

**ÄÄNIÄ KENTÄLTÄ – LIIKUNNANOPETTAJIEN ARVIOITA  
LAJIDIDAKTISESTA KOULUTUKSESTA JA SEN  
KEHITTÄMISESTÄ**

**Otso Mikkonen**

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2009

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Mikkonen, Otso. Ääniä kentältä – liikunnanopettajien arvioita lajdidaktisesta koulutuksesta ja sen kehittamisestä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 2009. 108 sivua.

Tutkimuksessa selvitettiin vuoden 2000 jälkeen valmistuneiden espoolaisten liikunnanopettajien käsityksiä lajididaktisesta koulutuksesta ja sen kehittamisestä liikunnanopettajan työn näkökulmasta. Liikunnanopettajat arvioivat lajididaktisen koulutuksen rakennetta, sisältöjä ja toteutusta sekä niiden kehittämistä. He arvioivat myös tutkimukseen erikseen valittujen didaktisten teema-alueiden osuutta ja merkitystä lajididaktisessa koulutuksessa. Tutkimukseen valittuja teemoja olivat erityisoppilaat ja eriyttäminen, opetusharjoittelu, oppimisympäristöjen rakentaminen, erilaiset opetusmenetelmät, oppimista tukevat apuvälineet sekä oppiaineiden ja aihepiirien integrointi liikunnanopetukseen.

Tutkimus oli otteeltaan laadullinen ja sen aineisto kerättiin touko-kesäkuussa 2008 puolistrukturoiduilla haastatteluilla, joiden rakenne muistutti teemahaastattelua. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen analysoinnissa käytettiin laadullisen tutkimuksen menetelmiä kuten teemoittelua ja sisällönanalyysia.

Tutkimus osoitti, että liikunnanopettajat ovat tyytyväisiä saamaansa lajididaktiseen koulutukseen: sen rakenteeseen, monipuolisuuteen ja didaktiikan osuuteen liikunnanopettajakoulutuksessa. Lajididaktisen koulutuksen merkitystä liikunnanopettajan työhön pidetään erittäin suurena ja koulutuksesta on saatu hyvät valmiudet työelämään.

Erilaiset opetusmenetelmät on huomioitu hyvin koulutuksessa, mutta opetusharjoittelun määrää tulee opettajien mielestä lisätä. Opetusharjoittelun pitkäjänteisyyttä ja todentuntua tulisi edistää kohdistamalla harjoittelu mahdollisimman pitkälti pysyviin koululaisryhmiin. Opettajat kaipaavat erityisoppilaiden opettamisen ja eriyttämisen yhdistämistä osaksi lajididaktisia opintoja, koska oppilaiden tasoerot kasvavat jatkuvasti kouluissa. Opettajat toivovat lisäksi koulutukselta erilaisten oppimisympäristöjen rakentamisen harjoittelua ja pedagogisten tavoitteiden integroimista osaksi lajididaktista opetusta.

Syventävien opintojen valintamotiivit eivät liittyneet ensisijaisesti omien heikkouksien kehittämiseen, vaan taustalla vaikutti mukavuushaluisuus. Omien lajitaitojen harjoittelun osuutta ja opetuksen teknistä luonnetta tulee karsia. Opetuksen tekniikkakeskeisyys tulee haastateltujen mielestä vaihtaa lähestymistapaan, jossa huomioidaan nykyistä kattavammin eriyttäminen, motivointi, oppilaan kohtaaminen, ryhmänhallintataidot sekä sosiaalisen ilmapiirin tukeminen.

Avainsanat: lajididaktiikka, liikunnanopettajakoulutus, opetusharjoittelu

## TIIVISTELMÄ SISÄLLYS

1	JOHDANTO	
2	LIKUNNANOPETTAJAKOULUTUS SUOMESSA.....	6
2.1	Liikuntatieteellinen korkeakoulutus.....	6
2.2	Lajididaktiikka.....	6
2.2.1	Lajididaktinen koulutus.....	7
2.2.2	Didaktiikan tavoitteet ja arviointi.....	8
2.3	Liikunnanopettajakoulutuksen tavoitteet.....	9
2.4	Liikunnanopettajakoulutuksen nykytila.....	10
2.5	Liikunnanopettajakoulutuksen kehittäminen.....	11
3	LIKUNNANOPETTAJAN TYÖ.....	13
3.1	Koulujen opetussuunnitelmat ja liikunnanopetuksen tavoitteet.....	13
3.2	Liikunnanopetus kouluissa.....	15
3.3	Liikunnanopettajan muuttuva toimenkuva.....	17
3.4	Liikunnanopettajien koulutuksestaan saamat valmiudet .....	18
3.5	Liikunnanopettajien työtyytyväisyys.....	19
4	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	21
4.1	Tutkimustehtävä.....	21
4.2	Metodologia ja menetelmät.....	22
4.3	Tutkimuksen toteutus ja tutkimusaineisto.....	25
4.4	Aineiston analyysi ja tulkinta.....	28
4.5	Tutkimuksen luotettavuus.....	32
5	ARVIOT LAJIDIDAKTISESTA KOULUTUKSESTA.....	36
5.1	Arviot liikunnanopettajakoulutuksesta.....	36
5.2	Arviot lajididaktisesta koulutuksesta.....	37
5.3	Lajididaktinen koulutus pohjana liikunnanopettajan työlle.....	38
5.4	Lajididaktiikan syventävät opinnot.....	39

6	LAJIDIDAKTISEN KOULUTUKSEN KEHITTÄMINEN LIIKUNNANOPET- TAJAN TYÖN NÄKÖKULMASTA.....	42
6.1	Lajididaktisen koulutuksen sisältöjen ja toteutuksen kehittäminen.....	42
6.2	Arviot lajikokonaisuuksista ja niiden kehittämisestä.....	46
6.21	Hiihto.....	47
6.22	Kehonhuolto ja rentoutuminen.....	49
6.23	Kuntoliikunta (kuntosali ja aerobic).....	50
6.24	Luistelu.....	52
6.25	Musiikki- ja ilmaisuliikunta sekä tanssi.....	54
6.26	Palloilu.....	56
6.27	Perusliikunta.....	58
6.28	Rinnehiihto ja lautailu.....	60
6.29	Suunnistus ja retkeily.....	62
6.30	Telinevoimistelu.....	64
6.31	Uinti ja vesipelastus.....	66
6.32	Voimistelu ja välinevoimistelu.....	68
7	ERI TEEMOJEN OSUUS LAJIDIDAKTISESSA KOULUTUKSESSA.....	70
7.1	Erytisryhmien oppilaat ja eriyttäminen .....	70
7.2	Opetusharjoittelu.....	73
7.3	Oppimisympäristöjen rakentaminen.....	77
7.4	Erilaiset opetusmenetelmät.....	80
7.5	Oppimista tukevat apuvälineet.....	82
7.6	Muiden oppiaineiden integrointi ja sosiaalisten tavoitteiden toteutuminen .....	84
8	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	87
	LÄHTEET.....	98
	LIITTEET.....	104
	LIITE 1. Taustatietolomake sekä haastattelurunko	
	LIITE 2. Haastattelun tukilomake	
	LIITE 3. Tutkimuksen tema-alueet	

## 1 JOHDANTO

Käsittelen pro gradu -työssäni liikunnanopettajien saamaa lajidadaktista koulutusta sekä lajidadaktisen koulutuksen kehittämistä liikunnanopettajan työtä silmällä pitäen. Lajidadaktiset opinnot muodostavat seitsemäsosan liikuntatieteiden maisterin tutkinnosta, mutta lajidadaktisten opintojen tavoitteet on julkaistu vain yleisluontoisesti, mikä lisää tarvetta selvittää koulutuksen toteutusta (Rantakari 2007, 8;30–31). Haluan tutkia, kuinka opetussuunnitelman perusteissa mainitut tavoitteet, kuten lapsen ja nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukeminen sekä liikunnallisen elämäntavan edistäminen, on huomioitu lajidadaktisessa koulutuksessa. Heikinaro-Johanssonin ja Hirvensalon (2007) mukaan koulujen liikunnanopetuksen suunnittelua ohjaa sisältölähtöisyys, jossa liikuntaohjelman runko muodostuu pitkälti lajien ympärille. Voisivatko liikuntaohjelman suunnittelua ohjata lajisisältöjen sijaan esimerkiksi sosioemotionaaliset tavoitteet kuten liikunnan ilo, virkistys, tasa-arvo ja yhteistyötaidot? Nummelan (2004, 24–25) mielestä on ongelmallista, että työelämässä korostetaan nykyään sellaisia valmiuksia ja osaamisalueita, joille ei välttämättä yliopistojen puolesta anneta vastaavaa arvoa. Tämän vuoksi on tärkeää selvittää liikunnanopettajien käsityksiä liikunnan opettamisesta ja siitä, mitä asioita lajidadaktisissa opinnoissa tulisi heidän mielestään ottaa huomioon.

Tämän tutkimuksen tarkoitus on nostaa esiin lajidadaktiseen koulutukseen liittyviä hyviä käytäntöjä sekä asioita, joissa on vielä parannettavaa. Tuloksista nousevien johtopäätösten on tarkoitus herättää koulutuksen suunnittelijoiden välillä keskustelua lajidadaktisen koulutuksen sisällöistä ja toimintatavoista. Pyrin selvittämään, kuinka liikunnanopettajien lajidadaktista koulutusta voi kehittää, ja mitä kaikkea on määrärahojen puitteissa otettava huomioon muutoksia toteutettaessa. Koulutuksen kehittämistä mietittäessä tulee muistaa erityisesti työelämän haasteet. Liikunnanopettajan toimenkuva on jatkuvassa muutostilassa, joten haluan löytää vastauksia siihen, millaisia valmiuksia liikunnanopettajilta nykyään työssään vaaditaan. Laakso (1998) onkin esittänyt, että liikunnanopettajakoulutuksen kehittämisen tulee pohjautua nimenomaan liikunnanopettajan ammatin analyysiin.

## 2 LIIKUNNANOPETTAJAKOULUTUS SUOMESSA

### 2.1 Liikuntatieteellinen korkeakoulutus

Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta on maamme ainoa yliopistotasoinen liikunta-alan asiantuntijoiden koulutusyksikkö. Liikuntakasvatuksen yksikön päätehtävät ovat liikuntapedagoginen ja liikuntapsykologinen koulutus ja tutkimus. Koulutuksen ydinalue on liikunnanopettajien koulutus. Laitoksen tutkimustoiminnan kohteina ovat kaikenikäiset ihmiset. Pisimmät perinteet ovat liikuntakasvatuksen tutkimuksessa, mutta myös liikuntapsykologisen tutkimuksen osuus on kasvanut koko ajan. Tiedekunnassa voidaan suorittaa liikuntatieteiden koulutuslalla liikuntatieteiden kandidaatin tutkinto, liikuntatieteiden maisterin tutkinto, liikuntatieteiden lisensiaatin tutkinto, liikuntatieteiden tohtorin tutkinto sekä erillisiä opintokokonaisuuksia. (Rantakari 2007, 7; <http://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta>.)

### 2.2 Lajididaktiikka

Didaktiikka eli opetusoppi on yksi kasvatustieteen osa-alue. Saksalaisen filosofin ja pedagogin Friedrich Herbartin (1776–1841) mukaan didaktiikka kattaa sekä opetuksen muodon (opetusmenetelmät) että opetuksen sisällöt. Tuo periaate on vielä nykyäänkin didaktiikan ydinasioita. Michael Uljens on analysoinut didaktiikka-käsitettä ja eritellyt sen alaryhmiä. Hänen mukaansa yleisdidaktiikka on yleisen kasvatustieteen osa. Kouludidaktiikka on koulun yleisdidaktiikkaa ja se sitoo didaktiikan kouluinstituutioon. Ainedidaktiikat toimivat kouludidaktiikan sisällä ja yleisdidaktiikan rinnalla. Esimerkiksi liikunnan oppiaine on niin omaleimainen, että se on synnyttänyt oman ainedidaktiikan. Liikuntaa ei opeteta pelkästään yleisdidaktisin perustein tuntematta alan käsitteitä ja traditioita. Varhaiskasvatus ja aikuiskasvatus ovat perustellusti saaneet omat erityisdidaktiikkansa. Eri ikäkausien asettamien erityishaasteiden tulee heijastua väistämättä myös liikuntatieteiden ammattilaisten koulutukseen. (Uusikylä & Atjonen 2000, 22–24.)

Uusikylän ja Atjosen (2000, 19–20) mukaan didaktikka pohjautuu konstruktivismin periaatteille. Oppiminen nähdään aktiivisena tiedon konstruointiprosessina, jossa korostuu oppilaslähtöisyys. Oppilaat saavat osallistua työn järjestelyihin ja suoritukseen. Olennaisiksi nousevat oppijan omakohtaiset kysymykset, oma kokeilu, ongelmanratkaisu ja ymmärtäminen. Formaalisiiin tavoitteisiin kuuluvat luovan ajattelun kehittäminen, käsitteiden muodostus, päättelyminen sekä tietojen arvioiminen. Oppimisprosessin kautta oppilaat voivat kasvaa ihmisinä ja saavuttaa itseohjautuvuuden sekä valmiudet itsereflektioon. Oppilaslähtöisyys on erityisen tärkeää siksi, että yhteiskunta asettaa yksilön itsenäisyydelle paljon suuremmat vaatimukset kuin aiemmin. Oppilaiden omatoimisuus ja opetuksen järjestely yhdessä oppilaiden kanssa takaavat parhaat mahdollisuudet tehokkaalle oppimiselle.

Lajididaktikka tarkoittaa Werner Jankin ja Hilbert Meyerin didaktiikan määritelmää mukailien tiettyjen urheilulajien, lajikokonaisuuksien tai liikuntamuotojen opetuksen ja oppimisen teoriaa ja käytäntöä (Uusikylä & Atjonen 2000, 22–24). Lajididaktiikan opinnoissa pohditaan lajien erityispiirteiden muodostamia haasteita ja mahdollisuuksia hyvälle opetukselle ja oppimiselle. Esimerkiksi uinnin ja suunnistuksen oppimisen psykomotorisissa vaatimuksissa on suuria eroja. Myös lajien oppimisympäristöt ja oppimistavoitteet saattavat poiketa toisistaan hyvin voimakkaasti. Tämän vuoksi lajeille tai lajiryhmille on muotoutunut omat lajididaktikkansa.

### 2.2.1 Lajididaktinen koulutus

Lajididaktiset opinnot on jaettu kolmelle ensimmäiselle opiskeluvuodelle. Lajididaktiikan kokonaismäärä on vähentynyt hieman vuosina 2002–2004 tarjotusta määrästä nykyiseen 43 opintopisteeseen. Nykyään ensimmäisenä opiskeluvuotena ovat aiemman liikeopin tilalla liikuntadidaktiikan peruskurssit 1 ja 2 (yhteensä 14 op), toisena vuonna liikuntadidaktiikan jatkokurssit 1 ja 2 (yhteensä 12 op) ja kolmantena vuonna liikuntadidaktiikan syventävä kurssi (17 op). (Rantakari 2002, 24; Rantakari 2007, 30–31.) Hieman asiaa yleistäen ensimmäisen vuoden liikuntadidaktiikan peruskursseilla on perinteisesti keskitytty omien lajitaitojen harjoitteluun, toisen vuoden jatkokursseilla on opetettu lajeja kurssikavereille ja kolmannen vuoden syventävissä opinnoissa on opetettu

liikuntaa pitkälti oikeille oppilasryhmille. Tämä tutkimus painottuu niihin lajeihin, lajikokonaisuuksiin ja liikuntamuotoihin, jotka kuuluvat kaikille liikunnanopiskelijoille yhteisiin liikuntadidaktiikan opintoihin. Tutkimuksessa erikseen käsiteltäviksi lajeiksi valikoituivat hiihto, kehonhuolto ja rentoutuminen, kuntoliikunta (kuntosali ja aerobic), luistelu, musiikki- ja ilmaisuliikunta sekä tanssi, palloilu, perusliikunta, rinnehihto ja lautailu, suunnistus ja retkeily, telinevoimistelu, uinti ja vesipelastus sekä voimistelu ja välinevoimistelu.

### 2.2.2 Didaktiikan tavoitteet ja arviointi

Kubler-LaBoskey on määritellyt opettajankoulutuksen tehtäväksi arki ajattelijan muuttamisen valppaaksi noviisiksi, josta voi käytännön kokemuksen myötä jalostua oikea pedagoginen ajattelija. Pedagoginen ajattelija on suuntautunut oppilaiden tarkasteluun ja hänellä on kyky ennakoida asioita. Hänellä on keinoja hallita oppilaita ja kuvata monipuolisilla käsitteillä opettamista ja oppimista. Taitava pedagoginen ajattelija näkee tehtävänsä oppimisen edistäjänä ja on tietoinen opettamisesta moraalisena tehtävänä. (Uusikylä & Atjonen 2000, 184.)

Uusikylä ja Atjonen (2000, 59;162–178) kuvaavat arvioinnin toimintana, jonka tarkoituksena on määrittää, kuinka laadukas jokin suoritus tai menettely on. Didaktiikan arvioinnin kohteena ovat opiskelijoiden lisäksi koko opetusprosessi ja sen taustavaikuttimet. Opetuksen laatua on mielekästä arvioida vain suhteessa opetuksen tavoitteisiin. Opetuksen laadun perimmäinen kriteeri on opiskelijoiden monipuolinen inhimillinen kasvu. Nykyisin on tärkeintä itsenäinen kyky hankkia tietoa ja pystyä erittelemään sitä järkevästi ja kriittisesti sekä oppia hallitsemaan omaa ajattelua ja tiedonhankintaprosesseja. Arviointi on välttämätöntä, ja opetuksen tavoitteet on hyvä kirjoittaa näkyviin, jottei opetus jää piilotavoitteiden varaan. Tämän väittämän valossa lajdidaktiikan opintojen tavoitteet pitäisi tuoda yksityiskohtaisemmin myös opiskelijoiden tietoisuuteen. Ilman tavoitteita työskentelystä tulee helposti mukavaa puuhastelua, joka ei täytä oppimiselle asetettuja vaatimuksia.

Reformipedagogit korostavat, että tavoitteiden tulee nousta ensisijaisesti yksilöstä ja hänen kehittymisen tarpeistaan. Liukkosen, Jaakkolan ja Soinin (2007) mukaan koettu autonomia



on yhteydessä kiinnostukseen ja sisäiseen motivaatioon oppimista kohtaan sekä parempiin oppimistuloksiin, pätevyyden kokemuksiin sekä aktiivisuuteen liikuntatunneilla ja vapaa-ajalla. Oppilaslähtöisen oppimisen arviointiin sopii nimenomaan itsearviointi. Uusikylä ja Atjonen (2000, 175) esittävät, että itsearviointia voidaan toteuttaa yksilön tai ryhmän arviointina. Itsearvioinnissa opiskelija arvioi tavallisesti saavutuksiaan opettajan asettamien kriteerien perusteella. Kokemuksen myötä opiskelijat voivat auttaa kriteerien laatimisessa tai jopa laatia ne itse. Ryhmän itsearvioinnissa korostuvat yhteisvastuu, vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot, kun opiskeluprosessia ja sen tuloksia arvioidaan ryhmän saavutuksena. Prosessiarvioinnissa on tulosten ohella tärkeää tapa, jolla ne on saavutettu. Opettaja toteuttaa prosessiarviointia havainnoimalla opetuksensa vastaanottamista ja opiskelijoiden reaktioita opetusprosessin aikana.

### 2.3 Liikunnanopettajakoulutuksen tavoitteet

Heikinaro-Johanssonin (2005) mukaan liikunnanopettajakoulutuksen tavoitteena on valmistaa alansa hyvin hallitsevia, pedagogisesti taitavia ja kasvatusvastuunsa tuntevia opettajia. Liikunnanopettajien tulee olla myös yhteistyökykyisiä, ammattitaidostaan huolehtivia ja yhteiskunnallisesti valveutuneita. Ihanteena on opettaja, joka pystyy toimimaan liikunnanopettajana kaikilla opetusasteilla samoin kuin muissa liikunta-alan asiantuntemusta edellyttävissä koulutus- ja opetustehtävissä.

Kasvatusala kohti tulevaisuutta 1994 -arviointiprojektin tuloksissa korostettiin eettisen kasvatuksen ja persoonallisuuskasvatuksen tärkeyttä sekä muutoksien kohtaamiseen liittyvien valmiuksien hankkimista. Opettajakoulutuksessa pitäisi edistää opiskelijan itseohjautuvuutta, vastuullisuutta ja ihmissuhdetaitoja. Koulutuksessa tulee lisäksi huomioida yhteisöllisyys sekä yhteiskunnallinen konteksti, kulttuurien kohtaaminen ja erilaisuuden lisääntyminen. Opettajakoulutuksen sisältöihin kuuluvat myös oppimisympäristöjen suunnittelutyö sekä informaatio- ja koulutusteknologian kehittäminen ja hyödyntäminen. (Heikinaro-Johansson 2005.) Lajididaktiikan opinnot toteutetaan sellaisissa oppimistilanteissa, joissa edellä mainittujen koulutustavoitteiden toteutumista voi ja pitää tukea. On syytä muistaa, että lajididaktiikan oppitunneista syntyy opiskelijoille tärkeitä opettamisen malleja, joista he ammentavat ideoita koulujen liikunnanopetukseen.

## 2.4 Liikunnanopettajakoulutuksen nykytila

Heikinaro-Johanssonin (2005) mukaan suomalaisesta liikunnanopettajakoulutuksesta on pyritty rakentamaan pedagogisesti ja didaktisesti vahva kokonaisuus, joka muuntautuu koulutuksen uudistusten mukana ja joka luo valmiudet osallistua koulun kokonaisvaltaiseen kehittämiseen. Liikuntapedagogiikan opintoihin kuuluvat hyvin keskeisenä osana lajdidaktiikan opinnot, joissa harjoitellaan muun muassa eri liikuntamuotojen perusteet ja niiden yhteydet opettamiseen. Tarkoituksena on, että opiskelijat omaksuvat oppilaslähtöisen ajattelutavan, jossa painotetaan oppilaan omaa aktiivisuutta, toiminnallisuutta ja elämyksellisyyttä.

Liikunnanopiskelijat hakevat suoraan opettajankoulutukseen, minkä ansiosta opettajuuteen kehittyminen on voitu aloittaa heti opintojen alussa. Koulutus rakentuu integroidun aineenopettajakoulutuksen periaatteelle, johon sisältyy läpi koulutuksen kestävä opetusharjoittelu eri kouluasteilla. Opetusharjoittelun tehtävänä on syventää teoriaopinnoissa hankittuja tietoja soveltamalla niitä käytännön opetustilanteissa. (Hirvensalo & Numminen 1997.) Opetusharjoittelu kuuluu olennaisena osana lajdidaktisiin opintoihin, minkä vuoksi olen nostanut sen tässä tutkimuksessa yhdeksi tutkittavaksi erityisteemaksi. Ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijat suorittavat viikon mittaisen kouluharjoittelujakson, jonka olen myös katsonut kuuluvan osaksi lajdidaktisia opintoja.

Liikuntapedagogiikan opintoihin integroidaan kasvatus- ja käyttäytymistieteellinen, terveystieteellinen, liikuntabiologinen sekä yhteiskuntatieteellinen näkökulma. Koulutuksessa tuetaan opiskelijoiden kasvamista itsenäisiksi, reflektiivisesti ajatteleviksi opettajiksi. Tavoitteena on kouluttaa tekojensa lähtökohtia, syitä ja seurauksia analysoimaan kykeneviä liikunnanopettajia. Opettajuuteen kasvua tuetaan opettajatuutoroinnin eli ryhmäohjauksen avulla. Opettajatuutoroinnin avulla pyritään pienryhmätapaamisissa sekä henkilökohtaisissa ohjauskeskusteluissa kehittämään opiskelun suunnitelmallisuutta ja integroimaan eri opintojaksojen sisältöjä toisiinsa. (Heikinaro-Johansson 2005.)

Heikinaro-Johansson (2005) toteaa, että liikunnanopettajakoulutuksessa on viime aikoina kiinnitetty erityistä huomiota teorian ja käytännön yhdistämiseen sekä valmiuteen kohdata muuttuva opetusympäristö ja liikuntakulttuuri. Koulutukseen sisältyvät oppimisen ohjaamisen teoriat ja didaktiikka, kehitys- ja kasvatopsykologian keskeiset alueet sekä kouluyhteisö ja yhteiskunta. Opiskelijan analyttistä reflektointikykyä pyritään edistämään tutkiva opettajuus -opinnoissa, joissa opiskelijat analysoivat opetus-oppimistapahtumaa ja omaa toimintaansa erilaisten observointijärjestelmien avulla. Opintoihin on lisäksi integroitu henkilökohtaisen opetussuunnitelman laatiminen erityistuen tarpeessa olevalle oppilaalle. Erityisoppilaiden integroiminen muun luokan opetukseen on tärkeä haaste, minkä vuoksi kartoitan tutkimuksessani kyseisen teeman osuutta lajdidaktisissa opinnoissa.

## 2.5 Liikunnanopettajakoulutuksen kehittäminen

Suomessa on kehitteillä opetuksen laadun varmennusjärjestelmiä koulutuksen eri tasoille. Koulutuksen laatua täytyy Laakson (2004) mielestä pystyä arvioimaan riittävän yksinkertaisilla mutta tehokkailla tavoilla. Vuonna 2004 tehtiin merkittävä päätös liikunnan kannalta, kun oppiaine sai vakituisen opetusneuvoksen opetushallitukseen. Heikinaro-Johansson (2001) kertoo liikuntatieteiden laitoksen henkilökunnan pohtivan yhdessä ajankohtaisia koulutukseen liittyviä kysymyksiä kuten koulutuksen tavoitteita ja opettajuutta. Lisäksi liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan, opettajankoulutuslaitoksen ja normaalikoulun edustajista on muodostettu työryhmä, joka käsittelee ajankohtaisia liikunnanopettajakoulutukseen liittyviä asioita.

Laakson (1998) mielestä liikunnanopettajakoulutus tulee rakentaa tulevaisuuden tarpeita varten. Oppimaan oppimisesta ja itsensä ajan tasalla pitämisestä olisi tehtävä keskeinen ja läpäisevä periaate koko koulutukseen. Muutos opiskelijasta opettajaksi ei ole vain tietojen ja taitojen oppimista, vaan kokonaisvaltaista henkilökohtaista kasvua. Opiskelijan kasvuprosessille tulee antaa tilaa ja sitä tulee koulutuksen avulla tukea.

Liikunnanopettajakoulutus tulee rakentaa liikunnan opettamista koskevan analyysin pohjalle. Liikunnanopettajan rooli on muutospainissa, kun kouluja kehitetään toiminnallisiksi oppimiskeskuksiksi. Liikkuva ja terve koulu

-täydennyskoulutusprojektissa on syntynyt paljon ideoita koko koulun toimintakulttuurin kehittämiseksi liikunnan avulla. Näiden asioiden kohtaaminen kuuluu myös liikunnanopettajakoulutukseen.

Silvennoinen (1989) on ottanut kantaa lajdidaktisiin opintoihin toteamalla, ettei liikunnanopettajien koulutuksen pitäisi sitoutua liikaa opiskelijoiden henkilökohtaisten taitojen ja irrallisten opetustaitojen harjaannuttamiseen. Opetuksen tulisi luoda edellytykset sille, että tulevat opettajat kykenevät ymmärtämään ja perustelemaan liikunnan merkitystä lapsen ja nuoren psykofyysisen kasvun ja kehityksen kannalta. Liikunnanopiskelijoita on syytä ohjata tutustumaan nuorten kulttuuriin ja ajatusmaailmaan.

Opettajankoulutuksen kehittämisen kannalta opiskelijoiden kokemusten tutkiminen on tärkeää, sillä kokemuksilla on selvä merkitys oppimisen laadussa. Liikunnanopiskelijoiden kouluharjoittelukokemuksiin on vaikuttanut se, missä määrin he saivat osallistua opetuksen suunnitteluun ja toteutukseen, miten yhteistyö liikunnanopettajan ja oppilaiden kanssa sujui sekä miten harjoittelija koki onnistuneensa opetustehtävässään. Opetusharjoittelun haasteiden ja harjoittelijan saaman tuen on oltava sopivassa suhteessa, jotta harjoittelusta muodostuu ammatillista kasvua edistävä prosessi. (Palomäki, Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2005.)

Suomessa on runsaasti erilaista opettajien täydennyskoulutusta ja siihen liittyvää osaamista. Liikunnanopettajat ovat varsin aktiivisia osallistumaan vapaaehtoiseen kouluttautumiseen. Kuitenkin opettajan ammatillisen kehityksen tukemiseksi tarvitaan entistä systemaattisempaa jatkokoulutusta. Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteelliselle tiedekunnalle tulisi luoda edellytykset kantaa vastuu koko elämänuran läpi jatkuvan liikunnanopettajakoulutuksen suunnittelusta. (Heikinaro-Johansson 2005; Laakso 2004.)

### 3 LIIKUNNANOPETTAJAN TYÖ

#### 3.1 Koulujen opetussuunnitelmat ja liikunnanopetuksen tavoitteet

Opetussuunnitelma on koulun toimintaa ohjaava asiakirja, jossa ilmaistaan kyseisen kouluasteen tai koulun tavoitteet ja oppiaines sekä oppilasarvioinnin periaatteet.

Opetussuunnitelma sisältää kuvauksen kaikille oppilaille tarpeellisista tiedoista ja taidoista.

Opetussuunnitelma on joustava eli se antaa tilaa oppilaiden yksilölliselle oppimiselle ja opettamiselle. Opetussuunnitelman laadinnan ja kehittämisen vastuu on opetuksen järjestäjällä, useimmiten kunnalla, joka päättää myös opetussuunnitelman muodosta ja sisällöstä. Koulun opetussuunnitelma pohjautuu sekä valtakunnallisiin perusteisiin että kuntakohtaiseen opetussuunnitelmaan ja siinä näkyvät koulun erityispiirteet ja painotukset. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007.) Opetussuunnitelman valtakunnalliset perusteet olisi aiheellista huomioida jo opiskeluaikana muun muassa lajdidaktiikan tunneilla.

Opiskelijoiden on hyvä olla tietoisia mahdollisimman varhaisessa vaiheessa niistä periaatteista, joiden pohjalta he koulussa opetustaan toteuttavat.

Opettajien odotetaan pystyvän suunnittelemaan sekä omaa työtään että oppilaiden työskentelyä luovasti ympäristön mahdollisuuksia ja omia vahvuuksia hyödyntäen. Nuorten kulttuurin muutokset ja viihteellistyminen sekä oppilaiden yksilöllisten erojen kasvu muodostavat haasteen opettajalle ja koko kouluyhteisölle. Opetuksen suunnittelu on muuttunut aiempaa yksilöllisemmäksi siten, että oppilaan edellytykset ja aiemmat kokemukset nähdään perustana uuden oppimiselle ja opettamiselle. Oppimisympäristön fyysinen, sosiaalinen ja emotionaalinen turvallisuus ovat keskeisiä keinoja saavuttaa uuden opetussuunnitelman tavoitteita. Tavoitteena olevan myönteisen ilmapiirin syntymistä edistää opettajan taito asettaa realistisia tavoitteita ja suunnitella tunteja, joissa otetaan huomioon yksittäisen oppilaan tarpeet. Liikunnanopettajan on osattava tarvittaessa eriyttää opetusta oppilaan edellytysten ja tarpeiden mukaisesti. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007.) Lajididaktiikan opinnot tuntuvat luonnolliselta vaihtoehdolta eriyttämisen harjoitteluun käytännön tilanteissa, joten selvitän tutkimuksessani, hyödynnettiinkö tämä mahdollisuus.

Silvennoisen (1989) mielestä peruskoulun, lukion ja muiden toisen asteen koulujen liikunnanopetussuunnitelmista tulisi käydä enemmän keskustelua. Opiskelijoiden tulee oppia jo koulutuksen aikana tarkastelemaan kriittisesti kasvatusnäkömyksiä, oppisisältöjä ja piilovaikutuksia. Koululiikunnan opetussuunnitelman tavoitteellinen ”väljyys” tarjoaa mahdollisuuden kouluttaa erilaisia ja luovia opettajia. Heikinaro-Johansson ja Hirvensalo (2007) muistuttavat, että opetushallituksen laatimat opetussuunnitelmien perusteet pohjautuvat konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen. Liikunnanopettajan työssä konstruktivistinen oppimiskäsitys tarkoittaa sitä, että opettajan on kyettävä luomaan optimaaliset oppimismahdollisuudet sekä virittämään ja säilyttämään oppijan myönteinen oppimishalu. Liikunnanopettajan työnkuva keskittyy entistä enemmän oppimisprosessin ohjaukseen ja oppimisympäristön suunnitteluun, jolloin opettajan työssä korostuvat sosiaaliset vuorovaikutustaidot ja oppilaantuntemus.

Heikinaro-Johansson ja Hirvensalo (2007) tuovat esille opetussuunnitelman perusteissa liikunnalle asetettuja tavoitteita. Liikuntakasvatuksen tärkein tavoite on tukea lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä ja hyvinvointia sekä ohjata terveelliseen liikunnalliseen elämäntapaan. Näihin tavoitteisiin pyritään opettamalla oppilaille tietoja ja taitoja sekä tarjoamalla myönteisiä elämyksiä liikuntatunneilla. Koulun liikunnanopetuksessa erittäin tärkeäksi muodostuu kasvattaminen liikunnan avulla eli yleisten kasvatustavoitteiden saavuttaminen siten, että käytetään hyväksi liikunnan erityisluonnetta. Liikunnanopetuksen tavoitteita punnittaessa tulee muistaa, että niitä painotetaan eri tavalla oppilaiden kehitysvaiheen mukaisesti. Etsin tutkimukseni kautta vastauksia siihen, kuinka mahdollisuus kasvattaa oppilaita liikunnan avulla on huomioitu lajdidaktisissa opinnoissa. Tämä on tärkeää, sillä liikunta tarjoaa erinomaisen välineen saavuttaa myös sosio-emotionaalisia tavoitteita, joita ovat esimerkiksi liikunnasta saatu ilo ja virkistys, yhteistoiminta, tasa-arvoisuus ja toisten huomioon ottaminen.

Heikinaro-Johanssonin ja Hirvensalon (2007) mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteisiin pyritään eri liikuntamuotojen tai sisältöjen avulla. Liikuntalajit vaihtelevat koulun mahdollisuuksien ja paikallisten olosuhteiden mukaisesti, mutta kaikille oppilaille tulee tarjota monipuolisia sisältöjä. Sisältölähtöinen liikunnanopetus on yleisin lähtökohta opetuksen suunnittelussa sekä Suomessa että kansainvälisesti. Sisältölähtöisessä

liikunnanopetuksessa tietty laji ja looginen eteneminen kyseisessä sisällössä ohjaa liikuntaohjelman suunnittelua. Liikuntasuunnitelman sisällön jäsentäminen lajilähtöisesti on varmasti käytännöllistä, mutta samalla tulisi miettiä, onko tämä ihanteellinen tapa päästä opetuksen tavoitteisiin, joissa korostuvat muutkin asiat kuin lajitaidot ja -tiedot. Asetettuihin tavoitteisiin pyrittäessä tulisi liikuntamuotojen ohella ottaa huomioon ainakin oppilaat, opetusjärjestelyt ja työtavat, tilat ja välineet sekä oppimistulosten ja opetuskäytänteiden arviointi.

Opintojen aikana tapahtuvan arvioinnin tulee tukea oppilaan terveen itsetunnon kehittymistä ja kykyä arvioida omaa oppimisprosessiaan itsenäisesti. Perusopetuksessa lukuvuoden päätteeksi tapahtuva arviointi annetaan oppilaan käyttäytymisestä ja työskentelystä sekä tiedoista ja taidoista ja niiden kehittymisestä eri aineissa. Liikunnan perusopetuksessa oppilaan tulee hyvän arvosanan saadakseen hallita motoristen perustaitojen ydinkohdat, osoittaa oppimis- ja yrittämishalua koululiikunnassa, varustautua liikuntatunneille asiallisesti, toimia vastuullisesti sekä noudattaa sopimuksia ja sääntöjä. Liikuntalajien tiedollisia ja taidollisia kriteerejä on määritelty suunnistukseen, uintiin, hiihtoon, luisteluun, pallopeleihin, voimisteluun eri muodoissaan ja tanssiin. Lukion liikunnan opetussuunnitelman perusteiden mukaan opiskelijan aktiivisuus, vastuullisuus ja asennoituminen sekä taidot, tiedot ja toimintakyky ovat arvioinnin kriteereinä. Koulun opetussuunnitelman laadintavaiheessa kriteerit määritellään yksityiskohtaisemmin. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007.)

### 3.2 Liikunnanopetus kouluissa

Yhteiskunnassa yhä nopeammin tapahtuvat muutokset heijastuvat väistämättä kouluun ja opetukseen ja asettavat koulutuksen kehittämiseksi monia erilaisia haasteita. Uusia haasteita ovat kansainvälistyminen, muutokset työ- ja elinkeinoelämässä sekä hyvinvoinnin ehtojen uudelleen arvioiminen. Yhteiskunnan asettamiin haasteisiin on vastattu jatkuvilla koulu-uudistuksilla. Uudistamisen kohteina ovat olleet esimerkiksi lainsäädäntö ja hallinto, opetussuunnitelmat, oppimateriaalit, arviointimenetelmät, koulun johtaminen ja koulutuksen rahoitusjärjestelmät. (Heikinaro-Johansson 2001.)

Heikinaro-Johansson (2001) väittää, että opettajalla on nykyään aiempaa enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa opetuksensa toteutukseen. Lisääntynyt autonomia merkitsee opettajan työssä myös suurempaa vastuuta oppilaista. Keskeistä opettamisessa on oppilaan ainutlaatuisuuden huomioiminen. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen edellyttää, että lapset ja nuoret saavat myönteisiä kokemuksia liikunnasta. 1990-luvun koulu-uudistuksissa oppiaineita on asetettu tärkeysjärjestykseen ja liikunta on menettänyt asemaansa monien teoria-aineiden keskellä. Suomen lisäksi useassa muussa maassa koululiikunnan asema on heikentynyt, liikuntatunnit vähentyneet ja liikunta on jopa poistettu opetussuunnitelmista. Tämän vuoksi tavoitteiden saavuttaminen edellyttää liikunnanopettajalta joustavaa pedagogista ammattitaitoa ja tarkkaa visiota opetuksensa suunnasta.

Liikunta on suosittu oppiaine, sillä peruskoulun, lukion ja kauppaoppilaitoksen oppilaista noin 70 % pitää koululiikunnasta. Tytöistä 59 % ja pojista 84 % viihtyy hyvin tai erittäin hyvin liikuntatunneilla. (Julkunen 2000, 5.) Peruskoulun liikunnan tuntimäärät ovat vähentyneet vuosien kuluessa. Tämä on huolestuttavaa, sillä liikuntataitojen kehityksen tärkeimmät vuodet ajoittuvat alakoulukään. Yläkoulussa on kaksi viikkotuntia liikuntaa, mutta osa niistäkin tunneista käytetään terveystiedon sisältöihin. Yläkoulussa ja lukiossa oppilailla on mahdollisuus valita liikunnan valinnaiskursseja, mutta valitettavasti liikunnallisesti passiiviset ja liikuntataidoiltaan heikoimmat oppilaat jättävät kurssit helposti valitsematta. Lukiossa on pakollista liikuntaa kaksi kurssia. (Heikinaro-Johansson 2001.) Liikunnan ja terveystiedon yhteen nivoutuvat tavoitteet ja tietoaaines tarjoavat poikkeuksellisen hyvät integrointimahdollisuudet, joita liikunnanopettajien tulisi työssään oppia hyödyntämään oppimisen tehostamiseksi.

Liikuntalajit on nähty Heikinaro-Johanssonin (2001) mielestä välineenä pyrittäessä liikunnan opiskelun tavoitteisiin. Vaikka tuo väite on esitetty ennen vuoden 2003 valtakunnallisten opetussuunnitelman perusteiden uudistusta, niin se tuntuu edelleen ajankohtaiselta. Liikuntalajien valinta on nykyisin vapaata ja mahdollistaa koulukohtaisen vaihtelun, mutta kaikille oppilaille tulee tarjota peruskoulun aikana monipuolisia liikuntakokemuksia keskeisistä sisä- ja ulkoliikuntalajeista. Kouluissa opetettavat lajit ovat säilyneet hyvin samankaltaisina 1930-luvulta aina tähän päivään asti. Perinteiset lajit on



luokiteltu kuudeksi liikuntamuodoksi: perusliikunta, palloilu, salityöskentely, uinti, hiihto ja luistelu. Nykyisin lajivalikoima kouluissa on runsas ja palloilun osuus on lisääntynyt. Nykykoululaiset haluavat tutustua uusiin lajeihin, ja tähän heille tarjotaan myös mahdollisuuksia. Koulujen liikuntaohjelmissa on ollut muun muassa lumilautailua, ratsastusta, itsepuolustusta, seinäkiipeilyä ja afrotanssia. Tutkimuksessani haen vastausta siihen, miten koulujen liikuntakulttuurin muutoksen tulisi näkyä lajidadaktisessa koulutuksessa.

Kiistämättömistä eduista huolimatta opetussuunnitelmakulttuurin väljyydellä on Penttisen (2003, 134–135) mielestä myös kääntöpuolensa. Koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa on pyrittävä turvaamaan tasapaino eri tavoitealueiden välillä ja ilmaistava tarkasti, minkälaisin sisältö- ja menetelmävalikoimin tämä tasapaino toteutuu. Koulujen liikuntakasvatuksen kurssimuotoisuus on uskallettava purkaa ja siirtä ympäri lukuvuoden toteutettavaan koululiikuntaan. Koululiikunta tavoittaa ainoana organisoidun liikunnan muotona kaikki 7–16-vuotiaat lapset ja nuoret, joten liikunnan aseman vankistaminen osana laaja-alaista oppilashuoltotyötä olisi myös yhteiskunnallisesti merkittävää terveydenhuoltotyötä.

### 3.3 Liikunnanopettajan muuttuva toimenkuva

Yhteiskunnallisen kehityksen myötä liikuntaan liittyvät vaatimukset ovat lisääntyneet, ja liikunnanopettajasta on tullut laaja-alainen hyvinvoinnin asiantuntija. Heikinaro-Johanssonin (2005) mukaan opettajan odotetaan suunnittelevan erilaisia opiskeluympäristöjä ja kehittävän koulun toimintakulttuuria liikunnalliseen suuntaan. Tämä edellyttää opettajilta yhteistyötä koulun ja muiden toimijoiden kanssa. Tärkeimmät liikunnanopettajan työhön vaikuttavat yhteiskunnalliset muutostekijät ovat liikunnan merkityksen muuttuminen sekä koulun ja oppimiskäsitysten laaja-alastuminen. Liikuntakulttuuri oli aiemmin vahvasti urheiluperinteeseen nojaavaa, mutta nykyään liikunnanopettajan keskeinen tehtävä on tukea oppilasta omaksumaan liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Vapaa-ajan liikunnan lisääminen muodostaa erityisen suuren haasteen liikunnanopettajakoulutukselle ja siihen kuuluvalla lajidadaktiselle koulutukselle.

2000-luvun koululle on tunnusomaista opettajan tehtävien lisääntyminen. Liikuntatunnit

muodostavat edelleen toiminnan ytimen, mutta erilaiset liikuntatuokiot ja -tapahtumat sekä yhteistyö koulun ulkopuolisten tahojen kanssa ovat tulevaisuudessa yhä tärkeämpiä.

Liikunnanopettaja ja hänen kollegansa tekevät yhteistyötä erilaisten projektien suunnittelussa ja toteuttamisessa. Uusilla yhteistyöjärjestelyillä, kuten ohjauksen vastavuoroisuudella, voidaan opetuksesta tehdä nykyistä henkilökohtaisempaa. 1990-luvun säästötoimien myötä perinteinen liikuntakerhotoiminta on vähentynyt, ja kerhojen tilalla järjestetään lasten ja nuorten iltapäivätoimintaa, jonka tarkoitus on tukea vähän liikkuvia tai syrjäytymisvaarassa olevia lapsia. (Heikinaro-Johansson 2001.)

Heikinaro-Johanssonin (2001; 2005) mielestä opettajan tulee luoda myönteinen oppimisilmapiiri, jossa jokainen oppilas voi kokea onnistuvansa. Tällaisen oppimisilmapiirin luomista tulee harjoitella jo opettajankoulutuksessa lajidiidaktisten opintojen aikana. Tulevan opettajan täytyy kasvattajana pystyä muuttamaan epäkohtia ja ratkaisemaan ongelmia uudella tavalla. Opettaja tarvitsee hyviä vuorovaikutustaitoja ja kykyä puuttua mahdolliseen ongelmakäyttäytymiseen. Liikunnanopettajan työnkuvassa korostuvat kuuntelijan ja neuvojan rooli. Opettajuuden kehittyminen on elinikäinen prosessi, joka käynnistyy opintojen alussa ja ulottuu työelämään saakka.

### 3.4 Liikunnanopettajien koulutuksestaan saamat valmiudet

Vuonna 2000 tehdyn tutkimuksen mukaan liikunnanopettajien koulutus on tarjonnut hyvät valmiudet liikunnan opettamiseen. Liikunnanopettajat arvioivat saaneensa eniten hyötyä nykyiseen työhönsä omien lajitaitojen harjoitteluun keskittyvästä liikeopista sekä lajien opetuspistasta eli lajidiidaktiikasta. Opettajat pitivät pääsääntöisesti opintojen toteutusta hieman heikompana kuin sisältöjä. Liikunnanopettajat arvioivat hyviksi myös muut opetustoimintoihin liittyvät valmiudet sekä kokeilu- ja tutkimusvalmiudet. Vastanneiden mielestä koulutus ei ollut antanut riittäviä valmiuksia leirikoulujen, juhlaohjelmien ja kilpaurheilun organisointiin. Opettajat olivat mielestään saaneet riittämättömästi koulutusta myös ongelmatilanteisiin, liikunnanopetuksen erityistehtäviin sekä vuorovaikutukseen ja terveystietoon. Liikunnanopettajakoulutusta tulisi kehittää lisäämällä koulutukseen monipuolisempia vuorovaikutuksellisia ja erityispedagogisia opintoja. (Nummela 2004, 24–25.) Opettajia luultavasti hyödyttäisivät myös kokemukset erilaisten tapahtumien

järjestämisestä opiskeluaikana.

Opettajankoulutuksen tavoitteiden saavuttamisen ja opettajien valmiuksien arvioiminen on Nummelan (2004, 24–25) mielestä ongelmallista. Työelämässä korostetaan nykyään sellaisia valmiuksia ja osaamisalueita, joille ei välttämättä yliopistossa anneta vastaavaa arvoa. Uusien tavoitteiden osalta opettajat kokivat saaneensa heikot valmiudet yhteistyöhön elinkeinoelämän ja kulttuurin edustajien kanssa, kriisitilanteissa toimimiseen sekä modernin teknologian sovellusten kehittämiseen ja niiden hyödyntämiseen.

### 3.5 Liikunnanopettajien työtyytyväisyys

Tulokset liikunnanopettajien työtyytyväisyydestä antavat viitteitä liikunnanopettajakoulutuksen kehittämistarpeista. Tyytymättömyyttä aiheuttavat usein tekijät, joihin liikunnanopettajat eivät voi vaikuttaa, kuten liian suuret ryhmäkoot ja niiden heterogeenisyys, tilojen ja välineiden riittämättömyys, sään aiheuttamat vaikeudet, arvostuksen puute, opetussuunnitelmanuudistukset ja koeviikkojärjestelmä. Työ voi myös olla hyvin erilaista ammattiryhmän sisällä riippuen oppilaista, opetuksen sisällöistä sekä liikuntatiloista ja työympäristöstä. (Haapakoski 2005, 40; Kääriäinen 1990, 27–28; MacDonald 1995, 139; Metsämäki & Välikangas 1991, 49; Tyson 1996, 73.) Liikunnanopettajan asenteet ja odotukset sekä tietoisuus koulusta ja kouluympäristöstä muuttuvat sen mukaan, mitä hän kokee saavansa työstään. Nämä tekijät vaikuttavat suuresti opettajan kokemukseen työympäristöstään, joka on liikunnanopettajalle eräs tärkeimmistä työtyytyväisyyteen vaikuttavista asioista (Woods & Lynn 2001, 219–220).

Useissa kotimaisissa ja ulkomaisissa tutkimuksissa liikunnanopettajien työtyytyväisyys on ollut korkealla. Haapakoski (2005, 40–42) on esittänyt, että nuoret ja vanhimmat opettajat ovat tyytyväisimpiä eli yhteys on ollut u-muotoinen tai eroja ei ole ollut lainkaan. Työtyytyväisyys oli eräässä tutkimuksessa korkeimmillaan työuran alussa 24–34-vuotiaana, jolloin 95 % opettajista oli tyytyväisiä. Tyytyväisyys oli alhaisimmillaan työuran keskivaiheilla 34–44-vuotiaana. Työtyytyväisyyden lisääntymistä vanhemmalla iällä on selitetty sillä, että vanhemmat opettajat eivät odota työltään yhtä paljon kuin nuoret. Tyytyväisyyttä on selitetty myös vanhempien opettajien paremmilla tuloilla,

työoloilla ja -tehtävillä sekä kokemuksen tuomilla taidoilla. Tutkimusten mukaan naisopettajat ovat olleet työhönsä keskimäärin jonkin verran tyytyväisempiä kuin miehet. Tästä huolimatta naisopettajat ovat kokeneet Kääriäisen, Laaksosen ja Wiegandin (1990, 28) mukaan enemmän uupumusta ja stressiä kuin miehet. Erityisesti ikääntyminen heikentää naisliikunnanopettajien työtyytyväisyyttä. (Laine 2003, 18; Parkatti 1994, 22–23.)

Kouluasteella on yhteys työtyytyväisyyteen. Opettaja-lehden selvityksen mukaan tyytymättömyys on keskimääräistä yleisempää yläasteella ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Paikkakunnalla tai maantieteellisellä alueella on myös ollut yhteys työtyytyväisyyteen ja hyvinvointiin. Erään tutkimuksen mukaan parhaiten työssään viihtyivät Länsi-Suomen läänin ja heikoiten Lapin läänin opettajat. Eniten hyvinvointiin liittyviä ongelmia oli Etelä-Suomen lukiodien opettajilla, jotka kokivat enemmän aikapainetta ja ammattinvaihtohalukkuutta sekä puutteellisempaa sosiaalista tukea kuin muut opettajat. (Haapakoski 2005, 44; Löytömäki 1996, 4; Kääriäinen 1990, 69.)

Yhdysvalloissa ja Belgiassa tehdyissä tutkimuksissa on todettu liikunnanopettajien olevan eristäytyneimpiä ja aliarvostetuimpia opettajia (Scheiff 1986; Templin ym. 1986). Suurin osa muista opettajista pitää liikunnanopetusta ”hanttihommana”, mikä heijastuu liikunnanopettajien työasenteeseen muun muassa välinpitämättömyytenä. Suomessa enemmistö liikunnanopettajista kokee useimpien oppilaidensa arvostavan työtään. Tutkimuksissa liikunnanopettajat ovat arvioineet toisten opettajien suhtautumisen olevan hieman negatiivisempaa kuin oppilaiden. Tästä huolimatta suurin osa liikunnanopettajista uskoo kollegojen suhtautuvan pääsääntöisesti myönteisesti liikuntaan.

Ensimmäisen ja toisen vuoden liikunnanopiskelijoiden kouluharjoittelujaksojen aikana haastattelemissa (n=69) opettajista 61 oli toiveammatissaan ja myös muut (8 opettajaa) olivat mieleisessään ammatissa. Liikunnanopettajan työn parhaana puolena pidettiin mahdollisuutta toimia nuorten kanssa (37 opettajaa). Opettajille paras kiitos tehdystä työstä oli oppilaiden osoittama innokkuus. Vajaa kolmannes opettajista piti yhtenä työn parhaista puolista työaikana tapahtuvaa omaa liikkumista ja sen aikaansaamaa fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Toisaalta pelko siitä, miten vanhempana jaksaa, varjosti positiivista

ammattikuvaa. Työn huonoina puolina pidettiin työympäristöön liittyviä asioita, kuten liian suuria ryhmiä liian pienissä tiloissa, välineiden kuljettamista paikasta toiseen kiireessä sekä sään armoilla työskentelyä. Muutama opettaja nosti esille myös vuorovaikutustyön rasittavuuden. Lisäksi opettajien mielestä tilojen ja välineiden puutteellisuus, tuntien vähentäminen ja ryhmäkoon suurentaminen kuvastivat koulun yleistä suhtautumista liikunnanopetukseen. (Hirvensalo & Numminen 1997.)

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 4.1 Tutkimustehtävä

Tutkin kuuden liikuntapedagogiikan pääaineopiskelijan saaman lajideduktisen koulutuksen sisältöjä ja toteutusta. Pyrin tutkimukseni avulla tarjoamaan ideoita koulutuksen suunnittelusta vastaaville tahoille, mutta myös nykyisille ja tuleville liikunnanopettajille, nimenomaan liikunnanopettajan työvaatimusten näkökulmasta. Tarkoitukseni ei ole tuottaa tilastollisesti yleistettävää tietoa, vaan raottaa ikkunaa lajideduktisen koulutuksen nykytilaan sekä luoda hypoteeseja lajideduktisen koulutuksen kehittämisen tarpeita ajatellen. Tutkimukseni pääongelmat ovat:

1. Mitä mieltä liikunnanopettajat ovat saamastaan lajideduktisesta koulutuksesta?
2. Miten lajideduktista koulutusta voitaisiin kehittää liikunnanopettajan työn vaatimusten pohjalta?
3. Miten tietyt didaktiikan käsitteistöön kuuluvat teemat on huomioitu lajideduktisessa koulutuksessa?

Lajideduktinen koulutus käsittää tässä tutkimuksessa kaikille opiskelijoille yhteiset liikuntamuotojen tai -lajien opettamisen harjoitteluun keskittyvät didaktiikan kurssit. Tutkimuksessa lajideduktiseen koulutukseen katsotaan kuuluvan myös ensimmäisille opiskeluvuosille ajoittuvat kouluharjoittelujaksot, jotka sisältävät paljon lajiopetuksen seuraamista ja opetusharjoitustilanteita eri lajeihin liittyen. Opettajan pedagogisiin

opintoihin sisältyvä päättöharjoittelu ei kuulunut tähän tutkimukseen.

Tutkimuksen teon haasteena on se, että valitsemaani aihetta on tutkittu sellaisenaan hyvin niukasti jos lainkaan. Didaktiikan käsite ei myöskään ole universaali, vaan sen käyttö on rajoittunut Pohjoismaihin ja Saksaan (Uusikylä & Atjonen 2000). Edellämainituista asioista huolimatta koen tutkimusalueen merkittäväksi sekä tieteenalallani että yhteiskunnallisesti. Toisenlaisen ongelman muodostaa vertailun tekeminen tulosten ja koulutuksen tavoitteiden välillä, sillä suoraan lajidadaktiselle koulutukselle asetettuja vähänkään yksityiskohtaisempia tavoitteita ei ole julkaistu. Tutkimukseni teoreettinen viitekehys nojaa liikunta- ja yleisdidaktiikan näkökulmiin, lajidadaktisesta koulutuksesta vastaavien tahojen lajidadaktisiin näkemyksiin sekä koulujen liikunnanopetusta ohjaavien opetussuunnitelmien tavoitteisiin.

#### 4.2 Metodologia ja metodit

Tutkimukseni lähtökohta on fenomenologinen. Fenomenologisessa ja hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä tutkimuksen teon kannalta keskeisiä ovat kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. Tietokysymyksistä korostuvat esimerkiksi ymmärtäminen ja tulkinta. Fenomenologiassa tutkitaan ihmisen suhdetta omaan elämäntodellisuuteensa, eikä ihmistä voi ymmärtää irrallaan tuosta suhteesta. Kokemuksellisuus määräytyy merkitysten mukaan ja se on ihmisen maailmasuhteen perusmuoto. Merkitysten tutkimisen mielekkyys perustuu oletukseen, että ihmisten toiminta on ainakin suurelta osalta tarkoituksellista eli ihmisen suhde todellisuuteen on merkityksillä ladattua. Merkitykset, joiden valossa todellisuus meille avautuu, eivät ole meissä synnynnäisesti, vaan ne kumpuavat yhteisöstä, johon jokainen kasvaa tai kasvatetaan. Fenomenologinen tutkimus voidaan ajatella yksittäiseen suuntautuvana paikallistutkimuksena. Se ei pyri löytämään universaaleja yleistyksiä, vaan ymmärtämään jonkin tutkittavan alueen ihmisten merkityksimaailmaa, esimerkiksi jonkin koulutusinstituution toimintakulttuuria. (Laine 2001.)

Hermeneuttinen ulottuvuus tulee mukaan fenomenologiseen tutkimukseen tulkinnan tarpeen myötä. Yleensä tutkimusaineisto kootaan haastatteleamalla toisia ihmisiä, jolloin tutkija pyrkii löytämään haastateltavan ilmaisuista mahdollisimman oikean tulkinnan.

Ilmaisut kantavat merkityksiä, joita voidaan tutkia vain ymmärtämällä ja tulkitsemalla. Ne eivät ole luonteeltaan samanlaisia faktisia tai materiaalisia kappaleita tai prosesseja, joita luonnontieteissä tutkitaan. (Laine 2001.)

Hermeneuttista paradigmaa edustava tutkija hyväksyy sen, että hänen persoonallisuutensa ja tunteensa vaikuttavat tutkimukseen, minkä vuoksi myönnänkin avoimesti subjektiivisuuteni tutkimuksen teossa. Sosiaaliseen toimintaan kohdistuvan tutkimuksen täytyy kohdistua merkitysten analyysiin. Mitä lähemmäksi yksilöä ja vuorovaikutusta tullaan, sitä suurempi syy on käyttää kvalitatiivisia menetelmiä. Laadulliset menetelmät tuovat tutkittavien näkökulman esille ja heidän äänensä kuuluviin. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 23;27–28.)

Tutkimukseni on otteeltaan laadullinen. Valitsin laadullisen tutkimuksen siksi, että Metsämuurosen (2000, 14) mukaan kvalitatiivinen tutkimusote soveltuu erityisen hyvin tutkimukseen silloin kun ollaan kiinnostuneita tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista ja tietyissä tapahtumissa mukana olleiden yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteista sekä silloin kun halutaan tutkia luonnollisia tilanteita ja saada tietoa tiettyihin tapauksiin liittyvistä syy-seuraussuhteista, joita ei voida tutkia kokeen avulla. Hirsjärven ja Hurmeen (2006, 22;26) mukaan laadullinen tutkimus etsii säännönmukaisuuksia ja monimuotoisuutta. He ovat kuvanneet kvalitatiivisen otteen mukaista todellisuutta subjektiiviseksi ja moninaiseksi kuten tutkittavat sen kokevat. Kvalitatiivisen tutkimuksen kautta ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan kuvaamaan jotakin tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jostakin ilmiöstä.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2005, 171) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa taustalla vaikuttaa kuitenkin aristoteelinen ajatus, että yksityisessä toistuu yleinen. Tarpeeksi tarkalla tutkimuksella yksityisestä saadaan näkyviin myös se, mikä ilmiössä on merkittävää ja mikä toistuu usein tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmällä tasolla. Näiden periaatteiden mukaisesti pyrin tutkimuksessani kuvaamaan liikunnanopettajien kokemuksia ja mielipiteitä lajdidaktisesta koulutuksesta ja sen kehittämisestä sekä tekemään edellämainituista asioista yksittäistapauksia laajempia johtopäätöksiä. (Eskola & Suoranta

1998, 61.)

Hirsjärvi ja Hurme (2006, 23;27–28;35;47) ovat listanneet haastattelun käyttöä puoltavia lähtökohtia, joista moni oli rinnastettavissa omaan tutkimukseeni. Tutkimuksessani on kyseessä vähän kartoitettu alue, johon liittyen tiesin haastateltavien tuottavan monitahoisesti ja moniin suuntiin viittaavia vastauksia. Tämän lisäksi halusin syventää saatavia tietoja muun muassa pyytämällä mielipiteille perusteluja tai esittämällä lisäkysymyksiä. Kvalitatiivisilla menetelmillä kuten teemahaastattelulla päästään kvantitatiivisia menetelmiä lähemmäs niitä merkityksiä, joita ihmiset antavat ilmiöille ja tapahtumille, minkä vuoksi teemahaastattelu soveltuu fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi.

Valitsin tutkimusmenetelmäksi puolistrukturoidun haastattelun, joka on toteutustavoiltaan lähellä teemahaastattelua. (Liite 1.) Puolistrukturoitu haastattelu sisältää joukon kysymyksiä, joiden muotoilu ja järjestys pysyvät samana. Haastateltava saa vastata kysymyksiin omin sanoin. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit, teema-alueet, on etukäteen määrätty, mutta menetelmästä puuttuu strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Teemahaastattelussa haastattelija varmistaa, että kaikki teema-alueet käydään haastateltavan kanssa läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus vaihtelevat haastattelusta toiseen. Teemahaastattelussa haastattelijalla on tukilista käsiteltävistä asioista, ei valmiiksi muotoiltuja kysymyksiä. (Eskola & Vastamäki 2007; Eskola & Suoranta 1998, 87; Metsämuuronen 2005, 226.)

Tutkimukseni tavoite puolsi teemahaastattelun käyttöä, sillä olin kiinnostunut tutkittavan ilmiön perusluonteesta ja -ominaisuuksista sekä hypoteesien löytämisestä pikemminkin kuin ennalta asetettujen hypoteesien todentamisesta (Hirsjärvi & Hurme 2006, 66).

Metsämuurosen (2000, 14) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastattelu on enemmän tai vähemmän avointen kysymysten esittämistä valituille yksilöille tai ryhmille. Haastattelurunkoa suunnitellessani pidän mielessä Alasuutarin (1994, 19) ohjeen, että haastattelujen strukturoituneisuuden aste voi vaihdella tarpeen mukaan.

Lajididaktinen koulutus on hyvin laaja käsite ja tutkimusalueeni sisältää niin suuren joukon



muuttujia, että koin tarkoituksenmukaisimmaksi lähestymistavaksi yhdistää teemahaastattelun vapaamuotoista vastausmahdollisuutta osaksi hyvin mietittyä haastattelurunkoa, jonka läpikäyminen takaa tutkimusalueen monipuolisen tarkastelun. Haastattelurunkoni sisältämät kiinteät kysymykset varmistivat sen, että haastateltavat puhuivat edes osittain samoista asioista. Tämä mahdollisti vastausten yhtymäkohtien vertailun ja toi tutkimuksen tuloksia yksityisestä yleistettävämpään muotoon. Kysymysten muotoilun avulla pyrin kuitenkin luomaan haastateltaville tilaisuuden vastata teemahaastattelulle tyypillisellä vapaamuotoisella tavalla, joka ei rajaa pois mitään vastausmahdollisuuksia. (Eskola & Suoranta 1998; Eskola & Vastamäki 2007; Metsämuuronen 2005, 226.)

Muodostin haastattelurunkoni kysymykset kolmen pääteeman (Liite 3) pohjalta. Tutkimukseni pääteemat ovat liikunnanopettajien arviot heidän saamastaan lajdidaktisesta koulutuksesta, lajididaktisen koulutuksen kehittäminen liikunnanopettajan työn pohjalta sekä liikunnanopetukseen linkittyvien didaktisten teema-alueiden osuus lajididaktisessa koulutuksessa. Liikunnanopetukseen liittyvistä teema-alueista valitsin tutkimukseeni erityisryhmien oppilaat ja eriyttämisen, opetusharjoittelun, opiskeluympäristöjen rakentamisen, erilaiset opetusmenetelmät, oppimista tukevat apuvälineet sekä oppiaineiden ja aihepiirien integroinnin liikunnanopetukseen. Kyseiset teemat valitsin lukemani didaktisen kirjallisuuden pohjalta, koska ne tuntuivat relevanteilta liikunnanopetuksen kannalta.

Haastatteluuni valitsemat kysymykset olin pyrkinyt muotoilemaan siten, että ne antoivat haastateltaville mahdollisuuden vastata niihin laajasti ja heidän haluamallaan tavalla. Kiinnitin erityistä huomiota siihen, että kysymysten asetteluihin ei liittynyt etukäteisoletuksia, eivätkä ne siten ohjanneet haastateltuja ja vaikuttaneet annettuihin vastauksiin. Tällä tavoin haastateltavat saattoivat esittää vastauksissaan asioita, joista minulla ei ollut ennakkokäsityksiä. Uusien ajatusten ilmaantuessa haastattelujen yhteydessä, kysyin harkintani mukaan myös niihin liittyviä jatkokysymyksiä, joita en ollut listannut haastattelurunkoon. Tekemieni muistiinpanojen avulla pyrin huomioimaan osan esille nousseista asioista myöhemmissäkin haastatteluissa saadakseni niistä kattavamman kuvan. Haastateltavat saivat haastatteluihin vastaamisen helpottamiseksi tukilistan (Liite

2), jonka pohjalta heidän oli helpompi jäsentää lajididaktisten opintojen sisältöjä.

#### 4.3 Tutkimuksen toteutus ja tutkimusaineisto

Tutkimukseni suunnitteluvaiheessa tutustuin Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2005, 98–103) ohjeiden mukaisesti tutkimusalueeseeni ja tiedonhankintaan liittyvään kirjallisuuteen, muodostin tutkimusongelmani pääkysymykset ja mietin parasta keinoa aineiston hankkimiseen. Tiedonhankinnan strategioiden suunnittelussa käytin muun muassa Haasion ja Savolaisen (2004), Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2005) sekä Metsämuurosen (2005) antamia neuvoja. Aineiston hankinnan metodien valitsemiseen hyödynsin etenkin Eskolan ja Suorannan (2003), Metsämuurosen (2005) sekä Hirsjärven ja Hurmeen (2006) kirjoissaan tarjoamia vinkkejä.

Ennen kuin otin yhteyttä haastateltaviin, tarkistutin haastattelurunkoni tutkimukseni ohjaajalla ja tein siihen hänen ehdottamat muutokset, koska katsoin niiden edistävän tutkimuksen luotettavuutta. Merkittävimpana muutoksena muokkasin esioletuksia sisältäneet ja vastaajia mahdollisesti johdattavat kysymykset uuteen sanamuotoon. Valitettavasti en kyennyt haastatteluihin liittyneiden aikataulukiireiden vuoksi toteuttamaan Hirsjärven ja Hurmeen (2006) suosittelemia esihaastatteluja, joista olisi voinut olla suurta hyötyä kysymysten toimivuuden ja haastattelujen keston arvioinnissa.

Haastattelurunkoni (Liite 1) koostui viidestätoista kysymyksestä, joiden lisäksi esitin täydentäviä kysymyksiä haastattelujen aikana. Valitsin kuusi haastateltavaa satunnaisesti heittämällä arpakuutiota ja vertaamalla arpakuution numeroa listaan, jossa luki kaikkien kriteerit täyttävien ehdokkaiden nimet. Olin saanut perusjoukon selville vertaamalla espooilaisten liikunnanopettajien ja LitM-tutkinnon vuoden 2000 jälkeen suorittaneiden henkilöiden nimiä keskenään. Opettajien työkokemus ei selvinnyt listoista, joten jouduin tarkistamaan sen ensimmäisen yhteydenoton aikana.

Otin haastateltaviin yhteyttä toukokuun 2008 alussa puhelimitse, jolloin selvitin heille ensin Eskolan ja Suorannan (1998, 94) ohjeen mukaisesti tutkimukseni tarkoituksen, opiskelulaitokseni, miksi halusin juuri heidät tutkimukseeni sekä tutkimukseeni liittyvän

anonymiteettisuojan. Myöhemmin yhteydenpito ja haastatteluajkojen sopiminen tapahtui puhelimen sekä sähköpostin välityksellä. Tein haastattelut vuoden 2008 toukokuun ja kesäkuun vaihteessa. Lähetin haastattelurungon (Liite 1) sähköpostilla, jotta haastateltavien olisi helpompi vastata kysymyksiini. Koin vastausten laadun ja luotettavuuden kannalta tärkeäksi sen, että opettajat saivat ennen haastattelutilannetta mahdollisuuden tutustua tutkimuksen sisältämiin käsitteisiin ja prosessoida muistissa olevia opiskeluaikaisia asioita.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston kattavuus määräytyy aineiston koon, analyysin ja tulkinnan onnistumisen sekä tutkimustekstin kirjoittamisen muodostamasta kokonaisuudesta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa puhutaan aineiston tarkoituksenmukaisesta poiminnasta, mikä on yksi laadullista tutkimusta luonnehtiva piirre. Tällöin tutkimus perustuu suhteellisen pieneen tapausmäärään. (Eskola & Suoranta 1998, 60–61.)

Haastattelin tutkimustani varten kuutta espooalaista liikunnanopettajaa. Kustannussyistä johtuen en voinut valita haastateltavia laajemmalla alueella, mikä täytyy ottaa huomioon tuloksia tarkasteltaessa. Tarkoitukseni oli saada kolme edustajaa molemmista sukupuolista, mutta kriteerit täyttävien espooalaisten naisliikunnanopettajien niukkuudesta johtuen otos oli miesvoittoinen. Otokseen valikoitui neljä miestä ja kaksi naista. Luovuin Eskolan ja Suorannan (1998, 93) neuvoa noudattaen yhden vastahakoisen naisopettajan taivuttelusta, koska suostuttelemalla saatua lupausta ei voi pitää kovin hyvänä lähtökohtana antoisalle haastattelulle.

Otoksessa oli mukana opettajia eri kouluasteilta: alakoulusta, yläkoulusta sekä lukiosta. Molemmat naisopettajat olivat suomenruotsalaisia. Koska haastattelut tehtiin suomeksi, ainakin toisen naisopettajan kohdalla kielenhallinnalla saattoi olla jonkinlaista vaikutusta hänen vastauksiinsa. Kiinnitin erityistä huomiota suomenruotsalaisten vastaajien tukemiseen ja ohjaamiseen haastatteluun liittyvien käsitteiden suhteen ja tarvittaessa varmistin heiltä haastattelun aikana, olinko ymmärtänyt heidän mielipiteensä oikein.

Saadakseni mahdollisimman tuoretta tietoa lajdidaktisen koulutuksen nykytilasta valitsin haastateltaviksi ainoastaan henkilöitä, jotka olivat valmistuneet vuoden 2000 jälkeen.

Valmistumisajankohdan ohella toinen tärkeä kriteeri oli vähintään kahden vuoden työkokemus pätevänä liikunnanopettajana, jotta he pystyivät peilaamaan opiskelukokemuksiaan liikunnanopettajan työhön ja sen vaatimuksiin. Yhden haastateltavan kohdalla tein poikkeuksen, sillä hänellä oli työkokemusta pätevänä liikunnanopettajana vain puolitoista vuotta. Hän oli kuitenkin toiminut tuntiopettajana yhteensä neljä ja puoli vuotta, minkä vuoksi katsoin hänen työkokemuksensa olevan riittävä. Muiden haastateltavien työkokemukset pätevänä liikunnanopettajana vaihtelivat kolmesta viiteen ja puoleen vuoteen.

Kaksi haastateltua olivat suorittaneet liikunnan aineenopettajaopintojen lisäksi muita lajidadaktiikkaa sisältäviä opintoja. Liikunnanopettaja E oli suorittanut noin 20 opintoviikkoa eräretkeilypedagogiikan opintoja Jyväskylän yliopistossa. Liikunnanopettaja F oli suorittanut Varalan urheiluoopistossa neljän kuukauden mittaisen liikunnanohjauksen peruskurssin. Peruskurssi oli sisältänyt paljon lajidadaktisia opintoja, jotka olivat vastaajan mielestä hyvin samankaltaisia kuin Jyväskylän yliopiston lajidadaktiset opinnot. Liikunnanohjaajan opintojensa ansiosta kyseisellä haastatellulla oli vertailupohjaa Jyväskylän yliopiston tarjoamiin lajidadaktiikan opintoihin.

Haastattelujen pituudet vaihtelivat vastaajasta riippuen 40 ja 80 minuutin välillä, ja haastattelut tehtiin Hirsjärven ja Hurmeen (2006) suositusten mukaisesti haastateltujen liikunnanopettajien toiveiden mukaisessa paikassa. Teemahaastattelu edellyttää hyvää kontaktia haastateltavaan ja siksi haastattelupaikan tulisi olla rauhallinen ja haastateltavalle turvallinen (Eskola & Vastamäki 2007; Hirsjärvi & Hurme 2006, 74). Tein neljä haastattelua tyhjässä luokassa tai muussa hyvin rauhallisessa huoneessa haastateltavien kouluilla. Yhden haastattelun tein koulun liikuntasalissa, joka oli jaettu väliverholla kahtia. Verhon toiselta puolelta kantautui hieman taustääniä, mutta ne olivat mielestäni hyvin vaimeita. Haastateltu joutui poistumaan ohjeistamaan oppilaita noin viideksi minuutiksi kesken haastattelutilanteen. Toisen naisopettajan haastattelun tein uimahallin kahvilassa, jossa oli jonkin verran taustääniä. Yksi haastattelu tapahtui haastateltavan kotona ja se sujui häiriöttä.

Kokonaisuuksien hahmottamisen ja vastaamisen helpottamiseksi haastateltavat saivat

minulta ennen haastattelun alkua listan (katso Liite 2), johon oli kirjattu lajidadaktisten opintojen sisältämät lajikokonaisuudet sekä teemat, jotka liittyivät haastatteluuni. Ensimmäiseltä haastattelulta saamani palautteen jälkeen koin tärkeäksi selventää seuraavien haastattelujen alussa joitain tutkimukseeni liittyviä käsitteitä. Kerroin haastatelluille muun muassa, mitä lajidadaktisilla opinnoilla tässä tutkimuksessa käytännössä tarkoitetaan. Avasin käsitteitä tarvittaessa myös kesken haastattelun, jos vastaaja tuntui epävarmalta jonkin kysymyksen suhteen. Tallensin keskustelut digitaalisella ääninauhurilla ja litteroin ne myöhemmin vastausten analysoinnin helpottamiseksi.

#### 4.4 Aineiston analyysi ja tulkinta

Aloitin haastatteluiden litteroinnin heti kun ne oli tehty, jolloin haastattelutilanteet olivat mahdollisimman tarkasti muistissani. Aineistoni koostui haastatteluista tallennettujen yhteensä 300 minuuttia kestävien digitaalisten äänitiedostojen pohjalta litteroidusta tekstistä, jota syntyi kaikkiaan 72 A4-sivua. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole välitöntä vaikutusta tai merkitystä tutkimuksen onnistumisen kannalta, vaan arvioinnissa puhutaan aineiston kylläntymisestä. Kylläntyminen tarkoittaa sitä, että aineiston kerääminen voidaan lopettaa, kun uudet tapaukset eivät enää tuo esiin uusia piirteitä. Analyysin kattavuus tarkoittaa sitä, että tutkija ei perusta tulkintojaan satunnaisiin poimintoihin. (Mäkelä 1990.) Edellä kuvattu aineiston kattavuuden periaate ei kuitenkaan oikein istu tutkimukseeni, koska haastateltujen subjektiivista kokemusmaailmaa korostavan lähestymistavan vuoksi voidaan olettaa, että jokainen haastattelu nostaa esiin uusia ja ainutlaatuisia näkökulmia, eikä kylläntymispistettä voi sen vuoksi koskaan saavuttaa. Kylläntymisen käytettävyyttä keräämässäni aineistossa vähentää myös tutkimuksen tarkoitus eli uusien hypoteesien keksiminen.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston kerääminen ja analysointi tapahtuvat yleensä ainakin osittain samanaikaisesti. Aineiston analyysissa yhdistyvät analyysi ja synteesi: analyysissa kerätty aineisto pilkotaan käsitteellisiksi osiksi ja synteessin avulla osat kootaan uudelleen tieteellisiksi johtopäätöksiksi. Tutkimusaineisto järjestetään sellaiseen muotoon,

että sen perusteella tehdyt johtopäätökset voidaan irrottaa yksittäisistä henkilöistä, tapahtumista ja lausumista ja siirtää yleiselle käsitteelliselle ja teoreettiselle tasolle. (Metsämuuronen 2000, 51.) Laadullisen aineiston analyysin on tarkoitus luoda aineistoon selkeyttä ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysillä pyritään kasvattamaan aineiston informaatioarvoa tiivistämällä hajanaisesta aineistosta selkeä ja mielekäs kokonaisuus. (Eskola & Suoranta 1998, 138.)

Käytin aineistoni analysoinnissa siihen soveltuvimmiksi arvioimiani tapoja kuten teemoittelu, tyypittelyä ja sisällönanalyysia (Metsämuuronen 2000, 54). Litteroin ensimmäisen haastattelun tekstimuotoon sanatarkasti ja kirjasin ylös kaikki puheen tauot. Epäselvissä tilanteissa merkitsin myös äänenpainotuksia muistiin. Ensimmäisen haastattelun jälkeen jätin muiden haastatteluiden litteroinnin yhteydessä äänenpainotukset sekä toistuvasti esiintyvät täytesanat kuten ”niinku”, ”tota” ja ”että” kirjaamalla muistiin. Se oli mielestäni oikea ratkaisu, koska täytesanoja esiintyi hyvin paljon ja niiden karsiminen paransi aineiston luettavuutta ja selkeyttä. Tiedonkäsittelyn helpottamiseksi annoin analysointivaiheen alussa haastatelluille omat kirjaintunnukset, jotta erotin heidän vastauksensa toisistaan.

Litteroituani haastattelut tietokoneelle tulostin ne paperimuotoon ja luin niitä useita kertoja saadakseni kokonaiskuvan aineistosta. Laadullisessa analyysissä aineiston jäsentäminen ja tulkinta tapahtuvat useassa vaiheessa, joten asennoiduin jo tässä vaiheessa etenemään analyysissäni asteittain luottaen siihen, että tulen tekemään aineistostani useita jäsennyksiä. (Eskola & Suoranta 1998.) Koko analyysiprosessin ajan pyrin parantamaan raporttini rakennetta toistuvilla tarkistuksilla, joiden aikana etsin ja poistin tulosten päällekkäisyyksiä ja tarkistin, että tulokset oli sijoitettu raporttiin johdonmukaisesti.

Hermeneuttisella kehällä tarkoitetaan kehämäistä liikettä aineiston ja oman tulkinnan välillä. Kehän kulkemisen kautta tutkijan ymmärryksen tulisi jatkuvasti korjautua ja syventyä. Kehätien alussa tutkija tekee välittömiä tulkintoja, joista pyritään irti ottamalla etäisyyttä omaan tulkintaan ja kuvitelmaan, jonka tutkija on luonut toisesta. Tämän jälkeen palataan jälleen aineiston pariin ja yritetään nähdä uusin silmin, mitä tutkittava on tarkoittanut ilmaisullaan. Jokainen uusi kierros aineistoon koettelee aiemmin tehtyjä

tulkintoja ja hypoteeseja. Kehäliikkeen avulla pyrin löytämään todennäköisimmän ja uskottavimman tulkinnan siitä, mitä tutkittava on tarkoittanut. (Laine 2001.)

Porrasmainen analysointitapa näkyi tutkimuksessani esimerkiksi siten, että ensiksi tiivistin asiat alkuperäisiä vastauksia muistuttavaan sanamuotoon, ja vasta myöhemmin siirryin vaihe vaiheelta yhä enemmän haastateltujen vastauksia tulkitsevaan suuntaan. Tämän menettelyn ansiosta tulin koetelleeksi alkuperäiseen aineistoon liittyviä tulkintojani useita kertoja analyysivaiheen aikana. Lähdin analysoimaan litteroitua tekstiä aineistolähtöisesti ilman teoreettisia etukäteisolettamuksia. Todellisuudessa puhdasta aineistolähtöisyyttä voi toki epäillä yhtä paljon kuin ajatusta puhtaasta havainnosta. (Eskola & Suoranta 1998.) Laineen (2001) neuvon mukaisesti vältin tutustumasta tutkimusalueeni tutkimustuloksiin ennen tulosten kirjoittamista.

Koodaamisella tarkoitetaan laadullisessa tutkimuksessa merkkien liittämistä tutkijan tulkinnan mukaisesti aineiston määritelyihin tekstijaksoihin. Luokitusjärjestelmää, koodia, ei aina haluta laatia etukäteen, vaan se kehittyy analyysin kuluessa. (Eskola & Suoranta 1998, 156; O'Donoghue & Punch 2004, 89.) Tutustuttuani vastauksiin erittelin niistä tutkimukseni kannalta keskeisen sisällön rajauskynän avulla. Merkitsin samalla sivun laitaan sen teeman ja kysymyksen numeron, johon aineiston sisältö liittyi. Annoin myös haastattelujen aikana syntyneille uusille kysymyksille omat numeeriset tunnuksensa. Tutkimukseni kannalta hyödyllistä sisältöainesta valitessani pidin mielessä Eskolan ja Suorannan (1998, 140) ajatukset siitä, että laadullisessa analyysissä tulee keskittyä aineiston yhtäläisyyksien etsimisen sijasta aineiston eroihin ja moninaisuuteen. Näin toimimalla aineiston analyysi on väistämättä tarkempaa ja aineistolähtöisempää kuin perinteisissä laadullisen aineiston analyysitavoissa.

Tutustuttuani aineistoon ja rajattuani sen teemoittelun avulla, kirjasin tiedonkäsittelyn helpottamiseksi tietokoneelle tutkimustehtävän kannalta oleellisen sisältöaineksen haastattelurungon (Liite 1) sisältämien kysymysten mukaan. Tässä vaiheessa muokkasinkin tekstin rakennetta selkeämpään muotoon, mutta samalla pyrin säilyttämään haastateltavien käyttämän kielen mahdollisimman lähellä alkuperäistä muotoaan, jotta se ilmentäisi tarkasti haastateltujen tulkintaa. (Eskola & Suoranta 1998.) Tutkija harrastaa ihmistieteissä

toisen asteen tulkintaa, jolloin hänen täytyy tutkimuksensa teoreettisena subjektina kohota tutkittavien luonnollisen asenteen yläpuolelle ja koettaa ymmärtää kohdettaan luoden siitä mielekkäitä teoreettisia tulkintoja. Laadullisen tutkimuksen ongelmallisina vaiheina onkin juuri tulkintojen tekeminen. Koin, että haastateltujen käyttämien käsitteiden vaaliminen ennallaan mahdollisimman pitkään auttoi minua merkittävästi analyysivaiheen edetessä tekemään omia tulkintojani haastateltujen alkuperäisistä tulkinnoista. (Eskola & Suoranta 1998.)

Tulostin kysymyksittäin luokittelemani vastaukset paperimuotoon ja aloin etsiä niistä samankaltaisuuksia myös eri kysymysten välillä hyödyntäen pääteemoja (Liite 3), joiden pohjalta olin muodostanut haastattelun kiinteät kysymykset. Tämän jälkeen luokittelin rajauskynän ja sivun reunaan tekemiäni merkintöjen avulla samankaltaiset vastaukset yksittäisiä kysymyksiä suurempiin teemojen mukaisiin aiheryhmiin, joista muodostui tutkimukseni tulososion runko. Tuo runko muuttui kuitenkin toistuvasti prosessin edetessä, kun yhdistin kokonaisuuden selkeyden vuoksi joitain teemojen alaisia aiheryhmiä toisiinsa. Tyypittely näkyi tutkimuksessani aineiston jakamisena samankaltaisia mielipiteitä sisältäviin ryhmiin vastausten useuden selvittämisen ja muun vertailun helpottamiseksi. Aineiston tyypittelyn ohessa laskin, kuinka monta kertaa tietyt tutkimustehtävän kannalta oleelliset ilmiöt esiintyivät aineistossa. Sen jälkeen kun olin analysoinut haastattelutulosten samankaltaisuudet ja muodostanut kaikista vastauksista yhtenäisen kokonaisuuden, kirjoitin tutkimukseni tulokset lopulliseen muotoonsa osaksi raportointia. (Eskola & Suoranta 1998.)

Analyysiprosessin aikana sijoitin tulosten lomaan vastaajien tulkintoja kuvaavia sitaatteja, joita olin merkinnyt muistiin analyysiprosessin ensimmäisestä vaiheesta lähtien. Sitaattien käyttö on eräänlaista tasapainoilua. Runsas sitaattien käyttö kuvaa aineistoa laajasti ja antaa lukijalle mahdollisuuden arvioida tutkijan tulkintakykyä, mutta se tekee raportista helposti laajan ja raskaan lukea. Vähäinen sitaattien käyttö nopeuttaa lukemista, mutta jättää lukijan entistä enemmän tutkijan armoille. Tutkimuksen pitää kertoa enemmän tutkittavasta ilmiöstä kuin tutkijasta. (Eskola & Suoranta 1998, 181.) Toisaalta tasapainoillessani sitaattien määrän kanssa pidin mielessä myös Tötön (1996, 36) muistutuksen, etteivät haastateltavien puheet sinällään ole haastattelun tuloksia. Mäkelän



(1990) käsityksen mukaan arvioitavuudella tarkoitetaan, että lukija pystyy seuraamaan tutkijan päättelyä, jolloin hänellä on edellytykset hyväksyä tai riitauttaa tutkijan tulkinnat. Analyysivaiheen huipentumana vertasin haastatteluista saatuja tuloksia tutkimukseeni liittyvään teoreettiseen viitekehykseen ja tein sen pohjalta johtopäätökseni lajidadaktisesta koulutuksesta ja sen kehittämisestä.

#### 4.5 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa hypoteesittomuus tarkoittaa Eskolan ja Suorannan (1998, 19–20) mukaan sitä, ettei tutkijalla ole pinttyneitä ennakko-oletuksia tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista. On kuitenkin huomioitava, että havaintomme ovat aina latautuneet aikaisemmilla kokemuksillamme. Noista kokemuksista ei saa muodostua sellaisia asetelmia, jotka rajaisivat tutkimuksellisia toimenpiteitä, vaan pikemminkin tutkijan pitäisi yllätyä tai oppia tutkimuksensa kuluessa. Uuden oppiminen edellyttää, että tutkimuskohteesta muodostetut ennakko-oletukset tiedostetaan ja otetaan huomioon tutkimuksen esioletuksina.

Liikuntapedagogiikan pääaineopiskelijana olen kolmen ensimmäisen opiskeluvuoteni aikana suorittanut lajidadaktiset opinnot ja minulle on muodostunut myös niihin liittyviä ennakko-oletuksia. Pysin tiedostamaan ja huomioimaan esioletukseni tuottamalla tutkimukseeni liittyviä työhypoteesejä. Tarkoitukseni ei ollut pyrkiä aineistoni avulla todistamaan hypoteesieni paikkansapitävyyttä, vaan kartoittaa jo ennen aineistonhankintaa hypoteesien keksimisen avulla tutkimusaiheeseen liittyviä ennakkokäsityksiäni. (Eskola & Suoranta 1998, 19–20.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2006, 18) mukaan laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen tunnustaminen, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Pääasiallisin luotettavuuden kriteeri onkin tutkija itse, jolloin luotettavuuden arvioiminen koskee koko tutkimusprosessia. Olen pyrkinyt lisäämään Ehrnroothin (1990) ohjeen mukaisesti tutkimukseni läpinäkyvyyttä kuvaamalla tarkasti koko tutkimusprosessia ja perusteita aineistosta tekemilleni päätelmilleni. Analysointini arvioinnin kannalta on tärkeää, että lukija pystyy seuraamaan tutkijana tekemääni

päättelyä. Hirsjärven ja Hurmeen (2006, 150) mukaan onnistuneen tulkinnan avainkriteerit ovatkin siinä, että lukija, joka omaksuu saman näkökulman kuin tutkija, voi löytää tekstistä samat asiat kuin tutkija, riippumatta siitä onko hän näkökulmasta samaa mieltä vai ei. (Eskola & Suoranta 2003, 210;215–216; Ehrnrooth 1990.)

Laadullisessa tutkimuksessa arviointi näkyy Eskolan ja Suorannan (2003, 210.) mukaan kysymyksenä tutkimusprosessin luotettavuudesta. Lincolnin ja Guban mielestä tutkimuksen totuudellisuus perustuu sen soveltuvuuteen, johdonmukaisuuteen ja neutraaliuteen (Marshall & Rossman 1989, 145). Ehrnroothin (1990) mielestä tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää kertoa tutkimustekstissä mahdollisimman tarkasti siitä, mitä aineistonkeräyksessä ja sen jälkeen on tapahtunut.

Kokemattomana tutkijana tutustuin ennen haastattelutilanteita huolellisesti Hirsjärven ja Hurmeen (2006, 124–127) esittämiin tekijöihin, jotka ovat onnistuneen haastattelun esteenä. Puolistrukturoitu teemahaastattelu soveltui hyvin tutkimukseni aineistonhankinnan menetelmäksi, koska sen luonne vastaa tutkimustehtäväni ja laadullisen tutkimuksen asettamia vaatimuksia. Huolellisesti suunniteltu ja vastausten vapaamuotoisuutta tukenut haastattelurunko (Liite 1) ja sen tarkistuttaminen ohjaajallani lisäsivät osaltaan tutkimuksen luotettavuutta. Haastattelutilanteissa onnistuin mielestäni ensikertalaiseksi erittäin hyvin välttämään virheet kysymystekniikassa ja pysymään Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005, 44) ohjeen mukaan neutraalina läpi haastattelujen.

En kokenut haastattelujen aikana oloani ahdistuneeksi tai kiusaantuneeksi tutkimusta häiritsevällä tavalla. Tunsin olevani suurimman osan haastatteluista tarkkaavainen ja pystyin johdattamaan vuorovaikutustilanteita sujuvasti sekä esittämään tarkoituksenmukaisia lisäkysymyksiä. Pyrin luomaan haastattelutilanteisiin luottamuksellisen ilmapiirin, joka yleensä nostaa tutkimuksen luotettavuutta. Mielestäni pyrkimykseni tuottivat tulosta, koska haastateltavat tuntuivat puhuvan ristiriitaisistakin aiheista niitä liiemmin kaunistelematta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 195). Suositusten mukaiset haastattelutilat ja tallennusvälineen eli digitaalisen nauhurin moitteeton toiminta nostivat osaltaan tulosten ja niiden analysoinnin luotettavuutta. Haastattelutilanteiden laatua parantavaan päiväkirjaan kirjasin ylös heti haastattelujen

jälkeen haastateltaville vaikeita ja hyviä kysymysmuotoja sekä vastauksista esiin nousseita lisäkysymyksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 184.) Aineiston analyysivaiheen tarkalla kuvailulla pyrin helpottamaan tulosten ja koko tutkimusprosessin arviointia.

Hirsjärven ja Hurmeen (2006, 18) mukaan emme voi koskaan olla täysin varmoja muiden käsityksistä, koska jokainen yksilö luo oman käsityksensä todellisuudesta. Uskottavuudella luotettavuuden kriteerinä tarkoitetaan sitä, että tutkija tarkistaa vastaavatko hänen tulkintansa tutkittavien käsityksiä. (Eskola & Suoranta 2003, 211.) Tarkistin haastateltavien käsityksiä ja mielipiteitä epäselvissä tilanteissa jo haastattelujen aikana, mutta sen lisäksi lähetin tekstini heidän luettavakseen ja tarkistettavakseen ennen sen julkaisemista. Tarkistuskierros nosti tutkimuksen luotettavuutta, koska haastateltavilla on ollut mahdollisuus esittää korjausehdotuksia heidän vastauksiinsa pohjautuvista tulkinnoista. Näin ollen tekstini voidaan oikeutetusti katsoa edustavan haastateltujen ajatuksia ja mielipiteitä.

Realistisessa luotettavuusnäkemyksessä, jossa tutkimustekstiä pidetään ikkunana todellisuuteen, käytetään perinteistä validiteetin käsitettä. Sisäinen validiteetti (pätevyys) viittaa tutkimuksen teoreettisten ja käsitteellisten määrittelyjen sopusointuun. Olen pyrkinyt nostamaan tutkimukseni sisäistä validiteettia kuvaamalla mahdollisimman tarkasti tutkimukseni pohjalla vaikuttavia teoreettis-filosofisia lähtökohtia, käyttämiäni käsitteitä sekä valitsemiani menetelmällisiä ratkaisuja. Toiminnallani yritän vakuuttaa lukijan siitä, että edellä mainitut seikat ovat tutkimuksessani loogisessa suhteessa keskenään. Sisäinen validiteetti osoittaa tutkijan tieteellisen otteen sekä tieteenalansa hallinnan voimakkuutta. (Eskola & Suoranta 1998, 214.)

Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tehtyjen tulkintojen sekä johtopäätösten ja aineiston välisen suhteen pätevyyttä. Se on enemmän yhteydessä tutkijaan kuin tutkittavien käyttäytymiseen. Tietyn tutkimushavainnon koetaan olevan ulkoisesti validi silloin, kun se kuvaa tutkimuskohteen täsmälleen sellaisena kuin se on. Tämän vuoksi olen tulososiossa esittänyt haastateltujen näkemyksiä alkuperäisessä muodossa mahdollisimman kattavasti sitaattien avulla. Näin ollen lukija voi erottaa haastateltujen mielipiteet tekemistäni tulkinnoista. Toisaalta relativistisen luotettavuuskäsityksen mukaan tutkimustekstin ei enää

oleteta kuvaavan suoraviivaisesti ja epäproblemaattisesti tutkittua todellisuutta, vaan luovan omalakisien tekstuaalisten todellisuutensa. (Eskola & Suoranta 2003, 213;219)

Reliabiliteetti kuuluu validiteetin ohella realistisen luotettavuusnäkemysten käsitteisiin. Aineiston tulkinta nähdään reliabelina silloin, kun se ei sisällä ristiriitaisuuksia. Mäkelän (1990) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen toistettavuutta ei voi muotoilla reliabiliteettiongelman eikä tulkinnan osuvuutta voi rinnastaa tilastollisen mallin selitysvoimaan. Grönfors (1982, 175–176) esittää reliabiliteetin tarkistamiseksi kolmenlaisia toimenpiteitä: indikaattorien vaihtoa, useampaa havainnointikertaa ja useamman havainnoitsijan käyttöä. Tämän tutkimuksen puitteissa minulla ei ollut mahdollisuutta, eikä olisi myöskään ollut tarkoituksenmukaista, vaihtaa indikaattoreita tai käyttää useampia havainnoitsijoita. Sen sijaan pyrin varmistamaan käyttämäni aineistonkeruumenetelmän tarkkuuden useammalla havainnointikerralla siten, että kysyin samoja asioita haastattelujen aikana eri muodossa. Tämä menetelmä paljasti aineistosta tiettyjä epä johdonmukaisuuksia ja auttoi minua siten suuresti vastausten tulkinnan luotettavuuden kohottamisessa. Tutkimusprosessin loppuvaiheessa koettelin aiemmin tekemiäni tulkintojen pysyvyyttä vertaamalla joidenkin haastateltujen lausunnoista tekemiäni tulkintoja alkuperäisiin litterointeihin. Tulkinnat olivat hyvin pysyviä, koska olin käyttänyt haastatteluvastausten analysointiin paljon aikaa. Tulkintojen pysyvyyttä selittää varmasti myös käyttämäni moniportainen analysointitapa, jonka ansiosta olin koetellut omia tulkintojani toistuvasti läpi prosessin. (Eskola & Suoranta 2003, 213.)

## 5 ARVIOT LAJIDIDAKTISESTA KOULUTUKSESTA

### 5.1 Arviot liikunnanopettajakoulutuksesta

Haastatellut liikunnanopettajat olivat tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä samaansa koulutukseen. Liikunnanopettajakoulutusta kuvailtiin monipuoliseksi ja siten liikunnanopettajan työtä vastaavaksi. Koulutus koettiin hyväksi, kattavaksi ja hyvin rakennetuksi, mutta myös energiaa vaativaksi ja yksityiskohtaiseksi. Koulutukseen toivottiin enemmän kouluharjoittelujaksoja ja vinkkejä muun muassa tunneilla ilmenevien ongelmatapausten käsittelyyn. Yksi opettaja piti koulutusta hieman liian teoreettisena.

*”...mentiin semmosella tasolla varsinkin luennoilla eri aineissa, et jonka hyöty siihen arkipäivän kouluopetukseen ei oo välttämättä ihan kohillaan...varsinkin liittyen ehkä johonkin biomekaniikkaan, anatomiaan...” (Liikunnanopettaja F)*

Yksittäisen opettajan mielipidettä lukuunottamatta tyytyväisyyttä herätti se, että liikunnanopiskelijat saavat muiden oppiaineiden opettajakoulutukseen verrattuna käytännönläheisen koulutuksen. Tämä näkyy muun muassa siten, että liikunnanopiskelijoita koulutetaan heti ensimmäisenä opiskeluvuotena kohti tulevaa työtä. Käytännön opetustilanteet edistävät opettajuuden kehittymistä, koska ne tarjoavat virikkeellisen tilaisuuden miettiä omia tavoitteita ja keinoja niiden saavuttamiseksi.

*”Mä oon ollu erittäin tyytyväinen...siel harjotellaan sellasta, mitä sä pystyt käyttämään täällä. Me ei lueta pelkästään kirjoja, et miten opetetaan palloiluu, vaan sä saat kokeilla, sä saat harjotella ja muutenkin sellasta, et saadaan koko ajan palautetta...Pystyin siel jo miettimään mitä mä haluun, mitä mä haen ja miten mä voisin tulla paremmaks.” (Liikunnanopettaja E)*

### 5.2 Arviot lajidadaktisesta koulutuksesta

Liikunnanopettajat ovat tyytyväisiä samaansa lajidadaktiseen koulutukseen. Koulutus oli

toimiva ja vastasi tarkoitustaan. Lajididaktinen koulutus on erittäin mielenkiintoinen, kohtuullisen laaja, kattava, tärkeä ja monipuolinen. Lajididaktiset opinnot olivat koulutuksen mieluisin sisältö. Lajididaktista koulutusta pidetään erittäin tärkeänä sisältönä liikunnanopettajakoulutuksessa. Liikunnanopetus on käytännön työtä, minkä vuoksi didaktiikan osuus vähintään nykyisenlaisena nähdään perusteltuna.

*”...tärkein on ehkä se, et miten sä sisäistät ne tiedot...Siis mä oon kokenu siitä hirveen paljon hyötyä, että mä pystyn näyttämään melkein lajin ku lajin, et miten tää homma tehdään, mut se taitojen opettaminen on mun mielestä sen kokonaisuuden kannalta ihan se ykkösjuttu, koska sitä on selkeesti vaikeempi lähteä hakemaan myöhemmin...”*

*(Liikunnanopettaja F)*

Yhden haastatellun mukaan lajididaktisista opinnoista hyötyvät eniten lähtötasoltaan heikoimmat opiskelijat. Vähiten hyötyvät liikunnallisesti lahjakkaat tai harrastuneisuuden kautta taitonsa hankkineet opiskelijat. Lajididaktisista opinnoista saadaan suurin hyöty koulun ylimpien luokkien opetukseen, koska vanhempien oppilaiden kanssa lajeihin pystytään keskittymään yksityiskohtaisemmin. Alaluokkien oppilaiden kanssa lajididaktiikka on sivuroolissa verrattuna käyttäytymiseen, ryhmässä toimimiseen ja sääntöjen noudattamiseen.

Osa opettajista haluaa liikunnanopiskelijoille enemmän vapauksia valita lajididaktiikan kursseja ensimmäisestä opiskeluvuodesta lähtien, jotta he voivat painottaa opintoja omien tarpeidensa suunnassa. Valinnanvapautta voisi lisätä pienemmässä mittakaavassa esimerkiksi palloilukokonaisuuden sisällä. On myös syytä välttää valinnaisuutta. Harrastaneisuus ei takaa kyvykkyyttä muiden opettamiseen, minkä lisäksi opiskelijan edellytykset oman lähtötason objektiiviseen arvioimiseen voi kyseenalaistaa. Mukavuustekijät voivat vaikuttaa kurssivalintoihin enemmän kuin itsensä kehittäminen. Opiskelijoiden valintoihin saattavat vaikuttaa muun muassa perhe, urheilu-ura, työ tai harrastukset sekä kaverit.

*”... ensimmäisen opiskeluvuoden mä rauhottaisin ehdottomasti kokonaan tällasilta valinnoilta jo siitä syystä, että se mikä sitte jokaisen lähtötaso on, niin sekin on hyvin*

*subjektiivinen näkemys. Toinen on tietenkin se, että mihin tämmöset valinnat johtaa. Niinku mun tapauksessa kävi, et niin sanotusti mukavuusperiaatteella valitsee niitä, koska itse kullakin jo tossa opiskeluaikana on tekijöitä, jotka vaikuttaa. On perhettä ja on ehkä urheilu-ura, mitä siinä sivussa tekee ja on kavereita...” (Liikunnanopettaja A)*

Liikunnanopettajat ovat saaneet riittävästi lajdidaktista koulutusta ja kokevat opintojen rakenteen hyväksi. Käytössä ollut malli sai kehuja toimivuudestaan: ensimmäisenä opiskeluvuotena harjoitellaan opiskelijoiden kesken lajitaitoja, toisena vuonna kun on saatu vähän tuntumaa on mukava opettaa toisia opiskelijoita, kolmantena vuonna saadaan lisää valmiuksia ja siirretään kaikkea aiemmin opittua oikeiden ryhmien opettamiseen ja opetustilanteen analysoimiseen. Lajididaktiikan opetus on hyvä keskittää kahteen ensimmäiseen opiskeluvuoteen, koska luentojen ja liikuntapaikkojen välillä kiiruhtaminen muistuttaa liikunnanopettajan työtä. Opettajat kokevat lajididaktisten opintojen kuormittavuuden sopivaksi, vaikka liikuntaa oli välillä suuria määriä viikossa. Siirtymiset eri liikuntapaikkojen kuten Laajavuoren ja tiedekunnan rakennuksen välillä tuottivat tosin hieman vaikeuksia.

*” ...Niin, no kyllähän siellä oli välillä sellasta, että tuli aika huikeita määriä sitä liikuntaa viikossa. Sen mä muistan, et siinä oli vähän ehkä liikaakin välillä. Aika rankkoja päiviä oli. Mut kyllähän meillä oli aina teoriaa jokaisessa jaksossa, et sillä tavalla kyllähän sitä vastapainoo tuli.” (Liikunnanopettaja B)*

### 5.3 Lajididaktinen koulutus pohjana liikunnanopettajan työlle

Opettajat arvioivat lajididaktisista opinnoista työhönsä saamiaan valmiuksia laajoiksi, kohtuullisen hyväksi, riittäviksi ja laadukkaiksi. Lajididaktinen koulutus takasi hyvät eväät eri lajien ja niiden perustekniikoiden osaamiseen. Opinnot loivat turvallisen olon työelämään siirryttäessä, sillä lajeja harjoiteltiin koulutuksen aikana todella paljon hyvien opettajien opastuksessa. Kirjalliset materiaalit tuovat uusia virikkeitä työelämässä ja estävät kaavoihin kangistumista. Eräs opettaja oli tyytyväinen, että opiskelijat joutuivat kirjoittamaan opintojen aikana käytetyt harjoitukset ja tuntisuunnitelmat muistiin, koska asiat unohtuvat muuten. Hän koki saaneensa opintojen aikana erittäin paljon kirjallista

materiaalia joko suoraan ohjaajilta tai tuottamalla ja kokoamalla sitä itse oman pienryhmänsä jäsenten kanssa.

Osa lajidadaktisista opinnoista saattaa mennä liian pitkälle yksityiskohtiin yläkoulun useimpien ryhmien opetuksen kannalta, koska koulussa tehdään suurin osa ajasta aivan perusasioita. On kuitenkin hyvä, että opettajalla on varastossa enemmän tietämystä kuin tavallisella oppitunnilla tarvitaan. Liikunnanopettajan työssä kehittymisen kannalta täydennyskoulutus olisi tärkeää.

*”...semmonen hyvä pohja saadaan sieltä, mut jotta tätä työtä pystyis tekemään mielekkäästi ja tarjoamaan uusia virikkeitä, niin mä uskon et jälleenkouluttautuminen ja ärsykkeiden hakeminen on tärkeitä. Mun mielestä se tois ainakin piristävän lisän työntekoon, mutta myös ennen kaikkea tohon tutkintoon. Mä uskon et aika moni siihen hakeutuis.” (Liikunnanopettaja A)*

#### 5.4 Lajidadaktiikan syventävät opinnot

Kaikki neljä miesopettajaa olivat itse valinneet lajidadaktiikan syventävien opintojen kurssit. Heidän päällimmäinen valintamotiivinsa oli ollut kiinnostus kyseisiä lajeja kohtaan, ja vasta sen jälkeen tuli omien taitojen parantaminen ja itselle vieraammissa lajeissa kehittyminen. Valintoja ohjaavat osittain mukavuustekijät kuten tunneilla viihtyminen, jolloin on vaarana, että syventävät opinnot menevät harrastetoiminnan puolelle. Toisaalta opiskelijat valitsevat myös epämieluisiksi ja haastaviksi kokemiaan kursseja.

*”...osan mä varmaan valitsin silleen, että mitkä oli mukavaa ja missä tunneilla viihty, ja sit mä muistan, et kyl mä otin tanssia ainakin jonkun verran, vaikka se ei ollu mun suosikkijuttu. Just sen takia kun koki, että se oli ehkä se heikoin alue itellä, niin sit pakotin itteni ottamaan sieltä vähän epämieluisampiakin juttuja.” (Liikunnanopettaja D)*

Opiskelukavereiden tekemät valinnat vaikuttivat jonkin verran valintoihin. Myös ryhmäkoot voivat vaikuttaa valintapäätöksiin. Erään haastatellun kohdalla urheilu-ura oli



vaikuttanut siten, että kilpailukaudella hän ei välttämättä valinnut fyysisesti raskaimpia lajeja. Hän ei valinnut syventävien opintojen hiihtokurssia, koska kurssi järjestettiin viikon mittaisena Lapissa ja se meni päällekkäin hänen joukkueensa pelien kanssa. Syventäviin opintoihin liittyy kaksi puolta: haluaako valita mukavia kokemuksia vai hyötyä tuleville opettajavuosille.

Eräs miesopettaja sanoi suhtautumisensa syventävien opintojen valintaperusteisiin muuttuneen opintojen jälkeen. Häntä oli jäänyt harmittamaan, ettei hän valinnut tanssia, vaikka se olisi luultavasti kannattanut. Kumpikaan haastatelluista naisopettajista ei ollut saanut valita syventävien opintojen kursseja opiskeluaikanaan. He arvioivat hypoteettisesti, että olisivat valinneet lajeja, joissa heillä on eniten kehitettävää tai lajeja, joita opetetaan paljon koulussa. Toinen naisopettaja oli tyytyväinen siihen, ettei päässyt itse valitsemaan syventävien opintojen kursseja, koska hän olisi saattanut valita itselleen tutuimpia lajeja.

Miesopettajien mielestä syventävien opintojen kurssitarjotin oli hyvä, hyödyllinen, monipuolinen ja riittävän laaja. Tarjotin oli piristävä ja se sisälsi erilaisia miellyttäviä virikkeitä. Syventävien opintojen kautta pystyi valitsemaan haluamiaan sisältöjä kuten itselleen vieraampia lajeja. Erittäin positiivisena asiana pidettiin sitä, että syventävien kurssien opetusharjoittelutilanteissa opetettiin ulkopuolisia ryhmiä eikä omaa opiskelijaryhmää.

Syventävissä opinnoissa oli tarjolla muutaman päivän yhtäjaksoisia kursseja, joiden aikana oli tarpeeksi tehokasta aikaa saavuttaa oppimistuloksia. Syventävät opinnot ovat erityisen hyödyllisiä niille, jotka opettavat aikuisryhmiä lukioikäisistä ylöspäin. Opinnot lisäävät huomattavasti opettajan taitavuutta, tietämystä ja osaamista. Yksi opettajista on käyttänyt työssään paljon itsepuolustuskurssilla oppimiaan taitoja ja kokee sisältöjen toimivan hyvin kaikenikäisille oppilaille. Hän on tuntenut työssään paljon iloa monipuolisista tanssitaidoistaan. Suurin osa opettajista esitti syventäviin opintoihin myös kehitysideoita tai kritiikkiä opintojen tiettyjä toteutustapoja kohtaan. Opiskelijoille toivottiin kirjallista materiaalia kaikista opintojen aikana tehdyistä asioista.

*”Oon oppinut syventävissä ihan hyviä lisäjuttuja. Mut melkein sillä ehdolla, et kaikesta*

*siitä mitä opetetaan, pitäis saada, muutenkin kuin itse jälkikäteen kirjottamalla, mustaa valkosella. Mitä oli, ihan prujuja ja oppaita ja systeemeitä, mitä tehtiin, millä lailla ja miten tunteja vois kyseisestä aiheesta pitää.” (Liikunnanopettaja F)*

Molemmat naisopettajat kritisoivat syventäviin opintoihin kuulunutta opetusharjoittelua. Opetusharjoittelutilanteissa oli aina kaksi tai kolme opiskelijaa suunnittelemassa ja toteuttamassa tunteja. Tämä ei vastaa lainkaan koulumaailman todellisuutta. Yhdessä toteutettujen tuntien seurauksena syntyi turhan hienoja tuntisuunnitelmia, minkä vuoksi yksilöllinen vastuunkanto ryhmästä ja opetustilanteesta ei toteutunut. Yksin opettaminen auttaisi opiskelijaa ymmärtämään, miten ryhmä toimii ja palautteesta saisi enemmän irti, kun sen tietäisi kohdistuvan omaan toimintaan. Syventävien kurssien opetusharjoittelussa keskitytään liian tarkasti tuntisuunnitelmien ajankäytön seuraamiseen, sillä työelämässä ajankäyttö tunneilla on joustavaa eikä keskity minuuttipeliin. Syventävien kurssien opetusharjoittelussa tulisi keskittyä tuntisuunnitelman orjallisen noudattamisen sijaan kokonaisuuksiin ja koulumaailmalle tyypillisen joustavuuden harjoitteluun.

*”Sit mitä siihen kuulu näit opetusjuttuja, ni se mitä siellä kommentoidaan liikaa on se minuuttipeli...Meil oli tosi tarkasti nää, et piti olla viis minuuttii, kymmenen minuuttii, kaks sekuntii...ja ne kävi ne läpi ihan törkeen tarkasti. Tääl se ei oo sellasta. Ehkä enemmän sitä flexibelii, et miten sä teet jos tulee muutoksii...et sul on se kokonaisuus, et sä oot jotenkin miettiny sitä.” (Liikunnanopettaja E)*

## 6 LAJIDIDAKTISEN KOULUTUKSEN KEHITTÄMINEN LIKUNNANOPETTAJAN TYÖN NÄKÖKULMASTA

### 6.1 Lajididaktisen koulutuksen sisältöjen ja toteutuksen kehittäminen

Osa opettajista peräänkuuluttaa yliopiston ja koulujen välisen yhteistyön parantamista. Lajididaktisen koulutuksen painopisteitä voisi muuttaa lisäämällä koulutuksen linkittymistä liikunnanopettajan työhön. Yliopiston ja koulujen välistä kommunikaatiota on syytä kehittää, sillä kouluista kantautuvia ääniä ei huomioida tarpeeksi liikunnanopettajakoulutuksen kehittämisessä. Eräs opettajista ei pidä realistisena sitä, että kolmen vuoden lajididaktiset opinnot määrittäisivät koko liikunnanopettajan nelikymmenvuotisen työuran opetuskäytännöt, minkä vuoksi hän toivoo yliopiston ja kentän yhteistyön vaalimista.

Lajididaktiseen koulutukseen voisi saada ideoita uusista ja oppilaille mielekkäistä lajeista nimenomaan kentältä. Eräs opettajista on pyrkinyt seuraamaan nuorten liikuntatrendejä ja uusia lajeja saadakseen selville, mitä lajeja nuoret mielellään harrastaisivat. Juoksun ja voimistelutaidot kaupunkiympäristössä yhdistävä muotilaji parkour on ollut voimakas ilmiö hänen koulussaan, ja sitä voisi sisällyttää telinevoimistelun lajikoulutukseen.

*” ...Ehkä vähän kosketuspinta-alaa siihen koulumaailmaan. Eli onko se liikuntatieteiden tiedekunta, joka määrittelee, mitkä ne sisällöt siellä koulumaailmassa on, vai onko se niin, et sieltä koulumaailmasta haetaan ärsykeitä, jotta sais paremmin nää linkittymään toisiinsa...koululiikunnan tarkoituksena on mun mielestä tarjota virikkeitä ja sytyttää luontaisen halun liikkua, ja jotta semmonen mahdollistettais, niin ne kokemukset on oltava positiivisia ainakin jossakin muotoa. Sen takia oon pyrkiny seuraamaan noita trendejä mitä ne nuoret innokkaasti tekis, unohtamatta kuitenkaan sitä, että ne lajit palvelis fyysistä kehittymistä...” (Liikunnanopettaja A)*

Jotkin lajit ja lajiryhmät saavat vähän huomiota liikunnanopetuksessa, vaikka ne ovat nykyään suosittuja oppilaiden keskuudessa. Oppilaita kiinnostaa kaikki vähänkin

eksoottinen toiminta ja uusien pelivälineiden (kuten amerikkalaisen jalkapallon) käyttäminen. Haastateltujen opettajien mielestä liikunnanopettajakoulutuksen tulee kyetä uudistumaan siihen suuntaan, mitä nykyoppilaat kouluissa haluavat tehdä. Joitain vanhoja lajeja voisi jättää pois koulutuksesta ja ottaa uusia tilalle – tai ainakin tarjota opiskelijoille mahdollisuuksia kokeilla niitä. Kyseistä näkökulmaa oli sisällytetty palloiluun lacrossen kaltaisten eksoottisten lajien kokeilun kautta.

Kolmivuotiselta lajdidaktiselta koulutukselta vaaditaan todella paljon laatua, jotta heikot opiskelijat saavuttavat hyvät taidot. Lajeja on opetettu hyvin opiskelijoille, ja toisaalta kehittyminen vaatii myös paljon omaa aktiivisuutta. Yksi opettajista kokee, että käytäntö on ehdottomasti luentoja tärkeämpää kaikissa lajeissa. Hän pyrki selvittämään voidaanko lajiluentoja vähentää ja vastaavasti käytännön lajitunteja lisätä. Käytännön tuntien lisäyksen myötä osa tunneista voisi olla fyysisesti nykyistä kevyempiä. Hän pitää käytännön tuntien lisäämistä toivottavana kehityssuuntana siitä huolimatta, että tämä vaatisi lisää resursseja kuten opettajia, tiloja ja tunteja. Vaihtoehtoisesti teoriaopintojen yhdistäminen nykyistä enemmän käytännön lajididaktiseen koulutukseen voisi olla mielekästä.

*”...mitä 2000-luvulla haluaa oppilaat tehdä, niin siihen suuntaan koko ajan, et lajeja voi muuttaa mun mielestä ihan rohkeesti. Koko ajan vaan ajan hermolla. Varmaan se näin meneeki. Lähtisin vähentämään lajiluentoja ja lisäämään käytännön lajitunteja...mä lähtisin ottamaan ne mitä pidetään luentoja, tuijotetaan jotain koripallopelejä videolta, niin suoraan vaan käytännön tunteja niiden tilalle...” (Liikunnanopettaja F)*

Kaikkien haastateltujen mielestä lajien väliset osuudet eivät olleet tasapainossa lajididaktisessa koulutuksessa. Koulumaailman tarpeiden analyysin kautta lajeja voitaisiin painottaa entistä järkevämmin. Resurssien salliessa yksi opettaja sisällyttäisi koulutukseen akrobatiaa ja sirkusjumbppaa, koska telinevoimistelun imago ei ole nuorille yhtä houkutteleva. Akrobatia ja sirkusjumbppa ovat monipuolisia liikuntamuotoja, koska ne sisältävät esimerkiksi palloilunomaista jonglöörausta ja kehonhuoltoa.

Osa opettajista oli sitä mieltä, että rinnehiidon ja lautailun voisi yhdistää osaksi

maastohiihdon kokonaisuutta. Rinnehihto ja lautailu ovat useimmiten pienessä osassa koulujen liikunnanopetuksessa, minkä vuoksi rinnehihdon ja lautailun kokonaistuntimääriä lajidadaktisissa opinnoissa voisi hieman vähentää. Kaksi haastateltua liittäisi luistelun osaksi palloilukokonaisuuteen kuuluvia jääpelejä, koska pystyäkseen pelaamaan jääpelejä on joka tapauksessa ensin opittava luistelemaan. Joskus on jopa turvallista opetella luistelemaan mailan kanssa, koska siitä saa tarvittaessa tukea.

Yhden haastatellun mielestä voisi olla toimiva idea yhdistää voimistelua, rytmikkaa ja tanssia keskenään. Toinen opettaja kokee, että voimistelu ja välinevoimistelu sekä kehonhuolto ja rentoutuminen kulkevat käsi kädessä, joten ne voisi yhdistää saman kokonaisuuden alle. Lajien yhdistämisen sijaan voidaan etsiä myös eri lajien välisiä siirtovaikutuksia. Epäilystä herätti se, olisiko lajiryhmien yhdistelyllä mitään vaikutusta opiskeluun, mutta toisaalta yhdistelyillä voisi olla vaikutusta päättävien tahojen jakaessa resursseja eri lajikokonaisuuksille.

Enemmistö opettajista koki lajidadaktisen koulutuksen sisältämän teknisyyden ongelmaksi. Opettajien mielestä teknisyyks oli lajidadaktisessa koulutuksessa melko keskeisessä roolissa, eikä koulutus siten valmista opiskelijoita arjen opetustilanteisiin parhaalla mahdollisella tavalla. Lajidadaktisessa koulutuksessa panostetaan opetuksen kokonaisuuden sijasta aika paljon yksityiskohtien hiomiseen, vaikka liikunnanopettajalta vaaditaan ennen kaikkea muita paljon tärkeämpiä asioita kuten ryhmänhallintataitoja, sosiaalisia taitoja, ihmisläheisyyttä ja oppilaan kohtaamiskykyä. Eräs haastateltu kritisoi hieman lajidadaktiseen koulutukseen kuulunutta liikeoppia. Hänen mielestään ei ole tarkoituksenmukaista jakaa arvosanoja opiskelijoiden omista taidoista eri lajeissa, sillä opettajan tärkein kyky on opettaa taitoja muille. Omien taitojen harjoitteluun pohjautunut liikeoppisuus oli hauska, mutta lajidadaktisissa opinnoissa olisi paljon enemmän hyötyä varsinaisen didaktisen osuuden kasvattamisesta.

Teknisen sisällön käyttäminen kouluissa edellyttää oppilailta kohtuullisen hyviä perustaitoja. Kaikkien lajien koulutuksessa tulisi pitää mielessä koulun arki, koska siellä oppilaat ovat paljon vähemmän motivoituneita ja heikompia taitotasoltaan kuin liikunnanopettajakoulutuksen aikana opetettavat ryhmät. Tämä vaikeuttaa opintojen

aikaisten asioiden siirtämistä koulumaailmaan. Erään opettajan mielestä lajidadaktisen koulutuksen pitäisi valmistaa opiskelijoita opettamaan asioita hyvin kömpelöille ja heikosti motivoituneille oppilaille. Lajidadaktisen koulutuksen toteutus voisi tehostua, jos motivoituneita liikunnanopiskelijoitakin pidettäisiin ”huonoina oppilaina” ja jos lajidadaktiikan tunneilla käytetyt toteutustavat vastaisivat enemmän koulumaailman todellisuutta.

*” ...jotenkin jäi itelle tällanen vaikutelma, että se on hyvin teknistä osin se lajien opiskelu... Se pitää ensin hallita se koko tilanne ja olosuhteet ja tietynlaiset oppilaat...Että voidaan alkaa hyödyntää tämmöstä enemmän jo nippelitiedon puolelle ja hienompiin teknisiin ja taktisiin asioihin menemistä, niin nää perustaidot pitää olla aika hyvät. Lähtökohtana olis se, et opiskellaan siitä näkövinkkelistä, et osattas näitä asioita opettaa siellä arjen hyvinkin kömpelölle, hyvinkin heikosti motivoituneelle kaverille. Sitä mä kaipaisin.”*

*(Liikunnanopettaja C)*

Lajidadaktiselta koulutukselta toivottiin enemmän virikkeitä eritasoisille ryhmille soveltuviin oppituntikonaisuuksiin, joissa on mietitty, miten tiettyjen lajien eri osia pystytään opettamaan ja muokkaamaan oppilaille, joiden taito- ja keskittymistasot ovat hyvin erilaisia. Yhden opettajan mielestä mallia voitaisiin ottaa telinevoimistelun koulutuksesta, jossa on huomioitu hyvin melkein kaikki edellä mainitut seikat.

*” ...perustaidot pitää lajissa ku lajissa osata, mutta enemmän vois lähteä ehkä lajidadaktiikkaa rakentamaan sellasten tuntikonaisuuksien kautta. Eri tasosille ryhmille mietittyjä oppituntikonaisuuksia. Otetaan joku tietty aihe tietystä lajista, ja sitte mietitään, että miten se opetetaan ja miten sitä modifioidaan erityyppisille ryhmille...”*

*(Liikunnanopettaja F)*

Esimerkiksi palloilua voisi opettaa pelien ja pienpelien kautta sen sijaan, että harjoitellaan tiettyä tekniikkaa tai taitoa. Perustaitojen harjoittelu on oppilaille välillä pakkopullaa, mutta pelaaminen saa heidät yleensä kiinnostumaan. Tämän takia olisi mielekäästä harjoitella perustaitojen ja pelikäsityksen opettamista pelin aikana. Numminen ja Laakso (2007) ovatkin teoksessaan *Liikunnan opetusprosessin A, B, C* kuvanneet pelien

pelikeskeisen opettamisen (Teaching games for understanding) ominaispiirteitä ja etuja. Tutkimustulokset pelikeskeisestä pelien opettamisesta ovat kannustavia, sillä menetelmän avulla oppilaiden taidot ovat kehittyneet ensin tiedollisella osa-alueella ja vasta sitten taidollisella.

*” ...on yks tapa mitä Jyväskylässä on jonkin verran käytettykin, eli opetetaan lajeja pelin kautta... miten opettaa kesken pelin perustaitoja. Se vois olla yks semmonen toteutuksen painopiste...koska perusharjoitteet tuppaa joskus olee vähän pakkopullaa noille oppilaille. Että lähtis sitä opettaa myös meille motivoituneille opiskelijoille sitä kautta, et ne pitäis meitä semmosina huonoina oppilaina...” (Liikunnanopettaja F)*

Eräs haastatelluista suoritti lajidadaktisia opintoja aikana, jolloin liikuntatieteiden tiedekunnan rakennus oli remontissa ja jolloin lajidadaktiikan tunteja pidettiin sen vuoksi Jyväskylän eri kouluilla. Hänen mielestään oli hyvä, että tunnit pidettiin tulevan työpaikan kaltaisissa tiloissa. Hän kuitenkin harmitteli sitä, että liikunnanopiskelijoilla on käytössään valtavasti eri välineitä kuten palloja, mikä ei vastaa koulumaailman todellisuutta. Hän toivoi, että kouluopetusta leimaava välineiden niukkuus huomioitaisiin jo opiskeluaikana lajidadaktisten opintojen toteutuksessa.

## 6.2 Arviot lajikokonaisuuksista ja niiden kehittämisestä

Haastatellut esittivät arvionsa niistä lajikokonaisuuksista, jotka kuuluvat kaikille opiskelijoille yhteisiin lajidadaktisiin opintoihin. Haastattelurungosta oli jätetty pois ne syventäviin opintoihin kuuluvat lajit, jotka ovat koulutuksessa puhtaasti valinnaisia eivätkä siten kosketa kaikkia opiskelijoita. Koulutuksessa tapahtuneiden muutosten vuoksi osa lajikokonaisuuksista on saattanut olla vastaajien opiskeluaikana haastattelurungossa esitetystä mallista poikkeavassa muodossa esimerkiksi muihin lajikokonaisuuksiin sisällytettynä. Jotkut lajikokonaisuudet ovat myös voineet kantaa eri nimeä opiskeluvuodesta riippuen.

Tällaisissa tapauksissa haastatellut ovat pyrkineet erittelemään kysytyn liikuntamuodon koulutusaineksen ja vastanneet kysymykseen parhaan kykynsä mukaan. Muutoksia

kokeneita lajikokonaisuuksia ovat ainakin kehonhuolto ja rentoutuminen, voimistelu ja välinevoimistelu sekä musiikki- ja ilmaisuliikunta sekä tanssi. Näitä liikuntamuotoja on saatettu koulutuksessa jaotella lajikokonaisuuksiksi eri vuosina vaihtelevalla tavalla.

## 6.21 Hiihto

Huotarin (2007) mukaan hiihdon opettamisessa on perinteisesti keskitytty eri tekniikoiden harjoitteluun. Välineiden ohella tekniikoiden hallinta onkin tärkeä osa hiihtonautintoa, mutta perustaitojen oppimisen ei pitäisi olla pelkkää tekniikoiden harjoittelua.

Hiihtotaitojen kannalta keskeinen motorinen ominaisuus on tasapaino, jota ei voi varsinaisesti opettaa, vaan se kehittyy tekemisen avulla. Tasapainon kehittymistä voi kehittää järjestämällä tilanteita, joissa tasapaino joutuu koetukselle. Ympäristöllä on suuri merkitys oppimisen laatuun. Koneellisesti kunnostetut ladut ja monipuoliset latuverkostot täyttävät kuntoliikkujien tarpeet. Lasten hiihtotaitojen kannalta ympäristön tulisi olla riittävän monipuolinen ja innostava, jotta se herättäisi lapsessa halun kokeilla. Tällöin taidot karttuvat kuin itsestään tekemisen sivutuotteena. Hyvä liikuntaympäristö antaa mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen, yhteistoimintaan, etsimiseen, tutkimiseen, kokeiluun ja rajojen rikkomiseen.

Tämän tutkimuksen vastauksista nousivat hyvin voimakkaasti esiin Etelä-Suomen sääolojen ja liikuntakulttuurin aiheuttamat haasteet hiihdon opetukselle. Lumen puutteen lisäksi läheskään kaikilla oppilailta ei ole hiihtovälineitä eivätkä koulut yleensä hanki niitä, koska ei ole takeita, päästäänkö talvella hiihtämään. Etenkin maahanmuuttajaoppilaille hiihto on usein täysin vieras asia, mikä asettaa omat erityishaasteensa hiihdonopetukselle. Lajididaktisessa koulutuksessa keskityttiin pitkälti teknisten asioiden harjoitteluun, mutta haastatellut eivät ole päässeet työssään hyödyntämään teknistä osaamistaan. Opettajien vastausten perusteella Etelä-Suomen koulujen hiihdonopetuksessa oleellisinta on varsinaisen hiihtämisen sijasta välineisiin ja lajiin tutustuminen.

*” Nykyään ois mun mielestä tärkeempää, et oppis vaan seisomaan ja luottamaan niihin suksiin, että pysyy pystyssä, koska se on niin vaikea kuitenkin päästä oikeesti hyvään latuun, et sä pystyisit oikeesti jotenkin panostamaan siihen tekniikkaan. Ainakin*



*täälläpäin.” (Liikunnanopettaja B)*

Sauvakävelyn voisi liittää osaksi hiihtoa, jolloin aloitettaisiin siitä, että oppilaat osaavat kävellä sauvojen kanssa. Sauvakävelyn linkittäminen hiihtoon voisi tehdä lajista nuoria motivoivamman. Hiihdon lajdidaktisissa opinnoissa oli mukana paljon leikkejä, joita eräs haastateltu on käyttänyt usein koulunsa hiihtotunneilla. Hän olisi toivonut saavansa koulutuksen aikana vielä enemmän vinkkejä erilaisiin hiihtoleikkeihin, jotka ovat käyttökelpoisia tasaisillakin alueilla kuten koulun kentällä.

Yhden opettajan mielestä hiihdonopetuksen suurin haaste on saada oppilaat kiinnostumaan hiihdosta. Ne oppilaat, jotka kiinnostuvat lajista, oppivat myös hiihtämään. Hiihdosta tekee miellyttävää se, että on oikeanlaiset varusteet ja tietoa siitä, miten sukseen saa pitämään tai luistamaan. Suoritustekniset asiat saavat merkitystä vasta sen jälkeen kun on saatu miellyttäviä hiihtokokemuksia.

Toisella opettajalla oli idea siihen, miten hiihdonopetuksesta saisi mielekkäämpää ja elämyksellisempää. Hän painottaisi hiihdon opettamisen aurinkoisille kevähangille ja tekisi siitä retkenomaista, jolloin hiihto voisi saada uusia innokkaita harrastajia. Tällaista lähestymistapaa käytettiin hiihdon syventävien opintojen kurssilla, jolla kyseinen opettaja ei kuitenkaan ollut mukana. Haastateltu pitää hiihtoa ehdottomasti tärkeänä sisältönä kouluissa huolimatta oppilaiden nuiveasta suhtautumisesta lajiin. Aikuisiällä hiihto on hyvin suosittua, koska se kehittää fyysisiä ominaisuuksia monipuolisen tehokkaasti. Lisäksi laji kuuluu hyvin voimakkaasti suomalaiseen liikuntakulttuuriin, joten haastateltu ei poistaisi hiihtoa missään nimessä lajididaktisesta koulutuksesta.

*”Sen sijaan että opetetaan hiihtoa pimeessä tammikuussa pururadalla, niin pyrkis viemään sitä kohti kevättä, jolloin se hiihto oikeesti vois joitakin uusia innokkaita harrastajia saada...kevät ja kevätaurinko ja semmonen retkenomainen hiihto...” (Liikunnanopettaja A)*

Toisen haastatellun naisopettajan mielestä hiihtoa oli koulutuksen aikana todella vähän, joten hän olisi valmis hieman lisäämään hiihdon osuutta lajididaktisessa koulutuksessa. Hiihdonopetuksen toteutus sai opettajalta kritiikkiä siitä, että tunneilla oli edetty

pääsääntöisesti taitavien opiskelijoiden ehdoilla. Opiskeluryhmän hitaimmat hiihtäjät eivät olleet ehtineet kuulemaan maastossa tapahtunutta opetusta, koska muu ryhmä oli jo jatkanut matkaa hitaimpien ollessa vielä matkalla opetuspaikalle.

*”Meil oli opettaja, joka vei meidät metsään ja lähti hirveetä vauhtii menemään...ennenku me tultiin sinne, niin porukka oli taas siirtynyt eteenpäin. Mä en hirveesti saanu siitä mitään irti. Toivottavasti ne on käyny läpi enemmän näitä ihan perusjuttuja hiihdossa.”*  
(Liikunnanopettaja E)

## 6.22 Kehonhuolto ja rentoutuminen

Kehonhuollolla tarkoitetaan erilaisten harjoitusohjelmien ja kehonhallintatekniikoiden muodostamaa kokonaisuutta. Eri kehonhuoltomenetelmillä pyritään huomioimaan mieli ja keho yhtenä kokonaisuutena. Näissä menetelmissä painottuvat hieman eri asiat, mutta niillä on myös paljon yhteisiä tavoitteita kuten ryhdin, lihastasapainon, liikkuvuuden ja lihasvoiman parantaminen. Menetelmiä yhdistää lisäksi hengityksen ja keskittymisen korostunut asema. Muita kehonhuollon ydinasioita ovat keskivartalon hallinta, syvien lihasten vahvistaminen sekä kehontuntemus. (Siljamäki 2007a.)

Haastateltujen mielestä kehonhuolto ja rentoutuminen ovat tärkeitä sisältöjä. Niiden osuutta lajdidaktisessa koulutuksessa pidettiin perusteltuna. Tosin kaksi haastateltua nostaisi hieman kehonhuollon ja rentoutumisen osuutta. Kehonhuolto on hyvin yleispätevää, koska samat asiat toimivat vauvasta vaariin. Yhden haastatellun mielestä kehonhuollon koulutuksesta voisi irrottaa joitain tunteja muihin koulussa käyttökelpoisempiin sisältöihin siitä huolimatta, että kehonhuollosta saa muihin lajeihin siirrettäviä vinkkejä vartalon toiminnasta.

Naisopettajan mukaan ainakin lukiossa on runsaasti kysyntää rentoutumiselle. Tulevien liikunnanopettajien pitäisi saada paljon enemmän tietoa kehonhuollosta, lihaksista ja erilaisista rentoutumismenetelmistä, koska oppilaat ovat niistä hyvin kiinnostuneita. Toisen naisopettajan opiskeluaikana rentoutuminen kuului perusvoimisteluun eikä aihealueen toteutus toiminut hänen mielestään kovin hyvin.

Kehonhuoltoa ja rentoutumista pidetään hyvin ajankohtaisina sisältöinä. Etenkin poikaryhmien opetuksessa niitä käytetään liian vähän koulujen liikuntatunneilla. Koulutukselta toivotaan vinkkejä yksinkertaisiin opetustapoihin, jotka vaatisivat oppilailta mahdollisimman vähän itseluottamusta. Koulutusta voisi ajanmukaistaa korvaamalla vanhanaikaiset mallit moderneilla vaihtoehdoilla.

*”...se ois tätä päivää ehdottomasti. Varsinkin poikaryhmille liian vähän tota tehdään... Mun mielestä sellasia mahdollisimman vähän oppilaiden itseluottamusta vaativia, eli sellasia, mitä kaikki kehtaa, pystyy tekee. Yksinkertasia juttuja, koska nykyjätkille varsinkin rentoutuminen tekis välillä ihan hyvää ja kehonhuoltoon ei yhtään tiedä mitä se oikein on - paitsi ne, jotka harrastaa jotain lajia.” (Liikunnanopettaja F)*

### 6.23 Kuntoliikunta (kuntosali ja aerobic)

Koululaisten fyysisessä kunnossa on tapahtunut merkittäviä muutoksia viimeisten vuosikymmenten aikana. Erityisesti kestävyyskunnan heikkeneminen aiheuttaa terveydellisiä ongelmia nykykoululaisille heidän varttuessaan aikuisikään. Fyysinen toimintakyky jaotellaan perinteisesti kestävyyteen, liikkuvuuteen, nopeuteen, taitavuuteen ja voimaan. Kestävyys liittyy pääasiassa elimistön energia-aineenvaihduntaan, liikkuvuus elimistön rakenteeseen ja nopeus, taitavuus sekä voima hermo-lihasjärjestelmään. Kunto on joukko toisistaan suhteellisen riippumattomia kykyjä. Terveysten liittyviä kuntotekijöitä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto (kestävyys), lihasvoima ja -kestävyys, notkeus sekä kehon koostumus. Edellä mainitut kuntotekijät ovat yhteydessä parempaan elämänlaatuun ja terveydellisten ongelmien ehkäisyyn. (Kalaja & Kalaja 2007.)

Perusopetuksen kaikille yhteisen liikunnan minimimäärä ei riitä yksinään minkään fyysisen toimintakyvyn osa-alueen kehittämiseen eikä ylläpitoon. Tämän takia oppilaita tulee kannustaa omatoimiseen harjoitteluun. Liikuntatunneilla tulee liikkumisen lisäksi jakaa tietoa toimintakyvyn osa-alueiden harjoittamisesta sekä oman kunto-ohjelman laatimisesta. Suoritustekniikoiden opettelu on ehdoton edellytys omatoimisen harjoittelun aloittamiselle. (Kalaja & Kalaja 2007.)

Haastateltujen naisopettajien mukaan kuntoliikunta ja kuntosaliharjoittelu ovat tulleet liikuntakentällä viime vuosina niin vahvasti esille, että niitä voisi painottaa enemmän lajiopinnoissa. Yhden opettajan mukaan nimenomaan aerobicingin osuus jäi melko vähäiseksi lajidadaktisessa koulutuksessa. Koulutukseen voisi sisällyttää laajan kattauksen vaihtoehtoja, joita kunto- tai aerobic-saleilla on mahdollista tehdä, koska erilaisia ohjattuja tunteja on nykyään valtava määrä ja koska oppilaat kyselevät niistä paljon. Opetussisällön laajuutta voisi lisätä ja antaa opiskelijoille enemmän kirjallista materiaalia, jota haastatellut eivät saaneet opiskeluaikanaan juuri lainkaan. Aerobicingin koulutuksessa oli hyvät sisällöt ja toteutustapa. Positiivista oli myös se, että jokainen joutui vuorollaan panemaan itsensä likoon kokeilemalla, miltä aerobicingin ohjaaminen tuntuu. Aerobicingiin voisi ajatella liitettävän kuntonyrkkeilyn tyyppistä, miesten suosimaa sisältöä.

Kuntosalikurssia keuhuttiin siitä, että sen aikana tutustuttiin erilaisten harjoitusohjelmien perusteisiin. Kuntosalikurssi oli erittäin mielenkiintoinen ja riittävä. Toinen naisopettajista olisi kaivannut lisää ideoita siihen, miten opettaja pystyy yksin järjestämään kuntosalitoimintaa hyvin eritasoisille oppilaille, joista osa on käynyt kuntosalilla vuosia, kun taas toiset eivät tiedä kuntosaliharjoittelusta mitään. Lajidadaktisissa opinnoissa ei ollut huomioitu apuopettajien hyödyntämistä mitenkään, koska oletuksena oli aina tietynkokoinen ja tasaisista oppilaista koostuva ryhmä, mikä ei vastaa koulumaailman todellisuutta. Lisäksi lajidadaktisen koulutuksen aikana olisi hyvä käsitellä kuntosaliharjoitteluun liittyviä loukkaantumisriskejä.

*”...hyviä konkreettisia ideoita, miten järjestää sen kuntosalitoiminnan, kun sä oot yksin siinä kuntosalissa, ja sulla on niin eritasosia oppilaita...Siinä oletettiin aina vaan, että on tän kokoinen ryhmä, ja on tasasia oppilaita, mutta kun toi todellisuus on aivan toinen. Se voisi olla lähtökohtana, et mahdollisimman heterogeeninen ryhmä.” (Liikunnanopettaja B)*

Tämän päivän terveysongelmat huomioiden kuntoliikuntaa voisi laajentaa kokonaisvaltaisemmaksi lisäämällä siihen tutkitusti ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kuntoa edistäviä lajeja. Eräs opettaja kaipaa opintoihin kokonaisuutta, joka valmistaisi tulevia liikunnanopettajia kehittämään koululaisten fyysisiä perusominaisuuksia kuten kestävyyttä, lihaskuntoa ja notkeutta, koska nimenomaan näiden alueiden heikkeneminen

on tulevaisuuden ongelma. Kuntoliikunnan rajaaminen kuntosaliin ja aerobiciin on hyvin suppea näkökulma, sillä myös koululaisten kestävyyspuolen liikuntaa tulisi lisätä.

Kuntoliikuntakoulutukseen voisi lisätä kestävyysliikunnan ohella ainakin ylävartalon ja hartianseudun lihaskuntoharjoituksia vastapainoksi istumiskulttuurin ja näyttöpäätetyön aiheuttamille ongelmille, joita nykyisin havaitaan jo yläkouluikäisillä. Ihmisten on tärkeää saada jo kouluikäisinä opastusta kyseisten ongelmien ehkäisyyn ja lievittämiseen.

*”Kun miettii tämän päivän ongelmia...Joku sellanen kokonaisuus, jossa keskityttäis tähän meidän ongelmaan, mikä se tulevaisuudessa tulee mitä suurimmassa määrin olemaan, just heikkenevä fyysinen kestävyys, lihaskunto ja kaikki nää, elastisuus, liikunnan nää fyysiset peruspalkit...joku kokonaisuus, mikä pitäis sisällään...kestävyyspuolta ja sit nimenomaan vastaliike tähän istumiskulttuuriin ja näyttöpäätteen edessä istumiseen, et saatais vähän näitä ylävartalon lihaksia...” (Liikunnanopettaja A)*

#### 6.24 Luistelu

Kouluopetuksen näkökulmasta jäähallien määrä on riittämätön. Liikunnanopettajan täytyy aloittaa jäävuorojen hankintaprosessi hyvissä ajoin, jotta jäällä tapahtuva liikunnanopetus pystytään varmuudella järjestämään. Konkreettisen ongelman luistelun opetuksessa muodostaa välineiden puuttuminen monilta oppilailta. Useimmiten välineet puuttuvat joko taitotasoltaan heikoimmilta tai luisteluun vähiten motivoituneilta oppilailta, joiden motivoinnin voi nähdä liikunnanopettajan haasteellisimmaksi ja tärkeimmäksi tehtäväksi. Opetusympäristönä jää voi olla arvaamaton, joten turvallisuusriskit pitää käsitellä oppilaiden kanssa jo ennen jäälle menoa. Mukavuustekijöitä voi huomioida olemalla seisottamatta oppilaita pitkään kylmässä ja antamalla heidän pitää taukoa, jos luistimet puristavat. Jääolosuhteissa opettajan tulee kiinnittää erityistä huomiota äänen kuuluvuuteen toimivan organisoinnin avulla. (Laine 2007.)

Laine (2007) kertoo, että etenkin yläkouluikäisiä poikia motivoivat luistelussa eniten jääpelit. Pelivarusteiden, kuten mailan, käyttö vaikeuttaa kuitenkin luistelun perustaitojen oppimista. Ennen jääpelien aloittamista olisikin usein paikallaan paneutua huolellisesti peruluistelutekniikkaan ja palata siihen säännöllisesti myös pelaamiseen painottuvien

tuntien ohessa esimerkiksi alkuverryttelun muodossa. Tekniikkaharjoittelua ei tulisi nähdä pakollisena pahana, joka tukahduttaa oppilaiden motivaation. Monipuolisesti harjoitteita varioimalla tekniikkaharjoitteet voivat osoittautua todella motivoiviksi ja tarjota haasteita kaikille oppilaille. Luistelun perustekniikoiden harjoitteluun kuuluvat myös erilaiset leikit, kunhan ne tukevat tunnin tavoitteita.

Puolet vastaajista piti luistelukokonaisuutta hyvänä ja sopivan laajuisena. Yksi heistä kertoi käyttävänsä oppitunneillaan paljon luistelutunneilla saamia taitoja ja ideoita kuten leikkejä, joita oli luistelun lajididaktisessa koulutuksessa riittävä määrä. Hyvänä pidettiin sitä, että tunneilla käytiin läpi paljon perusasioita, joille on käyttöä työelämässä. Kaksi opettajaa ei pitäisi luistelua omana kokonaisuutena. He yhdistäisivät jääpelit ja luistelun yhdeksi osa-alueeksi, koska luistelussa sisältöaines on huomattavasti pienempi kuin monessa muussa lajissa.

Luistelunopetusta kritisoitiin liiallisesta teknisyydestä. Erään vastaajan mukaan tunneilla käytiin läpi vaativia tekniikka-asioita, mutta kouluopetuksessa hän ei ole päässyt minkään ryhmän kanssa tarpeeksi pitkälle hyödyntääkseen kyseisiä taitoja. Luistelunopetuksessa rimaa olisi voitu laskea hieman alaspäin, koska tärkeintä on, että oppilaat pysyvät pystyssä luistimilla ja että he löytävät jonkin motivoivan tavan liikkua niillä.

Osa opettajista on sitä mieltä, että luistelutunneilta puuttui toiminnallisuus. He eivät opettaessaan pidä tekniikkapainotteisia tunteja, joissa harjoitellaan sellaisenaan tiettyä lajitekniikkaa. He pyrkivät leikkien, pelien ja toiminnan kautta ujuttamaan opetukseen tekniikkaharjoittelua. Myös liikunnanopettajien koulutuksessa voisi heidän mielestään siirtyä samaan suuntaan. Kouluissa oppilaat eivät ole erityisen kärsivällisiä tekemään samanlaisia tekniikkaharjoituksia kuin haastatellut opettajat lajididaktisten opintojensa aikana. Kun kerran liikunnanopiskelijoillakin on vaikeuksia motivoitua luistelutunteihin, oletettavasti murrosikäisillä oppilailla on sama tilanne.

*”Ehkä vielä enemmän lähtis hakemaan luistelun teknisiä, viemällä niitä leikkien ja pelien suuntaan, koska noi oppilaat ei oo kauheen kärsivällisiä opettelee liukuja, systeemejä, sillä lailla ku me niitä hinkattiin. Meillä kaksikymppisillä liikunnanopiskelijoilla oli vaikeuksia*

*jaksaa olla motivoituneita luistelutunnilla joskus. Mä voin kuvitella, että 13- ja 14-vuotiailla jätkillä on sama tilanne.” (Liikunnanopettaja F)*

## 6.25 Musiikki- ja ilmaisuliikunta sekä tanssi

Siljamäen (2007b) mukaan tanssin oppimistapahtuma rakentuu sekä oppijan kokemuksista että opettajan toiminnasta. Rohkaisevan ja turvallisen ilmapiirin luominen sekä oppilaan oma-aloitteisuuden ja aktiivisuuden tukeminen ovat opettajan tärkeitä tehtäviä. Kannustava ja monipuolinen palaute on tanssitunneilla ensiarvoisen tärkeää. Kun oppija paneutuu tietyn liikkeen herättämiin kinesteettisiin aistimuksiin, tämä voi muuntua omakohtaiseksi kokemukseksi ja sen myötä tanssiksi. Yksilöllisten erojen vuoksi tanssin harjoittelun määränpäättä on mahdotonta ennakoida. Parhaimmillaan tanssija löytää oivallustensa kautta itselleen merkityksellisen tavan tanssia. Liikkeistä on tullut tanssia, kun liikkeiden ulkoisen suorittamisen sijaan tanssissa yhdistyvät omakohtaiset kokemukset ja ilmaisu.

Opettajan tanssi- ja oppimiskäsitys ohjaavat tapaa, jolla hän tanssia opettaa. Hän voi mieltää tanssin ensisijaisesti vaikkapa kuntoilu- tai taideilmaisuna, liikesarjoina tai kasvatuksen välineenä. On tärkeää, että opettaja tiedostaa oman tanssikäsityksensä, sillä joskus opettajan ja oppilaan tanssikäsitykset voivat olla hyvin erilaisia. Tanssin marginaalinen asema maassamme muihin taidemuotoihin verrattuna näkyy koulujen taideopetuksessa, jossa esimerkiksi musiikilla ja kuvaamataidolla sekä usein myös draamalla on itsenäinen asema oppiaineena. Tanssinopettajien keskuudessa on keskusteltu siitä, tulisiko liikunnan- vai tanssinopettajien vastata koulujen tanssinopetuksesta. Useimpien liikunnanopettajien mielestä tanssi on yksi koululiikunnan osa-alue, jolla ei tule olla erityisasemaa muihin liikuntamuotoihin verrattuna. (Siljamäki 2007b; Nieminen 2007.)

Kolme haastateltua kertoi olevansa hyvin tyytyväisiä lajdidaktisiin opintoihin musiikki- ja ilmaisuliikunnan sekä tanssin osalta. Koulutusta kuvailtiin tärkeäksi, hyväksi ja korkeatasoiseksi, sisältökirjoja pidettiin laajana ja opettajia keuhuttiin innokkaiksi. Yksi haastatelluista olisi valinnut tanssin syventäviä opintoja, jos olisi opiskeluaikanaan tajunnut, kuinka tarpeellista tanssi on koulujen liikunnanopetuksessa. Tanssin osuutta

pidettiin suurena, mutta kaksi opettajaa pyrki silti lisäämään koulutuksen määrää. Vanhojen tanssit muodostaa kokonaisen kurssin lukiossa, mutta tätä ei ollut huomioitu erityisesti lajdidaktisessa koulutuksessa. Toisaalta liikunnanopiskelijat ovat todennäköisesti käyneet kyseisen kurssin lukioaikoinaan ja saaneet sitä kautta kuvan sen luonteesta.

*”...Kyllähän se varmaan kulminoitu paljon ihan perinteisimpien tanssien ympärille, ja se on ihan hyvä...suoraan Vanhojen tanssiin valmistavaa ei mun muistaakseni ollu...toisaalta opiskelijat ku tulee tonne, niin he on ite käyneet sen Vanhojen tanssi -kurssin mitä todennäköisimmin läpi ja siellä on sitten se kuva, mihin se kurssi perustuu...ja olihan siellä hiphoppia ja afroa...mun mielestä se oli korkeella tasolla siinä vaiheessa ku ite opiskeli. Siellä oli innokkaat opettajat ja laaja lajikirjo musiikin ja ilmasuliikunnan, tanssin osalta..” (Liikunnanopettaja A)*

Eräs haastateltu toivoi opettajille vielä enemmän rytmiiikan koulutusta kuten rytmisissä liikkumisen perusteita. Tanssitunnit ovat kouluissa usein samanlaisia, joten opiskelijoille pitäisi antaa lisää vinkkejä erilaisista vaihtoehdoista. Koreografian tekemistä oli hyvä harjoitella, mutta toisen naisopettajan mukaan koreografian luominen onnistuu vähäisellä vaivalla, jos antaa oppilaille vapaat kädet.

*”Sieltäkin pitäis löytää – tässä on opettajallakin aika iso vastuu ihan kouluissa – että mitä tansseja niitä opetetaan, ku yleensä opetetaan pelkkiä vanhoja tansseja. Mutta täälläkin on ihan rajaton määrä musiikki- ja ilmasuliikunnassa, et mitä voi tehdä. Pitäis vaan antaa lisää vinkkejä...Kyl opettajat silloin yleensä kokeilee, jos ne vaan tietää, et sellasta yleensä voi kokeilla. Usein tunnit on hirveen samanlaisia, koska mennään sillä linjalla mitä tiedetään...” (Liikunnanopettaja F)*

Yksi miesopettajista kertoi, että ainakin kokemattomien opiskelijoiden taitoihin nähden eri tansseja harjoiteltiin valtava määrä ja osa niistä unohtui melko nopeasti. Haastatellun mielestä koulutukseen voisi kuulua vähemmän tanssilajeja, koska hänelle ei jäänyt joistain tansseista juuri mitään varastoon työelämää varten. Tanssitunneilla etenemisnopeus olisi hyvä sovittaa yksilön kykyihin ja edellytyksiin.



*”...Ainaki meikäläisen kaltaiselle, jolle tanssi ei oo se vahvin puoli, niin niitä käytiin kauhe määrää...Ei mulla kauheesti jääny osasta tansseista varastoon tänne työelämään...ainakin joiltakin tunneilta mä muistan, et siellä mentiin aika vauhdilla eteenpäin. Saatto olla yhden kerran aikana tosi monta tanssia ja sit ei enää muistanu mitkä askeleet meni mihinkin...”*  
(Liikunnanopettaja D)

## 6.26 Palloilu

Palloilu on erittäin suosittua kouluissa, sillä yläkoulun kaikista tunteista noin puolet muodostuu erilaisista pallopeleistä. Pallopelit voidaan jakaa samankaltaisuuksien mukaan erilaisiin luokkiin. Saman luokan peleillä on jonkin verran taidollisia ja enemmän pelikäsitteellisiä samankaltaisuuksia, joita opettajien pitäisi tiedostaa. Erilaisissa pallopeleissä pelaajien roolit korostuvat eri tavoin, mutta silti niissä kaikissa toistuvat samankaltaiset ongelmanratkaisutilanteet. Palloilun voi jakaa neljään eri luokkaan: maalipelit (esim. jalkapallo, koripallo, jääkiekko, ultimate), pallottelupelit (esim. sulkapallo, lentopallo), poltto- ja lyöntipelit (esim. pesäpallo) sekä tarkkuuspelit (esim. golf, keilailu). Joukkuepelaamisen perusteisiin kuuluvat pelaajien eri pelitilanneroolit, joiden tiedostamisen kautta opettaja voi antaa pelaajille laadukkaampaa palautetta heidän suorituksistaan pelitilanteissa. Koulun opetuksessa ei pidä erehtyä ohjaamaan oppilaita erikoistumaan johonkin tiettyyn rooliin, sillä luontaisen maalintekijänkin on opeteltava puolustamaan auttaakseen joukkuettaan. (Lumela 2007.)

Opettajat pyrkisivät kasvattamaan palloilun osuutta lajideduktisissa opinnoissa. Perusteina osuuden laajentamiselle mainittiin palloilun suuri osuus koululiikunnasta sekä palloilukokonaisuuden poikkeuksellisen laaja sisältöalue. Lajideduktisten opintojen palloilukokonaisuus oli kattava ja palloilua oli tuntimääräisesti paljon. Kaksi opettajaa ilmaisi erikseen tyytyväisyytensä palloiluopintoihin. Tästä huolimatta toinen heistä toivoisi koulutukseen vielä enemmän palloilua. Eräs haastateltu lisäisi tiettyjen palloilun osa-alueiden osuutta koulutuksessa. Hän näki ongelmallisena sen, että palloilua opetetaan koulussa todella paljon enemmän kuin muita lajikkonaisuuksia, mutta silti palloilu ja pienemmät lajikkonaisuudet oli rinnastettu koulutuksessa samanarvoisiksi

kokonaisuuksiksi.

Palloilun määrän lisäämistä perusteltiin myös sillä, että palloilulajeilla pystyy motivoimaan isonkin ryhmän melko nopeasti, minkä lisäksi kaikki oppilaat saavat tekemistä ja organisointi on jouhevampaa kuin yksilölajeissa. Palautteen antaminen suurille ryhmille on erään opettajan mielestä helpompaa palloilussa kuin yksilölajeissa, joissa annetaan enimmäkseen henkilökohtaista palautetta oppilaille. Koulutukseen kaivattiin enemmän yleisimpiä koulupelejä eli jalkapalloa ja salibandyä. Erään opettajan mielestä ne opiskelijat, jotka eivät ole kyseisiä lajeja harrastaneet, saavat niihin melko huonot valmiudet. Opettaja täydensi vastaustaan sanomalla, että palloilua harrastamattomille opiskelijoille voi jäädä sekava kuva lajikoulutuksesta. Golfia oli koulutuksessa minimaalisesti, vaikka kyseistä lajia pystyisi käyttämään kouluympäristössä paljon nykyistä enemmän. Opettajan mukaan ainakin Etelä-Suomessa hyvin monet nuoret harrastavat golfia, joten sitä olisi voinut olla enemmän lajdidaktisissa opinnoissa.

Sama opettaja ajanmukaistaisi palloilun opetusta ottamalla mukaan uusia moderneja lajeja ja lisäämällä yksilölajien osuutta. Yksilölajeista hän nimesi golfin lisäksi keilailun. Hän toivoo koulutukseen myös paljon yksilöharjoitteita, koska niitä käytettäessä tasoeroilla ei ole merkitystä. Hän esitti idean palloilukokonaisuuden jakamisesta kahteen tai kolmeen osaan, siten että ne saisivat yhteenlaskettuna nykyistä suuremman osuuden lajdidaktisesta koulutuksesta. Mikäli resurssit eivät muuten riitä opetusmäärien lisäämiseen, voisi hänen mielestään muista opinnoista ottaa pieniä siivuja palloiluun. Toinen naisopettajista on sitä mieltä, että palloiluun voisi sisältyä paljon enemmän tuomarointia. Eräs miesopettaja ihmettelee miksi korf-palloa käsiteltiin lajdidaktisessa koulutuksessa. Hän ei ole koskaan käyttänyt sitä koulussa eikä tällä tietoa aio käyttääkään.

*”Palloilu vois sisältää paljon enemmän tuomaritoimintaa...sun piti suorittaa joku tietty määrä, käydä aina peleissä ja olla sivulinjatuomarina jossain, mutta mä en kokenu kuitenkaan, et sitä olis ollu riittävästi...mä oon vielä tänäkin päivänä epävarma tuomari palloilupeleissä, ja se on myös varsinkin pojille niin tärkeä juttu, että tuomarit on mukana ja tuomari on hereillä, et siinä on koko ajan kehittämistä.” (Liikunnanopettaja B)*

## 6.27 Perusliikunta

Perusliikunta liikuntamuotona tarkoittaa liikkumisen perustaitojen eli juoksemisen, hyppäämisen ja heittämisen harjoittamista. Erona yleisurheiluun perusliikunta tarjoaa harrastajalle huomattavasti monipuolisemmat harjoittelusisällöt ja ympäristöt.

Perusliikunnan laaja-alainen harjoittelu kehittää motoriikkaa edistäen siten myös muiden liikuntamuotojen taitojen kehittämistä. Taito- ja tekniikkatavoitteiden ohella harjoittelulla pyritään kehittämään tehollisia suoritusominaisuuksia. Harjoittelun kautta saavutettu tehokkaampi liikkumiskyky lisää ihmisen mahdollisuuksia harrastaa ja nauttia liikunnasta sekä selviytyä työelämän rasituksista. (Eloranta 2007.)

Yleisurheilulajien harrastaminen perustuu yksilösuorittamiseen, tulosvertailuun ja kilpailuun. Tulos on usein etukäteen ennustettavissa, minkä vuoksi menestyminen osuu vain tietyille fyysisesti vahvoille yksilöille. Perusliikunta on yleisurheilua joustavampi ja tavalliselle liikkujalle paremmin sopiva liikuntamuoto. Perusliikunnan lajisisältöjen toteutus voi vaihdella ympäristöstä ja välineistä riippuen. Perusliikunnan harrastamista ja kilpailua voi toteuttaa esimerkiksi joukkuein, tasoituksin, valinnaislajein ja moniotteluin mitä erilaisimmissa perusliikunnan ”lajeissa”. Perusliikunta mahdollistaa useiden harrastajien yhtäaikaisen harjoittelun ja huomioi eritasoiset harrastajat. Perusliikunta onkin kehitetty nimenomaan koulu- ja harrastusliikunnan tarpeiden pohjalta. (Eloranta 2007.)

Perusliikunnan opetus pohjautuu ydinkeskeiseen motoriseen oppimiskäsitykseen, jolla tarkoitetaan oppijan omaan toimintaan perustuvaa oppimista ja taidon kehittämistä. Omakohtainen oppiminen eli tiedon omaksuminen omin ehdoin ja tulkinnoin on tärkeää. Oppija konstruoi oman oppimisensa edellytystensä ja osaamisensa pohjalta lähtien tiedollisesta ja taidollisesta lähtötasosta eli osaamisytimeistä. Omehtoisen oppimisen toimiminen edellyttää, että oppija kokee jatkuvasti onnistumisia eli positiivisia elämyksiä. Konstruointi tehostuu, jos opetuksen kautta oppija motivoituu oman taidollisen kehityksensä seuraamiseen. Vertaisryhmässä sosiaalisuus ja jatkuva vuorovaikutuspalaute kehittävät realistista itsearviointitaitoa. (Eloranta 2007.)

Erään haastatellun mielestä perusliikuntakokonaisuuden sisällöt sekä lajeihin ja

harjoitteisiin liittyvät kehittelyt olivat hyviä. Toisen haastatellun mielestä perusliikuntaa oli oikein sopiva määrä. Toteutustavat olivat yksityiskohtaisia, sillä tunneilla käytettiin muun muassa mielikuvaharjoituksia. Toisaalta hän kokee, että yksityiskohtaisetkin harjoitukset olivat hyviä, ja hänellä on vielä paljon materiaalia tallessa niistä, joten hän ei välttämättä lähtisi karsimaan lajiopintojen rikkautta.

Yhden opettajan mielestä perusliikunnan opetuksessa korostuu tietynlainen teknisyytys. Hän esittää, että olisi mielekästä pyrkiä tekemään perusliikunnasta nykyistä houkuttelevampaa, sen sijaan että toistetaan tuttua kaavaa. Haastateltava on käyttänyt tunneillaan moniottelua pelinomaisena kisailuna eri muodoissa siten, että oppilaat ovat päässeet itse laskemaan pisteitään. Kisailun tarkoituksena ei ole asettaa oppilaita paremmuusjärjestykseen, vaan löytää tekemisen ohella sellaisia haasteita ja kehitettäviä alueita, joita pystytään käsittelemään tunneilla. Toisen opettajan mielestä perusliikunta koostuu teknisistä lajeista, joten kaikki tekniikat on pakko käydä läpi. Tämä on hänen mielestään ihan hyvä asia, koska tekniikan kehittymisen suora yhteys tuloksen paranemiseen on oppilaille hauska ja motivoiva asia.

Yksi haastatelluista sanoi, että lajidiidaktisissa opinnoissa käytiin läpi kaikki olennaiset yleisurheilulajit. Hänen mielestään opettajilla on tekniikat hyvin hallussa, mutta tarkoituksenmukaisia tiloja ja välineitä on vaikea saada koulujen käyttöön. Hän haluaa opettajille enemmän vinkkejä siitä, miten he pystyisivät perustelevaan nuorille lenkkeilyn tärkeyttä. Hän väittää, että nuoret eivät harrasta lenkkeilyä ja että suurella osalla kestävyyskunto sekä juoksukestävyys ovat heikkoja.

*”Kestävyys ja juoksukestävyys on huono suurella osalla, niin jos lähtis tekemään juoksemisesta ihan sellasenaan vähän kiinnostavampaa, niin siinä vois olla jotain. Ja mä yhdistäisin sitä...korostaisin suunnistuksen merkitystä, mutta muuten perusliikunnasta... laajentas vaan paljon lajivalikoimaa, mutta realiteetit on ne, että ei oo välineitä eikä paikkoja kaikilla kouluilla.” (Liikunnanopettaja F)*

Yksi haastatelluista ei pitänyt perusliikuntakokonaisuutta kovin hyvänä. Hänen mielestään perusliikuntaa olisi voinut olla enemmän, mikä saattaa johtua osittain siitä, ettei heidän

ryhmällään ollut varsinaista vastuupettajaa, vaan useita eri opettajia. Haastateltu on opettanut koulussaan paljon perusliikuntaa, mutta hän valitteli, ettei kouluilla ole riittävästi varusteita. Kouluryhmille ei päästä opettamaan yleisurheilulajeja samalla tavalla kuin lajdidaktisten opintojen aikana harjoiteltiin, koska välineitä on käytössä paljon vähemmän.

*” Sähän et pääse sillä tavalla opettamaa, et sehän on se ongelma kentällä verrattuna Jyväskylään. Siel on kaikkee ja se on kiva tehdä, mielellään sä opettaisit sit ku pääset kentälle, mut tääl ei sit oo. Et keihäänheitto, tuol on kaks keihästä ja meit on kuus seittemän kouluu siel pitämässä perusliikuntaa...” (Liikunnanopettaja E)*

## 6.28 Rinnehihto ja lautailu

Soinin (2007) mukaan rinnehihdon ja lautailun jokaisen opetustilanteen perusta on turvallisuus. Rinteen ”liikennesääntöjen” lisäksi asennekasvatuksella ja opettajan omalla esimerkillä on suuri merkitys. Liikunnanopettajien keskeisin tavoite tulee olla turvallisen ja toiset huomioon ottavan laskutavan opettaminen. Alppiihdon opetus pohjautuu perustaitojen opetukseen ja niiden käytännön soveltamiseen. Alppiihdon ja lumilautailun perustaitoja ovat tasapaino, kanttaaminen, kääntäminen, kuormittaminen ja rytmi. Perustaitoja voi harjoitella kokonaisuutena tai johonkin alueeseen keskittyen. Oppijan kannalta on oleellista tietää, miten ja miksi harjoitusta tehdään.

Kouluryhmän opetuksen oleellisia elementtejä ovat turvallisuus, toiminnallisuus, hauskuus ja eriyttäminen. Opetuksessa kannattaa välttää turhaa seisoskelua ja rinteen laskemisen pilkkomista pieniin osiin. Pakkasessa seisoskelu yksityiskohtien harjoittelemiseksi ei ole motivoivaa eikä kehittävää, minkä lisäksi liian yksityiskohtainen opetus vähentää toiminnallisuutta. Huolellisen suunnittelun ja organisoinnin avulla varmistetaan, että harjoittelulle ja tekemiselle jää riittävästi aikaa. Rinne opetusympäristönä langettaa opetukseen omat haasteensa: opettajan tulee miettiä, miten hän käyttää ääntään, näyttää mallisuorituksen ja sopii tapaamispaikan. (Soini 2007.)

Tähän tutkimukseen osallistuneet liikunnanopettajat kuvailivat rinnehihdon ja lautailun lajikokonaisuutta hauskaksi, hyväksi ja riittävän laajaksi. Erityisesti syventävien opintojen

kurssia pidettiin hauskana. Yhden opettajan mielestä osuus oli vähäinen, mutta hänelle riittävä oman harrastaneisuuden vuoksi. Puolet opettajista oli sitä mieltä, etteivät rinnehihto ja lautailu ole tarpeellisia sisältöjä koulumaailmaa ajatellen. He ihmettelivät lajikokonaisuuden suurta osuutta lajdidaktisessa koulutuksessa verrattuna sen pieneen rooliin koulujen liikunnanopetuksessa. Yksi heistä ihmetteli, että rinnehihtoa ja lautailua on mukana pakollisissa opinnoissa heti ensimmäisenä opiskeluvuotena. Hän ehdottaa, että rinnehihdon ja lautailun voisi siirtää kokonaan lajdidaktiikan syventäviin opintoihin.

*”Rinnehihto ja lautailu...vähentäisin...tiivistäisin tosiaan sitä opetusta ja se on niin marginaalinen, mikä on liikunnanopettajien tarve opettaa näitä. Yleensä kyse on vaan, että sä valvot ku sä meet laskettelupäivänä tonne mäkeen. Et sä oot siel kahviossa ja katot et tulee hakee eväät ja se on sillä selvä...Sielläkin vois lähinnä vaan opettaa ryhmänhallintaa ja muuta, ja tämmösiä erityisryhmien kanssa me ollaan kans mäessä oltu...Perusjutut vaan nopeesti ja sitte sillä selvä.” (Liikunnanopettaja F)*

Eräs opettaja oli sitä mieltä, että rinnehihto ja lautailu sekä hiihto voisivat muodostaa yhteisen kokonaisuuden jo sen vuoksi, että niitä kaikkia opetetaan samassa paikassa eli Laajavuoressa. Yksi opettajista on kokenut työssään lautailun opettamisen erityisen haastavaksi. Liikuntatunneilla on aina oppilaita, jotka haluavat kokeilla lautailua ensimmäistä kertaa. Laji on alkuun niin vaikea, että koko päivä saattaa mennä siihen, että oppilas oppii pysymään laudan päällä. Lajididaktisissa opinnoissa käytiin läpi hyviä harjoitteita, joista voi aloittaa, joten opettaja on tyytyväinen lajikoulutukseen ja uskoo, että opinnoista on ollut hyötyä työelämään.

## 6.29 Suunnistus ja retkeily

Koulusuunnistuksen opetuksen tausta-ajatuksena on ”suunnistus kansalaistaitona”. Opetuksella tähdätään ennen kaikkea elämää varten oppimiseen ja siihen, että oppilas saa myönteisiä kokemuksia luonnossa liikkumisesta sekä saavuttaa siihen liittyvän turvallisuuden ja selviytymisen tunteen. Suunnistusopetuksen tavoitteena on oppilaiden kiinnostuksen herättäminen luonnossa liikkumiseen, oppilaiden havainnointi-, harkinta- ja päättelykyvyn kehittäminen, maastossa liikkumisen perustaitojen kehittäminen sekä

kestävyyskunnan kehittäminen. (Palomäki 2007.)

Palomäen (2007) mielestä suunnistusharjoitusten valmistelussa tulisi huomioida se, miten ohjauksen ja palautteenannon voi toteuttaa niin, että se hyödyttää oppilasta tarvittaessa kesken harjoituksen. Ohjauksen ja avun saatavuus on oppilaille tärkeää sekä oppimisen että turvallisuuden tunteen vuoksi. Sopivilla kysymyksillä opettaja voi virittää oppilaan omaa ajattelua ja suunnata oppilaan tarkkaavaisuutta suunnitustehtävän kannalta oleellisiin asioihin. Kilpasuunnistuksessa fyysinen kunto, juoksuvauhti ja suoritusnopeus ovat korostetusti esillä. Koulusuunnistuksessa sitä vastoin tulee painottaa suunnistuksen taitopuolta, kartan tulkintaa, suunnistusajattelun kehittämistä ja kiireettömyyttä.

Liikunnanopettajat kehuivat suunnistuksen ja retkeilyn kokonaisuutta. Lajikokonaisuutta kuvattiin erittäin hyväksi, käytännönläheiseksi ja tarpeelliseksi. Koulutuksesta sai hyvät tiedot ja taidot sekä paljon ideoita suunnistuksen ja retkeilyn kouluopetuksen toteuttamiseen. Yksi opettajista näkee suunnistuksen tärkeäksi, mutta vaikeasti toteutettavaksi lajiksi ainakin monissa pääkaupunkiseudun kouluissa. Lajikoulutuksen sisältö ja toteutus olivat hyviä, mutta kouluopetukseen pitäisi löytää autenttisempia suunnistusmaastoja, koska lähimetsissä suunnistaminen ei motivoi oppilaita. Suunnistuksen ja retkeilyn kautta opitaan paljon tärkeitä taitoja esimerkiksi luontoon, selviytymiseen ja pukeutumiseen liittyen.

*”...suunnistus sellasenaan kun se nykyään kouluissa tapahtuu, niin se on milloin oppilaat voi mennä mettään vetää kessua tai käydä kiskalla tai jotain muuta. Et ne näkee sen vaan mahdollisuutena karata. Et pitäis yrittää löytää jostain autenttisemmat suunnistusmaastot...Ja retkeilyn osuutta vois ehkä lisätä...siellä oppii niin paljon tärkeitä taitoja...liittyen ihan luontoon ja selviytymiseen ja tällasiin perusasioihin ja jopa vaatetukseen, pukeutumiseen ja muuhun...” (Liikunnanopettaja F)*

Kahden opettajan mielestä retkeilyn osuuden lisäämistä lajdidaktisessa koulutuksessa tulee harkita. Toinen heistä täsmensi vastaustaan siten, että hänen mielestään retkeilytaitoja olisi hauska opiskella enemmän, mutta opinnot voisivat olla valinnaisia. Poikkeuksena yksi opettajista vähentäisi suunnistuksen ja retkeilyn osuutta selvästi lajididaktisessa

koulutuksessa. Hän kertoi pitäneensä suunnistuksen ja retkeilyn osuuksia mittavina siksi, etteivät ne ole hänen lempilajejaan. Eräälle opettajalle jäi lajikokonaisuudesta pelkästään positiivisia kokemuksia opiskelualajoilta. Suunnistus ja retkeily liittyvät hyvin läheisesti toisiinsa ja sopivat hyvin saman kokonaisuuden alle.

*” ...siellä ei oltu pelkästään Laajavuoren aarniometsässä, vaan muistan myös ihan sillä kampus-alueella suoritettua puistosuunnistusta. Ja tietenkin toi retkeily. Joo, se on kyllä jäänyt voimakkaasti mieleen...mulla heräs halu tuoda tällöinen retkeilykurssi sinne (lukioon), ja mainostaa sitä voimakkaasti, just omien positiivisten kokemusten perusteella, koska sillä on hirveen ryhmäyttävä vaikutus. Et ehdottomasti isot peukalot retkeilyn puolelle jo siellä Jyväskylässä. Mun mielestä pakollinen ensimmäisen vuoden juttu toimi ainakin silloin todella hyvin.” (Liikunnanopettaja A)*

### 6.30 Telinevoimistelu

Telinevoimistelu on useimpien liikunnanopettajien mielestä motorisesti kehittävin liikuntamuoto. Se mielletään toisaalta vaikeaksi liikuntalajiksi omien kokemusten tai televisiossa nähtyjen vaativien kilpasuoritusten vuoksi. Telinevoimistelussa voidaankin erottaa kilpavoimistelu ja kasvatuksellinen voimistelu. Kasvatuksellisen voimistelun tavoitteena on yksilön taitojen ja kykyjen kehittäminen käytännön tilanteisiin sopiviksi. Pedagogisesti hyvin suunnitellut tilat ja välineet sekä yksilöllisesti sovelletut tehtävät antavat edellytykset kehon hallinnan kehittämiseen. (Tervo, Pehkonen & Kalaja 2007.)

Telinevoimistelun lehtori Erkki Tervo on kehitellyt kasvatuksellisen kouluvoimisteluun ja erityisliikuntaan soveltuvan voimistelujärjestelmän, jossa liikkeiden ryhmittely perustuu taitokanaviin. Taitokanava tarkoittaa liikemekaniikan ja perusominaisuuksien kehittämisen kannalta samankaltaisten voimisteluliikkeiden tasaisesti vaikeutuvaa valikoimaa. Taitokanaviin kuuluvat liikkeet eivät ole erillisiä välivaiheita tavoiteliikkeeseen pyrittäessä, vaan itsenäisiä liikkeitä, joilla on oma liikuntapedagoginen tavoitteensa. (Tervo ym. 2007.)

Tervon ym. (2007) opetusfilosofiassa oppimisympäristön muokkaamisella pyritään



tuottamaan onnistumisen elämyksiä kaikille oppilaille. Voimistelijan ominaisuuksia ei voi muuttaa nopeasti, mutta telineet on mahdollista muuntaa vastaamaan voimistelijan kokoa ja kykyjä. Laitesuunnittelun keskeiseksi ohjeeksi nousee onnistumisen ydinkohta, mikä tarkoittaa paikkaa, josta lähtien liikkeen aloitus todennäköisesti onnistuu. Tehdäkseen oppitunnista toimivan opettaja valitsee työtapansa salissa olevien telineiden ja välineiden määrän sekä oppilasryhmän tarpeiden mukaan.

Kaikki haastatellut olivat tyytyväisiä saamaansa lajikoulutukseen ja ylistivät telinevoimistelun lajidadaktisia opintoja. Lajikoulutusta pidettiin erittäin hyvänä ja tärkeänä. Telinevoimistelua pidetään äärimmäisen hyvänä lajina nuorten motoristen taitojen ja fyysisen voiman kehityksen kannalta. Koulutuksessa huomioitiin riittävästi perustaitojen opettamista. Haastateltujen mielestä telinevoimisteluun saatiin sopiva määrä koulutusta, eikä kukaan heistä vähentäisi lajin tuntimääriä. Liikeopin osuus saattoi kuitenkin olla liian suuri telinevoimistelukokonaisuuden sisällä. Didaktinen puoli olisi yhden opettajan mielestä voinut tulla mukaan aikaisemmassa vaiheessa, koska opettajalle on tärkeämpää osata opettaa lajitaitoja kuin pystyä tekemään erilaisia suorituksia. Yksi opettajista kertoi, että telinevoimistelu kuuluu niihin lajeihin, joista hän oppi liikunnanopettajakoulutuksen aikana eniten.

*”...sellaset opinnot, mistä ite oppi eniten...silleen noi sisällöt, et siitä oli paljon hyötyä tänne työelämään. Vaikeitakin liikkeitä pystynyt tuomaan tänne hyvien kehittelyjen kautta ja avustusten kautta, et tuntuu et monet semmoset oppilaat, jotka ei oo tykänny telinevoimistelusta, niin sit ne on kyllä liikekehittelyillä ja semmosilla jutuilla tavallaan saanu tykkäämään telinevoikasta ja innostumaan ja kokemaan onnistumisia siellä. Telinevoikan opintoihin oon erittäin tyytyväinen, tai ne oli hyvät opinnot.”*  
(Liikunnanopettaja D)

Telinevoimistelunopetuksessa useat liikesarjat on suunniteltu kehitysvammaisille lapsille ja niissä on huomioitu muun muassa avustamista, apuliikkeitä ja aputelineitä. Erään opettajan mielestä monessa muussakin lajissa voisi aluksi harjoitella heikoista lähtökohdista tulevien oppilaiden opettamista, koska tämä luo opettajalle vahvan opettamisen pohjan, jolle on hyvä rakentaa.

*”...vähän tän sorttinen lähestymistapa monessa muussa lajissa vois olla, että lähtee sieltä aika heikoista lähtökohdista olevan oppilaan opettamiseen...Usein lähtökohta on se, että aika taitavasta jo lähetään, tavallaan edellytetään jo hyvin vahvoja perustaitoja.”*

*(Liikunnanopettaja C)*

Eräs opettajista arveli telinevoimistelun korkealuokkaisen koulutuksen turvaavan lajin aseman koululiikunnassa. Hän nosti esiin turvallisuustekijöiden vaikutukset telinevoimistelun opetukseen kouluissa. Oppilaiden motorikka ei ole vuosien kuluessa ainakaan parantunut, ja tämä vaikuttaa siihen, kuinka paljon opettaja uskaltaa opettaa tunneillaan telinevoimistelua – etenkin ylösalaisin pyörimistä. Telinevoimistelutunnit pitäisi joskus viedä tavallisiin kouluihin, jolloin lehtori saisi tilaisuuden näyttää, minkälaisen tunnin hän pitäisi niissä oloissa erona tiedekunnan ihanteellisiin tiloihin.

*”Tota korkeatasosempaa telinevoimistelunopetusta, mä en usko, että missään päin maailmaa saadaan. Ei sen takia, et siellä opetettais millä tavalla pitää puomilla tasapainoilla tai permannolla hyppiä, vaan just se, että millä tavalla pystytään eriyttämään...sieltä voidaan malleja ottaa moneen muuhunkin, et jos mieltii ihan yksittäisiä tapauksia, niin se et jos annetaan siellä mustaa valkosella vinkkejä siitä, et millä tavalla pystyy opettaja ite rakentamaan välineitä, jos koulussa on puutteelliset tilat niinku ne yleensä on, niin silloin on kyllä pitkälle suunniteltua toi homma.”* (Liikunnanopettaja A)

### 6.31 Uinti ja vesipelastus

Uimataittoa pidetään Suomessa kansalaistaitona, mutta silti vain kaksi kolmasosaa suomalaisista osaa uida. Uimataidon oppimista estävät tietämys veden ominaisuuksista ja vedessä liikkumisesta sekä veden pelko. Pelosta on mahdollista päästä eroon turvallisilla harjoituksilla lämpimässä ja matalassa vedessä sekä käyttämällä apuvälineitä kuten uimalaseja tai kellukkeita. Uinnin oppimista edistää asiantunteva ja turvallinen opettaja, jonka kanssa ongelmista voi keskustella. Uinnin opettaminen ei aina ole helppoa ison heterogeenisen oppilasryhmän kanssa yhdellä tai kahdella uintiradalla. Opetusvälineet lisäävät harjoittelun monipuolisuutta ja toimivuutta. Harjoitteluun ja eriyttämiseen voi käyttää muun muassa uimalaseja, maskeja, räpylöitä, vesijuoksuvöitä, pötkylöitä ja

pelastusliivejä. Uinti- ja vesipelastustunneille voi lisätä piristeeksi myös taitouintiharjoituksia ja vesipelejä. Lisähaasteita voi tarjota perhosuinnin, uimahyppyjen ja vaativien hengenpelastustehtävien kautta. (Keskinen 2007.)

Haastatellut opettajat kehuivat uinnin lajidadaktista koulutusta perusteelliseksi, sisällöltään hyväksi, määrältään riittäväksi ja erittäin hyväksi kokonaisuudeksi. Haastateltujen mielestä uintia oli paljon, mutta ei kuitenkaan liikaa. Uintitunteja pidettiin hyvin intensiivisinä. Uinninopetus sai kiitosta siitä, että lajin teknistäkin puolta pystyy viemään hyvin kouluopetukseen. Tämän lisäksi uintitunneilla oli hyviä tietoiskuja lajin vaikutuksista kehoon ja hyvinvointiin. Sellaista näkökulmaa voisi erään opettajan mielestä olla enemmän kaikissa lajeissa.

*”...semmosia tietoiskuja...siinä tuli semmosia hyviä vinkkejä, et miten kertoo oppilaille sitä ja tätä...aina pitäis olla jotain kerrottavaa tästä lajista tai enemmän miten se vaikuttaa sun kehoon ja sun hyvinvointiin..niinhän sen oppii parhaiten, ei lukemalla kirjasta kun on koe, et mistä on kyse.” (Liikunnanopettaja B)*

Uinti sai ison osan lajidadaktisesta koulutuksesta siihen nähden, kuinka vähän sitä opetetaan kouluissa, mutta lajikoulutuksen määrää pidetään silti perusteltuna, koska suomalaisten uimataidot ovat heikonlaiset ja koska uinnissa taito- ja tasoerot ovat aika suuria. Uinnin nähdään kuuluvan liikunnan ehdottomiin peruspilareihin, ja siksi jokaisen tulisi osata uida. Kuka tahansa voi joutua kuolinsyytilastojen valossa vesipelastustilanteeseen, joten vesipelastusta pitää erään haastatellun mielestä opettaa kouluissa. Syventävien opintojen uimahyppykurssi toi mielekästä lisäväriä uinninopiskeluun.

*”...se oli mietitty kokonaisuus, ja saikin mun mielestä ihan älyttömän ison osan noista lajeista. Ku mieltii, että yhden ryhmän kanssa ollaan ehkä 4–6 tuntia, joista yks tunti aina per tuplatunti vedessä ni, ihan muutama hassu tunti ollaan vuodessa uimassa yhden ryhmän kanssa, niin siihen nähden tosi paljon, mut en silti lähtis vähentää ku suomalaiset ei osaa uida juurikaan.” (Liikunnanopettaja F)*

### 6.32 Voimistelu ja välinevoimistelu

Vasunta (2007) on kertonut, että kouluvoimistelun avulla tavoitellaan hyvää ryhtiä ja muita terveitä asento-, työ- ja liiketottumuksia, herkkää kinesteettistä aistia, lihastasapainoa ja lihasten elastisuutta, nivelten normaalia liikelaajuutta, liikuntaa myötäilevää hengitystä, elimistön rentoutumistaitoa, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, luonnollista kokonaisliikuntaa sekä ilmaisua ja luovuutta. Voimistelun opettamisessa on kaksi päämenetelmää: suora ja epäsuora. Suora menetelmä on opettajajohtoinen ja epäsuora menetelmä enemmän oppilaslähtöinen. Suorassa menetelmässä opettaja näyttää liikkeen ja rytmin ja oppilaat toistavat ne. Suora opetusmenetelmä soveltuu hyvin uuden opetteluun ja kuntovoimistelun sekä kokonaisliikkeiden opetukseen. Epäsuorassa menetelmässä oppilaat etsivät liikettä tai rytmiä (tai molempia) opettajan ohjeiden mukaan. Epäsuora menetelmä soveltuu käytettäväksi silloin, kun oppilaiden halutaan löytävän itse liikkeitä ja niiden rytmejä tai aistivan niitä ja omaa kehoaan.

Enemmistö haastatelluista vähentäisi voimistelun ja välinevoimistelun osuutta lajdidaktisessa koulutuksessa. Lajin osuutta ei pidetä perusteltuna ainakaan siinä muodossa, jossa sitä opiskeltiin haastateltujen opiskeluaikoina. Opettajien mukaan voimistelua opetetaan nykyisin kouluissa hyvin vähän, koska laji ei ole ajankohtainen eikä se tunnu kelpaavan oppilaille. Osa haastateltavista antoi kuitenkin kehuja siitä, että lajikoulutuksesta oli hyötyä rytmikyvyn, ilmaisun ja kehonhallinnan kehittämisessä.

Voimistelun ja välinevoimistelun opinnot sisälsivät vanhentuneita kokonaisuuksia, joita ei haastateltujen mielestä voi opettaa nykypäivän oppilaille tai edes lähteä vakavasti esittämään koulussa. Lajin pieni osuus koululiikunnasta selittyy erään opettajan mielestä osittain sillä, etteivät liikunnanopettajat tiedä minkälaisia sovelluksia koulujen voimistelutunneilla voisi tehdä. Opettajat eivät muista lajikoulutukseen kuuluneita asioita kovin hyvin enää opiskelujen päätyttyä, joten opinnoissa on pakko olla jotain kehitettävää. Sisältöjä pitäisi ehkä kerrata enemmän ja nykyistä tiiviimmässä muodossa. Opiskelijoille toivotaan selkeitä esimerkkejä sisältävää kirjallista materiaalia lajikoulutuksen kaikista sisällöistä, jos tuntimäärät eivät riitä niiden käsittelyyn.

*”Se mitä sieltä nykypäivänä koulussa oikeestaan näkee, niin on jotkut ihan peruspermantosarjat...ja hyppynarut ihan fiksuja, niiden kanssa pystyy tekee erilaisii juttuja, mutta taas kun mietitään sitä kokonaispakettia, mikä vuodessa liikuntaa opetetaan, niin aika vähissä on voimistelun ja välinevoimistelun osuus, ja mä väitän, että se johtuu pitkälti siitä, että opettajilla ei oo välttämättä rohkeutta lähtee poikaryhmällekin viemään tätä läpi, mutta toisekseen se, ettei oikein tiedetä, että mitä kaikkee sitte vois kehitellä...”*  
(Liikunnanopettaja F)

Haastateltujen naisopettajien mielestä lajikoulutus oli vanhanaikaista naisvoimistelua, joka on sinänsä ihan hyvä liikuntamuoto, mutta sitä on nykyisin sisällytettyinä moniin lajeihin. On tärkeää tietää miten käyttää vartaloaan, mutta aerobic ja tanssi ajavat saman asian ja sopivat paremmin nykypäivään. Tunneilla käytetyt rytmiset harjoitteet menivät hieman päällekkäin musiikki- ja ilmaisuliikunnan sisältöjen kanssa. Voimistelutunteja voisi siirtää tanssiin, koska muun muassa joulu- ja juhlatansseja tarvitaan koulussa paljon. Yhden opettajan mielestä lajikoulutuksessa opitut asiat liittyvät kehonhuoltoon. Toisen naisopettajan mielestä lajikoulutusta olisi tullut rakentaa eri tavalla esimerkiksi lähestymällä perusasioita hauskuuteen pyrkien. Erään opettajan mukaan voimistelua ja välinevoimistelua opiskeltiin erittäin paljon, joten noin kolmasosan lajikokonaisuuden tuntimääristä olisi voinut siirtää perusliikuntaan ja joihinkin palloilun osa-alueisiin.

## 7 ERI TEEMOJEN OSUUS LAJIDIDAKTISESSA KOULUTUKSESSA

Valitsin lukemastani didaktisesta kirjallisuudesta (Uusikylä & Atjonen 2000; Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007; Numminen & Laakso 2007) joukon liikunnanopetuksen kannalta tärkeitä ja mielenkiintoisia teemoja ja pyrin haastattelujen kautta saamaan tietoa siitä, kuinka kyseiset asiat on huomioitu lajidadaktisissa opinnoissa. Valitsin teemat sellaisesta kirjallisuudesta, joka ilmentää lajikoulutuksesta vastaavien tahojen didaktisia näkemyksiä (itse tuotettua) tai johon heidän näkemystensä voidaan olettaa osittain pohjautuvan. Tästä syystä on mielekästä olettaa, että haastatteluuni valitsemat teemat kuuluvat tai ne voisivat kuulua lajidadaktiikan koulutukseen.

Tutkimukseni erityisteemoiksi valikoituivat erityisryhmien oppilaat ja eriyttäminen, opetusharjoittelu, opiskeluympäristöjen rakentaminen, erilaiset opetusmenetelmät, oppimista tukevat apuvälineet sekä oppiaineiden ja aihepiirien integrointi liikunnanopetukseen. Opetusharjoittelu poikkeaa muista teemoista siten, että se on käsitteenä selvästi muita laajempi. Lisäksi erona muihin teemoihin opetusharjoittelu kulkee väistämättä käsikkäin didaktisen koulutuksen kanssa. Opetusharjoittelusta saatava ”malli” ei ole muiden teemojen kaltainen liikunnanopetusta tukeva metodi, vaan pikemminkin se toimii kehyksenä, jonka sisällä kaikkia opetukseen vaikuttavia asioita kokeillaan käytännössä.

### 7.1 Erityisryhmien oppilaat ja eriyttäminen

Erityisliikunta tarkoittaa liikuntaa sellaisilla henkilöillä, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleiseen liikuntatarjontaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Koululiikunnan yhteydessä käytetään usein soveltavan liikunnanopetuksen käsitettä. Soveltaminen voi olla teknistä kuten apuvälineet tai rakenteiden sovellukset, pedagogista kuten pelien ja leikkien sääntömuunnokset tai didaktista kuten erilaisten opetus- ja valmennusmenetelmien käyttäminen. Liikuntaan osallistumisen ja kokemisen tasot voivat vaihdella. Toiminnan tavoitteet voivat olla kuntouttavia, kasvatuksellisia, viihteellisiä tai

kilpailullisia. (Rintala & Huovinen 2007.)

Eriyttäminen tarkoittaa yksilön tai ryhmän tietoista ja tarkoituksenmukaista erilaista opettamista oppituntien aikana. Eräs koululiikunnan puute on eriyttämisen vähäisyys, jolloin tehtäviä on harvoin tietoisesti eriytetty oppilaan edellytysten mukaisesti. Oppilaan yksilöllisten tarpeiden huomioiminen ja opetuksen eriyttäminen onnistuvat paremmin, kun ensiksi on laadittu koko ryhmälle selkeä opetussuunnitelma, johon voidaan tehdä muutoksia. Oppilaiden taidot, persoonallisuus ja kiinnostuksen kohteet ohjaavat suunnittelytyötä. Usein opettajat joutuvat eriyttämään opetustaan havainnointinsa perusteella. Osa opettajista kokee, että tiedon puute on yksi keskeisimmistä ongelmista käytännön opetustyössä. Joskus opettaja pystyy diagnosoimaan jonkun poikkeavuuden, muttei tiedä miten hän voisi parhaiten eriyttää opetustaan kyseisen asian suhteen. Yhteistyö kodin ja terveydenhoitajan kanssa saattaa ratkaista joitain ongelmia. Myös eri alojen asiantuntijat voivat antaa opettajalle varmuuden tunteen toimintojensa suunnasta ja mielekkyydestä. Yhteistyö paikkakunnan päättäjien kanssa on tärkeää, sillä opettajat ovat oman alansa asiantuntijoita, joita päättäjien tulisi kuunnella päätöksiä tehtäessä. (Numminen & Laakso 2007, 93;105.)

Haastateltavien mielestä erityisryhmien oppilaita ja eriyttämistä ei ollut huomioitu läheskään riittävästi lajdidaktisessa koulutuksessa. Teema koettiin tärkeäksi, ja haastateltujen enemmistön mielestä siihen kannattaisi käyttää enemmän aikaa lajdidaktisissa opinnoissa. Kaksi opettajaa nosti esiin aiheellisen huomion siitä, että eriyttämisen ja erityisryhmien oppilaiden kanssa toimimisen ei edes pitänyt kuulua lajdidaktisiin opintoihin, vaan niitä harjoiteltiin erityispedagogiikan opinnoissa erityisliikunnan kurssilla. Toisen opettajan mielestä tämä oli huono asia, koska erillisen kurssin sijaan teemaa olisi tullut sisällyttää jokaisen lajin koulutukseen.

Haastattelujen perusteella kouluopetuksen joutuu usein miettimään uusiksi, koska ryhmät ovat erittäin heterogeenisiä ja koska jokaisessa niistä on erityisoppilaita. Yksi opettaja kaipasi enemmän vaihtoehtoja lajien opettamiseen. Etenkin eriyttämisen pitäisi näkyä vahvemmin lajdidaktiikan tunneilla, koska sitä joudutaan käyttämään kouluissa niin usein. Erään opettajan mukaan vaikein haaste on saada yksittäinen erityisoppilas mukaan ryhmän

toimintaan niin, etteivät muut oppilaat tai erityisoppilas itse joudu kärsimään.

*”No, rooli liian pieni, pitäis näkyä etenkin eriyttäminen ennemminkin kuin erityisryhmien oppilaat...et pitäis näkyä enemmän, koska se on kuitenkin aika yleistä, et niin joutuu tekemään. Usein joutuu rakentaa ihan uusiks sen mitä on aateltu, koska siel on vaan niin hirveen heterogeenistä se ryhmä.” (Liikunnanopettaja F)*

Haastatteluissa nousi esiin mielenkiintoisia ajatuksia eriyttämiseen liittyen. Eräs opettaja on sitä mieltä, että viime kädessä motivaatio määrittää oppilaiden tuntiaktiivisuuden tason. Hänen mielestään tehtäviä vaikeuttamalla tai helpottamalla ei pystytä vaikuttamaan oppilaiden motivaatioon. Hän on opettanut koulussaan tarkkailuryhmää, eikä niillä tunneilla tarvittu lajididaktisten opintojen aikana hankittuja taitoja laisinkaan, koska kärjistäen päällimmäinen tavoite oli se, että kaikki selvisivät tunneilta hengissä. Toisen opettajan mielestä opetuksen lähtökohtana ei pitäisi olla välitön eriyttäminen, koska hän näkee liikunnan nimenomaan yhdistävänä tekijänä ja pyrkii työssään siihen, että asiat tehdään mahdollisimman hyvin yhdessä. Eritasoisten oppilaiden ei tarvitse pelata omia pelejään, vaan vahvat oppilaat voivat auttaa joukkuepeleissäkin heikompiin, jotta ryhmän kesken saadaan aikaan mahdollisimman hyvä peli. Haastateltu kertoi eriyttämisen soveltuvan luontevimmin yksilölajeihin.

*”...Kun sä olet vahva jossain lajissa, niin sä voit silloin auttaa joukkuepelisuorituksissakin sitä heikompa omalla panoksellas, jotta me saadaan hyvät pelit. On sitte asioita vaikka suunnituksessa, kun on yksilölaji kyseessä, et sillon annetaan helpompia tehtäviä niille, joiden taitotaso ei oo niin vahva, tai telinevoimistelussa mulla esimerkiks, mä tein tällasen oman pisteytyksen, niin että sai itse valita näitä liikkeitä ja ne oli pisteytetty vaikeuden mukaan.” (Liikunnanopettaja C)*

Haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että erityisoppilaiden ja eriyttämisen teema oli yksittäisten lajien osalta huomioitu parhaiten telinevoimistelussa, jonka opetuksessa annettiin eritasoisille oppilaille erilaisia vaihtoehtoja ja erityisryhmille pidettiin tuntejakin. Liikekehittelyjen avulla opetusta pystyttiin luontevasti eriyttämään ja teettämään oppilailla vähän eritasoisia tehtäviä. Yhden opettajan mukaan telinevoimistelun opetuksessa



lähdettiin hyvin heikoista oppilaista liikkeelle, jolloin eriyttäminen toteutui tavallaan samalla kun valittiin kuinka pitkälle kunkin oppilaan kanssa edetään.

Erään opettajan mielestä palloilun osalta teema näkyi sekaryhmien käyttönä. Hän harmitteli, että palloilunopiskelussa siirryttiin jo toisena opiskeluvuotena sukupuolen määrittämiin ryhmiin. Hänen mielestään siitä on eriyttäminen kaukana, kun samassa ryhmässä on pelkästään liikunnallisesti kyvykkäitä miesopiskelijoita, ja tasoerot ovat hyvin pieniä. Hänen mielestään tilanne on päinvastainen kouluissa, joissa tasoerot kasvavat koko ajan. Toinen naisopettaja kaipasi vinkkejä siitä, miten erityisryhmien oppilaat voi saada palloilutunneilla mukaan peleihin tai miten heille voi eriyttää omia harjoituksia. Hänen mielestään erityisryhmien oppilaille pitäisi löytää sopivia kuntoliikunnan muotoja huomioiden samalla, ettei heillä ole yleensä avustajia mukana tunneilla.

*”Mä muistan vaan, et meillä oli telinevoimistelussa hirveen hyvin näitä erityisryhmien oppilaita, jotka tuli ja me vedettiin niille tunnit...mutta nyt esimerkiks ollu muutama tyttö, joilla on downin syndrooma...joukkuepeleissä...mä kaipaisin kyllä tietoa miten...vinkkejä, ideoita siihen. Ja ehkä myöskin tää kuntoliikunta...me yritetään saada ne liikkumaan mahdollisimman paljon, mutta se on tosi vaikeeta myös, et pitäis löytää semmosia lajeja, jotka sopis sitten näille oppilaille, joilla ei yleensä oo avustajia mukana.”*

*(Liikunnanopettaja B)*

## 7.2 Opetusharjoittelu

Haastateltujen mielestä opetusharjoittelussa olisi pitänyt keskittyä opettamaan muiden liikunnanopiskelijoiden sijasta oikeita koululaisryhmiä. Haastatellut toivoivat, että opiskelijat pääsisivät jatkossa opettamaan mahdollisimman paljon samoja oppilasryhmiä, jolloin molemmat osapuolet tuntisivat toisensa ja jolloin opetustilanteisiin saisi enemmän samaa tuntua kuin liikunnanopettajan työssä. Opettajalle on tärkeää taito tulla toimeen oppilaiden kanssa ja säilyttää kontakti heihin. Opetusharjoittelun lähtökohtainen ongelma on se, että oppilaat käyttäytyvät hyvin eri tavalla sijaisopettajaa kuin omaa opettajaansa kohtaan, sillä oman opettajan kanssa heille on ehtinyt muodostua syvempi ihmissuhde. Yhden opettajan mielestä itsenäisesti järjestettyjä opetustilanteita ei ollut kovin monta,

minkä vuoksi nimenomaan opetusharjoittelun maksimoiminen on todella tärkeää. Omien lajitaitojen harjoittelusta ja tekniikkapainotteisista sisällöistä voisi ottaa aikaa opetusharjoittelun lisäämiseen. Osa opettajista on sitä mieltä, että opetusharjoittelu lajidadiktisten opintojen aikana oli luonteeltaan erilaista kuin opettaminen koulussa, minkä vuoksi he kaipaavat selkeämpää linkitystä opetusharjoittelun ja käytännön työn välille. Opetusharjoittelutilanteisiin kohdistui odotuksia, joita koulujen tavallinen liikunnanopetus ei pystyisi lunastamaan. Tämän lisäksi liikunnanopiskelijoilla ja oppilailla on paineita opetustilanteen arviointiin liittyen, minkä takia opettaminen on tietynlaista suorittamista ja selviytymiskamppailua – ettei vaan munaa itseään.

*”...jos olis mahdollista se, että nämä oppilaat olis mahdollisimman paljon samoja oppilaita, joita käydään vaikka sen koko opiskeluajan opettamassa. Et ne olis ennalta tuttuja, et niitä ei vaihdettas koko ajan, vaan niitä samoja kavereita käytäis niinku vuosi toisensa jälkeen opettamassa...Sit siihen tulis ehkä enemmän sitä samaa juttua, mikä on sit tosi, kun oot oikeesti liikunnanopettaja.” (Liikunnanopettaja C)*

Opetusharjoittelua toivottiin mukaan koulutukseen vieläkin aikaisemmassa vaiheessa. Yhtenä ideana opetusharjoittelun alkua voitaisiin aikaistaa siten, että opiskelijat opettaisivat pienryhmissä heti alusta saakka kaikki lajit toisilleen. Sillä tavalla opiskelijat saisivat lisää arvokasta opettamiskokemusta. Ohjaavan lehtorin tehtävä olisi korjata opetuksessa havaitsemansa virheet. Erään haastatellun mielestä lajien perustaidot voi opettaa opiskelijoiden muodostamissa pienryhmissä, mutta heti kun halutaan opettaa tuleville opettajille, miten harjoitteita opetetaan, niin edessä pitäisi olla autenttisia oppilasryhmiä. Oikeiden oppilaiden kanssa opiskelijat näkisivät paremmin, mitä liikunnanopettaminen todellisuudessa on ja mitkä asiat toimivat tunneilla. Opettaja joutuu käyttämään kaikki keinot opettaessaan villeille ja heikosti motivoituneille oppilaille tylsiä asioita kuten lajien perustaitoja. Oman ryhmän opiskelijoita opettaessa melkein mitkä tahansa ratkaisut toimivat.

*”Joo, no kyllä sen opetusharjoittelun vois mun mielestä lisätä...enemmän sinne kouluun ja oikeille oppilaille, sit näkee heti paremmin, mitä se todellisuudessa on ja mikä toimii, että sille omalle ryhmällehän, opiskelijoille, toimii melkein mikä vaan...” (Liikunnanopettaja*

D)

Opetusharjoittelussa opetettavat ryhmät vaihtuivat jatkuvasti. Yksittäisten tuntisuunnitelmien tekeminen ei ollut kovin motivoivaa kun opiskelijat tiesivät, etteivät he tule näkemään samoja oppilaita uudestaan. Haastateltujen mielestä opetusharjoittelu tulisi toteuttaa siten, että opiskelijat pääsisivät opettamaan ja seuraamaan omaa nimikkoryhmäänsä esimerkiksi koko vuoden, jolloin he oppisivat tuntemaan oppilaat ja pääsisivät näkemään heissä tapahtuvaa kehitystä. Muutamien irrallisten liikuntatuntien aikana opettaja ei saa otetta oppilaista eivätkä oppilaat opettajasta. Pitkäjänteinen opetusharjoittelu toisi tunteihin lisää jatkuvuutta, kun opettajat voisivat suunnitella opetusta edellisten tuntien pohjalta. Yksi opettaja toivoi opiskelijoille vielä enemmän palautetta, koska se on hyödyllistä, eikä sitä enää työelämässä saa keneltäkään.

*”...se olis ollu kivaa seurata jonkun tietyn luokan tai ryhmän...vaikka koko vuoden, et oppis tuntemaan ne oppilaat ja näkis itse sitä kehitystä. Et se olis sellaista pitkäjänteistä verrattuna ku mitä se oli silloin, et teit aina sen tuntisuunnitelman yhelle luokalle ja sit sä et näe niitä ikinä enää. Et ei se ehkä ole hirveen motivoivaa. Kivempi ois ollu seurata sitä samaa ainakin pari kertaa...et aina vois mennä takasin siihen edeltävään kertaan ja rakentaa sen perusteella...” (Liikunnanopettaja B)*

Yksi haastateltu on sitä mieltä, että liikunnanopiskelijoiden kesken tapahtuvassa opetusharjoittelussa opettajan rooli on teennäinen. On yksilöstä kiinni, kuinka hyvin hän osaa astua opettajan rooliin omien kavereidensa keskellä.

*”...tää opetusharjoittelu, opettajan rooli siellä liikunnanopiskelijoiden kesken, yksi sana kuvaa aika hyvin, ja se on teennäinen. Ja se, että miksi se on niin, on se että siellä ollaan jo niin tuttuja, ja se on semmosta roolileikkimistä...täällä koulussa me ollaan ihan aikuisia omia itsejämme, toiset ovat lapsia...en tiedä kuinka mahdollisuus se on, mutta ihan oikeitten oppilaitten ja mahdollisimman paljon niiden samaa oppilasainesta jos pystyis käsittelemään. Esimerkiks nimikoitais liikeoppiryhmien mukaisesti, että siellä olis tietyt kaverit, ja sitte samat kaverit kiertäis aina tiettyä luokkaa vaikka...” (Liikunnanopettaja C)*

Opetusharjoittelu on erittäin valmiiksi suunniteltua, ja tuntisuunnitelmia tehdään hyvin yksityiskohtaisesti. Tuntisuunnitelma pitäisi pystyä hahmottamaan käytännössä kaiken kiireen, arvaamattomien oppilaiden ja välineisiin ja tiloihin liittyvien ongelmien keskellä. Opetusharjoittelutilanteissa ei esiinny häiriötekijöitä, koska opetukseen valikoituneet ryhmät osaavat käyttäytyä. Haastatellun mielestä opettajan työssä tarvittavaa tilannetajua ja joustavuutta voisi tukea antamalla opiskelijoille tehtäväksi näytellä esimerkiksi käytöshäiriöitä tai loukkaantumisia tunnin aikana. Tämän lisäksi tilojen ja välineiden käyttöä voisi yllättäen rajoittaa kuten koulumaailmassa usein käy. Erään opettajan mielestä opettavaisinta olisi toteuttaa opetusharjoittelu niin haastavassa ympäristössä, että opetustilanne alkaisi rakoilla.

*”Eihän meillä ollu ikinä mitään häiriötekijöitä...meillä oli semmonen valittu luokka tietenkkin, joka ties miten käyttäytyä, ja kaikki meni niinku sä olit suunnitellu sen sun tuntisuunnitelman. Nyt kun on työkokemusta, niin tietää, et harvoin on niitä tunteja, että sä pystyt toteuttamaan tän a:sta ö:hön näin, vaan tulee kaikenlaista...Se on niin steriiliä se miljöö, missä oltiin aina, et se ei vastaa todellisuutta ollenkaan.” (Liikunnanopettaja B)*

Opetusharjoitteluun sisältyi oletus, että kaikilla oppilaille tapahtuu väistämättä kehitystä ja että perustaitojen harjoittelusta kyetään aina siirtymään yhä haastavampiin harjoitteisiin. Todellisuudessa kouluissa on oppilaita, joiden kanssa ei aina pääse eteenpäin.

*”...eriyttämistä vaaditaan paljon myös tavallisessa luokassa, mitä ei ehkä tavallaan tarpeeks tullu harjoteltua...Esimerkiks sulkapallo, kun sä käyt läpi alotussyötön, niin sä et pääsekään pidemmälle, et se osuu kerran kymmenellä yrityksellä, vaikka sä tekisit minkälaisia apuharjoituksia. Ehkä jos miettis vähän kanssa, et mitä jos ei se mee niinkun me kaikki luulimme, et miten voitais auttaa oppilasta kehittymään.” (Liikunnanopettaja B)*

Muuan haastateltu on sitä mieltä, että iästään huolimatta oppilaat osaavat analysoida itseään, toisiaan ja kokeilemiaan lajeja. Taitavat oppilaat osaavat usein tuoda esille eriyttämisen tarvettaan sekä opetuksen toteutukseen liittyviä toiveitaan. Haastatellun mielestä vain käytännön kokemuksen myötä opettaja oppii lukemaan oppilaita, toimimaan yllättävissä tilanteissa sekä tunnistamaan, miten erilaisia oppilaita kannattaa opettaa.

*”...kun on taitava oppilas, niin se eriyttämisen tarve tai opettamisen toteutus, se aika helpolla lähtee siitä oppilaan...alkavat ehdottaa itse, tai sitte siinä aika helposti myös itse älyää...aika nopeesti oppii kokemuksen perusteella lukemaan sitä peliä. Sitä ei oikein voi mun mielestä harjotella didaktisesti, vaan sun täytyy vaan saada sitä opettamiskokemusta.” (Liikunnanopettaja C)*

### 7.3 Oppimisympäristöjen rakentaminen

Koulutyössä opiskelulle luodaan edellytyksiä, annetaan virikkeitä ja palautetta, organisoidaan toimintaa sekä harjoitellaan. Edellä mainitut tekijät voivat suotuisissa oloissa johtaa oppimiseen. Opettajan ja oppilaan lisäksi lukuisat opetustilanteen ulkoiset elementit, kuten opetustilat, määrittelevät millainen oppiminen on mahdollista. Nykyisin konstruktivistisessa pedagogiikassa puhutaan innokkaasti käsitteistä ”oppimisympäristö” ja ”avoin oppimisympäristö”. Niillä tarkoitetaan opetus-oppimisprosessia kehystäviä materiaalisia tekijöitä sekä tietyytyypistä oppimisilmastoa. Tämän ajattelusuunnan kasvatustieteilijät näkevät opettajan oppimisympäristön suunnittelijana ja järjestelijänä ja oppilaan oppimisympäristön toimijana. Oppiminen on asia, joka tapahtuu oppijan pään sisällä näkymättömissä. Oppimisen tarkka hetki on tiedostamaton, eikä kukaan ulkopuolinen pysty vaikuttamaan siihen suoraan. (Uusikylä & Atjonen 2000, 132–133.)

Tellan (1998) mielestä vanhan mallin sijasta tarvitaan opetus-opiskelu-oppiminen-mallia, jolloin on mielekkäämpää puhua opiskeluympäristöstä. Opiskeluympäristö on oppimistarkoitukseen erityisesti suunniteltu ja toteutettu kokonaisuus, joka edellyttää sekä materiaalisia että ei-materiaalisia ratkaisuja. Ympäristö-sana viittaa siihen, että opetuksen ohella monet muutkin järjestelyt tuottavat tuloksia. Uusikylä ja Atjonen (2000, 132–134) tähdentävät, että opetus- ja tuntuunittelmiin tulee joustaa niin, että oppilaille on mahdollisuus keskittyä tehtäviin, jotka kiinnostavat heitä. Opettaja auttaa asettamaan yhteistyössä oppilaidensa kanssa oppimiselle tavoitteita, jonka jälkeen hän pyrkii erilaisin materiaali-, väline- ja tilajärjestelyin luomaan tavoitteita tukevan opiskeluympäristön. Opetustapahtuman aikana opettajan voimavarat säästävät oppilaiden työn ohjaamiseen hänen toimiessaan lähinnä opiskelun taustavaikuttajana. Suunnittelu osuu prosessissa eri

kohtaan kuin perinteisessä opetuksessa eikä tavoitteita aseta pelkästään opettaja.

Avoimessa opiskeluympäristössä opettaja joutuu miettimään yhteisopetuksen toimivuutta, oppilaiden motivoimista sekä arviointikriteerejä. Avoimen opiskeluympäristön idean mukaan luokan yhteisopetus puretaan pienryhmäopiskeluksi ja yksilölliseksi etenemiseksi. Yksilöllistämisen perusteena on lasten ja nuorten spontaani innostus, joka auttaa monien oppimisvaikeuksien yli. Humanistisen kasvatuskäsityksen mukaan yksilöllä on oikeus vahvuksiensa ja lahjojensa jalostamiseen. Siksi koulussa on oltava sijaa myös yksilölliselle opiskelulle, etenemiselle ja oppimistehtävien valinnalle. Opiskeluympäristöltä vaaditaan avoimuutta sekä kykyä tunnistaa ja tukea erilaisuutta. (Uusikylä & Atjonen 2000, 135.)

Haastateltavien mielestä opiskeluympäristöjen rakentaminen on hyvä ja tärkeä tema. Teeman osuus voisi olla suurempi lajdidaktisessa koulutuksessa. Teemaan kannattaa panostaa koulutuksessa, koska uusiinkin kouluihin liittyy usein erilaisia tilahaasteita. Erään opettajan mielestä koulutuksessa pitäisi huomioida miten toimitaan, jos jokin menetelmä ei toimi. Häntä kiinnostaa saada ideoita siihen, miten liikuntatuntien tehtävistä saa muokattua motivoivampia ja kuinka yksi ihminen voi sen toteuttaa. Osa opettajista toivoi, että lajdidaktisessa koulutuksessa mietittäisiin enemmän normaalien koulujen opetusolosuhteita. Lajididaktiset tunnit olisi voitu joskus viedä tavallisiin kouluihin, jolloin lehtorit olisivat saaneet tilaisuuden näyttää, minkälaisen tunnin he pitäisivät niissä oloissa vastineena opiskeluaikana yleensä käytettäville ”huipputiloille”. Opettajat haluaisivat tietää, miten opetussuunnitelman pystyy toteuttamaan normaalikouluissa, joissa ei ole yhtä hienoja tiloja ja välineitä kuin Jyväskylän yliopistolla.

*”Sitä voidaan tuoda esiin ihan samalla lailla tuolla opetuksessa ja myös sitte niinku ihan konkretian tasolla. Et kaikki opetus ei aina tapahdu siinä yhdessä salissa, esimerkiksi just telinevoimisteluun liittyen...ois voinu joskus viedä sen tunnin johonkin semmoseen saliin, mikä vastaa normaalia salia, ja näyttää minkälaisen tunnin siellä pitäis ihan esimerkkinä siitä tai pienenä eroavaisuutena siihen minkälaiset tilat tuolla Liikunnalla on.”*

*(Liikunnanopettaja A)*

Erään opettajan mielestä teema oli huomioitu aika hyvin telinevoimistelun lajikoulutuksessa ja tällaista lähestymistapaa opiskeluympäristöjen rakentamisen suhteen voisi käyttää enemmän muissakin lajeissa. Hän muisteli, että telinevoimistelun lisäksi myös palloilussa ja perusliikunnassa oli huomioitu kyseinen teema jollain tavalla, mutta niissäkin lajeissa sen osuus voisi olla suurempi. Toinen opettaja esitti toiveen, että kaikkien lajien osalta kiinnitettäisiin enemmän huomiota hyvän ja innostavan opiskeluympäristön rakentamiseen. Hän nosti esiin positiivisina esimerkkeinä hiihdossa käytetyn hiihtomaan sekä telinevoimistelutunneilla olleet radat, joiden avulla pystyi valitsemaan erilaisia tehtäviä.

*”...sekin on tämmönen Siperia opettaa meininki...tässä meidän koulussa, uus hieno koulu, mutta liikunnanopetuksen kannalta aika paljon erilaisia tilahaasteita...tähän kannattaa silleen panostaa mä väittäisin. Telinevoimistelussa on aika hyvin tätä huomioitu, ja on opetusvideoita annettu ja näytetty, on annettu lehtiömateriaalia miten voit rakennella erilaisia aputelineitä näistä ihan koulun perusvälineistä, että tämmöstä vois olla enemmän muissakin lajeissa...” (Liikunnanopettaja C)*

#### 7.4 Erilaiset opetusmenetelmät

Opetusmenetelmät eli työtavat tarkoittavat niitä käytännön toimenpiteitä, joiden avulla opettaja organisoii opiskelua ja pyrkii edistämään oppimista. Työtavan valintaa ohjaavat ensisijaisesti opiskelun tavoitteet. Työtapa antaa opetukselle suunnan ja vaikuttaa ohjeiden antamiseen, organisointiin, palautteenantoon ja ryhmänhallintaan. Tutkimustiedon perusteella työssään menestyvät opettajat hallitsevat koko opetusmenetelmien kirjon ja pystyvät opetuksessaan yhdistelemään eri työtapoja joustavasti. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007.) Uuden asian oppimisen alkuvaiheessa opettaja tekee suuremman osan päätöksistä, mutta vähitellen vastuu päätöksenteosta siirtyy oppilaille. Tarkoituksena on, että oppilaista tulee itseohjautuvia ja että he omaksuvat liikunnan merkityksen fyysisen ja henkisen terveyden ylläpitäjänä elämän eri vaiheissa. Päätöksenteon rakenne on yhteydessä niihin tavoitteisiin, joihin kullakin tyylillä voidaan päästä. (Numminen & Laakso 2007, 80.)

Sopivan työtavan käyttäminen edistää opettajan ja oppilaiden toimintaa sekä viihtymistä liikuntatunnilla. Jokainen työtapa suosii ja synnyttää tietynlaista vuorovaikutusta ja voi olla este muunlaiselle kanssakäymiselle. Opetuksessa tulee käyttää vaihtelevasti sellaisia menetelmiä, joiden kautta oppilas joutuu kohtaamaan erilaisia sosiaalisia tilanteita kuten itsekontrollia, osallistumista tai vastuuta kehittäviä tilanteita. Opettajan on huomioitava opiskelijoilta tuleva palaute ja tarvittaessa muutettava työtapoja. Joustavassa opetuksessa eri työtavat kietoutuvat usein toisiinsa. Liikunnan kasvatusmahdollisuuksien hyödyntäminen edellyttää opetusmenetelmien monipuolista käyttöä ja niiden merkityksen ymmärtämistä. Kansainvälisesti tunnetuin liikunnanopetuksen työtaluokitus on Muska Mosstonin kehittämä opetustyylien spektri, joka toimii pohjana opetusmenetelmien opettelulle myös liikunnanopiskelijoiden lajidadaktisessa koulutuksessa. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007.)

Haastateltavat kehuivat erilaisten opetusmenetelmien huomioimista lajidadaktisessa koulutuksessa. Haastateltavien mielestä eri opetustyyliä käytiin hyvin kattavasti läpi lajien koulutuksen yhteydessä. Eri opetusmenetelmiä käytettiin paljon ja ne painuivat hyvin muistiin. Yksi opettajista kokee, ettei hänelle ole jäänyt mitään aukkoja tämän teeman suhteen. Hän korostaa, että erilaiset opetusmenetelmät tuovat tunneille vaihtelevuutta ja että se on tärkeää myös oppilaille, koska he kaikki oppivat eri tavalla. Yleisestä tyytyväisyydestä huolimatta kehitysehdotuksiakin nousi esiin. Eräs opettaja kertoi, että liikunta- ja terveystieteellisessä tiedekunnassa opetetaan aika perinteistä mallia, jossa on aina yksi tai kaksi opettajaa ja muu ryhmä toimii heidän ohjeidensa mukaan. Tämä saattaa ohjata tulevia opettajia opettajajohtoisten työtapojen käyttöön.

*”...tänä päivänä kuitenkin opetusmaailmassa puhutaan siitä, että sen oppilaan vastuu ja sitä pitäis nostaa esiin...et aika perinteinen malli mun mielestä tuolla Liikunnalla on opetettu siinä mielessä...Pystyiskö siihen sellasta jonkunasteista ryhmätyötaitoo sitten, antaa virikkeitä siihen, miten sitä pystyis käytännössä toteuttamaan tuolla kouluissa.”*  
(Liikunnanopettaja A)

Erään opettajan mielestä eri opetusmenetelmien tarkastelu koulutuksen aikana tuntui monimutkaiselta. Hän ei ole koulussa tietoisesti valinnut opetustyyliä analysoimalla



ryhmiään, vaan ajattelee opetustyylien valikoituvan opettajan persoonan sekä opettajan ja oppilaiden välisen vuorovaikutuksen kautta. Toisen opettajan mielestä teema oli tehty lajididaktisissa opinnoissa jopa erittäin keskeiseksi. Opiskelijalle tuli olo, että aina on pakko käyttää jotain tiettyä opetusmenetelmää, vaikka todellisuudessa menetelmät sekoittuvat koko ajan ainakin hyvässä opetuksessa.

*”Sä saatat yhtä aikaa joutua komentamaa noita, antaa jollekin itsenäisiä tehtäviä, kaitsee toista ihan kädestä pitäen, näyttämään joilleki edestä mitä oikeesti pitää tehdä. Se on ihan yhtä hulabaloota ja sen takia mun mielestä hyvä, että ne opetettiin, mut ehkä niiden roolia jopa vähän liioteltiin sellasina yksittäisinä menetelminä.” (Liikunnanopettaja F)*

### 7.5 Oppimista tukevat apuvälineet

Uusikylä & Atjonen (2000, 140;153–154) vakuuttavat, että opettaja tarvitsee työkaluja, joilla hän voi tehostaa sanomaansa sekä ryhmämuotoisessa että yksilöllisessä opetuksessa. Erityisesti tieto- ja tietoliikennetekniikan huima kehitys on tuonut opettajien ja oppilaiden ulottuville tuotteita, joista ei muutamia vuosikymmeniä sitten osattu edes uneksia.

Opetusvälineitä ja oppimateriaaleja erottavan rajan määrittäminen on joskus vaikeaa, koska molempia voidaan hyödyntää opetuksessa monella tavalla. Oppimateriaali on oppiainesta sisältävä tietolähde, kun taas opetusväline on laite, jolla materiaalia esitetään.

Opetusvälineistä voidaan erotella auditiiviset- (levysoitin)-, visuaaliset- (kamera), audiovisuaaliset- (videokamera), digitaaliset- (dataprojektori) sekä muut opetusvälineet, joiden merkitys korostuu liikunnanopetuksessa.

Alati halpenevat ja kooltaan käteväytyvät videokamerat toimivat nuortenkin oppilaiden käsissä hyvinä dokumentoijina. Oppilaiden projekteja voidaan näyttää myös huoltajille, jolloin kodin ja koulun yhteistyöhön saadaan elävä yhteyskanava. Videoinnin avulla voidaan tallentaa oppilaiden työskentelyä ja samalla opettajalle avautuu mahdollisuus arvioida omaa ammattitaitoaan ja persoonallista työskentelytapaansa. Videokuva antaa realistisen ja tarkan palautteen, jota ei oikeastaan muilla keinoin voida saavuttaa. (Uusikylä & Atjonen 2000, 155.)

Haastateltavat eivät pitäneet oppimista tukevien apuvälineiden käyttämistä kovin merkittävänä teemana liikunnanopetuksen kannalta. Opettajat kertoivat, että teemaa oli huomioitu riittävästi siihen nähden, kuinka paljon apuvälineitä käytetään kouluissa. Toinen naisopettajista toivoi enemmän virikkeitä erityisoppilaille suunnitelluista pelivälineistä ja siitä, miten eri lajien samankaltaisuuksia voisi paremmin linkittää toisiinsa liikunnanopetuksessa. Yhden opettajan mielestä videokameraa voisi hyödyntää enemmän sekä liikunnanopettajien koulutuksessa että koulujen liikunnanopetuksessa. Eräs haastateltu uskoo apuvälineiden käytön voivan tuoda tunneille hyvää vaihtelua ja lisätä opiskelun kiinnostavuutta.

*”...siellähän oli hyviä juttuja, mitä mun mielestä Liikunnalla tehtiin. Esimerkiks, jos joku ei pystynyt osallistumaan täysillä johonkin tuntiin, niin se saatettiin laittaa kuvaamaan, katsomaan sitä, analysoimaan, tekee tällasia juttuja, mitä mun mielestä vois kouluissa tehdä enemmänkin...koska esimerkiksi moni oppilas ois aika paljon realistisempi omien taitojensa suhteen, jos joskus näkis videolta sitä omaa toimintaa...” (Liikunnanopettaja F)*

Yksi vastaaja sanoi, että teemaa oli huomioitu hyvin vähän lajdidaktisten opintojen aikana, ja hän toivoisi sen saavan enemmän huomiota. Hänen mielestään nykyään on mahdollista hyödyntää erilaisia välineitä, joiden avulla liikkumista pystytään kontrolloimaan ja seuraamaan, joten teeman huomioiminen koulutuksessa olisi ehdottomasti hyvä idea. Hän esittää, että audiovisuaalisia välineitä voisi hyödyntää, sillä ne koskettavat tämän päivän oppilaita. GPS:n käyttö suunnistuksessa olisi todella mielekästä, joten kouluihin kannattaisi ehdottomasti hakea tämänkaltaisia virikkeitä. Kaikki oppilaiden liikuntamotivaatiota lisäävät keinot tulee huomioida.

*”Uinnissa käytettiin videokameraa muistan...toi on ihan hyvä idea muutenkin laajemmin tähän tämmöseen IT-aikaan. On mahdollisuuksia hyödyntää erilaisia välineitä, joilla sitä omaa liikkumista pystytään tosiaan kontrolloimaan ja seuraamaan, niin miksei siihenkin vois jo opettaa tuolla...jonkunasteisen kameran omistaa tänä päivänä jokainen...että semmonen tietenkä mikä koskettaa oppilaita tänä päivänä, noiden audiovisuaalisten välineiden käyttö... Sitä oli tosi vähän.” (Liikunnanopettaja A)*

## 7.6 Muiden oppiaineiden integrointi ja sosiaalisten tavoitteiden toteutuminen

Yhteistoiminnalliseksi oppimiseksi kutsuttu pienryhmäoppimisen erityismuoto on ollut viime vuosina suosittu. Esittelen yhteistoiminnallisen oppimisen tässä yhteydessä, koska mielestäni se tarjoaa luonnollisen kanavan integroida liikunnanopetukseen muita oppiaineita ja yhteistyötaitojen harjoittelua. Yhteistoiminnallisen oppimisen avulla voidaan saavuttaa inhimillisesti arvokkaita kokemuksia, joihin liittyy monenlaisia elämyksiä, aistimuksia ja tunteita. Sen on tutkittu vahvistavan lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja sekä parantavan oppimistuloksia. Pienryhmäoppimisen etuna on, että ponnistelut voidaan suunnata laajoihin hankkeisiin ja projekteihin, jotka haastavat oppilaat kokeilemaan rajojaan ja tekemään vastuullisesti pitkäjänteistä työtä. Projektit vievät oppilaat koulun ulkopuolelle tutkimaan ympäristöä, hakemaan tietoa useista lähteistä ja kommunikoimaan erilaisten yhteiskunnallisten toimijoiden kanssa. Pienryhmien muodostaminen tapahtuu oppilaslähtöisesti heidän kiinnostuksen ja oppimisedellytysten pohjalta. (Uusikylä & Atjonen 2000, 63–64;135.)

Haastatellut opettajat lisäisivät integrointiteeman osuutta lajdidaktisessa koulutuksessa. Neljä haastateltua lisäisi sekä oppiaineiden että sosiaalisten työmuotojen integroinnin osuutta lajdidaktisessa koulutuksessa. Kaksi muuta haastateltua korostivat nimenomaan erilaisten aihepiirien integroinnin merkitystä liikunnanopetuksessa. Tärkeiksi aihepiireiksi opettajat nimesivät etenkin sosiaalisuuden, yhteistyötaidot ja vastuullisuuden. Nämä asiat on kirjattu myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden yleistavoitteisiin (2004). Tämä tukee opettajien toivetta sosiaalisiin taitoihin liittyvien tavoitteiden korostamisesta liikunnanopettajakoulutuksen aikana.

Muiden oppiaineiden integrointiin osaksi liikunnanopetusta suhtauduttiin kahtiajakoisesti. Yksi opettajista on sitä mieltä, että musiikki liittyy luonnollisesti liikuntaan ja että tämä tuli opiskeluaikana esiin. Hänen mielestään fysiologiaa ja fysiikkaa voisi jollain tavalla yhdistää yliopiston lajiopetukseen. Eräs opettaja linkittäisi terveystiedon sisältöjä kuten ravintoon liittyviä asioita liikuntatunneille. Toinen naisopettajista uskoo, että muita oppiaineita liikuntatunneille integroimalla voidaan mahdollisesti samalla nostaa liikunnan statusta. Eräs haastatelluista esitti ajatuksen, että muiden oppiaineiden integroinnin avulla

liikuntatuntien osaamisen mittareita voidaan muuttaa, jolloin voidaan tuottaa myös liikunnallisesti heikommille oppilaille onnistumisen elämyksiä.

*”Hirveen vähästä se loppujen lopuks on, mutta se on ihan loistava tapa värittää ja tuoda vaihtelua noille tunneille kuitenkin. Itseäkin pitäisi ottaa niskasta kiinni ja rohkeemmin vaan tuoda, koska sillon joku liikunnallisesti ei-lahjakas oppilas saattaa loistaa sen takia, että jos siitä integroidusta jutusta on hyötyä sen suorituksen vaikka tason mittarina...Voi olla tosi paljon iloa ihan tämmösenä positiivisten kokemusten tuojanakin monille.”*

*(Liikunnanopettaja F)*

Osa opettajista ei pidä eri oppiaineiden integroimista liikunnanopetuksen kannalta kovin merkittävänä haasteena. Oppiaineiden välinen yhteistyö on toteutuessaan hieno asia, mutta toisia oppiaineita ei silti tarvitse väkisin integroida liikunnanopetukseen. Yksi opettajista muistelee, ettei muiden oppiaineiden integrointia liikuntaan sivuttu merkittävästi lajdidaktisessa koulutuksessa ja että tämä on hänen mielestään hyvä asia. Muiden oppiaineiden tavoitteiden huomioiminen ja edistäminen piilo-opetuksen avulla liikuntatunneilla ei ole välttämättä toimivaa.

*”...niitä ei nyt ihan hirveesti siellä sekoteltu ja mun mielestä se on hyvä niin...et jos aatellaan et liikunnanopetuksessa otettaisiin huomioon joidenkin muiden oppiaineiden tavoitteita tai jotain tällasia, ja sitte niitä siellä tavallaan integroimalla pyrittäis opettamaan piilo-opetusmenetelmällä, niin mun mielestä se ei ehkä kuitenkaan oo niin toimivaa...”* (Liikunnanopettaja C)

Opettajat kokevat, että sosiaalisten taitojen, ryhmässä toimimisen ja sääntöjen noudattamisen integrointi liikunnanopetukseen on erittäin tärkeää ja että sen tulisi näkyä liikunnanopettajien koulutuksessa. Erään opettajan mielestä nimenomaan edellä mainittujen asioiden integroimiseen pitäisi panostaa. Vuorovaikutuskurssi tuki hyvin näitä tavoitteita. Yksi haastatelluista on sitä mieltä, että hyvän hengen ja kannustavan ilmapiirin luominen ryhmän sisälle tuntuu olevan yksi tärkeimmistä asioista työn kannalta. Molempien naisopettajien mielestä sosiaalista kanssakäymistä, yhteistoiminnallisia taitoja ja vastuunkantoa voisi korostaa liikunnanopetuksessa enemmän, koska tietokoneiden

parissa kasvaneet nuoret eivät osaa pelata keskenään tavallisiakaan pelejä ja koska liikunta on melko paljastava oppiaine ja pukuhuoneissa tapahtuu herkästi kiusaamista. Toisen naisopettajan mielestä liikunnanopettajakoulutuksen aikana ei käynyt ilmi, kuinka vaikeaa on opettaa toisten kunnioittamista ja sosiaalisia taitoja oppilaille.

*”...aika paljastava aine liikunta on, ja herkkä...liikuntatunnit alkaa heti, kun oppilaat tulee siihen pukuhuoneeseen. Sä et voi olla piittaamatta mitä siellä tapahtuu, koska se heijastuu tietenkin koko liikuntatuntiin...se osoittaa, et kunnioitat sun kaveria niin paljon, että et tee tiettyjä asioita...se on paljon vaikeempi opettaa kuin mitä ehkä tossa koulutuksessa tuli ilmi...” (Liikunnanopettaja B)*

Eräs opettaja haluaisi, että koulutuksen aikana tutustuttaisiin erilaisiin liikuntakulttuureihin, koska niissä on suuria maakohtaisia eroja. Hänen mielestään sosiaalisuus, yhteistyötaidot ja itseilmaisuus liittyvät niin läheisesti liikuntaan, että ne näkyvät tunneilla automaattisesti liikunnan myötä. Hänen mielestään kyseiset aihepiirit oli huomioitu riittävästi lajidiidaktisessa koulutuksessa. Yksi opettajista korosti koulujen asemaa nuorten muovaamisessa vastuullisiksi aikuisiksi. Kaikki nuoret käyvät peruskoulun, jossa heitä yritetään ohjata omillaan pärjääviksi ja yhteiskunnalle hyödyllisiksi kansalaisiksi. Hänen mielestään sosiaalisia taitoja, ryhmässä toimimista ja sääntöjen noudattamista voi opettaa liikuntatunneilla, sillä luokkaopetukseen verrattuna liikuntatuntien luonne on vapaampi, tunnit ovat erilaisessa toimintaympäristössä ja oppilaat tekevät liikuntatunneilla herkästi rikkeitä. Hänen mielestään eri aihepiirien integrointia liikunnanopetukseen ei tulisi tarkastella opetuksesta irrallisena asiana, sillä opettajan todellisen ammattitaidon kautta se on aina läsnä.

## 8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Liikunnanopettajat ovat tyytyväisiä koulutukseensa ja pitävät liikunnanopettajakoulutusta monipuolisena, kattavana ja hyvin rakennettuna kokonaisuutena. Koulutuksen käytännönläheisyys sai kiitosta verrattuna muiden aineenopettajien koulutukseen.

Liikunnanopettajat ovat erittäin tyytyväisiä myös saamaansa lajidadaktiseen koulutukseen, jota he kuvailevat kattavaksi, monipuoliseksi, mielenkiintoiseksi ja melko laajaksi.

Lajidadaktista koulutusta pidetään hyvin tärkeänä liikunnanopettajan työn kannalta ja sen kokonaismäärä koulutuksessa on haastateltujen opettajien mielestä nykyisellään riittävä.

Opettajat arvelevat saaneensa lajidadaktisesta koulutuksesta melko hyvät valmiudet liikunnanopettajan työhön muun muassa lajitaitojen kattavan harjoittelun kautta.

Lajidadaktisen koulutuksen rakenne on opettajien mielestä erittäin hyvin rakennettu ja toimiva. Koulutus etenee järkevällä tavalla opiskelijoiden omien lajitaitojen harjoittelusta kohti oppilaiden opettamista ja yhä haastavampia opetustilanteita. Vastausten perusteella lajidadaktisten opintojen osalta voisi miettiä omien taitojen kehittämiseen tähtäävän liikeoppisuuden vähentämistä suhteessa didaktiikkaan ja opetusharjoitteluun. Toisaalta ne opiskelijat, joilla ei ole opintojensa alussa merkittävää opetuskokemusta, ovat luultavasti tyytyväisiä nykytilanteeseen, jossa he eivät joudu kantamaan heti opintojen alussa kovin suurta vastuuta muiden opettamisesta.

Haastattelutulosten rivien välistä on luettavissa, että tavallisten kouluoppilaiden tavoin olisi aiheellista kohdella liikunnanopiskelijoitakin yksilöinä, jolloin heidän yksilölliset lähtökohtansa, tarpeensa ja edellytyksensä huomioitaisiin suunniteltaessa lehtoreiden kanssa opiskelua ja opettajuuden kehittämistä. Tätä nykyä liikunnanopiskelijoiden lähtötasoa ja tavoitteita ei huomioida välttämättä riittävästi, mikä näkyy eriävinä käsityksinä muun muassa opetusharjoittelun ihanteellisen aloittamisen ajankohdasta ja siitä, mihin lajeihin opintoja tulisi painottaa. Heikinaro-Johanssonin (2005) kaipaamaa opiskelun itseohjautuvuutta ja vastuullisuutta voisi edistää ainakin osittain lisäämällä opiskelijoiden mahdollisuutta osallistua heidän opiskeluaan koskevaan suunnitteluun ja päätöksentekoon.

Lajididaktiseen koulutukseen kolmantena opiskeluvuotena kuuluvat syventävät opinnot saivat hyvää palautetta niiden valinnaisuuden, riittävän laajan opintotarjottimen ja ulkopuolisiin oppilasryhmiin keskittyvän opetusharjoittelun vuoksi. Tiiviit ja tehokkaat opintokokonaisuudet, kuten viikonlopun aikana toteutetut intensiivikurssit, tuovat opiskeluun vaihtelua ja lienevät erittäin toimiva ratkaisu hyvien oppimistulosten saavuttamiseksi. Niihin tulee opettajien mielestä tarjota mahdollisuuksia nimenomaan syventävissä opinnoissa.

Lajien syventäviin kursseihin kuuluneen opetusharjoittelun toteutusta moitittiin liian ihanteellisista oppilasryhmistä ja opetusoloista. Opetustilanteiden arvioiminen tuntisuunnitelmaan kirjattujen aika-arvioiden merkitystä korostamalla tuntui opettajista vieraalta ja epätarkoituksenmukaiselta toimintatavalta. Tulevia opettajia pitää ohjata vallitsevan konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaisesti ymmärtämään, etteivät oppiminen ja tavoitteisiin pääseminen noudata aina oppitunneille asetettuja aikarajoja. Tulevien opettajien on syytä opetella tarkastelemaan oppimisprosessia yksittäisten oppituntien puitteet ylittävänä tapahtumaketjuna, jossa oppimistilanteet eli oppitunnit joustavat tavoitteiden toteutumisen ehdoilla. Varsinaiset oppimistavoitteet voivat helposti unohtua, jos yksittäiset harjoitteet nähdään opetuksen pääasiana.

Haastatteluissa esiin noussut toive lajididaktisten opintojen valinnaisuuden lisäämisestä ei syventävien opintojen valintamotiivien valossa vaikuta kovin toimivalta idealta. Liikunnanopiskelijoilla tuntuu olevan inhimillinen taipumus valita lajeja ensisijaisesti mukavuustekijöiden perusteella, sen sijaan että he yrittäisivät määrätietoisesti valita tulevan työnkuvansa ja omien kykyjensä edistämisen kannalta tarpeellisimmat lajit.

Osa liikunnanopettajista toivoo, että opiskelijoille jaettaisiin koulutuksen aikana enemmän kirjallista materiaalia eri lajeihin liittyen. Yksi vaihtoehto voisi olla sähköinen tietopankki, johon eri lajien lehtorit voisivat valikoida materiaalia opiskelijoita ja mahdollisesti valmistuneita liikunnanopettajia varten. Tietopankkiin voisi tuottaa lajikokonaisuuksittain erilaisia suoritustekniikoita, harjoitteita, tuntisuunitelmia, organisointivinkkejä, välinetietoa ja kaikkea mistä olisi hyötyä liikunnanopiskelijoille ja -opettajille. Pysyvä sähköinen tietopankki tarjoaisi liikunta-alan ammattilaisille

mahdollisuuden kerrata opiskeltuja asioita ajasta tai paikasta riippumatta. Tietopankin luominen on yksinkertaista kuten myös sen päivittäminen, minkä lisäksi ratkaisu olisi ekologinen, sillä se vähentäisi tarvetta tulostaa suuria määriä kirjallista materiaalia opiskelijoille.

Liikunnanopettajakoulutuksen kehittämisen edellytyksenä on, että koulutuksen suunnittelijoilla on uskallusta ja tahtoa muuttaa koulutukseen liittyviä sisältöjä tai toteutustapoja. Tutkimusta tehdessäni olen huomannut, että tiedekunnan sisällä on kyky uudistaa koulutusta tehokkaasti, ja näin on toimittukin. Kehitettävää löytyy kuitenkin aina, ja uusiin ideoihin on tartuttava rohkeasti. Kouluista olisi opettajien mielestä syytä hakea enemmän tietoutta esimerkiksi siitä, mitä lajeja oppilaat nykyään haluavat liikuntatunneilla opeteltavan. Laakson (2007) mukaan liikuntaharrastuksen syntyminen liittyy läheisesti motivaatioon, minkä vuoksi koulussa tulisi antaa oppilaille kokemuksia erilaisiin motiiviperusteisiin pohjautuvasta liikunnasta. Liikunnanopettajakoulutukseen pitäisi uskaltaa ottaa *perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden* (2004) sallimissa rajoissa vanhentuneiden ja epämieluisiksi koettujen sisältöjen tilalle uusia vaihtoehtoja, jotka ovat motivoivia tämän päivän oppilaiden mielestä.

Opettajat mainitsivat toiveen tutustua opintojen aikana nykyistä enemmän uusiin ja eksoottisiin lajeihin, joita nykynuoret harrastavat. Erään opettajan mukaan liikunnanopetuksen tavoitteellisuuden kannalta on kuitenkin oleellista, että myös uudet ja eksoottiset lajit edistävät oppilaiden fyysistä kehitystä. Eksoottisten lajien lisäämistä mietittäessä tulee myös muistaa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (2004) kirjattu näkemys, jonka mukaan liikunnanopetuksen tulee pohjautua kansalliseen liikuntaperinteeseen.

Opetushallituksessa tulisi miettiä, onko peruskoulun opetussuunnitelman perusteisiin (2004) tarkoituksenmukaista sisällyttää voimistelun ja välinevoimistelun taitoja arviointikriteereinä, koska tutkitut opettajat eivät pidä lajikokonaisuutta mielekkäänä, ajankohtaisena tai käyttökelpoisena sisältönä kouluissa. Haastatteluvastausten perusteella voimistelun ja välinevoimistelun tuntimääriä tulisi vähentää tai vaihtoehtoisesti luopua koko lajikokonaisuudesta ja siirtää sen keskeisimmät sisällöt jonkin muun kokonaisuuden



kuten tanssin tai kehonhuollon alle. Opettajien mielestä voimistelunopetusta voitaisiin vaihtoehtoisesti tiivistää ja tarjota mahdollisuus tutustua sisältöihin syvällisemmin kirjallisen materiaalin avulla. Toisaalta tämänhetkiset valtakunnalliset perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet eivät anna mahdollisuutta voimistelukoulutuksen vähentämiseen lajididaktisessa koulutuksessa.

Rinnehihdon ja lautailun koulutus vastasi Soinin (2007) lajien opetukselle asettamia tavoitteita. Opettajat eivät kuitenkaan pidä lajikokonaisuutta erityisen tärkeänä sisältönä työn kannalta. Puolet opettajista näki lajikokonaisuuden osuuden suureksi suhteutettuna sen marginaaliseen opetusmäärään kouluissa. Rinnehihdosta tai lautailusta ei ole erillistä mainintaa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2004) tavoitteissa, joten lajikoulutuksen osuus lajididaktisessa koulutuksessa on muutettavissa. Rinnehihdon ja lautailun lajikoulutus oli opiskelijoille mieluisaa, ja siksi erään haastattelun ajatusta mukailleen voisi olla aiheellista harkita lajikokonaisuuden painottamista valinnaisiin syventäviin opintoihin.

Liikunnanopettajat ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä eri lajeihin liittyvään didaktiseen koulutukseen. Haastattelutulosten perusteella palloilukoulutuksen tuntimääriä pitäisi lisätä ja tarjota opiskelijoille enemmän mahdollisuuksia erotuomarityöskentelyyn. Lisäämisen tarvetta perusteltiin lajikokonaisuuden poikkeuksellisen laajalla sisältöalueella ja sillä, että palloilun osuus on nykyään noin puolet kaikesta koululiikunnasta. Opettajat olisivat kaivanneet lajitunneille enemmän yleisimpiä koulupelejä eli jalkapalloa ja salibandya. Suurten ryhmien opetuksessa palloilua pidetään motivoivana ja helposti organisoitavana liikuntamuotona, minkä lisäksi se tarjoaa kaikille tekemistä ja mahdollistaa koko ryhmän toimintaan kohdistuvan palautteen. Palloilun lajikokonaisuuteen kuuluu runsaan lajisisällön ohella muitakin erityishaasteita kuten pelitaktiset asiat sekä eri palloilulajien sääntöjen ja erotuomarityöskentelyn hallinta.

Opettajien näkemykset ihanteellisesta hiihdonopetuksesta vastaavat Huotarinen (2007) esittämiä lajiopetuksen visioita. Opetuksen toteutuksessa ei ole välttämättä täysin onnistuttu, sillä sekä hiihdon että luistelun koulutuksessa tulisi opettajien mielestä pohtia keinoja vähentää opetusta leimaavaa teknisyyttä. Hiihdon ja luistelun tunneilla käytettävien

yksittäisten tekniikkaharjoitteiden vaihtoehdoksi opettajat esittivät lajitaitojen harjoittelun siirtämistä toiminnallisempaan suuntaan pelien ja leikkien yhteyteen. Ilmastomuutoksen heikentämien hiihtomahdollisuuksien vuoksi koulutuksessa voisi olla järkevää tarjota enemmän virikkeitä myös latuverkoston ulkopuolella, esimerkiksi koulun kentällä tapahtuvaan opettamiseen. Opettajat jakautuivat luistelukoulutuksen suhteen kahteen leiriin: toinen puoli on varsin tyytyväinen, mutta toiset kritisoiivat luistelun painottumista tekniikoiden harjoitteluun. Laineen (2007) esittämistä näkökulmista poiketen opettajat eivät koe tekniikkaharjoittelun motivoivan oppilaita sellaisenaan eivätkä pelivälineet heidän mielestään häiritse luistelutaitojen oppimista. Osa haastatelluista opettajista yhdistäisi luistelun ja jääpelien opetuksen saman kokonaisuuden alle niiden samansuuntaisten sisältöjen vuoksi.

Kuntoliikunnan sisältöalueen laajentaminen on huomionarvoinen idea lajikokonaisuuden kehittämiseksi kuntoa ja hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin edistävään suuntaan. Laakson (2007) mukaan noin viidesosa koulunuorista ei harrasta liikuntaa lainkaan ja tällä ryhmällä sekä kestävyys että yläraajojen voimakkuus ovat heikentyneet viimeisten 25 vuoden aikana. Nykyään liikunnallisesti passiivisten nuorten ja jopa lasten keskuudessa on nähtävissä istumispainotteinen elämäntapa, jonka seurauksena toimintakyvyn heikkenemistä onkin jo tapahtunut. Kuntoliikuntakoulutuksen rajaaminen vain kuntosaliin ja aerobiciin ei oikein vastaa kuntoliikunnan moniulotteisiin tavoitteisiin, joissa korostetaan terveyteen liittyviä kuntotekijöitä kuten kestävyyttä, notkeutta ja kehon koostumusta. Kuntoliikuntakoulutukseen voisi ajatella sisältyvän kuntosaliharjoittelun ja aerobicin (sekä kyseisten lajien eri sovellusten) ohella laajempi kattaus liikuntamuotoja, joiden avulla terveyden edistämiseen liitettäviä kuntotekijöitä huomioitaisiin nykyistä monipuolisemmin.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella kuntosalikoulutuksessa tulee huomioida terveyden edistäminen muun muassa oikeiden suoritustekniikoiden opetteluun, loukkaantumisriskeihin tutustumisen ja selän- ja hartiaseudun vaivoja ehkäisevien sekä ryhtiä parantavien harjoitteiden avulla. Koulutuksen toteutuksessa täytyy kiinnittää entistä enemmän huomiota kouluoppilaiden tasoerojen polarisoitumiseen, mikä lisää väistämättä eriyttämisen tarvetta. Kehonhuoltoa ja rentoutumista pidettiin ajankohtaisena ja tärkeänä

sisältönä, minkä vuoksi osa opettajista haluaisi lisätä niiden koulutuksen osuutta. Ihmisen hyvinvointia tukevissa kehonhuollon ja rentoutumisen tavoitteissa on paljon yhtymäkohtia kuntoliikunnan näkökulmiin, joten niiden yhdistäminen saman kokonaisuuden alle voisi olla järkevää.

Uinnin tavoin myös musiikki- ja ilmaisuliikunta sekä tanssi saivat hyvin positiivista palautetta opettajilta. Uinnin lajikoulutus vastasi Keskinen (2007) kuvailemia hyvän uinninopetuksen periaatteita. Tanssinopetusta pidettiin tärkeänä, monipuolisena ja korkeatasoisena. Tanssinopetuksen arvioista nousi kuitenkin esiin oletus, että koulujen tanssitunnit ovat pitkälti samanlaisia ja keskittyvät perinteisimpien tanssien ympärille. Koulutukselta toivottiin ideoita tanssituntien vaihtelevampiin toteutustapoihin. Opiskelijoiden tasoerot voisi huomioida keskittymällä tanssien suuren määrän sijasta oppimisen laatuun. Tämä onnistuisi antamalla opiskelijoille enemmän aikaa harjoitella nykyistä pienempää määrää tansseja, mikä voisi toisaalta olla esteenä koulutuksen monipuolisuuden toteutumiselle.

Perusliikunnan osalta kouluopetuksen tilojen ja välineiden puutteiden korostaminen haastatteluissa heijasti ainakin osittain sitä, että perusliikunta nähdään kouluissa edelleen samana asiana kuin yleisurheilu. Elorannan (2007) mukaan perusliikunnan lähtökohtainen idea on nimenomaan kouluihin soveltuva malli, jonka avulla voidaan harjoitella liikkumisen perustaitoja, rajoittamatta toimintaa kuitenkaan pelkästään yleisurheilulajeihin tai niiden vaatimiin olosuhteisiin. Tulosten valossa perusliikunnan koulutuksessa olisi syytä havainnollistaa opiskelijoille käytännön tasolla, miten perusliikuntaa voidaan toteuttaa koulujen tila- ja välinehaasteet huomioiden eroavaisuutena perinteiseen yleisurheilumalliin. Lajididaktista koulutusta leimaavaa tekniikkakeskeisyyttä voisi keventää ohjaamalla ryhmiä toteuttamaan perusliikunnan moniotteluja. Kokonaissuoritusten lomaan keskittyvä tekniikkaharjoittelu saattaisi motivoida oppilaita tehokkaasti, koska he voivat vaikuttaa lopputulokseen nopeammin tekniikan kuin suorituskyvyn kehittämisen kautta.

Suunnistus ja retkeily saivat erittäin positiivista palautetta, mikä antaa perusteita arvioida uudelleen retkeilyn ilmeisen pieneksi jääneen osuuden lisäämistä ainakin lajididaktiikan

syventävien opintojen tarjottimessa. Opettajat sanoivat retkeilyn edistävän tehokkaasti ryhmien koheesiota ja opettavan tärkeitä asioita luonnossa liikkumisesta. Kouluopetuksen haasteena on motivoivien suunnistusmaastojen ja -kokemusten tarjoaminen oppilaille. Telinevoimistelun koulutusta pidettiin erittäin korkeatasoisena, ja sen opetukseen on sisällytetty parhaiten liikunnanopettajien tärkeiksi kokemia teemoja kuten erityisoppilaiden tarpeiden huomiointia ja eriyttämistä sekä opiskeluympäristöjen rakentamista. Lajikoulutus vastaa hyvin niitä periaatteita, joita Tervo ym. (2007) ovat määritelleet hyvälle telinevoimistelun opetukselle. Haastateltujen mielestä telinevoimistelun opetukseen kuuluneita hyviä ratkaisuja voisi yrittää siirtää muidenkin lajien opetukseen.

Lajididaktisen koulutuksen tekninen luonne ei liikunnanopettajien mielestä vastaa liikunnanopettajan työn tarpeita. Teknisyydellä tarkoitetaan tässä yhteydessä omien taitojen yksityiskohtaista harjoittelua ja erillisiin tekniikkaharjoitteisiin pirstoutunutta opetusta. Liikunnanopettajien mielestä koulutuksen korostunutta teknisyyttä pitää karsia ja siirtää resursseja omien lajitaitojen kehittämisestä ammatin kannalta tärkeämpään opetusharjoitteluun. Liikunnanopettajien mielestä lajien opetuksessa tulee keskittyä yksittäisten tekniikkaharjoitteiden käyttämisen sijasta kokonaisvaltaisempaan lähestymistapaan, jossa huomioidaan muun muassa eriyttäminen, motivointi, oppilaan kohtaaminen, ryhmänhallintataidot sekä sosiaalisen ilmapiirin tukeminen. Liikunnanopettajien vaatimukset tuntuvat aiheellisilta perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004) työtavoille asetettujen monipuolisten tavoitteiden valossa. Opetuksen työtapojen valinnan perusteiksi on kyseiseen asiakirjaan merkitty muun muassa se, että ne virittävät halun oppia, aktivoivat työskentelemään tavoitteellisesti, tukevat oppilaiden keskinäisessä vuorovaikutuksessa tapahtuvaa oppimista ja edistävät sosiaalista joustavuutta, kykyä toimia rakentavassa yhteistyössä sekä vastuun kantamista toisista.

Opetusharjoittelua tulee haastattelujen perusteella lisätä ja kehittää siten, että liikunnanopiskelijat pääsevät mahdollisimman varhaisessa vaiheessa opettamaan oikeita koululaisryhmiä. Toisten liikunnanopiskelijoiden opettaminen ei ole verrattavissa kouluoppilaiden opettamiseen, eikä se edistä opettajuuden kehittymistä läheskään yhtä tehokkaasti. Liikunnanopettajat pitävät erittäin tärkeänä myös opetusharjoittelun jatkuvuuden lisäämistä siten, että opiskelijat pääsevät opettamaan samaa oppilasryhmää

mahdollisimman monta kertaa, jolloin osapuolet oppivat tuntemaan toisensa, opetustapahtumien seuraamiseen tulee pitkäjänteisyyttä ja oppilaat alkavat suhtautua harjoittelijaan kuten oikeaan opettajaan.

Opetusharjoittelutilanteita pidetään liian steriileinä, sillä ihanteellisten olojen vuoksi tunneilla ei tapahdu suuria yllätyksiä toisin kuin koulujen liikunnanopetuksessa.

Opetusharjoittelun toteutuksessa korostuvat liikaa tuntisuunnitelmien yksityiskohtien sääntillinen noudattaminen ja ajankäytön tarkka arviointi opetustilanteessa.

Tuntisuunnitelmien orjallisen noudattamisen sijaan opetustilanteissa pitäisi harjoitella joustavuuden kehittämistä, tavoitteiden ja sisältökokonaisuuksien hahmottamista sekä tilanteen mukaan syntyvien luovien ratkaisujen tekemistä. Lienee tarkoituksenmukaista viedä liikeoppi- ja opetusharjoitustilanteet joskus aivan tavallisten koulujen saleihin, jolloin opiskelijat ja lehtorit voivat yhdessä pureksella tuntien toteuttamiseen liittyviä tekijöitä opiskelijoiden tulevia työpaikkoja muistuttavissa olosuhteissa.

Liikunnanopettajat kaipasivat lajidadaktiselta koulutukselta myös enemmän vinkkejä erilaisten opiskeluympäristöjen rakentamiseen. He haluavat oppia luomaan ympäristöjä, jotka ovat motivoivia, mahdollistavat eriyttämisen ja tarjoavat oppilaille hyviä liikuntakokemuksia. Esimerkkeinä opiskeluaikana hyviksi koetuista opiskeluympäristö-ratkaisuista liikunnanopettajat mainitsivat hiihtomaan ja erilaiset telinevoimisteluradat. Liikunnanopettajat kaipaavat selvästi enemmän koulutusta erityisryhmien oppilaiden ja eriyttämisen suhteen. Kouluissa oppilaiden tasoerot kasvavat jatkuvasti, ja tämä pitäisi huomioida lajidadaktisen koulutuksen toteutuksessa. Haastatteluista nousi esiin ajatus, että erityisryhmien oppilaiden huomioimisen ja oppilaiden eriyttämisen voisi sisällyttää lajidadaktiseen koulutukseen sen sijaan, että niitä opiskellaan erillisellä erityisliikunnan kurssilla.

Liukkosen, Jaakkolan ja Soinin (2007) mielestä motivaation kannalta on tärkeää muodostaa heterogeenisiä ryhmiä, jotka ehkäisevät sosiaalista vertailua ryhmän sisällä. Ryhmät on syytä muodostaa yhteistoiminnallisiin tehtäviin, joissa korostuvat toisten auttaminen ja ryhmäilmiöt. Yhteistoiminta ja toisten auttaminen tukevat autonomian kehittymistä ja ovat siten myös yksi liikuntamotivaation tärkeimmistä tekijöistä.

Silvennoisen (1989) mukaan liikunnanopettajakoulutusta paikoittain leimaavien sukupuolispesifien tottumusten ja ajattelutapojen painolastia tulisi keventää, kuten muissa kouluaineissa on jo pyritty tekemään. Tämän tutkimuksen valossa esimerkiksi palloilukoulutukseen liittyvä ryhmien jakaminen sukupuolten perusteella saattaa toimia opiskelijoille huonona normatiivisuutta korostavana mallina. Oppilaiden tasoerojen kasvaessa kouluissa voisi olla järkevää pyrkiä heterogeenisempiin ryhmiin myös lajdidaktisen koulutuksen aikana.

Erilaiset opetusmenetelmät on huomioitu opettajien mielestä erittäin hyvin lajididaktisessa koulutuksessa. Eräs opettajista esitti varsin mielenkiintoisen väitteen, jonka mukaan lajididaktisessa koulutuksessa opiskelijoita ohjataan käyttämään hyvin perinteisiä opettajajohtoisia työtapoja, joissa vastuu jakautuu vain muutamalle ihmiselle. Tämä ei vastaa Heikinaro-Johanssonin (2005) kuvaamaa tavoitetta oman persoonallisen opetus- ja kasvatustavan löytämisestä. Uusikylän ja Atjosen (2000, 19–20) mukaan oppilaiden tulee saada osallistua tuntien järjestelyyn, sillä oppilaiden omatoimisuus ja opetuksen järjestely yhdessä oppilaiden kanssa takaavat parhaat mahdollisuudet oppimisen muodostumiseksi todella tehokkaaksi. Liikunnanopiskelijoita voisi aktivoida lisäämällä heidän mahdollisuuksiaan osallistua tuntien suunnitteluun.

Haastatteluista nousi idea erilaisten vastuutehtävien jakamisesta useille opiskelijoille lajididaktiikan tuntien toteutuksessa, minkä lisäksi opiskelijoille voisi näyttää myös luovia ja tavanomaisesta poikkeavia tapoja liikunnan opettamiseen. Erilaisia opetusmenetelmiä ei pitäisi käsitellä tuntien toteutusta määrittävinä yksittäisinä menetelminä, vaan liikunnanopiskelijoiden tulee oppia näkemään ne tilanteen mukaan joustavina keinoina huomioida erilaisia oppilaita ja lisätä opetukseen värikkyyttä. Opettaja voi vaihtelevilla työtavoilla välittää erilaisillekin oppilaille liikunnan iloa, autonomian tunteita, sosiaalisuutta, luovuutta, vastuuta ja oppilaslähtöistä oppimista. Liikunnanopettajat suhtautuivat hyvin myönteisesti oppimista tukevien apuvälineiden käyttöön liikunnanopetuksessa, mutta teemaa ei silti pidetty kovin merkittävänä lajididaktisen koulutuksen kannalta. Aiheeseen saatu vähäinen koulutusmäärä koettiin riittäväksi.

Osa opettajista on tyytyväisiä eri oppiaineiden integroinnin osuuteen lajididaktisessa

koulutuksessa. Toisaalta osa opettajista näkee tarvetta eri oppiaineiden integroinnin lisäämiseen. Liikunnanopetukseen luonnollisesti linkitettävistä oppiaineista haastatellut mainitsivat musiikin, terveystiedon, fysiikan sekä fysiologian. Osa opettajista on Laakson (1998) tavoin sitä mieltä, että liikunnanopettajakoulutusta voisi kehittää linkittämällä teoriaa nykyistä tehokkaammin käytäntöön. Anatomian ja biomekaniikan opettajat voivat havainnollistaa opetustaan toimimalla yhteistyössä eri liikuntamuotojen opettajien kanssa, fysiologian opettajat kestävyyslajien opettajien kanssa ja sosiaalipsykologit joukkuepelien opettajien kanssa. Yhteistyön tulee tähdätä koululiikunnan kannalta merkityksellisiin sovelluksiin, kuten antaa ideoita liikunnan ja terveystiedon yhteyksien mahdollisimman tehokkaaseen hyödyntämiseen opetuksessa.

Sosiaalisten tavoitteiden toteutumista liikunnanopetuksessa ei opettajien mielestä ole huomioitu riittävästi lajidiidaktiikan tunneilla. Osa heistä kaipaa malleja siitä, miten yhteistyötaitoja voisi edistää mielekkäästi ja tarkoituksenmukaisesti liikunnanopetuksessa. Haastatellut opettajat pitävät Kasvatusala kohti tulevaisuutta 1994 -arviointiprojektin tavoin tärkeinä liikunnanopetukseen yhdistettävänä aihepiireinä sosiaalisia taitoja, ryhmätyötaitoja ja vastuullisuutta (Heikinaro-Johansson 2005). Mielestäni lajidiidaktisen koulutuksen yksi suurimmista haasteista on muuntautua siihen suuntaan, että koulutus pystyy tarjoamaan opiskelijoille ideoita ja malleja myös pedagogisten tavoitteiden yhdistämiseen osaksi lajitunteja. Tällöin käytännöllisen koulutuksen selkärangan muodostavassa lajidiidaktisessa koulutuksessa tulisi tarjota virikkeitä tuleville opettajille, joille oppilaiden persoonan kokonaisvaltainen kehittyminen on vähintään yhtä tärkeä opiskelutavoite kuin liikuntataitojen ja suorituskyvyn parantaminen sekä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Kasvatustavoitteet ovat vaarassa jäädä vain yleviksi teorioiksi liikunnanopetuksen taustalle, mikäli niitä ei pyritä aktiivisesti yhdistämään käytännön opetusharjoitteluun.

Uusikylän ja Atjosen (2000, 63–64;135) kuvailemat konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen pohjautuvat tutkiva oppiminen ja yhteistoiminnallinen oppiminen tarjoavat muiden aineiden ohella myös liikunnanopetukselle suuren mahdollisuuden, sillä liikunnanopetuksen yhtenä päähaasteena on nimenomaan oppilaiden elinikäisen kiinnostuksen herättäminen liikuntaa kohtaan. Koulun seinien ulkopuolelle vietävien

oppilaslähtöisten projektien avulla oppilailla on mahdollisuus saada omakohtaisia positiivisia kokemuksia liikunnasta, pohtia suhdettaan liikuntaan ja innostua liikkumaan omaehtoisesti vapaa-ajalla. Projektien toteuttaminen edellyttää oppilaiden aktiivista tiedonhankintaa ja itseohjautuvaa osallistumista oman asuinseudun liikuntapalvelujen hyödyntämiseen, mikä johtaa väistämättä erilaisten yhteiskunnallisesti tavoiteltavien tietojen ja taitojen integroitumiseen osaksi liikunnanopetusta. Pienryhmissä tapahtuva opiskelu antaa mahdollisuuden elämässä tarvittavien sosiaalisten ja yhteistoiminnallisten taitojen harjoitteluun. Oppilaiden projekteja on mahdollista tallentaa videolle, jolloin ne tarjoavat luontevan linkin kodin ja koulun välille.

Tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt nostamaan esiin lajdidaktisen koulutuksen kannalta merkittäviä kehitysalueita. Koulutuskokonaisuuden suurimmat haasteet liittyvät lajdidaktisen koulutuksen teknisen osuuden ja opetusharjoittelun kehittämistarpeiden selvittämiseen. Haastatellut liikunnanopettajat toivovat yhteisöllisyyden ja oppilaiden kokonaisvaltaisen tukemisen kytkeytyvän voimakkaasti lajdidaktiseen koulutukseen. Opetusharjoittelun kehittävyttä on mahdollista lisätä tarjoamalla opiskelijoille aiempaa haastavampia oppilasryhmiä ja opetustilanteita sekä mahdollisuus itsenäisten opetusratkaisujen tekemiseen. Opetusharjoitteluun tarvitaan pitkäjänteisyyttä, joka edellyttää yliopiston ja koulujen yhteistyön tiivistämistä.

Systemaattisen täydennyskoulutuksen puuttuminen syventää kuilua liikunnanopetuksen ja sen kehittämistä tutkivien tahojen välillä. Aiemmin mainitsemani tietopankki voisi toimia keinona lisätä vuoropuhelua liikunnanopetuksen kehittämiseksi. Tällaisen yhteisen foorumin avulla liikunnanopettajat voisivat luontevasti tuoda julki työhönsä liittyviä uusia näkökulmia ja haasteita. Vuorovaikutuksen lisääminen hyödyttäisi myös tutkijoita liikunnanopettajakoulutuksen tavoitteiden asettelussa. Liikuntatieteiden tietopankin avulla jo tuotettua tietoa olisi helpompi löytää. Samalla opettajien innokkuus osallistua tutkimuksiin todennäköisesti kasvaisi projektien tulosten ollessa helposti luettavissa. Tällainen menettely lisää opiskelijoiden ja opettajien sekä koulutuksesta vastaavien tietoa liikunnanopetuksen ajankohtaisista suuntauksista. Liikunnanopettajakoulutuksen yhteinen kehittäminen on kaikkien osapuolten etu.



Tutkielmani tuloksista on noussut esiin kiinnostavia jatkotutkimusaiheita, joista mainitsen lajidadaktisen koulutuskokonaisuuden kannalta tärkeimmät. Lajidadaktisen koulutuksen teknistä toteutustapaa ja sen mielekkyyttä olisi tärkeää selvittää määrällisen tutkimuksen keinoin. Tämän tutkimuksen perusteella ei voi tehdä tarpeeksi yleistettäviä arvioita koulutuksen liiallisesta teknisyydestä. Myös opetusharjoittelun kehittämistä voisi tutkia laajemmin. Tällöin tulisi kartoittaa onko nykyistä pitkäjänteisemmin toteutettavalle opetusharjoittelulle ylipäänsä edellytyksiä yhteistyölaitosten ja yliopiston resurssien puolesta. Tekniikkakeskeisen liikunnanopettamisen tilalle ehdotettu pedagogiikkaa ja sosiaalisia tavoitteita korostava didaktiikan malli edellyttää jatkuvuutta opetusharjoitustilanteisiin, joten lähtökohtaisesti on välttämätöntä selvittää uuden mallin toteutuskelpoisuus. Toisaalta näin perustavanlaatuisen ideologisen uudistuksen tutkimiselle löytyy perusteita, vaikka sen toteuttaminen nykytilanteessa ei olisi mahdollista. Lisäksi voisi olla hyödyllistä selvittää liikunnanopettajien ja -opiskelijoiden käsityksiä tarpeesta integroida erityisliikunnan kurssien sisältöjä osaksi eri lajien koulutusta.

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Ehrnrooth, J. 1990. Intuitio ja analyysi. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Painokaari Oy. Helsinki. 30–41.
- Eloranta, V. 2007. Perusliikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. 374–386.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2. painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. WS Bookwell Oy. Juva. 25–43.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. WSOY. Juva.
- Haapakoski, T. 2005. Työolojen yhteys liikunnanopettajien työtyytyväisyyteen. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Haasio, A. & Savolainen, R. 2004. Tiedonhankintatutkimuksen perusteet. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.
- Heikinaro-Johansson, P. 2001. Liikuntakasvatus 2000-luvun koulussa. Enemmän vapautta, vastuuta ja haasteita. Liikunta & Tiede 1, 6–9.

- Heikinaro-Johansson, P. 2005. Liikunnanopettajakoulutus tunnistaa huomisen haasteet. *Liikunta & Tiede* 3, 4–9.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. painos. WSOY. 94–113.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. painos. WSOY.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2006. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 4. painos. Yliopistopaino. Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. *Tutki ja kirjoita*. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Hirvensalo, M. & Numminen, P. 1997. Liikunnanopettajan työ: monen roolin summa. *Liikunta & Tiede* 2, 48–51.
- Huotari, P. 2007. Maastohiihto. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. painos. WSOY. 403–413.
- Julkunen, H. 2000. Opettajien näkemyksiä liikunnanopettajan työnkuvasta ja yhteisopetuksesta. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Kalaja, T. & Kalaja, S. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. painos. WSOY. 232–254.
- Keskinen, I. 2007. Uimataidon oppiminen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T.

- Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. 349–361.
- Kääriäinen, H., Laaksonen, P. & Wiegand, E. 1990. Tutkiva ja muuttuva koulu. Juva: WSOY.
- Laakso, L. 1998. Liikunnanopettajakoulutus ja uudistusten vuosikymmen. Edelläkävijä katsoo tulevaisuuteen. Liikunta & Tiede 1, 36–39.
- Laakso, L. 2004. Suomalainen liikunnanopettajakoulutus kestää vertailun. Liikunta & Tiede 4, 11–13.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. 16–24.
- Laine, A. 2007. Luistelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. 424–440.
- Laine, E. 2003. Liikunnanopettajien työtyytyväisyys. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 26–43.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. 157–170.
- Lumela, P. 2007. Pallopelien perusteita. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen

(toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. 331–348.

Löytömäki, J. 1996. Koulussa viihdytään: Opettajat eri mieltä WHO-koululaistutkimuksen kanssa. *Opettaja* 1, 4–5.

MacDonald, D. 1995. The Role of proletarianization in physical education teacher attrition. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 66 (2), 129–141.

Marshall, C. & Rossman, G.B. 1989. *Designing qualitative research*. SAGE Publications, Inc. Newbury Park, CA.

Metsämuuronen, J. 2000. *Metodologian perusteet ihmistieteissä*. International Methelp. Helsinki

Metsämuuronen, J. 2005. *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. 3. laitos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Metsämäki, P. & Välikangas, E. 1991. *Liikunnanopettajien koulutus- ja työtyytyväisyydestä*. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Mäkelä, K. 1990. *Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet*. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Painokaari Oy. Helsinki. 42-61.

Nieminen, P. 2007. *Tanssin monet kasvot*. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. painos. WSOY. 284–298.

Nummela, J. 2004. *Liikunnanopettajan toimenkuva: liikunnanopettajan koulutuksen antamat valmiudet eri työtehtäviin*. Pro gradu -työ. Liikuntatieteen laitos. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Saatavilla www-muodossa: <URL:<http://selene.lib.jyu.fi:8080/gradu/v04/G0000666.pdf>>.

- Numminen, P. & Laakso, L. 2007. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. 6. painos. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.
- O'Donoghue, T. & Punch, K. 2004. Qualitative Educational Research in Action. Doing and Reflecting. RoutledgeFalmer. London.
- Palomäki, S. 2007. Suunnistus – kansalaistaitoa ja luontoelämyksiä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. 387–402.
- Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P., Hirvensalo, M. 2005. Liikunnanopettajaksi opiskelevien kokemuksia kouluharjoitteluviikosta ja koulujen liikunnan opetuksesta. Liikunta & Tiede 6, 22–23.
- Parkatti, T. 1994. Uupumus uhkaa ikääntyvää liikunnanopettajaa. Liikunta & Tiede 30 (1), 22–24.
- Penttinen, S. 2003. Lähtökohdat liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi. Nuoruuden kasvuympäristöt ja opettajankoulutus opettajuuden kehystekijöinä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Opetushallitus.
- Peräkylä, A. 1990. Kuoleman monet kasvot. Vastapaino. Jyväskylä.
- Rantakari, J. (toim.) 2002. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan liikunta- ja terveystieteiden opinto-opas. Jyväskylän yliopisto.
- Rantakari, J. (toim.) 2005. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan liikunta- ja terveystieteiden opinto-opas. Jyväskylän yliopisto. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

- Rantakari, J. (toim.) 2007. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan liikunta- ja terveystieteiden opinto-opas. Jyväskylän yliopisto. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Rintala, P. & Huovinen, T. 2007. Erityisryhmien liikunnasta erityisliikuntaan. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. 186–195.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Scheiff, A. 1986. The description of the physical education teacher's profession given by his colleagues. AIESEP World Congress. Heidelberg, Germany.
- Siljamäki, M. 2007a. Kehonhuolto. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. 255–263.
- Siljamäki, M. 2007b. Tanssin oppiminen – enemmän kuin askeleita. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. 275–283.
- Silvennoinen, M. 1989. Koululiikunta ja liikunnanopettajakoulutus. Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja Kasvatus 20, 5, 384–390.
- Soini, M. 2007. Laskettelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. 414–423.
- Tella, S. 1998. Tavoitteellisen postfordistisen opiskeluympäristön piirteitä – mediakasvatuksen ja modernin tieto- ja viestintätekniiikan painotuksia. Teoksessa J. Lavonen & M. Erätuuli (toim.) Tuulta purjeisiin: matemaattisten aineiden opetus 2000-luvulle. WSOY. 28–42.

- Templin, T., Hagge, M., Savage, M., Haas, R. 1986. Professional isolation and the secondary school physical educator. AIESEP World Convention. Heidelberg, Germany.
- Tervo, E., Pehkonen, M. & Kalaja, T. 2007. Telinevoimistelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. 311–330.
- Tyson, L. 1996. Context of Schools. Teoksessa S.J. Silverman & C.D. Catherine (toim.) Student learning in physical education. Champaign, IL Human Kinetics.
- Töttö, P. 1997. Pirullinen positivismi. Kysymyksiä laadulliselle tutkimukselle. Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. Julkaisusarja 41.
- Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2000. Didaktiikan perusteet. WS Bookwell Oy. Juva.
- Vasunta, M. 2007. Perinteinen suomalainen voimistelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. 264–274.
- Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen internet-sivut.  
<http://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta> Luettu 7.3.2006.



## LIITE 1. Taustatietolomake sekä haastattelurunko

## TAUSTATIETOLOMAKE

Sukupuoli                      ( ) mies                      ( ) nainen

Valmistumisvuosi              \_\_\_\_\_

Työkokemus liikunnanopettajana              \_\_\_\_\_ vuotta \_\_\_\_\_ kuukautta

Nykyisen työsi kouluaste?    ( ) Alaluokat  
  ( ) Yläluokat  
  ( ) Lukio  
  ( ) Ammatillinen koulutus  
  ( ) Muu, mikä

Liikuntatieteiden maisterintutkinnon (160ov) lisäksi suorittamasi muut liikunta-alan opinnot?

## **HAASTATTELURUNKO**

**1.0 Mitä mieltä olet saamastasi liikunnanopettajakoulutuksesta?**

**1.1. Mitä mieltä olet saamastasi lajididaktisesta koulutuksesta kokonaisuutena?**

**1.2 Kuinka tärkeitä lajididaktiikan opinnot mielestäsi olivat?**

**2.0 Millaiset valmiudet lajididaktiset opinnot antoivat sinulle toimia nykyisessä työssäsi?**

**2.1 Oliko lajididaktista opetusta riittävästi?**

**2.2 Oliko eri liikuntamuotojen keskinäinen painotus lajididaktiikan opintojen osalta sopiva?**

**2.3 Olisitko toivonut saavasi enemmän tai vähemmän koulutusta johonkin tiettyyn liikuntamuotoon? Jos toivoit, niin mihin liikuntamuotoon ja mikä olisi ollut sopiva määrä?**

**2.4 Puuttuiko lajididaktiikan opinnoista mielestäsi jokin keskeinen sisältö? Jos puuttui, niin mikä?**

**2.5 Pitäisikö lajididaktisia opintoja selkeyttää yhdistelemällä liikuntamuotoja suuremmiksi kokonaisuuksiksi?**

**3.0 Mitä mieltä olet lajididaktiikan syventävistä opinnoista?**

**3.1 Mitkä olivat motiivisi, kun valitsit lajididaktiikan syventäviä kursseja?**

**4.0 Miten työkokemuksesi perusteella lajididaktisia opintoja voidaan kehittää kokonaisuutena?**

- a) sisältöjä
- b) toteutusta

**4.1 Miten lajididaktisten opintojen sisältöjä ja toteutusta voidaan kehittää seuraavien liikuntamuotojen osalta?**

- a) Hiihto
- b) Kehonhuolto ja rentoutuminen
- c) Kuntoliikunta (kuntosali ja aerobic)
- d) Luistelu
- e) Musiikki- ja ilmaisuliikunta sekä tanssi
- f) Palloilu

- g) Perusliikunta
- h) Rinnehihto ja lautailu
- i) Suunnistus ja retkeily
- j) Telinevoimistelu
- k) Uinti ja vesipelastus
- l) Voimistelu ja välinevoimistelu

**4.2 Mikä oli seuraavien asioiden rooli lajdidaktiikan opetuksessa?  
Kehitysehdotuksia?**

- a) erityisryhmien oppilaat/eriyttäminen
- b) opetusharjoittelu
- c) oppimisympäristöjen rakentaminen
- d) eri opetusmenetelmät
- e) oppimista tukevat apuvälineet
- f) eri oppiaineiden ja aihepiirien integrointi liikunnanopetukseen

**5.0 Haluatko kommentoida lajdidaktisia opintoja jollain muulla tavoin?**

## LIITE 2. Haastattelun tukilomake

**LAJIDIDAKTISIIN OPINTOIHIN KUULUVAT LIIKUNTAMUODOT**

- a) Hiihto
- b) Kehonhuolto ja rentoutuminen
- c) Kuntoliikunta (kuntosali ja aerobic)
- d) Luistelu
- e) Musiikki- ja ilmaisuliikunta sekä tanssi
- f) Palloilu
- g) Perusliikunta
- h) Rinnehihto ja lautailu
- i) Suunnistus ja retkeily
- j) Telinevoimistelu
- k) Uinti ja vesipelastus
- l) Voimistelu ja välinevoimistelu

## LIITE 3. Tutkimuksen teema-alueet



