

Tuomas Leinonen

PERUSKOULULAISTEN SUHTAUTUMINEN
KOULULIIKUNTAAN

Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma
2010
Kasvatustieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Leinonen, Tuomas 2010: Peruskoululaisten suhtautuminen koululiikuntaan
Jyväskylän yliopisto
Kasvatustieteiden laitos / Kasvatustieteiden tiedekunta
Yleisen kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
67 sivua

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka alakoulun viidesluokkalaiset suhtautuvat koululiikuntaan. Tutkimuksessa selvitettiin teemahaastattelun avulla liikuntatunteihin suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen lähtökohtana toimivat aikaisemmat tutkimukset oppilaiden suhtautumisesta koululiikuntaan. Tutkielman alussa oppiaineen luonnetta tarkastellaan koululiikunnan tavoitteiden ja teorian pohjalta. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan liikunnan erityispiirteitä peruskoulun oppiaineena sekä perehdytään liikuntaan koulun liikunnanopetuksen ja nuorten liikunta-aktiivisuuden näkökulmista, jotka ovat tällä hetkellä vahvasti hyvinvointikeskeisiä.

Tämän tutkimuksen aineistona käytettiin teemahaastatteluaineistoa, joka kerättiin syyskuussa 2010. Tutkimuksen kohdejoukkona oli kahdeksan Petäjäveden alakoulun viidennen luokan oppilasta. Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista lähestymistapaa, jossa selvitettiin oppilaan omia tuntemuksia ja mielipiteitä koululiikunnasta.

Tulosten perusteella haastateltavat oppilaat suhtautuivat myönteisesti koululiikuntaan. Suhtautuminen koululiikuntaan rakentuu selkeästi yhdessä tekemisen kautta ja tuntien mielekkyydestä. Kaiken kaikkiaan hyvä yhteishenki on suhtautumiseen vaikuttava pääelementti. Oppilaiden viihtymiseen ja tuntien mielekkyyteen vaikuttavia tekijöitä olivat luokkakaverit, opettaja ja tuntien sisältö. Motivaatioon vaikuttavina tekijöinä voidaan nähdä opiskelukavereiden kanssa yhdessä tekeminen, fyysinen hyvä olo ja vuorovaikutus opettajan kanssa. Haastateltavat tytöt ja pojat suhtautuivat koululiikuntaan innostuneesti.

Avainsanat: liikunta, koululiikunta, motivaatio, viihtyvyys, mielekkyys ja suhtautuminen

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 KOULULIIKUNTA	8
2.1 Koululiikunnan tavoitteet ja lähestymistavat	8
2.1.1 Kasvatuksellinen.....	9
2.1.2 Fyysismotorinen	11
2.1.3 Terveystieteellinen.....	12
2.1.4 Elämäntieteellinen	12
2.1.5 Yhteisöllinen ja sosiaalinen.....	14
2.2 Oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.....	15
3 SUHTAUTUMINEN KOULULIIKUNTAAN	18
3.1 Motivaation periaatteet	18
3.1.1 Sisäinen motivaatio.....	20
3.1.2 Ulkoinen motivaatio.....	21
3.1.3 Liikuntamotivaatio.....	21
3.2 Kouluviihtyvyys ja mielekkyys.....	23
3.2.1 Viihtyvyys	23
3.2.2 Mielekkyys	25
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ	27
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	28
5.1 Laadullinen tutkimus lähestymistapana.....	28

5.2 Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu	29
5.3 Aineiston keruun toteuttaminen	30
5.4 Tutkimusaineiston analysointi	31
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	32
6.1 Yhteinen toiminta liikuntatunteihin suhtautumisen kulmakivenä	34
6.2 Viihtyvyyteen ja tuntien mielekkyyteen vaikuttavat tekijät	37
6.3 Fyysinen hyvä olo liikuntatuntien suhtautumistekijänä	41
6.4 Opettajan vaikutus liikuntatunteihin suhtautumiseen.....	44
6.5 Oppilaan harrastuneisuuden vaikutus koululiikuntaan	46
6.6 Koulukiusaamisen herkkyys ja ehkäisy koululiikunnassa.....	48
7 TARKASTELU	51
7.1 Yhteenveto ja johtopäätökset.....	51
7.2 Tutkimuksen luotettavuus	56
7.3 Tutkimuksen eettisyys	57
7.4 Jatkotutkimusehdotuksia.....	58
LÄHTEET	60
LIITE I: Teemahaastattelurunko	66
LIITE 2. Tutkimuslupa.....	67

1 JOHDANTO

Miten oppilaat suhtautuvat koululiikuntaan? Vaikuttaako oppilasaineksen heterogeenisuus liikuntatunteihin suhtautumiseen? Liikunnanopetuksen tulee pyrkiä luomaan liikunnallisen elämäntavan peruspuitteet. Liikunnallisuuden ja liikuntamäärien epätasainen jakautuminen lapsilla ja nuorilla pitää tutkimuksen ajankohtaisena. Kouluopetuksen tehtävänä on oppilaiden ohjaaminen kohti liikunnallista elämäntapaa.

Liikuntakasvatus ja liikunnanopettajan työ on yhteiskunnan kehityksen myötä jatkuvien muutosten edessä. 2000-luvulla liikunnan asema on varsin erilainen kuin esimerkiksi 1960-luvulla. Aiemmin urheiluperinteeseen nojaavasta liikuntakulttuurista on tullut koko väestön terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtivaa toimintaa. Koulun liikunnanopetuksen tehtävänä on oppilaiden ohjaaminen kohti elinikäisen liikuntaharrastuksen omaksumista. Koulut tarjoavat oppilailleen määrällisesti vähän liikuntatunteja, joten opetuksessa on tärkeää, että oppilaat viihtyvät liikuntatunneilla ja heillä herää motivaatio liikuntaa kohtaan. (Heikinaro-Johansson 2007, 23–24.)

Koululiikunnan yhteiskunnallinen merkitys perustuu kansanterveyden edistämiseen ja yksilöiden sosiaalistamisen tukemiseen. Koululiikunnalla on myös vaikutusta kansallisen liikuntakulttuurin säilyttämisessä ja kehittämisessä sekä ympäristö- ja luontokasvatuksessa. Kansanterveydellinen vaikutus ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys, vaan riippuvainen siitä, kuinka koululiikunta edistää liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Yksilölle puolestaan koululiikunnan merkitys on siinä, että se tukee persoonallisuuden kasvua, edistää sosiaalista kasvua ja antaa hänelle elämänsisältöä ja iloa sekä tarjoaa harrastusmahdollisuuden. (Telama 1993, 25.)

Tammelin (2008, 12) toteaa, että istumatöiden ja vähän fyysistä aktiivisuutta vaativien harrastusten myötä arjen liikunta on vähentynyt. Liikunta ei enää välttämättä sisälly luonnostaan koululaisen päivään. Lapset ja nuoret ovat lihoneet, ja heidän fyysinen kuntonsa on heikentynyt. Liikunnan harrastaminen vähenee siirryttäessä

lapsuudesta aikuisikään, eikä ilmiö ole uusi. Lyhyitäkin matkoja liikutaan yhä useammin autolla. Sosiaalisia suhteita hoidetaan kännyköillä ja netissä sen sijaan, että kavereita mentäisiin tapaamaan kasvotusten. Amerikkalaisten lastenlääkärien suositusten mukaan esimerkiksi television katselu tulisi rajata kahteen tuntiin päivässä. Suomalaisista nuorista noin puolet katsoo televisiota enemmän kuin kaksi tuntia päivässä ja neljäsosa neljä tuntia tai enemmän päivässä.

Aktiivinen liikunnan harrastaminen nuorena lisää todennäköisyyttä, että yksilö harrastaa aktiivisesti liikuntaa myös aikuisena. Paljon aikuisena liikkuvia on eniten niiden joukossa, jotka ovat kouluiässä harrastaneet säännöllisesti varsin tehokasta liikuntaa useiden vuosien ajan. Liikunnan pysyvyyttä elämäntapana edistää myös liikuntamyönteisyys, joka kehittyy lapsena ja nuorena oikein toteutetun liikunnanopetuksen myötä. Liikkumaton elämäntapa säilyy aikuisikään voimakkaammin kuin aktiivinen elämäntapa. Liikuntakokemuksen pitäisikin olla mukava ja mielekäs, jotta liikunta seuraisi mukana läpi elämän. Liikunnanopetuksella on näin tärkeä merkitys liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. (Tammelin & Telama 2008, 51–53.)

Tutkimustehtävänä on tutkia peruskoulun viidesluokkalaisten oppilaiden suhtautumista koululiikuntaan. Tarkoituksena on tutkia laadullisesti oppilaiden omia käsityksiä ja ajatuksia koululiikunnasta. Aineistonkeruumenetelmänä käytin teemahaastattelua, ja aineisto koostuu kahdeksasta viidennen luokan oppilaan haastattelusta. Aineiston keruun toteutin Petäjaveden alakoulussa syyskuussa 2010. Teemahaastatteluun osallistui kahdeksan oppilasta, joista kolme oli tyttöjä ja viisi poikaa.

Tutkimuksessa nousi esille, että suhtautuminen koululiikuntaan rakentuu selkeästi oppilaiden yhdessä tekemisen kautta. Viihtyvyys nousi esiin koulun fyysisen ympäristön ja kavereiden kautta. Mielekkyys nousi esiin niin ikään fyysisen ympäristön, kuten koulun liikuntakentän muodossa. Fyysinen hyvä olo nousi liikunnallisen aktiivisuuden, tekemisen ja kunnon kohotuksen muodossa. Opettajan vaikutus oppilaiden suhtautumiseen näkyy vuorovaikutuksessa ja tuntien mielekkyydessä. Koulukiusaaminen ja harrastuneisuus nousivat esiin muiden teemojen ohessa, tosin heikompana kuin edellä mainitut teemat.

Kaiken kaikkiaan hyvä yhteishenki ja yhdessä tekeminen on liikuntatunteihin suhtautumisen pääelementti. Oppilaiden viihtymiseen ja tuntien mielekkyyteen vaikuttavia tekijöitä olivat luokkakaverit, opettaja ja tuntien sisältö. Motivaatioon vaikuttavina tekijöinä voidaan nähdä opiskelukavereiden kanssa yhdessä tekeminen, fyysinen hyvä olo ja vuorovaikutus opettajan kanssa. Haastateltavat tytöt ja pojat suhtautuivat koululiikuntaan innostuneesti.

2 KOULULIIKUNTA

2.1 Koululiikunnan tavoitteet ja lähestymistavat

Peruskoulun liikunnanopetusta ohjaa opetussuunnitelma, jossa mainitaan keskeiset tavoitteet. Perusopetuksen opetussuunnitelman määritelmässä asetetaan koululiikunnalle seuraavat tavoitteet:

"Liikunnan opetussuunnitelma vuosiluokille 5–9. Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Tämä edellyttää yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien huomioon ottamista. Liikunta ja oppimiskokemukset vahvistavat oppilaan itsensä tuntemista ja ohjaavat suvaitsevaisuuteen. Liikunnanopetuksessa tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. Liikunnanopetuksen yhteydessä on korostettava turvallista liikennekäyttäytymistä. Liikunnanopetus pohjautuu kansalliseen liikuntaperinteeseen. Opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon luonnon olosuhteet ja vuodenajat, paikalliset olosuhteet, lähiympäristön ja koulun tarjoamat mahdollisuudet sekä oppilaan erityistarpeet ja terveydentila."

<http://www.oph.fi>

Koululiikunnan tavoitteena on siis vaikuttaa myönteisesti oppilaan toimintakykyyn sekä kannustaa oppilasta fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Oppilaan tulisi omaksua liikunnallinen elämäntapa läpi elämän, jolloin hän oppii pitämään huolta terveydestään ja nauttii liikunnasta säännöllisesti.

Liikuntakasvatusta käsittelevässä kirjallisuudessa ja tutkimuksissa on pohdittu paljon sitä, mitkä ovat liikuntakasvatuksen ja siten myös koulun liikunnanopetuksen tärkeimpiä tavoitteita, sillä koululiikunta on liikuntakasvatuksen tärkein toteuttaja. Koululiikunta koskee siis kaikkia lapsia ja nuoria. (Telama 1999, 44.) Kasvatus- ja opetustyö ovat aina tavoitteellista toimintaa. Kasvatustavoitteiden taustalla ovat ihmisten arvot ja arvostukset, joihin itse tavoitteenasettelu pohjautuu (Kari 1994, 66–68). Liikunnanopetuksen arvoja mietittäessä pohditaan kysymystä, mikä on liikuntakasvatuksen tarkoitus? Haluaako koulu tarjota oppilaille ”viihdettä” uusien muotilajien avulla, vai halutaanko koululiikunnan tavoitteena säilyttää myönteisten liikuntaelämysten välittäminen perinteisten liikuntalajien avulla? (Heikinaro-Johansson 2003, 105–107.) Liikunnanopetuksen tarkoitus fyysisten taitojen oppimisen lisäksi on sosiaalistumisprosessi ja oppimisprosessi yhtä lailla kuin kasvu hyviin tapoihin ja suvaitsevaisuuteen (Hakala 1999, 103).

Hakalan (1999, 114–115) mukaan liikunnanopetusta voi lähestyä viidestä eri näkökulmasta, jotka ovat kasvatuksellinen, fyysismotorinen, terveydellinen, elämyksellinen ja itseisarvoinen lähestymistapa. Seuraavissa luvuissa käsitellään liikunnanopetusta Hakalan jaottelun mukaisesti keskittyen neljään ensimmäiseen näkökulmaan. Lisäksi tärkeänä liikunnanopetuksen ulottuvuutena tarkastellaan yhteisöllistä ja sosiaalista näkökulmaa.

2.1.1 Kasvatuksellinen

Liikuntatunneilla esiintyy ja sinne on mahdollista luoda paljon kasvatustilanteita, jotka tukevat oppilaan kasvua ja kehitystä koulun ja yhteiskunnan arvojen mukaisesti kohti oman elämän hallintaa. Kasvatuksellisen lähestymistavan mukaan näiden kasvatuksellisten tilanteiden hyväksikäyttö on tärkeää. (Hakala 1999, 114–115.) Liikunta on Laakson (2006) mukaan tärkeä kouluaine koulun yleisten kasvatustavoitteiden saavuttamisessa. Liikunta on myös erinomainen sosiaalisen kasvatuksen väline, sillä liikunnanopetuksessa on paljon tilanteita, joissa oppilaat voivat

auttaa toisiaan konkreettisesti. Liikunnanopetuksen menetelmät voivatkin olla tavoitteiden kannalta tärkeämpiä kuin liikuntatuntien sisällöt. (Laakso 2002, 374–375.)

Hakala (1999) pitää liikunnan vaikutusmahdollisuuksia oppiaineena suurina, koska sen vaikutukset oppilaan kokonaispersoonallisuuden kehitykseen ovat ilmeiset. Sosiaaliset ja eettiset päämäärät ovatkin tärkeitä liikunnanopetuksessa. Koululiikunnalla on yleisesti arvostetun asemansa vuoksi optimaaliset edellytykset lapsen ja nuoren kasvuprosessin tukemiseen. Liikunnanopetuksessa ei ole kyse pelkästään jalkapallosta, voimistelusta tai yleisurheilusta, vaan toimintakulttuurin sisäistämisestä, aktiivisesta toiminnasta ja liikunnasta nauttivasta lapsesta tai nuoresta. (Hakala 1999, 96–97.) Hakalan mielestä liikunnanopettaja ei yksinomaan keskity lapsen fyysisen kehityksen tukemiseen, vaan hän tukee kokonaisvaltaisesti kasvua, niin oppiaineensa hallinnan avulla kuin muissakin tilanteissa. Liikunnanopetuksen tehtävänä on mahdollistaa ja vahvistaa tunnetta, että lapsi menestyy jollain liikunnan osa-alueella. Opettajan tehtävänä on avata kehittymisen mahdollisuuksia, tutustuttaa oppilaita uusiin liikunnan alueisiin, mahdollistaa uuden oppimista ja tutun asian kertausta sekä myös tarjota mahdollisuuksia henkilökohtaisiin valintoihin. (Hakala 1999, 30, 37, 93.)

Tammelinin (2008) mukaan ympäristötekijöistä perhe vaikuttaa vahvasti liikuntaan sosiaalistumiseen sekä pienillä lapsilla että kouluikäisillä, mikä saattaa selittyä perheen tarjoamasta kulttuurisesta ja taloudellisesta pääomasta. Molempien vanhempien liikunta-aktiivisuus ja vanhempien osallistuminen lasten liikuntaan vaikuttavat myönteisesti lasten liikunta-aktiivisuuteen. Vanhempien vaikutus voi olla hyväksyvää asennetta liikuntaa kohtaan, rohkaisua ja sosiaalisen tuen osoittamista. Vanhempien korkea koulutus tai ammattiasema sekä perheen korkea tulotaso liittyvät lasten aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. Tämä selittyy sillä, että korkeasti koulutetut vanhemmat liikkuvat itse enemmän kuin vähemmän koulutetut vanhemmat. Myös kaveripiirin ja sisarusten aktiivisuus ja tuki vaikuttavat myönteisesti nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Hyvin koulussa menestyvät nuoret harrastavat liikuntaa enemmän kuin huonosti menestyvät. (Tammelin 2008, 47, 49.)

2.1.2 Fyysismotorinen

Hakalan (1999, 114–116) mukaan fyysismotorisessa lähestymistavassa korostuu liikunnan tehtävä harjaannuttaa oppilaiden toimintakykyä, jolla tarkoitetaan motorisia perustaitoja ja niiden harjaantumista, liikehallintaa ja kuntoa. Liikunnanopetuksen erityistehtävä on siis muista oppiaineista poiketen oppilaiden fyysis-motorisen toimintakyvyn kehittäminen. Liikunnanopetusta voidaan kuitenkin lähestyä eri näkökulmista sen erityistehtävää unohtamatta. Koulutaso, koulun toiminta-ajatus, sekä oppilaiden tarpeet ja odotukset vaikuttavat kaikki liikunnanopetukseen.

Kouluopetus ei pyri tekemään ammattiurheilijoita tai olympiavoittajia, vaan antaa mahdollisimman monelle oppilaalle riittävät perustaidot liikunnan harrastamiseen. Koulun liikunnanopetuksen tavoitteena on antaa oppilaille mahdollisuuksia eri lajien kokemiseen niin, että niiden pohjalta oppilas voisi valita liikunnallisia harrastuksia ja myöhemmin kehittää itselleen liikunnallisen elämäntavan (Hakala 1999, 76). Telaman (1999, 46) mukaan opettaja saa ja joutuu tekemään periaatteellisia päätöksiä liikunnanopetuksesta, ja siksi pohdinta siitä, mikä on oleellista liikuntakasvatuksessa, on tärkeää. Koulun kannalta kasvattaminen liikuntaan ja liikunnan avulla on myös hyvä yleistavoite.

Laakso (2002, 376) toteaa, että koululaisten kunto herättää paljon keskustelua, koska pitäähän fraasi "mitä nuoriso tänään, sitä kansa huomenna" kuitenkin paikkansa. Yleinen huoli osuu oikeaan erityisesti fyysisen kunnan ja liikuntaharrastuksien suhteen. Laakso (2003) tuo esiin, että fyysistä kuntoa ei voida pitää samalla tavalla oppimistavoitteena kuin koulun muita kasvatus- ja oppimistavoitteita, sillä oppilas ei voi oppia hyvää kuntoa. Oppilas voi oppia tapoja kohottaa ja ylläpitää kuntoa, erilaisia kunnan testaamismenetelmiä ja tietoja kunnan merkityksestä. Fyysisen kunnan rapistuminen ilman kunnan ylläpitoa on myös seikka, johon tulee liikunnanopetuksessa kiinnittää huomiota. Koulussa liikuntaan käytettävissä olevat tunnit ovat rajalliset, joten onkin järkevää keskittyä näiden varsinaisten oppimistavoitteiden saavuttamiseen. (Laakso 2003, 17–19.)

2.1.3 Terveydellinen

Terveydellinen lähestymistapa korostaa henkisen toimintakyvyn, turvallisuuden ja terveyden harjaannuttamista. Tämä lähestymistapa ohjaa liikunnalliseen elämäntapaan sekä opettaa hyvinvointia edistäviä arkikäytänteitä. Liikunnanopetuksen päämääränä on kasvattaa lapsia liikkumaan, tutustumaan erilaisiin liikuntamuotoihin ja ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunta on toiminnallinen aine, jossa opitaan tekemisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. (Hakala 1999, 114–116.)

Omatoimiseen liikunnallisuuteen kannustaminen on tänä päivänä erityisen tärkeää, etenkin terveyden kannalta (Hakala 1999, 38). Koulun liikuntatunnit eivät yksin riitä kouluikäisten liikunnaksi, mutta niillä on aivan erityinen tehtävä kasvattaa oppilaita liikunnalliseen elämäntapaan. Liikunnanopetuksen avulla on myös mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta hänen on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. (Tammelin 2008, 13.)

Vaikka liikunnan terveydelle hyödyllinen vaikutus on todistettavissa, tulee kuitenkin huomioida, että terveys liikunnan ensisijaisena innostajana ei välttämättä ole niin tärkeä kun luullaan. Meille annetaan ymmärtää, että liikunta edesauttaa terveyden säilyttämistä. Useimmiten liikunnan harrastaminen merkitsee ihmiselle paljon muutakin kuin liikunnasta saatavat terveydelliset hyödyt. Nämä tulevat ikään kuin sivutuotteena. (Telama & Vuolle & Laakso 1986, 177.)

2.1.4 Elämyksellinen

Liikunnalla on suuri merkitys oppilaan itsetuntemukselle ja -arvostukselle. Hakalan mukaan elämyksellinen lähestymistapa koululiikuntaan korostaa, että oppilaan tulisi

saada sellaisia elämyksiä ja kokemuksia, jotka lisäävät hänen kokonaisvaltaista itsetuntemustaan. Liikuntatunneilla voidaan saada oppilas näkemään paremmin omia kykyjään ja mahdollisuuksiaan ja samalla vahvistaa hänen minäkäsitystään ja arvostustaan itseään kohtaan. (Hakala, 1999, 114–115.) Opettajan tulee luoda liikuntatunneista sellaisia, että ne synnyttävät oppilaissa onnistumisen kokemuksia. Opettajan tulee luoda oppilaille oppimisympäristö, joka mahdollistaa, että oppilas pystyy harjoittelemaan omalle kehitystasolleen sopivia liikuntatehtäviä. (Bryan & Solmon, 2007.)

Koululiikunnan yksilölliseen kokemukseen liittyvistä tekijöistä on tullut entistä tärkeämpiä koululiikunnassa. On tärkeää etsiä pedagogisia ratkaisuja siihen, että yhä useammalla, myös liikunnallisesti muita heikompi tasoisella oppilaalla olisi mahdollisuus saada kyvykkyyden tuntemuksia ja innostavia liikuntakokemuksia. Monet negatiivisia liikuntakokemuksia saaneet ihmiset ovat kokeneet koululiikunnan sisältäneen kilpailua ja normatiivista vertailua. (Heikinaro 2004, 158.)

Gillin (2000) mukaan aikaisemmissa tutkimuksissa ovat nousseet esille muun muassa liikunnasta saatava fyysinen ja psyykkinen hyvä olo. Nämä asiat voivat sisältää ikään kuin piilotetusti useita muitakin liikuntamotiiveja. Psyykkinen hyvä olo liittyy liikunnasta saataviin sosiaalisiin ja emotionaalisiin kokemuksiin sekä virkistykseen. Koska ihmiset ovat yksilöitä ja kokevat liikunnan oman näkemyksensä kautta, niin myös heidän kokemuksensa fyysisestä ja psyykkisestä hyvästä olostaan ovat yksilöllisiä. Liikunnassa yksi saa psyykkisen hyvän olon sosiaalisessa kanssakäymisessä ja toinen eristäytymisestä, yksin olostaan tai itsensä kohtaamisesta. (Gill 2000, 92; Laakso ym. 1986, 19–20; Telama & Vuolle 1986, 277.)

Decin & Ryanin (2000) mukaan itsemääräämisteoria sisältää sekä sosiaaliset että kognitiiviset tekijät. Syntyneen motivaation tuloksena on asenne liikuntaa kohtaan, viihtyminen ja käyttäytymiseen liittyviä seurauksia esimerkiksi vapaa-ajalla. Tällä tarkoitetaan, että suhtautuminen lähtee liikkujasta itsestään ja hänen omasta tahdostaan.

2.1.5 Yhteisöllinen ja sosiaalinen

Liikuntatunnit tarjoavat erinomaisen ympäristön oppilaiden sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttamiselle ja oppimiselle. Liikuntatunnit ovat tapahtumarikkautensa vuoksi todella hyviä tilanteita sosioemotionaalisten taitojen opetuksessa, joissa toiminnallinen yhteistyö korostuu ja opettajalta ja oppilailta vaaditaan herkkyyttä kohdata toinen toisensa. (Kuusela 2005.)

Koulun liikuntatunnit ovat hyvin omanlaisensa sosiaalinen ympäristö, joka poikkeaa selvästi muista oppiaineista. Liikuntatunneilla toimitaan paljon sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden kanssa. Luokan sosiaalinen ilmapiiri saattaaakin liikuntatunneilla olla erilainen kuin muilla oppitunneilla. Koululiikuntaryhmä voidaan muodostaa monin eri tavoin. Sukupuolijakaumaltaan erilaiset ryhmät muodostavat erilaiset sosiaaliset kasvuympäristöt, jotka vaikuttavat eri tavoin lasten itsetuntoon, suoritusmotivaatioon, kommunikointitapoihin ja kykyyn solmia kontakteja (Hopearuoho-Saajala & Keskinen 1998, 67). Telaman (2000, 60) mukaan liikunnassa opitaan paljon erilaisia sosiaalisia taitoja. Sosiaaliin taitoihin sisältyy yhteistyötä, vastuuta, jakamista, kannustamista, auttamista, voittamista ja häviämistä. Koululiikuntaa onkin perinteisesti pidetty tärkeänä sosiaalistumisympäristönä. Liikunnan sosiaaliset vaikutukset riippuvat niistä liikunnan sosiaalisista tilanteista ja odotuksista, joita yksilöön kohdistuu. Liikunta voidaankin nähdä sosialisoinnin välineenä ja ympäristönä. (Telama 2000, 62.)

Decin & Ryanin (2000) mukaan sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön pyrkimystä etsiä kiintymistä sekä läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta toisten kanssa, ja näin siihen liittyy luontaista tarvetta kuulua ryhmään, olla hyväksytty ja saada positiivisia kokemuksia ryhmässä toimimisesta. (Deci & Ryan 2000.) Liikuntatunneilla yhteenkuuluvuus voi liittyä esimerkiksi ryhmässä pelaamiseen ja yhdessä koettuihin onnistumisen tunteisiin.

2.2 Oppilaiden liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat tekijät

Liikunta-aktiivisuuden lapsilla ja nuorilla vaikuttavat samanaikaisesti sekä monet yksilölliset tekijät että ympäristöön liittyvät tekijät. Liikunnallinen elämäntapa on varsin monivaiheinen ja pitkä prosessi, johon liittyvät mm. tietojen saanti ja tietoisuuden herääminen liikunnan merkityksestä, motivaation ja positiivisen asenteen herääminen liikuntaa kohtaan, liikuntataitojen oppiminen, liikunnan kokeileminen, kavereiden vaikutus, osallistuminen liikuntaan ja lopulta harrastuksen pysyvä omaksuminen. Kouluikäisten liikunnan edistämisen ja tukemisen tulisi koskea kaikkia näitä osa-alueita. Koulu on tässä edistämistyössä tärkeä vaikuttaja, koska se saavuttaa kaikki kouluikäiset riippumatta heidän terveydestään, liikunta-aktiivisuudestaan ja motivaatiostaan. (Tammelin 2008, 47–49.) Liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä. Lapset liikkuvat enemmän kuin nuoret. Aiempi liikunnan harrastus ennustaa nykyistä liikunta-aktiivisuutta. Pojat osallistuvat enemmän urheiluun ja intensiiviseen liikuntaan ja käyttävät liikuntaan enemmän aikaa kuin tytöt. Ylipaino liittyy vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen nuorilla. Vamma tai pitkäaikaissairaus saattaa heikentää mahdollisuuksia sekä ohjattuun liikuntaan että arjen liikuntaan osallistumiseen. (Tammelin 2008, 48–49.)

Pätevyiden kokemukset nähdään voimakkaasti yhteydessä liikuntaharrastuksiin lapsilla ja nuorilla. Myös itsearvostuksen on todettu olevan positiivisesti yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Yläkouluiässä tapahtuvan liikunnan harrastuksen voimakkaan vähenemisen taustalla on erilaisia fyysiseen kasvuun, ajattelun kehitykseen ja sosiaalisiin sekä ympäristösuhteisiin liittyviä tekijöitä. Muutosten ymmärtämiseksi on hyvä tuntee ajattelun ja minäkäsityksen, erityisesti fyysisten pätevyidenkokemusten kehitystä. (Yang 1997, 46.) Koettu fyysinen pätevyys, eli kuinka hyväksi kokee omat liikuntakykynsä ja -suorituksensa, on merkittävä liikunta-aikomusten ja liikunta-aktiivisuuden ennustaja. Vielä voimakkaammin nuoruusiän liikuntaan on yhteydessä se, kuinka tärkeää oppilaille on olla liikunnallisesti taitava ja osaava. Myös hyvän kunnon tärkeys ja se, millä perusteella pätevyyttä arvioidaan, ovat merkittävästi yhteydessä liikuntaan. (Heikinaro-Johansson 2007, 58.)

Deci & Ryan (2000) toteavat, että pätevyiden ja oppimisen kokemukset ovat

tärkeitä kouluikässä, vaikka uuden oppiminen on innostavaa kaiken ikäisillä. Ihminen, joka kokee oppivansa ja osaavansa jotain, todennäköisesti harrastaa oppimaansa tulevaisuudessa. Koettu pätevyys tarkoittaa oppilaan kokemusta omista kyvyistään. Itsemääräämisteorian mukaan koettu pätevyys liittyy ihmisen tuntemaan tyydytykseen omasta oppimisestaan. Mikäli tyydytystä ei tule tehtävästä tai sitä kontrolloidaan ulkoisesti, ei tehtävään sitoutuminen ole merkittävää. Lapsesta ja nuoresta itsestä kumpuavat positiiviset kokemukset muodostuvat tärkeäksi pätevyyden kokemusten kannalta. (Deci & Ryan 2000.) Liikunnanopetuksessa onkin tärkeää luoda positiivista kuvaa ja antaa positiivista palautetta oppilaan kyvyistä sekä luoda tunnelma, jossa epäonnistumista ei tarvitse hävetä.

Keskiverroin tarkastellen pätevyydenkokemusten taso vaihtelee kouluikä aikana. Liikuntakasvatuksen kannalta ikävuodet 7–12 ovat hyvää aikaa, koska lapset ovat innokkaita harjoittelemaan ja oppimaan uutta. Harrastusaktiivisuus onkin korkea kahteentoista ikävuoteen saakka. Yangin (1997) mukaan varhaisnuoruudessa pätevyydenkokemukset ja muut minäarviot ovat kaikkein kielteisimmillään. Tässä vaiheessa on käytössä aikuisen ajattelukyvyt, mutta ei vielä aikuisen taitoja käsitellä ongelmia, eikä tarpeeksi tietoa suorituksiin liittyvistä tekijöistä. Tällöin nuoret ovat erittäin haavoittuvia, ja kielteisiä liikuntakokemuksia syntyy helposti. Liikuntaharrastus vähenee reilusti 12–15 ikävuoden välillä. Noin 14 ikävuoden jälkeen pätevyydenkokemukset kääntyvät taas kasvuun. (Yang 1997, 47.) Itsensä liikunnalliseksi kokeminen onkin tärkeää, koska silloin todennäköisesti jaksaa ja jatkaa liikuntaharrastusta. Opettajan onkin tärkeä kannustaa nuoria yrittämään ja harjoittelemaan. Liikuntataitojen oppiminen, pätevyyden kokeminen, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo toisten nuorten kanssa on paras tapa saada nuoret omaksumaan liikunnallinen elämäntapa koko iän kestäväälle liikuntaharrastukselle.

Hakalan (1999) mukaan ongelmana on se, että liikunnalliset lapset ja nuoret liikkuvat myös aikuisina paljon, kun taas niille, joille liikunta on ollut nuorena vastenmielistä, on liikkuminen usein myös aikuisiällä vaikeaa ja vastenmielistä. Lapsuuden ja nuoruuden liikuntakokemukset jättävät yleensä vahvan jäljen aikuisiän liikuntatottumuksiin. Näin ollen niin kotien, koulun kuin myös liikunnan

harrastustoimintaa järjestävien tahojen pitäisi kantaa huolta lapsista ja nuorista, jotka eivät ole löytäneet liikunnan iloa. (Hakala 1999, 94, 101.)

Yleisimmin on käytetty lasten ja nuorten liikuntasuosituksia, joka on ”vähintään tunti, mieluiten viikon jokaisena päivänä”. Yleinen suositus lapsille ja nuorille olisi liikkua kaksi tuntia päivässä. Koululiikunnan määrän lisäämistä tulisikin vakavasti pohtia. Hakala toteaa, että kouluissa on liikaa tietopainotteisuutta sekä niin sanotun akateemisen älykkyyden yliarvostamista. (Hakala 1999, 32, 38.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimuksessa tuli Halmeen ja Laineen (2005) mukaan ilmi seuraavia seikkoja: liikuntaa harrastettiin keskimäärin neljänä päivänä viikossa yhteensä kuuden tunnin ajan; 48 % lapsista osallistui eri urheiluseurojen harjoituksiin; neljännes lapsista liikkui joka päivä ja runsas neljännes 4–6 ja yli kolmannes 1–3/vk. Noin joka kymmenes lapsi liikkui harvemmin kuin kerran viikossa. Suosituimmat lajit olivat pyöräily, juoksu, kävely, lenkkeily, hiihto, uinti ja pallopelit. Pojat osallistuvat tyttöjä yleisemmin urheiluseuran harjoituksiin ja kilpailuihin. Myös omatoiminen liikunta oli yleisempää pojilla kuin tytöillä. (Halme & Laine 2005, 32.)

Lapsuudessa ja nuoruudessa opittu elämäntapa tukee hyvinvointia myös aikuisena. Taustalla vaikuttavat koko ajan myös perimä ja ympäristö. Perimä vaikuttaa sekä fyysiseen aktiivisuuteen, fyysiseen kuntoon ja terveyteen mutta myös siihen, millaisia yksilöllisiä terveysvaikutuksia liikunta saa aikaan. (Välimaa & Ojala 2004, 117.) Telama (1999) näkee, että tulevaisuudessa väestön liikunnallisen aktiivisuuden ylläpitämisestä on tullut yhä merkittävämpi tavoite yhteiskunnassa, sillä tutkimustieto liikunnan yksilöllisistä ja yhteiskunnallisista merkityksistä on lisääntynyt ja tarkentunut. Tämän tavoitteen toteutumisessa liikuntakasvatuksella ja siten myös koululiikunnalla on merkittävä asema. (Telama 1999a, 44; Telama 1996, 20.)

3 SUHTAUTUMINEN KOULULIIKUNTAAN

Tässä luvussa tarkastelen asioita, jotka vaikuttavat nuorten ja lasten suhtautumiseen koululiikuntaa kohtaan. Keskeisenä teemana on motivaatio, joka jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Toisena teemana käsittelen kouluviihtyvyyttä ja mielekkyyttä liikunnan näkökulmasta.

3.1 Motivaation periaatteet

Motivaatio on alun perin johdettu latinalaisesta sanasta *movere*, joka merkitsee liikkumista. Myöhemmin motivaatiotermiä on laajennettu tarkoittamaan käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmää. (Peltonen & Ruohotie 1992, 16.) Motivaatiota on vaikea rajata, koska tavoitteena on pyrkimys käyttäytymisen selittämiseen, eikä ainoastaan tapahtuman kuvaaminen. Motivaatio selittää usein vain osan ja jotkin muut tekijät loput yksilön käyttäytymisestä. (Hakkarainen 1990, 24–25.)

Maslow'n (1943) mukaan ihmisillä on perustarpeita: säilymisen, turvallisuuden, sosiaalisuuden, arvostuksen ja vaikutusvallan hankkimisen tarpeet sekä itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeet. Maslow esittelee ne tarvehierarkiassaan. Hierarkian mukaan tarpeet muuttuvat portaittain alhaalta ylöspäin (kuvio 1).



KUVIO 1. Maslow'n (1943) tarvehierarkia

Nykyisten oppimiskäsitysten mukaan tehokas oppiminen ei voi tapahtua ulkoisten ärsykkeiden kautta, vaan oppijan oma, aktiivinen ajattelutoiminta on oppimisprosessin keskeisin tekijä. Oppimisen kannalta onkin tärkeää, että oppija suuntaa mielenkiintonsa ja huomionsa asian kannalta keskeisiin asioihin ja tekijöihin. Näiden lisäksi uteliaisuus ja tavoitteiden asettaminen ovat tärkeitä tekijöitä motivaation synnyssä. Oppimistehtävän oleellisuus vaikuttaa myös. Tämä tarkoittaa sitä, että oppijat ovat motivoituneempia oppimaan asioita, jotka liittyvät heidän omiin mielenkiinnon kohteisiinsa. Lisäksi vaikuttaa se, vastaako oppiminen erityisiä oppijan tarpeita ja hänen arvojaan. Tehtävän vaikeus ja oppimisen tulos vaikuttavat motivaatioon. Oppijan oma usko siihen, osaako ja pärjääkö hän tehtävässä, vaikuttaa siis suoraan motivaatioon. (Driscoll 1994, 295–301.)

Motivaatiolla on siis suuri merkitys oppimisen kannalta. Motivaatioon taas vaikuttavat sekä oppijan sisäiset tekijät, kuten käsitys itsestä oppijana ja oppimiseen liittyvät arvolutaukset että oppimistilanteeseen liittyvät ulkoiset seikat. Oppijan sisäiset ja oppimistilanteeseen liittyvät ulkoiset tekijät ovat vuorovaikutuksessa niin keskenään kuin muiden oppimiseen liittyvien tekijöidenkin kanssa. Oppijan sisäiset sekä oppimistilanteen ulkoiset tekijät muodostavatkin siten hyvin monimutkaisen kokonaisuuden. Motivaatiota lisää aiempi menestyminen esimerkiksi jossakin oppiaineessa. Toisaalta taas epäonnistuminen saattaa vähentää motivaatiota. Motivaatio on myös sosiaalinen käsite. Motivaatioon vaikuttavat oppijan omien arvojen lisäksi myös muiden ihmisten arvostukset. Esimerkiksi ryhmätyöt saattavat motivoida oppilaita koulussa. Kun opiskelijat tekevät yhdessä työtä yhteisen päämäärän eteen, he ovat motivoituneita. Opettajan rooli on myös tärkeä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. (Driscoll 1994, 305–311.)

Ashton ja Webb (1986) ovat todenneet Driscollin (1994, 312) ohella, että opettajallakin on kyky vaikuttaa oppijan motivaatioon, esimerkiksi tukemalla oppijaa, antamalla hänelle vastuuta, kannustamalla itsenäisyyteen ja tarjoamalla haastavia oppimistehtäviä. Ruohotien (1998) mukaan motivaatio itsessään on tilannesidonnainen. Tutkimusten perusteella siitä voidaan erottaa toisistaan yleismotivaatio ja

tilannemotivaatio. Nimensä mukaan tilannemotivaatio liittyy tiettyyn tilanteeseen, jossa sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet virittävät joukon motiiveja ja saavat aikaan tavoiteltuun päämäärään suuntautuvaa käyttäytymistä. Tällöin motivaatio on sidoksissa kulloiseenkin tilanteeseen, ja se vaihtelee tilanteen mukaan. Yleismotivaatiota voitaneen pitää lähinnä asenteen synonyyminä. Yleismotivaatio korostaa vireyden ja suunnan lisäksi käyttäytymisen pysyvyyttä. Tilannemotivaatio on voimakkaasti riippuvainen yleismotivaatiosta. (Ruohotie 1998, 41.)

3.1.1 Sisäinen motivaatio

Sisäinen motivaatio tarkoittaa ihmisen luontaista taipumusta pyrkiä toimimaan mielenkiinnon kohteiden mukaisesti. Sisäinen motivaatio ilmenee spontaanisesti sisäisistä pyrkimyksistä ja voi motivoida käyttäytymistä ilman ulkoisen palkkion apua tai ympäristön kontrollia. Sisäinen motivaatio toimii mielenkiinnon ja itsensä kehittämisen kannustamana. (Deci & Ryan 2000, 43.) Bryanin & Solmonin (2007) mukaan onnistumisen tunteet synnyttävät sisäisen motivaation ja epäonnistumiset vähentävät sitä. Siksi yksilölliset tavoitteet ja yksilöllinen arviointi on suositeltavaa. Oppilaat tuntevat itsensä liikunnallisesti pätevimmiksi silloin, kun opettajat korostavat oppilaan edistymistä suhteessa hänen aikaisempaan suoritukseensa sosiaalisen vertailun sijasta. (Bryan & Solmon 2007.)

Sisäinen motivaatio on luonteenomaista jo lapsen toiminnassa, kun käyttäytyminen ilmentää sisäistä halua oppia, vastaanottaa haasteita ja ratkaista ongelmia. Samalla tavalla aikuisen käyttäytymisessä on mahdollista havaita käyttäytymistä, jossa ulkoinen palkkio ei ole ilmeinen. Ensisijaisena toiminnan motivaationa ovat ennemminkin käyttäytymisen osana olevat sisäiset kokemukset. Palkkiot koetaan luontaisena osana toimintaa, vaikka ne olisivatkin vain toissijaisessa roolissa käyttäytymiseen motivoitumisessa. (Deci & Ryan 2000, 11.)

Driscollin (1994) käsityksen mukaan oppija, joka innostuu tehtävästä ilman ulkoisen palkkion tavoittelua, esimerkiksi oman mielenkiinnon innoittamana, on

sisäisesti motivoitunut. Sisäinen motivaatio on siis oppimisen kannalta suotuisampaa kuin ulkoinen motivaatio. Sisäinen motivaatio lähtee oppijasta itsestään, eikä ulkoisen palkinnon houkuttelemana. (Driscoll 1994, 312.)

3.1.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoista motivaatiota voidaan kuvata kontrolloidun toiminnan avulla: se ei perustu mielenkiintoon, vaan ohjautuu behavioristisen näkemyksen mukaisesti palkkion toivossa, muiden ihmisten tai tilanteen vaatimusten pohjalta. Ulkosyntyistä motivaatiota pidetään yleensä kovin negatiivisena asiana ja sisäsyntyisen motivaation vastakohtana. (Deci & Ryan 2000, 71–73.) Ruohotien (1998) mukaan sisäisestä motivaatiosta ja ulkoisesta motivaatiosta puhuttaessa ei voida unohtaa niiden vaikutuksia toisiinsa. Vaikka sisäinen ja ulkoinen motivaatio eroavat toisistaan käyttäytymistä virittävien ja suuntaavien motiivien perusteella, ne eivät ole täysin erillisiä toisistaan. Sisäinen motivaatio on sisäisesti välittyntä, ja käyttäytymisen syyt ovat siinä sisäisiä. Ulkoinen motivaatio riippuu puolestaan ympäristöstä, ja palkkiot välittää joku ulkopuolinen henkilö. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio tulisi ennen kaikkea nähdä toisiaan täydentävinä osa-alueina. Ulkoisiin motivaatiotekijöihin voidaan nähdä lukeutuvan sosiaalisen ympäristön ja toisten ihmisten vaikutuksen. Yksinkertainen esimerkki ulkoisista motivaatiotekijöistä on toisten ihmisten läsnäolon vaikutus yksilön käyttäytymiseen ja suorituskykyyn. (Ruohotie 1998, 32.)

3.1.3 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatiota koskeva tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin, jotka koskevat sitä, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Onko esimerkiksi tiettyjä syitä, miksi ihmiset eivät harrasta liikuntaa, ja mikä taas motivoi liikkumaan? Liikuntaan suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu useissa eri tutkimuksissa.

Yleensä liikunnan motiivit liittyvät kuntoon, terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen, sekä liikunnasta saatavaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvään oloon. (Gill 2000, 88–91.) Liikuntamotiivien katsotaan vaihtelevan osittain iän mukaan, sillä liikunnan merkitys on erilainen ihmisen eri elämänvaiheissa. Lapsilla yleisimmät liikunnan motiivit ovat hauskuus, yhdessäolo, taitojen kehittyminen, menestys ja haasteet. (Biddle & Mutrie 2001, 47.)

Telama (1986) kiteyttää, että yksilön liikuntamotivaation tarpeiden luonteesta ja syntymisestä on olemassa lukuisia käsityksiä ja teorioita, jotka kaikki voidaan jakaa kahteen ryhmään: biologisiin ja opittuihin tarpeisiin. Ihmisen käyttäytymistä suuntaavat tarpeet ovat ensisijaisesti opittuja. (Telama & Vuolle & Laakso 1986, 152.)

Valkosen (1996) mukaan hyviä kokemuksia olivat saaneet aikaan uuden oppiminen, kaverien kanssa työskentely, joukkuepelit ja liikunnan monipuolisuus. Huonoja kokemuksia olivat aiheuttaneet liikunnallisesti taitavien suosiminen, oppilaiden jako paremmuusjärjestykseen, kuntotestit, samojen lajien toistuminen ja epäpätevä opettaja sekä liiallinen kilpailu. (Valkonen 1996, 38–39.) Motivaatioilmasto vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon ja hyvinvointiin. Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan psykologista, koettua ilmapiiriä, joka ohjaa toiminnan tavoitteita. Opettajan didaktiset ratkaisut vaikuttavat motivaatioilmaston muodostumiseen. Myös oppilaat itse vaikuttavat motivaatioilmaston muodostumiseen. (Biddle & Mutrie 2001, 101–110.)

Kun motivaatioilmasto on minäsuuntautunut, siinä korostuvat oppilaiden keskinäinen vertailu ja suoritusten lopputulos. Sen on todettu olevan yhteydessä alhaiseen liikuntamotivaatioon ja alhaiseksi koettuun liikunnan tärkeyteen. (Duda & Whitehead 1998.) Aunolan (2002) mukaan opettaja voi omalla toiminnallaan ja asenteillaan viestittää oppilailleen omia päämääriään ja arvostuksiaan sekä suhtautumistaan suoriutumiseen ja oppimiseen. Opettajan oppimista koskevat uskomukset ja yksittäistä oppilasta koskevat ennakkoluulot ohjaavat hänen toimintaansa ja vaikuttavat sitä kautta oppilaiden motivaatioon, suoriutumiseen ja kokemuksiin. (Aunola 2002, 117.)

Pedagogisesti tärkeinä liikuntamotivaation ulottuvuuksina voidaan nähdä koettu

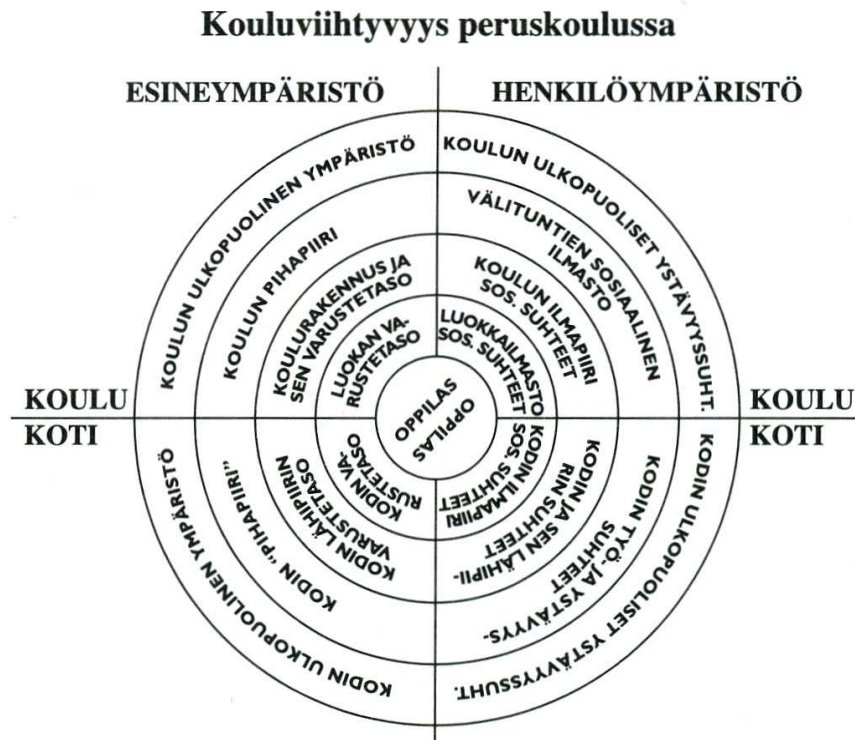
yhteisöllisyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus, jotka muodostavat Decin ja Ryanin (2000) mukaan liikuntatuntien motivaation kulmakivet. Weissin ja Chaumentonin (1992) sekä Gillin (2000) mukaan tärkeitä liikuntamotiiveja ovat sosiaalinen vuorovaikutus, hauskuus ja jännitys sekä joukkueurheiluun liittyvät asiat, kilpailu (menestyminen) ja pätevyyden kokeminen (Weiss & Chaumenton 1992; Gill 2000, 88–91). Siekkisen (1998) ja Telaman (1986) mukaan muita tärkeitä liikuntamotiiveja ovat rentoutuminen ja virkistyminen, ulkoilu ja luonto, mukava laji, liikuntaympäristö ja käytännölliset seikat (Telama & Vuolle & Laakso 1986, 157–160).

Telama (1999, 8) mainitsee koululiikunnan kenties keskeisimmäksi päämääräksi liikunnallisen elämäntavan edistämisen. Sisäinen motivaatio liikuntaan on tärkeintä tuon päämäärän saavuttamiseksi. Elämykset voivat Telaman mukaan olla osaamiseen liittyviä oppimis- ja pätevyyskokemuksia. Myös tunnevaltaisiin aistimuksiin, sosiaalisiin suhteisiin, oman kehon kokemiseen tai jännitykseen liittyvät elämykset ovat tässä tärkeitä.

3.2 Kouluviihtyvyys ja mielekkyys

3.2.1 Viihtyvyys

Soininen (2005, 149) toteaa kouluviihtyvyyden olevan laaja-alainen käsite, johon ovat yhteydessä kaikki oppilaaseen itseensä liittyvät sekä hänen ympärillään vallitsevat tekijät. Kouluviihtyvyyttä ei voida selittää vain muutaman tekijän avulla, eikä se ole staattinen käsite vaan vaikutettavissa oleva muuttuvuutensa ja tilanneherkkyytensä vuoksi. Kouluviihtyvyyteen kuuluu sekä positiivinen että negatiivinen lataus.



KUVIO 2. Kouluviihtyvyys peruskoulussa Soinisen mukaan (Nurmi & Soininen 2005, 230)

Soininen (2005) erottaa aiempien tutkimusten ja teoreettisten tarkastelujen pohjalta sekä kodin että koulun henkilö- ja esineympäristöt toisistaan (kuvio 2). Kouluviihtyvyyteen vaikuttaa Soinisen näkemyksen mukaan sekä fyysinen että sosiaalinen ympäristö. Koulussa viihtyminen on alati muutoksessa, ja se saattaa vaihdella koulupäivän aikana runsaasti. Kouluviihtyvyys ei tarkoita, että koulussa olisi aina kivaa, vaan että koulussa voidaan hyvin ja koulunkäynti koetaan mielekkäänä.

Linnakylä (1993, 40–43) on tarkastellut kouluviihtyvyyttä ja käyttänyt elämänlaatu-käsitteestä johdettua kouluelämänlaatu-käsitettä kouluviihtyvyyden indikaattorina. Hän painottaa kouluelämänlaadun käsitteen emotionaalista sisältöä. Hänen mukaansa se tarkoittaa oppilaiden kokonaisvaltaista viihtymistä koulun tyypillisissä toiminnoissa. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen laitoksen aloitteesta tehtiin vuonna 1993 ”peruskoulun arviointi 90” -tutkimus, jossa tarkasteltiin

suomalaisen peruskoulun elämänlaatua oppilaiden silmin. Suomalaiskoulujen elämänlaatu on oppilaiden arvioimana kouluviihtyvyyden, kielteisyyden ja opettajasuhteiden alueilla lähellä eurooppalaista ja erityisesti itäeurooppalaista asennoitumista.

Valkonen (1996) on myös selvittänyt oppilaiden viihtyvyyttä etenkin koululiikunnassa. Hänen mukaansa oppilaat viihtyivät hyvin liikuntatunneilla. Erittäin hyvin ja hyvin viihtyviä oli pojista 84 % ja tytöistä 59 %. Erittäin huonosti tai huonosti viihtyviä oli pojista 4 % ja tytöistä 9 %. Pojilla mukavimmat liikuntakokemukset liittyivät miellyttävään ja kannustavaan opettajaan. Tyttöjen mielestä opettajan vaikutus koululiikunnan mukaviin kokemuksiin oli vähäinen. Huonosti ja keskinkertaisesti viihtyvien oppilaiden mukaan koululiikunta oli liian opettajajohtoista ja opettaja suosi toisia oppilaita luoden oppilaille eriarvoisuuden kokemuksia. (Valkonen 1996, 48–49.) Hyviä kokemuksia olivat saaneet aikaan uuden oppiminen, kavereiden kanssa työskentely, joukkuepelit ja liikunnan monipuolisuus. Huonoja kokemuksia olivat aiheuttaneet liikunnallisesti taitavien suosiminen, oppilaiden jako paremmuusjärjestykseen, kuntotestit, samojen lajien toistuminen ja epäpätevät opettajat sekä liiallinen kilpailu. (Valkonen 1996, 38–39.)

3.2.2 Mielekkyyys

Mielekkyydellä tarkoitetaan tässä yhteydessä oppilaiden asennoitumista oppiaineeseen. Oppilaiden asennoitumista eri kouluaineisiin pidetään tärkeänä arvioinnin kohteena, sillä oppilas joutuu osallistumaan viikoittain lähes ilman valinnan varaa eri oppiaineisiin, ja voidaan olettaa, että kaikkien mielenkiinto ei ole samanlainen esimerkiksi liikuntatuntien suhteen. Oppilaiden asennoitumisesta eri oppiaineisiin on tehty lukuisia tutkimuksia, ja näissä mieluisuusarvioinneissa liikunta on sijoittunut kärkipäähän. (Nupponen & Telama 1999.) Sprayn ja Biddlen (1997, 83–90) tutkimuksessa koululiikuntatunnille osallistumisen mielekkyyys oli yhteydessä tavoiteorientaatioon. Korkean kilpailu- ja tehtäväorientaation omaavat oppilaat osallistuivat liikuntaan eniten

ja viihtyivät tunneilla eniten.

Uusikylän ja Kansanen (1988) tutkimuksessa oppiaineiden arviointien perusteella liikunta sijoittui mieluisuusjärjestyksessä suosituimmaksi oppiaineeksi. Seuraavaksi suosituimpia oppiaineita olivat kuvaamataito ja käsityöt. Tutkimuksen mukaan liikunnan suosio säilyy hyvin samanlaisena koko peruskoulun ala-asteen ajan. Ylemmille luokille siirryttäessäkään siinä ei tapahdu laskua, kuten käy useimpien oppiaineiden kohdalla. (Uusikylä & Kansanen 1988, 42.)

Kilpailu heikentää oppilaiden asennoitumista ainakin liikuntatuntien osalta. Monet tuloksiltaan heikot oppilaat suhtautuivat kielteisesti koululiikuntaan varsinkin silloin, kun liikuntatunneilla painotetaan erityisesti suoritustuloksia. Yleensä oppilailla, joilla on myönteinen asenne liikuntatunteja kohtaan, on paremmat arvosanat kuin muilla. Oppiaineen todistusarvosana ja saman aineen mieluisuusarviointi korreloivat yleensä positiivisesti ja voimakkaasti keskenään. (Kujala 1983, 35–36.) Kärjen ja Lemmetyisen (1990) tutkimuksen mukaan koululiikunnan koki myönteiseksi 71 % oppilaista. Tutkimukseen osallistuneista oppilaista 7 % koki liikunnan koulussa kielteisenä. Pojat (75 %) kokivat koululiikunnan tyttöjä (64 %) myönteisemmin. Kielteisesti koululiikuntaan suhtautui pojista 6 % ja tytöistä 9 %. Samantekevänä koululiikunnan koki pojista 19 % ja tytöistä 27 %. Yleensä hyvä liikuntanumero oli yhteydessä myönteiseen koululiikunnan kokemiseen. Huonon tai välttävän liikuntanumeron oppilaat asennoituivat kielteisimmin koululiikuntaan.

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimuksen tehtävänä on selvittää oppilaiden suhtautumista koululiikuntaan. Tutkimuksen tehtävänä on saada tietoa oppilaiden motivaatio-, mielekkäys- ja viihtyvyystekijöistä heidän omien näkemystensä mukaan. Näiden teemojen pohjalta muodostuivat seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten oppilaat viihtyvät liikuntatunneilla?
2. Mitkä asiat koetaan mielekkäinä liikuntatunnilla?
3. Mikä motivoi oppilaita liikuntatunneilla?

Ensimmäisen kysymyksen avulla pyrin selvittämään näkemyksiä siitä, miten oppilaat viihtyvät liikuntatunneilla. Viihtyvyyteen liittyvät sekä oppilaasta itsestään lähtevät tekijät että hänen ympärillään vallitsevat olosuhteet. Toinen kysymys käsittelee liikuntatuntien mielekkyyttä ja sitä, mitkä tekijät liikuntatunneilla koetaan mielekkäinä. Mielekkyydellä tarkoitetaan tässä yhteydessä oppilaiden asennoitumista koululiikuntaan. Kolmannen kysymyksen avulla on tarkoitus saada vastauksia siitä, mitkä tekijät motivoivat oppilaita liikuntatunneilla, eli etsin vastauksia siihen, mikä saa oppilaat liikkumaan ja mitkä asiat heitä koululiikunnassa kiinnostavat.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Laadullinen tutkimus lähestymistapana

Tutkimukseni on kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimustehtävänä on tutkia peruskoulun 5-luokkalaisten suhtautumista koululiikuntaan. Tutkimus toteutettiin Petäjäveden kirkonkylän koululla teemahaastattelun avulla haastatteleamalla kahdeksaa oppilasta, jotka valittiin satunnaisesti peruskoulun viidennen luokan oppilaista. Valitsin lähestymistavaksi laadullisen tutkimuksen, koska sillä pystytään kuvailemaan ja ymmärtämään yksittäisten oppilaiden näkökantoja. Tässä tutkimuksessa laadulliset haastattelut antavat mahdollisuuden yksityiskohtaisuuteen ja avoimuuteen. Sen kautta pääsen lähemmäksi tutkittavien omaa todellisuutta ja ajattelumaailmaa. Kvalitatiivinen tutkimus on kuvailevaa ja tulkitsevaa tutkijan ja aineiston vuorovaikutusta, jonka avulla pyritään saamaan selkoa numerottomasta aineistosta (Hirsjärvi & Hurme 2000, 157). Tämä tarkoittaa, että tutkimuksen kohde on ainutlaatuinen sellaisenaan. Tutkimustulokset liittyvät suoraan kokemustodellisuuteen ja niiden on oltava eettisesti hyväksyttäviä, jotta tutkimusta voidaan pitää hyväksyttävänä. Tämän vuoksi ihmisiä tutkivissa tieteissä käytetään laadullisia menetelmiä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan usein merkityksiä, joita ihmiset luovat ja joita liitetään ihmisten toimintaan ja kulttuuriin ilmiöihin. (Varto 1992, 11–14.)

Laadullinen tutkimus tapahtuu elämis- ja kokemismaailmassa, ja tutkija on osa sitä merkitysyhteyttä, jota hän tutkii. Laadullista tutkimusta voi tehdä vain siinä kontekstissa, jossa laaduilla on merkitys. Näin tutkijan tulee olla osa tätä merkitysyhteyttä. (Varto 1992, 26–27.) Tässä tutkimuksessa sillä tarkoitetaan koulun ja liikuntatuntien tuntemista. Kaikkeen tutkimukseen kuuluukin mielenkiinto aihetta, kohdetta ja siihen liittyvää metodologiaa kohtaan (Varto 1992, 26–27, 56).

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan asema on keskeisempi kuin määrällisessä tutkimuksessa. Tutkijalla on toiminnassaan vapautta, joka antaa yleisesti ottaen mahdollisuuden joustavaan tutkimuksen suunnitteluun ja toteutukseen (Eskola &

Suoranta 1998, 20). Tällä tarkoitetaan tutkijan omakohtaista näkemystä aineiston analysointivaiheesta. Tämän tutkimuksen tarkoituksen kannalta tämä mahdollistaa parhaiten tutkittavien kokemusten ja ajatusten esille saamisen.

Tutkijan on Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan arvioitava tekemiään ratkaisuja ja raportissaan selkeästi esitettävä tutkimuksen kulku. Lukijan on pyrittävä seuraamaan tutkijan ajatusten virtaa ja pystyttävä hyväksymään tai riitauttamaan se. Tutkijan pitää esittää tutkimusraportissaan kaikki ne tutkintasäännöt, joihin tutkimuksen tulokset perustuvat. Tärkein laadullisen tutkimuksen mittari on tutkimusprosessin johdonmukaisuus.

5.2 Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu

Tutkimukseni aineistonkeruumenetelmäksi valitsin teemahaastattelun. Tämän tutkimuksen tarkoituksen kannalta haastattelu mahdollistaa parhaiten oppilaiden kokemusten ja ajatusten esille saamisen. Haastateltavien äänen kuuluville saanti on tärkeää, jotta suhtautumisesta liikuntaan voidaan saada tämän hetken tietoa. Teemahaastattelun käytännöllisyys perustui tässä tutkimuksessa siihen, että vastaamisen vapaus antaa oikeuden haastateltavien puheelle. Lisäksi tiettyihin teemoihin saatua aineistoa on suhteellisen helppoa ryhtyä analysoimaan. Teemahaastattelumenetelmällä tehdyllä tutkimuksella voidaan parhaimmillaan tuottaa yksilön kokemuksen kautta uutta näkemystä liikuntatuntien kehittämisen tueksi. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli teemat ovat etukäteen tiedossa. Teemahaastattelusta puuttuvat kysymysten tarkka muoto ja järjestys, jotka ovat ominaisia strukturoidulle haastattelulle. (Hirsjärvi & Hurme 1980, 50–58.)

Teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten, etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja, heidän antamiaan merkityksiä sekä sitä, miten ne syntyvät vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48). Tutkija voi laatia haastattelutilannetta varten teema-aiheista luettelon, jota hän käyttää haastattelussa

omana muistilistanaan (Hirsjärvi & Hurme 1980, 50–58). Koska teemahaastattelu on muodoltaan avoin, voi haastateltava halutessaan puhua varsin vapaasti. Tällöin saadun materiaalin voidaan katsoa edustavan vastaajien puhetta. Toisaalta rajatut teemat takaavat sen, että kaikkien haastateltavien kanssa keskustellaan samoista asioista (Eskola ja Suoranta 1998, 88). Haastattelija saa mennä näkyvää käyttäytymistä syvemmälle haastatellessaan henkilöitä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 184). Tarkoitus ei ole tässäkään kysellä mitä tahansa, vaan pyritään löytämään vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77).

5.3 Aineiston keruun toteuttaminen

Tuomen ja Sarajärven (2002, 75–77) mukaan teemahaastattelun teemat perustuvat usein tutkimuksen teoriaan eli siihen, mitä aiheesta jo tiedetään. Tässä tutkimuksessa teemahaastattelun runko muodostui kolmesta eri teema-alueesta. Teemat käsittelevät sitä, miten oppilaat viihtyvät liikuntatunneilla, mitkä asiat koetaan mielekkäinä liikuntatunnilla ja mikä motivoi oppilaita liikuntatunneilla. Kyseiset teemat perustuvat teoriaosiossa käsiteltyihin asioihin. Tutkimuksen aineisto hankittiin haastattelemalla kahdeksaa peruskoulun viidennen luokan oppilasta Petäjaveden alakoulussa syyskuussa 2010. Oppilaista viisi oli poikia ja kolme tyttöä.

Tuomen ja Sarajärven (2002, 73–74) mukaan haastattelun onnistumisen ja eettisyyden kannalta on tärkeää, että haastateltavat ovat tietoisia haastattelun sisällöstä etukäteen. Haastattelin oppilaita erillisessä tilassa liikuntatunnin yhteydessä. Aloittelevana haastattelijana sain huomata, että haastattelun ohjaaminen oikeaan asiaan ja teemoissa pysyminen on haastavaa. Nauhoitin haastattelut mp3-soittimella. Nauhoittaminen oli hyvä ratkaisu sen vuoksi, että se mahdollisti paremman keskittymisen haastateltavan kuuntelemiseen verrattuna muistiinpanojen kirjoittamiseen käsin tai tietokoneella. Haastattelujen kesto vaihteli 10–20 minuuttiin, jolloin äänitettyä

nauhoitusmateriaalia kertyi yhteensä 2 tuntia. Haastattelujen jälkeen aloin litteroida haastatteluja äänimuodosta tekstiksi. Tekstiä haastatteluista kertyi n. 30 sivua.

5.4 Tutkimusaineiston analysointi

Ensimmäinen tehtävä laadullisessa analyysissä on aineiston järjestäminen sen jälkeen, kun se on saatu kerättyä, kirjoitettua puhtaaksi ja valmisteltua käsiteltävään muotoon. Kaiken kaikkiaan on tärkeätä tuntea aineistonsa perinpohjaisesti (Eskola & Suoranta 1998, 151–152). Haastatteluaineisto pelkistetään karsimalla aineistosta kaikki epäolennainen pois. Aineiston pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä, jonka mukaan aineistoa pelkistetään litteroimalla tai koodaamalla tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111).

Tässä tapauksessa pelkistäminen tapahtuu siten, että auki kirjoitetusta aineistosta etsitään tutkimustehtävän kysymyksille niitä kuvaavia ilmaisuja, jotka alleviivataan erivärisillä kynillä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112). Valmiiksi analysoidun haastattelun tulokset voidaan esittää monella eri tavalla: tekstinä, numeroina, kuvina ja kuvioina. Sama tulos tai tulkinta voidaan esittää yhdellä tavalla tai eri tapojen yhdistelmällä. Tulokset voidaan siis esittää sanallisessa muodossa. Teksti voi olla tutkijan kuvausta tutkittavasta aiheesta (Hirsjärvi & Hurme 2000, 169).

Ensin tutustuin aineistoon huolella. Aineiston puhtaaksikirjoituksen jälkeen järjestelin sen. Tämä tarkoittaa myös pelkistämistä, eli aineistosta karsitaan kaikki epäolennainen pois. Sitten erottelin aineistosta tutkimuskysymysten mukaisia teemoja. Muodostin tekstimassasta eri vastauksia yhdistäviä ja erottavia seikkoja. Tässä tutkielmassa käytän esitysmuotona pääasiassa tekstiä. Yhdistin teemojen käsittelyn yhteydessä saatuja näytteitä aikaisempaan teoriaan. Aineistosta lainattujen kohtien tarkoituksena on antaa havainnollistavia esimerkkejä ja kuvata näin lukijalle, mitä haastateltavat ovat tuoneet esille. Tarkoitus on myös antaa lukijalle kuva aineistosta, johon tässä tutkimuksessa tukeudun. Tuloksissa oppilaiden kommentit ovat kursivoituja ja lainausmerkkien sisällä. Tulososiossa ei ollut tarpeen eritellä vastaajien sukupuolia.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa käyn läpi tutkimuksen keskeisiä tuloksia ja esiin nousseita teemoja. Vertailen saamiani tuloksia aikaisempaan teoriaan ja tutkimustuloksiin. Tutkimuksen tulokset vastasivat selkeästi asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Kaikki tutkimuskysymykset ja -tulokset nivoutuivat yhteen. Yksi vastaus vastasi useampaan eri kysymykseen. Tutkimusaineistosta nousi esiin kuusi pääteemaa. Teemoja on käsitelty siten, että voimakkaimmin vaikuttava teema käsitellään ensin. Teemojen vaikutus heikkenee tutkimuksessa eteenpäin mentäessä. Jokainen teema sisältää omia alateemoja. Jokaisen alateeman käsittely alkaa kokoavalla kaaviolla. Tämän jälkeen avaan tarkemmin jokaista alateemaa, jota täydennän aineistosta poimituilla haastateltavien kommentteilla. Tutkimusaineistosta nousi esiin kuusi pääteemaa, jotka on lueteltu seuraavasti:

1. Yhteinen toiminta suhtautumisen kulmakivenä
2. Viihtyvyyteen ja tuntien mielekkyyteen vaikuttavat tekijät
3. Fyysinen hyvä olo motivaatiotekijänä
4. Opettajan vaikutus oppilaiden suhtautumiseen
5. Koulukiusaamisen herkkyys koululiikunnassa
6. Oppilaan harrastuneisuuden vaikutus koululiikuntaan

Suhtautuminen koululiikuntaan rakentuu selkeästi oppilaiden yhdessä tekemisen kautta. Tämä näkyy oppilaiden haluna toimia yhdessä ja pelata toisten oppilaiden kanssa liikuntatunneilla. Tämä tuli esiin kaikkien oppilaiden vastauksissa kysyttäessä koululiikuntaan suhtautumisesta. Viihtyvyys nousi esiin koulun fyysisen ympäristön ja kavereiden kautta. Tärkeintä oli, että sai toimia ja pelata tuttuun oppilaiden kanssa. Mielekkyys nousi esiin niin ikään fyysisen ympäristön, kuten koulun liikuntakentän muodossa. Mielekkyydessä painottuivat eniten tietyt liikuntalajit, kuten

jalkapallo, ja muiden kanssa tekeminen eli sosiaalinen toiminta. Mielekkyyden pääpaino oli liikuntalajeissa. Tärkeimpänä koetaan lajit, joissa toimitaan yhdessä.

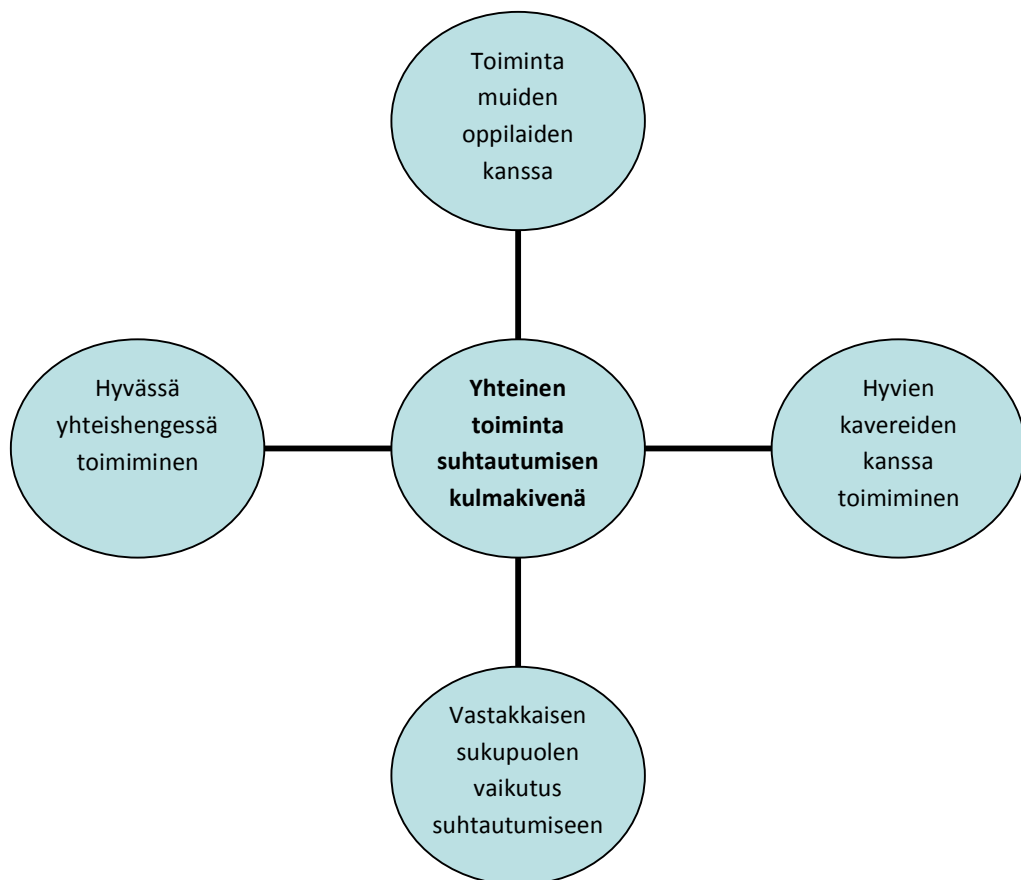
Fyysinen hyvä olo nousi liikunnallisen aktiivisuuden, tekemisen ja kunnon kohotuksen muodossa. Liikuntatunneilla oli tärkeää, että oppilas sai juosta ja tuntea yleiskunnon nousevan. Viidesluokkalaiset oppilaat ymmärtävät kunnon ja liikunnan tuoman hyvän olon merkityksen. Opettajan vaikutus oppilaiden suhtautumiseen liikuntatunteihin näkyy vuorovaikutuksessa ja tuntien mielekkyydessä. Opettajan painoarvo liikuntatunteihin suhtautumisessa ei ollut kovin voimakas. Opettajan vaikutus nousi esiin tunnin sisällön suhteen, siinä mitä tunnilla tehdään. Tunnin sisältö vaikuttaa siihen, kokeeko oppilas tunnin mielekkääksi. Opettaja nousi esiin kurinpitäjänä ja kiusaamisen ehkäisijänä lievin vivahtein.

Koulukiusaaminen ja harrastuneisuus nousivat esiin muiden teemojen ohella, tosin heikompina kuin edellä mainitut teemat. Koulukiusaamiseen liittyvät vivahteet tulivat esiin yhdessä toimimisen sivussa. Kiusaamisen uhka koetaan kilpailuhenkisissä liikuntatuntitilanteissa. Toisaalta oman luokan hyvä henki nähtiin kiusaamista ehkäisevänä tekijänä. Oppilaan oman vapaa-ajan harrastuneisuuden vaikutus liikuntatunteihin suhtautumiseen tuli esille kysyttäessä, miksi tietty liikuntalaji oli mielekäs. Oppilaat painottivat niitä liikuntamuotoja, joita he harrastivat vapaa-ajalla. Vapaa-ajalla harrastava oppilas näki liikunnan olevan tärkeää niin koulussa kuin arjessa. Tämä on tärkeä tieto, joka tukee aikaisempia tutkimuksia, joiden mukaan liikunnallisesti aktiivinen nuori on sitä myös aikuisiällä. Hakala (1999) totesi, että liikunnalliset lapset ja nuoret liikkuvat myös aikuisina paljon, kun taas niille, joille liikunta on ollut nuorena vastenmielistä, on liikkuminen usein myös aikuisiällä vaikeaa ja vastenmielistä. Lapsuuden ja nuoruuden liikuntakokemukset jättävät yleensä vahvan jäljen aikuisiän liikuntatottumuksiin. Näin ollen niin kotien, koulun kuin myös liikunnan harrastustoimintaa järjestävien tahojen pitäisi kantaa huolta lapsista ja nuorista, jotka eivät ole löytäneet liikunnan iloa. Liikunnasta huolehtiminen ei tämän tutkimuksen mukaan saisi myöskään jäädä vain koulun tehtäväksi, vaan kodilla on tässä asiassa suuri merkitys.

Kaiken kaikkiaan hyvä yhteishenki ja yhdessä tekeminen ovat liikuntatunteihin suhtautumisen pääelementti. Oppilaiden viihtymiseen ja tuntien mielekkyyteen vaikuttavia tekijöitä olivat luokkakaverit, opettaja ja tuntien sisältö. Positiivinen suhtautuminen liikuntatunteihin syntyy opiskelukavereiden kanssa yhdessä tekemisestä, fyysisestä hyvästä olost ja opettajan vuorovaikutuksesta. Haastateltavat tytöt ja pojat suhtautuivat koululiikuntaan innostuneesti.

6.1 Yhteinen toiminta liikuntatunteihin suhtautumisen kulmakivenä

Yhteinen toiminta oli haastateltavista liikuntatuntien tärkein positiivinen suhtautumistekijä. Yhteinen toiminta nousi kaikista teemoista vahvimmin esiin. Yhteisen toiminnan alle nousi neljä alateemaa. Nämä on esitetty kuviossa 3.



KUVIO 3. Yhteinen toiminta suhtautumistekijänä

Ensimmäisenä alateemana nousi esiin *toiminta muiden oppilaiden kanssa*. Oppilaat pitävät tärkeänä, että liikuntatunneilla toimitaan yhdessä. Oppilaat mainitsivat, että muita oppilaita tuetaan tarpeen tullen. Tämä seikka nousi aineistosta esiin yhteisenä toimintana ja hyvänä ryhmähenkenä. Yhdessä tekeminen nousi merkittävimmäksi teemaksi, kun kysyttiin suhtautumista liikuntatunteihin. Yhdessä pelaaminen nousi esille oppilaan vastauksessa seuraavasti: *”Yhteinen pelaaminen on se paras.”* Toinen haastateltava koki asian samalla tavalla seuraavasti: *”Meidän luokas tykätään pelata kaikkee yhdes, vaik sitä sählyä.”* Hyvä yhteishenki nousi esille seuraavan ilmaisun muodossa: *”Meillä on hyvä yhteishenki.”* Haastateltavat pitivät joukkuepelejä hyvänä, koska niissä tutustui hyvin muihin oppilaisiin. Tämä tuli esille seuraavan lainauksen muodossa: *”Joukkue pelit hyvii, niis tutustuu muihin.”* Nämä oppilaiden vastaukset tukevat selkeästi Teleman (1993) näkemystä koululiikunnan merkityksestä yksilölle. Teleman mukaan koululiikunta tukee persoonallisuuden kasvua sekä edistää sosiaalista ja vuorovaikutuksellista kasvua.

Toisena alateemana nousi esille *hyvien kavereiden kanssa toimiminen*. Tämä näkyi sosiaalisen hyväksynnän saamisena muilta oppilailta liikuntatunnilla. Ryhmästä ulos jäämisen pelko nousi vastauksissa esiin. Oppilaat kuvasivat hyvän motivaatioilmaston liikuntatunneilla sellaiseksi, jossa toimitaan ryhmissä jättämättä ketään ulkopuolelle. Yksi haastateltava sanoi liikuntatuntien olevan innostavia, vaikka ei tuntisi muita oppilaita. Ryhmässä toimiminen ja pelaaminen yhdessä kavereiden kanssa nousivat esille oppilaan kommentissa seuraavasti: *”Se on mukavaa kun kaikki pelaa kaikkien kanssa ja on silloin kavereita.”* Toinen oppilas jatkaa: *”Et ei oo yksin, se ei olis kivaa.”* Kavereiden vaikutus näkyi seuraavassa ilmaisussa: *”Kaverit juu vaikuttaa, että on mukavaa.”* Haastateltavat jatkavat: *”Olis tylsää jos ei olis kavereita”* tai *”Ystävien kanssa on kivaa”*. Yksi haastateltava koki, ettei ole väliä, onko kavereita liikuntatunnilla, kunhan saa vain pelata. *”Ihan sama vaikka ei olis tuttuja, kuhan saa vaan pelata,”* haastateltava totesi.

Kolmanneksi nousi aineistosta esiin *vastakkaisen sukupuolen vaikutus suhtautumiseen*. Oppilas saattoi myös kokea ryhmänsä motivaatioilmaston huonoksi

silloin, kun vastakkainen sukupuoli on mukana liikuntatunnilla, koska hän koki sen liian kilpailulliseksi ja koki sen laskevan sisäistä motivaatiotaan liikuntaa kohtaan. Haastateltavat tytöt kokivat poikien mukana olon negatiivisesti. Poikia ei haitannut tyttöjen kanssa toimiminen. Tämä nousi esiin seuraavasti tytön vastauksessa: *”En tykkää liikunnasta kun pojat ovat mukana, kun ne valittaa joskus ja tönii mua.”* Toinen tyttö taas koki, etteivät pojat haittaa samalla liikuntatunnilla: *”Ihan sama, mä olen tottunut poikiin.”* Yksi haastateltava tyttö koki pojat haitaksi tunneilla, koska he häiritsivät tuntia. *”Pojat välil kähisee, olis kiva kun et olis pojat erikseen”*, tyttö vastasi. Myös toinen tyttö halusi poikien ja tyttöjen olevan eri ryhmissä. *”Pojat ja tytöt pitäis kyl olla erikseen tai silleen et ainakaan olis samas”*, haastateltava lausui.

Neljäntenä alateemana tuli esille *hyvässä yhteishengessä toimiminen* liikuntatunneilla. Liikunta on Laakson (2002) mukaan näin myös erinomainen sosiaalisen kasvatuksen väline. Liikunnanopetuksessa on paljon tilanteita, joissa oppilaat voivat auttaa toisiaan konkreettisesti. Liikunnanopetuksen menetelmät voivatkin olla tavoitteiden kannalta tärkeämpiä kuin sisällöt. Hyvässä yhteisessä hengessä toimiminen nousi esille seuraavin muodoin. Oppilas kuvasi, että muut auttavat toista oppilasta, jos tämä ei osaa: *”Kylme silleen autetaan muita jos ne ei osaa.”* Toinen haastateltava jatkoi samalla linjalla: *”Jos joku on huonompi niin ei se haittaa, hyvät ottaa huomioon.”* Yksi poika kuvasi, että hän ottaa tyttöjä huomioon seuraavasti: *”Kyl tyttöi otetaan mukaan ja syötetään niille.”* Toinen haastateltava poika kuvasi asiaa seuraavasti: *”Me niin kuin pelataan yhdessä, pojat ja tytöt ni silloin autetaan muita.”* Teleman (2000) mukaan liikunta eri muodoissaan on lapsille tärkeä elämysten lähde ja sosiaalisen toiminnan muoto. Elämysten vuoksi koululiikunnassa pitäisi kiinnittää enemmän huomiota sosiaalisiin tekijöihin. Tämä luo pohjan myös liikuntamotivaatiolle ja suhtautumiselle. Yhdessä tekeminen ja muiden auttaminen nousi esiin muun muassa seuraavan lainauksen muodossa: *”No kun pelataan. jos tietää, että siel on huonompia, niin koittaa niitä auttaa siinä, vaikka sählyssä.”*

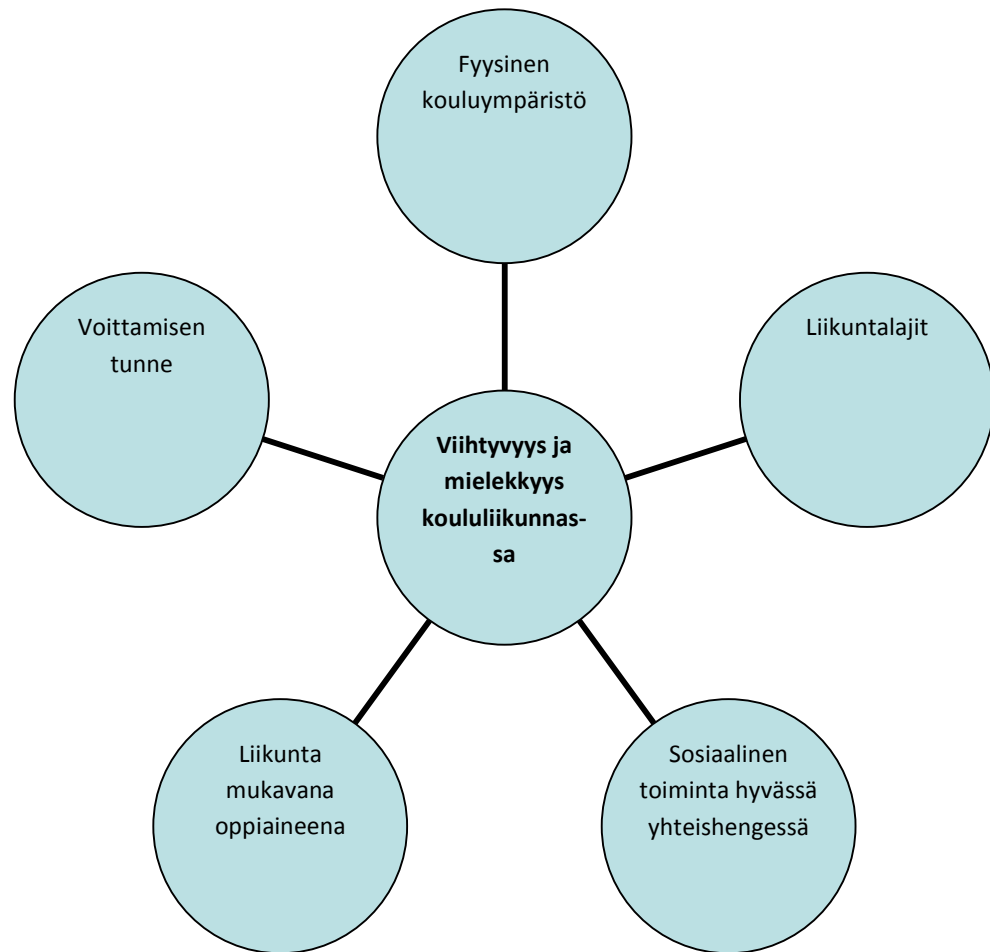
Tutkimuksessa nousi esiin liikuntatuntien olevan oiva sosiaalisten ja eettisten päämäärien kasvattaja. Hakala (1999) toteaa edellisistä esille tulleista seikoista, että sosiaaliset ja eettiset päämäärät ovat tärkeitä liikunnanopetuksessa. Koululiikunnalla on

yleisesti arvostetun asemansa vuoksi optimaaliset edellytykset lapsen ja nuoren kasvuprosessin tukemiseen. Liikunnanopetuksessa ei ole kyse pelkästään jalkapallosta, voimistelusta tai yleisurheilusta, vaan toimintakulttuurin sisäistämisestä, aktiivisesta yhteisestä toiminnasta ja liikunnasta nauttivasta lapsesta tai nuoresta. Liikunnanopetuksen ei näin ollen tule yksinomaan keskittyä lapsen fyysisen kehityksen tukemiseen, vaan tulee tukea kokonaisvaltaisesti sosiaalista kasvua, niin oppiaineen hallinnan avulla kuin kaikissa muissakin tilanteissa.

Kukaan haastateltavista oppilaista ei kokenut liikuntatunnin yhteisilmapiiriä liian ahdistavaksi. Pieniä eroja löytyi, mutta kaikin puolin liikuntatunnit koettiin yhteisenä toimintana, johon kaikki oppilaat osallistuvat. Haastateltavat pitivät muiden kanssa toimimista, liikkumista ja pelaamista yhtenä liikuntatuntien tärkeimpänä suhtautumistekijänä. Liikuntatunnin sisällöllä ei ollut niin suurta merkitystä, kunhan toimittiin yhdessä.

6.2 Viihtyvyyteen ja tuntien mielekkyyteen vaikuttavat tekijät

Tässä tutkimuksessa haastateltavat kokivat liikuntatunnit kaiken kaikkiaan mielekkäiksi, ja tunneilla viihdyttiin. Eroja oppilaiden vastauksissa on siinä, mitkä tekijät tekevät tunnista mielekkään ja viihtyisän. Mielekkyydessä painottuivat eniten tietyt liikuntalajit, kuten jalkapallo, ja muiden kanssa tekeminen eli sosiaalinen toiminta. Viihtyvyyteen ja tuntien mielekkyyteen vaikuttaviksi tekijöiksi nostin viisi alateemaa. Ne on esitelty seuraavalla sivulla kuviossa 4.



KUVIO 4. Viihtymiseen ja tuntien mielekkyyteen vaikuttavat tekijät

Viihtyvyyteen vaikutti eniten hyvä yhteishenki ja muiden kanssa pelaaminen. Myös liikuntapaikat nousivat parissa vastauksessa esille. Yksi haastateltava koki viihtyvänsä parhaiten tunneilla, joissa saa yksin toteuttaa omaa suoritustaan, mutta hän viihtyy myös yhteisessä toiminnassa. Loput haastateltavat kokivat yksin toimimisen tylsäksi ja kokivat tunnit silloin vähemmän mielekkäiksi. Kouluviihtyvyyteen vaikuttaa Soinisen (2005) mukaan sekä fyysinen että sosiaalinen ympäristö. Kouluviihtyvyys ei tarkoita, että koulussa olisi aina kivaa, vaan että koulussa voidaan hyvin ja koulunkäynti koetaan mielekkääksi.

Ensimmäisenä alateemana nousi esille *fyysinen kouluympäristö*. Tämä näkyi koulun tiloja ja ulkoympäristöä koskevissa positiivisissa kommentteissa. Oppilaiden vastauksissa fyysinen viihtyvyys nousi esiin seuraavin ilmaisuin. Oppilas kuvasi koulun liikuntasalia hyväksi: ”*Meil on koulus tosi hyvä sali pelata kaikkee.*” Toinen koki koulun hyväksi paikaksi pelata kaikkia lajeja: ”*Tääl on aika hyvä pelata kaikkii liikuntalajei.*”

Toisena viihtyvyyden ja mielekkyyden alateemana nousi *liikuntalajien* vaikutus. Oppilaat mainitsivat haastattelussa paljon joukkuepelejä, jotka vaikuttavat tunnin mielekkyyteen. Eräs oppilas mainitsi liikuntalajeja seuraavasti: ”*ja on toi kenttä tos vieressä mis on jääkiekko ja jalkapallo, ne on hyvii lajei.*” Toinen haastateltava ilmaisi asian samantyyllisesti: ”*sähly on kans tosi hyvä peli.*” Myös Linnankylä (1993) painotti kouluelämänlaadun käsitteen emotionaalista sisältöä. Hänen mukaansa se tarkoittaa oppilaiden kokonaisvaltaista viihtymistä koulun tyypillisissä toiminnoissa. Tämän tyylliseen näkemykseen oppilailta tuli monenlaisia vastauksia. Päällisin puolin haastateltavassa luokassa vaikutti olevan hyvä ilmapiiri oppilaiden kesken.

Kolmanneksi nousi esiin *sosiaalinen toiminta hyvässä yhteishengessä*. Sama tekijä nousi esille yhteisessä toiminnassa, mutta hyvä yhteishenki vaikuttaa myös viihtyvyyteen ja tuntien mielekkyyteen. Oppilaat kokivat oman luokan yhteishengen positiiviseksi eri tavoin. Eräs oppilas mainitsi viihtyvyydestä seuraavasti: ”*Meil on aika hyvä henki.*” Toinen oppilas jatkoi sosiaalisen yhteishengen merkityksestä viihtyvyyteen seuraavasti: ”*Musta me tullaan toimeen kaikkien kanssa.*” Haastateltavat ilmaisivat hyvän hengen luokan kesken vaikuttavan heidän viihtyvyyteensä: ”*Kaikki on silleen kavereita keskenään.*” Valkosen (1996) koululiikunnassa viihtymistä koskevaan tutkimukseen on hyvä yhtyä. Hänen mukaansa oppilaat viihtyvät hyvin liikuntatunneilla. Erittäin hyvin ja hyvin viihtyviä oli pojista 84 % ja tytöistä 59 %. Erittäin huonosti tai huonosti viihtyviä oli pojista 4 % ja tytöistä 9 %. Nupponen & Telama (1999) toteavat, että oppilaiden asennoitumisesta eri oppiaineisiin on tehty lukuisia tutkimuksia ja näissä mieluisuusarvioinneissa liikunta on sijoittunut kärkipäähän.

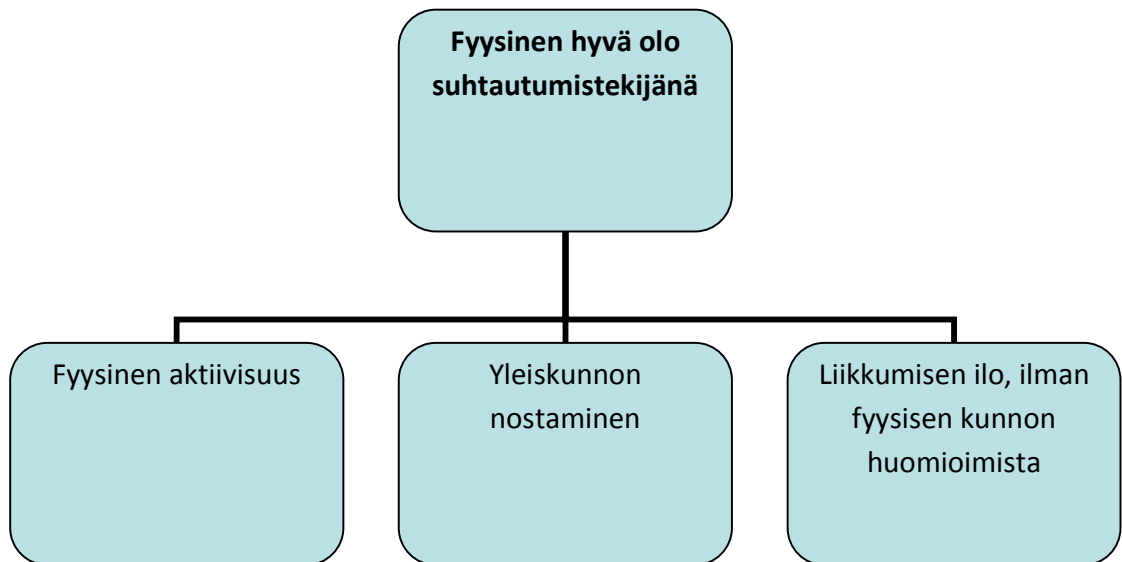
Neljäntenä nousi esille *liikunta mukavana oppiaineena*. Kaikki haastateltavat oppilaat ilmaisivat haastattelussa asian samansuuntaisesti. Kaikki kyseisessä haastattelujoukossa sanoivat liikunnan olevan paras aine. Tämä on noussut esille

monissa aikaisemmissa tutkimuksissa. Liikunta koetaan mukavaksi ja toiminnalliseksi oppiaineeksi. Tässä aineistossa asia nousi esiin seuraavin ilmaisuin. Oppilas piti liikunnasta, koska siinä saa toimia fyysisesti koko ajan: *”Liikunta on paras aina kun siin tehdään kokoajan ja vaikka juostaan.”* Kaksi muuta haastateltavaa koki liikunnan vain olevan paras oppiaine: *”Liikunta on paras, se on vaan kivaa.”* Toinen totesi ytimekkäästi: *”Liikunta on paras.”* Uusikylän ja Kansasen (1988) tutkimuksessa todetaan samalla tavalla, että oppiaineiden arviointien perusteella liikunta sijoittui mieluisuusjärjestyksessä suosituimmaksi oppiaineeksi. Seuraavaksi suosituimpia oppiaineita olivat kuvaamataito ja käsityöt. Liikunnan hyvästä suosioista pojat ja tytöt olivat samaa mieltä. Oppilaat ilmaisivat liikunnan suhdetta muihin oppiaineisiin seuraavasti: *”Liikunta on mukavin, sit on kuvis ja kässä”* tai *” Liikunta on kyl paras aina, mut muutkin kivoi mis pääsee tekemään.”*

Viidentenä nousi esille *voittamisen tunne* liikuntatunneilla. Kujala (1983) totesi kilpailun heikentävän oppilaiden asennoitumista ainakin liikuntatuntien osalta. Monet tuloksiltaan heikot oppilaat suhtautuivat kielteisesti koululiikuntaan varsinkin silloin, kun liikuntatunneilla painotetaan erityisesti suoritustuloksia. Haastatteluissa nousi esiin kilpailuvietti ja voittamisen tahto tai pettymys seuraavasti: *”Välil ei kivaa kun paremmat voittaa aina.”* Yhdessä vastauksessa oppilas ilmaisi häviön tuskaa seuraavasti: *”Musta ei ole kivaa kun häviää.”* Parissa kommentissa kävi puolestaan ilmi voittamisen tuovan lisää motivaatiota: *”Välil kiva kisata ja kun menestyy niin se kiva”* tai *”Mä tykkään liikunnasta koska olen aika hyvä ja voitan usein.”* Tätä tukee Kärjen ja Lemmetyisen (1990) tutkimus, jossa nousi esille, että koululiikunnan koki myönteiseksi 71 % oppilaista. Tutkimukseen osallistuneista oppilaista 7 % koki liikunnan koulussa kielteisenä. Tässä tutkimuksessa suunta oli suunnilleen sama, mutta kaikki haastateltavat kokivat koululiikunnan myönteisenä. Laadullisena tutkimuksena se ei voi antaa mitään yleiskattavaa tulosta liikuntatuntien viihtyvyydestä, mutta suunta on se, että oppilaat pitävät liikuntatunneista ja viihtyvät niillä.

6.3 Fyysinen hyvä olo liikuntatuntien suhtautumistekijänä

Kolmas aineistosta esiin noussut teema oli fyysinen hyvä olo motivaatiotekijänä. Tämä tarkoittaa sitä, että oppilaan motivaatio lisääntyy ja suhtautuminen liikuntaan paranee fyysisestä tekemisestä ja yleiskunnon nostattamisesta. Tässä fyysinen hyvä olo nousee tärkeäksi seikaksi. Fyysisen hyvän olon alaisuuteen nousi kolme alateemaa. Nämä on esitetty kuviossa 5.



KUVIO 5. Fyysinen hyvä olo suhtautumistekijänä

Haastattelussa nousivat esille parhaimpina liikuntalajeina ne, joissa liikkumisaktiivisuus on suurta. Parhaina lajeina mainittiin jalkapallo ja muut joukkuelajit. Lisäksi juokseminen koettiin mukavaksi. Sen sijaan yleisurheiluun ja voimisteluun suhtauduttiin kielteisemmin. Yksi haastateltava piti yleisurheilua mukavana, mutta hän harrasti sitä vapaa-ajallaan. Tämä siis selittää oppilaan mielenkiintoa yleisurheilua kohtaan.

Oppilaat haluavat selkeästi tehdä jotain fyysistä, eivätkä tahdo olla vain paikallaan. Tämän esille tulleen alateeman nimesin *fyysiseksi aktiivisuudeksi*. Oppilaat kuvasivat fyysistä aktiivisuutta seuraavin ilmaisuin: *"Kaupunkisota on paras, kun siin saa kokoajan tehdä jotain ja juosta"* tai *"Liikunta, on se nyt sillee, et se on paljo kivempaa kun löhööminen. Paljo mukavampaa, ku tietokoneen ääressä tai muissa aineis."* Yksi haastateltava kuvasi liikunnan hyödyn suhteessa siihen, että hän ei tekisi mitään. Haastateltava vastasi seuraavasti: *"Ei siitä oo ku ittelle hyötyä, ku tekee jotain."* Toinen haastateltava taas koki liikunnan tuovan hyvää oloa: *"No silleen et kun juoksee, niin siit tulee hyvä olo."* Liikunnasta saatava fyysinen ja psyykinen hyvä olo voi nostattaa motivaatiota, kuten Gillin (2000) tutkimuksissa on noussut esille. Liikunnasta saatava fyysinen ja psyykinen hyvä olo voivat sisältää useita eri liikuntamotiiveja. Psyykinen hyvä olo liittyy liikunnasta saataviin sosiaalisiin ja emotionaalisiin kokemuksiin sekä virkistykseen. Ihmiset ovat yksilöitä ja kokevat liikunnan oman näkemyksensä kautta, niin myös heidän kokemuksensa fyysisestä ja psyykkisestä hyvästä olostaan ovat yksilöllisiä. Yksi saa psyykkisen hyvän olon liikunnasta sosiaalisessa kanssakäymisessä ja toinen eristäytymisestä, yksin olostaan ja itsensä kohtaamisesta.

Toiseksi alateemaksi valitsin *yleiskunnan nostamisen* liikuntatuntien suhtautumistekijänä. Tämä teema näkyi aineistossa painoituksena yleiskunnan kehitykseen liikuntatunneilla. Oppilas oli silloin kiinnostunut omasta henkilökohtaisesta kehityksestään etenkin yleiskunnan osalta. Oppilaat ilmaisivat asian seuraavasti: *"Se on hauskaa kun hengästyy"* tai *"Missä saa jalkoja käyttää."* Fyysinen rasittuminen ja kehittyminen nousivat esiin seuraavien kahden lainauksen muodossa: *"Tulee parempi mieli, koska kun hikoilee niin tietää, että on urheillut"* ja *"Mä vaan tykkään kun joutuu juokseen, silleen ja et tuntee et kehittyy."* Aikaisemmassa tutkimuksessa myös Gill (2000) toteaa, että yleensä liikunnan motiivit liittyvät kuntoon, terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen sekä liikunnasta saatavaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvään oloon. Juokseminen koettiin mukavaksi, sekä yksin että muiden lajien yhteydessä. Voimistelu taas nousi esiin lajina, jossa haastateltava koki joutuvansa odottamaan paikallaan liikaa. Oppilaat kuvasivat kunnan nousua lisää seuraavasti: *"Juoksu on parasta, kun kunto kasvaa"* ja *"No, se on siinä mukavaa kun harjoitusta tullu ja liikuntaa."* Yksi haastateltava koki odottamisen turhaksi voimistelussa: *"En tykkää voimistelusta, ku siin*

joutuu odottelee vuoroaan.”

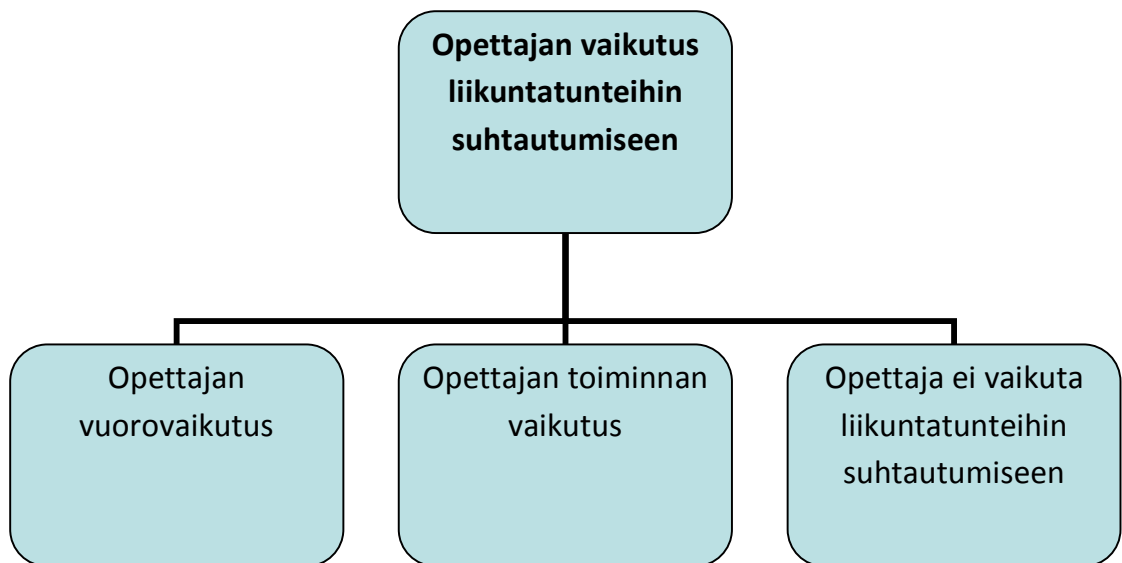
Liikunnanopetusta tutkiessaan Laakso (2003) totesi, että koulun opetusta mietittäessä tulisi kuitenkin ottaa huomioon koulun erityispiirteitä. Fyysistä kuntoa ei voida pitää samalla tavalla oppimistavoitteena kuin koulun muita kasvatus- ja oppimistavoitteita, sillä oppilas ei voi oppia hyvää kuntoa. Oppilas voi kuitenkin oppia tapoja kohottaa ja ylläpitää kuntoaan. Fyysisen kunnon huono säilyvyys on myös ongelma koulun kannalta. Koulussa liikuntaan käytettävissä olevat tunnit ovat rajalliset, joten onkin järkevää keskittyä varsinaisten oppimistavoitteiden saavuttamiseen, eli kasvattaminen läpi elämän kestäväan liikuntaharrastukseen on tässä mielessä järkevä tavoite.

Kolmantena teemana nousi esille *liikkumisen ilo, ilman fyysisen kunnon huomioimista*. Haastateltavat mainitsivat, ettei fyysisen kunnon nostaminen ole liikunnan päämäärä. Tämä nousi esiin oppilaiden kommentteissa muun muassa seuraavasti: *”Musta on tärkein et pelata ja liikkuu.”* Yksi haastateltavista kuvasi selkeästi, että pääasia on vain saada tehdä jotain: *”Ei sille väliä tuleeks hikikään, kuhan saadaan vaan tehdä jotain.”*

Esille tulleet seikat tukevat Tammelinin (2008) näkemystä, että liikunnanopetuksen avulla on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Tässä tutkimuksessa nousi selkeästi esiin liikunnan ilo ja pääsy kokemaan tekemisen hurmaa. Niinkään tietyillä yksittäisillä harjoitteilla ei ollut niin väliä. Fyysisen aktiivisuuden painottaminen kannattaa ottaa huomioon, kun liikuntatunteja suunnitellaan. Tutkimuksen perusteella ei yksittäisten pienten lajien opettamiseen kannata käyttää liikaa aikaa, vaan kannattaa panostaa tunteihin, joissa fyysinen aktiivisuus pysyy korkeana. Palloilu ja erilaiset kuntoradat sopivat liikuntatuntiin mainiosti.

6.4 Opettajan vaikutus liikuntatunteihin suhtautumiseen

Neljäntenä teemana aineistosta nousi esiin opettajan vaikutus oppilaiden suhtautumiseen liikuntatunteihin. Tämä nousi aineistosta esiin jo selvästi edellisiä heikompana teemana. Olin odottanut tämän nousevan vahvemmin esille oppilaiden vastauksissa. Tyttöillä ja pojilla oli tässä pientä eroa. Haastateltavista tytöt kokivat mukavan opettajan hyvänä motivaation lisääjänä. Pojat eivät tuoneet opettajan vaikutusta esille. Tytöt kokivat opettajan pitävän kuria tunnilla ja opettajan olevan jonkinasteinen turva tunnin ilmapiiriin säilymisen kannalta. Opettajan vaikutus liikuntatunteihin jakautui kolmeen alateemaan. Ne on tiivistetty seuraavasti kuvioon 6.



KUVIO 6. Opettajan vaikutus liikuntatunteihin suhtautumiseen

Ensimmäisenä opettajan vaikutus näkyi *opettajan vuorovaikutuksessa* ja sitä kautta tuntien mielekkyydessä. Oppilaat toivat opettajan vaikutuksen esiin seuraavin tavoin. Yksi mainitsi opettajan vaikuttavan positiivisesti, koska opettaja pitää kuria: ”*On se hyvä kun se silleen pitää kuria.*” Toinen piti opettajaa motivoijana liikuntatunnilla: ”*No*

musta opettaja on ihan hyvä innostaja, se keksii joskus kaikkea uutta kivaa ja jos se on tosi iloinen." Yksi tytöistä ilmaisi opettajan vain olevan hyvä asia: *"Meidän mukava opettaja on ihan hyvä asia, mutta yhdessä olo on tosi mukavaa."* Aikaisemmin Aunola (2002) on tutkimuksissaan todennut, että opettajan myönteinen ja iloinen asenne lisää selvästi positiivista motivaatioilmapiiriä. Opettaja voi omalla toiminnallaan ja asenteillaan viestittää oppilailleen omia päämääriään ja arvostuksiaan sekä suhtautumistaan suoriutumiseen ja oppimiseen.

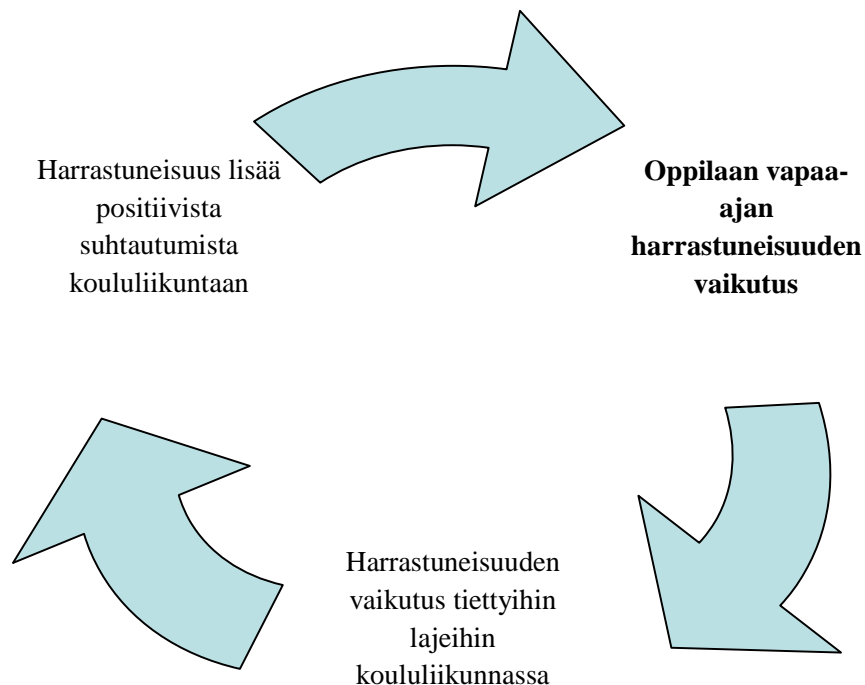
Toisena alateemana nousi esille *opettajan toiminnan vaikutus*. Oppimista koskevat toiminnot, uskomukset ja yksittäistä oppilasta koskevat ennakkoinnit ohjaavat hänen toimintaansa ja vaikuttavat sitä kautta oppilaiden motivaatioon, suoriutumiseen ja kokemuksiin. Tämä nousi esille yhden tytön vastauksessa: *"Meil ainakin on tosi hyvä ope, se tykkää kans opettaa kaikkia tyttöjen juttujakin."* Toinen tyttöhaastateltava koki opettajan valitsevan tunnille lajeja, joista hän piti: *"Se on mukava, ku aina ei oo vaan pojille sähly tai jotai, tehään kaikkee mistä mä tykkään."* Opettaja sai negatiivista palautetta yhdeltä haastateltavalta pojalta: *"Joskus opettaja pitää liian kovia harjoituksia."* Toinen haastateltava ei pidä siitä, jos opettaja huutaa liikaa tunnilla: *"Ettei se huuda liikaa."* Tytöt kokivat opettajan vaikutuksen suhtautumiseen vahvemmin kuin pojat. Tytöille oli tärkeää mukava ja huomioiva opettaja. Opettajan tuli tyttöjen mielestä ottaa huomioon tyttöjen lajit. Tulokseen varmasti vaikutti se, että aineisto kerättiin viidennen luokan yhteisliikuntatunnilla. Yhteistunneilla tulee enemmän tilanteita, joissa oppilaat joutuvat kohtaamaan toisen sukupuolen lajeja.

Kolmantena alateemana nousi aineistosta esille se, *ettei opettaja vaikuta liikuntatunteihin suhtautumiseen* oppilaiden mielestä millään tavalla. Pojilla opettaja ei vaikuttanut liikuntatunteihin, myös yhdellä tytöllä oli samansuuntaisia ajatuksia opettajasta. Haastateltavat totesivat opettajasta seuraavasti: *"Ei sil välii, ei se vaikuta"* tai *"ei vaikuta sillee, se ei vaikuta kuka opettaja."* Valkonen (1996) taas havaitsi, että pojilla mukavimmat liikuntakokemukset liittyivät miellyttävään ja kannustavaan opettajaan. Tyttöjen mielestä opettajan merkitys koululiikunnan mukaviin kokemuksiin oli vähäinen. Tämä vahvistaa opettajan vaikutusta hyvään motivaatioilmapiiriin liikuntatunneilla. Jaakolan (2003) tutkimuksen mukaan opettajan vaikutus positiiviseen

ilmapiiriin on merkittävä. Tämä näkemys ei noussut niin vahvasti esille tässä tutkimuksessa. Opettajan vaikutus yleiseen ilmapiiriin oli nähtävissä tyttöjen, muttei niinkään poikien vastauksissa. Tähän saattoi vaikuttaa se, että tunnit olivat sekaryhmien tunteja. Tulokset opettajan vaikutuksesta voisivat olla erilaiset, jos kyseessä olisi ollut pelkälle toiselle sukupuolelle tunteja pitävä opettaja.

6.5 Oppilaan harrastuneisuuden vaikutus koululiikuntaan

Viidentenä nousi esille oppilaiden liikuntaharrastuneisuuden yhteys koululiikuntaan suhtautumiseen. Haastateltavista vapaa-ajallaan paljon liikkuvat oppilaat suhtautuivat koululiikuntaan hivenen myönteisemmin kuin vähän liikkuvat. Täysin selkeää eroa ei voida näin pienellä oppilasmäärällä tehdä, mutta pientä eroa oli liikuntatunteihin asennoitumisessa. Harrastuneisuuden vaikutus näkyi kahtena alateemana, jotka on esitetty kuviossa 7.



KUVIO 7. Harrastuneisuuden vaikutukset koululiikuntaan

Ensimmäisenä alateemana on *harrastuneisuuden vaikutus tiettyihin lajeihin koululiikunnassa*. Harrastuneisuus näkyi innostuksena tiettyihin lajeihin, joita oppilaat harrastivat vapaa-ajallaan. Haastateltavat kuvasivat oman harrastuneisuuden vaikuttavan tiettyihin lajeihin positiivisesti liikuntatunnilla seuraavasti: ”*pelaan jalkapalloa joukkueessa, se on kivaa tunneilla*” tai ”*musta voimistelu on kivaa kun harrastan voimistelua.*”

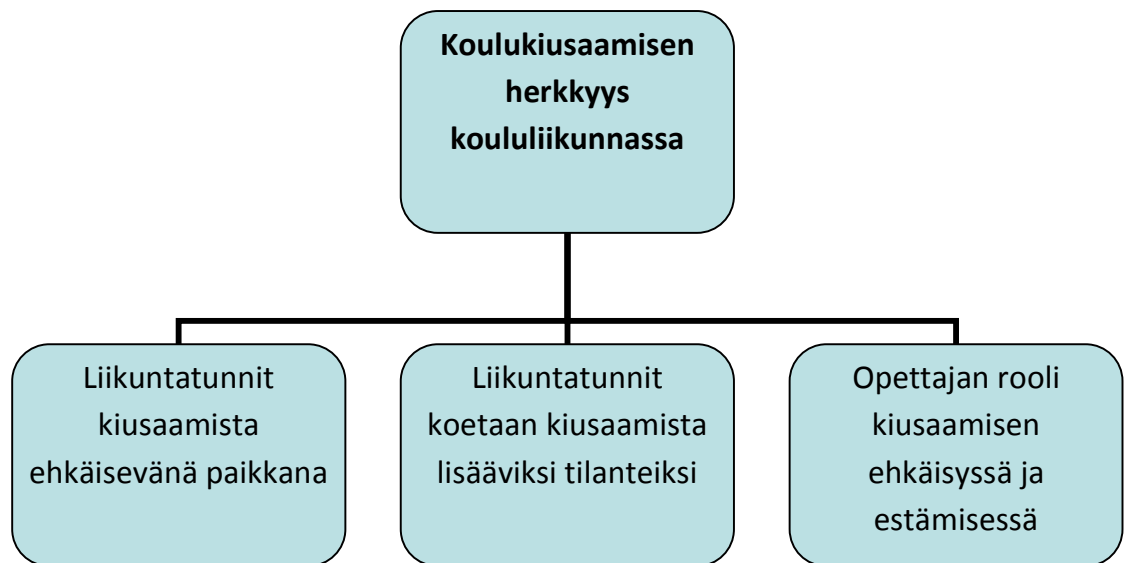
Toisena teemana nousi esille, että vapaa-ajan *harrastuneisuus lisää positiivista suhtautumista koululiikuntaan*. Oppilaat kommentoivat asiaa haastattelussa eri tavoin. Oppilas, joka ei harrastanut vapaa-ajalla, kuvasi asiaa näin: ”*Mä en pelaa oikein kotona mitään, mut kyl tykkään vähän koulus pelata*” tai ”*no kun ei harrasta silleen mitään niin ei oikein osaa pelata tunnilkaan kauheesti mitään pelei, mut kylmä silleen tykkään niist.*” Haastateltava, joka harrasti vapaa-ajalla liikuntaa monipuolisesti, kuvasi asiaa seuraavasti: ”*Harrastan jalkapalloa ja yleisurheilua, jalkapalloa vois olla lisää ainakin.*”

Tämä viittaa siihen, että lapset jotka liikkuvat paljon vapaa-ajalla, pitävät myös koululiikunnasta paljon. Hakalan (1999) mukaan ongelmana on se, että liikunnalliset lapset ja nuoret liikkuvat myös aikuisina paljon, kun taas niille, joille liikunta on ollut nuorena vastenmielistä, on liikkuminen usein myös aikuisiällä vaikeaa ja vastenmielistä. Lapsuuden ja nuoruuden liikuntakokemukset jättävät yleensä vahvan jäljen aikuisiän liikuntatottumuksiin. Tämä näkyy selkeästi myös lasten sen hetkisessä suhtautumisessa liikuntaan. Esille tulleet seikat tukevat Tammelinin (2008) näkemystä siitä, että koulun liikuntatunnit eivät yksin riitä kouluikäisten liikunnaksi, mutta niillä on aivan erityinen tehtävä kasvattaa oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla. Liikunnallinen elämäntapa näyttää olevan varsin monivaiheinen prosessi, johon liittyvät motivaation ja positiivisen asenteen herääminen liikuntaa kohtaan, liikuntataitojen oppiminen, liikunnan kokeileminen, kavereiden vaikutus, osallistuminen liikuntaan ja lopulta harrastuksen pysyvä omaksuminen. Tämänkin tutkimuksen mukaan kouluikäisten liikunnan edistämisen ja tukemisen tulisi koskea kaikkia näitä osa-alueita. Tämä havainto tukee tämän tutkimuksen antia. Liikuntatunneilla olisi painotettava edellä mainittuja tekijöitä,

jotta oppilaat jotka eivät liiku vapaa-ajalla, innostuisivat liikkumisesta koululiikunnan kautta.

6.6 Koulukiusaamisen herkkyys ja ehkäisy koululiikunnassa

Edellä mainittujen teemojen lisäksi nousi esiin selkeä, ehkä jokseenkin yllättämätön teema. Haastateltavat toivat esiin koulukiusaamisen tunneilla jossakin muodossa tai lievän pelon kiusatuksi tulemisesta. Osa koki liikuntatuntien vähentävän kiusaamista, kun taas osa koki tuntien lisäävän kiusaamisen kohteeksi joutumisen riskiä. Toiset oppilaat kokivat liikuntatuntien lisäävän kiusaamista ja toisten nimittelyä. Kiusaaminen on jaettu kolmeen alateemaan, jotka on kiteytetty kuviossa 8.



KUVIO 8. Koulukiusaamisen tekijät liikuntatunnilla

Yhdessä liikuntatunneilla toimiessaan oppilaat osaavat hyväksyä muut oppilaat, kunnioittavat ja arvostavat heitä. Myös Laakso (2003) ja Telama (1999) ovat korostaneet tätä eettisyyden kokemista yhtenä yksilön liikuntatuntien suhtautumistekijöistä.

Liikuntatunnin kokemukset pohjautuvat voimakkaasti eettiseen kokemukseen. Ensimmäisenä alateemana nousi esiin *liikuntatunnit kiusaamista ehkäisevänä paikkana*. Tämä tulee esiin joukkuepelien yhteydessä. Oppilaat kuvasivat liikuntatunnin ehkäisevän kiusaamista seuraavin ilmaisin: *"Se on tosi hyvä, kun pelataan, niin ketään ei kiusata vaan kaikki on niin kuin sillo kavereita"* tai *"Liikunnassa on mukavaa, kun kukaan ei kiusaa ketään."* Yksi haastateltava koki, ettei liikuntatunnilla kukaan kiusaa muita oppilaita: *"Musta kukaan ei kiusaa ketään liikassa."*

Toiseksi teemaksi nousi se, että *liikuntatunnit koetaan kiusaamista lisääviksi tilanteiksi*. Kiusaamisriski koettiin kilpailutilanteissa, esimerkiksi pelattaessa toisia luokkia vastaan joukkuepelejä. Tämä johtuu liikuntatuntien erilaisesta luonteesta suhteessa muihin oppiaineisiin. Liikunnassa tulee paljon tilanteita, joissa erilaiset oppilaat joutuvat olemaan tekemisissä ryhmässä ja joukkuepelien muodossa. Tutkimuksen tulosten perusteella kilpailutilanteet saattavat lisätä nimittelyä ja haukkumista. Opettajan tulee olla tarkkana näissä opetustilanteissa ja puuttua niihin tarpeen tullen. Osa oppilaista koki liikuntatunnit kiusaamisherkeksi tilanteiksi. Tämä nousi esiin syrjimisestä ryhmätilanteissa ja toisten oppilaiden nimittelynä. Liikuntatunneilla sallitaan vapaampi ilmapiiri ja tunneilla korostetaan kaikkien osallistumista omien kykyjensä mukaan (Vuori 2005). Nimittelyä tapahtuu kilpailutilanteissa, ja se nousi esille seuraavasti. Oppilas kuvasi joukkuejakoja ja muita luokkia vastaan käytäviä pelejä: *"Välil kaikki ei halua olla jonkun kanssa samassa joukkueessa kun pelataan toisia luokkia vastaan vaikka jalkapalloo."* Yksi haastateltava koki taas epäonnistumisen lisäävän nimittelyä joissakin liikuntatuntitilanteissa: *"Joskus ne nimittelee mua kaikeks, se sanoo etten osaa pelata."* Liikuntatunnit ovat tutkimuksen mukaan herkkiä nimittelylle ja kaikenlaiselle kiusaamiselle. Tämä johtuu liikuntatunnin vapaammasta ja tunneherkemmästä ilmapiiristä.

Kolmantena alateemana nousi esille *opettajan rooli kiusaamisen ehkäisyssä ja estämisessä*. Opettaja puuttuu hyvin häiriökäyttäytymiseen, ja oppilaat ovat aktiivisia kertomaan siitä opettajalle. Opettajan rooli on tärkeä kiusaamisen ehkäisyssä. Opettajan rooli nousi haastateltavilla esiin seuraavin ilmaisin: *"Opettaja tulee väliin ku mä meen kertomaan"* tai *"Se puuttu heti jos joku alkaa riehumaan."* Opettaja nähtiin tietynlaisena

johtajana, joka puuttuu kiusaamistilanteisiin. Oppilas mainitsi tämän seuraavasti: ”*Ope on hyvä kun se puuttuu jos sille sanoo.*” Yksi haastateltava koki opettajan hetkellisen poissaolon lisäävän nimittelyn riskiä. Hän ilmaisi asian seuraavasti: ”*Jos ope on poissa niin sit voi kyl joku nimitelläkin, ei aina kyl.*”

Tutkimuksessa nousee selkeästi esiin liikuntatuntien merkitys juuri sosiaalisen ja ryhmähengen kehityksen kannalta tärkeänä oppiaineena. Tätä tukee Hakalan (1999) näkemys liikuntatuntien vaikutuksesta hyviin tapoihin ja suvaitsevaisuuteen muita oppilaita kohtaan. Myös Weissin ja Chaumetonin (1992) sekä Gillin (2000) mukaan tärkeä liikuntamotiivi on sosiaalinen vuorovaikutus ja oppilaiden hyvä yhteishenki. Näitä seikkoja huomioimalla ja parantamalla voidaan estää ja vähentää kiusaamista. Liikuntatunnit antavat tähän juuri oivan tilaisuuden sosiaalisuutensa takia, toisin kuin jotkin lukuaineet.

Myös Deci ja Ryan (2000) ovat määrittäneet sosiaalisen hyväksynnän olevan motivaation ja suhtautumisen kulmakiviä liikuntatunnilla. Sosiaalinen hyväksyntä oli oppilaille tärkeää ja sisäisen motivaation lähde. Tämä tukee Siekkisen (1998) kantaa, että terveys liikuntatuntien ensisijaisena motiivina ei välttämättä ole niin tärkeä kun luullaan. Yksi esiin nouseva näkemys oli sosiaalisen paineen kokeminen joskus liian kovaksi tunnilla. Oppilas pelkää jäävänsä ryhmän ulkopuolelle liikuntasuoritteissa ja ei näin ollen kykene aina saamaan muun ryhmän sosiaalista hyväksyntää. Tämä tuli esiin heikosti parin oppilaan kommentteissa.

7 TARKASTELU

7.1 Yhteenveto ja johtopäätökset

Tutkimuksessa tarkasteltiin oppilaiden suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä liikuntatunnilla. Tutkin suhtautumistekijöitä haastattelemalla kahdeksaa viidennen luokan oppilasta ja analysoimalla haastattelun tulokset. Tässä tutkimuksessa nousi esiin kuusi pääteemaa, jotka vaikuttivat suhtautumiseen liikuntatunneilla. Nämä olivat yhteinen toiminta suhtautumisen kulmakivenä, viihtyvyyteen ja tuntien mielekkyyteen vaikuttavat tekijät, fyysinen hyvä olo suhtautumistekijänä, opettajan vaikutus oppilaiden suhtautumiseen, koulukiusaamisen herkkyys ja ehkäisy koululiikunnassa ja oppilaiden harrastuneisuuden vaikutus koululiikuntaan. Pääteemojen alle muodostui omia alateemoja. Tämä syvensi tuloksia ja näkemystä liikuntatunteihin suhtautumiseen vaikuttavista tekijöistä.

Haastateltavat pitivät yhdessä tuumin liikuntaa tärkeänä ja mukavana oppiaineena. Liikuntatunnit koettiin elämyksiä antavaksi. Ennen kaikkea yhdessä tekeminen oli vahvimmin esillä ja se, että oppilaat pääsivät fyysisesti tekemään jotain. Se näkyi kaikkien oppilaiden, niin tyttöjen kuin poikien vastauksissa. Esille ei tullut niinkään oppituntien sisällön vaikutus, vaan yhdessä liikkuminen koettiin tärkeimmäksi seikaksi. Telama (1993) kiteyttää, että liikuntatunnit tarjoavat erinomaisen kasvatusympäristön ja kasvuvälineen. On vain muistettava, että persoonallisuuden kasvua ja sosiaalis-eettistä kehitystä eivät saa aikaan liikunnan liikkeet, liikuntalajit tai säännöt sinällään. Liikunnasta saadut elämykset ja kokemukset sekä liikuntaan liittyvät sosiaaliset vuorovaikutussuhteet auttavat lasta kehittymään kokonaisvaltaisesti tasapainoiseksi yksilöksi.

Nähdään, että liikuntatunnit ovat tärkeitä oppilaan fyysisen kunnon ja hyvän olon parantajana. Oppilailla pääpaino oli kuitenkin yhdessä toimimisessa ja hyvässä

yhteishengessä. Koulun liikuntatunneille motivoituminen voi johtua Telaman (1999) mukaan myös siitä, että liikunta antaa paljon elämyksiä. Oma keho on yksi tärkeä elämysten lähde. Yksi koululiikunnan ainutlaatuisista ominaisuuksista muihin kouluaineisiin verrattuna onkin omasta kehosta ja sen toiminnoista saatavat kokemukset. Liikuntatunneilla saa enemmän elämyksiä kuin useimmissa muissa koulun aineissa. Tosin liikuntatunneilta voi saada myös epämiellyttäviä kokemuksia. Oppilaan liikuntaharrastuneisuus oli yhteydessä koululiikuntaan suhtautumiseen. Haastateltavista vapaa-ajallaan paljon liikkuvat oppilaat suhtautuivat koululiikuntaan myönteisemmin kuin vähän liikkuvat.

Tässä aineistossa liikuntatunnit koettiin yleisesti mukavana ja parhaimpana oppiaineena. Kaikilla oppilailla oli käsitys liikuntatuntien mielekkyydestä, ja he kokivat yleisesti viihtyvänsä hyvin liikuntatunneilla. Tästä aineistosta ei voinut todeta kilpailun merkitystä motivaation lisääjänä, kuten Telama (1993) on esittänyt. Kilpailu usein motivoi voimakkaasti sekä pitää yllä tavoitteellista käyttäytymistä. Ongelmia koituukin, jos kilpailutulosten tärkeyttä korostetaan liikaa tai jos tulostavoitteita asettavat muut kuin kilpailijat itse. Tässä tutkimuksissa pojat pitivät yhdessä pelaamista hivenen tärkeämpänä kuin tytöt. Poikia eivät haitanneet sekatunnit, joissa pojat ja tytöt olivat tunnilla yhtä aikaa. Tyttöjä tämä suurimmaksi osaksi haittasi, ja he toivoivat tytöille omia liikuntatunteja.

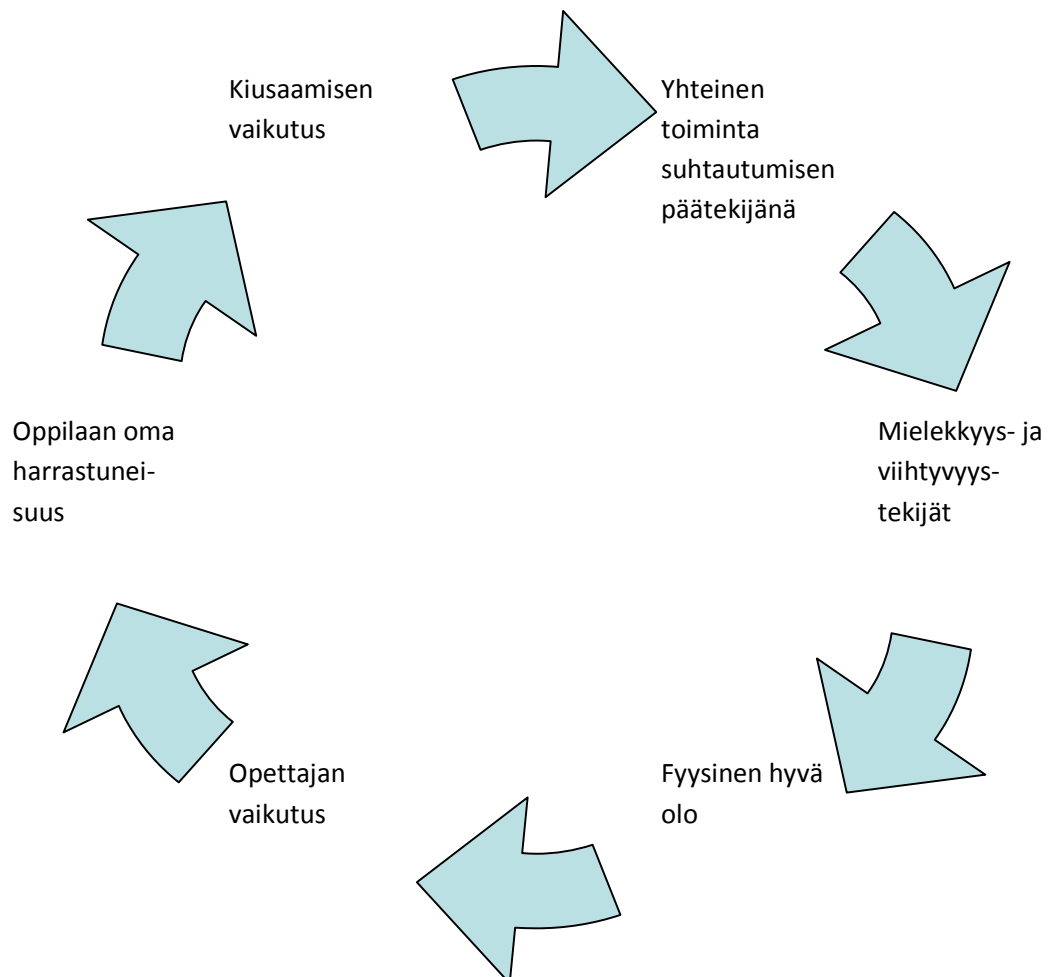
Eettisyyttä koskevat päämäärät nousivat esiin tärkeänä tuloksena aineistosta. Oppilaat pitivät tärkeänä muiden oppilaiden kunnioitusta, arvostusta ja huomioimista. Tämä ilmeni tässä aineistossa muiden huomioon ottamisena ja auttamisena. Tutkimuksessa nousi heikosti esiin opettajan luomat positiiviset kokemukset. Opettajan tuoma motivaatio nousi haastatelluilla tytöillä tärkeämmäksi kuin pojilla. Pojat eivät nostaneet opettajaa motivoivaksi tekijäksi. Opettajien tehtävänä on syyttää oppilaiden liikuntamotivaatio. Motivaatio on yksi ihmisen käyttäytymisen peruspilareista. Se antaa energiaa toiminnalle ja samalla suuntaa toimintaa. Liikuntaa opettavan opettajan on tärkeää tietää motivaatiosta, sen syntymisestä ja siihen vaikuttamisesta. Näin hän pystyy luomaan ilmapiirin, jossa saadaan positiivisia liikuntakokemuksia, jotka puolestaan synnyttävät liikuntamotivaation.

Tämän tutkimuksen aineistosta ja Holopaisen (1991) ja Sarlinin (1998) tuloksista voi tehdä sen johtopäätöksen, ettei yhteistä suhtautumistekijää ole täysin olemassa. On todettava, että motivaatio- ja suhtautumistekijöitä on yhtä paljon kuin on oppilaita. Holopaisen (1991) mukaan positiiviset kokemukset lisäävät liikuntamotivaatiota. Sarlin (1998) puolestaan toteaa koetun fyysisen pätevyyden nousevan hyvistä liikuntakokemuksista. Suurin osa liikunnan elämyksistä liittyy suorituksiin, osaamiseen ja saavuttamiseen sekä siihen, miten yksilö itse kokee oman liikunnallisen pätevyytensä. Tässä tutkimuksessa vahvin motivaatiotekijä oli yhdessä tekeminen ja pelaaminen liikuntatunneilla.

Oppilaiden vastauksissa nousi esiin odotettava tutkimustulos, joka oli koulukiusaamisen esiintyminen. Liikuntatunnit koettiin hyvänä aineena estää koulukiusaamista. Syyksi nähtiin ryhmässä toimiminen ja liikuntatuntien tuoma hyvä ryhmähenki. Parhaimmillaan liikuntatunnit luovat yhteishenkeä ja estävät koulukiusaamista. Yhdessä toimiminen luo selvästi paremman ilmapiirin ja luokkahengen. Opetuksessa on ennen kaikkea tärkeä panostaa hyvän ilmapiirin luomiseen tunnilla. Liikuntatulokset eivät saisi olla tärkeässä osassa, vaan pitäisi panostaa liikunnasta saataviin positiivisiin kokemuksiin ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämiseen. Mielestäni on vaikea muodostaa kaikkia oppilaita tyydyttävä motivaatioilmasto, mutta edellä mainituilla tekijöillä päästään lähemmäksi parasta lopputulosta. Tutkimustulos osoittaa, että haastateltavat lapset kokevat liikuntatunnit monipuolisesti ja yksilöllisesti. Liikuntatunteihin suhtautumisen lapset ovat ilmaisseet suhteessa kavereihin, opettajiin ja liikuntaympäristöön. Liikuntatunneilla tärkeintä on sosiaalinen toiminta muiden oppilaiden kanssa.

Seuraavalla sivulla selkeytän tutkimuksen tuloksia (kuvio 9). Kuvio kuvastaa hyvin, kuinka suhtautumistekijät nivoutuvat yhteen. Suhtautuminen koululiikuntaan rakentuu selkeästi yhdessä tekemisen kautta, opettajan vuorovaikutuksesta ja tuntien mielekkyydestä. Kaiken kaikkiaan hyvä yhteishenki on suhtautumisen pääelementti. Oppilaiden viihtymiseen ja tuntien mielekkyyteen vaikuttavia tekijöitä olivat luokkakaverit, opettaja ja tuntien sisältö. Opettaja vaikuttaa näihin esiin tulleisiin liikuntatuntiin vaikuttaviin tekijöihin. Opettaja on keskeisessä asemassa siinä, kuinka

onnistumisiin ja epäonnistumisiin suhtaudutaan tunneilla, kuinka lapset suhtautuvat tuntien sisältöön, onko tunneilla turvallista ja mitä tunneilla tehdään. Motivaatioon vaikuttavina tekijöinä voidaan nähdä opiskelukavereiden kanssa yhdessä tekeminen, fyysinen hyvä olo ja vuorovaikutus opettajan kanssa. Ylimpänä kuviossa 9 on vahvimmin vaikuttava suhtautumistekijä, jonka alle tulevat tasavertaisesti muut tekijät. Tasavertaisuus johtuu siitä, että tässä tutkimuksessa ei voitu eritellä, miten voimakkaasti muut liikuntatuntien suhtautumistekijät eroavat toisistaan. Ainoastaan yhteinen toiminta nousi selkeästi vahvimpana esille. Seuraavana tulivat mielekkäys- ja viihtyvyystekijät. Fyysinen hyvä olo nousi vielä jokseenkin selkeästi esille. Muut teemat nousivat esille päätekijöiden rinnalla.



KUVIO 9. Liikuntatuntien suhtautumistekijät oppilaiden mukaan

Tutkimuksessa tärkeimpänä tuloksena nousi esille se, että hyvät kokemukset edellyttävät liikuntatunnilla positiivista ilmapiiriä. Suhde toimii myös toisin päin. Positiivinen ilmapiiri synnyttää hyviä liikuntakokemuksia ja lisää oppilaiden positiivista suhtautumista liikuntaa kohtaan. Liikuntatunnit ovat loistava väline kasvattaa oppilaiden ihmissuhde- ja ryhmätyötaitoja. Liikuntatunnit tarjoavat oppilaille hyvät välineet omaksua tärkeitä elämänhallinnan taitoja, kuten toimia erilaisten oppilaiden kanssa. Oikein toteutettuna se antaa mahdollisuuden lapsen ja nuoren itsearvostukselle, itsensä ja muiden oppilaiden hyväksymiselle. Oppilas oppii luottamaan omiin kykyihinsä ja kykenee kokemaan uudetkin tilanteet hallitusti ja tasapainoisesti. Näin ollen on olennaista, millainen ilmapiiri koululiikuntatunnilla vallitsee. Tärkeää on, että oppilas ottaa muiden oppilaiden tunteet huomioon ja ymmärtää toisia. Opettajan on panostettava liikuntatuntien mielekkyyteen ja sisältöön, sillä niiden kautta oppilaat kokevat liikunnan iloa. Näin ollen ei kannata liikaa käyttää resursseja yksittäisten pienten lajien hiomiseen ainakaan alaluokilla. Yläasteen valinnaisilla liikuntatunneilla voidaan taas hyödyntää yksityiskohtaisia tuntisisältöjä.

Tutkimuksen anti oli saada tietoa oppilaiden suhtautumisesta liikuntatunteihin heidän itsensä kertomana. Tutkimuksen mukaan voidaan todeta yhteisen toiminnan olevan vahvin liikuntatunnin suhtautumistekijä. Siinä tärkeimpänä ovat pelaaminen ja toimiminen muiden oppilaiden kanssa. Oppilaiden suhtautuminen koululiikuntaan oli haastattelun mukaan varsin myönteistä. Samanlaisia tuloksia on saatu myös muissa tutkimuksissa. Oppilaiden koululiikuntamyönteisyyttä selittää ainakin koululiikunnan muista poikkeava luonne oppiaineena. Liikuntatunneilla sallitaan vapaampi ilmapiiri ja tunneilla korostetaan kaikkien osallistumista omien kykyjensä mukaan (Vuori 2005). Hälyttävää on, että vaikka suhtautuminen on myönteistä, suomalaisista nuorista pojista joka kolmas ja tytöistä puolet liikkuu nykyisiä terveysliikuntasuosituksia vähemmän. Miten saadaan oppilaat motivoitua liikkumaan vapaa-ajalla yhtä paljon. Motivoimisessa on tietenkin suuri vastuu myös kodilla ja vanhemmilla.

Tutkimus tuo hyvin esiin oppilaiden omia tuntemuksia koululiikunnasta, ja tässä laadullinen tutkimus onnistui mielestäni hyvin. Tämän tutkimuksen paras anti on siinä, miten opettajien tulee jatkossa arvioida juuri ryhmähenkeä ja ryhmäjakoja

uudestaan. Sen merkitys näkyy voimakkaasti kysyttäessä oppilaiden suhtautumisesta, tuntien mielekkyydestä ja viihtyvyyksilmastosta. Tytöt kaipasivat liikuntatunneille omia ryhmiä. Tämä tulisi mielestäni ottaa huomioon myös alakoulun liikuntatunneilla, jos se on koulun resursseilla mahdollista. Yhteiskunnan muutokset ajavat opettajat entistä haastavampaan asemaan. Tähän kuuluvat liikunnan väheneminen ja epätasainen jakautuminen lapsilla ja nuorilla, kuten myös ryhmäkokojen kasvu. Tällöin tulee korostumaan opettajan henkilökohtaisten taitojen osuus suhtautumistekijöiden parantamisessa liikuntatunneilla. Liikuntatuntien ilmapiirin tulee olla kannustava, painottua yhdessä tekemiseen, mutta ei olla kilpailuhenkinen. Tutkimukseni tulosten mukaan juuri myönteisten kokemusten saaminen liikuntatunneilla lisää oppilaan motivaatiota ja positiivista suhtautumista liikuntaan.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Eskolan ja Suorannan (1998, 209–211) mukaan luotettavuuden kannalta on laadullisessa tutkimuksessa tutkija keskeisessä osassa. Jopa koko tutkimuksen luotettavuus voidaan tiivistää tutkimusprosessin luotettavuudeksi, jossa itse tutkija on keskeisenä työvälineenä. Tutkimuksen uskottavuutta ja tulosten siirrettävyyttä voidaan arvioida tulosten yhteydessä esitettyjen aineistositaattien avulla sekä suhteuttamalla tuloksia teoreettiseen viitekehukseen. Aineiston luotettavuus sekä siitä tehdyt päätelmät ja tulkinnat ovat tutkijasta riippuvaisia, jolloin toinen aineistoa käsittelevä tutkija voi päätyä korostamaan erilaista tulkintaa. Tämä ei kuitenkaan heikennä tutkimuksen luotettavuutta, sillä tutkimuksessa tehdyt päätelmät perustuvat vahvasti aineistoon ja siitä nostettuihin teemoihin. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että aineiston analyysia ja luotettavuutta ei voi erottaa jyrkästi toisistaan. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija joutuu jatkuvasti ottamaan kantaa luotettavuuteen ja pohtimaan tekemiään ratkaisuja. Tutkijan on muistettava oma subjektiviteettinsa ja ymmärrettävä asemansa keskeisenä tutkimusvälineenä. Näin luotettavuuden arvio koskee koko tutkimusprosessia.

Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan tutkija itse, ja näin ollen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Laadulliset tutkimukset ovat näin ollen paljon henkilökohtaisempia kuin määrälliset tutkimukset ja sisältävät tutkijan omaa pohdintaa. Perimmältään luotettavuuden arvioinnissa on kyse tutkimuksen sisältämien väitteiden perusteltavuudesta ja totuudenmukaisuudesta, joista syntyy tieteellinen julkisuusarvo. Luotettavuutta arvioidaan selvittämällä, onko tutkimus uskottava ja vastaavatko tutkijan käsitteellistykset ja tulkinta tutkittavien käsityksiä. Tutkimustulosten siirrettävyys on mahdollista sillä ehdolla, että tutkimustulosten tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista.

Tutkimukseni täyttää edellä mainitut luotettavuuden kriteerit. Liikuntatuntien laadullisia suhtautumistekijöitä on tutkittu Suomessa vielä verraten vähän. Määrällisiä tutkimuksia on tehty verraten paljon. Tutkimus antaa yhden kuvan haastattelemieni oppilaiden kokemista suhtautumistekijöistä koulun liikuntatunneilla. Tutkimukseni on laadullinen, joten tuloksia ei ole mahdollista yleistää laajemmin muihin oppilaisiin. Haastattelukoulun rehtori valitsi haastateltavat luokasta sattumanvaraisesti. Tutkimustulokset kertovat ainoastaan näiden kahdeksan oppilaan arvioista ja suhtautumisesta koululiikuntaan.

7.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusta suunniteltaessa ja toteutettaessa tutkijan on pohdittava tutkimuksensa eettisiä kysymyksiä. Näihin ei ole olemassa kaikenkattavaa normistoa, vaan ratkaisut on tutkijan tehtävä itse. Tutkimuksen eettisyyden varmistamiseksi on oleellista, että tutkija kuitenkin pohtii ja tunnistaa eettisten kysymysten problematiikkaa, etenkin jos tutkimuksen aihe on tutkittavalle arka tai syvälle henkilökohtaisuuksiin menevä. (Eskola & Suoranta 1998, 52.)

Tutkimuksen luonteesta ja tavoitteesta on annettava riittävä informaatio tutkittaville sekä korostettava vastaamisen vapaaehtoisuutta. Tutkija ei voi eristäytyä

tutkimuskohteensa ulkopuolelle, vaan hän on osa tutkittavaa maailmaa. Tästä seuraa tutkijan ja tutkittavien välinen vuorovaikutus. Kysymys onkin enemmän tutkimussuhteesta kuin tutkimuskohteesta. Tutkimussuhteen eettisyyden periaatteita noudattaen tutkija ei saa vahingoittaa tutkittavia. Hänellä ei ole oikeutta loukata ihmisarvoa tai arvokkuutta. Tutkija ei esimerkiksi saa salaa nauhoittaa puheita, vaan hänen on pyydettävä siihen tutkittavien lupa. (Eskola & Suoranta 1998, 52–60.)

Haastatteluihin myönnettiin peruskoulun rehtorin ja vanhempien myöntämä tutkimuslupa. Haastattelut toteutettiin liikuntatuntien yhteydessä erillisessä tilassa. Tutkimuksen aihepiirin aitoutta tuki hyvin tutkimuksen toteuttaminen siinä kontekstissa, jota tutkimushaastattelu koskee. Tässä tutkimuksessa kontekstina olivat siis liikuntatunnit ja aiheena oppilaiden suhtautuminen niihin. Tutkimukseni on rehellinen kuvaus haastateltujen oppilaiden suhtautumisesta koulun liikuntatunteihin. Tutkimuksessa en mainitse kenenkään oppilaan nimeä tai luokkaa. Kannustin oppilaita vastaamaan rehellisesti ja painotin, ettei kenenkään nimi tule esille tutkimuksessa.

7.4 Jatkotutkimusehdotuksia

Liikuntatuntien suhtautumistekijöitä on tutkittu pitkälti kyselytutkimuksilla. Tutkimuksien pääpaino on ollut peruskoulun 7–9 luokkien oppilaissa. Siksi laajempi haastattelututkimus saattaisi antaa syvempää tietoa liikuntatuntien suhtautumistekijöistä viidesluokkalaisilla. Laajemmalla haastattelulla voitaisiin vertailla samanikäisiä ja samaa sukupuolta olevia oppilaita. Haastavaa voisi olla tutkia eri kouluja ja eri kaupunkeja. Tutkimuksessa voisi vertailla näiden eri koulujen tulosten vastaavuuksia ja erilaisuuksia. Uskon, että koulu- ja luokkakohtaisia eroja saattaisi syntyä.

Tyttöjen ja poikien eroja olisi hyvä tutkia laajemmin. Vai onko sukupuolten välillä eroa suhtautumisessa liikuntatunteihin? Koululiikuntakokemusten ja suhtautumistekijöiden kartoittaminen laajemmin antaisi tietoa suhtautumiseen vaikuttavista tekijöistä. Liikuntatuntien suhtautumistekijöiden kartoittaminen olisi antoisaa koululiikuntaa kehitettäessä. Olisiko mahdollista lisätä vapaa-ajalla

liikunnallisesti passiivisten oppilaiden liikunnallisen elämäntavan kehittymistä, jos tuntien sisältöä painotettaisiin lajikohtaisesti oppilaiden mieltymysten mukaan? Tämä vaatisi opettajaa jättämään pois osan opetussuunnitelmassa mainitusta opetettavasta ainekohtaisesta sisällöstä.

LÄHTEET

- Aunola, K. (2002). Motivaation kehitys ja merkitys kouluikässä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J. -E. Nurmi (toim.), Mikä meitä liikuttaa?
- Ashton & Webb (1986) Making a Difference: Teacher Efficacy and Student Achievement. Monogram. White Plains, NY: Longman.
- Biddle, S. & Mutrie, N. 2001. Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions. London: Routledge New York.
- Bogdan, R.C. & Biklen, S.K. 1992. Qualitative Research for Education. An Introduction to Theory and Methods. 2nd ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Bryan, C.L., & Solmon, M.A. 2007. Self-determination in physical education: Designing class environments to promote active lifestyles. Journal of Teaching in Physical Education, 26, 260–278.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55 (1), 68–78.
- Driscoll, M. 1994. Psychology of learning for instruction. Boston: Allyn and Bacon.
- Duda, j. l. & Whitehead, j. 1998. Measurement of goal perspectives in the physical domain. Teoksessa J. L. Duda (toim.), Advances in sport and exercise
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus, 1998.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä. Gummerus.

- Gill, D. L. 2000. Psychological dynamics of sport and exercise. 2. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: Gummerus.
- Hakkarainen, P. 1990. Motivaatio, leikki ja toimien kohteellisuus. Helsinki: Orienta.
- Halme, T. & Laine, K. 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen. 3–18-vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuodot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen. LIKES/LINET. OPM:n tilaama julkaisematon taustaselvitys.
- Heikinaro-Johansson, P. 2003a. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson ym. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY.
- Heikinaro-Johansson, Pilvikki, 2004 Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (Koonnut). Huovinen, Terhi (Koonnut). Kustantaja ja painovuosi: WSOY 2007
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1980. Teemahaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, R. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino: Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, S. 1991. Taitavat ja kömpelöt koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja.
- Hopearuoho-Saajala, K. & Keskinen, S. 1998. Tyttöjen ja poikien ystävyysuhteet sosiaalisen sukupuolen rakentajina. Teoksessa S. Keskinen & K. Lehtonen (toim.) Tytöt ja pojat – samanlaisia ja erilaisia. Turku: Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Tutkimuksia A:178. 58–70.

Jaakkola, T. 2002. Changes in student exercise motivation, goal orientation and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. Research Reports on Sport and Health 131. Jyväskylä.

Kari, J. 1994. Kasvatus- ja opetustavoitteet. Teoksessa J. Kari Didaktiikka ja opetussuunnittelu. Juva: WSOY.

Kujala, T. 1983. Opettajien ja oppilaiden välittömät kokemukset liikuntatunneista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma.

Kuusela, M. 2005. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja numerona 165, 185 s., Jyväskylä 2005, ISSN: 0357-2498, ISBN: 951-790-192-5. Jakelu LIKES-tutkimuskeskus.

Kärki, E. & Lemmetyinen, H. 1990. Oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta ja liikunnanopettajasta. Liikuntapedagogiikan laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma.

Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson ym. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY.

Linnakylä, P. 1993. Miten oppilaat viihtyvät peruskoulun yläasteella? Kouluelämän laadun kansallinen ja kansainvälinen arviointi. Teoksessa: Peruskoulu oppimisympäristönä. Peruskoulun arviointi 90 -tutkimuksen tuloksia. s.39–56. Toim. V.Brunel ja P.Kupari. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

Nupponen, H. & Telama, R. 1999. Liikunnalla monta roolia nuorten vapaa-ajassa. Liikunta ja tiede 36 (3), 10–16.

Nurmi, J. & Soininen, M. 2005: Kouluviihtyvyys tutkimusilmionä. Teoksessa: Merisuo-Storm, T. (toim.): Opettajuuden jäljillä. Varhaiskasvatuksesta aikuiskasvatukseen. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja.

Ojanen, M. 2001. Liiku oikein – voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Aavaranta-sarja. Keuruu: Otava.
- POPS 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Roberts, G C. 1992. Motivation in sport and Exercise. Conceptual constrain and convergence. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, Illinois. Human Kinetics, 3-29.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Salmela-Aro & J.-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sarlin, E-L. 1998. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Päivittäisellä liikunnalla lapsen minäkäsitys realistisemmaksi. Teoksessa (toim.) E-L.Sarlin, H. Sarlin, T. Lintunen, J. Liukkonen & A. Pönkkö. Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa. Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja B: opetusmonisteita ja selosteita 10, 35–42.
- Spray, C.M., & Biddle, S.J.H. (1997). Achievement goal orientations and participation in physical education among male and female sixth-form students. *European Physical Education Review*, 3, 83–90.
- Tammelin, T 2008. Kouluikäisen liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin ja J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Tammelin, T. & Telama, R. 2008. Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen? Teoksessa T. Tammelin ja J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Telama, R. & Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa.

Telama, R. 1993. Koulusta nuorelle liikuntamallit. *Liikunta ja tiede* 30 (4), 24–25.

Telama, R. 1996. Pysykö koululiikunta muutoksen vauhdissa? *Liikunta ja tiede* 33.

Telama, R. 1999a. Liikuntakasvatus ja muuttuva maailma: Asema rakentuu vastuusta ja laadukkaasta opetuksesta. *Liikunta ja tiede* 6.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.* Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), 55–79.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Uusikylä, K. & Kansanen, P. (1988). *Opetussuunnitelman toteutuminen. Oppilaiden tyytyväisyys oppiaineisiin, opetusmuotoihin ja kouluelämään peruskoulun ala-asteella.* Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitoksen tutkimuksia.

Valkonen, H. 1996. *Viihtymättömyys koululiikunnassa peruskoulun kahdeksaslukalaisilla.* Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan laitos. Pro gradu -tutkielma.

Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia.* Tampere: Kirjayhtymä.

Vuori, I. 2005. Liikunta. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.) *Suomalaisten terveys.* 1. painos. Saarijärvi: Duodecim, 78–83.

Vuori M, Kannas L, Tynjälä J. 2004. Nuorten liikuntaharrastaneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystyötömyminen muutoksessa. WHO-koululaistutkimus 20 vuotta.* Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystyötömyden edistämisen tutkimuskeskus, 113–139.

Välimaa, R. 2004. Nuorten itsearvioitu terveys ja toistuva oireilu 1984–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystyötömyminen muutoksessa. WHO-*

koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, 9–54.

Weiss, M. & Chaumeton, N. 1992. Motivational orientations in sport. Teoksessa T. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*.

Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns. A 12-year follow-up study.

LIITE 1. Teemahaastattelurunko

Tutkittavan taustatiedot:

- sukupuoli?
- luokka?

1. Miten liikuntatunneilla viihdytään?

- Millaista sinusta on olla liikuntatunneilla?

- Mikä on liikuntatunnilla erityisen mukavaa?

-Mikä liikuntatunneissa on mukavinta? Miksi? Entä ikävintä? Miksi?

2. Mitkä asiat koetaan mielekkäinä liikuntatunnilla?

- Mikä on liikuntatunnilla mielekkäintä? Entä ei-mielekkästä?

- Mukavin ja ikävin liikuntatuntikokemus?

3. Mikä motivoi oppilaita liikuntatunneilla?

- Millainen koululiikunta on mieluisinta ja miksi?

- Mikä innostaa liikuntatunnilla? Mikä ei innosta?

LIITE 2. Tutkimuslupa.

TUOMAS LEINONEN/ TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa, ja pääaineeni on kasvatustiede. Haen tutkimuslupaa opintoihini kuuluvan pro gradu -opinnäytetyön haastattelun toteuttamiseksi.

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää *koululaisten liikuntatuntien suhtautumistekijöitä*.

Tarkoitukseni on valita tutkimukseen 6–8 oppilasta ja haastatella heitä syyskuun aikana. Tutkimuksen on tarkoitus valmistua toukokuun 2010 loppuun mennessä.

Tutkijana sitoudun noudattamaan voimassa olevia tutkimusaineiston säilyttämiseen ja tietosuojalainsäädäntöön (mm. salassapitosäännökset) liittyviä ohjeita. Tutkimukseen osallistuville ei ole odotettavissa kielteisiä seuraamuksia tutkimukseen osallistumisesta. Haastattelut toteutetaan liikuntatuntien yhteydessä nimettöminä, ja kysymysten aihepiiri koskee liikuntatuntien suhtautumistekijöitä.

___ / ___ 2010

Timo Holm
Koulunjohtaja
Kirkonkylän koulu

Huoltajan
allekirjoitus