

VOIMISTELUN ASIANTUNTIJOIDEN NÄKEMYKSIÄ KOULUVOI-
MISTELUN ASEMASTA, HAASTEISTA JA TULEVAISUUDESTA

Eva-Greta Snäll & Laura Ylikylä

Liikuntapedagogiikan
pro gradu – tutkielma
Kevät 2012
Liikuntatieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Snäll, Eva-Greta & Ylikylä, Laura. 2012. Voimistelun asiantuntijoiden näkemyksiä kouluvoimistelun asemasta, haasteista ja tulevaisuudesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 86 s.

Pro gradu-tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten voimistelu ilmenee tällä hetkellä koululiikunnassa. Tavoitteena oli kuvata, mitä annettavaa voimistelulla on oppilaille, millaisia haasteita liikunnanopettajat kohtaavat voimistelun opettamisessa ja miten kouluvoimistelua voitaisiin tulevaisuudessa kehittää. Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen ja sen lähtökohtana oli fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa. Tutkimusaineisto kerättiin kuuden voimistelun asiantuntijan teemahaastattelulla maaliskuussa 2011. Haastattelut kestivät 54–102 minuuttia ja litteroitua tekstiä niistä kertyi yhteensä 102 sivua.

Tutkimus osoitti, että voimistelun sisällöt ovat muuttaneet muotoaan viime vuosikymmenien aikana. Nykyisin ne ilmenevät monipuolisena voimistelu- ja musiikkiliikunnan kokonaisuutena. Vanhanajan naisvoimistelu on korvattu ryhmäliikuntatunneilta vaikutteita saaneilta kuntovoimistelumuodoilla. Asiantuntijoiden mukaan voimistelun opetus on erittäin tärkeä osa koululiikuntaa sen monipuolisuuden ja kokonaisvaltaisuuden takia. Voimistelun korkea opetuskyky nousi kouluvoimistelun yhdeksi suurimmaksi haasteeksi. Osa opettajista ei opeta voimistelua kovinkaan paljon, koska tuntien valmistelu vaatii aikaa ja paneutumista. Asiantuntijat korostivat, että opettajat tarvitsevat lisäkoulutusta ja -materiaalia voimistelun opettamiseen. Lisäksi voimisteluliitosten yhteistyötä ja tapahtumia pitäisi hyödyntää entistä enemmän.

Tärkeä merkitys tulevaisuuden kouluvoimistelussa on sillä, miten opettajat suhtautuvat kouluvoimisteluun ja miten he tuovat voimistelun sisältöjä liikuntatunneille. Tutkimuksen mukaan kouluvoimistelun tulevaisuus näyttää valoisalta. Tulevaisuuden kouluvoimistelussa korostuvat trendit, joiden mukaan koululiikunnassa yritetään rikkoa lajimuureja ja nostaa esiin näkökulmaa oppilaan kokonaismotoriikasta ja hyvinvoinnista.

Avainsanat: kouluvoimistelu, liikunnanopettajat, liikuntakasvatus, oppiminen

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	6
2 KOULUVOIMISTELU	8
2.1 Kouluvoimistelun käsitteet.....	8
2.1.1 Perus- ja kuntovoimistelu	9
2.1.2 Välinevoimistelu.....	10
2.2 Voimistelu koululiikunnassa.....	10
2.2.1 Kouluvoimistelun historia	10
2.2.2 Voimistelun merkitys ja tavoitteet oppilaalle.....	14
2.2.3 Voimistelun haasteet opettajalle ja oppilaille.....	16
2.2.4 Voimistelun opetusoppaat	17
2.2.5 Voimistelu opetussuunnitelmassa	20
3 KOULUVOIMISTELU TÄNÄÄN JA TULEVAISUUDESSA	23
3.1 Voimistelu koululiikunnan oppisisältönä.....	23
3.2 Syitä voimistelutuntien vähäisyyteen.....	25
3.3 Voimisteluliiton merkitys kouluvoimistelulle.....	26
3.4 Tämän päivän kouluvoimistelu	27
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	29
5 TUTKIMUSMENETELMÄT	30
5.1 Tutkimuksen menetelmälliset lähtökohdat	30
5.2 Aineiston hankinta	33
5.3 Aineiston analyysi ja tulkinta.....	36
5.4 Tutkimuksen luotettavuus	38
5.5 Tutkimuksen eettisyys.....	41
6 ASiantuntijoiden näkemyksiä tämän hetken Kouluvoimistelusta.....	43
6.1 Kouluvoimistelun määritelmä.....	43
6.2 Voimistelun asema opetussuunnitelmassa ja käytännössä.....	44

7 KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA OPPILAALLE	46
7.1 Voimisteluopetuksen tärkeys	46
7.2 Voimistelun tavoitteet ja hyödyt oppilaille	48
7.3 Liikkumattomuus näkyy oppilaiden taitotasossa ja ryhdissä	51
8 LIKUNNANOPETTAJAT HAASTEEN EDESSÄ.....	53
8.1 Oppilaiden asenteet ja innostus.....	53
8.2 Opettajan haasteet liikunnanopetuksessa	56
8.3 Opettajille tukea voimistelunopetukseen	59
9 YHTEINEN TAIVAL KOHTI KOULUVOIMISTELUN TULEVAISUUTTA	62
9.1 Yhteistyö koulujen ja lajiliittojen välillä.....	62
9.2 Kouluvoimistelun uusi kultakausi.....	65
10 POHDINTA	69
10.1 Pro gradu tutkielman yhteenveto	69
10.2 Voimistelu- ja musiikkiliikunnan laaja kokonaisuus	69
10.3 Monipuolista kehonhallintaa oppilaille.....	71
10.4 Voimistelun opetuksen työkaluja opettajille.....	72
10.5 Jatkotutkimusaiheet ja tulevaisuuden näkymät.....	75
LÄHTEET.....	77
LIITE 1 Kirje haastateltaville	83
LIITE 2 Haastattelurunko	84

1 JOHDANTO

Et sitä todellakin meidän koululaiset tarttis, sellasta tietynlaista ketteryyttä ja aktiivista liikkuvuutta ja toimintakykyisyyttä, liikuntakykyisyyttä. Ei yksin urheilun kannalta vaan ihan kaiken mahdollisen. (Kirsi 9.3.2011.)

Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilas ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Opetus tarjoaa oppilaille tietoa ja taitoa, joiden pohjalta hän voi muodostaa liikunnallisen elämäntavan. Lisäksi liikunnanopetuksen tavoitteena on parantaa yhteistoimintakykyä ja mahdollisuuksia liikunnalliseen ilmaisuun ja liikuntakulttuurin ymmärtämiseen. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.)

Jääskeläisen, Markkulan & Hämäläisen (1989, 8) mukaan voimistelulla on erinomaiset mahdollisuudet kehittää edellä mainittuja ominaisuuksia. Monet voimistelun kehittäjät ovat nähneet voimistelun päämääränä ihmisen itsensä kehittämisen. Tällä tarkoitetaan muun muassa tasapainon saavuttamista, ruumiillis-sielullista kasvatusta ja vireyden edistämistä.

Koulu sitoo oppilaan istumatyöhön, jolloin kosketus omaan kehoon häviää, niska ja lannerangan kivut sekä ryhtivirheet lisääntyvät (Sandström & Ahonen 2011, 176) Tämän takia lapset ja nuoret tarvitsisivat yhdeksi koululajiksi juuri voimistelun. Voimistelu on monipuolinen liikuntalaji, joka luo hyvän pohjan perusmotoriikalle. (Vasunta 2004, 89; Virkkunen 2000, 11–13.) Sen tavoitteena on opettaa oman kehon, sen liikkeiden ja liikerytmien tuntemusta (Vasunta 2007, 273). Lisäksi voimistelun avulla voidaan tukea oppilaiden itsetunnon kehittymistä (Virkkunen 2011, 220). Voimistelun osuus on merkittävästi vähentynyt 1980 ja 1990 luvulla koululiikunnasta, kun liikuntalajeja on jatkuvasti tullut lisää. Lisäksi voimistelua ei ole kehitetty ajan hengen eikä

lasten kehitysten ja tarpeiden mukaan koulumaailmaan sopivaksi. (Jääskeläinen ym. 1989, 65.)

Gallahuen ja Ozmunin (2002) mukaan nuorena paljon ja monipuolisesti liikuneet ovat taitavampia myös myöhemmällä iällä, joka on edelleen yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen aikuisena. Virkkusen (2011, 200) mukaan koulun liikuntatunteihin tulisi sisällyttää voimistelua yhä enemmän opetuksen monipuolisuuden näkökulmasta. Monipuoliset ja vaihtelevat tunnit tukevat oppilaiden viihtymistä liikuntatunneilla. Yksipuolinen pallopelien pelaaminen ei kehitä tarpeeksi oppilaiden ryhmätaitoja ja moraalista kasvua (Virkkunen 2011, 234). Tunneilla tulisi antaa enemmän tilaa oppilaiden keskinäiselle toiminnalle ja vapaudelle. Näin oppilaat voisivat tuntea enemmän iloa ja yhteisöllisyyden tunnetta. (Virkkunen 2011,3.)

Kouluvoimistelua on tutkittu Suomessa hyvin vähän. Suurin osa voimistelukirjallisuudesta on 1980-luvulta, mikä osittain kertoo voimistelun suosion vähenemisestä. Tämän vuoksi koimme tärkeäksi tutkia kouluvoimistelun tämän hetkistä tilaa. Halusimme omalta osaltamme olla mukana kehittämässä voimistelua eteenpäin kouluissa ja löytää kouluvoimistelun epäkohtia ja kehittämismalleja. Olimme kiinnostuneita niin opettajien ja oppilaidenkin näkemyksistä kouluvoimistelusta. Tässä työssä rajasimme kuitenkin aiheen opettajien käsityksiin ja koimme, että voimistelun asiantuntijoita haastattelella voisimme saada paljon uutta tietoa.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää voimistelun asiantuntijoiden avulla kouluvoimistelun nykytilaa ja kehittämismahdollisuuksia. Kuvaamme asiantuntijoiden käsityksiä siitä, mitä voimistelu on tällä hetkellä koululiikunnassa ja miksi kouluvoimistelua tulisi sisällyttää liikuntakasvatukseen. Tämä tutkimus paljastaa millaisia kokemuksia liikunnanopettajilla on voimistelun opettamisesta koululiikunnassa voimistelun asiantuntijoiden näkökulmasta. Lisäksi esittelemme ideoita ja ajatuksia kouluvoimistelun kehittämiseksi.

seen tulevaisuudessa. Tässä työssä voimistelulla tarkoitetaan taitolajia, joka on kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta. Pääpainomme tutkimuksessa on tyttöjen liikunnanopetuksessa.

2 KOULUVOIMISTELU

2.1 Kouluvoimistelun käsitteet

Voimistelu on tyylieltyä liikuntaa, jonka tavoitteet ja käytännöt ovat vuosien kuluessa vaihdelleet (Jalkanen 1967, 8). Vasunnan (2007, 264) mukaan perinteinen voimistelu tarkoittaa voimistelujärjestelmää, jonka suomalaiset naiset kehittivät ruotsalaisen voimistelun pohjalle 1800-luvulla. Ruotsalainen voimistelu painotti lähinnä liikunnan terveydellisiä vaikutuksia. Helsingin yliopiston voimistelulaitoksen opettaja Hilma Jalkanen kehitti järjestelmää ilmailullisempaan kokonaisliikunnan suuntaan. Syntyi niin sanottu ”suomalainen naisvoimistelu”, joka silloin oli maailmalla erittäin tunnettu.

Hilma Jalkanen (1967, 9) määrittelee voimistelun lyhyesti: ”Voimistelu on tyylieltyä, luonnollista kokonaisliikuntaa”. Siinä tulee säilyttää kosketus omaan kehoon sekä orgaanisten liikkeiden ja asentojen taju. Luonnollisuus on liikkeen ja suoritustavan tarkoituksenmukaisuutta, aitoutta ja yksinkertaisuutta. Kokonaisliikunnalla tarkoitetaan liikemuotoja, jotka harjoittavat mahdollisimman monta lihasryhmää yhtä aikaa ja joissa muu keho myötäilee tarkoituksenmukaisesti pääliikettä. (Vasunta 1988, 7.) Perinteinen voimistelu voidaan mieltää perusliikuntamuodoksi, joka sisällöltään monipuolisena sopii perustaksi liikunnan eri alueille: virkistys- ja kuntoliikunnalle, suoritusurheilulle ja tanssilliselle liikeilmaisulle (Vasunta 2007, 265). Voimisteluliikkeet ryhmitellään vartaloliikkeisiin, käsiliikkeisiin, jalkaliikkeisiin, käyntiin ja juoksuun sekä hyppyihin (Vasunta 1988, 31–61).

Nykypäivänä voimistelu on kansallisen ja kansainvälisen lajiliiton toimintojen yläkäsite. Voimistelu käsittää kaikki voimistelun kilpailulajit ja harrastevoimistelun muodot. Harrastevoimistelu on lasten, nuorten ja aikuisten voimistelua eri muodoissa ja eri tavoittein toteutettuna. Suomessa voimistelulajit

ovat kilpailulajeja, joilla on omat säännöt ja kilpailujärjestelmä. Kansainvälisen voimisteluliiton, Euroopan voimisteluliiton ja Kansainvälisen Joukkuevoimisteluliiton alaisia voimistelulajeja ovat: joukkuevoimistelu, rytmisen voimistelu, telinevoimistelu, kilpa-aerobic ja akrobatiavoimistelu, TeamGym ja trampoliinivoimistelu. Suomen seuroissa ja Voimisteluliitossa on toimintaa näissä kaikissa lajeissa. (Harrastevoimistelu strategia 2009, 7.)

2.1.1 Perus- ja kuntovoimistelu

Perusvoimistelun tehtävänä on antaa eväitä jokapäiväiseen liikuntaan sekä ohjata liikunnan monipuoliseen ymmärtämiseen ja harjoittamiseen (Koskinen, Nokkala & Näkki 1982; 24, Vilenius & Fräntti 1988, 79). Näitä eväitä ovat luonnollinen rytmi, oikea hengitystapa, lihasvoima sekä hyvä koordinaatio-kyky (Vilenius & Fräntti 1988, 79–80). Perusvoimistelu opettaa tarkoituksen mukaiset ja tasapainoiset liike- ja asennotottumukset sekä sujuvan liikehdinnän (Vilenius & Fräntti 1988, 71). Perusvoimistelun tavoitteena on oppia eristetty lihastyö sekä kokonaisliikunta ja luoda pohja dynaamiseen ilmaisuun. Perusvoimistelu antaa siis voimistelun perustiedot, -taidot ja -valmiudet. (Koskinen ym., 1982, 24.) Perusvoimisteluliikkeet ovat luonnollisia ja yksinkertaisia. Liikkeiden suorituksessa pyritään kokonaisvaltaisuuteen niin, että vartalo ja sen osat toimivat harmonisessa yhteistyössä keskenään. (Vilenius & Fräntti 1988, 79.) Perusvoimisteluun kuuluvat muun muassa rentoutus- ja venytysharjoitukset sekä hengityksen opetus ja kinesteettisen aistin herkistys- ja venytysharjoitukset (Vasunta 2004, 19–44).

Kuntovoimistelu on yksi kuntoliikunnan alue. Kuntovoimistelun pohjana on perusvoimistelu ja se sisältää myös muotoja kehittyneemmästä liikunnallisesta ilmaisusta. Kuntovoimistelun tavoitteena on kehittää lihasten voimaa, nopeutta ja kestävyyttä sekä lisätä nivelten liikkuvuutta. (Kallioniemi-Hautamäki & Jaakkola 1988, 110–111; Koskinen ym. 1982, 31.) Kuntovoimistelu on sisällöltään monipuolista, vartalon lihasryhmiä kehittävää (Kal-

lioniemi-Hautamäki & Jaakkola 1988, 111). Liikkeille tyypillistä on yksinkertaisuus ja selkeys sekä runsaat toistomäärät (Kallioniemi-Hautamäki & Jaakkola 1988, 112; Koskinen ym.1982, 31).

2.1.2 Välinevoimistelu

Vasunnan (1988, 95) mukaan välinevoimistelu on suurelta osin perusvoimistelun soveltamista. Välinevoimistelussa harjoitukset suoritetaan välineillä, jolloin oppiminen tehostuu ja monipuolistuu. Välineet ohjaavat voimistelijaa oikeaan voimankäyttöön ja liikkeitä oikeille radoille. Välineet vapauttavat voimistelua: liikkeestä tulee luonnollisempi ja vapaampi huomion kiinnittäessä välineeseen pois itsestä. Välineet elävöittävät voimistelua ja tuovat siihen vaihtelua. Välinevoimistelun edellytyksiä ovat niin liikkeen, rytmin kuin välineenkin tuntemus. Välinevoimistelussa välineen tulee olla osa voimistelijaa ja kuulua luontevasti liikkeeseen ja liikeratoihin (Helminen 1988, 177). Keskeisimpiä kouluvoimisteluvälineitä ovat naru, pallo, keilat, vanne ja hernepussi (Koskinen ym. 1982, 249).

2.2 Voimistelu koululiikunnassa

2.2.1 Kouluvoimistelun historia

Voimistelu oli ensimmäinen koululiikuntalaji, joka kehittyi Keski-Euroopassa 1700-luvulla. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 18.) 1700-luvun lopussa fyysisen harjoittelun ja liikunnanopetuksen tieto lisääntyi, joka painotti liikunnan merkitystä kasvatustekijänä. (Pfister 2003.)

Liikuntakasvatus alkoi eriytyä 1700–1800-lukujen vaihteessa. Varsinaiseksi uranuurtajalaitokseksi kohosi saksalainen Schnepfenthalin koulu, jossa GutsMuths toimi opettajana. Vuosien opetuksen jälkeen hän julkaisi tunnetuimman teoksensa ”Gymnastik fur die Jugend- Voimistelua nuorille”, josta

tuli uuden ajan liikuntakasvatuksen perustava teos. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 18.) GutsMuthsin mallissa ruumiinliikkeitä alettiin tietoisesti ja ohjatusti tuottamaan hyödyllisten seurausten aikaansaamiseksi. Liikuntaa alettiin harjoittaa ohjatusti. (Heikkinen 1992, 66.) GutsMuthsin vaikutuksen johdosta saksalainen F. L. Jahn alkoi kehittämään voimistelua eteenpäin, ”Gymnastic” sai rinnalleen saksalaisen termin ”Turnen”. Jahnin ansiosta voimistelu alkoi leviämään ja muun muassa vuonna 1801 Berliiniin rakennettiin ensimmäinen yleinen voimistelukenttä. (Pfister 2003.) Laineen (2006, 20) mukaan saksalaisen voimistelun malli levisi pian myös Pohjoismaihin, ensin Tanskaan. Tanskalainen Franz Nachtegal perusti Pohjoismaiden ensimmäisen voimisteluinstituutin Kööpenhaminaan vuonna 1799.

Per Henrik Ling (1776–1839) oli ruotsalaisen voimistelun perustaja. Vuosina 1804–1813 Ling toimi opettajana ja alkoi kehittää omaa voimistelujärjestelmää, joka perustui terveyden ylläpitämiseen ja sairauksien poistoon. (Pfister 2003.) Vuonna 1813 Ling perusti Tukholmaan Kuninkaallisen voimistelulaitoksen (The Royal Central Institute of Gymnastics), jossa aloitettiin voimisteluopettajien koulutus. Opisto nousi merkittävään asemaan ja toimi muun muassa loppuvuosisadan tärkeänä kansallisena ja kansainvälisenä keskuksena. (Laine 2006, 20.) Voimisteluopistossa lingiläinen voimistelu muotoutui kansainvälisesti tunnetuksi ja arvostetuksi suuntaukseksi, jolla oli olennainen merkitys myös suomalaisen voimistelun kehityksessä (Laine & Sarje 2002, 13). Myös yliopistopiireissä lingiläisyys sai alusta asti vankan jalansijan (Wuolio 1982, 33–34). Kuninkaallisen voimisteluopiston tavoitteena oli kouluttaa voimistelun ohjaajia voimistelulaitoksiin. Lingiläinen voimistelu jaettiin neljään osaan: kasvatusvoimisteluun, sotilasvoimisteluun, sairasmaimisteluun ja esteettiseen voimisteluun. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 20–22.) Alun perin Lingin voimistelulaitos oli suunnattu vain miehille, mutta 1860-luvulla Tukholman voimistelulaitos avasi ovensa myös naisille (Laine & Pedersen Gurholt 2006, 10–11).

Lingiläisyys levisi nopeasti ulkomaille ruotsalaisten voimistelijoiden mukana. Voimistelusta tuli aatteen asia, joka veti puoleensa muitakin kuin alan ammattiväkeä. Maailmalla alettiin uskoa voimistelun parantavaan vaikutukseen ja näin ollen myös Tukholman voimistelulaitoksessa alettiin korostaa yhä enemmän sairassoimistelua. Ruotsalaiset sairassoimistelijat tulivat tunnetuiksi Euroopassa ja moni ulkomaalainen hakeutui opintomatkalle Tukholman voimistelulaitokseen. Historiallisista ja maantieteellisistä syistä Suomi oli yksi ensimmäisistä lingiläisyyden leviämisalueista. (Wuolio 1982, 33–34).

Eurooppalaiset kasvatus- ja liikunta-aatteet, erityisesti Ruotsin lingiläinen voimistelujärjestelmä ja saksalaisen GutsMuhsin aatteet, toivat koulu- ja seuravoimistelun Suomeen 1800-luvulla (Heikkinen 1992, 65–67). Tällöin voimistelun tärkeys ymmärrettiin ja voimistelua kehitettiin eteenpäin. Kiinnostus voimisteluun läpäisi opiskelijat laidasta laitaan ja voimistelu tuli tavaksi. (Heikkinen 1992, 69–74.)

Suomessa autonomian alkuaikoina tuli tarve uudistaa koululaitosta. Vuonna 1826 koulukomissio ehdotti uusia kouluaineita, joista yksi oli voimistelu. Tällöin syntyi ajatus voimisteluopettajien kouluttamisesta ja ehdotettiin voimistelulaitoksen perustamista Helsingin yliopistoon. Kuitenkin vasta 1834 Helsingin yliopistoon rakennettiin ensimmäinen voimistelusalit, joka oli ylioppilaiden harrastusvoimistelua varten. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 23–24.) Tehtävänä oli huolehtia oppilaiden vapaaehtoisesta liikunnasta ja pitää huolta heidän fyysisestä hyvinvoinnista. Lisäksi laitos toimi esimerkkinä oppikoulujen liikunnanopetukselle. (Ilmanen 1981, 72.) Voimistelulaitos noudatteli 1870-luvulle uskollisesti Tukholmassa toimivan esikuvansa kehitystä. Aluksi voimistelu oli vanhalingiläistä ja painottui myöhemmin sairassoimisteluun, silloin kun se Tukholmassakin oli etualalla. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 23–24.)

Liikunnanopettajakoulutus alkoi vuonna 1834 Helsingin yliopiston voimistelulaitoksella lääketieteellisen tiedekunnan yhteydessä. Ilmasen (1981, 72) mukaan vuonna 1882 annettiin julistus oppilaitoksen perustamisesta Helsingin yliopistoon voimisteluolettajien valmistamista varten. Tästä voidaan virallisesti katsoa liikunnanopettajakoulutuksen maassamme alkaneen. Helsingissä koulutettiin voimistelunopettajia vuoteen 1972 saakka (Numminen & Laakso 2001, 8–10). 1800-luvun loppupuolella voimistelun asema oli vielä heikko, koska liikunnan merkitystä ei yleisesti tunnettu (Jääskeläinen ym. 1989, 9).

Vuonna 1843 voimistelu tuli suomalaisten oppikoulujen opetussuunnitelmiin. Valintaa perusteltiin sillä, että henkisen kasvamisen ohelle tarvittiin myös fyysistä kasvamista. Tämä uusi kasvatus antaisi lapselle hyvän terveyden. (Koivusalo 1982, 21.) Voimistelun tuntimäärät olivat hyvin suuria: yläalkeiskoulujen 1-3 luokilla 5 tuntia viikossa ja 4 luokalla ja lukiossa 4 tuntia viikossa, mutta ala- ja alkeiskouluissa sekä tyttökouluissa ei voimistelua opetettu lainkaan. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 28.)

Vuonna 1872 voimistelu oli koulujärjestyksen mukaan kaikissa erityyppisissä oppikouluissa ”ylempää naiskoulua” ja jatko-opintoja lukuun ottamatta. Tällöin ei myöskään voimistelua yhdistetty minkään muun oppiaineen tunteihin, mitä aikaisemmin oli tapahtunut. Niin oppituntien kokonaismäärissä kuin voimistelutuntien määrissä tapahtui alenemista. Voimistelutuntien määräksi vakiintui 2-3- viikkotuntia. Tyttökoulujen jatkoluokat saivat voimisteluopetuksen opetusohjelmaan vuonna 1899. (Koivusalo 1982, 83.)

Vuonna 1921 säädettiin oppivelvollisuuslaki, jonka mukaan koulussa tuli olla kaksi tuntia viikossa lauluja ja leikkejä alakansakoulussa sekä voimistelua ja urheilua yläkansakoulussa ja jatkokoulussa. Aluksi koululiikunnan opetusohjelmat olivat voimistelupainotteisia, mutta 1920-luvulla muun urheilun osuus ohjelmissa alkoi kasvaa. Tällöin liikunnanopetuksesta todistuksen arvosanoi-

hin tuli voimistelunumeron lisäksi myös urheilunumero. (Numminen & Laakso 2001, 8–10.)

Liikunnanopettajakoulutus haluttiin saada yliopistossa itsenäiseksi siten, että koulutus tapahtuisi omassa tiedekunnassa. Vuonna 1963 päädyttiin liikuntakasvatuksen opintosuunnan aloittamiseen Jyväskylässä Kasvatusopillisessa korkeakoulussa. Vuonna 1968 korkeakoulu muuttui yliopistoksi ja näin ollen myös liikuntakasvatuksen opintosuunta muuttui itsenäiseksi liikuntatieteelliseksi tiedekunnaksi. (Numminen & Laakso 2001, 8–10.)

2.2.2 Voimistelun merkitys ja tavoitteet oppilaalle

Virkkusen (2000, 11–13) ja Jääskeläisen ym. (1989, 23) mukaan voimistelu on monipuolinen liikuntalaji. Se opettaa muiden liikuntamuotojen perustaa, oman kehon, sen liikkeiden ja liikerytmien tuntemusta, joten sillä on tärkeä asema koulujen liikuntakasvatuksessa (Vasunta 2007, 273). Jääskeläinen ym. (1989, 8) korostaa, että voimistelu eroaa muista liikuntalajeista merkittävästi. Siinä korostuvat muun muassa liikelaajuus ja -puhtaus, rytmikkyys, liikkeiden harmonisuus, eleganssisuus ja ilmaisullisuus. Lisäksi voimistelu kehittää voimaa ja kestävyyttä, lisää liikkuvuutta, ketteryyttä, koordinaatiota ja tasapainoa sekä vahvistaa muun muassa itsekuria ja rohkeutta (Cooper & Trnka 1982, 1). Voimistelu pyrkii myös luomaan pohjan muille taidoille sekä hyvän rinnakkaisharjoittelumuodon monipuolisuudellaan (Jääskeläinen ym., 1989, 8; Vasunta 2004, 11). Vasunnan (2004, 11) mukaan etenkin oman kehon, sen liikkeisiin ja liikkeitten rytmeihin paneutumalla lisätään keskeistä liikunnallista kokemusta, joka helpottaa uuden, voimistelussa esiin tullutta muistuttavan taidon tai tehtävän suorittamista. Voimistelu pyrkii kuntoliikuntaa korkeammalle tavoitteenaan ja menetelmänään luonnollinen kokonaisliikunta. Jääskeläisen ym. (1989, 8) mukaan voimistelulla on yhä tärkeämpi asema liikuntakulttuurissa. Se on laji, jota tullaan tarvitsemaan niin kunto-, kilpa kuin huippu-urheilussakin tulevaisuudessa.

Jalkasen (1967, 11) mukaan kouluvoimistelun tavoitteina on aina ollut pyrkimys kasvaa terveeksi, voimakkaaksi ja sopusuhtaiseksi. Nämä tavoitteet pätevät edelleenkin, mutta niiden rinnalle on nykyaikainen voimistelu tuonut lisäyksiä. Voimistelulla pyritään omalla alueellaan kehittämään ihmistä kokonaisuutena. Terveysten lisäksi voimistelu pyrkii vaikuttamaan esteettiseen ja sosiaaliseen, luonteen ja hyvien tapojen kasvattamiseen. Tarkemmin ottaen voimistelulla ehkäistään jatkuvan istumisen ja liikunnan puutteen haitallisia vaikutuksia. Lisäksi voimistelu tavoittelee ylläpitämään arkielämän edellyttävää fyysistä kuntoa, ehkäisemään elämäntapojen rasitusvaikutuksia ja korjaamaan jo syntyneitä vaurioita. (Jalkanen 1967, 11; Vasunta 2004, 91–92.) Näihin voimistelussa kiinnitetään huomiota muun muassa ryhtivirheiden ehkäisyyn, terveisiin liike- ja asentotottumuksiin, rentoutumiskykyyn sekä lihasten voiman ja nivelten liikelaajuuden ylläpitoon. Voimistelun avulla herkistetään kinesteettistä aistia, jolloin oppilas tutustuu omaan kehoonsa. Taitopuolella voimistelulla tavoitellaan koordinaatiokyvyn, tasapainoisuuden, liikevarmuuden ja yksilöllisen liikesujuvuuden parantamista.

Voimistelun keskeisiä tavoitteita ovat myös virkistyneen ja ilon synnyttämisen liikkeen avulla, virikkeiden antaminen harrastuksen jatkumiselle sekä toisten huomioiminen ja vuorovaikutuskontaktien lisääminen (Vasunta 2004, 91–92; Vasunta 2007, 267–268). Toiminnan ilo ja virkistys syntyvät juuri aktiivisesta osallistumisesta ja yhteisöllisyydestä. Iloa tuottavat myös oppimisen kokemukset ja onnistumisen tuntemukset. (Virkkunen 2011, 38–199.) Lisäksi voimistelussa pyritään rytmittämiseen, pohjan luomiselle esteettisille liikekokemuksille sekä ilmaisun ja luovuuden kehittämiseen. (Vasunta 2004, 91–92; Vasunta 2007, 267–268.) Voimistelun opetus luo yhteistä haastetta oppilaille oppilasystävällisestä näkökulmasta. Lisäksi voimistelun avulla voi kasvattaa oppilaita toimimaan ryhmässä ja edistää ryhmähenkeä. (Virkkunen 2011, 163–204.)

2.2.3 Voimistelun haasteet opettajalle ja oppilaille

Jääskeläisen ym. (1989, 65) mukaan suomalaisen naisvoimistelun johtava periaate on luonnollinen ja rytmisen kokonaisliikunta, jonka hallinta vaatii hyvää voimistelun peruskoulutusta. Tämä on kouluvoimistelussa olennainen tehtävä. Opetussuunnitelmaohjeissa korostettiin opetuksen tavoitteellisuutta, suunnitelmallisuutta ja lasten kehityksen huomioonottamista. Näin ollen kouluvoimistelujärjestelmää on vietävä tähän suuntaan.

Virkkusen (2000, 3) mukaan voimistelutunnin onnistuminen on riippuvainen opetusryhmästä, oppilaiden vastaanottokyvystä ja -halusta. Myös opettajalla on iso merkitys koululiikunnassa (Vasunta 2004, 147). Voimisteluopetuksessa keskeisiä asioita ovat opettajan persoonalliset tekijät, kuten asenne ja ohjaustaito (Virkkunen 2000, 84). Oppilaiden toiminnallisuuteen vaikuttavat puolestaan välineiden määrä ja laatu sekä opettajan etukäteisjärjestelyt. Liikunnanopetuksen sisältöön vaikuttavat oppilaiden valmiudet ja vastaanottokyky. Voimistelussa opettajan persoonalliset ominaisuudet, samastuminen toimintaan ja tavoitteellisuus ovat tärkeitä oppilaiden innostamisessa. (Virkkunen 2000, 3.) Hyvä voimistelutunti on vauhdikas, sujuva ja tehokas. Tunnissa on monipuolisuutta ja vaihtelevuutta ja liikkeet ovat turvallisia. Oppimistulos on hyvä ja ilmapiiri on iloinen. (Vasunta 2004, 122.)

Jääskeläisen ym. (1989, 21) mukaan voimistelun opetus on koettu monella tavalla vaikeaksi, sillä siinä ei ole ollut selvää järjestelmää. Ainoastaan irralliset liikeluettelot ja ohjelmat ovat olleet opettajien apuna. Näitä puutteita on pyritty poistamaan julkaisemalla voimisteluoppaita. Oppaat eivät kuitenkaan auta opettajia suunnittelussa, sillä opettajan tulee voimistelua suunniteltaessa ottaa huomioon opetusryhmän tarpeet ja kehitysedellytykset ja pyrkiä etenemään loogisesti luokkatasolta toiselle. (Jääskeläinen 1989, 21.)

Voimistelu vaatii poikkeuksellisen paljon opettajan ohjausta ja sen tunnollinen toteutus vaatii opettajalta vaivannäköä (Virkkunen 2011, 151). Lisäksi voimistelutunti edellyttää opettajalta nopeaa oivallusta ja tilannekohtaista ohjausta (Virkkunen 2000, 3). Opettajan tulee oppia tuntemaan liikkeisiin vaikuttavia mekaanisia, psykologisia ja rakenteellisia lainalaisuuksia. Lähtökohtana on ihminen ja hänelle ominainen liike, ei jokin tyyliuunta, jota varten ihmistä muokataan. (Vasunta 1988, 106.) Vasunta (1988, 106) tulkitsee, että opettajan tulee antaa tarpeeksi tilaa ja aikaa voimisteluliikkeen ja -rytmin kokemiseen. Liikkeissä tulee käyttää epäsuoria menetelmiä, jolloin niistä tulee enemmän oppilaan omia eikä ainoastaan toistettavia malleja. Lisäksi jokaisella musiikkiliikuntaa opettavalla tulisi olla laaja käsitys musiikista sekä musiikin ja liikunnan yhteyksistä. Ainoastaan liikesarjojen osaaminen ei riitä, vaan opettajan tulee tietää miten liikkeet ja sarjat yhdistetään musiikkiin. (Kuoppala 2002, 232–233, Penttinen 2007, 83)

Vasunnan (2004, 91) mukaan kouluvoimistelun tulisi olla yksinkertaista ja tehokasta liikuntaa, joka ei tuo vain fyysistä vaan myös psykofyysistä mielihyvää. Laatua tulisi parantaa aina silloin, kun määrä vähenee. Tällöin tunnit tulisi suunnitella huolellisesti ja tavoitetta ajatellen perustellulla tavalla monipuolisiksi.

2.2.4 Voimistelun opetusoppaat

Voimistelun opetuksen avuksi on tehty erilaisia voimistelunopetusoppaita, jotka antavat opettajalle neuvoja ja vinkkejä voimistelunopetukseen (Jääskeläinen 1989, 21). Björkstenin vuonna 1920 julkaistu voimisteluopas erittelee voimistelutunnin neljään osaan, joihin opetuksen tulee keskittyä: voimisteluohjelmaan, opetukseen, komenttoon ja opettajaan. Voimisteluohjelmaa tulee Björkstenin mukaan tarkastella fysiologiselta, rakennustaiteelliselta, esteettiseltä ja psyykkiseltä näkökannalta. Fysiologisessa näkökannassa on tärkeää muun muassa, että harjoitukset vaikuttavat monipuolisesti ruumiiseen ja teke-

vät lihastyön vaihtelevaksi. Harjoituksen tulee olla sovitettu voimistelijan sukupuoli, iän ja kehitysvaiheen mukaan. Rakennustaiteelliselta näkökannalta voimisteluharjoituksilla pyritään edistämään jaloa ryhtiä ja nivelten normaalia liikkuvuutta. Esteettisellä näkökannalla tarkoitetaan kauneusaistin kehittämistä harjoituksen avulla. Kauneuden käsitteellä voimistelussa Björksten tarkoittaa, että harjoitukset suoritetaan muun muassa keveästi, viehättävästi ja sielukkaasti. Psykkisellä näkökannalla pyritään tahdonlujuuden ja toimintatarmon kehittämiseen voimistelun avulla. Oikein johdetuilla voimisteluharjoituksilla on vaikutusta aivojen toimintaan ja psyykkiseen työhön. Björkstenin mukaan komentotavalla on voimistelullisessa harjoituksessa kaikkein suurin merkitys. Komento vapauttaa ja elävöittää harjoitusta. Björksten (1926) jakaa 12–13 vuotiaan voimisteluharjoitukset: järjestysharjoituksiin, jalkainharjoituksiin, kätenharjoituksiin, pään- ja kaulanharjoituksiin, selkälihasten harjoituksiin, vatsalihasten harjoituksiin, vuoroittaisiin vartalonharjoituksiin, tasapainoharjoituksiin, käynti- ja juoksuharjoituksiin, kohontaharjoituksiin ja hyppyihin.

Jalkanen jakaa vuonna 1967 julkaistussa voimisteluoppaassa voimisteluharjoitusmuodot perusvoimisteluun ja rytmilliseen liikuntaan. Perusvoimistelun tavoitteena on poistaa liikuntaa ehkäisevät estot ja virittää voimistelija vaativampaa rytmistä suoritusta varten. Perusvoimisteluun kuuluu muun muassa rentoutus- ja venytysharjoitukset, ryhtikasvatus ja lihaksiston vahvistaminen, hengitysharjoitukset, painovoiman hyväksikäyttö, pystyjousto, käynti ja juoksu sekä yksinkertaiset rytmiharjoitukset. Rytmiliikunnaksi Jalkanen on jaotellut luonnollisen kokonaisliikunnan ja harmoniset liikunnanlait, vauhtiliikkeet, tyyllitellyt käynti- ja juoksuharjoitukset, kehitellyt rytmiharjoitukset ja rytmiset liikuntasommitelmat. Jalkanen pitää Björkstenin tavoin opetuksessa tärkeänä voimisteluohjelman rakennetta sekä opettajan kuria ja järjestystä.

Jääskeläinen ym. (1989) jakaa voimistelun opetuksen tavoitteiden mukaan. Tavoitteet jaetaan kirjassa psykomotorisiin, kognitiivisiin, affektiivisiin ja eettis-sosiaalisiin tavoitteisiin. Psykomotorisia tavoitteita voimistelussa ovat

muun muassa liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja kestävyyttä kehittävät harjoitukset. Näitä tavoitteita voidaan saavuttaa esimerkiksi lihaskuntoliikkeillä ja erilaisilla juoksuleikeillä. Kognitiivisia tavoitteita voimistelussa kehitetään tekemällä tarkkoja havaintoja kehostaan. Oppilaiden tulisi oppia tiedostamaan, miltä liike tuntuu. Heitä tulisi ohjata ajattelemaan ja löytämään liikkeiden syy-yhteyksiä. Affektiivisia tavoitteita voimistelutunnilla saavutetaan tukemalla positiivisen ja realistisen minäkuvan kehittymistä sekä keskittymiskykyä, ilmaisua ja luovuutta kehittäviä tehtäviä. Eettis-sosiaaliset tavoitteet voidaan voimistelun opetuksessa saavuttaa esimerkiksi pari-, ryhmä- ja suunnittelutehtävillä. Lisäksi Jääskeläinen korostaa, että tunnin onnistumisessa tulee kiinnittää huomiota tunnin suunnitteluun, selittämiseen ja näyttämiseen, liikkeiden kehittelyyn sekä harjoittelun ohjaamiseen.

Vasunta (2004) jakaa vuonna 2004 julkaistussa kirjassa suomalaisen voimisteluun sisältyvät harjoitukset kahteen osaan: liikerytmiseen peruskoulutukseen ja liikerytmiseen jatkokoulutukseen. Liikerytmiseen peruskoulutukseen sisältyy sekä muokkaus- ja kuntovoimisteluosa että liike- ja rytmikoulutusosa. Peruskoulutuksen harjoituksia ovat muun muassa hengitys-, rentoutus- ja venyttelyharjoitukset sekä vahvistavat harjoitukset, kuten lihaskunto, lihashallinta ja ryhtiharjoitukset. Lisäksi peruskoulutukseen kuuluu kokonaisliikunta, jossa harjoitellaan tasapainoista pystyasentoa, käyntiä ja juoksua, painovoiman hyväksikäyttöä, pystyjoustoja, hyppelyjä ja hyppyjä, yksinkertaisia rytmiharjoituksia ja vauhtiliikkeiden peruskoulutusta. Liikerytmiseen jatkokoulutukseen Vasunta (2004) mieltää vahtiliikkeiden jatkokoulutuksen, tyyllitellyt käynti-, juoksu- ja askelharjoitukset, kehitellyt rytmiharjoitukset, työntö- ja vetoliikkeet sekä rytmiset liikuntasommitelmat ja musiikin liikkeilmaisun.

2.2.5 Voimistelu opetussuunnitelmassa

Liikuntakasvatuksen tavoitteina on tukea liikunnan avulla fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten kasvatustavoitteiden saavuttamista. Koululiikunnassa keskeistä on terveyttä edistävä liikunta, ilo ja virkistys, sosiaaliset taidot, liikuntatiedot sekä liikuntakulttuuri. (Stillwell & Willgoose 2007, 36.) Liikunnanopetuksen avulla tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä luodaan valmiuksia vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Opetuksessa tuetaan oppilaan itseilmaisua ja annetaan mahdollisuuksia liikunnallisiin elämyksiin. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004, 249.)

Opetussuunnitelman perusteet on kansallinen kehys, jonka pohjalta laaditaan paikalliset opetussuunnitelmat. Opetussuunnitelmassa päätetään peruskoulun tai lukion opetus- ja kasvatustyöstä ja täsmennetään perusteissa määritellyjä tavoitteita ja sisältöjä. Opettajan tulee opetuksessaan noudattaa opetussuunnitelmaa. Opetussuunnitelma voi sisältää kuntakohtaisen osion, alueittaisia tai koulukohtaisia osioita, joista päättää opetuksen järjestäjä. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003; Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004, 8.)

Opetuksen järjestäjän tulee lukuvuosittain laatia opetussuunnitelmaan perustuva suunnitelma, jossa määrätään opetuksen yleisestä järjestämisestä, opetustunneista, koulun ulkopuolella annettavasta opetuksesta sekä muista tärkeistä opetuksen järjestämiseen liittyvistä asioista. (Perusopetusasetus 2003.) Valtioneuvosto päättää opetuksen yleisistä valtakunnallisista tavoitteista sekä perusopetukseen käytettävän ajan jakamisesta eri oppiaineiden ja aineryhmien opetukseen. Opetuksen järjestäjän tulee hyväksyä opetussuunnitelma. (Perusopetuslaki 1998.)

Vuonna 1985 peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa liikunnanopetuksen tavoitteissa painotettiin liikunnallista elämäntapaa ja jatkuvaa liikuntaharrastusta. Lisäksi tuli kiinnittää huomiota hyvinvointiin ja terveyteen, yhteistyökyvyn edistämiseen sekä liikunnalliseen ilmaisuun ja liikuntakulttuurin ymmärtämiseen. Opetussuunnitelmassa oli erikseen määrätty tuntimäärä voimistelun opetukseen. Suunnitelmassa määrättiin tytöille varattavaksi vajaa kolmannes ja pojille noin viidennes voimistelun opetuksesta liikuntatunnilla. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1985, 175–176.) Tytöillä erityisesti painotettiin voimistelun opettamista. Tyttöjen voimistelu oli jaettu opetussuunnitelmassa perus- ja kuntovoimisteluun, tanssiin, telinevoimisteluun sekä välinevoimisteluun. Poikien voimistelu oli jaettu telinevoimisteluun, perus- ja kuntovoimisteluun sekä välinevoimisteluun. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1985, 175–182.)

Nykyisin, vuoden 2004 peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin ja opettaa oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Lisäksi korostetaan harrastuneisuutta ja liikunnallista elämäntapaa sekä yhteisöllisyyttä, reilua peliä ja turvallisuutta. Vuosiluokkien 5-9 keskeisiin sisältöihin kuuluu voimistelu ilman välineitä, välineillä ja telineillä. Lisäksi sisällöissä yhtenä osana on musiikki- ja ilmaisuliikunta sekä tanssi. Päättöarvioinnin kriteerien mukaan arvosanalle kahdeksan vaaditaan oppilaalta osaamista voimistelun, välinevoimistelun ja telinevoimistelun liikkeistä, lisäksi oppilaan tulee osoittaa toiminnassaan ymmärtävänsä rytmin merkityksen liikunnassa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 246–248.)

Vuonna 1986 tehdyssä lukion opetussuunnitelmassa tavoitteina oli kasvattaa oppilasta liikuntaa, joka tarkoitti oppilaan toimintakykyisyyden edistämistä sekä liikuntaharrastuksen vahvistamista. Toinen tavoite oli kasvattaa liikunnan avulla eli vahvistaa oppilaiden arvostettuja luonteenpiirteitä ja yhteistyö-

kyvyn kehittämistä. Oppisisällöissä ydinkurssit eli kurssit 1-2 oli jaettu viiteen eri liikuntamuotoon/ -lajiin, joita tuli opetusohjelmassa olla tasapuolisesti. Näistä yksi oli voimistelu, joka sisälsi perusvoimistelun, rytmiliikunnan ja telinevoimistelun. (Lukion opetussuunnitelma 1986, 241–242.)

Nykyisin lukion opetussuunnitelman perusteiden päämäärissä painotetaan niin ikään terveellistä ja aktiivista elämäntapaa sekä liikunnan merkitystä fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle elämäntavalle. Lukion pakollisissa kursseissa on molemmissa keskeisissä sisällöissä mainittu voimistelu eri muodoissa. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003, 206–207.)

3 KOULUVOIMISTELU TÄNÄÄN JA TULEVAISUUDESSA

3.1 Voimistelu koululiikunnan oppisisältönä

Viitasalo (1975, 29) tutki vuonna 1975 pro gradu-työssä liikunnanopettajien opetus- ja liikuntataitoja. Tutkimuksesta käy ilmi, että naisopettajat harrastivat eniten vapaa-aikana voimistelua, uintia ja lentopalloa. Voimistelun harrastus oli kuitenkin selvästi vähentynyt. Aiemmin voimistelua oli harrastanut 65 prosenttia naisista, mutta tutkimuksen mukaan sitä harrasti vain 35 prosenttia naisopettajista. Naisopettajat pitivät koululiikunnassa eniten voimistelun opettamisesta. Miesopettajille voimistelu ei kuulunut yleisimpien harrastusten joukkoon ja heillä voimistelun opetus oli viidenneksi pidetyin koululiikuntalaji. Myös Palomäen & Heikinaro-Johanssonin (2011, 44) uudemmassa tutkimuksessa käy ilmi, että tytöt tykkäävät erityisesti tanssista ja musiikkiliikunnasta, kun taas pojat palloilusta.

Kaivola ja Mantere (1986, 47–50) tutkivat pro gradu- työssään liikunnan opettajien ja oppilaiden käsityksiä kouluvoimistelusta. Tutkimuksen mukaan vuonna 1986 liikunnanopettajista 49 prosenttia harrasti naisvoimistelua silloin tällöin ja 30 prosenttia säännöllisesti. Kuntovoimistelua silloin tällöin harrasti 70 prosenttia ja säännöllisesti 27 prosenttia. Saman tutkielman mukaan liikunnanopettajista 70 prosenttia kokivat, että heidän voimistelutaitonsa ja -tietonsa olivat riittävät. Suuri osa opettajista koki myös omat perusvoimistelu- ja kuntovoimistelutaitonsa hyviksi ja lähes puolet opettajista koki omat välinevoimistelutaitonsa tyydyttäväiksi. Merkittävin kouluvoimistelun opettamista estävät tai rajoittavat syyt olivat suuret liikuntaryhmät, huono salitilanne ja liikuntatuntien vähyys.

Nupposen (1979) tutkimuksessa tutkittiin koululiikunnan oppisisältöjä ja niiden käytön edellytyksiä. Tutkimusten perusteella vuonna 1979 voimistelu oli yksi kolmesta yleisimmästä koululiikunnan oppisisällöstä. Voimistelun ja

muu salityöskentelyn (vapaavoimistelu, telinevoimistelu, tanssit ja tanhut sekä kuntopiiri) tuntimäärien osuus oli 16.3 prosenttia kokonaistuntimäärästä. Vapaavoimistelun osuus oli 6.5 prosenttia. Kuitenkin yli neljäsosa opetusryhmistä oli sellaisia joissa ei opetettu lainkaan vapaavoimistelua. Vapaavoimistelua oli tyttöryhmillä enemmän kuin poikaryhmillä. Samaisessa tutkimuksessa naisopettajien koululiikunnan mieluisimmat sisällöt olivat perus-, kunto- ja vapaavoimistelu ja pallopelit. Naisista 40 prosenttia opetti mieluiten perusvoimistelua (Nupponen 1979, 45). Kaivolain ja Mantereen (1986, 38) tutkimuksen mukaan vuonna 1986 voimistelu oli koululiikunnassa palloilun kanssa eniten opetettu liikuntamuoto. Voimistelua oli opetettu lukuvuonna 1984–1985 17 tuntia, sisältäen telinevoimistelun. Viimeisimmän tutkimuksen mukaan yläkoulussa vain joka neljännellä oppilaalla on voimistelun opetusta koulussa. Sen sijaan tanssi ja kehonhuolto ovat nostaneet suosiotaan ja ne ovat yhdessä raivanneet alaa myös voimistelun sisältöjen opettamiselle. (Palmomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 86.)

Hänninen & Hänninen (1998) tutkivat pro gradu- tutkielmassa 116 yläasteen ja lukion liikuntatuntien sisältöjä. Tutkimuksesta käy ilmi, että vuonna 1998 opettajista 9 prosenttia ei pitänyt lainkaan ja 68 prosenttia piti 1-5 kertaa lukuvuodessa perusvoimistelua. Välinevoimistelussa vastaavat luvut olivat 56 prosenttia ja 43 prosenttia. Naisopettajat pitivät tilastollisesti merkitsevästi enemmän välinevoimistelua kuin miehet. Hiltunen (1998) tutki pro gradu- tutkielmassaan yläasteen ja lukion oppilaiden käsityksiä koululiikunnasta. Tulosten mukaan 26 prosentille oppilaista ei ollut koskaan opetettu koulussa voimistelua (ei sisällä telinevoimistelua). Oppilaista 34 prosentilla oli ollut joskus voimistelua koulussa. Karjalainen (2002) selvitti pro gradu- tutkielmassaan, mitä liikuntamuotoja yläkoulun ja lukion liikuntatunneilla opetetaan. Vuonna 2002 yläkoulussa kolmasosa opetti 1-2 tuntia ja 16 prosentissa kouluja opetettiin 3-5 tuntia perus- ja välinevoimistelua. Jopa 44 prosenttia opettajista ilmoitti, ettei pidä lainkaan perus- tai välinevoimistelua kouluissa. Lukiossa vastaava luku oli 59 prosenttia. Kolmasosa lukion opettajista opetti

1-2 tuntia ja 9 prosenttia 3-5 tuntia voimistelua lukuvuodessa. Sekä yläkoulussa että lukiossa naisopettajat opettivat voimistelua merkittävästi miesopettajia enemmän.

Tällä hetkellä opetetaan liikuntaa ala- ja yläkoulussa kaksi viikkotuntia, luki-
ossa on kaksi pakollista kurssia ja ammatillisessa koulussa liikuntaa on yhden
opintoviikon verran. Tämän hetkiset koululiikunnan tuntimäärät muodostavat
vain pienen osan lasten- ja nuorten tarvitsemasta liikunta-aktiivisuudesta.
(Aromaa 2005, 79.) Tanssi- ja musiikkiliikunta eivät yllä edes 11 eniten ope-
tetun liikuntalajin joukkoon. Opetusministeriölle tehdyssä liikunnan oppimis-
tulosten seuranta-arvioinnin mukaan 14 prosenttia oppilaista ei raportoi osal-
listuneensa peruskoulun aikana tanssin, musiikkiliikunnan ja liikuntailmaisun
opetukseen lainkaan. Kouluissa yleisimmin opetettuja oppilaiden mainitsemia
lajeja tyttöjen liikunnassa olivat pesäpallo, sähly, luistelu, koripallo, yleisur-
heilu, jalkapallo, lentopallo, suunnistus, kuntopiiri ja uinti. (Palomäki & Hei-
kinaro-Johansson 2011, 89)

3.2 Syitä voimistelutuntien vähäisyyteen

Voimistelun vähenemiseen voidaan esittää monia syitä, kuten voimistelun
väheneminen opettajankoulutuksessa, uusien lajien suosion kasvu ja liikunta-
kulttuurin muuttuminen. Perinteisen suomalaisen voimistelun arvostus jatkui
1980-luvulle saakka, jonka jälkeen se alkoi jäädä uusien lajien varjoon. 1990-
luvulla perinteinen voimistelu väheni vähenemistään kouluissa. (Vasunta
2007, 265.) Holopaisen ja Wuolion (1987, 88) mukaan kouluvoimistelusta tu-
li yksitoikkoista kuntovoimistelua, ilman motivoivia kognitiivisia tekijöitä.
Lisäksi opettajilla ei ollut tarpeeksi halua voimistelun opettamiseen eikä ym-
märystä ihmisen kehon rakenteesta eikä siitä miten keho kehittyy harjoitel-
lessa. Näin ollen myöskään oppilaat eivät enää ymmärtäneet miksi he harjoit-
televat voimistelua. Myös välinevoimistelu on jäänyt lähes kokonaan pois

koulun voimisteluoopetuksesta. Tähän syitä olivat muun muassa materiaalin ja välineiden puute.

Myös muut perinteiset suomalaiset liikuntamuodot ovat menettäneet suosioitaan 1900-luvun loppupuolella. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006). Yhteiskunnan eriytymisen vuoksi on katsottu myös urheilun ja ruumiillisuuden saaneen uusia merkityksiä. Liikuntakulttuuri on pirstoutunut, joka näkyy muun muassa liikuntamuotojen moninaistumisella ja järjestyskeskeisyyden vähentymisenä. (Tähtinen, Rinne, Nupponen & Heinonen 2002.) Tällä hetkellä yleisimmät suomalaiset liikuntaharrastukset ovat jalkapallo, yleisurheilu ja pesäpallo sekä viime vuosina voimakkaasti noussut salibandy. Nuorten liikuntakulttuurissa uutta ovat myös vapaa-ajan liikuntaharrastukset kuten lumilautailu ja rullaluistelu. (Virkkunen 2000, 7–8.) Koululiikunnan sisältöjen painotus on siirtynyt perusominaisuuksien kehittämisestä, selvästi lajien ja erityisesti palloilun opettamiseen (Virkkunen 2000, 11–12).

Nuorten liikuntakulttuuri ja -innostus liittyy myös aikaan ja ympäristöön. Osa laji-innostuksesta johtuu muodista ja kestää sellaisenaan aikansa. (Virkkunen 2000, 7–8.) Moderni urheilu on syrjäyttämässä vanhan ja ottanut lujan paikan nykypäivän urheilussa. Moderni urheilu tavoittelee jatkuvasti uutta, mutta ohimenevää muotia, jossa urheilun ihanteiden säilyminen on mahdotonta. (Pyykkönen 1992, 480–481.)

3.3 Voimisteluliiton merkitys kouluvoimistelulle

Vasunnan (2007, 265) mukaan 1990-luvulla perinteinen voimistelu väheni vähenemistään kouluissa. Suomen voimisteluliiton seuratoiminnan ansioista voimistelu kuitenkin säilyi. Voimisteluliitto on yksi Suomen suurimmista lajiliitoista. Suomen voimisteluliitolla on 59 000 jäsentä 3-18-vuotiaiden lasten ja nuorten keskuudessa. Liitto on jalkapallon jälkeen harrastajamäärältään toiseksi suurin lajiliitto ja tyttöjen kymmenen suosituimman lajin joukossa.

(Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.) Suomen voimisteluliittoon kuuluu 400 seuraa (Suomen voimisteluliitto). Voimistelu alkoi monipuolistua ja suosio alkoi kasvaa 2000-luvun jälkeen. Hyvänä esimerkkinä ovat yhä laajenevat joukkuevoimistelun ja tanssillisen voimistelun harrastajamäärät. Voimistelun eri alueet ja suuntaukset lähenevät jatkuvasti toisiaan ja ottavat vaikutteita myös tanssista. (Vasunta 2007, 265.)

Tällä hetkellä Suomen voimisteluliiton kilpalajit jaetaan akrobatiavoimisteluun, joukkuevoimisteluun, kilpa-aerobicin, naisten ja miesten telinevoimisteluun, rytmiseen voimisteluun, team gym:iin sekä trampoliinivoimisteluun. Suomen voimisteluliitto tekee myös paljon työtä kouluvoimistelun eteen. Liitto järjestää yhdessä jäsenseurojen kanssa lukuvuosittain asematapahtuman, johon koululuokka voi tulla esiintymään omalla koreografiallaan. Lisäksi liitto on kehittänyt Jumppakoulun, johon se tarjoaa monipuolisen materiaalin seuroille. Jumppakoulun ideana on, että paikallisen voimisteluseuran koulutettu ohjaaja käy pitämässä koululla voimistelutunnin. Liitto on valmiiksi suunnitellut tämän liikuntatunnin, jolloin se on helppo vetää kyseisen mallin mukaan. Tämä yhteistyö antaa oppilaille mahdollisuuden kokeilla voimistelua asiantuntevien ohjaajien opastuksella. Asematapahtuman ja Jumppakoulun lisäksi Suomen voimisteluliitto järjestää koulutusta opettajille. Opetuksessa käydään läpi voimistelutaitojen opettaminen, kehittäminen ja soveltaminen permantoliikkeissä, telineillä ja välinevoimistelussa. (Suomen voimisteluliitto.) Lisäksi Suomen voimisteluliitto ylläpitää VoimisteluWiki-nimistä internet-sivua, jossa on paljon monipuolista voimistelumateriaalia. Sivuston tarkoituksena on kasvattaa lajituntemusta, jakaa tietoa voimistelusta ja kehittää kouluvoimistelua laadukkaammaksi. (Suomen voimisteluliitto.)

3.4 Tämän päivän kouluvoimistelu

Vasunnan mukaan (2006) myös kouluvoimistelu on jälleen nousussa. Nousu on lähtenyt kehonhuollon ja kuntovoimistelun kannatuksesta. Nykyään

voimistelu voidaankin nähdä laajempänä kokonaisuutena, jolla on sama päämäärä ja keskeiset tavoitteet kuin aikaisemmin. Tällaisessa voimistelussa yhdistyisivät muun muassa väline-, teline-, kunto-, muokkaus, aerobic- ja jazzvoimistelu. (Holopainen & Eloranta 1989, 7.) Esimerkiksi aerobic-tunteihin on lisätty liikkeitä esteettisistä liikuntamuodoista ja viime vuosina myös kokonaisvaltaiset keuhonemetelmät, kuten jooga ja pilates ovat löytäneet tiensä kouluvoimisteluun. Näiden lajien avulla voidaan kehittää ryhtiä ja keuhonhallintaa (Romani-Ryby 2010, 12; Grabara & Szopa 2011, 51), mikä olisi tarpeellista nykynuorille (Sandström & Ahonen 2011, 175). Joogan ja pilateksen sisällöissä on paljon yhteistä suomalaisen voimistelun sisältöjen kanssa (Kalaja 2009). Muihinkin liikuntamuotoihin voi lisätä keuhonhallintaa ja rytmisyyttä kehittäviä liikkeitä. (Vasunta 2006.)

Vasunnan (2006) mukaan opettaja löytää tänäpäivänäkin sopivia sisältöjä voimistelun opetukseen, jos hän on kiinnostunut voimistelun opetuksesta. Hän paneutuu opetettavaan aiheeseen, asettuu oppilaan asemaan ja sitä kautta löytää eri ikäkausille sopivia sisältöjä: satu- ja mielikuva-aiheita ja luovaa liikuntaa, liikuntarytmiikkaa, välineidenkäsittelyä, tanssillisempaa voimistelua ja niin edelleen. Voimistelu on paljon muutakin kuin salin läpi tehtävät hyppyharjoitteet. Motivoitunut opettaja osaa siis opettaa voimistelua, liikuntarytmiikkaa, musiikkia ja jopa tanssia yhtenä oppiaineena.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kouluvoimistelun asemaa lajin asiantuntijoiden näkökulmasta. Tavoitteena oli kuvata ja selittää, mitä voimistelu on tällä hetkellä koululiikunnassa ja miten sitä voitaisiin kehittää ajan hengessä. Tutkimuksella halusimme myös selvittää, mitä annettavaa kouluvoimistelulla on oppilaille.

Tutkimusongelmiksi muotoutuivat seuraavat kysymykset:

1. Mitä voimistelu on tällä hetkellä koululiikunnassa?
2. Miksi kouluvoimistelua tulisi opettaa oppilaille?
3. Millaisia kokemuksia liikunnanopettajilla on voimistelun opettamisesta koululiikunnassa?
4. Millainen tulevaisuus kouluvoimistelulla on?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkimuksen menetelmälliset lähtökohdat

Tutkimuksemme on toteutettu laadullisen menetelmän avulla. Laadullista tutkimusta esiintyy suomalaisissa oppaissa myös nimillä kvalitatiivinen, pehmeä, ymmärtävä ja tulkinnallinen tutkimus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 11). Valitsimme laadullisen tutkimuksen, koska halusimme tutkia kouluvoimistelun taustaa lajin asiantuntijoiden asenteiden, mielipiteiden ja kokemusten perusteella.

Tutkimuksemme tieteenfilosofisena lähtökohtana oli fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa. Fenomenologisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ilmiöistä ja niiden tulkitsemisesta (Metsämuuronen 2008, 212). Ilmiöllä tarkoitetaan tietoisuuden kohdetta, joita tutkitaan ilmiönä itsenään havaintokokemusten avulla (Judén-Tupakka 2008, 62). Havaintomme ovat kuin johtolankoja, jotka saattavat meidät tiedon äärelle (Alasuutari, 2001, 78). Tutkimme aiheitamme fenomenologisesta näkökulmasta, sillä halusimme ymmärtää asiantuntijoidemme kokemuksia ja näkemyksiä kouluvoimistelun tämän hetkisestä asemasta ja tulevaisuudesta. Tutkimuksemme kohteena olivat opettajankoulutuksessa ja koululiikunnassa toimivat opettajat. Filosofisiksi ongelmiksi muotoutuivat tällöin sekä ihmiskäsitys että tiedonkäsitys. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34).

Fenomenologisessa tutkimuksessa tulkinnan tarve tuo tutkimukseen mukaan hermeneuttisen ulottuvuuden (Laine 2007, 31). Hermeneutiikan ydinajatus on merkitysten etsimisessä. Suuntauksen keskeisimpiä käsitteitä ovat ymmärtäminen ja tulkinta. (Judén-Tupakka 2008, 64.) Tutkimuksessamme pyrimme tulkitsemaan ja analysoimaan haastateltaviemme vastauksia keräämämme aineiston avulla. Esiymmärryksemme muodosti perustan hermeneuttiselle ym-

määräykselle (Judén-Tupakka 2008, 64). Peilasimme tulkintojamme jatkuvasti esiyymmärykseemme, jotta pystyimme muodostamaan tulkintoja ja ymmärtämään ilmiötä syvällisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 35.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen avulla pyrimme tutkimaan koulun arkea asiantuntijoiden käsitysten avulla mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Tutkimuksessamme haastateltavat kertoivat liikunnanopettajan työstä omasta henkilökohtaisesta näkökulmasta ja avasivat ajatuksiaan yhteistyöstä kollegoiden, seurojen ja liiton kanssa. Lisäksi haastateltavat pohtivat yleisesti oppilaiden ja opettajien suhdetta kouluvoimisteluun. Haastattelurunomme sisälsi paljon kysymyksiä, koska tavoitteenamme oli saada mahdollisimman monipuolisia näkökulmia aiheeseen liittyen.

Laadullisen tutkimuksen aineiston keruussa käytetään hyväksi menetelmiä, jotka vievät tutkijan tutkittavan kohteen lähelle (Hirsjärvi ym. 2009, 164; Kiviniemi 2010, 68). Kiviniemen mukaan (2010, 68) pyrkimyksenä on tavoittaa tutkittavien näkemykset tutkittavana olevasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan muun muassa ymmärtämään tiettyä toimintaa ja kuvamaan jotakin ilmiötä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Kiviniemen (2010, 68) mukaan haastattelu ja havainnointi ovat tyypillisiä aineistonkeruun muotoja. Valitsimme tiedonhankintatavaksi haastattelun. Kun olemme kiinnostuneita siitä, mitä joku ajattelee jostakin asiasta, on tehokkain tapa kysyä sitä häneltä itseltään (Eskola & Vastamäki 2010, 26). Haastattelun etu on siinä, että voimme säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen vaatimalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 205; Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Haastattelussa olimme suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, joka teki tiedonkeruumenetelmästä erityisen kiinnostavan (Hirsjärvi ym., 2009, 204; Hirsjärvi & Hurme 2008, 34). Meillä oli mahdollisuus tarkentaa ja varmistaa kuulemaamme. Lisäksi pystyimme esittämään lisäkysymyksiä mielenkiintoisista aiheista sekä pyytämään haastateltavalta lisäperusteluja

hänen vastauksista.

Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavat valitaan harkitusti, jolloin tutkittavaksi valitaan kohde, jonka avulla tarkasteltavana olevaan ilmiöön ajatellaan voitavan perehtyä syvällisesti (Kiviniemi 2010, 68). Tutkijoina luotamme vahvasti omiin havaintoihimme ja keskusteluihin haastateltavien kanssa. Olemme molemmat harrastaneet voimistelua lähes koko ikämme ja olemme olleet paljon mukana voimistelun seuratoiminnassa, joten uskomme pystyvämme kuvaamaan haastateltavien käsityksiä luotettavasti.

Tavoitteenamme oli saada mahdollisimman paljon tietoa käsiteltävästä asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Tämä näkyö käytännössä litteroimamme tekstin määrässä, sillä litteroitua tekstiä kertyi 102 sivua. Lisäksi haastattelussa pystyimme selvittämään vastausten taustalla olevia syitä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34). Haastatteluiden aikana esitimme tarkentavia kysymyksiä tilanteiden vaatimusten mukaisesti.

Haastattelumuodoksi tutkimukseen valitsimme teemahaastattelun. Valitsimme haastattelujen aihepiirin ja alueen etukäteen, mutta haastattelu kysymykset eivät olleet tarkassa muodossa (Eskola & Vastamäki 2010, 28; Hirsjärvi ym. 2009, 208). Haastattelussa kävimme läpi kaikki etukäteen päätetyt teema-alueet, mutta niiden tarkkuus ja laajuus vaihtelivat haastattelusta toiseen (Eskola & Vastamäki 2010, 28–29). Haastattelun teemat valitsimme kirjallisuuden, omien ajatusten ja kokemusten perusteella. Ennen haastattelua perehdyimme siihen, mitä teemoja alan kirjallisuudesta löytyi ja mitä aiheesta oli aikaisemmin tutkittu. Näistä aiheista kokosimme teemoja ja loput teemat valitsimme omista mieleen juolahtaneista asioista. (Eskola & Vastamäki 2010, 35.) Teemoittelu vapauttaa haastattelun tutkijan näkökulmasta ja tuo näin haastateltavan äänen kuuluviin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48).

5.2 Aineiston hankinta

Perehdyimme molemmat aiheemme kirjallisuuteen kandidutkielmissämme, jolloin luimme aiheesta kirjoitettua kirjallisuutta ja tutkielmia.

Tutkimussuunnitelmaa tehdessämme halusimme rajata aiheen tyttöihin sekä jätimme telinevoimistelun aiheen ulkopuolelle, koska halusimme painottaa työssämme suomalaisesta naisvoimistelusta kehittyntä voimistelua.

Sivuaamme tuloksissa kuitenkin myös telinevoimistelua ja poikien voimistelua, koska haastateltavat aiheista puhuivat. Poikien voimistelu nousi esille, siksi, että osa haastateltavistamme opetti sekaryhmiä ja myös poikaryhmiä. Telinevoimistelun merkitys korostui etenkin ala-asteella.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijat voivat itse valita henkilöt, joilla he uskovat olevan kokemusta ja tietoa aiheesta (Hirsjärvi & Hurme 2008, 58; Tuomi & Sarajärvi 2009, 74). Halusimme valita tutkimukseemme henkilöitä, joilla oli mahdollisimman laaja kokemus- ja tietotausta kouluvoimistelusta. Pohtiessamme sopivia haastateltavia otimme myös yhteyttä Suomen voimisteluliittoon ja kysyimme liiton henkilökunnalta heidän mielipidettään asiasta.

Teemahaastattelussa (Liite 2) aihepiirit olivat kaikille haastateltaville samat. Haastattelussa kysymyksillä ei ollut tarkkaa muotoa ja järjestystä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48), eikä kysymyksiin ollut valmiita vastausvaihtoehtoja (Eskola & Vastamäki 2010, 27). Tällöin haastateltavat kertovat helpommin omista näkemyksistään ja kokemuksistaan.

Tutkimussuunnitelman kirjoittamisen yhteydessä mietimme haastattelun teemoja. Tutkimuksemme haastattelun teemoiksi muodostuivat: voimistelun määritelmä, opetussuunnitelma, opettajanäkökulma, oppilasnäkökulma ja tulevaisuus. Teemojen valinnan jälkeen yhdistelimme ne haastattelurungoksi. Kun haastattelurunko oli valmis, teimme esihaastattelun nuorelle

liikunnanopettajalle ja voimistelun asiantuntijalle. Hirsjärven & Hurmeen (2008, 72–73) mukaan esihaastattelu on teemahaastattelun välttämätön ja tärkeä osa, joka testaa haastattelurunkoa, aihepiirien järjestystä ja hypoteettisten kysymysten muotoilua. Esihaastattelun jälkeen muokkasimme haastattelurunkoa paremmaksi kokonaisuudeksi.

Valitsimme haastateltavaksi kuusi voimistelun asiantuntijaa. Heillä kaikilla oli pitkä tausta voimistelun parista ja he olivat tehneet merkittävää työtä liitto- tai/seuratasolla voimistelun hyväksi. Valitsimme haastateltavat mahdollisimman laaja-alaisesti siten, että he opettivat eri kouluasteilla ja eri paikkakunnilla. Halusimme saada erilaisia näkökulmia kohdejoukkoon. Kaksi haastateltavista oli yliopiston lehtoreita ja neljä oli peruskoulussa tai lukiossa toimivia liikunnanopettajia. Alueellisesti haastateltavat sijoittuivat Turkuun, Jyväskylään ja pääkaupunkiseudulle. Haastateltaviemme taustat olivat hyvin erilaiset, mutta heidät voi jakaa kahteen ryhmään opettajan koulutuslaitoksessa toimiviin opettajiin ja liikunnanopettajiin. Hirsjärven & Hurmeen (2008, 59) mukaan merkittävää tietoa voidaan saada muutamaakin henkilöä haastatteleamalla. Tällöin pystytään keskittymään myös yksityiskohtien selvittämiseen.

Haastateltavat valittuamme, lähetimme heille sähköpostin, jossa kerroimme tutkimuksestamme ja kysyimme suostumusta haastatteluun. Kaikki neljä haastateltavaa vastasivat pyyntöön myöntävästi. Viikon kuluttua soitimme haastateltaville ja sovimme haastatteluajat. Haastattelujen jälkeen päätimme haastatella voimistelutaustaista alakoulun opettajaa, jotta saisimme täydennettyä aineistoa. Kuudenneksi haastateltavaksi valitsimme lukion liikunnanopettajan. Haastateltavat toimivat opettajina ja kouluttajina eri koulutusasteilla. Lisäksi halusimme aineistoomme eri-ikäisiä opettajia, jotta saisimme haastatteluaineistosta monipuolisemman.

Suoritimme haastattelut haastateltavien kotikunnalla ja heidän aikataulujen

mukaansa maalisi- ja huhtikuun välillä 2011. Yhtä opettajaa haastattelimme hänen kotoaan, yhtä yliopiston tiloissa ja muita haastateltavia heidän työpaikoillaan. Haastattelupaikat olivat rauhallisia ja haastateltavalle turvallisia. Teemahaastattelu edellyttää hyvää kontaktia haastateltavaan ja turvallista ilmapiiriä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 74). Muutamassa haastattelussa ulkopuolinen tekijä keskeytti hetkeksi haastattelun. Lisäksi yksi haastattelu toteutettiin kahdessa osassa aikataulusyiden vuoksi. Kokonaisuudessaan haastattelut sujuivat kuitenkin rauhallisesti. Haastateltavista tunsimme entuudestaan neljä. Jokaisen haastateltavan kanssa vuorovaikutus syntyi helposti jo ennen haastattelun alkua ja yhteistyö sujui hyvin. Haastattelujen ilmapiiri oli ystävällinen, hyväntuulinen ja avoin.

Tutkimuksessamme olemme muuttaneet haastateltavien nimet. Haastateltavat ovat iältään 35–65-vuotiaita. Ensimmäiseksi haastattelimme Kirsiä, joka toimii opettajankoulutuksen lehtorina. Haastattelu kesti 102 minuuttia ja litteroitua tekstiä kertyi haastattelusta 21 sivua. Toinen haastateltava oli Päivi, joka toimii myös lehtorina opettajankoulutuslaitoksessa. Haastattelu kesti 79 minuuttia ja litteroitua tekstiä kertyi 21 sivua. Kolmas haastateltavista oli Tuula, joka on 5.-9. luokan sekä lukion liikunnanopettaja Helsingissä. Haastattelu kesti 57 minuuttia ja litteroitua tekstiä haastattelusta kertyi 16 sivua. Neljäs haastateltava oli Mervi, joka opettaa liikuntaa yläkoulussa Jyväskylän seudulla. Haastattelu kesti 65 minuuttia ja litteroitua tekstiä kertyi 14 sivua. Viides haastateltava oli Johanna, joka toimii lukion liikunnan opettaja pääkaupunkiseudulla. Haastattelu kesti 54 minuuttia ja litteroitua tekstiä kertyi 14 sivua. Viimeinen haastateltava oli Johanna, joka on alakoulun liikunnanopettaja Jyväskylän seudulla. Haastattelu kesti 67 minuuttia ja litteroitua tekstiä haastattelusta kertyi 16 sivua. Toteutimme haastattelut kuukauden sisällä aikavälillä 9.3- 5.4.2011. Nauhoitimme kaikki haastattelut digitaalisella nauhurilla. Näin saimme haastattelun luontevammaksi ja sujumaan nopeasti ja ilman katkoksia. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 92.) Haastattelunauhuri oli helppokäyttöinen. Vaihdoimme patterit

etukäteen, jotta saimme haastattelut sujumaan ilman häiriötekijöitä.

Haastattelun tekstien puhtaaksi kirjoittamisessa eli litteroinnissa kirjoitimme haastatteluaineiston sellaisenaan kirjalliseen muotoon. (Eskola & Vastamäki 2010, 42–43) Tässä käytimme apunamme Express Scribe-ohjelmaa ja litteroimme aineistomme sanasta sanaan Word-tiedostoon Times New Roman- fontilla ja rivivälillä 1,5. Litterointivaiheessa oman tutkimuksemme aineisto tuli todella tutuksi, sillä kuuntelimme nauhoituksia läpi useaan kertaan. Jo litterointivaiheessa aineistojen teemat ja painotukset alkoivat hahmottua. Yhteensä litteroituja sivuja kertyi 102 sivua.

5.3 Aineiston analyysi ja tulkinta

Aloitimme aineiston analyysin Eskolan & Vastamäen (2010, 43) ohjeiden mukaan teemoittelemalla aineiston pääteemojen mukaan, kuten teemahaastattelun analyysissä usein edetään. Aineiston litteroinnin jälkeen kokosimme aineiston teemoittain, siten että jokaisen kysymyksen alle keräsimme haastateltavien vastaukset allekkain (Eskola & Vastamäki 2010, 43). Pääteemamme olivat seuraavat: kouluvoimistelun määritelmä, voimistelu opetussuunnitelmassa, voimistelu oppilaan näkökulmasta, voimistelunopetus asiantuntijoiden näkökulmasta ja kouluvoimistelun tulevaisuus.

Analyysi eteni pelkistämällä aineistoa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tiivistimme kunkin haastateltavan vastauksen muutamaan ydinlauseeseen tai sanoihin. Näin haastatteluaineisto tuntui jo paljon helpommalta käsitellä, sillä olimme pilkkoneet laajan aineiston pienempiin osiin. Näimme aineistoissa asioiden linkittymistä toisiinsa, haastateltavien vastausten samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia.

Alun perin määritellyt teemat pysyivät samoina, mutta analyysin edetessä huomasimme asioiden päällekkäisyyksiä ja toistoa. Tällöin yhdistelimme

samankaltaisia kysymyksiä ja vastauksia yhteen nippuun, jonka avulla saimme yhdisteltyä tutkimuksemme tulokset konkreettiseen muotoon aihealueittain. Työstimme edelleen kirjoitusta muokkaamalla ja yhdistelemällä saatuja vastauksia tutkimusongelmiimme. Lopulta oppilasteema yhdistyi opettaja-teeman alle. Tämä on toisaalta luonnollista, sillä tutkimuksemme näkökulma on opettajapainotteinen, sillä aineisto on kerätty vain opettajia haastatteleamalla. Huomasimme myös miten asiat linkittyivät toisiinsa yli teemojen rajojen. Voimistelun opetussuunnitelma-teema kutistui moninkertaisesti alkuperäistä tiiviimmäksi. Tästä kategoriasta nostimme omaksi kategoriaksi teeman: voimistelun merkitys oppilaalle. Lopputuloksena hioimme tekstin, johon olemme koonneet johdonmukaisesti tutkimuksemme tulokset. Yhdistelimme, kokosimme ja tiivistimme aineistoa, siten että päädyimme lopulta neljään pääteemaan. Tutkimuksemme pääteemoiksi muodostui neljä teemaa: kouluvoimistelun määritelmä, voimistelun merkitys oppilaalle, opettajan haasteet voimistelun opetuksessa ja kouluvoimistelun tulevaisuus.

Tutkimuksessa pyrimme tarkastelemaan aineistoa monipuolisesti ja yksityiskohtaisesta (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Toivomme, että olemme osanneet tulkita haastateltavien ajatukset oikein. Olemme etsineet vastauksia tutkimuskysymyksiimme useiden kysymysten alta, sillä haastattelurunko on kokonaisuudessaan laaja. Olemme myös hyödyntäneet omaa kokemus- ja harrastustaustaa haastateltavien vastauksia tulkitessa. Olemme nähneet voimistelun kehittyvän paljon lyhyellä aikavälillä ja olemme itse eläneet muutoksen vaiheessa voimistelijoina ja valmentajina. Lisäksi meillä on kokemuksia omilta kouluajoilta liikuntatunneilta sekä liikuntapedagogiikan opinnoista voimistelun, rytmiikan, aerobicin, kehonhuollon, luovanilmaisun ja tanssipedagogiikan kursseilta.

Aika ajoin aineiston tulkinta oli haasteellista, koska haastateltavat olivat vastanneet kysymyksiin eri tavoin. Osa haastateltavista puhui puhtaasti

omista kokemuksistaan ja he välttelivät kommentoimasta, mitä muut kollegat asiasta saattaisivat sanoa. Osa taas otti kantaa yleisesti, omien havaintojensa perusteella. Haastattelun avoimuus oli etu, sillä saimme kuitenkin monipuolisia näkökantoja kouluvoimistelusta. Kääntöpuolena olivat ristiriitaisuudet, jotka selvisivät, kun saimme ryhmiteltyä ja teemoiteltua aineistoa loogisiksi kokonaisuuksiksi.

Haastattelun tekemisessä olimme noviiseja ja vasta nuoria tutkijan alkuja, joten omilla haastattelutaidoilla oli myös vaikutusta aineiston kokoamisessa. Lisäksi haastattelimme ja litteroimme tekstit puoliksi, joka osaltaan saattaa vaikuttaa lopputulokseen. Tiedostimme tämän tosiseikan ja siksi valmistauduimme haastatteluihin hyvin ja mietimme kysymysten asetteluja ja sekä haastattelijan roolia. Teemahaastattelun rikkautena pidimme kuitenkin sitä, että saimme nostettua tuloksissa esille erilaisia näkökulmia tutkimuksessamme.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Keräsimme tutkimusaineistomme haastattelemalla kuutta voimistelun asiantuntijaa. Laadullisessa tutkimuksessa uskotaan, että muutamaakin ihmistä haastattelemalla voi saada merkittävää tietoa, joka auttaa ymmärtämään ilmiötä syvällisemmin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 59). Perttulan (1995, 103) mukaan yhdistämällä samanaikaisesti useampi menetelmä, lisätään tutkimuksen luotettavuutta. Valitsimme haastateltavat harkitusti. Laadullisen tutkimuksen tuloksiin vaikuttaa yksilön käsitys ilmiöstä tai käsitys, siitä millaisia merkityksiä tutkittavalle ilmiölle annetaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 20). Kyselimme Suomen voimisteluliitolta, keitä voimistelun asiantuntijoita he voisivat suositella. Saimme heiltä listan nimiä, joista poimimme muutaman mielestämme tutkimukseemme parhaiten sopivan henkilön. Loput haastateltavat valitsimme itse omien tietojemme ja kokemusiemme pohjalta. Tutkimuksessamme oli tarkoitus selvittää haastateltavien omia henkilökohtaisia kokemuk-

sia, ajatuksia ja ideoita aiheesta, jotka liittyivät voimistelun opetukseen koulu-
liikunnassa. Uskoimme saavamme parhaat tulokset teemahaastattelun avulla
ja näin ollen päädyimme käyttämään vain yhtä tutkimusmetodia.

Pyrimme tekemään haastattelutilanteesta mahdollisimman luontevan ja
rennon. Annoimme esimerkiksi haastateltavien päättää, missä he haastattelun
halusivat pitää. Olimme ilmoittaneet ennen haastattelua, että tulemme
kysymään haastateltavilta heidän mielipiteitään ja näkemyksiään tämän
hetken kouluvoimistelusta. Tämä saattoi vaikuttaa haastattelutilanteeseen
luoden heille pieniä paineita.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa jokainen tutkimuksen vai-
he. Tutkijan tärkein tutkimusväline laadullisessa tutkimuksessa on hän itse
(Eskola & Suoranta 1998, 210; Heikkinen & Syrjälä 2006, 152; Kiviniemi
2010, 81) ja hän on myös tutkimuksen pääasiallinen luotettavuuden kriteeri
(Eskola & Suoranta 1998, 210). Laadullisen tutkimuksen perusta on tutkijoi-
den oma ymmärrys, jota pyrimme tutkimuksessa avaamaan (Eskola & Suo-
ranta 1998, 210; Heikkinen & Syrjälä 2006, 152; Kiviniemi 2010, 81).

Tuomme tutkimuksessa esiin omat esiyymmärryksemme aiheesta ja kerromme
siihen vaikuttaneista tekijöistä. Tutkimuksen edetessä kerromme oman ym-
märryksemme kehittymisestä tutkimuksen kulussa. Olemme siis reflektoineet
omaa rooliamme tutkimuksessa sekä tarkastelleet oman suhteemme rakentu-
mista tutkimuskohteeseen, joka on tärkeä osa luotettavan laadullisen tutki-
muksen tekemistä. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 152–153; Perttula 1995, 103.)

Perttula (1995, 102) korostaa, että tutkimusaineisto on tutkimusprosessin kes-
keisimmässä asemassa ja tutkimusprosessi etenee aineiston ehdoilla. Olemme
tulkinneet tuloksia aineistolähtöisesti. Olemme litteroineet haastattelumme
sanasta sanaan ja lukeneet aineistoamme läpi useaan otteeseen. Lisäksi
olemme tehneet aineistoon merkintöjä ja palanneet siihen monesti uudestaan
tutkimuksen edetessä. On hyvä muistaa, että tutkija on raporttia tehdessään

myös tulkintojen tekijä. Tutkijan on tuotava raportissaan riittävästi tietoa, jonka perusteella lukija voi tehdä aineistosta omat tulkintansa. (Kiviniemi 2010, 83.) Sisällytimme tulososioomme paljon haastateltavien suoria lainauksia lukijan oman päättelyprosessin tueksi. Tulokset ovat omia tulkintojamme haastatteluista ja tiedotammekin, että toinen tutkija saattaisi päätyä toisenlaisiin tuloksiin saman aineiston avulla. Lisäksi olemme pyrkineet Kiviniemen (2010, 83) ohjeiden mukaan hahmottamaan mahdollisimman johdonmukaisen käsityksen omista tulkinnoistamme.

Tässä tutkimuksessa olemme pyrkineet lisäämään luotettavuutta raportoidesamme mahdollisimman tarkasti tutkimuksemme eri vaiheiden toteutumista. (Eskola & Suoranta 1998, 213; Heikkinen & Syrjälä 2006, 154; Kiviniemi 2010, 82.) Pyrimme kertomaan ja perustelemaan tutkimusongelmien rajausta ja tutkittavien henkilöiden valintaa koskevia päätöksiä. Olemme myös kertoneet tutkimuksen ajallista etenemistä mahdollisimman tarkasti, minkä avulla pyrimme parantamaan tutkimusprosessimme johdonmukaisuutta (Perttula 1995, 102).

Tarkasteltaessa objektiivisuuden ongelmaa laadullisessa tutkimuksessa tulee ottaa huomioon myös havaintojen puolueettomuus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135). Tutkijan omat kiinnostukset ja tarkastelunäkökulmat vaikuttavat aineiston keruuseen ja sen luonteeseen (Kiviniemi 2010, 73). Olemme tiedostaneet tutkimusta tehdessämme, että olemme molemmat vahvasti voimistelun puolestapuhujia. Olemme kuitenkin yrittäneet tutkimuksen ja haastattelujen aikana pitää omat näkemyksemme erillään haastateltavien näkemyksistä ja tuoda omia näkemyksiämme esiin pohdintaosiossa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuudessa korostetaan aineistonkeruuseen liittyvän vaihtelun tiedostamisesta ja hallitsemisesta (Kiviniemi 2010, 81). Perinteisesti tällaista vaihtelua pidetään usein ongelmallisena tutkimusmittauksien yhteydessä, mutta laadullisessa tutkimuksessa se on

pikemminkin aineistonkeruuseen liittyvän vaihtelun hallitsemista. Aineistomme vaihtelee aika paljon eri haastateltavien kesken, mutta Kiviniemi (2010, 81) muistuttaa, että aineistonkeruuseen liittyvä vaihtelu ei ole puute, vaan tutkimuksen kehitysprosessiin luontevasti liittyvä elementti. Aineistomme vaihtelevuus johtuu suurelta osin haastateltaviemme erilaisista taustoista ja kokemuksista sekä erilaisista työtehtävistä.

Ennen työn lopullista versiota pyrimme parantamaan työmme luotettavuutta tarkastuttamalla aineistosta tekemämme tulkinnat haastattelemillamme opettajilla (Culveri ym. 2003). He tarkistivat, että olemme ymmärtäneet heidän vastauksensa oikein. Näin minimoimme tulkintavirheiden mahdollisuuden. Kaikki kuusi haastateltavaa lukivat työn ja hyväksyivät tulkinnat sellaisenaan.

5.5 Tutkimuksen eettisyys

Jokainen tutkimus sisältää lukuisia eri päätöksiä ja jokaiseen tutkimukseen liittyy eettisiä ratkaisuja (Eskola & Suoranta 1998, 52; Hirsjärvi & Hurme 2008, 19). Pyrimme pitämään tutkimuksen eettiset kysymykset voimakkaasti esillä koko tutkimuksen teon ajan. Tuomi & Sarajärven (2009, 128–131) mukaan yksi tutkimusetiikan pääasia liittyy tutkimustoimintaan. Tutkimuksen eettisen perustan muodostavat ihmisoikeudet. Ennen haastatteluja lähetimme haastateltaville tiedotuskirjeen (Liite 1), jossa kerroimme tutkimuksemme ideasta, tavoitteista ja menetelmistä sekä tutkimuksen kulusta. Näin annoimme tutkittaville informaatiota tutkimuksen luonteesta (Eskola & Suoranta 1998, 56; Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Tämän jälkeen soitimme haastateltaville ja kysyimme henkilökohtaisesti heidän suostumustaan haastatteluun. Tuomi & Sarajärven (2009, 131) korostavat, että tutkittavien suojaan kuuluu heidän vapaaehtoinen suostumus.

Tutkimuksen tekeminen edellyttää luottamusta ja kunnioitusta tutkittavien ja tutkijoiden välille (Eskola & Suoranta 1998, 56–59; Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Tutkimusaineisto kerätessämme ja tutkiessamme huomioimme eettiset kysymykset, jotka takaavat luottamuksellisuuden. Tuomen & Sarajärven (2009, 131) mukaan tutkittavien on jätävä nimettömiksi, elleivät he ole antaneet lupaa identiteettinsä paljastumiseen. Saimme haastateltavilta luvan käyttää heidän nimiään tutkimuksessa ja alun perin halusimme tuoda heidät tutkimuksessamme esiin omina persoonina. Lopulta päätimme kuitenkin järjestää aineistomme siten, että osallistujiemme nimettömyys taataan, heidän oikeusturvansa vuoksi.

Heikkinen & Syrjälä (2006, 158) korostavat, että eettisesti toimivat tutkijat pohtivat miten heidän tutkimuksensa vaikuttavat tutkittaviin. Haastateltavat opettajat ja lehtorit pohtivat omaa opettajuuttaan ja voimistelun tulevaisuutta. Uskomme, että haastattelujen aikana myös haastateltavat hyötyivät itse pohdinnasta sekä saivat uusia ideoita voimistelun opettamiseen ja voimistelun kehittämiseen.

6 ASIANTUNTIJOIDEN NÄKEMYKSIÄ TÄMÄN HETKEN KOULUVOIMISTELUSTA

Voimistelu on yksi suuri kokonaisuus.

6.1 Kouluvoimistelun määritelmä

Haastateltavat määrittivät kouluvoimistelun vapaasti omasta näkökulmastaan. Osa haastateltavista määritteli voimistelua rajaamalla lajisisältöjä sekä kertomalla, mitä voimistelu tarkoittaa käytännössä heidän opetustyössään. Osa haastateltavista taas määritteli kysymyksen yleisellä tasolla. Tästä johtuen saimme hyvin erilaisia vastauksia. Etenkin rajan vetäminen siihen, mitä kaikkea voimistelun opetukseen sisältyy, oli vaikeaa. Haastateltavat pohtivat esimerkiksi kuuluuko tanssi voimistelun käsitteen alle? Yksi vastaus oli kuitenkin kuin alan oppikirjasta, sillä määritelmä sisälsi monipuolisesti ja konkreettisesti voimistelun tavoitteet ja sisällöt koululiikunnassa.

Voimistelua on kaikki toiminta, jossa vahvistetaan ja venytetään lihaksia, liikutetaan niveliä, parannetaan ryhtiä, ilmaistaan liikettä musiikin kautta ja tutustutaan omaan kehoon. Voimistelu on osa laajempaa musiikkiliikunnan kokonaisuutta, johon kuuluvat yhdessä: tanssi, ilmaisu, kuntojummat, kehonhuolto, perus- ja välinevoimistelu. Telinevoimistelu on omana kokonaisuutenaan. Voimistelussa ja tanssissa on paljon samoja elementtejä, tyylilaji vain vaihtuu. Perusvoimistelussa vaaditaan hyvää ryhtiä, ojennuksia ja lantion asennon hallintaa. (Mervi 15.3.2011.)

Myös Vasunnan (2007, 265) määritelmä on samansuuntainen. Hänen mukaansa perinteinen voimistelu voidaan mieltää perusliikuntamuodoksi, joka sisällöltään monipuolisena sopii perustaksi liikunnan eri aihealueille: virkistys- ja kuntoliikunnalle, suoritusurheilulle ja tanssilliselle liikeilmaisulle.

Opettajankoulutuksessa toimivat opettajat uskoivat, että voimistelua opetetaan Suomen kouluissa ja sitä kutsutaan lähinnä teline- ja kuntovoimisteluksi sekä luovaksi liikunnaksi.

6.2 Voimistelun asema opetussuunnitelmassa ja käytännössä

Haastateltavat antoivat ympäröiväisiä ja ristiriitaisia vastauksia liittyen voimistelun asemaan valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa. Tämä oli ilmeisesti seurausta siitä, että he eivät tiedäneet miten rajata kouluvoimistelun käsitettä. *Opetussuunnitelmassa voimistelu on yksi suuri kokonaisuus niin kuin vaikka palloilu, ei oma lajinsa* (Mervi 15.3.2011). Toisaalta osa opettajista käsitti voimistelun omana lajinaan ihan vain perus- ja välinevoimisteluna. Myös Penttinen (2007, 100) huomauttaa, että liikunnanopettajilla on erilaisia käsityksiä musiikkiliikunnan määrittelystä. Eri-ikäiset ja eri kouluasteilla toimivat opettajat käsittivät voimistelun eri tavoin, sillä voimistelun luonne oli heidän mukaansa sidoksissa ajan henkeen ja nopeaan lajin kehittymiseen. Myös Penttinen (2007, 96–102) huomauttaa, että liikunnanopettajilla on erilaisia käsityksiä musiikkiliikunnan määrittelystä.

Voimistelunopetus on opetussuunnitelmassa haastateltavien mukaan suhteellisen suuressa roolissa. Käytännössä koululiikunnan sisältöjen painotus on kuitenkin siirtynyt perusominaisuuksien kehittämiseen, selvästi lajien ja erityisesti palloilun opettamiseen (Virkkunen 2000, 11–12). Haastateltavat sanoivat, että voimistelua tarvitaan kouluun kulttuurisista ja historiallisista syistä. *Valtakunnallinen opetussuunnitelma määrittelee, että liikunnanopetuksen tulee perustua suomalaiseen liikuntakulttuuriin ja perintöön ja suomalainen naisvoimistelu on silloin etuoikeutetussa asemassa* (Kirsi 9.3.2011). Opettajalla on kuitenkin mahdollisuus valita aihesisältöjä ja tulkita opetussuunnitelmaa omista lähtökohdistaan. *Kauheen yleistystähän tää on, et musiikki, ilmaisuliikunta sekä tanssi. Tää opetussuunnitelma on mun mielestä ihan hyvä, kun sanotaan, ilman välineitä, välineillä ja telineillä.* (Johanna 5.4.2011.)

Nykyisessä opetussuunnitelmassa on samanlaiset tavoitteet niin tytöille kuin pojillekin. Haastattelemamme alakoulun opettaja opetti monipuolisesti voimistelun eri muotoja, mutta sekaryhmäopetuksessa hän keskittyi telinevoimisteluun. Alakoulussa välinevoimistelu oli käytännössä tempuilua ja koostui enemmänkin koulusirkuksen sisällöistä. Haastattelemamme yläkoulun tyttöjen liikunnanopettaja onnistui sisällyttämään kaikki voimistelun muodot opetukseensa, mutta opetus oli pinnallista tuntimäärien rajallisuuden vuoksi...*voimistelun osuus on vähentynyt aikaisemmasta suuren lajikirjon ja tuntimäärien vähäisyyden takia* (Mervi 15.3.2011).

Haastateltavien mukaan liikuntatuntien kokonaismäärällä oli vaikutusta musiikki-, tanssi- ja ilmaisuliikunnan, perus- ja välinevoimistelun sekä aerobisin opetuksen suhteisiin. Heidän mukaansa opetussuunnitelman tavoitteet eivät toteutuneet käytännössä riittävästi koulun arjessa, sillä rajalliseen määrään liikuntatunteja ei vain mahtunut enempää lajisisältöjä. Useampi haastateltava oli sitä mieltä, että voimistelun asema nykyajan liikunnanopetuksessa oli aika vähäinen ja sitä pitäisi olla enemmän voimistelun hyötyjen takia. *Se on kuitenkin suomalainen alun perin se laji. Niin olishan se hyvä, et sil olis vähän isompi rooli. Ja kun mä aattelen meidän koulua, niin sitä ei tosiaan muut siellä piä.* (Johanna 5.4.2011.) Opettajan tulisi pohtia, kuinka monta tuntia voimistelunopetukselle voisi varata aikaa ja ehtisikö oppilas tuossa ajassa saada kiinni voimistelun ideasta. *..tää on myös sellanen valintakysymys. Et me ollaan usein kollegoiden kanssa keskusteltu, et pitäiskö meidän painottaa eri vuosiluokilla vain muutamii lajeja, et päästäis siin lajissa syvemmälle.* (Tuula 10.3.2011.) *Mut onhan se kaikissa muissa lajeissa varmaan sama. Ehkä se on nimenomaan se soveltamiskysymys, et osaa sen soveltamisen sille ikätasolle, mikä on kyseessä.* (Kirsi 9.3.2011.)

7 KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA OPPILAALLE

..millä kaikki liikunnanopettajat ymmärtää sen merkityksen?

7.1 Voimistelun opetuksen tärkeys

Kaikki haastateltavat pitivät voimistelun opettamista erittäin tärkeänä koulu-
liikunnassa. Haastateltavien mukaan voimistelun opettaminen oli tärkeää ke-
hontuntemuksen, kehonhallinnan, ryhdin, liikkuvuuden, ilmaisullisuuden, es-
teettisyyden, rytmitajun kehittämisen, musiikin mukana liikkumisen, voimis-
telun monipuolisuuden ja kokonaisvaltaisuuden takia. Yläkoulun opettaja ku-
vaili kouluvoimistelun tavoitteita korostaen niin fyysisiä, psyykkisiä sosiaali-
sia kuin kasvatuksellisiakin tavoitteita: *Hyväksyä oma keho, löytää keinoja
huolehtia omasta hyvinvoinnista ja kunnosta, huoltaa lihaksistoa ja nivelis-
töä, nauttia itseilmaisusta ja musiikin mukana liikkumisesta. Voimistelun pi-
tää olla oppilaille hauskaa.* (Mervi 15.3.2011.) Voimistelun avulla tuetaan
oppilaan perusmotoristen taitojen kehittymistä, vahvistetaan kehontuntemusta
ja lisätään tietoisuutta liikkeen dynamiikasta (Vasunta 2007, 273). *Se on
hyvä pohja kaikelle, muille lajeille, koska se on niin kokonaisvaltaista, koko
keho joutuu hommiin* (Tuula 10.3.2011). Monipuolisena lajina voimistelu so-
pii hyvin rinnakkaisharjoittelumuodoksi ja luo peruspohjan muille lajitaidoil-
le (Jääskeläinen ym. 1989, 23; Virkkunen 2000, 11–13; Gallahue & Donnelly
2003, 90–91; Vasunta 2004, 11).

Haastateltavat pohtivat myös onko voimistelulla jotain sellaista annettavaa
oppilaalle, joka ei korostu muissa lajeissa. Kaikkien haastateltavien vastauk-
sissa korostuivat itseilmaisuus eli mahdollisuus toteuttaa itseään sellaisena kuin
on. Etenkin tyttöryhmät kaipaivat ja tarvitsisivat rauhallista liikkumista
musiikin tahdissa, jolloin tilaa jäisi tunteelle, ilmaisulle ja esteettisyydelle. *Et
jos mä aattelen, et mun oma tyttö ois siinä koulussa. Kyl mä tykkäisin, et sil*

olis sellaista liikuntaa, missä on mukana tälläinen henkinen ulottuvuus. Kun ei sitä oo noissa muissa (lajeissa). (Johanna 5.4.2011.) Myös moni haastateltavista nosti esiin oman kehon havainnoinnin ja hallinnan tärkeyden. *Et ehkä täst löytyy paljonkin sellasta mikä jää puuttumaan muista lajeista.– sä osaat niinku tavallaan tutkia ja tiedostaa ja havainnoida sitä sun kehoa.* (Kirsi 9.3.2011.) Lisäksi haastateltavat korostivat esteettisyyttä ja musiikin tärkeyttä. *Itse koen, että liike lähtee niinku elämään sen musiikin myötä ja se saa nimenomaan sitä viritettyä sitä motivaatiota ja sellasta esteettistä, sen liikkeen luonne vaihtuu aina musiikin kautta ja näin saadaan myöskin ilmaisullista vaihtelua.* (Päivi 9.3.2011.) Musiikin mukana liikkuminen vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja lisää oppilaiden ilmaisullisuutta (Schneider ym. 2010, 1337–1343; Brack-Cuerman 1979, 216–220).

Leena Jääskeläinen (1989) vertasi voimistelua muihin lajeihin kolme vuosikymmentä sitten. Hänen mukaansa perusvoimistelussa tärkeää on liikelaajuus, -puhtaus ja lajitekniikka. Voimistelussa korostuvat liikkeiden eleganssiuus, harmonisuus, ilmaisullisuus sekä rytmikkyys (Jääskeläinen ym 1989, 8). Haastateltavien mielestä musiikin hyödyntämisen mahdollisuus, ilmaisullisuus ja esteettisyys olivat tärkeitä voimistelun etuja. Haastateltavat kuitenkin painottivat yksimielisesti kehonhahmotuksen tärkeyttä tämän hetken lapsille ja nuorille. *...se vaikuttaa must koko ihmiseen. Et jos sä hallitset kroppasi, kehosi, niin se vaikuttaa sun koko olemukseen ja ryhtiin ja kaikkeen muuhun. Ja sitten jos on hyvä voimistelutausta ja kehonhallinta, sä pystyt tekee mitä tahansa muita lajeja paljon paremmin.* (Tuula 10.3.2011.)

Voimistelun tärkeys ja sen vaikutukset esimerkiksi kehonhuoltoon ymmärtään, mutta käytännön toteutus voi olla kuitenkin vaikeampaa haastateltavien mielestä. Luottamusta löytyi kuitenkin nykypäivän liikunnanopettajien koulutukseen, joka tulee antamaan varmasti paljon eväitä koululiikuntaan. *Mä uskon nyt ku liikuntatieteellises on koulutus uudistunu ja siel on Merja ja muut, niin mä uskon, et sil on hirveen positiivinen vaikutus... on avattu silmiä ja*

nähty se voimistelu moni-ilmeisenä. (Päivi 11.3.2011.)

7.2 Voimistelun tavoitteet ja hyödyt oppilaille

Haastateltavien mukaan voimistelun kognitiivisia tavoitteita olivat: arkielämän toimintakykyisyys, kokonaisvaltainen kehonkäyttö, kehon hyvinvoinnin edistäminen ja fyysisen kunnon kehittäminen. Kokonaisvaltainen kehonkäyttö näkyy käytännössä dynaamisena ja aktiivisena liikkuvuutena, kehonhallintana ja liikkeiden sisäisenä rentoutumiskykynä. *...ei ole ollenkaan itsestään selvyys, et oppilaat ymmärtää mitkä lihakset liittyy mihinkin liikkeisiin...* (Tuula 10.3.2011). Moniin liikkeisiin tarvitaan monen kehon osan yhteistyötä samanaikaisesti (Gallahue & Donnelly 2003, 90–91). Lukiossa oppilaan tulisi ymmärtää miten hän voi huoltaa kehoaan voimistelun avulla. *...lukiossa mun mielestä pitäis vielä syventää tätä osaamista siitä, että sä tunnet sun kehon ja et sä oikeesti osaat treenata, jos sä tunnet et sun keskivartalo on huono, niin sä tiedät ne keinot, millä sä voit niitä treenata* (Tuula 10.3.2011).

Voimistelu tukee hyvin oppilaiden fyysistä ja motorista kehitystä asiantuntijoiden mukaan. Haastateltavien mukaan voimistelutunneilla on mahdollisuus opettaa oppilaille koordinaatiotaitoa ja vartalonhallintaa. Vasunnan (2004) mukaan tarvitaan lisäksi tasapainon ja liikesujuvuuden kehittämistä. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että voimistelun avulla oppilas oppii kehontunte-
musta, joka edistää heidän fyysismotoristen taitojen kehittymistä. Motorisia taitoja ja koordinaatiota voi kehittää esimerkiksi luovan musiikki-
ilmaisuliikunnan avulla (Nieminen 2007, 287–289). Asiantuntijoiden mukaan voimistelu kehittää liikkuvuutta, ketteryyttä, lihasvoimaa ja kestävyyttä. *Siit voimistelust oppii nimenomaan sitä koordinaatiokykyä ja sitä oman kehonhallintaa. Ihan sitä perustaitoa, mitä tarvitaan kaikkes. Mun mielest se on ilman mitään keskusteluu, niin se on ihan ylivoimainen liikuntalaji.* (Päivi 11.3.2011.) Opettajankoulutuksessa opettajina toimivat Kirsi ja Päivi painotivat voimistelun tärkeyttä poikien liikunnanopetuksessa. Molemmat haasta-

teltavat olivat sitä mieltä, että pojat tarvitsisivat ehdottomasti lisää koordinaatiota, ketteryyttä ja oman kehon hallintaa, joita olisi helppo kehittää juuri voimistelun avulla. *Voimistelutyypinen harjoitus vois kaikella tavalla parantaa poikien, paitsi niiden lajitaitoa, ihan sellasta yleistä liikunnallisuutta, omankehon monipuolista käyttöä* (Kirsi 9.3.2011). Haastateltavien mukaan voimistelutunnin sisällöt tulisi valita harkiten. Opetuksen tulee vastata kohde-ryhmän tarpeita ja herättää oppilaissa kiinnostusta.

Psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja voidaan haastateltavien mukaan kehittää voimistelun avulla. Heidän mielestään itseilmaisu ja itsensä toteuttamisen edistävät psyykkistä hyvinvointia. Haastateltavien vastauksissa korostuivat esteettisten elämysten merkitys, joilla olisi iso vaikutus mielen hyvinvointiin. *Jos tällaista monipuolista toimintaa ja liikuntakykyisyyttä on siellä kehossa niin liikkuminen alkaa ihan niinkun itsestään sujumaan autonomisemmin ja biomekanisemmin. Ja se helpous ja keveyden ja vaivattomuuden, taloudellisuuden tunne, mikä siitä syntyy, saa aikaan sellasta ihan erilaista vireyttä, virkistytymistä ja sitä kautta vaikuttaa psyykeeseen.* (Kirsi 9.3.2011.) Myös Vasunta (2004) ja Jääskeläinen ym. (1989, 8) olivat samaa mieltä haastateltavien vastauksista esteettisen liikekokemuksen luomisesta sekä ilmaisun ja luovuuden kehittämisestä. *Ja erona nimenomaan se, että voimistelussa se liike on se itsetarkoitus ja päämäärä ja siitä nauttiminen niin se on aina sellasta, koska se on se oma keho, jonka kanssa tehdään sitä yhteistyötä, niin se on upeaa itsetuntemukselle kehittymisen väline myöskin. Ja tällä tavalla myöskin toteuttaa ihmisen psyykkistä kehittymistä.* (Kirsi 9.3.2011.)

Opetusmenetelmät vaikuttivat oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittymiseen voimistelutunneilla haastateltavien mukaan. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että voimistelulla on paljon annettavaa sosiaalisten taitojen opettamiseen, jos opettaja osaa hyödyntää voimistelussa erilaisia pari- ja ryhmätöitä. *Voimistelussa se tulee ihan yhtä hyvin, jos opettaja sen sinne osaa tuoda esiin. Tehdään yhdessä, suunnitellaan, rakennetaan, pohditaan, ehkä jopa annetaan*

palautetta toisille, tehdään esityksiä... (Kirsi 9.3.2011.) Haastateltavien mielestä voimisteluohjelmien suunnittelu ja harjoittelu on tärkeää, koska tämä kehittää oppilaiden ryhmätyöskentelytaitoja. Oppilaat saavat osaamisen tunteesta ja yhdessä tekemisestä liikunnan iloa. Tämä näkyy käytännössä esimerkiksi koulujuhlan tanssiesityksen harjoituksissa. (Virkkunen 2011, 31.)

Sosiaalisaffektiivisena yleistavoitteena voimistelussa haastateltavien mukaan on itseilmaisu ja hauskuus, joita ei tulisi unohtaa liikunnanopetuksessa. Ilmaisuliikunnan harjoitteiden avulla oppilaat oppivat hyväksymään oman kehonsa ja muiden oppilaiden erilaisuutta. He myös rohkaistuvat koskemaan toista ihmistä ja oppivat hyväksymään muiden ideoita (Nieminen 2007, 287–289). Haastateltavat korostivat, että kouluvoimistelun tavoitteita ovat luovailmaisuus, liikkumisen kokemukset ja esteettisyyden tunteet. Heidän mukaansa nämä syntyisivät musiikin ja liikkeen yhdistelmästä, mikä edistäisi oppilaiden psyykkistä hyvinvointia. *...se tuottaa niin kun sivutuotteena mun mielestä tällaisen ilmaisullisen luovan olemisen omassa kehossa ja liikkumisen, joka on se voimistelun tavoite, joka tuo myöskin ne psyykkiset vaikutukset mahdolliseksi eli tällaiset esteettisyyden kokemiset.* (Kirsi 9.3.2011.)

Musiikki oli kaikkien haastateltavien mukaan olennainen osa voimistelun opetusta. He korostivat rytmikasvatuksen tärkeyttä lapsille ja nuorille, koska monipuolisen musiikin kuuntelu kehittää oppilaan rytmittäjää (Vasunta 2004). Rytmittäjän kehittyminen on edelleen yhteydessä koordinaatiotaitoihin ja oppilaan fyysis-motoriseen suorituskyykyyn. (Gallahue & Ozmun 2002, 265.) Haastateltavien mukaan musiikin tulisi tukea liikettä, luoda tunnelmaa ja motivoida oppilaita liikkumaan. Osa haastateltavista käytti liikkumista tukevaa viisijakoista, kolmijakoista ja tasajakoista musiikkia. Rytmikasvatuksen merkitys korostui Johannan mukaan alakoulussa. *Ihmiseks kasvamisessa mun mielestä siinähan tuolla ala-asteella pitäisi aina pyrkiä, et kasvatetaan sitä lasta niitten asioiden avulla.. ihminen tulis jotenkin kokonaiseks* (Johanna 5.4.2011).

7.3 Liikkumattomuus näkyy oppilaiden taitotasossa ja ryhdissä

Oppilaiden taitotaso on kouluvoimistelussa haastateltavien mukaan hyvin heterogeeninen. Heidän vastauksissaan ilmeni, että todella taitavia lajin harrastajia löytyi lähes joka luokalta, mutta taidoiltaan heikkoja lapsia ja nuoria oli yllättävän paljon. Kouluissa opettavat opettajat olivat yhtä mieltä siitä, että oppilaiden taidot ovat heikentyneet vuosien varrella. Oppilaiden ryhti on huonontunut liikkuvuuden- ja lihasvoiman puutteen sekä näiden epätasapainon takia. *Ja mikä on heikentynyt kauheesti on ryhti, kyllä. On kauheesti niitä, jotka ei osaa kannatella keskivartaloa ja on kasassa. Mul oli eilen just 9-luokkalaisille lihaskuntotestit ja ei kyl mairittelevaa ollut. Älyttömän heikkoa. Ryhti on heikentynyt sitten liikkuvuus, sil taval, et ne ei pysty enää istumaan täysistunnssa, ne oppilaat. – Vaan ei ole hallintaa keskivartalossa ja liikkuvuus takareisi- selkäosastolla on tosi huono.– Et tää hartiaseudun niinku liikkuvuus on tosi heikkoa. Ja sitten vielä se et se on iha lösähtäny se ryhti.*

(Mervi 15.3.2011.) Oppilaiden lihasvoiman ja liikkuvuuden kehittäminen tukee kehonkannatusta eli ryhtiä (Jääskeläinen ym., 1989, 8; Vasunta 2004, 89; Sandström & Ahonen 2011, 175–178).

Taitojen heikentyminen näkyy voimistelun lisäksi muissakin liikuntamuodoissa. Ilmiö johtuu haastateltavien mukaan oppilaiden passiivisuudesta, joka heikentää oppilaiden kuntoa, motoriikkaa ja liikehallintaa. Fyysismotorisen kunnan heikentyminen on seurausta passiivisesta elämäntavasta. Samanaikaisesti lasten- ja nuorten niska-, hartia- ja alaselkäkivut ovat lisääntyneet istumiseen kulutetun ajan kustannuksella. Liikuntatuntien määrät ovat laskeneet, oppilaiden arkiaktiivisuus on vähentynyt ja tietokoneen ääressä vietetään paljon aikaa. (Aromaa 2005, 314.) Lapset ja nuoret tarvitsisivat haastateltavien mukaan liikehallintaa ja perusmotorisia taitoja, kuten lihasvoimaa, liikkuvuutta ja koordinaatiota. Vuoden 2010 Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi-tutkimus vahvistaa opettajien havainnon: sekä tyttöjen että poikien

koordinaatituloset olivat heikentyneet vuoden 2003 arvioinnista. Myös yksilöiden väliset erot olivat kasvaneet. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 5)

Opettajankoulutuksessa toimivat opettajat olivat sitä mieltä, että opiskelijoiden taidot ovat hyvin heterogeenisiä. Opettajat huomaavat opiskelijoiden perusliikemallien ja lihasvoiman hallinnan taidot voimistelun opetuksessa. Päivi sanoi, että hän testaa opiskelijoiden osaamista kiepin avulla. Testi antaa tietoa opiskelijan perusvoimistelutaidoista. Hänen mukaansa kieppi sujui aikaisemmin ketterästi kaikilta opiskelijoilta, mutta nykyään se on suurelle osalle todella haastavaa. Päivi hämmästelee nykyajan nuorten motoristen perustaitojen puutetta. *Tai mä nään ihmisii, jotka kävelee niin ettei kävele vastavuorosuus periaatteel, joka on ihan käsittämätönt, mut sitä vaan näkee. Puhumattakaan sit, et pitäis mennä varsahyppyi peräkkäin, et älä unta nää, et ihmiset osais sitä.* (Päivi 11.3.2011.) Haastateltavien mukaan oppilaiden motoriikan puutteet heijastuivat muuhun liikuntataitojen oppimiseen.

8 LIKUNNANOPETTAJAT HAASTEEN EDESSÄ

Ei se edellyttäis ku kahden opettajan yhteistyötä.

8.1 Oppilaiden asenteet ja innostus

Haastateltavien mukaan voimistelu herätti oppilaissa ja tulevissa opettajissa ristiriitaisia mielikuvia ja asenteita. Tämä johtui siitä, että perinteinen naisvoimistelu ei sovi sellaisenaan nykypäivän kouluun. Päivi kertoi, että hän aloittaa perusvoimistelutunnin jakamalla opettajiksi opiskelevat opiskelijat neljän hengen ryhmiin. Opiskelijat pohtivat ryhmissä millaisia mielikuvia heillä oli voimistelusta. Mielikuvat olivat hyvin samankaltaisia. *Ja se alko aina sillä, et on kehärumpu ja kävellään piiris ja opettaja paukutti. Se on se mielikuva mikä nousi 100 % siel esille kaikist. Et se on niinku jännä, et se on niin lujassa, vielä tänkin ikäpolven ihmisille.* (Päivi 11.3.2011.)

Voimistelu oli etenkin pojille iso asennekysymys asiantuntijoidemme mukaan. Haastateltavat totesivat, että voimistelu mielletään tyttöjen lajiksi, jota pojille ei kouluissa enää opeteta. Opettajankoulutuksessa toimivien opettajien näkökulmasta voimistelulle tarvittaisiin lisää tunnettavuutta. *Ja ne (pojat) saattaa tulla sellasesta liikunnanopetuksesta tänne opiskelemaan, et heille ei oo ollu ku kahta lajia koko lukion ajan esimerkiks, kahta eri palloilua. Ja silloin tietysti niinku on haastavaa rikkoa niitä muureja, et koululiikunnassa on tällasta, myös pojilla. – En mä niinku sitä ihmettele mitenkään, et sitä ei valita (syventäviin opintoihin). Kun näillä nykyisillä liikunnan opiskelijoilla, niin hyvin harvalla on ollut voimistelua koululiikunnassa. Ne niinku kokee sen jotenki ulkopuoliseks siitä koululiikunnasta vielä, koska heillä ei itsellä sitä oo ollu.—Se on niin vieras se alue, et sitä ei niinku koeta jotenkin et siihen vois laittaa niinku aikaansa ja paneutuu, kun sielä koulussa joutuu kuitenkin satsumaamaan niin paljon muihin lajeihin.* (Kirsi 9.3.2011.)

Haastateltavien mukaan oppilaat eivät pidä kaikista lajeista tai he haluaisivat harrastaa vain lempilajiaan. Nuorten liikuntakulttuuri ja –innostus ovat yhteydessä aikaan ja ympäristöön. Osa laji-innostuksesta johtuu muodista ja kestää oman aikansa. (Virkkunen 2000, 7–8.) Tyttöjen suosituimmat koulu-liikuntalajit ovat tällä hetkellä pesäpallo, tanssi- ja musiikkiliikunta sekä sali-bandy (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 7). Tanssi- ja musiikkiliikunnan opetuksen vähäisyyden ei siis pitäisi johtua oppilaiden negatiivisesta asenteesta.

Tulevia opettajia opettavat lehtorit kertoivat, että voimistelu on suurimmalle osalle heidän opiskelijoistaan aivan uudenlainen maailma. *Mut useimmiten se asenne on sellanen, et ”voi että meil ei oo ollu tälläst koskaan”. Et ehkä se et miten laaja se liikekieli voi olla, niin se on ehkä sellanen jopa kauheen myönteinen asia, minkä he havaitsee.* (Kirsi 9.3.2011.) Lehtorit olivat huomanneet, että tulevien opettajien asenteet perinteistä naisvoimistelua kohtaan olivat kielteisiä. Heidän mukaansa voimistelun toteutustapoja tulisi pohtia yhdessä enemmän. Olivatko oppilaat innostuneita voimistelusta? Kirsi vastasi seuraavasti: *Joo, mut aikasemmin oon kokenut, että ei. Et se on ollut tosi haastavaa, esimerkiks silloin kun mä aloitin niin se oli jollain tavalla, must tuntu et mä jouduin jollakin tavalla koko ajan perustelemaan tätä.* (Kirsi 9.3.2011.) Kirsi huomautti, että tulevat opettajakokelaat olivat tällä hetkellä innostuneita voimistelusta. Hänen mukaansa viime aikoina on tapahtunut myönteinen asenneilmaston muutos. Päivin mielestä voimistelulla ei ole enää huono maine. Hänen mielestään voimistelukultuurin ylläpitäjinä toimivat nykyään televisio-ohjelmat ja kuntokeskukset. Johannan mukaan arvokisat olisi hyvä tallentaa ja esittää televisiossa, jotta voimistelulajit tulisivat tutuiksi niin oppilaille kuin liikunnanopettajillekin. Hän toteaa, että voimistelu tarvitsee lisää tunnettavuutta etenkin lasten ja nuorten keskuudessa.

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että voimistelu ei vaadi oppilaalta kuin hyvää asennetta ja yritteliäisyyttä. Heidän mukaansa kouluvoimistelun tuntimäärillä ei vaadittaisi oppilaalta mitään erityisiä taitoja. *Hyvällä draivilla ja asenteella, niin laji ku laji on siinä* (Tuula 10.3.2011). Oppilaiden näkökulmasta liikuntatuntien lajisisältö on tärkein tekijä, joka määrittelee tunnin kiinnostavuutta ja mieluisuutta. Tyttöjä motivoi liikuntatunneilla valinnanvapaus sekä liikunnan terveydelliset syyt (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 7). Kouluissa opettavien opettajien mukaan oppilaiden asenteet voimistelua kohtaan olivat pääsääntöisesti myönteisiä. Oppilailla ei ollut ennakoasenteita, jos he eivät tietäneet, mitä voimistelu on. Kouluvoimistelun vähäisyys ei tällöin ole riippuvainen oppilaiden asenteesta. *Must se on siin mieles mukavaa, et se on niin kauheen useille niinku uus maailma. Et ne tulee tänne kaikki, jos me ruvetaan yleisurheilemaan, et ne on tehny kaikki koulus niit juttui. Mut jos ajatellaan, et otetaa voimistelujuttui esille, niin ei ne oo tehny niit. Ne on niille ihan uus maailma.* (Päivi 11.3.2011.)

Haastateltavilla liikunnanopettajilla oli hyviä kokemuksia voimistelu- ja musiikkiliikunnan opettamisesta. He olivat sitä mieltä, että oppilaat olivat voimistelutunneilla innostuneita ja motivoituneita. Haastateltavien mielestä palkitsevinta tunneilla oli nähdä oppilaiden onnistumisen kokemuksia ja iloisuutta. Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2011, 107–111) totesivat edellä mainitut tekijät tärkeimmiksi tekijöiksi työnteon mielekkyydessä. Oppilaiden oppiminen sekä heidän aktiivisuutensa palkitsee opettajia heidän työstään. Kainvolan & Mantereen (1986, 47–50) tutkimuksen mukaan naisopettajat pitivät koululiikunnassa paljon voimistelun opettamisesta. Haastateltavilla oli myönteisiä kokemuksia voimistelunopetuksesta, mutta jokainen heistä oli myös kohdannut haasteita opetuksessa. Haastateltavat kokivat, että oppilaiden motivointi tuottaa haasteita voimistelun opettamiseen. Voimistelu oli monelle oppilaalle vieras laji ja siihen saattoi liittyä kielteisiä mielikuvia tai ennakkoluuloja. Oppilaita innostavat opettajan persoonalliset ominaisuudet, samastuminen toimintaan ja harjoittelun tavoitteellisuus. (Virkkunen 2000, 3.)

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että oppilaat innostuvat ja motivoituvat voimistelusta silloin, kun opettajalla on motivaatiota soveltaa opetusaines mielekkääksi kohderyhmälle.

8.2 Opettajan haasteet liikunnanopetuksessa

Yleisimmät syyt voimistelun vähäisyyteen koulussa olivat haastateltavien mukaan ammattitaidon puute sekä voimistelutuntien suunnittelun vaativuus, haastavuus ja työmäärä. *Pitää osata valita ja miettiä, miten liike tulee musiikin kanssa ja sitten vielä opettaa: osata pilkkoa liikettä, miten kehittelee, miten niihin voi lisätä jotain juttuja, perusliikkeisiin ja semmosta* (Mervi 15.3.2011). Asiantuntijat ajattelivat, että voimistelunopetus koetaan haastavaksi ja että opettajat kokivat taitonsa ja tietonsa riittämättömiksi. Voimistelun sisältöjen luominen vaatii opettajalta huolellista suunnittelua, sillä opetus on opettajajohtoista liikekehittelyä ja harjoittelua (Virkkunen 2011, 185).

...voimistelus mun pitää fyysisesti istuu sen mankkarin vieres tai tietokoneen ja hakee niit musiikkei ja hyppii ja laukata siin lattial. Taivutella, kääntää ja miettii itteäni. Eli se suunnitteluprosessi on ihan erilainen. (Päivi 11.3.2011.)

Haastateltavien mukaan voimistelun opettamisen kynnyks on suuri. Haastateltavat kuvasivat voimistelun opetusta hankalaksi, sillä siinä ei ollut selvää opetuksen etenemisjärjestelmää. Opettajan apuna ovat olleet vain irralliset liikeluettelot ja ohjelmat. Ajankohtaisesta ja käyttökelpoisesta opetusmateriaalista on puute. He sanoivat myös, että opettajan osaamattomuus välittyy helposti oppilaille.

Opettajankoulutuksessa toimivat lehtorit olivat sitä mieltä, että voimistelun opettaminen vaatii opettajalta paljon aikaa ja perehtymistä lajiin. *Kyllä se tunti pitää suunnitella. Jos on 8 tuntii päivässä ja 30 tuntia viikossa, niin kyl se vaatii oman aikansa kun sä suunnittelet niit tunteja ja onki paljon helpompia tehdä jotain muuta.* (Tuula 10.3.2011.) Opettajan tulisi olla riittävän perehtynyt aiheeseen, ymmärtää ihmisen kehon rakennetta ja voimisteluharjoittelun vai-

katuiksi kehoon (Jääskeläinen ym. 1989, 65). Molemmat lehtorit sanoivat, että opettajan oma voimistelutausta tukee ja helpottaa tuntien suunnittelua ja toteuttamista. He painottivat, että opettaja voi kuitenkin opettaa kouluvoimistelua hyvin ilman harrastustaustaa. Haastateltavien mukaan liikunnanopettajalta vaaditaan kehontuntemusta ja tietoa voimistelun liikesuvuista, perustekniikasta, tarkoituksesta ja tavoitteista. *Vaikka soveltaa sitä sit aerobiciin tai mihin tahansa musiikkiliikuntaan tai kuntoliikuntaan, niin näiden voimisteluperusteiden ymmärtäminen antaa sitten mahdollisuuden hakea niitä toteutuskeinoja laajemmin voimistelun osa-alueista.* (Kirsi 9.3.2011.) Voimistelutuntien tunnollinen toteutus vaatii opettajalta vaivannäköä (Virkkunen 2011, 199). Oppilaat eivät välttämättä ymmärrä harjoittelun motiiveja, jos opettaja ei pysty perustelevaan sisältöjen valintaa.

Voimistelun opetuksessa olennaisia asioita ovat opettajan persoonalliset tekijät, kuten asenne ja ohjaustaito (Virkkunen 2000, 84). Haastateltavat sanoivat, että liikunnanopettajalta vaaditaan motivaatiota tutustua itselle vieraaseen lajiin. He huomauttivat, että opettajien tulee myös hallita voimistelun perustaidot. Perustaidoilla he tarkoittivat perusaskelten osaamista ja ymmärrystä käsi- ja jalkaliikkeiden yhdistelystä kokonaisiksi liikkeiksi ja liikesarjoiksi. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että opettajan tulisi osata kuunnella musiikkia ja yhdistää se liikkeeseen. *Jos ajattelee tällästä rytmikasvatusta, niin kyl mun mielestä se on lähtökohta myös, et sun täytyy löytää se ykkönen* (Tuula 10.3.2011). Haastateltavien mukaan oli haastavaa löytää liikettä tukevaa musiikkia.

Opettajankoulutuksessa toimivien opettajien mukaan naisopiskelijoiden tulisi ymmärtää voimistelu syvällisemmin kuin vain liikkeinä. Asiantuntijat halusivat, että opiskelijat ymmärtäisivät voimistelun merkityksen kulttuurisesta ja historiallisesta näkökulmasta. *Et näitten niinku tasapainottaminen, jotta siellä se perinne kulkis, mut ne modernit nykyaikaiset toteutustavat tulis opiskelijalle konkreettiseksi* (Kirsi 9.3.2011). Opettajankoulutuksessa toimivat lehtorit

olivat sitä mieltä, että on haastavaa saada syventäviin opintoihin opiskelijoita, jotka eniten hyötyisivät kursseista. Penttinen on myös huomannut saman ilmiön, kun hän on opettanut tulevia liikunnanopettajia (Penttinen 2007, 96–102). Haastateltavat olivat sitä mieltä, että tilojen ja välineiden puute kuormittaa opettajia ja luo esteitä voimistelun opettamiseen koulussa. Vasunnan (2004, 89) mukaan juuri voimistelulla saisi monenlaista aikaiseksi puutteellisissakin oloissa, jos ongelmaa havahtuisi pohtimaan tarkemmin. Laji ei vaadi ulkoisia varusteita, eikä välttämättä muuta kuin oman kehon. Haastateltavat olivat huomanneet, että opettajat kokivat tilojen ja resurssien puutteen ongelmallisemmaksi silloin, kun oppilaat eivät olleet innostuneita voimistelusta. Heidän mukaansa samoin kävi silloin, kun opettajalla oli puutteita omassa motivaatiossa, asenteessa tai ammattitaidossa. Välineiden avulla voi herättää oppilaiden mielenkiinnon. *...nyt lukiossa tytöt on tosi innoissaan niistä välineistä ja nauttii niistä ja saa aika vähälläkin taitotasolla myöskin esteettisiä elämyksiä ja kokemuksia* (Kirsi 9.3.2011).

Haastateltavien mukaan kollegojen välinen yhteistyö on tärkeää. Päivi oli esimerkiksi pitänyt voimistelutunteja myös pojille, samalla kun poikien liikunnanopettaja oli pitänyt palloilutunteja hänen oppilailleen. Hän toivoi, että liikunnanopettajat arvostaisivat kollegansa ammattitaitoa. *Ei se edellyttäis ku kahden opettajan yhteistyötä. Toinen vois pitää voimistelunopetusta kuukauden molemmil ryhmil vuorotellen ja toinen pitäköön sit palloiluu. – Et se sellanen opettajien välinen yhteistyö ja sellanen toisen arvostaminen siit, et kollega voi olla taitavampi tosa, et pidä sä munki luokan tunnit ja vaihdetaan niin mä pidän mitä mää osaan. Et tällänen juttu voimistelun näkökulmast edistäis kaikkien, opettaja pääsis vähemmäl ku se saa opettaa sitä samaa asiaa useamman kerran ja oppilaat hyötyis siit.* (Päivi 11.3.2011.)

8.3 Opettajille tukea voimistelunopetukseen

Kaikki haastateltavat uskoivat, että voimistelun opetuksen kynnys oli opettajalle korkea, jos hänellä ei ole taustaa voimistelusta. *Et se on varmaan se haaste, et sul pitää olla sen verran hyvä asian- kautta aineksenhallinta, et sä oikeesti osaat sen, koska yläasteikäinen on niin kriittinen, et siel tulee heti takaisin. Seki voi olla yks tekijä, miks joku ei rupee opettamaan sitä ollenkaan.* (Tuula 10.3.2011.) Johannan mukaan voimistelun opettaminen vaatii opettajalta harrastuneisuutta, kursseilla käymistä tai kunnianhimoista työmoraalia. *..pitää olla harrastanu, joko harrastuneisuutta itellä, että on käynyt kursseja tai sit pitäisi olla tausta* (Johanna 5.4.2011).

Haastateltavien mukaan voimistelun opetus vaatii kouluttautumista ja työkokemusta. He pitivät tärkeänä täydennyskoulutusta, voimistelukursseja ja ajan mukana pysymistä. Heidän mukaan voimistelun luonne on jatkuvassa muutoksessa, jonka takia voimistelun opettaminen vaatii opettajalta luovuutta. Päivi ehdotti, että liikunnanopettajat saisivat liikuntaseteleitä ryhmäliikuntatunneille. *Periaattees vois ajatella, jos ne sais liikuntasetelin kuntokeskuksi... sielt ne sais ideoit. Tarttis mennä, ku kerran viikos tai kerran kuukaudes jonnekin ryhmäliikuntatunnin, jonnekin aerobickiin, johonkin hyvän ohjaajan tunnilla. Siit sitä saa ideoi, vaik kuin paljon.* (Päivi 11.3.2011.)

Kaikki haastateltavat myönsivät, että opettajat tarvitsevat lisäkoulutusta voimistelun opettamisessa. Liikunnanopettajapäivät olivat monelle opettajalle tärkeä kouluttautumiskanava. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että kouluttautuminen vaatii kuitenkin paljon viitseliäisyyttä opettajalta. Palkattomat koulutukset työajan ulkopuolella jäävät monelta opettajalta väliin. Lisäksi haastateltavien pohdinnoissa korostui motivaation merkitys. Jos opettaja ei ole innostunut voimistelusta, ei hän myöskään ole kouluttautunut. Haastatel-

tavien mukaan opettaja kouluttautui harvemmin lajeissa, jotka tuntuivat itselle vaikeilta ja kaukaisilta. *Suurempi ongelma on, et mil me saadaan opettajat täydennyskoulutukseen. Kyl niinku täydennyskoulutusten rakenteiden ja tapojen miettiminen olis niinku liikunnanopetuksen kannalta ihan oleellinen kysymys.* (Päivi 11.3.2011.) Täydennyskoulutuksen toteuttaminen tulee olemaan vaikea haaste ratkaista taloudellisesti.

Haastateltavat pitivät tärkeänä valmiiden materiaalien ja musiikkien saatavuutta. He kaipaivat opettajille valmiita videoita tai tuntimalleja, jotta he voisivat pitää voimistelua sellaisenaan koululiikunnassa. Tämä ei vie opettajalta paljon aikaa, eikä vaadi suurta etukäteissuunnittelua. He kuitenkin huomauttivat, että kirjallista materiaalia oli saatavilla. Sen ymmärtäminen ja lukeminen vaati kuitenkin paljon aikaa, panostusta sekä tietoutta perusvoimistelusta. *Ainahan tätä opettajat tarvii tai liikunnanopettajat varsinkin, on huomannu et liikunnanopettajapäivillä kaikki tulee hakemaan niitä valmiita ideoita ja valmiita kuvioita ja yhdistelmiä ja musiikkeja ja koreografioita. Et sellasta varmasti materiaalia, et sehän on tosi suuri puute, et meillä ei oo kirjallisuutta kun tuolt kaukaa historiasta.* (Kirsi 9.3.2011.)

Opetusmateriaalin puutteita on pyritty poistamaan julkaisemalla voimisteluoppaita, jotka antavat opettajalle neuvoja ja vinkkejä voimistelunopetukseen. Nyt olisi tarvetta uudelle voimistelunopetuksen oppaalle, joka päivittyisi 2010-luvun tarpeiden, vaatimusten, kiinnostusten ja mahdollisuuksien mukaan. *...kirjat, missä olis valmiita tunteja esimerkiks niin ne on sitten enemmän sieltä 1900-luvun alkupuolelta* (Kirsi 9.3.2011). Vanhat mallit ovat olleet aikoinaan hyviä, mutta ne eivät vain yksinkertaisesti enää toimi uusissa raameissaan. Oppaat eivät auta opettajia suunnittelussa, sillä opettajan tulee tämän päivän voimistelua suunniteltaessa ottaa huomioon opetusryhmän tarpeet, kehitysedellytykset ja pyrkiä etenemään loogisesti luokkatasolta toiselle. Suomen voimisteluliiton julkaisema laaja ja monipuolinen voimistelun opettamista ja valmennusta tukeva verkkoaineisto vastaa osittain uuden voimiste-

luoppaan tarpeeseen. Voimistelunwiki- sivustolta löytyy videota sekä kirjallisia ohjeita esimerkiksi perusvoimistelusta. Lisäksi sivustolta löytyy videoita ja liikeselostuksia lämmittelyliikkeistä, notkeusharjoituksista ja vanhan ajan naisvoimisteluoohjelmista. (Voimisteluwiki 2012.)

...paljonhan on siis jumppajutuissa sitä, että käydään jonkun tunnilla ja saadaan valmis tuntimalli... kun mä käyn jonkun toisen tunneilla, mä saan ideoita siitä. Ja joskus, kun Liikunnanopettajapäivillä olen käynyt, mä olen mennyt jollekin tietyille tanssitunneille. Niin mul on ollut siinä ammentaa koko vuodeksi niinku juttuja. Kun se on hyvin suunniteltu malli. Ja mä olen sieltä ottanut palasia ja lisännyt ehkä omaa tms. (Mervi 15.3.2011.) Haastateltavien mukaan liikunnanopettajat tarvitsisivat konkreettisia keinoja eli suoraan koulumaailmaan vietäviä valmiita tuntimalleja ja -rakenteita, esitysohjelmia ja musiikkiin tehtyjä lyhyitä koreografioita.

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että voimistelu voitaisiin elvyttää kouluissa tyttöjen liikunnassa tanssillisesta voimistelusta lähtevänä ilmaisullisena ja esteettisenä liikuntamuotona. Pojille tulisi suunnata sen sijaan esimerkiksi kehohallinnallisia ja -huollollisia harjoitteita ja liikuntaohjelmia. *...teetin niinku miehille askelkykyjä, mut mä otin siihen niinku tasapainon, et nistä tultiin kukkovaakaan. Ja siinä askelkyky vaiheessa oli joku sivutaivutus mukana. (Kirsi 9.3.2011.)*

9 YHTEINEN TAIVAL KOHTI KOULUVOIMISTELUN TULEVAISUUTTA

”Ollaan tulossa hyvää vauhtia takaisin.”

9.1 Yhteistyö koulujen ja lajiliittojen välillä

Haastateltavilta nousi paljon samanlaisia ideoita voimistelun kehittämisestä koululiikunnassa. Heidän mielestään voimistelun lajiliitto (Svoli) tekee hyvää työtä kouluvoimistelun edistämiseksi ja liitolla onkin iso rooli voimistelun opetuksen kehittämisessä kouluissa. Voimistelun tulevaisuuden kannalta on ollut todella hyvä asia, että voimistelun kaikki eri lajijaostot ovat yhdistyneet yhdeksi liitoksi. Haastateltavien mukaan tärkeitä kehittämiskohteita on yhteistyön kehittäminen seurojen ja lajiliiton välillä. Haastateltavat kaipasivat voimisteluliitolta lisää materiaaleja ja tuntimalleja, erilaisia ideapäiviä sekä täydennyskoulutusta ja esimerkiksi esiintymisohjelmia koulun juhliin. Haastateltavien mielestä myös kerhotoiminnalla olisi tärkeä asema tulevaisuuden kouluissa. Voimistelun asema nousisi varmasti, jos kouluihin saataisiin järjestettyä koulun jälkeen voimistelukerhoja.

Haastateltavat korostivat, että voimisteluliittojen yhteistyötä ja tapahtumia pitäisi hyödyntää entistä enemmän. Esimerkkinä voimistelutapahtuman Gymnastradan tulo Suomeen vuonna 2013 olisi hyvä mahdollisuus yhteistyön rakentamiseksi. *Niin sehän on ihan huima tapahtuma, et mun mielestä ei olis yhtään pahitteeks et sitä hyödynnettäis kouluissa. – Ja voisko siel olla sit kouluille jotakin myös, et sun ei tarviikkaan olla seuranjäsen, et sä voisit jotenki koulunkautta päästä esiintymään johonki.* (Tuula 10.3.2011.) Lukion liikunnanopettajat voisivat tehdä yhteistyötä seurojen kanssa, silloin kun he järjestävät syventäviä liikuntakursseja. *Yhteistyötähän tehdäänkin aika paljon. Esimerkiksi Haagassa on yks koulu, jossa ihan tämmönen, ei nyt voi sanoa*

joukkuevoimistelulinja, mut siel on paljon joukkuevoimisteliijoita. Siel saa kursseja ihan treenamaisesta. (Noora 18.3.2011.)

Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että voimistelukilpailut voisivat kehittää voimistelun asemaa kouluissa. Suomen voimisteluliitto järjestää alle 10-vuotiaille lapsille asematapahtumia (Suomen Voimisteluliitto 2012). Haastateltavien mukaan koulujen kanssa on tehty yhteistyötä Tampereella ja Turussa. Toiminta innostaa ala-asteikäisiä esiintymään lyhyissä ohjelmissa. Haastateltavat uskovat, että voimistelu saisi lisää näkyvyyttä, jos yhteistyötä tehtäisiin enemmän seurojen ja koulujen välillä. Haastateltavat kuitenkin tiesivät, että asematapahtuman järjestäminen on hankalaa: voimisteluohjelman harjoittaminen vaatii aikaa, asematapahtuman järjestäminen on työlästä ja lisäksi tarvitaan aktiivisia tapahtumanjärjestäjiä. *Meil oli pari vuotta Turun Urheiluliitos hyvä asematapahtuma. Mut sen järjestäminen on hirveen paljon hankalempaa, siel koulus opettajan pitää harjoituttaa niit ryhmiä – ja sit itse tapahtuman järjestäminen. Tänä vuon me ei saatu tapahtumaa järjestetty, ku me ei saatu organisoituu koko juttuu, kun se on niin työläs.* (Päivi 11.3.2011.)

Yhdeksi ideaksi kouluvoimistelun elvyttämiseksi haastateltavat ehdottivat jumppamerkkien hyödyntämistä. Jumppamerkit voisivat olla hyviä kannustimia voimisteluun. *Sillon ku mä oon joskus valmistunu 80- luvulla, niin sillon mä pidin aika paljon myös telinejumppaa, niin mun tytöt suoritti niit pronssi-, hopee- ja kultamerkkejä ja kyl ne tykkäs niist kauheesti.* (Tuula 10.3.2011.)

Yksi haastateltavista kertoo omassa seurassaan toimivasta ammattivalmentajasta, jolta sai tilata voimistelutunteja kouluun. Kun hän opettaa, liikunnanopettaja näkee hyvän voimistelutunnin ja saa siitä paljon uusia ideoita. Tunti saattaa myös innostaa oppilaita uudenlaiseen voimisteluun. Eli yhteistyö kaupungin ja paikallisen seuran kanssa olisi tärkeää. Toinen haastateltava puolestaan uskoi, että tällainen toiminta olisi lähinnä seurojen kallista tuotesittelyä, eikä veisi voimistelua eteenpäin. Yhteistyön pitäisi hänen mukaansa olla pidempiaikaista.

Lisäksi haastateltavien vastauksista ilmeni, että voimistelun pariin olisi todella tärkeää saada mukaan nuoria, joilla on tietoa ja näkemystä kehittää voimistelua eteenpäin. Voimistelun saralla on kuitenkin vaikeampi löytää seuroja, jotka palkkaisivat tällaisia taitavia nuoria. Voimisteluseurojen pitäisi tehdä kuitenkin enemmän yhteistyötä keskenään. *Et täs kaupungis, mäkin oon yrittäny saada, et naisvoimisteluseurat markkinois, et esimerkiks Hepokullankoulus on voimisteluu. Maanantain siel on Urheiluliitto ja keskiviikko siel on Turun Naisvoimistelijat. Se on sil naisel tai sil tytöl, ku siel käy jumppaamas, niin ihan sama kuka seura siel on. Mut seurat ei oo yhteistyös täl taval ja palloiluseurat on paljon vahvempii seuroi.—Et meil on niinku tällänen naismainen kulttuuri, tämmönen naisten kateuden kulttuuri, joka vaikuttaa myös tähän lajiin monel tahol.* (Päivi 11.3.2011.)

Voimistelun kehittämisessä olisi myös tärkeää ottaa huomioon paikkakunnan liikuntakulttuuri. Jos paikkakunnalta löytyi vahvoja voimisteluseuroja, ne pystyisivät järjestämään esimerkiksi kouluissa kerhotoimintaa tekemällä yhteistyötä toistensa kanssa. Jos seurat eivät löydä toisiaan, ei myöskään ole tarpeeksi kerhojen vetäjiä. *Et kyl mä esimerkiks täs kaupungis, jos on yritetty vääntää, et seurat lähtis mukaan koulujen kerhotoimintaan, niin se on niin äärettömän vaikea asia hoitaa käytännös. Et siin mieles seurois pitäis olla palkallisii ihmisii, jotka vois näit vetää ja järjestää.*(Päivi 11.3.2011.)

Haastateltavat tiesivät, ettei poikien liikunnanopetuksessa nykyisin juuri ole voimistelua. Vuonna 2010 17 prosentilla oppilaista ei ollut lainkaan telinevoimistelua yläkoulun aikana ja vain 15 prosentille oppilaista oli opetettu telinevoimistelua useamman kerran yläkoulun aikana. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.) Opettajankoulutuksessa toimivat opettajat nostivat suurimmaksi haasteeksi poikien voimistelun. Myös alakoulun opettajalle pojat olivat vaikeita opetettavia. Hänen suurin haasteensa oli voimistelun opetus sekaryhmille. *Tyttöryhmälle pelkästään on aivan ihanaa opettaa voimistelua.—Mut*

jos on semmonen sanotaan vaik 5-6-luokan, missä on yhtä paljon tyttöjä ja poikia. Se ei kyllä oo sit enää mitenkään palkitsevaa. Se ei oo enää voimistelua. Pojat näyttää sen asenteensa, ”tää ei oo yhtään makeeta, olis kivempi pelata lätkää”. (Johanna 5.4.2011.)

Poikien voimistelun opetuksessa tulisi korostaa motorisia perustaitoja ja toiminnallista harjoittelua, joka on tällä hetkellä muotia. Kirsin mukaan poikien voimistelussa olisi kuitenkin alkamassa kulta-aika, koska ainakin opiskelijapoikia kiinnostaa entistä enemmän kehonhallinta ja toiminnallinen harjoittelu. *...joka on käytännössä voimistelua, kun sitä vähän stilisoi ja tyyllittelee* (Kirsi 9.3.2011). Funktionaalista harjoittelusta on tehty paljon tutkimuksia, urheilijat käyttävät näitä harjoitteita ja siitä on tehty jopa väitöskirja. *Niin tää väitöskirjantekijäkin niin, hän niitä salibandyn pelaajia ohjeistaa, ku teettää näitä ns. uusia funktionaalisia harjoituksia, et hyvä ryhti tehdessä ja tehdään laukkaa, tehdään kaikennäköstä perusvoimistelun liikkeistöä. Niin nyt on vaan kyse siitä, et jollakin tavalla me saadaan niinku tietoisuutta. Ne on vanhoja asioita, ne ei oo uudestaan keksittyjä asioita, vaan voimisteluhan on funktionaalista.* (Kirsi 9.3.2011.)

9.2 Kouluvoimistelun uusi kultakausi

Voimistelun tulevaisuudesta koululiikunnassa haastateltavat olivat osittain erimieltä. Osa haastateltavista oli tulevaisuudesta huolissaan, osa ei. Tärkeä merkitys oli heidän mielestään sillä, miten opettajat suhtautuvat kouluvoimisteluun ja miten he tuovat voimistelun sisältöjä liikuntatunneille. Syitä voimistelun heikkenevään asemaan oli haastateltujen opettajien mukaan muun muassa palloilun valta-aseman kasvu, opettajien työtaakka voimistelutuntien suunnittelussa, välineiden puute ja voimistelun vähäinen tunnettavuus. Haastateltavat olivatkin sitä mieltä, että voimistelulle pitäisi ehdottomasti saada lisänäkyvyyttä mediassa, jotta se voisi lisätä suosiotaan myös koululiikunnassa. *Nythän on ensimmäistä kertaa Jyväskylässä noi kaikkien voimistelulajien SM-*

kilpailut ja se on sen takia, et sillon myös yle on paikalla, et ne tulee teeveestä sillon kaikki. Et kyllähän sil on selvä yhteys, et mitä media kirjottaa ja mitä telkkari näyttää, niin siitä myös ihmiset tietää enemmän. (Tuula 10.3.2011.)

Osa haastatteliijoista näki kuitenkin voimistelun tulevaisuuden koululiikunnassa valoisana. *Mä uskoisin, et nyt on välivaihe ja soveltavia ohjelmia ja tällaisia sapluunoita on kehitetty jo nyt, että ihan varmasti ollaan menossa tai tulossa takaisin* (Kirsi 9.3.2011). Haastateltavien vastausten perusteella voimistelun perinteitä tulee kunnioittaa, mutta samalla voimistelua tulisi kuitenkin kehittää ajan hengessä ja olisi tärkeää pysyä ajan tasalla. Tällöin voimistelu vetoaisi paremmin koulumaailmaan, mikä edistäisi suomalaisen voimistelun perinteiden jatkuvuutta koulumaailmassa. Haastateltavien vastauksista kumpusi esiin myös tulevaisuuden trendit ja nykytutkimukset, joiden mukaan koululiikunnassa yritetään rikkoa lajimuureja ja nostaa esiin näkökulmaa oppilaan kokonaismotoriikasta. Liikunnanopetuksen luonne ja painotukset muuttuvat heidän mukaansa yhä enemmän motoristen perustaitojen hallinnan suuntaan, jolloin voimistelun sisältöjen lisääntyminen olisi hyvinkin mahdollista ja luontevaa tulevaisuudessa. Liikunnanopettajakoulutuksessa voimistelun opetusta on voimistelua opettavan lehtorin mukaan riittävästi. Mikäli opiskelija valitsee voimistelun syventäviä kursseja, on hänellä hyvät valmiudet opettaa voimistelua myös koulussa.

Haastateltavat korostivat, että voimistelua tulisi saada yhä enemmän nuorten ulottuville heidän maailmaansa ja kulttuuriinsa. Lajit kehittyvät jatkuvasti, joten opettajan tulisikin seurata kehitystä ja pysytellä ajan hermolla. Kilpalajit eivät sovi koululiikuntaan. Kouluvoimistelun tulisi sisältää nuorten taitotasolle sopivia harjoitteita, jotka kehittävät kehonhallintaa, kokonaisvaltaista vartalon käyttöä, rytmittäjua sekä ilmaisullisuutta.

Haastateltavat uskoivat, että aerobicityylinen voimistelu säilyy koululiikunnassa, koska ryhmäliikuntakeskuksissa kehitetään koko ajan uusia kuntovoi-

misteloversioita. Perinteinen aerobic on saanut vaikutteita muun muassa tanssin eri tyyllilajeista, kuntosaliharjoittelusta, kestävyysliikunnasta, taistelulajeista ja kehonhuoltolajeista. Kuntokeskuksissa aerobicitunteihin on lisätty liikkeitä esteettisistä liikuntamuodoista (Kalaja 2009). Myös kansainväliset vaikutteet näkyvät ryhmäliikuntakeskusten tarjonnassa. Lisäksi Suomen voimisteluliitto on lanseerannut tuntinimikkeen ”Flow gymnastic”, joka koostuu voimistelun sisällöistä. Voimistelun sisältöjä voisi tarjota ryhmäliikuntakeskuksiin. *Se varmaan olis aika matalan kynnyksen mahdollisuus toteuttaa suomalaista naisvoimistelun liikekieltä sovellettuna eri kuntoliikuntamuotoihin* (Kirsi, 9.3.2011). Haastateltavat uskovatkin, että kuntokeskukset voisivat olla yksi väylä, jonka kautta voimistelu voisi eksyä takaisin kouluihin. Kouluvoimistelutunnit eivät kuitenkaan voisi olla toteutukseltaan samanlaisia kuin kuntokeskuksen tunnit. Kyseessä on eri-ikäinen kohderyhmä. Yksi idea voimistelun kehittämiseen olisi voimistelun elementtien sisällyttäminen tanssitunneille. Viime vuosina myös kokonaisvaltaiset kehomenetelmät, kuten jooga ja pilates ovat löytäneet tiensä kouluvoimisteluun (Kalaja 2009).

Haastateltavien vastauksista nousi esiin myös miellelyhtymät sanaan ”ryhti”. Sana miellettiin negatiivisena voimistelijaryhtinä tai sotilasryhtinä. ”Hyvä ryhti” ei olekaan aina terveydelle edullista vaan se voi olla myös taiteen, esteetiikan tai kulttuurin synnyttämä mielikuva halutusta kehon asennosta (Sandström & Ahonen 2011, 175). Heidän mukaansa ryhdistä onkin tullut nykyisin jälleen muotia. *Ollaan tulossa hyvää vauhtia takaisin* (Kirsi 9.3.2011). Haastateltavien mukaan nykyaikainen ryhtikäsitys on yhteydessä hyvinvointiin. Hyvää ryhtiä tai paremminkin kehon kannatusta pidetään merkinä hyvästä omanarvontunnosta ja terveydestä (Sandström & Ahonen 2011, 175–178). Ryhtiä voidaan kehittää voimistelun erilaisilla sisällöillä. Esimerkiksi pilates- ja kehonhuoltomenetelmien ideologia ja perusperiaatteet ovat hyvin samankaltaiset kuin perusvoimistelussa. Opettajan pitäisikin saada lisätietoa näiden yhteneväisyydestä. *Niiden ideologia ja perusperiaatteet on niin samankaltaiset, niin jollakin tavalla ihmetyttää, että kuitenkin nää kehonhuoltomenetel-*

mät on niin kova sana ja ne on sitä samaa sisältöä mitä nimenomaan tää perusvoimistelukoulutus on, johon liittyy tällanen just tää rentoutuminen ja kehohallinta ja liikkuvuusharjoittelu. (Kirsi 9.3.2011.)

10 POHDINTA

10.1 Pro gradu tutkielman yhteenveto

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää voimistelun nykytilaa koululiikunnassa kuuden voimistelun asiantuntijan näkökulmasta. Vasunnan (2007) ja Jääskeläisen (1989) mukaan erityisesti perusvoimistelun asema kouluissa on heikentynyt. Virkkusen (2011) mukaan koulun liikuntatunneille tarvittaisiin voimistelua oppilaiden viihtymisen ja liikuntamuotojen monipuolisuuden näkökulmasta. Oli siis perusteltua selvittää, mitä voimistelu on tällä hetkellä koululiikunnassa sekä millaisia haasteita ja mahdollisuuksia sillä on nyt ja tulevaisuudessa. Tutkimuksemme on harvinainen voimistelun saralla, koska aiempaa tutkimustietoa on hyvin vähän ja kirjallisuus laahaa kehityksestä jäljessä.

10.2 Voimistelu- ja musiikkiliikunnan laaja kokonaisuus

Tulosten mukaan voimistelun käsite on haastava määritellä. Tämä näkyi tutkimuksessamme siten, että haastateltavien välillä oli näkemuseroja kouluvoimistelun määrittelyssä. Haastateltavien mukaan voimistelu ei ole enää pelkkää naisvoimistelua, vaan se on saanut paljon vaikutteita muun muassa tanssista ja eri ryhmäliikuntamuodoista. Voimistelukokonaisuuden määrittelyn haastavuus näkyy myös siten, että koulujen ja valtakunnallisten opetussuunnitelmien välillä on eroja musiikkiliikunnan kokonaisuuden määrittelyssä (Penttinen 2007, 96–102). Asiantuntijoiden mukaan musiikkivoimistelun aihekokonaisuus hahmottuisi opettajaksi opiskeleville opiskelijoille selvemmin, jos voimistelu olisi aihealueen yläkäsitteenä. Alakäsitteinä olisivat tällöin esimerkiksi seuraavat lajit: kehontuntemus, kehonhuolto, aerobic, perusvoimistelu ja välinevoimistelu.

Tämän tutkielman asiantuntijoiden mukaan voimistelun opetus koostuu kouluissa käytännössä suuresta musiikkiliikunnan kokonaisuudesta. Tämä kokonaisuus sisältää musiikin tahdissa tehtävää perus- ja välinevoimistelua, ryhmäliikuntatunneilta vaikutteita saaneita kuntovoimistelumuotoja, kehonhuollon eri sisältöjä sekä eri tanssi- ja ilmaisuliikuntamuotoja. Kuntovoimistelua opetetaan esimerkiksi step-aerobicinä, kuntopiirinä ja kehonhuollon muotoja esimerkiksi joogana ja pilateksena. Asiantuntijamme rajaavat telinevoimistelun omaksi kokonaisuudeksi. Kuitenkin perusopetuksessa voimistelu määritellään perus-, väline- ja telinevoimisteluksi ja lisäksi opetetaan musiikki-, ilmaisu- ja tanssiliikuntaa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 246–248). Haastateltaviemme mukaan kaikki edellä mainitut liikuntamuodot ovat koulun arjessa voimistelu- ja musiikkiliikuntaa. Lukiossa opetetaan voimistelua ja tanssia eri muodoissaan, lihahuoltoon ja rentoutusta (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003, 206–207). Asiantuntijamme olisivat sitä mieltä, että musiikin tahdissa tehtävä liike onkin voimistelukokonaisuutta yhdistävä ja määrittävä tekijä.

Tutkielmamme tulokset osoittivat, että voimistelun osuus koululiikunnassa on nykyään vähäistä runsaan lajikirjon vuoksi. Liikuntakulttuuri on pirstoutunut, mikä näkyy muun muassa liikuntamuotojen moninaistumisella (Tähtinen ym. 2002). Liikuntamuotojen monipuolistuminen vaikuttaa niin voimistelun opetuksen määriin kuin myös muiden perinteisten suomalaisten liikuntalajien opetukseen koulussa (Laakso ym. 2006). Liikunnanopetuksessa painotetaan tällä hetkellä eri lajien ja etenkin palloilun opetusta (Virkkunen 2000, 11–12). Lisäksi saimme selville, ettei voimistelua aina opeteta omana tuntinaan vaan voimistelun sisältöjä hyödynnetään osana muita liikuntatunteja. Voimistelun sisältöjä käytetään esimerkiksi alkulämmittelyissä ja loppupalauteluissa. Voimistelu elää koulussa myös erilaisten juhlien yhteydessä oppilaiden näytöksissä.

10.3 Monipuolista kehonhallintaa oppilaille

Tämä tutkimus vahvistaa sitä näkökulmaa, että voimistelua tarvitaan koululiikuntaan. Haastateltavien mukaan oppilaiden taitotaso voimistelussa on heikentynyt huolestuttavasti. Tutkimusten tuloksissa nousee esille oppilaiden koordinaation ja kehonhallinnan heikentyminen, ryhtivirheet sekä yleinen passiivisuus. Istumisen ja passiivisen elämäntavan myötä ryhdin ja kehonhallinnan harjoittamisen tärkeys korostuu jo lapsuudesta ja nuoruudesta lähtien (Wojna ym. 2010, 27; Sandström & Ahonen 2011, 175–212). Voimistelun opetukselle olisi tarvetta koululiikunnassa, koska juuri voimistelun avulla voi löytää ratkaisun edellä mainittuihin ongelmiin (Jalkanen 1967, 11; Vasunta 2004, 91–92). Voimistelun avulla voisi opettaa koulussa esimerkiksi kehon-
tuntemusta, vartalon kannattelemista ja harjoittaa kehonhuoltoa. Asiantuntijoidemme mukaan kehonhuoltomenetelmien opettaminen nähdään myös osana voimistelukokonaisuuden opetusta. Oppilaat tarvitsisivat etenkin kohden-
nettua liikkuvuusharjoittelua ja syvien keskivartalon lihasten vahvistamista. Keskivartalon lihaksia voisi vahvistaa esimerkiksi pilateksen harjoitteilla (Romani-Ryby 2010, 12). Myös joogaharjoittelulla olisi myönteistä vaikutusta ryhtiin (Grabara & Szopa 2011, 51).

Haastateltavien mukaan voimistelu luo pohjan perusliikuntataidoille ja opettaa muiden liikuntalajien perustaa. Tämä johtuu siitä, että voimistelu vaatii kokonaisvaltaista kehon liikuttamista (Jääskeläinen ym. 1989, 23; Virkkunen 2000, 11–13; Gallahue & Donnelly 2003, 90–91; Vasunta 2004, 11). Asiantuntijoiden mukaan voimistelu kehittää kehonhallintaa, ilmaisullisuutta, esteettisyyttä, liikkuvuutta, tasapainoa ja rytmitajua. Voimistelun avulla voidaan lisäksi kehittää voimaa, kestävyyttä, ketteryyttä ja koordinaatiota (Cooper & Trnka 1982, 1). Lisäksi haastateltavat pitivät musiikin tahdissa liikkumista tärkeänä tekijänä rytmitajun kehittymisen kannalta. Rytmitajun kehittyminen vaikuttaa myös myönteisesti koordinaatiotaitoihin (Gallahue & Ozmun 2002, 265).

Voimistelun psyykkiset hyödyt näkyvät oppitunneilla haastateltavien mukaan oppilaiden rohkeudessa ja uskalluksessa käyttää omaa kehoa, itsensä ilmaisussa liikkeen avulla ja liikkumisessa samanaikaisesti ryhmän mukana. Voimistelu- ja musiikkiliikunnassa musiikin tahdissa liikkuminen kohottaa mieltä, lisää oppilaan spontaania luovuutta ja ilmaisua sekä edistää suorituskykyä (Schneider ym. 2010, 1337–1343; Brack-Cuerman 1979, 216–220). Haastateltavien mukaan etenkin tyttöryhmät pitivät voimistelu- ja musiikkiliikunta tunteista. Onnistumisen kokemukset ovat lapsille ja nuorille tärkeitä ja ne motivoivat heitä liikkumaan vapaa-ajalla ja myöhemmällä iällä. (Graham Holt & Parker 2007, 16; Gallahue & Donnelly 2003, 66.) Sosiaaliset hyödyt voimistelu- ja musiikkiliikunnan opetuksessa tulevat esiin asiantuntijoidemme mukaan monipuolisten opetusmenetelmien käytön seurauksena. Opettaja on konkreettisesti ja henkisesti lähellä oppilasta, sillä voimistelussa sekä opettajan että oppilaan liikekieli on yhteinen (Virkkunen 2011, 54).

10.4 Voimistelun opetuksen työkaluja opettajille

Asiantuntijoiden mukaan voimistelutunnin suunnittelu koettiin hankalaksi, ajallisesti työlääksi ja vaivannäköä vaativaksi. Myös Virkkusen (2000, 84) mukaan voimistelunopetus vaatii opettajalta aikaa ja huolellista suunnittelua. Voimistelun opetuksessa suuri merkitys on opettajan persoonalla, asenteella ja ohjaustaidolla (Virkkunen 2000, 84). Lisäksi tunnin toteutus edellyttää nopeaa oivallusta ja tilannekohtaista ohjausta. Tutkielmassamme korostuu myös musiikin käytön haasteellisuus. Opettajalla tulee olla musiikin tunteista. Hänen pitää osata kuunnella musiikkia ja ymmärtää miten liikettä voi yhdistää musiikkiin.

Tutkielmamme tulosten mukaan opettajan tulee olla motivoitunut ja perehtynyt aiheeseen, jotta hän voi motivoida oppilaansa. Lisäksi koululiikunnassa tulee huomioida liikuntaryhmän heterogeeninen taitotaso. Tämän vuoksi

opettajalta vaaditaan pelisilmää, ryhmän ja oppilaan tuntemusta, opetusympäristön muokkaamista sekä eriyttämisen taitoja, jotta jokainen oppilas voisi kehittyä omalla taitotasollaan. Oppilaiden asenteet voimisteluun ovat kuitenkin asiantuntijoiden kokemusten mukaan myönteisiä. Voimistelu on usein oppilaille aivan uusi laji, eikä heillä ole siitä ennakkokäsityksiä. Oppilaiden motivointivastuu on loppujen lopuksi opettajalla. Lisäksi tutkielmamme tuloksissa korostui, että voimistelu vaatii oppilailta hyvää asennetta ja yritteliäisyyttä.

Haastateltavien mukaan oppilaat ovat innostuneita voimistelusta, eikä opettajilla ole huonoja kokemuksia voimistelun opetuksesta. Ongelmaksi nousee kuitenkin opettajan ammattitaito ja viitseliäisyys sekä lajin tuntemattomuus. Penttisen (2007, 96–102) mukaan ilman musikaalista harrastustaustaa liikkeen ja musiikin yhdistämisen opettelu yksin on haastava. Suomen voimisteluliiton koulutukset antavat kyllä hyvät täydennyskoulutusmahdollisuudet niille, joilla on jo perustaidot tai harrastustaustaa voimistelusta ja tanssista. Asiantuntijoidemme mukaan on kuitenkin haastavaa saada syventäville kursseille opiskelijoita, joilla on heikoimmat taidot voimistelu- ja musiikkiliikunnassa. Myös Penttisen (2007, 96–102) mukaan tulisi aktivoida ja kouluttaa opiskelijoita ja liikunnanopettajia, jotka tarvitsivat eniten tukea musiikkiliikunnan opettamisessa. Lisäksi haastateltavien mukaan voimistelua on hyvin vähän mediassa ja tietoisuus siitä ja sen hyödyistä voi olla monelle lapselle ja nuorelle hyvin vähäinen. Olisi siis tärkeä keskittyä tulevaisuudessa voimistelun tunnettavuuden lisäämiseen.

Tuloksissa nousi voimakkaasti esiin tilojen, resurssien ja välineiden merkitys. Vasunta (2004, 89) kuitenkin korostaa, että voimistelussa ei välttämättä tarvita muita välineitä kuin oma keho. Tulosten perusteella nykyajan lapset ja nuoret kuitenkin motivoituvat liikuntaan välineiden avulla helpommin. Lisäksi opettajat toivoisivat voimistelun opettamiseen lisää apua, kuten valmiita ohjelmia, videomateriaalia ja täydennyskoulutusta. Tämä on hyvin perusteltua,

sillä voimistelu vaatii didaktisia taitoja musiikkiliikunnan opettamisessa, liikekehittelymalleja, eriyttämistä ja monipuolista organisointia. Lisäksi voimistelulle on oleellista musiikin ja liikkeen yhdistäminen, ilmaisullisuus, taiteellisuus ja esteettisyys, joka ei korostu tanssia lukuun ottamatta muissa koulu liikunta lajeissa. Opettajan tulee osata muun muassa laskea musiikkiin ja osata tulkinta musiikkia liikkeen avulla. Kaiken lisäksi opetuksen ytimen tulee olla onnistumisen kokemusten, elämysten sekä hyvän ja turvallisen ilmapiirin luomisessa ja säilyttämisessä. Asiantuntijamme korostivat yhteistyön tärkeyttä. Koulujen opettajat voivat käyttää työnsä apuna kollegoita ja tehdä yhteistyötä paikallisten voimisteluseurojen ja voimisteluliiton kanssa.

Suomen voimisteluliitolla on erinomaiset internet- sivut, joista löytyy paljon tietoa ja videomateriaalia kouluvoimistelusta. Ongelmana, on kuitenkin se, että materiaalia ei osata hyödyntää, sillä opettajat eivät tiedä tästä hienosta mahdollisuudesta. Tärkeää olisikin mainostaa nettisivua ja kehittää niitä esimerkiksi lisäämällä valmiita liikesarjoja, liikekehittelyjä ja ohjelmia. Esimerkiksi koulutanssin opetuksessa opettajilla on mahdollisuus käyttää valmiita Power Mover-ohjelmia. Opettaja saa valmiin musiikin ja ohjelman, jonka hän voi opettaa oppilailleen. Tällöin hän säästyy työläältä suunnitellun vaiheelta. Halutessaan ryhmä tai luokka voi esiintyä ohjelmalla tai osallistua koulujen välisiin kilpailuihin. Koululuokat voivat osallistua myös Suomen Voimisteluliiton järjestämiin asematapahtumiin ympäri Suomea. Oppilaat saavat esiintymiskokemusta osallistumalla näytöksiin. Ongelmana on kuitenkin koreografian teko, ohjelman harjoittelu ja itse tapahtumaan osallistuminen kouluajan ulkopuolella, jotka vievät paljon aikaa. Valmiit ohjelmat ja koreografiat helpottaisivat opettajan työtä. Kerhotoiminta antaisi myös loistavat mahdollisuudet viedä voimistelun näkyvyyttä kouluun.

10.5 Jatkotutkimusaiheet ja tulevaisuuden näkymät

Jääskeläisen (1989) ja Vasunnan (2007) sekä asiantuntijoidemme kokemusten mukaan voimistelu on vähentynyt koululiikunnassa, mutta voimistelun suosio koulussa on jälleen kasvussa. Syitä tähän on tutkielmamme mukaan monia. Yksi syy voimistelun oppituntien vähentymiseen kouluissa saattaa olla voimistelun kilpalajien voimakas kehittyminen. Voimistelun kilpalajit: joukkuevoimistelu ja rytmisen voimistelu ovat kehittyneet taidollisesti erittäin vaativiksi (Suomen voimisteluliitto). Toisaalta koululiikunnan lajikirjon määrä on lisääntynyt haastateltaviemme mukaan, mutta kuitenkin samalla liikunnanopetuksen tuntimäärät ovat säilyneet yhtä suurina. Muutokset liikuntakulttuurissa vaikuttavat myös siihen, mitä liikuntamuotoja oppilaat haluavat harrastaa ja millä tavoin heitä motivoidaan liikkumaan.

Tulevaisuudessa yksi voimistelun opetuksen suurimpia kehittämiskohteita on opettajien ammattitaidon lisääminen voimistelutaidoissa. Tämä tarkoittaa käytännössä opettajien tietojen ja taitojen vahvistamista musiikki- ja voimisteluliikunnan opettamisessa. Asiantuntijoiden mukaan täydennyskoulutuksen avulla voidaan päivittää ja kehittää opettajien asenteita ja osaamista. Täydennyskoulutuksen avulla opettajat saisivat rohkeutta ja varmuutta voimistelun opettamiseen. Samalla he saisivat käytännön työvälineitä voimistelun sisältöjen opettamiseen. Lisäksi verkostoituneen yhteistyön merkitys koetaan voimistelu- ja musiikkiliikunnan aseman ja kehittämisen kannalta tulevaisuudessa tärkeäksi.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää laajemmin ja yksityiskohtaisemmin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, mitä voimistelun opetus pitää sisällään ja paljonko sitä kouluissa opetetaan. Olisi mielenkiintoista selvittää myös oppilaiden asenteita voimistelua kohtaan ja kartoittaa millaisia mieliku-

via voimistelu heissä herättää. Mielenkiintoista olisi myös tutkia miesten voimistelun mahdollisuuksia. Penttisen (2007) mukaan tyttöjen liikunnassa on poikia enemmän musiikkiliikuntaa ja tämä näkyy opiskelijoiden taitotasossa. Voimistelun sisällöistä etenkin kehonhuolto ja koordinaatio olisivat nykyään todella tärkeää myös miehille. Tarvitaan lisätietoa, tutkimusta ja ideoita siitä, miten voimistelun sisältöjä voisi soveltaa miehille sopivammiksi.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2001. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Aromaa, A. 2005. Suomalaisten terveyst. Helsinki: Duodecim.
- Björkstén, E. 1920. Naisvoimistelu I. Helsinki: Otava.
- Björkstén, E. 1926. Naisvoimistelu II. Helsinki: Otava.
- Brack-Cuerman, C. 1979. Role and influence of music and its evolution in the physical education for women in the last 50 years. Teoksessa U. Simri (toim.) Comparative physical education and sport: proceedings of an international seminar, Netanya, Israel. Wingate Institute for Physical Education and Sport, 216–220.
- Cooper, P. & Trnka, M. 1982. Teaching gymnastic skills to men and women. Minneapolis: Burgess Publishing Company.
- Culver, D. M., Gilbert, W. D. & Trudel, P. 2003. A decade of qualitative research in sport psychology journals: 1990–1999. *The Sport Psychologist* 17, 1–15.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I, Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–44.
- Gallahue, D. & Donnelly, C. 2003. Development physical education for all children. China: Human Kinetics publishers.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2002. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. United State: The McGraw-Hill.
- Grabara, M. & Szopa, J. 2011. Habitual body posture and mountain position of people practicing yoga. *Biology of Sport*, 28 (1), 51.

- Graham, G., Holt, A. & Parker, M. 2007. Children moving, a reflective approach to teaching physical education. United State of America: McGraw-Hill International Edition.
- Harrastevoimistelu strategia. 2009. Suomen voimisteluliitto. Helsinki.
- Heikkinen, A. 1992. Voimistelun läpimurto. Teoksessa T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun; Suomen urheilun ja liikunnan historia. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 65–162.
- Heikkinen, H. & Syrjälä, L. 2006. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa H. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 144–162.
- Helminen, A. 1988. Välinevoimistelu. Teoksessa H. Jaakkola (toim.) Naisvoimistelu- liikunnan iloa. Jyväskylä: Gummerus, 177–192.
- Hiltunen, T. 1998. Yläasteen ja lukion oppilaiden kokemuksia ja käsityksiä koululiikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sarajärvi, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, S. & Eloranta, T. 1989. Voimistelun tavoitteet oppisisällön valinnan ja toteutuksen ohjaajina. Jyväskylän yliopisto. Opettajakoulutuslaitos. Opetusmonisteita 20.
- Holopainen, S & Wuolio, E-L. 1987. Aims and activities in the women's gymnastics in SNLL during the last hundred years. Teoksessa M. Raivio (toim.), Proceedings of the Jyväskylä Congress on Movement and Sport in Women's Life, August 17-21, 1987, Jyväskylä, Finland. Vol. I: Physical education, psychology and health sciences, Jyväskylä, University of Jyväskylä.

- Hänninen, J. & Hänninen, K. 1998. Peruskoulun ja lukion uudistettujen opetussuunnitelmien yhteydet koululiikuntaa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro-gradu- tutkielma.
- Ilmanen, K. 1981. Suomen liikunnanopettajakoulutuksen synty ja alkukehitykseen vaikuttaneet tekijät. *Liikunta ja tiede*, 2, 70–74.
- Jalkanen, H. 1967. Voimistelujärjestelmä. Helsinki: Weilin + Göös Ab:n laakapaino.
- Judén-Tupakka, S. 2008. Askelia fenomenologiseen analyysiin. Teoksessa E. Syrjäläinen & A. Eronen & V. Värrin (toim.) *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin*. Tampere. Yliopistopaino, 62–90.
- Jääskeläinen, L., Markula, K. & Hämäläinen, R. 1989. Tyttöjen kouluvoimistelu. Helsinki. Kouluhallitus ja Valtion painatuskeskus.
- Kaivola, T. & Mantere, E-L. 1986. Liikunnanopettajien ja oppilaiden käsityksiä kouluvoimistelusta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Kalaja, M. 2009. Voimistelu osana koululiikuntaa: Monet toteutustavat - yhteiset tavoitteet. *Liikunnan- ja terveystiedon opettaja*, 2, 14–17.
- Kallioniemi-Hautamäki, M. & Jaakkola, H. 1988. Kuntovoimistelu. Teoksessa H. Jaakkola (toim.) *Naisvoimistelu- liikunnan iloa*. Jyväskylä; Gummerus, 110–126.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lasten ja nuorten liikunta. Luettavissa: <http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka>. Luettu: 20.1.2012.
- Karjalainen, I. 2002. Koululiikunnan tavoitteet ja sisällöt perusopetuksen vuosiluokilla 7-9 ja lukiossa uuden vuosituhaten alussa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu- tutkielma.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.
- Koivusalo, I. 1982. Voimistelu maamme oppikoulujen oppiaineena vuosina 1843–1917. Lappeenranta: Etelä-Saimaan Kustannus.

- Koskinen, S., Nokkala, A. & Näkki, P. 1982. Voimisteluojaajan käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Kuoppala, A. 2002. Rytmiikka. Teoksessa P. Heikinaro- Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell, 232–244.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisen nuorten liikunta-aktiivisuus- katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja tiede*, 43 (1), 4–13.
- Laine, L. 2006. Women's Gymnastics – Knowledge about body, women and power. *Moving bodies* 4 (1), 17–34.
- Laine, L. & Pedersen Gurholt, K. 2006. Gymnastics, dance and the formation of femininities in the Nordic countries: An introduction. *Moving bodies* 4 (1), 9-16.
- Laine, L. & Sarje, A. 2002. Suomalaisen naisvoimistelun maailma. Helsinki: Hakapaino.
- Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 28–45.
- Lukion opetussuunnitelma. 1986. Vantaa: Kunnallispaino.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003. Helsinki: Vammalan kirjapaino.
- Metsämuuronen, J. 2008. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino.
- Nieminen, P. 2007. Tanssin monet kasvot. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY: Helsinki, 284–298.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.
- Nupponen, H. 1979. Koululiikunnan oppisisällöt ja niiden käytön edellytykset. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 25. Jyväskylä.

- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Tampera: Juvenes Print.
- Penttinen, A. 2007. Musiikista ja liikkeestä musiikkiliikuntaan: Toimintatutkimus musiikin ja liikkeen yhdistämistaitoa kehittävästä kurssista liikunnan aineenopettajakoulutuksessa. Liikuntatieteiden laitos. Lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1985. Kouluhallitus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Perusopetusasetus 2003. Opetusministeriö: Helsinki.
- Perusopetuslaki 1998. Opetusministeriö: Helsinki.
- Pfister, G. 2003. Cultural confrontations: German Turnen, Swedish gymnastics and English sport - European diversity in physical activities from a historical perspective. *Culture, Sport, Society*, 6 (1), 61–91.
- Pyykkönen, T. 1992. Huomenna kaikki on toisin. Teoksessa T. Pyykkönen (toim.). Suomi uskoi urheiluun; Suomen urheilun ja liikunnan historia. Helsinki; Valtion painatuskeskus, 479–502.
- Romani-Ruby, C. 2010. Pilates. *Physical Therapy Products* 21 (5), 12.
- Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen: aivot, liikuntafysiologia, sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-kustannus.
- Schneider, S., Askew, C., Abel T. & Strueder, H. 2010. *Journal of Sport Sciences*, 28 (12), 1337–1343.
- Silvennoinen, M. 1981. 11–19 –vuotiaiden koululaiten liikuntaharratukset, liikuntamotiivit ja näitä selittävät tekijät. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisen tutkimuslaitos.
- Stillwell, J.L. & Willgoose, C. E. 1997. *Physical education curriculum*. Needham Heights: Allyn & Bacon.

- Suomen voimistelu- ja liikuntaliitto. Luettavissa <http://www.svoli.fi>. Luettu: 23.1.2012
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Tammi.
- Tähtinen, J, Rinne, R, Nupponen, H & Heinonen, O. 2002. Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. *Liikunta ja tiede* 39 (1), 47–55.
- Vasunta, M. 1988. Rytmi ja liikunta: liikerytminen perus- ja jatkokoulutus. Porvoo: WSOY.
- Vasunta, M. 2004. Voimistelu ja sen opettaminen. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos.
- Vasunta, M. 2006. Voiko kouluvoimisteluun innostua? *Liikunnanopettaja* (3), 42–43.
- Vasunta, M. 2007. Perinteinen suomalainen voimistelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY oppimateriaalit, 264–274.
- Viitasalo, L. 1975. Liikunnanopettajien opetus- ja liikuntataidot sekä heidän ja heidät oppilaidensa liikuntaharrastukset ja –preferenssit. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu- tutkielma.
- Vilenius, P. & Fränti, S. 1988. Perusvoimistelu. Teoksessa H. Jaakkola (toim.) *Naisvoimistelu- liikunnan iloa*. Jyväskylä: Gummerus, 70–96.
- Virkkunen, A. 2000. *Kouluvoimistelusta keuhonhallintaan*. Helsinki: Edita.
- Virkkunen, A. 2011. *Liikunnanopettaja sosioeettisenä kasvattajana*. Väitös-kirja. Helsingin yliopisto: Yliopistopaino.
- VoimisteluWiki. Luettavissa: <http://www.voimisteluwiki.svoli.fi>. Luettu: 23.1.2012
- Wojna, D. & Anwajler, J. 2010. Assessment of body posture in younger schoolchildren. *Physiotherapy / Fizjoterapia* 18 (4), 27.
- Wuolio, E-L. 1982. *Suomen liikuntahistoria*. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Wuolio, E-L & Jääskeläinen, L. 1993. *Kyykkyyn ylös: 150 vuotta koululiikuntaa*. Liikuntatieteen Seuran julkaisu nro 136. Helsinki.

LIITE 1 Kirje haastateltaville

9.2.2011

Hei,

Opiskelemme Jyväskylän yliopistossa Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnassa pääaineenamme liikuntapedagogiikka. Teemme Pro gradu- tutkimusta voimistelun asemasta koululiikunnassa yläkouluissa ja lukioissa. Olemme huomanneet, että voimistelun opetus on selvästi vähentynyt koululiikunnassa. Myös voimistelun lehtori Marjukka Vasunta (2007) on todennut, että voimistelu 1990-luvulla väheni vähenemistään kouluissa. Lajin harrastajina näemme voimistelun monipuoliseksi koululiikuntalajiksi. Voimistelussa kiinnitetään huomiota muun muassa ryhtivirheiden ehkäisyyn, terveisiin liike- ja asento-tottumuksiin, rentoutumiskykyyn sekä lihasten voiman ja nivelten liikelaajuuden ylläpitoon (Vasunta 2004 & 2007).

Voimistelu on kuitenkin voimakkaasti mukana Suomen Voimisteluliiton seuratoiminnassa, josta kertovat isot joukkuevoimistelun ja tanssillisen voimistelun harrastajamäärät. Tämä kertoo siitä, ettei voimistelun kiinnostus ole hävinnyt kokonaan. Haluaisimme tuoda voimistelua näkyvämmäksi koululiikunnassa ja kehittää lajia ajan hengessä. Tutkimuksen avulla toivomme saavamme Sinulta/ Teiltä voimistelun asiantuntijoilta uusia ideoita ja ajatuksia koululiikunnan kehittämiseen.

Teemme tutkimuksen laadullisin menetelmin haastatteleamalla. Haluamme haastatella tärkeitä voimistelun asiantuntijoita, jotka työskentelevät opetuksen parissa. Haastattelu on luottamuksellinen ja kaikkia saamiamme tietoja käytetään ainoastaan tutkimustarkoitukseen anonymisti. Haastattelu tulee kestämään noin yhden tunnin. Tarkoituksena on toteuttaa haastattelut maaliskuuhuhtikuun aikana.

Toivottavasti haluatte olla mukana kanssamme kehittämässä kouluvoimistelua eteenpäin. Soittelemme teille muutaman viikon sisällä.

Kerromme mielellämme lisätietoa tutkimuksesta.

Ystävällisin terveisin,

Eva-Greta Snäll
puh. 040 829 4429
email. evlihesn@jyu.fi

Laura Ylikylä
puh. 040 776 3471
email. laura.ylikyla@jyu.fi

LIITE 2 Haastattelurunko

HAASTATTELURUNKO

1. Taustatiedot
 - a. Nimi, ikäryhmä, asuinpaikkakunta, koulutus, nykyinen ammatti, harrastukset, oma voimistelutausta, seuratoiminta, työkokemus

MÄÄRITTELY

2. Mitä voimistelu on mielestäsi tällä hetkellä kouluissa? Onko voimistelua kouluissa?

VALTAKUNNALLINEN OPETUSSUUNNITELMA

3. Mitkä ovat mielestäsi keskeisimmät tavoitteet ja sisällöt kouluvoimistelussa? Onko yläkoululla tai lukiolla eroja?
4. Mitä mieltä olet voimistelun asemasta valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa?
5. Miten koet koulujen opetussuunnitelman voimisteluosuuden toteutumisen koulussa?
6. Onko voimistelua sopivasti koululiikunnassa? Jos mielestäsi ei ole, kuvaile syitä voimistelun vähäisyyteen?
7. Koetko itse voimistelun opetuksen tärkeäksi koululiikunnassa? Miksi?

OMA OPETUSSUUNNITELMA

8. Kuinka paljon opetat voimistelua koulussa/yliopistossa?
9. Miten sisällytät voimistelua koululiikuntaan?
 - a. Yhdisteletkö voimistelua muiden lajien opetuksen yhteydessä? Miten?

- b. Opetatko voimistelua omana lajinaan? Perusvoimistelua? Välinevoimistelua? Jotain muuta?
- c. Onko vuodenajoilla vaikutusta voimistelun opetukseen? Perustele vastauksesi.

OPPILAS

10. Mitä annettavaa kouluvoimistelulla on oppilaalle?
 - a. Fyysisten ja motoristen kunto ja taitotekijöiden kannalta
 - b. Psyykkisten tekijöiden kannalta
 - c. Sosiaalisten tekijöiden kannalta
11. Onko voimistelulla jotakin annettavaa oppilaalle, joka ei korostu muissa lajeissa?
12. Millaisia kokemuksia sinulla on voimistelun opettamisesta oppilaiden/ opiskelijoiden kannalta(hyvät ja huonot puolet)?
13. Millaisia ovat oppilaiden/ opiskelijoiden asenteet ja suhtautuminen voimisteluun kohtaan?
 - a. Mitä ajatuksia voimistelu herättää sanana oppilaissa?
14. Millainen on oppilaiden/ opiskelijoiden taitotaso voimistelussa?
15. Mitä voimistelu vaatii oppilaalta/ opiskelijalta?

OPETTAJA

16. Miten tarpeelliseksi koet kouluvoimistelun?
17. Miten koet yleisesti liikunnanopettajien suhtautuvan kouluvoimisteluun?
18. Millaisia omia kokemuksia sinulla on kouluvoimistelusta?
19. Millaisia kokemuksia sinulla on kouluvoimistelun opettamisesta?
20. Käytätkö musiikkia voimistelun opetuksessa? Miksi?
 - a. Millä perustein valitset musiikin?
21. Mitä voimistelu vaatii opettajalta?
22. Mitä haasteita koet yleisesti voimistelun opetuksessa?

23. Mitä tukea opettajat tarvitsisivat työnsä helpottamiseksi?
24. Koetko jotain esteitä voimistelun opetukseen koululiikunnassa?

TULEVAISUUS JA KEHITTÄMINEN

25. Palataan kysymykseen 5. Vastasit, että voimistelua on liian vähän koululiikunnassa; miten markkinoisit/ tekisit lajia tunnetuksi koulumaailmassa? Kysymys ohitetaan, jos haastateltavan mielestä voimistelua on sopivasti.
26. Miten kouluvoimistelua tulisi kehittää?
27. Millaiseksi näet voimistelun tulevaisuuden?
 - a. kouluissa
 - b. seuroissa/ lajiliitossa
28. Muuta kommentoitavaa.