

YLÄASTEIKÄISTEN POIKIEN KOKEMUKSIA KOULULIIKUNNASTA

Jussi Seppänen

Liikuntapedagogiikan  
pro gradu -tutkielma  
syksy 2000  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Jussi Seppänen. Yläasteikäisten poikien kokemuksia koululiikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 2000, 56 s.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä asiat yläasteikäiset pojat kokevat vaikuttavan koululiikuntaan suhtautumiseensa sekä mitä merkitystä he kokevat koululiikunnalla olevan. Tutkimuksessa haastateltiin 18:aa oppilasta, joista puolet oli seitsemäs- ja puolet yhdeksäsluokkalaisia. Haastateltavat oli valittu lomakekyselyn perusteella niin, että kuusi piti, kuusi suhtautui samantekevästi ja kuusi ei pitänyt koululiikunnasta.

Koululiikuntaan kielteisesti tai samantekevästi suhtautuvilla tärkeimpiä tekijöitä olivat liikuntatunneilla harrastettavien lajien yksipuolisuus, liikunnan rasittavuus, pärjäämättömyyden tunne, opettajan toiminta tunneilla sekä se, että ei pysytty vaikuttamaan lajeihin ja tuntien sisältöihin.

Koululiikunnasta pitävillä merkittävimmät tekijät olivat yleinen myönteinen asenne liikuntaa kohtaan ja pärjääminen tunneilla. Yhtä lukuun ottamatta kaikki myös harrastivat urheilua koulun ulkopuolella. Lisäksi liikuntatuntien piristävä vaikutus ja monipuoliseksi koetut tunnit nousivat esille. Koululiikunnasta pitävillä eivät myöskään ikävät kokemukset esimerkiksi opettajan toiminnasta tai muista oppilaista vaikuttaneet olennaisesti koululiikunnasta pitämiseen.

Koululiikunnan omakohtaista merkitystä ei koettu kovin vahvana. Merkittävintä oli kuitenkin sen piristävä vaikutus. Lisäksi muutamat oppilaat olivat kokeneet sen vaikuttavan kuntoonsa ja liikuntataitojen oppimiseen. Monille koululiikunnalla ei ollut minkäänlaista henkilökohtaista merkitystä. Kaikki oppilaat kuitenkin uskoivat, että koululiikunnan kautta on mahdollista löytää uusi harrastus, jos esimerkiksi kokeilee uusia lajeja ja innostuu niistä tai kokee itse pärjäävänsä jossakin lajissa.

Hakusanat: koululiikunta, liikuntakokemukset, haastattelu

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO	4
2	TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUSMETODIT	6
	2.1 Tutkimuskysymysten selkiintyminen ja tutkimuksen kulku	6
	2.2 Ennakkokäsityksiäni oppilaiden kokemuksista	9
	2.3 Oppilaiden kokemuksia vai käsityksiä?	10
	2.4 Tulosten raportointi	11
3	OPPILAIKEN KOKEMUKSIA KOULULIIKUNNASTA	12
	3.1 Opettajatekijät	12
	3.1.1 Opetettavan asian hallinta	12
	3.1.2 Opettajan persoonallisuus	14
	3.1.3 Kilpailuttaminen	16
	3.1.4 Palautteen antaminen	18
	3.2 Oppilastekijät	20
	3.2.1 Oma pärjääminen	20
	3.2.2 Muiden arvostelu	22
	3.3 Vaikuttamismahdollisuuksien puuttuminen	23
	3.4 Yksipuoliset lajit ja sisällöt	25
	3.5 Yksittäiset lajit	27
	3.6 Hankalat olosuhteet ja käytännön järjestelyt	28
	3.7 Ilo ja virkistys vai kunnon kohotus	30
	3.8 Tärkeimmät koululiikuntakokemukset	33
4	OPPILAIKEN KÄSITYKSIÄ KOULULIIKUNNAN MERKITYKSESTÄ	35
	4.1 Mahdollisuus löytää uusi liikuntaharrastus	35
	4.2 Liikunnan asema koulussa	37
	4.3 Liikuntatuntien määrä	39
	4.4 Yhteenveto oppilaiden kokemuksista ja käsityksistä	40

5	POHDINTA	42
5.1	Tutkimuksen luotettavuuden arviointia	42
5.1.1	Aineistonhankinnan luotettavuuden arviointia	42
5.1.2	Johtopäätösten luotettavuuden arviointia	43
5.2	Tulosten merkitysten pohdintaa	44
5.2.1	Pärjäämisen tärkeys	44
5.2.2	Vaikuttamismahdollisuuksien tärkeys	45
5.2.3	Mahdollisuus uuteen ja jatkuvaan liikuntaharrastukseen	46
5.3	Jatkotutkimusehdotuksia	47
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	54

## 1 JOHDANTO

Keskeisimpiä koulun liikunnanopetuksen tavoitteita ovat, että oppilaat kokevat iloa, virkistystä ja elämyksiä sekä saavat pysyvän innostuksen liikuntaharrastukseen (POP, 1994, 107). Näiden tavoitteiden kannalta on tärkeää tietää, miten oppilaat kokevat liikuntatunnit. Varsinkin koululiikuntaan kielteisesti tai välinpitämättömästi suhtautuvien oppilaiden kokemukset ovat arvokkaita suunniteltaessa yhä parempaa liikunnanopetusta. Mitkä asiat tuntuvat oppilaiden mielestä mukavilta ja mitkä ikäviltä?

Liikunnasta oppiaineena pidetään enemmän kuin koulunkäynnistä kaikkiaan. Esimerkiksi Nupposen ja Telaman (1998, 31) tutkimuksen mukaan yli puolet kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista pitää koulunkäyntiä samantekevänä eli se ei ole vastenmielistä eikä mukavaa. Koulunkäynnistä pitäviä on kahdeksaluokkalaisista pojista vain 16 % ja tytöistä 35 %, mutta koululiikunnasta pitää kuitenkin yli 70 % oppilaista.

Koulujen liikunnanopetusta on tutkittu paljon opettajan toiminnan suhteen (mm. Pieron & Delmelle, 1982; Piéron & Chiffers, 1988; Varstala, 1996). Näiden tutkimusten mukaan opettajan toiminnalla ja esimerkiksi opetuksen suunnittelulla on huomattavasti vaikutusta oppilaiden aktivointiin ja ylipäättänsä siihen, mitä tunneilla tapahtuu.

Holopaisen (1991, 101) mukaan liikuntaharrastus on motorisen taitavuuden välityksellä yhteydessä koettuun fyysiseen pätevyteen ja sitä kautta myös itsearvostukseen. Myös Lintunen (1995, 70) toteaa, että liikuntaharrastus näyttäisi takaavan korkeat fyysisen pätevyyden kokemukset 13-vuotiaaksi asti riippumatta siitä, mikä todellinen suorituskyky on. Hän jatkaa, että "lasten ja nuorten liikuntaharrastusta tulisikin edistää kaikin tavoin, koska korkeat fyysisen pätevyyden kokemukset ovat tärkeitä liikuntamotivaation ja myöhemmän elämän jatkuvan liikunnan harrastuksen kannalta".

Curtis, McTeer & White (1999) ovat tutkimuksessaan todenneekin, että yläasteikäisten liikuntaharrastuneisuus on vahvasti

yhteydessä aikuisiällä harrastettavaan liikuntaan. Samoin ollaan saatu tuloksia, että 13- ja 15-vuotiaina liikunnallisesti aktiivit ovat myös todennäköisemmin 18-vuotiaina liikunnallisesti aktiivisempia kuin ne, jotka ovat 13- ja 15-vuotiaina liikunnallisesti passiivisia (Vanreusel, Renson, Beunen, Claessens, Lefevre, Lysens & Vanden Eynde, 1997).

Silvennoisen (1987, 62) mukaan useimpien liikuntalajien harrastajien määrä vähenee 13 ikävuoden tienoilta eteenpäin. Samoin urheiluseurojen harjoituksiin aktiivisesti osallistuvien huippukausi ajoittuu 11-13 ikävuosiin. WHO-koululaistutkimuksen mukaan vuosina 1986-1998 nuorten urheiluharrastuksen määrä kaikkiaan on kuitenkin ollut nousussa (Kannas & Tynjälä, 1998).

Liikuntakasvatuksen kautta on mahdollista ohjata nuoria uusiin harrastuksiin tai kannustaa jatkamaan entisiä. On kuitenkin tiedettävä, mitä nuoret koululiikunnalta haluavat. Vaarana voi olla, että epämiellyttävistä kokemuksista nuori saa ikuisen kammon liikuntaa kohtaan.

## 2 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUSMETODIT

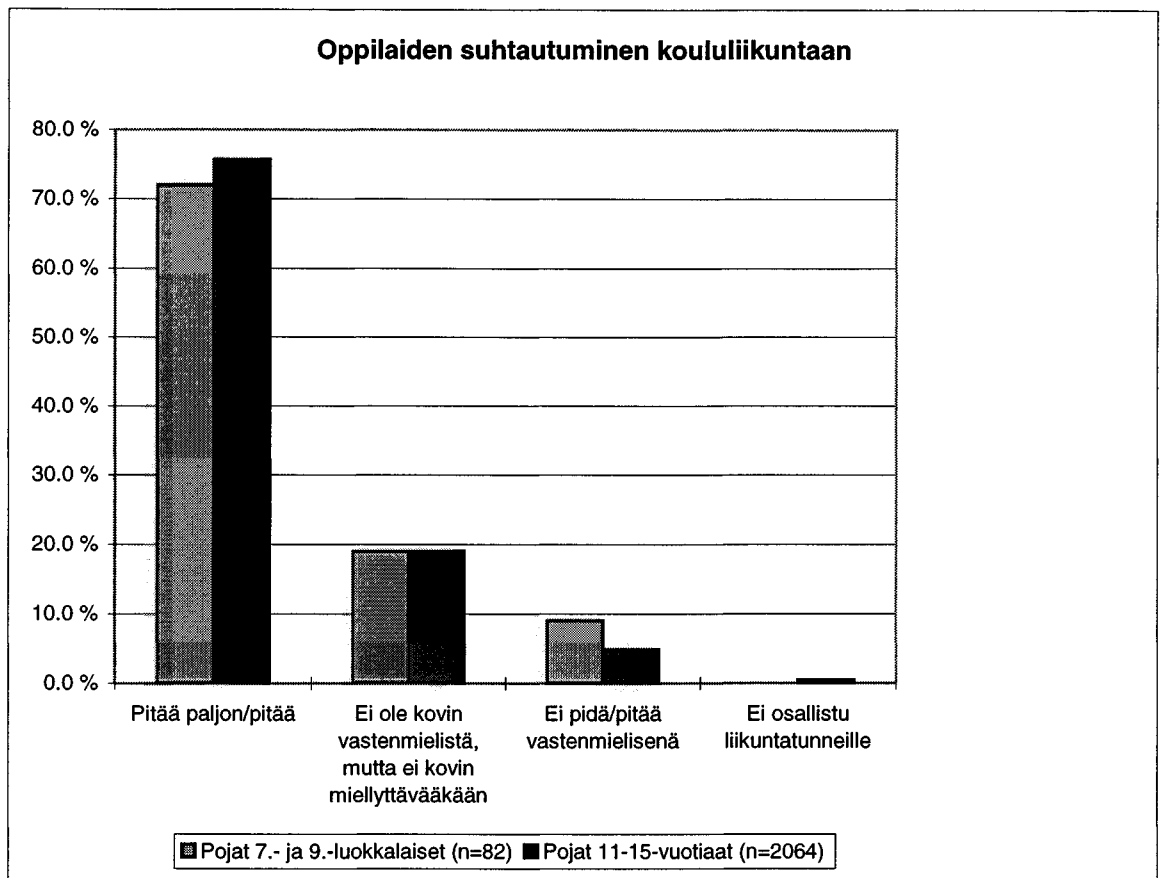
### 2.1 Tutkimuskysymysten selkiintyminen ja tutkimuksen kulku

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on haastattelemalla selvittää, mitkä asiat yläasteikäiset pojat kokevat vaikuttavan koululiikuntaan suhtautumiseensa. Lisäksi tarkoituksena on selvittää oppilaiden kokemuksia koululiikunnan merkityksestä.

Ennen haastatteluja pyysin kahden eri koulun seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisia poikia (n=82) vastaamaan kyselylomakkeeseen (liite 1), jossa on käytetty WHO-koululaistutkimusten 1994 ja 1998 kysymyksiä. Kyselyn avulla hain vastauksia ennen kaikkea kysymykseen "mitä mieltä olet koulun liikuntatunneista". Tarkoitukseni oli pyytää haastatteluihin eri tavalla kysymykseen vastanneita.

Kysymykseen oli kuusi vastausvaihtoehtoa: pidän kovasti liikuntatunneista, pidän liikuntatunneista, eivät ole kovin vastenmielisiä, mutta eivät miellyttäviäkään, en pidä liikuntatunneista, pidän liikuntatunteja hyvin vastenmielisinä ja en osallistu liikuntatunneille.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on saatu tuloksia, joiden mukaan noin kolme neljäsosaa oppilaista pitää koululiikunnasta ja koululiikuntaa vastenmielisinä pitäviä on alle kymmenen prosenttia (Nupponen & Telama, 1998; WHO-koululaistutkimus 1994 (kuvio 1); Carlsten 1989; Varstala, Telama & Heikinaro-Johansson, 1987). Myös tässä kyselyssä vastausjakauma oli samansuuntainen: oppilaista 72 prosenttia piti, 19 prosenttia suhtautui samantekevästi ja yhdeksän prosenttia ei pitänyt koulun liikuntatunneista (kuvio 1).



KUVIO 1. 7.- ja 9.-luokkalaisten poikien (n=82) suhtautuminen koululiikuntaan ja 11-15-vuotiaiden poikien (n=2064) suhtautuminen koululiikuntaan WHO-koululaistutkimuksen (1994) mukaan

Kyselyn tulosten tarkastelun jälkeen pyysin haastateltavaksi kaikkiaan 18 oppilasta, joista kuusi piti paljon, kuusi suhtautui samantekevästi ja kuusi ei pitänyt liikuntatunneista. Oppilaista puolet oli seitsemäs- ja puolet yhdeksäsluokkalaista, ja he olivat kahdesta eri koulusta. Taulukossa 1 ovat kaikki haastatellut oppilaat jaoteltuina liikuntatunneista annetun arvion mukaan. Lisäksi taulukossa ovat oppilaiden viimeisimmän todistuksen liikuntanumerot.

Haastatteluissa hain vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Miksi yläasteikäiset pojat pitävät, suhtautuvat välinpitämättömästi tai eivät pidä koululiikunnasta?
2. Mitä merkitystä oppilaat kokevat koululiikunnalla olevan?



Tein haastattelut toukokuussa 2000 oppilaiden kouluissa tyhjiissä luokissa. Nauhoitin haastattelut ja litteroin ne myöhemmin. Suoritin haastattelut teemojen (liite 2) mukaan, mutta en esittänyt oppilaille teemoja etukäteen, vaan kerroin kysyväni heidän kokemuksiaan koululiikunnasta täydentämään jo lomakekyselyssä annettuja vastauksia.

TAULUKKO 1. Haastatellut oppilaat ja heidän viimeisimmän todistuksensa liikuntanumero.

Pitää paljon liikuntatunneista	Suhtautuu samantekevästi	Ei pidä liikuntatunneista
Pekka (10)	Simo (7)	Eero (8)
Petri (10)	Sami (8)	Eemeli (8)
Paavo (10)	Samuli (9)	Esko (7)
Pirkka (9)	Seppo (8)	Esa (7)
Pauli (8)	Saku (7)	Eelis (7)
Panu (9)	Sulo (7)	Eino (8)

## 2.2 Ennakkokäsityksiäni oppilaiden kokemuksista

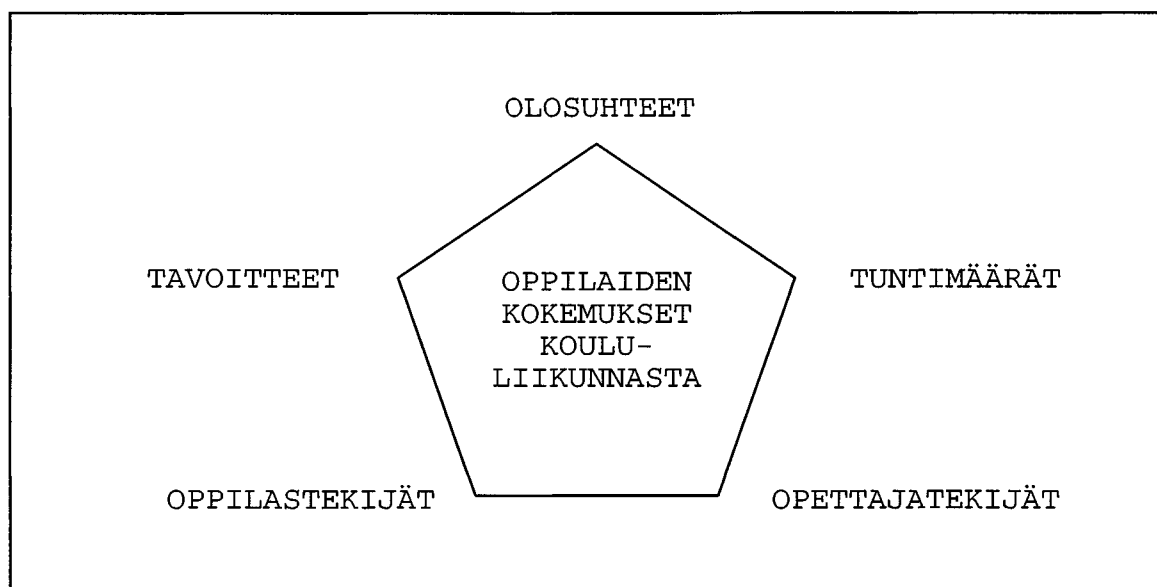
Laadullisessa tutkimuksessa aineistopohjainen teoria tarkoittaa, että tutkija muotoilee teoriansa oman aineistonsa pohjalta. Esimerkiksi haastattelututkimuksessa on tärkeää, että haastattelija tiedostaa omat lähtökohtansa. Tällöin hän voi myös arvioida lähtökohtiensa vaikutusta haastateltavan ilmauksiin. (Ahonen, 1996.)

Omiin ennakkokäsityksiini oppilaiden kokemuksista vaikuttivat aikaisemmin tehtyjen tutkimusten tulokset sekä kokemukseni

opettajan sijaisuuksista. Oppilaat ovat pitäneet ikävinä asioina koululiikunnassa esimerkiksi liian vaativia tehtäviä (Romar, 1995, 215) sekä rasitusta ja hengästymistä aiheuttavia suorituksia (Silvennoinen, 1979, 51). Lajeista suosituimpana on pidetty esimerkiksi Paatelaisen (1981, 129) mukaan palloilua ja epämiellyttävimpänä voimistelua.

Liikuntakasvatuksen tarkoituksena on pidetty kiinnostua fyysisestä harjoittelusta ja oppia sen merkityksestä. Lisäksi tauko muusta opiskelusta on tärkeä tekijä. (Romar, 1995, 216.) Koulun liikuntatuntien sisältötutkimuksen mukaan taas oppilaat ovat kokeneet yleisimmin liikuntatuntien tarkoituksena olevan taitojen oppimisen ja fyysisen kunnon kehittämisen (Varstala ym. 1987, 95).

Omien kokemusteni ja edellä esitettyjen tutkimusten mukaan oppilaiden mainitsemiin kokemuksiin koululiikunnasta voivat vaikuttaa oppilaan omat ominaisuudet, opettajan toiminta sekä liikuntatuntien olosuhteet. Taustalla voidaan ajatella vaikuttavan lisäksi liikunnanopetuksen tavoitteet sekä opetus- tuntien määrät. (Kuvio 2.)



KUVIO 2. Oppilaiden koululiikuntakokemuksiin vaikuttavia tekijöitä

### 2.3 Oppilaiden kokemuksia vai käsityksiä?

Haastattelujen alussa kysyin oppilailta aina ensimmäiseksi, mistä hänen vastauksensa lomakekyselyssä liikuntatunneista annettuun arvioon johtuu. Vastausten perusteella arvioiden taustalla vaikuttavat vahvasti omat kokemukset. Oppilaat aloittivat yleensä kertomalla omista koululiikuntakokemuksistaan: millainen opettaja heillä on, ovatko he pystyneet vaikuttamaan tuntien sisältöihin, mistä liikuntalajeista he pitävät ja mistä eivät.

Koululiikuntaan kielteisesti tai samantekevästi suhtautuvat kävivät usein läpi omia turhautumisen kokemuksiaan. Koululiikunnasta pitävät totesivat useimmiten taustalla vaikuttavan muitakin kuin liikuntatunneilla koettuja asioita, kuten myönteinen suhtautuminen ylipäättänsä liikuntaan ja urheiluun sekä koulun ulkopuolinen liikuntaharrastus.

Kysymykseen koululiikunnan merkityksestä oppilaat vastasivat enemmän yleisten käsitysten pohjalta. Jotkut oppilaat toki kokivat liikuntatunneilla olevan omakohtaista merkitystä, kuten piristävä vaikutus tai kunnan ylläpito. Läheskään kaikki eivät kuitenkaan kokeneet lainkaan henkilökohtaista merkitystä, mutta koululiikunnan ajateltiin voivan vaikuttaa esimerkiksi sellaisten oppilaiden kuntoon, jotka eivät muuten harrasta liikuntaa.

### 2.4 Tulosten raportointi

Kappaleessa kolme raportoidaan tarkemmin oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta ja sen merkityksestä. Tässä otetaan huomioon ne tekijät, jotka oppilaat itse ovat kokeneet vaikuttavan koululiikuntaan suhtautumiseensa. Kappaleessa neljä raportoidaan oppilaiden arvioita ja käsityksiä koululiikunnan merkityksestä, jolloin kyse ei siis ole varsinaisista omakohtaisista kokemuksista.

Oppilaiden nimet on muutettu alkuperäisistä niin, että koululiikunnasta pitävien nimet alkavat p-kirjaimella, samanteke-

västi suhtautuvien s-kirjaimella ja niiden, jotka eivät pidä koululiikunnasta e-kirjaimella. Tulosten raportoinnin yhteydessä ei mainita erikseen oppilaiden suhtautumista koululiikuntaan vaan se selviää siis nimien alkukirjaimen perusteella.

### 3 OPPILAIDEN KOKEMUKSIA KOULULIIKUNNASTA

#### 3.1 Opettajatekijät

##### 3.1.1 Opetettavan asian hallinta

Oppilaiden mielestä opettajan pätevyys tarkoittaa esimerkiksi, että opettaja osaa näyttää ja osaa itse liikuntalajeja. Seppo on kokenut opettajan näyttämisen hyvänä, koska sen jälkeen tietää itsekin, mitä tehdä. Esa toteaa opettajistaan, että ala-asteen opettaja ei osannut näyttää edes punnerruksia, mutta nykyisellä sujuvat kaikki liikkeet. Paavon mielestä opettajan on vaikeaa kaikkea osata, mutta perushommat on oltava hallussa.

Lähes kaikki haastatellut pitävät opettajan osaamista tärkeänä ja kokevat sen vaikuttavan liikunnasta pitämiseen, jotkut jopa erittäin paljon. Poikkeuksen tekevät vain muutamat liikunnasta pitävät oppilaat, jotka toki kokevat opettajan osaamisen olevan tärkeää, mutta toteavat pitävänsä liikunnasta huolimatta siitä, kuka opettaja on tai mitä hän tekee.

Pekan kommentti kuvaa hyvin liikunnasta pitävien ajatuksia.

*Kyllä se nyt vähäsen, että kyllä sen vähän pitää osata, siis tietää niistä lajeista. Kyllä siinä nyt vähän hermo menee, jos se ei yhtään suju. (Pekka)*

Opetettavan asian hallintaan kuuluu myös eri lajien sääntöjen tunteminen. Einon mukaan pesäpalloa pelattaessa on tullut tilanteita, jolloin opettajalla on ollut epäselvyyksiä sääntöjen suhteen. Tosin tämä ei ole hirveästi haitannut, koska joku oppilaista on kuitenkin tietänyt säännöt.

Oppilaiden toiminnan kannalta näyttää myös olevan tärkeää, että opettaja on tunneilla mukana ja ohjaa toimintaa. Petri toteaa, että kun opettaja on pesäpalloa pelattaessa lähtenyt hakemaan lisää räpylöitä, on toiminta tunnilla mennyt aivan

pelleilyksi. Myös Eemeliä opettajan poistuminen tunneilta hämmentää.

*No useesti kun se (opettaja) lähtee niinku pois tunneilta käymään jossain palaverissa, siellä rupee jotkut tyypit riehua, eikä siitä tuu sit mitään siitä pelistä, että kyllä mä siks aikaa ihan koppiin menen. (Eemeli)*

Opettajan poissaolo vaikka perustellunkin syyn vuoksi voi helposti houkutella joitakin oppilaita sopimattomaan käytökseen. Samoin näin voi käydä, jos liikuntatunneilla ryhmä hajautetaan eri suorituspaikkoihin.

*...siis kysytään siltä, että voisko mennä pelaan jotain, kun ei olla ikinä pelattu, niin sit joku pieni porukka menee just vaan sinne, missä opettaja ei oo, niin sit ei siitä tuu yhtään mitään. (Eemeli)*

Aina tosin opettajan läsnäolokaan ei oppilaista ole kovin mielekästä. Eino toteaa, että on hyvä, jos opettaja sattuu joskus tekemään jotain. Yleensä hän vain on kentällä, eikä tee mitään. Einon mielestä opettaja voisi vaikka osallistua peliin tai juosta mukana. Myös Eelistä opettajan toimettomuus häiritsee, koska tämä tulee autolla perässä, kun oppilaat juoksevat.

Karin (1985, 57-58) mukaan oppilaskeskeisyyttä korostavat ja oppilaille vastuuta jakavat opettajat onnistuvat kasvattajina paremmin kuin autoritaarisuutta korostavat opettajat. Aina eivät oppilaat kuitenkaan pysty vastuuta kantamaan, kuten Eemelin kertomat esimerkit osoittavat. Oppilaiden kommentteista voidaan tulkita, että opettajan tulisi selkeästi sopia oppilaiden kanssa pelisäännöt tilanteisiin, joissa hän itse ei ole paikalla. Samoin on oltava valmis antamaan ja perustelemaan mahdollisia sanktioita, jos yhteisesti sovituista asioista ei pidetä kiinni.

Lonka (1991) toteaa, että oppilaiden kiinnostus opetettavaa ainetta kohtaan pysyy yllä aktivoivia ja monipuolisia työtapoja käyttämällä. Esimerkiksi oppimisprosessin jatkuva seuraaminen ja palautteen antaminen ovat tärkeitä aktivoivien työtapojen peruselementtejä. Opettajan tuleekin hallita hyvin erilaisia opetusmenetelmiä.

Oppimisprosessissa on tärkeää tarjota lapsille ja nuorille ideoita, laajoja kokonaisuuksia sekä toimintavalmiuksia ongelmanratkaisuun ja kriittiseen ajatteluun. Opettajan tulee myös ymmärtää erilaisuutta ja olla selvillä sekä omista että oppilaiden arvoista ja näkemyksistä. (Rauste-von Wright, 1996.)

Romar (1995, 215) huomasi tutkimuksessaan, että jotkut oppilaat kyllästyivät helppoihin tunteihin ilman haasteita. Toisaalta jotkut eivät pitäneet liikuntatunneista, koska tehtävät olivat liian vaativia.

Oppilaiden kommentteista nousee esille, että liikunnanopettaja toimii esimerkkinä oppilaille. Oppilaat olettavat, että opettaja osaa eri lajeja ja pystyy myös näyttämään, mitä tehdään. Varsinkin liikunnasta pitävät ja siinä hyvät oppilaat voivat turhautua, jos opettaja ei saa tunteja sujumaan. Opettajan on pystyttävä rakentamaan myös liikunnallisesti heikommille oppilaille tarpeeksi mielekkäitä tehtäviä, ja lisäksi hänen on omalla esimerkillään oltava mukana innostamassa näitä.

### 3.1.2 Opettajan persoonallisuus

Ahon (1982, 29-31) mukaan 94 % peruskoulun yläasteiden oppilaista kokee jonkinasteista stressiä koulussa. Suurin syy tähän ovat ihmissuhteet sekä muihin oppilaisiin että opettajaan: epämiellyttävä, epäoikeudenmukainen, ivallinen, välinpitämätön tai epäpätevä opettaja rasittaa oppilaan koulunkäyntiä.

Kansainvälisessä vertailussa (Länsi-Eurooppa, Itä-Eurooppa, USA ja Pohjoismaat) suomalaiset 14-vuotiaat oppilaat kokivat-

kin saavansa vähemmän kannustusta ja reilua kohtelua opettajalta kuin muissa Pohjoismaissa ja ylipäätensä suhde opettajiin oli osanottajamaiden kielteisissä (Linnakylä, 1993).

Virkkunen (1994, 140) toteaa, että liikunnanopetuksen luonne sekä liikunnanopettajan asennoituminen opetukseen vaikuttavat siihen, että opettaja on lähellä oppilasta ja hänen elämäänsä. Aidosti opettamastaan aineesta sekä oppilaan kehityksestä ja persoonasta kiinnostunut opettaja saa arvostusta osakseen. Lisäksi tiettyjä kasvatuseriaatteita, kuten oikeudenmukaisuuden puolustamista, edustava opettaja lisää oppilaiden turvallisuuden tunnetta, kun he tiedostavat tämän periaatteen opettajassaan.

Haastattelujen perusteella osa oppilaista kokee liikunnanopettajan persoonalla olevan ainakin jonkin verran merkitystä liikunnasta pitämiseen. Eeliksien mielestä opettaja on vain joskus mukava, mikä häiritsee häntä vähän ja vaikuttaa jonkin verran siihen, että hän ei pidä koululiikunnasta. Esa toteaa myös, että jos opettaja heti älähtää jostain pikku asiasta, ei tunnille ole kiva tulla. Omaa liikunnanopettajaansa hän ei kuitenkaan pidä hirveän stressaavana.

Muutamilla oppilailta suhtautuminen ei ole kuitenkaan ensisijaisesti opettajan mukavuudesta kiinni, vaan opettaja on vain välillinen tekijä. Esimerkiksi Einon mielestä hänen liikunnanopettajansa ei ole hirveän mukava, ja opettajan pitäisi kannustaa enemmän hyvistä suorituksista. Opettajan mukana toimiminen ja kannustaminen voisi hänen mielestään motivoida oppilaita paremmin. Enemmän Einon kielteiseen suhtautumiseensa vaikuttaa kuitenkin se, että hän on joutunut sateellakin menemään liikuntatunneilla ulos.

Muutamit liikunnasta paljon pitävät sanovat, että opettajan persoonallisuus ei vaikuta lainkaan heidän arvioonsa. Pirkan mielestä porukkaan pitää kuitenkin saada hyvää henkeä. Välillä heidän tunneillaan opettaja on räyhännyt liikaa, eikä ole päästy kunnolla tekemään mitään, mutta yleensä opettaja on mukava sekä reipas ja hommia tehdään kunnolla. Panu epäilee lisäksi opettajan persoonallisuuden vaikuttavan monilla muil-



la oppilaillla. Oman asenteensa hän toteaa myös olevan paremman, jos opettajakin on mukava.

Kukaan oppilaista ei mainitse opettajansa olevan esimerkiksi ivallinen tai tahallaan joitakin syrjivä. Luonnollisesti pidetään parempana, että opettaja on mukava ja kiva kuin että hän on räyhäävä. Yllättävältä tuntuu kuitenkin, että jotkut eivät koe opettajan persoonallisuuden vaikuttavan mitenkään liikuntatunneista pitämiseen.

### 3.1.3 Kilpailuttaminen

Nupposen ja Telaman (1998, 175) tutkimuksessa yli neljäsosa kuudes- ja kahdeksaslukkalaisista pojista piti erittäin tärkeänä liikuntamotiivina kilpailemisesta nauttimista. Alle kymmenesosa ei pitänyt sitä ollenkaan tärkeänä. Voidaankin todeta, että eräs tärkeä liikunnanopettajan ominaisuus on hänen suhtautumisensa kilpailemiseen ja kilpailuttamiseen tunneilla.

Haastattelujen perusteella oppilaiden kokemukset kilpailuttamisen vaikutuksesta vaihtelevat suuresti. Liikunnasta pitävät oppilaat kokevat, että kilpailuttamisella ei sinällään ole vaikutusta liikunnasta pitämiseen tai ainakaan se ei vähennä sitä. Useimmat itse asiassa ovat kokeneet hyvänä asiana, että heidän hyvissä lajeissaan otetaan tuloksia. Pirkan mukaan voi kuitenkin olla paikallaan, että aina ei esimerkiksi lasketa maaleja.

*Sillai on mukava pelata, jos lasketaan pisteitäkin, mutta toisaalta, kun pelataan sählyä ja ei lasketa, niin ei tuu eripursuuksia. (Pirkka)*

Enemmän vaihtelua on niiden oppilaiden kokemuksissa, jotka eivät pidä koululiikunnasta tai pitävät sitä samantekevänä. Emelin mielestä kilpailuttaminen periaatteessa kuuluu koulu liikuntaan, vaikka hän ei osaa sanoa, onko se hyvä vai huono juttu. Kuntotestejä hän on kuitenkin pitänyt hyväksyttävänä.

Myös Eskon mielestä kilpailut menettelevät, ja Sulon mielestä tuloksiakin kuuluu ottaa, jotta liikunta ei olisi ihan pelkkää pelaamista. Sakun kokee kilpailujen jopa kehittäneen taitojaan.

Sen sijaan Eeliksen mielestä suoritusten tulisi olla enemmän yksilöllisiä niin, että saisi itse tehdä, eikä otettaisi tuloksia. Seppokaan ei pidä kilpailemisesta, ja hän toteaa, että kilpailujen tilalle pitäisi saada jotain vaihtoehtomalleja. Samuli on samaa mieltä.

*Ei oo oikein hyvä, että kaikesta pitäis saada hyvä tulos, ei se tulos siinä oo tärkeätä...jos se (opettaja) kannustaa siinä mukana, ettei se tosiaankaan kilpailuta liikaa, niin se on tärkeää. (Samuli)*

Liukkosen (1998, 68) mukaan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen on yhteydessä lasten viihtymiseen valmennustoiminnassa. Tällä tarkoitetaan ilmapiiriä, jossa korostetaan omaa suoritusta ja kehittymistä eikä niinkään vertailua muihin. Myös Duda (1992) on päätenyt samanlaisiin johtopäätöksiin: enemmän omaan suoritukseen kuin vertailuun toisia kohtaan keskittyvät kokevat fyysisen suorituksen mielekkäämpänä.

Haastattelujen perusteella kilpailuttamista huonona pitävät oppilaat eivät lähinnä pidä tulosten ottamisesta yksilösuorituksissa. Peleissä pisteiden ja maalien laskemista huonona pitävät ovat lähinnä niitä, jotka eivät muutenkaan pidä joukkuepeleistä. Lisäksi Pirkka kokee, että on voitu välttää riitoja, kun ei ole laskettu maaleja.

Yllättävää on mielestäni se, että muiden kuin koululiikunnasta pitävien joukossa on myös monia, jotka ovat kokeneet kilpailun hyvänä ja hyväksyttävänä asiana. Samulilla kilpailuttaminen on kuitenkin tärkeä syy siihen, että hän ei pidä koululiikunnasta vaan suhtautuu siihen samantekevästi.

Vaikka monet pitävätkin kilpailemisesta, on joidenkin oppilaiden kommentteista tulkittavissa, että kilpailuttaminen voi todella tuntua ahdistavalta. Opettajien onkin otettava myös heidän lähtökohtansa huomioon tunneilla, mikäli halutaan pyrkiä siihen, että kaikki oppilaat voisivat nauttia koululii-kunnasta.

#### 3.1.4 Palautteen antaminen

Palautteen antaminen oppilaille on erityisen merkittävää oppimisprosessissa. On otettava huomioon oppilaan lähtötaso sekä koko oppimisprosessi. Lisäksi arvioinnin tulee tähdätä ensisijaisesti palautteen antamiseen. Palaute on kiinteässä yhteydessä aktivoiviin ja prosessipainotteisiin työtapoihin. (Lonka, 1991.)

Ahon (1996, 33) mukaan suomalaisten on vaikea antaa ja ottaa vastaan palautetta. Suomalaislapsien minäkäsitys on kansainvälisesti verrattuna heikko. Syynä tähän on osaltaan se, että kasvatustraditionme korostaa vaatimattomuutta. Parhaimmillaan palaute kuitenkin parantaa tehokkaasti oppimista ja orientoi uusien asioiden oppimiseen (Lonka, 1991).

Varstala (1996) toteaa, että eri tutkimusten mukaan opettaja antaa palautetta 5-25 prosentin verran tunnin ajasta. Laadullisesti palaute on enimmäkseen verbaalista ja myönteistä sekä luonteeltaan arvioivaa ja korjaavaa. Pieron ja Delmelle ovat arvioineet, että palautetta seurannut oppilassuoritus parani noin kolmessa tapauksessa neljästä. Suorituksen paraneminen ei välttämättä kuitenkaan johdu opettajan antamasta palautteesta, koska oppilas on voinut oppia itse suorituksesta esimerkiksi pallon mennessä maaliin. (Varstala 1996, 36-37.)

Behetsin (1990) tutkimuksen mukaan taidoiltaan heikommat oppilaat saivat enemmän palautetta kuin taitavat, mutta palaute ei kuitenkaan auttanut heidän taitojensa parantamiseen. Tämän mukaan näyttikin siltä, että opettajan antaman palautteen suora vaikutus oppilaan suoritukseen on hyvin rajoittunut.

Oppilaat pitävät palautteen antamista ja kannustamista hyvänä asiana. Sami on kokenut opettajan toiminnassa tärkeänä, että tämä osaa näyttää ja neuvoa eikä vain ole paikalla ja katsele. Esa toteaa, että kun hän ei osannut kärrynpyörää, niin opettaja opetti sen hänelle, mikä oli hyvä asia. Kukaan haastatteluista ei pidä palautteen antamista huonona asiana, mutta palautteen tulee kuitenkin olla rehellistä.

*Meidän opettaja on välillä vähän liiankin kannustava. Se niinku, jos nyt vähän liioitellaan, jos hyppää jonkun vaikka mitättömän määrän pituutta, että oikein yrittää vähän pelleillä, niin se on sitten oikein hyvä, tosi hieno. (Esa)*

Korpisen ja Seppäsen (1988, 15) mukaan oppilaan tulee saada myönteistä ja yksilöllistä palautetta edistymisestään. Esan esimerkin tapainen palaute ei liene kuitenkaan kaikkein järkevin tapa antaa palautetta. Vaikka opettaja pyrkiikin positiiviseen kannustukseen, voi koko palaute menettää merkityksensä, jos oppilas kokee sen teennäisenä.

Haastatteluissa ei tule esille oppilaiden kokemuksia suoriin liittyvästä kielteisestä palautteesta, mutta käyttäytymisestä johtuvaa kylläkin. Huonona asiana pidetään, jos opettaja ärähtää liian pienistä asioista. Esimerkiksi Esa kokee, että liikuntatunnit ovat vähän löysempiä, jolloin myös käyttäytymisen tulee saada olla hänen mielestään normaalia löysemää. Simo taas toteaa, että jos kaverit riehuvat, on siihen helpompi mennä itsekin mukaan.

Korpinen ja Seppänen (1998, 15) mukaan kielteisen palautteen tulee olla yksityiskohtaista ja lisäksi koskea vain suorituksia, ei oppilaan persoonallisuutta. Esan ja Simon kommenteista voidaan kuitenkin tulkita, että tunteilla joudutaan joskus vaikeisiin tilanteisiin, kun opettaja joutuu puuttumaan käyttäytymishäiriöihin. Oppilaat voivat kokea opettajan palautteen koskevan omaa persoonaansa, vaikka opettaja käsittelisi oppilaan huonosta käyttäytymisestä johtuvaa ongelmaa.

## 3.2 Oppilastekijät

### 3.2.1 Oma pärjääminen

Holopainen (1990, 132-133) toteaa, että liikuntaa harrastavien yleinen minäkäsitys sekä koettu fyysinen pätevyys ja pojilla lisäksi itsearvostus ovat parempia kuin liikuntaa harrastamattomilla. Lisäksi Telaman, Varstalan & Heikinaro-Johanssonin (1984) mukaan aktiivisesti vapaa-aikanaan liikuntaa harrastaneet oppilaat arvioivat liikuntatunnit miellyttävämmiksi kuin vähemmän liikuntaa harrastaneet.

Romarin (1995, 215) tutkimuksessa oppilaiden myönteiset asenteet liikuntatunneilla olivat yhteydessä onnistumiseen, oppimiseen ja työskentelyyn ilman tiukkoja rajoja. Kielteiset asenteet taas johtuivat epäonnistumisista oppimisessa ja suorituksissa sekä turhautumisesta liian vaativiin tehtäviin vailla onnistumisen mahdollisuutta.

Holopaisen (1991, 95) mukaan mieluisat kokemukset lisäävät toimintamotivaatiota ja kielteiset alentavat sitä, mikä näkyy varsinkin negatiivisena asennoitumisena. Itsensä hyväksi liikunnassa kokevat oppilaat ovat myös sisäisesti motivoituneita koululiikuntaan, haluavat haasteita ja valitsevat vaikeampia tehtäviä. Ongelmia tulee kuitenkin itsensä fyysisesti huonoiksi kokeneilla, koska heillä motivaatio suuntautuu helpoihin tehtäviin, jotka eivät kehitä liikunnallista itsenäistymistä ja itsearviointia. (Sarlin 1995, 104.)

Haastatteluissa tulee esille samoja asioita, joita aikaisemmissakin tutkimuksissa on todettu. Kaikki koululiikunnasta pitävät oppilaat toteavat oman osaamisensa vaikuttavan arviointonsa. Paavon mielestä hyvä kunto ja muita paremmin pärjääminen lisäävät hänellä koululiikunnasta pitämistä. Lisäksi Pirkka toteaa, että hän on yrittänyt oppia lisää myös sellaisista lajeista, joissa ei ole hyvä. Pauli taas toteaa, että jos hän olisi ihan huono, niin ehkä häntä ei liikunta kiinnostaisi ollenkaan.

Myös lähes kaikki muut oppilaat ovat sitä mieltä, että omat kyvyt vaikuttavat ainakin jonkin verran liikunnasta pitämiinseen. Tämä näkyy kuitenkin helposti kielteisenä asennoitumisena, jos ei koe pärjäävänsä.

*Kyllä se vaikuttaa, että jotkut hyvät, jotka tykkää pelata sählyä esimerkiksi, niin pelaa sitä paljon enempi kuin mielellään, ja ne jotka ei osaa sitä eikä pärjää siinä...ei oo mukava pelata siinä samassa, samat vaan pelaa siellä ja voittaa. (Samuli)*

Muutamit muutkin kokevat Samulin tavoin, että he eivät halua pelata sellaisia lajeja, joissa eivät itse pärjää: Eino ei haluaisi pelata jäälajeja, ja Eeloksen mielestä jalkapallon pelaaminen ei ole kivaa, koska seurassa pelaaville ei pärjää mitenkään. Eino kertoo kuitenkin viihtyvänsä liikuntatunneilla silloin, kun pelataan hänestä mukavia pelejä. Eeloksen mielestä taas niiden, jotka eivät halua pelata, tulisi saada kokonaan muuta tekemistä.

Eelis kokee myös, että liikunta on rasittavaa. Hän ei jaksaisi juosta liikuntatunneilla. Myös Sakun mielestä liikunnan rasittavuus ja juokseminen ovat ikäviä asioita, jotka vaikuttavat myös paljon hänen suhtautumiseensa koululiikuntaan.

Haastatteluiden ja aikaisempien tutkimusten (Holopainen, 1991; Sarlin, 1995; Lintunen, 1995) perusteella oma pärjääminen näyttää siis motivoivan oppimaan myös lisää, kun taas esimerkiksi jatkuva pärjäämättömyyden tunne vähentää osallistumisen mielekkyyttä. Tämä lisää edelleen opettajille haastetta, kuinka kaikki oppilaat saataisiin kokemaan pärjäämisen tunnetta. Sami esittää haastattelussa, että peliryhmiä voisi eriyttää oppilaiden osaamistason mukaan. Tämä voikin olla yksi tapa lisätä oppilaiden onnistumisten kokemuksia.

Kokkonen, Liukkonen, Jaakkola, Sepponen ja Pöllänen (1996) toteavat myös, että liikuntataidoiltaan heikotkin voivat olla sisäisesti hyvin motivoituneita, jos he kokevat liikuntatun-

nit tehtäväsuuntautuneiksi. Opettaja voikin pedagogisilla ja didaktisilla toimillaan, kuten eriyttämisyjärjestelyillä ja palautteen annolla, luoda ilmapiiristä tehtäväsuuntautunutta eli painottaa esimerkiksi jokaisen oppilaan henkilökohtaista kehittymistä.

Liukkonen ja Telama (1997) viittaavat tutkimukseen, jossa 12-vuotiaita englantilaistyttöjä opetettiin yleisurheilutunneilla kahdella eri tyylillä. Kun tehtäviä eriytettiin ja oppilaat saivat itse vaikuttaa tehtävän vaikeusasteeseen ja arviointiin, viihtyivät oppilaat paremmin ja olivat enemmän tehtäväsuuntautuneita verrattuna siihen, että opettaja teki suurimman osan päätöksistä.

### 3.2.2 Muiden arvostelu

Oppilailta vaaditaan liikuntatunneilla niin henkistä kuin fyysistä panosta. Oppilaat näkevät toistensa liikuntasuoritukset ja kehon mahdolliset puutteet, mikä aiheuttaa arvostelualttiutta toisissa oppilaissa. Lisäksi esimerkiksi uinti tai telinevoimistelutunti voi herättää oppilaissa epäonnistumisen ja loukkaantumisen pelkoa sekä ahdistusta. (Varstala, 1996, 15.)

Murrosiässä oleva yläasteen oppilas kokee voimakkaasti tunnetasolla itseensä kohdistuvan arvostelun. Ihmiset koetaan hyvin stereotyyppisesti joko hyvinä tai pahoina. Epäonnistumisten syyt nähdään helposti muissa, jolloin toisten oppilaiden tai opettajan suorittama arvostelu tai neuvominen voidaan helposti kokea hyökkäyksenä itseään kohtaan. Tällöin myös minäkäsityksessä voi tapahtua hetkittäisiä vaihteluja. (Aho, 1997.)

Yläasteikäiset oppilaat arvostavat liikuntasuorituksia ja vertailevat suorituksia keskenään. Haastattelujen perusteella suoritusten vertailu voi johtaa kuitenkin toisten oppilaiden arvosteluun ja haukkumiseen. Osa haastatelluista tosin toteaa, että heidän tunneillaan eivät oppilaat toisiaan arvoste-

le. Suurin osa on kuitenkin tällaista huomannut riippumatta siitä, pärjäävätkö he itse tunneilla.

Pirkka kokee olevansa hyvä liikunnassa, mutta hänen mielestään liikuntatunneilla ei ole kiva olla, jos muut oppilaat nälvivät. Seppo taas kokee olevansa taidoiltaan alle keskitasoa ja toteaa, että koululiikuntaan suhtautumiseen on vaikuttanut se, että muut joskus huomauttelevat virheistä ja osamattomuudesta. Hänen mielestään opettajan pitäisi puuttua tällaiseen, jos se tapahtuu nimenomaan koulutunnilla.

Myös Samin mielestä jatkuva toisten oppilaiden arvostelun kohteeksi joutuminen voi laskea kiinnostusta tulla tunnille. Asiaan voitaisiin vaikuttaa eri tasoisilla peliryhmillä.

*Jos vaikka jaettais porukka puoliks, vähän alempitasoiset toiseen porukkaan ja vähän paremmat sitten toiseen, ei tulis semmosia riitoja sitten siellä, haukkumisia ja muuta. (Sami)*

Samin esittämä malli on yksi tapa vastata jo ennalta mahdollisiin ongelmatilanteisiin. Opettajan tulee myös muuten vaikuttaa siihen, että oppilaat hyväksyisivät erilaisia suorituksia. Ahon (1997) mukaan opettajan suhtautuminen epäonnistumisiin vaikuttaakin oppilaiden minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Epäonnistumiset kannattaa ohittaa nopeasti, ja opettajan tulee luoda ilmapiiri, jossa ne myös sallitaan.

Lisäksi Ahon (1997) mukaan on tärkeää, että oppilas saa myös itse arvioida suorituksiaan. Ulkopuolisten kommentit vaikuttavat omia havaintoja enemmän itsetuntoon, joten itsearviointi ja onnistumisten kokeminen ovat tärkeitä tekijöitä tasa-painottamaan mahdollisia toisilta tulevia arvosteluja.

### 3.3 Vaikuttamismahdollisuuksien puuttuminen

Muutamit oppilaat kokevat, että suurin syy koululiikuntaan kielteisesti tai välinpitämättömästi suhtautumiseen on se,



että oppilaat eivät ole pystyneet vaikuttamaan tunneilla harastettaviin lajeihin. Eemeli toteaa, että oppilaat eivät pysty vaikuttamaan, koska opettaja sanoo, mitä tehdään. Eino muistelee, että joskus on kysytty, mutta oppilaiden toiveita ei kuitenkaan ole otettu huomioon. Myös Sami haluaisi vaikuttaa enemmän lajeihin.

*On aina kysytty, kun ollaan sisällä, että pelataan salibandyä tai jotain, mutta ei se sit kuitenkaan, kun on joku jumppatunti tai tällanen, niin ei kauheesti kiinnosta.  
(Sami)*

Oppilaiden tulee saada paremmin äänensä kuuluviin Samin mielestä. Asioita voisi tehdä toisella tavalla.

*No en mää nyt tiiä, mutta sitä enempi mitä oppilaat haluaa, että vähän sitä tehtäis, että eihän aina, että kyllä opettajankin tarttee välillä... (Sami)*

Samun vastauksesta on tulkittavissa, että sisältöjen suunnittelu yhdessä voisi tuoda sekä oppilaiden että opettajan toiveita esille. Opettajan ja oppilaiden yhteissuunnittelu voikin olla oppilaita motivoiva tekijä. Uusikylän (1981) mukaan yhteissuunnittelun kautta oppilaita voidaan kasvattaa demokratiaan. Samalla voidaan lisätä opiskelumotivaatiota ja parantaa työrauhaa.

Myös Virkkunen (1994, 123) toteaa, että opettaja käyttää yhtä kaikkein voimakkaimmista motivointikeinoista, kun hän johtaa oppilaat suunnittelemaan ja toteuttamaan tehdyt suunnitelmat. Lukukauden alussa yhteinen liikunnanopetuksen suunnittelu on tärkeää myös opetuksen sujuvuuden ja selkeyden kannalta. Lisäksi on tärkeää sopia suunnittelun yhteydessä yhteisiä tavoitteita.

Opettajan ja oppilaiden yhteisesti suunnittelemista liikunta-projekteista on hyviä kokemuksia. Oulun Normaalikoulun lukion terveystieto- ja liikuntakurssien yhteydessä toteutettiin

kahden kuukauden mittainen liikuntaan ja painonhallintaan keskittynyt liikuntaprojekti. Oppilaiden loppuraporttien mukaan projekti oli motivoinut monia nimenomaan siksi, että siinä sai itse valita itseään kiinnostavat lajit. Lisäksi ne oppilaat, jotka eivät yleensä harrastaneet liikuntaa vapaa-aikanaan, kokivat oman kunto-ohjelman laatimisen ja liikunnan tavoitteellisuuden motivoivana. (Ahonen, 1998.)

### 3.4 Yksipuoliset lajit ja sisällöt

Liikuntatunneilla harrastettavien lajien vähyys voi vaikuttaa siihen, että tunnit tuntuvat pitkästyttäviltä. Sulo pelaa jääkiekkoa seurassa ja harrastaa lisäksi jalkapallon pelamista, pyöräilyä ja uimista. Koulun liikuntatunnit ovat hänen mielestään kuitenkin tylsiä, eivätkä ne ole kovin tehokkaita.

*Se on ykstoikkosta, ei oikein liikuntaa kunnolla, harvemmin siellä hikikään tulee, sellasta palloilua vaan. Ei siellä oo muuta kuin lentopalloa ja koripalloa vaan, tällästä ykstoikkosta. (Sulo)*

Sulo toteaa edelleen, että koulussa ei pidä hänen mielestään kuitenkaan olla enempää tosissaan pelaamista, koska tasoerot ovat liian suuria, ja se haittaisi pelaamista. Opettajakin on ihan mukava, mutta liikuntatuntien pitäisi olla monipuolisempia ja siellä pitäisi saada enemmän toimintaa aikaan.

Eero ja Eemeli harrastavat myös liikuntaa koulun ulkopuolella. Eeron mielestä liikuntatunneilla on todella tylsää, lajeista mukana on vain koripallo ja sähly. Eemeli kokee myös, että liikuntatunneilta menee mielekkyys, kun toistetaan koko ajan samoja lajeja. Heillä on ollut vain sählyä, jalkapalloa tai voimistelua. Eemeli haluaisi enemmän ulkolajeja, kuten yleisurheilua.

Samulin mielestä liikunta ylipäättänsä menettelee, vaikka hän ei kaikista lajeista pidäkään. Liikuntatuntien pitäisi kuitenkin olla monipuolisia ja osallistumisen omaehtoisempaa.

*Jos sais itte määrätä niin...en mä oikein osaa sanoa...kai siellä jotain sais aina pelailla tai käydä kuntosalilla...kaikkee monipuolista yleensäkin ja sitten voishan sitä aina kokeilla uusia lajeja, kunhan ei kumminkaan pakoteta niihin, omaehtoisempaa ehkä. (Samuli)*

Esalla taas koululiikuntaan suhtautuminen johtuu lähinnä siitä, että tunneilla harjoitetaan jatkuvasti jotain tekniikkaa. Opettajassa tai lajivalikoimissa ei sinällään ole mitään vikaa, mutta luistelu-, koripallo-, jalkapallo-, lentopallo- ja salibandytekniikkaharjoittelun sijaan voitaisiin pelata enemmän. Lisäksi Esa toteaa, että on ihan hyvä, jos harjoitellaan vaikka lihasmassan tekemistä, mutta sen voisi tehdä vapaa-ajallakin.

Osaa oppilaista lajien vähyys ja liian yksipuolinen toiminta näyttävät turhauttavan siinä määrin, että motivaatio toimia tunneilla laskee huomattavasti, vaikka he taidollisesti kokevatkin olevansa hyviä. Nämä oppilaat eivät muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta kuitenkaan osaa sanoa, mitä lajeja he haluaisivat lisää, kunhan niitä ylipäätänsä vain olisi enemmän. Oppilaiden kommentteista on joka tapauksessa tulkittavissa, että suhteellisen pienilläkin muutoksilla koululiikunnasta voisi tulla paljon mielekkäämpää.

Havisen ja Kinnusen (1997, 61) tutkimuksessa tärkeimpiä kielteisiä koululiikuntakokemuksia olivat opettajan toiminta ja liian yksipuoliset lajivalikoimat. Yksilö- ja joukkuelajien välisen suhde haluttiin tasapuoliseksi. Tunnit koettiin liian suoritepainotteisiksi, kun yksilölajeja oli paljon. Joukkuelajien painottaminen koettiin taas helpoksi ja haasteettomaksi tavaksi suorittaa liikuntatunnit.

### 3.5 Yksittäiset lajit

Silvennoisen (1979, 51) 7-9-vuotiaita koskevassa tutkimuksessa liikuntatuntien kielteisiä arvioita ja kokemuksia olivat voimisteluliikkeiden tekeminen ja suoritukset, joissa hengästyttään tai tullaan hikisiksi. Kuitenkin 94 prosenttia oppilaista vastasi osallistuvansa mielellään liikuntatunneille, joten kielteisten arvioiden suhteelliset osuudet jäivät melko vähäisiksi.

Paatelaisen (1981, 129-130) mukaan 74 prosenttia peruskoulun ala-asteen oppilaista piti palloilua suosituimpana liikuntamuotona. Vähiten arvostettu liikuntamuoto oli voimistelu, jonka noin puolet hyväksyi liikuntatunnin ohjelmaan. Opettajien käsitykset opetettavista lajeista painottuivat eri tavalla: voimistelu asetettiin tärkeysjärjestyksessä ensimmäiseksi ja palloilu kolmanneksi perusliikunnan jälkeen.

Hiltusen (1998, 48) tutkimuksen mukaan oppilaille opetettiin yleisemmin koripalloa, sählyä ja pesäpalloa. Yleisemmin opetuista lajeista yli puolet oli palloilulajeja. Vähiten opetusta oli annettu ratsastuksessa, lumilautailussa ja seinäkiipeilyssä.

Haastatteluissa koululiikunnasta pitävät oppilaat eivät koe lajivalikoiman vaikuttavan omaan arvioonsa. Esimerkiksi Panu sanoo tekevänsä täysillä riippumatta siitä, mitä lajia harrastetaan. Muilla koululiikunnasta pitävillä on joitakin lajeja, joista he pitävät vähemmän, mutta eivät anna sen vaikuttaa omaan toimintaansa.

Yllättävää on kuitenkin se, että poiketen aikaisemmista tutkimuksista niin Pekka, Pirkka kuin Paulikin nimeävät tyhimmiksi palloiluihin kuuluvia lajeja, kuten jalkapallon, koripallon ja sählyn. Lisäksi Pekka nimeää tyhmäksi lajiksi suunnistuksen ja Paavo uinnin. Näiden oppilaiden mieltymyksiin voivat vaikuttaa kuitenkin heidän omat lajitaustansa. Pekan ykköslaji on yleisurheilu, Pirkkan kestävyyslajit ja Pauli harrastaa laskettelua, luistelua sekä uintia.

Muutammat muut oppilaat kokevat kuitenkin lajivalikoiman vaikuttavan koululiikunnasta pitämiseen. Saku ei pidä koululiikunnasta kovin paljoa, koska siellä joutuu juoksemaan, mikä rasittaa ja on tyhmää. Pallopeleistä hän kuitenkin tykkää. Myös Simon mielestä pesäpallo, sähly ja koripallo ovat kivoja, mutta juuri juoksut ovat tyhmiä.

Jotkut oppilaat kokevat, että liikuntatunneilla voisi kokeilla aivan uusia lajeja. Sekä Pauli että Eero haluaisivat kalastusta ja Pauli lisäksi enemmän uintia. Hiihdon hän jättäisi kokonaan pois. Myös perinteisimpiä lajeja arvostetaan: Saku pitää voimistelusta ja Eemeli haluaa enemmän yleisurheilua.

Romar (1995, 215) toteaa, että jotkut oppilaat pitävät tietyistä lajeista ja toiset joistakin muista. Itsestään selvältä kuulostaa, että lajivalikoiman tulee olla monipuolinen, jotta oppilaat pystyvät tutustumaan erilaisiin liikuntamuotoihin. Kaikkia oppilaita ei voi aina miellyttää, mutta on tärkeää myös pohtia, miten opettaja voisi perustella ikäviksi koettujen lajien mukana olon. Eräs mahdollisuus voi olla jo aikaisemmin Samin esille ottama yhteissuunnittelu: kun oppilaat kokevat, että myös he voivat vaikuttaa sisältöihin, pystyvät he helpommin hyväksymään vähemmän miellyttäviäkin lajeja.

### 3.6 Hankalat olosuhteet ja käytännön järjestelyt

Varstala (1996, 15) toteaa, että liikunta oppiaineena poikkeaa muista aineista opetusympäristönsä ja olosuhteiden osalta. Liikuntaa opetetaan erilaisissa ympäristöissä, muun muassa urheilukentillä, liikuntasaleissa, suunnistus- ja hiihtomaastoissa sekä uimahalleissa. Opetusolosuhteet asettavat aina vaatimuksensa turvallisuudelle ja käytännön organisoinnille.

Käytännön järjestelyt tuntuvatkin haastatteluiden perusteella aiheuttavan ylimääräistä stressiä joillekin oppilaista. Samulin mielestä koululiikunta sinänsä menettelee siinä missä

muutkin aineet, mutta varusteiden kuljettaminen häiritsee häntä.

*Kyllähän se aina menee siinä samalla, mutta joskus jos on kaiken näkösiä uimisia ja muita semmosia, ottaa semmosia paineita, että täytyy raahata kaikkee varusteita ja ei oikein aina tykkää niistä kaikista lajeista. Kyllähän se...hiihtäänkin täytyy aina raahata kävellen pitkälle, ja että hiihtää kuitenkin vaan jonkun kympin ja taas uudestaan pois ja ens viikolla sama ja... (Samuli)*

Panu puolestaan pitää kaikesta liikunnasta, mutta häntäkin häiritsevät olosuhteet ja opettajan toiminta joskus.

*...ehkä vois selkeyttää, että sanottais kunnolla etukäteen, mitä sinä päivänä olis. On hirveen vaikeeta, kun joutuu ottaa kaikki varusteet aina mukaan, kun ei tiedä mitä (lajeja) on. (Panu)*

Eino taas ei pidä liikunnasta lainkaan. Häntä häiritsee esimerkiksi se, että täytyy mennä ulos, vaikka siellä sataa. Opettaja ei hänen mielestään ota oppilaiden toiveita huomioon.

Oppilaat voivat kokea ikävänä liikuntatuntien pitämisen tietynä ajankohtana. Pauli ei aina jaksaa innostua koululiikunnasta maanantaiaamujen ensimmäisinä tunneista, vaikka toteaa-kin piristyvänsä itse tuntien aikana. Myös Eskon mielestä liikuntatunnit saisivat olla myöhemmin päivällä, koska aamulla ei jaksaa tehdä kunnolla.

Eskolla suurin syy koululiikuntaan kielteisesti suhtautumiseen ovat kuitenkin muut ryhmän oppilaat. Hän ei viihdy lainkaan omassa liikuntaryhmässään, mutta kertoo vapaa-ajallaan käyvänensä lenkkeilemässä ja pelaamassa omien kavereidensa

kanssa ryhmäpelejä. Liikuntaryhmän muut oppilaat eivät kuitenkaan ole lainkaan hänen tyyppisiä.

Oppilaiden kokemuksista on tulkittavissa, että olosuhteet voivat olla huomattava koululiikunnan mielekkyyteen vaikuttava tekijä. Samulin suhtautuminen varusteiden kuljettamiseen voisi olla hyvin erilainen, jos hiihtolatu sijaitisi aivan koulun vieressä. Esko taas harrastaa mielellään liikuntaa ja kokee myös pärjäävänsä siinä hyvin, mutta koululiikunta tuntuu vastenmieliseltä juuri liikuntaryhmän muiden oppilaiden vuoksi.

Oppilaille tulee myös olla selvä, mitä liikunta millekin tunnille on suunniteltu. Tuntien huolellinen suunnittelu voi säästää monelta harmilta niin opettajan kuin oppilaatkin. Kun kaikki tietävät etukäteen mitä tehdään, on helpompi perustella hankaliakin juttuja kuten pienellä sateella ulos menemistä. Oppilaat kuitenkin toivovat, että opettaja pystyy myös joustamaan suunnitelman toteuttamisessa olosuhteiden niin vaatiessa.

### 3.7 Ilo ja virkistys vai kunnon kohotus

Peruskoulun opetussuunnitelman (1994, 107) yhtenä keskeisenä liikunnanopetuksen tavoitteena on, että opiskelija kokee liikunnan iloa, virkistystä ja elämyksiä. Oppilaalla tulee olla mahdollisuus kehittää itsetuntemustaan ja vahvistaa omanarvontuntoaan liikunnan avulla, jotta hän omaksuisi myönteisen asenteen liikuntaa kohtaan. Myönteisen asenteen omaksumalla oppilas oppii seuraamaan, kehittämään ja ylläpitämään omaa psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyään ja hyvinvointiaan.

Fyysisen toimintakyvyn edellytyksenä on oppilaan liikehallinnan, kunnon, motoristen perustaitojen ja liikunnan lajitaitojen kehittyminen sekä harjaantuminen. Varstalan (1996, 77) tutkimustulos osoittaa, että liikuntatuntien päätavoite sekä mies- että naisopettajilla on liikuntataitojen opettamisessa. Lisäksi Romarin (1995, 209) mukaan myös ne opettajat,

jotka arvostavat persoonallisia ja sosiaalisia kehitystavoitteita, toimivat opettajakeskeisesti ja painottavat liikuntataitoja opetuksessaan.

Koulun liikuntatuntien sisältötutkimuksessa oppilaat kokivat yleisimmin, että liikuntatuntien tarkoitus oli taitojen oppiminen ja fyysisen kunnan kehittäminen. Vain neljä prosenttia oppilaista tunsivat saaneensa liikuntatunneista ensisijaisesti iloa ja virkistystä. (Varstala, Telama & Heikinaro-Johansson, 1987, 95.)

Carsltenin (1989, 70) mukaan ruotsalaiset kahdeksaslukkalaiset kokivat useimmiten, että koululiikunta on mukavaa ja rentouttavaa. Pojilla lisäksi kokemukset vahvuudesta ja taitavuudesta olivat tärkeitä.

Haastattelujen perusteella oppilaiden omakohtaisesti kokema liikuntatuntien merkitys voidaan tiivistää ajatukseen "ilo ja virkistys vai kunnan kohotus". Jonkin verran on kokemuksia myös taitojen oppimisesta. Tosin läheskään kaikki eivät koe koululiikunnalla olevan itselleen minkäänlaista merkitystä.

Liikuntatunneista pitävistä oppilaista Paavo ja Petri kokevat, että koululiikunta piristää päivää. Paavon mielestä liikunta tuo vaihtelua muuten harmaaseen koulupäivään, ja Petrin mielestä on hyvä, ettei ole koko ajan sitä samaa eli lukuaineita. Pauli, Panu ja Pekka eivät ole kokeneet koululiikunnalla olleen itselleen merkitystä. Pekka lisää kuitenkin, että liikuntatunneille meneminen tuntuu kuin lähtisi kotiin, eli siellä on paljon rennompaa kuin muuten koulussa.

Kukaan koululiikunnasta pitävistä ei koe koululiikunnan vaikuttavan omaan kuntoonsa. Tämä johtuu siitä, että he harrastavat liikuntaa enemmän ja tehokkaammin koulun ulkopuolella. Pauli kertoo, että tunnit ovat olleet aika löysiä. Esimerkiksi koulussa tehtävät venyttelyt eivät tunnu lainkaan verrattavissa niihin, joita hän teki aikaisemmin harrastamassaan taekwondossa.



Muista oppilaista Samin mielestä liikunnalla saa vähän eroa kaikkiin muihin oppiaineisiin, ettei koulunkäynti ole pelkkää lukemista ja penkillä istumista koko ajan vaan tehdään jotain rentouttavampaakin. Myös Simo kokee, että liikuntatunnit ovat verryttelyä kesken koulupäivän ja sitä kautta saa vaihtelua. Silti hän suhtautuu koululiikuntaan samantekevästi liian yksipuolisten sisältöjen ja lajien vähäisyyden vuoksi.

Ainoastaan Seppo ja Esko kokevat liikuntatuntien vaikuttavan kuntoonsa. He toteavatkin, että tulee edes jotain tehtyä oman kunnan eteen, vaikka Esko kertoo harrastavansa liikuntaa muutenkin. Esan mielestä kaksi tuntia viikossa on kuitenkin aivan liian vähän kunnan ylläpitoon ja lihasten vahvistamiseen. Hänen mielestään sellainen, joka ei harrasta muuta liikuntaa, on rapakunnossa. Samaa mieltä on Samuli.

*Toi yleiskunto, sen tartteis olla vähän sellasta sitten, että sitä sais koko ajan, että kävis vaikka lenkillä, mutta tuolla koulussa, ei käydä lenkillä, että pelaillaan välillä jotain ja toisella kerralla jotain. Ei se tee sitten sitä samaa tehokkaasti, että sitä on liian vähän siihen yleiskuntoon. (Samuli)*

Oppilaiden kokemukset liikuntatuntien merkityksestä itselleen vaihtelevat paljon. Vastauksissa tulee esille osittain samantlaisia asioita kuin aikaisemmissa tutkimuksissa, kuten vaihtelu muuhun koulutyöhön ja kunnan ylläpito sekä taitojen oppiminen. Tosin oppilaiden kommentteista voidaan tulkita, että kokemukset eivät ole kovin vahvoja.

*No ainakin mää tuun sen muutaman kerran käytyä uimassa ja sit jotain semmosta, että voihan se jotain lajia opettaa ja silleen, mutta ei sillä ainakaan tällä hetkellä mulle oo kauheesti mitään. (Samuli)*

Kaikki koululiikunnasta pitävät oppilasta toteavat, että liikuntatunnit voivat vaikuttaa liikuntaa harrastamattomien kun-

toon, mutta heille itselleen sillä ei ole samanlaista merkitystä. Samanlaisia kokemuksia on myös niiden koululiikuntaan samantekevästi suhtautuvien tai siitä pitämättömien parissa, jotka harrastavat liikuntaa koulun ulkopuolella. Esimerkiksi Sulon mielestä sellaiset, jotka eivät muuten harrasta liikuntaa, saavat edes jotain tekemistä välillä.

Jonkin verran ristiriitaisiakin ajatuksia tulee esille verrattaessa koululiikunnan tavoitteita ja oppilaiden kokemuksia liikuntatunneista. Simo ei pidä juoksuista, koska hänellä on omasta mielestään huono kunto. Eeliskään ei pidä rasittavasta liikunnasta. Toisaalta Pirkka toteaa, että koululiikunta on liian tehotonta ja Esan mielestä tuntimäärät eivät riitä kunnon parantamiseen.

Toiset oppilaat siis kokevat liikuntatuntien olevan liian rasittavia, kun taas toiset haluavat lisää tehokkuutta. Mikä olisi sopiva yhdistelmä, jos halutaan vaikuttaa kuntoon, mutta liikuntatuntien pitäisi kuitenkin tuntua kaikista kivoilta ja mielekkäiltä?

### 3.8 Tärkeimmät koululiikuntakokemukset

Taulukkoon 2 on koottu tärkeimmät oppilaiden koululiikunnasta annettuun arvioon vaikuttaneet kokemukset. Tärkeimmiksi kokemuksiksi olen tulkinut ne asiat, jotka oppilaat toivat haastattelun alussa ensimmäiseksi tai haastattelun aikana vahvimmin esille.

Liikunnasta pitävät oppilaat kokevat liikunnan ylipäättänsä mukavana asiana ja Paulia lukuun ottamatta harrastavat sitä myös koulun ulkopuolella. Paavolle liikunnan piristävä vaikutus on kaikkein tärkeintä.

Liikuntatuntien lajivalikoimat, liikunnan rasittavuus ja lajien yksipuolisuus sekä se, että ei pystytä vaikuttamaan sisältöihin ovat tärkeimmät tekijät, jotka vaikuttavat samantekevään suhtautumiseen ja siihen, että ei pidetä koululiikunnasta.

TAULUKKO 2. Tärkeimmät oppilaiden koululiikuntaan suhtautumiseen vaikuttavat kokemukset

	LIIKUNTAMYÖNTEI- SYYS/PIRISTYS	LAJITEKIJÄT/ RASITTAVUUS	YKSIPUOLISUUS/ VAIKUTTAMINEN	OLOSUHTEET/ MUUT TEKIJÄT
PEKKA	harrastaa muu- takin liikuntaa			
PETRI	pitää kaikesta liikkumisesta			
PAAVO	liikunta piris- tää koulupäivää			
PIRKKA	pitää kaikesta liikkumisesta			
PAULI	"pakko" liikkua motivoi			
PANU	liikuntatuntien monipuolisuus			
SIMO		osa tyhmiä, osa kivoja lajeja		
SAMI			ei voi vaikut- taa lajeihin	
SAMULI				kilpailut, va- rusteiden kanto
SEPPO		ei pidä jouk- kuepeleistä		ei ole liikku- jatyyppejä
SAKU		rasittavaa, juoksut tyhmiä		
SULO			yksipuolista: palloilua	
EERO			yksipuolista: palloilua	
EEMELI			yksipuolista: palloilua/voim.	
ESKO				muut oppilaat liian erilaisia
ESA			liikaa tekniik- kaharjoittelua	
EELIS		rasittavaa		
EINO			ei voi vaikut- taa lajeihin	sateella joutuu ulos

#### 4 OPPILAIDEN KÄSITYKSIÄ KOULULIIKUNNAN MERKITYKSESTÄ

Tässä raportoitavat oppilaiden kommentit ovat oppilaiden käsityksiä koululiikunnan merkityksistä ja vaikutuksista. Ne eivät varsinaisesti ole oppilaiden kokemuksista esille nousseita asioita vaan enemmänkin heidän uskomuksiaan ja arvioitaan.

Esimerkiksi Romarin (1995, 216) tutkimuksessa oppilaat uskoivat koululiikunnalla olevan monia tarkoituksia, kuten toimia liikunnallisen aktiivisuuden innoittajana ja erona muuhun koulutyöhön, oppia taitoja ja sääntöjä eri lajeista sekä oppia yhteistoimintaa. Tässä tutkimuksessa oppilaiden käsitykset koululiikunnasta liittyvät koululiikunnan tavoitteisiin, asemaan muiden aineiden joukossa ja liikuntatuntien määrän tarpeellisuuteen.

##### 4.1 Mahdollisuus löytää uusi liikuntaharrastus

Liikunnanopetuksen yhtenä keskeisenä tavoitteena on, että oppilas oppii harrastamaan liikuntaa säännöllisesti ja siitä tulee hänelle elinikäinen tapa (POP, 1994).

Romar (1995, 207, 221) tutki yleisiä kasvatuksellisia arvoja ja käsityksiä sekä näiden yhteyksiä opettajien toimintoihin koripallo- ja voimistelutunneilla neljän opettajan välillä. Kaikki opettajat asettivat tärkeimmäksi tavoitteeksi nimenomaan luoda oppilaille kestävä kiinnostus liikkumiseen. Tutkimuksessa todettiin kuitenkin, että on hyvin vaikeaa havaita yhteyksiä esimerkiksi "oppilaan jatkuva liikuntaharrastus" -tavoitteen ja opettajan yksittäisen liikuntatuntin toimintojen välillä.

Haastateltavista kukaan ei mainitse aloittaneensa uutta lajia liikuntatuntien vaikutuksesta. Kaikki 18 ovat kuitenkin sitä mieltä, että koululiikunnan kautta voi löytää uuden lajin, mutta vain Esa ottaa asian spontaanisti esille ilman kysymistä.

*Eri lajeja pitäis olla jo ala-asteella, että sais siitä (innostuksen), että täähän on kiva laji, että pelailla vielä pihalla ja sitten seurajoukkueessa. (Esa)*

Lähes kaikkien oppilaiden mielestä innostuksen voi saada jostain uudesta lajista, jota ei ole ennen kokeiltu. Tällaisina Esa mainitsee tenniksen ja golfin, Pirkka pingiksen ja Pekka sekä Paavo potkunyrkkeilyn, jota he olivat lisäliikuntakursilla käyneet kokeilemassa. Paavo jopa toteaa, että jos ei itse kilpailisi yleisurheilussa, voisi alkaa harrastamaan potkunyrkkeilyä.

Petri toteaa, että jos kokeilee jotain outoa lajia koulussa ja pärjää siinä, tai se muuten kiinnostaa, niin voi alkaa harrastamaan sitä myös seurassa. Myös useat muut mainitsevat oman pärjäämisen voivan vaikuttaa jostakin lajista innostumiseen. Eemeli uskoo, että moni on aloittanut pelaamaan salibandya, ja myös Eelis sekä Eino mainitsevat salibandyn.

Vaikka kukaan haastatelluista ei ollut itse aloittanut uutta harrastusta koululiikunnan kautta, on pidettävä merkittävänä, että kukaan ei sulje pois tällaista mahdollisuutta. Opettajille haasteita asettavat toteamukset siitä, että uusien lajien kokeilun kautta voi innostua harrastamaan liikuntaa myös koulun ulkopuolella.

Kannas & Tynjälä (1998) toteavat, että WHO-koululaistutkimuksen mukaan nuorten liikuntaharrastus on kasvanut vuosina 1986-1998. Yksi tärkeä tekijä voikin olla juuri uusien lajien, kuten salibandyn ja rullaluistelun, tarjoama harjoittelumahdollisuuksien lisääntyminen (Kannas, Tynjälä & Brunell, 2000).

Oppilaat uskovat oman pärjäämisen olevan toinen tärkeä lajin aloittamiseen vaikuttava tekijä uusien lajien kokeilujen lisäksi. Usein ollaan ajateltu, että pärjäämistä voidaan lisätä opettamalla taitoja lisää. Näissä haastatteluisissa tällainen näkökulma ei kuitenkaan noussut esiin vaan enemmän ajateltiin, että uusien lajien kokeilujen kautta voisi kokea myös

helppommin onnistumisia. Opettajien pitääkin yhä enemmän miettiä, mikä on perinteisten koululiikuntalajien, kuten hiihdon, suunnistuksen ja palloilun rooli suhteessa uudempiin, vähemmän koululiikunnassa harrastettuihin lajeihin. Mitkä lajit ja minkälaiset yhdistelmät palvelevat parhaiten liikuntatunneille asetettuja tavoitteita?

#### 4.2 Liikunnan asema koulussa

Vuonna 1991 tehdyn kansainvälisen lukutaitotutkimuksen (IEA Study of Reading Literacy) mukaan kahdeksasluokkalaisten koulukielteisyys on Suomessa yleisempää kuin muissa pohjoismaissa (Linnakylä, 1993). Monissa tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että suomalaiset koululaiset pitävät koululiikunnasta enemmän kuin koulunkäynnistä yleensä.

WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 1994 suomalaisista 11-15-vuotiaista pojista 54 % ja tytöistä 70 % piti koulunkäynnistä hyvin tai melko paljon. Ala-asteikäisten arviot olivat yläasteikäisiä myönteisempiä. (Kannas, Välimaa, Liinamo & Tynjälä, 1995.) Saman tutkimuksen mukaan 11-15-vuotiaista yli 70 % piti liikuntatunneista, reilu viidennes suhtautui samantekevästi ja vain viisi prosenttia ei pitänyt liikunnasta lainkaan.

Koulun liikuntatuntien sisältötutkimuksessa yläasteen oppilaista 88 % ilmoitti pitävänsä liikuntatunneista ja 71 % koki yrittäneensä parhaansa tuntien aikana (Varstala, Telama & Heikinaro-Johansson, 1987, 95).

Nupposen ja Telaman (1998, 31) tutkimuksen mukaan taas yli puolet kuudes- ja kahdeksasluokkalaisista pitää koulunkäyntiä samantekeväenä eli se ei ole vastenmielistä eikä mukavaa. Koulunkäynnistä pitäviä on kahdeksasluokkalaisista pojista vain 16 % ja tytöistä 35 %, mutta koululiikunnasta kuitenkin pitää yli 70 prosenttia oppilaista. Suurin ryhmä on sellainen, joka suhtautuu koulunkäyntiin samantekevästi, mutta pitää kuitenkin koululiikunnasta.

Silvennoisen (1979, 51) mukaan 7-9 -vuotiaista lapsista 71 % ilmoitti haastattelussa pitävänsä eniten liikuntatunneista kaikkien aineiden joukossa. Myös Uusikylän & Kansasen (1988) mukaan suosituin oppiaine ala-asteella on liikunta ja se säilyttää asemansa koko ala-asteen ajan. Pojilla liikunnan arvostus on hieman korkeampaa kuin tytöillä.

Haastatteluissa liikunnasta pitävät oppilaat sijoittavat Paulia lukuun ottamatta liikunnan oppiaineiden joukossa aivan kärkipäähän, tosin Pirkan mielestä se riippuu hieman siitä, mitä tunnilla tehdään. Panun mielestä liikuntatunneilla on muita tunteja vapaampaa, ja siellä on kiva toimia kavereiden kanssa. Ainoastaan Paulin mielestä liikuntatunnit sijoittuvat keskitasoon, koska hän ei aina jaksaa olla liikuntatunneilla, varsinkaan maanantaiaamuisin. Kaikki muut liikunnasta pitävät paitsi Pauli ilmoittavat pitävänsä myös koulunkäynnistä.

Muilla oppilailta arviot liikuntatuntien asemasta vaihtelevat enemmän. Samuli pitää koulunkäynnistä hyvin paljon, mutta liikunnan hän kokee olevan lähinnä vain jonkinlaista välikeynnystä. Se voi myös tuoda paineita, kun pitää miettiä välineiden mukaan ottamista ja siirtymisiä suorituspaikkojen välillä.

Muut koululiikuntaan samantekevästi suhtautuvat eivät pidä koulunkäynnistä kovin paljoa. Sulo kuitenkin toteaa, että liikunta on ihan kärkipäässä, ja mieluummin liikuntatunnilla on kuin mädäntyy luokassa. Samoin Samin mielestä liikunta on yksi mukavimmista aineista, mutta muut sijoittavat sen keskivaiheille yhdeksi aineeksi muiden joukkoon.

Mielenkiintoista on, että liikuntatunneista pitämättömien joukossa arviot liikunnan asemasta vaihtelevat vielä enemmän. Eelis, Eino ja Esa eivät pidä koulunkäynnistä lainkaan. Näistä Eeloksen mielestä liikunta on rasittavuutensa vuoksi yksi tyhimmistä aineista. Eino toteaa sen sijoittuvan keskitasolle. Esan mielestä liikuntatunnit ovat keskitasoa hieman ylempänä, koska hänellä on ollut jonkin verran ongelmia koulussa muuten.

### 4.3 Liikuntatuntien määrä

Pakollisten liikuntatuntien määrä on peruskoulun yläasteella yhteensä kuusi viikkotuntia (POP, 1994). Koulut päättävät itsenäisesti, kuinka tunnit jaetaan kullekin luokka-asteelle. Vapaavalinnaisen liikunnan määrä on myös kunkin koulun itse päätettävissä.

Vapaavalintaisuus antaa lisää mahdollisuuksia eriyttämiseen, jolloin kursseja voidaan toteuttaa paikallisten tarpeiden ja olosuhteiden mukaan. Samalla voidaan myös paremmin ottaa huomioon eri tasoisten oppilaiden asettamat vaatimukset.

Liikunnanopetuksessa pyritään antamaan oppilaalle myös perustiedot terveyteen vaikuttavista tekijöistä, jolloin oppilas omaksuu vireyttä ja terveyttä edistäviä käytäntöjä ja elämäntapoja. Lisäksi oppilaan tulisi oppia turvalliset liikuntatavat sekä uimataito, mitkä ovat perusteena turvallisuudelle maaja vesiliikenteessä liikkumiselle. (POP, 1994, 108.)

Käytännön liikuntatuntien määrää voi vähentää se, että vielä tällä hetkellä terveystieto puuttuu perusopetuslain oppiaineluettelosta. Kuitenkin liikunnanopetuksen tavoitteet (POPS, 1994, 108) edellyttävät terveystietoon kuuluvien asioiden, kuten terveystapojen, liikennekäyttäytymisen ja turvallisuus- sekä ensiaputaitojen, opetusta. Terveystietoa voidaan integroida liikunnan lisäksi myös muihin aineisiin, esimerkiksi biologiaan, kotitalouteen tai ympäristö- ja luonnontiedeoppiainekokonaisuuteen.

Haastatteluissa muutamat oppilaat toteavat, että liikuntatuntien määrä ei riitä esimerkiksi kunnon ylläpitämiseen. Näistä Esan mielestä yksi lisätunti liikuntaa viikossa olisikin jo aika suuri kehitys. Samuli ei kuitenkaan haluaisi lisää liikuntaa, vaikka hänen mielestään juuri kuntoon ei nykyisillä määrillä pystytä vaikuttamaan.

Esaa lukuun ottamatta suhtautuminen liikuntatuntien määrään noudattaa koululiikunnasta annettua arviota. Koululiikunnasta pitävät joko haluavat liikuntatunteja nykyistä enemmän tai



tyytyvät nykyiseen määrään. Sen sijaan liikuntaan välipitämättömästi suhtautuvat ja ne, jotka eivät siitä pidä, pitävät joko nykyistä määrää sopivana tai haluaisivat liikuntaa olevan nykyistä vähemmän.

Tällainen suuntaus, vaikka haastateltavien määrä ei tässä ole kovin suuri, antaa opettajille miettimisen aihetta, jos ajatellaan vaikka pysyvän liikuntaharrastuksen tavoitetta.

Esimerkiksi Eelis kokee kuntonsa huonoksi ja liikunnallisen osaamisensa keskitasoa heikommaksi. Hän ei ole minkään urheiluseuran jäsen ja ilmoittaa harrastavansa koulun ulkopuolella liikuntaa vain kerran kuukaudessa. Eeliksien mielestä liikuntatunteja voisi olla nykyistä vähemmän.

Kuitenkin juuri Eeliksien kaltaiselle nuorelle koulussa harrastetulla liikunnalla voisi olla liikuntataitoihin ja kuntoonkin vaikuttavaa merkitystä, jos sisällöt saataisiin häntä miellyttäväiksi. Esimerkiksi Holopaisen (1990, 145) tutkimustuloksen mukaan suuremmalla opetustuntimäärällä oli positiivinen yhteys sellaisten oppilaiden taitavuuden tasoon, joiden liikuntavirikkeet olivat enimmäkseen koululiikunnan varassa.

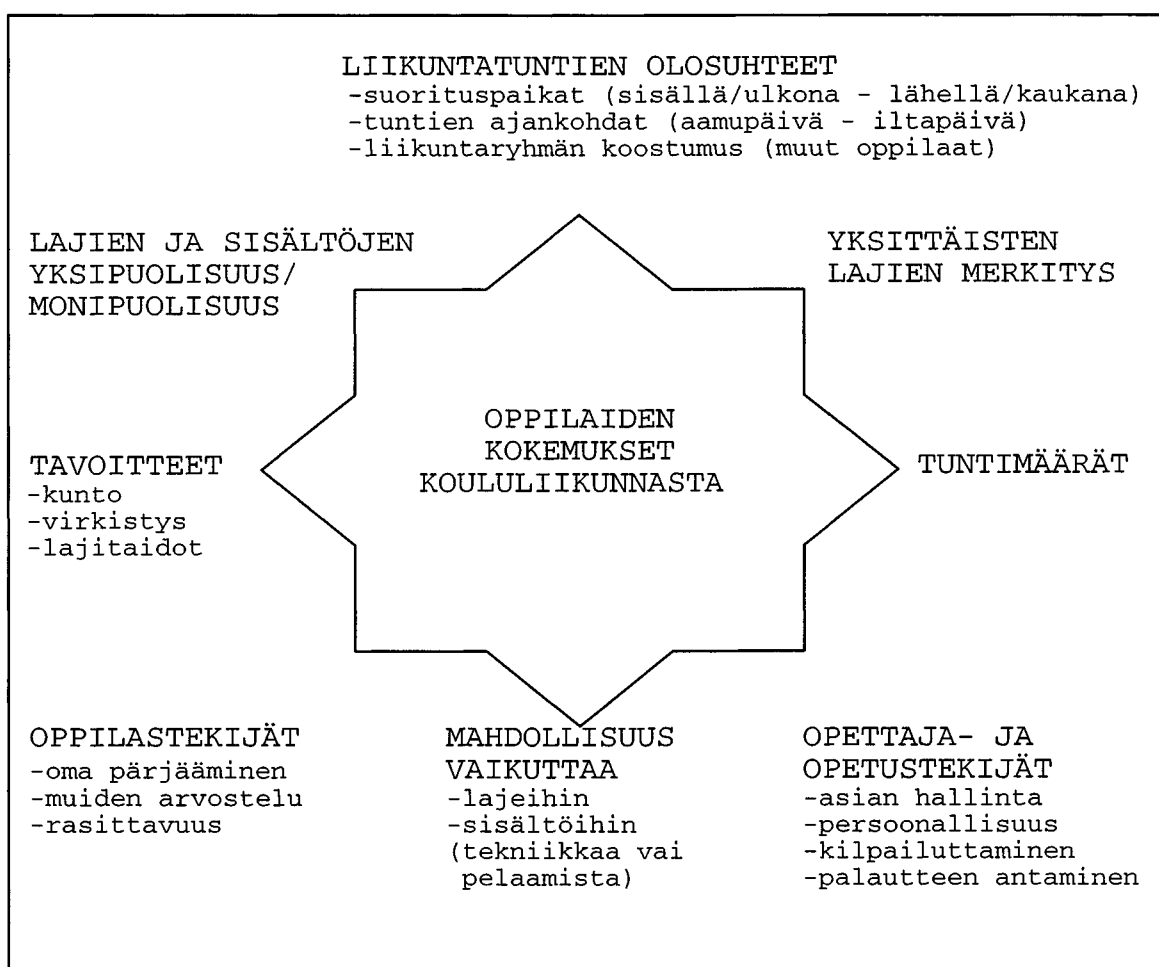
Suurin ongelma lienee, miten saada liikunnasta vähemmän pitävät ja mahdollisesti taidollisesti heikommalla oppilailla innostumaan liikuntatunneista ja valitsemaan esimerkiksi vapaavalintaisia liikuntakursseja. Vai onko opettajille jo alunperin helpompaa, että näille kursseille osallistuu taitavampia oppilaita?

#### 4.4 Yhteenveto oppilaiden kokemuksista ja käsityksistä

Kuviossa 3 kuvataan tässä tutkimuksessa esille tulleita oppilaiden mainitsemia tekijöitä, jotka vaikuttavat heidän kokemuksiinsa ja käsityksiinsä koululiikunnasta ja sen merkityksestä. Kuviossa esitetyssä mallissa on otettu huomioon kaikki haastatteluissa esille nousseet asiat, joten kun sitä sovelletaan yksittäisen oppilaan kokemuksiin, on huomioitava, että tietyt tekijät voivat olla tärkeämpiä kuin toiset. Samoin

jotkut esille nousseet asiat eivät välttämättä vaikuta lainkaan joidenkin oppilaiden kokemusten taustalla.

Kuviossa esitettyjä tekijöitä ei voi siis yleistää oppilaiden omakohtaisiin kokemuksiin vaikuttaviksi tekijöiksi, vaan siitä on poimittavissa mahdollisia koululiikuntakokemuksiin vaikuttavia asioita. Mielestäni on kuitenkin tärkeää, että opettajat miettivät, mitkä tekijät juuri heidän oppilaidensa kohdallaan voivat vaikuttaa koululiikuntaan suhtautumiseen ja sitä kautta kehittäisivät omaa opetustaan.



KUVIO 3. Oppilaiden koululiikuntakokemuksiin vaikuttavia tekijöitä

## 5 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä asiat yläasteikäiset pojat kokevat vaikuttavan koululiikuntaan suhtautumiseensa ja mitä merkitystä he kokevat koululiikunnalla olevan.

Tutkimuksen taustalla oli ajatus siitä, että liikuntakasvatuksen avulla oppilaille tulisi luoda mielekkäitä liikuntakokemuksia sekä antaa valmiuksia elinikäiseen liikunnan harrastamiseen. Sen vuoksi on siis tärkeää tietää, mitä oppilaat koululiikunnalta haluavat.

### 5.1 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia

Ahosen (1996) mukaan fenomenografisen tutkimuksen luotettavuus perustuu aineiston ja johtopäätösten validiteettiin. Tällöin aineiston ja johtopäätösten tulee olla aitoja ja vastata tutkittavan ajatuksia sekä samalla niiden tulee liittyä tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin.

Mäkelä (1990) toteaa, että kvalitatiivisen analyysin arvioitavuus tarkoittaa, että lukija pystyy seuraamaan tutkijan päättelyä ja hänelle annetaan edellytykset joko hyväksyä tai riitauttaa tulokset. Analyysin toistettavuus puolestaan tarkoittaa, että luokittelu- ja tulkintasäännöt on esitetty niin yksiselitteisesti, että toinen tutkija niitä soveltamalla pääsee samoihin tuloksiin.

#### 5.1.1 Aineistonhankinnan luotettavuuden arviointia

Tutkimusta varten haastateltiin 18:aa oppilasta. Oppilaat valittiin 82 oppilaan joukosta, jotka vastasivat WHO-koululaistutkimuksen kysymysten perusteella tehtyyn kyselyyn. Vastausjakauma kysymykseen koululiikunnasta pitämisestä oli samansuuntainen kuin WHO-kyselyssä (kuvio 1), joten tämän perusteella oppilaiden suhtautuminen koululiikuntaan oli samanaista kuin isommassa aineistossa.

Oppilaat olivat kahdesta eri koulusta ja kolmen eri opettajan liikuntaryhmistä. Oppilaat oli valittu haastatteluihin niin, että kuusi piti koululiikunnasta paljon, kuusi suhtautui samantekevästi ja kuusi ei pitänyt koululiikunnasta. Haastatte- luissa ei ilmennyt millään tavalla, että joku oppilaista oli- si ollut eri mieltä kuin mitä oli kyselyssä alunperin vastan- nut.

Varsinaiset haastattelut tehtiin oppilaiden kouluissa tyhjis- sä luokissa. Tämä vaihe olisi ollut parempi tehdä jossain muualla kuin koulussa, mutta käytännön syistä jouduin järjes- tämään asian näin. Osa oppilaista jännitti hieman tilannetta, joten kokemuksia olisi voinut saada esille enemmän erilaises- sa ympäristössä. Oppilaat tuntuivat kuitenkin rehellisiltä, enkä usko, että kukaan olisi varsinaisesti valehdellut kom- menteissaan.

#### 5.1.2 Johtopäätösten luotettavuuden arviointia

Aineiston luokittelu ja johtopäätösten tekeminen tapahtuivat litteroitujen haastattelujen pohjalta. Esille nousi paljon samoja merkityksiä kuin aikaisemmissa tutkimuksissa, esimer- kiksi opettajan toiminnasta johtuvat tekijät ja oppilaiden oman pärjäämisen vaikutus.

Luokittelu tapahtui aika pienen oppilasmäärän pohjalta, joten suurempi haastattelumäärä olisi voinut tuoda lisää varmuutta siihen. Monet asiat esiintyivät vain yhden tai muutaman oppi- laan vastauksissa. Esimerkiksi kilpailuttamisen koki huonona vain kolme oppilasta, mutta toisaalta heidän kokemuksensa olivat tulkittavissa hyvin vahvoina. Yksittäisinä tekijöinä esiintyivät varusteiden raahaamisen kokeminen hankalana ja muun liikuntaryhmän kokeminen liian erilaisena.

Kuitenkin koululiikunnasta pitävien joukossa esiintyi yhtä lukuun ottamatta yleinen myönteinen suhtautuminen liikuntaan sekä liikkumiseen ja näiden tekijöiden yhteys koululiikunnas- ta pitämiseen, joten tältä osin voidaan todeta samojen teki- jöiden toistuneen jatkuvasti ja aineiston kylläntyneen. Myös

liikuntatuntien yksipuolisuus esiintyi useiden samantekevästi tai kielteisesti suhtautuneiden kommentteissa. Opettajan antaman palautteen merkitys nousi myös monien oppilaiden kohdalla esille, mutta kukaan ei kokenut sitä ensisijaisesti vaikuttavana tekijänä.

Aineiston tulkinnessa pyrin siis ottamaan esille sekä yksittäisten oppilaiden kokemia asioita, jos ne tuntuivat vahvoilta ja merkittäviltä, että myös asioita, joita monet oppilaat olivat kokeneet samanlaisina. Lisäksi pyrin ottamaan esille asioita, joista oppilailla oli ristiriitaisia kokemuksia, kuten kilpailuttamisen merkityksestä koululiikunnassa.

Oppilaiden kommentteista oli välillä vaikea tulkita, olivatko ne omia kokemuksia vai yleisempiä käsityksiä. Esimerkiksi Samuli totesi koululiikunnan merkityksestä seuraavaa:

*No ainakin mää tuun sen muutaman kerran käytyä uimassa ja sit jotain semmosta, että voihan se jotain lajia opettaa ja silleen, mutta ei sillä ainakaan tällä hetkellä mulle oo kauheesti mitään.*

Samuli siis koki, että on hyvä käydä uimassa. Lisäksi hän piti mahdollisena, että voi oppia jotain lajia, mutta totesi kuitenkin, että koululiikunta ei anna hänelle tällä hetkellä oikeastaan mitään. Jälkeenpäin tulee mieleen, että juuri tällaisten kommenttien jälkeen olisi pitänyt kysyä tarkennuskysymyksiä, kuten onko hän itse kokenut oppimista jossain lajissa. Tällöin kommenttien tulkinta olisi voinut helpottua huomattavasti.

## 5.2 Tulosten merkitysten pohdintaa

### 5.2.1 Oman pärjäämisen tärkeys

Lähes kaikkien haastateltujen mielestä oma pärjääminen vaikutti liikuntaan suhtautumiseen. Osaamisen ja pärjäämisen kokemukset vaikuttivat koululiikunnasta pitämiseen ja lisäsivät

koululiikunnasta pitävien mielestä liikuntatunneille osallistumisen miellekyttä. Monet muut sen sijaan kokivat, että peleissä häviäminen tai liikunnan rasittavuus vähensivät osallistumismotivaatiota. Tällaiset tulokset ovat samanlaisia kuin monissa aikaisemmissa tutkimuksissa (mm. Holopainen, 1991; Sarlin, 1995; Lintunen, 1995).

Jotkut oppilaat eivät pitäneet lainkaan kilpailemisesta, kun taas monien mielestä se kuuluu myös koulun liikuntatunteihin. Kilpaileminen ja tulosten ottaminen voi ahdistaa joitakin, jolloin epäonnistuminen voi edelleen lisätä jo valmiiksi kielteistä asennetta. Tämän vuoksi tulosten ottamisesta sekä kilpailuista tulee luoda tilanteita, joissa painotetaan omaa suoritusta ja kehittymistä eikä vertailua muihin.

Haastatteluissa tuli myös esille tarve eriyttää tehtäviä liikuntatunneilla. Esille nousi ajatus pelaamisesta eri tasoissa ryhmissä. Onnistumisia ja pärjäämisen tunnetta voidaankin saavuttaa jo tällaisten hyvin yksinkertaisten opetusjärjestelyjen avulla. Pelien eriyttäminen voi olla hyvä ja toimiva tapa motivoida myös heikompia oppilaita pelaamaan, koska samantasoisten kanssa pelatessa tulee helpommin onnistumisia. Se voi myös vähentää oppilaiden keskinäistä haukkumista ja arvostelua.

### 5.2.2 Vaikuttamismahdollisuuksien tärkeys

Monille tärkeä koululiikuntakiinnostusta vähentävä tekijä oli, että opettaja ei ollut kysynyt oppilailta, mitä nämä haluaisivat tehdä tai ei ollut ottanut huomioon heidän toiveitaan. Osittain samasta syystä voidaan tulkita johtuvan monien kokemukset liian yksipuolisesta liikunnasta. Tuntuu kuitenkin itsestään selvältä, että opettajan tulee ottaa oppilaiden ajatuksia huomioon liikuntatunteja suunnitellessaan. Opettajan tulee antaa oppilaille mahdollisuus tuoda mielipiteensä esille, vaikka hän itse tekisikin lopulliset hienosäädöt tuntien sisältöjen suhteen.

Patrikainen ja Myller (1998) toteavat, että oppilaiden itseohjautuvuus ja oman elämän hallinnan taidot ovat kasvatuksen toivottuja tuloksia. Tällöin oppilaat nähdään oman oppimisen-  
sa subjekteina ja heitä ohjataan aktiivisiksi tiedon hankkijoiksi. Liikuntakasvatukseen tällaiset tavoitteet sopivat erittäin hyvin. Yhdessä tunteja suunnittelemalla voidaan oppilaita yhä paremmin ohjata omatoimiseen liikuntaan ja ottamaan vastuuta liikkumisestaan myös koulun ulkopuolella. Lisäksi oppilaiden kokemuksista ja toiveista voidaan tulkita, että myös sitoutuminen tuntien toteuttamiseen on parempaa, jos he voivat itse vaikuttaa sisältöihin.

### 5.2.3 Mahdollisuus uuteen ja jatkuvaan liikuntaharrastukseen

Mielenkiintoisilta tuntuivat oppilaiden yksimieliset käsitykset siitä, että uuden liikuntaharrastuksen voi löytää aivan uusien lajien parista. Tämä kuulostaa mielenkiintoiselta haasteelta liikunnanopetukselle, vaikka toki tuntimäärät asettavat rajoitteita. Halutessaan opettaja pystyy kuitenkin ottamaan joitakin uusia lajeja ohjelmaan mukaan.

Täytyy kuitenkin huomata, että kukaan oppilaista ei ollut itse aloittanut uutta lajia koululiikunnan kautta. Kommentit eivät siis olleet kokemusperäisiä vaan oppilaiden käsityksiä asiasta. Sen vuoksi niistä ei voi tehdä liian suuria johtopäätöksiä, mutta ajattelemisen aihetta ne kuitenkin antavat.

Omaa opettajantyötäni ajatellen haastattelut vahvistivat entisen tunnetta siitä, että yhdessä oppilaiden kanssa suunnittelemalla liikuntatunneista voi saada yhä mielekkäämpiä. Mahdollisuus vaikuttaa näyttää motivoivan oppilaita, vaikka kaikki sisällöt eivät täysin miellyttäisikään. Liikuntakasvatuksen tavoitteisiin, ilon ja virkistyneen kokemiseen sekä elinikäisten liikuntavalmiuksien tarjoamiseen, pääsee parhaiten kuuntelemalla oppilaiden mielipiteitä ja kokemuksia sekä suunnittelemalla ja toteuttamalla tunteja yhdessä heidän kanssaan.

### 5.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Tutkimuksessa haastateltiin pieni määrä eri tavalla koululiikuntaan suhtautuvia. Jatkossa kannattaisi haastatella enemmän koululiikuntaan tietyllä tavalla suhtautuvia eli keskittyä tiettyihin ryhmiin kerrallaan sekä kerätä näistä tarpeeksi aineistoa. Voisi olla mielenkiintoista selvittää lisää esimerkiksi kokemuksia koululiikunnasta oppilailta, jotka harrastavat muuten aktiivisesti urheilua, mutta eivät pidä koululiikunnasta.

Mielenkiintoista olisi myös haastatella opettajia siitä, miten he kokevat heikosti koululiikunnasta motivoituneiden oppilaiden opetuksen. Millä tavalla opettaja voisi motivoida näitä oppilaita lisää? Opettajien kokemuksia voitaisiin lisäksi vertailla oppilaiden kokemuksiin liikuntatunneista.



## LÄHTEET

- Aho, S. (1982). Oppilaiden koulussa kokema stressi sekä sen yhteydet työrauhahäiriöihin ja oppituloksiin. Turun yliopisto: Kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A:90.
- Aho, S. (1996). Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita
- Aho, S. (1997). Minä. Teoksessa Aho, S. & Laine, K. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otava, 16-67.
- Ahonen, R. (1998). Liikuntamotivaatiota lisää projektin avulla. Liikunnanopettaja 1998:3;20-21.
- Ahonen, S. (1996). Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Syrjälä, L. (toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä, 133-160.
- Behets, D. (1990). Feedback behavior and skill level of pupils. In Telama, R., Laakso, L., Piéron, M., Ruoppila, I. & Vihko, V. (Eds.) Physical education and life-long physical activity. Jyväskylä: Reports of physical culture and health 73, 264-272.
- Curtis, J., McTeer, W. & White, P. (1999). Exploring effects of school sport experiences on sport participation in later life. Sociology of sport journal 1999:4;348-365.
- Carlsten, Y. (1989). Ämnet idrott i grundskolans årskurs 8. Idrottslärares och elevers syn på idrottsundervisningens mål och innehåll. Högskolan för lärarutbildning i Stockholm. Institutionen för pedagogik. Rapport 5/1989.

- Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G.C. Roberts (Ed.) Motivation in sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 57-91.
- Havinen, T. & Kinnunen, P. (1997). Kielteiset koululiikunta-kokemukset. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma.
- Hiltunen, T. (1998). Yläasteen ja lukion oppilaiden kokemuksia ja käsityksiä koululiikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Holopainen, S. (1990). Koululaisten liikuntataidot. Motorisen taitavuuden kehittyminen kehon rakenteen, kehitysiän ja liikuntaharrastuksen selittämänä ja taitavuuden pedagoginen merkitys. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health 26.
- Holopainen, S. (1991). Taitavat ja kömpelöt koululiikunnassa: Lajitaitojen tason yhteys yksilö- ja ympäristötekijöihin sekä niiden säätely. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 75.
- Kannas, L. & Tynjälä, J. (1998). Liikunta myötätuulessa nuorten arjessa. WHO-koululaistutkimus 1986-1998. Liikunta & Tiede 1998;4:4-10.
- Kannas, L., Tynjälä, J. & Brunell, V. (2000). De ungas intresse för fritidsidrott. I Kannas, L. & Brunell, V. (red.) Subjektiv hälsa, hälsåvanor och skoltrivsel. Jämförelse mellan svensk- och finskspråkiga elever 1994-1998. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitoksen julkaisusarja 10/2000, 121-136.

- Kannas, L., Välimaa, R., Liinamo, A. & Tynjälä, J. (1995). Oppilaiden kokemuksia kouluviihtyvyydestä ja kuorittuneisuudesta sekä koulukiusaamisesta Euroopassa ja Kanadassa. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koulu-laisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Helsinki: Opetushallitus, 131-150.
- Kari, J. (1985). Opettaja luokkayhteisön eettissosiaalisen ilmaston luoja ja oppilaan minäkäsityksen vahvistajana. Jyväskylän yliopisto: Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 366.
- Kokkonen, J., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Pöllänen, J. & Sepponen, K. (1999). Motivoiko koululiikunta - vertailussa koululaiset Jyväskylässä ja Pietarissa. Liikunta & Tiede 1999:4;56-59.
- Korpinen, E. & Seppänen, A. (1988). Tietokonepohjainen arviointi. Kokeilun pedagoginen tausta ja vaikutukset oppilaiden minäkäsitykseen. Jyväskylän yliopisto: Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja A:16.
- Linnakylä, P. (1993). Miten oppilaat viihtyvät peruskoulun yläasteella? Kouluelämän laadun kansallinen ja kansainvälinen arviointi. Teoksessa Brunell, V. & Kupari, P. (toim.) Peruskoulu oppimisympäristönä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos, 39-56.
- Lintunen, T. (1995). Self-perception, fitness, and exercise in early adolescence: A four-year follow-up study. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health 41.
- Liukkonen, J. & Telama, R. (1997). Koululiikunnalla kaikista oman osaamisensa sankareita. Liikunta & Tiede 1997:6;8-12.

- Liukkonen, J. (1998). Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. Jyväskylä: LIKES. Research reports on sport and health 114.
- Lonka, K. (1991). Aktivoivan opetuksen pääperiaatteita. Teoksessa Lonka, K. & Lonka, I. (toim.) Aktivoiva opetus. Käsikirja nuorten ja aikuisten opettajille. Helsinki: Kirjayhtymä, 12-27.
- Mäkelä, K. (1990). Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa Mäkelä, K. (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 42-61.
- Nupponen, H., Halonen, L., Mäkinen, H. & Pehkonen, M. (1991). Tehostetun koululiikunnan tutkimus: Peruskoulun oppilaiden liikunnalliset, tiedolliset ja sosiaaliset toiminnat kolmen lukuvuoden aikana. Rauma: Turun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A:146.
- Nupponen, H. & Telama, R. (1998). Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylän yliopisto: Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1.
- Paatelainen, M. (1981). Liikunnan opetussuunnitelman toteuttaminen peruskoulun ala-asteella. Tampereen yliopisto: Kasvatustieteen laitoksen julkaisusarja A:20.
- Patrikainen, R. & Myller, L. (1998). Opettajan pedagogisen ajattelun peruspilareita. Teoksessa Julkunen, M-L. (toim.) Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. Juva: WSOY, 182-201.
- Piéron, M. & Cheffers, J. (1988). Research in sport pedagogy. Empirical analytical perspective. Schorndorf: Hofmann. (ICSSPE Sport science studies 2).

- Piéron, M. & Delmelle, R. (1982). Augmented feedback in teaching physical education: responses from the students. In Piéron, M & Cheffers, J. (Eds.) Studying the teaching in physical education. Liege: International association for physical education in higher education, 141-150.
- POP. (1994). Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.
- Rauste-von Wright, M-L. (1996). Kun kasvatus kolahtaa. Liikunta & tiede 1996;5:4-8.
- Romar, J. (1995). Case studies of Finnish physical education teachers. Espoused and enacted theories of action. Åbo: Åbo Akademi University Press.
- Sarlin, E-L. (1995). Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatioon. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health 40.
- Silvennoinen, M. (1979). 7-9-vuotiaiden lasten fyysisesti aktiiviset harrastukset vapaa-ajan toiminnallisuudessa ja käsitykset koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 26.
- Silvennoinen, M. (1987). Koululainen liikunnanharrastajana: Liikunnanharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health 22.
- Telama, R., Varstala, V. & Heikinaro-Johansson, P. (1984). Oppilaan aktiivisuus vapaa-aikana ja liikuntatunnilla. Liikuntakasvatus 1984:5;4-7.

- Uusikylä, K. (1981). Opetuksen yhteissuunnittelu. Teoksessa Kansanen, P. & Uusikylä, K. Opetuksen tavoitteisuus ja yhteissuunnittelu. Helsinki: Gaudeamus, 91-170.
- Uusikylä, K. & Kansanen, P. (1988). Opetussuunnitelman toteutuminen: oppilaiden tyytyväisyys oppiaineisiin, opetusmuotoihin ja kouluelämää peruskoulun alasteella. Helsinki: Helsingin yliopiston opettajan-koulutuslaitos. Tutkimuksia 66.
- Vanreusel, B., Renson, R., Beunen, G., Claessens, A. L., Lefevre, J., Lysens, R. & Vanden Eynde, B. (1997). A longitudinal study of youth sport participation and adherence to sport in adulthood. International review for the sociology of sport 1997:4;373-387.
- Varstala, V. (1996). Opettajan toiminta ja oppilaiden liikunta-aktiivisuus koulun liikuntatunnilla. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health 45.
- Varstala, V., Telama, R. & Heikinaro-Johansson, P. (1987). Koulun liikuntatuntien sisältötutkimus: Metodiraportti. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 52.
- WHO-koululaistutkimus 1994. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos. Julkaisematon aineisto.
- Virkkunen, A. (1994). Koululiikunta yläasteen vuosina. Persoonallisuuden kasvu. Helsinki: Yliopistopaino.

1. Nimesi\_\_\_\_\_
2. Sukupuolesi \_\_\_\_\_Poika \_\_\_\_\_Tyttö
3. Pituutesi\_\_\_\_\_ cm
4. Painosi \_\_\_\_\_ kg
5. Liikuntanumerosi edellisessä todistuksessa\_\_\_\_\_
6. Mitä pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä
  - \_\_\_\_Pidän koulunkäynnistä hyvin paljon
  - \_\_\_\_Pidän koulunkäynnistä melko paljon
  - \_\_\_\_En pidä koulunkäynnistä kovin paljoa
  - \_\_\_\_En pidä koulunkäynnistä lainkaan
7. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka usein tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?
  - \_\_\_\_Päivittäin
  - \_\_\_\_4-6 kertaa viikossa
  - \_\_\_\_2-3 kertaa viikossa
  - \_\_\_\_Kerran viikossa
  - \_\_\_\_Kerran kuukaudessa
  - \_\_\_\_Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
  - \_\_\_\_En koskaan
8. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?
  - \_\_\_\_En yhtään
  - \_\_\_\_Noin ½ tuntia
  - \_\_\_\_Noin tunnin
  - \_\_\_\_Noin 2-3 tuntia
  - \_\_\_\_Noin 4-6 tuntia
  - \_\_\_\_7 tuntia tai enemmän
9. Oletko jonkin urheiluseuran jäsen?
  - \_\_\_\_En
  - \_\_\_\_Kyllä ja otan osaa urheiluseuran harjoitukseen
  - \_\_\_\_Kyllä, mutta en osallistu urheiluseuran harjoitukseen
10. Millaista liikuntaa tavallisesti harrastat vapaa-aikanasi? Merkitse kolme eniten harrastamaasi lajia.
 

Talvella:\_\_\_\_\_

Kesällä:\_\_\_\_\_

11. Kuinka hyvä olet urheilussa, kun vertaat itseäsi muihin samanikäisiin?

- Yksi parhaista
- Hyvä
- Keskitasoa
- Alle keskitason

12. Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi?  
Se on:

- Erittäin hyvä
- Hyvä
- Kohtalainen
- Huono

13. Mitä mieltä olet koulun liikuntatunneista?

- Pidän kovasti liikuntatunneista
- Pidän liikuntatunneista
- Eivät ole kovin vastenmielisiä, mutta eivät miellyttäviäkään
- En pidä liikuntatunneista
- Pidän liikuntatunteja hyvin vastenmielisinä
- En osallistu liikuntatunneille

14. Haluaisitko, että sinulla on liikuntatunteja

- Nykyistä enemmän
- Nykyinen määrä on sopiva
- Nykyistä vähemmän

15. Mitä mieltä olet oman koulusi liikunnanopetuksesta? (esimerkiksi lajit, sisällöt, mielekkyys)

---

---

---

---

---

---

---

16. Mitä merkitystä koet koululiikunnalla olevan?

---

---

---

---

---

---

---



## HAASTATTELURUNKO

1. Miksi pidät/suhtaudut samantekevästi/et pidä koulun liikuntatunneista
2. Miten koet seuraavien tekijöiden vaikuttavan suhtautumiseesi koululiikuntaan
  - opettaja
  - muut oppilaat
  - omat kykysi
  - liikuntalajit
3. Millaisia liikuntatuntien tulisi olla?
4. Muuttaisitko liikuntatuntejasi jotenkin, jos saisit itse päättää?
5. Mitä merkitystä koet koululiikunnalla olevan?
6. Miten koet liikuntatunnit suhteessa muihin aineisiin?
7. Harrastatko liikuntaa muuten kuin koulussa?