

PASSIIVISUUS LIKUNTATUNNILLA -  
MIKSI KAIKKI EIVÄT HALUA LIIKKUA

Leena Paasio

Liikuntapedagogiikan  
pro gradu -tutkielma  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2002

## TIIVISTELMÄ

Leena Paasio

Passiivisuus liikuntatunnilla – miksi kaikki eivät halua liikkua.

Jyväskylän yliopisto

Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma 2002

Sivumäärä 65

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan liikunnallisesti passiivisia oppilaita liikuntatunneilla ja tutkimuksen tarkoituksena oli löytää syitä ja taustatekijöitä siihen, miksi osa oppilaista on passiivisia liikuntatunneilla.

Tutkimus suoritettiin haastattelemalla yhtätoista yläasteen oppilasta, jotka liikunnanopettaja oli määritellyt passiiviseksi liikuntatunnilla. Suurin osa haastatteluista nauhoitettiin ja kaikista tehtiin myös muistiinpanot. Osa haastatteluun pyydytyistä kieltäytyi, mutta mukaan tulleet olivat vapaaehtoisia ja tulivat suorastaan mielellään.

Tutkimuksessa ei löytynyt yhtään kaikille yhteistä tekijää, mikä olisi selittänyt oppilaitten passiivisuuden liikuntatunneilla. Esiin nousi kuitenkin kolme taustatekijää, jotka löytyivät useilta haastatelluilta.

Ensinnäkin lähes kaikilta puuttui kotoa saatu liikuntamalli. Vanhemmat ja sisarukset harrastivat hyvin vähän ja satunnaisesti mitään liikuntaa. Perheet yhdessä liikkuiivat myös erittäin harvoin. Vanhemmat eivät vastustaneet lastensa liikuntaharrastuksia, mutta heidän tukensa rajoittui yleensä autonkuljettajan rooliin.

Toisena passivoivana tekijänä oli liikuntaryhmä. Tämä ilmeni erityisesti tytöillä. Liikuntaryhmäläisten arvostelu, joko todellinen tai kuviteltu, koettiin tekijänä, joka sai vetäytymään sivuun aktiivisesta toiminnasta. Arvostelun lisäksi koettiin epämiellyttäväksi pari- ja ryhmätyöskentely joittenkin ryhmän jäsenten kanssa.

Tähän liittyy läheisesti myös kolmas esille noussut tekijä, eli luottamus omiin kykyihin. Osa oppilaista pelkäsi epäonnistumista niin, että oli pienempi paha olla tekemättä mitään ja ottaa vastaan mahdollinen opettajan moite, kuin epäonnistua. Monen mielestä olikin mukavampi tehdä asioita, jotka tiesi osaavansa, kuin yrittää jotain uutta, mihin aina sisältyy epäonnistumisen riski.

Avainsana: passiivisuus liikuntatunnilla

## SISÄLLYS

### Tiivistelmä

### Sisällysluettelo

<b>1 Johdanto</b>	6
<b>2 Lapsi on luonnostaan liikkuva</b>	7
<b>3 Kokemukset muuttavat lapsen liikunta-aktiivisuutta.</b>	9
3.1 Ympäristön yhteys liikuntakokemuksiin	10
3.1.1 Vanhempien yhteys kokemuksiin	10
3.1.2 Kokemukset liikuntatunneilla	12
3.1.3 Koulun ja opettajan vaikutus kokemuksiin	13
3.1.4 Kaverien vaikutus kokemuksiin	14
3.1.5 Kiusaaminen	15
3.2 Oppilaasta itsestään lähtevät kokemukset	15
3.2.1 Ruumiinrakenteesta johtuvat kokemukset	16
3.2.2 Taidoista johtuvat kokemukset	17
3.2.3 Kunnosta johtuvat kokemukset	17
<b>4. Passiivinen oppilas: määritelmä</b>	18
<b>5 Tutkimuksen viitekehys</b>	20
<b>6 Tutkimuksen tavoitteet</b>	21
<b>7 Tutkimusmenetelmät</b>	21
7.1 Tutkittava joukko	21
7.2 Aineistonkeruumenetelmä	22
7.3 Miten tutkimus tehtiin?	23

7.4 Tutkimuksen luotettavuus	24
<b>8 Tutkimustulokset</b>	<b>27</b>
8.1 Noora	27
8.2 Kaija	29
8.3 Jussi	30
8.4 Olavi	31
8.5 Jarmo	32
8.6 Anneli	34
8.7 Jaana	35
8.8 Minna	36
8.9 Erja	37
8.10 Tiina	40
8.11 Petteri	42
<b>9. Tulosten tulkinta</b>	<b>43</b>
9.1 Oppilas itse	44
9.1.1 Koettu fyysinen kunto	44
9.1.2 Paino	44
9.1.3 Liikuntataidot	45
9.1.4 Aktiivisuus liikuntatunnilla	45
9.1.5 Liikuntaharrastukset	46
9.1.6 Muut harrastukset	46
9.2 Ympäristö	46
9.2.1 Kotoa saatu liikuntamalli ja kannustus	46
9.2.2 Kaverien liikuntaharrastus	47
9.3 Koulu	47
9.3.1 Opettaja	48
9.3.2 Liikuntatuntien lajivalikoima	48
9.3.3 Arviointi	49
9.3.4 Kuntotestit, tulosten mittaaminen ja kilpailut	51

9.3.5 Liikuntaryhmä	52
9.3.6 Kiusaaminen	52
<b>10 Tulosten tulkinta ja johtopäätökset</b>	<b>54</b>
10.1 Kotoa saatu liikuntamalli	54
10.2 Luottamus omiin kykyihin ja ryhmän aiheuttama paine	55
<b>11 Pohdinta</b>	<b>56</b>
<b>Lähteet</b>	<b>58</b>
<b>Liitteet</b>	<b>64</b>
Liite 1: Haastattelurunko	

## 1 Johdanto

Suurin osa koululaisista pitää koulun liikuntatunneista ja liikunta on suosittu kouluaine. Jos liikunta olisi koulussa vapaaehtoista 81% tytöistä ja 92% pojista valitsisi sen (Hiltunen 1998).

Omassa työssäni olen vuosien varrella kuitenkin joutunut havaitsemaan, että joillekin liikunta on vastenmielistä. He keksivät erilaisia syitä ollakseen pois liikuntatunnilta tai ollakseen osallistumatta liikuntaan, vaikka ovatkin paikalla. Jotkut osallistuvat näennäisesti. He seisoskelevat sivussa eivätkä osallistu varsinaiseen liikuntatoimintaan. He "loukkaantuvat" erittäin helposti ja saavat näin syyn siirtyä sivuun. Joillekin joku määrätty laji on vastenmielinen kun taas toiseen lajiin sama oppilas voi osallistua innokkaastikin. Vähäistä innostusta osoittaa myös se, ettei tarvittavia varusteita ole tai jos on, niitä ei tuoda kouluun.

Asennoituminen oman kehon liikunnallisiin tarpeisiin ja valmistaminen opiskelijaa elinikäiseen oman kehonsa hoitoon liikunnan avulla on ensisijaisen tärkeää (Pitrowska, 1993). Tätä ratkaistaessa tarvitaan vastaus kysymykseen: miten tyydytetään lasten ja nuorten välittömät tarpeet ja kasvatetaan näitä arvoja myöhemmässä elämässä?

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteitten (1995) mukaan peruskoulun liikunnan opetuksen tavoitteena on, että oppilas kokee liikunnan iloa, oppii harrastamaan liikuntaa säännöllisesti ja omaksuu myönteisen asenteen liikuntaan. Koululiikunta kasvattaa lapsia ja nuoria liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikunnan käsitteeseen tulee kuulua liikuntalajien harrastamisen lisäksi aktiivinen liikkuminen vapaa-ajan askareissa, luonnossa ja liikenteessä.

Onko liikuntakäyttäytymisen siirto elämänvaiheesta toiseen mahdollinen? Mitä syitä ja taustatekijöitä voidaan löytää siihen, että osa koululaisista ei halua liikkua koulun liikuntatunneilla tai vapaa-aikana?

Tappe (1989) sanoo, että koululiikunnan tulisi kasvattaa oppilaita säännölliseen liikuntaan. Näin he toimivat mallina omille lapsilleen ja edesauttavat jatkuvaa liikunnallista käyttäytymistä.

Cale ja Almond (1993) toteavat Iso-Britanniassa tehdyn tutkimuksensa pohjalta, että lasten liikunnallinen aktiivisuus on vähentynyt viime vuosikymmeninä. Heidän tutkimuksessaan ilmeni, että puolet 11-14 vuotiaista oli inaktiivisia ja 10% erittäin inaktiivisia, tytöt vielä inaktiivisempia kuin pojat. Suomessa tilanne on sentään lohdullisempi, koska liikunnallisesti passiivisia, harvemmin kuin kerran viikossa liikuntaa harrastavia, katsotaan olevan 6% pojista ja 11% tytöistä. Keskimäärin

koululaisten kunto on parin viime vuosikymmenen aikana pysynyt ennallaan, mutta erittäin paljon liikkuvien ja täysin liikkumattomien määrä on lisääntynyt. Nimenomaan tämä liikkumattomien ryhmä kaipaisi erityisesti huomiota (Kannas ja Tynjälä 1998; Nupponen 1992).

Nuorten yleisimpiä ajanviettotapoja ovat kavereiden kanssa oleskelu, musiikin kuuntelu, television ja videoiden katselu sekä kirjojen ja lehtien lukeminen, samoin kuin liikunta urheiluseurassa tai vapaa-aikana (Nupponen ja Telama 1998). Ne, jotka katselevat paljon televisiota ja videoita ja jotka pelaavat tietokone- ja videopelejä ovat liikunnallisesti kaikkein passiivisempia, jopa passiivisempia kuin ns. yleispassiiviset, jotka eivät harrasta juuri mitään liikuntaa (Nupponen ja Telama 1999). Liikunta-aktiivisuus alkaa vähetä 12-vuotiaista lähtien (Nupponen, Telama, Laakso 1997) Liikunnallisesti passiivisiin oppilaisiin pitäisi heidän mukaansa kiinnittää huomiota jo ala-asteen aikana.

Brownen tutkimuksen (1992) mukaan on tyttöjen vapaaehtoisen liikunnan valitseminen vähentynyt. Suurin syy valitsemattomuuteen oli se, että muita kouluaineita pidetään tärkeämpinä (95%), osa saa mielestään harjoitusta tarpeeksi koulun ulkopuolella, ei ole liikunnassa hyvä, vanhemmat eivät halua. Hiltusen (1998) mukaan 14% yläasteen oppilaista jättäisi liikunnan valitsematta, jos se olisi vapaaehtoista. Syynä ovat huonot kokemukset ja muitten aineitten suurempi kiinnostavuus.

Texasissa observoitiin koululaisten aktiivisuutta liikuntatuntien aikana. Keskiarvo oli 16,1%, kun sikäläisen Healthy People 2000- ohjelman mukainen suositus olisi 50% .

Toisen amerikkalaisen tutkimuksen mukaan puolet oppilaista valitsi liikunnan ja 35% osallistui tunneille. Aktiivisen liikunnan määrä oli tunnin aikana 20 min. (Simons-Morton, Wendell, Snider, Huang ja Fulton, 1994)

Varstalan (1996) mukaan suomalaisten koululaisten aktiivisen toiminnan osuus liikuntatunneilla on n. 50%

## **2 Lapsi on luonnostaan liikkuva**

Liikunnan vaikutukset lapsen kasvun ja kehityksen kannalta ovat pääasiassa positiivisia. Voidaan jopa sanoa, että tietty määrä liikuntaa on normaalin kehityksen edellytys. Liikunta voi välillisesti edistää lapsen tiedollista ja sosiaalista sekä tahdon ja tunteiden kehitystä. (Mertaniemi ja Miettinen1998).

Myös Sääkslahden ja Nummisen (1997) mukaan aktiivisuudella on myönteinen vaikutus lapsen kehittymiseen.

Jos tarkastelemme alle kouluikäisen liikkumista on tulos aikuisen näkökulmasta katsoen melkoisen hämmästyttävä. Lapset pystyvät liikkumaan tuntikausia ilman näkyvää väsymistä.

Mikäli ympäristö vain suo mahdollisuudet, terveet lapset ovat innokkaita liikkumaan. Itse asiassa onkin vaikeampi ymmärtää kuinka lapset yleensä pystyvät kouluikään tultuaan istumaan päivittäin useita tunteja paikallaan voimatta purkaa energiaansa liikkumiseen.

Tietty määrä liikuntaa on normaalin kehityksen edellytys. Fyysinen harjoitus vaikuttaa myönteisesti hengitys- ja verenkiertoelimistöön, parantaa motoriikkaa ja tasapainonhallintaa, vahvistaa luustoa ja sillä on merkitystä myös psykososiaalisen kehityksen kannalta. (Numminen 1996)

Kokonaisuutena liikunnalla on paljon positiivisia vaikutuksia. Entä kuinka on sitten, kun omasta halustaan liikkuvaa lasta ruvetaan ohjaamaan? Ovatko kaikki liikunnan vaikutukset edelleen positiivisia?

Motiivi on käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmä. Motivaatiolla taas tarkoitetaan motiivien aikaansaamaa tilaa.

Palkkioilla ja kannusteilla on suuri merkitys sille, miten innokkaasti annettuihin tavoitteisiin pyritään. Kannusteet ennakoivat palkkioita ja virittävät toimintaa, palkkiot puolestaan vahvistavat sitä. Puhutaan sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. Sisäistä motivaatiota voi olla esimerkiksi suorituksen aikaan saama hyvä mieli. Ulkoisena motiivina vaikkapa hyvä arvosana tai kilpailuissa palkinto. (Ruohotie 1998)

Ohjauksen tulisi olla lasta sisäisesti motivoivaa. Ohjaaja keskittyy tehtävää antaessaan ja toiminnan aikana itse toimintaan eikä lapsen minään. Tehtävään keskittyminen on lapselle ominaista, sillä siinä on itse toiminta pääasia. Kun toiminta on sisäisesti motivoitunutta; lähtee lapsen omista tarpeista ja halusta, lapsi kokee onnistumista ja mielihyvää.

Ulkoinen motivaatio, joka voi olla aikuisen pakottamista tai houkuttelemista, aiheuttaa jännitteen ja pakon tunteen. Ulkoisen kontrollin, palkkion ja rangaistuksen puutteessa toiminta yleensä lopetetaan, sillä se menettää merkityksensä. Palkkio ei välttämättä ole konkreettinen palkinto, vaan se voi olla vaikka ilme tai sana. Lapselta puuttuu tällöin itsetarkoituksellinen tekeminen ja mielihyvän tunne. (Numminen 1996)



### 3 Kokemukset muuttavat lapsen liikunta-aktiivisuutta

Ruoppilan (1989) mukaan lapsen motorinen kehitys on sidoksissa tiedolliseen kehitykseen. Varhain kävelemään oppiva lapsi saa osakseen myönteistä huomiota. Lapsi kykenee tekemään uudenlaisia vuorovaikutussuhteita ympäristöönsä. Hän hankkii uusia kokemuksia ympäristöstään ja tekee aloitteita sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

Tutkimuksissa on todettu, että motorisen kehityksen viivästyminen ja sen erilaiset häiriöt haittaavat lapsen tiedollista kehitystä. Nämä vaikutukset näkyvät lasten keskinäisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Yhteydet motorisen ja tiedollisen kehityksen välillä selittyvät osaksi yleisen keskushermoston kehittyneisyyden kautta, mutta myös sitä kautta, että motorisesti taitavaa lasta arvostetaan sosiaalisesti ja hän saa taidoistaan myönteistä palautetta vanhemmiltaan ja ikätovereiltaan.

Motorisesti kehityksessä viivästyneitä poikia ympäristö helposti leimaa kielteisellä tavalla. jolloin lapsi pyrkii olemaan näyttämättä taidottomuuttaan ja alkaa vetäytyä tällaisista tilanteista. Tämä vetäytyminen vie häneltä samalla mahdollisuuksia kehittää motorisia taitojaan.

Myös motoriselta kehitykseltään viivästyneelle lapselle voi lapsuudessa muodostua myönteinen käsitys omasta kehostaan mikäli vanhemmat ja muu sosiaalinen lähiympäristö hyväksyvät lapsen motoriset häiriöt ja auttavat häntä kehittämään niitä taitoja, joita hän voi oppia. Kyse on siitä millaista palautetta lapsi viivästyemisestään huolimatta hänelle tärkeiltä ihmisiltä saa. Tämän palautteen avulla lapsi rakentaa käsitystä ruumiistaan ja itsestään.

Lapsen kehon kaavio ja minäkäsitys ovat pohjana hänen sosiaaliselle kehitykselleen ja hänen tunne-elämänsä kehitykselle.

Pekka Salmimies sanoo Hyvinkäällä 1975 pitämässään esitelmässä, että jokainen joutuu tilanteisiin, joissa kokee ahdistusta ja pelkoa. Urheilijan ahdistus voidaan jakaa kolmeen osa-aspektiin.

1. riskinottamisen pelko
2. tuntematonta asiaa kohtaan tunnettu pelko
3. pelko epäonnistumisesta

Riskinottamisen pelkoon sisältyy ennen kaikkea loukkaantumisen ja kivun pelko, joko välineistä johtuva tai revähtymän pelko.

Epäonnistumisen pelko johtuu paljolti persoonallisuudesta. Riippuen yksilön

stressinsietokyvystä, itsetunnon laajuudesta, henkilökohtaisesta kypsyydestä reagoi kukin eri tavalla ja eri intensiteetillä ajatuksiin mahdollisesta häviöstä tai epäonnistumisesta.

Jos tähän liittyy myös alemmuudentunteita voi näin syntyä varsinainen ahdistusneuroosi.

Osa oppilaista suorastaan pelkää liikuntatunteja. Suurimpia pelon aiheita ovat epäonnistumisen ja satuttamisen pelko tai jännittäminen.

### **3.1 Ympäristön yhteys liikuntakokemuksiin**

Aluksi lapsi on jatkuvasti vanhempiensa vaikutuspiirissä ja saa mallin käyttäytymisensä heiltä. Myöhemmin tulevat kuvioihin mukaan kaverit. Heidän käyttäytymisensä vaikuttaa lapseen. Lapsen aloitettua koulunkäynnin, antaa koulu uusia liikuntakokemuksia ja -malleja.

#### **3.1.1 Vanhempien vaikutus liikuntakokemuksiin**

Koska lapset ennen kouluikää ja vielä koulua käydessäänkin ovat suuren osan ajasta vanhempien kanssa, tuntuu luonnolliselta, että vanhempien vaikutus heidän käyttäytymisensä on merkittävä. Vanhempien kiinnostus lasten koulunkäyntiä kohtaan ja heidän antamansa tuki on tärkeämpi kuin vanhempien koulutustaso ja perheen sosioekonominen asema. (Peltonen ja Ruohotie 1992)

Jotkut tutkijat ovat sitä mieltä, että vanhempien asenteilla ja liikuntakäyttäytymisellä ei ole vaikutusta lasten kuntoon ja liikunta-aktiivisuuteen, vaan syytä on etsittävä muista ympäristötekijöistä (McMurray, Bradley, Harrell, Bernthal, Frauman ja Bangdiwala 1993). Monet muut tutkijat ovat kuitenkin saaneet päinvastaisia tuloksia (Brustad 1996). Koska lapset ovat monta vuotta vanhempien vaikutuspiirissä on perheellä suuri vaikutusmahdollisuus lapsen liikunta- ja terveystyöskäytymiseen (Kimiecik, Horn ja Shurin 1996).

Vanhemmat voivat tietoisesti aktivoida lasta liikkumaan. He voivat luoda lapsilleen leikkimahdollisuuksia ja leikkiä itse lastensa kanssa. Virikkeitä antavien vanhempien lapset ovat aktiivisia ja vilkkaita, kun taas suojelevien vanhempien lapset ovat rauhallisempia, jopa vetäytyviä. (Sääkslahti ja Numminen 1997)

Sosiaalisista ja ympäristöllisistä tekijöistä perheen taholta tulevalla tuella ja

vahvistamisella on myönteinen vaikutus liikuntakäyttäytymisen pysyvyyteen. Läheisen perheenjäsenen liikuntaa koskevilla asenteilla näyttää olevan jopa enemmän vaikutusta kuin asianomaisen omilla asenteilla. (Ikonen 1993)

Lapset, joiden vanhemmat ovat vahvasti tehtäväsuuntautuneita, harrastavat ja uskovat harrastavansa myös tulevaisuudessa enemmän liikuntaa (Duda 1997)).

Vanhemmat vaikuttavat lapsen tavoiteorientaation muodostumisessa säätelemällä kasvuympäristöä varhaislapsuudessa ja myös urheilutilanteissa kommentoimalla lapsen harjoituksia ja kilpailuja. Jos vanhemmat kysyvät lapsen tullessa kilpailuista: "No, voititko" tai "No, oliko hauskaa", on viestin sisältö aivan erilainen. (Liukkonen ja Telama 1997)

Pojat ovat tyttöjä useammin sitä mieltä, että isä syyllistyy henkiseen painostukseen. Vanhempien dominoiva ja autoritaarinen asenne vaikuttaa siten, että erityisesti pojat alisuoriutuvat tehtävissään. Tytöt sen sijaan antavat helpommin vanhempien ohjailta itseään eivätkä reagoi yhtä negatiivisesti vanhempien ohjailuun. (Peltonen ja Ruohotie 1992)

Yangin (1997) mukaan isän liikuntaharrastus vaikuttaa erityisesti poikien liikunta-aktiivisuuteen. Liikkuvien isien pojat eivät kuulu täysin liikuntaa harrastamattomaan ryhmään. Äitien liikuntaharrastus ei ole yhtä merkityksellistä, joskin se korreloi jonkin verran tyttöjen liikunta-aktiivisuuden kanssa.

Äidin osuus koulumotivaation virittäjänä on kuitenkin erityisesti poikien kohdalla huomattavan suuri (Peltonen ja Ruohotie 1992).

Myös geneettinen perimä vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysisesti aktiivisten vanhempien lapset ovat 5,8-kertaa aktiivisempia kuin inaktiivisten vanhempien lapset. Fyysisessä aktiivisuudessa myös vanhempien liikuntatottumukset ovat lapsille keskeisen tärkeitä esimerkkejä. (Fogelholm, Mustajoki, Rissanen ja Uusitupa 1997)

### **3.1.2 Kokemukset liikuntatunneilla**

Singer (1980) esittää neljä opettamismallia, joita opettajat käyttävät. Yksikään malli ei ole toista parempi, vaan niitä pitäisi käyttää tilanteen mukaan opettajan omaan persoonaan, opetusryhmän tarpeisiin ja opetettavaan asiaan soveltaen.

Taitojen ja tietojen oppiminen.

Tämä malli keskittyy taitojen ja tietojen tehokkaaseen hankkimiseen. Opetus ohjaa oppilasta halutulle taitotasolle. Opetus on ohjattua ja kannustavaa.

### Sosialisaatioprosessi

Tässä mallissa painopiste on sosiaalisessa kehittämisessä. Kokemukset ihmissuhteissa, kanssakäymisessä, vuorovaikutuksessa ja toisten ymmärtämisessä ovat tämän mallin pohjimmainen idea

### Yksilöllistämisprosessi

Keskeisenä tavoitteena on kehittää yksilöllisiä kykyjä. Itseluottamus, itsensä toteuttaminen minäkäsitys, nauttiminen ja tyytyväisyys ovat alueita, joihin pyritään vaikuttamaan. Oppilaita opetetaan vastuuseen päätöksistään ja tekemisistään. Heidän motivaationsa esimerkiksi lajien valintaan ja asenteensa voi olla eri kuin opettajan.

### Ongelmanratkaisuprosessi

Tässä mallissa oppilaiden odotetaan analysoivan toimintoja ja kulloisiakin vaatimuksia, käyttämään ajatuksiaan, ratkaisemaan ongelmia ja olemaan luovia. Painopiste on enemmän itse tapahtumassa kuin sisällössä. Tässä mallissa kannustetaan yksilöllistä lähestymistapaa ja käyttäytymistä.

Se, millainen motivaatioilmapiiri luokassa vallitsee liikuntatunnin aikana, vaikuttaa oppilaitten viihtymiseen, ahdistuneisuuteen ja uskomuksiin menestymisen syistä. Dudan (1997) mukaan motivaatioilmasto voi olla joko tehtäväsuuntautunut tai minäsuuntautunut. Tehtäväsuuntautuneisuudessa painotetaan omaa edistymistä ja oppilaat tuntevat menestyvänsä kun oppivat uutta, hallitsevat tehtävän tai kokevat kehittyneensä.

Minäsuuntautuneisuudessa taas on tärkeää osoittaa paremmuutta. Pätevyyden kokemukset ovat normatiivisia, vertailuun perustuvia. Minäsuuntautuneelle menestys on sitä, että näyttää ja tuntee olevansa parempi kuin muut.

Jos oppilaat ajattelevat, että he kykenevät kohtaamaan tehtävän vaatimukset ja keskittymään omaan oppimiseen, suoritukseen ja yrittämiseen, he ovat myös liikunnallisesti aktiivisempia. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa viihdytään ja ollaan vähemmän ahdistuneita kuin kilpailusuuntautuneessa ilmastossa.

Korkea tehtäväsuuntautuneisuus ennakoi myös sitä, että oppilas harrastaa tulevaisuudessakin liikuntaa.

Pietrowskan (1993) tutkimuksen mukaan kaikilla ja erityisesti pojilla ja ala-asteen oppilailla oli positiivinen asenne liikuntatunteja kohtaan. Sama ryhmä haluaisi, että liikuntatunteja olisi enemmän.

Luken ja Sinclairin (1991) tutkimuksen mukaan eniten positiivisia ja negatiivisia kokemuksia aiheutti lajivalikoima. Positiivista kaikkien mielestä oli joukkuepelit. Pojat halusivat erityisesti oppia sääntöjä, tekniikkaa ja strategiaa.

Pitkänmatkan juoksu ja kuntotestit koettiin erityisen epämiellyttävinä.

Tuntien sisältö kaiken kaikkiaan ratkaisi oliko liikunta miellyttävää vai epämiellyttävää.

Positiivisena koettiin myös liikunnan antama tauko lukuaineisiin, vapaus liikkua isossa tilassa, tavata uusia ystäviä. Negatiivista oli nautinnon ja vapauden puute.

Koululiikunnan nykyiset tavoitteet (OPS 1995) korostavat lapsen liikuntatarpeen tyydyttämistä, liikunnasta saatua iloa ja elämyksiä sekä mahdollisuutta kehittää itsetuntoa ja omanarvontuntoa. Liikunnalla on merkitystä koululaisten terveyden edistäjinä, vaikka vaikutukset korostuvatkin vasta myöhemmin.

Koululiikunnan myönteiset ja kielteiset kokemukset heijastuvat pitkälle aikuisikään. Koululiikuntanumeron ja nuorena harrastetun liikunnan on havaittu ennustavan parhaiten liikuntaharrastusta aikuisena.

Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä näitä positiivisia kokemuksia saadaan varmemmin kuin minäsuuntautuneessa. Tehtäväsuuntautuneessa ympäristössä viihtyvät nekin lapset, jotka kokevat pätevyytensä vähäiseksi (Mertaniemi ja Miettinen 1998).

Liian korkeat suoriutumisodotukset suhteessa koettuun pätevyyteen on yleisimpiä pois jäämisen syitä nuorisourheilussa ja ne aiheuttavat monelle myös negatiivisia asenteita koululiikunnassa (Telama 1999).

Koululaiset saavat nykyään elämyksiä ja kokemuksia enemmän koulun ulkopuolelta kuin aikaisemmin. Koulu ei enää kosketa nuoria niin voimakkaasti. Kuitenkin asenne koululiikuntaa kohtaan on myönteisempi. Koululiikunta tarjoaa enemmän myönteisiä kokemuksia kuin muu koulutyö (Telama 1999).

### **3.1.3 Koulun ja opettajan vaikutus kokemuksiin**

Opetuksessa on tärkeää saada oppilaat kokemaan opetuksen sisältämät asiat itselleen mielekkäinä. Oppimistilanteissa on niin ikään tärkeää, että oppilas voi saada affektiivisesti mieluisia onnistumisen ja edistymisen kokemuksia. Samalla korostuu myös suorituksesta annetun tarkoituksenmukaisen palautteen rooli. (Peltonen ja Ruohotie 1992)

Opettaja oli suurin syy siihen, että tytöt eivät valinneet liikuntaa: väärä arviointi, vain jotkut asiat vaikuttavat arviointiin. Ei tarpeeksi valinnan mahdollisuuksia. Opettajan vaikutus oli suurempi negatiivisen asenteen muodostumisessa kuin positiivisen asenteen muodostumisessa. (Luke ja Sinclair 1991)

Ricen tutkimuksen (1988) mukaan positiiviseen asenteeseen liikuntaa kohtaan vaikutti opettajan ystävällisyys, huumorintaju ja aineen hyvä hallinta. 73% oppilaista piti opettajaansa hyvänä. Negatiivista asennoitumista aiheutti se, että opettaja ei ota osaa tuntityöskentelyyn.

Levan ja Väisänen (1983) toteavat tutkimuksessaan, että suurin osa oppilaista piti liikunnanopettajaa melko tai erittäin myönteisenä. Ne oppilaat, jotka suhtautuivat opettajaan negatiivisesti, kokivat useammin liikuntatuntien ilmapiirin kielteisenä. Samassa tutkimuksessa mainitaan opettajan keinona tunnin ilmapiirin parantamiseksi tuntien vaihtelevuus ja oppilaiden toivomusten huomioonottaminen. Ne oppilaat, jotka eivät olleet erityisen innokkaita halusivat, että heidän toivomuksensa otettaisiin huomioon ja kilpailumieliä pitäisi poistaa.

Huonosti liikuntatunnilla viihtyvät oppilaat kokevat saavansa opettajalta harvoin neuvoja ja ohjeita, useammin moitteita kuin kehuja (Valkonen 1996).

Suoritusasoerot johtavat erilaisiin palkkioihin, jotka puolestaan saavat aikaan eroja tyytyväisyydessä. Sisäisillä palkkioilla oletetaan olevan läheisempi yhteys suoritukseen ja tyytyväisyyteen kuin ulkoisilla palkkioilla. Näyttää siltä, että tyytymättömyyttä aiheuttavat tekijät johtavat häiriöihin, kuten poissaoloihin ja välinpitämättömyyteen. Sen sijaan tekijät, joihin ollaan tyytyväisiä, kannustavat hyviin suorituksiin. (Peltonen ja Ruohotie 1992)

### 3.1.4 Kaverien vaikutus kokemuksiin

Se, mitä havaintoja opettaja ja oppilaat tekevät koululuokasta, määrää vallitsevan ilmapiirin. Ilmapiirillä on merkitystä motivaation, tyytyväisyyden ja työn tulosten kannalta. Edelleen ilmapiiri voi vaikuttaa siihen, miten palkitsevaksi oppilas kokee työnsä. Suoritusmotivaatiota herättävälle ilmapiirille on ominaista henkilökohtaisen vastuun korostaminen, riskien ja aloitteellisuuden salliminen, tunnustuksen antaminen, suoritusten palkitseminen ja yksilön tunne menestyvään ryhmään kuulumisesta. (Peltonen ja Ruohotie 1992)

Ystävät ovat tärkeitä positiivisten tunteitten kokemisessa liikunnassa. Nuoret, jotka tuntevat itsensä ystävien arvostamaksi, kokevat liikunnan positiivisempana kuin ne, joilla tätä tukea ei ole (Duncan 1993).

Kalmari (1996) toteaa, että kilpailuissa ja joukkuelajeissa muiden oppilaiden suhtautumisen yhteys pelkoihin ja ahdistuksiin ilmenee selvästi. Epäonnistumisen pelko ja siitä aiheutuva toverien haukkumisen pelko aiheuttavat ahdistuneisuutta. Pojat voivat haukkumisen sijaan käyttää myös fyysistä väkivaltaa.

Muun ryhmän ja kaverien vaikutus näkyy myös siinä, miten myönteisesti tai kielteisesti suhtaudutaan opettajan antamaan tehtävään (Hastie ja Pickwell 1996).

Huonosti liikuntatunneilla viihtyvät oppilaat eivät halunneet työskennellä yhtä mielellään kaikkien ryhmän jäsenten kanssa (Valkonen 1996).

### **3.1.5 Kiusaaminen**

Yksilöä kiusataan tai hän on kiusaamisen uhri, jos hän on toistuvasti tai pidempään alttiina yhden tai useamman muun henkilön negatiivisille teoille (Olweus 1992). Olweuksen mukaan Norjan koululaisista 9% joutui silloin tällöin kiusatuksi. Ala-asteella kiusaaminen oli yleisempää kuin yläasteella. Pojat joutuivat useammin kiusatuiksi kuin tytöt ja pojat olivat myös useammin kiusaajia. Poikien kiusaaminen oli useammin fyysistä väkivaltaa kun tytöt käyttivät useammin henkistä väkivaltaa. Salmivalli (1998) on saanut samansuuntaisia tuloksia Suomen kouluista. Hänen mukaansa kahtatoista prosenttia ala-asteen oppilaista kiusataan ja noin viittä prosenttia yläasteen oppilaista.

Olweus (1992) ja Salmivalli (1998) kumoavat yleisesti vallalla olevan käsityksen, että ulkoisesti poikkeavia, esimerkiksi ylipainoisia, kiusattaisiin enemmän kuin muita. Ainoa ulkoinen poikkeavuus oli poikien fyysinen vahvuus. Uhrin olivat fyysisesti heikompia kuin pojat yleensä. Toisaalta on kuitenkin todettu, että kiusatut olivat muita useammin ylipainoisia (Lagerspetz, Björkvist, Berts ja King 1982).

### **3.2 Oppilaasta itsestään johtuvat kokemukset**

Harter ja Weiner sanovat monien teorioiden osoittavan, että tunne on eräs tärkeimmistä liikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä (Duncan 1993).

Emootiot luokitellaan itsestä riippuviin ja toisista riippuviin tunteisiin.

Itsestä riippuvat ovat kuten ylpeys, häpeä, syyllisyys. Toisista riippuvia sellaiset, jotka suuntautuvat itsestä pois päin kuten viha ja kiitollisuus (Duncan 1993). Hänen tutkimuksensa tulokset viittaavat myös siihen, että sekä itsestä riippuvat että yleiset tunteet vaikuttavat aktiivisuuteen liikunnassa. Ne jotka ajattelevat menestyksensä johtuvan heistä itsestään saivat positiivisempia tunteita suorituksestaan kuin ne jotka tunsivat menestymisensä olevan vähemmän itsestä kiinni.

Positiivisia tunteita aiheuttaa myös se, että pitää itseään hyvänä ja taitavana urheilijana. Menestyminen ja taitavuus tuottavat positiivisia kokemuksia ja päinvastoin (Luke ja Sinclair 1991). Toisille positiivisia tunteita herättää lajien vaihtelevuus. Jotkut pitävät yhteisopetuksesta. Positiivisia tunteita herättää se, että oppilas kokee tunnin hauskaksi ja

samoin jos hän pitää opettajasta (Rice 1988).

Oppilaassa herää negatiivisia tunteita kun hän kokee tunnilla oman riittämättömyytensä. Hän saattaa tuntea itsensä sairaaksi, tuntee, ettei pysy luokan vauhdissa. Pitää itseään liian pienenä tai liian heikkona, tuntee, ettei pysty täyttämään tunnin vaatimuksia (Luke ja Sinclair 1991). Jos näin jatkuu tunnista toiseen, on ymmärrettävää, että negatiiviset tunteet ovat päällimmäisenä ja koko oppiaine alkaa tuntua epämiellyttävältä. Joittenkin mielestä negatiivista on tuntien lyhyys. Jotkut taas kokevat epämiellyttävänä sen, että joutuu riisuutumaan (Rice 1988).

Lintusen (1995) mukaan poikien kokemukset omasta ulkonäöstään ovat myönteisiä mutta tyttöjen kokemukset muuttuvat negatiivisemmiksi 11-15-ikävuosien välillä.

Valkosen (1996) mukaan negatiivisia tuntemuksia liikuntatunnilla aiheuttivat julkinen ja yksilöllinen palaute, jaonteko ja muitten tuijotus. Viimeksi mainittu kiusasi erityisesti tyttöjä.

Myös hikoileminen, väsyminen ja suihkussa käyminen aiheuttivat epämiellyttäviä tuntemuksia

### **3.2.1 Ruumiinrakenteesta johtuvat kokemukset**

Suomalaisten lihavuudesta ja sen muutoksista on luotettavaa tietoa 1960-luvulta alkaen. Tuolloin jo yli puolet aikuisväestöstä oli ainakin lievästi lihavia ja sen jälkeen lihavien osuus on koko ajan lisääntynyt (Fogelholm, Mustajoki, Rissanen ja Uusitupa 1996). Sama suuntaus on myös lasten ja nuorten painokäyrissä. 3-8% esimurrosikäisistä ja murrosikäisistä on ylipainoisia (Charpentier 1998). Ihopoimiumittausten perusteella 10% suomalaisista tytöistä ja pojista oli luokiteltavissa lihaviksi (Fogelholm ym. 1996).

Lapsuusiässä lihavuus on lähinnä psyykinen ja sosiaalinen ongelma, joka voi kasvun ja kehityksen kannalta olla merkittävää. Nykyisin laihuuden arvostus on lisääntynyt ja lihaviin kohdistetaan kielteisiä asenteita. Jo kuusivuotiaat saattavat kuvata lihavaa lasta sanoilla: laiska, likainen, typerä. Lapset eivät halua leikitoverikseen lihavaa lasta. Lihavatkin lapset suhtautuvat kielteisesti toisiin lihaviin (Fogelholm ym. 1996). Lasten asenteet syntyvät perheen ja ympäristön suhtautumisesta lihavuuteen (Charpentier 1998). Lihavien syrjintä syvenee edelleen murrosiässä. 11-14-vuotiaat eteläsuomalaiset lihavat lapset ovat haastattelututkimuksessa kertoneet pitävänsä omaa lihavuuttaan ongelmana, jonka vuoksi monet heistä olivat joutuneet kokemaan koulukiusaamista, nimittelyä ja muuta kielteistä suhtautumista. Lihavilta lapsilta voi puuttua luottamus



omaan liikuntakykyyn ja liikunta muiden läsnä ollessa voi tuntua vastenmieliseltä. (Fogelholm ym. 1996)

Yangin (1997) mukaan hoikat tytöt ovat liikunnallisesti erittäin aktiivisia. Ihopoimu oli paksumpi sivustaseuraajien ja pois pudonneiden ryhmässä.

Myös Österback (1991) on tutkimuksessaan todennut, että liikunnallisesti aktiiviset tytöt ja pojat pysyvät laihoina ja urheilua voidaan pitää ylipainolta suojaavana tekijänä.

Hoikat lapset ovat usein aktiivisempia kuin muut (Sääkslähti ja Numminen 1997).

### **3.2.2 Taidosta johtuvat kokemukset**

Jos liikuntatunnin ilmapiiri on tehtäväsuuntautunut oppilaat kokivat viihtyvänsä paremmin ja suoriutuvansa tehtävistään paremmin. Kun taas kilpailuilmasto on yhteydessä minäsuuntautuneisuuteen ja oppilaat kokevat vähäisempää mielenkiintoa liikuntatunteja kohtaan.

Taitavilla oppilailla on korkeampi sisäinen motivaatio kuin vähemmän taitavilla oppilailla. Taitamattomiksi itsensä kokevien oppilaiden motivaatio on vähintään keskitasoa, jos he kokevat liikuntatuntien ilmaston tehtäväsuuntautuneeksi. Muulloin liikunnallisesti itsensä taitamattomiksi kokevilla oppilailla on keskitasoa alhaisempi sisäinen motivaatio. Pojat ovat selvästi tyttöjä kilpailullisempia ja valmiimpia hyväksymään kilpailullisen opetustavan. Koettua kyvykkyyttä voidaan pitää liikuntamotivaation ja mm. drop-outin kannalta keskeisenä tekijänä.

Nämä ovat tärkeitä havaintoja pohdittaessa keinoja liikunnallisesti passiivisten sekä kunto- ja taitotasoltaan heikkojen oppilaiden fyysisen kehityksen ja tulevan aikuisiän liikunta-aktivaation kehittämiseksi. (Liukkonen, Telama, Jaakkola ja Sepponen 1997)

### **3.2.3 Kunnosta johtuvat kokemukset**

Koululaisten kunnosta on melko ristiriitaista tietoa. Ei voida lyödä rumpua koululaisten huonosta kunnosta huonojen tutkimusten ja väärien johtopäätösten perusteella (Vuolle 1997).

Riittävän kunnan kriteerinä voidaan pitää sitä, että oppilas selviää päivittäisistä tehtävistään liaksi rasittumatta. Koululaisten kunto on riittävä, jos koulu- ja kotitehtävien jälkeen riittää energiaa harrastaa jotakin. (Nupponen ym. 1997)

Kunnan muutoksia voidaan seurata vertaamalla tuloksia muiden maiden vastaaviin tuloksiin, kuten v.1995 toteutetussa kuuden Euroopan maan 12- ja 15-vuotiaisiin

kohdistuneessa kuntotestissä on tehty. Siinä suomalaiset sijoittuivat keskivaiheille.

Toiseksi kunnan tasoa voidaan verrata aikaisempiin tuloksiin. Kuitenkin tärkeämpää kuin keskiarvoihin tuijottaminen on hajonnan havaitseminen. Nupposen mukaan koululaisissa on entistä enemmän hyväkuntoisiksi ja huonokuntoisiksi luokiteltavia.

Verrattaessa kunnan ja liikunta-aktiivisuuden kehitystä voidaan havaita, että samanaikaisesti kuin kunnossa on kehitystasanne (12-14-vuotiaana) myös liikunta-aktiivisuus lähtee laskuun (Nupponen ym. 1997).

Mukanaolo liikuntaharrastuksessa näyttää takaavan korkeat fyysisen pätevyyden kokemukset riippumatta todellisesta suorituskyvystä. Liikuntaharrastusta tulisi edistää kaikin tavoin, koska korkeat fyysisen pätevyyden kokemukset ovat tärkeitä liikuntamotivaation ja jatkuvan liikunnan harrastuksen kannalta. (Lintunen 1995)

#### **4 Passiivinen oppilas: määritelmä**

Pojat ovat vapaa-aikana selvästi liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt. Liikuntatuntiaktiivisuudessa ero ei näy niin selvästi, mutta tunneillakin tytöt ovat hieman passiivisempia kuin pojat (Sarkin, McKenzie ja Sallis 1997).

Varstala (1996) tutki oppilaiden liikunta-aktiivisuutta koulun liikuntatunneilla. Hänen mukaansa tytöt seurasivat opetusta aktiivisemmin kuin pojat, mutta pojat tekivät enemmän liikuntasuorituksia kuin tytöt. Jonkin verran aktiivisuuseroa ilmeni myös liikuntataidon mukaan. Hyvätaitoiset tekivät 55% ajasta liikuntasuorituksia kun kohtalaisen taidon omaavat liikkuivat 50% ajasta.

Oppilaat ovat ala-asteella liikunnallisesti aktiivisempia välituntien aikana kuin yläasteen oppilaat. Tässä tutkimuksessa ei sukupuolten välisiä eroja löytynyt.

Koulupäivän aikana yläasteen ja lukion oppilaiden pulssi pysyy keskimäärin alle sadan. Liikuntatunneilla keskimääräinen pulssi on 140. Niille oppilaille, jotka eivät harrasta liikuntaa kouluajan jälkeenkään, tämä on ainoa liikuntatuokio. (Alkner, Larsson ja Nilsson 1997)

Nupposen (1997) mukaan oppilaiden liikunta-aktiivisuus vähenee ala-asteelta yläasteelle siirryttäessä ja edelleen yläasteen aikana. Ala-asteella passiivisia on noin 10%, mutta yläasteen loppuvaiheessa jo 15-25%, sekä nuorten aikuisten iässä naisista kolmannes ja miehistä puolet.

Tässä tutkimuksessa oppilas katsotaan liikuntatunnilla passiiviseksi:

- a) jos hän on puolet tai enemmänkin tunneilta pois, tai
- b) jos hän on tunnilla läsnä, mutta hänellä on jatkuvasti syitä, joko todellisia tai keksittyjä, olla osallistumatta tunnin ohjelmaan, tai
- c) jos hän nimellisesti osallistuu, mutta vetäytyy pois itse liikuntasuorituksista, itse asiassa siirtyy ryhmän mukana, muttei tee harjoituksia, on peleissä "lepovuorossa" kun opettajan silmä välttää, tai seisoskelee vain kentällä.

## 5 Tutkimuksen viitekehys

### PASSIIVINEN OPPILAS

OPPILAS ITSE	YMPÄRISTÖ	KOULU
-fyysinen kunto	-kotoa saatu liikuntamalli ja kannustus	-liikuntatuntien lajivalikoima
-liikuntataidot	-kaverien harrastukset	-liikuntaryhmä
-paino		-opettaja
-aktiivisuus liikuntatunnilla		-arviointi
-liikuntaharrastukset		-testit, kilpailut ja tu- lostien mittaaminen
-muut harrastukset		-kiusaaminen

## 6 Tutkimuksen tavoitteet

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää niitä syitä ja taustoja, miksi osa oppilaista on passiivisia liikuntatunnilla.

1. tavoite: löytää oppilaiden taustoissa olevia yhteisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat passiivisuuteen liikuntatunnilla.
2. tavoite: tunnistaa oppilaiden liikuntatuntikokemuksia, jotka aiheuttavat passiivisuutta liikuntatunnilla.

## 7 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmänä oli kvalitatiivinen haastattelututkimus.

Koska tutkimuksen tarkoituksena on selvittää syitä siihen, miksi jotkut oppilaat eivät halua liikkua koulun liikuntatunneilla oli tarkoituksenmukaisempaa valita laadullinen menetelmä. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa todellisen elämän kuvaaminen ja todellisuus on monimuotoista ja laadullinen tutkimus pyrkii tutkimaan kohdettaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksessa pyritään löytämään ennalta odottamattomia seikkoja ja se, mikä osoittautuu tutkimuksen aikana tärkeäksi tiedoksi ei ole ennalta tiedossa (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 1997). Kvantitatiivista tutkimustapaa käytettäessä ei osattaisi kysyä asioita, jotka lopulta saattaisivat nousta koko tutkimuksen kannalta tärkeimmiksi kysymyksiksi.

### 7.1 Tutkittava joukko

Pyysin liikunnanopettajia valitsemaan yläasteen ryhmistään sellaisia oppilaita, jotka heidän mielestään täyttivät tässä tutkimuksessa käytetyt liikuntatunnilla passiivisen oppilaan kriteerit. Heitä kertyi kaikkiaan viisitoista, joista yksitoista suostui haastateltavaksi. Kieltäytyneitä en yrittänyt suostutella, koska ajattelin, että vastaukset ovat luotettavampia jos haastateltavat ovat täysin vapaaehtoisia. Haastattelusta

kieltäytyminenkin osoittaa jonkinasteista passiivisuutta.

Osa haastateltavista oli omia oppilaitani, vaikka Hirsjärvi ja Hurme (1993) ovatkin sitä mieltä, että tuttavien ei pitäisi haastatella. Grönforsin (1982) mukaan taas on tehty monia hyviä haastatteluita tuttavaporukassa. Mielestäni haastattelutilanteet olivat saman tyyppisiä oli sitten kysymys oman oppilaan tai toisen opettajan oppilaan haastattelemisesta.

## 7.2 Aineistonkeruumenetelmä

Pohtiessani tapaa, millä aineistoa kerään, päädyin haastatteluun. Kyselemällä olisi saanut selkeitä vastauksia, mutta tutkimuksen kannalta olennaiset asiat eivät ehkä olisi tulleet ilmi. Kyselytutkimuksessa olisi ollut resursseja suurempaan otantaan, jolloin mukana olisi ollut muitakin kuin passiivisia oppilaita ja olisi ollut mahdollisuus tehdä vertailuja eri ryhmien välillä, mutta se ei ollut tämän tutkimuksen tarkoitus.

Havainnointi ei olisi sopinut ollenkaan tähän tutkimukseen, koska ei haluttu tietoa passiivisen oppilaan sen hetkisestä käyttäytymisestä, vaan syistä ja taustoista, jotka passiivisuuden aiheuttavat.

Haastattelumenetelmällä annetaan koehenkilöille mahdollisuus kertoa oma näkemyksensä asioista, eikä hänen tarvitse valita tutkijan antamista vaihtoehdoista, joista mikään ehkä ei vastaa hänen näkemystään.

Teemahaastattelussa aihepiirit ja teema-alueet on etukäteen määrätty. Haastattelija huolehtii siitä, että kaikki teema-alueet käydään läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus vaihtelevat haastattelusta toiseen. Teemahaastattelun käyttö on suosittua suomalaisessa tutkimuksessa. Toisaalta teemahaastattelu on niin avoin, että vastaaja voi vastata hyvin vapaamuotoisesti. Toisaalta teemat takaavat sen, että jokaisen haastateltavan kanssa on puhuttu samoista asioista. (Eskola, Suoranta 1998)

Haastattelussa tutkija voi heti esittää tarkentavia kysymyksiä, jos hän ei ymmärrä vastauksen sisältöä. Jos haastateltava ei ymmärrä jotain kysymystä, voi haastattelutilanteessa kysyä asiaa toisella tavalla. Kyselytutkimuksessa tällaisessa tapauksessa jää helposti vastaus saamatta.

Käytin teemahaastattelua, koska arvioin, etteivät murrosikäiset haastateltavat puhu spontaanisti pelkän aiheen perusteella, vaan osaavat paremmin puhua, kun teemat ovat selkeät. Jos haastattelut olisivat olleet kovin rönsyileviä, olisi niitten purkaminen ja jälkikäsitteily ollut vaikeaa.

Käytin haastattelurunkoa (liite 1), jossa pyrin etenemään aihekokonaisuuksittain siten, että ensin kysyin oppilaaseen itseensä liittyviä asioita, sitten perheestä ja kavereista.

Koululiikuntaa koskevaan osioon kuuluvat aiheet olivat liikuntatuntien sisältö, arviointi, testit ja kilpailut sekä liikuntatuntikokemukset.

Pidin yksilöhaastattelua parhaana vaihtoehtona, koska halusin nimenomaan saada selville heidän omia näkemyksiään. Pari- ja ryhmähaastattelussa muitten vastaukset olisivat luultavasti vaikuttaneet omiin mielipiteisiin. Keskustelu olisi viimeksi mainituissa tapauksissa ollut ehkä vilkkaampaa ja saattanut tuoda esille näkökohtia, joita yksilöhaastattelussa ei tullut.

### 7.3 Miten tutkimus tehtiin ?

Tutkimuksessa haastattelin peruskoulun yläasteen oppilaita. Haastateltavia oli kaikkiaan yksitoista, joista tyttöjä oli seitsemän ja poikia neljä. Iältään haastateltavat olivat 13-16-vuotiaita. Haastattelut tehtiin keväällä 1999. Haastattelut tapahtuivat enimmäkseen koulun neuvotteluhuoneessa, mikä oli rauhallinen tila, joskaan ei kovin viihtyisä. Yksi haastattelu tapahtui liikuntasalissa ja neljä koululuokassa.

Tyttöjä haastattelin koulupäivän jälkeen heidän kanssaan sovittuna ajankohtana. Poikia haastattelin heidän liikuntatunnillaan, koska itselläni sattui silloin olemaan vapaata.

Haastateltavat oppilaat tulivat vapaaehtoisesti, mielestäni jopa mielellään. Osa oli erittäin innostuneita.

Neljä haastatteluun pyydettyä kieltäytyi. Kaksi tyttökaverusta lupasi ensin tulla, mutta myöhemmin he tulivat perumaan. Syyksi he ilmoittivat, etteivät sittenkään halua antaa haastattelua. Yhden tytön kanssa oli jo sovittu haastatteluaikeista, mutta hän lähetti kirjeen, jossa kertoi muuttaneensa mieltään. Yksi tyttö kieltäytyi jo heti kysyttäessä.

Haastattelulupaa pyysin koulujen rehtoreilta

Pyytäessäni oppilaita haastateltavaksi en kertonut, että mukaan on valittu nimenomaan passiivisia oppilaita, vaan kerroin, että tutkimus käsittelee koululiikuntaa ja että on tärkeää kuulla heidän mielipiteitään koululiikunnasta. Tutkimuksen tuloksien perusteella koululiikuntaa pyritään kehittämään siihen suuntaan, että kaikilla olisi tunneilla mukavaa, eikä tulisi niin paljon negatiivisia kokemuksia kuin nykyään ehkä tulee. Totesin kuitenkin, etteivät tulokset ehdi valmistua ennen heidän koulusta lähtöään, mutta heidän mielipiteistään on hyötyä tuleville oppilaille.

Useimmissa haastatteluissa käytin nauhuria, mihin pyysin jokaiselta erikseen luvan ja tein samalla muistiinpanoja haastattelulomakkeeseen.

Yhdessä tapauksessa nauhuri ei toiminut, minkä huomasin vasta haastattelun päätyttyä. Liikuntasalissa tehdyssä haastattelussa en käyttänyt nauhuria ollenkaan. Yhdessä tapauksessa haastateltava ei antanut käyttää nauhuria. Syytä siihen hän ei osannut selittää, hän ei vain halunnut. Mielestäni haastateltavat pitivät itsestään selvänä, että

teen muistiinpanoja haastattelun aikana, eikä se näyttänyt heitä häiritsevän.

Haastattelut kestivät puolesta tunnista puoleentoista tuntiin. Hirsjärvi ym. (1997) ovat sitä mieltä, ettei puolen tunnin haastatteluun kannata edes ryhtyä, niin vähäiset asiat voi kysyä lomakkeellakin. Grönforsin (1982) mukaan haastattelun pitäisi olla pituudeltaan sellainen, ettei se väsytä eikä kyllästytä haastateltavaa. Jotkut haastattelut tuntuivat hyvin lyhyiltä, mutta on ymmärrettävää, että murrosikäiset ovat lyhytjännitteisiä eikä tuntunut tarkoituksenmukaiselta yrittää pitkittää haastattelua.

Osa haastateltavista kertoi laajasti ja innokkaasti omia ajatuksiaan, osa taas oli hyvin niukkasanaisia, vastasivat joko kyllä tai ei useihin kysymyksiin, ja vaikka yritin lisäkysymyksillä selventää asiaa, ei heillä tuntunut olevan siitä mitään mielipidettä. Liika tiukkaaminen tuntui hermostuttavan joitakin haastateltavia.

Varsinkin niitten haastateltavien kohdalla, jotka olivat innokkaita puhumaan ei voinut tiukasti pysyä haastattelurungossa. Heidän puheensa rönsyili teemasta toiseen ja joihinkin osioihin tuli vastaus jo ennen kuin sitä kysyttiin. Niukkasanaisempien kohdalla haastattelu eteni haastattelurungon mukaisesti, mutta lisäkysymyksilläkään en kaikkiiin kysymyksiin saanut vastausta. Tutkimuksen kannalta kuitenkin arvokkaampia olivat nämä ”rönsyilevät” vastaajat. Heiltä tuli sellaistaakin tietoa, mitä ei suoraan kysytty, mutta osoittautui tärkeäksi tiedoksi.

Ennen varsinaisia haastatteluja koehaastattelin yhtä lukion tyttöä. Häneltä sain joitakin muutosehdotuksia.

Kun kaikki haastattelut oli tehty kuuntelin nauhat ja kirjoitin ne sanasta sanaan paperille. Joissain kohdin nauhoitus oli epäselvää enkä saanut kaikista sanoista selvää useista kuuntelukerroista huolimatta.

Tulosten tulkintaa ja analysointia varten keräsin nauhoilta ja muistiinpanoista saadut tiedot taulukkoon, josta sain poimittua tämän tutkimuksen kannalta tärkeät tiedot.

#### **7. 4 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa sen validiteetti eli pätevyys sekä reliabiliteetti eli toistettavuus. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi kohdentuu koko tutkimusprosessiin, sen eri vaiheisiin ja raportointiin. Jokainen tutkimus on ainutkertainen ja tilannesidonnainen, joten luotettavuuden arviointi ei noudata tarkkoja sääntöjä. (Krause ja Kiikkala 1996, Hirsjärvi ja Hurme 1993))

Oikeastaan ainoa tapa osoittaa kvalitatiivisen tutkimuksen validius on kertoa tutkimusraportissa yksityiskohtaisesti kaikki minkä oletetaan helpottavan tutkimuksen itsenäistä arviointia. Validius on todellisen kenttätilanteen ja tutkimusraportin suhde. Mitä lähempänä ne ovat toisiaan sitä validimpi tieto on. (Valkonen 1971, Grönfors 1982 )



Tutkimuksen validiteettiin vaikuttava tekijä on käytetty tutkimusmenetelmä. Tässä tutkimuksessa käytettiin tutkimusmenetelmänä haastattelua, jotta saataisiin mahdollisimman syvällistä tietoa. Tutkimuksen luotettavuus heikkenee, jos haastattelijan esittämät kysymykset ovat liian suppeita, jolloin tietoa tulee niukasti. Tutkittavalle ei anneta tarpeeksi tilaa esittää omia näkemyksiään. Toisaalta liian väljät kysymykset voivat tuottaa runsaasti sellaista materiaalia, joka ei tutkimuksen kannalta ole tarkoituksenmukaista. (Nieminen 1997)

Kysymysten asettelu voi olla huono. Kysymykset eivät tavoita haluttuja merkityksiä. Varautumalla tarpeeksi moneen kysymykseen ja riittäviin lisäkysymyksiin voimme varmistaa menetelmän sisältövalidiuden. (Hirsjärvi ja Hurme 1992)

Tämän tutkimuksen kysymyksiä laatiessani olen käyttänyt tukena aikaisempaa tutkimustietoa. Sieltä olen poiminut niitä teemoja, joitten oletan vaikuttavan koululaisten liikuntakäyttäytymiseen liikuntatunnilla.

Haastattelutilanteessa joittenkin haastateltavien kohdalla juttu rönsyili teemojen ulkopuolelle. He pitivät niitä asioita ilmeisen tärkeinä ja haastattelijana annoin puheen jonkin verran pysyäkkin teemojen ulkopuolella, ennen kuin palautin sen noudattamaan haastattelurunkoa.

Osa haastateltavista oli hyvin niukkasanaisia. Heidän kohdallaan haastattelu sujui suunnilleen niin, että kävin järjestyksessä haastattelurungon läpi ja he vastasivat niihin lyhyesti. Usein joko ”ei” tai ”kyllä” tai ”en osaa sanoa”, lisäkysymyksetkään eivät aina tuoneet laajempaa vastausta. Jatkuva lisäkysymysten esittäminen näytti hermostuttavan joitakin haastateltavia. Haastateltavat toivat varmasti senhetkisen mielipiteensä julki, mutta näin jäivät ehkä jotkut tärkeät taustatekijät tulematta ilmi.

Laajasanaisempien juttelussa taas jotkut asiat tulivat montakin kertaa ilmi. Nämä asiat olivat heille tärkeitä. Ja esimerkiksi kysyttäessä kiusaamisesta sitä ei suoraan myönnetty, mutta jossain muussa kohdassa kävi ilmi, että jonkinlaista kiusaamista kuitenkin on ollut.

Luotettavuuteen vaikuttaa myös perusjoukosta valitun otannan yleistettävyys. Otanta voi olla epäedustava, eli se ei anna oikeaa kuvaa perusjoukosta. Jokin toinen otanta perusjoukosta antaisi toisenlaisen tuloksen. (Valkonen 1971) Tässä tutkimuksessa haastateltaviksi valittiin oppilaita, jotka annettujen kriteerien mukaan olivat nimenomaan liikuntatunnilla passiivisia, joten katson otoksen olevan edustavan. Toisaalta jos olisi samoin kriteerein valittu samasta perusjoukosta toinen otos, ei lopputulos välttämättä olisi ollut sama. Samoin olisi ehkä käynyt, jos neljä haastattelusta kieltäytynyttä olisivat olleet mukana.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat myös haastateltavien ominaisuudet. He voivat puhua eri kieltä kuin haastattelija, ja antavat vastauksen eri kysymykseen kuin haastattelija tarkoittaa.

He voivat pyrkiä myös miellyttämään haastattelijaa, antamaan sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia. (Jyrinki 1977, Nieminen 1997)

Tässä haastattelussa ilmeni silloin tällöin, että vastattiin eri asiaan kuin mitä haastattelijana kysyin. Selventävillä lisäkysymyksillä asia saatiin korjattua. Niitten kohdalla, jotka vastasivat ”kyllä” tai ”ei” oli tietysti mahdotonta saada selville olivatko he ymmärtäneet kysymyksen haastattelijan tarkoittamalla tavalla.

Mitä tulee yhteiseen kieleen luulisin ymmärtäväni melko hyvin haastateltavien ajatuksia, koska työssäni olen jatkuvasti tekemisissä ja puheissa tämän ikäisten nuorten kanssa.

Myös haastattelijasta johtuvat tekijät vaikuttavat haastatteluvaiheessa tutkimuksen luotettavuuteen. Haastattelija saattaa ilmeillään ja eleillään johdatella haastateltavaa. Haastattelijan esittämät lisäkysymykset voivat vaikuttaa vastauksiin. Haastattelijalla on aikaisempiin tutkimuksiin perehdyttyään myös ennakkotietoa tutkittavasta asiasta, jolloin se voi vaikuttaa tutkimustulosten luotettavuuteen erityisesti analyysivaiheessa. (Krause ja Kiikkala 1996) Jos haastattelijoina on useita, sitä enemmän tulee haastattelijoina johtuvia virheitä (Hirsjärvi ja Hurme 1993).

Tässä tutkimuksessa oli koko ajan sama haastattelija, jolloin vastaukset ymmärrettiin ja tulkittiin samalla tavalla. Myös lisäkysymykset olivat samantyyppisiä.

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan luottamus on tutkimushaastattelun avainkysymys. Haastattelun tulos on riippuvainen siitä, saavuttako haastattelija haastateltavan luottamuksen. Tässä tutkimuksessa jotkut haastateltavat olivat hyvin niukkasnaisia, jolloin saattaa olla kyse luottamuksen puutteesta. Toiset haastateltavat taas kertoivat mielipiteensä hyvin avoimesti ja laajasti.

Haastattelutilanne ei ollut aina samanlainen. Osa haastatteluista suoritettiin pienessä neuvotteluhuoneessa, osa tavallisessa luokahuoneessa ja osa liikuntasalissa. Se, miten turvalliselta ja luontevalta paikka haastateltavasta tuntuu, vaikuttaa haastatteluun.

Ajankohta vaihteli myös. Osa haastattelin heidän omalla liikuntatunnillaan ja osaa taas koulun jälkeen. Voisi ajatella, että koulun jälkeen haastatelluilla oli kiire päästä kotiin, eivätkä siksi jaksaneet paneutua vastaamiseen. Toisaalta kuitenkin kaikkein vilkkaimmat ja pisimmät haastattelut käytiin juuri koulun jälkeen.

Laadullisessa tutkimuksessa tulkinta on aina tutkijan persoonallinen näkemys, jossa hänen omat tunteensa ja intuiotensa ovat mukana. Tämän vuoksi tulkinta ei ole toistettavissa eikä siirrettävissä toiseen yhteyteen. (Nieminen 1997)

## 8 Tutkimustulokset

Seuraavassa esittelen tutkimushenkilöt. Kerron haastattelutilanteesta ja siitä, miten haastateltava käyttäytyi. Jokaisen haastateltavan kohdalla olen tuonut esille ne asiat, jotka tuntuivat olevan hänelle tärkeitä ja olivat näin ollen myös tutkimuksen kannalta tärkeitä

### 8.1 Noora

Noora on 14-vuotias peruskoulun 8-luokkalainen. Hän tuli mielellään haastatteluun ja kertoi melko laajasti omista kokemuksistaan ja toiveistaan koululiikunnan suhteen. Noora on siinä mielessä passiivinen, että hän on paljon pois tunneilta.

Nooran liikuntaharrastuksia koulun lisäksi ovat lenkkeily koiran kanssa, jota on jatkunut päivittäin kahdeksan vuotta, sekä ringette, jota hän on harrastanut puoli vuotta. Ringette-harrastuksen jatkuminen oli haastatteluhetkellä vaakalaudalla, koska hän ei omasta mielestään päässyt tarpeeksi pelaamaan edes harjoituksissa. Valmentajankin kanssa oli erimielisyyksiä, mutta seuraavaksi kaudeksi oli toiveita saada uusi valmentaja.

Muita harrastuksia Nooralla ei ole. Vapaa-aika kuluu kavereitten kanssa kaupungilla pyörien tai jonkun kaverin luona musiikkia kuunnellen.

*"Ens mä tulen koulust kotiin ja sit mä menen kaverien luo ja olen siäll lopun päivää. Me voida olla kaverin tykön mont tuntti ja kuunnella musiikki tai lähretä kaupungill kävelemä."*

Oman kuntonsa Noora arvioi kohtalaiseksi. Hänellä on sama vika kuin äidilläkin, eli jatkuvasti toistuva poskiontelotulehdus. Vähän allergisuuttakin hänellä on. Poskiontelotulehdusten ja allergisuuden yhteyttä ei ole tutkittu.

Paino-ongelmia Nooralla on ollut koko ikänsä. Seitsemännen luokan alussa hän oli laihduttanut kaksikymmentä kiloa ja koko ajan hän tarkkailee syömisään. Kahdeksan vuotta hän on joutunut kärsimään ylipainostaan. Jo lastentarhassa siitä nälvittiin ja kun koulu alkoi, asia vain paheni. Kaikissa mahdollisissa paikoissa, tunneilla ja välitunneilla saa kuulla nälvimistä ulkonäöstään. Liikuntatunnilla kukaan ei ole sanonut mitään hänen painostaan

*" ainakaan päin naamaa, sitä ei sit tiädä mitä ne selän takan puhuu."*

Vaikkei hän sitä itse tiedosta tai ei ainakaan halua sanoa minusta näyttää siltä, että yksi syy Nooran liikuntatuntipassiivisuuteen on juuri paino-ongelma. Painoasia putkahtaa esiin monta kertaa haastattelun aikana.

Perheeseen kuuluu äiti ja isä. Isoveli ja isosisko ovat jo muuttaneet pois kotoa. Isä ei harrasta mitään liikuntaa. Isä on työnsä takia paljon pois kotoa ja kotona ollessaan makaa sohvalla. Äiti kävi aikaisemmin koiran kanssa lenkillä, mutta nyt hänellä on todettu kuluma ja reuma, mitkä rajoittavat hänen liikkumistaan. Isoveli on ainoa, joka harrastaa liikuntaa. Hän pelaa jääkiekkoa joukkueessa, samoin salibandyä.

Yhdessä perhe ei ole harrastanut koskaan mitään liikuntaa. Ringetteharjoituksiin vanhemmat kuskaavat.

Noora ilmoittaa olevansa "jääkiekkohullu", mutta ilmenee, ettei hän käy katsomassa muita kuin isoveljen pelejä, vaikka paikkakunnalla olisi tarjolla korkeamman tasonkin jääkiekkoa.

Toinen Nooran liikkumattomuuden syy voi olla perheen malli tai pikemminkin sen puuttuminen.

Kun kaveritkaan yhtä lukuun ottamatta eivät harrasta liikuntaa ei sieltäkään suunnalta tule mallia.

Noora ei liikuntatunneilla tunne, että häntä kiusattaisiin, mutta hän tuntee siellä olonsa epämiellyttäväksi. Kun kysyin, että onko siellä joku, jonka kanssa et haluaisi olla tekemisissä niin hän sanoi, että koko ryhmä.

*"Mua suaraan sanoen ärsyttää toi A-luokan porukka. Ne luulee olevansa täydellisiä ja parempia kuin muut. Mua on aina ärsyttänyt se porukka mikä siällä on, kun on jo ala-asteell ollu niitten kans samas porukass. Se näkyy kaikennäköses piänes, käyttäytymises, ne puhuu toisilleen ja kattoo halveksien, en mä oikeen osaa selittää, mutt kyll se aika ahdistavaa seuraa on."*

Koripallo, sähly ja luistelu ovat kivoja liikuntalajeja ja oikeastaan kaikki muu kelpaa paitsi aerobic, step-aerobic, telinevoimistelu ja uinti. Pelit on kivoja. Niissä ei seurakaan ole niin tärkeää, voi saada kehujakin joukkueovereilta, jos onnistuu. Aerobicin tyyppisestä liikkumisesta hän ei ole koskaan tykännyt. Telinevoimistelutunneilla kaikki muut ovat notkeita ja pääsevät kaikki temput ja Noora tuntee olevansa ainoa kankea ja se on kaikkein kamalinta kun muut katsoo. Uimisesta Noora pitää, ja uikin kesäisin mökin rannassa kun vieraita ei ole läsnä,

*" mutta kun siinä on se kehtaamiskysymys."*

Oman aktiivisuutensa liikuntatunneilla Noora arvioi keskitasoiseksi.

*"Välillä aina päättää, ett on oikein aktiivinen, mutt muut on niin paljon parempii, ettei kannata edes yrittää."*

Liikuntanumero oli edellisessä todistuksessa seitsemän. Noora odotti kyllä kahdeksikkoa. Syyksi hän arvioi sen, että on ollut paljon pois ja joskus on ollut opettajan kanssa sanaharkkaa. Arvostelua tulee jonkin verran liikuntatuntien aikana opettajalta ja oppilailta. Yleensä se on positiivista ja tuntuu kivalta.

Hän ei muista onko ollut kuntotestejä. Yleisurheilussa on mitattu tuloksia, mutta tänä vuonna hän on ollut silloin aina pois. Testejä ja mittauksia hän pitää haastavina.

Jos Noora ei ole jossain asiassa ole yhtä hyvä kuin muut hän tuntee epäonnistuvansa. Uusien asioitten oppiminen tuntuu hänestä hyvältä.

Nooran mielestä koululiikunnan pitäisi olla hauskaa ja ryhmässä pitäisi olla yhteishenkeä.

Nooran suurin ongelma näyttää olevan se, ettei hän tule toimeen muun ryhmän kanssa. Hän pelkää niin paljon epäonnistumista ja ryhmän reagointia siihen, että on mieluummin yrittämättä. Hän sanoi kuitenkin, ettei häntä kiusata eikä negatiivista palautetta tuntien aikana tule, mutta hänellä on tunne, että takana päin puhutaan hänestä negatiiviseen sävyyn. Epäonnistumisen pelko on luultavasti alkanut jo ala-asteella, jolloin hänellä oli ylipainoa.

## **8.2 Kaija**

Kaija on 14-vuotias peruskoulun kahdeksaslukkalainen. Hän ei ollut kovin innostunut haastattelusta ja oli koko haastattelun ajan melko varautunut. Vastaukset olivat lyhyitä, jokainen vastaus piti "lypsää". Missään vaiheessa hän ei innostunut kertomaan laajemmin omia kokemuksiaan, niin kuin muut haastateltavat tekivät. Kaija ei myöskään antanut käyttää nauhuria, joten tiedot ovat haastattelijan muistiinpanojen varassa. Kaija ei ole pois tunneilta, mutta hän osallistuu vain sen verran kuin on ihan pakko. Hän on innokas vaihtopelaaja.

Kaijalla ei ole tällä hetkellä, eikä hänellä ole aikaisemminkaan ollut mitään liikuntaharrastuksia.

Eikä hänellä ole muitakaan harrastuksia. Vapaa-aikaansa hän viettää kavereitten kanssa

jutellen, musiikkia kuunnellen, tietokonepelejä pelaten ja televisiota katsellen. Kukaan hänen kavereistaan ei harrasta liikuntaa.

Perheen liikuntaharrastus on melko vähäistä. Isä katselee televisiosta formulaa ja rallia. Äiti käy joskus lenkillä. Veli pelaa kaukalopalloa. Koskaan he eivät ole harrastaneet yhdessä mitään eivätkä vanhemmat ole vieneet Kaijaa minkään liikuntaharrastuksen pariin.

Koulun liikuntalajeista Kaija pitää eniten koripallosta ja sählystä, koska ne eivät ole vaikeita.

Tanssista hän pitää kaikkein vähiten, koska se on tyhmää ja vanhanaikaista. Tuntien sisältöä ei hänen mielestään suunnitella tarpeeksi yhdessä ja jos hän saisi päättää tunnit sisältäisivät paljon pelejä, aerobicia ja rentoutumisharjoituksia. Tunnit eivät saisi olla aamulla.

Liikuntanumeroaan, seiskaa, Kaijaa pitää liian huonona. Hän kokee olevansa tunneilla yhtä aktiivinen kuin muutkin. Joskus hänestä kuitenkin tuntuu, että pitäisi yrittää enemmän.

Tulosten mittaaminen ja kuntotestit ovat hänen mielestään tarpeellisia mutta ne eivät ole kivoja ja ovat liian raskaita.

Kaijan mielestä paras kokemus liikuntatunneilla on se, kun tunti loppuu. Hän kokee epäonnistuvansa, jos ei ole yhtä hyvä kuin muut, mutta uusien asioiden oppiminen tuntuu mukavalta. Se on mukavampaa kuin toisten voittaminen.

### **8.3 Jussi**

Jussi on 16-vuotias peruskoulun yhdeksäsluokkalainen. Hän tuli haastatteluun vähän leikkimielellä, mutta kyllä häneltä ihan asiallisia vastauksia tuli. Haastattelu tapahtui liikuntasalissa enkä voinut käyttää nauhuria. Jussin vastaukset eivät olleet kovin laajasanaisia, mutta sain mielestäni silti asiat hyvin merkittyä muistiin.

Jussi on aikaisemmin harrastanut lentopalloa, mutta se ei enää kiinnosta. Kummitäti pelaa lentopalloa ja oli vienyt Jussin harjoituksiin. Oman perheen jäsenet eivät harrasta liikuntaa. Joskus joku saattaa käydä lenkillä.

Omaa kuntoaan Jussi pitää huonona. Pari kertaa vuodessa hänellä on flunssaa. Alasteella hänellä oli myös paino-ongelmia.

Koululiikuntalajeista Jussi pitää eniten pesäpallosta, koska siinä ei tule hiki. Mukavimmat koululiikuntamuistotkin Jussilla ovat juuri pesäpallosta. Jalkapallosta hän

ei pidä, koska toiset harhauttelevat eikä hän pysy vauhdissa mukana.

Omasta mielestään Jussi on liikuntatunneilla paljon passiivisempi kuin muut. Liikuntanumeroaan kahdeksikkoa hän pitää liian hyvänä, koska hän ei tee mitään.

#### 8.4 Olavi

Olavi on 14-vuotias peruskoulun seitsemäsluokkalainen. Hänet pyydettiin haastatteluun liikuntatunnilta, eikä hänellä ollut mitään sitä vastaan, vaikka kyseessä oli pesäpallotunti. Myöhemmin haastattelussa ilmeni, että pesäpallo on hänen mielilajinsa.

Liikuntatunneilla hänen passivisuutensa ilmenee runsaina poissaoloina ja kun hän on paikalla, suurin osa energiasta kuluu pelleilemiseen, eikä siihen mitä tunneilla pitäisi tehdä.

Vapaa-ajan liikuntaharrastuksena hänellä on skeittailu. Aikaisemmin hän on asunut toisella paikkakunnalla ja harrastanut siellä tanssia ja jääkiekkoa. Viime kesänä tapahtuneen muuton jälkeen nämä harrastukset ovat jääneet, vaikka nykyiset kaverit harrastavat jääkiekkoa. Syyksi hän ilmoitti sen, että rahat eivät riitä ja uudessa joukkueessa on vaikea aloittaa.

Skeittailun lisäksi Olavi harrastaa tietokonepelejä ja netissä surffailua.

Omaa kuntoaan Olavi pitää kohtalaisena, mutta pitkään juokseminen ja käveleminen alkaa hengästyttää.

Vanhemmat eivät tällä hetkellä harrasta liikuntaa. Isä on aikaisemmin pelannut tennistä, mutta ei voi selkävaivojen takia jatkaa. Äiti ei ole jalan murtumisen jälkeen voinut harrastaa mitään liikuntaa. Sisko sen sijaan on koko ikänsä harrastanut tanssia ja opiskelee sitä tällä hetkellä.

Yhdessä perhe ei ole Olavin muistin mukaan harrastanut mitään.

*"Silloin kun pelasin jääkiekkoa vanhemmat kuskasi jos töiltään ehtivät. Meillä oli harjoitukset yleensä siihen aikaan, että itse oli mentävä tai kaverin kyydillä."*

Olavin perhe hajosi hänen ollessaan neljännellä luokalla. Isä muutti toiselle paikkakunnalle, samoin sisko. Olavi jäi äidin kanssa kahdestaan.

Liikuntatunneilla Olavi tuntee olevansa yhtä aktiivinen kuin muutkin. Aikaisemmassa koulussa hän oli aktiivisempi. Syytä siihen, miksei hän ole tunneilla aktiivisempi hän ei osaa selittää. Ei vain jaksa. Liikuntanumero oli kahdeksan, mikä oli hänen mielestään oikea.

Pesäpallo on hänen mielilajinsa. Se on erilaista, haasteellisempaa. Tarkemmin hän ei osaa selittää mitä haasteellisuus tarkoittaa. Kyllä hän muistakin lajeista tykkää niin ettei ole semmoista mistä hän vähiten pitäisi. Ne vaan ovat tylsiä.

Kavereitten kanssa hän tulee liikuntatunneilla hyvin toimeen vaikka hän myöntääkin, ettei ole vielä oikein kunnolla tutustunut paikkakuntaan eikä kavereihin.

Uusien asioiden oppiminen on Olavin mielestä mukavaa, mutta hän ei tunne epäonnistuneensa vaikei jotain opikaan yhtä hyvin kuin muut. Tänä vuonna hän ei tunne oppineensa mitään uutta.

*"Kaikki on oikeestaan vanhaa. Kun mä olin siäll tanssissa siäll oppi paljon kaikenlaista mitä telinevoimistelussakin tehtiin ja muutenki mä oon oppinut ne ennen."*

Minusta näyttää, että Olavin yksi ongelma on perheen hajoaminen ja asuinpaikkakunnan muutos. Uudessa koulussa hän ei ole löytänyt omaa rooliaan ja kompensoi sitä pelleilemällä, ja saa näin jonkinlaista huomiota osakseen. Pelleily sinänsä on jonkinasteisen aktiivisuuden osoitus. Uudella paikkakunnalla ei murrosikäisen ole myös helppoa hakeutua harrastuksiin. Varsinkin tanssiharrastus on poikien keskuudessa aika harvinaista, eikä nykyisellä asuinpaikkakunnalla ole sopivaa ryhmää. Luulen, etteivät nykyiset kaverit edes tiedä hänen tanssiharrastuksestaan.

Toiseksi Olavi kokee, etteivät liikuntatunnit tarjoa tarpeeksi haasteita. Hän tuntee osaavansa jo kaiken. Tämä tutkimus ei pysty osoittamaan sitä, että osaako hän todella jo kaiken, mutta itse hän kokee osaavansa. Tämä myös provosoi häntä pinnaamaan ja pelleilemään.

Kolmantena on kodin antaman mallin puute. Perhe ei ole koskaan harrastanut mitään yhdessä ja vanhemmat ovat aika vähän tukeneet Olavin omia liikuntaharrastuksia. Muuton jälkeen tämä tuki näyttää puuttuvan kokonaan.

### **8.5 Jarmo**

Jarmo on 13-vuotias peruskoulun seitsemäsluokkalainen. Hänkin tuli mielellään haastatteluun. Oli kuitenkin melko harvasanainen ja vastaukset olivat lyhyitä.

Jarmo sanoi, ettei hänellä ole mitään liikuntaharrastuksia. Hän käy kuitenkin naapurin pihalla heittelemässä koripalloa ja rullaluistelee kaupungilla. Rullaluistimet hänellä on ollut vajaan vuoden. Aikaisemmin hän on harrastanut taekwondo vuodan verran, mutta lopetti, koska se oli tylsää ja toiset kiusasi häntä harjoituksissa. Vapaa-aikanaan Jarmo katselee televisiota ja pelaa tietokonepelejä.



Jarmolla on kaksi aikuista siskoa, joitten liikuntaharrastuksista hän ei tiedä. Kaksoissiskolla ei ole liikuntaharrastuksia. Vanhemmat käyvät joskus lenkillä. Silloin kun Jarmo harrasti taekwondoä vanhemmat kuljettivat häntä harjoituksiin, mutta yhteisiä liikuntaharrastuksia perheellä ei ole. Janne olisi halunnut nuorempana pelata jääkiekkoa, mutta vanhemmat eivät antaneet loukkaantumisvaaran takia.

Liikuntaryhmäläisten kanssa koulussa Jarmo tulee hyvin toimeen, mutta siellä on yksi, joka aina pilkkaa jos epäonnistuu. Se on Jarmon mielestä vähän niin kuin kiusaamista, vaikkei hän muuten tunnekaan, että häntä kiusataan. Eniten Jarmo pitää pesäpallosta ja sisäjalkapallosta. Pesäpallo on helppoa ja sisäfutis on kivaa. Telinevoimistelusta hän ei pidä, koska se on vaikeaa ja paikat tulee kipeiksi.

Kysyttäessä millaista koululiikunnan pitäisi olla Jarmo vastasi:

*"No emmä vaan tiiä, no kivaa, ettei pelattais niin tosissaan. Jos joutuu vaikka maaliin ni sit ku ne tulee maalille ne vetää niin kovaa, ett ku se tulee tohon niin tulee mustelma."*

Omasta mielestään Jarmo ei ole liikuntatunneilla aktiivinen. Passiivisempi kuin muut. Numero kahdeksan, mikä hänellä liikunnasta on, on hänen mielestään liian hyvä. Seitsemän olisi oikeampi.

Mukava liikuntamuisto on ala-asteelta, kun hän teki sählyssä maalin. Huonotkin muistot liittyvät sählyyn.

*"Virtanen rupes huutaan ku sähly men joku piäleen, ku sill ittel menee joku piäleen se on ihan hiljaa, se hermostuu, jos häviää."*

Jarmon ongelma on mielestäni arkuus, jopa pelko liikuntatunneilla. Vaikka hän sanookin, ettei häntä kiusata, niin haastattelun aikana tuli muutaman kerran esille, että muut pilkkaa.

Fyysisen kivun pelko näyttää myös ilmeiseltä. Sählypallosta tulee mustelmia ja telinevoimistelusta tulee paikat kipeiksi. Arkuus saattaa juontaa juurensa ala-asteelta, jolloin hänellä oli ylipainoa, vaikka hän sanoikin, ettei se haitannut liikuntaa eikä häntä sen takia kiusattu.

Perheellä ei myöskään ole liikunnallista elämäntapaa, mistä Janne olisi saanut mallin ja virikkeitä omaan liikkumiseensa.

## 8.6 Anneli

Anneli on 14-vuotias peruskoulun kahdeksaluokkalainen. Hän tuli mielellään haastatteluun, mutta oli kovin vähäpuheinen. Tuntui, että hän halusi mahdollisimman nopeasti päästä eroon haastattelusta. Anneli on paljon pois tunneilta ja ollessaan läsnä hänellä on usein jokin syy olla osallistumatta. Kuitenkin hän on ottanut myös valinnaisen kurssin sekä kahdeksannella että yhdeksännellä luokalla.

Vapaa-ajan liikuntaharrastuksia Annelilla ei ole. Joskus hän käy lenkillä. Aikaisemminkaan hänellä ei ole ollut liikuntaharrastuksia. Hän aikoi ruveta pelaamaan ringetteä, koska kaveritkin harrastavat sitä, mutta ei halunnut opetella luistelemaan hokkareilla. Vapaa-aikanaan hän on kavereitten kanssa juttelemassa tai katselee kotona televisiota.

Annelin perheeseen kuuluu äiti, isäpuoli, sisko ja veli. Hänen tietääkseen kukaan ei harrasta liikuntaa eivätkä he yhdessäkään harrasta mitään.

Koululiikunnassa Anneli pitää eniten hip-hopista, kuntosalista ja step-aerobicista, koska niissä on musiikkia ja musiikin mukana saa enemmän tehtyä. Mukavana koululiikuntamuistona Anneli mainitsee pesäpallotunnit, jos kukaan ei katso kun ei osu. Uinnista hän pitää kaikkein vähiten. Syynä on se, ettei vain pidä. Hän ei ole ollut koulussa kertaakaan uimassa.

Liikuntaryhmänsä kanssa Anneli sanoo tulevansa hyvin toimeen, paitsi siellä on yksi, jonka kanssa hän ei haluaisi olla tekemisissä.

Omaa kuntoaan Anneli ei pidä kovin erinomaisena. Jaksaa kyllä, muttei pitkiä matkoja. Omasta mielestään hän ei ole aktiivinen liikuntatunneilla, koska silloin tulee hiki, eikä hän halua mennä tunnin jälkeen suihkuun. Muihin verrattuna hänen aktiivisuutensa on keskitasoa normaaleilla liikuntatunneilla. Valinnaisessa hän on passiivisempi. Liikuntanumero kahdeksan on hänen mielestään ihan oikea. Liikuntatunneille Anneli menee mielellään, mutta on jälkepäin väsynyt. Koululiikunnassa Annelin mielestä jokaisen pitäisi itse saada päättää tunnin rasitusaste.

Annelin suurin liikkumisen este näyttää olevan rasittuminen ja väsyminen. Ne tulevat esille monta kertaa haastattelun aikana. Näihin liittyvä hikoileminen ja suihkuun meno tuntuu myös vastenmieliseltä. Mahdollisesti haluttomuus uida liikuntatunneilla on myös yhteydessä siihen, ettei hän halua mennä suihkuun

Toisena syynä voi olla perhe, mistä hän ei ole saanut liikuntamallia.

## 8.7 Jaana

Jaana on 14-vuotias peruskoulun kahdeksaluokkalainen. Haastattelunauhasta tuli erittäin epäselvä, joten vastaukset piti ottaa suureksi osaksi muistiinpanoista. Jaanan passiivisuus ilmenee poissaoloina ja syrjään vetäytymisenä silloin kun hän on tunneilla. Kahdeksannella luokalla Jaanalla oli yksi valinnainen liikuntakurssi.

Jaana on harrastanut kuusi vuotta ratsastusta ja se on vienyt hänen vapaa-aikansa lähes kokonaan. Hän on yrittänyt harrastaa myös luistelua, uintia, balettia ja tennistä mutta vuoden sisällä hän on lopettanut, koska tallilla menee niin paljon aikaa. Hän menee koulun jälkeen tallille ja on siellä lopun päivää. Viikonloppuina jää aikaa olla kavereitten kanssa tai kotona.

Jaana asuu äitinsä ja poikaystävänsä kanssa. Äiti harrastaa myös ratsastusta sekä käy kuntosalilla ja uimassa.

Liikuntatunneilla Jaana ei oikein hyvin tule ryhmäläisten kanssa toimeen. Välillä tulee riitojakin.

Ryhmässä on joitakin kenen kanssa hän ei haluaisi olla missään tekemisissä. Yleensäkin Jaana ei halua olla ryhmässä. Hän haluaa tehdä kaiken niin kuin itse haluaa eikä halua noudattaa toisten määräyksiä.

*"Yleensä mä istun tuall reunas, ku jos vaikk ei osu palloon ni huudetaan kauheest. Jos jotain yrittää, niin pelkää, ett se kumminki menee väärin."*

Epäonnistuminen harmittaa häntä. Silloin myös kaverit nauraa. Siihen hän sanoo suhtautuvansa huumorilla, mutta kun hän hetken miettii, niin kyllä se loukkaa eikä hän sitä nauramista halua.

Jaana pitää enemmän yksilölajeista kuten ratsastuksesta. Korkeushypystä hän pitää, koska on siinä hyvä. Pesäpallo on välillä myös ihan kivaa. Mukavana koululiikuntamuistona Jaana pitää sitä kun kaikki pelaavat sovussa.

Suunnistuksesta hän ei pidä, kun siinä pitää rämpiä metsässä ja hänellä on karhukammo. Liikuntanumero seitsemän on ihan oikea Jaanan omasta mielestä.

Jaana myöntää olevansa liikuntatunneilla passiivisempi kuin muut.

Joskus liikuntatunneilla mitataan tuloksia ja se on hyvä, koska silloin tietää mitä osaa Jaanasta tuntuu mukavalta toisten voittaminen. Mukavammalta kuin uusien asioiden oppiminen.

Jaana on epävarma omista kyvyistään ja pelkää epäonnistumista. Siksi on turvallisempaa vetäytyä sivuun ja olla kokonaan yrittämättä. Hän sanoo, ettei häntä tunneilla kiusata, mutta toisten nauraminen ei kuitenkaan tunnu kivalta. Jo pelkästään ryhmässä oleminen tuntuu hänestä vastenmieliseltä. Ala-asteella hänellä on ollut paino-ongelmia ja mahdollisesti hän on ollut silloin kömpelö ja toiset ovat nauraneet ja epäonnistumisen pelko on jäänyt vaikka ylipainoa ei enää olekaan.

### **8.8 Minna**

Minna on 14-vuotias peruskoulun kahdeksaluokkalainen. Hän tuli suorastaan innokkaasti haastatteluun. Hän kertoi laajasti harrastuksistaan. Välillä tuntui siltä, että kaikki ei ollut ihan totta tai hän ainakin liioitteli. Minnalla oli sellainen asenne, että hän antaa nyt ohjeita opettajalle, miten jatkossa tulee toimia. Seuraavan tunnin jälkeen hän antoi positiivista palautetta ja oli itsekin aktiivisesti mukana, mutta on sen jälkeen palannut entiseen passiivisuuteen.

Minnan passiivisuus on sellaista, että hän vetäytyy syrjään joko heti tunnin alussa tai kesken tunnin. Hän voi suuttua jostakin suunnattomasti ja huutaa ja kiljuu. Joku voi tönäistä häntä vahingossa tai hän ei osaa mielestään tehdä jotain oikein, minkä jälkeen hän siirtyy sivuun. Poissaoloja hänellä ei ole paljon. Valitettavasti nauhuri ei toiminut ja Minnan antama laajasanainen haastattelu jäi vain muistiinpanojen varaan.

Vapaa-aikana hän harrastaa lenkkeilyä ja rullaluistelua. On harrastanut pari vuotta säännöllisesti. Aikaisemmin hän on harrastanut hip-hopia, hiihtoa, luistelua, spinningiä, balettia ja ratsastusta. Lopettamisen syynä on ollut kyllästyminen ja allerginen ihottuma. Nykyisin hän harrastaa myös piirtämistä. Aikaisemmin Minnalla on ollut parikymmentä kiloa ylipainoa.

Minnan vanhemmat ovat eronneet ja hän asuu nykyään isän kanssa. Yhdessä he käyvät lenkillä ja uimassa. Muissa harrastuksissa vanhemmat eivät ole olleet mukana.

Koululiikunnassa Minnalla on paljon lempilajeja. Kaikkein eniten hän pitää telinevoimistelusta ja circuitista, koska ne ovat monipuolisia ja "kivaa räkkiä". Lisäksi hän pitää palloilusta, koska siinä saa liikkua paljon, sekä aerobicista, kuntojumpasta, lenkkeilystä, luistelusta ja rentoutumisesta.

Vähiten hän pitää uinnista, koska ei voi osallistua allergisen ihottuman takia, sekä koripallosta ja aerobicista, koska huonona päivänä hän ei jaksaa ja tarvitsisi lisää kannustusta. Liikuntatunteja suunnitellaan yhdessä luokan kanssa ja se on Minnan

mielestä hyvä ja hän saa kyllä oman mielipiteensä kuuluville, mutta se ei aina toteudu. Koululiikuntanumero kahdeksan on Minnan mielestä oikea. Omasta mielestään hän on liikuntatunneilla harvoin aktiivinen ja muihin verrattaessa keskitasoa. Kuntotestejä on liikuntatunneilla ollut ja ne ovat hänen mielestään kivoja. Tulosten mittaaminen kannustaa parempiin suorituksiin. Peleissä pistelasku lisää innostusta eikä häviäminen tunnu masentavalta.

Hyvinä koululiikuntamuistoina pitää niitä kertoja kun on tehnyt kaikkensa, pannut kaiken peliin. Huonoja muistoja ovat lentopallo ja sulkapallo kun ei onnistu. Minna tuntee epäonnistuvansa jos hän ei ole yhtä hyvä kuin muut, mutta uuden asian oppiminen tuntuu kivammalta kuin toisten voittaminen.

Haastattelun lopuksi Minna korostaa vielä sitä, että oppilaitten mielipiteitä pitäisi ottaa enemmän huomioon ja opettajan pitää koko ajan kannustaa ja suorastaan patistaa mukaan vaikka laiskottaakin.

Minnan tapauksesta saa sellaisen kokonaiskuvan, että hän kaipaa jatkuvaa huomioimista ja kannustamista, jotta hän olisi mukana. Haastattelun aikana tulee monta kertaa esille se, että opettajan pitää kannustaa, patistaa, hoputtaa. Huomion tavoittelu ilmenee syrjässä istumisena tai huomiota herättävänä käyttäytymisenä. Pohjalla on kuitenkin halu liikkua, koska parhaat muistot ovat juuri tällaisista tilanteista.

## **8.9 Erja**

Erja on 14-vuotias peruskoulun kahdeksaluokkalainen. Hän tuli erittäin mielellään haastatteluun ja oli puhelias. Hän kertoi hyvin laajasanaisesti liikuntatuntiongelmistään.

Hänen passiivisuutensa ilmenee runsaina poissaoloina. Lisäksi hän vetäytyy tunneilla helposti sivuun. Erja on passiivinen luultavasti vain liikuntatunneilla. Hän on oppilaskunnan puheenjohtaja ja on siinä roolissa hyvinkin aktiivinen. Osan poissaoloista hän paneekin näitten puheenjohtajatehtävien syyksi.

Vapaa-aikanaan Erja harrastaa aerobicia. Sitä hän on harrastanut puoli vuotta, mutta hän aikoo jatkaa syksyllä. Hän pyöräilee ja kävelee paljon ja käy kerran viikossa discossa ja tanssii siellä kolmisen tuntia. Tupakoimattomien tiimissä hän pelaa sählyä. Aikaisemmin hän on harrastanut kaikenlaista, mutta ne ovat loppuneet lyhyeen. Taitoluistelu oli niistä pitkäaikaisin. Liikuntaharrastuksiin ei jäänyt aikaa ja energiaa, koska hän on mukana SPR:n toiminnassa ja se vie paljon aikaa. Lisäksi hän käy iltaisin töissä. Myös oppilaskunnan puheenjohtajan tehtävät vievät paljon aikaa, vaikka hän pyrkiikin niitä hoitamaan kouluaikana. Näitten lisäksi Erja kuuluu ns.

tupakkavalistusryhmään, joka käy kertomassa tupakasta ala-asteen oppilaille. Perheeseen kuuluu äiti, isä ja häntä vuotta vanhempi sisko. Koko perhe lenkkeilee ja pyöräilee, mutta ei yhdessä vaan lapset ja "vanhukset" erikseen. Vanhemmat eivät ole olleet sen kummemmin mukana esimerkiksi taitoluisteluharrastuksessa, mutta kyllä he ovat aina kannustaneet liikkumaan ja urheilemaan ja aina hän on saanut aloittaa uuden harrastuksen niin halutessaan. Ainoastaan ratsastamaan hän ei saanut ruveta ja itsekin hän myöntää, että se oli semmoinen hetken mielijohde. Kun aletaan keskustella liikuntaryhmästä hän sanoo, ettei tule toisten kanssa ollenkaan toimeen.

*"Mä oon ihan eri piireis kun nämä ryhmäläiset. Mun kaverit on eri luokalla. Mun ajatusmaailma on ihan eri suuntaan. Ryhmässä on joku viis semmost henkilöä joitten kans mä en tuu ollenkaan toimeen. Onhan mussakin siis vikaa, ett meill menee ajatukset ristiin, muutki hommelit on siin taustall. Jos joutuu tunnill samaan ryhmään ni siit tulee tosi hankahuksii."*

Kysyn sitten, että onko hän itse miettinyt voisiko tilannetta mitenkään korjata?

*"Joo, mutt me ollaan molemmat tämmösii, meill on kahen kans tosi paha hommeli, me ollaan molemmat tämmösii, ettei periaattestaka sovita."*

Kärsitkö tilanteesta?

*"Ei se muulloin, mutt liksatunneill se rassaa ku joutuu kuitenkin toimima yhdess."*

Kun kysyn, että voisitko itse olla aloitteentekijä, niin vastaukseksi tulee erittäin painokas EN.

Erja kertoo, ettei hän tunne itseään kiusattavan, mutta toteaa kuitenkin ettei se ole mitenkään näkyvää vaan semmoista piilokiusaamista niin kuin takanapäin juttelua.

*"Kun tulee semmonen tilanne, ett ottakaa pari ni se siin onki kaikist hankalin oikeestaan jos näin voi sanoo, se ryhmän muodostaminen ja ottakaa pari, ni sen mä koen ongelmaks."*

Pesäpallo on ainoa koululiikuntalaji mistä Erja pitää ja siitäkin vain silloin kun sitä

pelataan. Hänen mielestään aina harjoitellaan kolme varttia ja pelataan kymmenen minuuttia.

*"Me pelattiin ala-asteella neljää maalia ja se oli ihan sairaan hauskaa ni ehkä se siitä juontaa ku pesis on vähän samanlaista. Ja mä tykkään semmosest ettei oo pikkuryhmii vaan on vähän isompi ryhmä, siinn ei erotu ryhmäst."*

Erja nauraa ja sanoo, että mistään muusta hän ei koululiikunnassa pidäkään.

*"Ne on semmosta lötkyilyä, ett tosi pitkään harjoitellaan samoi asioit mitä jokaine on ala-asteellaki tehny."*

Jos saisit päättää, niin millaista sitten koululiikunnan pitäisi olla?

*"Jotenki sitä vois kehittää just ku mä oon koko ajan tolkuttanu sitä harjotteluhommelia, ett nää tyttöjen liikunnatki ku meil ala-asteell oli, ett opettaja taputti tamburiinii, ett yks kaks kaikki seis, ni mä sain kauheet traumat siit. Tyttöjen liikunta on tämmöst balettityylistä ja jätkät saa kunnon toimee, kunnon äksönii niinku. Kuitenki moni likka haluu äksönii, ettei mitään tämmöst hiljast humputteluu tyttöjen tyyliin. Tyttöjen liikunnan pitäis olla samanlaist jätkien liikunnan kans."*

Liikunnan arvosanaa kahdeksan Erja pitää oikeana. Tunneilla hän saa osakseen jonkun verran arvostelua. Peleissä tulee toisilta oppilailta sekä positiivista että negatiivista arvostelua. Opettaja on haukkunut häntä veteläksi, kun hän ei ole tehnyt mitään. Positiivinen arvostelu on aina mukavaa, mutta hän suhtautuu myönteisesti negatiiviseenkin arvosteluun jos se tulee myönteisessä mielessä ja on oikeudenmukaista. Ala-asteella Erja oli aktiivinen liikuntatunneilla, mutta ei enää yläasteella. Muihin verrattuna hän on keskitasoa tai vähän sen alapuolella.

Oman fyysisen kuntonsa hän toteaa huonoksi. Sen huomaa siitä, että väsy helposti.

Kuntotestit ovat kivoja ja paikallaan jos ne ovat sellaisia, ettei erotu joukosta. Samoin tulosten mittaaminen, jos palaute tulee henkilökohtaisesti.

Kun aletaan puhua hyvistä ja huonoista koululiikuntamuistoista hän mainitsee hyvänä muistona taas ala-asteella pelatun neljän maalin ja huonona muistona "ne tyttöhommit" ja sen, että kilpailtiin siitä kuka on paras eikä siitä ketkä ovat parhaita. Yläasteella pitäisi ryhmän saada itse suunnitella mitä se haluaa.

Erja tuntee epäonnistuvansa, jos hän ei ole yhtä hyvä kuin muut. Hän haluaa nimenomaan olla yhtä hyvä, ei parempi eikä huonompi. Uusien asioiden oppimista

yläasteella Erja pitää turhana, hän tekee mieluummin niitä asioita jotka on jo aikaisemmin oppinut. Uusien asioiden oppiminen on kuitenkin tärkeämpää ja mukavampaa kuin toisten voittaminen.

Lopuksi vielä Erja korostaa sitä, että koululiikunnan pitäisi olla enemmän joukkuehenkistä eikä yksilösuorituksia. Ketään ei saa nostaa erityisesti esille. Kaikkein olennaisinta olisi se, että poikien ja tyttöjen liikunta olisi tasavertaista. Hän ei kannata kuitenkaan sitä, että tytöt ja pojat liikkuisivat yhdessä. Hän epäilee, ettei ainakaan heidän ryhmässä kukaan tekisi mitään. Jossain muussa ryhmässä se voisi olla hyvä ratkaisu.

Haastattelun aikana ilmenee, että Erja on monissa asioissa erittäin aktiivinen. Se, että hän ei halua osallistua liikuntatunneille johtuu ensinnäkin siitä, että suhteet muihin ryhmäläisiin ovat huonot ja sen takia tulee jatkuvasti tilanteita, jotka Erja kokee negatiivisina. Pareittain tai pienissä ryhmissä työskentely ovat tällaisia samoin kaikki tilanteet, joissa joutuu jollain tavalla esille. Toinen ongelma on tuntien sisältö. Tunneilla pitäisi olla "äksöniä". Hänellä on käsitys, että poikien tunneilla on mukavampaa ja sopivampi lajivalikoima, vaikka hän ei ole poikien tunneilla ollut. Hän on muodostanut käsityksensä sen mukaan, mitä pojat ovat kertoneet.

Selvästikin hän on nauttinut liikunnasta enemmän ala-asteella, vaikka sielläkin on ollut välillä "tyttömäistä hömpöttelyä". Sanoisin kuitenkin, että ryhmäongelma on tärkeämpi. Ilman sitä sisältöongelmakaan ei olisi niin merkittävä.

### **8.10 Tiina**

Tiina on 14-vuotias peruskoulun kahdeksaluokkalainen. Hän tuli mielellään haastatteluun ja oli melko puhelias. Hän ei ole usein pois koulusta, eikä hän mene sivuun liikuntatuntien aikana. Hän osallistuu näennäisesti, mutta ei ole aktiivisesti mukana. Esimerkiksi pallopeleissä hän seisoo paikallaan ja jos saa kaverin, niin alkaa puhua hänen kanssaan ja saa näin toistenkin mielenkiinnon kohdistumaan muualle kuin kyseiseen tehtävään. Mielellään hän on myös vaihtopelaajana. Aerobic- ja vastaavilla tunneilla hän on ryhmässä mukana, mutta tekee hyvin vähän ja luovuttaa heti jos ei osaa.

Liikuntaharrastuksena Tiinalla on ollut ratsastus, mitä hän harrasti seitsemän vuotta, mutta joutui lopettamaan kun talli lopetti toimintansa, eikä lähitöllä ole toista sopivaa tallia. Nyt hänellä ei ole mitään liikuntaharrastusta. Vapaa-aikanaan hän on kavereitten kanssa useimmiten keskustassa, mutta jos on kylmää ollaan jonkun kaverin luona.



Kavereitten kanssa jutellaan ja "sekoillaan", mikä tarkoittaa, että tehdään jotain ihan tyhmää mitä ikinä voisi kuvitella. Sitten katsotaan televisiota ja videoita tai pelataan tietokonepelejä.

Vanhempien liikuntaharrastus rajoittuu lenkkeilyyn koiran kanssa. Kymmenvuotias veli pelaa sählyä, seitsenvuotias veli ei vielä harrasta mitään. Kysyessäni perheen yhteisestä liikkumisesta Tiina vastaa hyvin painokkaasti : "ei". Hän ei ehdi olla perheen kanssa. Silloin kun Tiina ratsasti vanhemmat antoivat hänelle rahaa ja kävivät katsomassa kilpailuja sekä kuljettivat häntä tallille. Vanhemmat halusivat, että Tiina jatkaisi ratsastamista, mutta lähistöltä ei löydy sopivaa paikkaa.

Tiinan kavereista yksi ratsastaa, muut eivät harrasta mitään liikuntaa.

Liikuntaryhmäläisten kanssa Tiina tulee hyvin toimeen eikä häntä koskaan ole kiusattu. Sähly ja pesäpallo ovat hänen mielilajejaan.

*"Niit on pelattu jo ala-asteell ja niit ossa vähä premmi"*

Suunnistus on "hyi" ja lentopallokin on kamalaa. Suunnistuksessa hän ei osaa käyttää kompassia eikä se muutenkaan ole kivaa. Lentopallosta hän ei ole koskaan pitänyt. Se ei vaan suju.

Liikuntanumero on seitsemän ja hetken epäroityään hän pitää sitä oikeana.

Omasta mielestään hän ei ole aina liikuntatunneilla aktiivinen.

Ryhmässä on muutama erittäin aktiivinen, jotka Tiina nimeää ja itsensä hän asettaa luokan passiivisimpaan ryhmään.

Tuntien aikana tulee arvostelua sekä opettajan että oppilaitten taholta. Positiivinen arvostelu kannustaa ottamaan paremmin osaa tunnin harjoituksiin ja negatiivisenkin arvostelun jälkeen tulee sellainen olo, että pitäisi vähän liikkua.

Omaa kuntoaan Tiina pitää huonona, koska hän väsyä helposti.

Kuntotestit ovat hyviä. Niissä näkee kuinka huono kunto tosiaan on. Tulosten mittaaminenkin on ihan hyvä asia. Silloin näkee ovatko tulokset parantuneet tai huonontuneet niin voi yrittää parantaa.

Tunneilla käytävät viestikisat ovat mukavia, mutta kunnon urheilukilpailuista Tiina ei pidä, koska hän ei niissä kuitenkaan pärjää. Hän ei haluaisi myöskään olla mukana esimerkiksi koulun tai luokan palloilujoukkueessa.

Mukavimpana koululiikuntamuistona hän kuitenkin mainitsee sen, kun hän voitti luokan hiihtomestaruuden.

Jos hän ei onnistu jossain tehtävässä yhtä hyvin kuin muut ei hän siitä masennu, vaan nauraa vain itselleen. Tuntuu kivalta kun oppii jotain uutta, esimerkiksi uuden tanssin.

*"Kyll se uudenki oppimine on ihan kivaa, mutt emmä tiär, kyll seki on hianoo"*

*ku voittaa toisen jossain kilpailuis."*

*Kyll koululiikunta vois tulla jottai uut lissä, mutt en mä ny tiär, mitä me ei oltais jo tehty.*

Tiinalla näyttäisi olevan ongelmana se, ettei hän luota omiin kykyihinsä. Hänestä on mukavaa ja turvallista tehdä samoja asioita kuin ennenkin. Jos pitäisi oppia jotain uutta, tulee epäonnistumisen pelko. Taustalla on myös se, ettei perhe ole kovin liikunnallista, eikä Tiina ole saanut sieltä mallia.

### **8.11 Petteri**

Petteri on 15-vuotias peruskoulun yhdeksäsluokkalainen. Hänkin tuli mielellään haastatteluun, mikä tapahtui liikuntatunnin aikana.

Petterillä on ollut aikaisemmin paljon liikuntaharrastuksia. Jääkiekkoa hän pelasi monta vuotta, mutta kyllästyi kun valmentajat vaihtuivat jatkuvasti. Jalkapalloharrastus loppui siihen kun joukkue hajosi. Karatea hän harrasti keltaiseen vyöhön asti mutta lopetti koska

*"se oli niin rankkaa, se oli ihan järkyttävän rankkaa, mikään laji ei ol nii rankkaa."*

Koripalloharrastuskin jäi jossain vaiheessa. Tällä hetkellä Petteri pyöriilee paljon siirtyessään paikasta toiseen, mutta hänellä ei ole mitään varsinaista liikuntaharrastusta. Vapaa-aikanaan hän soittaa bassokitaraa ja rumpuja. Heillä on kavereitten kanssa bändi, mutta ei ole kunnollista harjoittelupaikkaa.

Äiti ja isä käyvät lenkillä päivittäin. Isä on myös pelannut jalkapalloa ja silloin he kävivät yhdessä harjoittelemassa. Petteri on muistavinaan, että isä oli jossain vaiheessa heidän joukkueensa valmentajakin. Vanhemmat kävivät seuraamassa hänen jalkapallopelejänsä. Pienempänä he kävivät isän kanssa rullaluistelemassa.

Kaverit harrastavat paljonkin liikuntaa ja ovat pyytäneet Petteriä mukaan, mutta hän ei enää jaksa. Laskettelua ja lumilautailua hän on joskus kokeillut kavereitten kanssa mutta ei hän niitäkään jaksa.

Koululiikuntalajeista hänen kommenttinsa on, että ne on kaikki yhtä tylsiä ja kivoja. Pesäpallo on hauskaa, koska hänestä tuntuu, että sitä hän osaa. Tylsin laji on

*"se misä on niit tankoi ja niiss roikuta",*

siis telinevoimistelu. Kyllä hän kaikki vaaditut temput on tehnyt, mutta ei halua kiipeillä tankoja pitkin.

Oman fyysisen kuntonsa hän kokee hyväksi ainakin siihen nähden, ettei hän paljon liiku. Käsityksensä hyvästä kunnosta hän perustelee siten, että jos hän joskus on liikuntatunnilla niin kunto ei petä.

Kahdeksikko on hänen liikuntanumeronsa ja se hänelle mielestään kuuluukin. Tuntien aikana tulee arvostelua sekä oppilailta että opettajalta. Yleensä se on positiivista ja tuntuu ihan kivalta kun joku sanoo jotain.

Tunneilla hän ei ole aina aktiivinen. Osa ryhmäläisistä on aktiivisempia kuin hän itse, mutta osa on häntä passiivisempia.

Kun kysyn häneltä kuntotesteistä hän pyytää ensin selittämään mitä ne ovat. Sitten hän muistaa, että on heillä niitä ollut. Tuloksista hän ei muista olivatko ne hyviä vai huonoja. Kuntotestit ovat Petterin mielestä tarpeettomia. Sen sijaan hän kannattaa yleisurheilutulosten mittaamista. Mukavimpana muistona koululiikunnasta ovat pesistunnit ja huonoin kokemus oli se, kun hän ala-asteella sai pesäpallon selkäänsä.

Petteri ei tunne epäonnistuvansa jos ei ole yhtä hyvä kuin muut. Hänestä ei ole tärkeää toisten voittaminen. Uusien asioiden oppiminen on ihan kivaa.

Petteri haluaisi, että koululiikunta olisi vapaampaa ja olisi enemmän valinnan mahdollisuuksia. Voisi esimerkiksi kaveriporukan kanssa mennä tekemään jotain muuta kuin muu luokka. Kyllä hänen mielestään voi luottaa siihen, että he liikkuvat, vaikkei opettaja aina olekaan läsnä.

## **9 Yhteenveto tuloksista**

Alkaessani tulkita tutkimuksen tuloksia keräsin kaikilta haastatelluilta saadut vastaukset lyhyesti taulukon muotoon, josta poimin samansuuntaiset vastaukset. Mihinkään kysymykseen ei kaikilta haastatelluilta tullut samanlaista vastausta. Mutta jos yli puolella vastaus oli samansuuntainen, katsoin, että siinä saattaa olla aihetta pohtimiseen.

## 9.1. Oppilas itse

Tämän otsikon alla ovat ne tekijät, jotka ovat riippuvaisia oppilaasta itsestään. Tässä tutkimuksessa ne ovat koettu fyysinen kunto, liikuntataidot, liikunta-aktiivisuus, paino, liikuntaharrastus ja muut harrastukset.

### 9.1.1 Koettu fyysinen kunto

Tässä tutkimuksessa ei oppilaitten fyysistä kuntoa mitattu vaan heiltä kysyttiin, millaiseksi he oman kuntonsa kokivat. Kolme haastateltavaa koki kuntonsa huonoksi, viidellä oli kohtalainen kunto, kahdella hyvä ja yksi ei osannut sanoa. Perusteluina he käyttivät sitä, että hengästyykö fyysisessä rasituksessa, jaksako juosta pitkään, onko liikuntatunnin jälkeen väsynyt, pysyykö liikuntatunnilla muiden mukana.

Kaiken kaikkiaan haastateltu ryhmä ei kokenut omaa kuntoaan kovin hyväksi.

### 9.1.2 Paino

Charpentierin (1998) mukaan murrosikäisistä 3-8% on lievästi, merkittävästi tai vaikeasti lihavia. Kuusi haastateltavaa ilmoittaa, että heillä on ollut ylipainoa aikaisemmin, mutta nyt sitä ei enää ole. Tässä yhdentoista oppilaan otannassa on yli puolet sellaisia, joilla on ala-asteen aikana paino-ongelmia.

Noora kokee ylipainonsa selvästi liikuntaa rajoittavaksi tekijäksi. Hän on pienestä pitäen saanut kuulla epämiellyttäviä kommentteja painostaan ja vaikka hän on nyt pudottanut painoaan kaksikymmentä kiloa hän silti tuntee, että hänen ulkonäköään arvostellaan. Tämän takia hän ei ole voinut mennä kertaakaan uimaan liikuntatunnilla ja kaikki yksilösuoritukset ovat hänelle kiusallisia. Hänen mielestään muut ovat taitavia ja notkeita, hän yksin on kömpelö, joten ei kannata edes yrittää.

Muut aikaisemmin lihavuudesta kärsineet eivät koe ylipainoaan yhtä ongelmalliseksi kuin Noora.

Pienen otoksen takia ei voi tehdä yleistyksiä, mutta kun yhdestätoista oppilaasta kuudella on jossain vaiheessa ollut ylipainoa voisi ajatella paino-ongelman olevan yksi tekijä, joka vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen kielteisesti. Kielteinen asenne säilyy, vaikka ylipainoa ei enää olekaan.

### 9.1.3 Liikuntataidot

Yksi syy oppilaiden passiivisuuteen näyttää olevan se, etteivät he luota omaan taitoihinsa. Erityisesti tyttöjen kohdalla tämä näkyi selvästi. Kaikilta tytöiltä tuli siihen viittaavia kommentteja. Sellaiset tilanteet, missä joutuu tekemään jotain toisten katsellessa, ovat epämiellyttäviä. Epäonnistuminen harmittaa niin paljon, että on turvallisempaa olla tekemättä mitään. Yhden mielestä uusien asioiden oppiminen yläasteella on täysin turhaa. Kaikki tarvittava on opittu jo ala-asteella ja yläasteella pitäisi vain soveltaa näitä taitoja. Haastateltavien mielilajit olivat niitä, jotka heidän mielestään olivat helppoja, joita he tuntevat osaavansa parhaiten. Useimpien kohdalla ei toivottuja lajeja olivat ne, jotka tuntuivat vaikeilta.

Mielilajit olivat useimmiten pallopelejä, niissä kun yksilösuoritukset eivät tule korostetusti esiin.

Tämä tukee Telaman (1999) käsitystä siitä, että liian korkeat suoriutumisosodotukset suhteessa koettuun pätevytyteen ovat yleisimpiä poisjäämisen syitä nuorisourheilussa ja aiheuttavat monelle negatiivisia kokemuksia koululiikunnassa. Samoin kuin Mertaniemen (1998) havaintoa siitä, että tehtäväsuuntautuneessa ympäristössä viihtyvät nekin, jotka kokevat pätevyytensä vähäiseksi.

### 9.1.4 Aktiivisuus liikuntatunneilla

Liikunnanopettajat valitsivat haastateltavat oppilaat sen mukaan ovatko he paljon pois tunneilta, eivät osallistu tunnin ohjelmaan vaikka ovatkin läsnä tai ovat ryhmässä mukana, mutteivät osallistu. Eli kaikki haastateltavat oppilaat olivat opettajien mielestä passiivisia. Oppilaat itse tiedostivat aika hyvin oman passiivisuutensa. Kukaan ei tuntenut olevansa aktiivinen liikuntatunneilla. He tunsivat olevansa passiivisia tai keskinkertaisia.

Verratessaan itseään muihin ryhmän oppilaisiin taaskaan kukaan ei tuntenut olevansa aktiivisempi kuin muut, mutta kuusi haastateltavaa oli mielestään yhtä aktiivinen kuin muukin ryhmä. Viisi oli sitä mieltä, että he ovat passiivisempia kuin muut.

### **9.1.5 Liikuntaharrastukset**

Kolmella haastatellulla ei ole eikä ole koskaan ollutkaan liikuntaharrastusta. Muilla sen sijaan on vapaa-aikanaan jonkinlaista liikunnallista toimintaa. Erja harrastaa aerobicia kerran viikossa, Nooraa on ringettejoukkueessa ja Jaana ratsastaa säännöllisesti. Muitten liikuntaharrastus on satunnaista eikä ohjattua kuten lenkkeily, pyöräily, rullaluistelu, skeittailu ja koiran ulkoiluttaminen.

Aikaisemmin kolme oppilasta on harrastanut useita eri liikuntalajeja ja muillakin on ollut ainakin yksi liikuntaharrastus. Syitä, miksi he ovat lopettaneet ovat kiinnostuksen puute, muut harrastukset, liian rankkaa, valmentaja ei ollut kiva, kiusattiin, paikkakunnalta muutto.

### **9.1.6 Muut harrastukset**

Haastatellulla ryhmällä oli muitakin harrastuksia melko vähän. Yksi on ollut mukana SPR:n toiminnassa viisi vuotta, yksi soittaa orkesterissa ja yksi piirtää. Yleisin vapaa-ajan viettotapa on kavereitten kanssa oleilu, musiikin kuuntelu, television ja videoiden katselu, tietokonepelien pelaaminen ja netissä surffailu. Nupposen (1999) tutkimus osoitti myös, että television ja videoiden katselijat sekä tietokonepelien pelaajat ovat liikunnallisesti kaikkein passiivisimpia.

## **9. 2 Ympäristö**

Tässä tarkastellaan sitä, miten lähiympäristö vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen. Siihen vaikuttavia tekijöitä ovat kotoa saatu liikuntamalli ja kannustus, sekä kavereitten liikuntaharrastus.

### **9. 2. 1 Kotoa saatu liikuntamalli ja kannustus**

Kotoa saatu malli ja vanhempien asenne vaikuttaa lasten liikuntakäyttäytymiseen. Myös geeniperimä voi vaikuttaa siihen, miten perheessä liikutaan. (Fogelholm ym. 1996)

Tässä tutkimuksessa seitsemän äitiä harrasti lenkkeilyä joko koiran kanssa tai ilman,

samoin kolme isää. Näitten lisäksi yksi äiti kävi kuntosalilla uimassa ja ratsastamassa. Yksi isä kävi uimassa ja toinen oli aikaisemmin pelannut tennistä ja yksi oli pelannut jalkapalloa.

Haastateltavien ollessa pienempiä perheet olivat enemmän liikkuneet yhdessä. Tällä hetkellä vanhempien osuus lastensa liikuntaharrastuksessa on olla kuljettajana (n=5), olla seuraamassa pelejä tai muuten kannustamassa (n=3), antamassa rahaa (n=1). Yksi isä oli ollut poikansa jalkapallojoukkueen valmentajana vähän aikaa.

Toisaalta vanhemmat eivät ole kieltäneet lapseltaan liikuntaharrastusta. Ainoastaan yksi poika ei saanut aloittaa jääkiekkoa loukkaantumisvaaran takia.

Näitten tietojen perusteella voi tehdä johtopäätöksen, että useimmat haastateltavista eivät ole saaneet kotoa mallia liikkumiseen. Jos ei oteta mukaan lenkkeilyä, vanhempien oma liikuntaharrastus on vähäistä. Kun lapset ja nuoret haluavat, että liikunta on hauskaa ja nautinnollista, eivätkä vielä ajattele terveydellistä hyötyä, ei lenkkeily tunnu heistä ehkä mielekkäältä harrastukselta. (Fogelholm 1996)

### **9.2.2 Kaverien liikuntaharrastus**

Ystävien merkitys liikuntaharrastuksissa on merkittävä (Duncan 1993). Jos ystävät harrastavat jotain liikuntalajia, on itsekkin helpompi mennä mukaan. Tässä tutkimuksessa ilmeni, että lähes jokaisen (n=9) kaverit harrastivat jotain liikuntaa. Kaverit olivat myös pyytäneet heitä mukaan (n=5). Yhtä lukuun ottamatta he eivät kuitenkaan olleet lähteneet mukaan. Syinä oli kiinnostuksen puute, ei jaksa, rahan puute, ei viitsinyt opetella luistelemaan hokkareilla. Kenenkään kaverit eivät olleet houkutelleet heitä pois liikuntaharrastuksen parista. Suuri osa (n=7) vietti kuitenkin paljon aikaa kavereitten kanssa. Näitten kanssa juteltiin, kuljeskeltiin kaupungilla, kuunneltiin musiikkia, katseltiin televisiota ja videofilmejä ja pelattiin tietokonepelejä. Mahdollisesti nämä kaverit olivat houkuttelevampaa seuraa kuin ne, jotka harrastivat liikuntaa.

### **9.3 Koulu**

Koulun liikuntatuntien sisältö ja ilmapiiri vaikuttavat oletettavasti oppilaan käyttäytymiseen liikuntatunneilla. Tässä tutkimuksessa tätä selvitetään tarkastelemalla oppilaan suhtautumista liikuntatuntien lajivalikoimaan, liikuntaryhmään, opettajaan, muitten kiusaamiseen, arviointiin, kuntotesteihin, tulosten mittaamiseen ja kilpailuun.

### **9. 3. 1 Opettaja**

Tässä tutkimuksessa ei millään haastattelukysymyksellä selkeästi kysytty opettajan toiminnasta. Yhden haastateltavan kohdella kävi kuitenkin ilmi, että hänelle opettajan käyttäytyminen liikuntatunneilla on erittäin tärkeää. Siksi otan sen tähän mukaan.

Minnan kohdalla näyttää siltä, että hän on erittäin paljon riippuvainen opettajan huomiosta. Jos opettaja kiinnittää huomionsa johonkin muualle, hän helposti jää sivuun, tai yrittää herättää opettajan huomiota jollain muulla tavalla, esimerkiksi kiljumalla. Minnan mielestä opettajan pitäisi olla täysillä mukana koko ajan ja kannustaa oppilaita. Kun ei itse pysty johonkin tarvitaan lisää kannustusta. Opettajan pitäisi hoputtaa, suorastaan pakottaa oppilaita mukaan silloinkin kun laiskottaa.

Minnalla tämä opettajan kannustus näytti olevan lähes tärkein motiivi liikuntatunnilla liikkumiseen. Muut haastateltavat eivät pitäneet opettajan roolia niin tärkeänä, koska kukaan muu ei ottanut sitä esille haastattelun aikana.

### **9. 3. 2 Liikuntatuntien lajivalikoima**

Luken (1991) mukaan eniten positiivisia ja negatiivisia kokemuksia koululiikunnassa aiheutti lajivalikoima. Hänen mukaansa kaikkien mielestä joukkuepelit tuovat eniten positiivisia kokemuksia. Tämä tutkimus tukee tätä käsitystä. Ainoastaan yhden haastatellun mielilajien joukossa ei ollut joukkuepeleitä.

Selvästi ykköslajiksi nousi pesäpallo. Kaikki pojat ja kolme tyttöä ilmoitti sen mielilajikseen. Kukaan ei maininnut sitä ei-toivottuna lajina. Sen suosio saattaa johtua siitä, että haastattelut tehtiin keväällä, jolloin liikuntatunneilla pelataan pesäpalloa. Toisaalta pesäpallon suosio ihmetyttää, koska moni halusi välttää tilanteita, joissa joutuu esiintymään yksin toisten katsellessa. Pesäpallossahan näitä tilanteita tulee; lyöntitilanne -osuuko vai ei-, pallon kiinniotto, juoksu. Syy, miksi joku laji tuntui miellyttävältä oli sen helppous. On kiva tehdä jotain minkä jo osaa. Vaikka useimmista



(n=10) uusien asioiden oppiminen oli hauskaa siihen liittyy aina epäonnistumisen mahdollisuus. On turvallisempaa pysytellä tuttujen asioiden parissa. Sählyssä ja koripallossa, jotka myös mainittiin, on helppo olla mukana, vaikei olisi kovin taitava.

Tyttöjen ei-toivottuja lajeja olivat uinti (n=3) ja suunnistus (n=2) ja telinevoimistelu (n=2). Pojat eivät pitäneet telinevoimistelusta.

Uinnin epäsuosio johtuu ilmeisesti siitä, että joutuu riisuutumaan, tukka kastuu ja meikki menee sekaisin. Yksi haastatelluista tytöistä sanoikin muussa yhteydessä, että hän inhoaa hikoilemista, eikä halua mennä koulussa suihkuun. Samanlaiseen tulokseen tuli Valkonen (1996). Yksi tyttö sanoi, ettei kehtaa paljastaa kilojaan. Pojille nämä ulkonäköseikat eivät ole yhtä tärkeitä kuin tytöille. Tyttöjen kokemukset omasta ulkonäöstään muuttuvat negatiivisemmiksi 11-15 ikävuosien välillä, kuten Lintunenkin (1995) on todennut.

Telinevoimistelussa korostuu yksilösuoritus ja epäonnistumisen pelko on suuri. Jos alasteella ei ole totuttu telinevoimisteluun, on sen aloittaminen yläasteella vaikeaa. Nauretuksi tulemisen lisäksi on loukkaantumisen pelko. Yksi poika sanoikin, ettei pidä telinevoimistelusta, koska paikat tulevat kipeiksi.

Suunnistuksesta ei pidetty, koska ei haluttu rämpiä metsässä, ei oppinut kompassin käyttöä ja karhujen pelko, mihin ehkä sisältyy metsässä eksymisen pelko.

Haastatellut halusivat enemmän valinnanvapautta ja sananvaltaa lajeja valittaessa. He olisivat aktiivisempia, jos saisivat tehdä sitä mitä haluavat. Toisten (= opettajan) määrääily aiheuttaa vastustusta. Yhden mielestä aina vaan harjoitellaan, eikä pelata tarpeeksi.

Lyhyenä yhteenvetona lajivalikoimasta voi todeta, että liikuntatunneilla passiiviset oppilaat pelaavat mieluummin joukkuepelejä kuin harrastavat yksilölajeja. Ja osallistuvat mieluiten niihin toimintoihin, jotka ovat heille tuttuja, joita he tuntevat osaavansa.

### 9.3.3 Arviointi

Liikunnan arvosana oli kaikilla haastateltavilla joko seitsemän tai kahdeksan. Numerot eivät olleet kovin huonoja, joten jollain alueella he kuitenkin ovat olleet mukana, niin että he ovat nämä arvosanat ansainneet. Kaksi tyttöä odotti arvosanaa kahdeksan, mutta saivat seitsemän.

Toinen piti syynä sitä, että opettajan kanssa oli tullut sanomista poissaolojen takia.

Toinen ei osannut sanoa mitään syytä. Kaksi poikaa taas oli sitä mieltä, että numero kahdeksan oli heille liikaa. Seitsemän olisi ollut oikeampi, koska he ovat tunneilla niin passiivisia. Muut olivat tyytyväisiä arvosanaansa.

Tuntien aikana jokainen koki saavansa jonkinlaista arvostelua. Arvostelu oli sekä negatiivista että positiivista. Viisi haastateltavaa sanoi saaneensa selvästi negatiivista palautetta. Sitä tuli sekä opettajalta, että oppilailta. Opettajan palaute liittyi yleensä oppilaan passiivisuuteen tunnilla. Opettaja moitti sitä, ettei oppilas tee tehtäviään, haukkui oppilasta veteläksi, haukkui kun pelleiltiin. Opettajalta tullut negatiivinen palaute tuntui lähes kaikkien mielestä pahalta. Ainoastaan pelleilystä arvosteltu oppilas sanoi, ettei sitä kukaan kuuntele.

Oppilailta tullut negatiivinen palaute oli nauramista, kun epäonnistui tai haukkumista, kun ei pelissä onnistunut joukkueen toivomalla tavalla. Negatiivinen arvostelu saattoi kohdistua myös oppilaan ulkonäköön. Näitä, jotka kokivat saavansa muilta oppilailta negatiivista palautetta oli neljä kappaletta ja kaikki pitivät sitä hyvin epämiellyttävänä. Yksi sanoi, ettei haluta mitään yrittääkään, kun pelkää, että muut nauravat.

Näyttää siltä, että oppilailta tullut negatiivinen palaute vaikuttaa enemmän passivoivasti, kuin opettajalta saatu negatiivinen palaute.

Viisi oppilasta kertoi saaneensa positiivista palautetta sekä opettajalta että muilta oppilailta.

Opettajan palaute oli kehumista, kun teki jotain hyvin tai onnistui hyvin tehtävässään. Samoin oppilailta tuleva palaute liittyi onnistumisiin. Joskus kehuja saattoi tulla ulkonäön suhteen. Kaikki positiivinen palaute tuntui hyvältä, tuli se sitten opettajalta tai oppilastovereilta. Haastateltavat painottivat sitä, että varsinkin opettajalta tuleva palaute on tärkeää. Yhden haastateltavan mielestä se oli kaikkein tärkein asia ja suureksi osaksi sen puutteen takia hän on tunneilla niin passiivinen.

Näyttää siltä, että positiivinen arviointi ja yleensä oppilaitten huomioiminen ja heidän kanssaan puhuminen on heille tärkeää. Erityisesti se kannustaa niitä, jotka eivät tunne itseään taitaviksi. Tätä ilmentää sekin, että oppilaat haluaisivat, että tunteja suunniteltaisiin yhdessä ja oppilaitten mielipiteitä pitäisi ottaa enemmän huomioon tunteja suunniteltaessa ja lajeja valittaessa, vaikka harvalla oli mitään uudistuksia tarjottavana. Useimmat pitäisivät koululiikunnan sellaisena kuin se nytkin on.

Tämä tutkimus tukee ainakin jossain määrin Valkosen (1996) tulosta, että huonosti liikuntatunnilla viihtyvät oppilaat eivät koe saavansa opettajalta tarpeeksi usein neuvoja ja ohjeita ja kokevat saavansa moitteita useammin kuin kiitosta.

Samoin Luken (1991) huomio, että tytöt eivät valinneet liikuntaa väärän arvioinnin takia ja liian vähäisten valinnanmahdollisuuksien takia, saa tukea tästä tutkimuksesta.

### **9.3.4 Kuntotestit, tulosten mittaaminen ja kilpailut**

Viidellä haastatelluista oli jossain vaiheessa joko ala-asteella tai yläasteella ollut kuntotestejä. Muilla ei niitä ollut tai he eivät ainakaan muistaneet sellaisia. Kuntotesteihin suhtauduttiin melko positiivisesti. Niitten mielestä, joilla niitä oli ollut ne olivat kivoja, innostavia, kannustavia. On hyvä nähdä oman kuntonsa. Yhden mielestä ne olivat tarpeettomia. Niittenkin mielestä, joilla niitä ei ollut, ne olisivat kannustavia. Yhden mielestä ne olisivat ainakin silloin kivoja, jos saa hyvän tuloksen. Toisen mielestä ovat tarpeellisia, mutta raskaita. Yhden mielestä ne ovat tarpeettomia. Ja yksi on sitä mieltä, ettei hän niissä kuitenkaan pärjää.

Tuloksia oli mitattu lähes kaikilta. Kaksi ei niitä muistanut, mutta hekin olivat sitä mieltä, että varmaankin mittauksia on ollut, mutta kun he ovat niin paljon pois, niin he eivät sattuneet silloin olemaan paikalla. Toinen pahoittelikin sitä, koska hän olisi varmaankin saanut kuulantyyönössä hyvän tuloksen. Suhtautuminen tulosten mittaukseen oli samantapainen kuin suhtautuminen kuntotesteihin. Mittauksia toivottiin erityisesti niissä lajeissa, joissa oli odotettavissa hyvä tulos. Mittaukset olivat siinä mielessä kannustavia, että näki miten tulos oli muuttunut edellisvuoteen verrattuna. Yhden mielestä tulosten mittaaminen on tarpeetonta. Samaa mieltä hän oli kuntotesteistä. Henkilö, joka ei pitänyt kuntotesteistä, koska hän ei niissä kuitenkaan pärjää, vastusti samasta syystä myös tulosten mittaamista.

Kilpailuja ja viestejä oli tuntien aikana ollut puolella. Pienet viestikisat saivat kannatusta. Pisteitten laskeminen tunneilla pelatuissa otteluissa oli myös kannustavaa, eikä häviäminen ketään masentanut. Varsinaiset urheilukilpailut eivät olleet heidän mielestään kivoja eivätkä he olisi halunneet olla missään koulun tai luokan palloilujoukkueessa. Tätä ei varsinaisesti kysytty, mutta joissain haastatteluissa asia tuli esille.

Yhteenvetona voisi sanoa, että osalle oppilaista oli testeistä ja mittaamisesta jäänyt kuva, että niissä seurataan heidän omaa kehittymistään ja he suhtautuivatkin niihin positiivisemmin kuin ne, jotka pitivät testaustilannetta jonkinlaisena kilpailutilanteena.

### 9. 3. 5 Liikuntaryhmä

Haastatelluista tytöistä neljä ja pojista yksi sanoo, ettei tule hyvin toimeen muitten liikuntaryhmäläisten kanssa. Tämä näyttääkin nousevan yhdeksi tunneilla viihtymättömyyden ja passiivisuuden syyksi.

Liikunta on kouluaine, missä jatkuvasti joutuu tekemään yhteistyötä toisten kanssa. Ja jos ryhmän sisällä on ristiriitoja muodostuu tunnin ilmapiiri negatiiviseksi. Kahdessa tapauksessa ryhmässä oli yksi henkilö, jonka kanssa haastateltava ei tullut toimeen.

Kahdessa tapauksessa oli muutamia, joitten kanssa tuli ristiriitoja. Yksi ilmoitti, että koko porukka on sellainen, ettei hän tule sen kanssa toimeen.

Ristiriitatilanteita tuli ryhmien muodostamisessa. Jos opettaja teki jaon, saattoi joutua juuri ei toivotun henkilön kanssa samaan joukkueeseen. Jos taas sai tehdä vapaasti jaon, ei huolitettu mihinkään ryhmään. Yksi haastateltava sanoikin, että parin ottaminen ja ryhmien muodostaminen on kaikkein pahin tilanne liikuntatunneilla. Jos joutuu määrättyjen oppilaitten kanssa samaan ryhmään toiminta hänen kohdaltaan loppuu siihen.

Toinen vaikea tilanne on toisten haukkuminen. Moitteita voi tulla jos mokaa peleissä. Toiset voivat ääneen arvostella ulkonäköä tai vaatteita. Toinen muoto haukkumisesta on takana päin puhuminen. Katsotaan kyseistä henkilöä ja sitten supatetaan keskenään. Tätä on opettajankin vaikea huomata ja puuttua siihen.

Yksi haastateltava koki tunnin ilmapiirin kielteiseksi, jos tuli riitaa tai sanomista, vaikka hän itse ei ollut siinä osallisena. Parhaimpina tunteina hän pitikin niitä, jolloin kaikki pelasivat sovussa.

Yhden pojan kohdalla haukkumisen lisäksi esiintyi myös fyysistä satuttamista. Hänet pantiin usein maaliin ja sitten laukaistiin pallo niin kovaa häntä kohti, että sattui. Hänenkin mielestään hyviä tunteja olivat ne, kun kukaan haukkunut muita.

### 9. 3. 6 Kiusaaminen

Tässä tutkimuksessa kaksi haastateltavaa sanoi, että heitä oli liikuntatunnilla kiusattu. Tässä tilanteessa poika sanoi, että kiusaaminen ilmenee toisten ivailuna, mutta haastattelun aikana ilmeni, että häntä myös satutetaan fyysisesti laittamalla hänet maaliin ja lyödään pallo kohti niin lujaa, että tulee mustelmia. Tyttö koki tullessa kiusatuksi silloin kun kukaan ei halunnut häntä parikseen. Hän ei kaiken kaikkiaan tuntenut tulevansa ryhmän kanssa toimeen ja myönsi, että hänessä itsessäänkin on syytä.

Muitten haastattelujen yhteydessä ilmeni jonkinasteista kiusaamista, vaikka he sanoivatkin, ettei heitä kiusata. Yksi tyttö tunsi, että ryhmäläiset katselevat häntä ja puhuvat sen jälkeen keskenään jotain ja ovat yleensä niin kuin häntä ei olisi olemassakaan ja hänelle tulee sellainen olo, että hänen ulkonäköään arvostellaan. Välituntien aikana hän saa kuulla huomautuksia ulkonäöstään vielä yläasteellakin vaikka ala-asteella se oli yleisempää.

Toinen tyttö tunsi olonsa kiusaantuneeksi, kun toiset nauroivat hänen epäonnistuneille suorituksilleen. Hän tunsi, ettei kannata mitään yrittääkään, kun ei kuitenkaan osaa. Heillä kummallakin oli ollut paino-ongelmia ala-asteella. Myös kiusatulla pojalla oli ala-asteella ollut ylipainoa.

Tämä tutkimus tukee Olweuksen (1992) käsitystä siitä, että fyysisesti heikko poika voi joutua muita helpommin kiusatuksi. Mutta se, että poikkeavan ulkonäön takia ei kiusattaisi, ei saa tukea, koska tässä tutkimuksessa kolmella kiusatulla oli ollut ylipainoa. Ja osittain ainakin sen takia heitä oli kiusattu.

Pienen otoksen takia ei voi tehdä yleistyksiä, mutta koska tässä tutkimuksessa neljää yhdestätoista selvästi jollain tavalla kiusattiin, on kiusattujen prosentuaalinen osuus selvästi korkeampi kuin Olweuksen (1992) tutkimuksessa, missä se oli 9% ja Salmikallion (1998) tutkimuksissa 12%.

## 10 Tulosten tulkinta ja johtopäätökset

Tehdessäni johtopäätöksiä tuloksista nousivat selvästi esiin kotoa saatu liikuntamalli ja luottamus omiin kykyihin.

### 10. 1 Kotoa saatu liikuntamalli

Tämän tutkimuksen ensimmäisenä ongelmana oli löytää oppilaitten taustoista tekijöitä, jotka vaikuttavat passivoivasti heidän liikkumiseensa koulun liikuntatunneilla.

Yhtään sellaista tekijää ei löytynyt, joka olisi esiintynyt jokaisella, mutta lähes kaikkien vanhemmat eivät harrastaneet kovin paljon liikuntaa. Kahden tytön äidit olivat liikunnallisesti aktiivisia siten, että toinen harrasti ratsastusta ja toinen uintia. Yhden pojan isä oli harrastanut aikaisemmin tennistä, mutta oli sairauden takia joutunut lopettamaan. Muitten vanhempien liikuntaharrastukset rajoittuivat lenkkeilyyn koiran kanssa tai ilman koiraa.

Yhden haastatellun veli harrasti jääkiekkoa ja salibandya kilpailumielessä. Yhden veli pelasi sählyä ja toisen veli kaukalopalloa omaksi ilokseen. Yhden pojan sisar harrasti tanssia ja opiskeli parhaillaan tullakseen ammattitanssijaksi.

Yhdessä perheet liikkuvat hyvin vähän. Äiti ja tytär, jotka kumpikin harrastivat ratsastusta, harrastivat sitä myös yhdessä. Yksi poika oli pienenä pelannut isänsä kanssa jalkapalloa ja käynyt rullaluistelemassa.

Kaikkien vanhemmat suhtautuivat positiivisesti lapsensa liikuntaharrastuksiin. Yhtä poikkeusta lukuun ottamatta kaikki olivat saaneet aloittaa haluamansa liikuntaharrastuksen. Tässä yhdessä poikkeustapauksessa vanhemmat pitivät jääkiekkoa liian vaarallisena. Eniten vanhemmat osallistuivat lapsensa liikuntaharrastukseen toimimalla autonkuljettajana. Yhden pojan isä oli "hänen muistaakseen" ollut vähän aikaa hänen joukkueensa jalkapallovalmentajana. Yksi mainitsi vanhempien käyneen seuraamassa hänen pelejään. Yhden vanhemmat olivat rahoittajan roolissa.

Kenenkään vanhemmat eivät olleet painostaneet lastaan harrastamaan liikuntaa.

Useissa tutkimuksissa on todettu, että vanhempien malli ja asenteet ovat tärkeitä vaikuttajia lapsen liikuntakäyttäytymiseen. (Kimiecik 1996, Ikonen 1993, Yang 1997, Fogelholm ym. 1997)

Tässä tutkimuksessa haastatellut oppilaat olivat saaneet melko vähän mallia, tukea ja kannustusta kotoaan ja siksi liikuntamallin puuttumista voi pitää yhtenä liikuntatuntipassivisuuden syynä.

Jos kotona on aina liikuttu, vanhemmat ovat harrastaneet ja perhe on liikkunut yhdessä, lapsia on opastettu liikuntaharrastuksiin, tulee lapsille jo pienestä pitäen yhdeksi elämän

luonnolliseksi alueeksi liikkuminen. Näin heille ei esimerkiksi liikkuminen koulutunneilla ole outo tilanne, vaan he ovat tottuneet liikkumiseen jo lapsesta saakka. Samoin voi ajatella liikunnallisen elämäntavan säilyvän läpi koko elämän.

Kaikkien tutkittavien kaverit harrastivat jotain liikuntaa ja olivat houkutelleet tutkimuksen oppilaita mukaan, mutta olivat epäonnistuneet tai onnistuneet vain hetkellisesti.

Kaverien liikkumattomuus ei selitä tutkimuksemme oppilaitten liikuntapassiivisuutta.

Tämä tutkimus tukee Nupposen (1999) havaintoa, että ne jotka katselevat paljon televisiota ja pelaavat tietokone- ja videopelejä, ovat liikunnallisesti kaikkein passiivisimpia. Puolet haastatelluista ilmoitti nämä ainoiksi harrastuksikseen.

## **10. 2 Luottamus omiin kykyihin ja ryhmän aiheuttama paine**

Toisena tutkimuksen tavoitteena oli selvittää niitä liikuntatuntikokemuksia, jotka johtavat oppilaan liikuntahaluttomuuteen.

Kalmari (1996) toteaa, että muiden oppilaiden suhtautumisen yhteys pelkoihin ja ahdistuksiin ilmenee selvästi. Valkonen (1996) sanoo, että huonosti liikuntatunneilla viihtyvien joukossa on paljon niitä, jotka eivät halua työskennellä yhtä mielellään kaikkien ryhmän jäsenten kanssa.

Tämä tutkimus tukee näitä näkemyksiä erityisesti tyttöjen osalta. Seitsemästä tytöstä neljä sanoo liikuntaryhmässään olevan sellaisia henkilöitä joitten kanssa ei haluaisi olla tekemisissä. Erjan ja Nooran tapauksissa tilanne näyttää olevan erittäin kärjistynyt. Erjalla on joka tunnilla pelko, että joutuu työskentelemään pienryhmässä tai parin kanssa, ja kukaan ei huoli häntä tai jos joutuu "väärään" ryhmään toiminta hänen osaltaan loppuu siihen. Noora taas pelkää sitä, mitä muut sanovat. Jos kukaan ei sano ääneen mitään hän pelkää sitä, mitä takanapäin puhutaan. Hän pelkää ulkonäkönsä kohdistuvaa arvostelua. Se juontaa juurensa ala-asteelta, jolloin hänellä oli reilusti ylipainoa.

Muittenkin haastatteluissa ilmenee, että ei luoteta omiin kykyihin. Kuusi haastateltua tuntee epäonnistuvansa, jos ei onnistu yhtä hyvin kuin muut. Ei epäonnistumista sinänsä ehkä pelätä yhtä paljon kuin sitä, miten muut oppilaat reagoivat. Naurunalaiseksi tulemisen pelko on ilmeinen. Joku haastatelluista sanoikin, ettei kannata edes yrittää, kun tietää, ettei kuitenkaan osaa. On helpompi vetäytyä syrjään. Tästä voisi vetää sellaisen johtopäätöksen, että on helpompi kohdata mahdollinen opettajan moite kuin oppilastoverien arvostelu.

Tämä tukee Liukkosen (1997) toteamusta, että koettua kyvykkyyttä voidaan pitää liikuntamotivaation ja mm. drp-outin kannalta keskeisenä tekijänä.

Haastatellut pitivät niistä liikuntalajeista, jotka heidän mielestään olivat helppoja, joita he osasivat jo ennestään. Vaikka yhtä lukuun ottamatta kaikkien mielestä uuden asian oppiminen tuntui kivalta, oli silti turvallisempaa tehdä niitä asioita, jotka tietää osaavansa. Joku oli sitä mieltä, että ala-asteella oli opittu jo kaikki tarvittava ja yläasteella pitäisi tehdä vanhoja tuttuja juttuja. Yksi haastateltu osasi omasta mielestään jo kaiken, joten ei ollut enää mitään opittavaa.

Tämä tuttujen asioiden priorisoiminen liittyy selvästi epävarmuuteen omista kyvyistä. Aikaisemmin opitusta tietää melkoisella varmuudella selviytyvänsä, kun taas kaikkeen uuteen liittyy epäonnistumisen riski.

## 11 Pohdinta

Tällä hetkellä koulussa olevien oppilaitten taustatekijöihin, kuten kotoa saatuun liikuntamalliin, ei koulu ja opettaja enää voi vaikuttaa. Mutta näistä oppilaista tulee joskus vanhempia, jotka antavat omille lapsilleen mallin. Siihen mahdollisesti voidaan vaikuttaa muokkaamalla oppilaitten liikuntakäyttäytymistä ja asenteita positiivisempaan suuntaan. Opettajan pitäisi erityisesti paneutua niitten oppilaitten liikuttamiseen, joilla liikkuminen ei kotoa saadun mallin perusteella ole jokapäiväinen tapa. Vaikka passiivisten oppilaitten vanhemmat eivät varsinaisesti vastusta liikkumista he eivät ehkä pidä tärkeänä hankkia lapselleen kunnollisia liikuntavarusteita, kuten ”verkkareita”, tossuja ja luistimia. Opettaja voi joutua puuttumaan varusteongelmaan harva se tunti, mikä ei tietenkään ole omiaan lisäämään oppilaan liikkumishalua. Passiivisten oppilaitten vanhemmat kirjoittavat ehkä muita herkemmin opettajalle viestejä: ”Liisa ei voi osallistua tänään liikuntaan, kun hänellä on vähän nuhaa.” Vanhemmat viestittävät näin lapselleen, että liikunta on terveydelle vaarallista ainakin silloin kun ei ole ihan terve.

Toinen selvästi esiin noussut ongelma oli omiin kykyihinsä luottaminen. Opettajan tärkeänä ja vaikeana tehtävänä on tarjota heikoksi itsensä tunteville oppilaille onnistumisen elämyksiä jokaisella liikuntatunnilla. Opettajalla pitäisi olla aikaa ja resursseja näitten syrjään vetäytyjien huomioonottamiseen. Tässä tutkimuksessa jotkut haastatellut pitivät tärkeänä, että opettaja kannustaa ja opettajan arviointi tuntien aikana koettiin tärkeäksi, oli arvostelu sitten positiivista tai negatiivista.

Nykyään liikuntaryhmät ovat suuria, jolloin opettajalle jää hyvin vähän aikaa yhdelle



oppilaalle. Vaikka kaikki ryhmän oppilaat ovat tärkeitä ja heidän tarpeensa on otettava huomioon, on opettajan huomio näille heikommaksi itsensä tunteville tärkeämpää kuin niille jotka tuntevat pärjäävänsä hyvin.

SVoLi:n pääsihteeri Maija Innanen (2000) kirjoittaa lehdessä Svolilainen: "Aloitin liikuntaharrastukseni naisvoimistelijoissa ja ohjaaja löysi kömpelön ja pyöreän tytön vahvuudet ja kannusti eteenpäin. Muistan vieläkin kun kymmenvuotiaana sain kevättodistuksen ja urheilun kuutonen oli muuttunut yhdeksiköksi. Olen monesti halunnut kiittää tätä ohjaajaa ja hänenlaisiaan. Harrastus on tuonut paljon iloa elämäni ja myös ammatin."

Tämäntapaisten huomioitten tekeminen on varmaan monelta liikunnanopettajalta jäänyt tekemättä suurten ryhmien ja ajanpuutteen takia ja näin oppilas on jäänyt syrjään siinä luulossa, ettei hänellä ole edellytyksiä minkäänlaiseen liikuntaan.

Opettajalla pitäisi olla myös aikaa ja kykyä selvittää ryhmän sisäisiä ihmissuhderistiriitoja, jotka tämän tutkimuksen puitteissa joittenkin oppilaitten kohdalla olivat liikuntapassiivisuuden aiheuttajia. Joukkueitten muodostaminen ja parin valitseminen näyttävät olevan erityisen kriittisiä tilanteita. Jokaisella opettajalla on varmaan kokemuksia ryhmistä, joissa aina sama oppilas jää parittomaksi eikä kukaan halua häntä ryhmäänsä.

Erityisesti tyttöjen ryhmissä ivailu ja pelkästään katseet saattavat olla ratkaisevia. Tällaista on opettajan vaikeaa, jopa mahdotonta huomata, eikä siksi osaa siihen puuttua. Opettajalta vaaditaan herkkiä "tuntosarvia", jotta hän huomaisi ajoissa vaikeudet ja voisi puuttua niihin.

## Lähteet

- Alkner, B. & Larsson, H. & Nilsson, J. 1997. Elevers fysiska aktivitetsnivå. Tidskrift i Gymnastik och Idrott 10/97, 33-37.
- Browne, J. 1992. Reasons for the Selection or Nonselection of Physical Education Studies by Year 12 girl. Journal of Teaching P.E .11(4), 402-410.
- Brustad, R.J. 1996. Attraction to Physical Activity in Urban Schoolchildren: Parental Socialization and Gender Influences. Research Quarterly for Exercise and Sport vol. 67, 3/96, 316-323.
- Cale, L. & Almond, L. 1993. Physical activity levels in children - the implications for Physical education. In Lindor, R.(ed.) et al. Physical activity in the lifecycle: The 1993 FIEP World Congress.
- Charpentier, P. 1998. Nuorten syömishäiriöt ja lihavuus. Jyväskylä. Terveys r.y.
- Duda, J. 1997. Motivaatioilmastoon voi vaikuttaa. Referoinut Lintunen, T. Liikunta ja tiede 4/97, 4-9.
- Duncan, S.C. 1993. The role of Cognitive Appraisal and Friendship Provisions in Adolescents' Affect and Motivation Toward Activity in Physical education. Research Quarterly of Exercise and Sport . 64 (3)/93 314-323.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere, Vastapaino.
- Fogelholm, M. & Mustajoki, P. & Rissanen, A. & Uusitupa, M. 1996. Lihavuus. Ongelma ja hoito. Helsinki. Duodecim.
- Fortier & Vallerand & Briere & Provencher. 1995. Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: A test of Their Relationship with Sportmotivation. International Journal of Sport Psychology vol. 26, 1/95, 24-39.

- Franke, E. 1991. School physical education as a promoter of sport for all among the population. *Sport for all*, 1991, 465- 470.
- Garret, A. 1964. Haastattelun periaatteet ja menetelmät. Porvoo. WSOY.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Porvoo, WSOY.
- Hastie, P. & Pickwell, A. 1996. Student social system in Secondary School Dance Class. *Journal of teaching in Physical Education* 15/96, 171-187.
- Hiltunen, T. 1998. Yläasteen ja lukion oppilaiden kokemuksia ja käsityksiä koululiikunnasta. Liikuntapedagogiikan pro gradu tutkielma. Jyväskylä. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Hirsjärvi S. & Hurme H. 1993. Teemahaastattelu. Helsinki, Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Kirjayhtymä Oy.
- Ikonen, S. 1993. Mikä motivoi noudattamaan liikuntaohjeita. *Liikunta ja Tiede* 1/93, 20-22.
- Innanen, M. 2000. Maija Innanen, SvoLi:n pääsihteeri. *Svolilainen* 1/00, 6-7.
- Jyrinki, E. 1977. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. Helsinki. Gaudeamus.
- Kalmari, M. 1996. Ennen liikuntatuntia olen aina peloissani. Tapaustutkimus ahdistuneisuudesta ja peloista koululiikunnassa. Pro Gradu-tutkielma. Kasvatustieteen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Kannas, L. & Tynjälä, J. 1998. Liikunta myötätuulessa nuorten arjessa. *Liikunta ja Tiede* 4/98, 4-10.
- Kimiecik, Jay C. & Horn, Thelma S. & Shurin, Chris S. 1996. Relationships Among Children's Beliefs, Perceptions of their Parents' Beliefs, and Their Moderate-to-Vigorous Physical Activity. *RQ* vol. 67, 3/96, 324-336.

- Koski, Pasi 1996. Liikunta on suomalaisten tärkein harrastus. *Liikunta ja Tiede* 5a/96 22-25.
- Krause, K. & Kiikkala, I. 1996. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä. Tampere. Tammer-Paino Oy.
- Lagerspetz, K. M. J. & Björkvist, K. & Berts, M. & King, E. 1982. Group aggression among school children in three schools. *Scandinavian Journal of Psychology* 23, 45-52.
- Lintunen, T. 1995. Self-Perceptions, Fitness and Exercise in Early Adolscence: A Four-Year Follow-Up Study. *Studies in Sport, P.E. and Health*. Jyväskylä.
- Liukkonen & Telama & Jaakkola & Sepponen. 1997. Lisää liikuntamotivaatiota. *Liikunta ja tiede* 6/97, 13-15.
- Luke, M. D. & Sinclair, G. D. 1991. Gender Differences in Adolescents' Attitudes Toward School Physical Education. *Journal of teaching in Physical Education* 11(1)/91, 31-46.
- McMurray, R. & Bradley, C. B. & Harrel, J. S. & Bernthal, P. R. & Frauman, A. C. & Bangdiwala S. I. 1993. Parental Influences on Childhood Fitness and Activity Patterns. *Research Quarterly for Exercise and Sport* vol. 64, 3/93, 249-255.
- Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi - Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet. Jyväskylä, LIKES.
- Nieminen, H. 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. *Hoitotieteen tutkimusmetodiikka*. Juva, WSOY.
- Numminen, P. 1996. *Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan*. Helsinki, Lasten keskus.
- Nupponen, H. 1992. Miten koululiikunta on saavuttanut tavoitteensa. *Liikunta ja tiede* 29(3)/92, 4-9.
- Nupponen, H. 1997. 9-16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylä, LIKES. 232, 234.

- Nupponen, H. & Telama, R. 1999. Liikunnalla monta roolia nuorten vapaa-ajassa. *Liikunta ja tiede* 3/99, 10-16.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. *Liikutakasvatuksen julkaisuja* 1. Jyväskylä.
- Nupponen & Telama & Laakso. 1997. Koululaisten kunto ja liikunta-aktiivisuus -jäitä hattuun. *Liikunta ja tiede* 6/97, 4-7.
- Olweus, D. 1992. *Kiusaaminen koulussa*. Helsinki. Otava.
- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. *Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta*. Keuruu, Otava.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. 1994. Opetushallitus. Helsinki 1995. Painatuskeskus.
- Piotrowska, H. 1993. The School Physical Education In Respect To Sport Participation. In Lindor, R. (ed) et al. *Physical activity in the lifecycle: the 1993 FIEP World Congress*.
- Polvi, S. 1998. *Teenks mä oikein*. Jyväskylä, LIKES.
- Pyykkönen & Telama & Juppi. 1989. *Liikuvat lapset, lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu No 114. Valtion painatuskeskus.
- Rice, P. 1988. Attitudes of High School Students toward Physical Education Activities, Teachers and Personal Health. *Physical Education* 45(2)/88, 94-99.
- Rose, C. 1996. Catering for Pupils with Special Educational Needs in Physical Education. *The Bulletin of P.E.* 32 (2)/96, 22-25.
- Ruohotie, P. 1998. *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki, Oy Edita Ab.
- Ruoppila, I. 1989. *Liikunta ja lapsen kehitys*. Teoksessa *Liikuvat lapset, lapset liikunnan harrastajina*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu No 114. Valtion painatuskeskus.

Salmimies, P. 1975. Huippu-urheiluun liittyvistä psykologisista seikoista. Teoksessa Urheilu ja nuorten kokonaiskehitys SVUL:n 75-juhlavuoden kansainvälinen kongressi 20-22.11.1975. Hyvinkää.

Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmiönä. Tampere. Caudeamus.

Sarkin, J. & McKenzie, T. & Sallis, J. 1997. Gender Differences in Physical Activity During Fifth-Grade PE and recess Periods. *Journal of Teaching PE* 17/97, 99-106.

Sarlin, E-L. 1996. Lasten minäkokemuksen tärkein vaikuttaja on liikunta. *Liikunta ja tiede* 6/96, 15-18.

Simons-Morton, B. & Wendell, T. & Snider, S. & Huang, I & Fulton, J. 1994. Observed Levels of Elementary and Middle School Children's Physical Activity during Physical Education Classes. *Preventive Medicine* July 23(4)/94, 437-441.

Sääkslahti, A. & Numminen, P. 1997. Yks, kaks ja sukellus. Vauvauinnin teoriaa ja käytäntöä. Helsinki, LK-kirjat.

Tappe, M. & Duda, J. L. & Ehrnwald, P. M. 1989. Perceived Barriers To Exercise Among adolescent. *Journal of Schoolhealth* 59(4)/89, 153-155.

Telama, R. 1999. Koululiikunnalla elämysten lähteille. *Liikunta ja tiede*. 3/99, 4-9.

Valkonen, H. 1996. Viihtymättömyys koululiikunnassa peruskoulun kahdeksaslukalaisilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä.

Valkonen, T. 1971. Haastattelu- ja kyselytutkimusten analyysi sosiaalitutkimuksessa. Helsinki, Ylioppilastuki r.y.

Varstala, V. 1996. Opettajien toiminta ja oppilaiden liikunta-aktiivisuus koulun liikuntatunneilla. *Studies in Sports, Physical Education and Health*, 45. Jyväskylä.

Vuolle, P. 1997. Koululiikunta kaipaa tutkittua tietoa. *Liikunta ja tiede* 6/97, 2.

Vuolle, P. Telama, R. Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki, Valtion painatuskeskus.

Vuori, I. 1994. Nuorten ja aikuisten liikunnan vaikutus terveyteen. Liikunta ja tiede, 12-17.

Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns - A 12-year follow-up study. Jyväskylä, LIKES - Research Reports on Sport and Health 103.

Österback, L. 1991. Urheilevien lasten kasvu ja kehitys murrosiässä. Viiden vuoden seurantatutkimus murrosikäisten urheilijoiden antropometriasta ja fyysisestä kehityksestä. Kuopio, Kuopion yliopisto.

## Liite 1

### HAASTATTELURUNKO

#### Oppilas itse

ikä

mitä liikuntaharrastuksia sinulla on

kauanko olet sitä harrastanut

onko sinulla aikaisemmin ollut muita liikuntaharrastuksia

miksi olet lopettanut

mitä muita harrastuksia sinulla on / on ollut

miksi olet lopettanut

onko sinulla mielestäsi hyvä kunto

onko sinulla usein flunssaa

onko sinulla ollut paino-ongelmia

onko sinulla joku liikuntaa rajoittava sairaus tai vamma

#### Perhe

missä asut

ketä perheeseesi kuuluu

sisarusten iät

mitä liikuntaharrastuksia perheenjäsenillä on

mitä harrastatte yhdessä

ovatko vanhempasi olleet mukana liikuntaharrastuksessasi kuskaajana, ohjaajana, valmentajana, seuraamassa

ovatko vanhempasi kieltäneet sinulta jonkun liikuntaharrastuksen

osaatko sanoa syyn

ovatko vanhempasi painostaneet tai pakottaneet sinua johonkin liikuntaharrastukseen

#### Kaverit

harrastavatko kaverisi liikuntaa

ovatko he pyytäneet sinua mukaan

ovatko kaverisi houkuttelleet sinua pois liikuntaharrastuksestasi

tuletko hyvin toimeen liikuntaryhmäläistesi kanssa

onko liikuntaryhmässäsi henkilöitä, joitten kanssa et haluaisi olla tekemisissä

kiusaako joku sinua liikuntatunnilla

miten se ilmenee



## Koululiikunta

### Sisältö

mistä liikuntalajista pidät eniten  
 miksi se on kivaa  
 mistä lajista pidät vähiten  
 osaatko sanoa syyn  
 suunnitellaanko tuntien sisältöä yhdessä  
 miten suunnittelu tapahtuu  
 saatko toiveesi kuuluville  
 toteutuuko se myös  
 jos saisit itse päättää, millaista koululiikunta olisi

### Arviointi

mikä liikuntanumero sinulla on  
 onko se mielestäsi oikea  
 arvostellaanko sinua liikuntatuntien aikana  
 millaista arvostelu on  
 kuka arvostelee (opettaja, oppilaat)  
 miten suhtaudut arvosteluun  
 oletko omasta mielestäsi aktiivinen liikuntatunneilla  
 oletko aktiivisempi vai passiivisempi kuin muut ryhmässäsi

### Testit ja kilpailut

onko liikuntatunneilla kuntotestejä  
 mitataanko tuloksia, missä lajeissa  
 onko tunneilla kilpailuja  
 miten suhtaudut kilpailuun ja testeihin

### Kokemukset

millaisia hyviä muistoja ja kokemuksia sinulla on liikuntatunneilta  
 entä huonoja muistoja ja kokemuksia  
 tunnetko epäonnistuvasi jos et onnistu yhtä hyvin kuin muut  
 tuntuuko mukavalta kun oppii jonkun uuden asian (tempun, tanssin, pelin)  
 kumpi tuntuu paremmalta, jonkun uuden asian oppiminen vai toisen voittaminen