

HYVÄN LIIKUNNANOPETTAJAN OMINAISUUKSIA 2000-LUVULLA

Tiina Lamminaho-Saarinen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2019

TIIVISTELMÄ

Tiina Lamminaho-Saarinen. 2019. Hyvän liikunnanopettajan ominaisuuksia 2000-luvulla. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 69 s, 1 liite.

Hyvän opettajan ominaisuuksien arvostus on muuttunut ajan kuluessa yhteiskunnan muutosten myötä. Uudistuneet opetussuunnitelmat ovat muuttaneet liikunnan opetusta ja samalla myös ne ovat muuttaneet hyvältä liikunnanopettajalta vaadittavia ominaisuuksia sekä liikunnanopetuksen tavoitteita. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, millaisia ominaisuuksia tulisi olla 2000-luvun hyvällä liikunnanopettajalla. Hyvän liikunnanopettajan ominaisuuksia selvitettiin oppilaiden näkökulmasta. Tutkimuksessa keskityttiin niihin ominaisuuksiin, jotka oppilaiden kirjoituksista tulivat esille, mitään ennakoasetelmaa ei annettu. Tutkimuksen viitekehys ja ongelma nousi halusta kehittyä paremmaksi liikunnanopettajaksi ja saada tietoa juuri oppilailta, mitä he toivovat liikunnanopetukselta. Kuuntelemalla oppilaiden mielipiteitä voidaan kehittyä opettajana ja saada oppilaille onnistumisen kokemuksia ja halua liikkua läpi elämän.

Tutkimus oli menetelmältään kvalitatiivinen eli laadullinen ja se perustui fenomenologishermeneuttiseen lähestymistapaan. Tutkimuksen tarkoituksena oli tavoittaa tutkimuskohde juuri sellaisena, kun se on. Tässä tutkimuksessa fenomenologinen lähestymistapa tarkoittaa enemminkin asennetta kuin tiukasti rajattua ja hallitsevaa menettelyä. Tutkimuksessa oli tarkoituksena analysoida vastauksia siten, että löydettäisiin samankaltaisuuksia eli vastaukset teemoitettiin, jotta voitaisiin vastata mitkä asiat ovat usealle oppilaalle tärkeitä määritellessä millainen on hyvä liikunnanopettaja. Tutkimuksen koehenkilöinä toimivat yläkoulun seitsemäsluokkalaiset oppilaat (n=47). Aineisto kerättiin kyselyn avulla. Oppilaat kirjoittivat vapaamuotoisesti vastauksen kysymykseen, millainen on hyvä liikunnanopettaja? Aineisto kerättiin toukokuussa 2018.

Tärkeimmiksi hyvän liikunnanopettajan ominaisuuksiksi tutkittavat näkivät sen, että opettaja kannustaa kaikkia, opettaja on oikeudenmukainen sekä kohtelee oppilaita tasapuolisesti. Tärkeimpiä yksittäisiä mainintoja olivat tulla kuulluksi, välitetyksi ja huomioiduksi. Oppilaat toivoivat huomion lisäksi sitä, että kaikki voisivat osallistua omalla tasollaan liikuntatuntiin ja saada näin onnistumisia. Onnistumiset liikuntatunneilla voivat olla merkittävästi tukemassa perusopetuksen yhtä keskeistä päätavoitetta, sitä, että oppilaat omaksuisivat halun harrastaa liikuntaa koko ikänsä.

Asiasanat: liikunnanopettaja, koululiikunta, liikuntapedagogiikka, liikuntakasvatus, yläkoulu

ABSTRACT

Tiina Lamminaho-Saarinen. 2019. Features of good physical exercise teacher in the 21st century. Department of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Pedagogy, 69 pg, 1 annex.

Changes in the society have changed valuation of the good teacher characteristics. Renewed curricula have altered exercise teaching and at the same time it has changed the qualities required for a good instructor and the goals of physical education. The purpose of the research was to find out what qualities a good exercise teacher should have in the 21st century. The characteristics of a good physical education instructor were picked out from the pupils' point of view. No preset was given, and the research focused on the features wrote by the pupils. The framework and the problem arose from the desire to develop into a better physical education teacher and to get information from the pupils what they want from physical education. Development as a teacher can be done by listening to the pupils' opinions and give students the experience of success and the desire to move throughout their whole life.

The study was qualitative and based on a phenomenological-hermeneutic approach. In this research a phenomenological approach means attitude rather than a strictly limited and dominant procedure. The purpose of the research was to reach the area of a study as genuine as it is. Similarities were searched for the answers and they were themed. This way one can find out what is important to several students in determining the qualities a good instructor has. The material was collected in May 2018 with a questionnaire and the subjects were 7th grade students of the upper secondary school (N = 47). Pupils wrote a free-form answer to the question of what kind is a good physical education teacher?

The pupils think that the most important characteristics were that the teacher encourages everyone, is fair and treats the students equally. The most important individual references were to be heard, mediated and taken into consideration. Furthermore, it was desired that everyone could take part in the workouts at their own level and would be successful. These can be a significant contribution to one of the key goals of basic education that pupils want to engage in physical activity throughout their whole lives.

Key words: physical education teacher, physical education, sports pedagogy, secondary school, secondary school

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 LIIKUNTAKASVATUKSEN JA LIIKUNTAPEDAGOGIIKAN MÄÄRITELMIÄ ...	3
2.1 Liikuntakasvatus.....	3
2.1.1 Liikuntakasvatuksen historiasta tähän päivään	4
2.1.2 Monipuolinen liikuntakasvatus	7
2.2 Liikuntapedagogiikka	10
2.2.1 Liikuntapedagogiikka tieteenalana	10
2.2.2 Liikuntapedagogiikan tavoitteet	11
3 LIIKUNTA OPPIAINEENA.....	12
3.1 Koululiikunnan erityispiirteet.....	12
3.2 Koululiikunnan tavoitteet ja haasteet	16
4 MILLAINEN ON HYVÄ OPETTAJA?	19
4.1 Hyvän opettajan ominaisuuksia	19
4.2 Hyvää liikunnanopettaja	24
4.2.1 Liikunnanopettajan opetustaito	26
4.2.2 Liikunnanopettajan persoonallisuus	27
4.2.3 Liikunnanopettajan vuorovaikutus	28
4.2.4 Hyväksi liikunnanopettajaksi kasvaminen	29
5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS	31
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	33

6.1 Tutkimusmenetelmän valinta	33
6.2 Aineiston keruu.....	35
6.3 Aineiston analyysi	36
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA POHDINTA.....	38
7.1 Tutkimusten tulosten ja teorian välistä tarkastelua	38
7.1.1 Liikuntaopettajan vuorovaikussosaaminen ja tasapuolinen kohtaaminen	38
7.1.2 Monipuoliset liikuntatunnit ja turvallisuus.....	42
7.1.3 Opettajan persoonallisuus.....	46
7.2 Laadukas liikunnanopetus on haaste ja mahdollisuus, yhteenvedoa tutkimustuloksista	48
7.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	53
LÄHTEET	56
LIITE	

1 JOHDANTO

Opettajan työtä ohjaavat opetussuunnitelmat ovat uudistuneet ja samalla myös ne ovat muuttaneet hyvältä liikunnanopettajalta vaadittavia ominaisuuksia sekä liikunnanopetuksen tavoitteita. Koululiikunnan yksi keskeisimmistä tavoitteista on antaa liikuntatunneilla myönteisiä kokemuksia ja vahvistaa oppilaiden omaa pätevyudentunnetta liikkumisessa. Liikuntakasvatuksen tärkeimpiä tehtäviä on saada myönteinen suhtautuminen omaan toimintakykyyn ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen ja näin saada edellytykset elinikäiselle liikkumiselle. (Koivula, Laine, Pietilä & Nordström 2013, 264.) Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen on yläkoulun seitsemäsluokkalaisten näkökulmasta hyvä liikunnanopettaja. Valitsin tämän tutkimusaihekseni, koska haluan tulevana liikunnanopettajana selvittää oppilaiden ajatuksia hyvästä liikunnanopettajasta ja kehittää omaa ammattitaitoani. Toivon että, tutkimukseni voi auttaa myös jokaista liikunnanopettajaa kehittymään vahvistamalla oppilaiden myönteisiä tunteita.

Perusopetuksen opetussuunnitelma perusteiden (POPS; Opetushallitus 2014) mukaan koululiikunnan tavoitteena on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä suhtautumista omaan kehoon myönteisesti. Liikunnanopetuksessa tavoitteena on opettaa oppilaalle sellaisia tietoja ja taitoja, joiden avulla mahdollistetaan oppilaan oppivan liikunnallinen elämäntapa. Liikuntatunneilla korostuvat kehollisuus, fyysinen aktiivisuus sekä tekeminen yhdessä. Liikunnassa oppilaat kasvavat liikunnan avulla ja yksi liikunnanopetuksen pitkäjänteinen pyrkimys on liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen. (POPS 2014.) Tällainen ei synny pakotetusti, joten koulun liikuntatunneilla onkin tärkeää tukea oppilaan sisäisen motivaation kehitystä (Deci & Ryan 2008, 15-16; Liukkonen & Jaakkola 2017, 301).

Laadukkaiden liikuntatuntien keskeisinä tekijöinä voidaan pitää ryhmäkoon kohtuullista suuruutta, liikuntatuntien riittävää määrää, laadukasta liikunnanopettajakoulutusta sekä koululiikuntaa tukevaa koulua ja huoltajia. Suomalaisilla koulumotivaatio on hyvällä tasolla. (Yli-Piipari 2011, 21-24.) Hyvän liikunnanopettajan ominaisuudet eroavat varmasti toisistaan, riippuen

siitä kenelle kysymys esitetään. Uutta opetussuunnitelmaa on noudatettu vasta noin vuoden tutkimushetkellä ja vielä monille epäselvä, mutta jokaisen oppilaan tulisi olla siitä tietoinen, koska on käynyt vuoden koulua uuden suunnitelman aikana. Hyvä liikunnanopettaja pääsee opetussuunnitelman tavoitteisiin. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millainen on hyvä liikunnanopettaja 2000-luvun Suomessa. Tutkimuksessa liikunnanopetusta tarkastellaan peruskoulun näkökulmasta. Tutkimusraportissa tutustutaan taustateorian liikuntakasvatukseen ja -pedagogiikkaan sekä hyvän opettajan ominaisuuksiin. Teoriaosuudessa tarkastellaan aiheeseen liittyvien viimeaikaisten tutkimusten päätuloksia. Seuraavaksi esitellään tutkimusasetelma ja kerrotaan tutkimuksen menetelmävalinnasta, kohdejoukosta, toteutuksesta sekä teoreettisesta viitekehyksestä. Lopuksi esitellään tutkimuksen tulokset ja johtopäätökset. Lopuksi arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta ja mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

2 LIIKUNTAKASVATUKSEN JA LIIKUNTAPELAGOGIIKAN MÄÄRITELMIÄ

Liikuntaa voidaan määritellä tahtoon perustuvaksi, hermoston ohjaamaksi ja energian kulutusta lisääväksi lihasten toiminnaksi, jolla on pyrkimys aikaisemmin asetettuihin tavoitteisiin sekä niitä palveleviin liikesuorituksiin ja toiminnasta saataviin elämyksiin. Toiminta, joka kuluttaa energiaa enemmän kuin paikallaan oleminen, on fyysistä aktiivisuutta. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta ja sitä kautta lihasten tahdonalaisuutta lisäävä toiminta. Siihen kuuluvat moninainen arkiliikunta sekä erilaiset liikunnalliset harrastukset sekä sillä on tapaturmien ehkäisyssä iso merkitys ja samalla se kohentaa myös nuoren kuntoa ja vireystilaa. (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2016, 16-18.) Liikuntaan kuuluu koulun liikuntatuntien ja koulupäivän aikana tapahtuva liikkuminen. Liikunnassa oppimista voidaan tarkastella esimerkiksi kouluarvosanojen, tiedollisten toimintojen, käyttäytymisen sekä koulunkäynnin näkökulmista. (Syväoja ym. 2012, 11.) Terveys on ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sen saavuttamisessa liikunnalla on suuri merkitys (Heikinaro-Johansson & Telama 2004, 250-255).

Liikunta ja terveys ovat arvojen kokonaisuus, joka on yleisesti hyväksytty suomalaisessa yhteiskunnassa. Kunnan ja terveyden tavoittelemiseksi ihmiset tekevät valintoja. (Mikkola 2003, 31-33, 269-270.) Arvoja voidaan kuvata yleisesti opituiksi, melko pysyviksi ja tavoitteita koskeviksi valintaperusteiksi (Helkama 2009, 32-33). Arvojen voidaan katsoa olevan yleisiä päämääriä ja tavoitteita, joiden avulla päästään hyvään sekä oikeaksi katsottuun elämään. Arvojen juuret ovat syvällä menneisyydessä ja ovat näin hitaasti muuttuvia. Suomessa koulujen liikuntakasvatuksen arvot rakentuvat ja muutokset peilautuvat suomalaisen yhteiskunnan historiallista muutosta vasten. (Ilmarinen & Voutilainen 1982, 48.)

2.1 Liikuntakasvatus

Laajasti määriteltynä liikuntakasvatus on toimintaa, jossa kasvatuksen näkökulmasta toteutetaan liikuntaan liittyviä ilmiöitä. Siihen kuuluu kasvatusta edistävä toiminta, jossa liikunta on mukana. Vain osa liikuntakasvatuksesta on sitä, kuinka liikuntaa opetetaan tai miten liikuntaan sitä kasvatetaan. Liikunta on myös sosiaalista kasvatusta, liikuntahallintoon ja liikuntapaikkojen rakentamiseen liittyviä asioita, jos niihin liittyy kasvatuksellisia näkökulmia. (Laakso

2010.) Jaakkolan (2019) mukaan monipuolisten motoristen taitojen oppiminen on yksi keskeisimpiä tavoitteita liikuntakasvatuksessa.

Suomessa liikuntakasvatuksen arvoperustaa ovat hallinneet vahva sosiaalinen kontrolli ja normatiivinen sääntely. Liikuntakasvatuksen keskeisimpiä arvoja ovat jo pitkään olleet terveys, samoin kuin ilo ja virkistys. Näiden lisäksi kouluissa pyritään vaikuttamaan oppilaiden liikuntatottumuksiin siten, että oppilaat arvostavat liikuntaa ja oppivat löytämään liikunnasta iloa ja sisältöä elämään. (Ilmarinen 2017, 48-50.)

2.1.1. Liikuntakasvatuksen historiasta tähän päivään

Liikuntakasvatuksella on Suomessa pitkät perinteet ja sen historiaan perehtymällä voidaan paremmin ymmärtää sen nykyisyyttä. Liikunnan merkitys tiedostettiin jo varhain, voimakkuus ja notkeus olivat tärkeitä poikien sotilaskunnolle. Liikuntakasvatusta oli pääsääntöisesti vain aateiston etuoikeus ennen 1800-luvun puolivälin liikunnallista herätystä. Lajeina tuolloin olivat tanssi, miekkailu, ratsastus, uinti, leikit ja pallopelit. (Lagerstam & Parland-von Essen 2010, 199-200, 207-208.)

Voimistelu tuli suomalaisten oppikoulujen opetussuunnitelmiin 1843 ja tyttökouluihin vuonna 1872 (Ilmarinen & Voutilainen 1982, 22, 165). Tällöin haasteena olivat tilojen, opettajien ja välineiden puute (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 28; Ilmarinen & Voutilainen 1982, 31-32). Ensimmäisen maailmansodan jälkeen oli muutosehdotuksia siitä, liikuntakasvatusta sotilaallistettaisiin. Tästä kuitenkin luovuttiin. (Meinander 1992, 286-287).

1920- ja 1930- luvulla suomalainen liikuntakasvatusta monipuolistui ja valtiovallan mielenkiinto kouluvoimistelua kohtaan lisääntyi. 1930-luvulla koululaisille voitiin antaa numero erikseen sekä voimistelusta että urheilusta. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 86-97.) Tällainen vanha koulujärjestelmä kesti peruskoulun uudistukseen asti. Maaseudulla liikuntakasvatusta arvostus oli vähäistä, mutta kaupungeissa voimistelua opettivat usein koulutuksen saaneet opettajat. (Meinander 1992, 292-293.) Uudistuksen jälkeen liikuntakasvatuksessa korostuivat kasvatuksellisuus, tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus. Peruskoulun alkuaikoina painotettiin fyysistä kuntoa, mutta 1970-luvulta alkaen alettiin kiinnittää huomiota myös taitoihin (Wuolio &

Jääskeläinen 1993, 136-139.) Peruskoulu-uudistuksen alkaessa 1970-luvulla annettiin opetussuunnitelmassa liikunnan järjestämiseen erittäin yksityiskohtaiset ohjeet. Sen jälkeen opetussuunnitelmissa on vain lyhyesti tavoitteet, keskeiset sisällöt ja kriteerit päättöarvioinnin arvosanalle 8. (Peruskoulun opetussuunnitelmakomitea 1970.)

Valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa 1985 liikuntaa käsiteltiin 15 sivun verran, toiseksi eniten historian ja yhteiskuntaopin jälkeen. Liikuntakasvatuksen tehtäväksi asetettiin antaa oppilaille liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen taitoja, tietoja ja asenteita. Elämäntapana tämä sisältää jatkuvaa liikunnan harrastamista ja tarvetta ylläpitää toiminta- ja työkykyä, edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä terveyttä. Samalla kohooa kouluvire, kaikenlainen oppiminen ja yhteistoimintakyky. Lisäksi liikuntakulttuurin ymmärtäminen ja liikunnallisen ilmaisun taito lisääntyy. Liikunnalla nähtiin myös kokonaisvaltaista positiivista vaikutusta koulutyöhön. Terve, hyväkuntoinen ja virkeä oppilas pärjää keskimääräistä paremmin myös muissa oppiaineissa. Sukupuolten välistä tasa-arvoa haluttiin edistää huomioimalla ja eri lailla painottamalla kehitystä ja eri kiinnostuksen kohteita. Tytöillä painottui liikuntalajeista voimistelu, tanssiliikunta sekä välinevoimistelu. Pojilla lajeista mainittiin mm. jalkapallo. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa 1985 ei ole asetettu tavoitteita liikuntalajeittain. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 1985.)

Uudessa opetussuunnitelmassa (POPS 2014) lajien opetus ei ole ydinasia, mutta yhä voidaan pelata jääkiekkoa, pesäpalloa, hiihtää ja telinevoimistella. Lajilähtöisyydestä pyritään irrottamaan. Uuden perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet eivät enää nimeä erikseen lajeja, joita oppilaille tulisi opettaa, tästä poikkeuksena uinti. Liikuntatuntien keskiössä ovat motoriset perustaidot, kuten heittäminen, tasapainoilu, liukuminen ja hyppiminen. Perustaitoja voidaan harjoittaa tuttujen liikuntalajien avulla. Lajeja voidaan muokata ja yhdistellä siten, että perustaitojen oppiminen voi olla optimaalista. Samalla liikuntatunnilla voidaan pelata monia joukkuepelejä vaihdellen tilaa, välineitä ja sääntöjä ja myös pallotella välillä jaloilla ja välillä käsillä. Liikuntatunneilla tutustutaan kehoon. Tavoitteena on oppilaiden myönteinen suhtautuminen kehoonsa. Fyysisten tekijöiden lisäksi liikuntatunti on sosiaalinen tilanne ja siellä harjoitellaan toisten huomioon ottamista ja heidän kanssa toimeen tulemistä. Positiiviset kokemukset ja onnistumiset ovat tärkeitä, jotta liikunta olisi oppilaiden mielestä mukavaa ja liikunnallinen elämäntapa saataisiin paremmin jäämään pysyväksi. Liikunnan avulla tulisi edistää

yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä. Myös kulttuurien moninaisuutta tulisi tukea. (POPS 2014.)

Perusopetusta ylimpänä ohjaavat opetussuunnitelman perusteet, ohjeet ja määräykset. Näihin pohjautuen laaditaan paikalliset opetussuunnitelmat, jotka pohjautuvat koko valtakunnan laajuisiin ohjeisiin ja määräyksiin. Opetuksen järjestäjä eli käytännössä kunta vastaa niiden laatimisesta. Koulukohtaiset opetussuunnitelmat kunnan sisällä pohjautuvat sekä valtakunnalliseen että paikalliseen opetussuunnitelmaan. Koulukohtainen opetussuunnitelma on laadittu ja rakennettu juuri sen kyseisen koulun toimintamalliin ja koulukulttuuriin osuvaksi ja sitä tukevaksi. (POPS 2014.) Opetussuunnitelman tekeminen ei ole vapaaehtoista, vaan kaikilla kunnilla ja kouluilla on pakko olla opetussuunnitelma, jonka mukaan opetus ensin suunnitellaan ja sitten toteutetaan (Opetushallitus 2016). Olisi erittäin toivottavaa, että kaikki opettajat saisivat olla laatimassa kunta- ja koulukohtaisia opetussuunnitelmia. Tämä toisi varmasti tavoitteita tutummiksi ja myös tasoittaisi niitä samankaltaisimmiksi. Uusi opetussuunnitelma, kuten aikaisempikaan, ei rajaa sitä, että yläkouluissa tytöt ja pojat ovat liikuntatunneilla omissa ryhmissään. Näin opetussuunnitelma antaa vapauden opettaa liikunnanopetusta yhteisopetuksena siten, että tytöt ja pojat ovat samassa ryhmässä. Keskustelua käydään tämän aiheen ympärillä ja toteutetaan erilaisia toimintatapoja.

Koululiikunta ja sen tavoitteet opetussuunnitelmassa ovat muuttuneet vuosikymmenten aikana. Eri aikana vallalla olevat trendit muuttavat koululiikunnan arvostusta. Arvostuksen lisäksi hyvän liikunnanopetuksen kriteerit ovat vaihdelleet, ja koululiikunnalla on ja on ollut monia tarkoituksia itse liikunnan taitojen, onnistumisten, eri tunteiden, vuorovaikutuksen ja terveyden sekä hyvinvoinnin lisäksi. Liikunnanopetus sisältää monitieteisiä ilmiöitä. Liikunnassa käytetään monipuolisesti erilaisia oppimisympäristöjä ja useimmista aineista poiketen opetusta annetaan myös ulkona. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 23-24.)

Koululiikunta on ollut valtakunnallisissa opetussuunnitelmissa oppiaineena eri nimillä. Ensin oli kaksi oppiainetta voimistelu ja urheilu, joista molemmista annettiin oma numeronsa. (Meinander 1992, 292-293.) Peruskoulu-uudistuksen myötä voimistelu ja urheilu yhdistyivät liikunnanopetuksessa ja opetussuunnitelmissa alettiin käyttää termiä liikunta. Opetuksessa korostuivat tavoitteellisuus, kasvatuksellisuus ja suunnitelmallisuus aiemmin vallalla olleen kuriin ja

järjestykseen perustuvat suorituskeskeisyyden sijaan. Liikunnanopetuksen lajivalikoimassa palloilu sai enemmän aikaa liikunnanopetuksen lajivalikoimassa. (Lahti 2017, 33–34.) Koululiikunta on oppiaine, jolle on asetettu opetussuunnitelmassa monipuoliset ja muista aineista poikkeavat tavoitteet (Jaakkola ym. 2013, 23).

Koululiikunta on muuttunut viime vuosikymmeninä. Liikuntakulttuuri on nykyään koko väestön terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtivaa toimintaa, kun se ennen nojasi urheiluperinteisiin. Laadukas liikunnanopetus määrittellään eri aikakausien painotuksien ja kulttuureiden mukaan. Hyvä koululiikunta edellyttää oppilaan kehitystason mukaista sekä asianmukaisessa fyysisessä toimintaympäristössä tapahtuvaa opetusta. Lisäksi oppisisältöjen tulee olla oppilaiden fyysisistä, psyykkistä ja sosioemotionaalista kehitystä tukevaa monipuolisten motoristen taitojen avulla tapahtuvaa opetusta. Liikunnanopetuksen tulee mahdollistaa kaikkien oppilaiden mukana olo ja maksimoida liikunnan määrä oppitunneilla. (National Association for Sport and Physical Education 2004, 5-6.) Hyvän opetuksen määrittelyn ongelmallisuutta korostaa Kansanen (2004) ja näkee sen, että absoluuttien määrittely on mahdotonta. Eri näkökulmista tarkasteltaessa voidaan nimetä keskeisiä tavoitteita muun muassa tavoitteet, opettajaan ja oppilaisiin sekä oppisisältöihin liittyvät tekijät. (Kansanen 2004, 19-21.) Tässä tutkimuksessa hyvä ja laadukas koululiikunta nähdään rinnakkaisina ja samanarvoisina käsitteinä. Periaatteessa siihen päästään, kun tavoitteet toteutuvat.

2.1.2. Monipuolinen liikuntakasvatus

Liikuntakasvatus sisältää kaikkea toimintaa, jossa toteutetaan yhdessä sekä liikuntaa että kasvatusta (Laakso 2007, 16). Kasvatuksen näkökulmasta toteutetaan laajasti liikunnallisia ilmiöitä ja siihen liittyy kaikki asiat, joita toteutetaan liikunnan avulla, ei pelkästään miten liikuntaan kasvatetaan tai sitä opetetaan. (Laakso 2010.) Liikunnalla voidaan mahdollistaa kasvua inhimilliseen ja kognitiiviseen oppimiseen. Tutkimuksilla ollaan voitu osoittaa, että liikunnalla on aivotoimintoja aktivoiva vaikutus ja sillä on merkitystä oppimisen edistämisessä. (Virsu 2006.) Liikuntakasvatus on myös osa kulttuuri- ja taidekasvatusta, koska se sisältää runsaasti myös ilmaisua ja siinä on esteettistä ja luovuutta edistäviä elementtejä. Liikunnan kansallisten ja kansainvälisten tavoitteiden kannalta kulttuurilla on merkitystä. Suomessa on tarjolla

monipuolinen liikuntamuotojen kirjo, jonka mahdollistaa vuodenaikojen vaihtelu. Liikunta on tärkeä osa kansallista kulttuuriperintöä ja se näkyy myös harrastettavissa liikuntamuodoissa. (Laakso 2007, 22.) Liikuntakasvatuksen keskeisimpinä tavoitteina ovat sekä liikuntaan kasvattaminen että liikunnan avulla kasvattaminen (Laakso 2010).

Liikuntakasvatuksessa ja liikuntapedagogiikassa tarkastellaan liikuntaa kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatus ei ole yksistään koululaitoksen yksinomainen tehtävä, vaan sitä tulee tehdä niin kodeissa kuin muissa epävirallisissa yhteyksissä kuten urheiluseuroissa ja –järjestöissä. Liikuntakasvatus on siis moninainen kokonaisuus, jota liikuntapedagogiikka tieteenalana tutkii. (Laakso 2007, 19; Jaakkola ym. 2013, 21.)

Liikuntakasvatuksen vähimmäismäärän suosituksissa on maiden välillä suuria eroja. Nuori Suomi suosittaa kaikkia 7-18 vuotiaita liikkumaan päivittäin monipuolisesti 1-2 tuntia ikään soveltuvalla tavalla. Yli kahden tunnin istumista, olisi saatava katkaistua. Näiden lisäksi ruutu-aikaa oli järkevää olla enintään kaksi tuntia. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille 2008, 16). Verrataan suomalaisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta maailmanlaajuisesti, havaitaan, että 11-vuotiaat nuoret liikkuvat keskimääräistä enemmän, mutta taas 13–15-vuotiaat suomalaiset nuoret jäävät keskiarvon alapuolelle. Merkittävä lasku liikunta-aktiivisuudessa tapahtuu murrosiän kohdalla. Liikuntasuosituksen täyttävät 11-vuotiaista suomalaisista pojista oli 38 %, mutta 15-vuotiaista 17 %. Tyttöjen kohdalla vastaavat prosenttiosuus oli 11-vuotiaille 25 % ja 15-vuotiaille 10 %. (Aira ym. 2013.)

Verrattuna muihin aineisiin koululiikunnan tuntimäärä on melko vähäinen. Äidinkieltä on yläkoulun aikana 42, matematiikkaa 32, ympäristö- ja luonnontieteitä 31 sekä historiaa ja liikuntaa 20 tuntia (Perusopetuksen tuntijako 2018). Liikkua tulisi kuitenkin joka päivä ja koulupäiviä pitäisi saada aktiivisemmaksi. Joillekin oppilaille koululiikunta tarjoaa lähes ainoat liikuntahetket viikossa. Useassa maassa arvioidaan liikuntakasvatuksessa saavutuksia ja edistymistä. (Physical Education and Sport at School in Europe 2013.) Maailmanlaajuisesti lasten sekä nuorten liikkuminen on huolestuttavan vähäistä, Global Matrix -vertailussa Suomi sijoittui keskivaiheille. Globaalisti lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus ovat lisääntymässä. Likes-keskuksen Tuija Tammelin (2016) mukaan kuitenkin absoluuttista vertailua tärkeämpää onkin herättää keskustelua, miten voitaisiin yhdessä kehittää näitä asioita eri maissa. Länsimaiden yleinen

trendi näyttää olevan se, että osallistutaan järjestettyyn liikuntaan, mutta muu pelailu sekä leikkiminen jäävät ja oleskellaan enemmän sisätiloissa.

Liikuntakasvatuksen olemassaololle on nyky-yhteiskunnassa vankka kansanterveydellinen peruste. Sillä voidaan laajasti vaikuttaa kansan fyysiseen hyvinvointiin sekä terveyteen. Riittävät liikuntataidot mahdollistavat selviytymistä elämässä vastaantulevista fyysistä haasteista. Fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle ja ylläpitämiselle on kasvava tarve koneellistuneessa yhteiskunnassa, jossa elämäntavat ovat fyysisesti yhä passiivisempia. Liikunnan harrastamisen merkitys on korostunut viime vuosina ja se on lähes välttämätöntä fyysisen toimintakyvyn kannalta, koska muu fyysinen aktiivisuus on ihmisen elämässä selkeästi vähentynyt. (Laakso 2007, 19-20; Jaakkola ym. 2013, 20-21, 25.) Elimistön kyky selviytyä sille asetetuista tavoitteista ja ponnistelua vaativista tehtävistä on määrittely fyysiselle toimintakyvylle. Liikuntakasvatuksen tavoite on lapsuudesta saakka kasvattaa aktiiviseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 101.) Tällöin aikuisiälläkin ihmiset hakevat uusia tai jatkavat aikaisemmin omaksumiaan liikuntaharrastuksiaan (Telama ym. 2005, 267-268).

Kasvattaminen liikuntaan on parhaimmillaan monipuolista, vaihtelevaa ja yksilöllistä kasvatus-työtä. Liikunta oikein toteutettuna antaa kaiken tasoisille oppilaille onnistumisen kokemuksia ja ne toistuessaan kartuttavat myönteistä itsetuntoa ja psyykkistä hyvinvointia. Liikunnan harrastamisen motiivit ovat hyvin erilaisia, ja liikuntakasvattajan tulisi ymmärtää ja soveltaa kasvatus sen mukaan. (Laakso 2007, 21; Jaakkola ym. 2017, 18, 21.) Liikkuminen on myös hyväksi muutenkin kuin vain keholle. Oikealla tavalla toteutettuna, se tuottaa sellaista mielihyvää, joka saa tuntumaan elämän miellyttävältä. Lisäksi se kohottaa liikkujan mielialaa edistäen myös myönteisiä tulkintoja ja itsearvioita elämästä. Yleinen oletus on, että vain harvoin liikunta heikentää psyykkistä hyvinvointia. (Ojanen & Liukkonen 2017, 215.) Tärkeää on tarjota myönteisiä liikuntakokemuksia ja luoda valmiuksia harrastaa omaehtoista liikuntaa myös kouluajan jälkeen aikuisuudessa (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 97, 101). Liikuntakasvatus antaa mahdollisuuden sosiaalisten ja yhteistoimintataitojen kehittymiselle (National Association for Sport and Physical Education 2004, 5-6).

2.2 Liikuntapedagogiikka

Liikuntapedagogiikka on liikuntakasvatusta ja liikunnanopetusta tutkiva tieteenala, sisältäen sekä liikunnan että pedagogiikan. Monisyisenä alana sillä on yhtymäkohtia usean eri tieteen kanssa. Liikuntapedagogiikka sisältää kasvatustieteitä, perustuu biologiaan, fysiologiaan, yhteiskuntatieteisiin, historiaan ja useaan muuhun perustieteenalaan. Kasvatustieteen alaisuuteen kuuluvana sen toteuttaminen ei ole pelkästään yleispedagogiikan soveltamista johtuen erityispiirteistään. Liikuntapedagogisen tutkimuksen merkittäviä osa-alueita ovat teoreettisten perusteiden selvittäminen, oppimisen olemuksen ja liikunnanopetuksen kehittäminen. Lisäksi analysointia tehdään edellytyksistä, seuraamuksista ja liikuntapedagogisista tilanteista kuten liikunnanopetuksesta. (Laakso 2007, 16-18; Jaakkola ym. 2013, 17-19.)

2.2.1. Liikuntapedagogiikka tieteenalana

Liikuntapedagogiikka tieteenalana selvittää ja tutkii liikunnanopetuksen ja -kasvatuksen tapoja. Liikuntapedagogisen tutkimuksen merkittävimpinä tehtävinä nähdään liikuntapedagogiikan teoreettisten perusteiden selvittäminen, liikunnan oppimisen olemuksen, edellytysten ja seuraamusten analysointi, liikuntapedagogisten tilanteiden, kuten liikunnanopetuksen analysointi sekä liikunnanopettajakoulutuksen kehittäminen. Liikuntapedagogiikka tutkii yleisiä kasvatustieteitä. Näin ollen liikuntapedagogiikka on osa kasvatustieteitä. (Laakso 2007, 16-18; Jaakkola ym. 2013, 17-19.) Fyysis-motorisen luonteen ja monipuolisten tavoitteiden takia liikuntapedagogiikka on monitieteinen ja se nojautuu useisiin eri perustieteisiin. Biologia, anatomia sekä fysiologia ovat itse liikuntailmiön ymmärtämisen kannalta tärkeitä. Varsinaisen sisällön liikunta saa, kun siihen lisätään käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteet. Psykologia, sosiaalipsykologia ja sosiologia ovat näistä tieteenaloista merkittävimät. Liikuntapedagogiikan perusteet muodostavat kuitenkin oppimiseen ja kasvatukseen liittyvät tieteet. (Laakso 2007, 16-18.)

2.2.2. Liikuntapedagogiikan tavoitteet

Liikuntapedagogiikalla on kaksi päätehtävää: kasvattaminen liikuntaan sekä kasvattaminen liikunnan avulla (Laakso 2007, 16-17). Kasvattaminen on toimintaa, jolla yksilön

toimintataipumuksia edistetään. Kasvatus ei ole ainoastaan sopimattomaan käyttäytymiseen puuttumista, vaan myös toimintaa, jolla autetaan persoonan avautumista myönteiseen ja rakentavaan suuntaan. Tällöin oppilaalla on edellytyksiä elää monipuolista ja mielekästä elämää. Kasvatus on vuorovaikutteista ja tavoitteellista toimintaa ja sillä on päämääränä kasvatettavan itsenäisyys (Siljander 2015, 27-32). Yksi kasvatuksen tavoite on opettaa oppilaille myös negatiivisten tunteiden käsittelyä. Onnistumiset ja epäonnistumiset liikuntatunneilla auttavat oppilaita pohtimaan oikeaa ja väärää sekä pettymyksen tunnetta. (Autio & Kaski 2005, 36-38.) Vuorovaikutusta edistäviä malleja on tarpeellista kehittää liikunnanopetuksessa (Lintunen & Kuusela 2009, 180).

Liikunnassa tavoitteena on oppia liikkumaan, oppia itsestä liikkujana sekä oppia itse liikunnasta. Tähän sisältyy opetussuunnitelman yleisten tavoitteiden mukaisesti esimerkiksi toisten kunnioittaminen, pitkäjänteisyys itsensä kehittämisessä, vastuullisuus, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. Tämän lisäksi muita kasvatuksellisia sisältöjä ovat tasa-arvon, kestäväen elämäntavan sekä yhteisöllisyyden edistäminen ja kulttuurien moninaisuuden tukeminen. (POPS 2014, 15-16.)

3 LIIKUNTA OPPIAINEENA

Koulun liikuntaan kuuluvat liikunnan oppitunnit, välituntiliikunta, liikuntapäivät, kerhotoiminta, juhlien liikuntaesitykset sekä urheilu- ja liikuntakilpailut. Edelliset tulee rakentaa sellaiseksi, että ne tavoittavat liikuntakiinnostukseltaan ja -tarpeiltaan erilaiset oppilaat. Liikunnanopettajat luovat koulun liikunnallisen toimintakulttuurin, jonka mukaan he näkevät sekä toteuttavat liikunnanopetuksensa ja liikunnankasvatustehtävänsä mutta myös rakentavat koulun monipuolista liikuntatoimintaa. (Kämppi ym. 2013.)

3.1. Koululiikunnan erityispiirteet

Oppiaineena liikunta on erityinen sen vaikutusmahdollisuuksien, oppimisympäristön ja moni-ilmeisyyden vuoksi. Erityispiirteistä korostuvat esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn kehittäminen, oman kehon käyttö ja yhteistoiminnallinen tekeminen. Näihin ei muissa oppiaineissa vastaavanlaisessa muodossa törmätä. (Hakala 1999, 97-98.) Liikunnan tehtävä on antaa mahdollisuuksia iloon, positiivisiin kokemuksiin, keholliseen ilmaisuun, sosiaalisuuteen, osallisuuteen, pitkäjänteisesti itsensä kehittämiseen, tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn sekä myönteisen minäkuvan kehittämiseen (POPS 2014). Mahdollisuudet oppia ja opettaa esimerkiksi oikean ja väärän suhdetta liikuntatunnilla onkin aivan erinomaiset, samoin yhdessä toimimista ja toisen huomioimista (Jaakkola ym. 2013, 22; Laakso 2007, 22; Mäkelä, Huhtiniemi & Hirvensalo 2013, 570). Yhteiskunta on muuttunut teollistumisen ja automatisoinnin myötä inaktiivisemmäksi ja näin liikunnan opettamisella on isot haasteet (Jaakkola ym. 2013, 25).

Liikunnanopetus antaa hyvät mahdollisuudet tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä eettisen ajattelun kehittymiselle, mikäli sitä toteutetaan tästä näkökulmasta. Myös inhimillisen kasvun ja kognitiivisen oppimisen tukeminen ovat tärkeä osa koululiikuntaa. Tavoitteena on, että jokainen voi tuntea itsensä hyväksytyksi ja tasa-arvoiseksi ryhmässä. Liikunnassa tärkeänä osana ovat esimerkiksi erilaiset leikit, pelit sekä muu vastaava toiminta sekä näistä syntyvät tilanteet sekä niiden käsittely. Kyse on kasvatuksesta liikunnan avulla. (Laakso 2007, 21-22; Jaakkola ym. 2013, 20-22.)

Liikunnanopetuksella pyritään tukemaan oppilaan fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja yhteisöllisyyden edistäminen sekä kulttuurien moninaisuuden tukeminen sisältyvät liikuntaan. Liikuntaan kuuluvat koulun tilojen, lähiliikuntapaikkojen ja luonnon monipuolinen hyödyntäminen sekä oppilaiden ohjaaminen ja sitouttaminen turvalliseen ja eettisesti kestävään toimintaan ja oppimisilmapiiriin. (POPS 2014.)

Fyysiselle aktiivisuudelle on opetusministeriön tukema Nuoren Suomen kokoama asiantuntijaryhmä määrittänyt suosituksen, jonka mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (Nuorten liikuntasuositus 2008, 18). Koululiikunta tavoittaa koko ikäluokan kattavammin kuin välituntiliikunta. Ammattitaitoisten liikunnanopettajien johtamat liikuntatunnit ovat paras ratkaisu edistämään oppilaiden hyvinvointia ja toimintakykyä. (Kalaja 2017, 178.)

Valtakunnallisissa opetussuunnitelmissa kirjatut tavoitteet ja sisällöt ovat merkityksellisiä, koska terveyttä ja hyvinvointia edistävä koululiikunta vaatii lisäksi tietojen, taitojen ja asenteiden muutosta, ei pelkästään fyysisen kunnon kehittämistä (Lyyra 2013, 29). Valtakunnallisen opetussuunnitelman lisäksi vaikuttaa kaupungin oma opetussuunnitelma. Esimerkiksi Hämeenlinnan kaupungin kuntakohtaisessa opetussuunnitelmassa on nostettu esiin kullakin vuosiluokalla painotettavat tavoitteet sekä sisällöt. Yksittäisten lajitaitojen sijaan opetuksen tehtävänä on tukea oppilaiden kokonaisvaltaista toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Tavoitteena on positiivisten liikuntakokemusten myötä aikaansaatu liikunnallinen elämäntapa. Liikkuva koulu-toimintamalli tukee tätä tavoitetta ja tätä mallia kaupungin koulut myös toteuttavat.

7. vuosiluokalla liikunnan opetuksen tavoitteena on kannustaa oppilasta aktiivisuuteen sekä kekeilemaan erilaisia liikuntamuotoja, ohjata oppilaita kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, käyttämään erilaisia liikuntavälineitä sekä työskentelemään kaikkien kanssa muut huomioiden. (Hämeenlinnan kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelma 2016.)

Erään tutkimuksen (Heikinaro-Johansson & Telama 2004) mukaan liikunnanopettajat pitivät tärkeimpänä tavoitteena itse liikunnanopetuksessa sitä, että oppilaat tuntevat liikunnan iloa ja

omaksuvat myönteiset liikunta-asetteet. Tällöin on helpompi omaksua omaan elämäänsä liikunnallinen elämäntapa ja löytää säännöllinen liikuntaharrastus. (Heikinaro-Johansson & Telama 2004, 250-255.) Tavoitteen toteuttamiseksi liikunnanopetuksessa voidaan soveltaa liikuntasuhdenäkökulmaa. Se tarkoittaa jokaisen henkilökohtaista sosiaalista maailmaa, johon liikunta sisältyy aina tapauskohtaisesti. Liikuntasuhde ohjaa liikunnassa merkitysulottuvuuksia. Silloin kun liikunnan kilpailullisuus ja suorittaminen ovat yksilölle merkityksellistä, on liikuntasuhde kilpailu- ja suorituskeskeinen. Joku taas arvostaa liikunnan synnyttämää ilmaisua tai iloa. Liikunnanopetuksessa on tärkeä tehtävä kannustaa ja ohjata oppilaita kokemaan ja tunnistamaan liikunnan eri merkityksiä ja tämä parhaimmillaan auttaa oppilaita löytämään omat tapansa nauttia liikunnasta omista lähtökohdistaan. (Koski 2017, 97, 100-108.)

Liikunnan opettaminen luo oppimista. Oppilas voi oppia liikuntataitoja, saada tietoa fyysisen kunnan harjoittamisesta tai tapatietämystä erilaisiin liikuntatilanteisiin. Liikunnanopettaja edistää liikuntatunneillaan perusopetuksen arvopohjaa, ohjaa oppilaita kantamaan vastuuta, noudattamaan sääntöjä, hyväksymään erilaiset ihmiset ja pelaamaan reilun pelin hengen mukaisesti. Opetus nähdään oppilaan ja opettajan välisenä vuorovaikutusprosessina. (Varstala 2007, 125–126.)

Liikuntatunneilla voidaan kehittää oppilaiden pitkäjänteisyyttä sekä toisiinsa tutustumista, koska tunneilla toimitaan usein joukkueena tai ryhmänä. Oman kehon käyttäminen ilmaisun välineenä tukee kulttuuri- ja taidekasvatusta. Liikunta oppiaineena jättää paljon tilaa oppilaan omalle ilmaisulle ja luovuudella, koska laadun kriteerit eivät ole yksiselitteiset. (Laakso 2007, 20-22.)

Liikunta oppiaineena on yleensä suosittu ja kielteisesti siihen suhtautuvat vain harvat oppilaat. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Oma henkilökohtaista kiinnostusta tärkeämpänä asiana oppilaat pitävät tunnilla viihtymistä (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008.) Yhdeksäsluokkalaiset mainitsivat epämiellyttävinä asioina koululiikunnassa yksittäisiä liikuntalajeja, kielteisiä kokemuksia ryhmän toiminnassa sekä taitojen puutetta ja epäonnistumisia. Kireä välinpitämätön liikunnanopettaja, joka ei opeta liikuntaa koettiin myös kielteisenä asiana. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 81.) Liikunnan opetussuunnitelman päätavoitteet ovat

usein samanlaisia nuorten motiivien kanssa. Siinä suhteessa liikunnan opetuksella on mahtava lähtötilanne. Liikuntaa harrastetaan, koska se on hauskaa, moni muukin harrastaa sitä, halutaan olla fyysisesti hyvässä kunnossa ja liikunnallisesti taitavia. (Kalaja & Koponen 2017, 560-561.)

Liikunnallinen aktiivisuus lapsuusiässä on tärkeää sekä fyysisen, sosiaalisen että psyykkisen terveyden kannalta. On olemassa paljon tutkimustuloksia liikunnan myönteisistä vaikutuksista niin oppimisen, terveyden kuin sosiaalisten taitojen kehittymisen suhteen. (Stratton & Watson 2009, 168.) Koululiikuntaa voidaan pitää ainoana organisoituna liikuntamuotona, johon lähes kaikki kansalaiset osallistuvat (Penttinen 1995, 37).

Nupposen ym. (2010) tulosten mukaan nuorten aikuisten muistikuvat oman kouluaikinsa liikunnanopetuksesta ovat tyypillisesti mieluisia, iloa tuottavia, hyödyllisiä sekä kannustavia ja vain joka kymmenes ei pitänyt siitä. Koululiikunnan oppisisällöillä itsessään ei näyttäisi olevan tulevan liikuntakäyttämisen kannalta merkitystä. Nuorena aikuisena harrastetaan koululiikunnan joukkue- ja ryhmäliikuntasisällöistä poiketen yksilöliikuntaa, kuten esimerkiksi eri kuntoilulajeja. (Nupponen ym. 2010, 112–113.) Yksilöliikunnan harrastamiseen vaihtaminen selittyy osaltaan elämäntilanteen muuttumisella. Opiskelun tai työpaikan vuoksi tapahtuva muutto pois kotipaikkakunnalta vaikeuttaa ainakin joukkueliikunnan harrastamista.

Jaakkolan ym. (2013) mukaan koululiikunta on ”toiminnallista, virikkeellistä ja hyvin kokonaisvaltaista oppiainetta” ja siksi sillä on ihanteelliset edellytykset edistää lasten ja nuorten oppimisvalmiuksia sekä tukea heidän kasvuprosessiaan. Jaakkola ym. (2013) ovat samaa mieltä Hakalan (1999, 12) kanssa siitä, että koululiikunta on oppiaine, jonka tehtävänä on tukea oppilaan elämänhallintaa ja kokonaisvaltaista kehitystä. Koululiikunnan oppimistilanteet poikkeavat monin tavoin muista oppiaineista. Oppilaiden suoritusten ja toiminnan näkyvyys liikuntatunneilla, tunteiden purkautuminen vaikkapa pelitilanteessa ja luokasta poikkeavat oppimisympäristöt, kuten liikuntasali sekä jää- ja uimahalli ovat tekijöitä, jotka tekevät koululiikunnan oppimistilanteista erityisiä. (Hakala 1999, 98; Jaakkola ym. 2013, 23-24.)

3.2. Koululiikunnan tavoitteet ja haasteet

Opetustilanteen keskeisenä haasteena on luoda oppilaille tilanteita sekä sellainen oppimisympäristö, joka motivoi. Virikkeellinen ja monipuolinen oppimisympäristö lisää oppijan suuntaamaan tarkkaavaisuutensa oleelliseen ja tämä tukee myös tiedostamatonta puolta koululiikunnassa. Opetus nähdään oppilaan ja opettajan vuorovaikutusprosessina. (Varstala 2007, 125-127.)

Koululiikuntaan voi liittyä erilaisia tunteita ja asioita. Monet niistä voivat olla erittäin vaikeita kehitysiässä olevalle kuten ilo, jännitys tai häpeä, samoin kuin hikoilu, punoitus tai alastomuus. Nämä ovat erityisesti huomioitava liikunnanopetuksessa. (Hakala 1999, 100-101.) Koululiikunnassa liikunnallinen osaaminen sekä käsitys itsestä liikkujana ovat tärkeitä sekä samalla usein erittäin herkkiä asioita ja tästä syystä eettinen osaaminen on erittäin tärkeää. Oppilas tulee huomioida yksilönä, opetuksessa tulee antaa vaihtelua ja vaihtoehtoja, jotta jokainen tuntee osavansa liikkua hienosti omalla tavallaan. Oppilaan kuvaan omasta liikkumisesta ja siinä olevista kehitysmahdollisuuksista ratkaisevat opettajan kannustus ja muiden oppilaiden suhtautuminen. (Kalaja & Koponen 2017, 560-561.)

Liikuntatunteja suunnitellessaan opettajan tulee ennakoida oppilaiden erilaiset taidot ja toimintakyky. Suunnitelmassa tulee miettiä oppilaille erilaisia vaihtoehtoisia tehtäviä. Motoriseen oppimiseen voi vaikuttaa liikuntatehtävien järjestys. Helppo lämmittelypele tai -leikki valmistaa mahdolliseen tulevaan taitoharjoitteluun, varsinkin fyysisesti rajoittuneita oppilaita. Välineiden valinta vaikuttaa siihen, kuinka vaikea tai helppo motorinen suoritus on. Liikuntatunneilla toimitaan usein parin kanssa tai ryhmissä. Onnistunut ryhmittely auttaa liikuntataitojen oppimisessa. On tärkeää, että jokainen saa harjoitella taitoja rauhassa omalla tasollaan. (Huovinen & Rintala 2017, 414- 415.) Liikuntataitojen opettamisessa on palautteen antamisella myös tärkeä osa. Positiivisen palautteen antaminen on tärkeää kaikille oppilaille, vaikka suorituksessa olisi moitittavaakin. Kannustava ja positiivinen palaute innostaa toimintaa ja liikuntataitojen harjoittelua tavoitteiden suuntaan. (Siutla, Huovinen, Partanen & Hirvensalo 2012.)

Oppimista tukevan motivaatioympäristön luominen on yksi opettajan keskeisistä pedagogista tavoitteista. Suotuisalla ympäristöllä on iso osa liikuntamotivaation synnyttämisessä ja edistämässä. Sen avulla voidaan kannustaa kaiken ikäisiä liikkumaan, ja samalla edistää myönteisiä asenteita liikuntaa kohtaan sekä tarjota ja järjestää mielekkäitä liikuntahetkiä. (Jaakkola 2013, 368.) Ympäristö vaikuttaa oppimiseen. Tunneperäisen hyvinvoinnin lisääminen, stressitekijöiden poistaminen tai ainakin vähentäminen ja turvallisuuskokemusten vahvistaminen auttavat oppimisessa. (Weare 2004, 93.) Mikäli oppilaan mielestä liikuntatunneilla on negatiivinen ilmapiiri ja hän tuntee usein epäonnistuneensa, on hänen kovin vaikeaa omaksua elämäntapaa, johon liittyy pysyvä tottumus liikuntaan. Kouluissa opetettava liikunta ei yksin riitä nostamaan lasten fyysistä aktiivisuutta riittävälle tasolle, mutta se voi oikein toteutettuna motivoida ja kasvattaa oppilaita kohti liikunnallisempaa elämäntapaa. (Tammelin 2013, 68.)

Liikunnanopetus sisältää hyvin monitieteisiä ilmiöitä, sillä liikuntapedagogiikan ulottuvuus eri tieteenaloille on laaja. Liikunnanopettajalta vaaditaan monipuolista osaamista ja asiantuntijuutta. (Laakso 2007, 17.) Liikunnanopetus on tilannesidonnaista: opettajan tulee soveltaa toimintansa ryhmän, tilan ja muiden olosuhteiden mukaan (Hakala 1999, 114). Vuorovaikutusosaaminen on myös osa liikunnanopettajan työtä (Heikinaro-Johansson & Klemola 2007, 140).

Merkkejä lasten ja nuorten fyysisen kunnon ja toimintakyvyn heikkenemisestä on selvästi havaittavissa jo varsin aikaisessa vaiheessa. Paikallaan oleminen ja istuminen ovat liikunnan vähenemisen myötä lisääntyneet ja lisääntyvät iän myötä. (Husu ym. 2016, 16-19.) Tulevaisuuden liikuntakasvatuksen haasteena on lisätä fyysistä aktiivisuutta sekä kannustaa huolehtimaan omasta toimintakyvystä. Liikuntatunneilla tulisi opettaa, miksi ja miten toimintakykyä voidaan kehittää eri harjoitteiden avulla. Lisäksi koululiikunnassa pyritään tutustumaan lähiympäristön tarjoamiin liikuntapaikkoihin- ja mahdollisuuksiin. Kokeilemaan erilaisia tapoja liikkua. Tällainen toiminta tuo iloa, virkistystä sekä positiivisia tunteita. (Kalaja 2017, 175.) Koululiikuntatunnit toimivat erinomaisena paikkana lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen kehitykselle. Erityisesti liikunnan parissa voidaan turvallisesti käsitellä epäonnistumisten ja tappioiden aiheuttamia tunteita, ja tehdä kyseisistä tilanteista opettavaisia tapahtumia. (Kokkonen & Klemola 2013, 226.)

Oppilaiden sisäinen motivaatio syttyy, kun opettaja onnistuu luomaan innostavia, motivoivia ja turvallisia ympäristöjä, joissa liikuntataitojen oppiminen on mielekästä. Koululiikunnan monipuolisuus antaa mahdollisuuden vaihdella oppimisympäristöjä, opettamistapoja, opetettavia taitoja ja tehtäviä. Edellisten mahdollisuuksien hyödyntäminen onkin eräs opettajan tärkeimmistä ja keskeisimmistä tehtävistä. (Jaakkola 2017, 353-355, 364.)

Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin. Yksi merkittävimmistä koululiikunnan tavoitteena on liikuntatottumuksen juurruttaminen oppilaisiin. Kun oppilas tuntee liikuntatuntien ilmapiirin negatiivisena ja kokee epäonnistumisia liikuntatunneilla, on oppilaan kovin haastavaa omaksua liikunnallinen elämäntapaa. Koululiikunnan tulisikin tarjota oppilaille elämyksiä, kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kokemuksia, jotta tähän tavoitteeseen päästäisiin. (Liikunnan tehtävä 2017.)

4 MILLAINEN ON HYVÄ OPETTAJA?

Opettajien työ on muuttunut viime vuosikymmenien aikana. Opettajilla on nykyään enemmän kuin aikaisemmin muita tehtäviä opettamisen lisäksi, esimerkkinä kolmiportainen tuki (OAJ 2019). Opettajan työhön kuuluu opetuksen, kasvatuksen ja oppimisen mahdollisuuksien hyödyntäminen oppilaan hyväksi parhaalla mahdollisella tavalla. Opettajan oma kasvukäsitys ja ihmiskuva sekä näiden takana olevat arvot heijastuvat opetustilanteissa. Arvot, jotka opettaja on omaksunut itselleen tiedostaen tai tiedostamatta. Hyvän opettajan työhön kuuluu oman toimintansa päämäärien ja motiivien eettistä pohdintaa sekä arviointia. Jokaisen oppilaan tulisi saada onnistumisen kokemuksia ja hyvä opettaja osaa rakentaa myönteisen ilmapiirin. Opettajan keskeinen rooli on olla kasvattaja, pyrkii muuttamaan epäkohtia ja ratkaista ongelmia uudella tavalla. (OAJ 2018.) Opettajan työssä vaadittavat kasvatukseen menetelmät ja niiden tunteminen ja hyödyntäminen, vaatii älyä, tarkkuutta ja motivaatiota. Näiden lisäksi hyvä opettaja tietää, että kaikki oppilaat ovat erilaisia ja kuitenkin osaa käsitellä heitä ja ymmärtää heidän oikeuksiaan. (Hyvän opettajan ominaisuudet 2018.)

Jokainen varmasti pyrkii hakeutumaan sellaiseen ammattiin, jossa voisi olla tyytyväinen. Liikunnanopettajat Suomessa ovat melko tyytyväisiä. (Mäkelä, Huhtiniemi & Hirvensalo 2013. Santavirran tutkimusryhmän (2001) mukaan 80 prosenttia opettajista piti työstään ja tunsivat sen palkitsevaksi. Yksi syy opettajan ammattiin hakeutumiselle on se, että ammatti on kaikille tuttu. Muita tekijöitä ovat omat opettajat, jotka saattavat olla ihannekuva siitä, kehen halutaan samaistua. Työn tarjoamat edut, työllistymismahdollisuudet ja arvot ovat taustalla hakeuduttaessa opettajaksi. (Vuorikoski & Törmä 2004, 186.)

4.1 Hyvän opettajan ominaisuuksia

Hyvän opettajan ominaisuuksia on tutkittu jo 1950-luvulla. Hyvälle opettajalle voidaan Uusi-kylän (2007, 57-59) mukaan antaa kolme vaatimusta. Opettajan tulee tuntea hyvin opettamansa oppiaine eli opettaja tietää, mitä opettaa. Lisäksi tulisi pitää opettamastaan oppiaineesta sekä oppilaistaan. Oppilaiden kohdalla on tärkeää, että opettaja tuntee oppilaat ja ennen kaikkea haluaa toimia heidän parhaakseen. Opettajuuden taustalla on hyvä koulutus sekä riittävä valmius

suoriutua itsenäisesti ja vastuullisesti vaadittavista työtehtävistä. (Niemi 2016, 22-23; Uusikylä 2007, 57-59.) Opettaja hallitsee näiden tietojen ja taitojen lisäksi enemmän kuin pelkät termit, faktat ja käsitteet. Myös asioiden pitäminen järjestyksessä ja ymmärtämällä, kuinka ne ovat yhteydessä toisiinsa. Hyvä opettaja pystyy myös keskustelemaan kaikista aineeseen liittyvistä osa-alueista ja käyttämään tietojaan näillä alueilla. (Hyvän opettajan ominaisuudet 2018.)

Laadukas opettaminen muodostuu tuloksellisesta ja hyvästä opetuksesta. Hyvällä opettajalla on opetukselliset perustaidot. Näihin kuuluvat oppiaineen hallinta, kommunikaatiotaidot, opetukselliset perustaidot, henkilösuhteiden taito, taitoa luoda sosiaalista järjestystä sekä motiivointi- ja aktivointitaito. Kokonaisuuksien hallintaan kuuluu arviointi, opetuksen suunnittelu ja joustavan opetusjärjestelyn taidot. (Numminen & Laakso 2008, 34-35; Stenberg 2011.) Siihen, kuinka oppilaat viihtyvät oppitunneilla, on opettajan toimintatavoilla suuri merkitys. On tärkeää, että opettaja kohtaa omat sekä oppilaiden tarpeet ja tunteet. Opettajan olisi hyvä viestiä minäviestin avulla sinäviestin sijaan omista ajatuksistaan, toiveistaan, tunteistaan ja tarpeistaan. (Lintunen & Kuusela 2007, 76-77; Salovaara & Honkonen 2013, 103-104.)

Hyvän opettajan ominaisuudet olevan sidoksissa yhteiskunnan muutoksiin. Tämä haastaa koululaitosta, sillä opetus suuntaa kohti yksilöllistymistä ja joustavuutta. Tästä näkökulmasta hyvä opettaja on vahva persoona ja voi kehittyä työssään vain olemalla alttiina jatkuvalla arvioinnille. Hän suunnittelee opetuksen tarkkaan, mutta on myös valmiina vaadittaessa muuttamaan sitä, jos sitä vaaditaan, säilyttäen kuitenkin hyvän liikuntatunnin kriteerit (Hyvän opettajan ominaisuudet 2018).

Koulujen ja yhteiskunnan muuttuessa opettajan rooliin liittyy tavoite ajattelun kehittamisestä. Oppilaille tulisi tarjota haasteellisia tehtäviä ja kiinnittää huomioita ilmiöiden selittämiseen sekä johtopäätösten tekemiseen. Työhön sitoutumisen lisäksi opettajalta odotetaan riittävien tietojen ja taitojen opettamista oppiaineestaan sekä tietojen olemuksesta. Opettajalla tulisi olla pyrkimys kriittiseen ajatteluun. Työn tavoite on ohjata oppimaan. (Heikkinen 2001, 287; Luukkainen 2000, 82-86; Niemi 2016, 28-29.) Hyvä opettaja osaa suunnitella liikuntatunnit siten, että harjoitteet ovat oppilaiden kehitysvaiheeseen sopivia (Hyvän opettajan ominaisuudet 2018).

Yhteiskunnan tulee luottaa opettajan korkeaan ammattitaitoon. Hyvältä opettajalta vaaditaan, että hän noudattaa työssään korkeaa ammattietiikkaa. Tämä ohjaa kaikkia vuorovaikutustilanteita sekä työstä syntyvää vastuuta. Vastuullisuus perustuu siihen sekä tietoon ja niiden ylläpitäminen kuuluu vastuulliselle opettajalle, mutta myös työn arvo- ja normipohjaan. Hyvä opettaja tunnistaa opetustyöhön liittyviä eettisiä ongelmia ja hänellä on valmiutta toimia näissä tilanteissa korkeaa ammattietiikkaa noudattaen. (OAJ 2018.)

Opettajan työn kuva on muuttunut. Hän ei ole tietoa suoltava auktoriteetti vaan pedagoginen johtaja, jonka tehtävänä on luoda oppilaille toimiva oppimisympäristö. Oppimistilanteen syntymiseen tarvitaan yhteistyötä oppilaiden kanssa. Opettajan tärkeä tehtävä on ohjata ja opettaa oppimaan. Opiskelu on pitkä ja jatkuva prosessi. (Salo 2009, 112-117.) Hyvän opettajan tulee kokea työnsä haasteelliseksi ja mielenkiintoiseksi. Työn tulee tyydyttää itsensä toteuttamisen sekä yhteenkuuluvuuden tarpeet joihin ulkoisilla kannusteilla ja olosuhteilla ei saa olla suurta merkitystä. Koulun ilmapiiriin voidaan olettaa olevan yhteydessä työmotivaatioon sekä viihtymiseen vaikkakaan näin ei aina välttämättä ole. (Ammattinetti 2019.)

Schmuck ja Schmuck (1992) tekivät tutkimuksen, millainen hyvä opettaja on oppilaiden mielestä. Yksi esille noussut asia oli se, että hyvä opettaja arvostaa oppilaitaan. Tällaisen opettajan kanssa tulee hyvin toimeen, hän on kärsivällinen, kuuntelee oppilaitaan ja on valmis muutoksiin oppilaiden hyväksi. Oppilaiden osallistuminen suunnitteluun ja toimintaan tekee opetettavasta asiasta mielenkiintoisen ja hauskan. Hyvä opettaja on huumorintajuinen, luotettava, ymmärtäväinen ja kunnioittaa oppilaitaan. Mikäli oppilailla ei ole motivaatiota, osaa hyvä opettaja hyödyntää keinoja, jotka herättelevät mielenkiintoa liikuntaa kohtaa. Lisäksi osaa muunnella opetustehtäviä ja oppimisympäristöä kiinnostusta herättäviksi. (Hyvän opettajan ominaisuudet 2018.)

Taitavalla opettajalla tiedonhallinta on laaja-alaista. Tietojen ja taitojen lisäksi hän ymmärtää oppilaiden erilaisia oppimisprosesseja ja sitä, kuinka oppilaiden kehitystä voidaan tukea. Tämän päivän hyvä opettaja osaa käyttää monipuolisesti erilaisia oppimismateriaaleja, oppimisympäristöjä ja muutoksessa häneltä edellytetään uudenlaista pedagogiikkaa. (Niemi 2016, 26-27.) Oppimiseen käytettävällä ajalla ja opettajan käyttämällä opetusmenetelmillä on todettu olevan yhteyttä oppimistuloksiin. Oppimisympäristö jossa oppilailla on mahdollisuus olla

aktiivisia koko oppitunnin ajan, on kehittymisen ja taitojen säilymisen sekä oppimisen kannalta tärkeä. (Derri, Emmanoilidou, Vassliadou, Tsetzis & Kiomourtzoglou 2008, 134-136.) Opetuksen ja oppimisen kannalta on tärkeää oppilaan-opettajan välinen vuorovaikutus. Tällä on merkitystä oppilaan älylliseen kehittymiseen, motivaatioon ja siihen, että suoriutuu koulutyöstä sekä kannustavan ja turvallisen oppimisympäristön muodostumiseen. (Aultman, Williams-Johnson & Schutz 2009.) Hyvällä opettajalla on hyvät kommunikointitaidot, ei pelkää oppilaiden, vaan koko kouluyhteisön kanssa. (Hyvän opettajan ominaisuudet 2018.)

Tutkimuksessa opettajien omista käsityksistä ”huippuopettajan” ominaisuuksista korostui johdonmukaisesti henkilökohtaiset ominaisuudet sekä vuorovaikutustaitojen tärkeys. Hyvä opettaja voi omalla persoonallaan sekä vuorovaikutustaidoillaan vaikuttaa luokan ilmapiiriin, katsojastapaan ja onnistuu luomaan myönteiset suhteet oppilaisiin. Opettajan persoonaa ja ihmissuhdetaitoja arvostettiin korkealle. (MacDonald 2010, 265-277.) Ala-asteen hyvän ihanteellisen opettajan ominaisuudet tärkeysjärjestyksessä ovat: opettajan eettiset ja humanistiset arvot, opetustaidot, kulttuuritieto ja tieto tieteistä, persoonalliset ominaisuudet, vuorovaikutus yhteiskunnan, ympäristön ja vanhempien kanssa sekä opettajan oma henkilökohtainen arvomaailma (Cermik 2011, 13-26).

Projektissa OECD Teacher Quality oli tutkittavana hyvien opettajien laatukriteerit. Tärkeimmäksi nousi opettajan sitoutuminen opettajan tehtävään. Tällä tarkoitetaan oman ammattinsa arvostamista ja uskoa siihen, että omalla työllään opettaja voi vaikuttaa oppilaidensa elämään, saaden aikaan positiivisia muutoksia. Innostuneet, sekä opettajat, jotka halusivat kehittyä työssään, saivat parhaat tulokset. Opettajan sitoutuminen tehtävään oli ennuste korkeatasoisesta opettamisesta. (Niemi 1996, 39.) Hyvä opettaja selvittää oppilaidensa taustatiedot. Opettajan ja oppilaiden vuorovaikutukseen vaikuttaa myös oppilaiden kotitaustalla. Opettaja, joka arvostaa ja huomio oppilaita, saa todennäköisemmin oppilaansa motivoitumaan oppimisprosessista. (Yli-Luoma 2003, 114-116.) Hyvä opettaja on oppilaiden kanssa työskennellessään aidosti läsnä, kehuu oppilaita, kun siihen on aihetta ja on kiinnostunut oppilaistaan (Niemi 2016, 26-27).

Hyvä opetus on toimintana moni-ilmeistä ja on vahvasti sidoksissa paikkaan sekä aikaan. Opettaja valitsee tavan opettaa sen mukaan, millä parhaiten voidaan edistää opetuksen tavoitteiden

mukaista oppimista ja opiskelua. Opettaja voi välittää tietoa itse oppilaille, mikäli kokee sen olevan tärkeää. (Uusikylä 2007, 65-66.) Hyvä opettaja osaa taidon kohdistaa tarkkavaisuuden tiettyihin työtehtäviin. Opettajan tulee riittävän usein vaihdella opetustapoja, jotta mielenkiinto säilyy. Tehtävien tulee olla jokainen oppilas huomioiden riittävän haastavia, niin opiskelu koetaan mielekkääksi. Ryhmätöissä on tärkeää, että kaikki antaa oman panoksensa. (Uusikylä 2007, 65-66.) Opettaja on perillä jokaisen oppilaan oppimistasosta ja osaa käyttää monipuolisesti erilaisia arviointityökaluja. Arvioinnissa opettajalle selviää oppilaan vahvuudet ja heikkoudet. (Hyvän opettajan ominaisuudet 2018.)

Hyvä opettaja pystyy luomaan mielenkiintoisen opiskeluympäristön. Sen tulee olla turvallinen ja siksi opettajan empaattiset kyvyt ovat tärkeitä. Jokaisen ryhmän kanssa tulee sopia säännöt ja selvittää oppilaisiin kohdistuvat odotukset. Tavoitteena on houkutella oppilaat noudattamaan sääntöjä vapaaehtoisesti, työskentelemään ahkerasti ja toimimaan yhdessä eli tekemään yhteistyötä. (Bailey ym. 2009, 8-10.) Nykyajan opettaja hallitsee teknologian ja kuinka sitä voidaan parhaiten käyttää laadukkaassa opetuksessa. Samalla oppilaat tutustuvat teknologiaan, jota voidaan käyttää liikunnan tukena. Opettaja on perillä jokaisen oppilaan oppimistasosta ja osaa käyttää monipuolisesti erilaisia arviointityökaluja. Arvioinnissa opettajalle selviää oppilaan vahvuudet ja heikkoudet. (Hyvän opettajan ominaisuudet 2018.)

Vankalla oppilastuntemuksella opettaja pystyy ymmärtämään oppitunnilla ilmeneviä ongelmia, tulkitsemaan oppilaita sekä heidän ajatuksiaan ja olemaan herkkä sosiaalisille vihjeille. Opettajat haluavat tutustua oppilaisiinsa ja ymmärtää heitä. Hyvät opettajat ymmärtävät oppilaiden käyttäytyvän erilaisissa tilanteissa ja eri opettajien kanssa eri tavalla. Hyvän opettajan opetus näyttää helpolta ja on vaivatonta sekä joustavaa. (Berliner 2008, 808-810.) Alkuportaattutkimusryhmän johtajan Martti Siekkinen (2016) mukaan oppilaan ei tarvitse pelätä epäonnistumista, kasvojensa menettämistä tai mitään muutakaan, kun opettaja lämminhenkinen. Turvallisilla tunneilla oppilas voi hyvillä mielin yrittää vaikeitakin asioita. Kun opettaja on lämminhenkinen, se suojaa oppilaan minäkuvaa oppijana. Aikaisemmin lämminhenkisyys ja vuorovaikutus yleensä, liitettiin lähinnä varhaiskasvatukseen, mutta nyt näyttää siltä, että näillä on luultua enemmän merkitystä myös yläkoulussa.

Euroopan yhteisöjen teettämässä tutkimuksessa ilmeni opettajien olevan tärkeässä roolissa siinä, että oppilaat löytävät oman paikansa työelämässä ja yhteiskunnassa. Hyvällä opettajalla on laaja-alainen ainetietämys sekä pedagoginen tieto ja asenne, jolloin heillä on mahdollista auttaa nuoria ihmisiä saavuttamaan potentiaalinsa. Oppilaan henkilökohtaiset taidot ja tukeminen erilaisilla opetusstrategioilla kohti itsenäistä elinikäistä oppimista ovat hyvän opettajan tehtäviä. (Comission of the European Communities 2017.)

4.2 Hyvä liikunnanopettaja

Hyvän liikunnanopettajan ominaisuudet riippuvat siitä, kenen näkökulmasta asiaa lähestytään. Liikunnanopettajan työn kuva on muuttunut ja muuttuu yhä edelleen. Liikunta on nykyään koko väestön hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimista, jossa liikunnanopettajan rooli on edistää laajasti hyvinvointia ja hyviä ihmissuhteita. Koulu on jatkuvassa muutoksessa ja liikunnanopettajalta vaaditaan juostavuutta, luovuutta sekä kykyä kohdata muutoksia. Oppimiskäsitykset ja oppilaat taustoineen muuttuvat jatkuvasti. Suuri haaste liikunnanopettajille ja muille liikuntakasvatuksen parissa työskenteleville ovat ne ryhmät, joille vähäinen liikunta on koitumassa toimintakykyä uhkaavaksi tekijäksi. (Laakso 2007, 23.) Pietilän (2005) mukaan hyvä liikunnanopettaja on inhimillinen ja avulias sekä osaa avartaa oppilaan ajatuksia liikkumisen mahdollisuuksista ja vaikuttavuudesta läpi elämän. Opettajasta syntyneisiin mielipiteisiin voi liittyä vahvoja tunteita ja asenteita.

Oppilaat arvostavat opetuksessa kärsivällisyyttä, ymmärtämistä ja oikeuden mukaisuutta. Kuuntelijan ja neuvojan rooli korostuvat. (Liikunnan- ja terveystiedon opettajakoulutus 2018.) Oppilaan itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen kuuluvat murrosikäisten mielestä hyvän liikunnanopettajan ominaisuuksiin. Muita keskeisiä ominaisuuksia ovat kyky asettua oppilaan asemaan sekä ystävällisyys. Kaikki edelliset liittyvät oppilaiden emotionaalisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin. (Virkkunen 1994, 147). Liikunnanopettaja Heikki Parkatti (2018) tiivistää hyvän liikunnanopettajan ominaisuudet lyhyesti siten, opettaja ei moiti eikä vertaile oppilaita ja järjestää liikuntatunnit sellaisiksi, että kaikki, heikoimmatkin uskaltavat yrittää.

Yksi tärkeä liikunnanopetuksen perustavoitteista on, oppilaan kiinnostuksen herättäminen ja positiivisten kokemusten tuottaminen, jolloin liikuntaa harrastettaisiin myös kouluajan ulkopuolella. Hyvä opettaja saa oppilaat säilyttämään liikunnallisen elämäntavan ja täten edistämään heidän terveyttään. Passiivisilla oppilailta on fyysinen aktiivisuus vähentynyt ja siksi olisi tärkeää, että liikuntatunneilla saataisiin positiivisia liikuntakokemuksia. Koululiikunta kerran viikossa ei riitä kohottamaan oppilaiden fyysistä kuntoa, mutta sillä pystytään luomaan positiivisia kokemuksia ja asenteita liikuntaa kohtaan. (Darst 2003, 11-12, Virta & Lounassalo 2017, 518, 521.)

Uuden opetussuunnitelman mukaan liikunnanopettajan tehtävä on kasvattaa liikunnalliseen elämäntapaan. Tehtävänä perusopetuksessa on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin. Tähän pyritään tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä ja myös myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Liikuntatunneilla on tärkeää saada positiivisia kokemuksia ja tukea liikunnallista elämäntapaa. (OPS 2016 liikunnan tukimateriaalit 2016.) Huutojaot ovat yhtenä negatiivisena muistona liikuntatunneilta, viimeisten joukkoon jääminen, ei varmasti ole mieluisaa kenellekään. Huutojaosta on laajasti päästy pois, mutta sitä käytetään vieläkin. Liikunnan pitää tuottaa iloa ja innostaa oppilaita. Nämä eivät varmasti toteudu, jos oppilaita laitetaan paremmuusjärjestykseen. (YLE 2018.)

Hietakankaan (2011) tutkimuksessa hyvän liikunnanopettajan ominaisuuksista opettajaopiskelijoiden mielestä tärkeimmiksi ominaisuuksiksi nousivat ammattitaito (72%), motivointi (63%), positiivisuus (45%) ja pedagoginen asiantuntijuus (33%). Ammattitaitoa kuvaaviksi ominaisuuksiksi mainittiin hyvät lajitaidot, asiantuntijuus ja monipuolisuus. (Hietakangas 2011, 48-50, 54, 64.)

4.2.1 Liikunnanopettajan opetustaito

Hyvän liikunnanopettajan ammattitaitoisuus on noussut tutkimuksissa tärkeimmäksi ominaisuudeksi jo vuosikymmenten ajan. (Junnila 2007, 37, 49.) Motivaatiolla opettaja vaikuttaa oppimiseen ja se koettiin todella tärkeäksi ominaisuudeksi hyvälle liikunnanopettajalle (Kaukanen

ja Ketola 2000, 68). Motivointia työhön ja motivaation ylläpitämiseen antaa se, että opettaja kokee työnsä tärkeäksi (Salovaara & Honkonen 2013, 142-144).

Hyvä liikunnanopettaja huolehtii oppilaiden turvallisuudesta. Työskentely tapahtuu monessa eri paikassa, esimerkkeinä uimahalli tai urheilukenttä ja tällöin hänen on mietittävä mahdollisimman turvallinen reitti koulun ja liikuntapaikan välille. Liikunnanopettajan on oltava nykyään valmiina perustelemaan ratkaisujaan sekä toimintaansa myös vanhemmille. (Poutala 2010, 110-112.) Liikunta- ja välitunneilla sattuu eniten koulutapaturmia. Ne ovat harvoin vakavia, mutta kerran loukkaantunut osa kehosta, saattaa olla altis uudelleen loukkaantumiselle. On tärkeätä, että opetellaan liikkumaan oikein, tehdään pelisäännöt selväksi, liikuntapaikat mahdollisimman turvallisiksi sekä annetaan selkeät ohjeet ja huolehditaan niiden noudattamisesta kuin myös siitä, että liikuntatunneilla pysyy hyvä järjestys. (Pihojen ja liikuntatilojen turvallisuus 2018.)

Hyvä liikunnanopettaja hallitsee järjestämisen taidon ja näin itse toimintaan jää enemmän aikaa. Arviointi, opetusjärjestelyjen muuntaminen joustavasti sekä opetuksen suunnittelu sujuvat hyvältä liikunnanopettajalta. (Numminen & Laakso 2008, 34-35.) Liikunnanopettajan antamat lyhyet ja selkeät ohjeet vähentävät oppilaiden odotteluaikaa, lisäävät näin toimintaa ja se on pohjana uusien taitojen oppimiselle. Hyvä liikunnanopettaja pystyy arvioinnissaan erittelemään asioita ja palaute tulisi olla suorassa yhteydessä oppilaiden suorituksiin. (Virta & Lounassalo 2013, 527-529.)

Tutkimuksessa yhdeksäsluokkalaisten liikuntatunneilla kokemista asioista yhdeksi tärkeimmäksi nousi lajisisältö. Oppilaat kokivat myös tärkeäksi, että hyvä liikunnanopettaja on mukana ajassa ja tekee uudistuksia opetuksessaan. Tällöin kohtaavat tuntisisältö ja maailma jossa oppilaat elävät. Tärkeiksi ominaisuudeksi nousivat liikunnanopettajan asiantuntijuus, liikuntatunten monipuolisuus, opetustaidot ja opettajan persoonallisuus. Hyvä liikunnanopettaja on kannustava. Kilpaileminen ja kisailu koettiin epämiellyttäväksi. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 75-80.) Opettamisen keskiössä tulisi olla oppilas ja hänen lähtökohtansa. Oppimisympäristön merkitys koettiin tärkeänä. Oppilaille on tärkeää voida tehdä itse päätöksiä liikuntatunneilla. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 79, 119-120.)

Kursin ja Partasen (2012) tutkimuksessa hyvä liikunnanopettaja esiintyy myös itse esimerkkinä elämäntavasta, johon oppilaat voivat samaistua. Hyvältä opettajalta toivottiin myös jämäkkyyttä ja vaativuutta. Tutkimuksessa esille nousi myös opettajan itsensä kehittäminen. Liikuntatunneilla tulisi ottaa mukaan uusia lajeja ja ideoita sekä opetusta tulisi jatkuvasti kehittää. Opetuksen pohjana on liikunnanopetuksen tavoitteet. Hyvältä opettajalta toivottiin myös laajaa lajiosaamista, ja sitä kautta opettaja pystyy näyttämään mallisuorituksia, antamaan neuvoja ja palautetta. Lajiosaamisen lisäksi liikunnan terveysvaikutteiden esille tuominen nousi tärkeäksi ominaisuudeksi. Liikuntaa tulisi opettaa käyttämällä monipuolisesti eri opetusmenetelmiä, huomioiden ryhmä ja jokainen oppilas. Puhumisen sijaan toivottiin toimintaa. Liikuntaan motivoimista sekä kannustavaa ja rakentavaa palautetta toivottiin myös. (Kursi & Partanen 2012, 35-44, 58.)

4.2.2 Liikunnanopettajan persoonallisuus

Opettajan positiivisia ominaisuuksia olivat Hietakankaan 2011 tutkimuksen mukaan pirteys, iloisuus, aktiivisuus ja sporttisuus. Eriyttäminen, jokaisen huomioiminen ja opettajan esimerkillisyys nousivat myös hyvän liikunnanopettajan tärkeiksi ominaisuuksiksi. Esimerkillisyyden uskottiin vaikuttavan oppilaiden liikuntaan suhtautumiseen. Hyvä liikunnanopettaja osaa luoda tunneille ilmapiirin, joka kannustaa yrittämään parhaansa. Hyvä liikunnanopettaja on iloinen sekä osaa siirtää liikunnan iloa oppilaille ja kollegoille, jolloin tunneilla on sekä hauskaa että ilmapiiri on positiivinen. Itsensä kehittäminen nousi myös tässä tutkimuksessa tärkeäksi liikunnanopettajan ominaisuudeksi. (Hietakangas 2011, 48-50, 54, 64.) Myönteinen ilmapiiri nähdään oppimisen mahdollistajana ja resurssina. Negatiivinen ilmapiiri koetaan puolestaan vihamielisenä ja tyytymättömänä. Oppilaiden taitoihin ja suoritukseen opettajan odotetaan suhtautuvan lämpimästi, rohkaisevasti ja tahdikkaasti. (Bailey & MacFadyen 2000, 29.)

Opettajan onnistuessa luomaan positiivisen motivaatioilmaston ja työympäristön, joka tähtää kehittymiseen ja oppimiseen, saa hän oppilaat tekemään yhteistyötä ja kunnioittamaan toisiaan. Tällainen motivaatioilmasto on kannustava, lämmin, rentoutunut, tarkoituksenmukainen ja tehtäväorientoitunut. Negatiivinen motivaatioilmasto puolestaan perustuu pakkoon ja

rangaistukseen. Varsinkin liikunnassa motivaatioilmaston täytyy lisäksi olla tukeva ja välittävä. (Bailey & MacFadyen 2000, 18, 29.)

4.2.3 Liikunnanopettajan vuorovaikutus

Hyvät liikunnanopettajat kannustavat myös oppilaitaan vuorovaikutukseen liikuntatunneilla. Hyvältä liikunnanopettajalta vaaditaan kykyä huomioida oppilaiden vaihtelevat tunnetilat ja sopeutua niihin. Vuorovaikutuksen avulla hyvä liikunnanopettaja ratkaisee ristiriitatilanteita ja kohtaa rakentavasti häiriökäyttäytymistilanteita. Huomioiminen, keskustelu ja kysely voivat lieventää oppimista haittaavia pelkotiloja. Hyväksytyssä ja turvallisessa ilmapiirissä on miellyttävämpää liikkua ja oppia uutta. Hyvillä tunne- ja vuorovaikutustaidoilla näihin tavoitteisiin päästään. Liikuntalukkojen avaamisessa auttaa toimiva vuorovaikutus. (Klemola 2010.)

Kaukasen ja Ketolan (2000) tutkimuksessa hyvästä liikunnanopettajasta, jossa vastaajina olivat lukio-oppilaat, toivottiin opettajan olevan kaverillinen. Kuitenkin liiallinen läheisyys koettiin ahdistavana. Taito kuunnella oppilaita ja keskustella oppilaiden kanssa koulun ulkopuolisista-kin asioista nousivat tärkeiksi asioiksi. Liikuntatuntien luonteen vuoksi liikunnanopettajaan saattaa tulla hyvin läheinen suhde, ja siitä syystä oppilaat saattavat kertoa opettajalle hyvin luottamuksellisiakin asioita Tällöin he odottavat ehdotonta luottamuksellisuutta opettaja-oppilas-suhteelta. (Kaukanen & Ketola 2000, 66-67.)

Kursin ja Partasen (2012) tutkimuksessa liikunnanopettajan tärkeäksi ominaisuudeksi nousi opettajan luonne. Luonteesta esille nousivat huumorintaju ja positiivisuus. Nämä koettiin tärkeiksi luotaessa miellyttävää ilmapiiriä ja mahdollisuudeksi siirtää opettajan liikunnan innokkuus ja ilo oppilaisiin. Hyvä ilmapiiri on turvallinen, ei painostava, ja siellä on hyvä ryhmähenki. Oppilaita tulee kohdella tasapuolisesti, oikeudenmukaisesti, vastuullisesti sekä suvaitsevaisesti. Tutkimuksen mukaan hyvä liikunnanopettaja on aidosti kiinnostunut liikunnasta, jotta hänen on mahdollista välittää sitä myös oppilaille. (Kursi & Partanen 2012, 35-44, 58.)

Tärkeäksi taidoksi hyvälle liikunnanopettajalle nousivat vuorovaikutustaitojen vahva hallinta. Opettaja kohtaa työssään erilaisia oppilaita ja hänellä tulee olla hyvä oppilastuntemus. Oppilaita

tulee ymmärtää ja kuunnella. Tutkimuksessa ilmeni se, että lukiolaiset ja aineopiskelijat painottivat hyvässä liikunnanopettajassa eri asioita. (Kursi & Partanen 2012, 35-44, 58.) Liikunnan harrastamista vähentää kuva omista huonoista taidoista tai fyysisestä minäkuvasta sekä myös pelko siitä, että tulee näiden takia kiusatuksi. Opettajan rooli kasvaa olennaiseksi kannustavaa ilmapiiriä luotaessa. (Haanpää, Af Ursin & Matarma 2012, 62 – 63.)

4.2.4 Hyväksi liikunnanopettajaksi kasvaminen

Opettajaksi kasvaminen on prosessi, joka alkaa ennen opiskelua ja jatkuu työelämässä, eikä valmistu koskaan. Opettajuus rakentuu suhteissa toisiin ihmisiin. (Heikkinen 2001, 32.) Opettajuusprosessi on pitkäaikainen ja se koskettaa persoonallisuutta (Luukkainen 2000, 33). Opiskelu antaa perustan päättymättömälle elämäntehtävälle opettajana. Itsensä kehittämisen sekä jatkokoulutuksella on suuri merkitys opettajan työssä. (Kari 1996, 49-50.) Osa tutkijoista näkee opettajaksi kasvamisen tapahtuvan vaiheittain (Pieron & Carreiro da Costa 1996). Opettaja kykenee asettamaan itselleen tavoitteita, ohjaamaan toimintaansa ja arvioimaan saavutuksiaan. Prosessissa tarvitaan myös oman oppimisen havainnointia, tuntemusten tulkintaa ja omien opetusstrategioiden tietoista valintaa sekä muuttumista tilanteen mukaan. (Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2005, 32.) Opettajakoulutuksen tavoitteena on kouluttaa sellaisia opettajia, jotka jatkavat asiantuntemuksensa syventämistä ja laajentamista sekä ovat valmiita jatkossa kehittämään työtään ja myös työyhteisöään (Pesonen & Aarto-Pesonen 2017, 630).

Hyvällä liikunnanopettajalla on halu opettajana kehittymiseen ja elinikäiseen oppimiseen. Koulutus tulisi ymmärtää koko eliniän kestäväksi toiminnoksi, ei kerran tapahtuvaksi. Jatkokoulutuksissa tulisi ymmärtää aikuisten oppimistavat ja mahdollisuudet. Tilaisuudet eivät saa olla aikaisemman koulutuksen toistamista. Liikunnanopettajille on tarjolla monenlaista lisäkoulutusta. (Pesonen & Aarto-Pesonen 2017, 632-633.)

5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Hyvän opettajan kriteerit ja luonnehdintojen painotukset ovat aikojen kuluessa osittain muuttuneet. Muuttumattomista tärkeimpinä mainitaan yhteistyökyky ja ihmissuhdetaidot mutta myös yksilölliset ominaisuudet, persoonallisuus ja asiantuntijuus. Opettaminen on monimutkaista ja siinä on kehityttävä koko uran ajan, koska taidot, tiedot ja asioiden ymmärtäminen muuttuvat. Samoin muuttuvat arvojen ja asenteiden yhdistelmät. Kehittyminen puolestaan vaatii tarkoituksenmukaista ja refleksiivistä harjoittelua sekä rakentavaa palautetta. Oppilaissa on erilaisuuksia ja oppilailla on erilaisia oppimisvalmiuksia. Olennaista on saada heidät työskentelemään samassa ryhmässä, innostumaan opetettavasta asiasta ja saada heille aikaan onnistumisia. Ammattitaitoisella opettajalla on kyky nähdä opetettava asia oppilaan näkökulmasta jolloin hän pystyy ennakoimaan oppimisen ongelmakohdat. Tähän perustuen opetus rakennetaan niin, että se vastaa oppilaiden tiedonhankinta- ja tiedonkäsittelyprosesseja. (Europea Comission 2013, 43; Määttä 2005, 205.)

<p>Oppilas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pätevyydenkokemus liikunnassa - sukupuoli - luokka-aste - koulumenestys - liikuntanumero - liikunnan harrastuneisuus, - kilpaurheilu - pätevyydenkokemus liikunnassa 	<p>Liikunnanopettaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - asiantuntijuus - monipuolisuus - persoonallisuus - vuorovaikutus ja yhteistyökyky sekä ihmissuhdetaidot - liikunnanopettajan oma motivaatio liikuntaan
<p><i>Millainen on 7-luokkalaisten käsitys hyvästä liikunnanopettajasta?</i></p>	
<p>Liikuntatunnit</p> <ul style="list-style-type: none"> - liikuntatuntien opetusmenetelmät ja oppisisällöt - suhtautuminen liikuntaan - liikuntaympäristö sosiaalisesti ja psyykkisesti - liikuntaryhmä: turvallisuus ryhmässä ja yksin tehdessä 	<p>Koululiikunta</p> <ul style="list-style-type: none"> - mitä asioita pitää tärkeinä koululiikunnassa - tavoitteet - hyvinvointi liikuntatunneilla - liikunnan erityispiirteet - liikuntatilat ja -välineistä

Kuvio 1. Tutkimuksen viitekehys. Tutkimuksessa vastauksiin vaikuttaa moni eri asia.

Kuviossa nähdään tämän tutkimuksen teoreettinen viitekehys. Opettajan työ on yksilöllistä, eikä kahta samanlaista opettajuutta voi olla. Opetustyyliä on yhtä paljon kuin on opettajakin, mutta jokainen tyyli voi olla laadukas ja tarkoituksenmukainen. Jokaisella oppilaalla on oma näkemys siitä, millainen hyvä liikunnanopettaja on, koska jokaisella on ollut erilaisia liikuntatunteja, jokainen oppilas on ainutlaatuinen kuten myös liikunnanopettajakin. Kuviossa nähdään, kuinka moni asia vaikuttaa oppilaan käsityksiin. Vaikka oppilaat olisivat olleet samalla luokalla ja aina samanlaisilla tunneilla, on käsitys hyvästä liikunnanopettajasta erilainen. Liikuntatunteihin vaikuttavat useat asiat, kuten liikunnanopettajan koulutus pohja, koulun sijainti, käytettävissä olevat välineet ja opettajan oma koulutus. Tässä pro gradu -tutkielmassa on

tarkoitus etsiä ja tarkastella hyvän liikunnanopettajan ominaisuuksia peruskoulun seitsemäsluokkalaisten näkökulmasta. Oppilaiden näkemyksistä saataviin tutkimustuloksiin vaikuttavat oppilaiden ikä, harrastukset, sukupuoli, aikaisemmat liikuntatuntien kokemukset, asuinpaikka, vanhemmat, sisarukset, elämäkokemukset jne.

Tutkimuskysymys:

1. Millainen on tutkittujen seitsemäsluokkalaisten oppilaiden käsitys hyvästä liikunnanopettajasta?

Tutkimuksen tarkoitus on koota tietoa hyvän liikunnanopettajan ominaisuuksista, ilman sukupuolisidonnaisuutta. Tutkimustuloksista toivotaan saavan liikunnanopettajille vinkkejä työelämään, koulutukseen sekä elinikäisen oppimisen polulle.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää oppilaiden näkökulmasta, millaisena he näkevät hyvän liikunnanopettajan. Tutkimus oli luonteeltaan kvalitatiivinen ja tutkimuksen lähestymistapa oli fenomenologis- hermeneuttinen.

6.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on menetelmä, joka ymmärretään Eskolan ja Suorannan (1999, 13) mukaan yksinkertaisimmillaan aineiston muodon ei-numeraaliseksi kuvaukseksi. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on lähtökohtana todellisen elämän kuvaaminen ja näin ollen todellisuus on moninainen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 157). Tyypillistä laadulliselle tutkimukselle on se, että tutkimustehtävää ja -aineistoa koskevat valinnat muotoutuvat vähitellen tutkimuksen edetessä (Kiviniemi 2015, 70). Se mitä laadullinen tutkimus on ja mitä se on tässä tutkielmassa, riippuu, mistä näkökulmasta asiaa katsotaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 17). Laadullisessa tutkimuksessa on Kiviniemen (2015, 71) mukaan jatkuvaa päätöksentekoa, johon kuuluu Metsämuurosen (2005, 198) mukaan kokonainen joukko erilaisia tulkinnallisia tutkimuskäytänteitä.

Tutkimusasetelmaa koskevat rajaukset ovat laadullisessa tutkimuksessa välttämättömiä, ja keikeistä on löytää ne tutkimuksen kannalta olennaiset asiat, joihin tutkimukselliset ratkaisut nojaavat (Kiviniemi 2015, 73). Tutkijan merkitys otetaan huomioon laadullisen tutkimuksen tutkimusprosessin kautta tuotettuun tietoon, jolloin tutkija on myös osa tutkimuskohdettaan. Tutkimuskohdetta käsitellään kokonaisvaltaisesti ja kohdejoukko on pieni, toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa. (Laine 2001, 30.) Tutkimuksen laadullinen osuus rajautuu kyselylomakkeen avoimen kysymyksen kautta tulkittaviin seitsemäsluokkalaisten oppilaiden näkemyksiin, mielipiteisiin ja käsityksiin tutkimuskohteena olevaan ilmiöön, millaisia merkityksiä oppilaat antavat hyvän liikunnanopettajan käsitteelle?

Tutkimusaineisto kerättiin kvalitatiivisella menetelmällä kysymyslomakkeella (LIITE 1), jossa oppilaat vastasivat avoimeen kysymykseen: Millainen on mielestäsi hyvä liikunnanopettaja? Tutkimukseen vastasivat erään Hämeenlinnalaisen koulun 47 seitsemäsluokkalaisista oppilasta.

Tieteenfilosofisessa perinteessä koskien laadullista tutkimusta on useita tapoja lähestyä tutkittavaa aihetta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 25). Tutkijan tulisi päästä lähelle tutkittavaa kohdetta ja tällöin tutkimusmenetelmien tulee vastata tutkimustehtävään. Tärkeä on myöskin aihepiirin lähestymistapa ja tutkimuskohteen tarkastelu. (Kiviniemi 2015, 71, 73.) Yksi lähestymistavoista on fenomenologinen. Tässä tutkimuksessa fenomenologinen lähestymistapa tarkoittaa enemminkin asennetta kuin tiukasti rajattua ja hallitsevaa menettelyä. Tutkimuksessa käytetyt termit fenomenologinen lähestymistapa ja fenomenologinen asenne ovat synonyymejä. Tutkijan näkökulmasta tutkimuksen kohde on ilmiö. Ilmiö hipaisee olemassa olevia merkityksiä, mutta sitä ei absoluuttisesti ole elämismaailmassamme.

Fenomenologinen lähestymistapa soveltuu etsittäessä ihmisten ilmiöille antamia merkityksiä. Ilmiöistä saadaan uutta tietoa merkitysten kautta. (Varto 1996, 85.) Fenomenologisesta näkökulmasta katsottuna merkitykset nousevat ihmisen elämästä todellisuudesta josta häntä ei irroteta. Kokemukset saavat merkityksen yksilön ja tämän todellisuuden suhteesta. Lisäksi merkitykseen vaikuttavat kulttuuri sekä sosiaalinen elämä. (Laine 2001, 30; Varto 1996, 23.) Fenomenologisen ajattelutavan mukaan ihmistutkimuksessa tutkimuksen kohteena on ilmiö. Ilmiö näyttäytyy aina ihmisten sille antamina erilaisina merkityksinä. (Varto 2001, 133.)

Fenomenologiseen tutkimukseen sisältyy hermeneuttinen ulottuvuus. Hermeneutiikka on teoreettinen apuväline ymmärtämiselle ja tulkinnalle. Sen avulla kokemusten kautta nousseita ilmiöitä voitaisiin tulkita ja paljastaa esiin saadut merkitykset. (Laine 2001, 31; Varto 1996, 108.) Olennaista on hermeneuttinen kehäajattelu. Tarkoituksena on auttaa tutkijaa saavuttamaan tulkinnan tutkimuksen kohteesta käymällä vuoropuhelua aineiston ja oman tulkintansa välillä. (Varto 1996, 108; Laine 2001, 32.) Hermeneuttisen kehäajattelun tarkoituksena on auttaa tutkijaa irtautumaan oman perspektiivinsä minäkeskeisyydestä ja näin syventää hänen ymmärrystään. Tavoitteena on saavuttaa uskottavin tulkinta siitä, mitä tutkittava on tarkoittanut. (Laine 2001, 33.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on osa tutkittavaa todellisuutta (Varto 1996, 26) inhimillisenä olentona ja luontaisen ymmärryksensä ohjaamana (Laine 2010). Ymmärtäminen alkaa tutkijan rakentamasta ennakkokäsityksestä. Tästä syystä fenomenologiassa pyritään erottamaan toisistaan tutkijan ennakkokäsitykset tutkittavasta ilmiöstä ja tutkimuskohteesta nousevat merkitykset (Varto 1996, 86). Pyrkimyksenä on sulkea pois tutkijan ennakkokäsitykset ja ymmärtää tutkimushenkilöiden elämästä nousseita kokemuksia (Perttula & Latomaa 2008, 137). Fenomenologinen tutkimus ei lähde liikkeelle tyhjästä. On olemassa tutkimuskohdetta koskevia teoreettisia lähtökohtia, kuten käsitykset ihmisestä, kokemuksista ja merkityksistä. (Laine 2001) Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusperinteen mukaisesti tavoitteena on käsitteellistää tutkittavaa ilmiötä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34–35.) Tarkoituksena on analysoida vastauksia siten, että löydettäisiin samankaltaisuuksia eli vastaukset teemoitetaan, jolloin voitaisiin vastata mitkä asiat ovat usealle oppilaalle tärkeitä määriteltäessä millainen on hyvä liikunnanopettaja.

6.2 Aineiston keruu

Haastateltaviksi valituilla tulisi olla joko tietoa tai kokemusta tutkittavasta asiasta tai ilmiöstä (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47; Perttula & Latomaa 2009, 167; Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Tähän tutkimukseen oli tarkoituksena löytää sellaiset tutkimushenkilöt, joilta oletettiin saatavan parhaiten tietoa ja jotka olisivat halukkaita osallistumaan. Näin ollen haastateltavat valittiin tietyn ennakkoon asetetun kriteerin perusteella. Uusi opetussuunnitelma on hiljattain tullut voimaan, joten haastateltavien tulee olla sellaisia, jotka ovat opiskelleet liikuntaa koulussa uuden opetussuunnitelman mukaan. Haastateltavien näkemys asiasta on tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti mielenkiintoista.

Lupa tutkimuksen toteuttamiseen pyydettiin ja saatiin sähköisesti (<https://asiointi.hameenlinna.fi/lomake>) Hämeenlinnan kaupungin perusopetuksen koulutoimelta. Tutkimuksen kohdejoukoksi muodostui osa seitsemäsluokkalaisia yhdestä Hämeenlinnan kaupungin peruskoulusta. Vastajat olivat opiskelleet yläasteella lähes yhden lukuvuoden ajan uuden opetussuunnitelman mukaisesti, koska tutkimus toteutettiin toukokuussa 2018. Oppilaiden vanhemmille lähetettiin Wilman kautta jaettava kysely, jossa pyydettiin nuorelle lupaa osallistua nimettömänä ja vapaaehtoisena tutkimukseen. Liki 30% vastasi viestiin myöntävästi.

Luvan saaneet oppilaat vastasivat kyselyyn, joka toteutettiin nimettömänä oman luokanvalvojan tai terveystiedon tunnilla. Vastaaminen oli vapaaehtoista, siinä ei kysytty nimeä eikä sukupuolta ja vastauksen laajuutta ei ollut millään lailla rajoitettu. Näin vastauksista on mahdotonta nähdä, kuka vastaaja on. Tällainen tapa valittiin siksi, että vastaajat voisivat todella vapaasti kirjoittaa heille tärkeistä asioista, tulematta millään tavalla leimatuksi tai tunnistetuksi.

Tutkimukseen osallistujia pyydettiin vapaasti vastaamaan avoimeen kysymykseen, millainen on heidän mielestään hyvä liikunnanopettaja. Ohjeistus pyrittiin pitämään yksinkertaisena ja sellaisena, että se ei johdattelisi vastaajia mihinkään. Avoimeen kysymykseen päädyttiin siksi, että siinä on vastaajalla mahdollisuus sanoa vapaasti, mitä hänellä on asiasta sanottavaa (Hirsjärvi, Remes & Savavaara, 2016, 196). Kaikkien vastanneiden oppilaiden vastaukset kerättiin yhteen ja näin varmistettiin, ettei ollut mitään mahdollisuutta tietää, kenen vastauksesta oli kysymys. Tutkimuksessa koottiin yhteen 47 yläkoulun seitsemäsluokkalaisen oppilaan vastaukset ja niitä peilattiin 2000-luvulla tehtyihin tutkimuksiin ja uuteen opetussuunnitelmaan. Vastaukset vaihtelivat pituudeltaan muutamasta sanasta useisiin lauseisiin.

6.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksen laadullinen analyysi toteutettiin kyselylomakkeen avoimen kysymyksen pohjalta. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa purettiin oppilailta saadut vastaukset. Vastaukset käytiin läpi yksitellen moneen kertaan ja samalla eroteltiin niistä tutkimuksen peruskysymyksen kannalta merkityksellisimmät ilmaukset eli käsitykset. (Valkonen 2006, 33.) Oppilailta saadut vastaukset pidettiin mahdollisimman muuttumattomina, jotta heidän alkuperäinen ajatuksensa säilyisi (Vehmas 2015, 107). Oppilaiden käsitykset rakentuivat liikuntatuntien kokemusten pohjalta ja ne muodostuivat sanasta tai lauseesta (Valkonen 2006, 33). Aineistoa käytiin läpi useasti ja näin pyrittiin löytämään samankaltaiset ilmaukset. Ne jaettiin eri teemoihin sisältöjen perusteella. (Valkonen 2006, 35.)

Vastauksista haettiin merkityksellisiä ilmauksia, jotka teemoitettiin merkitysyksiköiksi siten, että samankaltaisuuksia on ryhmiteltyä samaan teemaan. Ryhmittely perustuu Valkosen (2006, 35) mukaan oppilaiden ilmausten vertailuun: olennaisuuksien, samankaltaisuuksien,

erilaisuuksien ja rajatapausten etsimiseen. Ryhmittelyn avulla on mahdollista tiivistää tutkittavien käsitysten merkityksiä ja havainnollistaa niiden eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. (Vehmas 2015, 108; Niikko 2003, 34.).

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA POHDINTA

Tämän luvun tarkoituksena on helpottaa tutkimuksen kokonaisuuden ymmärtämistä ja esitellään keskeisimmät tutkimustulokset tiivistetysti. Lopuksi pohditaan tutkimuksen aikana muodostuneita ajatuksia aiheesta sekä asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Luvussa pohditaan myös tutkimukseen liittyviä jatkotutkimusaiheita. Lopuksi myös tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä käydään läpi.

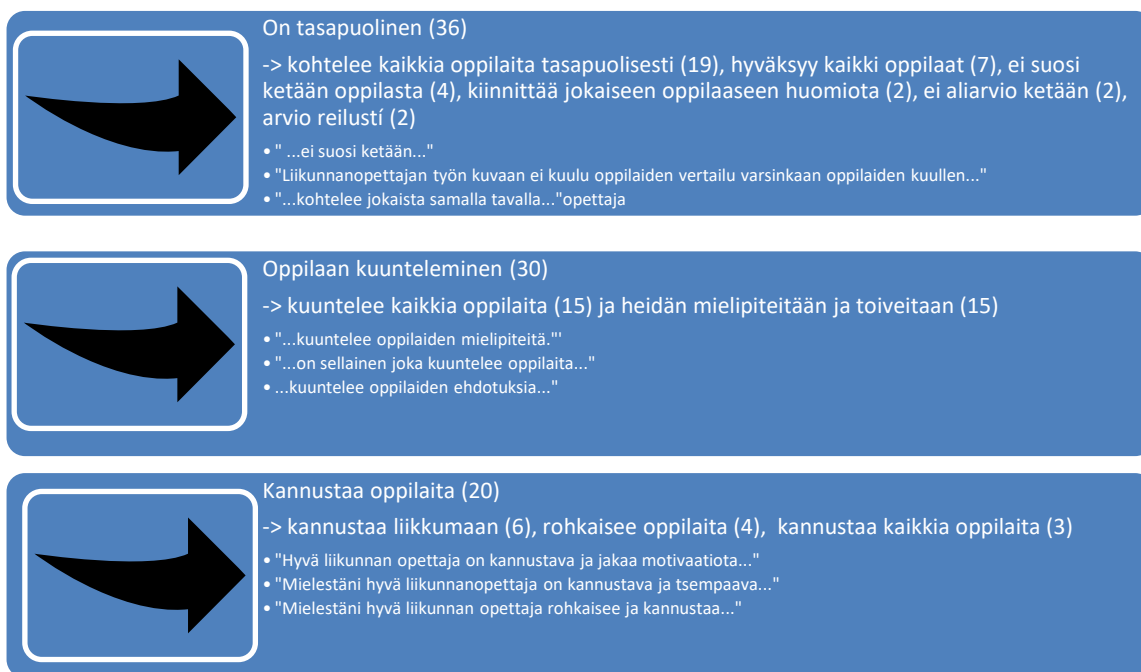
7.1 Tutkimusten tulosten ja teorian välistä tarkastelua

Laadullinen tutkimustapa valittiin, koska tutkimuksessa haluttiin kuulla oppilailta itseltään aidosti nousevia asioita hyvän liikunnanopettajan kriteereistä. Kaikkia kokemuksia pidetään oikeutettuna. Tutkimuksen tarkoituksena on esittää tulokset sellaisina juuri kuin ne kirjoituksissa ilmenivät. Tässä tutkimuksessa avoimella kysymyksellä pyrittiin saamaan vastaajien omia mielipiteitä. Vertaillen aikaisempiin tutkimuksiin, huomattiin tuloksissa paljon yhtenevyyttä. Tutkimuksesta nousevat teemat muotoutuvat hyvän opettajan kriteerien ympärille. Ensin käsiteltiin eniten esiintyvät teemat. Numero ominaisuuden jälkeen kertoo sen, kuinka monen oppilaan vastauksesta ominaisuus löytyi.

7.1.1 Liikunnanopettajan vuorovaikutusosaaminen

Vuorovaikutusosaaminen on yksi keskeinen osa opettajan ammattitaitoa (Mikkola 2005, 292). Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan esimerkiksi kuuntelemista, itsensä ilmaisua, tunteiden säätelyä tunnistamista, nimeämistä ja ilmaisua (Kokkonen 2005, 69) sekä esiintymistaitoa, keskustelu- ja neuvottelutaitoja, viestintätaitoja, yhteistyö- ja yhteistoimintataitoja, ryhmä- ja tiimityöskentelytaitoja sekä myötätuntoa (Kauppila 2006, 24). Vuorovaikutus nähdään sosiaalisuutena (Evaldsson, Lindblad, Sahlström & Bergqvist 2001, 10). Vuorovaikutustilanteet ovat haastavia, sillä toisten kuunteleminen ja viestien ymmärtäminen vaativat keskittymistä. Itsensä ilmaiseminen mahdollisimman selkeästi on myös haastavaa. Ihmiset käyttävät erilaisia vuorovaikutustyyliä, jotka tuottavat erilaisia tuloksia. (Lintunen & Rovio 2009.) Mannen määritelmän mukaan ”fenomenologisen reflektion tarkoitus on yrittää ymmärtää jonkin asian

olennainen merkitys” (van Mannen 1990, 77). Tulosten tarkastelulla pyritään löytämään kirjoitelmista olennainen.



KUVIO 2. Tutkimuksen tuloksia, suluissa oleva numero ilmaisee sen, kuinka monessa vastauksessa asia mainittiin, vastaajia oli 47 kpl. Kuviossa on suoria lainauksia kirjoitelmista. Vastauksissa nousi tärkeimmille sijoille opettajan tasapuolisuus, oppilaan kuunteleminen ja kannustaminen.

Kuviosta nähdään se, että tutkimustuloksissa 36 oppilasta toivoi sitä, että opettaja olisi tasapuolinen eikä suosisi ketään. 30 oppilasta toivoi, että opettaja kuuntelisi ja kannustamista toivottiin kahdessakymmenessä vastauksessa. Melkein jokainen vastaaja toivoi siis tasapuolisuutta. Tasavertaisuutta ja oppilaitten kuuntelemista toivottiin, kuitenkin näiden tulosten mukaan ei voida tietää, onko oppilas tullut kuulluksi ja tuntenut itsensä tasavertaiseksi muiden kanssa. Tiedetään se, että näitä ominaisuuksia pidetään tärkeänä.

Hyvä opettaja tarvitsee toimiakseen hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot. Hyvän opettajan tulisi kyetä olemaan ja toimimaan kaikkien kanssa. Opettajan tulisi olla tietoinen omista tunteistaan ja tunnetaidoistaan sekä tunnistaa muiden tunteita ja etsiä toimintatapoja, kuinka reagoi niihin.

Tunnetaitoja voi harjoitella. (Salovaara & Honkonen 2013, 103-105.) Pätevyyskokemukset liittyvät keskeisesti koululaisten liikuntakokemuksiin ja -motiiveihin. Nimenomaan liikunta-harrastuksen jatkamiselle pätevyyskokemusten on todistettu olevan tärkeitä. Kokemukset omasta osaamisesta toimivat hyvänä kannustimena liikuntaan, kun taas toisinpäin, itsensä huonoksi tunteva kehittää helposti itsestään negatiivisen kuvan liikkujana ja välttää siksi liikuntaa. Konkreettinen taitaminen ja jaksaminen eivät ole niin tärkeitä kuin kokemukset ja tunteet omasta taitavuudesta sekä fyysisestä kunnosta. (Lintunen 2000.)

Oppilaiden toiveet laadullista opetuksesta ja hyvän opettajan ominaisuuksista ovat vain yksi näkökulma. Opetuksen järjestämiseen vaikuttavat tämän lisäksi esimerkiksi opetussuunnitelmat, koulutoimenjohtajat, rehtorit, välineistö ja tilat sekä vanhempien osallistuminen. Tärkeäksi huomioimisen tekee se, että myönteisten oppikokemusten jälkeen nuorella on suurempi todennäköisyys omaksua liikkuva elämäntapa myös aikuisena (Hirvensalo, Lintunen & Rantanen 2000, 37-39). Perusopetuksen keskeinen tehtävä on omaksua ja herättää halu elinikäiseen oppimiseen (POPS 2014). Tarkasteltaessa perusopetuksen arvoperustaa perustuu se käsitykseen, että jokainen oppilas on ainutlaatuinen ja arvokas juuri omana itsenään. Tutkimustuloksista nähtiin, että tätä toivotaan liikunnanopetuksessa. Samoin arvoperustassa ja tuloksissa voidaan nähdä, että oppilaat tarvitsevat tukea yksilönä, kannustusta, arvostusta ja sitä, että hänen hyvinvoinnistaan välitetään. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa liikuntatunteihin tulisi liittyä positiivisia tunteita sekä kokemuksia ja tämä toistui lähes kaikkien vastanneiden oppilaiden vastauksissa jollakin tavalla. (POPS 2014.)

Tutkimuksen vastauksista nousee vahvasti esille se, että oppilaat toivovat jokaisen pääsevän tasolleen mukaan opetukseen ja toivotaan reilua kohtelua. Myös Moision ja Peltoniemen (2014) tutkimuksessa nousi esille se, että viihtyvyyttä ja positiivisia kokemuksia lisäsi se, että pystyi vaikuttamaan liikuntatuntien sisältöön. Toivotaan, että oppilaat pääsevät mukaan liikuntatuntien suunnitteluun. Koska tämä näyttää olevan tärkeä asia siinä, että saadaan positiivisia liikuntakokemuksia, tulisi hyvän liikunnanopettajan käyttää runsaasti aikaa suunnitteluun sekä uusien ja toimivien toimintatapojen löytymiseen. Viime vuosien muutokset opettajan työssä, joka sisältää paljon muutakin kuin itse opettamista, haastaa opettajat todella ajankäytön ja muiden resurssien osalta. Monilta nuorilta puuttuu läheltään kuunteleva aikuinen. Luokkien ryhmäkoot suurenevat ja opettajilla on huoli, mistä löytyy tarvittava aika, jotta jokainen oppilas tulee

kohdatuksi. Tutkimuksien vastauksissa nousi hyväksi liikunnanopettajaksi se, joka huomioi oppilaan yksilönä ja teki arvioinnin reilusti. Opettajasta toivottiin, ettei hän suosi eikä lannista ketään ja kannustaa kaikkia oppilaita.

Opetussuunnitelman mukaan liikunnan avulla kasvamiseen kuuluu myös vuorovaikutus, vastuullisuus, tunteet ja niiden säätely. Liikuntatunneilla on mahdollisuus tuntea iloa, ilmaista itseään kehollisesti, osallistua, olla sosiaalinen, rentoutua, kisailla leikkimielisesti, ponnistella ja auttaa toisia. Opetussuunnitelman mukaan oppilaat osallistuvat parhaansa mukaan liikuntaan ja saavat osallistua tuntien suunnitteluun. (POPS 2014, 433.) Näitä samoja asioita nousi tutkimuksen vastuksissa esille. Palautteen antamisessa ja arvioinnissa opetussuunnitelma ohjaa ottamaan huomioon oppilaiden yksilölliset vahvuudet sekä kehittymistarpeet ja tukemaan niitä (POPS 2014, 235).

Hyvältä liikunnanopettajalta toivotaan myös oppilaiden mielipiteiden ja toiveiden kuuntelua sekä tasapuolista kohtelua kaikille oppilaille. Rannikko (2018, 5-6) kirjoittaa Liikunta & Tiede -lehdessä, että nuoret harrastavat niin sanottuja vaihtoehtolajeja (skeittaus, roller derby, parkour ym.). Näissä lajeissa ovat tärkeää kaikkien kunnioittaminen ja yhdenvertainen kohtelu. Nuoret kehittelevät uusia liikuntamuotoja, joihin kuuluu tietynlainen ennakkoluulottomuus (Itkonen 2017, 83). 2010-luvun Suomessa eivät kunnioitukselle ja yhdenvertaisuudelle perustuvat sosiaaliset suhteet ole itsestäänselvyyksiä. Reilun pelin periaate saattaa kätkeä sisälleen kuitenkin eriarvoisuutta. Syrjintä liikunnassa ja ulossulkeminen voi jäädä piiloon niiltä liikkujilta, joita se ei kosketa. Vähäisen liikkumisen syynä pidetään usein yksilönlaiskuutta sekä aikaansaamattomuutta ja näin usein liikkumismahdollisuuksia rajoittava tekijä, kuten esimerkiksi syrjintä, saattaa jäädä huomioimatta. (Rannikko 2018, 5-6.) Nämä lajit saattavat olla pelastus ja ratkaisu oppilaille, joille ei koululiikunta tms. ole antanut täysin mahdollisuutta, vaan he ovat tunteneet itsensä ulkopuoliseksi.

Usein tulee lukeneeksi epämiellyttävistä liikuntakokemuksista koulu-aikaan, myös nuorten aikuisten kirjoittamana. Heillä ei ole kovin kauan peruskoulun liikuntatunneista, joten voidaan olettaa, että viime vuosinakaan ei vielä ole onnistuttu saamaan kaikille onnistumisen kokemuksia liikuntatunneilla, tai jotkut asiat liikuntatunneilla aiheuttavat yhä inhottavia kokemuksia,

jotka muistetaan vuosienkin jälkeen, kuten joukkueisiin jakaminen ns. huutojaolla. Tämän tutkimuksen vastauksissa ei viitattu kertaakaan siihen, että huutoäänestys olisi ikävä asia tai, että niin olisi tehty. Kun näin asiaa mietitään, on liikunnanopettajalla iso vastuu siitä, että oppilaat haluavat omaksua liikkuvan elämäntavan eli ovat kokeneet liikuntatunneilla onnistumista ja huomiota.

Tutkimuksessakin oikeudenmukaisuus nousi useasti esille. Liikunnalla on erityisasema, koska harvoin kuulee, että esimerkiksi matematiikan tai historian tunneilta on jäänyt niin vahvasti epämiellyttäviä kokemuksia, että ne muistetaan yhä vuosienkin päästä. Pyrittäessä laadukkaaseen opetukseen liikunnanopettajan tulee kiinnittää huomiota liikuntaryhmään kokonaisuudessaan kuten myös ryhmän jokaiseen oppilaaseen erilaisine tarpeineen sekä lähtökohtineen. Soveltavan liikunnanopetuksen ja -ohjauksen käsitettä voidaan käyttää silloin, kun sillä tarkoitetaan ohjauksen ja opetuksen muokkaamista oppilaiden yksilöllisiä tarpeitaan vastaavaksi. (Huovinen & Rintala 2007, 196.)

7.1.2 Opetuksen toteutus monipuolisesti ja asiantuntevasti

Tutkimustuloksissa oppilaat toivoivat monipuolisia liikuntatunteja, kannustusta ja positiivisia kokemuksia jokaiselle oppilaalle jokaisella liikuntatunnilla. Myös perusopetuksen oppimiskäsitys perustuu myönteisiin tunnekokemuksiin, oppimisen iloon sekä uuteen luovaan toimintaa, jotta oppiminen edistyy (POPS 2014, 17).

Oppilaan ja opettajan hyvä vuorovaikutus on noussut tärkeämmäksi asiaksi, tämä voidaan tämänkin tutkimuksen tuloksista todeta. Oppilas voi tuntea olonsa turvalliseksi sydämellisen opettajan tunnilla, eikä epäonnistumista tarvitse pelätä. (Millainen on hyvä opettaja? 2018.) Liikuntatuntien arvoperusta on varmasti yleispätevä kaikkialle, missä ihmiset toimivat ryhmissä. Ryhmän jäsenten välisen vuorovaikutuksen onnistuminen on tärkeää. Jokaisen tulee tuntea itsensä tärkeäksi ja tämä tuo ryhmässä toimimiseen psyykkistä turvallisuutta. ”Liikunnan opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon oppilaan terveydentila ja erityistarpeet”. (POPS 2014).

Monipuolinen, ammattitaitoinen ja pedagoginen asiantuntija.



- monipuolinen (15)
- tietää paljon erilaista lajeista ja opettajalla -on muutenkin paljon tietoa liikunnasta (11)
- käyttää erilaisia opetusmenetelmiä sekä oppimisympäristöjä (9)
- osaa opettaa (9), tietää paljon (9)
- ei pakota sairaana liikkumaan (8)
- ottaa huomioon jokaisen oppilaan lähtötason ja on ideoita saada kaikki oppilaat mukaan liikkumaan (9)
- tunneilla selkeät säännöt ja on tarpeen vaatiessa tiukka (7)
- ohjaa erilaisia lajeja (5), esittelee uusia lajeja (5)
- ei vaaranna oppilaiden terveyttä (4)
- ei liian rankkoja tunteja (2), on hyväkuntoinen (2)
- kertoo, millaisia mahdollisuuksia paikkakunnalla on harrastaa liikuntaa (2)
- näyttää tarvittaessa mitä pitää tehdä (2)
- on pätevä (2)
- huolehtii oppilaiden nesteytyksestä (2)

KUVIO 3. Tutkimuksen tuloksia. Liikunnanopettajan tulisi olla monipuolinen, ammattitaitoinen ja pedagoginen asiantuntija.

Oppilaat toivoivat tutkimuksessa (kuvio 3), että oppilaan lähtötaso ja terveydentila huomioidaan, eikä sairaana pakoteta osallistumaan. Lähtötason arvioinnin jälkeen toivottiin hyvältä liikunnanopettajalta eriyttämistä siten, että jokainen oppilas voi osallistua tasollaan tuntiin. Vastauksissa opettajalta toivottiin monipuolisuutta ja paljon erilaisia oppimisympäristöjä sekä sitä, että opettaja tuntee paljon eri liikuntalajeja. Liikuntakasvatuksessa oppilaiden yksilöllisyyteen päästään eriyttämällä liikuntaryhmän opetusta. Eriyttäminen on oppilaan opetuksellista tai hallinnollista ja tilanteen mukaista erilaista käsittelyä oppimistilanteessa. (Huovinen & Rintala 2017, 383; Numminen & Laakso 2008, 89.) Kun valitaan opetuksessa eriyttäminen, on se tietoista ja tarkoituksenmukaista (Numminen 1996, 128; Numminen & Laakso 2008, 89).

Uusi opetussuunnitelma nostaa useita samoja asioita esille, mitä tutkittavat toivoivat hyvältä liikunnanopettajalta. Viimeisen opetussuunnitelman tuoma iso muutos liikunnan arviointiin on herättänyt paljon keskustelua ja kirjoituksia niin puolesta kuin paljon myös vastaan. Keskusteluissa myös kentällä olevat opettajat ovat toivoneet lisäkoulutusta arviointiin. Oppilaiden vastauksissa reilua arviointia toivottiin, mutta aihe nousi yllättävän vähän esille. Kouluaikojen

liikuntamyönteisyydellä ja positiivisilla liikuntakokemuksilla on merkittäviä yhteyksiä oppilaan liikunta-aktiivisuudelle myös aikuisuudessa (Sollerhed 2005). Liikunnanopetus tapahtuu usein ryhmässä ja se koostuu erilaisista yksilöistä. Oppilaiden taidot vaihtelevat huomattavasti. Osa oppilaista rajoittaa erilaiset vammat ja toiset ovat todella taitavia motorisesti. Liikunnanopettajan tehtävä on tarjota jokaiselle oppilaalle yksilöllisiä haasteita unohtamatta sitä, että liikunnassa on yhteisöllinen luonne. (Huovinen & Rintala 2017, 410.)

Yksilöllisten tarpeiden huomioimiseen päästään opetusta eriyttämällä kaikkien oppilaiden kohdalla, ei vain erityistä tukea tarvitsevien tai lahjakkaiden kohdalla (Laine 2010, 2). Eriyttämiseen voidaan käyttää vaihtelemalla sisältöä, opiskelun laajuutta, erilaisia välineitä, oppimisympäristöä, opetusmenetelmiä, työtapoja, syvyyttä, opetusviestintää, oppilaiden ryhmittelyä tunteilla tai etenemisnopeutta. Yksilöllinen palaute jokaiselle oppilaalle hyödyntää oppilaita myös mahdollisuutena näyttää osaamistaan erilaisilla tavoilla. Tämä voi hyödyttää oppilaita oppimista arvioitaessa. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012; Ohjaus, eriyttäminen ja tuki liikunnassa vuosiluokilla -2, 3-6 ja 7-9 2017.) Opetussuunnitelman perusteissa on määritelty oppiaineittain ohjaus, eriyttäminen ja tuki eri vuosiluokilla. Vuosiluokilla 7-9 liikunnan eriyttämisestä todetaan, että toiminnan tulee mahdollistaa onnistumisia ja mahdollistaa osallistuminen kaikille oppilaille sekä tukea hyvinvoinnin kannalta riittävää toimintakykyä. Keskeistä opetuksessa on oppilaiden yksilöllisyyden huomioiminen, organisoida hyvin ja harjoittaa selkeää opetusviestintää sekä ylläpitää turvallista työskentelyilmapiiriä. Oppilaslähtöisillä ja osallistavilla työtapoilla, sopivilla tehtävillä ja rohkaisevalla palautteella tuetaan pätevyyden kokemuksia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (POPS 2014, 435.)

Eriyttämiseen voi olla monia syitä kuten yleiset tarpeet ryhmän työrauhan säilyttämiseksi tai erityiset tarpeet kuten lukivaikeus, fyysinen vaiva, itseohjautuvuus tai tuen ja kannustuksen tarve. Kun eriytetään, voidaan vaikuttaa opiskelun etenemisnopeuteen, laajuuteen ja syvyyteen. Eriyttämisessä voidaan muokata oppimisympäristöä, työtapoja, valinnanmahdollisuuksien tarjoaminen, tilankäytön säätely, oppilaiden joustava rytmittely tai hyödyntämällä koulun ulkopuolisia oppimistilanteita. Kun keskitetyttään oppilaalle olennaiseen, jää voimavaroja vahvistaa oppia oppimisen taitoja. Opiskelun erityisiä painoalueita voidaan käyttää vain tehostetun tai erityisen tuen aikana ja painoalueiden määrittely on oppilasta opettavan opettajan tehtävä. Eriyttämistä tukee opettajien keskinäinen yhteistyö sekä yhteistyö huoltajien, muun henkilöstön

ja eri asiantuntijoiden kanssa. Koulun toimintatavat varmasti myös vaikuttavat eriyttämiseen, millainen on koko työyhteisön toimintakulttuuri eriyttämisen näkökulmasta. Myös liikuntatilat, henkilöstöresurssit ja välineet vaikuttavat. Mikäli tehdään jatkuvasti yhteistyötä ja yhteisopettajuutta, se varmasti sujuu luonnollisemmin ja kehittyy. Oppilaantuntemusta tarvitaan, koska eriyttämisen ei tulisi leimata vaan opettajan tulee toimia hienovaraisesti. (Opas eriyttämiseen. 2011.)

Leimautumista tulee välttää ja siksi laadukkaassa opetuksessa käytetyt eriyttämiskeinot ovat huomaamattomia. Käytetään lepotaukoja, vuorottelua fyysisesti raskaiden ja kevyiden harjoitusten kanssa, vaihdellaan tuttua ja yksinkertaista harjoitetta vaikean kanssa, tarjotaan tehtäväpiste, jolla suoritetta voidaan harjoitella. Vaihtoehtoja on useita ja niiden käyttämisessä on vain mielikuvitus rajana. Opettajan tulisi tunnistaa liikuntaryhmänsä jokaisen oppilaan kyvyt, tarpeet sekä kiinnostuksen kohteet ja näiden avulla voitaisiin päästä laadukkaaseen eriyttämiseen. Oppilasryhmien tarkkailu ja oppilaiden kehittymisen seuraaminen sekä vuorovaikutus oppilaiden ja huoltajien välillä saattavat antaa tarpeellista tietoa lisäten oppilastuntemusta. (Huovinen & Rintala 2017, 412-413.)

Opetuksen toivottiin olevan turvallista, kuten opetussuunnitelmakin korostaa. Vastauksissa toivottiin monipuolisuutta lajeihin, oppimisympäristöihin, kaikkeen tekemiseen ja tätä myös uusi opetussuunnitelma korostaa. (POPS 2014). Liikuntaturvallisuuden lisääminen on tärkeää liikunnan edistämiseksi. Huolestuttavaa on, että liikuntavammat ovat yleistyneet vuodesta 2014 vuoteen 2016. Vammojen kasvaminen todettiin koulun, urheiluseurojen ja vapaa-ajan liikuntaympäristöissä. Vammojen ehkäiseminen on tärkeää, koska se saattaa johtaa liikkumattomuuden lisääntymiseen ja yleensäkin negatiivisiin kokemuksiin liikunnasta. Tyttöjen ja poikien välillä ei loukkaantumisissa havaittu eroa koululiikunnassa. Loukkaantumisien määrä laski iän myötä. Tietoisuuden, liikuntaympäristön turvallisuuden sekä lämmittelyn lisäämisellä voidaan ehkäistä liikuntavammoja koululiikunnassa. (Räisänen & Jussila 2018.)

Turvallisuutta ei varmasti voi ikinä korostaa liikaa ja vaikka kaikki pyritään tekemään parhaalla mahdollisella tavalla, voi tapahtua tapaturmia ja sairauskohtauksia tms. Turvallisuusriskejä erilaisissa tilanteissa voitaisiin myös koulutuksessa pohtia enemmän. Ensiapukoulutus olisi hyvä sisällyttää liikunnanopettajan koulutukseen myös aikuispuolella, koska liikunnanopettaja on

usein tilanteessa yksin ja avun saaminen paikalle voi kestää. Viimeisten vuosikymmenten aikana on opettajuus muuttunut. Oli aika, jolloin fyysistä kuritustakin tapahtui.

Valmistumisen jälkeen ei voida olettaa, että liikunnanopettaja on valmis, vaan tarvitaan jatkuvaa halua ja uteliaisuutta siihen, mitä ajassa tapahtuu liikunnan alueella. Ammattitaidon ylläpitämiseen on monia tapoja kuten erilaiset koulutukset, joita liikunnanopettajille on läpi vuoden tarjolla. Myös internetissä on myös laadukkaita opetusvideoita ja tietoa siitä, miten voi lisätietoa hankkia. Lisäksi voidaan nähdä, että monipuolinen osallistuminen täydennyskoulutukseen vapaa-aikana voi vahvistaa ammattitaitoa. Usein tässä kuin monessa muussakin asiassa, nähdään aika rajoituksena, mutta jos käyttää koko ajan vähän aikaa ammattitaidon ylläpitämiseen, voidaan ajatella, ettei kouluttautuminen vie niin paljon aikaa.

7.1.3 Opettajan persoonallisuus

Jouko Kari pyysi 1970-luvulla tehdyissä laajan vastaajajoukon haastatteluissa mainitsemaan kolme ihanneopettajan tärkeintä ominaisuutta. Tärkeimmiksi ominaisuuksiksi nousivat: läheinen, toverillinen, oikeidenmukainen, opetustaitoinen, huumorintajuinen, työrauhaa vaativa ja kärsivällinen. (Uusikylä, 2006, 63.) Hyvän opettajan ominaisuuksia listattiin myös Thomas Gordonin (1979) kirjassa Viisas opettaja ja esille nousivat mm. rauhallisuus, kärsivällisyys, oikeudenmukaisuus, tasapuolisuus ja innostava. Kuviosta 4 voidaan nähdä se, että samoja ominaisuuksia arvostettiin tässäkin tutkimuksessa. Opettajan on myös osattava käsitellä oppilaitaan ja kaikkia heidän oikkujaan.

Opettajan persoonallisuus

- rento ja reipas (7)
- tekee liikuntatunneista hauskoja (6)
- hauska (4)
- ystävällinen (4) -> "...oppilaita kohtaan ystävällinen..."
- ymmärtäväinen (4) -> "...olisi myös ymmärtäväinen jos ei pysty liikkumaan kunnolla..."
- puuttuu kiusaamiseen (3)
- on suvaitseva (2)
- on kiltti (2) -> "...tsemppaava ja kiltti..."
- liikkuu oppilaiden kanssa (2) -> "...tekee oppilaiden kanssa..."
- positiivinen (3)
- mukava (3)
- iloinen (3),
- rauhallinen (2)
- empaattinen (1)



KUVIO 4. Tutkimuksen tuloksia opettajan persoonallisuudesta. Taulukossa suoria lainauksia oppilaiden kirjoituksista.

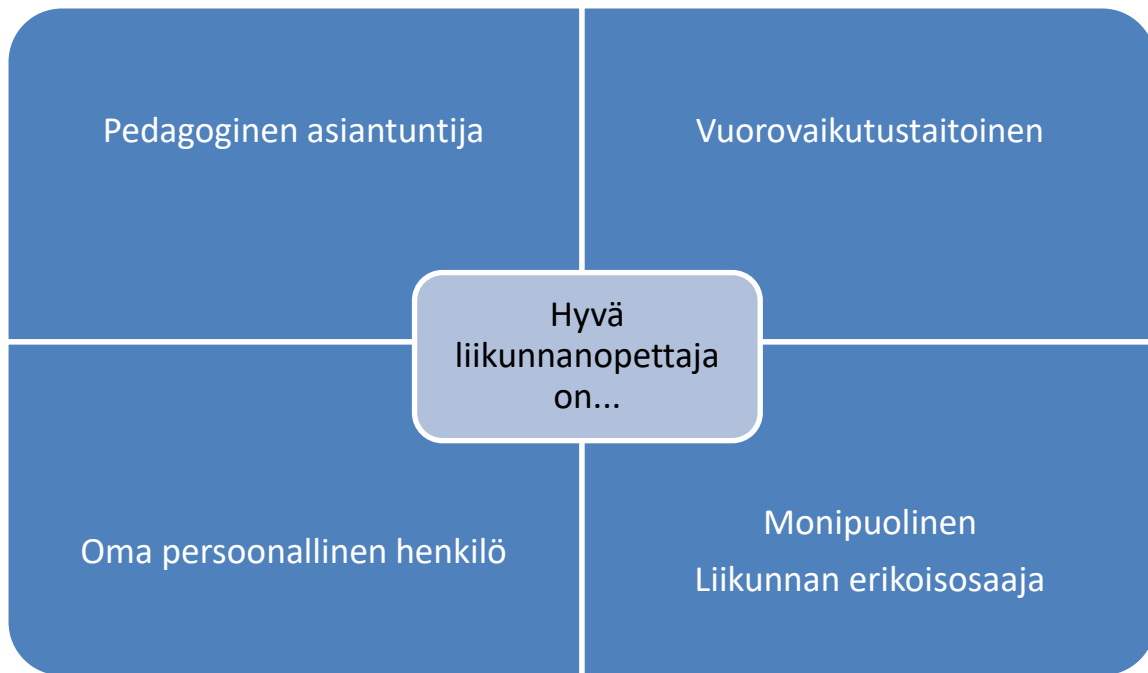
Hyvän liikunnanopettajan persoonallisuus vaihtelee ja on hyvä, että erilaisia persoonia on opetustyössä. Kuvioistakin voidaan nähdä useita toisistaan eriäviä asioita, kuten iloisuutta, rauhallisuutta ja suvaitsevaisuutta. Persoonallisia piirteitä voi itsessä muuttaa, mutta on se hidasta. Koska muutokset ovat yleensä hitaita, yksilön persoonallisuus on melko pysyvää. Persoonallisuuteen usein liitetään temperamentti käsitettä. Hyvin samankaltaisia piirteitä löydetään niin temperamentista kuin persoonallisuudesta, esimerkkinä ovat useat temperamenttiteoriat kuvaavat piirteitä, jotka vaikuttavat siihen, miten ihminen toimii uusissa sosiaalisissa tilanteissa (Vilkkö-Riihelä 2007, 19–22).

Laura Junnila (2007) tutki hyvän liikunnanopettajan ominaisuuksia pro gradutyössään, tutkimuksessa vastaajina olivat liikunta-alan opiskelijat. Tutkimuksessa korkeimmille sijoille nousivat ne, että opettaja on motivoitunut työssään, on positiivinen, oikeudenmukainen ja esimerkillinen. Kaukanen ja Ketola (2000) selvittivät hyvän opettajan ominaisuuksia omassa pro gradu- tutkielmassaan, näitä oppilaiden mielestä hyvän liikunnanopettajan ominaisuuksia olivat huumorintajuisuus, rentous, iloisuus, positiivisuus ja aitous. Hyvän liikunnanopettajan

ominaisuuksiin liitettiin myös opettajan luotettavuus, joustavuus ja taito keskustella. Molempien aikaisemmin tehtyjen tutkimusten sekä tämän tutkimuksen mukaan arvostetaan hyvin samoja asioita, mutta painotus voi olla toinen. Rentous ja positiivisuus nousevat vahvasti kaikissa tutkimuksissa esille. Tässä tutkimuksessa sitä selventävät sanamuodot: rento ja reipas, tekee liikuntatunneista hauskoja, ope on hauska ja ystävällinen, suvaitseva, positiivinen, mukava, iloinen jne.

7.2 Laadukas liikunnanopetus on haaste ja mahdollisuus, yhteenvetoa tutkimustuloksista

Tässä tutkimuksessa, kuten aikaisemmissakin, liikunnanopettajan toivottiin olevan ammattitaitoinen (Junnila 2007, 49). Hyvä liikunnanopettaja tiedostaa, että persoonallisuus liittyy omaan opetustapaan. Motivoivan oppimisen mahdollistaa liikunnanopettaja, joka löytää oman persoonallisen ja motivoivan tavan opettaa (Kaukanen & Ketola 2000, 72). Motivointi nousi tässäkin tutkimuksessa tärkeäksi asiaksi. Motivoivan opettajan tulee itse olla kiinnostunut opettamisesta ja siitä, että saa kaikki mahdollisimman hyvin mukaan tunneilla ja näin mahdollisimman usea saa onnistumisen kokemuksia. Psykkisen hyvinvoinnin kolme kulmakiveä itsemääräämisteorian mukaan ovat koettu pätevyys koettu autonomia sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Liikunnanopettajan esitellessä oppilaille opettelun kohteena olevaa taitoa eri variaatiota, voi oppilas itse päättää hänelle sopivan vaihtoehdon ja tällöin sisäinen motivaatio vahvistuu. Hyvällä opettajalla on aina esittää monenlaisia variaatioita liikkeestä. (Kalaja 2019, 9.) Alla olevasta kuvioista (4) voidaan tehdä johtopäätös, että samoja asioita ja ominaisuuksia arvostetaan kuin aikaisemminkin. Ajan myötä painotus siitä, mikä koetaan tärkeimpänä, on muuttunut.



Kuvio 5. Tuloksista yhteen koottuna siitä, mistä ominaisuuksista tutkittavien mukaan muodostuu hyvä liikunnanopettaja.

Tutkimuksessa nousi esille se, että toivottiin monipuolista liikuntaa ja sitä, että opettajalla on laaja tieto liikuntalajeista ja liikunnasta. Liikunnanopettajankoulutuksen lisäksi työvuosien edetessä tulee liikunnanopettajan ottaa selvää liikunta-alan trendeistä, jotta monipuolisuus ja oppilaiden mielenkiinto voidaan opetuksessa säilyttää. Liikuntalajien harrastajilta voi aina pyytää esittelyjä liikuntatunneille, näin ei tarvitse itse opetella kaikkea uutta, mikä ei varmastikaan ole edes mahdollista. Monipuolisia liikuntatunteja on helpompi järjestää, mikäli koululla on tiloja ja välineitä, mutta nekään eivät riitä, mikäli opettaja ei välitä uhrata aikaa uuden suunnitteluun tai ei ole itse siitä innostunut. Myös musiikin käyttämistä välillä liikuntatunneilla toivottiin yhdessä vastauksessa. Tämän toteuttaminen lienee lähes kaikissa kouluissa mahdollista, jos siihen on opettajalla innostusta ja se sopii tunnin rakenteeseen. Monipuoliset tunnit varmasti auttaisivat tavoitteessa, että jokainen oppilas löytäisi itselleen miellyttävän tavan liikkua.

Lisäksi toivottiin erilaisia oppimisympäristöjä ja opetusmuotoja. Opetussuunnitelmakein tähän velvoittaa. Tehokkaaseen oppimisympäristöön voidaan sisällyttää paljon erilaisia harjoitteita ja mahdollisuuksia, ympäristön tulisi olla sellainen, joka motivoi oppilaita yrittämään (Jaakkola

2019, 16). Kouluilla on erilaiset mahdollisuudet, mutta jokaisessa koulussa ja sen ympäristössä on varmasti tiloja, luontoa ja mahdollisuuksia. Täytyy muistaa, että tiloja ja opetusmuotoja valittaessa tulee aina huomioida jokaisen oppilaan turvallisuus. Tässäkin varmasti monipuolisten tilojen ja opetusmenetelmien käyttämisestä edesauttaa yhteisopettajuus, jolloin voidaan paremmin huomioida oppilaiden elämäntilanteet ja taitotasot.

Kaukasen ja Ketolan (2000) tutkimuksessa hyvän liikunnanopettajan perusominaisuuksista nousi kolme tärkeimmäksi. Ne ovat persoonallisuus, opettaja-oppilassuhde ja opetustaito. Tässäkin tutkimuksessa löytyi samoja termejä hyvää liikunnanopettajaa kuvaamaan, kuten hauska, tasapuolinen, monipuolinen, eriyttää, rento, kannustava, yhteistyökykyinen, joustava ja luotettava. (Kaukanen & Ketola 2000, 70.) Lisäksi liikunnanopettajan toivottiin olevan positiivinen, ystävällinen, reipas ja pitävän hauskoja liikuntatunteja. Positiivisen opettajan on nähty olevan yhteydessä hyvään liikunnanopettajuuteen ja tällaisella tunnilla voi myös epäonnistua. (Lehto 2017, 81.) Oppilaiden kannustamista ja rohkaisemista liikkumiseen toivottiin, näissäkin varmasti auttaa opettajan oma innostus liikkumiseen ja sitä myötä myös liikuttamiseen.

Liikuntaryhmässä tulee olla turvallinen ilmapiiri, sillä jokaisen tulisi uskaltaa olla oma itsensä ja pystyä ilmaisemaan tunteet, tarpeet ja ajatukset avoimesti. Turvallisessa ryhmässä jokainen ryhmän jäsen otetaan huomioon. Yksilö tuntee, että häntä arvostetaan ja näin kannustetaan yrittämään ja mahdolliset ristiriidat ratkotaan. (Lintunen & Kuusela 2009, 179.)

Liikunnanopettajan tulee olla kasvattaja ja kiinnostunut oppilaistaan. Oppilaisiin tutustuminen ja hyvän ryhmähengen luominen vaatii aikaa ja halua. Ryhmässä tulee olla säännöt, jotka kaikki tietävät ja kenellekään ei ole epäselvää, kuinka tulee toimia. Säännöt tuovat myös tasa-arvoa, kun kaikkien kohdalla toimitaan samalla tavalla. On hyvä, jos liikuntaryhmässä voidaan asioista sopia, näin voidaan välillä olla joustavia, kun voidaan luottaa siihen, että asiat toimivat. Kiusaamiseen toivottiin puututtavan ja kaikkia toivottiin arvostettavan. Nämäkin ovat asioita, joiden tulisi olla itsestään selviä ja voidaan miettiä, miksi näin ei sitten aina ole.

Aikaisemmat tutkimukset ovat tämän tutkimuksen tulosten kanssa samansuuntaisia, vaikka eri tutkimuksissa korostuvat hieman eri asiat. Opettaja-lehden tekemän tutkimuksen mukaan

opettajaksi opiskelevat miehet pitivät didaktisia taitoja tärkeinä hyvän opettajan kriteereinä, kun naiset taas painottivat oikeudenmukaisuutta. Tässä tutkimuksessa ei voida verrata sukupuolten tuloksia, mutta molemmat asiat nousivat vahvasti esille tutkimustuloksissa. ”Hyvä liikunnanopettaja kannustaa kaikkia oppilaita” sekä ”kohtelee kaikkia oppilaita tasapuolisesti”. Didaktisia asioita olivat esimerkiksi: ”osaa opettaa” ja ”pitää monipuolisia liikuntatunteja”. (Laakso 2007.) Voidaan myös pohtia, pyrkiikö nais- ja miesliikunnanopettajat toimimaan eri tavalla liikuntatunneilla sekä kumpi sopii paremmin oppilaiden tarpeisiin sekaryhmät vai tyttöjen ja poikien ryhmät erikseen.

Tutkimuksessa, joka selvitti liikunta-alan opiskelijoiden näkemyksiä hyvästä liikunnanopettajasta, näkivät opiskeluansa päättävät oppilaat pedagogisen ammattitaidon, motivoinnin ja itsensä kehittämisen erittäin tärkeänä hyvän liikunnanopettajan ominaisuutena. Karismaattisuus ja positiivisuus ovat liikunnanopettajaopiskelijoiden mielestä hyvän liikunnanopettajan ominaisuuksia. (Junnila 2007, 49.) Näitä tutkimustuloksia vielä vahvistaa Kaukasen ja Ketolan (200, 68) tutkimus, jossa lukiolaisten mielestä hyvä liikunnanopettaja on kannustava. Vahva ammatillinen valmius, kykyä tukea oppilaansa, valmiutta kasvattaa ja halua kehittyä opettajana koko eliniän ovat tavoitteena opettajakoulutuksen tavoitteena. (Heikkinen, Moilanen & Räilä 1999, 7-9.)

Laadukas liikunnanopetus koostuu tutkimuksen mukaan useista eri asioista. Vuonna 2010 opetushallituksen toteuttaman liikunnan seuranta-arvioinnin mukaan pojista 20% ja tytöistä jopa 25-30% ei uskonut omaan osaamiseensa liikunnassa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Jotta tilanne paranisi, tulisi liikunnanopettajien huolehtia siitä, että jokainen oppilas saisi mahdollisimman paljon pätevyiden kokemuksia liikunnasta ja itsestään liikkujana. (Spiridovish & Hirvensalo 2018, 40). Liikunnanopettajakoulutukseen hakeutuu yleensä liikunnallisesti melko taitavia ja sellaisia henkilöitä, joilla on motivaatiota liikuntaan. Valtakunnalliset opetussuunnitelmat antavat hyvälle yhteiskunnalliselle liikunnanopetukselle kriteerit. Opettajan työssä tulee vastaan paljon oppilaita, joilla motivaatio saattaa olla matala syystä tai toisesta. Vaatii ammattitaitoa eriyttää kaikissa liikuntaryhmissä siten, että heikommin motivoituneetkin oppilaat pääsevät osallistumaan ja saavat onnistumisen kokemuksia. Myös opetussuunnitelma, kuten aikaisemmatkin tutkimukset, osoittavat että eriyttämistä tarvitaan.

Eriyttäminen on prosessi, joka on suunniteltu ja se on jatkuva, vuorovaikutteinen, arvioiva sekä antaa opetusta oppilaan edistymisen mukaan. Eriyttämällä pyritään hyvään ja laadukkaaseen opetukseen, saamaan onnistumisen kokemuksia ja näin vaikuttaa positiivisesti oppimismotiivaatioon. Laadukkaassa opetuksessa eriyttäminen on huomaamatonta ja näin ei tapahdu leimaamista. Ammattitaitoisella liikunnanopettajalla on valmius eriyttää opetusta. Vaikuttavina asioina nähdään opettajan tiedot ja taidot, kokemus sekä motivaatio. Asiaa helpottaa, jos koululla on riittävästi välineitä ja tiloja oppilaiden joustavaan ryhmittelyyn. Aikuisten määrä tulee olla liikuntatunneilla riittävä, jotta opetus voidaan pitää turvallisena.

Tutkimuksessa nousi vahvasti esille se, että oppilaiden mielipiteitä ja toiveita tulee kuunnella. Vaatii taitoa ottaa oppilaat mukaan suunnitteluun siten, että liikuntatunti on kuitenkin hyvin organisoitu ja turvallinen jokaiselle oppilaalle. Yhteisopettajuus tai opettajuus yli ainerajojen voisi ainakin välillä tuoda apuja siihen, että eritasoisia ryhmiä saataisiin liikuntatunneille ja liikkumisesta saataisiin kaikille sopivan vaativaa. Yli ainerajojen mentäessä, saattaisi myös liikkuminen tapahtua siten, että siihen ei niin kiinnitettäisi huomiota, vaan se tulisi ikään kuin huomaamatta. Tutkimuksessa toivottiin sitä, että kaikkiin kiinnitettäisiin huomiota ja mielipiteitä todella kuunneltaisiin. Yhteisopettajuuden myötä se voisi toteutua myös paremmin. Yhteisopettajuuden toteuttaminen vaatii kuitenkin hyvää suunnittelua ja opettajien aika tuntuu olevan vähissä kaikkien uusien opettajan työhön kuuluvien töiden vuoksi. Myös jonkinlainen yhteinen suunnittelu lisäisi oppilaiden osallistumista liikuntatunneille.

Tässä tutkimuksessa nousi esille se, että oppilaat toivovat sitä, että heidän lähtötasonsa huomioidaan. Tuntien ei toivota olevan liian rankkoja kahdessa vastauksessa eli eri taitotasolle sopivia. Jopa kahdeksan oppilasta vastasi, ettei sairaana pakoteta liikkumaan, eikä oppilaiden terveyttä tulisi vaarantaa. Tämän tulisi olla itsestään selvää, mutta välillä varmasti tulee myös tilanteita, jolloin oppilaan ei tee mieli liikkua ja oppilas käyttää väärin sairautta tekosyynä. Kahdessa vastauksessa toivottiin olevan nestettä saatavilla tunneilla, tämäkin lienee asia, joka voidaan hoitaa joka koulussa, kunhan sopivat pelisäännöt siihen luodaan.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei voida arvioida täysin tarkasti tutkimuksen luonteen vuoksi (Kananen 2014, 146). Luotettavuutta arvioitaessa tarkastellaan teoriaa, analyysitapaa, tutkimusaineiston käsittelytapaa, tulkintaa ja johtopäätöksiä suhteessa luotettavuuteen (Vilka 2009, 159). Tutkimuksen luotettavuuden arviointi käsittää siten koko tutkimusprosessin. Tutkija itse on keskeinen työväline laadullisessa, joten täydellinen objektiivisuus ei taida olla mahdollista. (Eskola & Suoranta 1999, 211.) Tutkimuksen luotettavuutta lukija voi arvioida lukiessaan tutkimusta, antaako tutkimus prosessista tarpeeksi tarkan ja selkeän kuvauksen (Hirsjärvi ym. 2016, 232).

Laadullisen tutkimuksen yhtenä tärkeänä luotettavuustekijänä voidaan pitää tutkimuksen dokumentointia ja eri tutkimusvaiheiden tarkkaa läpi käyntiä (Kananen 2014, 151). Tässä tutkimuksessa pyrittiin raportoimalla huolellisesti tutkimuksen eteneminen ja toteutus. Tutkimuksen taustaa ja sen lähtökohtia esiteltiin, tutkimusongelma kerrottiin sekä tutkimuksen tiedonkeruu-, analysointi- ja tulkintamenetelmiä kuvailtiin ja tutkimuksessa tehdyt valinnat perusteltiin. Tutkimusaineisto kerättiin ilman nimiä, kirjallisesti ja vapaasti tyhjälle paperille. Tähän päädyttiin siksi, että luotettavuus paranisi eikä tutkija ja tunnistautumisen pelko vaikuttaisi vastauksiin. Fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusotteeseen päädyttiin siksi, koska sen tarkoitus on tavoittaa tutkimuskohde juuri sellaisena kuin se on ja siinä tutkimusongelmat ja viitekehys nousevat esille tutkijan elämäntilanteista (Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen keskeisiä periaatteita 2018).

Tutkimuksen teoreettisissa lähtökohdissa aluksi kuvattiin liikuntakasvatusta- ja pedagogiikkaa yleensä sekä koululiikuntaa. Lyhyellä historian katsauksella pyrittiin ymmärtämään sitä, kuinka liikunnanopettajan työ on muuttunut. Hyvää liikunnanopettajuutta pyrittiin määrittelemään käsittelemällä yleisesti kirjallisuuden antamaa kuvaa hyvän opettajan ominaisuuksista. Tarkemmin perehdyttiin hyvän liikunnanopettajan ominaisuuksiin ja siellä erityisesti opetustaitoon, persoonallisuuteen ja vuorovaikutukseen. Tutkimuksessa on käytetty pääosin tuoretta lähdekirjallisuutta. Vanhempia lähdekirjoja on valittu uusien rinnalle, koska osa asioista on pysynyt viimeiset vuosikymmenet, se voidaan huomata lähdekirjoista. Valittaessa lähdekirjallisuutta

huomioitiin se, että se perustuu tutkimustietoon. Jotta lähteet ovat dialogissa eli vuoropuhelussa keskenään, on yhdessä tekstikappaleessa pyritty käyttämään useita lähteitä, jotka käsittelevät samaa aihetta.

Tutkimus tulee suorittaa hyvän tieteellisen käytännön tavalla, jotta tutkimus on eettisesti hyväksyttävä. Näihin kuuluvat rehellisyys, huolellisuus ja avoimuus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2006, 401.) Tutkimuksen haastateltavien oikeuksista pidettiin huolta. Tutkimukseen vastaaminen on ollut vapaaehtoista, kysely on toteutettu luottamuksellisesti ja vastauksia on säilytetty huolellisesti niin, ettei ulkopuoliset ole päässeet niihin käsiksi. Haastateltaville kerrottiin, mihin käyttötarkoitukseen haastatteluaineistoa tullaan käyttämään. Tähän tutkimukseen vastattiin nimettömänä, joten anonymisyys on säilynyt. Tässä tutkimuksessa tulokset on esitelty niitä tai aikaisempia tuloksia muuntelematta. Tulokset kirjoitettiin niin, ettei yksittäisiä haastateltavia pysty tunnistamaan. Vastauksia tutkimukseen olisi voitu saada enemmän ja näin luotettavuutta parantaa, mikäli lupakysely koteihin olisi lähetetty toisen kerran, mutta tällöin tutkimus olisi pitänyt tehdä hieman aikaisemmin keväällä. Myöhäinen ajankohta keväällä nähtiin siinä suhteessa hyväksi, koska siinä vaiheessa muut asiat olisi tehty ja tutkimukselle olisi aikaa. Voidaan kuitenkin miettiä, laskiko myöhäinen ajankohta vastausmäärää sillä, että takana oli pitkän lukuvuosi ja kesäloman odotus oli mielissä. Voidaan vain arvella, vastasivatko oppilaat totuudenmukaisesti.

Tutkimuksia tehtäessä tulee ottaa huomioon virheiden mahdollisuus sekä niiden vaikutus tuloksiin (Hirsjärvi ym. 2016, 232). Tutkimuksen luotettavuuden kannalta kriittinen vaihe on aineiston luokittelu. Luokittelu oli haastavaa. Oli pyrittävä olla antamatta merkityksiä asioille. Samasta asiasta voidaan kirjoittaa monella tavalla. Luokitellessaan ominaisuuksia on tutkija perustanut oman luokittelunsa liikuntapedagogiseen kirjallisuuteen, aikaisempaan tutkimukseen sekä omiin näkemyksiinsä. Monet hyvän liikunnanopettajan ominaisuudet ovat selitettävissä monella tavalla ja näin ollen joku muu olisi voinut luokitella ominaisuudet toisin. Tässä tutkimuksessa tulee huomioida, että tutkija on tehnyt omat päätökset ja sen mukaan näkemykset hyvän liikunnanopettajan ominaisuuksista.

Jatkotutkimuksissa voitaisiin tutkia sitä, vastaako liikunnanopettajakoulutus nykyään siihen, että valmistuvat opettajat saavat riittävästi tietoja sekä taitoja eriyttämiseen ja näin vastaamaan siihen, että kaikki oppilaat pääsevät mukaan omalla tasollaan liikuntatunnilla ja siihen, että jokainen oppilas tulee kuulluksi eli kaikkia huomioidaan. Toinen jatkotutkimusehdotus on muiden esimerkiksi rehtoreiden, liikunnanopettajien tai koulutoimenjohtajien näkökulmasta tarkastella, millainen käsitys heillä on hyvästä liikunnanopettajasta.

LÄHTEET

- Aira T, Kannas L, Tynjälä J, Villberg J, Kokko S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Helsinki. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013a;3.
- Ammattinetti. 2019. TE-palvelut. Viitattu 25.2.2019. http://www.ammattinetti.fi/ammattialat/detail/9/123_ammattiala.
- Aultman, L. P., Williams-Johnson, M.R. & Schutz, P.A. 2009. Boundary dilemmas in teacher-student relationships: Struggling with “the line”. *Teaching and teacher education* 25, 626-646.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I. & Sandford, R. 2009. The educational benefits claimed for physical education and sport: An academic review. The BERA Physical Education and sport Pedagogy Special Interest Group. *Research Papers in Education* 24(1), 8-10.
- Bailey, R. & MacFadyen, T. 2000 *Teaching Physical Education 5-11*. London. Continuum.
- Berliner, D. C. 2008. The nature of expertise in teaching. Teoksessa M. Cochran-Smith, S. Feiman-Nemser, J. McIntyre and K. E. Demers (8ed.) *Handbook of research on teacher education: enduring questions in changing contexts*. New York, 808-823.
- Cermik, H. 2011. The Ideal Primary School teacher. *Social Behaviour & Personality*, 39 (8), 13-26.
- Comission of the European Communities 2017. Viitattu 20.8.2018. http://ec.europa.eu/education/news/european-commission-adopts-key-education-initiatives-for-inclusive-cohesive-societies_en.
- Darst, P. W. 2003. Fitness routines for directing students toward a physically active lifestyle. Teoksessa National Association for Sport and Physical Education (toim.) *National physical education standards in action*. Oxon Hill, MD: AAHPERD Publications, 11 – 18.
- Deci, E.L. & Ryan, R. M. 2008. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains. *Canadian Psychology* (49), 14–23.

- Derri, V., Emmanoilidou, K., Vassliadou, O., Tsetzis, G. & Kiomourtzoglu, E. 2008. Relationship between Academic Learning Time in Physical Education (ALT-PE) and Skill Concepts Acquisition and Retention. *Physicator*, 3, 134-146.
- Eskola, J & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- European Commission. 2013. Supporting teacher competence development for better learning outcomes. Viitattu 30.11.2018. http://ec.europa.eu/education/policy/school/doc/teachercomp_en.pdf.
- Evaldsson, A-C., Lindblad, S., Sahlström, F. & Bergqvist, K. 2001. Introduktion och forskningsöversikt. Teoksessa S. Lindblad & F. Sahlström (toim.) Interaktion i pedagogiska sammanhang. Stockholm: Liber, 9–35.
- Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen keskeisiä periaatteita. 2018. Viitattu 13.1.2019. <http://www.xip.fi/tutkija/0401b.htm>.
- Fyysisen aktiivisuuden asuositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. 2008. SUOMI. Iloa liikkeelle. Viitattu 12.2.2019. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf.
- Gordon, T. 1979. Viisas opettaja. Helsinki: Tammi.
- Haanpää, L., Af Ursin, P. & Matarma, T. 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luopin alla – kyselytutkimus 6. ja 9. luokkalaisille. Viitattu 11.12.2018. http://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/76841/CYRI_Liikuntasuhderaportti_valmis2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. 2005. Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen synnyttäjänä. Porvoo: WSOY.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (2. painos). Helsinki: WSOY, 94-113. https://www.oph.fi/download/131643_Taito-_ja_taideaineiden_oppimistulokset_-_asi-antuntijoiden_arviointia.pdf.

- Heikinaro-Johansson, P. & Klemola, U. 2007. Liikunnanopettajan vuorovaikutusosaaminen ja opetusmallit. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (2. painos). Helsinki: WSOY, 140-156.
- Heikinaro-Johansson, P. & Telama, R. 2004. Physical education In Finland. Teoksessa U. Puhse & M. Gerber (toim.) International comparison of physical education. England: Meyer & Meyer, 250-271.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Liikunta & Tiede 45 (6), 31-37.
- Heikkinen, H. 2001. Toimintatutkimus, tarinat ja opettajaksi tuleminen taito. Narratiivisen identiteettityön kehittäminen opettajankoulutuksessa toimintatutkimuksen avulla. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä.
- Heikkinen, H., Moilanen, P. & Rähä, P. 1999. Opettajuuden rakentumisen elementtejä. Teoksessa H. Heikkinen, P. Moilanen & P. Rähä (toim.) Opettajuutta rakentamassa. Kirjoituksia Jouko Karin 60-vuotispäivänä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 7-19.
- Helkama, K. 2009. Moraalipsykologia. Hyvän ja pahan tällä puolen. Helsinki: Edita.
- Hietakangas, L. 2011. Hyvä liikuntaa opettava opettaja. Opettajaopiskelijoiden näkemyksiä hyvän liikuntaa opettavan opettajan ominaisuuksista ja taidoista. Turun opettajakoulutuslaitos. Rauhan yksikkö. Turun yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Bookwell Oy.
- Hirvensalo, M., Lintunen, T. & Rantanen, T. 2000. Liikkuvasta lapsesta liikunnalliseksi aikuiseksi – ja vanhukseksi. Liikunta & Tiede 37/2, 37-39.
- Huovinen, T. & Rintala, P. 2007. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (2. painos). Helsinki: WSOY, 196-214.
- Huovinen, T. & Rintala, P. 2017. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 410-421.

- Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objektiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtelä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016: 4. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
- Hyvän opettajan ominaisuudet. 2018. Mielen ilmeet. Viitattu 25.2.2019.
<https://mielenihmeet.fi/hyvan-opettajan-ominaisuudet/>.
- Hämeenlinnan kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelma. 2016. Viitattu 10.1.2019.
http://www.hameenlinna.fi/pages/112105/HML%20perusopetuksen%20opetussuunnitelma%202016_Lanula%20080316%20%20C2%A7%2019_muokattu%20130416.pdf.
- Iimarinen, K. 2017. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A.Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 24-40.
- Iimarinen, K. & Voutilainen, T. 1982. Jumpasta tiedekunnaksi. Suomalainen voimisteluopettajakoulutus 100 vuotta 1882-1982. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Itkonen, H. 2017. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikenteessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 74-95.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen. & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2013. Juva: Bookwell Oy, 162-184.
- Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen opettaminen. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen. & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2013. Juva: Bookwell Oy, 351-366.
- Jaakkola, T. 2019. Nonlineaari pedagogiikka liikuntataitojen opettamisen viitekehyksenä. LIITO. Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 16-18.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Arja Sääkslahti. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen. & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2013. Juva: Bookwell Oy, 17-29.
- Junnila, L. 2007. Hyvän liikunnanopettajan ominaisuudet liikunta-alan opiskelijoiden näkemänä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. 2., uudistettu painos. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 170-184.

- Kalaja, S. 2019. Taidon oppimisesta – tehtävien variointi liikuntatunneilla. LIITO. Liikunnan ja terveystiedon opettaja 2/18, 8-19.
- Kalaja, S. & Koponen, J. 2017. Opetussuunnitelmat käytännön opetustyön näkökulmasta. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 552-563.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kansanen, P. 2004. Opetuksen käsitemaailma. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kari, J. 1996. Opettajan ammatti ja kasvatustietoisuus. Helsinki: Otava.
- Kaukanen, P. & Ketola, K. 2000. Hyvä liikunnanopettaja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kauppila, R. 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Toinen painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS - kustannus, 66-78.
- Klemola, U. (2010). Koululiikuntafoorumi: Vuorovaikutus poistaa liikkumisen tunne-esteitä. Viitattu 3.1.2019. https://slu-fi.directo.fi/lum/numero_3_2010/tutkittua/koululiikuntafoorumi_vuorovaikut/.
- Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. 2013. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 256-275.
- Kokkonen, M. 2005. Sosioemotionaaliset taidot opettajan pääomana. Teoksessa: L. Kannas & H. Tyrväinen (toim.) Virikkeitä terveystiedonopetukseen. Jyväskylän yliopisto. Terveystiedon edistämisen julkaisuja 3, 67-77.
- Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 204-235.
- Koski, P. 2017, Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. 2., uudistettu painos. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus 87-113.

- Kursi, M. & Partanen, J. 2012. Hyvän liikunnanopettajan ominaisuudet. Turun yliopiston opettajakoulutuslaitoksen liikunnan aineopiskelijoiden ja Säkylän seudun lukion oppilaiden näkemyksiä hyvästä liikunnanopettajasta. Opettajankoulutuslaitos. Rauman yksikkö. Turun yliopisto. Pro gradu- tutkielma.
- Kämpö, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E. & Tammelin, T. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Viitattu 11.12.2018. <http://docplayer.fi/5659557-Viihtyvyytta-ja-työrauhaa-koulun-henkilokunnan-kokemukset-ja-nakemykset-liikunnallisen-toimintakulttuurin-edistamisesta-koulussa.html>.
- Laakso, L. 2007. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (2. painos). Helsinki: WSOY, 16-24.
- Laakso, L. 2010. Mitä liikuntakasvatus on? Viitattu 2.5.2018. <http://edu.fi/teemat/laatuoliikuntakas>.
- Lagerstam, L. & Parland-von Essen, J. 2010. Aatelin kasvatus. Teoksessa J. Hanska & K. Korhonen (toim.) Huoneentaulun maailma. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy, 199-208.
- Lahti, J. 2017. Koulun liikuntakasvatuksen historia. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 24-40.
- Laine, T. 2001. Miten kokemuksia voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus. 26-43.
- Lehto, S. 2017. Opetuksen eriyttäminen yläkoulun liikuntatunneilla: Liikunnanopettajan sekä motorisesti heikon ja passiivisesti toimintaan osallistuvan oppilaan näkemyksiä. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradututkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Liikunnan- ja terveystiedon opettajakoulutus. 2018. Liikuntapedagogiikan opiskelu- ja tutkimus. Viitattu 25.2.2019. <https://www.jyu.fi/sport/fi/liikuntapedagogiikka>.
- Liikunnan tehtävä. 2017. Viitattu 9.4.2019. https://www.edu.fi/ops2016_tukimateriaalit/liikunnan_tehtava

- Lintunen, T. & Kuusela, M. 2007. Social and emotional learning in physical education. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, W. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.), Psychology for physical educators. Champaign, IL: Human Kinetics, 75-83.
- Lintunen, T. & Kuusela, M. E. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 179-207.
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Jyväskylä: LIKES – Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.
- Lintunen, T. & Rovio, E. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 13–27.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. 2017. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 290-303.
- Luukkainen, O. 2000. Opettaja vuonna 2010. Helsinki: Opetushallitus.
- Lyyra, N. 2013. Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarin validiteetin ja reliabiliteetin tarkastelu konfirmatoristen faktorimallien avulla. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä.
- MacDonald, A. 2010. Exploring the characteristics of "teachers for excellence": teachers own perceptions. European Journal of Teacher Education, 33 (3).
- Meinander, H. 1992. Koululiikunta etsii paikkaansa. Teoksessa T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun: Suomen urheilun ja liikunnan historia. Liikuntatieteellisen julkaisu nro 131, Helsinki, 283-302.
- Mikkola, T. 2003. Muuttuvat arvot ja uusi keskiluokka. Tutkimus arvojen mittaamisesta ja monitasoisuudesta. Sosiologian laitos. Helsingin yliopisto.
- Mikkola, A. 2005. Tutkinnot uudistuvat opettajankoulutuksessa. Teoksessa R. Jakku-Sihvonen (toim.) Uudenlaisia maistereita. Kasvatusalan koulutuksen kehittämislinjoja. Keuruu: PS-kustannus, 219-230.

- Millainen on hyvä opettaja? 2018 Viitattu 17.9.2018. <https://lapsenmaailma.fi/palstat/tutkittua-tietoa/millainen-on-hyva-opettaja/>
- Moisio, M. & Peltoniemi, J. 2014. ”se on semmone mukava ope – mukava ja rento ja pitää hyvin huolta meistä kaikista siellä tunneilla...”: maahanmuuttajaoppilaiden kokemuksia liikunnanopettajista koululiikuntatunneilla. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto & Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Mäkelä, H., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. 2013. Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 566-587.
- Määttä, K. 2005. Pedagoginen rakkaus ja hyvä opettajuus. Teoksessa O. Luukkainen & R. Valli (toim.), Kaksitoista teesiä opettajalle. Keuruu: PS-kustannus, 205–218.
- National Association for Sport and Physical Education. 2004. Moving into the future: National standars for physical education. Reston, VA: NASPE Publications, 5-16.
- Niemi, H. 1996. Itsenäistä ajattelua vai kuuliaista tottelevaisuutta? Opettajan ammatti muutoksessa. Teoksessa S. Ojanen (toim.) Tutkiva opettaja 2. Tammerpaino, 31-44.
- Niemi, H. 2016. Erinomaisuus, sitoutuminen ja eettisyys. Miten hyvän työn kriteerit toteutuvat opettajan ammatissa? Teoksessa H. Cantell & A. Kallioniemi (toim.) Kansankynttilä vaakalaudalla. Miten tulevaisuudessa opitaan ja opetetaan? Tampere: Tammer-Paino, 19-38.
- Niikko, A. 2003. Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia n:o 85. Joensuu: Joensuun yliopistopaino, 34.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2008. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka: Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2008. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. 8. Painos. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Nuorten liikuntasuositus. 2008. Terve koululainen. Viitattu 10.11.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>.

- Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J. & Palosaari, A.-M. 2010. Koululiikunnan vaikuttavuus -tutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus. Turku: Turun yliopisto.
- OAJ. 2018. Opettajan arvot ja eettiset periaatteet. Viitattu 6.1.2018. <https://www.oaj.fi/arjessa/opetustyon-eettiset-periaatteet/opettajan-arvot-ja-eettiset-periaatteet/#opettaja-ja-yhteiskunta>.
- OAJ 2019. Opettajan arvot ja eettiset periaatteet. Viitattu 11.4.2019. <https://www.oaj.fi/arjessa/opetustyon-eettiset-periaatteet/opettajan-arvot-ja-eettiset-periaatteet/#opettaja-ja-oppija>.
- Ohjaus, eriyttäminen ja tuki liikunnassa vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9 2017. Viitattu 27.10.2018. https://www.edu.fi/ops2016_tukimateriaalit/ohjaus_eriyttaminen_ja_tuki_liikunnassa.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 215-233.
- Opas eriyttämiseen. 2011. Keski-Suomen seudullinen Tehostetun ja erityisen tuen verkostohanke. Viitattu 19.11.2018. https://soppi.jyu.fi/Members/eaalto/Opas_eriyttamiseen.pdv.
- Opetushallitus 2016. Opetushallitus on hyväksynyt uudet opetussuunnitelman perusteet 22.12.2014. Viitattu 12.1.2019. <https://www.oph.fi/ops2016/perusteet>.
- Ops 2016 liikunnan tukimateriaalit. Viitattu 26.8.2018. https://www.edu.fi/ops2016_liikunnan_tukimateriaalit.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Helsinki: Opetushallitus.
- Parkatti, H. 2018. Hyvä liikunnanopettaja ei moiti eikä vertaile -opettajan tehtävä on järjestää tunnit niin, että heikoimmatkin uskaltavat yrittää. Viitattu 22.2.2019. <https://www.ksmi.fi/kotimaa/Hyv%C3%A4-liikunnanopettaja-ei-moiti-eik%C3%A4-vertaile-%E2%80%93-opettajan-teht%C3%A4v%C3%A4-on-j%C3%A4rjest%C3%A4-tunnit-niin-ett%C3%A4-heikoimmatkin-uskaltavat-yritt%C3%A4/1260173>.

- Penttinen, S. 1995. Liikunnanopettajaksi oppiminen: Näkökulmia kehityksestä liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi. Teoksessa Suoranta, J. & Eskola, J. (toim.) Liikkuva ihminen ja kasvatus. Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta c:7, 37-52.
- Perttula, J. & Latomaa, T. 2008. Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.
- Peruskoulun opetussuunnitelmakomitea 1970. Peruskoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö II Oppiaineiden opetussuunnitelmat. Komiteanmietintö 1970: A5. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1985. Kouluhallitus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994. Opetushallitus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Perusopetuksen tuntijako. 2018. Viitattu 20.2.2019.
<https://minedu.fi/documents/1410845/4123068/Perusopetuksen-tuntijako-Valtioneuvoston-asetus-28.6.2012.pdf/8c904085-afa3-46c0-9edc-12bc3eef52bf>.
- Pesonen, J. & Aarto-Pesonen, L. Liikunnanopettaja elinikäisenä oppijana. 2017. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 626-636.
- Physical Education and Sport at School in Europe. 2013. European Commission/EACEA/Eurydice. Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Viitattu 29.3.2018.
http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/150EN.pdf.
- Pieron, M. & Carreiro da Costa, C. F. 1996. Seeking expert teachers in physical education and sport. *European Journal of Physical Education*, 1, 5-18.
- Pietilä, M. 2005. Kunnosta, kestävydestä ja toimintakyvystäkin. *Liikunnanopettaja* 1, 41-42.
- Pihojen ja liikuntatilojen turvallisuus. 2018. Viitattu 12.1.2019.
<https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhuollolle/turvallinen-koulupaiva/tkp00026sport>.

- Poutala, M. 2010. Opettajan valta ja vastuu. Bookwell Oy. Juva.
- Rannikko, A. 2018. Uusissa liikuntalajeissa korostetaan yhdenvertaisuutta. *Liikunta ja tiede* lehdessä 4/18, 5-16.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu no 168. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Räisänen, A. & Jussila, A-M. 2018. Lasten ja nuorten liikuntavammojen yleistyminen huolestuttaa. Lehdessä LIITO, Liikunnan ja Terveystiedon opettaja. 3/18. Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry. Kajaanin Offsetpaino Oy.
- Salo, P. 2009. Opettaja pedagogisena johtajana. Teoksessa T. Saloviita (toim.) Meidän koulu. Keinoja työrauhan ja hyvän ilmapiirin saavuttamiseen. PS-kustannus. Juva, 112-127.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. 2017. Voi hyvin, opettaja! PS-kustannus: Juva.
- Schmuck, R.A. & Schmuck, P.A. 1992. Group processes in the classroom. Iowa: Wm. C. Brown Publishers, 236-237.
- Siekkinen, M. 2016. Millainen on hyvä oppilas? Viitattu 27.2.2019. http://media.kantti.net/ajankohtaisohjelmat/2015/20151203_opettajan-lamminhenkisyys-motivoi-oppimaan.mp3.
- Siljander, P. 2015. Systemaattinen johdatus kasvatustieteisiin: Peruskäsitteet ja pääsuuntauokset (uudistettu painos). Tampere: Vastapaino.
- Siutla, H., Huovinen, T., Partanen, A. & Hirvensalo, M. 2012. Opetusviestintä heterogeenisen kolmannen luokan liikuntatunneilla. *Liikunta & Tiede*, 49(1), 59-66.
- Spiridovich, L. & Hirvensalo, M. 2018 Liikunnanopettaja oppilaan itsetunnon vahvistajana. *Liito. Liikunnan ja Terveystiedon Opettaja*, 4/18 4-9.
- Stratton, G. & Watson, P. 2009. Young people and physical activity. Teoksessa Dugdill, L., Crone, D. & Murphy, R. (toim.) *Physical Activity & Health Promotion. Evidence-based Approaches to Practice*. Blackwell Publishing Ltd. 150-173.
- Stenberg, K. 2011. Riittävän hyvä opettaja. PS-kustannus: Juva.
- Sollerhed, A.- C. 2005. Predictors of strong sense of coherence and positive attitudes to physical education in adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health* vol. 33 (5), 334-342.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, P. ja Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus -lokakuu 2012, Opetushallitus. Muistiot 2012:5.
- Telema, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, L., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical Activity from Childhood to Adulthood. A 21-Year Tracking Study. *American Journal*

- Of Preventive Medicine 28, (3), 267-273.
- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämisessä. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 62–73.
- Tammelin, T. 2016. Suomi jäi vertailussa kauas kärjestä – lasten ja nuorten liikunta on hälyttävän vähäistä maailmanlaajuisesti. Viitattu 11.1.2019.
<https://yle.fi/uutiset/3-9295939>.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 17.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2006. Hyvän tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Teoksessa J. Hallamaa, V. Launis, S. Lötjönen & I. Sorvali (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Hakapaino Oy, 404-415.
- Uusikylä, K. 2007. Hyvä paha opettaja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Valkonen, T. 2006. Millainen on hyvä äiti tai isä= Viides- ja kuudesluokkalaisten lasten vanhemmuuskäsitykset. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research.
- van Manen, M. 1990. Researching lived Experience. Human science for an action sensitive pedagogy. New York: State University of New York Press, 70-81.
- Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (2. painos). Helsinki: WSOY, 125-139.
- Varto, J. 1996. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Varto, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Vehmas, H. 2015. Arvottomuudesta osallisuuteen. Opiskelijoiden käsitykset ohjaavan koulutuksen laadusta työllistämiseen tähtäävien palvelumallien kehittämisen pohjalta. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopiston kasvatustieteiden yksikkö. Acta Universitatis Tamperensis 2074.
- Virsu, V. 2006. Aivojen muokkautuvuus ja mahdollisuudet. Helsinki: Duodecim, terveyskirjasto, artikkeli 32000.
- Vilka, H. 2009. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilkko-Riihelä, A. 2007. Mielen maailma. 5, Persoonallisuus ja mielenterveys. Helsinki: WSOY.

- Virkkunen, A. 1994. Koululiikuntaa yläasteen vuosina. Persoonallisuuden kasvu. Helsinki. Yliopistopaino.
- Virta, J. ja Lounassalo, I. 2013. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 497-520.
- Vuorikoski, M. & Törmä, T. (toim.) 2004. Opettaja peilissä. Katse ammatilliseen kasvuun. Vantaa: Dark Oy.
- Weare, K. 2004. Developing the emotionally literate school. London: Paul Chapman.
- Wuolio, E.-L. & Jääskeläinen, L. 1993. Kyykkyyn, ylös! 150 vuotta koululiikuntaa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 136. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- YLE 2018. ”Se oli hirveää” -liikuntatuntien huutojakoon törmää yhä, mutta alan ammattilaiset haluavat jo haudata vanhanaikaisen joukkuevalintatavan. 2018. Yle Uutiset 6.6.2018. Viitattu 27.2.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10229743>.
- Yli-Luoma, P. 2003. Hyvä opettaja. Sipoo: Imdl Oy.
- Yli-Piipari, S. 2011. Nuoret arvostavat koululiikuntaa. Liikunta & tiede 48 (4), 20-24.

LIITE 1

1. Millainen on mielestäsi hyvä liikunnanopettaja?