

**LIIKUNTAKOKEMUKSIEN JA -KÄSITYKSIEN
VAIKUTUS LIIKUNNAN OPETTAMISEEN**

**Liikuntakokemusten ja koululiikunnan merkitys
yliopistokeskus Chydeniuksen
luokanopettajaopiskelijoille**

Erkka Tamminen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevätlukukausi 2018

Kokkolan yliopistokeskus Chydenius

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Tamminen, Erkka. 2018. Liikuntakokemusten ja -käsitusten vaikutus liikunnan opettamiseen. Kasvatustieteen pro-gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. 69-sivua.

Tutkimukseni aiheena on Kokkolan yliopistokeskus Chydeniuksessa luokanopettajaksi opiskelevien aikuisopiskelijoiden käsitykset liikunnasta ja liikunnan opetuksesta peruskoulussa.

Tutkimuksen keskiössä ovat omasta koululiikunnasta ja omista liikuntakokemuksista saadut käsitykset. Koetaanko koululiikunta negatiivisena vai positiivisena vaikuttajana? Kuinka se vaikuttaa ihmisen liikuntaintoon ja käsityksiin itsestä liikkujana? Aihetta on tutkittu fenomenografisin tutkimusmenetelmin. Aineisto on kerätty webropol-järjestelmällä, sähköisenä kyselylomakkeena keväällä 2017. Tutkimukseen kohdistui 40 opiskelijaa, joista 15 vastasi kyselyyn.

Tutkimukselleni taustaa on haettu erilaisista tutkimuksista ja kirjallisuudesta, jotka selvittävät liikunnan positiivisia ja negatiivisia puolia yksilön elämänkaareen - hyvinvointiin, sosiaalisuuteen ja liikunnallisiin taitoihin. Lisäksi luon katsauksen koululiikunnan pedagogiikkaan ja yleensäkin suomalaisen liikunnan historiaan ja kehitykseen. Se, millaisen liikunnallisen käsityksen aikuinen ihminen liikunnasta saa, on usein koululiikunnalla asiaan vaikutus. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi koululiikunnan vaikutus: se on toisille suurempi. Koululiikunta koetaan pääosin merkityksellisenä vaikuttajana (joko positiivisena tai negatiivisena) ihmisen liikuntakäsitykseen ja -intoon aikuisiällä. Lisäksi liikunnan opetukseen kaivataan uudenlaisia ajatuksia ja sitä halutaan kehittää myös omien kokemusten siivittämänä.

Avainsanat: liikuntakokemus, liikuntakäsitys, liikunnan opetus, koululiikunta, luokanopettaja

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1. JOHDANTO	1
2. LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITTÄMISELLE	6
2.1 Motivaation ja liikunnan yhteys	11
2.2 Liikunta itsetunnon rakentajana	14
2.3 Koululiikunnan merkitys itsetunnolle	16
2.4 Liikunta opetussuunnitelmassa	19
3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA MENETELMÄT	26
3.1 Tutkimuskysymykset	26
3.2 Tutkimusmenetelmät	27
3.3 Kyselylomakkeen laadinta ja aineistonkeruu	30
3.4 Aineistoanalyysi	31
3.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	34
4. TUTKIMUKSEN TULOKSET	38
4.1 Liikuntaa harrastetaan aktiivisesti	39
4.2 Liikunnan opetus on tuttua ja sitä on liian vähän	43
4.3 Koululiikunnan merkitys lapselle	45
4.4 Koululiikunnan merkitys aikuiselle	50
5. YHTEENVETO JA POHDINTA	56
LÄHTEET	61
LIITEET	66

1. JOHDANTO

Tutkimuksen teko lähtee useinmiten siitä, että jokin ilmiö, tapaus tai reaktio kiinnittää tutkijan huomion. Oman huomioni on vienyt lasten ja nuorten hyvinvointi. Opettajana usein huomaa, että lasten hyvinvointi on suuri tekijä omassa työssä. Lasten hyvinvointi, siihen liittyvät liikunnallisuus ja liikkumattomuus ovat mielestäni tämän päivän tärkeimpiä yhteiskunnallisia kysymyksiä. Liikuntakasvatuksella on suuri, yhteiskunnallinen merkitys. Tämän tutkimuksen aiheena on selvittää Kokkolan yliopistokeskus Chydeniuksessa opiskelevien aikuisopiskelijoiden käsityksiä liikunnasta ja sen opetuksesta. Keräsin aineiston tammikuussa 2017 aloittaneilta opiskelijoilta sähköisellä webropol-kyselylomakkeella kevään ja kesän 2017 aikana.

Vuonna 2014 astui koulujen arkeen opetussuunnitelmauudistus, joka otettiin portaittain käyttöihin kaikissa Suomen kouluissa. Uudistunutta liikunnan opetussuunnitelmaa lukiessa huomaa tiettyjä painoalueita kuten sen, että oppilaille olisi annettavat positiivinen minäkuva itsestä liikkujana. Jokaisella ihmisellä liikunnallinen pätevyys määrittyy omien kokemustensa muokkaamana siitä, miten yksilö suoriutuu fyysisten ja motoristen toimintojen vaatimista tehtävistä. Kokon ja Mehtelän (2016, 36) mukaan kokemus itsestä liikkujana on yksi suurimpia taustatekijöitä yksilön liikunta-aktiivisuuden ylläpitäjistä. Aikuisilla on vastuu kasvattaa lapset liikkumaan sekä kasvattaa lapsia liikunnan kautta. Hyvinvointi on osaltaan monen osa-alueen tulosta, mutta se kumpuaa väistämättä suurelta osin fyysisestä hyvinvoinnista. Fyysiseen kehitykseen lapsen kohdalla vaikuttavat suuresti liikuntatottumukset ja yleinen fyysinen aktiivisuus. Aikuisella säännöllinen liikunta vaikuttaa mm. painonhallintaan, tuki- ja liikuntaelimiä kuntoon, erilaisten liikuntataitojen

kehittymiseen sekä kohottaa yleistä fyysistä kuntoa ja parantaa terveyttä. Nämä samat vaikutukset voidaan nähdä myös lapsen kohdalla (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 82-84).

Liikunnasta on paljon erilaisia mielipiteitä. Liikunnasta tulee kuitenkin yrittää ajatella positiivisesti ja omat motiivini tämä aiheen tekoon nousevatkin siitä, millainen käsitys tulevilla luokanopettajilla on liikunnasta. Lapselle liikunnasta muodostuu helposti oman kokemuksen ja käsityksen kautta tietynlainen mielikuva, jota voi olla vaikea muuttaa aikuisiällä. Usein liikunnasta keskustellessa tunteet omasta koululiikunnasta nousevat helposti pintaan ja keskustelu voi olla tunnepitoista. Suomalaisessa peruskoulussa on tapahtunut muutoksia paljon 1990-luvulta lähtien. Voitaisiin puhua jopa koulutuksen uudesta murrostaallosta, jossa uusia suuntauksia ovat näyttäneet asenteellisesti ja ajatuksellisesti muuttunut yhteiskunta, muuttunut oppilasaines sekä uudenlainen opetussuunnitelma. Yhteiskuntamme on saanut uusia haasteita esimerkiksi teknologian kehityksen, julkisten rakennusten huonokuntoisuuden ja homeongelmien sekä entistä avoimemman yhteiskunnallisten toimijoiden julkisen arvostelun myötä. Edellä mainitut asiat ovat heijastuneet myös koulumaailmaan ja sitä kautta vaikuttaneet sekä opettajiin, että oppilaisiin. Teknologia on ajanut ihmiset viettämään yhä enemmän aikaa näyttöpäätteillä ja erilaisten älylaitteiden kanssa. Lisääntyneen ruutuajan vaikutuksia koululaisten jaksamiseen ja yleiseen hyvinvointiin on tutkittu ja esimerkiksi vuoden 2014 terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn mukaan uniongelmat ja päiväväsyneisyys ovat lisääntyneet koululaisilla. Syyksi tähän epäillään lasten muuttuneita elämäntapoja, kuten ruokavaliota, liikkumattomuutta sekä elektronisten laitteiden käyttöä. (Kronholm 2014.) Muutokset oppilaan arjessa yksinään ovat haaste lasten hyvinvoinnille, mutta on myös olemassa lapsista riippumattomia syitä lasten huonovointisuudelle. Useat koulut ovat kärsineet homeongelmista ja oppilaiden oireilut ovat olleet paljon esillä mediassa. Moni koululainen kokee kouluissamme huonovointisuutta niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Nykyaikaisen elämän mukavuustaso on noussut kuitenkin monilla muilla osa-alueilla.

Liikunnan puute, etenkin kouluikäisillä nuorilla aiheuttaa erilaisia terveysongelmia, kuten esimerkiksi lihavuutta, aikuisiän diabetesta, työkyvyn heikkenemistä, oppimisvaikeuksia tai yhteiskunnallista syrjäytymistä (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2000, 12-13). Mukavuustason nousu ja elämän yleisen, etenkin fyysisen vaativuuden lasku näkyy esimerkiksi siinä, kuinka paljon nuorisoa kuljetetaan autokyydeillä kouluun, harrastuksiin jne. Hyötyliikunnan määrä näyttäisi olevan vähentynyt. Elämään on aina kuuluneet valinnat siitä, millaisia asioita yksilö omaan elämäänsä liittää. Myös tämä valinnanvapaus on laajentunut nykyaikana. Useimpien ihmisten elämään kuuluvat monet ulkonäköön liittyvät asiat, kuten hygieniasta huolehtiminen, meikkaaminen, muodikas pukeutuminen. Nämä omaan kehoon liittyvät ylläpitävät toiminnot nähdään osana omaa viehätystä ja sen parantamista (Fitzpatrik 2005, 151). Mikäli yksilö tähtää siihen, että näyttää muiden silmissä yhteiskuntamme mies- tai naisihanteelta, tällöin liikunnan tulisi kuulua myös osana itsestään huolehtimiseen. Moni nuori opettaja on elänyt nuoruutensa 1990-luvun murrosvuosissa ja yhteiskunnalliset arvomuutokset ja käsitykset kulkeutuneet myös heihin. Kuinka tärkeänä he kokevat liikunnan opetuksen? Kokevatko tulevat opettajat, että liikunnan opetukseen voi panostaa tulevassa työssään, vai onko se pakollinen oppitunti jolloin voi vain heittää pallon lapsille ja katsoa, ettei kukaan loukkaa itseään? Tulevana opettajana ilmaisen huoleni myös luokanopettajien liikuntapedagogisesta osaamisesta.

1990-luvulta lähtien yksilöllä on ollut merkittävästi laajemmat mahdollisuudet valita mm. koulutuksen, työelämän, rakkauselämän, ihmissuhteiden ja itsensä kehittämien suhteen (Hoikkala & Roos 2000, 21). Yhteiskunnan hyväksyvämpi ilmapiiri on mahdollistanut monipuolisemman tavan elää. Tähän listaan voisi lisätä myös liikunnan. Liikunta on monille valinta, johon usein oma lähiympäristö vaikuttaa. Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden (2013, 12-13) mukaan yksilön liikkumistottumukset ovat riippuviaisia kahdesta asiasta: ensinnäkin siitä, tarjoaako ympäristö (esim koulu, vapaa-ajan toimintamahdollisuudet) mahdollisuuksia liikkumiseen ja toiseksi siitä, millaisen päätöksen yksilö tekee oman liikkumisensa suhteen.

Liikunnan opetus on itselleni tärkeää ja koen, että sillä on peruskoulussa suuri yhteiskunnallinen merkitys, esimerkiksi kansallisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Liikunnan opetus on vaikeassa tilanteessa nykyaikaisen elämäntyylin vuoksi. Fyysisesti leppoisa elämäntyyli ei kannusta lapsia ja nuoria liikkumaan. Viimeisen vuosikymmenen aikana tulee mieleen paljon erilaisia tutkimuksia, lehtileikkeitä, keskusteluohjelmia, sosiaalisen median raportteja siitä, miten huonossa kunnossa suomalaiset lapset ja nuoret ovat fyysiseltä kunnoltaan. Kouluissa tehtävät kuntotestit ja kansallisella tasolla tehdyt tutkimukset kertovat, että lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky on heikentynyt rajusti jo pidemmän aikaa. Lasten ja nuorten vapaa-ajan vie moni muu asia, kuten esimerkiksi älypuhelin, tietokoneet, videopelit jne. Itselläni on kokemusta useista eri kouluista ja olen kokenut, ettei liikuntaa pidetä yleisesti painotusalueena, vaan fokuksen kouluissa vie esimerkiksi uudenlainen monialainen opetus sekä tietotekniikkaan liittyvät asiat. Liikunnan opetukseen vaikuttaa usein ulkoilman haasteet, mahdollisuudet eri liikuntatiloihin, sekä koulun liikunnan opetuksen varustelutaso. Liikunnasta on tehty tutkimuksia ja liikuntapedagogiikkaa on kehitetty paljon. Kyse ei ole siitä, etteikö keinoja liikkumisen kannustamiseen olisi, vaan ehkä enemmän arvoasetemasta. Mihin asioihin koulu haluaa panostaa ja kuinka paljon?

Esimerkkinä liikunnan arvostuksesta voitaisiin ottaa hiihto. Ennen vanhaan oli olemassa sanonta, että ”suomalaiset ovat hiihtäjiä on syntyessään”. Kukapa meistä ei olisi kuullut vanhempien tai isovanhempien kertovan, että koulumatkat ennen vanhaan taitettiin suksilla? Tai että suosituinta lasten leikkiä talvisaikana oli mäenlasku? Voidaan yleistäen sanoa, että lapset leikkivät entisaikaan suksien kanssa omatoimisesti. Hiihto oli osa lasten arkipäivää (Flemmen 1987, 15). Kuinka monen lasten arkipäivää hiihto on enää nykyisin? Sukupolvia on mennyt, joille hiihto on merkinnyt vain pakollista koululiikuntaa ja tämä asenne on siirtynyt myös jälkikasvulle. Tämä asettaa kouluissa hiihdon opetuksen todelliseen pattitilanteeseen. Jos oppilaiden vanhemmat eivät itse hiihdä, useampi jättää sukset ostamatta lapsilleen. Koulujen

hiihdon opetus on riippuvainen kahdesta asiasta: hiihtokeleistä sekä lasten omista varusteista.

Penttisen (2003, 11) mukaan suurin osa koululiikunnasta käydään alakoulussa. Alakoulun liikuntaa opettavat luokanopettajat. He ovat siis merkittävässä roolissa lasten liikuntakasvattajina. Tästä merkityksestä nousee motiivini tehdä tutkimusta tästä aiheesta. Mitä enemmän elämä muuttuu paikallaan olemiseksi (esimerkiksi istuma-asennossa tehtävä työ) ja fyysisesti helpommaksi, sitä suuremmat terveydelliset haitat siitä koituvat (Vasankari 2011, 2). Keskustelun herättäminen liikunnan opetuksesta luokanopettajaopiskelijoiden keskuudessa on tärkeää. Sen avulla voidaan mm. kehittää liikunnan opetusta ja herättää ihmisä ajattelemaan terveitä elintapoja.

2. LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITTÄMISELLE

Tutkimusolettamukseni on, että ihminen tarvitsee liikuntaa. Ensin kehittyäkseen täysikasvuiseksi, hyvinvoivaksi aikuiseksi ja sitten ylläpitääkseen tätä hyvinvointia. Entisaikaan ihmisten liikunnallinen tarve täyttyi työn teon kautta. Maatalousyhteiskunnassa eläminen oli fyysisesti raskasta (Miettinen 2000, 17). Lapsen luontainen liikkuminen täyttyi fyysisen työn kautta jo nuorena. Yhteiskunnan painopiste elämään on kuitenkin muuttunut radikaalisti juurikin työn ja osittain koulunkäynnin teon osalta. Peruskoulu pyrkii nykyisin antamaan nuorille paljon viestintä- ja mediataitojen valmiuksia ja näkee sen tärkeänä osana kasvuprosessia (Hakkarainen & Kumpulainen 2011, 9).

Lapsen kehittyminen ja kasvaminen näkyy merkittävästi alakoulun aikana. Pituuskasvu, painon nousu ja muut kehon muutokset lisääntyvät ja muuttuvat. Pysyäkseen mukana tässä kehityksessä, lapsen keho tarvitsee monipuolista liikuntaa. Pohjatyö aikuisiän liikuntatottumuksille luodaan lapsuuden aikana. Se, harrastaako lapsi monipuolista ja kehittäväää liikuntaa lapsuudessa, vaikuttaa aikuisiän terveydentilaan sekä liikunnallisiin taitoihin. Aikuinen tarvitsee kuitenkin liikuntaa niin fyysisen, henkisen kuin sosiaalisen elämän kannalta (Laakso 2007, 19-20). Lapsen luusto ja lihaksisto tarvitsee erilaisia ja monipuolisia liikuntamuotoja kehittyäkseen. Lähes kaikki liikuntamuodot ovat kasvua edistäviä ja niihin tulisi koulussa myös kannustaa. Hyviä lajeja lapselle ovat esimerkiksi juoksu, hyppiminen, kiipeily sekä erilaiset pelit ja leikit joissa harjoitetaan koordinaatiota. Monet harrastukset tukevat näitä muotoja, kuten esimerkiksi jalkapallo, jääkiekko, paini jne. Lapset ovat notkeudeltaan parhaimmillaan juuri alakouluiässä jolloin he omaksuvat ja kehittyvät liikunnallisilta taidoiltaan.

Nummisen (1997, 11-12) mukaan lapsi kehittyy kokonaisvaltaisesti. Tähän kehitykseen kuuluvat vuorovaikutuksessa lapsen fyysinen kasvu, kehon hallintaan liittyvä motorinen kehitys, tietotaidollinen kognitiivisuus sekä tunnepuolen sosio-emotionaalisuus. Fyysinen kasvu sisältää muutokset kehossa ja sen osissa, kuten esimerkiksi pituuskasvu, painonnousu sekä ruumiinrakenteelliset muutokset. Motoriseen kehitykseen taas kuuluvat progressiiviset muutokset lapsen toiminnoissa, jotka kehittyvät lapsen ja ympäristön vuorovaikutuksesta.

Ympäristömme on muuttunut fyysiseltä vaativuudeltaan erilaiseksi. Fyysinen kuormitus (fyysinen työ) elämässä on suurelta osin kadonnut ja tästä syystä omaehtoinen liikkuminen nouseekin tärkeäksi tekijäksi lapsen hyvinvointia ja fyysistä kehittymistä ajatellen. Lapsen liikuntaharrastuneisuus vaikuttaa tähän voimakkaimmin, mutta suurena vaikuttajana nähdään myös koululiikunta. Karin (2016, 15) mukaan lasten omaehtoinen liikunta on vähentynyt. Hälyttävää on, että keskimääräisesti vain alle puolet suomalaisista nuorista (yläkouluiikäiset) liikkuu riittävästi terveyden kannalta. Kestävyys ja käsilihashusten kunto on vähentynyt viimeisen 20 vuoden aikana suomalaisilla nuorilla (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 76). Näiden tietojen valossa on mielenkiintoista huomata, että peruskoulujen uusin (2014) opetussuunnitelma painottaa lapsen motorisen ja liikunnallisen kehityksen lisäksi myös ryhmätaitojen oppimista, toisten huomiointia, aktiivisuutta ja pitkäjänteiseksi kasvamista sekä vastuullisuutta, näin muutamia mainitakseni (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 273).

Koululiikunnalle on määritelty opetussuunnitelmatasolla oppiaineen tehtävä ja tavoitteet, sisältöalueet, arviointikriteerit sekä laaja-alainen osaaminen. Tämä toimii erinomaisena ohjenuorana opetustaan suunnitteleville luokanopettajille, joille liikunta on monen muun oppiaineen tavoin, yksi muiden joukossa. Opettajalle jää vastuullinen, itsenäinen vapaus toteuttaa liikuntaa oppiaineena omalla tyylillään. Millaisena luokanopettajaopiskelijat kokevat tämän itsenäisen vapauden? Palaan liikuntaan opetussuunnitelmatasolla enemmän osassa 2.4.

Liikunnasta on tullut enemmän vapaa-ajan valintaista harrastustoimintaa, johon voi varsinaisen liikuntasuorituksen lisäksi liittyä myös sosiaalisia ulottuvuuksia. Lasten ja nuorten kannalta tämä tarkoittaa sitä, että jo pienenä useimpia lapsia ohjataan harrastamaan jotain. Kyseessä ei välttämättä ole liikunta, vaan oman kiinnostuksen mukainen tekeminen vapaa-ajan täyttämiseksi. Tällöin lapselle voi tulla liikunnasta sellainen käsitys, että liikunnallisuus on suvussa kulkeutuvaa mallintamista (isäkin pelaa kiekkoa), uusien kavereiden ja kokemusten hakemista (omien rajojen kokeilua) tai sosiaalista pakkoa (kun kaveritkin pelaa). Liikunnan merkitys voi tällöin olla lapselle jonkin ihan muu, kuin oman hyvinvoinnin rakentaminen. Lapsi ei välttämättä saa mahdollisuutta tiedostaa ja kokea, että omien rajojen puitteissa liikunnan harrastaminen johtaa useisiin positiivisiin elämänlaadullisiin tuntemuksiin. Nummisen (1997, 11) mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteena on kehittää lapsen kykyjä ja motivaatiota eri ympäristöissä, joka nostaa fyysistä kuntoa. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan energiatasoa, jolla yksilö selviää arjen tehtävistä ja toiminnoista uupumatta ja kykenee viettämään vielä vapaa-aikaa mieluisasti. Lapsena koetut liikuntakokemukset ovat erittäin merkittävässä asemassa tulevaisuuden liikuntaharrastuneisuuden suhteen, sillä nuori kasvaa myös ennen kaikkea älyllisesti. Havainnointikyky paranee, nuoren kyky ymmärtää vuorovaikutussuhteita kehittyy ja ajattelu muuttuu abstraktimmaksi. Lisäksi nuoren halu kasvaa oppia uusia taitoja ja kehittää näitä taitoja (Aalberg & Siimes 1999, 13). Liikunnasta tulisi saada positiivisia kokemuksia ja onnistumisia.

Lapsi tarvitsee liikuntaa kehittyäkseen fyysisesti kypsäksi aikuiseksi. On huolestuttavaa huomata, että yleisesti ottaen lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt 2000-luvulta lähtien (Huhtanen & Pyykkönen 2012, 6-7). Joka päivä tapahtuva fyysinen aktiivisuus on lapsen kasvulle tärkeää, sillä se vahvistaa luustoa, lihaksistoa sekä hengityselimiä. Lapsen motoriset taidot kasvavat liikunnan avulla ja hän oppii esimerkiksi tasapaino-, liikkumis-, ja käsittelytapoja. Näiden taitojen kartuttamiseksi lapselle tulisi luoda mahdollisuus liikkeiden ja toistojen yhdistelemiseen, muuntamiseen ja

soveltamiseen erilaisissa ympäristöissä. Liikunnallisten perustaitojen hallinta helpottaa arjesta selviytymistä ja parantaa lapsen kuvaa omasta itsestään. Liikunta voi myös välillisesti kehittää lapsen tiedollisia taitoja, sosiaalisuutta, sekä tunteiden käsittelyä. Monipuoliset pelit ja leikit parantavat lapsen ilmaisutaitoja elein, äänin, liikkein. Lisäksi ne luovat jännityksen tunnetta turvallisessa ympäristössä. (Miettinen 2000, 49-51.) Kaikki nämä asiat tiedostaen, on hankala käsittää sitä, miksi koululiikunnan määrää on vähennetty alaluokilla. Huolissaan on oltava etenkin lapsista, jotka eivät harrasta mitään tiettyä liikuntalajia vapaa-ajallaan. Huhtasen ja Pyykkösen (2012, 12) mukaan omatoimisesti liikkuvien arjessa liikunnalla ei välttämättä ole selkeää ja hallitsevaa roolia kuin aktiivisesti, esimerkiksi liikuntaseuroissa liikkuvilla. Liikunta vaatii aikaa ja tästä ajasta kilpailevat esimerkiksi muut harrastukset tai arjen tekemiset. Mitä vähemmän nuori innostuu ja kiinnostuu liikkumaan, sitä enemmän koulun tulisi korostaa sen tärkeyttä ja merkitystä sekä pyrkiä herättämään mielenkiintoa.

Liikunnan merkitys yhteiskunnassamme lähtee arvoista. Käsitteenä arvo on usein vaikea määritellä, sillä eri tieteenaloissa sillä tarkoitetaan erilaisia asioita. Arvot ovat kuitenkin niitä asioita ja käsitteitä, joille yhteiskuntarakenne perustuu ja pysyy niiden avulla kasassa. Arvot ovat opittuja asioita ympäristöstä, jotka elämän aikana pysyvät yleensä muuttumattomina valintataipumuksina (Antikainen, Rinne & Koski 2015, 9). Mikäli yhteiskunnassa liikunnalla ei ole arvopohjaa, sen vaikutukset näkyvät yksilön kohdalla jokaisessa elämänvaiheessa. Olisi erittäin suotavaa, että koululiikunnan perustana olisi yhteiskunnassa vallitseva arvopohja liikunnasta osana yksilön elämää. Onko keventynyt ja helpottunut elämäntyöli muuttanut liikunnan arvoa? Onko tämä mahdollinen arvomuutos siirtynyt myös opettajiin vai ovatko opettajat nimenomaan niitä, jotka siirtävät liikunnan arvoasetelmaa eteenpäin?

Sarlin (1995, 23) kuvaa tutkimuksessaan nuoren minäkuvan rakentumista liikunnan kautta. Lapsen fyysinen minäkäsitys ja sen muodostuminen on perusta yleiselle minäkäsityksen muodostumiselle. Tämä olisi erittäin tärkeää opettajien ja aikuisten kasvattajien ymmärtää. Lapsi käsittää minuuden olevan yhtä kuin fyysisyys ja muodostaa näin itsestään kuvaa joka voi olla samantyylinen läpi elämän. Pienenä lapsi erottaa itsensä muista lapsista vain fyysisyytensä kautta. Sarlin (1995, 23) mukaan lapset vertailevat myöhäislapsuudessa fyysisiä ominaisuuksiaan liikuntatunneilla. Oppilas voi joutua toisten edessä näyttämään omia taitojaan ja kykyjään. Tällöin fyysinen minäkäsitys on koetuksella. Oppilas on tällöin haavoittuvaisessa asemassa. Koululiikunta onkin voinut jättää monille aikuisille huonot muistot. Liikuntatunteihin voi liittyä kielteisiä tunteita, negatiivisia ajatuksia omasta kehosta ja sen toiminnasta tai ikäviä sosiaalisia tilanteita. Tällöin yksilö on todennäköisesti joutunut yrittämään jotain liikuntasuoritusta muiden edessä ja epäonnistunut. Lapsen tulisi saada koulussa ja kotona omasta fyysisyydestään (keho, kunto, taidot) positiivisia kokemuksia ja kannustusta. Mikäli palaute ja kokemukset eivät ole myönteisiä, on siitä negatiivista haittaa minäkuvan kehitykselle. Huonojen koululiikuntakokemusten johdosta moni ihminen välttää liikuntaa aikuisiällä. Tutkimusten mukaan ihmiset voivat liittää koululiikuntaan sanat häpeä, pelko ja ahdistus (Miettinen 2000, 81). Koululiikunnalla on siis merkitys ihmisen elämässä. Tämän vuoksi siihen tulisi panostaa enemmän, antaa resursseja sekä ohjata oppilaita enemmän oman liikuntainnostuksen ja -kiinnostuksen mukaisesti.

2.1 MOTIVAATION JA LIKUNNAN YHTEYS

Olen työssäni törmännyt kouluikäisiin nuoriin, jotka uupuvat liiallisesta liikunnan harrastamisesta. Olen myös tavannut niitä nuoria, jotka eivät harrasta minkäänlaista liikuntaa. Väsyneiden lasten kohdalla ongelmana on ollut suuret odotukset harrastusta kohtaan ja motivaation loppuminen. Esimerkiksi jääkiekkotreenit viitenä päivänä viikossa tai viikonlopun mittaiset pelireissut vaikuttavat nuoren jaksamiseen ja tätä kautta koulunkäyntiin. Lisäksi rankat urheilutreenit voivat vaikuttaa koululiikuntaan negatiivisesti.

Luokanopettajien tulisi tiedostaa, kuinka tärkeä ja keskeinen asia motivaatio on liikunnanopetuksessa. Jaakkolan (2010, 117-118) mukaan motivaatio on ärsykeellinen toiminto, joka saa yksilön tavoittelemaan jotain omia tai yhteisön tavoitteita. Motivaatio on monimutkainen ja muuttuva prosessi, johon kuuluvat vahvasti yksilön persoona, kognitiiviset tekijät ja sosiaaliset muuttujat. Motivaatio liittyy käytökseen ja antaa sille energiaa, toiminnan ohjausta. Se vaikuttaa ihmisen toiminnan intensiteettiin, tehtävien valintaan ja niiden pysyvyyteen sekä suoritukseen. Liikkuminen on luonteeltaan kovaa työtä. Se vaatii ponnistuksia, energisyyttä, keskittymistä ja itseuria. Motivaatio vaikuttaa liikkumisen innokkuuteen, tekemiseen ja suorittamiseen, pitkäjänteisyyteen sekä liikunnan laatuun. Motivaation kannalta tärkeimpiä tekijöitä on myönteiset liikuntakokemukset. Tällöin vaikutetaan liikuntaharrastuksen jatkumiseen.

Lonkan ym. (2015, 58) mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen synnyttää sisäistä motivaatiota. Nämä perustarpeet ovat autonomisuus, pystyvyys sekä yhteenkuuluvuus. Lapsella ja nuorella on tarve näihin tarpeisiin ja niiden avulla kehitystä voidaan edistää. Edellä mainitut käsitteet mainitaan opetussuunnitelman perusteissa. Ne katsotaan oppimista edistäviksi tekijöiksi. Jos ihminen tuntee, että hän ”omistaa oman oppimisensa”, se edistää sitä ja antaa myös pätevyyden tunnetta. Norrena (2016, 55-56) korostaa, että oman

oppimisen tunnistaminen ja omistaminen on keskeinen tekijä rakentavassa arvioinnissa. Lisäksi se edesauttaa yhteistyön merkityksen oivaltamisessa, vaikuttaa positiivisesti omien rajojen etsimiseen ja epäonnistumisien sietokykyyn.

Motivaatioon koululiikunnassa vaikuttavat mm. opettajan pedagogiset ratkaisut. Oppituntien tehtävien tulisi olla vaihtelevia ja monipuolisia. Tällöin oppilaat saavat myönteisiä onnistumisen kokemuksia. Opettajan auktoriteettiä koetellaan yleensä liikuntatunneilla, kun suorittaminen on kovimmillaan. Kilpailuhenkisyys ja hektinen tekeminen voi aiheuttaa lapsille usein sääntöjen unohtumisen, mikä taas aiheuttaa ryhmälle epäreiluja tilanteita. Opettajan on oltava tarkka ja oikeudenmukainen ylläpitääkseen ryhmän motivaatiota. Demokraattinen toiminta oppitunneilla, positiivisen palautteen antaminen ja oppilaiden kannustaminen ovat tärkeitä tekijöitä motivaation ylläpitäjiä liikuntatunneilla.

Moni nuori lopettaa liikunnan harrastamisen teini-iässä. Tähän liittyy useita syitä, jotka osittain voivat johtua mm. fysiologisista muutoksista. Lämsän ja Mäenpään (2000, 8) mukaan on kuitenkin selkeästi nähtävillä viisi syytä, miksi nuori lopettaa urheiluharrastuksen. Ne ovat ajan puute, kiinnostuksen loppuminen, huono valmennus, kilpailun ylikorostaminen ja loukkaantuminen. Tämän lisäksi nuoret mainitsevat vähemmän määrittelevinä tekijöinä motivaation, vanhempien tuen puutteen, elämäntilanteen muuttumisen sekä psyykkisen ja fyysisen kehityksen.

Kun ihminen kokee jostain asiasta kiinnostuksen puutetta tai ei saa jotain tehdyksi, kääntyy puhe helposti motivaation puutteeksi. Joskus toisen ihmisen toimintaa tarkastellessa saatamme myös pohtia toisen ihmisen motiiveja, syitä käyttäytymiselle tai tekemisille. Koulumaailmassa usein opettajat arvioivat oppilaita motivoituneisuuden kautta. Motivaatioon liittyy kaksi asiaa: toiminnan syy ja toiminnan tavoite. Motivaatio on helppo käsittää arjessa. Mitä me sillä haemme ja tarkoitamme? Tieteessä motivaatio on vaikeammin selitettävä psykologinen ilmiö. Motivaatiota tarkastellessa tiede esittää

kysymyksen ”Miksi?” Eri tieteenalat vastaavat tähän kysymykseen kukin hieman eri tavalla ja siihen vaikuttaa myös yhteiskunnallinen konteksti. Toisin sanoen käsitykset siitä, mitä motivaatio on, vaihtelevat tieteenaloittain ja saattavat olla jopa keskennään ristiriitaisia (Kuusinen 1997, 192-193).

Motivaatio on tutkimukselleni tärkeä käsite. Se liittyy liikuntaan ja arkikieleen todella vahvasti, varsinkin yleisesti liikunnasta puhuttaessa. Sarlin (1995, 23) tuo esille, että ihmisten toimintaa käsittelevissä tutkimuksissa on tutkittu usein nimenomaan motivaation osuutta. Ihmiselle on luontaista toimia aktiivisesti. Yksilön aktiivisuutta ei itsessään tarvitse selittää, vaan niihin liittyviä suuntauksia ja vaikuttimia. Maslowin (1970, 97-98) mukaan ihmisen toiminta määräytyy vallitsevan motiivin perusteella, mikäli ns. alemman tason motiivit (kuten esimerkiksi fysiologiset perustarpeet, yhteenkuuluvuuden tarpeet tai hyväksynnän tarpeet). Ylemmän tason motiiveja ovat kehitystarpeet, tietämisen ja ymmärtämisen tarpeet, itsensä toteuttamisen tarpeet sekä esteettiset tarpeet. Liikunnan motivaation voisi siis nähdä lähtevän kahdesta ylemmän tason motivaatiosta; esteettisyyden- ja itsensä toteuttamisen tarpeesta. Jokaisen kasvavan nuoren on löydettävä sisäinen motivaatio liikunnan harrastamiseen, jotta sen löytää myös aikuisiällä. Liikunnan kokeminen positiivisesti on äärimmäisen tärkeää ja koululiikunta on näin ollen erittäin tärkeässä asemassa liikuntakasvatuksen suhteen, sillä se koskettaa jokaista suomalaista lasta ja nuorta.

Kuusisen (1997, 194) mukaan yhteiskuntatieteilijät liittävät yksilön motivaation perustaksi yhteisölliset ja yhteiskunnalliset tekijät. Tällöin yksilön toiminta määrittyy ja määräytyy ryhmän toiminnan mukaan. Liikkuminen yksilötasolla olisi tällöin vahvasti sidoksissa yhteiskunnalliseen käsitykseen siitä, kuinka tärkeää liikunnan harrastaminen fyysisen kunnon vuoksi on. Mielestäni tärkeää on rajata motivaation merkitys sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Nämä luokitukset on ihmisen helppo ymmärtää ja ne tiedostaen niihin voi myös vaikuttaa. Ulkoiseen motivaation sisältyy merkitys yhteisön kannalta. Liikunnan osalta tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi sosiaalista tilannetta

liikunnan yhteydessä. Sisäinen motivaatio taas kannustaa ihmistä liikkumaan omien perustarpeiden saavuttamiseksi, esimerkiksi sairauden ehkäisyyn vuoksi.

2.2 LIIKUNTA ITSETUNNON RAKENTAJANA

Minäkuvan syntyminen on kehityspsykologian näkökulmasta neljän kehitysalueen yhteistuotoksen tulos. Nämä ovat motorinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja kognitiivinen kehitys. Lapsi vaikuttaa ympäristöönsä ja itseensä liikkeiden kautta ja näin lapsi saa kokemuksia itsemääräämisoikeudesta. Kehominuuden kokemisen myötä lapsi tuntee itsensä ja olemassaolonsa (Vuorinen 1997, 92). Minäkuvaan liittyy myös vahvasti itsetunto, jokaisella ihmisellä on sellainen. Itsetunto on jotain mikä kasvaa ja muovautuu jatkuvasti sekä muuttuu omien ominaisuuksien mukaan. Itsetunto selittää ihmisen toimintaa ja hyvinvointia. Nykyisin itsetunto tuntuu olevan muotiasana, jolla selitetään erilaisia asioita, esimerkiksi menestymistä tai epäonnistumisia ihmisen elämässä. Keltikangas-Järvisen (1994, 16-17) mukaan itsetunto on yleiskäsite, joka selventää ihmisen positiivisia tai negatiivisia puolia. Itsetunto on persoonallinen ominaisuus ja se on osa ihmisen minäkuva. Nurmen (2013, 34-35) mukaan lapsen ydinminuus rakentuu myös neljästä osaluueesta. Nämä ovat oman toiminnan hallinta liikkeen avulla, eheyden tunne- ja tunnetason sekä jatkuvuuden tunnistaminen itsestään. Liikunta siis määrittää lapsen oman kehon tuntemista ja minäkuvaan pian syntymän jälkeen.

Lapsen ja nuoren kehittyvä itsetunto on hyvin haavoittuvainen ympäristöstä saadulle palautteelle. Lisäksi siihen vaikuttaa onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset. Itsetuntoon kuuluvat ne ominaisuudet, joita yksilö itsessään näkee. Hyvien ominaisuuksien ollessa voitolla ihmisen itsetunto on hyvä, kun

taas negatiivisten asioiden ollessa huono. Itsetunto muodostuu eletyistä kokemuksista ja saadusta palautteesta. Lapsen itsetunnon kasvu ei saisi jäädä merkityksettömäksi ja siihen tulisi kiinnittää huomiota. Tällä tavoin ehkäistäisiin varmasti aikuisiän monimuotoisia ongelmia, kuten masennusta, negatiivista minäkuvaa tai erilaisia ihmissuhdeongelmia.

Kotoa lähtevä palautteen anto lapselle on siis tärkeää itsetunnon rakentumiselle. Sillä voidaan vahvistaa joko positiivisia tai negatiivisia tunteita lapselle itselleen. Vanhempien lisäksi palautetta antavat myös leikkikaverit ja sukulaiset. Palautteen yhteisvaikutus luo niitä ajatuksia ja asenteita, joilla lapsi käsittelee itseään aikuiseksi kasvamisen yhteydessä. Tämän lisäksi ympäristön vaikutus on oleellinen osa itsetunnon rakentumista. Millaisia mahdollisuuksia lapsella on toteuttaa itseään ja kokeilla erilaisia asioita? Monipuolinen lapsuus ohjaa lasta yrittämään erilaisia asioita ja käsittelemään itseään monipuolisemmin suhteessa ympäristöön. Esimerkkinä voitaisiin ottaa esimerkiksi liikunta - omien rajojen kokeileminen, epäonnistuminen, onnistuminen ja kokemus osallisuudesta monipuolistavat parhaassa tapauksessa lasta näkemään itsensä aktiivisena toimijana joka voi oppia uusia taitoja. Itsetuntoon liittyy myös tilanteet muiden ihmisten kohtaamisesta ja tunteiden käsittelystä. Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslähden (2013, 204-205) mukaan liikunnan mieltäminen kasvatusmenetelmäksi tukee lasten ja nuorten psyykkisen hyvinvoinnin kehitystä. Liikunnan avulla kyetään kehittämään lapsen tunnetaitoja sekä ihmissuhdetaitoja, joiden avulla hän voi onnistua asettumaan paremmin sosiaaliseen ympäristöön ja kokea näin myös onnistumisia. Lasten on saatava jo varhaislapsuudessa mahdollisuus kehittää sosiaalisia taitoja sekä tunneilmaisun säätelyä erilaisissa ryhmissä tai joukkueissa toimien (Miettinen 2000, 212). Näin kehittyi niin lasten fyysinen kunto kuin itsetunnon rakentumiseen vaikuttavat vuorovaikutustaidot. Tästä pääsemmekin koululiikuntaan ja sen merkitykseen itsetunnon vahvistajana - tai haittana.

2.3 KOULUNLIIKUNNAN ITSETUNNOLLE

MERKITYS

Ympäröivän kulttuurin osuus lapsen liikunnallisessa kehittämisessä on Lyytisen, Korkeakankaan ja Lyytisen (1995, 90) mukaan selkeästi nähtävissä. Lapsi on aktiivinen yksilö kulttuurissaan ja kehittyy suhteessa muihin, eikä omaan tahtiin. Lapsen tietoisuus itsestään lisääntyy hänen ollessaan muiden samantasoisten kanssa. Kulttuurissamme koulusta tulee se paikka, joka yhdistää lapset. Metson (2004, 23) mukaan suomalainen koulu säätelee ihmisten arkea ja antaa kaikille lapsille yhdenmukaisen vaiheen heidän elämässään.

Koulun tehtävät ovat kuitenkin muuttuneet ajan myötä ja nykyisin koululle on ominaista ottaa kantaa erilaisiin oppilashuollollisiin asioihin. Yhä enemmän koulu on tekemisissä kodin kanssa yhteistyössä ja nykyisin se nähdään jopa elinehtona oppimisen turvaamisessa. Lisäksi se huolehtii oppilaiden hyvinvoinnista myös kouluajan ulkopuolella. Toisin sanoen koulun ja vapaa-ajan välinen raja on hälventynyt. Tämä on asettanut enemmän vuoropuhelua kodin, koulun ja ympäröivän yhteiskunnan välille. Kaiken keskipisteenä on kuitenkin säilynyt koululainen. Nuori yksilö arvioi itseään lähes jatkuvasti, niin koulussa kuin kotonakin. Itsetunto ja itsearvostus rakentuu tämän arvioinnin pohjalle. Tästä syystä yksilö on haavoittuvainen ympäristöstä saaduille ärsykkeille, vaikutuksille ja palautteelle. Konkreettinen palaute, jota lapsi ympäristöstään saa on erittäin merkityksellistä kasvuvuosina. Tätä palautetta antaa suuimmaksi osaksi koulujärjestelmä. Koulusta tulee nuorelle keskeinen paikka, sosiaalinen tila, joka myös pakottaa sosiaalisesti kasvamisessa. (Puuronen & Välimaa 2001, 90) Koulussa annettu palaute vaikuttaa palautteeseen, jota vanhemmat ja muu ympäristö antaa lapselleen. Toisin sanoen koululla on suuri merkitys myös koulun ulkopuolisen palautteen

muotoutumisessa. Koulussa annettu palaute ja arviointi on usein jatkuvaa ja yksityiskohtaisempaa. Kotona näin ei välttämättä ole. Koulu pilkkoo arviointia pienempiin osiin ja antaa sen niin kirjallisessa kuin suullisessa muodossa. Ihmisen elämässä se on ainutlaatuista aikaa, jolloin häntä arvioidaan päivittäin suhteessa omaan ja muiden toimintaan. Arvioinnin luonne on muuttunut uuden opetus suunnitelman mukaisesti. Keltikangas-Järvisen (2004, 179) mukaan arviointia on kouluissa liikaa.

Koulu on myös paikka, jossa nuori todella asettaa itsensä vertailun kohteeksi muihin oppilaisiin. Nuori tarkastelee ruumistaan; kokoaan, ulkonäköään ja tuntemuksiaan. Lisäksi nuoren henkinen puoli kypsyy ja hän elää erilaisten hyväksymiseen liittyvien kysymysten parissa. Hyväksyykö nuori itsensä sellaisena, kuin hän on? Nuoret kokevat tärkeiksi asioiksi ulkonäköön liittyvät asiat, painon, syömisen ja ympäristön, jossa elävät (Puuronen & Välimaa 2001, 90-91). Kaikki edellä mainitut asiat tulevat lapsen eteen koulumaailmassa. Nuorten itsetuntoon liittyvinä tekijöinä olisi hyvä tiedostaa, että liikunnalla voisi vahvistaa nuoren ulkonäköön liittyviä paineita ja edistää normaalia arjen jaksamista.

Jaakkolan (2010, 30) mukaan liikuntataitojen oppiminen on merkittävästi erilaista verrattuna luokkahuoneessa tapahtuvaan oppimiseen. Liikunnassa oppimisen välineenä toimii oppilaan fyysinen keho. Opettajan tulee ymmärtää ne erityispiirteet, joilla liikuntataitoja opitaan. Tällöin liikuntaa ymmärretään ilmiönä kokonaisvaltaisesti. Opettajan tulee myös tiedostaa se, että varhaisessa kehitysvaiheessa olevilla lapsilla fyysinen toimintakyky on samankaltainen ikätovereihinsa verrattuna. Liikunnallisissa taidoissa lapset saattavat erota toisistaan, mutta fyysisen jaksamisen rajoissa, kuten vaikkapa juoksunopeudessa, erot ovat pieniä verraten fyysiseen jaksamiseen nuoruus- tai aikuisiällä (Lyytinen, Korkiakangas & Lyytinen 1995, 92).

Liikunnan merkitys on tärkeä ymmärtää lapsen kehityksen kannalta, mutta liikuntakasvatus ei suoraan tue lapsen emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. Puurosen ja Välimaan (2001, 45) mukaan opettajankoulutuksessa

liikunnan pedagoginen tietoisuus rakentuu liikeopin, liikuntadidaktiikan ja -pedagogiikan varaan, jolloin opettajalle tulee käyttöön työkaluja valmentamiselle tai liikunnan tekniikan opettamiselle. Tämä vaikuttaa tapaan, jolla opettajat orientoutuvat rooliinsa ja ympäristöön, jossa he työskentelevät. He eivät siis välttämättä osaa asennoitua ja ymmärtää nuoren kehittyvää fyysisyyttä ja asettaa sitä nuorelle itselle tärkeään sosiaaliseen kontekstiin. Lapsen liikunnalliseen kehitykseen vaikuttaa suurelta osin opettajan käyttämä opetustyyli sekä vuorovaikutuksen taso (Miettinen 2000, 219). Liikunta on tällöin mahdollistaja, menetelmä välittää lapsille niitä signaaleja ja toimintamalleja, jotka kehittävät positiivisesti sosioemotionaalisia taitoja. Peruskoulun luokanopettaja voi olla tässä asiassa avainasemassa. Hänellä on mahdollisuus tehdä kouluvuodesta kokonaisjatkumo, joka eri osa-alueilla kehittää edellämainittuja taitoja. Mikäli opettaja ei käytä tukevia vuorovaikutustaitoja ja opetustyyliä jokaisessa oppiaineessa tai käyttäytyy ristiriitaisesti esimerkiksi liikunnan opetuksen ja muun opetuksen toimintatyyliessä, voi siitä olla haittaa lapsen kehittymiselle. Opettaessaan liikuntaa opettajan tulee olla tietoinen ja ymmärtää kuinka motoriset ja kognitiiviset taidot kehittyvät lapsilla. Lisäksi opettajan tulee olla tietoinen oppimisen emotionaalisesta puolesta. Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden (2013, 219) mukaan nämä asiat ovat jääneet vähemälle huomiolle opettajankoulutuksessa ja alan tutkimuksissa. Luokanopettajan tulee olla tietoinen siitä, että liikuntatunti voi olla parempi sosiaalisten taitojen kehitystuokio kuin vaikkapa kuvaamataidon tai matematiikan oppitunti. Tämä vaatii opettajalta laaja-alaisuutta, oppilaiden hyvää tuntemusta sekä liikunnallista ja pedagogista osaamista. Liikunnasta on tehty paljon tutkimuksia ja liikuntapedagogiikkaa onkin hyödynnetty paljon nuorten aktivoinnissa ja sosiaalisten suhteiden kehittämisessä.

Oman haasteensa liikunnan opetukseen tuo oppilaiden murrosikä. Useimpien lasten kohdalla murrosikä ja siihen liittyvät haasteet alkavat vasta yläkouluiässä, mutta merkkejä niistä voi olla näkyvillä jo alakoulun viides- tai kuudesluokkalaisilla. Murrosiässä lapset ovat erityisen herkkiä juurikin

liikunnallisille asioille ja niissä saaduille kokemuksille. Murrosikä vaikuttaa lapsen fyysisyyteen, kognitiivisiin sekä sosioemotionaalisiin tunteuksiin. Myös alakoulun liikunnanopettajien on hyvä olla näistä kehityksen vaiheista tietoisia. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 501-502.) Liikuntatunneilla kädestä pitäminen, lähekkäin oleminen tai vain toiseen katsekontaktin ottaminen ei enää luonnistukkaan murrosikäisellä samalla tavalla kuin alemmilla luokilla.

Opettajalla on oppilaistaan aina tarkempaa tietoa. Opettaja kartuttaa oppilaistaan kouluympäristössä kerättyä sosioemotionaalista tietoa, joka on osoittautunut tärkeäksi työkaluksi, jonka avulla opettaja voi suunnitella työtään. Tässä suhteessa hän eroaa lapsen vanhemmista, joilla ei aina välttämättä ole kokonaiskuvaa siitä, millainen lapsi on kouluympäristössä ja miten hän siellä käyttäytyy. Opettaja voi tätä tietoa omatessaan käyttää sitä suunnitellessaan esimerkiksi liikuntatuntien tavoitteita, opetussisältöä ja pedagogiikkaa sekä huomioida oppilaita paremmin yksilötasolla. Aineenhallinnan ohella lasten sosioemotionaalinen tuntemus on yksi opettajan ammattitaidon mittari (Miettinen 2000, 220).

2.4 LIIKUNTA OPETUSSUUNNITELMASSA

Tutkimukseni pohjaa tulevien luokanopettajien liikuntakäsityksiin. Opettajan tyyli ja toimintatavat määrittäytyvät pitkälti omien liikuntakäsitysten mukaan. Näiden lisäksi opettajien toimintaa ohjaa oppitunneilla opetussuunnitelma. Se on ohjaava, pedagoginen työväline joka auttaa tavoitteiden selkiyttämässä ja toimintakehyksen luomisessa (Norrena 2016, 13). Opetusuunnitelman

tunteminen on siis tärkeää ja se auttaa monipuolistamaan liikuntatuntien sisältöä. Tässä kappaleessa tarkoitukseni on selventää uusimman opetus suunnitelman liikunnan oppiaineen sisältöä sekä itselleni, että lukijalle.

Opetussuunnitelma on koulua ohjaava dokumentti, josta selviää oppiaineiden tavoitteet ja oppilasarviointiin liittyvät periaatteet. Siinä käsitellään myös oppiainekohtaiset opetusmenetelmät. (Uusikylä & Atjonen 2005, 50.) Koulut laativat aina myös oman lukuvuosisuunnitelman, joka ohjaa koulun arjen toimintaa opetus suunnitelmaa keskeisemmin ja paikallisesti. Suunnitelmaan kuuluvat esimerkiksi opetus- ja kasvatustyön painotusalueet lukuvuoden aikana. Koulu voi siis toimintaa suunnitellessaan valita, mitä arvoja se haluaa koulutyössään painottaa. Useinmiten liikunta tai terveelliset elämäntavat kuuluvat monen koulun lukuvuosisuunnitelmiin esimerkiksi teemaviikkojen, koulun ulkopuolelle suuntautuvien toimintojen tai yhteisten järjestelyjen tai retkien kautta.

Liikunnan opetuksella on jokin tavoite. Opetussuunnitelmaan tutustumalla tämä tavoite selkenee. Mitä luokanopettajan on otettava huomioon liikuntatunteja suunnitellessaan? Ensiksikin, oppimista tapahtuu sekä tahattomasti, sekä tietoisien toiminnan seurauksena. Toiseksi, liikunnassa tahattoman ja tarkoituksellisen oppimisen korostus merkittävästi nousee. Mitä monipuolisempi ja aktiivisempi liikuntatunti on, sen paremmin siellä tapahtuu sekä tiedostamatonta, että tiedostettua oppimista. Liikunnan kannalta ajatellen opettaja on esimerkki, eräänlainen mallisuorittaja joka osaa käytännönläheisesti kertoa liikunnasta, ohjata oppilasta omatoimiseen kokeiluun sekä edistää positiivisella kannustamisella ja reiludella oppilaita innostumaan liikunnasta. Opetussuunnitelma perusteiden (2014) mukaan opettajan tulee ohjata oppilaita omatoimisuuteen ja kannustaa heitä tunnistamaan oman oppimisensa polku. Uusi opetussuunnitelma viitoittaa tätä tietä useilla opettajuuteen liittyvillä uudistuksilla. Opettajana oleminen on työtä, jossa koetaan usein riittämättömyden tunnetta. Sallila ja Malinen (2004, 17) kysyvät, kohtaako opettaja oppilaansa? Opetussuunnitelman myötä kohtaamista tulisi tapahtua

enemmän, myös liikunnan opetuksessa. Liikunnan opetus on haastavaa. Yhä lisääntyvässä määrin opettaja kohtaa oppilaita, jotka eivät harrasta vapaa-aikanaan liikuntaa lainkaan, eivät omista oikeanlaisia liikuntaan tarkoitettuja varusteita tai ovat fyysisesti väsyneitä tai innostumattomia liikunnasta. Kuinka motivointi tällöin liikuntaan tapahtuu? Miten huomioida eri tasoiset oppilaat? Kuinka luoda hyvää ja kannustavaa ryhmähenkeä liikuntatunneille? Opettajan tulisi kuitenkin varmistaa, että lapsi saisi edes joskus positiivisen kokemuksen liikuntatunnilla.

Tulevan luokanopettajan näkökulmasta opetus suunnitelma saattaa näyttytyä monimutkaisena ja epäselkeänä ohjeena. Sen laajuuden huomioiden on pyrittävä etsimään sieltä selkeitä toimintaa ohjaavia periaatteita ja arvoja, joita oppilaille voidaan tuoda suunniteltujen liikuntatuntien kautta. Otan tarkasteluun seuraavaksi kohtia liikunnan opetussuunnitelmasta ja pohdin, mitä ne tarkoittavat liikunnan opetuksen kannalta.

”Opettaja valitsee työtavat vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa ja ohjaa oppilaita erityisesti uusien työtapojen käytössä itseohjautuvuutta vahvistaen. Oppimaan oppimisen taidot kehittyvät parhaiten silloin, kun opettaja ohjaa oppilaita myös suunnittelemaan ja arvioimaan työskentelytapojaan. Tämä motivoi ja auttaa oppilaita ottamaan vastuuta oppimisesta ja työskentelystä kouluyhteisössä. Yhteinen tavoitteiden ja arviointiperusteiden pohdinta sitouttaa tavoitteiden mukaiseen työskentelyyn.”
(Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 31)

Liikunnan opetus on usein hektistä, eri oppimisympäristöissä tapahtuvaa aktiivista toimintaa. Opettaja voi valita, tekeekö hän koko lukuvuotta koskevat liikuntasuunnitelmat etukäteen, vai suunnitteleeko hän opetuksen sisältöä lyhyemmän aikavälin tähtäimellä. Kokonaissuunnitelma olisi syytä kuitenkin olla. Opetussuunnitelma antaa opettajalle mahdollisuuksia kuunnella oppilaiden toiveita liikuntatunneilla enemmän. Liikunnan tulee olla monipuolista ja tähdätä liikuntataitojen kehittymiseen, mutta esimerkiksi oppilaiden ryhmäytymistä ajatellen joukkuepelejä voitaisiin pelata useammin ja

tarpeen vaatiessa esimerkiksi tasoryhmittäin. Lisäksi oppilaille mielekkäät kaupunkisodat ja temppuradat voisivat olla luontaisempi liikuntatapa ja temmata vähemmän liikkuvia lapsia mukaan. Työtavoilla haetaan oppilaan itseohjauvuuden kehittymistä. Tähän onkin etenkin alaluokilla syytä panostaa ja huomioida, että oppilaiden aktiivinen tekeminen liikuntatunneilla säilyy.

”Liikunnassa oppilaat kasvavat liikkumaan ja liikunnan avulla.” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 273)

Koululiikunnan tarkoituksena on edistää lapsen tulevaisuuden liikkumista. Usein opetus ja tekeminen tähtäävät juurikin siihen hetkeen, missä se tapahtuu. Tällöin on helppo unohtaa, että oppilaille voi jäädä oppitunnista jotain mieleen ja muistiin, joka vaikuttaa hänen tulevaisuutensa liikkumiseen. Liikunnan tulisi olla koulun arkeen rakennettua toimintaa, joka ei muistuta olemassaolostaan ainoastaan viikottaisilla liikuntatunneilla. Ei pidä silti ajatella, että suomalainen koulupäivä ei sisältäisi lainkaan liikkumista. Kouluissa on vuosittain liikuntaan liittyviä hankkeita ja teemapäiviä, kuten esimerkiksi yleisurheilukisat tai talviliikuntapäivä. Nämä tosin painottavat lapsia kilpailuhenkeen ja ovat vaikeita hetkiä niille, joille liikunta ei ole mieluisaa. Kouluissa on onneksi kuitenkin arkiliikuntaa joka tapahtuu välitunneilla, ruokailuun siirtymisessä, koulun tavaroiden siirtelyssä, tavaroiden kantamisessa jne. Tällaista liikuntaa soisi olevan paljon ja se pitäisi lapset myös aktiivisena. Taukoliikunnan lisääminen voisi olla keino tuoda liikuntaa sisään luokkiin.

”Liikunnan tulee kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 274)

Opettajan tärkeä rooli on ohjastaa oppilasta myös rakentavaan ja kehittävään itsearviointiin liikuntataidoissa. Liikunnassa itsearvionnin opettelu on helppoa. Liikunta on konkreettista ja siinä oppimisen taitoja tulisi käyttää lapselle

itsearviointin välineenä. Esimerkiksi lapsi osaa sanoa heti menikö kuperkeikka omasta mielestä hyvin vai huonosti. Tämän jälkeen lasta on helppo ohjata kehittämään toimintaansa niin, että kuperkeikka sujuu paremmin. Liikunnassa oppiminen voi myös olla nopeaa mikä tehostaa itsearviointin tarkoitusta. Muutokset omassa toiminnassa huomataan helpommin.

”Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysisistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Oppitunneilla korostuvat kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 273)

Liikunta virkistää. Moni ihminen on varmasti huomannut hikiliikunnan jälkeisen hyvänolon tunteen. Tätä tunnetta kokevat myös lapset. Koululiikuntaan vahvasti liittyvät hyvät ja huonot kokemukset viitoittavat liikunnan merkitystä yksilön elämässä. Liikuntaa painotetaan sekä fyysisenä, mutta myös sosiaalisena ja psyykkisenä toimintana. Tämä tarkoittaa, että positiivisia kokemuksia liikuntatunneilla tulisi saada näistä kaikista osa-alueista. Opettajan tulee huolehtia, että fyysisesti lapsen liikuntatidot kehittyvät ja lapsi huomaa tämän. Opettajan tulee myös antaa positiivista palautetta tästä kehittämisestä, vaikka se osaltaan onkin luonnollista. Näin ollen se edesauttaa positiivisen kokemuksen saamista sosiaalisella tasolla. Lisäksi hyvän ryhmätyöskentelyn ja ryhmähengen luominen antavat sosiaalisesti hyväksytyin olon liikuntatunneilla. Kaikki nämä asiat varmistettuna myös lapsen psyykinen puoli kokee positiivisen kokemuksen ja parantaa yleistä jaksamista.

”Liikkumaan kasvamisen osatekijöitä ovat oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perus-taitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Oppilaat saavat tietoja ja taitoja erilaisissa liikuntatilanteissa toimimiseen.” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 273)

Likunta on opettajalle oppilaiden motivaattori sekä opetusväline. Lapselle liikunta on luontaista ja usein heillä on palava halu päästä liikkeelle. Varsinaisen lajitaidot ja -tietous ovat alakoulun liikunnassa jäämässä vähemmälle huomiolle. Opettajan on silti kyettävä varmistamaan, että perusliikuntataitojen kehittyminen toteutuu. Pääasiallinen tavoite on kuitenkin positiivisen kuvan vahvistaminen omasta liikkumisesta. Kyse on painotuksesta. Liikunnan tulee sisältää elementtejä, joissa motoriset taidot kuten kävely, juoksu, hyppy, pallonheitto, pallon potku ja kuljetus, kehittyvät. Myös uimataidon opettaminen on alakoulun tehtävä.

”Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 274)

Opetuksesta on pyrittävä tekemään toimintaa, joka täyttää liikuntatunnit tekemisellä. Lasta halutaan ohjata aktiivisuuteen ja siihen, ettei hän ala vieroksumaan tekemistä ja toimintaa. Opettajan tulee huolehtia, ettei tunneilla tapahdu syrjäänvetäytymistä, poisjättäytymistä tai pois heittämistä. Lapselle tulee näyttää, että leikkiin ryhtyminen ja aktiivisuus tempaa usein mukaansa ja kaikkien mukaan ottaminen on edellytys toimivalle tekemiselle. Tämä auttaa myös ryhmäytymisessä ja hyvän ryhmähengen luomisessa.

”Liikunnan opetuksessa otetaan huomioon vuodenajat, paikalliset olosuhteet sekä koulun ja ympäristön tarjoamat mahdollisuudet tarkoituksenmukaisella tavalla” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 275)

Koulujen liikunnan opetus on oman kokemukseni mukaan pitkään jo toiminut vanhojen perinteiden mukaan. Tarkoitan tällä sitä, että liikuntamuodot ovat painottuneet selkeästi määrätyn pituisiin ajanjaksoihin ja kausiin. Useimmissa kouluissa lukuvuoden alussa yleisurheillaan. Myöhemmin syksyllä suunnistetaan ja keväällä hiihdetään. Uuden opetussuunnitelman mukaan tähän voidaan lisätä vaihtelua vapaammin. Vuodenaajat ovat mahdollisuus,

eivätkä määrittele liikunnan opetusta vanhan kaavan mukaan. Paikallisten olosuhteiden mukaan lapset saattavat joutua eriarvoiseen asemaan. Esimerkiksi paikkakunnalla, jossa ei ole käytössä jäähallia, voi luistelutaitojen kehittyminen olla ongelmallista. Joka talvi ulkojäälle ei välttämättä pääse. Myös uintitaidon kehittyminen voi olla haasteellista paikkakunnalla, jossa ei ole uimahallia

”Oppilaat osallistuvat kehitysvaiheensa mukaisesti toiminnan suunnitteluun ja vastuulliseen toteuttamiseen.” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 273)

Opettajalla on mahdollisuus hyödyntää oppilaita ja näin ollen ohjata heitä suunnittelemaan tai toteuttamaan liikunnallisia tapahtumia ja toimintoja lukuvuoden aikana. Tämä antaa mahdollisuuksia esimerkiksi välituntitoiminnan kehittämiseen. Parhaassa tapauksessa nämä asiat voisivat lähteä jopa oppilaista itsestään. Toiminnan onnistuminen on kuitenkin kiinni myös koulun yleisestä ilmapiiristä ja kannustavuudesta. Esimerkkien hakeminen ja näyttäminen on tärkeää ja yhteinen vetovastuu edistää onnistumista.

3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA MENETELMÄT

3.1 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tulevana luokanopettajana tutkin opettajuutta, luokanopettajan käsityksiä liikunnasta oppiaineena, sen opettamisesta ja siitä, millainen vaikutus koululiikunnalla on oppilaisiin. Haluan myös saada selville, millaisia kokemuksia opettajaopiskelijoilla on omasta liikkumisesta. Vuorovaikutus oppilaiden, koulun ja opettajakollegoiden kanssa vaikuttaa jokaisen opettajan kokemukseen. Opettajuus rakentuu suhteessa oppilaisiin ja kouluun. Haluan itse laajentaa käsitystäni liikunnan merkityksestä ja herättää keskustelua liikunnan opetuksesta peruskouluissa. Perimmäinen tutkimuskysymykseni on tämä: millainen käsitys opettajaopiskelijalla on liikunnasta ja liikunnan opetuksesta? Tarkentavilla kysymyksillä haluan myös selvittää, mitä opettajaopiskelija ajattelee liikunnasta oppiaineena. Millaisen merkityksen opettajaopiskelija näkee liikunnalla olevan lapsen kannalta? Toivon tutkimukseni herättävän keskustelua liikunnan opetuksesta ja sen merkityksestä opettajaopiskelijoissa.

Varsinaiset tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Millainen käsitys opettajaopiskelijoilla on liikunnasta?
- 2) Millaisen merkityksen opettajaopiskelijat näkevät liikunnalla olevan lapsen koulunkäynnin kannalta?

3.2 TUTKIMUSMENETELMÄT

Kansasen ja Uusikylän (2004, 9-10) mukaan kasvatustiede tieteenalana on laaja. Se vaatii useita tutkimusmenetelmiä ja niiden yhdistämistä. Kasvatustiede on myös osaltaan kulttuurillista tutkimusta, joka ikään kuin kirjoitetaan auki tekstin muotoon (Lappalainen, Hynninen, Kankkunen, Lahelma & Tolonen 2007, 227). Kasvatustieteen tutkijalta edellytetään kirjavaa osaamista ja menetelmien hallintaa. Tutkimuksen metodologia käsittää kokonaisuuden, joilla tutkimusta lähestytään. Tutkimuksissa haetaan yhteyksiä ja taustoja tieteenteoriasta ja -filosofiasta, joka auttaa asettamaan tutkimusta osaksi ihmistiedettä. Tutkimukseni alussa oli selvää, että tutkimuksesta tulee laadullinen. Tutkimusasetelmaani olisi tukenut hankkia aineistoa sekä määrällisin, että laadullisin menetelmin, mutta aikataulutuksen vuoksi päädyin käyttämään vain laadullisia tutkimusmenetelmiä. Tuomi ja Sarajärvi (2006, 142) toteavat, että triangulaatio lisää tutkimuksen luotettavuutta. Triangulaatiolla tarkoitetaan tutkimustapaa, jossa yhdistetään useita eri menetelmiä mahdollisimman luotettavan tutkimustulosten aikaan saamiseksi. Käsitteenä se on lainattu merenkulusta, jossa sillä tarkoitetaan, että tuntematon sijainti määritetään useamman tarkistuspisteen avulla. Tieteessä puhutaan useista tutkimusmenetelmistä yhden tutkittavan ilmiön selvittämiseksi (Perttula ja Latomaa 2006, 228). Opiskelijan tulisi osata varmistaa, että lähtökohdiltaan erilaiset tutkimusmenetelmät käytännössä toimivat tutkimusta palvelevasti eivätkä sitä haittaavasti.

Tutkimuksessani on nähtävissä fenomenologian piirteitä, mutta se painottuu kuitenkin vahvemmin fenomenografiseen tutkimustapaan. Fenomenografia voidaan nähdä oppimisprosessina. Se on tapa hankkia lisää tietoa ja selvittää luotettavasti käsityksiä tutkijaa kiinnostavista ilmiöistä. Tähän ajatukseen perustuukin tutkimusmenetelmäni valinta. Lisäksi fenomenografia on juurikin kasvatustieteessä oleellinen ja paljon käytetty tutkimusmetodi. Sen paikka on

oikeutettu ja tarpeellinen. Fenomenografia on empiirisesti orientoitunut tutkimuksellinen lähestymistapa. Sen ontologiset ja epistemologiset perusteet ovat vahvasti fenomenologiassa. Tutkimusprosessia ja sen laajempia haaroja voidaan kutsua tietoisuuden kollektiiviseksi autonomiaksi ja fenomenografiseksi poluksi (Niikko 2003, 48). Tärkeää mielestäni on, että fenomenografinen tutkimus ikään kuin ”keskustelee” tutkijan ja aineiston välillä, jolloin tutkittavasta ilmiöstä syntyvä syvempi ymmärrys välittyy myös tutkimuksen lukijoille.

Mm. Ahonen (1994, 14) määrittelee fenomenografian tutkivan maailman rakentumista ja ilmenemistä ihmisen tietoisuudessa. Niikon (2003, 7) mukaan kasvatustieteellisissä tutkimuksissa on jo pitkään ollut suosiossa fenomenografinen tutkimusote. Sitä on käytetty menetelmänä tutkittaessa kasvatusta, opetusta tai oppimista. Näissä tutkimuksissa selvityksen kohteena ovat olleet käsitykset ja kokemukset. Fenomenografiaan liittyy käsitys, jonka mukaan käyttäytymisen tutkimuksen sijasta tulisikin tutkia ajattelua. Selkokielellä sanottuna fenomenografia tutkii ihmisten käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä. Nämä käsitykset voidaan ymmärtää syvemmiksi ja laajemmiksi, kuin arkikielen mielipiteet. Fenomenografiaa on kritisoitu siitä, että käsitykset siitä tutkimusmenetelmänä eivät ole yhtenäisiä tutkijoidenkaan keskuudessa. Fenomenografia on analyysiprosessi sekä metodologinen lähestymistapa johon sisältyy ontologisia ja epistemologisia konteksteja. Yksinkertaistaen voidaan todeta, että fenomenografia on tapa tutkia ihmisten laadullisia käsityksiä ja tapoja kokea sekä ymmärtää maailmaa ja siinä esiintyviä ilmiöitä (Marton 1988, 144).

Määritellessäni tutkimuskysymystäni päädyin käsityksien ja kokemustiedon hankkimiseen, jolloin fenomenografia myös vaikutti sopivimmalta menetelmäsuuntaukselta. Se ohjaa tutkimusta oikeaan suuntaan ja menetelmiin, joilla saavutan selkeät vastaukset tutkimusongelmaani. Metsämuurosen (2005, 244-245) mukaan tutkimusta tehtäessä tulee valita menetelmäksi vain joko laadullinen tai määrällinen tutkimustapa. Laadullisen

tutkimuksen etu on, että kerätty tieto on ainutlaatuista ja luonteeltaan sekä todellisia syitä, että taustoja selventävää. Fenomenografisen tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää ihmisiä ja heidän motiivejaan. Näin ollen se palvelee tutkimusaihetta. Laadullinen tutkimusote on perusteltavissa myös aineiston hankinnan kokonaismäärällä. Tutkimuksen aineistoksi minulle riittää se opiskelijamäärä, joihin saan arkipäivisin yhteyden.

Niikon (2003, 30-31) mukaan fenomenografiaa käyttävä tutkija on oppija, joka etsii ilmiön, minun tapauksessani liikunnan ja sen opetuksen, rakenteita ja merkityksiä. Rakenteet ja merkitykset ovat tutkimuksessani yhteiskunnallisessa kontekstissa ja haluan selventää niiden arvomaailmaa. Tämänkaltaiselle tutkimukselle on vaikea, ellei jopa mahdotonta löytää teorialähtöisyyttä. On hyvin epätodennäköistä, että joku olisi tutkinut samaa aihetta samasta näkökulmasta, samojen ihmisten avulla. Joku toinen on tietenkin voinut tehdä samankaltaisen tutkimuksen, mutta ellei sitä ole tehty samojen ihmisten aineistolla, ovat sen tulokset suurella todennäköisyydellä poikkeavat. Pyrin tukemaan tutkimustani monipuolisella teorialla. Tietoa liikunnasta osana oppilaiden hyvinvointia ja koko elämän kehityskaarta, löytyy kohtalaisen paljon. Lisäksi yleinen opetussuunnitelma on vaihtunut muutama vuosi sitten, liikunnan opetus on kokenut muutoksia, samoin yhteiskunta on muuttunut. Näitä asioita pyrin tuomaan esiin jo lukemassasi teoriaosuudessa. Tuomen ja Sarajärven (2002, 19) mukaan ”metodi tai sen hallittu käyttö ei yksin tee tutkimusta” Olen hakenut tutkimukselleni teoriapohjaa käyttämällä aikaa etsien vastausta kysymykseen, mitä liikunta erilaisille ihmisille merkitsee. Oma tietoisuuteni liikunnan kokemisen osalta on laajentunut ja tämä palvelee omaa opettajuuttani. Suuntaudun tulevassa työssäni liikunnan opetukseen mahdollisimman paljon.

3.3 KYSELYLOMAKKEEN LAADINTA JA AINEISTONKERUU

Kyselylomakkeen periaatteita ovat yksinkertaisuus, tehokkuus ja tarkoituksenmukaisuus. Tähän pyrin omaa lomaketta suunnitellessa. Yliopisto-opiskelijat voivat olla usein kyllästyneitä osallistumaan jatkuviin tutkimuksiin, joten nopea vastausaika ja yksinkertaisuus ovat hyviä myyntivaltteja omaa tutkimusta markkinoidessa. Fenomenografisen toteutustavan mukaan kysymys on opiskelijoiden vapaasta sanasta. Tämän vuoksi kyselymoke piti muokata sen tyyliseksi, että vastaaja koki pystyvänsä kertomaan omia tuntemuksiaan ja käsityksiään vapaasti. En rajannut kysymyksiä liian tarkoiksi ja ne olivat tutkimuskysymysten kannalta sopivasti asetettuja.

Kysyttävät asiat määrittyivät tutkimuskysymysten avulla. Tärkeää oli selvittää myös vastaajan oma liikuntatausta, sillä sitä kautta toivoin löytäväni yhteyksiä koululiikuntaan. Lomakkeen toteuttamiseen käytin Webropol-nimistä webjärjestelmää. Ohjelmisto on sopiva kyselylomakkeen toteuttamiseen, tulosten raportointiin ja tarkasteluun. Laadin ensin itselleni tutkimuskysymysten perusteella viisi kysymystä, joita pidin oleellisena aineiston hankinnan kannalta. Lomakkeen suunnittelun ohella tutustuin muutamaaan graduun ja niiden kyselylomakkeisiin. Löysin vinkkejä ja hyviä kysymysasetteluja, jotka tukivat oman lomakkeeni toimivuutta. Haasteena kyselylomakkeessa oli sen pituus. En halunnut tehdä usean sivun mittaista kyselyä, vaan antaa vastaajalle mahdollisuuden vastata kysymyksiini nopeasti ja perusteellisesti. Vastaajat saivat vastata nimettömästi. En myöskään halunnut kerätä vastaajien ikää tai sukupuolta, sillä sillä ei ole tutkimuksen kannalta oleellista arvoa. Kun kysymys on käsityksistä ja asenteista, en näe sukupuolta tai ikää oleellisena tekijänä. Olen merkinnyt aineistoanalyysissä vastaajan yksinkertaisesti nimellä vastaaja 1-15

En halunnut tehdä lomakkeesta moniosaista, vaan suunnittelin kysymykset niin, jotta saisin selville paitsi vastaajien käsityksiä liikunnan opetuksesta, myös heidän oman suhteensa liikuntaan. Hioin kysymyksiä ja ehdotin niitä ohjaajalleni, joka hyväksyi lopulta viimeisimmän version joka sisälsi kahdeksan kysymystä. Viidessä kysymyksessä oli avoin vastausrivi ja kolmessa monivalintavaihtoehto. Kyselylomaketta esitellessäni muutamille opiskelijoille sekä graduohjaajalleni sain tärkeää palautetta voidakseni tehdä vielä viimeiset muokkaukset siihen.

Webropol mahdollisti vastausten reaaliaikaisen seuraamisen ja näin pystyin seuraamaan päivittäin kuinka moni vastasi lomakkeeseen. Lopulta kysely oli auki reilun kuukauden. Vastauksia sain ensimmäisen viikon aikana 6 kappaletta. Seuravien viikkojen aikana ilmestyi muutamia lisää ja kuukauden jälkeen lähestyin opiskelijaryhmäämme vielä Facebookin kautta muistuttaen tutkimuksestani. Viimeisellä viikolla tulivat vielä 5 vastausta lisää. Yhteensä kyselyyni vastasi 15 opiskelijaa, mikä oli odotettua vähemmän.

Kyselylomake löytyy liitteenä gradun lopusta. (Liite 1)

3.4 AINEISTOANALYYSI

Tutkijana olen valinnut aiheen, jossa olen kiinnostunut toisten ihmisten tavoista kokea ilmiöt nimeltä koululiikunta ja liikunta. Tutkimusprosesin alussa oli välttämätöntä tutustua fenomenografista analyysiä käsitteleviin teoksiin ymmärtääkseni paremmin analyysiprosessia ja niitä asioita, joita aineistostani on etsittävä. Käsitysten merkitys on tutkimuksessani suuri, joten sen määrittäminen itselleni oli tärkeää. Huuskon ja Paloniemen (2006, 164) mukaan ihmisen muodostama käsitys on merkityksenantoprosessi ja se koetaan

mielipidettä syvempänä ja laajempänä. Käsitys muodostuu kokemuksen reflektoinnin kautta (Niikko 2003, 27). Käsitysten muodostuminen on siis prosessinomainen tila, jossa ikään kuin liikutaan jonkin asian mielipiteestä ensin kokemuksen kautta syvempään ymmärrykseen kokemuksesta ja siihen liittyvistä tapahtumista. Käsituksen muodostumiseen tarvitaan aina jonkin verran yksilön reflektiota.

Suurin haaste analyysivaiheessa oli unohtaa omat kokemukset ja käsitykset. En halunnut pyrkiä kuitenkaan niin sanotusti täydelliseen putkikatseeseen. Fenomenografiassa aineistoa analysoidaan varsin neutraalisti, ilman erillisiä tulkintasääntöjä. Martonin ja Boothin (1997, 32-33) mukaan varsinaista selkeää menettelytapaa fenomenografisessa analyysissä ei ole. Käytin analyysissä hyväksi omaa päättelyä ja joitain ohjeita, joita metodikirjallisuuteen perehtyessäni löysin. Fenomenografisen analyysin lisäksi oli tutustuttava myös yleisesti laadullisen tutkimuksen analyysiprosesseihin ja niiden säännönmukaisuuksiin. Alasuutarin (2011, 38-39) mukaan laadullisin menetelmin hankittua aineistoa täytyy tarkastella yhtenä kokonaisuutena ja varmistaa, ettei tulokset ole ristiriitaisia tehtyjen tulkintojen kanssa. Näin toimin myös oman aineistoni kanssa aluksi. Analyysiprosessi on kaksivaiheinen, sisältäen havaintojen pelkistämisen ja ongelman ratkaisuvaiheen. Patton (2002, 4-5) kuvailee aineiston eli laadullisen datan tunnistamista. Kaikki nämä edellämainitut elementit olivat siis mukana omassa analyysiprosessissani. Tarkoituksena analyysivaiheessa oli jäsentää ja tiivistää saamani aineisto selkeämpään muotoon niin, että vastauksissa oleva informaatio tulee selkeästi esille ja sitä on helppo raportoida. Eskolan ja Suorannan (1999, 138) mukaan aineistoanalyysin tulee tuottaa uutta tietoa ilmiöstä.

Fenomenografinen tutkimus on muihin laadullisiin tutkimuksiin verraten hieman eri tyylinen analyysivaiheeltaan. Fenomenografisessa tutkimuksessa lähtökohtana ovat ihmisten käsitykset. Niikon (2003, 26) mukaan tutkittavat käsitykset viittaavat ihmisten tapaan kokea tutkimuksen kohde, eli jokin koettu asia. Fenomenografiaa ajateltaessa tulee väkisinkin verrattua sitä psykologian

tieteeseen. Niikon (2003, 43) mukaan oleellinen ero on kuitenkin se, että psykologia voidaan nähdä liittyvän mentaaliseen psyykkeeseen, jossa tavoite ei ole selvittää aivojen sisäisiä psyykkisiä prosesseja. Fenomenografiassa näin ei ole.

Valitsin analyysiini refleктоivaa aineiston lukemista. Aineiston lukeminen oli mielenkiintoista, koska aihe oli kiinnostava. Joihinkin vastauksiin oli helppo samaistua. Tämän asian tiedostin kuitenkin analyysivaiheessa, joten en usko sen vaikuttaneen liaksi prosessiin. Vastausten kohdalla mietin aina hetken, miksi vastaaja on vastannut juuri näin kysymykseen. Aineiston reflektiointi alkoi järjestämällä aineisto kasaan. Webropol-järjestelmällä pystyin helposti tarkastelemaan vastauksia joko yksi kerrallaan tai kokonaisuutena raporttina.

Jaoin saamani vastaukset kahteen osaan. Pidin avoimet vastaukset ja vastausvaihtoehtojen vastaukset erillään toisistaan ja aluksi myös luin niitä erillään. Luin vastaukset useaan kertaan läpi pitäen mielessäni tutkimuskysymykset. Pyrin löytämään aineistosta koululiikunnalle ja liikunnalle merkityksellisiä ilmaisuja ja lauseita. Kirjoitin avoimien kysymyksien vastaukset omaksi tiedostoksi. Tässä vaiheessa analyysiprosessia lihavoin sen kohdan tekstistä, joka tuntui merkitykselliseltä kyseisessä vastauksessa ja johon palaisin tuloksista kirjoittaessa. Nämä lihavoidut kohdat olen siirtänyt sellaisenaan ja ne näkyvät lukijalle. Järjestin aineiston tämän jälkeen kysymyksittäin sillä perusteella, minkä kysymyksen otan missäkin vaiheessa työn alle ja mitä vastauksia pystyn hyödyntämään. Ryhmittelin jokaisesta kysymyksestä oleellisimmat vastaukset kokonaisuudessaan samaan tiedostoon. Näin sain aikaiseksi käyttökelpoisen version aineistosta, eli fenomenografisesti sanoen merkitysyksiköitä. Tämä tehdään, jotta aineistosta havaitaan selkeät erot ja yhtäläisyydet (Haapaniemi 2013, 39).

Niikon (2003, 36) ehdottaman analyysiprosessin mukaan on tämän jälkeen verrattava merkitysyksiköitä aineiston muiden merkitysten joukkoon. Oman aineistoni kohdalla tein kuitenkin ratkaisun, jossa tarkastelen jokaista kysymystä erikseen ja tuon esiin niihin liittyviä merkityssisältöjä. Toisin sanoen

tuon lukijalle tietoon asiat kyselylomakkeen mukaisessa järjestyksessä esitellen niiden vastausten pääkohdat ja ne johtopäätökset, jotka vastauksista voidaan tehdä. Tuloksia tarkastellessa puhutaan fenomenografiassa tulosavaruudesta. Tulosavaruus muodostuu ilmiötä, eli tässä tapauksessa liikuntaa ja koululiikuntaa, kuvaavista kategorioista ja niiden välisistä suhteista (Marton & Booth 1997, 136). Tulosavaruutta ei voi etukäteen hahmottaa, vaikka tutkijalla usein asiasta jonkinlainen ennakkokäsitys voikin olla. Fenomenografista aineistoa voidaan tulkita teoriassa rajattomasti, mutta siihen vaikuttavat käytännössä mm. näkökulma, konteksti sekä kysymyksenasettelu (Haapaniemi 2013, 34).

Laadullinen aineisto on yhtenäisyys, joka koostuu kolmesta lähtökohdasta. Ensimmäinen on se, mitä kuulee ihmisen puhuvan, eli haastattelulla saatavaa kokemustietoa, tuntemuksia ja mielipiteitä. Toisena on se, mitä ihmisestä voi nähdä tarkkailemalla tämän aktiivisuustasoa, organisoitua toimintaa ja interaktiivista käyttäytymistä. Kolmantena on se, mitä ihminen kirjoittaa. Fenomenografisessa tutkimuksessa luonnollisesti nämä kaksi ensin mainittua jäävät joko vähemmälle, tai kokonaan pois.

3.5 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tavoitteena tutkimusta tehdessä on päästä lähelle totuutta ja tietoa, jota voidaan välittömästi tai jälkikäteen hyödyntää. Tieteellisellä tutkimuksella saatu tieto eroaa niin kutsutusta arkitiedosta. Se pohjautuu huolelliselle tutkimustyölle ja poikkeaa näin ollen esimerkiksi uskomuksista, yleistyksistä ja olettamuksista. Onnistuin tässä asiassa kohtalaisesti. Tutkimuksen luotettavuus määräytyy omalla kohdallani siitä, onnistuinko valitsemaan kysymykseni niin, että vastaajalla on mahdollista kirjoittaa niitä asioita, joita halusin

tutkimuksessani selvittää. Onnistuinko huomioimaan tutkimuskysymyksiä mukaiset, oleelliset asiat aineistosta ja tehdä niistä oikeita tulkintoja ja johtopäätöksiä?

Tutkimusmenetelmiä arvioidaan määrällisissä tutkimuksissa joko validiteetin tai reliabiliteetin käsitteiden kautta. Reliabiliteetti vastaa kysymykseen, voidaanko tutkimus toistaa (Tuomi & Sarajärvi 2006, 133). Laadullisen tutkimuksen kohdalla ei voida oleellisesti puhua tutkimuksen toistettavuudesta, sillä kyseessä on tietyn ihmisjoukon tutkiminen määrätynlaisilla kysymyksillä, johon jokaisella vastaajalla on oma käsityksensä. Tutkimuksen luotettavuus tulisikin syntyä sen vapaudesta koskien satunnaisia ja epäolennaisia tekijöitä (Varto 1992, 103). Validiteetillä tarkoitetaan sitä, pohjautuuko tutkimus ja sen toimintatavat siihen, mitä tutkija on luvannut.

Olen pyrkinyt poistamaan epäolennaisuudet hakemalla olennaista ja ajankohtaista tietoa liikunnasta, koulusta sekä lapsen fyysisestä kehityksestä. Olennaisimman ongelman luo se, että kyseessä on hyvin heterogeeninen ryhmä, joiden taustat voivat erota radikaalistikin toisistaan. Se, miksi tuon nämä käsitteet esiin on se, että validiteetin kohdalla sitä voi soveltaa myös laadulliseen tutkimukseen.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus muodostuu pitkälti siitä, miten tutkija kuvailee tutkimuksen teon prosessiaan ja sen kulkua (Eskola & Suoranta 1999, 214). Kuinka seikkaperäisesti ja selkeästi tutkimuksessa tuodaan esille ne menetelmät ja tutkimusperiaatteet, joiden mukaan on toimittu. On kerrottava seikkaperäisesti se, miten aineisto on saatu ja miksi on päädytty esitettyihin johtopäätöksiin. Lukijaa varten on kerrottava tutkimuksen eri vaiheista tarkasti. Tutkijan tulee olla selvillä siitä, mitä tutkitaan ja miksi. Laadullisen tutkimuksen olennaiset osat ovat kohde ja tarkoitus. Lisäksi tutkijalla on oltava tarpeeksi aikaa tutkimuksen tekoon (Tuomi & Sarajärvi 2006, 135-139). Se, millaisen uskottavuuden tutkija työssään saavuttaa on suorassa suhteessa niihin eettisiin ratkaisuihin, joita hän käyttää. Tutkija noudattaa työssään hyviksi havaittuja, tieteellisiä käytäntöjä.

Varsinaiset luotettavuuden ja eettisyyden ongelmat muodostuvat laadullisessa tutkimuksessa tutkijasta itsestään. Tutkimukseni eettisyys sijoittuu hyvän ja kohtalaisen välille tieteellisen käytännön tasolla. Kvalitatiivinen tutkimus kohtaa usein kritiikkiä siitä syystä, että kyseessä on tutkijan oma, persoonallinen tulkinta tutkittavasta ilmiöstä. Näkemykset ovat tutkijan omia, henkilökohtaisia käsityksiä ja ajatuskulkuja. On tiedostettava, että tulkintaan vaikuttavat tutkijan omat tunteet ja intuitiot (Nieminen 1997, 125). Tämän tutkimuksen kohdalla voin todeta, että aihe oli vahva. Liikunta on aina puhutellut itseäni ja aiheuttanut monenlaisia tunteita, niin positiivisia kuin negatiivisiakin. On otettava huomioon, että vahva intoni liikuntaa kohtaan on voinut näkyä tutkimuksen teon aikana. On osattava ajatella, että on opiskelijoita, jotka eivät pidä liikuntaa tärkeänä aineena tai muutenkaan merkityksellisenä asiana elämässään. Metsämuurosen (2006, 170) mukaan aineistoa täytyy hankkia ilman, että tutkija vaikuttaisi millään tavalla vastaajien käsityksiin kysymyksenasettelulla, tai muulla vastaavalla tavalla. Koin, että kysymykseni muotoutuivat tämän periaatteen mukaisesti.

Tutkimuksessani oli selkeästi luotettavuutta alentavia, sekä nostavia tekijöitä. Kyselyyn vastaaminen oli tehty tutkimuksen ja tutkittavien kannalta helpoksi ja yksinkertaiseksi. Esimerkiksi se, ettei vastaajan tarvinnut ilmoittaa sukupuoltaan tai nimeään, antoi varmasti enemmän vapautta vastata kysymyksiin, joissa ei ollut vastausrajotteita. Vastausprosentti oli kuitenkin pieni, joskin odotetun kaltainen. Vähäinen vastaajamäärä on varmasti vaikuttanut tulosten kirjavuuteen ja monipuolisuuteen. Tutkimuksen kannalta olisi ollut hyödyllistä antaa pidempi vastausaika sekä muistuttaa opiskelijoita vielä ainakin yhden kerran kyselystä.

Ehkä suurimman tutkimuksen luotettavuuden ongelman aiheutti kuitenkin aihe itsessään. Vastausten määrään vaikuttavista tekijöistä aiheen kiinnostavuus lienee suurin. Tässä tapauksessa oletan, että vastaajien keskuudessa oli henkilöitä, joita liikunta käsitteenä sekä sen opettaminen luontaisesti kiinnosti. Mikäli kyselyyn olisi vastannut kaikki 40 opiskelijaa, olisi

joukossa ollut varmasti vastaajia joita liikunta ei välttämättä kiinnosta yhtään. Aihetta, joka kiinnostaisi kaikkia ei tietenkään ole olemassa, mutta jonkin muun aiheen valinta ja sen tutkiminen olisi voinut lisätä vastausprosenttia. Tutkija ei voi kuitenkaan lähteä tällä tavoin ajattelemaan, koska silloin moni tutkimus jäisi tekemättä.

Tutkimuksen eettisinä periaatteina käytin Jyväskylän yliopiston laatimia yleisiä ohjesääntöjä ja vinkkejä, jotka löytyvät yliopiston kotisivuilta. Noudatin kasvatustieteellisen tiedeyhteisön käyttämiä ja ehdotettuja toimintatapoja sekä pyrin olemaan huolellinen jokaisessa tutkimuksen osa-alueessa. Lisäksi perehdytin vastaajani kyselyn tarkoituksiin ennen sen julkistamista.

4. TUTKIMUKSEN TULOKSET

Webropol-kyselyyn vastasi 15 henkilöä. Kysely tavoitti koko opiskelijaehdämme, 40 henkilöä. Vastausprosentti oli 32,5, joka oli alhainen, joskin odotuksen mukainen. Arvelin jo tutkimusprosessin alussa, ettei vastausten saaminen olisi helppoa, mutta silti vastausten määrä yllätti vähäisyydellään.

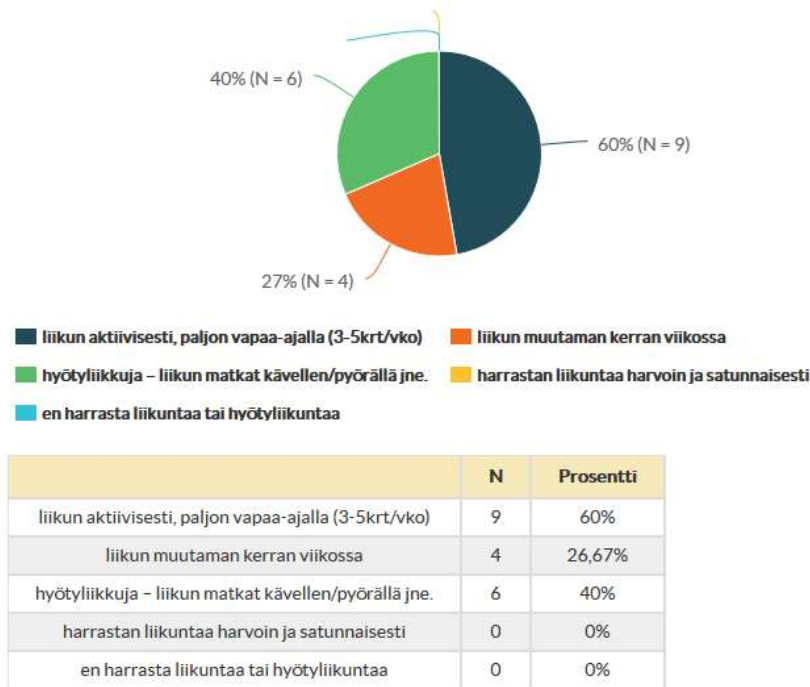
Vaikka vastauksia ei tullutkaan montaa, on todettava että suurin osa vastaajista osallistui kyselyyn tunnokkaasti. Tämän huomasi jo ensisilmäyksellä aineistoon. Kaikkiin kysymyksiin oli vastattu ja vastaukset olivat pääosin riittäviä. Tutkijana minulle jäi tunne, että kysymykset oli ymmärretty hyvin. Vastaajilla oli todennäköisesti eri pituisia kokemuksia koulumaailmasta opetuksen ja koulunkäynnin kautta. Webropol on järjestelmä erittäin hyvä tämänkaltaisten tutkimusten materiaalin koossa. Kyselyn voi suunnitella erittäin tarkaksi erilaisine vastausvaihtoehtoineen. Lisäksi järjestelmää on helppo käyttää. Aloitinkin aineiston tutkimisen silmäilemällä ensin raportin vastauksista läpi. Tämän jälkeen kopioin avoimet vastaukset omalle tietokoneelle tekstitiedostoon. Tutkin vaihtokysymysten vastaukset läpi prosentiosuuden ja tämän jälkeen siirryin lukemaan avoimia vastauksia. Muutamien kohdalla avointen kysymyksien vastauksissa näkyi kiireellisyys ja suorittaminen. Jotkut vastaukset olivat lyhyitä, parin lauseen mittaisia. Niiden sisältö oli kuitenkin mielenkiintoista ja ajatuksia herättävää. Vastauksissa näkyi niiden lyhyydestä huolimatta positiivinen suhtautuminen liikuntaan elämän osa-alueena. Vastaajat eivät vaikuttaneet vakavasti motivoituneilta liikunnan harrastajilta, vaan pikemminkin sain kuvan, että liikunta on heille elämäniloa ja hyvinvointia edistävää tekemistä ja harrastusta.

Esitän seuraavissa kappaleissa tuloksia kahdella tavalla. Tulosavaruuden hahmoittamiseksi olen tehnyt kuvion, josta selviävät liikuntakäsityksiin vaikuttavat positiiviset ja negatiiviset tekijät. Tuon esiin myös suoria vastauslainauksia joissa olen nimennyt vastaajat numeroilla 1-15.

4.1 LIIKUNTAAN HARRASTETAAN AKTIIVISESTI

Eräs tutkimuskysymykseeni vaikuttavista liikunnan osa-alueista on vastaajan oma liikunta-aktiivisuus. Se, kuinka kokee suhtautumisen ja asenteen omaan kehoon ja liikuntaan elämässään, vaikuttaa se käsitykseen myös koululiikunnasta. Kyselylomakkeeni ensimmäinen kysymys koski vastaajan omia liikkumistottumuksia. Kysymyksellä oli helppo saada vastaaja orientoitumaan aiheen pariin. Kysymyksellä sain myös tutkimustietoa luokanopettajien liikuntaharrastuksista ja -asenteesta, tarkoituksena saada vastaaja pohtimaan omaa opettajuuttaan suhteessa liikuntaan ja sen opetukseen peruskoulussa. Johdattelin vastaajia siis aiheen pariin kysymällä, millainen liikkuja vastaaja kokee olevansa.

1. Vastaa itseäsi lähimpänä olevan vaihtoehdon mukaan. Voit valita useamman vaihtoehdon Millainen liikkuja olet?
Vastaajien määrä: 15, valittujen vastausten lukumäärä: 19



Kuvio 1. Millainen liikkuja olet?

Kuvio 1 näyttää, että vastaajista 60% (9 vastaajaa) harrastaa liikuntaa aktiivisesti, kolmesta viiteen kertaan viikossa. Koska tutkin luokanopettajien käsityksiä liikunnasta ja koululiikunnasta, en nähnyt tarpeelliseksi selvittää yksityiskohtaisemmin, millaista liikuntaa luokanopettajat harrastavat. Oli mielenkiintoista, että aktiivisesti liikuntaa harrastavien määrä oli suuri. Olisi suotavaa ja toivottavaa, että liikunnan opetuksen parissa työskentelevät opettajat liikkuisivat ja olisivat hyvässä fyysisessä kunnossa. 4 vastaajaa (27%) liikkuu muutaman kerran viikossa ja loput 6 vastaajaa (40%) ovat hyötyliikkujia, eivätkö harrasta liikuntaa säännöllisesti. Kysymykseen sai valita halutessaan useamman vastausvaihtoehdon, joten osalla vastaajista tämä voi näkyä esimerkiksi aktiivisen liikkujan ja muutaman kerran viikossa-liikkujan välillä. Kukaan vastaajista ei vastannut liikkuvansa harvoin, satunnaisesti tai ei ollenkaan.

Kysymys numero kaksi koski liikunnan tärkeyttä omassa arjessa ja elämässä. Pyysin vapaasti kirjoittamaan ajatuksiaan ja tuntemuksiaan siitä, miksi liikunta joko on tai ei ole tärkeää vastaajalle. Kysymys antoi mahdollisuuden perustella vapaasti vastaten omaa käsitystään liikunnasta itseään koskien. Kaikki 15 vastaajaa vastasivat tähän kysymykseen.

Liikunta merkitsee monelle vastaajalle tärkeää henkistä ja fyysistä voimavaraa, jolla ylläpidetään fyysistä kuntoa sekä hyvinvointia. Vastaukset pystyi jakamaan kahteen osaan, merkityksen mukaan. Ensimmäinen näistä oli **painonhallinta ja terveys**. Näille vastaajille liikunta edistää terveyttä, auttaa painonhallinnassa sekä ehkäisee sairauksia.

- *Liikunta on tärkeää, että kroppa ja mieli pysyy kunnossa. Liikkumattomuuden huomaa aika pian molemmissa. Aikaa liikkumiseen on kuitenkin välillä vaikea löytää. Arki vie mukanaan. Ja motivaatiotakin tarvitsee välillä kaivamalla kaivoa, vaikka hyödyt onkin tiedossa.* (Vastaaaja 1)
- *Elämäntapa - osa vapaa-ajan rutiineja. Oman painon ja terveyden hallinta näin vanhemmiten. Toisissa lajeissa saa olla yksin ja rauhassa (pyöräily), toisissa taas saa nauttia hyvästä seurasta (futis, sähly); mikä sopii milloinkin fiilikseen.* (Vastaaaja 2)
- *Tärkeää terveyden ja jaksamisen kannalta. Toimii apuna myös painonhallinnassa.* (Vastaaaja 3)
- *Liikkumalla pidän yllä kuntoani.* (Vastaaaja 4)
- *Laiskuuttani en liiku tarpeeksi, mutta pidän liikuntaa silti tärkeänä terveyden kannalta.* (Vastaaaja 5)
- *Liikunta on minulle tärkeää kunnon ylläpitäjänä, kolesteroliarvojen alentajana ja ennen kaikkea hyvän olon ja hyvän mielen tuottajana.* (Vastaaaja 6)
- *Liikunta on minulle tärkeää. En liiku sen vuoksi, että kehittyisin liikkujana, vaan liikun puhtaasti terveydellisistä syistä. Suvussani on eri sairauksia, joita tuskin voi itsekkään välttää, mutta ainakin niiden*

oireita tai alkavuutta voi lykätä tai helpottaa liikunnan avulla. Esim. selkävaivat, sydän- ja verisuonitauti jne. (Vastaaja 7)

- *Liikunnan avulla pysyy kunto kohdallaan. Jaksaa arkea paremmin, kun liikkuu. Liikunnasta saa tsemppiä päivään ja tylsät asiat väistyvät sivuun. Iltaisin liikunnan jälkeen nukuttaa hyvin. (Vastaaja 15)*

Toinen merkitys liikunnan harrastamiselle oli **elämänäilo ja arjen sisältö**.

- *Tapa nollata aivot. Viettää aikaa luonnossa. Kuluttaa kaloreita. **Mukavaa tekemistä, liikunnan iloa.** (Vastaaja 8)*
- *Virkeyden,raittiina ilman ja luonnon kauneuden ja rauhan takia. Monet lajit ovat sinänsä mukavia kuten pyöräily ja uiminen tai kävely ja juokseminen. Lisäksi on hyvä olo jälkeenpäin (Vastaaja 9)*
- *Tärkeää, että vaihtaa ajatuksia ja virkistää mieltä, tuo uusia ajatuksia, ja moniin asioihin löytyy vastauksia kävellessä. Saa hien pintaan ja fyysistä kuormitusta henkisen kuormituksen vastapainoksi. (Vastaaja 10)*
- *Jaksaa paremmin, on muutoinkin hyvä olo. (Vastaaja 11)*
- *Liikunta lisää kuntoa ja antaa sen jälkeen hyvän mielen. (Vastaaja 12)*
- *Mieliala syistä. Täytyy päästä ulkoilmaan. (Vastaaja 13)*
- *Liikunta on tärkeää kokonaisvaltaiselle hyvinvoimilleni. Vanne alkaa kiristää päätä ellen pääse liikkumaan säännöllisesti. Se on henkireikä, jota ilman ei pärjää. (Vastaaja 14)*

Liikunta pidettiin siis mukavana ajanvietteenä, keinona hoitaa sosiaalisia suhteita sekä parantaa henkistä hyvinvointia. Liikunnan merkitys näille vastaajille on siis lähempänä harrastusten omaista mieluisaa tekemistä.

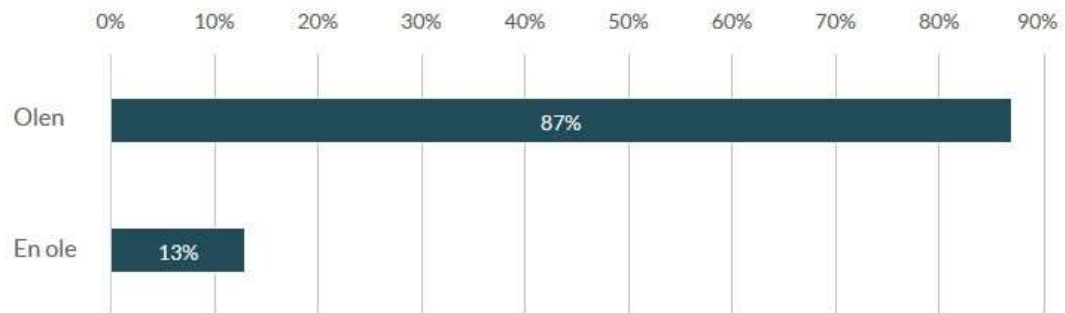
Perusteluista selvisivät pitkälti ne asiat, joita voidaan olettaa aikuisen ihmisen näkökulmasta. Liikunnan merkitys nähdään hyvin hyötypainotteiseksi ja sillä haetaan hyvinvoinnin lisäämistä elämään. Tästä lähtökohdasta on hyvä lähteä myös liikuntaa opettamaan kouluissa.

4.2 LIIKUNNAN OPETUS TUTTUA JA SITÄ ON LIIAN VÄHÄN

Kaksi seuraavaa kysymystä johdatteli vastaajaa koululiikunnan pariin. Halusin selvittää, onko vastaajilla omakohtaista kokemusta liikunnan opettamisesta peruskoulussa ja onko liikuntaa nykyisessä viikkojärjestyksessä riittävästi.

3. Oletko koskaan opettanut liikuntaa peruskoulussa?

Vastaajien määrä: 15



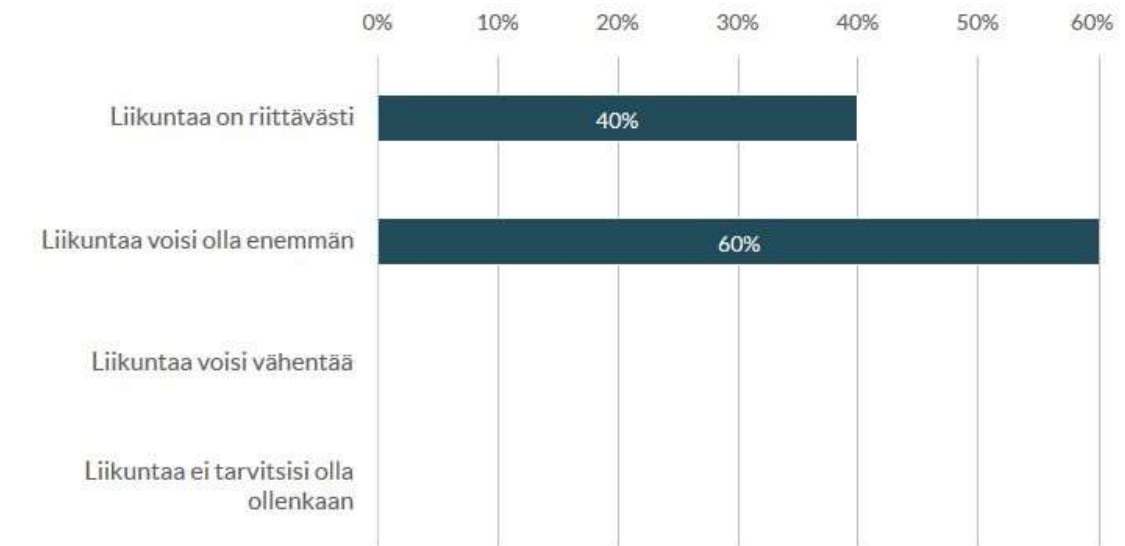
	N	Prosentti
Olen	13	86,67%
En ole	2	13,33%

Kuvio 2. Oletko koskaan opettanut liikuntaa peruskoulussa?

Suurin osa (87%), 13 vastaajaa oli opettanut liikuntaa yhdellä tai useammalla luokka-asteella peruskoulussa. Vain kahdella vastaajalla (13%) ei ollut kokemusta lainkaan liikunnan opetuksesta. Tulevista luokanopettajista tämä on hyvä luku, sillä se kertoo kokemuksesta ja useinmiten sen perusteella muodostuneesta käsityksestä liikunnasta ja sen opettamisesta. Kokemus jonkin oppiaineen opettamisesta vaikuttaa varmasti käsitykseen, mitä kyseisestä

oppianeesta ajattelee. Liikunnan osalta käsitykseen vaikuttaa myös omat kokemukset sekä oma harrastuneisuus.

4. Liikunnan määrä kouluissa sinun mielestäsi? (Koululiikuntaa on koulusta riippuen 3-5 viikkotuntia) Vastaajien määrä: 15



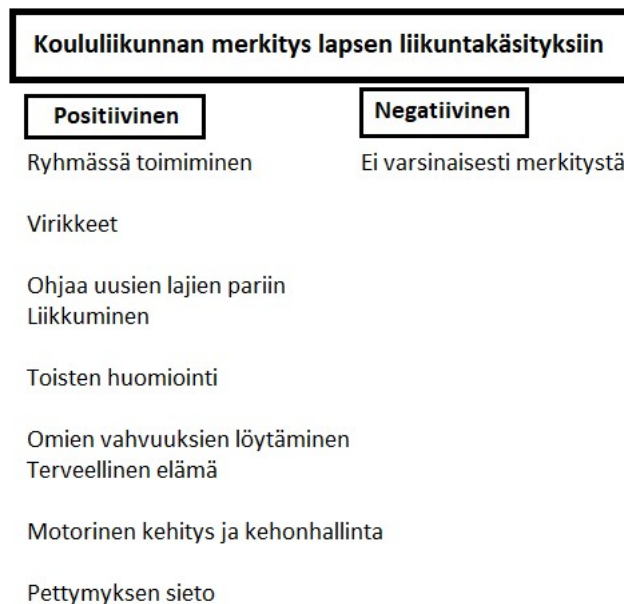
	N	Prosentti
Liikuntaa on riittävästi	6	40%
Liikuntaa voisi olla enemmän	9	60%
Liikuntaa voisi vähentää	0	0%
Liikuntaa ei tarvitsisi olla ollenkaan	0	0%

Kuvio 3. Liikunnan määrä kouluissa sinun mielestäsi?

Vastaajat kokivat pääosin liikunnan määrän peruskouluissa riittämättömäksi tai vähintäänkin riittäväksi. Kuuden vastaajan (40%) mukaan liikuntaa on riittävästi, loput 9 vastaajaa (60%) kokivat, että liikunnan opetuksen määrää tulisi lisätä. Tutkimukseen olisi voinut hakea lisää laajuutta sillä, että olisi kysynyt ideoita ja ajatuksia siitä, miten koululiikuntaa voisi lisätä koulupäivien aikana. Tulevlla opettajilla olisi tähän varmasti ollut lisättävää.

4.3 KOULULIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE

Koulun rooli lapsen asenteiden ja käsitysten rakentumisessa voidaan nähdä merkityksellisenä. Näin sen voi nähdä myös liikunnan osalta. Viidennellä kysymyksellä halusin selvittää lapsen liikuntakäsityksen rakentumista luokanopettajien näkökulmasta. Kuinka tietoisia luokanopettajat ovat liikunnan avulla vaikuttamisesta ja siitä, miten lapsi kokee liikunnan koulussa? Jokainen vastaaja otti tähän kysymykseen kantaa ja niitä olikin erittäin mielenkintoista lukea. Liikuntatunneilla koettiin olevan pääosin suuri merkitys lapsen liikunnallisen kehityksen kannalta. Vastauksissa mainittiin mm. liikunnallinen ja motorinen kasvu ja kehitys, terveet elämäntavat sekä hyvinvoinnin edistäminen. Lisäksi koulun liikuntatunnit monipuolistavat liikuntatietoutta ja kokemista sekä toimivat vastapainona luokassa istumiselle. Vastauksissa ei näkynyt negatiivisia ajatuksia siitä, mitä koulun liikuntatunnit voivat tarjota joten luokanopettajaopiskelijat näkevät liikuntatunnit suurena hyötynä lapselle itselleen ja koulupäivän toimivuudelle.



Kuvio 4. Tulosavaruuden esitys.

Kysymykseen, millainen merkitys koululiikunnalla on mielestäsi lapsen kannalta, sain seuraavanlaisia vastauksia.

- *Antaa positiivisia kokemuksia liikunnan ilosta, omasta osaamisesta ja ryhmässä toimimisesta. Antaa virikkeitä vapaa-aikaan ja ohjaa mahdollisesti uusien lajien ja harrastusten pariin. (Vastaja 1)*
- *Jollekin lapselle ainut liikunta mitä suorittaa on koulussa. Tärkeää tehdä yhdessä ja liikkua. (Vastaja 2)*
- *Se antaa vastapainoa pulpetin ääressä istumiselle, mahdollisuuden kokeilla eri lajeja ja innostua niistä, mahdollisuuden ylläpitää ja parantaa kuntoa sekä antaa hyvän esimerkin siitä, mitä hyviä vaikutuksia liikunnalla on ihmiselle. Koululiikunnan merkitys on myös sitä, että oppilas oppii toimimaan ryhmässä, ottamaan muita huomioon ja oppii itsestään ja muista vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Vastaja 3)*

Edellä mainituista vastauksista on huomioitava yhdessä tekemisen ja liikkumisen muoto. Opettajien on syytä koulumaailmassa painottaa ryhmäytymisen ja ryhmässä toimimisen oppimista ja tekemistä. Liikunta on tähän oiva oppiaine, mutta silti se esiintyy vain kolmen vastaajan näkemyksessä. Tietenkin on huomioitava vastaajien motivaatio ja tarkka, harkinnanalainen pohdinta aiheesta. Moni opettaja saattaisi yhtyä yllä oleviin ajatuksiin, jos niistä keskusteltaisiin yhdessä. Lopuissa vastauksissa esiintyi enemmän terveellisen elämäntavan välittyminen lapsille heidän kasvuiässään, liikunnalliset taidot ja niiden oppiminen ja sisäistäminen ja vaihtelevuus.

Jonkin verran esiintyi myös ristiriitaisia ajatuksia liikunnan merkityksestä niille lapsille, jotka harrastavat liikuntaa paljon vapaa-ajallaan. Liikuntatunnit voivat aktiiviliikkuville ja urheilulajien harrastajille olla hidastempoisia, eivätkä tarpeeksi haastavia. Eräs vastaaja kirjoitti:

- *Merkitys on aika vähäinen niille lapsille ja nuorille, jotka harrastavat vapaa-aikana liikuntaa. Toisaalta erityisoppilaille liikuntatunneilla on*

ratkaiseva merkitys. Moni heistä ei liiku muuten kuin liikuntatunneilla.
(Vastaja 4)

Vastakohtainen ajatus edellä manitulle löytyy seuraavasta vastauksesta.

- *Iso merkitys niille, jotka jo harrastavat liikuntaa, että he voivat näyttää vahvuuksiaan, ja iso merkitys niille, jotka eivät vielä juurikaan vapaaehtoisesti liiku, että saisivat liikkumiseen iloa ja motivaatiota. Terveys ja hyvinvointi kokemuksena tulisi esille liikunnanopetuksen kautta. Yksilöllinen positiivinen liikuntapalaute olisi tärkeää, ettei vertailu muihin heikentäisi motivaatiota.* (Vastaja 5)

Liikuntatuntien negatiivista merkitystä ei tullut vastauksissa juurikaan esiin. Kysymykseen olisi voinut tarkentaa hyvien ja huonojen puolien merkityksen pohtimisen. Vastajat ovat selkeästi ajatelleet kysymystä pelkästään positiivisten merkityksien osalta.

- *Opettaa terveellisen elämäntavan. Auttaa muodostamaan positiivista kehontuntemusta sekä itsetuntoa. Opettaa hallitsemaan kehoa.* (Vastaja 6)
- *Koululiikunnalla on iso merkitys. En lisäisi liikuntatuntien määrää, koska se tapahtuisi muiden tuntien kustannuksella, mutta lisäisin välituntiliikuntaa ja liikuntaa muiden oppiaineiden sisällä eheyttämällä liikuntaa esim ympän tuntiin luontoretellä, äikäntuntiin sanaluokkahipalla jne jne* (Vastaja 7)
- *Saa kokemuksia erilaisista liikuntalajeista ja voi innostua liikkumaan myös vapaa-ajalla. Tulee liikuttua edes se muutama tunti viikossa.* (Vastaja 8)
- *Lapsen motorisen kehityksen kannalta liikunnalla on suuri merkitys. Myös hyvät perusliikuntataidot lisäävät itseluottamusta.* (Vastaja 9)
- *Tosi tärkeää, varsinkin silloin, jos lapsella ei ole vapaa-aikana liikintaharrastusta tai lapsi ei liiku riittävästi.* (Vastaja 10)
- *Tauko koulupäivään, liikumista niille jotka eivät muuten liiku. Lisätä positiivista suhtautumista liikuntaan, antaa vinkkejä erilaisista*

tavoista liikkua, opettaa vuorovaikutustaitoja, pettymyksen sietoa.

(Vastaaja 11)

- *Sen tulisi tukea terveellistä liikkuvaa elämäntapaa ja innostaa omaehtoiseen liikkumiseen vapaa-ajalla.* (Vastaaja 12)
- *Liikkumattomaktkin lapset saadaan nostamaan sykettä edes liikuntatunnilla. En rajaisi liikuntaa vain liikuntatunneilla vaan sisällyttäisin sen myös muiden aineiden opetukseen aineeseen sopivalla tavalla.* (Vastaaja 13)
- *Se tutustuttaa erilaisiin lajeihin ja opettaa perustaidot. Hyvä liikunnanopetus voi vaikuttaa innistavasti ja kannustaa liikkumaan enemmän vapaa-ajalla.* (Vastaaja 14)
- *Lapsi oppii useimmat liikkumiseen liittyvät taidot ja asenteet jo pienenä lapsena. Tällöin koululiikunnan merkitys on kannustaa ja ohjata lapsia löytämään itselle luontainen tapa liikkua mielekkäästi. Liikuntaa tulisi ensisijaisesti ajatella tärkeänä osana lapsen kasvamista ja oppimista.* (Vastaaja 15)

Luokanopettajaopiskelijat ovat tutustuneet paljon opiskeluissaan opetussuunnitelmaan ja sen oppiainesisältöihin. Tästä syystä halusin esittää heille kysymyksen, tulisiko koululiikuntaa muuttaa jollain tapaa sisällöllisesti tai tavoitteellisesti? Tähän kysymykseen vastaten, tulevilla luokanopettajilla oli hyvä tilaisuus avata omaa näkemystään ja käsitystään koululiikunnasta. Kysymykseen vastasi 15 vastaajaa. Alkuun vaikutti siltä, että suurin osa ei muuttaisi mitään, tarkempi silmäys paljasti hyviä huomioita ja epäkohtia liikunnan opetuksessa. Kolme vastaajaa oli yksimielisesti sillä kannalla, ettei muutoksia tarvita. Myöskin kolme vastaajaa ei osannut ottaa kysymykseen kantaa ja asiaa perusteltiin opetussisältöjen tavoitteiden huonolla tuntemuksella. Loput vastaajista esittivät erilaisia ideoita ja näkemyksiään. Mielenkiintoisimpana esitettiin näkemys siitä, että liikuntaankin voitaisiin soveltaa muiden oppiaineiden tapaan kotitehtäviä. Idea voisi olla erittäin hyvä ja käyttökelpoinen monille lapsille, jotka eivät liiku tarpeeksi.

- *Minun mielestäni pitäisi olla myös liikunnassa soveltavia "kotitehtäviä". Nyt on se oppitunti, joka on yksi kokonaisuus ja sitten jotain samaa tai uutta ensi kerralla, mutta voihan liikuntaankik eheyttää esim. biologiaa ja yllä: "Käy kävelyllä ja kuvaa kevään merkkejä." tms. (Vastaja 1)*
- *Uusi OPS antaa enemmän väljyyttä sisältöihin ja liikuntaleikillekin tilaa. (Vastaja 4)*
- *Liikunnan opetus riippuu opettajasta, joten ei tarvitse mielestäni muuttaa mitään. (Vastaja 6)*
- *Sisällöt on melko ympärilyöreästi ilmaistu. Mikäli opettaja toivoo Ops:sta työvälinettä liikuntatuntuen pitämiseen, se ei Ops:a lukemalla toteudu. (Vastaja 7)*
- *Liikuntaa tulisi enemmän suunnata kestävyiden ja monipuolisuuden parantumiseen lapsilla. Nykyajan lapset turhautuvat helposti ja eivät ole pitkäjänteisiä. Liikunnasta voisi olla hyötyä näiden ominaisuuksien kehittyessä ja täten auttaa myös muita oppiainaieta. Mentaalisuus on yksi liikunnan osa-alue. (Vastaja 9)*

Neljä vastaajaa painotti vastauksissaan liikunnan vapautta, iloa ja positiivisia kokemuksia, joka tulisivat sisältyä liikuntatunteihin. Myös heikoimpien mukaan saaminen ja heidän aktivointinsa tuntui tärkeältä liikunnan tavoitteita ajatellessa.

- *Ottaa huomioon paremmin ne, joille liikunta on vaikeaa. Löytää vielä lisää eriyttämisen keinoja eritasoisille liikkujille, niin että liikunta olisi mukava aine mahdollisimman monelle. (Vastaja 8)*
- *Enemmän liikunnan riemua, vähemmän vertailua. Harjoituksia, joissa jokainen voi nauttia liikunnasta omalla tasollaan. (Vastaja 5)*
- *Uuden ops:n mukaan on mahdollista toimia monipuolisesti, ei niinkään sisältökuin menetelmäpainotteisesti. Sopii lähteä niistä valmiuksista kuin jokaisella on ja hyödyntää ryhmää liikkumisen ilossa ja myönteisessä vaikuttamisessa. Tavoitteet tulee nähdä henkilökohtaisen lähtötason pohjalta, edetä ja arvioida*

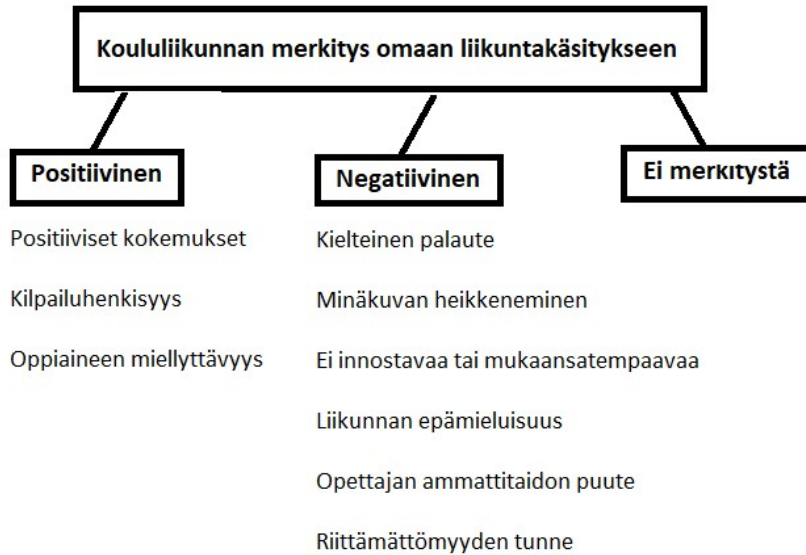
niistä käsin ja ottaa huoltajat mukaan kasvatuskumppaneina sekä yhdistää elämäntapa- ja ravitsemustottumukset koululiikunnan toteuttamiseen. Liikunnassa pdeemmälle ehtineiden tulisi voida valita lajitaitojen liikuntaa aineenopettajan ohjauksessa. (Vastaaja 3)

- *Suorituskeskeisyydestä pitäisi päästä eroon. Liikunnan tulisi tuottaa lapselle positiivisia kokemuksia. (Vastaaja 2)*

4.4 KOULULIIKUNNAN MERKITYS AIKUISELLE

Koululiikunnan merkitystä lapsille tarkasteltiin edellisessä kappaleessa aikuisten kehityksen näkökulmasta. Tutkimusaiheeni tarkentaen olisi voinut olla johdonmukaisempaa tutkia lasten käsityksiä ja näkemyksiä koululiikunnasta selvittääkseni liikuntatuntien merkitystä lapsille itselleen. Tähän minulla ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta, joten tutkimukseni pohjaa niihin käsityksiin ja tuntemuksiin, millaisena aikuiset kokevat merkityksen omien liikuntakokemustensa, tehdyn opetustyön ja opiskelun kautta.

Kysymys numero seitsemän koski sitä, millä tavalla koululiikunta on vaikuttanut vastaajan omaan käsitykseen liikunnasta? Tällä kysymyksellä halusin saada selville, koetaanko liikuntatunnit yleisesti ottaen millaisena ja kuinka ne ovat vaikuttaneet vastaajaan. Millaisia asioita ja muistoja niihin liittyy, jotka vaikuttavat nykyiseen käsitykseen liikunnasta ja sitä kautta muokkaa tulevaa opetustyötä. Kysymykseen vastasi 15 vastaajaa.



Kuvio 5. Tulosvaruuden esitys.

Kolme vastaajaa koki vahvasti, ettei koulun liikuntatunneilla ole ollut merkitystä heidän käsityksiinsä liikunnasta. Näiden vastaajien kirjoituksissa tuli esiin myös se, että liikuntatunnit ovat tuntuneet pakonomaiselta jotka eivät ole jääneet mieleen.

- *Koululiikunnasta minulla ei ole kovasti mielikuvia, osallistuin, mutta en viihannut enkä rakastanut. Sillä ei siis minusta ole ollut vaikutuksia käsityksiini.* (Vastaaja 1)
- *Koululiikunta tuntui toisinaan ns. pakkopullalta, mutta ei vaikuttanut juurikaan liikuntatottumuksiini vapaa-ajalla* (Vastaaja 2)
- *Ei ole vaikuttanut.* (Vastaaja 3)

Vastaaja 8 perusteli hyvin, miksi koululiikunta voi vaikuttaa liikuntakäsityksiin monella tavalla.

- *Koululiikunnan numeroarviointia en kannata, koska liikunta on kokonaisvaltaista ja kokemuksellista toimintaa, jolloin korostuu kodin vaikutus, yksilölliset valmiudet ja harrastuneisuus. Ryhmäliikunnassa mennään psyyken alueelle, jossa ollaan nuoren herkissä kehitysvaiheissa haavoittuvia*

epäonnistumisille ja heijastuvat kaikkeen muuhunkin tekemiseen ja identiteetin kehittymiseen. Liikuntasuoritusten arviointi tulisi tehdä jokaiselle henkilökohtaisen edistymisen mukaan. Valinnaisliikunnasta aroosana voitaisiin antaa tietyissä suoritteissa tai lajitaitojen hallinnassa. Tosin alaluokkien liikunta ei ole varsinaista lajitaitojen omaksumista vaan perusliikunnan oppimista, joka luo pohjan aineenopetuksen lajitaidoille. (Vastaaja 8)

Liikuntatuntien luonne on erilainen jokaisella opettajalla. Tyyli ja tapa, kuinka oppilaille puhutaan, näytetään, kehoitetaan, käsketään ja kannustetaan on merkittävä oppilaan fyysisen minäkehityksen muokkaajana. Esimerkiksi kilpailuhenkisyys, liallinen yhden liikuntamuodon suosimine, negatiivinen palaute ja vertaisarviointi sekä tuntien innostumattomuus olivat negatiivisen liikuntakäsityksen tekijöitä vastaajilla. Esimerkiksi vastaaja 4 oli kokenut riittämättömyyden tunnetta lapsuuden liikuntatunneilla. Olisin toivonut, että hän olisi kirjoittanut enemmän sitä, miksi näin oli.

- ***Koin etten ollut riittävä.** Pehdytti moneen eri lajiin. (Vastaaja 4)*
- ***Oli aika kilpailuhenkistä mutta pärjäsin aika hyvin ja siksi tykkäsin.** Hiihtämiseen jäi negatiivinen suhde pitkäksi aikaa. Kokeilin lapsena monia lajeja mutta aktiivinen liikkuminen alkoi vasta aikuisena. (Vastaaja 6)*
- ***Negatiivisesti.** Opettajien ammattitaito on ollut heikkoa ja se on näkynyt liikuntatunneilla. Opettaja on saattanut keskittyä opettamaan vaan yhtä lajia joka on ollut opettajalle intohimo. Nimimerkki: Voihan jumppakärpänen (Vastaaja 7)*
- ***Oma koulu-aika vaikutti negatiivisesti,** opena ollessa havahtunut siihen miten tärkeää se on monelle lapselle. Rakastavat li tunteja. (Vastaaja 10)*
- ***En koskaan pitänyt koululiikunnasta.** Se ei vaan yksinkertaisesti ollut hauskaa. Huonosti toteutetut liian lyhyet tunnit, joissa ei ehtinyt kunnolla lämmitä. (Vastaaja 11)*
- *Itse saamani koululiikunnan opetus ala-asteella ei ollut kovin innostavaa ja mukaansatempaavaa. Yläasteella ja lukiossa saadessamme tutustua monipuolisemmin moniin eri liikuntatapoihin, innostuin liikkumaan myös*

vapaa-aikana. Käsitykseni on muuttunut myönteisempään suuntaan vaihtoehtojen lisääntyessä ja omien lempilajien löytymisen myötä.
(Vastaaja 13)

- *Se ei ainakaan ole vahvistanut myönteistä minäkuvaa koska olen aina ollut huono joka lajissa. Se ei johdu siitä että opettaja olisi ollut lannistava vaan olen itse verrannut itseäni muihin.* (Vastaaja 14)
- *Valitettavasti olen saanut itse koululiikunnan kautta kielteistä palautetta ja näin ollen se on vaikuttanut minun itsetuntooni peruskouluaikana. Enemmän aikuisiällä tehty liikunta omilla ehdoilla on saanut minut ajattelemaan itsestäni positiivisesti liikkujana.* (Vastaaja 15)

Liikuntatunnit ovat usein olleet puheenaiheina koulumaailmassa, kun puhutaan huonoista kokemuksista ja kielteisen minäkuvan rakentumisesta. Näin myös tutkimukseni vastauksista voidaan päätellä. Valtaosa vastaajista kytki liikuntatunnit negatiiviseen kehitykseen ja huonoihin kokemuksiin itsensä kohdalla. Kuitenkin positiivisiakin vastauksia löytyi muutamia.

- *Positiivisesti pääosin. Toki ei jostain suorittamiseen ja oikeisiin liikeratoihin keskittyvästä telinevoimistelusta, mutta peleistä, leikeistä ja kilpailusta kyllä.*
(Vastaaja 5)
- *Omat kokemukset lähinnä positiivista ja itse opettajana toimin niin että jokaisella oli kivaa ja jokaisen paras riittää sekä tarpeeksi monipuolista.*
(Vastaaja 9)
- *Minulle koululiikuntaa on ollut yksi kiva oppiaine. Olen harrastanut vapaa-ajalla kilpaurheilua, joten koulussa sai vain liikkua ilman kovia tavoitteita.* (Vastaaja 12)

Viimeisessä kysymyksessä pyysin vastaajia kirjoittamaan vielä vapaasti liikunnasta. Tällä tavalla toivoin saavani vielä jotain informaatiota aikaisempiin kysymyksiin ja tietoa, mitä liikunta kokonaiskuvassa vastaajille merkitsee. 12 vastaajaa kirjoitti ajatuksiaan.

Vastauksissa näkyy liikkumaan kannustaminen ja hyväntahtoinen asenne, joka toivottavasti tulee kantamaan hedelmää tulevassa opettajan työssä ja välittymään oppilaille.

- *Liikkunnan riemun löytäminen olisi tärkeätä sekä hyväksyä kaikki sellaisina liikkujina kuin ovat. (Vastaja 1)*
- *Liikkumisen tulee olla mukavaa ja vapaaehtoisuuteen perustuva. Jos kaikki liikkuisivat säännöllisesti säästyisi isoja summia terveydenhuollon kustannuksista. (Vastaja 3)*
- *Liikunta tuo hyvää oloa ja mahdollistaa terveemmän elämän. (Vastaja 4)*
- *Liikunta on niin kokonaisvaltaista jokaisen terveyteen ja hyvinvointiin kuuluva, että sitä pitäisi vaalia myönteisen kokemisen ja ilon kautta eikä suoritusmittareiden mukaan. (Vastaja 5)*
- *Kannattaa liikkua! (Vastaja 6)*
- *Liikunta kuuluu kaikille. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus liikkua omien tavoitteiden ja taitojen mukaan. Liikuntaa on kaikenlainen liikkuminen. (Vastaja 11)*
- *Liikunta on tärkeä asia. E erityisen tärkeää on liikuntatuntien suunnittelu ja toteutus siten, että oppilaat nauttivat tekemisestään, hengästyisestä, hikoilusta ja uusien taitojen oppimisesta sekä yhdessä tekemisestä. Liikkunnan ilo ja riemu olisi tärkeää saada välitetyksi oppilaille!! (Vastaja 12)*
- *Mahtavaa, ihanaa, pakko saada kunnon hiki säännöllisesti viikoittain, pää hajoaa ja v-käyrä nousee jos ei pääse liikkumaan ;)! (Vastaja 10)*

Muissa vastauksissa esitettiin liikunnan saamista mukaan arjen askareisiin. Sen tulisi olla osa koulun arkea ja ennen kaikkea sellainen asia, mihin lapset ovat tottuneet. Tähän liittyy myös ulkoilu ja kevyen liikunnan harrastaminen. Vastaja numero 13 oli huolissaan nykyisestä lasten liikkumattomuudesta, joka johtuu passivoittavasta elämäntavasta. Hän esitti myös, että liikuntaa tulisi kehittää sopivaksi nykyaikaiseen tyyliin.

- *Olen huolissani suomalaisten liikkumattomuudesta. Nykyinen elämäntapa ei kannusta välttämättä elinikäiseen liikkumiseen ja tästä syystä näenkin kansanterveydellisen tulevaisuuden olevan vaarassa. Liikunnasta tulisi silti pystyä puhumaan ja kehittämään sitä positiivisessa valossa. (Vastaaja 13)*
- *Itselleni lapsena ja nuorena on sopinut parhaiten ns. perinteiset laji-, suoritus- ja kilpailukeskeiset liikunnan tunnit. Oma harrastuneisuus kilpaurheilussa on perustunut pitkälti tuohon samaan ajatusmaailmaan. Monille tuo on tietysti vieras tai vastenmielinen maailma. Toki opettajan roolissa ajattelen, että liikunnan tunneilla tulee liikkua monipuolisesti kukin omista valmiuksistaan eli alakoulussa erilaiset temppuradat, leikit, kiipeilyt yms. ovat parhautta. (Vastaaja 2)*
- *Liikunnasta pitäisi saada jo lapsesta asti normaali osa elämää. (Vastaaja 7)*
- *Liikunta tärkeää ja kuuluu jokaiseen päivään. Hikiliikkija en ole, enkä ryhmäharrastaja, mutta ilman liikuntaa/ulkonaoloa ei päivääkään kulu. Omassa tahdissa omilla ehdoilla treenaminen on minun tapani liikkua. (Vastaaja 8)*
- *Liikunnan tulisi olla osa jokaisen ihmisen arkea. Lapsia tulisi kannustaa liikkumiseen ja koulun toimintatapoja pitäisi kehittää niin, että liikkuminen mahdollistuisi myös muissakin oppiaineissa. (Vastaaja 9)*

5. YHTEENVETO JA POHDINTA

Tutkimusprosessin lopuksi on aika tarkastella omaa työtään ja tekemisiään kriittisesti. Tavoitteenani oli löytää kokemuspohjaista tietoa ja käsityksiä liikunnasta sekä liikunnanopetuksesta alakouluikäisille. Tässä tavoitteessa onnistuin kohtalaisesti. Mitään uutta ja mullistavaa en löytänyt tutkimuksellani, vaikka varsinaisesti siihen en pyrkinytkään. On myös huomioitava, että tutkimuksellani en hakenut yleistettävyyttä tai suuria linjoja valtakunnallisesti tärkeään aiheeseen. Kohdistin tiedonjanoni suhteellisesti pieneen määrään tulevia opettajia, jotka omalla panoksellaan vaikuttavat tulevaisuuden aikuisiin liikkujina. Halusin löytää heistä sen käsityksen, minkä mukaan he omaa työtään tulevaisuudessa tulevat tekemään ja tätä kautta vaiuttamaan lasten liikuntakäsityksiin ja liikkumiseen. Fenomenografisessa tutkimuksessa on pääpainona tunnistaa ne tavat, joilla asiat koetaan, käsitetään ja ymmärretään. Nämä todellisuuden rakentumisen tavat eivät ehkä itselleni täysin auenneet, vaikka minulla on nyt vakaampi käsitys siitä, millaiset asiat liikuntakäsityksiin vaiikuttavat. Ilmiöt ymmärretään aina suhteessa muihin ilmiöihin. Jokainen käsitys on siis ainutlaatuinen ja poikkeava. Kahta samanlaista käsitystä ei ole, kuten ei kahta samanlaista yksilöäkään. Tämä lienee opettajan lähtökohta työlleen ja se on tärkeää tunnistaa.

Fenomenografia on oppimisprosessi. Tämän ajatuksen mukaan olen tutkijana oppinut jotain, ilman että sitä välttämättä tiedostaisin. Olen hankkinut fenomenografian avulla lisää tietoa ja selvittänyt luotettavasti käsityksiä itseäni kiinnostavista ilmiöistä. Mitä tietoon tulee, olen löytänyt ymmärrettävää ja ajankohtaista tietoa luokanopettajien käsityksistä opettaa liikuntaa alakoulusta niiden tutkimusmetodien mukaisesti, joihin minua on ohjattu ja joita olen käyttänyt. Fenomenografinen tutkimusote palveli tutkimukseni tekoa. Ammattilaiseksi se ei minua kuitenkaan tehnyt. Kaikista laadullisen tutkimuksen metodeista en ole vielä kukaan täysin selvillä, mutta osaan kuvitella

fenomenografian yhdeksi suosituimmista ja käytetyimmistä metodeista kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. Tähän voi olla syynä mm. se, että sitä pidetään luotettavana menetelmänä saada tutkimustietoa sekä sen soveltuminen opettajuuden kasvamisessa. Opettajan on työssään kyettävä tunnistaa erilaisia käsityksiä ja niiden vaikuttavia tekijöitä. Tästä syystä liikunta on ainutlaatuisessa asemassa. Mikään muu oppiaine ei koe samanlaista vaikutusta lapsen muussa elämässä kuin liikunta.

Haastavinta tutkimuksessa oli fenomenografisen metodin haltuunotto ja sen soveltaminen tulosten käsittelyyn. Fenomenografia oli itselle uusi tutkimusmetodi. Metodi ei ollut tuttu ja sen käyttäminen tuntuikin hieman vaikealta. Pyrin pitämään poissa ennakkokäsitykset ja -luulot tutkimuksen teon aikana. Tutkimuksen tulee olla aina johdonmukainen ja tähän pääsin myös kohtalaisesti. Oli mielenkiintoista nähdä, että liikunta ja liikunnan opettaminen peruskoulussa tuntui olevan luokanopettajaopiskelijoille puhutteleva ja ajatuksia herättävä aihe. Monilla opiskelijoilla on selkeitä ajatuksia ja käsityksiä, millaista sen tulisi olla. Kahvipöytäkeskustelujen lisäksi aiheesta olisi hyödyllistä tehdä enemmän tutkimuksia, sillä liikunnan opetukseen tulisi panostaa Suomessa. Kansanterveydellisesti se olisi ennaltaehkäisevä keino. Yleisesti ottaen liikunnanopetuksesta on tehty hyviä tutkimuksia runsaasti. Niiden hyödyntäminen tulevana opettajana oli aiheellista ja niistä sai paljon uutta tietoa. Muut lähteet palvelivat tutkimusaiheeni ja niiden avulla pääsin tavoitteeseeni. Tutkimusaiheen valinnalla yritin sanoa, että koulujen tulisi huomioida liikunta tärkeänä oppiaineena, jonka avulla vaikutetaan oppilaiden hyvinvointiin ja tätä kautta koko kouluaikaan.

Tutkimukseni mukaan liikunta nähdään kuuluvan olennaisena osana ihmiseen, sen kehitykseen ja tämän elämänlaatuun. Koulu, yhtenä olennaisimpana organisaattorina, on avainasemassa siinä, millaiseksi liikkujaksi lapset kokevat itsensä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että jokainen ihminen saisi ainoat vaikutteensa ja kokemuksensa koululiikunnan kautta. Tämä näkyi vastauksissa, jossa koululiikunnalla ei koettu olleen minkäänlaista merkitystä. Näiden

vastausten määrä oli vähäinen, mutta silti olemassa. Suurelle osalle ihmisistä koululiikunta kuitenkin on merkittävä asia, joka voi vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja sitä kautta aikuisena minäkuvaan.

Kokkolan yliopistokeskuksen luokanopettajatopiskelijat ovat liikunnallisesti melko aktiivisia. Lähes jokainen vastaajista harrasti liikuntaa vähintään muutaman kerran viikossa. Epäilen kuitenkin, että pieni vastausprosentti olisi saattanut paljastaa liikunnan harrastamisen vähyyttä muiden osan opiskelijoiden kohdalla. Kyselyyn saattoi myös osallistua sellaiset henkilöt, jotka olivat kiinnostuneita tutkimukseni aiheesta, eli liikunnasta ja sen opetuksesta.

Liikunnalliset syyt ovat pitkälti terveydellisiä. Liikuntaa harrastetaan paineiden purkamisen takia, sillä ylläpidetään kuntoa ja terveyttä sekä ylläpidetään hyvinvointia. Vastauksista oli aistittavissa aiheen vakavuus, liikunnasta kirjoittaessa ollaan asiallisia ja asioista kirjoitetaan välillä hyvin henkilökohtaisesti. Varsinainen intohimo liikunta on harvalle. Liikunnan opetus on tuttua toimintaa, suurin osa vastaajista on opettanut liikuntaa peruskoulutasolla. Liikunnan opetus on monitoimista ja suunnittelupohjaista työtä, joka on varmasti mukava lisä monelle opettajan työtä tekeväälle. Koululiikunnan opetuksesta pidetään ja moni vastaajista olikin sitä mieltä, että sillä on lapsille suuri merkitys muun koulutyön ohella. Liikunnan koetaan antavan lapselle lisää tietoutta liikunnasta, kohottavan itsetuntoa ja kehittävän ryhmätyötaitoja. Nämä kokemukset eivät kuitenkaan välttämättä kumpua omasta liikuntakokemuksista, vaan omista havainnoista työpaikalla. Myös liikunnallinen kehitys ja oppilaiden aktiivointi koulupäivän aikana mainittiin koululiikunnan merkitykseksi. Luokanopettajaopiskelijat tiedostavat liikunnan positiivisen merkityksen koululaisen arjessa. Tämän kaltaisen havainnon tekeminen kannustaa miettimään jatkotutkimuksen aihetta. Voisiko liikunnasta ja sen opettamisesta saada irti erilaisia käsityksiä, jos tutkimukseen valitsisi aineistoksi muutaman vuoden jo työelämässä olleita opettajia? Tällöin

vastauksia voisi etsiä siihen, miten arjessa kiinni olevat opettajat näkevät nykyisen koululiikunnan muovaavan oppilaiden käsitystä itsestään liikkujana?

Koululiikunnan määrä on myös oiva jatkotutkimuksen aihe. Kyselyyni vastaajien mukaan liikuntamäärät ovat tällä hetkellä sopivalla tasolla, mutta osa vastaajista toivoisi sitä olevan lisää. Liikunta siis nähdään tärkeänä ja ehdottomana osana suomalaista koulutyöskentelyä. Liikunta kuuluu kouluun. Useampi vastaaja ei lähtisi kuitenkaan lisäämään varsinaisia liikuntatunteja, vaan sisällyttäisi liikuntaa osaksi muuta koulun arkea. Tämä kertoo kuitenkin tarpeesta kehittää liikuntaa oppiaineena. Se ei tapahdu itsestään. Tämän aiheen tutkiminen voisi tuoda esiin hyviä keinoja ja näkemyksiä siitä, kuinka tuoreet opettajat lähtisivät sisällyttämään arkiliikuntaa ja muuta tekemistä muun koulutyön ohelle. Liikunnan sisällöissä ja tavoitteissa ei koettu varsinaisesti olevan mitään muutettavaa. Muutama vastaaja ei osannut ottaa kantaa huonoon opetussuunnitelman tuntemiseen vedoten, osa vastaajista halusi suorittamisen, vertailun ja kilpailuasetelman pois liikuntatunneilta.

Vain harvalla vastaajista koululiikunta ei ole varsinaisesti vaikuttanut omaan käsitykseen liikunnasta. Suurimmalla osalla vastaajista oli joko negatiivisia tai positiivisia kokemuksia omasta kouluajastaan liikunnan suhteen, joka on jollain tavalla muokannut omaa suhtautumista ja käsitystä liikuntaan aikuisiällä. Negatiivisia kokemuksia omaavilla liikunnan into on voinut kasvaa vasta myöhemmällä iällä uusia lajeja kokeiltaessa. Pääosin mainittiin kuitenkin negatiivinen palaute ja siihen liittyvät itsetunnon ongelmat. Positiivisia kokemuksia omaavilla liikunnan into tuntuu pysyneen aina aikuisiälle asti ja sitä asennetta pyritään tuomaan esiin omassa liikunnan opetuksessa.

Tutkimukseni on joiltain osilta onnistunut, sillä olen sen avulla laajentanut ymmärrystäni liikunnasta ja siihen liittyvistä käsityksistä. Siinä on kuitenkin paljon elementtejä, joita olisi voinut parantaa huolellisemmalla taustatyöllä, syvällisemmällä aineistonkeruulla ja avoimemmalla tutkimustyöllä. Vertasin tätä gradua kuitenkin paljon edelliseen työhöni. Tutkimuksen teossa virheet opettavat onnistumisia enemmän ja ehkäpä juuri aiemman graduni tyyli ja

kompastuskivet auttoivat huomattavasti sujuvoittamaan tätä tutkimusta. Lainen (2001, 42) mukaan tutkimuksen onnistuneisuutta voi tarkastella sen mukaan, auttaako se näkemään tutkittua ilmiötä aiempaa selveämmin ja monipuolisemmin. Koululiikunnasta ja sen opettamisesta on muodostunut minulle aiempaa selkeämpi kuva.

LÄHTEET

Aalberg V & Siimes M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Gummerrus

Ahonen S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Syrjälä L, Ahonen S, Syrjäläinen E & Saari S. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä

Alasuutari P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino

Antikainen A, Rinne R & Koski L 2015. Kasvatussosiologia. Helsinki: PS-kustannus

Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino

Fitzpatrick T. 2005. New theories of welfare. Printed in China: Palgrave

Flemmen A, 1992. Leikiten suksilla, Alkuperäisteos Skileik. Helsinki: Suomen latu RY.

Fogelholm M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa: Fogelholm M, Vuori I, Vasankari T, toim. Terveysliikunta 2. Duodecim. Saatavilla: <https://www.jyu.fi/sport/materiaali>

Haapaniemi P. 2013. Fenomenografinen analyysi. Fenomenografisen analyysin lähtökohdat ja esimerkki aineiston analyysistä sosiaalityön tutkimuksessa. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkimus

Hakkarainen P & Kumpulainen K (toim.) 2011. Liikkuva kuva - muuttuva opetus ja oppiminen. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, Jyväskylän yliopisto

Hoikkala T & Roos J.P. 2000. 2000 luvun elämä. Tampere: Tammer-paino

Huhtanen K & Pyykkönen T. 2012. Valtion liikuntahallinto terveyttä edistävän liikunnan kokonaisuudessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:1. Yhteisjulkaisu Liikuntatieteellisen Seuran kanssa. Saatavilla: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/7/VLN_Te-Li-raportti.pdf

Huusko M & Paloniemi S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos

Jaakkola T, Liukkonen J & Sääkslahti A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Helsinki: PS-kustannus

Jaakkola T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: Bookwell

Kakkuri-Knuuttila M & Heinlahti K. 2006. Mitä on tutkimus? Helsinki university press: Gaudeamus

Kansanen P & Uusikylä K (toim.) 2004. Opetuksen tutkimuksen monet menetelmät. Juva: Ws Bookwell

Kari J. 2016. Hyvä opettaja. Luokanopettajatopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. Jyväskylä University Printing House

Kokko S & Mehtelä A. 2016. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4

Laakso L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa: Heikinaro-Johansson P & Huovinen T (toim). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY

Laine T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa: Aaltola J & Raine V (toim). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus

Lappalainen S, Hynninen P, Kankkunen T, Lahelma E & Tolonen T 2007. Etnografia metodologiana. Tampere: Vastapaino

Keltikangas-Järvinen L. 2004. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY

Kronholm, E. 2014. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 13.9.2017. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/-/koululaisten-uniongelmat-kaksinkertaistuneet-20-vuodessa>

Kuusinen J (toim.) 1997. Kasvatuspsykologia. Juva: WSOY

Lyytinen P, Korkiakangas M & Lyytinen H (toim.) 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Porvoo: WSOY

Lämsä J & Mäenpää P. 2002. Kuinka moni lopettaa? Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi-julkaisu 2002: SLU-paino

Marton F & Booth S. 1997. Learning and awareness. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates

Marton F. 1988. Phenomenography. A research approach to investigating different understanding of reality. London: Falmer Press

Maslow A H. 1970. Motivation and personality. 2nd ed. New York: Harper & Row

Metsämuuronen J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus

Metsämuuronen J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus

Metso T. 2004. Koti, koulu ja kasvatus. Turku: Painosalama

Miettinen M. 2000. Haasteena hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Painoporras

Nieminen H. 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Helsinki: WSOY

Niikko A. 2003. Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. Joensuun yliopistopaino

Norrena J. 2016. Laaja-alainen osaaminen käytäntöön. Arviointi, opetuksen suunnittelu ja oppilaiden ohjaaminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino

Numminen P. 1997. Kuperkeikka. Saarijärvi: Gummerrus

Nurmi P. (toim.) 2013. Lapsen ja nuoren viha. Juva: Bookwell

Opetushallitus. Perusopetuksen opetus suunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Next Print

Patton M. 2002. Qualitative research & Evaluation methods. USA: Sage Publications, Inc

Penttinen S. 2003. Lähtökohdat liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi. Nuoruuden kasvu ympäristöt ja opettajankoulutus opettajuuden kehitystekijöinä. Vantaa: Dark

Perttula J & Latomaa T. 2006. Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Rovaniemi: Dialogia

Puuronen A & Välimaa R. 2001 Nuori ruumis. Tampere: Tammer-paino

Sallila P & Malinen A (toim.) 2004. Opettajuus muutoksessa. Kansanvalistusseura, Vantaa: Dark

Sarlin E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopiston kirjasto

Tuomi J & Sarajärvi A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Varto J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä

Vasankari T. 2011. Lisää liikuntaa vai vähemmän istumista? Teoksessa: Terveysliikunta. UKK-instituutti, Tampere: PK-paino Saatavilla: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntauutiset2011.pdf>

Vuorinen R. 1997. Minän synty ja kehitys. Porvoo: WSOY

LIITE 1

Vastaa itseäsi lähimpänä olevan vaihtoehdon mukaan. Voit valita useamman vaihtoehdon.

1. Millainen liikkuja olet?

- a. liikun aktiivisesti, paljon vapaa-ajalla (3-5krt/vko)
- b. liikun muutaman kerran viikossa
- c. hyötyliikkuja - liikun matkat kävellen/pyörällä jne.
- d. harrastan liikuntaa harvoin ja satunnaisesti
- e. en harrasta liikuntaa tai hyötyliikuntaa

2. Miksi liikunta on / ei ole sinulle tärkeää?

3. Oletko koskaan opettanut liikuntaa peruskoulussa?

- a. Olen
- b. En ole

4. Liikunnan määrä kouluissa sinun mielestäsi? (Koululiikuntaa on koulusta riippuen 3-5 viikkotuntia)

- a. Liikuntaa on riittävästi
- b. Liikuntaa voisi olla enemmän
- c. Liikuntaa voisi vähentää
- d. Liikuntaa ei tarvitsisi olla ollenkaan

5. Millainen merkitys koululiikunnalla on mielestäsi lapsen kannalta?

6. Onko koululiikunnassa jotain, jota tulisi mielestäsi muuttaa?

7. Millä tavalla koululiikunta on vaikuttanut sinun käsitykseen liikunnasta?

8. Kirjoita vielä vapaasti tuntemuksiasi liikunnasta
