

TAPAUSTUTKIMUS PERUSKOULUN YHDEKSÄNNEN LUOKAN OPPILAIDEN
KOULULIIKUNTAKOKEMUKSISTA

Pasi Vuoristo

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Syksy 2013

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikuntakasvatuksen laitos / Liikuntatieteellinen tiedekunta

Vuoristo Pasi: Tapaustutkimus peruskoulun yhdeksännen luokan oppilaiden koululiikuntakokemuksista

Pro gradu -tutkielma, 66 s.

Liikuntapedagogiikka 2013.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää oppilaiden kokemuksia koululiikunnan opetuksesta. Halusin tutkia, kuinka oppilaat ovat itse kokeneet koululiikunnan opetuksen, mitkä ovat olleet heidän mielestään tärkeitä oppisisältöjä ja mitkä ovat heidän mielestään kriteerejä onnistuneelle liikuntatunnille.

Tutkimusjoukko koostui yhden vantaalaisen peruskoulun 9. luokan oppilaista ($n = 14$), joilla oli viimeisin tieto ja kokemus peruskoulun yläluokkien aikaisesta koululiikunnasta. Aineisto kerättiin keväällä 2012, jolloin oppilaat kirjoittivat täsmentävillä kysymyksillä ohjeistetut aineet koululiikuntakokemuksistaan. Aineissa pyysin oppilaita kirjoittamaan miten he ovat kokeneet koululiikunnan ja mitä he ajattelevat koululiikunnasta, mitkä ovat olleet heidän mielestään tärkeitä sisältöjä koululiikunnassa, mitä he haluavat liikuntatunneilta, minkälaista opetuksen tulisi olla sekä minkälainen on ollut onnistunut oppitunti. Tarkastelin myös motivaatioilmastoa, jolloin viitekehykseen otettiin mukaan tehtävä- ja minäsuuntautunut orientaatio.

Tutkimus on kvalitatiivinen tapaustutkimus. Tutkimus toteutettiin ainekirjoituksena jolloin oppilailla oli mahdollisuus kertoa kokemuksistaan omin sanoin. Ainekirjoituksella pyrin saamaan oppilaiden äänen ja mielipiteen kuuluviin. Aineiden pituudet vaihtelivat kuudesta rivistä noin yhden sivun mittaisiin tietokoneella kirjoitettuihin teksteihin. Analysoin aineiston laadulliseen sisällönanalyysiin lukeutuvalla temaattisen lähiluvun menetelmällä.

Tutkimuksen mukaan oppilaiden mielestä onnistunut liikuntatunti on sellainen jossa kaikki ovat osallistuneet aktiivisesti tuntiin, tunnilla on tullut lämmin/hiki ja tunnilla on ollut turvallista liikkua. Opettajan toiminnalla oli vaikutusta liikuntatunneilla viihtymiseen. Usean oppilaan aineista nousi esille kurin merkitys. Opettajalta odotettiin riittävää kurin pitoa, jotta oppilaat voivat osallistua tuntiin ilman häiriötekijöitä. Opettajalta odotettiin kannustusta tasapuolisesti ja aidosti. Oppilaiden mielestä oli hyvä että tunnit olivat monipuolisia, jotta voi tutustua uusiin lajeihin tai kiinnostua liikkumaan vapaa-ajalla. Oppilaiden mielestä onnistuneet liikuntatunnit olivat tehtäväsuuntautuneita tunteja.

Avainsanat: koululiikunta, onnistunut liikuntatunti, motivaatioilmasto

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 KOULULIIKUNTA.....	7
2.1 Koululiikunnan tavoitteet	7
2.2 Koululiikunnan sisältö.....	9
2.3 Liikunnan yhteydet hyvinvointiin	10
3 MOTIVAATIOILMASTO LIIKUNTATUNNEILLA.....	12
3.1 Sisäinen motivaatio	13
3.1.1 Itsemääräämisteoria	13
3.1.2 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	14
3.1.3 Pätevyyden tunne.....	15
3.2 Ulkoinen motivaatio	17
3.3 Motivaatioilmasto.....	17
3.3.1 Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto.....	18
3.3.2 Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto.....	20
4 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA KOULULIIKUNNAN KOKEMUKSISTA	22
5 MURROSikäISET TUTKIMUSKOHTENA	25
5.1 Murrosikä yleisesti	25
5.2 Murrosikäisen psyykkinen kehitys.....	26
5.3 Murrosikäisen tunteet.....	27
5.4 Ryhmän vaikutus minäkuvan muodostamisessa	28
6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSAINeISTO.....	30
6.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelma	30
6.2 Tutkimusaineiston keruu	30
6.3 Tutkimuksen kohderyhmä.....	31
6.4 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote	32

6.5 Ainekirjoitus tiedonkeruumenetelmänä	33
6.6 Narratiivisuus	34
6.7 Tutkimuksen toteuttaminen	35
6.8 Tutkimuksen luotettavuus	36
6.9 Aineistoon tutustuminen.....	38
7 TULOKSET	40
7.1 Koululiikunta oppiaineena	40
7.1.1 Koululiikunnan tavoitteet	41
7.1.2 Koululiikunnan sisällöt.....	42
7.1.3 Liikunnan yhteydet hyvinvointiin.....	43
7.2 Motivaatioilmaston vaikutus oppilaiden kokemuksiin liikuntatunneista	44
7.2.1 Itsemääräämisteoria	44
7.2.2 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	45
7.2.3 Pätevydentunne.....	45
7.2.4 Ulkoinen motivaatio	47
7.2.5 Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto.....	47
7.2.6 Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto.....	48
7.3 Oppilaiden kommentteja koululiikunnan kokemuksista	49
7.3.1 Oppilaiden mielestä onnistunut liikuntatunti.....	50
7.3.2 Kurin merkitys onnistuneeseen liikuntatuntiin.....	51
7.4 Tutkimustulosten vertailu aikaisempiin tutkimuksiin	52
8 POHDINTA	54
LÄHTEET	60

1 JOHDANTO

Ajatukseni tutkimuksen tekemiseen lähti siitä, miten opettajana voin vaikuttaa oppilaiden positiivisiin kokemuksiin liikuntatunneilla. Opettajalehdessä 32 – 43/2011 käytiin mielipidekeskustelua liikunnanopetuksesta, kuinka liikunnanopetus on muuttunut vuosien varrella. Hanna Dufvan (Opettaja -lehti 12.8.2011/32, 12) mielestä liikunnan opetus on edelleen 1980- ja 1990 -lukuista, jolloin oli normatiiviseen arviointiin, mittamiseen ja pisteiden laskuun perustuvaa opetusta. Dufvan mielestä liikuntatunnit sotivat koko muun koulunkäynnin pedagogiikkaa vastaan, jos liikuntatunnit ovat samanlaisia kuin 1980 -luvulla. Jaana Pekkarinen vastasi opettaja -lehdessä käytyyn keskusteluun: ”Meitä liikunnanopettajia on moneksi, mutta uskon, että usealla opettajalla on taitoa suunnitella liikuntatunneista monipuolisia sekä tahtoa toteuttaa tunnit niin, että jokainen oppilas pystyy niihin osallistumaan taitotasosta riippumatta ja ilman nöyryyttämisen kokemuksia” (Opettaja -lehti 7.10.2011/40, 12).

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen perustuu siihen, miten hyvin lapset ja nuoret saadaan motivoitua liikkumaan (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 31). Pekkarinen toteaaakin mielipidekirjoituksessaan, että ”pisteitä ja maaleja kuitenkin lasketaan välillä sillä se motivoi joitakin” (Opettaja -lehti 7.10.2011/40,12). Mielestäni liikunnanopetuksessa tulee huomioida kaikki tunnille osallistuvat oppilaat. Oppilailta on erilaisia odotuksia ja toiveita liikuntatunneilta. On oppilaita jotka haluavat kilpailla ja voittaa muut, toiset eivät halua liikkua muiden nähden, joku haluaa oppia uusia lajitaitoja tai parantaa omia lajitaitojaan. Oppilailta on erilaisia lähtökohtia liikuntatunneille. Kilpailuhenkinen oppilas ei millään malta odottaa sitä, että alettaisiin mitata tuloksia tai pelaamaan maaleista kun taas toinen oppilas odottaa, että piinaava toisten edessä tehtävä kuperkeikkaharjoitus loppuisi.

Koululiikunnalla on mahdollisuus vaikuttaa nuorten liikuntatottumuksiin ja kokemuksiin erilaisista liikuntamuodoista. Koululiikunnan tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä kannustaa oppilasta edistämään fyysisesti aktiivista elämäntapaa. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004). Lasten ja nuorten liikunnalla on suuri merkitys, jos se lisää todennä-

köisyyttä aikuisiän liikuntaan (Telama 2000, 59). Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää, mikä motivoi oppilaita liikkumaan ja mitkä ovat niitä lajeja, joista oppilaat pitävät. Mikäli oppilaille on pelkästään negatiivisia kokemuksia koululiikunnasta en usko, että he saisivat liikunnasta elinikäistä harrastusta.

Yhteiskunnan haasteena on edistää lasten ja nuorten liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa, jossa liikunnan riittävä määrä on osa päivittäistä terveydestä huolehtimista (Liukkonen ym. 2007, 157). Liikunta tukee ihmisen hyvinvointia ja terveyttä, kun liikkuminen on säännöllistä, monipuolista ja tarjoaa oppilaille myönteisiä liikuntaelämyksiä (Heikinaro-Johansson ym. 2008, 32). Koululiikunnalla ei kuitenkaan saavuteta päivittäisen liikuntasuosituksen tavoitteita. Tavoite on liikkua 1,5 tuntia päivässä ja puolet siitä reippaasti (UKK-Instituutti, lasten ja nuorten liikuntasuositukset). Kun oppilaat saavat positiivisia kokemuksia koululiikunnasta, voivat he aktivoitua vapaa-ajalla liikkumaan enemmän, ja näin voidaan saavuttaa terveyttä edistävä liikuntamäärä. ”Lapsuuden ja nuoruuden myönteiset liikuntakokemukset ja sisäisen liikuntamotiivaation herääminen luovat pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle” (Telama 2000, 55).

2 KOULULIIKUNTA

”Koululiikunta voi parhaimmillaan antaa liikuntataitojen ja hyvän fyysisen kunnon lisäksi rakennusaineeksi terveen itsetunnon ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen” (Telama 2000, 55). Liikunnanopetus on yhteiskunnallisen kehityksen myötä jatkuvien muotospaineiden alla. Liikunnan asema on muuttunut 2000 -luvun Suomessa varsin erilaiseksi kuin mitä se oli vaikkapa 1960 -luvulla. ”Perinteisestä sotilaallisesta kurinpitäjistä ja urheilutaitojen oppimestarista on tullut hyvinvointi- ja ihmissuhdeasiantuntija, jonka tehtävänä on auttaa oppilasta löytämään juuri hänelle itselleen parhaiten sopivat liikuntamuodot läpi elämän jatkuvan harrastuksen aikaansaamiseksi.” (Laakso 2007, 23.)

Koululiikunnalla on merkitystä lapsen kokemuksiin liikunnasta. Liikunnanopettajalla on mahdollisuus tutustuttaa oppilaat eri lajien kirjoon. Lapsen myönteiset kokemukset liikunnasta luodaan tehtäväsuuntautuneella liikuntatunnilla sekä tunneilla joilla lapsilla on mahdollisuus vaikuttaa tunnin kulkuun ja harjoiteltaviin sisältöihin. Tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta sekä oppilaiden autonomiasta liikuntatunneilla kerron enemmän luvussa kolme.

Fyysisen toimintakyvyn säilyttämisestä on tullut länsimaiselle yhteiskunnalle merkittävä haaste (Laakso 2007, 19). Liikunnanopetuksella voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten fyysiseen kuntoon ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Siksi liikunnanopetuksella on suuri vaikutus liikuntatottumuksiin. Koululiikunta tarjoaa tietoja, taitoja ja kokemuksia eri liikuntamuodoista, joiden pohjalta voi omaksua liikunnallisen elämäntavan.

2.1 Koululiikunnan tavoitteet

Perusopetuksen opetussuunnitelma määrittää liikunnan opetuksen tehtävät ja keskeiset tavoitteet. Tämän päivän liikunnanopetuksen tehtävänä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä oh-

jata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet OPH 2004, 248).

Opetusministeriön työryhmä on laatinut Perusopetus 2020 -yleiset ja valtakunnalliset tavoitteet ja tuntijakoselvityksen vuonna 2010. Työryhmä esittää koululiikunnan tavoitteiksi fyysisen toimintakyvyn sekä liikunnallisen aktiivisuuden ja liikkumisen ilon monipuolisen edistämisen. ”Työryhmä näkee, että liikunnanopetuksen keskeisenä tehtävänä on tarjota oppilaille sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen ja terveyttä edistävä elämäntapa ja -asenne.” (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010, 172.)

Perusopetuksen opetussuunnitelma (2004, 248 – 249) määrittelee liikunnanopetuksen osalta tavoitteita seuraavanlaisesti: monipuolisen liikunnanopetuksen avulla tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Liikunnanopetuksessa tulee huomioida yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilun pelin periaatteita ja turvallisuutta. Liikunnanopetuksen tulee ottaa huomioon turvallinen liikennekäyttäytyminen. Opetuksessa tulee ottaa huomioon oppilaan valmiudet, yksilölliset kehitysmahdollisuudet sekä eri kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet. ”Liikunnanopetus tukee oppilaiden hyvinvointia ja terveyttä parhaiten, kun se on säännöllistä, tarjoaa oppilaille myönteisiä liikuntaelämyksiä ja ottaa huomioon oppilaiden ikätason. Liikunnan tulee olla myös monipuolista, jolloin huomioidaan terveyteen liittyvän kunnon eri osa-alueet”. Liikunnan opetuksen lähtökohtana on oppilaiden aktiivisuus.

Liikuntakasvatuksen haasteena ovat ne ihmisryhmät, joilla vähäinen liikkuminen on uhkana toimintakyvyn säilymiselle. Tämän päivän liikunnanopettajalta vaaditaankin luovuutta, joustavuutta, kykyä kohdata erilaisuutta ja muutoksia. ”Liikunnanopettaja onkin laaja-alainen hyvinvoinnin asiantuntija”. (Laakso 2007, 23.)

2.2 Koululiikunnan sisältö

Liikunnan opetussuunnitelma ja arviointikriteerit määrittelevät suurelta osin liikunnanopetuksen sisältöjä, joiden pohjalta liikunnanopettajat tekevät tuntisuunnitelmansa. Opetussuunnitelman perusteissa määritellään liikunnanopetuksen tehtäväksi tarjota oppilaille sellaisia tietoja, taitoja ja kokemuksia, jotka auttavat heitä omaksumaan liikunnallisen elämäntavan. Liikunnanopetuksen keskeisiä sisältöjä ovat: perusliikuntataidot juokseminen, hyppääminen ja heittäminen eri liikuntalajeissa. Voimistelu välineillä ja ilman välineitä sekä voimistelu telineillä. Musiikki- ja ilmaisuliikunta sekä tanssi. Pallopelejä, suunnistus ja retkeily, talviliikunta, uinti ja vesipelastus, toimintakyvyn kehittäminen ja seuranta sekä lihashuolto, uusiin liikuntamuotoihin tutustuminen ja liikuntalajitietoutta. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004, 246 – 249.)

Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen (2011, 19) seuranta-arvioinnin mukaan vuoden 2004 perusopetuksen perusteet liikunnanopettajat olivat kokeneet yleisesti tärkeinä ja sisältöihin suhtauduttiin varsin myönteisesti. Kuitenkin liikunnanopetusta määrittelevät muutkin tekijät kuten tilat, resurssit, sääolosuhteet ja opettajan toimivalta. Liikunnanopettajat pitivät päättöarvioinnin kriteerejä hyvänä, mutta niiden käyttö oppilasarvioinnissa herätti kysymyksiä. Osan mielestä kriteerit olivat liian taitopainotteisia ja osan mielestä ne olivat jopa liian vaativia.

Liikunnanopetus pohjautuu kansalliseen liikuntaperinteeseen. Opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon paikalliset olosuhteet ja vuodenaajat, lähiympäristön ja koulun mahdollisuudet sekä oppilaan erityistarpeet ja terveydentila. Liikunnan opetuksen yhteydessä tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. Myös turvallista liikennekäyttäytymistä tulee painottaa. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004, 248.)

Kurpan (2011, 35) tutkimuksen mukaan lajisällöillä on suuri merkitys viihtyvyyteen liikuntatunneilla. Lajisisältöjen lisäksi monipuolisuus sekä fyysinen aktiivisuus olivat oppilaiden mielestä mieluisia asioita.

Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen (2011, 85 – 87) mukaan eri lajien perustaitojen ja -tietojen opettaminen antaa hyvät valmiudet harrastaa liikuntaa tulevaisuudessakin. Seuranta-arvion mukaan palloilulajit olivat yleisimmin opetettuja sisältöjä. Tanssia tai musiikkiliikuntaa ei oltu opetettu kaikille oppilaille. Ulkoliikuntamuodoista yleisimpiä oli palloilulajien lisäksi yleisurheilu ja suunnistus. Valtaosalle ei oltu opetettu retkeilyä peruskoulussa, vaikka perusopetuksen opetussuunnitelmassa suunnistuksen ohella retkeily mainitaan keskeisenä liikunnanopetuksen sisältönä. Talviliikunnasta yleisin laji oli luistelu, hiihtoa oli opetettu vain runsaalle puolelle oppilaista. Laskettelua ja lumilautailua oli opetettu noin kolmasosalle. Seuranta-arvion mukaan tytöille oli opetettu eniten perusvoimistelun eri muotoja, aerobicia, kuntopiiriä ja kuntovoimistelua, tanssi sekä musiikki/ilmaisuliikuntaa. Pojille taas oli opetettu eniten joukkue- ja pallopelejä.

2.3 Liikunnan yhteydet hyvinvointiin

Säännöllisellä liikunnalla on vaikutusta fyysiseen kuntoon sekä henkiseen hyvinvointiin. Liikunnalla on hyvinvointivaikutuksia, jotka tuottavat mielihyvän, virkistymisen, voimistumisen ja rentoutumisen kokemuksia. Vapaa-ajan liikunnan on todettu vaikuttavan terveyteen sekä mielialaan ja yleiseen hyvinvointiin. (Nupponen 2011, 43 – 48.) Se tiedetään, että säännöllisellä liikunnalla on vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin, myös yksittäisellä liikuntakerralla on merkitystä terveyteen. ”Kokeellisissa tutkimuksissa on todettu yhden liikuntakerran vähentävän kielteisistä tunteista ärtymystä tai vihaisuutta, alakuloisuutta ja haluttomuutta”. Voisi sanoa, että liikuntakerta lisää liikkujan kokemaa hyvää oloa. (Vuori 2011, 12 – 14; Nupponen 2011, 44.)

Liikunnan terveysvaikutukset perustuvat pääosin säännöllisen liikunnan harrastamiseen.” Liikunnan ja koululiikunnan myönteiset vaikutukset ulottuvat oppilaan hyvinvoinnin fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle elämän alueelle” (Niemelä & Niemelä 2012, 13). Liikunta voi johdatella terveisiin elämäntapoihin ja muihin terveystottumuksiin. Aktiivisella liikunnan harrastamisella on todettu olevan vaikutusta mm. ruokailutottumuksiin (Telama 2000, 57).

Liikunta on hyvä sosiaalisen kasvatuksen väline. Liikunta on nuorten aktiivisista harrastuksista suosituin ja koululiikuntaan suhtautuu myönteisesti enemmistö koululaisista. Liikunta on aktiivista toimintaa, jonka etuna on yhteistyö ja toisten ihmisten huomioon ottaminen. Täten liikunnalla on vaikutusta myös vuorovaikutustaitoihin. (Telama 2000, 57 – 58.)

Liikuntakokemuksilla on paljon myönteisiä vaikutuksia, mutta niillä voi olla myös negatiivisia vaikutuksia. Negatiivisia tunteita voi olla muun muassa kyllästyminen ja ärttyvyys. (Nupponen 2011, 44.) Psykkisen hyvinvoinnin kannalta nuoren on tärkeää kokea tulevansa hyväksytyksi ryhmässä ja nuori tarvitsee myös pätevyyden kokemuksia.

3 MOTIVAATIOILMASTO LIIKUNTATUNNEILLA

Liikuntatunnilla liikuntaan motivoitunut oppilas panostaa toimintaan ja yrittämiseen enemmän kuin liikuntaan motivoitumaton oppilas (Laakso 2005, 22). Motivaation katsotaan olevan motiivien aikaansaama tila. Motiivi on sisäinen tila, joka energisoi, aktivoi, panee liikkeelle sekä ohjaa ja kanavoi käyttäytymistä kohti päämäärää. (Metsämuuronen 1997, 8.) Ihmisen sanotaan olevan motivoitunut, kun hänellä on jokin tavoite tai päämäärä sekä toive päästä päämäärään että keinot saavuttaa se (Kansanen & Uusikylä 2002, 26). Motivaatio vaikuttaa liikunnan intensiteettiin, pitkäjänteisyyteen toiminnassa ja suorituksen laatuun. Liikunnanopettajan pitää ymmärtää motivaation merkityksen vaikuttavan liikunnan opetukseen ja ohjaukseen. (Liukkonen ym. 2007, 157.)

Koululiikunnan motivaatiota sekä motivaatioilmastoa on tutkittu paljon. Motivaatio ja motivaatioilmasto ovat keskeisiä asioista viihtymisen kannalta koululiikuntatunneilla. Decin ja Ryanin (1985) jaotteluun kolmesta tärkeästä synnynnäisestä psykologisesta tarpeesta, jotka vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen. Nämä tarpeet ovat autonomian tarve, ryhmään kuulumisen tarve sekä pätevyyden kokeminen. (Kansanen & Uusikylän 2002, 27 mukaan.) Nämä kolme tarvetta esiintyvät useissa tutkimuksissa, joissa on tutkittu motivaatiota tai motivaatioilmastoa koululiikunnassa.

Motivaatio voidaan jakaa kahteen pääryhmään: sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon (Metsämuuronen 1997, 9). Behavioristisissa malleissa motivaation ajateltiin olevan väline, jota ulkopuolisen on helppo ohjailta. Behavioristiset mallit edustavat ärsyke-reaktio-psykologiaa, jossa tiettyä ärsykettä seuraa tietty reaktio. (Liukkosen, Jaakkolan & Katajan 2006, 14 mukaan.) Kognitiivisissa motivaatiomalleissa pääajatuksena oli selvittää, kuinka ajatteluprosessit ja kognitiot (ajattelu, muisti, havainnointi ja tiedolliset toiminnot) ohjaavat käyttäytymistä (Liukkonen ym. 2006,18).

3.1 Sisäinen motivaatio

Mikä saa oppilaan liikkumaan oppitunnilla? Oppilaiden sisäinen motivaatio on mielestäni yksi tärkeimmistä asioista onnistuneen liikuntatunnin sekä liikunnasta nauttimisen kannalta. Sisäinen motivaatio tarkoittaa osallistumista toimintaan puhtaasti ilosta ja nautinnosta (Liukkonen ym. 2006, 28). Tällöin esimerkiksi oppilas ei koe, että kukaan kontrolloisi hänen toimintaansa. Sisäinen motivaatio määritetään käyttäytymiseksi, joka tapahtuu ilman mitään erillistä palkkiota (Kansanen & Uusikylä 2002, 27). Palkkio tekemisestä on mielihyvän ja tyytyväisyyden tunne osallistumisesta toimintaan, sekä onnistumisesta tehtävässä tai oppiessa uuden taidon. Tyypillisiä sisäisesti motivoituneita toimia ovat leikkimielinen toiminta, etsiminen ja tutkiminen sekä haasteellinen toiminta (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 41). Liukkonen toteaa (2006, 22), että tapahtumien, jotka tyydyttävät pätevyyden ja autonomian kokemuksia, ajatellaan lisäävän sisäistä motivaatiota. Liikunnasta nauttiminenkin voi toimia motivoivana tekijänä.

3.1.1 Itsemääräämisteoria

Oman itsen määrääminen on ihmisen autonomia (Mehtäläinen & Taipale 2006, 111). Autonomia liittyy käsitteeseen määrittää itse ne motiivit, joiden pohjalta toimii (Kotkavirta & Nyyssönen 1994, 121). Sosiaaliskognitiivisena teoriana se ottaa huomioon sekä sosiaaliset (liikuntatunnin motivaatioilmasto) että kognitiiviset tekijät (autonomia, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset), joiden yhteisvaikutuksesta muodostuu motivaatio toimintaa kohtaan. Syntyneen motivaation tuloksena on kognitiivisia (esim. osallistumishalukkuus), affektiivisiä (esim. viihtyminen) ja käyttäytymiseen (esim. yrittäminen) liittyviä seurauksia. (Soini 2006, 22.) Liukkonen (2007, 159) toteaa, että jos nämä tarpeet tyydyttyvät, oppilaat viihtyvät tunneilla ja panostavat itsensä kehittämiseen.

Jos toimintaa ohjataan ulkopuolelta tai sitä kontrolloidaan, kiinnostus tehtävää kohtaan laskee. Esimerkkinä voisi mainita pienten lasten leikin, kun he uppoutuvat täysin omaan toimintaansa ja rooliinsa niin, että sulkevat lähes kaiken muun ulkopuolelleen.

Kun aikuisten säännöt rajoittavat lasten leikkiä, lasten mielenkiinto toimintaa kohtaan laskee. (Liukkonen ym. 2007, 159.)

Autonomiset toimintatavat ja koettu autonomia ovat yhteydessä kiinnostukseen ja sisäiseen motivaatioon, jotka johtavat parempiin oppimistuloksiin, pätevyyden kokemuksiin sekä aktiivisuuteen liikuntatunneilla ja vapaa-ajalla. (Liukkonen ym. 2007, 159.)

3.1.2 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan sitä, että jokainen kokee aidosti kuuluvansa johonkin joukkoon (on tervetullut), pelisäännöt on laadittu yhdessä, kaikista välitetään ja jokaisella on tärkeä rooli ryhmässä (Kataja 2007). Liikuntaa pidetään tärkeänä sosiaalistumisympäristönä, joten on tärkeää, että kaikki oppilaat saavat ryhmässä itselleen tärkeitä tehtäviä ja ovat tehtävissä mukana. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä ja halua olla tehokkaassa vuorovaikutuksessa muiden kanssa niin fyysisesti kuin sosiaalisestikin. (Telama 2000, 60 – 61.)

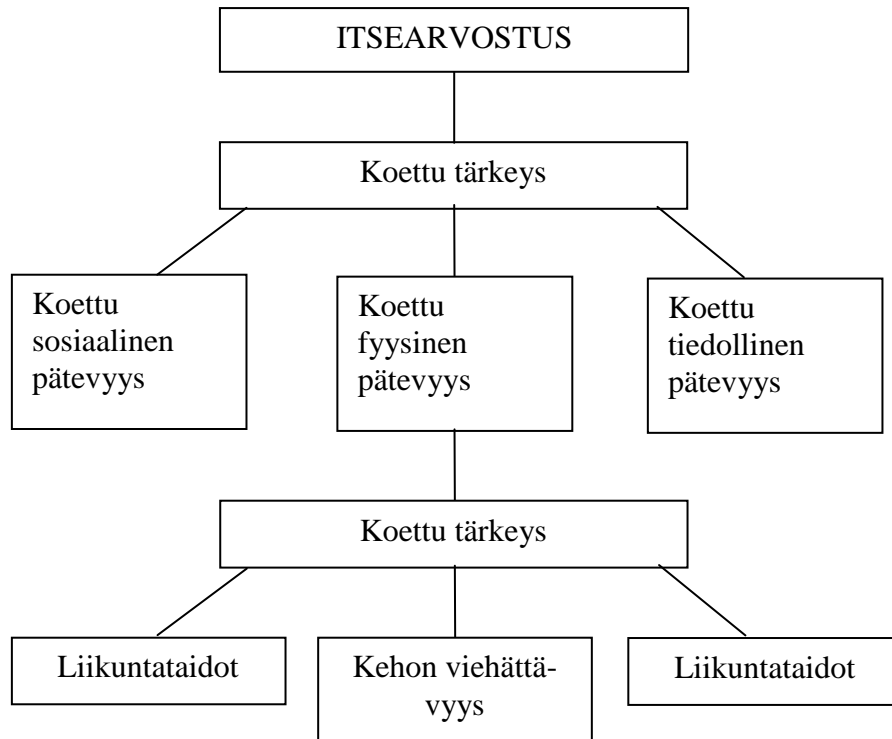
Sosialisaatio liikunnan yhteydessä tarkoittaa sosiaalistumista liikuntaan eli omakohtaisen liikuntaharrastuksen omaksumista ja sisäisen liikuntamotivaation syntymistä (Telama 2000, 61). Sosialisaation syntymiseen vaikuttaa ryhmän ilmapiiri. Prososiaalinen käyttäytyminen eli positiivinen sosiaalinen käyttäytyminen perustuu yksilön tuntemaan mielenkiintoon toista kohtaan, toisen huomioimiseen, ristiriitojen ratkaisemiseen, auttamiseen sekä yhteistyöskentelyyn. Negatiivisena sosiaalisena käyttäytymisenä pidetään itsekästä, epäystävällistä, suvaitsematonta tai väkivaltaista käyttäytymistä. (Telama 2000, 61.) Joskus sosiaalinen yhdessäolo voi olla tärkeämpää kuin itse liikunta (Ojanen 2000, 144).

3.1.3 Pätevyyden tunne

Koettu pätevyys tarkoittaa oppilaan kokemusta omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa (Nissinen 2010, 16). Oppilaiden kokiessa onnistumisen ja oppimisen elämyksiä, viihtyy hän liikuntatunneilla paremmin. Pätevyyden ja oppimisen kokemukset ovat erityisen tärkeitä kouluikäisille oppilaille. Ihminen, joka kokee oppivansa ja osaavansa, todennäköisesti myöhemminkin harrastaa oppimaansa asiaa mielellään. (Lintunen 2007, 152.) Tämän takia oppilaille on annettava jatkuvasti positiivista palautetta yrittämisestä sekä onnistumisista. Oppilaat kokevat helposti, ettei liikuntataitoja voi kehittää, niitä joko on tai ei ole. Tämän takia on tärkeää tukea oppilaan yrittämistä. Noin 14 ikävuodesta lähtien pätevyyden kokemukset kasvavat, erityisesti tehtäväsuuntautuneilla nuorilla jotka vertaavat omia liikuntakykyjään omiin aiempiin suorituksiin. Itsensä liikunnallisesti päteväksi kokeminen on tärkeää, koska silloin todennäköisesti jaksaa jatkaa liikuntaharrastusta. Oppilas kokee pätevydentunnetta kun hän kokee edistyneensä ja kehittyvänsä liikuntatunneilla. (Lintunen 2007, 153 – 154.) Tehtäväsuuntautuneen liikuntatunnin voidaan olettaa edistävän oppilaiden pätevyyden kokemuksia (Telama 2000, 85).

Liikuntakasvatukselle onkin tärkeää, että kaikille tarjotaan myönteisiä kokemuksia ja monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. (Lintunen 2007, 155.) Viihtymistä liikuntatunneilla edistää opettajan toimivat vuorovaikutustaidot (Lintunen 2000, 85). Opettajan rooli liikuntatunneilla on tärkeää. Opettaja tarvitsee kehittyneitä vuorovaikutustaitoja pystyäkseen ottamaan huomioon oppilaiden tarpeita. Moni oppilas tarvitsee erityistä tukea erilaisista lähtökohdista johtuen. Näitä haasteita ovat mm. viivästynyt motorinen kehitys, käytöshäiriöt tai vastattain maahan muuttanut lapsi. Liikunnanopetus on julkista, kaikille näkyvää ja siksi on tärkeää, että opettaja osaa kohdata hyväksyen ja arvostaen erilaisia oppilaita.

Koettu pätevyys voi parhaimmillaan tukea lapsen ja nuoren itsearvostuksen suotuisaa kehitystä (kuvio 1).



KUVIO 1. Koetun pätevyyden yhteys itsearvostukseen (Liukkonen, Jaakkola, Kataja 2006, 72)

Tarjoamalla kyvykkyyden kokemuksia lajitaidoissa ja kehon kuvassa, voi liikunnanopetus parhaimmillaan tukea nuoren itsearvostuksen suotuisaa kehitystä. Jotta nämä suotuisat vaikutukset toteutuisivat, on tärkeää, että korostetaan oppilaan itsevertailua, yrittämistä ja uuden oppimista verrattuna aikaisempaan tekemiseen. (Liukkonen ym. 2006, 72.) Oppilaan itsearvostus kasvaa, kun hän kokee liikuntatunnilla sosiaalista yhteenkuuluvuutta, tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään, saa fyysistä ja tiedollisista kyvyistä palautetta.

3.2 Ulkoinen motivaatio

Kun oppilasta motivoi saavuttaa arvosanoja, voittaa opettajan hyväksyntä tai täyttää koulusysteemin asettamat ulkoiset vaatimukset, kutsutaan sitä ulkoiseksi motivaatioksi. Ulkoinen motivaatio ei tuota yhtä myönteisiä mielikuvia kuin sisäinen motivaatio. Sitä ei yleensä pidetä oppimisen kannalta yhtä toivottavana. (Kansanen & Uusikylä 2002, 31 – 32.) Kansanen ja Uusikylä ovat viitanneet Deciin ja Ryaniin (1985), jotka väittävät, että ulkoinen motivaatio voi vaihdella suuresti sen suhteen, missä määrin se on autonomista. Tällaisen käyttäytymisen syynä on usein ulkoisten vaatimusten täyttäminen tai jonkin palkkion tavoittelu. (Kansanen & Uusikylä 2002, 33.) Toimintaan motivoitutaan, koska se on keino saavuttaa tavoiteltu lopputulos tai koska siihen saadaan käsky ulkoapäin (Aunola 2005, 109). Koululiikunnassa ulkoista motivaatiota edustaa tilanne, jossa oppilas on aktiivinen tunneilla pelkästään hyvien arvosanojen saamiseksi (Soini 2006, 23).

3.3 Motivaatioilmasto

Liukkonen ym. (2006, 27) tarkoittavat motivaatioilmastolla sitä kokemuksellista ilmapiiriä, jossa ihminen toimii osana sosiaalista ympäristöään. Motivaatioilmasto painottuu joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneisuuden edistämiseen. (Liukkonen ym. 2006, 27.) Motivaatioilmasto vaikuttaa ihmisen tulkintaan onnistumisen ja epäonnistumisen vaikutuksista. Sen on myös oletettu vaikuttavan käyttäytymiseen ja motivaatioon liittyviin tunteisiin. (Liukkonen, Watt, Barkoukis & Jaakkola 2010, 296.) Sami Wirkkalan tekemän pro gradu -tutkimuksen mukaan oppilaiden mielestä opettaja on yksi tärkeimmistä kannustavista tekijöistä. Oppilaat odottavat opettajalta ammattitaitoista erilajeja hallitsevaa taitajaa, joka osaa lajien säännöt sekä osaa opettaa erilaisia taitoja. Opettajan toivottiin huomioivan oppilaiden mielipiteitä tuntien suunnittelussa ja toteutuksessa. Opettajalta odotettiin hyviä vuorovaikutustaitoja, huumorintajua, kärsivällisyyttä sekä tarpeeksi kurinpidollisia taitoja. (Wirkkala 2002, 39.) Toimiva vuorovaikutus edistää viihtymistä koulussa. Liikunnanopettajan työssä on erityisen tärkeää toimi-

vat ihmissuhdetaidot. (Telama 2000, 85.) Vuorovaikutusta lisäämällä opettaja luo motivaatioilmastoltaan toimivan oppitunnin.

Motivaatioilmastolla on kaksi pääulottuvuutta: tehtäväsuuntautunut ja normatiivista vertailua korostava minä- eli kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto (Soini 2006, 29). Kaikki opettajan didaktiset ratkaisut vaikuttavat motivaatioilmaston muodostumiseen. Opettajan ollessa kilpailullinen syntyy oppitunnille helposti minäsuuntautunut motivaatioilmasto. Myös oppilaat vaikuttavat motivaatioilmaston muodostumiseen. Oppilaiden ollessa tehtäväsuuntautuneita saattaa tunteista rakentua tehtäväsuuntautuneita tunteja. (Liukkonen ym. 2007, 162.)

3.3.1 Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto

Kilpailu/minäsuuntautuneessa ilmastossa kilpailuhenkiset oppilaat kokevat pätevyyttä, kun he kokevat olevansa parempia kuin muut (Telama 2000, 85). Ne oppilaat, joille tulokset ovat tärkeitä liikuntasuorituksissa, pitävät kilpailusuuntautuneista liikuntatunneista. Minäorientointuneelle kova yrittäminen ei välttämättä takaa onnistumisen kokemuksiä. (Liukkonen ym. 2007, 162.) Kun taas ne, joille tulokset eivät ole tärkeitä, eivät motivoitu kilpailusuuntautuneista liikuntatunneista. Minäsuuntautuneet oppilaat kokevat pätevyyttä, kun he pystyvät voittamaan toiset (Soini 2006, 27). Lochbaumin ja Robertsinkin (1993, 168) mukaan kilpailusuuntautuneilla oppilailta lisääntyy halu keskeyttämiseen, jos he kokevat vaikeuksia tehtävän suorittamisessa tai epäonnistuvat tehtävässä.

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa opettaja päättää autoritäärisesti toimintatavoista; tehtävät ovat samanlaisia kaikille osallistujille taitotasosta riippumatta. Palautetta annetaan normatiivisiin kriteereihin perustuen sekä lopputuloksiin ja vertailuun pohjautuen. (Soini 2006, 30.)

Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä. Kaikissa ihmisissä on piirteitä sekä tehtävä- että minäsuuntautuneisuudesta. Liikuntakokemusten kannalta on tärkeää ymmärtää näiden kahden tavoitesuuntautuneisuuden suhde.

Oppilaan motivaation kannalta ongelmallista saattaa olla, jos minäsuuntautuneisuuden suhde on tehtäväsuuntautuneisuutta korkeampi. (Soini 2006, 27.) Minäsuuntautuneelle tavoiteorientaatiolle tunnusomaisia piirteitä on esitetty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Minäorientaatiolle tunnusomaisia piirteitä (Ames & Archer 1988, 261)

Orientaatioidimensiot	Minäsuuntautunut tavoiteorientaatio
Menestys määritellään	Korkeat normatiiviset suoritukset
Arvostetaan	Normatiivisesti korkeaa kykyä
Miksi tunnetaan	
tyytyväisyyttä	Suoriudutaan paremmin kuin toiset
Opettaja keskittyy	Suoristuksiin
Virheitä tarkastellaan	Suorituksia heikentävinä tekijöinä
Huomio kiinnittyy	Omaan suoritukseen verrattuna muihin
Syy yrittämiseen/	
olla mukana	Hyvät tulokset, muita paremmin suorittaminen
Arviointikriteerit	Normatiiviset

Minäsuuntautuneet oppilaat kokevat pätevydentunnetta, kun he saavat parempia tuloksia kuin muut ja pärjäävät paremmin kuin muut. Minäsuuntautuneet oppilaat kilpailevat ja vertailevat tuloksia toisten kanssa. Minäsuuntautunut oppilas tarkastelee virheitä suorituksia heikentävinä tekijöinä eikä koe, että virheistä voisi oppia tai että kova yrittäminen voisi johtaa menestymiseen. Minäorientoitunut opettaja kiinnittää huomiota suorituksiin ja tuloksiin ei niinkään oppilaan yrittämiseen ja kehittymiseen. (Soini 2006, 27 – 30 kts. myös Telama 2000, 85, Liukkonen ym. 2007, 162, Lochbaum & Roberts 1993 168).

3.3.2 Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilas kokee pätevyyttä kun hän tuntee edistyneensä, kehittyneensä ja osaavansa asioita (Telama 2000, 85). Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tarjoaa positiivisia kokemuksia ja viihtymistä tunneilla (Liukkonen ym. 2007, 163). Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen: oppilaan oma kehittyminen, oppilaan tärkeä rooli ja yhteistoiminnallinen oppiminen (Soini 2006, 29). Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto kannustaa oppilasta yrittämään ja onnistumaan. Oppilaan yrittäessä ja tehtävien ollessa oppilaan taitotasolle sopivan haastavia motivoi se häntä yrittämään. Yrittämällä ja kokeilemalla oppilas oppii harjoiteltua taitoa. Onnistuessaan harjoittelussa oppilas motivoituu harjoittelemaan lisää sekä kokee fyysistä pätevyyttä. Oppilaan saadessa epäonnistumisaankin positiivista palautetta auttaa se häntä yrittämään uudestaan ja saamaan onnistumisen kokemuksia.

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilaille on mahdollisuus vaikuttaa harjoituksiin ja harjoitteisiin (Soini 2006, 30). Wirkkalan mukaan yhtenä opettajan tärkeimmistä tekijöistä tunneilla on opettajan kannustava, ohjaava ja positiiviseen sävyyn annettu palaute (Wirkkala 2002, 39). Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa pätevyyden tunne ei ole riippuvainen toisten oppilaiden suorituksista vaan omasta kehitymisestä ja yrittämisestä tai uuden oppimisesta. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on opettajasta ja oppilaista lähtöisin oleva oppimisorientaatio. (Soini 2006, 26 – 29.)

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on suositeltavaa lasten ja nuorten liikunnanopetuksessa ja -ohjauksessa. Opettajan ja ohjaajan on hyvä varmistaa, että toiminta on motivaatioilmastoltaan tehtäväsuuntautunut. Tämä mahdollistaa, että mahdollisimman monella osallistujalla on kokemuksia myönteisistä elämyksistä ja onnistumisista. (Liukkonen ym. 2007, 163.) Oppilaat kokevat motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi todennäköisesti silloin, kun opettaja painottaa oppilaiden välistä yhteistyötä sekä arvostaa oppimista, yrittämistä, tehtävän hallintaa ja aktiivista osallistumista (Kokkonen, Kokkonen & Liukkonen 2009, 46).

Tehtäväsuuntautuneelle motivaatioilmastolle tyypillisiä piirteitä ovat: yritys parantaa omia taitoja, uuden oppiminen, parhaansa yrittäminen ja yrittämisen jatkaminen. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa arviointi painottuu kehittymiseen. Kun taas minäsuuntautuneessa ilmastossa oppilaat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa, oppilaalle on tärkeää onnistua muita paremmin ja näyttää olevansa muita parempi sekä vertailla omaa suoritusta toisten suorituksiin. Minäsuuntautuneessa ilmastossa arviointi perustuu normatiiviseen arviointiin, normatiivisella arvioinnilla tarkoitetaan mittauksilla saatuja tuloksia. Tehtäväsuuntautuneella oppitunnilla oppilaille on merkittävästi valinnan vapauksia ja päätösvaltaa, he voivat vaikuttaa myös tunnin toetutukseen ja harjoitteisiin sekä oppilaille on päätösvaltaa. (Soini 2006, 42.)

4 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA KOULULIIKUNNAN KOKEMUKSISTA

Haapakorvan ja VäliVuoren (2008, 64) kvantitatiivisen (N=410) pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli arvioida 9 -luokkalaisten oppilaiden kokemaa motivaatioilmastoa ja koululiikuntamotiiveja koulun liikuntatunneilla sekä vertailla eri liikuntanumeron omaavien oppilaiden kokemaa motivaatioilmastoa, koululiikuntamotiiveja ja viihtymistä koulun liikuntatunneilla.

Tuloksissa tuli esille, että tyttöjen ja poikien aineistoissa liikuntanumerolla oli positiivinen yhteys koululiikuntaan asennoitumiseen, koettuun fyysiseen pätevyyteen sekä kilpailu- ja koululiikuntamotiiviin. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella oli positiivinen yhteys koululiikuntaan asennoitumiseen, koettuun fyysiseen pätevyyteen ja koululiikuntamotiiviin. Autonomialla oli positiivinen yhteys koululiikuntaan asennoitumiseen ja koettuun fyysiseen pätevyyteen. Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla oli positiivinen yhteys asennoitumiseen, koettuun fyysiseen pätevyyteen, kilpailumotiiviin, kuntoliikuntamotiiviin ja imagomotiiviin. Aineistoissa kilpailusuuntautuneella motivaatioilmastolla oli positiivinen yhteys vain kilpailu- ja imagomotiiviin. Poikien aineiston osalta liikuntatunneilla viihtymisellä oli positiivinen yhteys kaikkiin itsemääräämistä tukevan motivaatioilmaston ulottuvuuksiin. Koululiikunnassa viihtymisen yhteys sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen, autonomiaan ja tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon oli tilastollisesti merkitsevä. (Haapakorva & VäliVuori, 2008 64 – 65.)

Haapakorvan ja VäliVuoren (2008, 112) mukaan oppilaiden myönteisiä kokemuksia liikunnanopetuksesta olivat muun muassa vaihtelu ja vastapaino lukuaineille, aktiivisuus, toimiva tuntien suunnittelu, hyvä opetus, myönteinen palaute, uusien lajien kokeileminen, monipuolisuus, uuden oppiminen, oppilaiden vaikutusmahdollisuudet, hyvä opettaja ja opettajan toiminta, jaksaa paremmin, virkistyminen, rentoutuminen, hyvä olo, ulkonäkö paranee, mukavuus, positiivisuus, onnistuminen, maalin tekeminen, tavoitteiden ja päämäärien saavuttaminen, kehittyminen, haasteet, onnistumisen ilo, saa näyttää omat taidot, yhteishenki, ystävät, yhteistyö, osallistuminen, kannustaminen, toisten auttaminen, joukkuelajit ja -pelit, kilpaileminen ja ei kilpailu.

Kuten näistä yhteenvedoista huomaa, niin oppilaiden mielipiteet jakaantuvat myönteisiin ja kielteisiin kokemuksiin. Toiset kokevat saman asian eri tavalla, toinen kokee asian myönteisenä ja toinen saman asian kielteisenä.

Kuusikon ja Virolaisen (2000, 61), 9-luokkalaisten oppilaiden viihtyminen koululiikunnassa, tekemän kvantitatiivisen (N=506) pro gradu -tutkimuksen mukaan pojat olivat kilpailuorientoituneempia kuin tytöt. Kuusikon ja Virolaisen tulokset tukevat aikaisempia tutkimuksia tavoiteorientaation osalta. Lisäksi heidän tutkimuksensa mukaan taitojen kehittäminen on tärkeää sekä tytöille että pojille. Tutkimuksen mukaan sukupuolittain tulokset erosivat tilastollisesti merkittävästi kilpailuorientaation ja kilpailuilmaston kohdalla. Pojat kokivat enemmän tarvetta vertailla suorituksiaan toistensa kanssa. Kuusikon ja Virolaisen tutkimuksen mukaan poikien liikuntatunneilla vallitseva ilmasto oli enemmän kilpailullinen kuin tyttöjen tunneilla.

Kurpan (2011, 34 – 36) kvantitatiivisen (N=1619) pro gradu -tutkimuksen mukaan tutkimuksen kaikista oppilaista 70 % piti koululiikunnasta ja neljännes pojista piti koululiikunnasta erittäin paljon. Kurpan tutkimuksessa tuli esille yhteensä 2440 positiivista mainintaa ja 2264 negatiivista mainintaa (N=1612). Kurpan tutkimuksessa sekä myönteisistä että kielteisistä asioista erottui luokka laji, myönteisiä mainintoja 1364 ja kielteisiä mainintoja 1324. Lajeihin sisältyivät jalkapallo, joukkuelajit, keilaus ja tanssi. Mieluisimpia asioita Kurpan tutkimuksen mukaan olivat hyvä ryhmähenki, monipuolisuus, opettaja sekä fyysinen aktiivisuus. Tyttöillä oli vastauksissa lisäksi tilat, välineet ja varusteet. Kurpan tutkimuksen mukaan ikävimpiin asioihin liittyivät liikuntalajien lisäksi huono ryhmähenki, opettaja, tilat, välineet ja varusteet sekä kilpailu. Oppilaiden kommentteja olivat:

”Kaverin kanssa oleminen”, ”kannustus”, ”kaikki ovat mukana täysillä”

Kurpan (2011, 36) tutkimuksen mukaan monipuolisuus oli toinen merkittävä myönteinen asia liikuntatunneilla. Mainintoihin sisältyi opetuksen tai työtapojen monipuolisuus, uusia lajeja ja vaihtelua. Oppilaiden kommentteja oli:

”erilaisiin lajeihin tutustuminen”, ”uudet lajit”, ” erilaiset liikuntatunnit”

Kurpan (2011, 37) tutkimuksessa esille tulleita ikäviä asioita olivat liikuntalajien lisäksi huono ryhmähenki, opettaja, tilat, välineet ja varusteet sekä kilpailu. Oppilaiden kommentteja oli mm:

”muut eivät yritä parhaansa mukaan”, ”joku notkuu nurkassa joukkuepelin aikana”, ”opetuksen aika menee joskus toisten komentamiseen”, ”joidenkin negatiivinen asenne”. ”kireä opettaja”, ”liikaa harjoittelua”, ”opettaja ei puutu peliin”, ”tuntien huono etukäteissuunnittelu”. ”tulosten vertailu”, ”epäonnistumiset”, ”kun saa kuntotestistä huonon tuloksen”

5 MURROSikäISET TUTKIMUSKOHTENA

Tutkimuskohteenani on peruskoulun 9 -luokkalaiset nuoret, joista suurimmalla osalla on murrosiän vaiheet käynnissä tai osalla murrosiän myllerrykset ovat jo takanapäin. Koen, että murrosikä vaikuttaa nuoren motivaatioon liikkua ja tapaan toimia ryhmässä ryhmän jäsenenä sekä yksilönä. Seuraavassa luvussa pyrin avaamaan murrosikäisen psyykkistä kehittymistä ja tunnemaailmaa sekä kavereiden merkitystä tässä ikävaiheessa.

5.1 Murrosikä yleisesti

Murrosikä on vaihe jossa nuorista kehittyä aikuisia; tytöistä naisia ja pojista miehiä. Nuori ei ole lapsi eikä aikuinen. Tytöillä murrosikä alkaa noin 9 – 13-vuotiaana ja pojilla noin 10 – 14-vuotiaana. (Iivonen & Lamminpää 2004, 6 – 8.) Allbergin ja Siimeksen (2007, 15) mukaan murrosikä kestää 2 – 5 vuotta. Murrosikä on vahva itenäistymisen kehityskausi, joka tuo tullessaan monia ongelmia ja kysymyksiä ottaen kuitenkin huomioon yksilölliset erot (Jarasto & Sinervo 1998, 41 – 51.) Varhaisnuoruuteen liittyy suuria fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka vaikuttavat myös minäkäsitykseen (Lintunen 2007, 153). Murrosikä on voimakkaiden tunteiden aikaa ja mielialat vaihtelevat herkästi itkusta iloon. Murrosikäiset loukkaantuvat ja suuttuvat helposti mutta myös sopivat ja leppyvät nopeasti. (Kettunen 2001, 12.) Liikuntatunneilla nuoret kokevat onnistumisen ja epäonnistumisen tunteita, voiton tai tappion tunteita sekä iloa ja joskus myös surua. Näitä tunnetilojen tunnistamista ja niiden käsitteilyä nuoret opettelevat myös liikuntatuntien aikana.

Edellytys lapsen tunne-elämän kehitykselle on kokemus, että hänet hyväksytään omalla itsenään ja hänestä välitetään. Lapselle ja nuorelle on tärkeää voida luottaa aikuisen ja siihen, että aikuinen on vahva ja viisas. (Kinnunen, 1992. 222.) 12 – 13 -vuotiailla on aikuisten ajattelukyky mutta ei vielä taitoja käsitellä ongelmia eikä myöskään vielä paljon tietoa suorituksiin liittyvistä tekijöistä. Tällöin nuoret ovat haavoittuvia ja

kielteisiä liikuntakokemuksia syntyy helposti. (Lintunen 2007, 153.) ”Aikuisen, joka ymmärtää, mitä lapsessa kulloinkin, tapahtuu, on helpompi eläytyä lapsen asemaan ja nähdä asiat ikään kuin tämän silmin. Hän voi myös hahmottaa selkeämmin, missä lapsi tarvitsee ohjausta ja aikuisen asettamia rajoja.” (Jarasto & Sinervo 2000, 20.) Tällöin tulee opettajan vuorovaikutus taidot esille, opettajan tulee pystyä tukemaan nuoria ja käsittelemään heidän kanssaan yhdessä tunnetiloja. Wirkkalan (2002, 39) mukaan opettajan vuorovaikutustaidot ovat yksi tärkeä kannustava tekijä liikuntatunneilla.

5.2 Murrosikäisen psyykkinen kehitys

Jokainen lapsi on ainutlaatuinen persoona, saman perheen sisarukset voivat olla hyvinkin erilaisia. Lasten kehitysrytmit voivat poiketa suurestikin toisistaan. Lasten onkin siksi tärkeä saada tutustua itseensä ja mahdollisuuksiinsa, kokien olevansa arvokas juuri sellaisena kuin on. (Jarasto & Sinervo 1998, 20 – 21.) Murrosiässä lapsen psyykkinen kasvu on voimakasta kehittymistä ja samanaikaisesti ajoittaista psyykkisten toimintojen taantumista. Murrosiän alkaminen ja sen vaiheet sujuvat lapsilla eri tavalla. Varhaisnuoruudessa nuori kohtaa oman selkiytymättömyytensä. Hänen on vaikea ymmärtää ja sietää yllykkeitään ja tunteitaan, ärtyneisyyttä ja levottomuutta. Hän tarvitsee tuekseen nuoria ja aikuisia. Heiltä hän saa tarvitsemaansa tukea kyetäkseen nauttimaan sekä omasta fyysisestä että psyykkisestä kasvusta. (Aalberg & Siimes 2007, 67 – 69.) Nuoren sopeutuminen kouluun tapahtuu vaihtelevasti. Joillakin se on kivutonta kun taas toisilla se on ongelmallisempaa ja kestää kauemmin. (Jarasto & Sinervo 1998, 21.) Samoin nuoren suhtautuminen vanhempiin heilahtelee, välillä hän kaipaa läheisyyttä, mutta vaihtaa sen äkkiä etäisyyden otoksi. Huonot käytöstavat lisääntyvät, puhe muuttuu, lauseet lyhenevät ja kirosanat lisääntyvät. Keskittymisvaikeudet vaikeuttavat opiskelua ja koulumotivaatio ja koulumenestys saattaa heiketä. (Aalberg & Siimes 2007, 74.)

Lapsen tunne-elämän, sosiaalisten taitojen ja valmiuksien, älyllisen tason sekä tiedonkäsittelytapojen kehittyminen etenee kullakin lapsella eri tahdissa. Lapsen valmius suoriutua elämänsä eri osa-alueilla riippuu näiden kehitystekijöiden tasosta ja keski-

näisistä suhteista. Kasvukausiin liittyy herkkyyskaudet, jolloin lapsen valmiudet oppia jotain uutta ovat parhaimmillaan. Silloin lapsi on innostunut ja halukas harjoittelemaan uutta taitoa. Koska lasten kehitysrytmi on yksilöllistä, ei voida sanoa, milloin olisi paras hetki antaa ohjausta ja evästystä uudelle opittavalle taidolle. Siksi on tärkeää kuunnella lasta ja antaa tarvittaessa hänelle tilaa. Välillä lapsi tarvitsee omaa tilaa ja taas välillä aikaa eli yhdessä tekemistä, juttelemista ja ajattelemista. Lapsen henkisiä perustarpeita ovat hoivan, hellyyden ja kontaktin tarpeet, hyväksytyksi tulemisen ja myönteisen minäkuvan sekä mielekkään toiminnan tarve. (Jarasto & Sinervo 1998, 22 – 24.)

5.3 Murrosikäisen tunteet

Uhma, tunteiden säätelyn häiriö, on murrosiässä todella yleistä ja ohimenevää. Jos uhma on jatkuvaa se ilmenee vihamielisyytenä ja ahdistuksena. Tunteiden säätelyn keinoja ovat huomion suuntaaminen pois ärsykkeestä, ympäristön vaihtaminen vähemmän ärsyttävään, asian kieltäminen, eri merkityksien antaminen asialle sekä itsehillinnän kehittäminen. (Kettunen 2001, 22.) Kun lapsi löytää oman tahtonsa, uhmaiän, se on lapsen kannalta mahtava kausi. Lapsella on omia mielipiteitä ja hän osaa ajatella eri tavalla kuin vanhemmat. Voi sanoa ei ja kokea minkä vaikutuksen sen sanominen tekee lapseen. Lapsi voi vastustaa aikuisten toivomuksia pienissäkin asioissa. Kaveripiirissä aurinkoinen lapsi on kotona uhmakas ja vastaanhangoitteleva. Ylimielinen kielenkäyttö, tuhahtelu ja rehvastelevat sanonnat ilmaantuvat lapsen kielenkäyttöön. (Kinnunen 1992, 15 – 17.) Tunteiden hallintaa voi harjoitella nuoren kanssa keskustelemalla avoimesti, miten vaikeita tilanteita tulisi hallita. Nuorten on vaikea kontrolloida tai ymmärtää tunteitaan, mikä näkyy oppimisessa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén, 2003, 62.)

Aikuisilla on mahdollisuus tukea lapsen myönteistä kuvaa oppimismahdollisuuksista. Kannustavassa ja innostavassa ilmapiirissä lapsi pystyy yltämään parempiin suorituksiin kuin jos hän saisi negatiivista palautetta. (Kinnunen 1992, 24.) Myöhäisnuorudessa monet nuoret kiinnostuvat uudelleen opiskelemisesta. Tällöin nuori on löytänyt keinoja hallita uusia tunteitaan, nuoren itsetuntemus ja itsetunto ovat kasvaneet. Tasa-

painon saavuttaminen vaihtelee kuitenkin yksilöittäin. (Aaltonen ym. 2003, 63.) Noin 14-ikävuodesta lähtien nuoren itsearvostus ja pätevyyden kokemukset kääntyvät taas kasvuun. Erityisesti näin on tehtäväsuuntautuneilla nuorilla, jotka ovat säilyttäneet kyvyn verrata omia liikuntataitoja omiin aiempiin suorituksiin toisin kuin niillä, jotka vertaavat taitojaan muihin. Itsensä liikunnallisesti päteväksi kokeminen on tärkeää, koska silloin nuori todennäköisesti jatkaa liikunnan harrastamista. (Lintunen 2000, 82 – 83.) Nuoren varttuessa hänen ihmissuhdeverkkonsa kasvaa. Nuoren ryhmä alkaa koostumaan toisista samanikäisistä ja hän suuntautuu yhä enemmän pois perheen piiristä. (Jarasto & Sinervo 1999, 89.)

5.4 Ryhmän vaikutus minäkuvan muodostamisessa

Murrosiän alkuvaiheessa nuori alkaa irtaantua vanhemmistaan. Yksin jäämisen uhan nuori ratkaisee turvautumalla ikätovereihin. Ikätoverit alkavat korvata vanhemmat ja ovat apuna minuuden rakentamisessa. (Aalberg & Siimes 2007, 71.) Nuori saa ikätovereiltaan tukea irtaantuessaan vanhemmistaan (Jarasto & Sinervo 1999, 91). Ryhmä palvelee kasvua kohti aikuisuutta. Ryhmään kuuluminen on välttämätön kehitysvaihe nuoren identiteetin rakentuessa. Ryhmiä hallitsee ja kokoaa yhteenkuuluvuuden tunne. Ryhmissä on mahdollisuus kokeilla rajoja sekä ilmaista tunteita ja ajatuksia. (Aalberg & Siimes 2007, 71.)

Kaverit ja ystävät ovat kouluikässä tärkeitä. Nuorelle on tärkeää voida samaistua ikätovereihinsa. Kavereiden mielipiteet ovat äärimmäisen tärkeitä. Nuori peilaa itseään muiden ikäistensä kasvoilta, ilmeistä, eleistä ja jopa äänenpainoista. (Jarasto & Sinervo 1998, 116.) Ryhmä luo omat normistonsa pukeutumiseen, puhumiseen ja tekemiseen eivätkä vanhemmat saisi enää nuoren mielestä puuttua näihin asioihin. Tunteita ei tässä vaiheessa kannata pelätä ja huumorin säilyttäminen on tärkeää. Lapsi tarvitsee rajoja asettavia vanhempia selvittääkseen elämästä ilman suurempia kolhuja. (Jarasto & Sinervo, 1998 50 – 51.)

Tyttöjen ja poikien minäkäsitykset eroavat toisistaan. Pojilla on usein tyttöjä myönteisempi minäkäsitys fyysisellä pätevyydellä. Kun taas tytöillä on tärkeää fyysinen ulko-

näkö. Oppilaat muodostavat osan minäkäsityksestään vertailemalla itseään muihin.
(Telama 2000 84 – 85.)

6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSAINEISTO

6.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelma

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää 9 -luokkalaisten oppilaiden kokemuksia liikuntatunneista. Kuten johdannossa esittelin Opettaja -lehden mielipidekeskustelua, on monella oppilaalla erilaisia kokemuksia liikuntatunneista.

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, mitä oppilaat itse pitivät tärkeinä oppisisältöinä koululiikunnan opetuksessa. Mitkä olivat oppisisältöjä jotka kiinnostavat oppilaita ja lajeja joista he voisivat saada itselleen harrastuksen. Samalla halusin selvittää, millainen liikuntatunti on oppilaiden omasta mielestä ollut onnistunut ja hyvä liikuntatunti. Lisäksi minua kiinnosti, tuleeko tutkimuksessa esille sellaisia lajeja, joita oppilaat haluavat kokeilla tai mitkä lajit ovat heitä innostaneet liikkumaan myös vapaa-ajallaan? ”Positiivisten liikuntakokemusten ja liikuntamotivaation syttymisen kannalta liikunnanopettajan on tärkeää tiedostaa, kuinka motivaatio syntyy ja pysyy yllä ja kuinka siihen pystytään vaikuttamaan. Tällöin pystytään tarjoamaan yhä useammalle oppilaalle myönteisiä kokemuksia liikunnan parista.” (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157.) Toivoin, että oppilaat tuovat ainekirjoituksissaan esille kiinnostuksen kohteitaan, havaintojaan onnistuneista tunneista sekä vähemmän kiinnostavista oppisisällöistä.

6.2 Tutkimusaineiston keruu

Tämä tutkimus on luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. ”Lähtökohta laadullisessa tutkimuksessa on kyse todellisen elämän kuvaamisesta” (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 152). Laadullinen tutkimus on prosessi. Tutkimuksen etene-
misen eri vaiheet eivät ole välttämättä etukäteen jäsennetty selkeästi (Kiviniemi 2007, 70). ”Laadullisella aineistolla tarkoitetaan tekstimuodossa olevaa aineistoa” (Rantala 2007, 111). Teetin aineiden kirjoituksen jo hyvissä ajoin prosessin alkuvaiheessa, vas-

ta ainekirjoitusten jälkeen aloin kirjoittaa kirjallisuuskatsausta ja tutkimusprosessin loppuvaiheessa tutkimusmenetelmiä. Toteutin tutkimukseni aineiston keruun ainekirjoituksena, jolloin oppilaille on mahdollisuus vastata tutkimuskysymykseen omin sanoin. Laadullisella aineistolla tarkoitetaan tässä yksinkertaisimmillaan aineistoa joka on ilmiasultaan tekstiä (Eskola & Suoranta 2008, 15). Toivoin saavani oppilailta rehellisiä vastauksia, miellyttämättä opettajia. Tämän takia oppilaiden nimet häivytettiin teksteistä pois, joten ainekirjoituksista ei saa selville kuka aineen on kirjoittanut. Aineet eroteltiin sukupuolen mukaan tyttöjen ja poikien kirjoittamiin aineisiin.

Tutkimus toteutettiin keväällä 2012, 9 -luokkalaisille oppilaille. Tutkimukseen osallistui kahdeksan poikaa ja kuusi tyttöä vantaalaisesta peruskoulusta. Tutkimus tehtiin yhdessä koulun äidinkielenopettajan kanssa. Hän kirjoitutti aineet keväällä 2012. Äidinkielenopettaja teetätti aineet atk-luokassa jolloin minä sain valmiiksi puhtaana kirjoitetut aineet. Tämä säästi minun aikaani, kun minun ei tarvinnut tulkita oppilaiden käsialaa aineita litteroitaessa. Oppilaiden aineiden pituudet vaihtelivat kuudesta rivistä yhteen arkkiin. Pääsääntöisesti poikien aineet olivat tyttöjen aineita lyhyempiä. Murosikäisten nuorten tyttöjen ja poikien kertomukset poikkeavat melko selvästi toisistaan. Tyttöjen tarinat ovat yksityiskohtaisempia ja rikkaampia sekä monipuolisempia. Pojat taas eivät kerro yksityiskohtia, heille riittää suuret linjat ja merkittävät tapahtumat. (Eskola & Suoranta 2008, 123.)

6.3 Tutkimuksen kohderyhmä

Valitsin tutkimukseen 9. luokan oppilaat, koska heillä on jo pitkä kokemus peruskoulun liikunnanopetuksesta. Heidän ainekirjoitustaitonsa ovat jo kehittyneet niin, että he pystyvät tuottamaan ainekirjoituksissa pohdittua ja ehkä myös kriittistä tekstiä tutkimusaiheesta. 9. luokkalaiset oppilaat pystyvät tuottamaan mielipidekirjoituksia ja tuomaan esille asioita, joista he haluavat kirjoittaa. Oppilaat osaavat asettaa aiheesta itselleen kysymyksiä ja tulkitsevat asioita kulloinkin valitsemastaan näkökulmasta positiiviselta tai negatiiviselta kantilta sillä ymmärryksellä, joka heillä on aiheesta tai kokemuksestaan koululiikunnan opetuksesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 151).

Oppilaiden kirjoittamissa aineissa ei juuri esiintynyt oppilaiden omaa pohdintaa. Jonkin verran oppilaiden aineissa esiintyi kriittistä näkökantaa opetettavia lajeja kohtaan, mutta samalla myös tyytyväisyyttä monipuoliseen opetukseen. Kuten yksi pojista (P4) kirjoitti. Toisessa lauseessa hän toivoi enemmän pelejä kuin voimistelua ja toisessa lauseessa, että liikuntatunnit olivat olleet niin erilaisia, ettei ole voinut kyllästyä.

6.4 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote

Tutkimuksessa pyrin toteuttamaan fenomenologis-hermeneuttisena metodina, pyrin ymmärtämään ja tulkitsemaan sitä tietoa, jonka oppilas on tuonut esille kirjoituksessaan kokemuksistaan koululiikunnan opetuksesta. Tietokysymyksinä voi nousta esille tutkittavan henkilön ymmärtäminen ja tulkinta. Fenomenologis-hermeneuttinen metodi vaatii tutkijalta jatkuvaa perusteiden pohtimista tutkimuksen eri vaiheissa esiin tulevien ongelmien yhteydessä. Tuollaisia tutkimuksen perustana olevia filosofisia lähtökohtia ovat ihmiskäsitys ja se miten koen murrosikäisen tarinan kertojana. Se millainen ihminen on tutkimuskohteena ja käsitys siitä, miten kohteesta voidaan saada tietoa ja millaista se on luonteeltaan. Murrosikäinen tarvitsee vielä paljon apukysymyksiä aiheesta, jotta hän voisi kirjoittaa aiheesta mahdollisimman paljon. Tämän takia oppilaille oli annettu aiheen lisäksi muutama tarkentava apukysymys, jotta oppilaan oli helpompi kirjoittaa kokemuksistaan. Vaarana tässä oli se, että apukysymykset ohjasivat liian paljon oppilaiden kirjoituksia. Tutkimuksen teon kannalta keskeistä ovat kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen erityispiirteenä on se, että tutkimuskohteena on ihminen ja tutkija. (Laine 2001, 26 – 27.) ”Laadullisen tutkimuksen ongelmallisoin vaihe on tulkintojen tekeminen. Tulkintojen hedelmällisyys ja osuvuus on kiinni tutkijan tieteellisestä mielikuvituksesta.” (Eskola & Suoranta 1998, 147.) Tutkimusmetodi vaatii jatkuvaa perusteiden pohtimista tutkimuksen eri vaiheissa esiin tulevien ongelmien yhteydessä, millainen ihminen on tutkimuskohteena ja miten kohteesta voidaan saada tietoa ja millaista se on luonteeltaan. (Laine 2007, 28.)

Fenomenologiassa tutkitaan ihmisen kokemuksia (Virtanen 2006, 152). Kokemus voidaan käsittää laajasti, mm. ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa, maailmaan, jossa hän elää. Eläminen on kehollista toimintaa ja havainnointia, yksilöiden suhdetta toisiinsa. Kokemus syntyy vuorovaikutuksesta. Fenomenologiassa tutkitaan siis ihmisen suhdetta omaan elämäntodellisuuteen, kaikki merkitsee meille jotakin. Kokemus muodostuu merkityksen mukaan, kun ihminen tekee jotain voimma ymmärtää hänen toimintansa tarkoituksen kysymällä häneltä, millaisten merkitysten pohjalta hän toimii. Toisaalta ihmiset ovat erilaisia ja jokaisen toiminta on eri tavalla merkityksellistä. Myös ainutlaatuinen ja ainutkertainen kiinnostaa. Fenomenologinen tutkimus ei pyri niinkään löytämään yleistyksiä kuin ymmärtämään jonkin tutkittavan alueen ihmisten sen hetkistä merkitysmaailmaa. (Laine 2001, 26 – 29.) Se miten murrosikäinen itse kokee liikuntatunnit jää tutkijan tulkittavaksi. Onko murrosikäisen kokemus ja mielipide ryhmän mielipidettä. Se mitä tunteista ryhmä puhuu liikuntatunnista tunnin jälkeen oliko tunti hyvä vai huono voi vaikuttaa nuoren omaan mielipiteeseen.

Hermeneutiikalla tarkoitetaan yleisesti teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Arkielämässä toimimme luontaisen ymmärryksen varassa, sitä nimitetään hermeneuttisessa kirjallisuudessa esiymmärrykseksi. Tutkimuksen yhteydessä sillä tarkoitetaan kaikkia tutkijalle luontaisia tapoja ymmärtää tutkimuskohde jonkinlaisena jo ennen tutkimusta. (Laine 2001 29 – 30.)

Fenomenologisella ja hermeneuttisella tutkimuksella on kaksiosainen rakenne: perustason muodostaa tutkittavan koettu elämä esiymmärryksineen, ja toisella tasolla tapahtuu itse tutkimus, joka kohdistuu ensimmäiseen tasoon. (Laine 2001, 30.) Fenomenologisessa lähestymistavassa pyritään näkemään tutkittava ilmiö mahdollisimman pelkistettynä ilman etukäteisoletuksia (Eskola & Suoranta 1998, 147).

6.5 Ainekirjoitus tiedonkeruumenetelmänä

Ainekirjoituksella pyritään saamaan esiin tutkittavien omia kokemuksia. Aine on kirjoittajan omaa näkemystä ja kokemusta eletystä elämästä, ainekirjoituksesta puhutaan-

kin omaelämäkertana. Ainekirjoitus on otos menneistä tapahtumista. Ihmisen kertoessa tarinaansa hän valikoi, arvioi ja painottaa sitä, mitä hänen elämässään on tapahtunut ja miten hän on sen kokenut. (Eskola & Suoranta 2008, 122 – 123.) Laadullisella aineistolla tarkoitetaan aineistoa joka on ilmiasultaan tekstiä, tarkoitusta varten tuotettua kirjallista aineistoa (Eskola & Suoranta 2008, 15). Eskolan ja Suorannan (2008, 124) mukaan oma-elämäkertojen tutkimusmateriaalin hyvänä puolena on se, että ihminen saa päättää itse, mitä hän kertoo ja minkä hän itse kokee tärkeäksi. Haasteena tutkimuksessa oli tutkittavien ikä. Osaako 9 -luokkalainen pukea ajatuksensa sanoiksi ja kirjoittaako hän suppeasta näkökulmasta vai pystyykö hän käsittelemään aihetta laajemmalla kantilta.

Ainekirjoituksen ongelmana haastatteluun verrattuna on se, että tutkija ei voi tehdä jatkokysymyksiä, minkä seurauksena tutkimusongelman kannalta jokin mielenkiintoinen tieto voi jäädä vajaaksi. Lisäksi ihminen on yksin ajatusten, motivaation ja kokemusten kanssa. Ihminen kirjoittaa asioista, jotka ovat hänellä sillä hetkellä päällimmäisenä mielessä. Ihmisellä on myös taipumus unohtaa tai kirjoittaa valikoidusti kokemistaan tapahtumista, jolloin tulokset voivat vääristyä. (Eskola & Suoranta 1998, 124.) Kyseisiä ongelmia pyrin vähentämään kertomalla tutkittaville tutkimuslupaa kysyttäessä, mistä tutkimus tehdään, jotta tutkittavat pystyivät orientoitumaan tulevaan ainekirjoitukseen. Lisäksi ainekirjoitusohjeet oli laadittu luokan äidinkielenopettajan kanssa yhdessä, koska hän tunsii oppilaiden kyvyn kirjoittaa aineita sekä sen minkälaisilla apukysymyksillä saisin mahdollisimman paljon tietoa tutkittavien kokemuksista.

6.6 Narratiivisuus

Narratiivisuutta pidetään yhtenä tyypillisenä tapana tehdä selkoa todellisuudesta, tarinamuoto on loogisen ajattelun ohella toinen tapa kokemuksen jäsentämiseen. Ihmisten maailma perustuu tarinoiden kertomiseen ja niiden kuuntelemiseen. Narratiivisuus viittaa ihmisenä olemiseen ja elämiseen. Koska narratiivisuus kuuluu ihmisen olemassaolon perusteisiin, myös tieteilijät kertovat tarinoita. Narratiivisuutta käytetään tutkimuksellisenä resurssina lukemalla, keräämällä tai kirjoittamalla ja kirjoituttamalla.

Lukeminen tarkoittaa, että jokin valmis aineisto tematisoidaan nimenomaan narratiivisuuden näkökulmasta tutkimuksen kohteeksi. Narratiivisuuden voi nähdä laadullista tutkimusta luonnehtivana yleisenä ominaisuutena, joka kertoo yhtä lailla laadullisen tutkimuksen tekijästä kuin hänen käyttämästään aineistosta. (Eskola & Suoranta 2008, 22 – 24.)

Narratiivisessa tutkimuksessa huomio kohdistuu siihen, miten yksilöt antavat merkityksiä asioille tarinoiden kautta. Narratiivinen tutkimus ei pyri objektiiviseen tai yleistettävään tietoon vaan henkilökohtaiseen ja subjektiiviseen tietoon. Tieto muodostuu joukosta pieniä kertomuksia. (Heikkinen 2001, 129 – 130.) Nuorten kirjoitukset eivät kovinkaan monen osalta ole vielä kerronnallisia vaan nimenomaan kertomuksia ja lyhyitä lauseita. ”Narratiivisessa tutkimuksessa huomio kohdistuu siihen, millä tavalla yksilöt antavat merkityksiä asioille tarinoidensa kautta” (Heikkinen 2007, 155). Tässä tutkimuksessa hyvänä esimerkkinä olivat yhden tytön negatiiviset kokemukset opettajasta. Siinä nousi esiin opettajalle tärkeää tutkimustietoa oppilaiden huomioimisesta.

6.7 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimus toteutettiin Vantaalaisessa koulussa kirjoittamalla aine, jonka aiheena oli ”Koululiikuntakysely yhdeksännelle luokalle” (Liite 1.). Valitsin tutkimuksen kohteeksi 9 -luokkalaiset oppilaat, koska heillä on pitkä kokemus peruskoulun liikunnanopetuksesta ja he pystyisivät kirjoittamaan omakohtaisia kokemuksia koululiikunnasta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 14 oppilasta, joista poikia oli 8 ja tyttöjä oli 6. Tutkimuslupa (Liite 2.) hyväksyttiin ensin koulun rehtorilla sekä Vantaan opetustoimen johtajalla, minkä jälkeen tutkimuslupa lähetettiin oppilaiden huoltajille. Aineet kirjoitettiin äidinkielen tunnilla ja aikaa aineen kirjoittamiseen oli 45 minuuttia.

Saatuani luvan koulun rehtorilta tutkimuksen teettämiseksi, piti minun sopia tutkimusryhmän kanssa sopiva ajankohta kirjoittaa aineet. Tutkimuksen ajankohdaksi sovittiin äidinkielen tunti. Sovin koulun äidinkielenopettajan kanssa mahdollisuudesta toteuttaa kirjoitus ja ajankohdan, jolloin aineenkirjoitus ei häiritsisi muuta opetusta. Äidinkielenopettajan mielestä oli hyvä, että oppilaat saivat lisätehtäviä ainekirjoituksiin, koska

hänen mielestään oppilaat eivät kirjoita riittävästi. Hänen mielestään oppilaiden tulisi kirjoittaa vieläkin enemmän harjaannuttaakseen ainekirjoitustaitoja. Esiteltyäni tutkimukseni aiheen, äidinkielenopettajan mielestä aihe vaati apukysymyksiä, jotta oppilaat kirjoittaisivat aiheesta mahdollisimman paljon. Uskoin opettajaa, koska hänellä on paras tieto siitä, kuinka paljon murrosikäinen pystyy tuottamaan kirjoitettua tekstiä pelkästä otsikosta. Laadimme äidinkielenopettajan kanssa aiheeseen liittyviä apukysymyksiä saadakseni mahdollisimman paljon tietoa oppilaiden kokemuksista koululiikunnasta. Vaikka koulun äidinkielenopettaja varoitti, että kaikki eivät apukysymyksistä huolimatta pysty tuottamaan kovinkaan paljoa tekstiä, en uskonut, että osa tutkimusryhmän teksteistä olisi vain muutaman rivin mittaisia. Sovittuamme ajankohdan, milloin oppilaat kirjoittaisivat aineet, äidinkielenopettaja piti itsestään selvänä, että aineet kirjoitettaisiin atk -luokassa, jotta minun on helpompi lukea tekstejä. Atk -liuskat nopeuttivat ja helpottivat minun työtäni huomattavasti. Minun ei tarvinnut tehdä tulkintoja oikeinkirjoituksesta ja huonosta käsialasta. Yhteistyö äidinkielen opettajan kanssa oli helppoa ja luontevaa. Hänellä oli tietoa ja kokemusta tutkimusryhmän kyvystä kirjoittaa aineita ja ohjeistuksesta, miten apukysymykset tuli esittää tutkimusryhmälle, jotta aineista saisi riittävästi tutkimustietoa.

6.8 Tutkimuksen luotettavuus

Perttulan mukaan (1995, 97 – 100) tutkimuksen luotettavuus koostuu tutkittavan kohteen rakenteesta ja tutkimusmenetelmän vastaavuudesta. Tutkimuksen luotettavuus määräytyy suhteessa tutkittavaan ilmiöön, jolloin tutkimusmenetelmät eivät ole sinällään luotettavia tai epäluotettavia. Koska ihmistieteellisen tutkimustavan luotettavuuden kriteerit eivät perustu ensisijaisesti tutkimusmenetelmän ominaisuuksiin, ei ole tarvetta käsitellä reliabiliteetin ja validiteetin käsitteitä. Ihmisten kokemuksia voidaan tutkia joko kvalitatiivisella tai kvantitatiivisella tutkimusotteella. Kvalitatiivinen tutkimusote soveltuu kokemusten tutkimukseen, joiden perusta on tajunnassa ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tutkin oppilaiden kokemuksia koululiikunnan toteutuksesta, kuinka he ovat kokeneet koululiikunnan opetuksen. Koska ihmistieteellisessä tutkimustavassa tutkimusmenetelmät on suhteutettava tutkittavaan ilmiöön, ei näytä

olevan lähtökohtaista edellytystä muotoilla yleisiä luotettavuuden kriteerejä kvalitatiivista tutkimusotetta soveltavalle empiiriselle tutkimusprosessille. Tietoa, joka on olemassa ihmisen kokemuksesta ja tieto, jolla ei alkuperäisesti ole kokijaa poikkeavat toisistaan. Oppilaat ovat voineet kokea opettajan toiminnan eri tavalla. Toinen oppilas on voinut kokea opettajan toiminnan negatiivisena, kun taas saman asian toinen oppilas on kokenut positiivisena. Kvalitatiivisessa tutkimusprosessissa tutkija on väistämättä osa tutkimaansa merkitysyhteyttä. Miten minä tutkijana tulkitseen oppilaiden kirjoituksia.

Perttulan (1995, 100) mukaan kvalitatiivisen tutkimusotteen keskeisinä rakennetekijöinä voidaan pitää:

- toisen ihmisen kokemusta
- hänen tapaansa ilmaista kokemuksensa
- tutkijan kokemusta toisen ihmisen kokemuksesta ja sen ilmaisusta
- tutkijan tapaa ilmaista kokemuksensa toisen ihmisen kokemuksesta

Miten minä tutkijana tulkitseen tutkimusaineistoa ja miten tutkittava on asian ilmaissut? Sitä en tiedä onko tutkittava osannut pukea ajatuksensa ja kokemuksensa sanoiksi.

Tutkimusasetelman avoimuus antaa oman sävyn tutkimuksen luotettavuudelle. Kun tutkija itse on aineistonkeruun väline, on luonnollista, että tutkijan näkemys ja tulkinta kehittyvät. (Kiviniemi 2007, 81.) Oma näkemykseni ja tulkintani ovat kehittyneet koko tutkimusprosessin aikana. Alkuun tuntui, etten saa oppilaiden kirjoittamista aineista riittävästi aiheeseen liittyvää tietoa tutkimustani varten. Prosessin aikana kirjoittaessani kirjallisuuskatsausta alkoi aineistosta tulla esille niitä samoja aiheita mitä muut tutkijat ovat aikaisemmissa tutkimuksissa saaneet selville, mm. ryhmän merkitys ja kannustaminen. Käsittelen näitä asioita tarkemmin luvussa 7. Heikkisen (2007, 153) mukaan narratiivisessa tutkimuksessa on tarkoitus vakuuttaa lukija toden tunnusta. Toden tuntu ei nojaa perusteluihin tai väitelauseisiin, vaan lukijan eläytymiseen tarinaan. Lukija kokee sen ikään kuin todellisuuden simulaationa. Toden tunne koskettaa lukijaa hänen oman elämänkokemuksensa kautta. Miten lukija on itse kokenut samankaltaisen tilanteen kuin kirjoittaja, joka on kirjoittanut kokemuksestaan.

Perttulan (1995, 102) mukaan voidaan esittää yleisiä luettavuuden kriteereitä arvioitaessa tajunnallisten merkityssuhteiden tutkimuksen luotettavuutta. Näitä kriteereitä ovat tutkimusprosessin johdonmukaisuus. Tutkimuksen perusrakenteen, aineistonhankintatavan, teoreettisen lähestymistavan, analyysimenetelmän ja raportointitavan välillä tulee olla looginen yhteys. Tutkijan on kyettävä perustelevaan tutkimukselliset valintansa kaikissa tutkimusprosessin vaiheissa. (ks. myös Eskola & Suoranta 2008, 208.)

Tutkimusaineisto on kokonaisuudessaan keskeisessä asemassa ja tutkimusprosessi etenee tutkimusaineiston ehdoilla. Tutkimusprosessin kontekstisidonnaisuus, tutkimuksen tulokset ovat sidonnaisia niihin ominaispiirteisiin, jotka tutkimustilanteessa ovat mahdollisia sekä toisen ihmisen merkityssuhteet ovat tutkittavissa vain hänen koetun maailmansa kokonaisuudessa. (Perttula 1995, 102.) Tieto on ilmaistava kielellisesti. Tutkijayhteistyö lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkija on tajunnallisena olentona tutkimustyönsä subjekti ja hänen on reflektoitava, analysoitava ja raportoitava sen merkitys tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkijan tajunnallisuus ja oppineisuus on tutkimustyön välttämätön edellytys. (Perttula 1995, 103, Eskola & Suoranta 2008, 208.) Tutkijan on suoritettava kaikki tutkimukselliset toimenpiteet systemaattisesti. Tutkijan vastuullisuus on merkittävä osa tutkimuksen luotettavuutta. Vain tutkija voi arvioida vastuullisuutensa toteutumista. (Perttula 1995, 104.)

Eskola ja Suoranta (2008, 210) kirjoittavat laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta seuraavan lailla. ”Kvalitatiivista tutkimusta lukee yleensä aina sillä mielellä, että löytyyköhän siitä jotain sellaista – kutsutaan sitä sitten totuudeksi tai ei – jonka voisi itsekin allekirjoittaa.” Eli jokainen lukee ja arvioi laadullisen tutkimuksen luotettavuutta omien kokemusten kautta ja jokaiselle lukijalle jää itse arvioitavaksi tutkimuksen luotettavuus.

6.9 Aineistoon tutustuminen

Kun aineet oli kirjoitettu keväällä 2012 luin aineet muutaman kerran läpi ilman minikäänlaista ajatusta graduani ajatellen. Ajatuksena oli tehdä kesällä 2012 graduani mahdollisimman pitkälle, mutta loma vei silloin voiton enkä juuri avannut lähdekirjoja

tai aineistoa. Syksyllä 2012 luin aineistoa uudelleen läpi miettien enemmän, minkälaisia teemoja niistä nousee esille. Keväällä 2013 kun olin lukenut useamman kerran aineiston läpi, aloin laatia teemoja joiden alle keräsin oppilaiden kertomuksia. Aineistosta alkoi nousta esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja.

Teemoittelemalla vastauksista irrotetut sitaatit ovat usein mielenkiintoisia, mutta niistä ei voi tehdä kovin pitkälle meneviä analyyskejä ja johtopäätöksiä. Teemoittelemalla aineistosta voidaan poimia sen sisältämät keskeiset aiheet ja esittää ne kokoelmana. Tekstimassasta on ensin pyrittävä löytämään ja erottelamaan tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet. (Eskola & Suoranta 2008, 174.)

Kun olin kirjoittanut viitekehyksen auki syksyllä 2012, alkoi aineistosta nousta esille samoja aiheita kuin mitä muut tutkijat olivat saaneet selville omissa tutkimuksissaan. Muutaman lisälukukerran jälkeen alkoi aineisto hahmottua minulle selkeämmin. Seuraavassa vaiheessa litteroin ainekirjoitukset. Litteroinnin jälkeen laadin muutamia teemoja joiden alle keräsin aineiston kirjoitelmat. Teemoittelun avulla sain hyvän kokonaiskuvan aineistosta, eli miten oppilaat olivat kokeneet koululiikunnan. Teemoiksi valitsin koululiikunnan sisältöihin, tavoitteisiin ja liikunnan yhteyksistä hyvinvointiin liittyviä kirjoituksia, oppilaiden liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä, kuten autonomiaan, sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen, pätevyyskokemuksiin ja kilpailu- ja tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon liittyviä kirjoituksia sekä oppilaiden mielestä onnistuneen liikuntatunnin kriteerejä. Yhtenä teemana oli kurin merkitys liikuntatunnilla, koska se nousi useammasta oppilaan kirjoituksesta esille.

7 TULOKSET

Seuraavaan lukuun olen koonnut oppilaiden kirjoituksia heidän kokemuksistaan koululiikunnan opetuksesta. Olen pyrkinyt analysoimaan kirjoitukset mahdollisimman objektiivisesti. Tarkoituksena on saada oppilaiden ääni kuuluviin ilman omia ennakkolehtämöksiäni tai -käsityksiäni ja ylimääräisiä tulkintoja.

7.1 Koululiikunta oppiaineena

Koululiikunta voi parhaimmillaan antaa oppilaille kokemuksia liikuntataitojen, hyvän fyysisen kunnon, terveen itsetunnon ja sosiaalisten taitojen kehittämisestä (Telama 2000, 55). Koululiikunnalla on merkitystä lapsen kokemukseen liikunnasta, eri lajien kirjosta sekä myönteisistä kokemuksista.

”Koululiikunta on myös hyödyllistä senkin takia, että siellä voi tutustua uusiin lajeihin josta voi mahdollisesti saada uuden harrastuksen tai muuten kiinnostua vapaa-ajalla harrastamaan. Koululiikunta on myös siinä mielessä hyödyllistä, että kaikki eivät harrasta liikuntaa vapaa-ajalla joten koululiikunta on senkin takia hyödyllinen, varsinkin kun liikunta on nuorelle tärkeää.” (P6)

”Mielestäni koululiikunta on mukavaa, koska harjoittelemme tunneilla kaikenlaisia erilaisia pelejä, kuntopiirin lihaskuntojuttuja, tansseja... Vähän kaikenlaista. Itse haluaisin liikuntatunneille lisää alkulämmittelyä ja jotain lihaskunto juttuja. Jalkapalloa, lentopalloa ja sulkapalloa voisi olla kuitenkin liikuntatunneilla mieluummin kuin jotain pesäpalloa tai salibandyä. ” (T3)

Oppilaat ovat kokeneet koululiikunnan tärkeänä ja monipuolisena oppiaineena. Kuten Heikinaro-Johanssonin & Palomäen (2011, 69) seuranta-arvion mukaan oppilaat suhtautuivat myönteisesti koululiikuntaan. Tutkimustulos tukee myös Kuusikon ja Viro-laisen (2000, 60) tutkimustuloksia viihtymisen ja tehtäväorientaation kannalta, oppilaat viihtyvät liikuntatunneilla ja pitävät koululiikuntaa tärkeänä.

7.1.1 Koululiikunnan tavoitteet

Koululiikunnan tavoitteista oppilaat kirjoittivat nimenomaan vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen liittyen.

”Mielestäni koululiikunta on todella tärkeää, erityisesti sellaisille henkilöille, jotka eivät sitä harrasta vapaa-ajalla.” (P1)

”Myös jos joku liikuntaharrastus on hauska sitä voi myös alkaa virallisesti harrastamaan vapaa-ajalla, eli liikuntatunnit tutustuttavat nuoria eri urheilulajeihin.” (P2)

”Koululiikunta on myös hyödyllinen sen takia, että siellä voi tutustua uusiin lajeihin josta voi mahdollisesti saada uuden harrastuksen tai muuten kiinnostua vapaa-ajalla harrastamaan.” (P7)

”Se on virkistävää jos muuten ei viikolla ehdi harrastaa liikuntaa.”(T1)

Koululiikunnalla on merkitystä oppilaiden kokemuksiin liikunnasta. Koululiikunnan tavoitteet on määritetty opetussuunnitelmassa. Koululiikunnan tavoitteena ja keskeisenä tehtävänä on fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen ilon edistäminen sekä tarjota oppilaille sellaisia tietoja, taitoja ja kokemuksia joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet OPH 2004, 248 – 249, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010, 172).

Koululiikunta mahdollistaa oppilaiden mielestä tutustumisen uusiin lajeihin. Myös ops määrittää keskeiseksi tehtäväksi mahdollisuuden omaksua liikunnallinen elämäntapa. Tutkimustulos tukee Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen (2011, 79) seuranta-arvioita, jonka mukaan koululiikunnan tavoitteet ja merkitys eivät liity ainoastaan terveyden ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseen vaan myös liikuntatunnin hauskuuteen ja vaihtelevuuteen.

7.1.2 Koululiikunnan sisällöt

Koululiikunnan sisällöt on määritelty perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan perusliikuntataitoihin, voimistelutaitoihin, musiikki- ja ilmaisuliikuntaan, pallopeleihin ja ulkoliikuntamuotoihin, uintiin sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004, 249).

”Liikuntatunnit ovat nykyisellään ihan kivoja, mutta alkulämmittelyt ovat ihan huonoja. Eivät ne turhia ole, mutta eivät ne välttämättömiäkään ole. Tiivistettynä alkulämmittelyt voisi jättää pois, ja suoraan toimintaan aikaa haaskaamatta.” (P2)

”Koululiikuntaan voisi mielellään keksiä uusia lajeja ja rakentavampaa tekemistä kuten uimista jne.” (P2)

”Tärkeitä sisältöjä koululiikunnassa ovat mielestäni yrittäminen, ja uusien lajien kokeilu. Uintia olisi saanut olla enemmän yläasteella.” (P3)

”Minä haluaisin jotain hauskoja pelejä eikä aina jotain voimistelua, tai mitä nyt koulu liikunta vaatii.” (P4)

”Tärkeitä asioita mitä opetetaan tunnilla ovat melkein kaikki asiat, koska tykkään oppia uusia asioita.” (P5)

”Koululiikunnan tärkein sisältö onkin varmaan se että tehdään mahdollisimman paljon asioita ja liikutaan paljon, opetetaan paljon asioita.” (P6)

”Tärkeitä sisältöjä koululiikunnassa on että opetetaan lihaskuntoa ja muita tärkeitä juttuja, että osaa elää hyvin tulevaisuudessa.” (T1)

”Haluaisin, että liikuntatunnit olisivat kivoja ja siellä oppisi uusia lajeja ja muuta sellaista.” (T2)

”Mielestäni koululiikunta on mukavaa, koska harjoittelemme tunneilla kaikenlaisia erilaisia pelejä, kuntopiirin lihakuntojuttuja, tansseja...” (T3)

”Tärkeää sisältöä koululiikunnassa on, että harjoitetaan lihaskuntoa, sillä ei sitä oikein muuten kotona kaikilla tulisi tehtyä, ellei harrasta jotakin.” (T4)

”Tärkeimpiä asioita koululiikunnassa ovat mielestäni aktiivisuus ja lajien monipuolisuus. Yläkoulun aikana, ainakin omasta mielestäni, lajeja on ollut kivan monipuolisesti. Se antaa mahdollisuuksia harjoitella myös sellaisia lajeja, joita ei muuten tulisi harrastettua, esimerkiksi omalla kohdallani mm. tennis tai luistelu. Tärkeimpiä asioita koululiikunnassa ovat mielestäni aktiivisuus ja lajien monipuolisuus.” (T5)

Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen (2011, 75) seuranta-arvioinnin mukaan lajisisällöt olivat oppilaiden näkökulmasta tärkeitä tekijöitä ja vähemmän kiinnostavat asiat liittyivät fyysiseen aktiivisuuteen. Tässä tutkimuksessa oppilaiden aineissa tuli esille lajien monipuolisuus, joitakin lajeja olisi oppilaiden mielestä voinut olla enemmän ja joitakin sitten vastaavasti vähemmän. Mielenkiintoinen asia nousi esille kolmen tytön aineista, joissa lihaskuntoharjoittelua toivottiin enemmän, mikä poikkeaa Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen seuranta-arvioinnin tuloksista.

7.1.3 Liikunnan yhteydet hyvinvointiin

Säännöllisellä liikunnalla on vaikutusta hyvinvointiin ja fyysiseen kuntoon. Liikunnanopetuksella voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten fyysiseen kuntoon ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Oppilaat kirjoittivat yleisellä tasolla liikunnan vaikutuksesta terveyteen ja peruskunnan kehittämiseen.

”On hienoa, että sellaiset henkilöt, joilla on huono peruskunto voi sitä koulussa parantaa”(P1)

”Mielestäni liikuntatunneilla on ihan hauskaa, mutta ainoa hyöty siinä on se että oppii liikkumaan, ja oppii terveellisiä elämäntapoja.” (P2)

”Koululiikunta myös opettaa hyvin terveellisiä elämäntapoja.” (P7)

”Koululiikunnassa tärkeitä sisältöjä ovat mielestäni se, että oppii toimimaan ryhmässä ja oppii liikunnan vaikutuksen omaan terveyteen.” (T6)

Oppilaiden mielestä liikunnan avulla voidaan vaikuttaa hyvinvointiin, terveyteen ja peruskuntoon. Tämä tutkimustulos tukee Tiaisen (2009, 53) tutkimustulosta, jonka mukaan oppilaat pitivät hyvinvointia yhtenä tärkeimmistä asioista liikuntatunnilla.

7.2 Motivaatioilmaston vaikutus oppilaiden kokemuksiin liikuntatunneista

Motivaatio ja motivaatioilmasto ovat keskeisiä asioita viihtymisen kannalta liikuntatunneilla. Autonomian, ryhmään kuulumisen sekä pätevyyden kokemukset esiintyvät useissa tutkimuksissa. Näiden on todettu vaikuttavan ihmisen käyttäytymiseen ja motivaatioon liikkua. Motivaatio voidaan vielä jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 144 – 150.)

Se mikä saa oppilaan liikkumaan on oppilaan motivaatio. Motivaatio voi muodostua oppilaan omasta tahdosta, sisäisestä motivaatiosta. Sisäinen motivaatio tarkoittaa osallistumista toimintaan sekä ilosta ja nautinnosta (Liukkonen ym. 2006, 28). Kun oppilaalla on tavoitteena arvosana, opettajan hyväksynnän saavuttaminen tai koulusysteemin asettamien ulkoisten vaatimusten täyttäminen, kutsutaan sitä ulkoiseksi motivaatioksi. Mahdollisuudella voida vaikuttaa oppituntien sisältöön ja toimintaan on vaikuttava oppilaiden viihtymiseen liikuntatunneilla. Pätevydentunne ja ryhmässä toimiminen vaikuttavat oppilaan motivaatioon liikkua.

7.2.1 Itsemääräämisteoria

Muutama oppilas oli kirjoittanut mahdollisuudesta vaikuttaa oppituntien sisältöihin.

”Minun mielestäni tärkein osa koululiikunnassa on että ryhmä saa joskus vaikuttaa mitä tehdään” (P4)

”Koululiikunnan pitäisi mielestäni olla melko monipuolista mutta kuitenkin sellaista että toteutettaisiin mahdollisimman paljon oppilaiden toiveita.” (P7)

Soini (2006, 22) ja Liukkonen (2007, 159) toteavat, että jos oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa liikuntatunnin sisältöihin viihtyvät he paremmin tunneilla. Tämä tutkimus tukee tätä näkökantaa ja tutkimuksen mukaan sillä on merkitystä, jos oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa liikuntatunnin sisältöihin.

7.2.2 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan sitä, että jokainen tuntee aidosti kuuluvansa johonkin joukkoon. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella on vaikutusta oppilaiden liikuntamotivaation syntymiseen. Kurpan (2011) kvantitatiivinen tutkimus osoitti, että hyvä ryhmähenki oli eniten positiivisia mainintoja saanut luokka. Samoin Hekinaro-Johanssonin ja Palomäen (2011, 79) seuranta-arvion mukaan myönteiset seikat liittyivät liikuntakokemuksiin ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Samoista aiheista oli muutama oppilas kirjoittanut omia positiivisia kokemuksia.

”On aina mukavaa päästä tunneilla pelaamaan erilaisia pallopelejä kavereiden kanssa.” (P1)

”Liikunta tunneilla minä haluan pelaila muitten kanssa, koska se on hauskaa.” (P8)

”Liikuntatunneilta haluan mukavia kokemuksia ja mukavaa yhdessä pitoa luokkatovereiden kesken.” (T4)

Liikuntatunneilla oppilaille oli tärkeää päästä liikkumaan ja pitämään hauskaa kavereiden kanssa. Oppilaiden kirjoitusten perusteella he tykkäsivät käydä liikuntatunneilla.

7.2.3 Pätevyyden tunne

Pätevyyden tunteella ja opettajan roolilla on suuri merkitys oppilaiden kokemuksiin liikunnasta. Oppilaiden tulee tuntee pätevyyden ja onnistumisen tunteita liikuntatun-

neilla. Oppilaille tulee järjestää riittävän haastavia ja oppilaan taitotasolle sopivia tehtäviä. Opettajan vuorovaikutustaidot tulevat korostuneesti esillä oppituntien aikana. Opettajan palaute ja kannustus ovat jatkuvasti oppilaille julkisia. Wirkkalan (2002, 39) tutkimuksen mukaan yksi tärkeä kannustava tekijä liikuntatunnilla on opettaja. Oppilaat toivoivat opettajalta eri lajeja hallitsevaa taitajaa. Opettajalta odotettiin myös hyviä vuorovaikutustaitoja sekä kannustavaa ja positiiviseen sävyyn annettua palautetta. Omassa tutkimuksessani oppilaat kommentoivat opettajan toimintaa seuraavasti.

”Tärkeää koululiikunnassa on jatkuva kannustus.” (P1)

”Liikuntatunneilla olisi pitänyt olla enemmän vaihtoehtoja useammin. Jos ei osaa jotain lajeja, ei myöskään kiinnosta liikkua tunnilla.” (P3)

”Tärkeää peruskoulun liikunnassa on jatkuva kannustus. Jos opettajat eivät olisi kannustaneet liikkumaan kuntoni olisi varmasti pudonnut.” (P3)

”Olen ajatellut aina että koululiikunnassa tulee hauskoja tunteja, ja ei niin hauskoja. Mutta meidän opettajan kanssa useammat ovat hauskoja.” (P4)

”Opetuksen pitää olla monipuolinen ja opettajan pitää olla myös kokenut jotta tietää mitä on kyse.” (P6)

”Tärkeintä koululiikunnassa on mielestäni se, että opettaja selittää ohjeet hyvin ja auttaa tarvittaessa.” (T3)

”Jotkut opettajat painottavat suorittamista ja sitä, miten esimerkiksi jaksaa juosta tai muuta vastaavaa. Mielestäni suoritusten ja taitojen mittaaminen on ollut joidenkin opettajien arvosteluasteikkona liikaakin. Koululiikunnassa tärkeää on myös se, miten suhtautuu liikuntaan ylipäätään. Niin oppilaan kuin opettajankin tulisi kiinnittää tähän huomiota. Jos koulussa liikunnanopettaja luo sellaista kuvaa, että on surkea, kun ei osaa hypätä pituutta tai jaksa juosta reippaasti kuutta kilometriä, ei liikkuminen koulun ulkopuolellakaan jaksa oppilaita kiinnostaa. Liikuntaa vapaa-ajalla harrastavia tunnutaan lellivän ja aina esimerkkinä näyttää niin sanotusti ”liikunnallinen oppilas”. Onhan se helppoa valita joku, joka varmasti osaa näyttää mallia. Muillekin voisi antaa mahdollisuuden näyttää taitonsa. Opettajan ei tarvitse olla sellainen tekopirteä ja kannustaa koko aikaa, mutta voisi kiinnittää huomiota siihen, miten suhtautuu ja

käyttäytyy oppilaita kohtaan. Jotkut opettajat, ylä-asteella varsinkin, ovat näyttäneet turhautumisensa ja jopa nöyryyttäneet oppilaita. Tällaista ei saisi tapahtua, koska se välittää oppilaille sitä, että ikinä ei saisi epäonnistua.” (T6)

Tämä tutkimustulos tukee Wirkkalan (2002) tekemän tutkimuksen tulosta, jonka mukaan yksi tärkeimmistä kannustavista tekijöistä liikuntatunnilla on opettaja. Tutkimus osoitti kuinka tärkeää on luoda liikuntatunneille sellainen oppimisympäristö jossa oppilaille tulee onnistumisen kokemuksia. Sekä sen, että oppilaille tulee suunnitella tunnit niin, että tunneilla on heidän omalle taitotasolleen sopivan haastavia tehtäviä. Tutkimus osoitti myös sen, että liikunnanopettajan vuorovaikutustaidot ovat jatkuvasti esillä. Tämän takia liikunnanopettajan vuorovaikutustaidot tulee olla hyvin kehittyneet. Oppilaiden huomioiminen ja palautteen anto on tärkeää oppilaiden viihtyvyyden kannalta. Palautteen annolla on erittäin suuri merkitys oppilaan viihtyvyyteen liikuntatunnilla. Opettajalta odotetaan hyviä ja selkeitä ohjeita sekä monen lajin lajitaitajaa. Lintusen (2000, 85 ja 2007, 155) mukaan viihtymistä liikuntatunnilla edistää opettajan toimivat vuorovaikutustaidot. On tärkeää, että opettaja osaa kohdata hyväksyen ja arvostaen oppilaita ja, että oppilaille tarjotaan myönteisiä ja monipuolisia kokemuksia liikuntatunneilla.

7.2.4 Ulkoinen motivaatio

Ulkoinen motivaatio ei tuota yhtä myönteisiä mielikuvia liikunnasta kuin sisäinen motivaatio. Ilmeisesti tutkimukseni kohderyhmä liikkui enemmän itseä varten, kun mainintoja ulkoisesta motivaatiosta ei tullut.

7.2.5 Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto

Motivaatioilmastolla on vaikutusta oppilaiden viihtyvyyteen liikuntatunneilla. Riippuu paljon onko tunneilla kilpailusuuntautunut vai tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilaat kokevat pätevyyttä, kun he ko-

kevat olevansa parempia kuin muut. Ne, keille tulokset ovat tärkeitä liikuntasuorituksissa, tykkäävät kilpailusuuntautuneista liikuntatunneista (Liukkonen ym. 2007, 162, Soini 2006, 27 & Telama 2000, 85.) Jaakkolan ja Sepposen (1997, 80) tutkimuksen mukaan pojat viihtyivät tyttöjä paremmin kilpailuilmastossa ja tytöt viihtyivät tehtäväilmastossa. Pojat olivat kilpailullisempia, mutta myös poikien sisäinen motivaatio on korkeampi tehtäväilmastossa. Tutkimuksessani tuli kaksi kommenttia kilpailusuuntautuneesta motivaatioilmastosta.

”Onnistunut liikuntatunti on sellainen minkä jälkeen jää hyvä mieli ja sellainen että tunnilla on tarpeeksi paljon kilpailuhenkeä mutta kuitenkin mukavan rento tunnelma.” (P7)

”Koululiikunnan ei pitäisi kuitenkaan olla liian kilpailuhenkistä, koska se saattaa aiheuttaa luokkien välille riitoja.” (T3)

Nämä kommentit tukevat Jaakkolan ja Sepposen (1997) tutkimustulosta kilpailusuuntautuneesta motivaatioilmastosta, jossa pojat viihtyvät paremmin kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa kuin tytöt. Tutkimukseni tulosta ei voida yleistää koska kilpailusuuntautuneesta motivaatioilmastosta tuli vain kaksi kommenttia.

7.2.6 Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto

Tehtäväsuuntautuneella oppitunnilla oppilaille on riittävästi tehtäviä sekä omalle tasolle sopivan haastavia tehtäviä. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tarjoaa positiivisia kokemuksia ja viihtymistä tunneilla. Haapakorvan ja Välivuoren (2008) kvantitatiivisen pro gradu -tutkimuksen mukaan tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla oli positiivinen vaikutus koululiikuntaan asennoitumiseen. Tutkimuksestani saamani tulokset tukevat Haapakorvan ja Välivuoren tutkimustuloksia.

”Koululiikunnassa on ollut ihan kivoja lajeja jne. mutta joskus olemme pelanneet tiettyä lajia aivan liikaa ja se alkaa maistumaan puulta.” (P2)

”Liikunnan tunnit ovat olleet hyvin erilaisia että ei ole voinut kyllästyä.” (P4)

”Koululiikunta avartaa mieltä kaikkia lajeja kohti ja melkein joka tunti tehdään jotain eri lajia. Koululiikunta tunteihin ei voi kyllästyä koska joka kerta tehdään jotain erilaista ja pysytään liikkeessä koko ajan” (P6)

”Koululiikunta on mielestäni mukavaa, sekä se on ohjattua joten aina riittää tehtävää.” (T4)

”On tärkeää, että koululiikunnassa harjoitellaan monia lajeja, jotta tunnit eivät olisi tylsiä ja yksipuolisia ja oppilaat jaksaisivat keskittyä.” (T5)

Tutkimukseni tulokset tukevat Haapakorvan ja Välivuoren (2008, 112) ja Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen (2011, 75) tutkimusten tuloksia joiden mukaan oppilaat kokevat liikuntatuntien vaihtelun ja vastapainon lukuaineille myönteisinä asioina. Oppilaat kokevat liikunnan tärkeänä oppiaineena, muun muassa siksi, että se tuo vaihtelua normaaliin arkeen.

”On ihan kiva mennä koululiikuntatunnille koska se tuo vähän vaihtelua normaaliin arkeen.” (P2)

”Liikunta on aina mielestäni mukavaa ja erityisesti koululiikunta, koska tunnit piristävät mukavasti normaalia kouluarkea.” (P7)

”Olen kokenut liikuntatuntien olevan myös minulle tärkeää, koska Liikuntatunnit auttavat jaksamaan opiskelemaan koko loppu päivän. Pahimmat päivät ovat lukuainepäivät.” (P8)

7.3 Oppilaiden kommentteja koululiikunnan kokemuksista

Tutkimuksessa tuli esille oppilaiden kommentteja joita en osannut ennakoida tutkimuksen viitekehykseen. Viitekehyksen ulkopuolelta tulleita kommentteja oli mm. muiden oppilaiden osallistumisaktiivisuus tunteihin sekä kurin merkitys onnistuneella ja turvallisella liikuntatunnilla.

7.3.1 Oppilaiden mielestä onnistunut liikuntatunti

Tutkimuksessa kysyttiin oppilailta onnistuneen liikuntatunnin kriteerejä. Oppilaiden mielestä onnistunut liikuntatunti on sellainen jossa on hauskaa, kaikki osallistuvat tuntiin, tunnilla on turvallista liikkua ja liikuntatunnilla on tullut lämmin tai hiki.

”Hyvän liikuntatunnin kriteerit ovat, että suurin osa oppilaista osallistuu esimerkiksi, johonkin pallopeleihin ja saadaan hyvä hiki päälle.” (P1)

”Onnistunut oppitunti on mielestäni sellainen että kaikilla on hauskaa ja kaikki viihtyvät, mutta myös se että kaikki onnistuvat pääsemään omaan tavoitteeseensa, ja ovat tyytyväisiä itseensä.” (P2)

”Onnistunut oppitunti on mielestäni sellainen, jolloin kaikki on tehnyt jotain. Ei sellainen, jossa joku ei halua liikkua, ja ei ota osaa.”(P3)

”Minun mielestäni onnistunut oppitunti kun kaikki ovat tehneet jotain. Pitäneet hauskaa eikä ole tullut paljon häirintöjä että tunti on mennyt hyvin.” (P4)

”Onnistunut liikunta tunti on semmoinen jolloin kaikki tekevät jotain ja kaikki menee hyvin ilman riitaa ja tappelua.” (P5)

”Onnistuneet liikunta tunnit ovat sellaisia, että jokainen yrittää parhaansa, jokaisella on hauskaa ja jokainen ottaa kaikki huomioon, eikä kukaan valita yhtään. Tärkeintä koen koululiikunnassa olevan, että kaikki liikkuu, hikoilee ja on hauskaa.” (P8)

”Onnistunut oppitunti on sellainen, että siinä on tullut lämmin ja kaikki ovat tehneet jotakin urheilullista, eivätkä vain seisoneet salinreunoilla, vaikka pystyisivät urheilemaan.” (T3)

”Onnistunut oppitunti on mielestäni sellainen, jossa kaikilla osallistujilla olisi mukavaa ja kaikki osallistuisivat aktiivisesti tuntiin, oli laji sitten mikä tahansa.” (T4)

”Onnistunut oppitunti on sellainen, jossa oppilaat ja opettaja nauttivat tunnista, ja voivat tunnin jälkeen kokea liikunnan iloa ja oppineensa uutta.” (T5)

”Onnistunut oppitunti vaatii sen, että kaikki osallistuvat.” (T6)

Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen (2011) seuranta-arvion mukaan 40 % oppilaista pitivät hikoilusta ja hengästymisestä liikuntatunnilla, tutkimukseni tukee tätä tulosta. Merkittävänä tutkimustuloksena omassa tutkimuksessani voidaan pitää sitä, että oppilaille oli tärkeää, että kaikki osallistuvat aktiivisesti tuntiin. Tutkimukseni tulosten perusteella oppilaat eivät pidä siitä, että jotkut seisovat salin reunoilla. Tästä aiheesta on löytänyt muita tutkimustuloksia.

7.3.2 Kurin merkitys onnistuneeseen liikuntatuntiin

Muiden osallistumisen lisäksi kurin merkitystä en osannut kuvitella vaikuttavan oppilaiden kokemuksiin liikuntatunneista. Silokankaan (1998, 58) mukaan hyvä opettaja opettajien mielestä on sellainen, joka on positiivinen, innokas, huumorintajuinen, johtaja johon oppilaat voivat luottaa, ja oppilaat tietävät, että opettaja viime kädessä sanoo miten tehdään. Hyvältä opettajalta vaaditaan myös pitkää pinnaa, joustavuutta sekä tiukkaa otetta. Oppilaiden mielestä hyvä opettaja on mm. hauska ja huumorintajuinen, rehellinen ja oikeudenmukainen sekä hyvä kurin pitäjä, muttei kuitenkaan liian tiukka kurin pitäjä. Virran ja Lounassalon (2013, 498) mukaan liikunnanopettaja opettaa oppilaille koulun yhteisiä sääntöjä sekä turvallisuusohjeita. Ilmasen (2013, 48 – 55) mukaan yksilö omaksuu yhteiskunnan arvoja ja normeja oman käyttäytymisen ohjeistoksi. ”Suomalaisen koulujärjestelmän yksi keskeinen arvo on turvata oppilaiden fyysinen, motorinen, psykologinen ja sosiaalinen kehitys.” Perusopetuslain (628/1998, 29. §) mukaan oppilailla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön, jossa hänen ei tarvitse pelätä väkivaltaa tai kiusatuksi tulemistä. Tutkimukseni tulokset tukevat Silokankaan (1998) tutkimustuloksia sekä perusopetuslain 628/1998 pykälää 29 turvallisesta oppimisympäristöstä.

”Tunneilla pitäisi pitää hyvä kuri, jotta ne oppilaat, jotka oikeasti haluavat urheilla saavat sitä tehdä.” (P1)

”Mutta opettajalta on pitää odottaa kuria että ei oppilaat riehu ja tunti mene aivan pilalle kaikkien osalta.” (P4)

”Opetuksen tulisi olla aika rentoa mutta kuitenkin tarpeeksi tiukka kuri että päästäisiin nopeammin pelaamaan ja säästyttäisiin tapaturmilta ja loukkaantumisilta.” (P7)

”Opetuksen pitäisi olla jotenkin rentoa, mutta ei liian rentoa. Opettajan pitää osata olla myös tiukka. (T2)

”Liikuntatunnilla opetuksen pitäisi olla mielestäni innostavaa ja rentoa, mutta kuitenkin riittävän tiukkaa, jotta oppilaat keskittyvät tunnin aiheeseen, aivan kuin muillakin tunneilla.” (T5)

Opettajalta odotetaan rentoa, mutta tiukkaa otetta opetuksessa, jotta oppilaat kokisivat tunnin olevan turvallinen. Kurin koettiin myös vaikuttavan tunnin kulkuun, jotta häiriötekijät tai häiriköt eivät pilaisi niiden tuntia, jotka haluavat oikeasti liikkua.

Kuuselan ja Kasken (2013, 345 – 356) mukaan organisoinnilla ja järjestyksen ylläpidolla saadaan toimiva kokonaisuus. Organisoinnilla tarkoitetaan etukäteissuunnittelua tunnin kulusta, tavoitteista, opetusmenetelmistä ja tunnin aikaiset toimintatavat. Suunnitteluvaiheessa opettajan on mietittävä myös ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta jolloin voidaan välttää jo ristiriitatilanteita. Tuntien toimintaohjeilla määritetään tunteen turvallisuutta. Yhdessä oppilaiden kanssa määritetyt toimintaohjeet ennaltaehkäisevät ja antavat toimintamalleja oppilaille ristiriitatilanteissa.

7.4 Tutkimustulosten vertailu aikaisempiin tutkimuksiin

Tutkimustulokseni tukevat aikaisempia tutkimustuloksia, oppilaiden viihtymisestä ja motivaatiosta liikuntatunneilla. Oppilaat kokevat koululiikunnan myönteisenä asiana kuten Heikinaro-Johansson ja Palomäki (2011) seuranta-arviossaan toteavat. Tutkimustulokseni tukevat myös Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen (2011) seuranta-arvion tuloksia siinä, että koululiikunnan tavoitteet ja merkitys eivät liity ainoastaan terveyden ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseen vaan myös liikuntatunnin hauskuuteen ja vaihtelevuuteen.

Koululiikunnan sisällöissä tutkimustulokseni olivat eroavia Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen (2011) seuranta-arvioon siinä, että tutkimukseni tytöistä puolet toivoivat lihaskuntoharjoittelua enemmän. Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen seuranta-arviossa tytöt pitivät fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä asioita vähemmän kiinnostavina asioina.

Tutkimukseni osoitti, että oppilaiden mielestä liikunnan avulla voidaan vaikuttaa hyvinvointiin, terveyteen ja peruskuntoon. Tämä tutkimustulos tukee Tiaisen (2009) tekemän tutkimuksen tulosta.

Tutkimukseni tukee Soinin (2006) ja Liukkosen (2007) tekemien tutkimusten tuloksia. Heidän mukaansa oppilaiden mahdollisuus vaikuttaa oppisisältöihin vaikuttaa oppilaiden viihtyvyyteen liikuntatunneilla.

Kurpan (2011) tutkimuksen ja Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen (2011) seuranta-arvion mukaan yhteenkuuluvuudella ja sosiaalisilla kokemuksilla oli positiivisia vaikutuksia viihtyvyyteen liikuntatunnilla. Tutkimukseni tukee näitä asioita. Viihtyvyyteen vaikuttaa myös opettajan toiminta liikuntatunneilla. Opettajan toimintoihin kuuluu palautteen anto, vuorovaikutustaidot, oppilaiden huomioiminen, opettajan tiedot ja taidot, kilpailu-/tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen ja riittävän kurin pitäminen. Näitä tutkimustuloksia ovat saaneet esille mm. Wirkkala (2002), Kuusikko ja Virolainen (200), Jaakkola ja Sepponen (2007), Haapakorva ja Väli vuori (2008), Heikinaro-Johansson ja Palomäki (2011) ja Silokangas (1998).

Tutkimukseni tukee Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen (2011) seuranta-arviota jonka mukaan oppilaiden mielestä onnistuneen liikuntatunnin kriteerejä oli tunnin hauskuus, tulee hiki ja lämmin ja jokainen yrittää parhaansa. Toisten oppilaiden aktiivisen osallistumisen merkityksestä onnistuneelle liikuntatunnille en löytänyt muita tutkimustuloksia.

8 POHDINTA

Saatuani tiedon opiskelupaikasta Jyväskylän yliopistoon aloin pohtia, mistä tekisin graduni. Omassa opetuksessani olin miettinyt, miten oppilaat kokevat koululiikunnan opetuksen ja mitkä ovat oppilaiden mielestä liikuntalajeja, joista he erityisesti pitävät. Ajattelin, että tutkimuksen aiheena voisi olla: oppilaiden kokemuksia koululiikunnan opetuksesta.

Gradun tekemisen aloitin hyvissä ajoin koulutuksen alkuvaiheessa. Osasyynä gradun tekemisen ajoissa aloittamiseen oli koulutuksemme rakenne. Ensimmäisillä kontakteilla aloitimme ohjaajamme Kalervo Ilmasen sanoin ”jumppaamaan” gradua.

Jotta saisin oppilaiden äänen kuulumaan tutkimuksessani, päätin tehdä tutkimuksen ainekirjoituksena. Ainekirjoitus osoittautui hyväksi keinoksi kerätä tietoa oppilaiden kokemuksista koululiikunnasta. Aineista tuli hyvin esille oppilaiden ääni ja kuinka he ovat kokeneet koululiikunnan opetuksen ja heidän opettajansa.

Erittäin hyvänä asiana pidin sitä, että aineet kirjoitettiin atk -luokassa. Kun sain aineet valmiina atk -liuskoina, litterointi oli huomattavasti helpompaa. Tietokoneella kirjoitettujen aineiden etuna oli se, että minun ei tarvinnut tehdä tulkintoja oppilaiden käsi-
sialoista.

Tutkimusprosessin aikana tai lähinnä prosessin loppuvaiheessa tuli graduun vaikuttavia ajatuksia mieleen. Olenko tematisoinut aineet oikealla tavalla, onko kenties jäänyt joitakin tärkeitä teemoja huomioimatta? Olenko tulkinnut tekstit käyttämäni viitekehysten mukaan ilman omia ennakkoajatuksia? Onko viitekehys ollut riittävän laaja? Olisiko viitekehukseen tarvinnut vielä huomioida joitakin tärkeitä osa-alueita? Kuinka subjektiivisesti olen lukenut aineistoa ja olenko löytänyt aineistosta jotain uutta?

Onko graduni luotettava? Jokainen lukija lukee tekstiä omien kokemusten ja omien tulkintojen kautta. Vaikka kirjoittaja viittaa johonkin henkilöön voi asiayhteys kuitenkin irrota totuudesta ja kirjoittaja kirjoittaa niin kuin asian on itse kokenut. Tärkeää mielestäni on kirjoittaa riittävän vakuuttavasti ja vahvistaa omia ajatuksia muiden tutkijoiden/kirjojen tekijöiden toteamuksiin vertaamalla. Tuloksien tulkintavaiheessa en

voi nostaa esille vain omia ajatuksiani tukevia tulkintoja, vaan oppilaiden kirjoittamia katkelmia. Jokainen kuitenkin lukee tekstiä ja arvioi sen luotettavuutta omien kokemustensa kautta ja samalla arvioi tutkimuksen luotettavuutta.

Aiheeseen liittyvää ajatustyötä olen prosessoinut lukemalla siihen liittyvää kirjallisuutta sekä aiheeseen liittyviä väitöskirjoja ja graduja. Luettuani aiheesta muiden graduja ja väitöskirjoja omat ajatukset oppilaiden motivoinnista ja heidän mielestään tärkeistä sisällöistä ovat vahvistuneet. Oppisisällöt eivät ole oppilaiden mielestä tärkeimpiä asioita liikunnan opetuksessa, vaan opettajan toiminta, kuri, monipuolisuus ja oppilaiden rentoutuminen liikunnan avulla.

Omia ennakkoajatuksia ”onnistuneesta” liikuntatunnista olivat: oppilaiden mahdollisuus vaikuttaa oppisisältöihin, riittävästi tekemistä ja toiminnan ylläpitäminen tunnelilla, vaihtelevat oppisisällöt, opettajan merkitys ja oppilaiden kannustaminen tekemiseen ja heidän yrittämisestään palkitseminen kannustamalla ja kehumalla. Näin jälkikäteen voisin sanoa, että osa esiymmärryksestäni piti paikkansa. Liikunnan opetussisällöistä ei tullut tietoa, mitkä ovat oppilaiden mielestä tärkeitä/vähemmän tärkeitä oppisisältöjä. Ainoastaan kaksi oppilasta oli maininnut, että uintia olisi voinut olla enemmän yläluokilla. Lisäksi tutkimuksesta nousi esille vain kaksi kommenttia oppilaiden mahdollisuudesta vaikuttaa oppisisältöön. Heidän mielestään oli tärkeää, että oppilailla olisi mahdollisuus vaikuttaa oppisisältöihin.

Itse lähdin työstämään kirjallisuuskatsausta esiymmärryksen kautta ja täydentämään kirjallisuuskatsausta ohjaajan palautteen seurauksena. Alkuun kirjallisuuskatsaukseen ei kuulunut koululiikunta eikä murrosikä. Murrosiän merkitys opettajuuteen ja myös omaan opettajuuteeni ymmärsin vasta kirjoittaessani sitä auki. Murrosiällä on vaikutusta ryhmän käyttäytymiseen, pukeutumiseen ja siihen, mikä rooli oppilaalla on ryhmässä sekä hänen tunteidensa sääntelyyn. Nämä ovat murrosikäiselle erittäin tärkeitä asioita. Tutkimuksessani tuli useammassa aineessa esille kavereiden kanssa pelailu.

Tutkimuksesta saatujen tulosten mukaan oppilaat olivat kokeneet koululiikunnan hyödylliseksi, koska he voivat tutustua uusiin lajeihin, saivat vaihtelua arkeen, kokivat liikunnan vaikuttavan heidän terveyteensä ja kavereiden kanssa oli kiva pelaila. Oppilaat kokivat koululiikunnan tärkeäksi, mikäli eivät ehtisi vapaa-ajalla muuten liikkua.

Tutkimuksen mukaan suurin osa oppilaiden kokemuksista oli positiivisia, eikä liiemmin negatiivisia kokemuksia esiintynyt. Tutkimukseni tulokset tukevat Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen (2011) seuranta-arvion tuloksia, joiden mukaan oppilaat suhtautuivat myönteisesti koululiikuntaan. Negatiiviset kokemukset olivat lähinnä opettajan toimintaan liittyen, oppilaiden huomioiminen ja kannustaminen. Oppilaiden mielestä liikuntatunnit olivat mukavia, rentoja ja hyvää vaihtelua lukuaineille, jotka tukevat Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen seuranta-arvion tuloksia. Oppilaat kokivat lajien harjoittelun positiivisena asiana ja hyvää oli, että he pääsivät kokeilemaan sellaisia lajeja, joita ei välttämättä vapaa-ajalla tulisi harrastettua. Monessa aineessa tuli esille koululiikunnan ja vapaa-ajan harrastuksien yhteys. Oppilaiden mielestä oli hyvä, että edes liikuntatunnilla tulee liikuttua, jos ei kerkeä tai ei ole vapaa-ajan harrastuksia. Sekä sen, että kun kokeillaan erilaisia lajeja liikuntatunneilla, niin niistä voi saada itselleen liikunnallisen harrastuksen vapaa-ajalle. Yrittäminen nousi esille useammassa aineessa. Oppilaiden mielestä tärkeää oli oma yrittäminen sekä muidenkin aktiivisuus tunnin aikana.

Ne asiat, jotka yllättivät minut tutkimuksessani, olivat toisten oppilaiden aktiivisuus ja kurin merkitys onnistuneen liikuntatunnin kriteereissä. Mielestäni tutkimukseni tärkeänä tietona nousi esille muiden oppilaiden aktiivisuus. Oppilaille oli tärkeää, että kaikki osallistuivat aktiivisesti liikuntatuntiin. Tästä aiheesta en löytänyt muita tutkimustuloksia tukemaan omaa tuloksiani. Oppilaille sillä oli merkitystä, että kukaan ei seisosi kentän reunalla passiivisena, vaan kaikki osallistuisivat aktiivisesti liikuntatuntiin. Myös kurin merkitys nousi useammasta aineesta esille onnistuneen liikuntatunnin sujuvuuteen vaikuttavana tekijänä. Opettajalta odotettiin rentoa, mutta riittävän tiukkaa otetta tunnin kulussa. Tunneilla pitäisi olla hyvä kuri, jotta ne oppilaat, jotka oikeasti haluavat liikkua voivat sen tehdä, oli yhden oppilaan kommentti. Jaakkolan ja Sääkslahden (2013, 317) mukaan komentotyylisessä opetuksessa opettaja suunnittelee ja ohjaa toimintaa. Komentotyylillä sopii suuriin ryhmiin, kun käytettävissä oleva tila on pieni tai turvallisuusriskit ovat suuria. Kuuselan ja Kasken (2013, 346) mukaan järjestyksen ylläpitäminen luo turvallisuuden tunnetta liikuntatuntiin. ”Järjestyksen ylläpitämisellä tarkoitetaan sitä, että opettaja rakentaa tilanteita, joissa oppilaat suuntaavat tarkkaavaisuutensa haluttuihin asioihin.”

Kuuselan ja Kasken mukaan (2013, 346) turvallisuus tarkoittaa myös psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta. Opettajan tulee puuttua kiusaamiseen ja häiritsevään käyttäytymiseen heti kun hän sitä havaitsee. Psyykkinen ja sosiaalinen turvallisuus rakentuu opettajan ja oppilaan välisistä suhteista. Ammattitaitoinen opettaja kohtaa oppilaat yksilöinä, jolloin hän voi vaikuttaa oppilaan kehittymiseen myönteisesti. Tämä tarkoittaa oppilaan kunnioittamista ja arvostamista sanoin ja teoin.

Oma tutkimukseni sekä Niemelän ja Niemelän (2012), Wirkkalan (2002) ja Silokankaan (1998) tutkimukset osoittavat, että kurinpidollisilla toiminnoilla on merkitystä liikuntatunnin kulkuun. Virran ja Lounassalon (2013, 500) mukaan kasvatusta on liikuntatunnilla jatkuvasti läsnä. ”Opettajan esimerkki, persoona ja arvot viestivät oppilaille, mihin suuntaan hän toivoisi heidän kehittyvän.” Oppilaat haluavat, että opetuksen tulisi olla rentoa, mutta kuitenkin riittävän kurinalaista, jotta oppilaat voisivat liikkua tunneilla turvallisesti. Jaakkolan ja Sääkslahden mukaan (2013, 317) tehtäväopetuksessa oppilaat tekevät tehtäviä omaan tahtiin ja palautteen anto on komentotyyliä yksilökohtaisempaa, koska opettaja ei ole samalla tavalla sidottuna suoritusten aikatauluttamiseen kuin komentotyyliä. Oma tutkimukseni sekä useat muutkin tutkimukset ovat osoittaneet, että opettajalla oli suuri rooli positiivisten kokemusten saavuttamiseksi. Jaakkolan ja Sääkslahden (2013, 315) mukaan opettaminen on vuorovaikutusta opettajan ja oppilaan välillä, joten opettajan vuorovaikutustaidot ovat korostuneesti esillä liikuntatunneilla. Oppilaat kokevat pätevydentunnetta kun he saavat kannustavaa palautetta toiminnastaan. Wirkkalan (2002) ja Silokankaan (1998) tutkimukset toivat vielä esille, että opettajalta odotetaan kärsivällisyyttä ja huumorintajua riittävien kurinpidollisten toimenpiteiden lisäksi.

Arvot ohjaavat meidän toimintaamme ja liikuntatuntien suunnittelua. Koulun, omien arvojensa ja opetussuunnitelman avulla liikunnanopettajat suunnittelevat tuntejaan. Ilmasen (2013, 56) mukaan opettajat ovat nostaneet tärkeimmiksi liikuntakasvatuksen arvoiksi ilon, virkistyneen ja nautinnon. Sekä lähes yhtä tärkeinä pidettiin tasa-arvoa, oikeudenmukaisuutta, sosiaalisuutta, terveyttä, kuntoa ja hyvinvointia.

Jaakkolan ja Sepposen (1997) sekä Huismanin (2004) tutkimusten mukaan tytöt viihtyivät paremmin tehtäväsuuntautuneessa ja poikia huonommin kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Omasta tutkimuksesta ei voi tehdä yleistyksiä kilpailusuunta-

tuneesta motivaatioilmastosta, koska aiheesta tuli vain kaksi kommenttia. Yhden pojan mielestä onnistunut liikuntatunti on sellainen, jossa on ollut tarpeeksi kilpailuhenkeä, kun taas yhden tytön kommentti oli, ettei koululiikunnan pitäisi olla liian kilpailuhenkistä. Kommentit kuitenkin tukevat tutkimustuloksia, joissa pojat viihtyvät paremmin kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa ja tytöt tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Tutkimukseni osoitti, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on tärkeä tekijä viihtymisen kannalta koululiikuntatunneilla. Oppilaat odottavat monipuolisia tunteja, erilaisten lajien harjoittamista sekä liikkeessä pysymistä muuten ”*se alkaa maistumaan puulta*” (P2)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on teini-ikäiselle tärkeä asia. Nuorelle on tärkeää voida samaistua ikätovereihinsa. Kavereiden mielipiteet ovat tärkeitä. Ne vaikuttavat nuoren pukeutumiseen, puhumiseen ja tekemiseen. Kurpan (2011) tutkimuksessa ryhmähenkki oli eniten positiivisia mainintoja saanut luokka. Myös Niemelän ja Niemelän (2012) tutkimuksessa yhdeksi positiivisimmaksi seikaksi nousi sosiaalinen kanssakäyminen. Myös omassa tutkimuksessani oppilaiden aineista nousi esille halu pelaila kavereiden kanssa, koska se on hauskaa. Tätä kuvastaa lisäksi se, kuinka tärkeää oppilaille oli muiden osallistuminen liikuntatuntiin. Tutkimukseni osoitti, että oppilaat odottivat kaikkien osallistuvan liikuntatuntiin, samoja tuloksia olivat Niemelä ja Niemelä (2012) saaneet omassa tutkimuksessaan.

Hyvän opettajan kriteerejä tuli esille jo tuloksissa, mutta mitä muita asioita voisi olla, jotka vaikuttavat oppilaiden viihtymiseen liikuntatunnilla? Voisiko niitä olla esimerkiksi hyvin organisoidut tunnit, tehtäväsuuntautunut liikuntatunti, jokaiselle oman tason tehtävät, eriyttävä opetus, eriyttävässä opetuksessa oppilaalla on oma vastuu valita itselleen sopivia tehtäviä ja tehdä niitä omaan tahtiin. (Jaakola & Sääkslahti 2013, 318), palautteen anto, opettajan oikeudenmukaisuus, tasapuolisuus ja kaikkien oppilaiden huomiointi. Silokankaan (1998, 60) mukaan opettajat ja oppilaat ovat samaa mieltä siitä, että hyvällä oppitunnilla tehdään asioita konkreettisesti ja liikutaan oppilaiden mielestä kiinnostavissa aiheissa.

Jaakkola ja Sääkslahti (2013, 314) toteavat, että ”liikunnan tutkimuksessa pyritään etsimään päteviä ja tehokkaita malleja opettaa liikuntaa.” Tutkimukseni yhtenä tarkoituksena oli selvittää, mikä motivoi oppilaita liikkumaan liikuntatunnilla. Tutkimukseni

osoitti, että oppilaat pitivät liikunnanopetusta tärkeänä, mukavana ja hauskana sekä hyvänä vastapainona lukuaineille. Lisäksi tutkimuksesta tuli esille, mikä vaikutus opettajalla on oppilaiden kokemuksiin liikunnasta. Opettaja luo ilmapiirin ja motivaatioilmaston omalla toiminnallaan oppimisympäristöön. Oppilaat pitivät monipuolisista liikuntatunneista ja rennosta, mutta kuitenkin riittävän tiukasta opettajasta. Jaakkolan ja Sääkslahden mukaan (2013, 315) opettajan tulee myös itse oppia oppimisprosessissa.

Olisin toivonut saavani tutkimuksesta esille tietoa, kuinka oppilaat ovat kokeneet autonomian vaikuttavan heidän viihtyvyyteensä/motivaatioonsa liikuntatuntien aikana. En kuitenkaan kyennyt vastaamaan siihen, oliko oppilailla riittävästi vaikutusmahdollisuuksia tuntien kulkuun, mikä olisi tärkeä kysymys jatkotutkimusta ajatellen. Lisäksi olisin voinut selvittää ravinnon merkitystä ja sen yhteyttä kokemuksiin liikuntatunneista. Tämä tuli mieleen, kun olen käynyt omien oppilaiden kanssa keskusteluja jakamisesta liikuntatuntien aikana. Usein jaksamattomuuteen on ollut syynä väliin jätetty aamupala/koulun ruoka. Muutamasta aineesta nousi esille kurin merkitys onnistuneeseen liikuntatuntiin, tässä voisi olla autonomian ja ravinnon lisäksi jatkotutkimuksen kohde.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Nemo. Helsinki.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. WS Bookwell Oy. Porvoo.
- Ames, C & Archer, J. 1988. Achievements goals in the classroom. Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Education Psychology* 80.
http://www.unco.edu/cebs/psychology/kevinpugh/motivation_project/resources/ames_archer88.pdf. Luettu 16.7.2012
- Aunola, K. 2005. Motivaation kehitys ja merkitys kouluikässä. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 105–126.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Haapakorva, K. & Väli vuori, J. 2008. 9- luokkalaisten oppilaiden kokema motivaatioilmasto, koululiikuntamotiivit ja viihtyminen koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. Juvenes Print. Tampereen yliopistopaino Oy. Tampere.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V., Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* (6), 31–37.
- Heikkinen, H. 2001. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aalto, J & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä Gummerus Kirjapaino Oy. 116–132.
- Heikkinen, H. 2007. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aalto, J & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä Gummerus Kirjapaino Oy. 142 – 158.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimisen arviointi 1/2004. Yliopistopaino, Helsinki: Opetushallitus.
- Iivonen, M. & Lamminpää, R. 2004. www.murrosikä.fi. Väestöliitto.
- Ilmanen, K. 2013. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J & Sääkslahti, A (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS -kustannus. Bookwell Oy 2013. 48 – 61.
- Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and sport competence as a result of modification in school physical education teaching practices. Jyväskylä. LIKES Research reports on sport and health 131
- Jaakkola, T. & Sepponen, K. 1997. Tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston yhteydet sisäisen motivaatioon koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J & Sääkslahti, A (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS -kustannus. Bookwell Oy 2013. 315 – 329.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Jarasto, P & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kansanen, P. & Uusikylä, K. 2002. Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Gummerus kirjapaino Oy: Jyväskylä
- Kettunen, L. 2001. Kyllä vai ei – Murrosikäisestä aikuiseksi. Helsinki. WSOY.
- Kinnunen, S. 1992. Kohti murrosikää – tärkeät keskilapsuuden vuodet. Helsinki. Karasana
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä. Ps -kustannus. Gummerus Kirjapaino Oy. 70 – 85.
- Kokkonen, J., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Yhdeksäsluokkalaisten koululaisten raportoima liikuntatuntien motivaatioilmasto ja koherenssin tunne koetun fyysisen pätevyyden selittäjänä. Liikunta & Tiede 46 (1), 45–50.

- Kotkavirta, J. & Nyssönen, S. 1994. Johdatus filosofiaan. Porvoo: Weilin+Göös.
- Kurppa, J. 2011. Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien koululiikuntakokemukset, liikunnanopetuksen sisällöt ja liikunnan opetusryhmät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kuusela, M. & Kaski, S. 2013. Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J & Sääkslahti, A (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS - kustannus. Bookwell Oy 2013. 346 – 363.
- Kuusikko, R. & Virolainen, J. 2000. 9-luokkalaisten oppilaiden viihtyminen koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Laakso, T. 2005. Motivaatio ja syke. Liikuntamotivaation yhteys 9-luokkalaisten oppilaiden hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittavuuteen ja fyysiseen aktiivisuuteen koulun liikuntatunnilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Lisensiaatintutkimus.
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä. Ps -kustannus. Gummerus Kirjapaino Oy. 26–43.
- Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 2. korjattu ja täydennetty painos. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä. Ps -kustannus. Gummerus Kirjapaino Oy. 26–43.
- Lintunen, T. 2007. Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit. s.152–156.
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., & Kataja, J. 2006. Psykkinen valmennus lentopallossa. Suomen lentopalloliitto ry. SLU-Paino
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., & Kataja, J. 2006. Taitolajina työ, Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Edita Prima Oy: Helsinki

- Liukkonen, J.; Jaakkola, T., & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. Toim. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit. 157–170.
- Liukkonen, J., Watt, A., Barkoukis, V., Jaakkola, T. 2010. Motivational Climate and Students' Emotional Experiences and Effort in Physical Education. *The Journal of Education Research*. <http://rphelp.helmet.fi/ebssco-web/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=b2dbbc83-1317-4d51-a8b3-d4544255bcf8%40sessionmgr13&vid=2&hid=10>. Luettu 1.4.2012
- Lochbaum, M. R & Roberts, G. C. 1993. Goal Orientations and Perception of the Sport Experience. *Journal of Sports and Exercise Psychology* 15. 160 – 170. http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_11.pdf. Luettu 16.7.2012
- Mehtäläinen, H. & Taipale, T. 2006. Aikuisuus ja autonomia. Teoksessa (toim.) Ladonlah-ti, T & Pirttimaa, R. Erityispedagogiikka ja aikuisuus. Helsinki, Yliopistopainos s.109 – 122.
- Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivirakenteet. Opetushallitus.
- Niemelä, J. & Niemelä, O. 2012. ”Jos koululiikuntaa ei olisi, luulen, etten liikkuisi nyt vapaa-ajallakaan juuri ollenkaan” – Koululiikunnan vaikutukset oppilaan itsensä kokemana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Nissinen, J. 2010. Jyväskyläläisen B-juniori-ikäisten poikajalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio ja tavoiteorientaatio. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa (toim.) Fogelholm, M. Vuori, I. & Vasankari, T. Terveysliikunta. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.
- Ojanen, M. 2000. Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä s. 123–150.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010. Perusopetus 2020 – yleiset valtakunnalliset tavoitteet ja tuntijako. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:1. Yliopistopaino.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisenä tutkimuskohteena, johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampereen yliopiston jäljennepalvelu. Tampere.

- Rantala, I. 2007. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä. Ps -kustannus. Gummerus Kirjapaino Oy. 106 – 125.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2005. Mikä meitä liikuttaa modernin motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy
- Silokangas, K. 1998. Kuri ja järjestys - koulun työrauhasta Orimattilassa. . Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunnilla. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikässä? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä s. 55 – 80.
- Tiainen, S. 2009. Yläkoululaisten suhtautuminen koululiikuntaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Virta, J. & Lounassalo, I. 2013. Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J & Sääkslahti, A (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS -kustannus. Bookwell Oy 2013. 497 – 520.
- Virtanen, J. 2006. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa Metsämuuronen, J. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä. s. 151 – 213.
- Wirrkala, S. 2002. Innostava liikuntatunti oppilaan näkökulmasta. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Sähköiset lähteet

Dufva, H. Mistä iloa liikuntaan?

http://www.opettaja.fi/pls/portal/docs/PAGE/OPETTAJALEHTI_EPAPER_PG/2011_32/161774.htm. Luettu 25.8.2012

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. Luettu 29.5.2013

Kataja, J. 2007. Miten luodaan työilmapiiri, jossa motivaatio elää? Luento materiaali

http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=sosiaalinen%20yhteenkuuluvuus&source=web&cd=15&ved=0CFAQFjAEOAo&url=http%3A%2F%2Fwww.valtiokonttori.fi%2Fpublic%2Fdownload.aspx%3FID%3D72557%26GUID%3D%257B7D82B111-1B24-4341-9820-798C6761FDBC%257D&ei=cumCT7T9A4_64QSEn4D7Bw&usg=AFQjCNGe9HWC6_-zCCxWWnvJqcJmn8_24g&cad=rja. Luettu 9.4.2012

Pekkarinen, J. 2011. Liikunnasta iloa ja virkistystä.

http://www.opettaja.fi/pls/portal/docs/PAGE/OPETTAJALEHTI_EPAPER_PG/2011_40/163295.htm. Luettu 25.8.2012

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.

http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf. s 248. Luettu 18.3.2012

http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset. Luettu 24.3.2012

Liitteet

Liite 1: Ainekirjoitus

Ainekirjoitus 9.lk

Koululiikuntakysely yhdeksännelle luokalle

- Miten olet kokenut koululiikunnan? Mitä ajattelet koululiikunnasta?
- Mitkä ovat sinun mielestäsi tärkeitä sisältöjä koululiikunnassa?
- Mitä haluat liikuntatunneilta? Minkälaista opetuksen tulisi sinun mielestäsi olla?
- Minkälainen on sinun mielestäsi onnistunut oppitunti?

Liite 2: Lupalappu

Tutkimuslupa

Suoritan tällä hetkellä liikuntatieteiden maisterin tutkintoa Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteen tiedekunnassa. Teen tutkintoa varten pro gradu - tutkielman oppilaiden kokemuksista koululiikunnan opetuksesta. Teetän tutkimuksen ainekirjoituksena. Oppilas tarvitsee tutkimusta varten huoltajilta suostumuksen osallistua tutkimukseen. Äidinkielen opettaja kirjoittaa aineen oppilailla ja hän häilyttää oppilaiden nimet aineista. Itse saan tietää vain, onko aineen kirjoittaja tyttö tai poika, aineen kirjoittajan nimiä en tule tietämään.

Muutoinkin noudatan tutkimuksen tekoon liittyviä yleisiä eettisiä ohjeistuksia. Tutkimukseen olen saanut luvan Mikkolan koulun rehtorilta Merja Kuokalta. Toivon teiltä vanhemmilta myönteistä suhtautumista tutkimukseen, koska sen avulla saadaan tietoa siitä, millaisena oppilaat ovat koulun liikunnanopetuksen kokeneet, jolloin oppilaiden käsitykset voidaan ottaa huomioon tulevaa opetusta suunniteltaessa.

Oppilaan nimi: _____

Saa osallistua tutkimukseen

Ei osallistu tutkimukseen

Huoltajan allekirjoitus: _____

Oppilaan allekirjoitus: _____

Ystävällisin terveisin,

Pasi Vuoristo