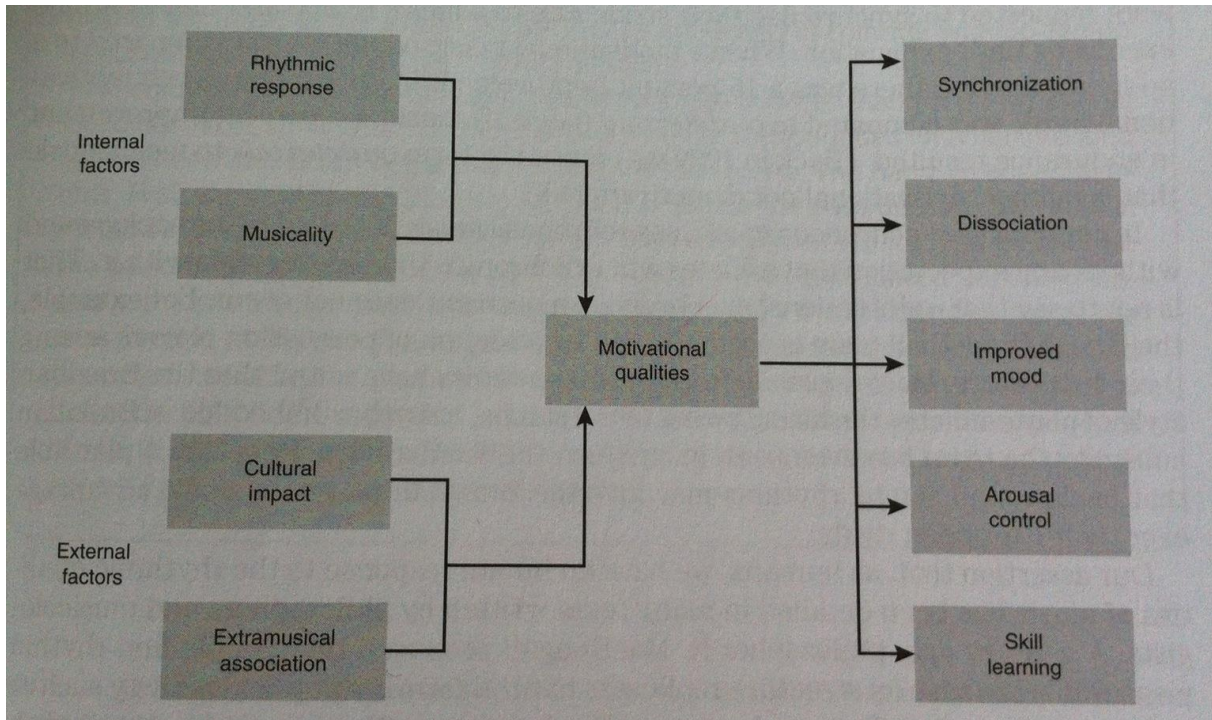
Denna studie består av den teoretiska referensramen musikpsykologi som innebär studiet av upplevelser och beteenden i samband med musik (Nationalencyklopedin [NE], 2012). Precis som forskare som Karageorghis och Terry (2011) så har även Adrian North & David Hargeaves (2009) hittat många länkar som binder musik och dess stimulerande effekt vid rörelse till musik.

### 2.5.1 Musikens motiverande effekt på träning

Under de senaste två decennierna så har musik blivit ett naturligt inslag i träning, detta har resulterat i många former av forskning kring musikens påverkan vid träning. Forskning som gjordes fram till mitten av 1990-talet är av olika kvaliteter och tvetydiga resultat. Forskare använde bland annat sig av sig av fel typ av musik vid fel tillfälle, till exempel fel bpm vid uppvärmning, kondition och styrka. Genom att standardisera valet av musik och bpm vid forskning kring att träna till musik så har forskare så som bland annat Karageorghis, Terry, Priest och Lane, bidragit till att höja kvaliteten på forskningen (Karageorghis mfl, 2012).

Kända namn som kontinuerligt dyker upp i samband med forskning gällande rörelse till musik är forskarna Karageorghis och Costas. Dessa två män har tagit fram en teori som är baserad på många olika typer av studier som kan påvisa att musik har stor potential att göra signifikant skillnad på resultaten om personen presterar till musik (Karageorghis & Costas , 2011). Utifrån ett flertal studier som främst gjorts av forskarna Karageorghis och Costas, men även andra forskare, gällande musikens motiverande effekt vid träning så har dessa två män utvecklat ett giltigt instrument för att bedöma motiverande kvalitéer i musiken. Detta teoretiska ramverk fungerar som ett underlag vid forskning gällande forskning kring musikens påverkan vid träning. Modellen som har skapats heter *The Brunel Music Rating Inventory* (BMRI) (Karageorghis & Costas, 2011).





Modell 1: The Brunel Music Rating Inventory (BMRI). Visar att musik innehåller inre och yttre faktorer som påverkar olika motiverande kvalitétéer som kan leda till att musiken kan bidra till minst fem olika positiva effekter.

Modellen visar att det finns både inre och yttre faktorer som kan påverka hur vi människor reagerar och agerar när vi lyssnar på musik. De inre faktorerna som beskrivs i modellen är *Ritmisk respons* och *Musikalitet*. Rytmisk respons menar hur vi bland annat reagerar på musikens takt, och tempo medan musikalitet innehåller melodi och harmoni som bestämmer vilken form av stämning som musiken förmedlar. De yttre faktorerna har namngetts som *Kulturens inverkan* och *Extramusikalisk association*. Dessa två yttre faktorerna hänger ihop med hur vi människor tolkar musiken och hur vi associerar till den. Professor Gabrielsson som är forskare vid Uppsala Universitet kan presentera i sin avhandling ett resultat som visar att ca 12 % av deltagarna (totalt 950 st) har upplevt att musiken har väckt associationer och ca 27 % menar på att tidigare upplevelser leder till tankar och reflektioner om musiken, till exempel om man kände igen musiken eller inte samt om det var något i musiken som väckte känslor (Gabrielsson, 2008: 461). Faktorerna i modellen är hierarkiskt ordnade där rytmisk respons anses vara av störst betydelse medan association har minst påverkan på motivationen.

De inre och yttre faktorerna leder i sin tur till olika motiverande kvalitétéer som kan leda till att musiken kan bidra till minst fem olika positiva effekter. De fem positiva effekterna är enligt följande: *Synkronisering*, *Fokusering*, *Ett bättre humör*, *Kontrollera känslor* och *Färdighets lärande*. I denna undersökning kommer jag att beröra samtliga bortsett från *kontrollera känslor*. Vi människor har oftast en stark tendens att reagera på musikens rytm när

man hör att musik spelas. När en rörelse medvetet är utförd i takt till musik så brukar forskarna säga att musiken är *synkroniserad* med rörelsen (Karageorghis & Costas, 2011:200).

Forskning har visat att människor som tränar till synkroniserad musik ökar sin arbetstakt, människan arbetar både hårdare och under en längre tid eller sträcka (Karageorghis & Costas, 2011).

Ett annat sätt som musiken kan påverka elevernas prestationer är elevernas *fokus*. Musiken kan få eleverna att uppleva att det pågående momentet inte upplevs lika svårt.

Människan fokuserar inte lika mycket på vad han eller hon gör utan musiken fungerar lite som ett positivt distraktionsmedel. Musik kan avleda känslan av trötthet, detta kallas då för *Dissociation* som kan resultera i att nästa gång eleven ska utföra samma moment inte tycker det känns lika jobbigt (Karageorghis, 2008). Ett exempel på detta kan vara att vissa idrottare innan tävling och start går och hummar, visslar eller lyssnar på musik för att distrahera hjärnan från att tänka på att det snart kommer att bli jobbigt (Karageorghis & Costas 2011). Forskning visar även att om människan presterar på en medelintensiv nivå så kan de leda till att kroppen kan förstärka positiva delar så som lycka och kraft, medan de mer negativa känslorna så som fysiska spänningar och vrede mildas (Karageorghis, 2008). En annan aspekt på positiva effekter av dissociation är att det finns studier som presenterar siffror som säger att dissociationen kan uppgå till en nivå på 10 % minskad upplevd ansträngning. Detta resultat framkom under ett test som utfördes på ett löpband på en medelintensiv intensitet ihop med att testpersonen lyssnade på musik under det pågående testet (Karageorghis, 2008).

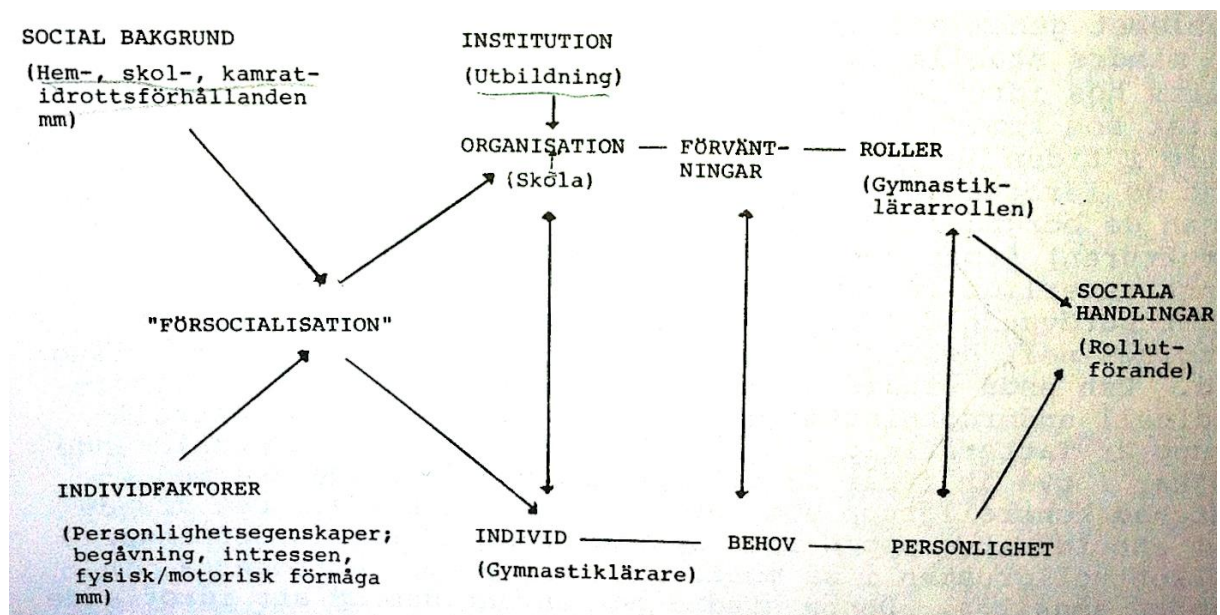
Ett bättre *humör* hänger ihop med att människan kan påverka sin fokus. Om eleven inte upplever att det inte är lika ansträngande eller tråkigt så ändras humöret till det bättre och eleven upplever att det är roligare (Karageorghis & Costas 2011). Att musiken kan bidra till ett bättre humör kan stärkas av argumenten som finns att tillgå i avhandlingen *Smittsamt* av Ann Werner (2009). I avhandlingen kan man läsa om hur tonårstjejer beskriver hur det kan känna i kroppen när de lyssnar på musik. T.ex. när Saga beskriver vilken glädje hon kände när hon lyssnade på musik, hon kopplade samman musiken med ett härligt minne (s. 131). Werner upplevde vid flertal tillfällen under sin undersökningsperiod att responsen när tjejerna lyssnade musiken ofta förknippades med leenden och annan kroppslig respons, t.ex. att de kunde röra sig i takt till musiken när det hörde musik som var kopplad till glädje (s. 131). ”*Leende är ofta ett kroppsligt tecken för glädje och njutning*” (Tomkins, 1995, s. 81).

Forskning har påvisat fördelar med att arbeta till musik som kan leda till förbättrande resultat i *färdighetslärande*. Att arbeta till musik kan förbättra koordinationen som i sin tur

leder till att eleven kan utföra momentet lättare och mer utförligt. En studie har utförts av Paul Jernberg Jr., en tidigare simtränare vid ett universitet i Arizona, för att se om simmare som simmar i takt till musiken kan förbättra sin prestation. Tränaren ökade stegvis takten i musiken för att få upp tempot i simningen. Resultatet visade att när simmarna simmar till rytmiskt stimuli så blev simmaren mer effektiv och nyckelfärdigheter teknik lärdes in snabbare (Karageorghis & Costas 2011).

## 2.5.2 Teori kring vad som påverkar lärarens undervisning

Svenska forskaren Göran Patriksson (1984) har tagit fram en teoretisk modell för analys av lärarrollen i idrott och hälsa. Modellen är tagen ur ett försocialisationsperspektiv. Med ett sådant perspektiv så menar Patriksson att tidigare erfarenheter, upplevelser, uppväxt och nya intryck kan ha präglat idrottslärarens yrkesval (s. 42). Patriksson uttrycker även att försocialisation ofta förstärks ytterligare, för de flesta, under lärarutbildningen samt i deras yrkesroll då de uppmuntrar lärarnas intressen (s. 43). Modellen ser ut enligt nedan:



Modell 2: Visar en teoretisk modell för vilka faktorer som kan påverka lärarens val av undervisning och dess innehåll.

Modellen utgår från att idrottslärarens tidigare erfarenheter i livet kommer att påverka lärarens rollutförande. Med rollutförande så menas på vilket sätt man kommer att agera som lärare (t.ex. undervisningsmetoder och innehållet i undervisningen). Ser man på modellen så kan man utläsa att lärarens handlingar kan komma att påverkas av den sociala bakgrunden

(t.ex. hem, skola, idrottsförhållanden), olika individfaktorer (Personlighetsegenskaper; intressen, begåvning osv.) men även av bland annat institutionella faktorer (t.ex. utbildning mm).

## 2.6 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka hur och varför lärare i ämnet idrott och hälsa på gymnasiet använder sig utav musik som ett pedagogiskt verktyg samt varför de inte använder musik. Syftet är även att undersöka om gymnasielärarna i ämnet idrott och hälsa blir påverkade av några yttre faktorer som kan resultera i att de använder musiken i sin undervisning.

### Frågeställningar

1. Inom vilka undervisningsområden i ämnet i idrott och hälsa använder sig lärarna av musik som pedagogiskt verktyg?
2. Hur och varför arbetar lärare med och utan musik under idrottsundervisningen?
3. Finns det några särskilda faktorer som påverkar användandet av musik i undervisningen?

### 3 METOD

I följande avsnitt kommer den metod som används att presenteras. Inledningsvis så kommer det att beskrivas hur urvalet av lärare gjordes, samt antalet, sedan så följer datainsamlingsmetoden som beskriver vilken metod som använts för att få fram ett resultat. Vidare kommer proceduren att ge en beskrivning hur första kontakten med lärarna gått till samt hur intervjuerna har blivit genomförda. Analysmetoden nedan kommer att presentera hur det insamlade materialet har hanterats och analyserats. Avslutningsvis kan man finna de etiska ställningstagandena.

#### 3.1 Urval

En tydlig beskrivning om hur urvalet kan gå till finns att läsa om i boken *kvalitativ metod och vetenskapsteori* skriven av Starrin och Svensson (2009). Detta har tagits i beaktning och urvalet har skett genom strategiska överväganden. Åtta stycken lärare i ämnet idrott och hälsa på gymnasiet har blivit tillfrågade om att delta i en intervjustudie gällande deras tankar om och användande av musik i undervisningen. Samtliga tillfrågade arbetar på en kommunal skola i mellersta Sverige. I denna studie så utgår man från att intervjupersonerna skall ha olika erfarenheter gällande intervjuämnet, olikheter i kön, ålderskillnader, arbetar på olika skolor samt att intervjupersonernas bakgrund återspeglas i undersökningen. De som deltog i denna undersökning blev muntligen kontaktade antingen via telefon eller via direkt kontakt. Beslut kring när intervjuerna skulle ske fattades efter lärarnas arbetsschema, därefter anpassade sig intervjuaren. Lärarna som koontaktades är valda ur ett så kallad bekvämlighetsurval då alla lärare var kända för intervjuaren sen tidigare möten, både genom högskoleutbildningen och genom gymnasieutbildningen (Trost, 2010).

De utvalda

Intervjuperson nr: 1

Den utvalda nummer ett är en man som är mellan 35-45 år. Han har studerat till lärare på idrottshögskolan och lärarhögskolan i Stockholm och har arbetat som lärare i 14 år. I personens lärarutbildning så ingick vissa delkurser som innehöll rörelse till musik.

Inriktningen på dessa kurser, rörelse till musik, var i form av olika träningsformer, främst jympapass och sällskapsdanser. Det var mycket praktiskt i dessa moment då det innebar att kunna leda pass och kunna dansa olika varianter av sällskapsdanser. Det fanns även möjlighet

till valbara kurser som innehöll rörelse till musik, men det var inte aktuellt för den intervjuade.

På fritiden så är personen inte särskilt aktiv med att lyssna på musik. Han lyssnar mest på musik som bakgrundsljud, oftast då på radio.

Intervjuperson nr: 2

Den utvalda nummer två är en kvinna som är mellan 50-60 år. Hon har studerat till lärare på lärarhögskolan i Stockholm och har arbetat som lärare i 25 år. I personens lärarutbildning så ingick bland annat dans som innebar att lära sig olika dansstilar samt att göra egna danser. Hon hade även rörelse till musik som innebar jympa. Hon nämnde även att det var väldigt sällsynt att undervisningen innehöll bakgrundsmusik. På fritiden så lyssnar hon inte så mycket på musik då hon tror att de beror på att hon arbetar i sådan hög ljudnivå, för egentligen så älskar hon musik och att undervisa till musik.

Intervjuperson nr: 3

Den utvalda nummer tre är en kvinna som är mellan 45-55 år. Hon har studerat till lärare på lärarhögskolan i Örebro och har arbetat som lärare i 22 år. I personens lärarutbildning så ingick dans och rörelse till musik. I momentet rörelse till musik så innebar det bland annat taktlära, att lära sig hur musiken är uppbyggd samt att sätta ihop jympapass. I dansen så ingick t.ex. salsa, fox och bugg. På fritiden så lyssnar hon bara ibland på musik, men hon påpekade att musik och dansintresset har växt med tiden.

Intervjuperson nr: 4

Den utvalda nummer fyra är en kvinna som är 55-65 år. Hon har studerat till lärare på lärarhögskolan i Örebro och har arbetat som lärare i 35 år. I personens lärarutbildning så fick hon bland annat arbeta med att analysera musik som innebar att lära sig bpm och att lära sig vilken musik som passade till vad, t.ex. i uppvärmningen. I utbildningen ingick även sällskapsdanser. På sin fritid vill hon gärna ha det tyst omkring sig, möjligtvis en radio på i bakgrunden eller ha lugnare musik på när hon är hemma.

Intervjuperson nr: 5

Den utvalda nummer fem är en man som är mellan 25-35 år. Han har studerat till lärare på lärarhögskolan i Umeå och har arbetat som lärare i 6 år. I personens lärarutbildning så ingick två-tre stycken block innehållande rörelse till musik. Personen nämnde rytmikdans, som

innebar inslag av pardans och gestaltande dans. Gestaltande dans beskrevs som ett sätt att få uttrycka sig. Musiken ändvändes även till gruppträning, t.ex. jympa. På fritiden så lyssnar han mycket på musik i samband med träning, han använder det som ett sätt att bli mer motiverad.

Intervjuperson nr: 6

Den utvalda nummer sex är en man som är mellan 35-45 år. Han har studerat till lärare på lärarhögskolan i Stockholm och har arbetat som lärare i 8 år. I personens lärarutbildning så ingick främst sällskapsdanser och jympa som innebar att använda musiken som ett redskap, att arbeta till musiken takt. På fritiden så lyssnar personen inte mycket på musik då han sa att han inte hade något särskilt intresse av musik, han föredrog tystnaden.

Intervjuperson nr: 7

Den utvalda nummer sju är en kvinna som är mellan 55-65 år. Hon har studerat till lärare på gymnastikidrottshögskolan i Stockholm och har arbetat som lärare i ca 37 år. I personens lärarutbildning så minns hon att de fick jobba mycket med bollar, käglor och ringar som skulle arbetas i takt till musiken. Tillsammans med dessa redskap skulle de utföra olika program till musik. På fritiden så lyssnar hon i stort sett jämt på musik och musiken behöver inte vara kopplad till ett specifikt syfte.

Intervjuperson nr: 8

Den utvalda nummer åtta är en kvinna som är 25-35 år. Hon har studerat till lärare på Högskolan i Gävle och har arbetat som lärare i 2 år. I personens lärarutbildning anser hon att hon fick arbeta mycket med musik. Det var traditionella danser så som bugg, vals, foxtrot osv. Hon fick även prova på många former gällande rörelse till musik så som Friskis & Sveltis, Step up, moderna träningsformer som t.ex. afrodans och Zumba. På fritiden lyssnar hon mycket på musik. Hon har väldigt ofta hörlurarna i öronen och lyssnar på den mesta musiken.

### 3.2 Datainsamlingsmetoder

Denna studie är baserad på intervjuer, ”*En intervju förmedlar kunskap, upplevelser, erfarenheter, åsikter, attityder, värderingar och annat från en intervjupersons sida till en åskådare med intervjuaren som mellanhand*” (Jacobsen Krag, J. 1993). Den Metod som valts är kvalitativa intervjuer. Denna metod är vald för att få så uttömmande svar som möjligt från de intervjuade gymnasielärarna (Johansson & Sveder, 2010). Genom den kvalitativa

intervjumetoden så kan man upptäcka intressanta resultat om idrottslärares perspektiv på val av undervisning samt dess utförande. Denna metod kan berika studien med mycket relevant information för att ge en djupare förståelse för hur lärare tänker och resonerar kring musikundervisningen (Trost, 2010).

De frågeområden som har använts i denna intervju är *varför* använder lärarna musiken?, *hur* använder de musiken? och slutligen vilka *faktorer* kan tänkas påverka lärarnas beslut kring användandet av musik i undervisningen.

Genom att använda sig av denna forskningsmetod så kan forskaren få fram kunskap som kan bli direkt användbar i läraryrket (Johansson & Svedner, 2011).

### 3.3 Procedur

När intervjuerna skulle genomföras så besökte jag de utvalda lärarna på respektive gymnasieskola efter förutbestämd tid. Med Trosts (2010) rekommendationer i åtanke så valdes plats för intervjun på den intervjuades villkor. Platsen ska upplevas som en trygg plats för den intervjuade samt att intervjuerna bör genomföras på en enskild plats där intervjun kan genomföras ostört. Därav blev det på samtligas arbetsplats i ett enskilt rum utan störningsmoment. Samtliga lärare har intervjuats individuellt då lärarnas svar inte skulle kunna påverka varandra (Trost, 2010). Längden på intervjuerna varierade mellan 30-45minuter.

Intervjuerna inleddes med att de intervjuade blev informerade om tystnadsplikten och anonymiteten. Allt som sades betraktades som konfidentiellt, vilket innebär att ingen utomstående kommer att få tillgång till materialet samt att anonymiteten innebär att man inte kommer att kunna känna igen en intervjuade i det färdiga resultatet (Trost, 2010).

Lärarna blev tillfrågade om de godkände att intervjuerna blev inspelade med en röstinspelningsfunktion som finns på I-phone, fem av åtta godkände användning av röstinspelning. Enligt Alexanderson (2009) som skriver i boken *Kvalitativ metod och vetenskapsteori* så är det naturligt att man använder sig av röstinspelning då intervjun kan skrivas ut ordagrant vid analys. Vidare beskriver Kvale och Brinkman (2009) att genom att använda sig av en röstinspelare så ges det större utrymmen för intervjuaren att koncentrera sig på ämnet och dynamiken i intervjun. Orden, pauserna, tonfallet och liknande registreras så att den som intervjuar kan återvända för omlyssning. Innan röstinspelaren sattes igång så följdes rekommendationer från Kvale (2010) om att en kort genomgång av studiens syfte samt ett tillfrågade till den intervjuade om hon eller han hade några funderingar kring intervjun innan den sattes igång.



Intervjuernas upplägg var *strukturerade* vilket präglas av att frågorna är formulerade så att det uppfattas någorlunda lika av alla lärare som blev intervjuade (Olsson & Sörensen, 2011). Frågorna var formulerade så att det framhölls raka och enkla och det hölls alltid i åtanke att inte ställa två frågor i en (Trost 2010).

Vid varje avslut av intervju så tillfrågades de intervjuade lärarna om de hade några frågor eller om de var något de ville tillägga. Detta ger deltagaren ett ytterligare tillfälle att ta upp något som de har undrat över intervjun (Kvale, 1997).

### 3.4 Analysmetoder

Efter att samtliga intervjuer var genomförda så började analysen och tolkningen av det insamlade materialet, dock så kan man även säga att analysen började per automatik under själva intervjuerna då intervjuaren börjar analysera och tolka det som sägs (Trost, 2010). Fem av åtta intervjudeltagare gav sitt godkännande på att bli röstinspelade så analysen inleddes med att lyssna på det inspelade materialet flera gånger om. Vid transkribering av det inspelade materialet så omvandlades talspråket till skriftspråk, vilket innebär att intervjun inte återges ordagrant utan översätts till en mer formell skriftspråklig stil. Även emotionella uttryck såsom skratt och suckar har reducerats bort (Kvale, 1997). Den bakomliggande tanken med att analysera det transkriberade materialet på detta vis är ur ett etiskt perspektiv. Den intervjuade kan känna sig obekvämt och skämmas för sitt talspråk om det läser det färdiga resultatet så med hänsyn för att detta inte ska kunna ske så har språket översatts (Trost, 2010). Vid de tre resterande intervjuerna där röstinspelning inte användes så fördes noggranna anteckningar som sedan har lästs igenom noggrant flera gånger om. Allt nedskrivet material från samtliga intervjuer lästes igenom i omgångar för att sammanställa och söka struktur. För att få en bättre överblick över materialet så har överstryckningspennor med olika färger används, detta har resulterat i att det blev lättare att finna det som söktes efter i texten (Trost, 2010). Efter att transkribering av det inspelade materialet hade utförts, samt de anteckningar som förts vid samtliga intervjuer blev klara, så plockades det material ut som var mest intressant och användbart för denna studie. Avslutningen av analysen kom att bli att materialet delades i in tre olika kategorier som är de tre frågeställningarna. Citat plockades ut för att använda som en form av förstärkning och bekräftelse på de som svar som presenteras i resultatet.

### 3.5 Etiska ställningstaganden

Denna studie har tagit hänsyn till de etiska lagar som ingår i en forskningsprocess vilket innebär konfidentialitet, sekretess och anonymitet. De personer som har deltagit i denna undersökning har fått ge sitt samtycke till att delta i en intervju. De deltagande har fått information om att allt som berör intervjun sker under tystnadsplikt. Undersökningen är sekretessbelagd vilket innebär att inget av det insamlade materialet kan komma åt av någon utomstående. De som deltar är helt anonyma då ingen som tar del av undersökningen kan identifiera de enskilda individerna (Olsson & Sörensen, 2011). Forskaren har tagit till hänsyn att informera lärarna som intervjuades att de inte behöver svara på alla frågor om så önskas och att de när som helt under själva intervjun kan välja att avbryta (Trost, 2010).

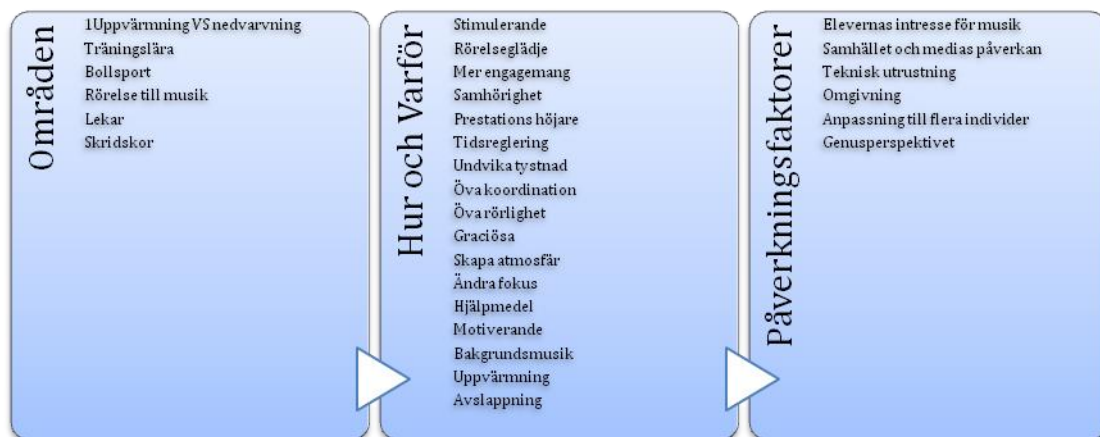
## 4 RESULTAT

I detta avsnitt så kommer det att beskrivas hur och varför lärare arbetar med musik i sin undervisning på gymnasiet samt vilka faktorer som kan tänkas påverka dem gällande att använda musik eller inte. I första delen i resultatet ges en översiktlig bild över de svar som lärarna har gett för att ge studien svar på dess frågeställningar. Resultatet kommer därefter att presentera lärarnas svar mer ingående utifrån studiens tre frågeställningar vilket betyder att det kommer att innehålla tre huvudrubriker: *Inom vilka undervisningsområden i ämnet i idrott och hälsa använder sig lärarna av musik som pedagogiskt verktyg? Hur och varför arbetar lärare med och utan musik under idrottsundervisningen?* och till sist *Finns det några särskilda faktorer som påverkar användandet av musik i undervisningen?*

Under vissa huvudrubriker kommer det att finnas underrubriker som ska guida läsaren genom texten. Citat kommer att användas under varje rubrik för att förstärka några utav de generella intervju svaren bland lärarna men citat kommer även att användas för att påvisa svar som skiljer sig från andra svar.

### 4.1 Övergripande figur

I figuren nedan så ges en övergripande bild över de svar som lärarna har angett under vardera intervjutillfälle. Figuren innehåller tre bilder som ger en översikt över de svar som har framkommit för att besvara studiens tre frågeställningar. Detta betyder inte att alla lärare har svarat likadant, utan svaren som presenteras nedan är alla svar som har kommit in. En mer ingående presentation kring de svar som getts kommer ges under de tre huvudrubriker som följer i resultatavsnittet.



Figur 1: Visar en sammanställning på samtliga svar som framkommit under intervjuerna inom varje kategori. Åtta gymnasielärare har deltagit i studien.

## 4.2 Inom vilka undervisningsområden i ämnet i idrott och hälsa använder sig lärarna av musik som pedagogiskt verktyg?

Utifrån de svar som har framkommit under intervjuerna så kan man notera att samtliga gymnasielärare i denna studie använder sig av musik i undervisningsområdena dans och styrka/kondition. Samtliga intervjudeltagare beskriver att när de undervisar i dans så är det pardans, men även undervisning i mer moderndans. Med modern dans så menar lärarna bland annat Zumba och afro men även street. Med styrka och konditionsmoment så beskriver lärarna att de menar undervisning i step up, box, pump, aerobic och cirkelfys. Samtliga lärare använder sig av ett samlingsnamn för dessa två momenten och de är träningslära.

Lärarna är också överens om att inom momentet rörelse till musik så använder de sig av jympaprogram, liknande Friskis & Svettis. En av de kvinnliga lärarna svarar så här på frågan gällande vilka områden hon använder musik i sin undervisning: ”*Allt som berör rörelse till musik, all dans, Friskis & Svettis pass, step up, muskelpass, boxpass osv.*”

Andra undervisningstillfällen som lärarna använder sig av musik är inom bollspel. De bollspel som nämns är badminton, fotboll, innebandy och volleyboll.

När eleverna leker lekar så berättar lärarna att de använder sig av musik, dock så påpekar de att det inte alltid använder sig av musik, men oftast.

Uppvärmning är ett moment då de gärna använder sig utav musik. Den äldsta läraren uttrycker att hon alltid har musik till sina uppvärmningar, det är en självklarhet för henne. De andra lärarna menar på att de använder musiken i uppvärmning beroende på vad kommande lektion ska innehålla.

Om lektionen består av basket så kanske jag tänker att de ska värma upp genom att jogga runt i salen samtidigt som det studsar med basketbollen, då väljer jag bort musiken i uppvärmningen för det blir så mycket ljud ändå från alla bollar

Ett annat moment som nämns är skridskor. ”*Där vi åker skridskor så finns det inte någon musikspelare så då tar jag med mig en bärbar*”, berättade en manlig lärare.

### 4.3 Hur och varför arbetar lärare med och utan musik under idrottsundervisningen?

Under de åtta intervjuerna så framgår det att samtliga lärare använder musik med ett särskilt syfte i deras undervisning. Hur de använder sig av musik och varför de använder musiken i de olika momenten kan skilja sig från moment till moment men generellt så har de en ganska lika syn och tanke till varför musik förekommer och inte. Det är specifikt vid ett tillfälle som lärarna är helt överens om att de inte använder musik, det är när det ska instruera sina elever. Detta gäller både innan, under och efter lektionstiden. Här påpekar några av dem hur musiken upplevs som ett störningsmoment då de vill att all fokus ska ligga på läraren.

Samtliga gymnasielärare i ämnet idrott och hälsa påpekar även att de aldrig använder musik när de bedriver undervisning utomhus. Med utomhus så syftar de på olika moment inom friluftsliv. Majoriteten av lärarna syftar bland annat på orientering och löpning utomhus. Lärarna nämner att en av orsakerna till att de inte använder musik utomhus är för att de vill att eleverna ska lyssna på naturens ljud och få dem att uppskatta naturen. En av de manliga lärarna nämner även att *”Eleverna kan ges en annan upplevelse när de är utomhus, då ska inga andra störningsmoment finnas annat än naturens ljud”*.

#### 4.3.1 Uppvärmning VS nedvarvning



Figur 2: Visar en sammanställning av de svar som framkom under samtliga intervjuer gällande hur och varför lärare använder musik inom momentet uppvärmning och nedvarvning. Åtta lärare har deltagit i studien.

Att använda musik i sin uppvärmning verkar vara ett vanligt inslag för de flesta intervjuade gymnasielärarna. Den äldre kvinnliga läraren uttrycker sig att hon alltid använder sig av musik i sin uppvärmning, hon förklarar vidare att hon upplever att både hon och eleverna rycks med av musiken och blir gladare. Hon tycker sig även uppleva att eleverna spontant börjar göra

rörelser till musiken. En av de andra kvinnliga lärarna som använder sig av musiken använder den främst till om eleverna ska springa som uppvärmning, varför hon använder musiken då är för att väcka kroppen och få upp tempot. Dessa två lärare har då använt musiken som bakgrundsmusik.

Ett annat svar på varför de använder musiken som ett pedagogiskt verktyg uppvärmningen är för att ta stöd av musiken: *”Ibland låter jag eleverna leka följa John, då får de leda rörelser till musiken”*. En av de kvinnliga lärarna berättar att hon brukar använda uppvärmningen som ett tillfälle att undervisa momentet rörelse till musik. Hon använder då uppvärmningen till att lära ut en kort stegkombination med hjälp av musikens takt och sedan nästa tillfälle så lär hon ut ytterligare kombination osv.

Många gånger när man har stora klasser så kan vara ganska jobbigt att ha en hel lektion med rörelse till musik, så då kan man lära ut lite grann men lite jämna mellanrum. Man kan använda sig av en liten stegkombination som man kan upprepa och lägga till lite nytt på. På så vis så slipper man undervisa allt på en och samma gång. Jag tror det är bättre att man får låta rörelse smälta lite tills man kör igen.

Vid avslut av lektionen så nämns det att de ibland använder sig av musik som avslappning, de använder sig då av musiken för att ta ner tempot och få eleverna att varva ner. *”I avslappningssammanhang så har jag dels ljudband med instruktioner på men även att jag kan använda mig utav musik bara för att styra kroppsintensiteten och få kroppen att kan varva ner”*. Samma lärare berättar även att han använder musiken i dessa avslappningssammanhang för att eleverna ska fokusera mer på musiken och själva avslappningen än varandra. Han menar på att ofta när det blir tyst i salen så är det lätt att någon börjar fnittra eller låta och detta sprider sig ofta genom klassen så fler börjar låta. Därför när han låter eleverna ha avslappning så sätter han på musik för att maskera tystnaden som uppstår samt för att minska risken att eleverna ska störa varandra.

Om eleverna ligger helt i tysta i salen och slappnar av så är det ofta att någon börjar fnittra eller så. Då kan det sociala trycket göra att fler börjar fnittra, men om jag sätter på lite, lite musik så maskerar jag ju det värsta, så att säga, kroppsljuden, som gör att de inte hör varandra lika bra för de har något annat som de lyssnar på.

### 4.3.2 Träningslära



Figur 3: Visar en sammanställning av de svar som framkom under samtliga intervjuer gällande hur och varför lärare använder musik inom momentet träningslära. Åtta lärare har deltagit i studien.

När de intervjuade ska diskutera kring hur och varför de använde musik inom styrka och kondition så använder de ett samlingsnamn för dessa två områden, nämligen träningslära. På frågan varför de använde musik i deras undervisning inom området träningslära så framkommer två anledningar. Det ena syftet med att använda musik är för att ta stöd och hjälp av musiken. Med det så menas att de låter eleverna arbeta i takt till musiken.

När jag ska sätta ihop ett program, ett medvetet program, tex. aerobics, boxercise eller pump, då tycker jag att det är jätte viktigt att jag gör ett riktigt program med musiken så att takten stämmer med de olika rörelserna och när man går över till något annat så är det en ny takt osv. Det tycker jag är viktigt så det försöker jag tänka på.

Det andra syftet som musiken kan användas till är bakgrundsmusik. Det finns en del idéer kring varför musiken fungerar bra som bakgrundsmusik men det vanligaste svaret är för att lärarna anser att musiken fungerar som en prestationshöjare då eleverna blir mer motiverade av musiken samt att det blir en positivare stämning i idrottssalen. Musiken som används vid dessa moment nämns vanligast som upptempo låtar och någorlunda modern musik som gör att eleverna förhoppningsvis rycks med och börja röra på sig. En lärare säger: ”Jag brukar använda Mr. Music och Absolut dance skivor” medan en annan svarar: ”Jag brukar ofta sätta på lugn musik för det tycker jag är skönt men sen går oftast eleverna och sätter på sin egen musik som de har med sig på sin telefon”. Och på frågan varför hon väljer att sätta på lugn musik så svarar hon: ”För att jag ska kunna göra mig hörd lättare. Jag tycker att det blir för

*skrikigt ibland så då kan det vara lite negativt att spela musik. Man ska inte behöva överrösta de elever som vill fråga något”.*

### 4.3.3 Bollspel



Figur 4: Visar en sammanställning av de svar som framkom under samtliga intervjuer gällande hur och varför lärare använder musik inom momentet bollspel. Åtta lärare har deltagit i studien.

När det gäller inom området bollspel svarar majoritet spontant först ”nej” till att använda musik i bollspelsundervisningen. Ett vanligt svar kan vara: ”Genom att bollarna studsar så mycket så blir det så hög ljudnivå i alla fall”, men vid ett mer preciserat svar gällande bollspel så framgår det att inom vissa bollsporter, vid vissa tillfällen, så förekommer musik även här. Alla intervjuade lärare nämner att de ibland brukar använda musik i bakgrunden när eleverna spelar badminton men då mer som en stödjande funktion. Med en stödjande funktion så beskriver en av de manliga lärarna det så här: ”Att musiken får finnas med och att den förhoppningsvis kan motivera eleverna, samt att den kan stimulera till rörelse”.

Volleyboll är en annan bollsport som kommer på tal när lärarna pratar om bollsport. Vissa berättar att de aldrig använder musik till denna sport då de anser att det är en lagsport som kräver att man ska kunna kommunicera med varandra, en berättar även att eleverna lättare tappar fokus pga. av musiken. En annan lärare berättar att hon kan använda musiken som ett hjälpmedel då musiken får agera som tidsreglerare. När musiken spelas så pågår momentet medan när musiken stängs av så upphör momentet.

Flera av lärarna resonerar så att de elever som inte tycker om bollsport/er kan uppskatta att musik spelas då eleverna upplevs tycka det blir roligare och att det blir mer motiverade.

En av de yngre lärarna har ett annat sätt att se på varför han använder sig av musiken som stöd i undervisningen. Hans syfte är många gånger, här i bollsporter, att fylla ut den så kallade



tystnaden som kan uppstå i salen bland de elever och grupper som inte känner sig trygga i situationen, sådana som inte är särskilt idrottsintresserade. Musiken skulle kunna bidra till att eleverna kunde slappna av mera och våga låta och göra ifrån sig naturliga ljud, så som att andas högre och våga heja på varandra. Han menar på att musiken skulle tillföra mera ljudenergi.

Att fylla ut den relativa tystnaden som kan uppstå. Eftersom vissa elever inte har det i sig det här med tillrop, heja på varandra osv. Man kan beskriva det som att de inte är inskolad i den kulturen och då kan det bli ganska tyst i salen. Om en sådan situation uppstår har jag bestämt mig för att maskera den här relativa tystnaden som skulle kunna vara ett tecken på relativ inaktivitet, då använder jag mig utav musiken för att fylla på och tillföra lite ljudenergi till rummet. På så vis kan jag kanske få en del att slappna av lite gran och dessutom få några att gå från avslappnade till att kanske kunna låta på något sätt t ex. andas högt, flåsa lite grann. För det kan vara sådana saker som de faktiskt inte riktigt tillåter sig själva att göra för att det att det låter, och då är musiken ett sätt att försöka maskera dom här ljuden.

För att sammanfatta kort hur lärarna resonerar kring att använda musiken inom momentet bollsport så kan man se en tydlig rödtråd i deras svar. Musik används endast vid få tillfällen när det är bollar inblandade men när den väll används så är det främst för att användas som bakgrundsmusik som ska ha som syfte att få eleverna mer avslappnade och bli mer motiverade.

#### 4.3.4 Rörelse till musik



Figur 5: Visar en sammanställning av de svar som framkom under samtliga intervjuer gällande hur och varför lärare använder musik inom momentet rörelse till musik. Åtta lärare har deltagit i studien.

Alla de intervjuade är helt överens om att de undervisar i rörelse till musik på ett eller annat vis.

Att lärarna använder sig av musiken när de undervisar i momentet rörelse till musik var såklart en självklarhet. ”*Här använder man musiken mer aktivt, här har musiken en mer centralplats än när man t.ex. undervisar i momentet träningslära för där fungerar musiken mer som en stödjande funktion*”. Med central plats så menar han på att musiken är kärnan i rörelse till musik undervisningen, utan musiken så går det inte att undervisa i detta ämne.

När lärarna diskuterar specifikt kring momentet rörelse till musik så är det två undervisningssätt som framkommer, nämligen dans och Friskis & Svettis. Många använder sig utav Friskis & Svettis liknande program när de undervisar och bedömer elevernas kunskap och färdigheter i rörelse till musik. Fyra lärare från samma skola är inspirerade av varandra och låter sina elever sätta ihop egna träningsprogram som ska vara i samspel till musiken och dess takt. Här får eleverna möjlighet att avgöra vilken musik som passar till vilken del i deras i hopsatta program. T.ex. vilken musik passar bäst att göra styrkeövningar till och vad passar att använda sig i syretoppar? Eleverna får öva på sin taktkänsla och koordination för att sedan presentera sina program för övriga i klassen. Här menar de att vid stöd av Friskis & Svettis liknande program så får eleverna träna på både styrka, rörlighet och smidighet i samspel med musikens takt och rytm.

När de intervjuade diskuterar inom detta område så säger samtliga att de även undervisar i dans eller mer specifikt pardans eller sällskapsdans. Förslag på traditionella danser som kommer upp är bugg, foxtrot och vals. En av de kvinnliga deltagarna berättar att hennes syfte med dansen i undervisningen är att eleverna ska upptäcka glädjen och samhörigheten som finns i dansen. Hon menar på att hon upplever mycket skratt i salen när det står dans på schemat samt att eleverna får tillfälle att öva på takt och rytm. En annan kvinnlig lärare uttrycker även att dansen är ett sätt att få eleverna att bli lite mer graciösa: ”*Jag tänker på alla dessa elever som spelar mycket fotboll, de är oftast inte så graciösa i kroppen, så dansen är ett sätt att också få utvecklas att bli mer graciös*”.

När lärarna undervisar i dans så framgår det även att det försöker undervisa i modern dans. Med moderndans så nämner det bland annat Zumba, afro och streetdans. Ingen av lärarna undervisar i Zumba men då i stället så hyr de in någon extern som får leda lektionen. På samma sätt gör lärarna när street står på schemat. När det gäller afro så får eleverna dansa efter en instruktionsvideo som spelas upp på en projektorduk. En lärare resonerar så här kring varför hon vill att hennes elever ska ha möjlighet till att prova på olika typer av danser:

Alla elever har olika bakgrunder och gillar olika typer av dans och musik, att kunna erbjuda fler så kallade varianter av stilar så är det större chans att man låter elever få visa vad dom är duktiga. En del har ju hållit på med vissa danser på fritiden eller kanske har någon i familjen som har påverkat och lärt dem.

#### 4.3.5 Lekar



Figur 6: Visar en sammanställning av de svar som framkom under samtliga intervjuer gällande hur och varför lärare använder musik inom momentet lekar. Åtta lärare har deltagit i studien.

De flesta lärare nämner att de gärna använder musik i undervisningen när eleverna leker lekar. Lärarna upplever att många elever har svårt att stå still när musiken spelas vilket kan resultera i att om det är en lek som vissa elever kan upplevas vara inaktiva i så rör de sig istället till musiken. Musiken uppmuntrar till rörelseglädje. En av de intervjuade berättar att han ibland kan använda musiken i leken för att skapa atmosfär och mer inlevelse hos eleverna. Han ger ett exempel från sin egen studietid när de hade skapat en lek med Star Wars tema, då hade han tillsammans med sin grupp spelat musik från Star Wars filmerna för att skapa en mer tydlig atmosfär och känsla hos sina studiekamrater. ”Man kan ha musik till lekar och redskapsbanor, jag minns att vi gjorde en hinderbana som var Star Wars inspirerad, då valde vi att använda Star Wars musik i bakgrunden”. Syftet med detta var att förstärka karaktären på leken samt att: ”Vi ville göra om det till en variant på en Star Warslek för att det skulle kunna upplevas positivt hos de barn och ungdomar som kanske har bekantat sig med Star Wars genom lek och spel på fritiden”.

De lärare som nämner lekar som ett tillfälle att använda musik är eniga om att på frågan hur det använde musiken så är det för att ha det som bakgrundsmusik. På frågan varför, går det att

sammanfatta till att de vill att eleverna ska bli positivt påverkade av musik så att det rör på sig mera.

#### 4.3.6 Skridskor



Figur 7: Visar en sammanställning av de svar som framkom under samtliga intervjuer gällande hur och varför lärare använder musik inom momentet uppvärmning och nedvarvning. Åtta lärare har deltagit i studien.

När frågan ställs om vilka områden i ämnet idrott och hälsa som musik används i så svarar lärarna att de bland annat har musik med som ett pedagogiskt verktyg är de undervisar i skridskor. De beskriver hur de använder musiken i uppvärmningen för att det ska bli roligare att åka, samt hur de låter sina eleverna sätta ihop enklare konståkningsprogram. *”Ibland brukar jag dela in klassen i olika grupper och be dem sätta ihop ett program till musik genom att använda sig utav takten”*. En annan lärare som också använder musik på isen och låter sina elever sätta ihop konståkningsprogram beskriver så här: *”Inne i ishallen använder jag musik och det har jag börjat gjort mer och mer de senaste åren. Förr så tog jag dit egna spelare som lät lite halvskrutigt, men musiken är en otroligt bra inspirationskälla för eleverna”*. För att utveckla vad hon menar med inspirationskälla och hur hon undervisar i konståkning så beskriver hon det så här:

De här eleverna som älskar att spela hockey och rinkbandy åker ju skridskor i alla fall, men de som inte tycker att det är lika kul upplever jag att de tycker att de är mysigt att åka runt till musik. En del börjar tom. att dansa till musiken. Ibland så låter jag klasserna ha en lektion där de skall sätta ihop ett konståkningsprogram bara för skoj, då använder jag mig utav musiken. Eleverna får gå ihop två och två och sätta ihop ett kortare program som de på ca 30 sekunder ska de ha lite uppvisning för varandra.

Samma lärare säger, utifrån vad hon upplever att : ”*Eleverna tycker det blir mycket roligare att åka skridskor till musik, speciellt de som inte spelar t.ex. hockey el rinkbandy. Det blir helt enkelt en inspirationskälla till rörelse*”.

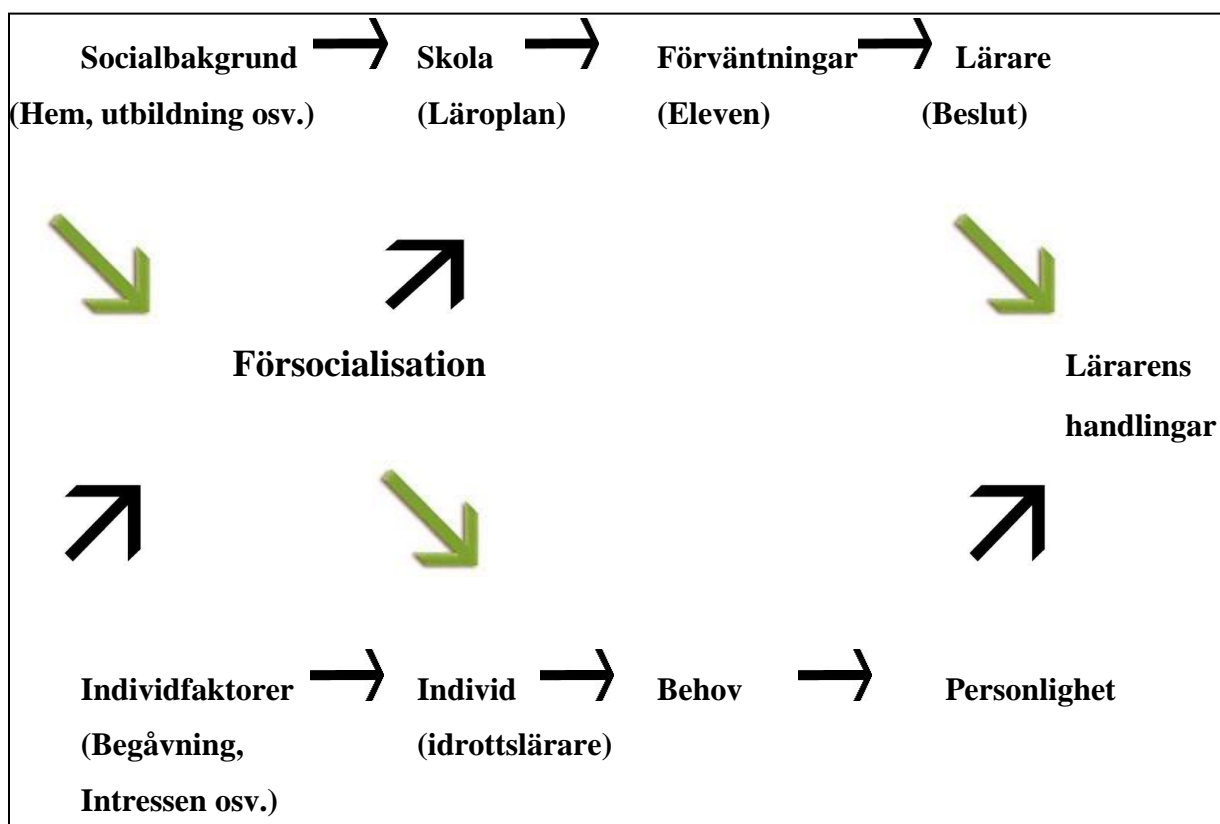
Ett annat perspektiv som ges från en av de manliga lärarna är att han upplever att eleverna glömmer bort lite att de står på ett par skridskor när de hör musiken. Musiken agerar lite som en distraktion då eleverna tappar fokus på att de faktiskt åker skridskor. Enligt läraren så upplever han att eleverna tycker det blir roligare att åka och minns skridskor som något mer skoj jämfört när de inte har lyssnat på musik under skridskoundervisningen.

Det här med att leka lekar på skridskor bygger så mycket på att de kan åka skridskor. Många säger att det inte kan åka, men när jag kör en lek med musik så har jag aldrig hört någon säga: Jag kan inte åka.

Läraren menar även på att: ”*De vill göra rörelser tillsammans till musiken och sen att det råkar vara på skridskor det verkar de ganska så snabbt ha glömt bort. Att åka skridskor till musik upplever jag vara en favorit*”. Den här läraren använder alltså sin musik mycket för att få eleverna att tappa lite fokus på att de faktiskt står på ett par skridskor och att de i stället tänker på det andra som händer runt omkring dem.

#### 4.4 Finns det några särskilda faktorer som påverkar användandet av musik i undervisningen?

För att sammanfatta och sammanställa de faktorer som påverkade valet av musik som framkom under intervjuerna så har det skapats en modell om är en vidareutveckling från Patrikssons (1984) modell. Modellen bygger på en analys av idrott och hälsa lärarrollen som är sedd ur ett försocialisationsperspektiv som menar på att lärarens tidigare upplevelser tillsammans med nya intryck och möten formar lärarens handlingar. Modellen nedan är omgjord för en nyutvecklade teori som är anpassad efter denna studies resultat.



Modell 3: Visar en teoretisk modell för vilka faktorer som kan påverka lärarens val av undervisning och dess innehåll.

Modellen ovan ger en kortfattad beskrivning över de olika faktorerna som påverkar lärarna i deras beslut om musikanvändningen i deras undervisning. Modellen visar tydligt att det finns många faktorer som kan tänkas vara med att påverka hur läraren tillslut beslutar sig för att agera i sin idrott och hälsa lärarroll på gymnasiet.

I modellen så innehåller de både yttre och inre faktorer som kan påverka lärarens arbetssätt och undervisningsinnehåll. Det första området i inre faktorer är *Individfaktorer*,

där ingår bland annat lärarnas intressen för att lyssna på musik. Under intervjun så framkommer det att vissa lärarna väldigt sällan lyssnar på musik medan andra svarar att de lyssnar väldigt mycket. ”*Jag lyssnar i stort sett jämt på all typ av musik förutom klassisk, jag älskar musik*”. Två påpekar att det lyssnade mycket mer på musik förr än idag men de tror att det kan bero på att de arbetar i en sån bullrig arbetsmiljö så därför så uppskattar de tystnaden på sin lediga tid.

Jag lyssnar inte så jätte mycket på musik, inte för att jag inte är intresserad men jag tycker det är sån bullrig miljö, det är nästan alltid musik på och bollar som låter så därför så vill jag ha det ganska tyst när jag kommer hem på vardagarna.

Vidare gällande de inre faktorerna så påverkas lärarna även av deras olika behov och personligheter.

De yttre faktorerna börjar med lärarnas sociala bakgrund som innefattar bland annat deras utbildning. Det framkommer att i samtligas lärarutbildning så innehöll de kurser i rörelse till musik. För en del lärare så ingick det mer än för att andra men överlag så har alla positiva minnen från sin utbildning gällande musik i undervisningen.

Vi hade mycket rörelse till musik, vi hade en del delkurser på några poäng som var inriktade på olika typer av träningsformer som utövades till musik men även såklart så kallade sällskapsdanser, jag är mycket nöjd med utbudet i utbildningen.

Vi fick arbeta mycket med musik, vi fick jobba med att analysera musik, likaså räkna åttor, refräng, melodier osv. Vi fick först göra en analys på en låt sen fick vi sätta ihop lämpliga rörelser till musiken som passade vers och refräng.

Ytterligare en yttre faktor som nämns är läroplanen. Lärarna resonerar kring hur läroplanen är med och påverkar vad som ska innehålla i deras undervisning. Ett resonemang som framkommer är att momentet rörelse till musik har mest obligatoriska timmar:

Genom att momentet rörelse till musik, samt dans, har flest obligatoriska timmar så visar det vikten av hur viktigt det är att undervisa och låta eleverna arbeta till musik. Detta gör att jag använder mig mycket av musik i min undervisning.

Resultaten av de samtliga intervjuer visar dock att den främsta påverkningsfaktorn som framkommer under samtliga intervjuer är elevernas intresse för musik. Lärarna diskuterar

återkommande under intervjuerna hur elevernas intresse för musik ofta influerar deras val av att använda musik i undervisningen, samt vilken typ av musik. Ungdomarna på de gymnasieskolor de berörda lärarna arbetar på lyssnar mycket på musik. Lärarna berättar att de upplever att deras elever nästan konstant går med hörlurar i öronen och lyssnar på musik som de har på sina telefoner. Elevernas starka musikintresse påverkar lärarnas sätt att tänka kring musik. De intervjuade berättar att de upplever att deras elever, eller mer specifikt, vissa grupper, blir mer inspirerade och motiverade på lektionerna när musik spelas. De elever som inte har något särskilt intresse av aktiviteten i sig upplevs bli mer motiverad om musik spelas. En lärare säger så här: ”*Jag upplever att vissa grupperingar, vissa grupper av elever vill ha musik när de utövar någon form av idrott*” eller vidare:

Jag kan tänka mig att Intresset av just själva aktiviteten påverkar, är det så att du är nog intresserad av att utvecklas och bli bättre i aktiviteten så spelar musiken mindre roll, då är spelet som är centralt. Men är det så att du vet att det här ska jag genomföra för att vi ska jobba med hälsan på något sätt och att du kanske inte är särskilt super motiverad av just den här aktiviteten som jag är tillsagd att göra, då kan ju musiken vara någonting som lyfter upp och förhoppningsvis tillför en inspiration som gör att du vill jobba med aktiviteten.

En av lärarna kommer in på hur samhället och media påverkar ungdomarnas musikanvändande. Läraren pratar om hur musik ofta kopplas ihop med träning och att musik idag ses mera som ett naturligt inslag när människan ska utföra någon form av fysisk aktivitet. En av de manliga lärarna diskuterar kring detta område och beskriver samhällets och medias påverkan gällande ungdomars musikanvändande så här:

Tänkt att du t.ex. tränar på ett gym, där så spelas det ju oftast musik i bakgrunden. Många har ju säkert den bilden, att när du gymmar ska det vara musik på, och gärna musik som upplevs peppande. Detta möter man när man går på ett gym men även när man tittar på tv och ser människor som tränar så upplever man att det alltid ska spelas peppande musik. Detta gör att musiken känns som ett naturligt inslag när man ska träna. Idag så löptränar ju även alla med något i öronen, så jag tror att det är lite av trend och lätt tillgängligheten av musik som också bidrar till att vi använder musiken hela tiden, det upplevs naturlig helt enkelt.

Ett annat argument som nämns är vilken typ av musik de ska spela för att det skall uppskattas av så många som möjligt i klassen. Några av de intervjuade menar på att det är



någonting som kan påverka om de ska använda sig av musik eller inte. De vill inte att eleverna ska påverkas negativt av musiken, och detta är något som det ofta får tänka på när de väljer musik då det är svårt, näst intill omöjligt, att spela musik som passar hela elevgruppen.

Jag brukar ibland, eller oftast, försöka tänka på vilka mål jag har med lektionen för att se om musik passar sig till lektionen. Med olika mål så tänker jag bland annat på vad jag vill att eleverna ska få ut av lektionen. Undervisar jag teknikövningar så väljer jag bort musik men vill jag att eleverna ska prestera i högt fysiskt tempo så väljer jag gärna att använda mig utav musik.

En annan åsikt som nämns är: *”Vissa klasser innehåller många elever med olika kulturella bakgrunder, då försöker jag tänka på att spela väldigt blandad musik för att ha möjlighet att få fler elever att kunna associera till musiken”*.

Andra aspekter som kan ha påverkat lärarnas användning av musik är om de inte hade haft tillgång till en fungerande musikspelare, men så var inte fallet i denna studie då alla svarar att de har det. Dock så framkommer det att vissa måste tänka på att inte spela för hög musik då närliggande grannområden till idrottssalen har lämnat klagomål vid tidigare tillfällen då för hög musik hade spelats.

Ett annat perspektiv som de nämner är genusperspektivet och de menar på att de upplever att tjejer tycks ha mer glädje till det som är kopplad till musik. Tjejer visar generellt mer uppskattning när musik ska användas som en central roll i undervisningen, tex. Friskis & Svettis eller dans.

Det påverkningsfaktorer som kommer fram under intervjuerna är med och påverkar lärarens beslut som i slutändan påverkar lärarens handlingar.

## 5 DISKUSSION

I kommande avsnitt kommer resultatet att sammanfattas och bli analyserat utifrån den forskning och teori som har behandlats i avsnitt två. Presentationen kommer att ske utifrån stöd från två rubriker. Den första huvudrubriken är *Hur och varför använder lärarna musiken i de olika momenten, samt varför inte?* I denna rubrik så är första och andra frågeställningen sammanslagna då det per automatik kommer att besvaras vilka områden man arbetar i då det diskuteras hur och varför. Den andra huvudrubriken heter *Finns det några särskilda faktorer som påverkar användandet av musik i undervisningen?* Som avslutning så kommer *Tillförlitlighet, Vidare forskning* och *Praktisk tillämpning* att diskuteras.

### 5.1 Hur och varför använder lärarna musiken i de olika momenten, samt varför inte?

I uppvärmningen så framkom det att det främsta sättet som musiken användes till var som stöd i bakgrunden. Precis som Lillistam (2009) beskriver så är det ett sådant naturligt inslag för dagens ungdomar att ha musik på i sin bakgrund så sättet som lärarna resonera på kring att låta musiken finnas med i bakgrunden när det ska värma upp inför den kommande lektionens innehåll, stämmer överens med tidigare forskning.

I uppvärmningen visar resultatet att musik ofta förekommer då de flesta av lärarna tyckte sig uppleva att eleverna blev gladare och att eleverna ofta började röra sig, eller till och med klappa händerna i takt till musiken. En av lärarna beskrev det så här: ”det infinner sig någon sorts rörelseglädje i rummet när musiken sätts på”. Detta kan kopplas till professor Lars Lilliestam som skriver i boken *Musikliv* (2009) att när kroppen utsätts för musik så vaknar kroppen och vanligen spontant börja röra på sig, t.ex. börjar dansa eller klappa händerna. I avhandlingen *Starka musikupplevelser* (2008) av Gabrielsson så framkom det att 11% av de deltagande i hans studie har upplevt att de inte kan stå still när det hör musik, detta måste betyda att det finns en viss procent bland lärarnas elever som upplever likadant, då lärarna tycks sig uppleva att deras elever ofta börjar röra på sig när musiken får finnas med i bakgrunden. Detta kan även resoneras så att de elever som inte uppskattar själva aktiviteten i sig, och inte är särskilt fysiskt aktiva, rör på sig ändå tack vara musiken som sprider rörelseglädje.

I momentet träningslära så undervisar samtliga lärare i kondition och styrka. Inom träningsläran så använder sig lärarna mycket av musik, både som ett hjälpmedel och som bakgrundsmusik. När de diskuterade kring musik som ett hjälpmedel så menade de berörda

lärarna i denna studie att de tog hjälp av musiken och dess takt och rytm. Eleverna fick arbeta mycket i takt till musiken som även kan beskrivas att man är synkroniserad till musiken (Karageorgis & Costas, 2011). Att utföra en fysisk aktivitet i takt med musiken har visat sig bidra till att personen i fråga som tränar i takt till musiken kommer att orka jobba hårdare under en längre tid eller arbetssträcka. I den teoretiska modell som har fått namnet, The Brunel Music Rating Inventory, kan man läsa om synkronisering som är en av de motivatoriska effekterna som musiken kan bidra med när det handlar om att förbättra sin prestation. En undersökning som har gjorts av Jernberg Jr. visar att om testpersonen får arbeta i takt till musiken, t.ex. att simma i takt, så resulterade det i att personen simmade en längre sträcka på samma tid samt att testpersonen lärde sig s.k. nyckelfärdigheter snabbare då han arbetade i takt till musiken (Karageorghis & Costas 2011). Dessa tidigare studier och teorier visar att det finns många positiva bidragande faktorer i att låta eleverna få arbeta i takt till musiken då de ska utföra kondition och styrkeövningar. Man kan resonera så att lärarna bidrar med ytterligare ett verktyg för att förbättra elevernas prestation som i sin tur kan leda till att eleverna blir mer motiverade att träna upp sin kondition och styrka. Att lägga till är att eleverna själva, högst troligt, inte är medvetna om att de presterar mera då de arbetar till musiken utan musiken agerar som ett positivt distraktionsmedel (Karageorghis, 2008).

Om syftet inte var att låta eleverna arbeta i takt med musiken så fanns vanligtvis musiken ändå som en motiverande effekt i bakgrunden. Vissa av lärarna i denna undersökning tycktes ha uppfattat vid flertal tillfällen i deras undervisning att när musiken fick vara med i bakgrunden i momentet träningslära så tycktes prestationsnivån höjas hos ett flertal elever. Den lärare som ansåg att prestationsnivån höjdes hos eleverna har svarat att han lyssnar mycket på musik när han tränar just för att han anser att han blir mer motiverad. Här kan man se ett mönster som visar att egna erfarenheter ger en bättre förståelse kring hur andra kan tänkas uppleva liknande situationer. Lärarna ansåg även att det blir bättre stämning i salen då humöret på eleverna höjdes i takt med att musiken spelade. Att lärarna tycks uppfatta en positiv energiförändring, både prestationsmässigt och deras humör, är lätt att förstå då det finns ett flertal studier inom musikens påverkan på människan som stärker att lärarna tycks ha helt rätt uppfattning om deras elevers agerande och reagerande. Modellen The Brunel Music Rating Inventory visar hur musik kan motivera eleverna och sin tur resultera i bland annat ett bättre humör. Med stöd från musiken så kan eleverna ändra sin fokus från själva aktiviteten och uppleva att det inte alls är så jobbigt och tråkigt och då kan humöret ändras till det bättre och eleven upplever att det är roligare. När humöret går upp så kan det leda till att eleverna presenterar mera. Ett flertal studier gällande musikens påverkan vid fysisk aktivitet visar att

människan presterar hårdare. T.ex. i studien av Carr som lät personer träna både till och utan musik. Resultatet visar att när testpersonerna fick röra på sig till musik så kom de en längre sträcka gentemot när de inte fick arbeta till musik (Carr, 2004). Även vid en intervjuundersökning som gjorts med gymnasieelever så framgår det att eleverna säger sig uppleva att de var mycket roligare att arbeta till musik och att känslan av att vara aktiv ökade med hjälp av musiken (Persson & Andersson, 2012). Att eleverna från Persson och Anderssons studie berättar att deras upplevelse kring att vara fysiskt aktiv till musik är något väldigt positivt, stärker det lärarna i denna studie tycker sig uppleva, för det är precis det här lärarna säger sig se, att eleverna blir gladare av musik.

Under intervjun så var det ett flertal av lärarna som nämnde vilken typ av musik de använde sig utav i detta moment då de menade på att valet av musik i träningslära var extra viktigt, för om fel musik valdes så kunde de resultera i motsatt effekt. T.ex. om ostimulerande musik spelades så skulle prestationsnivån sjunka. Majoriteten av dessa lärare sade sig använda sig utav upptempo musik, gärna någon modern musik så eleverna kunde relatera till den och känna igen musiken. Det finns forskning som stödjer lärarnas arbetssätt gällande vilken typ av musik det använder samt musikvalets syfte. Att välja musik som ger eleven möjlighet att kunna relatera och associera till, är ett rätt pedagogiskt tänk då tidigare studier visar att musik som en person kan associera till är en av de yttre faktorerna i den teoretiska modellen The Brunel Music Rating Inventory. När det gäller valet av tempo på musiken så finns det forskningsstöd som stödjer lärarnas val av upptempo musik. Bpm:et bör ligga på ca 120 och uppåt för att arbeta med konditionen (Karageorgis, 2008). Samma tanke och idé finns hos föreningen Friskis & Svettis som även de väljer ett bpm spann på ca 120-170bpm (Forsberg & Nordlund, 2013). En av de kvinnliga lärarna nämnde även de tillfällen då hon hade klasser som innehöll flera kulturella bakgrunder, då tänkte hon lite extra på att spela blandad musik så att flera skulle ha möjlighet att kunna associera till den. Kulturella bakgrunder hör till de yttre faktorerna i den teoretiska modellen som kan påverka hur eleverna reagerar och agerar på musiken som spelas i undervisningen (Karageorgis & Costas, 2011). Detta var något som hon även menade på att hon tänkte på i all de andra momenten som hon använde musik i också.

I det tredje momentet som lärarna diskuterade kring om de använde musik eller inte var momentet bollspel. Inom detta moment så var det lite skilda meningar kring resonemanget hur mycket eller lite musik förekom. På frågan hur de använde musik var det vanligast svaret för samtliga, bakgrundsmusik. Även här så tog lärarna stöd av musiken för att få eleverna att uppleva den så kallade rörelseglädjen. Forskaren Wong (2002) har gjort en undersökning kring elevernas upplevelse av musik som pedagogiskt verktyg undervisningen och resultatet

visar att eleverna upplever än större deltagarglädje när de får arbeta med musik i bakgrunden. Wongs undersökning kan skapa bättre förståelse för hur de intervjuade lärarna resonerade kring hur de upplever att deras elever reagerar när musiken får vara en del i deras undervisning.

Ett antal av de intervjuade kom in på de elever som inte är intresserade av att undervisas i de olika bollsporterna, dessa elever kunde upplevas att det blev mer positiva inför uppgifter om de fick lyssna på musik samtidigt. Eleverna blev mer positiva i både humöret och deras rörelsemönster då de börjar röra på sig mera. I modellen The Brunel Music Rating Inventory som forskarna Karageorghis och Costas (2011) har framtagit så kan man se vilka positiva motivationseffekter musik kan ha vid arbete till musik. En av de positiva effekterna är fokusen hos eleverna som kan förändras. Detta kan tydligt kopplas samman med hur lärarna upplever att deras elever reagerar och agerar till musik. Det som menas med att fokusen kan ändras är att när eleven hör musik så fokuserar han eller hon inte lika mycket på själva aktiviteten, i det här fallet bollspel, utan istället även lägger fokus på musiken vilket kan resultera i att bollspel inte upplevs lika tråkigt eller svårt.

I momentet bollspel så kommenterade en av lärarna att hon inte använde musiken vid vissa typer av bollspel, t.ex. volleyboll. Här påpekade hon att tyckte att musiken lätt kunde ta bort elevernas fokus samt att hon menar på att i denna sport så krävs det att eleverna kan kommunicera med varandra, så därför använder hon inte musik här. Detta resonemang och tankar kan ses som kloka då tidigare forskning visar att man inte bör använda musik när man ska kommunicera med andra samt inte när man önskar full fokus på själva uppgiften (Karageorghis & Costas, 2011).

Att samtliga använder sig av musik när de ska undervisa momenten rörelse till musik är inte mycket att diskutera men det som är intressant är hur lärarna tänker kring varför det använder musiken som de gör. I rörelse till musik så handlar det om att kunna synkronisera sina rörelser i takt till musiken. Lärarna tyckte det var viktigt att eleverna fick tillfälle att öva på sin koordinationsförmåga, och för att på bästa sätt göra det så använde sig majoriteten av de intervjuade Friskis & Svettis liknande program. Här blev valet av musik väldigt viktigt då det skulle passa till att utföra både konditionsövningar, styrka och smidighet. Precis som Karageorghis och Costas skriver om i sin bok *Inside Sport Psychology* (2011) så nämner de vikten av att välja sin musik utifrån de mål man har med undervisningen.

Det andra sättet som alla av de deltagande i denna studie undervisade i var dans. Här undervisade lärarna på ett eller annat vis moderndans. De dansstilar som nämndes var afro, street och Zumba. Varför det valde denna typ av stilar och musik var främst för att det ”låg i

tiden” och eleverna skulle få möjlighet att prova på det. En av de kvinnliga lärarna sa sig även att hennes syfte med att undervisa i flera mera moderna stilar var för att kunna låta fler elever få möjlighet att kunna visa vad de är duktiga på. Detta pedagogiska syfte kan ses som ett rätt tänk då enligt tidigare forskning som visar att kulturella bakgrunder påverkar vår personlighet och vilken typ av musik vi lyssnar på som sedan resulterar i att vi tar till oss musik på olika sätt (Karageorgis & Costas, 2011). Här går det att resonera så att genom att ha så brett utbud på aktiviteter som möjligt i skolan så ges det större möjligheter att fler elever kan få tillfällen att visa på vad just de är duktiga på. Detta i sin tur kommer troligtvis att stärka deras självförtroende som resulterar i att de mår bättre i skolan och kan prestera högre resultat.

Ett annat perspektiv som kom upp under en av intervjuerna var genusperspektivet. En manlig lärare diskuterade kring hur han ansåg, eller tycktes uppleva, att tjejer mer generellt tyckte det var roligare att dansa och röra sig till musik. Enligt forskarna Karageorgis och Costas (2011) så värdesätter kvinnor högre den sort av musik som har rytmiska kvalitéer som ger känslan av att man vill dansa till den jämfört med män. Männen istället, värderar musiken högre om de kan associera till den (s.209). Generellt så kan jag tycka att i de flesta situationer där det uppmuntras till dans så är det alltid fler kvinnor som dansar. Kan det grunda sig i att det flesta kvinnor har bättre koordinationsförmåga och taktkänsla än män? Men varför är det så kan man fundera på.

Hur man använde sig av musiken när man undervisade i lekar så var det helt klart att majoriteten av lärarna använde den som bakgrundsmusik. Musiken fick finnas med som ett sätt att försöka uppmuntra eleverna att röra sig. De flesta lärarna tycktes uppleva på sina elever att det uppstod någon form av rörelseglädje när musiken fanns med i bakgrunden. En lärare nämnde specifikt leken spökboll där det handlar om att kasta bollar på motståndarlaget för att ”bränna ut” varandra”. I denna lek så kan det upplevas i mellan åt att vissa elever kan bli stillastående men om man använder sig utav musik i bakgrunden så upplevde läraren att istället för att vara helt passiv så kunde många elever stå och röra sig till musiken. Detta kan kopplas till forskaren Mann (1979) som har gjort undersökningar som påvisar att människan börjar röra på sig omedvetet när musik spelas. Detta kan betyda att det är väldigt positivt att använda sig av musik i bakgrunden när man vet att det kan uppstå situationer då man som lärare vet att vissa elever kan komma att bli inaktiva.

Lärarna svarade bland annat skridskor på frågan inom vilka områden de använde sig utav musik i sin undervisning. Konståkning är en utav det sporter som handlar om att utföra konståkningsprogram som ska vara synkroniserad till musiken. Idrottslärarna nämnde att de brukade låta sina elever sätta ihop enklare konståkningsprogram som skulle vara i takt till

musiken. Att låta sina elever få arbeta i takt till musiken när det åker skridskor kan öka deras chanser att förbättra sin skridskoåkning då studier visar att om man tränar ihop med synkroniserad musik så ökar chanserna att förbättra sina nyckelfärdigheter. Detta är enligt en Karageorgis och Costas (2011) modell, The Brunel Music Rating Inventory.

Även här som i de andra nämnda momenten så låter lärarna musiken finnas med ibland i bakgrunden. Syftet var även desamma, att skapa rörelseglädje.

Ett annat intressant perspektiv som framkom från den yngsta av de manliga deltagarna var hur han upplevde att elevernas fokus ändrades då han använde sig av musik i skridskoundervisningen. Han berättade att han tycktes uppleva att när musik spelades så glömde eleverna ibland bort att det faktiskt stod på ett par skidskor och istället koncentrerade sig på något annat. Detta tyckte han resulterade i att eleven tyckte det var roligt att åka skridskor och att han sällan hörde att det var någon elev som påpekade att det var tråkigt att åka skridskor. Forskning visar att musiken kan ha sådan påverkan att den kan ändra en människas fokus så att han eller hon inte tänker så mycket på de pågående momenten och att det inte upplevs lika svårt (Karageorgis & Costas, 2011).

För att summera alla de områden som framkom under intervjuerna så visar resultatet att lärarna använder sig utav musik i alla moment som ingår i läroplanen förutom gymnastik som aldrig nämndes utav någon att de intervjuade. Varför det inte gjorde det kanske kan hänga ihop med att de flesta gymnastikgrenar kräver fullt fokus då inget störningsmoment bör finnas med. På samma vis resonerade en lärare kring hur hon inte använde sig av musik i volleyboll för hon ville att eleverna skulle fokusera på uppgiften

Samtliga intervjuade lärare var eniga om när de inte använde musik i sin undervisning. Musik förekom aldrig när lärarna skulle ge instruktioner och ville ha elevernas fulla fokus. En av de kvinnliga lärarna påpekade hur viktigt hon tyckte det var att man inte undervisade till musik när målet var att eleverna skulle lära sig nya kunskaper, med det så gav hon ett exempel som teknik övningar i något bollspel. Som stöd för hur lärarna resonerar kring användandet av musik så finns det forskningsstöd som har presenterats utav Karageorghis & Costas (2011) som påvisar vikten av de tillfällen som musik inte bör användas. Dessa två tillfällen är när instruktioner ska ges då personen som instruerar bör ha den fulla fokusen samt när en person ska lära sig nya färdigheter. Med tidigare forskning samt denna studies resultat kring när man inte bör använda musik så skapas en tydlig förståelse kring varför musik bör uteslutas vid dessa tillfällen. Om full koncentration och uppmärksamhet krävs så ska det inte finnas musik i salen då denna studie samt tidigare forskning har visat att musik har stor psykisk och fysisk påverkan på eleverna (Karageorghis, 2011 mfl).

Med denna information och kunskap om när man inte bör använda musik så kan man även resonera så att bör man överhuvudtaget använda sig av musik i idrottsundervisningen i skolan? Det jag funderar på är att musik inte bör användas då bland annat nya färdigheter ska läras in, men kan det inte vara så att under alla undervisningstillfällen så finns det alltid elever som inte har kunskap inom ämnet, betyder inte det att nya färdigheter alltid lärs in? Men och andra sidan så har musiken visat att den bidrar med väldigt många positiva effekter som kan resultera i att eleverna kan öka sin prestation och motivation. Genom att undervisningen alltid ska vara anpassad till varje individ och dess färdigheter så bör lärarna använda musiken i sin undervisning trots vetskapen om att det finns elever som lär sig nya färdigheter under lektionen. Enligt läroplanen, GY11, så har man som lärare ett ansvar att alltid individanpassa sin undervisning vilket bör resultera i att musiken kan, och bör, förekomma under idrottslektionen.

## 5.2 Finns det några särskilda faktorer som påverkar användandet av musik i undervisningen?

När en lärare ska bestämma om det ska finnas musik med som en del av undervisningen samt vilken typ av musik som ska finnas med, så finns det olika faktorer som kan påverka lärarens beslut. Lärarnas svar kan diskuteras utifrån den modell som skapats och presenterats i resultatdelen. Modellen visar att den första yttre faktorn som påverkar vissa lärares beslut kring musikanvändning är skolan och dess läroplaner. I läroplanen så framgår det att all undervisning ska vara individanpassad detta kan kopplas till att två av de intervjuade försöker anpassa och ha i åtanke att det vill nå ut till så många elever som möjligt när det väljer musik (GY11). Att en skolklass innehåller många olika typer av individer med olika personligheter är någonting som lärarna menade på att de var tvungna att ha i åtanke när de skulle välja att ha musik samt inte. Två av de intervjuade lärarna berättade hur de försökte ha så blandad musik som möjligt för att fler elever skulle ha möjlighet att känna igen musiken och kunna associera till den. Den ena läraren menade på att detta var något som hon tyckte var en viktig faktor när hon valde musik, det var någonting som påverkade hennes beslut i valet om hon skulle spela musik och i så fall vilken. Hon, och även två till lärare, menade även på att om man spelade fel typ av musik så kunde det få motsatt effekt, istället för att bli peppade och motiverade så kunde de bli omotiverade. Att ha i åtanke att det är flera olika individer i gruppen och att de försöker anpassa musiken efter fler elever anses som ett bra tänk enligt forskarna Karageorgis & Costas (2011). Det är dessa två som har skapat teorin och tagit fram modellen The Brunel



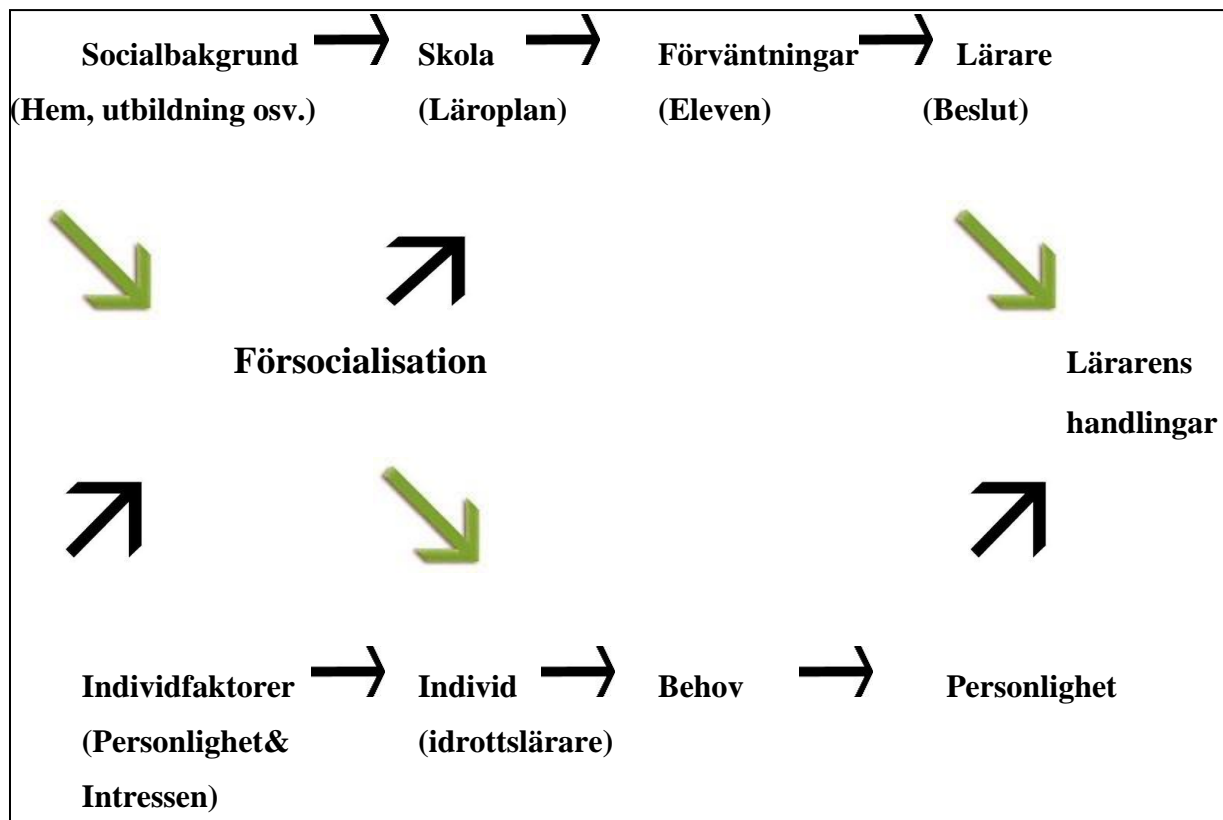
Music Rating Inventory som bland annat innehåller så kallade yttre faktorer som kan komma och påverka människans sätt att ta till sig musiken varav kulturella bakgrunder är en av de två. Vissa lärare diskuterade kring hur det kunde uppstå vissa grupperingar i klassen, vissa grupper gillade en viss typ av musik medan en annan grupp tyckte om en andra musikgenrer. Detta kan kopplas till Bourdieus teori om habitus och subgrupper som skapas därefter. Detta menar lärarna är något som de har i åtanke när det väljer musik.

Vidare visar modellen att den andra yttre faktorn som kallas *förväntningar* är den faktor som lärarna anser påverka dem mest. Med förväntningar så innebär det elevernas förväntningar gällande musik i deras idrottsundervisning. Samtliga lärare var överens om att elevernas musikintresse var en stark faktor som vägde tungt gällande beslut kring musik. Lärarna diskuterade kring hur ungdomar använder musik idag och de menade på att deras skolungdomar jämt lyssnade på musik. En intressant iakttagelse som gjorts under analysen var att den lärare som berättade under sin intervju att hon jämt lyssnade på musik och ofta hade hörlurar i öronen, inte nämnde något om att hon reflekterat över att eleverna ofta lyssnade på musik. Det kan upplevas att det är så självklart och naturligt för henne att man jämt lyssnar på musik. Enligt professorn Lillistam som har skrivit boken *Musikliv* (2009) så stärker han lärarnas syn på hur de ser på ungdomarnas musiklyssnande då han skriver om hur vi idag ständigt lyssnar på musik, överallt och i alla tänkbara situationer som vi innefattar oss i dagligen.

Lärarna diskuterade vidare kring faktorn *förväntningar* om hur samhället och media påverkar eleverna gällande deras syn på användningen av musik. Elevernas förväntningar och syn på musik är något som Werner (2009) undersöker i sin avhandling. Hon menar på att samhället och media är med som en stark påverkningsfaktor som ser till att det finns teknik som gör det möjligt att ungdomarna alltid kan lyssna på musik om de vill.

I avhandlingen *Smittsam* (2009) så kan man läsa om hur ungdomar gärna lyssnar på det senaste och hur det ofta uppstår så kallade subgrupper där människor lyssnar på samma typ av musik. Lärarna upplevde att eleverna blev på bättre humör när de använde sig utav musiken vilket också kan stärkas av det intervjuer Werner gjorde i sin avhandling på unga tjejer och deras musikvanor. De intervjuade tjejerna berättade hur de blev mycket gladare och rycktes med när de hörde musik som de tyckte om. Även författaren själv skriver om hur hon upplevde hur glada eleverna verkade när de lyssnade på sin musik. Att lärarna tycks uppleva att eleverna verkar på bättre humör då det hör musik kan verka stämma om man ställs mot tidigare forskning.

Modellen nedan är den modell som undersökningens resultat har analyserats och diskuterat kring. Modellen har uppkommit och är anpassad för denna undersökning och är en vidareutveckling från en tidigare modell (Patriksson, 1984).



Modell 10: Visar en teoretisk modell för vilka faktorer som kan påverka lärarens val av undervisning och dess innehåll

### 5.3 Egna reflektioner

Denna undersökning har varit ett lärararbete som har givit många berikade tankar och idéer hur man som idrottlärare på gymnasiet kan använda sig av musik som ett pedagogiskt verktyg. En iakttagelse som kan ses som mycket intressant var att de flesta intervjuade lärarna visade att de tyckte att ämnet som undersöktes var relevant. Efter att intervjuerna var slut så kommenterade de hur de tyckte att det var intressant att få analysera sig själva gällande hur det arbetar och tänker kring musik i deras undervisning. Många menade på att de arbetar mycket med musik, och på frågan varför de använde den så hade de inte tidigare reflekterat över att det egentligen var så medveten över ”varför” det använde sig utav musiken. Intervjun gav dem en insikt över hur mycket musik faktiskt kunde vara med att påverka deras elever.

## 5.4 Tillförlitlighet

I denna studie så har åtta lärare i ämnet idrott och hälsa på gymnasiet deltagit. De utvalda är uttagna efter vissa kriterier för att uppnå ett så generaliserande resultat som möjligt. De utvalda är både från det kvinnliga och manliga könet och åldern på de deltagande varierar från ung till gammal.

Intervjuerna har genomförts under samma principer för alla deltagande i studien. Samma frågor med samma ton och röstläge har ställts till samtliga lärare. Frågorna har ställts i samma ordning då inställningen till vissa frågor annars kan ha påverkat svaren och det i sin tur kan leda till att trovärdigheten för hela studien kan komma att påverkas (Trost, 2010).

Trovärdigheten i lärarnas svar kan mest sannolikt ses som tillförlitligt då den intervjuade har haft som avsikt att inte påverka dynamiken och den intervjuade. Det finns alltid en risk att den som intervjuar kan komma att påverka dynamiken intervjun, det kan i sin tur leda till att den intervjuade läraren inte kanske ger ett svar som helt reflekterar deras verkliga åsikter (Trost, 2010). Fem av åtta lärare gav sitt medgivande att bli röstinspelade och de röstinspelade materialet är till för att kunna föra så noggrann dokumentation som möjligt (Kvale, 1997). De tre intervjuer som inte är röstinspelade kan ses som mindre tillförlitliga då endast anteckningar har gjorts, dock mer noggranna och mer utförliga.

Intervjufrågorna har skapats utifrån de tre frågeställningar som studien innehåller för att resultatet ska kunna presentera ett så fullständigt resultat som möjligt. Resultatet är uppbyggt utifrån tre rubriker som är desamma som frågeställningen. Genom detta i åtanke så ges det i resultatet en högre trovärdighet som kan visa att det område som studien hade som syfte att undersöka undersöktes.

Den här studien kan ses som användbar för att få en generell syn på hur idrott och hälsa lärare på gymnasiet resonerar och upplever kring hur och varför de använder sig utav musik som ett pedagogisktverktyg. Genom att uppnå ett generaliserat svar så har denna studie uppnått en så kallad mättnad vilket innebär att efter samtliga åtta intervjuer så upplever den som gjorde intervjuerna att han eller hon inte får ut några nya intressanta svar utan att svaren börjar bli upprepande från de tidigare intervjuerna (Eriksson- Zetterquist & Ahrne, 2011).

Genom en hög trovärdighet kan man finna bra svar kring lärarnas arbetssätt som kan vara bra att ha med sig när man har musik med i sin idrottsundervisning.

## 5.5 Vidare forskning

Under arbetsgång så har tankar och idéer vuxit fram kring områden som skulle vara intressant att forska vidare inom. Diskussionen presenterar att många av de upplevelser som lärare resonerar kring, gällande hur de har reflekterat över elevernas agerande kring responsen på musik i undervisningen, stämmer överens med tidigare forskning. Tidigare forskning visar att personer som rör sig till musik ökar sin prestationsnivå och det är bland annat vad lärarna tycker sig se hos många av sina elever. Ett förslag på vidare forskning som skulle vara intressant är att utföra en teststudie på samtliga intervjuade lärares elever för att se om lärarnas tankar och teorier stämmer med verkligheten. Teststudien skulle kunna utföras tillsammans med att eleverna får bära en stegräknare samt en pulsklocka och där efter arbeta till och utan musik. I samband med testet så skulle eleverna även få fylla i en enkät eller delta i en intervju som har fokus på elevens egna reflektioner kring motivationsnivå och upplevelse. Samma forskning skulle kunna utföras på fler elever för att få ett mer generellt resultat.

Samma undersökning skulle vara intressant att genomföra på fler stadier i skolan såsom låg-, mellan- och högstadiet för att se om de finns olikheter eller likheter kring hur man resonerar kring användandet av musik.

Till sist, en annan ide på vidare forskning skulle kunna vara att undersöka musikens effekt ur ett genusperspektiv för att se om det är några skillnader mellan pojkar och flickor. Det skulle vara intressant att se om pojkar och flickor agerar olika på musik i skolundervisningen.

## 5.6 Praktisk tillämpning

Genom att musiken är ett sådant stort inslag i de flestas ungdomars vardag idag så kan studien bidra till att ta vara på ungdomarnas intresse och skapa en större förståelse och kunskap kring hur musiken kan påverka eleverna.

Denna studie kan ses som användbar för lärare inom idrott och hälsa då undersökningen presenterar många intressanta synvinklar på hur och varför man som lärare kan och bör använda sig utav musik i idrottsundervisningen. Studien presenterar praktiska tips och idéer på hur man som idrottslärare kan använda sig utav musiken i sin undervisning. Förslag som bland annat kom fram var att man som lärare kan använda musiken som tidsreglerar, när musiken är på så ska eleverna arbeta men när musiken stängs av så avbryts aktiviteten.

Hur musiken påverkar oss människor gäller inte bara elever på gymnasieskolor utan alla människor som är fysiskt aktiva. Studien kan bidra med kunskap till fysiskt aktiva människor, hur de kan öka sin motivation och prestationsnivå.

## REFERENSER

Bateman, Anthony & Bale, John (2009). *Sporting sounds: Relationships between sport and music*. Tryck: London: Routledge

Bida, Eva och Korpinen, Petra (2006). *Musikens roll i undervisningen. En studie av idrottslärares musikanvändning och syftestillämpning*. Gymnastik- och idrottshögskolan GIH.  
Från: [www.uppsats.se](http://www.uppsats.se)

Eriksson- Zetterquist, Ulla & Ahrne, Göran (2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber

Forsberg, N & Nordlund, E (2013). *Musik för Friska&Svettiga*. Idrott&kunskap. 5/2013, sid: 21-22.

Gabrielsson, Alf. (2008) *Starka musikupplevelser: Musik är mycket mer än bara musik*. Tryck: Preses namn, Riga

Jacobsen, Krag, Jan (1993). *Intervju- konsten att lyssna och fråga*. Studentlitteratur Lund.

Johansson, Bo & Svedner, Per Olov (2006). *Examensarbetet i lärarutbildningen. Undersökningsmetoder och språklig utformning*. Tryck: Uppsala

Karageorghis, Costas (2008). Music in Sport and Exercise: Application. *The sport Journal of united states sport academy*. Volym 11 (3).

Karageorghis, Costas I & Terry, Peter C (2011). *Inside Sport Psychology*. Copyright By Costas Karageorghis and Peter C. Terry.

Karageorghis, Costas, Terry C. Peter, Lane M. Andrew, Bishop T. Daniel & Priest. David Lee (2012). The Bases Expert Statement on use of music in exercise. *Journal of Sports Sciences*, Volym 30(9), s 953.956.

Kvale, Steiner (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur Lund

Koc, H, Curtseit, T. & Curtseit, A-G. (2009). Influence of music on Wingate anaerobic test performance. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport Science, movement and health*. Vol. 9 (2). Constanta, Romania.

Lilliestam, Lars (2009). *Musikliv: Vad människor gör med musik- och musik med människor*. Tryck: Falun

Matesic, B.C. & Comartie, F (2002). Effects Music Has on Lap Pace, Heart Rate, and Perceived Exertion Rate During a 20-Minute Self-Paced Run. *Sport Journal* 5 (Spring).URL (consulted June 2003): <http://www.thesportjournal.org/2002journal/Vol5-No1/music.htm>

North, A.C., & Hargreaves, D. J (2009). The power of music. In *The Psychologist*. Volym 22 (s. 1012- 1015).

Samlingsvolym

[http://www.thepsychologist.org.uk/archive/archive\\_home.cfm?volumeID=22&editionID=182](http://www.thepsychologist.org.uk/archive/archive_home.cfm?volumeID=22&editionID=182)

Patriksson, Göran (1984). *Idrottsledare och gymnastiklärare: Analyser av roller, bakgrund och attityder*. Idrottens forskningsråd

Persson, Gustav och Andersson, Martin *Gymnastik med musik. En studie om musikens inverkan på aktiviteten under en skolidrottslektion* (2012) Gymnastik- och idrottshögskolan GIH. Från. [www.uppsats.se](http://www.uppsats.se)

Priest, David- Lee (2003). *Characteristics and effects of motivational music in exercise*.

Doctor of Philosophy. Brunel University. Department of Sport Sciences

Från: <http://www.bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/2914/14/FullTextThesis.pdf>

Sam Carr, Dave Elliot, Dave Savage (2004). Effects on motivational music on work output and affective responses during sub-maximal cycling of a standardized perceived intensity. *Journal of Sport Behaviour*. Vol. 27 (2), s 134-147.

Starrin, Bengt och Svensson, Per-Gunnar (2009). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Studentlitteratur AB Lund

Trost, Jan (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Studentlitteratur AB Lund

Werner, Ann (2009). *Smittsamt: En kulturstudie av musikbruk bland tonårstjejer* (Linköpings universitet, institutionen för studier av samhällsutveckling och kultur).

Wong, S.H.S. & A.S.C., Ha (2002). Comparison of traditional and alternative fitness teaching formats on heart rate intensity and perceived enjoyment. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance* (Reston, Va.). Volym 38 (1), s. 11-14.

#### Elektroniska källor

<http://www.ne.se/musikpsykologi>

Hämtad: 2013-10-03 kl 16:00

<http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/gymnasieutbildning>

Hämtad: 2013-10-04

## Bilaga 1

### Intervjuguide

- Intervju frågor till gymnasielärare i ämnet idrott och hälsa på gymnasiet

#### Inledning

- Presentera ämnet och upplägget för kommande intervju samt hur länge intervjun kan tänkas att pågå
- Gå igenom sekretes (Hur namn och tillgänglighet, både under och efter studiens gång, kommer att behandlas)

#### Intervju frågor

##### Bakgrund

- Namn:
- Ålder?
- Vid vilken skola tog du din lärarexamen?
- Vilket år tog du din examen?
- Arbetade du mycket till musik under din utbildning?
- Hur många år har du arbetat som idrottslärare?
- Lyssnar du på musik på fritiden i så fall på vilket sätt använder du musiken? T.ex. träning, avslappning, festliga tillställningar osv.

##### Yttre faktorer

- Har du tillgång till en musikspelare i din undervisning? I så fall, gammal?, modern? Lättillgänglig? Lätt att använda?
- Hur är salens akustik? Bra? Dålig? Påverkar det användningen?
- Finns det risk att skolans omgivning störs av musikanvändandet? Hur? Och varför? Påverkar det användandet?
- Är det något mer kring de yttre faktorerna som har betydelse för din användning av musik? Läroplan?, Andra lärare?, Elever? (Avvakta med att ge förslag så att jag inte styr svaren)

##### Hur och varför?

- Inom vilka områden använder du musiken? T.ex. bollsport, gymnastik, rörelse till musik, styrke- och konditionsträning, lekar, friluftsliv osv. (Avvakta med att ange områden så att jag inte styr svaren)



- Följdfråga: Hur arbetar du med musiken?
- Följdfråga: När du använder musik i undervisningen gör du det för att uppnå ett specifikt mål? Har du ett syfte?
- Följdfråga: Hur mycket, procentuellt, använder du dig av musiken i de olika momenten?
- Följdfråga: Varför använder du musiken mer eller mindre i? Jämför.
- Upplever du blir någon skillnad på eleverna när använder musik eller inte? Sett till Prestation?, Fokus? Intensitet?, Humör?, Lust?, Välbefinnande? (Avvakta med att ge exempel)
- Varför tror du att eleverna presterar och agerar annorlunda vid musikanvändning och inte?
- Följdfråga: Vad är anledningen till att du inte använder musik i undervisningen eller vissa specifika moment?
- Önskas fortbildning inom musikens ramar? I så fall inom vilka områden och varför?

### Avslutning på intervju

- Fråga om respondenten har några frågor eller om han eller hon vill tillägga något innan avslut.

### Hjälpmedel vid intervju

- Varför?
- Hur menar du nu?
- Det där var intressant, kan du utveckla det där lite närmare
- Kan du ge ett exempel
- Kan du berätta lite mer om?
- Vad innebär...?
- Kan du hjälpa mig att förstå skillnaden mellan...?
- Hur tänker du...?
- Vilken betydelse har...?