

**KOULULIIKUNTAKOKEMUSTEN YHTEYS AIKUISIÄN
LIIKUNTAHARRASTUNEISUUTEEN**

Jussi Pietilä

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Kevät 2015
Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Jussi Pietilä. 2015. Koululiikuntakokemusten yhteys aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 68 sivua

Pro gradu – tutkielmani tarkoituksena oli analysoida 40–60-vuotiaiden valkeakoskelaisten koululiikuntakokemuksia ja niiden vaikutusta aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen. Tutkimukseni on luonteeltaan määrällinen kyselytutkimus, jonka otokseen kuului 132 aikuista, joista 76 oli naisia ja 56 miehiä. Kyselytutkimus on henkilökohtaisesti suoritettu eikä se ole osana mitään suurempaa tutkimusta. Tutkimus aloitettiin kesällä 2014. Vastauksia analysoitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaation, t-testin ja varianssianalyysin avulla. Lisäksi tutkimukseen otettiin mukaan iän ja liikuntanumeron yhteys koululiikuntakokemuksiin.

Tulokset osoittavat, että koululiikuntakokemuksilla on yhteys aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen sekä positiivisesti, että negatiivisesti. Koululiikunnasta jää huonoja kokemuksia 15–20 %:lle oppilaista, ja muut ovat pitäneet koululiikunnasta ainakin jossain määrin. Tutkielman tulosten mukaan näistä 15 – 20 %:sta noin puolella huonot kokemukset vaikuttavat aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen. Tutkimukseen osallistuneista 48 (36 %) ovat kokeneet koululiikunnan vaikuttaneen aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen ja näistä 33 (25 %) ovat kokeneet sen vaikuttaneen positiivisesti ja 15 (11 %) kokeneet sen vaikuttaneen negatiivisesti. Tutkielmassa tuli esille myös hyvän liikunnan arvosanan yhteys positiivisiin kokemuksiin ja huonon arvosanan yhteys negatiivisiin kokemuksiin. Koululiikunnassa huonoja kokemuksia tuoneet lajit olivat yleisesti hiihto, telinevoimistelu ja voimistelu. Kaikissa näissä huonoja kokemuksia tuoneissa lajeissa yhteisinä tekijöinä olivat pakottaminen, jatkuva mittaaminen, opettamisen puute ja liikunnan ilon puuttuminen.

Tutkimuksen kannalta merkittävintä olivat tiedot jotka aiheuttivat huonoja kokemuksia ja varsinkin tieto miten asioita voisi parantaa. Tämä on hyvin merkittävää liikunnanopettajan työn kannalta tulevaisuudessa.

Avainsanat: Koululiikunta, koululiikuntakokemukset ja liikuntaharrastuneisuus

ABSTRACT

Jussi Pietilä. 2015. The influence of physical education on unity to physical exercise in adulthood. Master's thesis. The faculty of Sport Sciences, the University of Jyväskylä, 68 pages.

The aim of this Master's thesis was to study physical education experiences of 40 to 60-year-old subjects from the town of Valkeakoski, and furthermore, the influence of those experiences to their devotion to physical exercise in adulthood. The research method of the present study is quantitative, and the methodology used is a questionnaire completed by 132 subjects with a distribution of 76 women and 56 men. The questionnaire study was conducted personally, and does not contribute to any other major study. The study was initiated in the summer of 2014. The results were analyzed using the product-moment correlation of Pearson and the t-test. In addition, the effect of age and grade in physical education were included in the present study.

The results showed that physical education is linked to the devotion of physical exercise in adulthood both negatively and positively. Approximately 15-20 % of pupils are left with negative experiences of physical education and the rest have liked physical education at least to some extent. According to the results, about half of the aforementioned 15-20 % experienced that negative experiences influenced on dedication to physical exercises in adulthood. Furthermore, 48 subjects (36%) have experienced that physical education has influenced their devotion to physical exercise in adulthood, and 33 subjects (25 %) of those found the influence to be positive and 15 subjects (11 %), negative. Additionally, according to the results of the present study a good grade in physical education was linked to positive experiences, and a poor grade to negative ones. Sports that had brought negative experiences were generally skiing and gymnastics. In the mentioned sports the common negative factors were forcing, constant measuring and the lack of both instructing and the joy of exercising.

The most significant in the present study were the experiences that had caused negative experiences, and specifically, the information on how to improve the matter. This is of great importance in my own professional field in the future.

Keywords: physical education, physical education experiences, adulthood, devotion to physical exercise

SISÄLLYS

ABSTRACT	3
2 NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	7
2.1 NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS VAPAA-AJALLA	7
2.2 NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS KOULUSSA	8
2.3 NUORUUSIÄN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN YHTEYS AIKUISIÄN FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN	9
3 KOULULIIKUNTA	11
4. OPPILAIDEN KOKEMUKSET KOULULIIKUNNASTA	13
4.1 VIIHTYMINEN JA MOTIVAATIO LIIKUNTATUNNEILLA	15
4.1.2 ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA	17
4.1.3 KOETTU PÄTEVYYS	18
4.1.4 SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS	19
4.2 AHDISTUNEISUUS KOULULIIKUNNASSA	19
4.3 OPETTAJAN TOIMINTA	20
4.4 OPETUSRYHMÄN ROOLI.....	22
5 KOULULIIKUNNAN MERKITYS MYÖHEMPÄÄN LIIKUNTAHARRASTUKSEEN	23
6 LIIKUNNAN ARVOSANAN YHTEYS KOKEMUKSIIN KOULULIIKUNNASTA	25
7 OPPILAIDEN KOETTU AUTONOMIA LIIKUNTATUNNILLA.....	26
8 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	27
9 TUTKIMUSAINEISTO.....	28
9.1 TUTKIMUKSEN KOHDEJOUKKO	28
10 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	32
10.1 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	32
10.1.1 VALIDITEETTI	32
10.1.2 RELIABILITEETTI	32
11. TULOKSET	33
POHDINTA.....	51
LIITE 1 & 2	

1 JOHDANTO

Liikunnan myönteiset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin tunnetaan, mutta miten on opetuksen sisällöstä ja opettajan toiminnannasta saatujen kokemusten vaikutus aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen. Ajatus tästä työstä syntyi jo muutamia vuosia sitten, koska aihe on kiinnostava. Opettajalla on mahdollisuudet vaikuttaa oppilaiden kasvuun ja auttaa heitä löytämään opetussisällön sekä opetustapojen kautta itselleen elinikäinen liikuntaharrastus (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007).

Kiinnostukseni koulukokemuksiin herätti se, että ensi syksynä olen itse opettajana osana kouluyhteisöä. Tutkimuksestani on varmasti hyötyä koulumaailmassa, sillä tulosten kautta tiedostan miten opettajana voin osaltani edistää oppilaiden myönteistä kuvaa koululiikunnasta. Osaan toivottavasti ottaa paremmin huomioon niitä tekijöitä, jotka tekevät koululiikunnasta mielekäästä.

Koululiikunnalla voidaan tavoittaa melkein kaikki lapset ja nuoret, joten sen vaikutus heidän fyysiseen aktiivisuuteensa voi parhaimmassa tapauksessa olla hyvin merkittävä (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007.) Paitsi koululiikunnan lisäämisellä, myös sen kehittämällä suuntaan, joka motivoisi myös fyysisesti passiivisia liikunnan pariin, voitaisiin tulevaisuudessa vaikuttaa suuresti koko väestön terveydentilaan. Koululiikunnalla on monia hyviä ja tärkeitä tavoitteita, mutta tulevana liikunnanopettajana koen, että tärkein koululiikunnan tavoite lienee kasvatus liikuntaan ja elinikäiseen liikunnan harrastamiseen. Siinä nykyisillä ja tulevilla opettajilla riittää työtä. Opettajan asenne ja motivaatio tehdä työtä oman opetussisältönsä ja opetusmetodiensa kanssa on merkittävässä asemassa siinä minkälaiset tuntemukset oppilaille jäävät mistäkin liikuntamuodosta sekä eri liikuntalajeista. Myös liikunnan opetussuunnitelma nostaa yhdeksi koululiikunnan tavoitteeksi valmiuksien luomisen omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 248.)

Koululiikunnasta saadut kokemukset vaihtelevat hyvin paljon. Toiset pitävät koululiikuntaa parhaana ja mukavimpana kouluaineena, kun toiset taas ovat koululiikunnan nolojen ja kiusallisten kokemusten vuoksi lopettaneet liikunnan harrastamisen jopa kokonaan (Paakkari ja Sarvela 2000). Aikuisiällä koululiikuntakokemukset ohjaavat liikunnan harrastuneisuutta ja aktiivisuutta. Koululiikunnan todellisia vaikutuksia on tutkittava, jotta voidaan kehittää koululiikuntaa kaikkia lapsia ja nuoria kiinnostavaan suuntaan. Liikunnanopetuksen on pystyttävä antamaan positiivisia kokemuksia kaikentasoisille liikkujille. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007.)

Tässä työssä lähestyn aihetta tutustumalla koululiikuntaan, perehtymällä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen koulussa ja vapaa-ajalla sekä tutkimalla aikuisten koululiikuntakokemuksia ja niiden vaikutusta heidän liikuntatottumuksiinsa. Lisäksi vahvistan tutkielmani teoriapohjaa aiemmilla tutkimustuloksilla oppilaiden kokemuksista koululiikunnasta ja koululiikunnan vaikutuksista aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen ja -aktiivisuuteen. Kolmannesta luvusta eteenpäin käsittelen koululiikuntaa sekä varsinkin sitä, mitkä asiat edesauttavat motivoitumista ja viihtymistä koululiikunnassa. Motivaatiotekijöitä käsittelen erilaisten motivaatioteorioiden pohjalta. Lisäksi teoriaosuuteen sisältyvät alaluvut ahdistuneisuudesta koululiikunnassa sekä opettajan toiminnan ja muiden oppilaiden vaikutukset liikuntatunneilla viihtymiseen ja sieltä saatuihin kokemuksiin. Seuraavissa luvuissa pureudun liikunnan arvosanaan ja sen yhteyteen viihtymiseen ja kokemuksiin koululiikunnassa.

Teoriaosuuden jälkeen siirrytään tutkimuskysymyksiin ja tutkimuksen tarkoitukseen. Lisäksi esille tulevat tutkimusaineisto ja tutkimusmenetelmät, joita olen tutkielmassani käyttänyt. Luvussa 11 esittelen tutkielmastani saamani tulokset. Pohdintaosuudessa käsittelen saamiani tuloksia, teen yhteenvedon tutkimuksestani ja tuloksista, teen johtopäätöksiä ja esitän jatkotutkimusehdotuksia.

2 NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisen aktiivisuuden määritelmiä on useita ja monet niistä ovat merkitykseltään rinnakkaisia. Suomalaisessa liikunta-aktiivisuustutkimuksessa on perinteisesti käytetty määritelmää, jonka mukaan fyysinen aktiivisuus tarkoittaa ihmisen liikunnassa, työssä tai muussa toiminnassa suorittaman lihastyön määrää (Telama 2005) tai liikkumista, jossa motorisia suorituksia toistamalla kuluu energiaa (Bouchard & Shephard 1994). Näiden fyysisen aktiivisuuden määritelmien lisäksi käsite voidaan luokitella neljän eri ulottuvuuden kautta. Nämä ovat toiminnan tapa, intensiteetti, kesto ja useus. Toiminnan tavalla tarkoitetaan liikkumisen muotoa, toiminnan kestolla suoritukseen käytettyä aikaa, useudella suoritusten määrää esimerkiksi päivässä tai viikossa ja intensiteetillä liikunnan aikaansaamaa energian kulutusta (Bouchard & Shephard 1994).

2.1 Nuorten fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla

Nykymaailma on muuttunut passiivisemmaksi ja istuvammaksi kuin ennen. Liikunta ei enää liity jokaisen lapsen ja nuoren arkipäivään niin kuin se on aikaisemmin liittynyt. Lapset ja nuoret ovat lihoneet ja heidän fyysinen kuntonsa on heikentynyt, mikä uhkaa koko yhteiskunnan hyvinvointia tulevaisuudessa. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 10.) Kuitenkin suomalaisten nuorten liikunnan harrastaminen on jopa lisääntynyt (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006).

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille on terveysliikunnan minimisuositus, ja on kohdistettu kaikille kouluikäisille lapsille ja nuorille terveysliikunnan näkökulmasta. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille on: Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä”. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008.)

Lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntaa on tutkittu melko paljon, ja tutkimustulokset vaihtelevat jonkin verran. Nuorten kouluterveyskyselyn 2008 mukaan 8 - ja 9 - luokkalaisista nuorista noin 15 % sanoo liikkuvansa vapaa-aikanaan puolen tunnin ajan useita kertoja

päivässä. Kerran päivässä puolen tunnin ajan liikkuu noin 20 % molemmista sukupuolista. Lainkaan liikkuvia on vain muutama prosentti.

Saman kyselyn mukaan seitsemän tuntia tai enemmän viikossa hengästyen ja hikoillen liikkuu pojista noin 20 % ja tytöistä noin 10 %. Kahdesta kolmeen tuntia hengästyen ja hikoillen viikossa liikkuu tytöistä noin 30 % ja pojista noin 25 %. Kymmenesosa nuorista puolestaan ilmoitti, ettei liiku viikon aikana tuntiakaan hengästyen tai hikoillen. (Kouluterveyskysely 2008.)

Laakson tekemän tutkimuksen mukaan organisoitua liikuntaa harrasti vähintään kerran viikossa noin 50 % pojista ja 40 % tytöistä. Vähintään kolme kertaa viikossa urheiluseuratoimintaan osallistuu pojista alle 20 % ja tytöistä 10 %. (Laakso ym. 2006.)

Laakson mukaan nuorten arki- ja hyötyliikunnan määrä on vähentynyt viime vuosikymmeninä. Arkiliikunnalla Laakso tarkoittaa liikuntaa, jota ei toteuteta liikunnan harrastamisena, vaan sitä kertyy muun toiminnan yhteydessä. Esimerkkinä arki- ja hyötyliikunnasta voidaan mainita kaupassa käynti, kotityöt, koulu- ja työmatkat tai siivous. (Laakso ym. 2006.)

Nupposen ja Telaman (1998, 117–120) tutkimuksessa nuorten liikunta-aktiivisuutta arvioitiin määrän (h/vko) ja intensiteetin perusteella. Erittäin aktiivisia nuoria arvioidaan olevan noin 5 %; he harrastavat kuormittavaa liikuntaa 7 tuntia viikossa. Suositusten mukaisesti arvioituna kaksi kolmasosaa pojista ja puolet tytöistä saa riittävästi liikuntaa viikossa. Kolmasosa pojista ja 20 % tytöistä täyttää kriteerin ”neljänä päivänä viikossa tunti päivässä liikuntaa”.

2.2 Nuorten liikunta-aktiivisuus koulussa

Liikunta-aktiivisuus koulussa vaihtelee ryhmittäin riippuen opettajan ja oppilaiden sukupuolesta ja iästä, tuntien sisällöstä ja jossain määrin myös luokka-asteesta siten, että tehtävän suorittamiseen käytetty aika kasvaa siirryttäessä ylemmille luokka-asteille (Varstala 1996, 92-100). Liikunta-aktiivisuutta koulussa on arvioitu muun muassa koulun valinnaiskursseilla ja kerhoihin osallistumisen sekä välituntiliikunnan perusteella (Huisman 2004; Laakso ym. 2006). Lukuvuoden 2003 aikana 60 % yläkouluikäisistä pojista ja 31 % tytöistä osallistui liikunnan valinnaiskursseille. Erilaisille liikunta- ja urheilupäiville osallistui

vain alle puolet yläluokkien oppilaista. (Huisman 2004, 103.) Välituntiliikunta on aktiivisinta ala-asteella ja vähenee myöhemmille luokille siirryttäessä niin, että lukiossa melkein kaikki oppilaat ovat passiivisia (Laakso ym. 2006). Liikunta-aktiivisuutta koulussa on arvioitu myös oppilaiden koetulla intensiteetillä liikuntatunneilla. Peruskoululaisista yli puolet ilmoitti hengästyvänsä ja rasittuvansa koululiikuntatunneilla vain vähän. Runsaasti rasittuvia oli alle 10 %. (Laakso, Nupponen, Saarni, Pere&Rimpelä 2005.)

Parkkinen ja Sipiläinen (2007) tutkivat oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja koettua rasittavuutta liikuntatunneilla eräässä Jyväskylän peruskoulussa. Tutkimuskohteena oli 252 yläkoulun oppilasta. Tutkimusmenetelminä käytettiin systemaattista observointia, sykemittareita ja oppilaskyselyjä. Tutkimuksen mukaan liikuntatuntien fyysisen aktiivisuuden intensiteetti oli melko matala. Liikuntatunneilla seisottiin jopa yli puolet tuntien kestosta. Hyvin liikuntatuntien rasittavuutta kuvaavaa on myös se, että sisäliikuntatunneilla istuttiin jopa 22 % tunnin kestosta. (Parkkinen & Sipiläinen 2007.)

Koululiikunnan määrällä ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudella näyttäisi olevan yhteys. Laakson tutkimuksessa todettiin, että oppilaat, joilla oli vähintään kolme liikuntatuntia koulussa, liikkuvat myös selkeästi muita ikätovereitaan enemmän vapaa-ajallaan. Vastaavasti ne oppilaat, joilla oli vähän koululiikuntaa, liikkuvat vain vähän vapaa-ajallaan. (Laakso ym. 2005.)

2.3 Nuoruusiän fyysisen aktiivisuuden yhteys aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen

Liikunta vähenee luonnollisesti koko ajan vanhetessa, mutta aktiivinen liikunnan harrastaminen nuorena vaikuttaa myös aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Tämä on nähtävissä esimerkiksi siinä, että fyysisesti aktiivisten aikuisten joukossa on eniten niitä, jotka ovat olleet liikunnallisia jo kouluaikoina. Nuoruudessa opitut liikunnalliset perus- ja lajitaidot lisäävät todennäköisyyttä aikuisiän liikunnan harrastamiselle sekä auttavat omaksumaan uusia lajeja ja taitoja vielä aikuisenakin. Lapsena opittu liikuntamyönteisyys on myös erittäin merkittävä elinikäisen liikunnan harrastamisen kannalta. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008.)

Kouluiän liikuntaharrastuksella on merkitystä aikuisiän liikkumisen kannalta. Laakson ym. 2007, 56 mukaan useat suomalaiset pitkittäistutkimukset ennustavat urheiluseuratoimintaan

osallistumisen merkitystä aikuisiän liikunnan harrastamisen kannalta. Suomessa ilmiötä on tutkinut Laakso ja todennut arvioiden eri lajien harrastuspreferensseistä säilyvän varsin pysyvinä. Aktiivisen harrastuksen taas on todettu säilyvän parhaiten kävely- ja juoksulenkkeilyssä sekä jalkapallossa lukiosta opiskeluaikaan siirryttäessä (Laakso 1981).

Lajiharrastuksen pysyvyyden tarkastelua haittaa se, että useimpien liikuntamuotojen harrastus on aikuisiässä vähäistä. Laakson ym. (2006) mukaan taas todettiin nuoruuden kilpaurheiluharrastuksen, menestyksestä riippumatta, lisäävän jonkin verran aikuisiän liikuntaharrastusten todennäköisyyttä sekä naisilla että miehillä.

Engströmin saamat tutkimustulokset ovat hieman ristiriitaisia aikaisimpiin tutkimuksiin nähden. Hänen 38-vuoden pitkäaikaistutkimuksensa mukaan urheilujärjestön jäsenyys tai liikuntaan käytetty aika 15-vuotiaana ei ollut merkittävässä yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen keski-iässä, kun yksilön monipuolinen urheilukokemus oli kontrolloitu pois tuloksista. Kuitenkin monipuolinen urheileminen oli merkittävä keski-ikäisen liikuntatottumusten ennustaja. Engström nosti tutkimuksessaan erityisiksi liikunnallisen elämäntavan ennustajiksi monipuolisen urheilun nuoruudessa sekä liikunnan arvosanan. (Engström 2008.)

Vikman selvitti omassa tutkimuksessaan kouluikäisten liikunta-aktiivisuutta vuonna 1976 ja samojen henkilöiden liikunta-aktiivisuutta aikuisuudessa 25 vuoden jälkeen. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään ennustaako kouluajan liikunnan harrastaminen aikuisiän liikuntaa ja sitä, mitkä liikunnan harrastamiseen liittyvät taustatekijät ovat erityisesti yhteydessä pysyvyyteen ja muutoksiin. Liikunta-aktiivisuuden pysyvyyttä ja siinä tapahtuneita muutoksia tarkasteltiin harrastamisen määrän ja harrastettujen lajien perusteella. Saatujen tuloksien mukaan liikunnan harrastamisen määrä vähentyi 25 vuoden aikana 40%:lla, pysyi samana 46%:lla ja lisääntyi 14%:lla vastaajista. Harrastamisen määrä pysyi samana noin puolella siitä joukosta, jotka harrastivat liikuntaa jonkin verran tai useasti. Liikuntaa vähentäneitä oli eniten usein liikuntaa harrastaneiden joukossa. Liikunnan harrastamisen useus lisääntyi eniten kouluaikana liikuntaa jonkin verran harrastaneilla. (Vikman 2005.)

3 KOULULIIKUNTA

Liikunta kuuluu perusopetuksen oppimäärään kaikille yhteisenä opetettavana aineena. Oppilaan tulee saada perusopetusta liikunnassa. (Arajärvi & Aalto-Seppälä 2004, 95–96.) Yleisesti perusopetuksessa liikuntaa on keskimäärin viikon aikana kaksi oppituntia (2 x 45 min) (Laakso ym.2007). Koululiikunnan pyrkimyksenä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Lisäksi opetuksessa tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 248).

Kouluiässä aktiivisuuden ja liikkumisen on todettu olevan yhteydessä positiivisesti aikuisiässä tapahtuvaan liikunnan harrastamiseen, ja siksi nuorten liikkuminen on erittäin tärkeää myöhemmän liikkumisen kannalta (Hagger & Chatzisarantis 2007). Koululiikunnalla on siis erittäin suuri tehtävä ja mahdollisuus ihmisten tulevaisuuden hyvinvoinnin kannalta. Koulumaailmassa liikunta on erittäin pidetty oppiaine ja siihen suhtaudutaan muita oppiaineita myönteisemmin. Yli-Piiparin, Jaakkolan ja Liukkosen (2009) tutkimuksen mukaan yli puolella koululaisista on positiivinen koululiikuntaprofiili eli he viihtyvät liikuntatunneilla hyvin. (Yli-Piipari ym. 2009.) Saman tutkimuksen mukaan kuitenkin joka viidennelle oppilaalle jää koululiikunnasta negatiivisia kokemuksia. Opettajalla onkin tässä tapauksessa erittäin merkittävä rooli olla tarjoamassa jokaiselle oppilaalle riittävän haasteellista ja pätevyyden sekä onnistumisen kokemuksia mahdollistavia tehtäviä. Saman tutkimuksen tuloksissa esille tulee myös kolmanneksen oppilaista omaavan ristiriitaisen koululiikuntaprofiilin eli he voivat kokea itsensä päteviksi liikkujiksi, mutta heidän motivaationsa ja viihtymisensä ovat liikuntatunneilla ainoastaan kohtalaista. Yli-Piiparin ym. (2009) mukaan kyseiset oppilaat saattaisivat tarvita lisää positiivisia koululiikuntakokemuksia viihtyäkseen koululiikunnassa. (Yli-Piipari ym. 2009.)

Useiden aikaisempien tutkimusten mukaan viihtyminen on yhteydessä aktiivisuuteen ja osallistumiseen. Näin se on myös koululiikunnassa (Soini 2006.) Muita oppilaiden viihtymiseen liikuntatunneilla kanssa positiivisesti korreloivia asioita ovat koettu autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja erityisesti tehtäväsuuntautuneisuus (Soini ym. 2007).

Koululiikunnan tavoitteena on kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla. Jaakkola ym. (2007) korostaa, että koulun liikuntatuntien määrän rajallisuuden vuoksi koulun liikuntakasvatuksessa tulisi keskittyä ennen kaikkea kasvattamaan lapsia ja nuoria läpi elämän jatkuvaan liikunnan harrastamiseen. Tätä varten tulisi oppilaille opettaa tietoja ja taitoja, joilla he voisivat saavuttaa tuon tavoitteen. Liikunnan avulla voidaan myös edistää monia koulun yleisiä kasvatustavoitteita. Liikunnan avulla voidaan opettaa esimerkiksi yhteistoiminnallisuutta, oikean ja väärän suhdetta, ilmaisua, luovuutta sekä yleisesti suomalaista kulttuuriperintöä muun muassa liikunnan saralla. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2007, 18–22.)

4. OPPILAIKEN KOKEMUKSET KOULULIIKUNNASTA

Liikunta on oppiaineena pidetty ja tunneilla viihdytään hyvin riippumatta siitä, kuinka fyysisesti aktiivisia oppilaat ovat vapaa-aikanaan. Kuitenkin positiivinen asennoituminen korreloi selvästi vapaa-ajan korkean fyysisen aktiivisuuden kanssa. Oppilaiden mielestä liikunnassa on mukavaa etenkin sosiaalinen kanssakäyminen, kannustaminen ja yhdessä tekeminen. Kielteisiä tuntemuksia puolestaan herättävät esimerkiksi kilpailu ja epäonnistumisen tunne. Liikunnan suosio kouluaineena näkyy myös siinä, että koulujen tarjoamat valinnaiskurssit liikunnasta ovat suosittuja. (Huisman 2004.) Samankaltaisia tuloksia on saatu myös muissa tutkimuksissa.

Koululiikunnan sisällöt koostuvat monenlaisista lajikokonaisuuksista. Seuraavassa opetussuunnitelman mukaiset sisällöt perusopetuksessa: heitot, hyppyt ja juoksut eri liikuntalajeissa, voimistelua ilman välineitä, välineillä ja telineillä, musiikki - ja ilmaisuliikuntaa sekä tanssia, pallopelejä, suunnistusta ja retkeilyä, talviliikuntaa, uintia ja vesipelastusta, toimintakyvyn kehittämistä ja seurantaa sekä lihahuoltoa ja uusiin liikuntamuotoihin tutustumista sekä liikuntatietoisuutta. Tavoitteena perusopetuksessa on että oppilas osaa sisällöistä perustaidot ja pystyy itsenäisesti harrastamaan ja mahdollisesti tätä kautta löytämään koko elämän kattavan liikuntaharrastuksen ja omaksumaan liikunnallisen elämäntavan. Lisäksi oppilas pystyy toimimaan itsenäisesti sekä ryhmässä, opettelee hyväksymään itsensä ja suvaitsemaan erilaisuutta, oppii toimimaan turvallisesti ja vastuullisesti sekä osaa etsiä tietoa liikunnan harrastusmahdollisuuksista. Arvioinnissa perusopetuksen päättötodistukseen perustaitojen hallitseminen riittää arvosanalle 8. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 161)

Nupposen (2009) mukaan koululiikunta on 12 %:n mielestä ollut vastenmielistä ja taas koululiikunnasta pitäviä on 69 %. Miesten koululiikuntakokemukset olivat positiivisempia kuin naisten. Haastattelujen perusteella eniten aikuisiän liikuntaharrastukseen vaikuttanut tekijä koululiikunnassa on ollut sen monipuolisuus. Opettajan merkityskin näkyi jossain määrin. Oppilaiden suhtautumista koululiikuntaan on tutkittu myös Hyvinvointia koululiikunnalla -tutkimushankkeessa. Yläkoululaisten kiinnostusta koululiikuntaan tutkittiin kyselyllä, johon vastasi 879 yläkoulun oppilasta. Tutkimuksen mukaan 80 % oppilaista suhtautui innostuneesti koululiikuntaan. Samantekevästi liikuntaan suhtautui 18 % ja

kielteisesti vain 3 % oppilaista. Suhtautumisessa ei ollut havaittavissa eroa sukupuolten välillä. (Heikinaro-Johansson ym. 2008.)

Sarlinin (2005) tutkimuksessa kerrotaan lasten ottavan uusia haasteita ja haluavan oppia uutta, jos he ovat saaneet positiivisia kokemuksia sekä elämyksiä liikunnasta. He ovat yleensä kiinnostuneita liikunnasta muutenkin, opettajan mielipiteistä huolimatta. Samassa tutkimuksessa negatiivisia kokemuksia saaneet oppilaat suojatuvat ja ottavat mieluiten helppoja tehtäviä vastaan ja nekin he kokevat tekevänsä opettajan pakottamina. (Sarlin 2005, 86.)

Vaikka suurin osa oppilaista kokee koululiikunnan myönteiseksi, niin osalle liikunta on vastenmielistä. Opettajan toiminnan korostaessa ainoastaan liikunnallista aktiivisuutta ja hänen unohtaessaan kertoa toiminnan todellisen tarkoituksen oppilaille, koetaan liikunta epämiellyttävänä. Vaikka kyseessä olisi motorisen taidon opettaminen, ei kognitiivista puolta saisi unohtaa. Osaamis- ja oppimiskokemukset antavat oppilaalle mielihyvän tunteen, mikä saattaa kantaa pitkälle tulevaan. (Holopainen 1991, 112.)

Väätäisen (2009) tutkimuksen tulokset osittavat että koululiikuntamuistot ovat joko positiivisia tai negatiivisia. Keskeisimmät positiiviset koululiikuntamuistot liittyvät oppisisältöjen monipuolisuuteen, liikunnanopettajan positiiviseen asenteeseen, tasapuolisuuteen, suvaitsevaisuuteen ja ammattitaitoon, rakentavan palautteen antamiseen ja onnistumisen kokemuksiin. Negatiiviset koululiikuntakokemukset perustuvat liikunnanopettajan tekemään arviointiin; liikunnanopettajan ominaisuuksiin, joista ammattitaidottomuus ja epätasa-arvoisuus nousivat vahvasti esille; palautteen antamatta jättämiseen; oppilaiden huonoon kohteluun; pakottamisena tiettyihin liikkeisiin tai toimintoihin; kilpailujen ja testien käyttämiseen opetusmenetelmänä sekä muiden oppilaiden toimintaan esimerkiksi joukkueiden jakotilanteissa ja palautteen antamisessa (Väätäinen 2009, 46–48.)

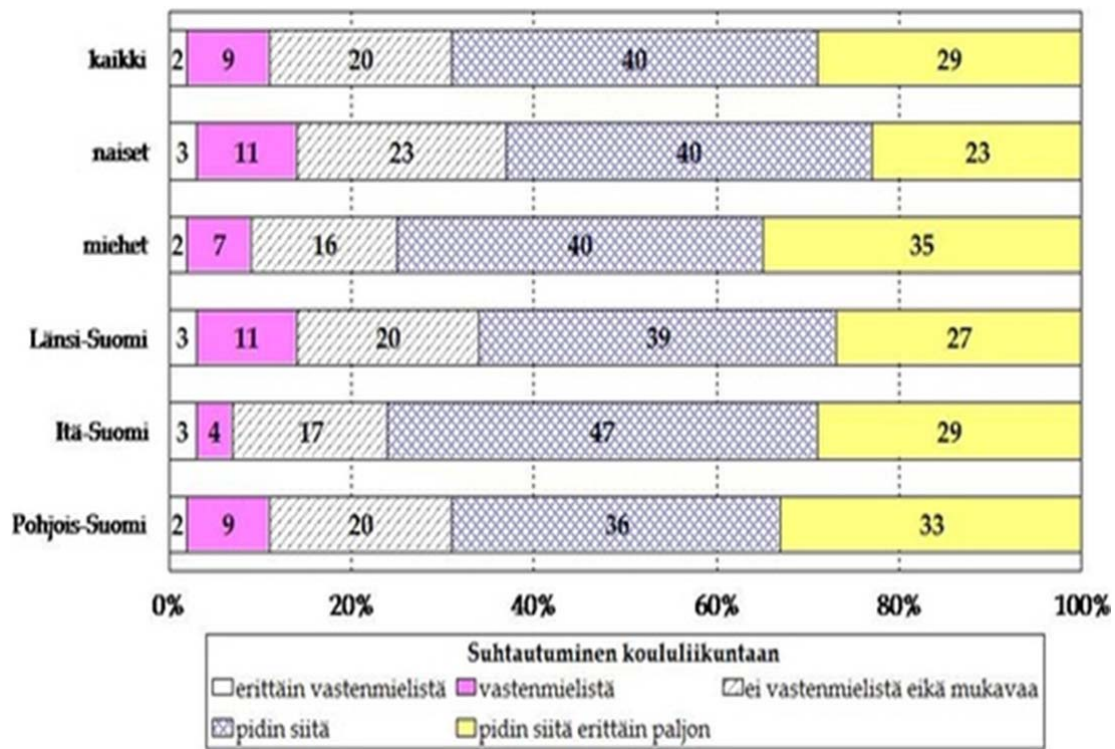
4.1 Viihtyminen ja motivaatio liikuntatunneilla

Motivaatio on yksi tutkituimmista ihmisen käyttäytymistä kuvaavista ilmiöistä. Ihmisten tavoitellessa joko omia tai yhteisön tavoitteita toimii motivaatio keskeisimpänä ärsykkeenä. Koululiikunnassa keskeinen motivaatioon liittyvä tekijä on se, miten oppilas kokee liikuntatunnin. Positiiviset kokemukset ja innostava ilmapiiri tunneilla lisää kiinnostusta liikuntaan, mutta myös kehittää kokonaisvaltaista itseluottamusta ja rakentaa oppilaan positiivista minäkuva. Liikunnan opetuksen tehtävä on tuottaa oppilaille elämyksellisiä kokemuksia liikunnasta ja terveydestä (Virkkunen 1994, 41). Näin ollen kokemukset koululiikunnasta kantavat pitkälle aikuisuuteen ja vaikuttavat aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen. Jatkuva keskustelu lehdistössä ja koululiikuntaa koskevissa haastatteluissa antaa kuvan, että koululiikunta on ollut epämiellyttävää, jopa inhottavaa, alistavaa jne. Koululaisten kyselytutkimukset ovat kuitenkin toistuvasti osoittaneet, että vain 10 – 20 % oppilaista on kokenut koululiikunnan epämiellyttäväksi.

Haapakorvan ja Väliuoren (2008) tekemän tutkimuksen mukaan sekä tytöt että pojat viihtyvät koulun liikuntatunneilla hyvin, asennoituminen koululiikuntaan on positiivista ja liikuntaa pidetään hyödyllisenä oppiaineena. Viihtyminen tunneilla on sitä parempaa, mitä korkeampi arvosana oppilaalla on liikunnasta. (Haapakorva & Väliuori 2008.) Myös Kuusikko ja Virolainen (2000) nostavat omassa tutkimuksessaan esille oppilaiden viihtymisen liikuntatunneilla.

Selitetessä koululiikuntakokemuksia ja motivaatiota on viihtyminen avainasemassa. Teoreettisesti määriteltynä viihtyminen on monitahoinen ja siksi sitä voidaan lähestyä monelta kannalta. Määritelmästä riippuen se yhdistetään toistuvasti positiivisiin tunnereaktioihin, jotka syntyvät sosiaalisissa tilanteissa ja henkilökohtaisissa kokemuksissa (Kimiecik & Harris 1996). Viihtymistä voidaan tarkastella teoreettisesti moniulotteisena rakenteena, joka koostuu innostumisen tunteesta ja kognitioista, kuten koettu pätevyys ja asenne toimintaa kohtaan (Wankel 1997). Viihtyminen voidaan siis ymmärtää joko tunnetilana tai prosessina, jolla on yhteys motivaatioon, käyttäytymiseen ja sosiaaliseen toimintaan. Monissa tarkasteluissa viihtyminen on rinnastettu Decin ja Ryanin (1985, 1991, 2000) itsemääräämisteorian sisäisen motivaation käsitteeseen. Ihmisen ollessa tilanteessa, jossa on suuri mahdollisuus kokea viihtymistä ja pätevyyttä kasvaa mahdollisuus myös sisäisen motivaation kokemiseen. Decin

ja Ryanin (1985, 1991, 2000) itsemääräämisteorian mukaan viihtyminen on seurausta sisäisestä motivaatiosta. Viihtymisen on todettu ennustavan motivaatiota omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa koulun ja liikuntatuntien ulkopuolella. Viihtyminen koululiikunnassa on yhteydessä aktiivisuuteen liikuntatunneilla ja halukkuuteen osallistua koululiikuntaan (Wallhead & Buckworth 2004).



Kuvio 1. Suhtautuminen omaan koululiikuntaan (prosenttijakaumat) 32–39-vuotiaat suomessa (Koululiikunnan vaikuttavuus -tutkimus 2010).

Seitsemän kymmenestä 32–39-vuotiaasta kuvasi pitäneensä koululiikunnasta ja kokeneensa liikuntatunnit miellyttävinä ja iloa tuottavina. (Kuvio 1) Yhdelle kymmenestä koululiikuntaan liittyi vastenmielisyys ja oppimisvaikeuksien kokemista ja yhdelle–kahdelle oppilaalle sadasta nämä tuntemukset olivat erityisen voimakkaita. Voidaan siis sanoa, että noin 10%:lle oppilaista jää huonoja muistoja ja kokemuksia koululiikunnasta. Toisaalta määrä on lopulta aika pieni. Ajatellaan vaikka, että opetusryhmässä on 20 oppilasta, joista kahdelle jää huonot muistot koululiikunnasta.

4.1.2 Itsemääräämisteoria

Nykypäivän motivaatiotutkimuksissa yksi eniten käytetyimmistä viitekehyksistä on itsemääräämisteoria (Deci & Ryan 2000). Teoria on sosiaaliskognitiivinen ottaen huomioon sosiaaliset tekijät (liikunnan motivaatioilmasto) ja kognitiiviset tekijät (autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset). Näiden yhteisvaikutuksesta muodostuu motivaatio kulloinkin kyseessä olevaa toimintaa kohtaan. Muodostuneen motivaation tuloksena toimintaan syntyy kognitiivisia (osallistumishalukkuus), affektiivisia (viihtyminen) ja käyttäytymiseen (yrittäminen tunnilla) liittyviä seurauksia.

Liikuntatunnin motivaatioilmastosta puhuttaessa asiaan liitetään usein kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttämisen mahdollisuus. Parhaimmillaan koulun liikuntatunnin motivaatioilmasto tyydyttää nämä kolme perustarvetta; pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Näiden tarpeiden tyydyttyessä ihmisen itsemäärääminen muodostuu positiiviseksi, mikä johtaa ihmisen osallistumiseen toimintaan omasta vapaasta tahdosta (Deci & Ryan 2000). Tämän seurauksena ihmisen motivaatio tehtävää kohtaan muodostuu sisäiseksi ja motivaatiovaikutukset ovat positiivisia.

Koulun liikuntatunneilla nämä positiiviset vaikutukset näkyvät aktiivisempänä yrittämisenä, pätevyyden kokemuksina ja viihtymisenä (Standage ym. 2012). Isossa kuvassa sisäinen motivaatio on yhteydessä oppilaiden hyvinvointiin. Liikunnan opetuksessa kohdataan tilanteita, jolloin nämä kolme perustarvetta eivät tyydyty ja silloin seurauksena on motivaation muodostuminen ulkoiseksi ja tästä tuloksena motivaatio toimintaan puuttuu kokonaan. Oppilas ei koe tällöin halukkuutta kokeilla opettajan tarjoamia liikuntatehtäviä, jolloin hän ei yritä ja ahdistuu. Motivaation muodostuessa ulkoiseksi toimintaa ohjaavat palkinnot ja rangaistukset. Oppilaan käyttäytyminen ei ole tällöin autonomista vaan ulkoapäin kontrolloitua (Deci & Ryan 1985). Koululiikunnassa tilannetta kuvaavaa on oppilas, joka on aktiivinen tunneilla vain hyvien arvosanojen vuoksi (Deci & Ryan 2000).

4.1.3 Koettu pätevyys

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta omasta osaamisestaan ja oppimisestaan sekä niiden riittävyydestä arjen haasteissa. Koetulla fyysisellä pätevyydellä sen sijaan tarkoitetaan kokemusta omasta fyysisestä osaamisestaan ja ominaisuuksistaan kuten fyysisestä kunnosta, liikuntataidoistaan ja omasta kehostaan (Deci & Ryan 1985). Koettua pätevyyttä pidetään myös yhtenä tärkeimmistä tekijöistä motivaation ja sen vaikuttavuuden kannalta. Koettu pätevyys koetaan hierarkkiseksi kokonaisuudeksi, jossa on useita alapätevyysalueita. Näitä pätevyysalueita ovat fyysinen pätevyys, sosiaalinen pätevyys, tunnepätevyys ja älyllinen pätevyys. Sosiaalinen pätevyys koostuu kyvystä saada kavereita ja tulla toimeen ihmisten kanssa, tunnepätevyys kyvystä käsitellä omia ja muiden tunteita sekä tulla toimeen omien tunteiden kanssa ja älyllinen pätevyys menestyksestä opinnoissa ja kyvystä ymmärtää ja tietää elämässä tarvittavia asioita. Jokainen ihminen on erilainen ja oman pätevyyden tunteminen eri alapätevyysalueilla määrittää osaltaan ihmisen itsearvostuksen merkityksen tietyille osa-alueelle. Joillekin esimerkiksi älyllinen pätevyys voi olla merkittävämpi, kun taas toiselle fyysinen pätevyys on tärkein ja motivoivin pätevyyden alueista.

Koululiikunnalla on mahdollisuus tukea nuoren itsearvostusta ja kehitystä esimerkiksi fyysisen pätevyyden alueella lajitaitojen, oman kehon ja fyysisen kunnan kautta. Ihminen tekee mielellään asioita, joissa hän kokee pätevyyttä ja jättää usein tekemättä asiat, jotka eivät pätevyyden kokemuksia tuota (Deci & Ryan 2000). Wallheadin & Buckworthin (2004) tutkimuksessa koettua pätevyyttä pidetään yhtenä avaintekijöistä fyysisen elämäntavan omaksumisessa. Lisäksi samassa tutkimuksessa koetun fyysisen pätevyyden on todettu olevan yhteydessä sisäiseen motivaatioon, fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-aikana ja fyysiseen aktiivisuuteen koulun liikuntatunneilla (Wallhead & Buckworth 2004).

4.1.4 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Yhtenä itsemääräämisteorian osa-alueena pidetään sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Ihmiset tarvitsevat luontaisesti turvallisia sosiaalisia kontakteja, tunnetta ryhmään kuulumisesta sekä muiden hyväksyntää ja positiivisia tunteita ryhmään kuulumisesta. Parhaimmillaan tämä tuottaa esimerkiksi pelailuja ja harrastamista kavereiden kanssa niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Sisäiseen motivaatioon ryhmä vaikuttaa positiivisesti ja muussa ryhmässä toiminta olisi todennäköisesti vähemmän innostunutta ja osallistuminen alhaisempaa (Soini 2006, 25). Kavereilta ja ryhmästä saaduilla kokemuksilla on todettu olevan yhteys sisäiseen motivaatioon ja yleiseen hyvinvointiin. Lisäksi sosiaalisen yhteenkuuluvuuden on todettu kehittävän ja parantavan nuorten itsetuntoa (Deci & Ryan 2000). Koulun liikuntatunneilla ja ryhmissä toimimisella on mahdollisuus edistää huomattavasti sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikäli ryhmässä kaikki saavat olla omina itsenään ja ryhmä innostaa itsessään tekemiseen. Myös opettajan persoonalla on todettu olevan merkitystä sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ja innokkuuteen tunneilla osallistumisessa. Välittävä ja helposti lähestyttävä opettaja vankistaa sisäisen motivaation syntymistä kun taas etäinen ja välinpitämätön opettaja saa aikaan vastakkaisen reaktion (Liukkonen & Jaakkola 2013). Sosiaalinen yhteenkuuluvuus määritellään koulun liikuntatunneilla seuraavilla tekijöillä; 1) ryhmässä keskustellaan henkilökohtaisista asioista, 2) ryhmässä osallistutaan annettuihin tehtäviin, 3) ryhmän jäsenet viettävät aikaa vapaa-ajallaan, 4) oppilas kokee tullessa ymmärretyksi ja arvostetuksi ryhmässä, 5) osallistuminen ryhmän toimintaan on nautinnollista ja miellyttävää ja 6) ryhmässä vältetään toimintaa, joka aiheuttaa etäntymistä ryhmäläisten välillä ja tuottaa epävarmuutta sekä itsekkäitä tunteita ryhmän sisällä (Reis ym. 2000).

4.2 Ahdistuneisuus koululiikunnassa

Koululiikunnassa koetaan ahdistusta, mutta sitä on tutkittu varsin vähän (Barkoukis 2007, 60; Yli-Piipari, Jaakkola & Liukkonen 2009), ja siitä on maailmanlaajuisesti tehty vain joitakin tutkimuksia. Suomessa tehtyjen yleistävien tutkimusten mukaan ahdistuneisuuden kokeminen koululiikunnassa on melko vähäistä (Mikkola 2007; Yli-Piipari ym. 2009). Pääasiassa lähes

kaikki tutkimukset niin Suomessa kuin muuallakin ovat tarkastelleet lähinnä testitilanneahdistuneisuutta. Ahdistusta pidetään yhtenä vaikuttavimmista psykologisista tekijöistä urheilijan suoriutumisen kannalta ja urheilijoiden ahdistuneisuus onkin yksi tutkituimpia aihealueita urheilopsykologiassa maailmanlaajuisesti (Barkoukis 2007, 58.) Ahdistuneisuuden tutkimuksella on pitkä historia, ja sen yhteyttä muihin psykologisiin ilmiöihin on tutkittu sekä teoreettisesti että empiirisesti urheilopsykologian kentällä (Smith ym. 2006). Yleistä kouluahdistuneisuutta on tutkittu Suomessa sekä ulkomailla melko paljon. Suomessa merkittävimmät tutkimusten tekijät ovat Suopajarvi (2005), Grönroos ja Suopajarvi (2003), Leino (1993), Piirinen ja Salo (1991) sekä Rotola-Pulkkila (1983).

Oman tutkielmani kannalta huomattavaa on se, että koulunkäyntiin liittyvän ahdistuneisuuden on koettu aiheutuvan epäonnistumisista, opettajasta, ryhmästä ja esiintymisestä (Suopajarvi 2005), jotka ovat liikuntatunneillakin mahdollisia ahdistusta tuottavia tekijöitä. Liikuntatunnit ovat luonteeltaan erilaisia ja siellä ollaan jatkuvasti muiden nähtävillä, jolloin tekemiset ovat jatkuvan suurennuslasin alla. Koululiikuntatutkimusten perusteella ahdistuneisuutta kokevat oppilaat viihtyvät heikommin liikuntatunneilla kuin ei-ahdistuneet, ja he ovat myös tyytymättömämpiä koululiikuntaan (Yli-Piipari ym. 2009). Tutkimusten mukaan kilpailu- ja minäsuuntautunut ilmapiiri liikuntatunneilla aiheuttaa enemmän ahdistuneisuuden tunnetta kuin tehtäväsuuntautunut ilmapiiri. Jatkuva suoritusten mittaaminen ja kisailu voivat pahimmassa tapauksessa viedä liikuntainnon. (Barkoukis 2007; Eskelinen 2009; Liukkonen, Barkoukis, Watt & Jaakkola 2010; Mikkola 2007; Yli-Piipari ym. 2009). Barkoukiksen tutkimuksen mukaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto lisää positiivisia kokemuksia ja vähentää tilanneahdistuneisuutta koulun liikuntatunneilla. Alhainen koettu pätevyys, autonomian puuttuminen, liikuntatuntien arvioiva luonne sekä opettajan ja ryhmätovereiden tarkkailu voivat myös aiheuttaa ahdistuneisuuden kokemuksia. (Barkoukis 2007, 68.)

4.3 Opettajan toiminta

Opettajan toiminnalla on suuri vaikutus oppilaiden kokemuksiin koulun liikuntatunneista. Paakkarin ja Sarvelan (2000) tutkimuksessa opettajalle asetettiin yleisesti korkeita ammatillisia vaatimuksia. Opettaja oli usein koettu epäpäteväksi ja autoritääriseksi. Kielteisiä kokemuksia saaneet oppilaat olivat vastauksissa joutuneet liikkumaan usein

motivaatioilmaston näkökulmasta hyvin kilpailu- tai minäorientoituneessa ilmastossa. Koululiikunnasta saadut negatiiviset kokemukset nousivat esiin kielteisten tunteiden pysyvyytenä. Kielteiset tunteet ovat vaikuttaneet aikuisiän harrastamattomuuteen hyvin usein jonkin lajin osalta (Paakkari & Sarvela 2000). Liikunnan positiiviset kokemukset ovat Paakkarin ja Sarvelan (2000) tutkimuksessa jaettu seitsemään pääluokkaan. Vastauksissa esille nousivat voittaminen, yhteishenki, joukkuepelaaminen, oma vaikuttaminen, opettaja, aktiivinen tekeminen sekä uudet lajit. Voittaminen saattaa olla positiivista tai negatiivista. Jos ajatellaan ainaisen häviäjän näkökulmasta, voidaan kilpailuttaminen ja paremmuusjärjestykseen laittaminen kokea todella ahdistavaksi. Myös joukkuepelaaminen saattaa olla negatiivista, mikäli joukkueessa on yksilöitä, jotka eivät toisiaan auta. Luokassa on monenlaisia pelaajia ja persoonia, joten opettajalla on merkittävä osuus joukkueiden muodostamisessa ja hyvän, kannustavan ilmapiirin luomisessa. Vastuun antaminen oppilaille on koettu yleisesti positiivisena. Siihen kuuluu vapaa-valinnaisuus, tuntien kulkuun vaikuttaminen ja suunnittelu. Opettajan kannustaminen, positiivinen palaute, oma innostuneisuus ja hauskuus ovat myös tärkeitä oppilaille (Paakkari & Sarvela 2000). Opettajan oma asenne ja toiminta kertovat oppilailleen hänen päämääristään, arvostuksistaan ja suhtautumisestaan suoriutumiseen ja oppimiseen. Koulua ja kouluympäristöä käsittelevä tutkimus oppilaiden motivaatiosta ja suoriutumisesta koulumaailmassa kertoo, että opettajien uskomukset ja ennakoinnit yksittäistä oppilasta kohtaan näkyvät opettamisessa. Opettajan myönteinen suhtautuminen työhönsä ja oppilaisiin näkyy positiivisena ja kannustavana ilmapiirinä tunneilla. Opettajan uskolla oppilaisiin on vaikutusta myös oppilaan omiin uskomuksiin taidoista ja menestymisestä opetustilanteissa sekä vaikutuksia suoriutumiseen ja motivaatioon liikuntatunneilla. Oppilaiden omalla pätevyyden tunteella sekä yrittämisellä ja aktiivisuudella on vaikutusta siihen, miten opettajat heidät kokevat. (Aunola 2002, 117–118.)

Lisäksi opettajan palautteen anto on hyvin merkityksellistä sen kannalta, millaiseksi tunnin motivaatioilmasto muodostuu. Positiivinen, rohkaiseva ja kannustava palaute ovatkin opettajan parhaita keinoja motivoida oppilaita. Palautteen annolla voi myös olla kielteisiä vaikutuksia kokemuksiin, asenteisiin ja motivaatioon. Hyvin suunnitellut tunnit, ajankäyttö ja erilaiset arviointimenetelmät ovat merkityksellisiä siinä, muodostuuko tunnin motivaatioilmasto minä – vai tehtäväsuuntautuneeksi (Jaakkola 2003, 146-148).

4.4 Opetusryhmän rooli

Opetusryhmässä, jossa jokainen saa olla oma itsensä ja jossa oppilaat kokevat sosiaalista yhteenkuuluvuutta, on viihtyvyys hyvää ja oppilaiden kokemukset positiivisia (Jaakkola 2003, 147). Kun kaikki nuoret tulevat kouluun erilaisen kasvatuksen saaneina, ovat taidoiltaan ja ominaisuuksiltaan erilaisia, on opettajalla työtä saada ryhmä toimimaan yhdessä. Yhteistyö oppilaiden välillä, toisten auttaminen, kunnioittaminen ja erilaisuuden ymmärtäminen ovat ryhmän yhteisen oppimisen päämäärinä parantamassa sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja yhdessä tekeminen saattavat lisätä sisäistä motivaatiota erityisesti vähemmän motivoivissa aktiviteeteissa (Frederick-Recascino 2004, 279).

Laineen tutkimuksessa (2005) tarkasteltiin ryhmän koheesiota eli kiinteyttä. Koheesio tarkoittaa sitä yhteenkuuluvuuden eli vetovoiman tunnetta, joka vallitsee ryhmän jäsenten kesken. Vahvan koheesion vallitessa ryhmän jäsenet sitoutuvat ryhmän toimintaan. Kyseisessä asiassa puhutaan usein myös me-hengestä. Ryhmän koheesio voi johtua monista eri syistä. Yksi tärkeä syy kouluikäisillä on se, että oppilaat viihtyvät ryhmässä ja että he saavat olla omina itsenään. Tunnilla tapahtuviin virheisiin ja kömmähdyksiin asennoidutaan oikein ja ymmärtävästi. Näin ollen ryhmä vaikuttaa positiivisesti myös niihin, jotka eivät tunne liikunnallisesti itseään päteviksi.

Sillä seikalla, että kaikki hyväksytään virheineen, voi olla suuri merkitys siihen, että myös liikuntataidoiltaan heikot tuntevat viihtyvänsä liikuntatunneilla. Laineen (2005) mukaan ystävyys- ja kaverisuhteisiin kuuluu tärkeänä osana se, ettei toisten mieltä pahoiteta eikä heitä jätetä syrjään. Keskenään halutaan tulla hyvin toimeen. (Laine 2005, 150).

5 KOULULIIKUNNAN MERKITYS MYÖHEMPÄÄN LIIKUNTAHARRASTUKSEEN

Laakson (1981, 205) tutkimus osoittaa, että osallistumisella koulun liikuntakerhoon, liikuntanumerolla sekä koulusta saadulla myönteisellä liikuntakokemuksella on positiivinen riippuvuussuhde aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Paakkarin ja Sarvelan (2000) tekemässä tutkimuksessa selvitettiin koululiikuntakokemuksia ja niiden yhteyttä myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen. Tutkimuksen kohteena oli 200 keski-ikältään 22,5-vuotiasta opiskelijaa, jotka vastasivat kyselyyn. Kokemukset ja suhtautuminen koululiikuntaan olivat tutkimuksen mukaan positiivisia, ja niillä näytti olevan yhteys myöhempään fyysiseen aktiivisuuteen. Erityisesti kokemukset ja liikunta-aktiivisuus toisen asteen koulutuksen aikana olivat yhteydessä nykyiseen aktiivisuuteen. Tutkittavat vastasivat myös kysymykseen siitä, onko koululiikunta vaikuttanut heidän nykyiseen fyysiseen aktiivisuuteensa. Vastaajista lähes puolet oli sitä mieltä, että koululiikunta oli vaikuttanut positiivisesti heidän liikunnan harrastamiseensa tai aloittamiseensa kouluajan jälkeen. Vastaajista viidennes puolestaan ilmoitti, että heidän negatiiviset koulukokemuksensa olivat johtaneet liikunnan harrastamisen vähenemiseen. (Paakkari & Sarvela 2000.)

Myös Havisen ja Kinnusen (1997) tutkimuksen mukaan negatiiviset koululiikuntakokemukset ovat vaikuttaneet myöhempään liikuntatottumuksiin. Kielteiset koululiikuntakokemukset olivat Paakkarin ja Sarvelan tutkimuksessa erittäin voimakkaita. Lapsuudessa ja nuoruudessa saatujen alemmuuden ja huonommuuden tai pakottamisen kokemukset ovat aiheuttaneet vahvoja pätemättömyyden tuntemuksia ja niiden on todettu olevan hyvin pysyviä. Tämän vuoksi kielteinen vaikutus liikunnan harrastamista kohtaan on säilynyt aikuisikään. Koululiikuntamuistojen merkitys aikuisiän liikuntaharrastuneisuudelle rakentaa yksilön minäkäsitykseen eli itsetuntoon liittyvän merkityksen sekä liikunnan harrastamiseen liittyvän merkityksen. Näitä merkityksiä ovat asenne liikuntaan, liikunnan merkityksen ymmärtäminen, rohkeus kokeilla uusia liikuntalajeja, oman liikuntalajin löytäminen sekä kammo liikuntaa kohtaan (Väätäinen 2009, 46–48).

Nupposen ym. (2010) tutkimuksen mukaan myönteisimminkin aikuisiän liikuntaharrastukseen olivat vaikuttaneet koululiikunnan sisältöjen monipuolisuus, koululiikunnan kautta tapahtunut oman harrastusmuodon löytäminen sekä kouluajana syntynyt myönteinen liikunta-asenne. Aikuisiän liikuntaharrastukseen kielteisimminkin olivat vaikuttaneet

jokin vastenmieliseksi koettu koululiikuntalaji sekä koululiikuntaan liittynyt pakon- ja kilpailunomaisuus.

Jos opettajan toiminnan, liikuntatuntien ilmapiirin tai koululiikunnan sisältöjen koettiin vaikuttaneen myönteisesti omaan aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen, näistä vastaajista yli 90 % suhtautui omaan koululiikuntaansa myönteisesti. Jos taas vastaavien tekijöiden koettiin vaikuttaneen kielteisesti, näistä vastaajista lähes 40 % (8 % kaikista) kuvasi myös koululiikuntansa kokemisen vastenmielisenä (Nupponen 2010).

6 LIIKUNNAN ARVOSANAN YHTEYS KOKEMUKSIIN KOULULIIKUNNASTA

Arvosanan vaikutusta koululiikuntakokemuksiin ja myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen on myös tutkittu. Esimerkiksi Engström (2008) päätyi tulokseen, että mitä parempi arvosana koululiikunnasta on ollut, sitä suuremmalla todennäköisyydellä on aktiivinen liikkuja myös aikuisuudessa. Arvosanalla näytti siis olevan suuri merkitys myöhempään liikkumiseen. Tutkimuksessaan hän huomasi myös, että asenteet fyysiseen ponnisteluun ja liikuntaan kouluaineena vaikuttavat myöhempiin liikuntatottumuksiin. Liikuntatunneista pitäminen ja niiden kokeminen erittäin hauskaksi ennustivat parhaiten liikunnallista elämäntapaa aikuisena.

Kokemuksissa tulokset eivät kuitenkaan olleet niin merkittäviä kuin arvosanan kohdalla. (Engström 2008.) Penttisen (2003) tutkimuksessa viihtymisellä liikuntatunnilla ja liikuntamotivaatiolla on yhteys liikunnan arvosanan kanssa. Toisin sanoen paremman arvosanan omaava oppilas saa huomattavasti suuremmat innostumisen kokemukset liikuntatunneista (Penttinen 2003, 72). Toisaalta opettajan työstä tekee haasteellisen ryhmä, jossa on huonon arvosanan omaavat, jotka eivät koe viihtyvänsä liikuntatunneilla (Jaakkola, Soini & Liukkonen 2006, 23–24). Jaakkolan ym. (2006) mukaan koululiikunnan numeron ja koululiikunnan kokemisen on havaittu olevan yhteydessä toisiinsa. Liikunnan arvosanalla on myös selkeä yhteys koettuun huonommuuteen ja koettuun fyysiseen pätevyYTEEN (Penttinen 2003, 72) sekä liikunnalliseen minäkäsitykseen (Huisman 2004, 87). Korkean liikuntanumeron omaavat oppilaat viihtyivät tunneilla paremmin kuin alhaisen liikuntanumeron omaavat oppilaat (Haapasalmi 2005, 70; Jaakkola ym. 2006; Soini 2006, 52). Alhaisen liikuntanumeron saaneet oppilaat kokivat huonommuutta ja heillä oli alhaisempi koettu pätevyys (Penttinen 2003, 76) sekä minäkäsitys (Huisman 2004, 87). Liikuntaan suhtautumista negatiivisesti esiintyi enemmän oppilailla, joiden liikuntanumero oli hyvä (8) tai vähemmän. Kiitettävän (9-10) liikuntanumeron omaavat oppilaat olivat puolestaan innokkaita tunneilla. (Penttinen 2003, 73.) Hyvä koulun liikuntanumero näyttää ennustavan fyysistä aktiivisuutta ja harrastuneisuutta myös aikuisuudessa (Telama, Laakso & Yang 1994).

7 OPPILAIDEN KOETTU AUTONOMIA LIIKUNTATUNNILLA

Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä (Deci & Ryan 1985). Ihminen kokee autonomiaa, mikäli tuntee, että hänellä on mahdollisuus tehdä valintoja omaan toimintaan liittyvissä asioissa. Koululiikunnassa tämä näkyy parhaiten oppilaiden mahdollisuudessa päästä vaikuttamaan tunnin sisältöön ja toteutukseen liittyvissä päätöksissä ja ratkaisuissa. Kokemus autonomiasta on erittäin tärkeä liikuntamotivaation kehittymisen kannalta, sillä se ratkaisee suurimmaksi osaksi, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi (Deci & Ryan 2000). Koululiikunnassa vahvasti tilannetta kuvastaa ilmiö, jossa oppilaat pelailevat ja liikkuvat keskenään ilman opettajan läsnäoloa, jolloin toiminta lähtee oppilaista itsestään. Opettajan autonomiset ratkaisut, kuten vastuun antaminen ja oppilaiden osallistuttaminen kasvattavat sekä voimistavat heidän motivaatiotaan liikuntaa kohtaan (Deci & Ryan 1985; Mageau & Vallerand 2003; Standage ym. 2005).

Kokemus ja tunne autonomiasta ovat yhteydessä sisäiseen motivaatioon oppimista kohtaan liikuntatunneilla (Liukkonen & Jaakkola 2013), koettuun fyysisen pätevyyteen (Ommundsen 2005; Wallhead & Ntoumanis 2004) sekä liikunta-aktiivisuuteen koululiikunnassa ja vapaa-ajalla (Aeltermann ym. 2012, Hagger ym 2003; Ommundsen 2005; Standage ym. 2012). Demokraattiset toimintatavat ja oppilaiden jatkuva kannustaminen osallistumaan ryhmän yhteisten pelisääntöjen luomiseen, liikuntatuntien sisältöjen suunnitteluun ja muihin ratkaisuihin merkitsevät vastuun siirtämistä opettajalta osittain myös oppilaille. Kun opettaja ei määrää ja kontrolloi kaikkea toimintaa tunnilla, oppilaiden tunne autonomiasta kasvaa ja vaikuttaa suuresti sisäiseen liikuntamotivaatioon ja viihtymiseen. Oppilaiden osallistuminen tavoitteiden asetteluun sekä liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen sitouttaa heitä toimintaan. He kokevat liikuntatunnit omaksi jutukseksi eikä opettajan toiminnaksi, mihin heidät on pakotettu mukaan ylhäältä määrättyjen oppimistavoitteiden toteuttamiseksi. Vastuun antamisen merkitys on siis suuri koetun autonomian saavuttamiseksi.

8 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Liikuntapedagogiikan tutkimukset pohjautuvat usein haluun parantaa ja kehittää liikunnanopetusta. Liikunnanopetus on moniulotteinen ja sitä voidaan kehittää monin eri tavoin. Yksi erittäin merkittävä kehitysalue on motiivit lapsen ja nuoren liikkumiselle eli mitkä asiat aktivoivat liikkumaan ja mitkä asiat taas johtavat passiivisuuteen liikunnan osalta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää 40–60-vuotiaiden koululiikuntakokemuksia ja niiden yhteyttä aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen sekä aktiivisuuteen. Lisäksi tarkoituksena on selvittää liikunnan arvosanan ja iän yhteyttä kokemuksiin. Tutkimuksen tärkeänä osana on selvittää, mistä oppilaiden huonot kokemukset syntyvät ja miten opettaja pystyy vaikuttamaan oppilaiden viihtymiseen liikuntatunneilla.

Tutkimusongelmiksi olen nostanut seuraavat kysymykset:

1. Minkälaisia vaikutuksia iällä on kokemuksiin?
2. Millaiset vaikutukset opettajalla ja opetuksen sisällöillä on kokemuksiin?
3. Minkälaiset vaikutukset koululiikuntakokemuksilla on aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen?
4. Missä määrin yläkoulun liikunnanopetus on vaikuttanut nykyiseen liikuntaaktiivisuuteen?
5. Onko liikunnanopetuksesta saaduilla kokemuksilla ollut vaikutusta suhtautumiseen liikuntaa kohtaan?
6. Millainen on liikunnan arvosanan yhteys kokemuksiin koululiikunnasta?

9 TUTKIMUSAINEISTO

9.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimukseen osallistujat olivat 40–60-vuotiaita valkeakoskelaisia. Vastaajia oli yhteensä 132 (n=132), joista naisia oli 76 (57,6 %) ja miehiä 56 (42,4 %). Kohdejoukkoa valittaessa parhaana tapana saada otanta mahdollisimman suureksi, koettiin toimivaksi lähestyä työpaikkoja ja yrityksiä. Vastaajat valittiin tutkielmaan satunnaisotannalla eri ammattikunnista ja työsektoreista. Kohdejoukkoa lähestyttiin sähköpostilla, puhelimitse ja kasvotusten. Tutkimukseen osallistujat on kerätty yksityisen sektorin yrityksistä sekä julkisen sektorin kunnallisilta ja valtiollisilta työnantajilta. Mukana tutkimuksessa ovat kaupungin hallintotyöntekijöitä, terveyskeskuslääkäreitä/hoitajia, palomiehiä, opettajia, sosiaalialan työntekijöitä, kiinteistöalan työntekijöitä, pankkialan työntekijöitä sekä vene- ja muovitehtaan henkilökuntaa.

Vastaajilta kysyttiin taustamuuttujista iän ja sukupuolen lisäksi yläkoulun päästötodistuksen liikuntanumeroa. Vastaajat jaettiin iän mukaan kolmeen ja liikunnannumeron mukaan kahteen ryhmään. Iän mukaan ryhmään 40–47-vuotiaat sijoitettiin ryhmään 1, 48–54-vuotiaat ryhmään 2 ja 55–60-vuotiaat ryhmään 3. Liikuntanumeron mukaan kohdejoukko jaettiin kiitettäviin (9-10) ja hyviin tai tyydyttäviin (6-8). Ikäjakaumassa ryhmään 1 vastaajista kuului 56 (42,5%) henkilöä, ryhmään 2, 41 henkilöä (31%) ja ryhmään 3, 35 henkilöä (26,5%). Kiitettävän liikuntanumeron joukkoon kuului vastaajista 66 (50%) ja hyvien ja tyydyttävien arvosanojen ryhmään 66 (50%).

Kohdejoukkoa valittaessa ajatuksena oli tarkastella eri aikakausilla liikunnanopetuksessa olleita ja löytää tätä kautta yhteyksiä mahdolliseen liikunnanopetuksen muutokseen.

9.1.2 Aineiston keruu

Kvantitatiiviselle eli määrälliselle tutkimukselle tyypillisiä erityispiirteitä ovat havaintoaineiston soveltuvuus numeeriseen mittaamiseen ja aineiston saattaminen analysoitavaan muotoon. Muina ominaispiirteinä voidaan todeta linkittyminen aikaisempiin tutkimuksiin ja teorioihin sekä tutkimusjoukon valitseminen mahdollisimman hyvin perusjoukkoa vastaavaksi. Tämän lisäksi kvantitatiivisessa tutkimuksessa tuodaan esille hypoteesit ja tilastollisten analyysien pohjalta tehdyt päätelmät. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009.)

Tutkimuksen aineisto kerättiin kesällä 2014. Tutkimus suoritettiin kyselylomakkeella ja vastaamiseen annettiin aikaa kaksi viikkoa. Vastaajat vastasivat kyselyyn joko työpaikalla tai vieden sen kotiin. Tutkija antoi vastaajille sekä suulliset että kirjalliset ohjeet vastaamista varten. Kyselylomakkeita jaettiin yhteensä 220 kappaletta, joten vastaamatta jätti yhteensä 88. Kyselyyn osallistuakseen piti olla 40–60-vuotias, ja siksi joissain työmailla ja yrityksissä lomakkeita jäi tyhjäksi tutkimukseen sopivien vähäisen osuuden vuoksi. Kyselylomake eli mittari on luonteeltaan ainutlaatuinen, koska kyseistä mittaria ei ole aiemmin käytetty. Mittari pyrittiin luomaan mahdollisimman selkeäksi ja kyseisestä aihealueesta hyvin tietoa antavaksi.

Kaikille tutkimukseen osallistuneille kerrottiin sekä suullisesti että kirjallisesti, että kyselylomakkeista ilmenevät vastaukset tulevat vain tutkijan käyttöön, ja että vastauksia käytetään ainoastaan tätä tutkimusta varten.

9.1.3 Mittarit

Nykyinen liikunta-aktiivisuus. Aikuisiän liikunta-aktiivisuutta kysyttiin kyselylomakkeen kohdassa 7. Kysymyksellä haluttiin tietää kohdehenkilöiden arkista liikunta-aktiivisuutta kysymällä liikuntalajia ja aktiivisuuden määrää viikkokohtaisesti (Laji, h/vko).

Koululiikuntakokemuksia mitattiin kyselylomakkeen kohdissa 6,11,12,13 ja 14. Kokemukset jaettiin viiteen eri ryhmään. Ryhmät koostuivat opettajan toiminnasta ja persoonasta, opetuksen sisällöstä, opetusmenetelmistä, muiden oppilaiden toiminnasta sekä muista kokemuksista. Koululiikuntakokemusten mittareista lomakkeen kysymys 6 on sanallinen ja yleisiä vastauksia sekä huomioita keräävä. Kysymykset 11, 12, 13 ja 14 ovat määrällisiä, jotka

on saatettu analysoitavaan muotoon. Opettajan persoonasta kysyttiin hänen autoritäärisyyttään, esimerkillisyyttään, oikeudenmukaisuuttaan, asiallisuuttaan, innostavuuttaan, ammattitaitoaan ja helposti lähestyttävyyttään. Vastausvaihtoehdot olivat 1-5, jolloin 1 = ei juurikaan ja 5 erittäin paljon. Lisäksi koululiikuntakokemuksia kysyttiin lomakkeen kohdassa 13 mahdollisuutena vaikuttaa opetuksen sisältöön (autonomia), vaihtoehtona kyllä/ei sekä kohdassa 14 opettajan mahdollisesti opetuksessa suosimia lajeja.

Koululiikuntakokemusten vaikutusta ja yhteyttä aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen, aktiivisuuteen ja suhtautumiseen liikuntaa kohtaan käsiteltiin kyselylomakkeen kohdissa 8, 9, 10 ja 15. Kohdassa 8 kysyttiin liikunnanopetuksen vaikutusta aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen, vaihtoehtoilla kyllä/ei. Kohdassa 9 kysyttiin suhtautumista liikuntaan. Kysymys jaettiin kolmeen alakysymykseen, jotka olivat: olen mukana seuratoiminnassa, seuraan liikuntaa tv:sta ja lehdistä sekä minua kiinnostaa liikunta. Kaikissa kolmessa väittämässä vastausvaihtoehdot olivat 1-5. 1 oli en ollenkaan ja 5 aktiivisesti. Kohdassa 10 kysyttiin liikunnanopetuksen vaikutusta aikuisiän suhtautumiseen. Vastausvaihtoehdot olivat kyllä ja ei. Kohdassa 15 kysyttiin kuinka paljon liikunnanopetus on vaikuttanut nykyiseen liikunta-aktiivisuuteen. Vastausvaihtoehdot olivat 1: ei ollenkaan ja 5: todella paljon, jolloin muut numerot olivat siltä väliltä.

9.1.4 Tutkimuksen eteneminen

Vastausten keräämisen jälkeen luin niitä läpi ja aloin muodostamaan erilaisia ryhmiä vastausten perusteella sekä numeroimalla kaikki vastaukset. Vastauksia tuli yhteensä 132 kappaletta.

Tutkimuksen määrällinen aineisto käsiteltiin SPSS 22.0 for Windows ohjelmalla. Aluksi aineistoa piti muokata analysointiin sopivaan muotoon. Ennen testejä tietyt kysymykset tarvitsi saada määrälliseen muotoon, jotta analysointi olisi mahdollista. Liitteen 1 kohdassa 11 sanalliset vastaukset lokeroitiin neljään kategoriaan. Liikunnanopettajan toiminnan vaikutuksilla kokemuksiin koululiikunnasta kategoriat muodostuivat neljään. 1 = ei, 2 = vähän, 3 = kohtalaisesti ja 4 = paljon. Lisäksi kysymys 13 vaihdettiin autonomiaksi ja kysymys 14 lajien suosimiseksi. Tämän jälkeen koko aineisto oli määrällisesti valmis ja se

ajettiin SPSS – ohjelmaan. Määrällisessä tutkimuksessa tärkeätä on saada koko aineisto analysoitavaan muotoon, jolloin se on selkeämpi ja sen sisältämä informaatio on helposti luettavissa. Tämän jälkeen kirjasin ylös kaikki vastauksissa esiin tulleet asiat, joita aloin ryhmitellä yhdenmukaisten teemojen alle. Tämä kaikki auttoi minua aineiston analysoimisessa, vauhditti työn etenemistä ja helpotti tulosten ymmärtämisessä.

10 TUTKIMUSMENETELMÄT

10.1 Tutkimuksen luotettavuus

10.1.1 Validiteetti

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan yleisimmin validiteetilla ja reliabiliteetilla (Metsämuuronen 2005, 64). Validiteetti kuvaa mittarin pätevyyttä, eli sitä mittaako mittari sitä, mitä sen on tarkoitus mitata (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 216). Tutkimuksen yleistettävyyttä voidaan pitää kohtalaisena, sillä tutkimuksen otos on 132 vastaajaa. Tarkoituksenani oli tutkia koululiikuntakokemuksia ja mitkä asiat vaikuttavat kokemuksiin. Kyselylomakkeessa (liite1) kysytyt kysymykset mittasivat koululiikuntakokemuksiin liittyviä osia, kuten opettajan toimintaa, opetuksen sisältöä ja koettua autonomiaa.

10.1.2 Reliabiliteetti

Tutkimuksen tulokset eivät saa perustua sattumaan. Tutkimuksen toistettavuus eli reliabiliteetti kuvaa osaltaan tutkimuksen luotettavuutta. (Metsämuuronen 2005). Tutkimuksessa käytettävät mittarit ovat silloin reliaabeleita, kun samat henkilöt saavat tutkimuksessa käytetyillä mittareilla samoja tuloksia. Reliabiliteettia voidaan mitata esimerkiksi rinnakkaismittauksina, toistomittauksena tai sisäisen konsistenssin yhtenevyyden mukaan. Mittareiden sisäistä yhtenevyyttä voidaan mitata cronbachin alfan mukaan (Metsämuuronen 2005, 35 - 44).

11. TULOKSET

Taulukossa 1 on kuvattu tilastollisessa analysoinnissa käytetyt menetelmät ja niiden käyttötarkoitukset.

TAULUKKO 1. Tilastollisessa analysoinnissa käytetyt menetelmät ja niiden käyttötarkoitukset.

Menetelmä	Käyttötarkoitus
Frekvenssit, hajonnat, keskiarvot	Aineiston kuvailu
Pearsonin korrelaatiokerroin	Muuttujien välisten riippuvuuksien tarkastelu
Riippumattomien otosten t- testi	Liikuntanumeron ja iän välisten erojen tutkiminen sekä sukupuolten vertailu
Varianssianalyysi	Useiden ryhmienkeskiarvon vertailu

Taulukossa 2 kuvataan koululiikuntakokemus osioiden keskinäiset korrelaatiot ja niiden korrelaatio liikunnan arvosanaan. Liikunnan opetuksen merkitys korreloi erittäin positiivisesti suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Tämä merkitsee sitä, että positiivinen opetuksen merkitys edesauttaa positiiviseen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan.

Lisäksi positiiviset kokemukset opettajasta korreloi positiivisesti liikunnan opetuksen merkitykseen aikuisiän liikuntaharrastuksiin eli positiivinen kokemus opettajasta on yhteydessä aikuisiän liikuntaharrastuksiin.

Seuraavana voidaan todeta oppilaiden koetun autonomian olevan yhteydessä positiivisiin kokemuksiin opettajasta. Erittäin voimakas korrelaatio voidaan havaita myös oppilaiden koetulla autonomialla ja lajien suosimisella. Tämä merkitsee yhteyttä oppilaiden vaikutusvallan puutteella ja opettajan lajien suosimisella.

Myös liikunta-aktiivisuus korreloi sekä opettajasta saatuihin positiivisiin että negatiivisiin kokemuksiin. Tämä on merkittävä tieto sillä se vahvistaa opettajasta saatujen kokemusten vaikutuksen aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Positiivinen kokemus vaikuttaa positiivisesti ja negatiivinen kokemus negatiivisesti aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen.

Viimeisenä havaintona voidaan nähdä opettajasta saatujen kokemusten yhteys liikunnan arvosanaan. Positiivinen kokemus opettajasta on yhteydessä korkean arvosanan saaneiden kanssa ja negatiivinen kokemus yhteydessä matalan arvosanan saaneiden kanssa.

TAULUKKO 2. Koululiikuntakokemus osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatio liikunnan arvosanaan.

	8.	10.	11a.	11b.	13.	14.	15.
8. Opetuksen merkitys	-						
10. Suhtautuminen	.623***	-					
11a. Opettajan vaikutus neg.	.049	.124	-				
11b. Opettajan vaikutus pos.	.130	.199*	.151	-			
13. Autonomia	.105	.055	-.284**	.153	-		
14. Lajien suosiminen	.060	.013	.135	.131	.905**	-	
15. Liikunta-aktiivisuus	.064	.023	.364**	.211*	-.062	.009	-
Liikunnan arvosana	.078	.169	-.376**	.355*	.109	.079	-.168

Taulukossa 3 on kuvattu opettajan persoonaa ja ammattitaitoa kuvaavien osioiden keskinäisiä korrelaatioita ja niiden korrelaatiota liikunnan arvosanaan. Keskinäisissä korrelaatioissa voidaan havaita, että opettajan autoritäärisyys korreloi negatiivisesti opettajan persoonaa kuvaavien osioiden kanssa. Nämä tiedot kertovat, että opettajan ollessa oikeudenmukainen, innostava, ammattitaitoinen ja helposti lähestyttävä, hän ei voi olla liian autoritäärinen ja käyttää sitä väärin.

Lisäksi taulukosta voidaan havaita opettajan persoonaa ja ammattitaitoa kuvaavien osioiden korreloivan positiivisesti keskenään. Tämä merkitsee sitä, että helposti lähestyttävä opettaja on ollut usein myös esimerkillinen, oikeudenmukainen, asiallinen, innostava ja ammattitaitoinen.

Liikunnan arvosanan kanssa korreloi positiivisesti opettajan helposti lähestyttävyys. Tämä merkitsee sitä, että korkean arvosanan saaneet oppilaat ovat kokeneet opettajan helposti lähestyttäväksi.

TAULUKKO 3. Opettajan persoonaa kuvaavien osioiden keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatio liikunnan arvosanaan.

	12.1	12.2	12.3	12.4	12.5	12.6	12.7
12.1 Autoritäärisyys	-						
12.2 Esimerkillisyys	-.148	-					
12.3 Oikeudenmukaisuus	-.440**	.000	-				
12.4 Asiallisuus	-.081	.593**	.560**	-			
12.5 Innostavuus	-.320**	.734**	.688**	.580**	-		
12.6 Ammattitaitoisuus	-.188*	.740**	.621**	.631**	.787**	-	
12.7 Helposti lähest.	-.518**	.489**	.626**	.349**	.610**	.538**	-
Liikunnan arvosana	-.069	.168	.096	.076	.166	.164	.227**

Taulukossa 4 havainnollistetaan liikunnan arvosanan yhteyttä opettajan toimintaan ja persoonaan. Merkittäviä ja myös oletettuja tuloksia aikaisempien tutkimusten perusteella ovat opettajan persoonassa koetut asiat. Heikon arvosanan omaavat oppilaat ovat kokeneet opettajan vähemmän innostavaksi, hänen ammattitaitonsa puutteelliseksi eikä häntä ole ollut helppo lähestyä. Lisäksi opettaja on koettu vähemmän esimerkilliseksi. Kaikista näistä huomiota herättäneistä vastauksista selvästi erottui heikon arvosanan ja opettajan helpon lähestyttävyyden negatiivinen yhteys. Vastauksissa tätä asiaa perusteltiin opettajan kylmyydellä ja etäisellä olemuksella.

Samassa taulukossa voidaan havaita myös arvosanan yhteydet positiivisista ja negatiivisista kokemuksista opettajan toimintaa kohtaan yläkoulu ajoilta. Korkeamman arvosana (9-10) saaneilla oppilailla on positiivinen yhteys kokemuksiin, kun taas heikomman arvosanan saaneilla oppilailla tulos on päinvastainen. Kiitettävän arvosanan saaneet vastaajat olivat kaikki saaneet positiivisen kokemuksen opettajasta, mikä kertoo hänen tärkeydestään kokemuksista ajatellessa. Heikomman arvosanan (6-8) saaneista vastaajista puolelle (50%) on jäänyt jokin negatiivinen kokemus opettajasta.

TAULUKKO 4. Alhaisen (6-8, n=66) ja korkean (9-10, n=66) liikunnan arvosanan saaneiden keskiarvot ja keskihajonnat opettajan persoona ja toiminta muuttujan osiossa, t-testi. (1= 6-8, 2= 9-10)

	KA1	KH	KA2	KH	P=
Autoritäärisyys	3.53	1.180	3.36	1.248	.432
Esimerkillisyys	3.14	1.162	3.53	1.166	.054
Oikeudenmukaisuus	3.41	.976	3.61	1.080	.274
Asiallisuus	3.64	.987	3.77	.800	.385
Innostavuus	3.03	1.277	3.44	1.165	.057
Ammattitaito	3.50	1.193	3.86	1.006	.061
Helposti lähest.	2.82	1.227	3.36	1.132	.009**
Opet. pos. vaikutus	1.50	.588	1.97	.656	.000***
Opet. neg. vaikutus	1.98	1.000	1.32	.612	.000***
Autonomia	1.33	.475	1.34	.500	.214

Taulukossa 5 havainnollistetaan liikunnan arvosanan yhteyttä liikunnanopetuksen vaikutuksiin aikuisiässä. Arvosanalla ei ole ollut merkittävää yhteyttä liikunnanopetuksen vaikutuksissa aikuisiän liikuntaharrastuksiin. Myöskään seuratoiminnassa mukana olevilla ei ole ollut yhteyttä korkeaan tai matalaan liikunnan arvosanaan. Korkealla arvosanalla liikunnasta on ollut erittäin merkitsevä positiivinen yhteys urheilun ja liikunnan seuraamiseen ($p = .000$). Toisena erittäin merkitsevänä tuloksena voidaan pitää korkean arvosanan positiivista yhteyttä yleiseen kiinnostukseen liikuntaa kohtaan ($p = .000$). Näistä kahdesta kohdasta voidaan yhteisesti todeta, että mitä korkeampi arvosana liikunnasta, sitä enemmän ihminen seuraa liikuntaa ja on kiinnostunut siitä.

Lisäksi taulukossa ovat liikunnan arvosanan yhteydet liikuntaan suhtautumisessa ja liikunnanopetuksen vaikutus nykyiseen liikunta-aktiivisuuteen. Näissä tuloksissa molemmat olivat melkein merkitseviä. Liikunnanopetuksen vaikutus suhtautumiseen on hieman positiivisempi korkeamman arvosanan saaneilla.

Liikunnanopetuksen vaikutus nykyiseen liikunta-aktiivisuuteen on hieman korkeampi matalan arvosanan saaneilla. Tässä kohdassa negatiivisilla kokemuksilla on ollut vaikutusta liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen, kun taas korkean arvosanan saaneilla kokemuksilla ei ole ollut niin suurta merkitystä nykyiseen liikunta-aktiivisuuteen.

TAULUKKO 5. Alhaisen (6-8, n=66) ja korkean (9-10, n=66) liikunnan arvosanan saaneiden keskiarvot ja keskihajonnat liikunnan opetuksen vaikutus muuttujan osiossa

t-testi. (1= 6-8, 2= 9-10)

	Liikuntanumero	Ka.	Kh.	p=
Liikunnan opet. Merkitys	Alh..	1.35	.480	.375
	Kork.	1.42	.498	
Seuratoiminta	Alh.	1.82	1.402	.070
	Kork.	2.27	1.498	
Seuraaminen	Alh.	2.79	1.295	.000***
	Kork.	3.73	1.259	
Kiinnostus	Alh.	3.36	1.185	.000***
	Kork.	4.33	.850	
Vaikutus	Alh.	1.33	.475	.053
	Kork.	1.50	.504	
Vaikutus liik. akt.	Alh.	1.65	.480	.054
	Kork.	1.48	.504	

TAULUKKO 6. Koululiikuntakokemusten vaikutukset ja niiden yhteys ikään. ANOVA

(1 = 40 – 45, 2 = 46 – 52 , 3 = 53 -60)

	Ka1	Kh	Ka2	Kh	Ka3	Kh	p=
Liik. opet. Merkitys	1.25	.438	1.44	.502	1.47	.505	.074
Seuratoiminta	2.16	1.430	1.95	1.463	2.02	1.454	.797
Seuraaminen	3.39	1.243	2.98	1.406	3.40	1.405	.257
Kiinnostus	3.91	1.053	3.67	1.085	3.96	1.224	.459
Vaikutus	1.32	.471	1.47	.505	1.47	.505	.273
Vaikutus liik. akt.	1.45	.504	1.67	.474	1.58	.499	.117

Taulukossa 6 ovat esillä iän yhteydet liikunnanopetuksen vaikutuksiin. Tässä osiossa ei merkitseviä tuloksia löytynyt.

Taulukossa 7 esitetään tulokset iän yhteyksistä opettajan persoonaan ja toimintaan. Otannassa olleet vastaajat on jaettu kolmeen ryhmään. 1. Ryhmä on iältään 40–48-vuotiaita, 2. ryhmä 46–52-vuotiaita ja 3. ryhmä 53–60-vuotiaita. Opettajan persoonasta havainnollistetaan autoritäärisuus, esimerkillisyys, oikeudenmukaisuus, asiallisuus, innostavuus, ammattitaitoisuus ja kuinka helppoa opettajaa on ollut lähestyä. Tilastollisesti merkittävä vaikutus oli opettajan autoritäärisuus ($p=.019$).

Opettaja on koettu autoritäärisimmäksi ryhmän 2 keskuudessa. Toinen erittäin merkitsevä yhteys on helposti lähestyttävä opettaja ($p=.002$). Nuorin eli ryhmä 1 on kokenut opettajan helpoimmin lähestyttäväksi. Tuloksen perusteella voidaan todeta, että opettajat ovat mahdollisesti muuttuneet ajan kuluessa helpommin lähestyttäväksi ja vuorovaikutteisemmiksi.

Taulukossa 8 kuvataan sukupuolen yhteyksiä ja eroja koululiikuntakokemuksissa. Tämän testin avulla pyrin selvittämään sukupuolten eroja koululiikuntakokemuksissa ja niiden vaikutusta nykyiseen liikunta-aktiivisuuteen, liikuntaharrastukseen tai suhtautumiseen liikuntaa kohtaan.

Taulukossa voidaan havaita, että merkityksellisiä eroja sukupuolten välillä ovat olleet liikunnan ja urheilun seuraaminen yleisesti lehdistä ja televisiosta (.000). Miehet seuraavat liikuntaa ja urheilua naisia huomattavasti enemmän. Toinen merkittävä havainto on kiinnostuksessa liikuntaa kohtaan, missä miehet ovat naisia kiinnostuneempia ($p=.018$). Liikunnan opetuksella on ollut kumminkin vaikutusta yleiseen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan, sillä 55 vastaajaa (42 %) vastasi tähän kysymykseen kyllä.

Merkittäviä eroja sukupuolten välillä ei ole liikunnanopetuksen vaikutuksella aikuisiän liikuntaharrastuksiin, seuratoiminnassa mukana olemiseen, liikuntaan suhtautumisessa eikä vaikutuksessa aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen.

TAULUKKO 7. Iän yhteys kokemuksiin opettajan persoonasta ja toiminnasta. ANOVA
 (1 = 40 - 45, 2 = 46 - 52, 3 = 53 - 60)

	40-45	kh	46-52	kh	53-60	kh	p=
Autoritäärisyys	3.11	1.224	3.84	1.022	3.40	1.286	.019**
Esimerkillisyys	3.34	1.055	3.35	1.131	3.38	1.345	.988
Oikeudenmukaisuus	3.75	.866	3.40	.903	3.38	1.248	.161
Asiallisuus	3.77	.774	3.77	.841	3.58	1.055	.509
Innostavuus	3.39	1.104	3.02	1.263	3.29	1.325	.369
Ammattitaito	3.80	.978	3.70	1.124	3.56	1.235	.597
Helposti lähestyttävä	3.57	1.065	2.70	1.166	3.0	1.243	.002**
Autonomia	1.39	.493	1.35	.482	1.33	.477	.869

TAULUKKO 8. Sukupuolten väliset erot kokemuksissa ja vaikutuksissa koululiikunnasta. T-testi. Nainen = 1, Mies = 2.

	Sukupuoli	Ka	Kh	p=
Liikopmerkitys	1	1.39	.492	.819
	2	1.38	.489	
Seuratoiminta	1	2.09	1.444	.901
	2	1.98	1.446	
Seuraaminen	1	2.86	1.354	.000***
	2	3.80	1.166	
Kiinnostus	1	3.66	1.217	.018**
	2	4.11	.928	
Vaikutus	1	1.43	.499	.636
	2	1.39	.493	
Vaikutus liik.akt	1	1.55	.501	.677
	2	1.59	.496	

Taulukossa 9 havainnollistetaan sukupuolten välisiä eroja kokemuksissa opettajan persoonasta ja toiminnasta. Kokonaisuudessaan voidaan todeta, että miehet ovat kokeneet opettajat persoonaltaan ja toiminnaltaan positiivisemmin.

Merkittävimmit havainnot ovat miesten kokemukset opettajan oikeudenmukaisuudesta ($p=.004$), innostavuudesta ($p=.010$) ja heidän kokemastaan autonomian tunteesta liikunnanopetuksessa ($p=.023$). Miehet ovat päässeet vaikuttamaan naisia enemmän heitä koskeviin asioihin ja tuntiin sisältöihin. Lisäksi mainitsemisen arvoisia ovat tulokset opettajan esimerkillisyydestä ja opettajan negatiivisesta vaikutuksesta kokemukseen koululiikunnasta.

Opettajat on koettu molempien sukupuolten osalta melko autoritäärisiksi, esimerkilliseksi, oikeudenmukaiseksi, asialliseksi, innostavaksi, ammattitaitoiseksi ja helposti lähestyttäväksi. Tulosten muissa osioissa ei kuitenkaan merkittäviä eroja sukupuolten välillä ole.

TAULUKKO 9. Sukupuolten väliset erot kokemuksissa opettajan persoonasta ja toiminnasta. T-testi. Nainen = 1, Mies = 2.

	Sukupuoli	Ka	Kh	p=
Autoritäärisyys	1	3.43	1.258	.887
	2	3.46	1.159	
Esimerkillisyys	1	3.17	1.193	.063
	2	3.55	1.127	
Oikeudenmukaisuus	1	3.29	1.056	.004
	2	3.80	.923	
Asiallisuus	1	3.67	.900	.619
	2	3.75	.899	
Innostavuus	1	3.00	1.211	.010
	2	3.55	1.205	
Ammattitaito	1	3.55	1.159	.115
	2	3.86	1.034	
Helposti lähes.	1	2.99	1.216	.249
	2	3.23	1.191	
Opet. pos. vaikutus	1	1.64	.647	.360
	2	1.86	.672	
Opet. neg. vaikutus	1	1.87	.943	.071
	2	1.36	.724	
Autonomia	1	1.30	.462	.023
	2	1.50	.505	

Kyselylomakkeessa kysyttiin myös sanallisesti kokemuksista yläkoulun liikunnan opetuksessa. Kysymys oli viisiosainen käsitellen opettajan toimintaa, opetuksen sisältöä, opetusmenetelmiä, muiden oppilaiden toimintaa ja muita mieleen tulleita kokemuksia. Opettajan vaikutuksista positiivisiin koululiikuntakokemuksiin esille tulivat toisaalta persoonasta johtuvat seikat eli lähinnä opettajan mukavuus ja motivaatio omaan työhönsä, sekä toisaalta opettajan toiminnasta johtuvat seikat, jolloin opettaja palkitsi ja arvosti osallistumista ja aktiivisuutta. Positiivisina asioina koettiin myös se, ettei opettaja pakottanut, eikä vaatinut täydellisyyttä ja suhtautui sallivasti epäonnistumisiin. Lisäksi tuntien monipuolisuus, vaihtoehtojen tarjoaminen ja oppilaiden autonomia koettiin myönteisinä.

”Opettaja jakoi kannustaa myös vähemmän liikunnallisia”

”Ei pakottamista, rohkaisua”

Negatiivisina seikkoina opettajasta johtuen mainittiin, että opettaja ei huomionnut kaikkia oppilaita, esimerkiksi ei kuunnellut, ei arvostanut eikä kannustanut eli kohteli yleensäkin epätasa-arvoisesti. Arvostelu saatettiin kokea myös epäoikeudenmukaisena. Lisäksi opettajan kilpailukeskeisyys, opettajalähtöisyys, huutojaot, liian vaikeina koetut tunnit ja liiallinen täydellisyyden vaatimus olivat esiin tulleita negatiivisia seikkoja. Opetuksellisista asioista ja opettajan toiminnasta negatiivisiksi koettiin myös pakottaminen ja pakonomainen suorittaminen, jotka veivät usein innostuksen ja halun tekemisestä. Opettajan toiminnasta esiin nousivat esimerkillisyys ja opettajan osallistuminen, jotka olivat sekä positiivisia että negatiivisia. Myös kova kuri ja autoritääriäinen opetus koettiin molemminpuolisina sekä hyvänä että huonona kokemuksena. Kohdan A opettajan toiminnan vastauksista 87 (66%) oli positiivisia, 16 (12%) neutraaleja ja 29 (22%) negatiivisia.

”Pakottaminen vähensi liikuntaa vapaa-ajalla”

”Liikkui autolla, ei osallistunut ja poltti pikkusikareita”

Kohdassa B kysyttiin kokemuksia opetuksen sisällöistä. Vastauksissa positiivisena esille nousi ennen kaikkea tuntien ja opetuksen monipuolisuus. Monipuolisuus ja uusien lajien kokeileminen ovat useassa tapauksessa antaneet valmiudet ja innostaneet omaehtoiseen liikuntaan. Negatiivisina asioina esille tulivat yksipuolisuus ja lajivalinnat, jotka usein

menivät opettajan omien mieltymysten mukaan. Lisäksi 14 (10 %) vastaajaa kertoi jääneensä ilman opetusta monipuolisuudesta huolimatta. Kohdan B vastaajista 97 (73 %) olivat tyytyväisiä opetuksen sisältöön, 8 (6 %) jätti vastaamatta ja 27 (21 %) pitivät opetuksen sisältöä yksitoikkoisena tai vastaus oli muuten tulkittavissa negatiiviseksi. Vanhemman sukupolven edustajat nostivat vastauksissaan esille tamburiinin ja sen miten sen käyttö on ainoana asiana jäänyt opetuksesta mieleen.

”Oikean seuran verkkarit -> parempi numero”

Kohdassa c olivat kokemukset opetusmenetelmistä. Positiivisina seikkoina vastauksissa löytyi ryhmän hallinta, esimerkin ja suoritusten näytöt, teoriasta käytäntöön eteneminen ja oppilasnäytöt. Negatiivisina puolina vastauksissa tulivat esille opettajalähtöisyys, kilpailu, armeijatyypinen kurinpito sekä yksilön huomioimisen puutteellisuus. Vastaajat olivat myös kokeneet opetuksen hyvin kometelevalle harjoitusmenetelmäksi. Lisäksi opetusmenetelmät koettiin vanhanaikaisiksi tai kyseenalaistettiin kokonaan. Suurin osa vastaajista oli jättänyt osion tyhjäksi ja tästä johtuen siitä saatiin hyvin vähän tietoa.

Yläkoulun kokemuksista kohdassa D kysyttiin muiden oppilaiden toiminnasta.

Oppilasryhmää koskevat vastaukset olivat moniulotteisia ja ajoittain hieman väärin ymmärrettyjä. Positiivisimpina asioina esille tulivat porukalla tekeminen ja hyvä ryhmähenki. Vastausten perusteella oppilasryhmä parhaimmillaan liikuttaa itse itseänsä ja aktivoi liikkumaan taitotasosta riippumatta. Oppimisen ja viihtyvyyden kannalta näillä asioilla on suuri rooli koulumaailmassa. Liikunnallisesti lahjakkaat oppilaat olivat vastausten mukaan yritteliämpiä ja innostuneimpia. Yleisesti vastauksissa opetusryhmät jakautuivat aktiivisiin ja passiivisiin tai motivoituneisiin ja ei motivoituneisiin. Negatiivisina puolina esiintyi ilkkumista ja liikunnan vähättelyä, joka näkyi osallistumisessa tai aktiivisuudessa.

”Hyvä porukka innosti kaikkia osallistumaan”

”Meillä oli hyvä ryhmä, mikä liikutti itseään”

Viimeisessä eli E kohdassa kysyttiin muita kokemuksia. Vastaajista moni jätti tämän kohdan tyhjäksi ja erityisesti yleisesti positiivisesti liikuntaan ja kokemuksiin suhtautuneet jättivät

paljon vastaamatta. Liikunta koettiin lempiaineeksi ja sitä pidettiin päivien kohokohtana. Hyvilläkin liikunnan arvosanoilla yläkoulun päästötodistuksen saaneet nostivat esille liikunnan ilon puuttumisen ja ettei koululiikunta innostanut vapaa-ajan liikkumiseen. Tästä päätellen vapaa-ajan liikuntaan vaikuttivat muut tekijät. Lisäksi lahjakkaiden oppilaiden esille nostaminen ja eriarvoinen kohtelu koettiin negatiivisiksi kokemuksiksi. Myös joukkuejakojen tekeminen, missä samat oppilaat jäävät aina viimeiseksi, ovat jättäneet epämiellyttäviä kokemuksia. Esille nousivat myös murrosikä ja sen vaikutus viihtyvyyteen. Vaikka liikuntatunnit olisivatkin olleet hyviä, niin kaikkea vastaan piti kapinoida. Opettajan rooli oli muutamassa vastauksessa erittäin suuri yläkouluikäisten kanssa toimiessa. Vanhimmat vastaajista nostivat esille tamburiinin ja kokivat sen hyvin negatiivisena. Entisaikaan vallitsi vielä liikunnanopetuksessa poliittinen peli ja ”oikean” seuran kaverit saivat myönteistä huomiota osakseen muita enemmän. Tämä kohta kyselyssä nosti esille monenlaisia kokemuksia ja sen myötä saatiin arvokasta tietoa tulevaisuuteen.

”Pelkkä muisteleminen oksettaa vieläkin”

”Positiivinen asenne liikuntaan jäi sieltä”

”Ikävä ilmapiiri, ei tuottanut liikunnan iloa”

”Hyvät pohjat liikunnalle”

POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena oli perehtyä koululiikuntaan ja sen vaikutuksiin aikuisiän liikuntaharrastuneisuudessa. Koululiikunta on yleisesti suosittu oppiaine, mutta paljon on myös esimerkkejä ja kokemuksia siitä miten opetuksen sisällöt, opettajan ammattitaidottomuus sekä liikuntaryhmä ovat negatiivisesti vaikuttaneet suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Liikunta on siitä erityinen oppiaine, että liikuntatilassa esillä ja opetuksen kohteena on oppilaan koko keho, kun muissa aineissa harjoitetaan oppilaan tiedollisia valmiuksia.

Nuori elää suurien muutosten edessä oman henkilökohtaisen kasvunsa kanssa koko kouluaikansa ja huonot kokemukset sekä tuntemukset osaamattomuudesta voivat aiheuttaa pitkäaikaista vastenmielisyyttä kaikenlaiseen liikuntaan. Yksi onnistuneen liikunnanopetuksen perustekijä on, että liikuntaa opettava opettaja tiedostaa ensisijaisesti opettavansa lasta tai nuorta, ei oppiainetta. Tämä näkökanta ei mitätöi liikunnan arvoa oppiaineena. Ennemmin se tuo esiin koululiikunnan monipuolisia mahdollisuuksia sitoessaan kasvatuksen ja liikunnan kiinteästi toisiinsa. Tämä ajatus on ilmaistu usein siten, että koululiikunnan tehtävänä on kasvattaa liikkumaan ja liikunnan avulla. Koululiikunta on aina ajankohtainen ja paljon keskustelua herättävä puheenaihe. Jokaisella maallikolla kuin asiantuntijallakin on varmasti oma mielipiteensä koululiikunnasta ja siitä mihin suuntaan sitä tulisi kehittää.

Tulevilla opettajilla on paljon tehtävää tulevaisuudessa. Kun kysytään oppilailta, mitkä asiat vaikuttavat huonoihin kokemuksiin koululiikunnasta niin vastauksissa löytyy esimerkiksi huono opetus, puutteelliset ohjeet, kuri, lajien painottamisen epäsuhta, lajien yksipuolisuus, huono/epäoikeudenmukainen opettaja, opettajan vaihtuminen, sijaiset, numeron laskemisella uhkaileminen, liian helppo/vaikea vaatimustaso, puutteellinen venyttely, oppilaalla vähäiset vaikutusmahdollisuudet ja tiettyjen oppilaiden suosiminen (Paakkari & Sarvela 2000.)

Liikunnalla on keskeinen merkitys jokaiselle yksilölle läpi elämän. Kyse ei ole vain välttämättömyydestä ainoastaan yksilöille, vaan liikunnalla on myös lukuisia yhteiskunnallisia kerrannaisvaikutuksia. Laaja-alaisena tavoitteena on liikunta elämänikäisenä harrastuksena. Tutkimusten mukaan voidaan yhteenvetona sanoa, että liikuntaharrastus vähenee kouluiästä aikuisikään. Vähentymisen on runsainta toisella ikävuosikymmenellä. Miesten liikuntaharrastus on intensiivisempää ja intensiivisyyden vähentymisen kouluiästä

aikuisikään voimakkaampaa kuin naisilla. Parhaat aikuisiän liikuntaharrastuksen kouluaikaiset selittäjät ovat urheiluseuraharrastus, kilpaileminen ja liikuntanumero. Paakkarin ja Sarvelan (2000) tutkimuksessa selvitettiin koululiikuntakokemusten yhteyttä myöhempään liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksesta kävi ilmi, että positiivisilla koululiikuntakokemuksilla on ollut myönteinen vaikutus liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla. Samassa tutkimuksessa selvisi myös, että jos koululiikunnasta saadut negatiiviset kokemukset ovat olleet hyvin voimakkaita, on kielteinen suhtautuminen liikuntaan säilynyt myös myöhemmässä elämässä. Positiivisilla liikuntakokemuksilla on itseisarvoa, mutta ne ovat tärkeitä myös terveyden edistämisen näkökulmasta. Nuoruudessa opittu fyysisesti aktiivinen elämäntapa ennustaa hyvin aikuisiän liikuntaa (Telama 2005), ja on siten tärkeä tekijä terveyden kannalta.

Koulun liikuntatuntien motivaatioilmasto vaikuttaa merkittävästi lasten ja nuorten myöhempään liikunnallisuuteen ja suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Oppilaat nauttivat koululiikunnasta ja heille syntyy myönteinen käsitys liikunnasta, jos he kokevat voivansa vaikuttaa liikuntatuntien sisältöön ja omaan toimintaansa. Myös yhteenkuuluvuuden tunteella sekä omien taitojen kehittymiseen, yrittämiseen ja yhdessä tekemiseen kannustavalla ilmapiirillä on positiivinen vaikutus oppilaiden kokemuksiin koululiikunnasta. (Telama 2005)

Yhteenvetona koululiikunnan vaikutuksista aikuisiän liikuntaharrastukseen voidaan sen verran todeta, että oppilaiden kokemukset koululiikunnasta ovat merkittävässä roolissa. Tutkimusten mukaan 10–20 prosentille oppilaista jää huonoja kokemuksia liikunnasta ja se vaikuttaa aikuisiän liikuntaharrastukseen negatiivisesti. Oman tutkielmani tulokset ovat samansuuntaiset.

Koululiikunnan ohella lapsen ja nuoren liikunnan harrastamiseen tai liikunnallisuuteen vaikuttaa moni tekijä. Käsiteltäessä nuoren suuntautumista liikuntaan ja hänen osallistumisestaan harrastuksiin puhutaan sosiaalistumisesta. Avainasemassa ovat vanhemmat, sisarukset, kaverit, asuinympäristö ja joukkotiedotusvälineet. Perheeseen liittyvistä tekijöistä muun muassa sisarusten määrällä, vanhempien liikuntamyönteisyydellä, sosioekonomisella asemalla sekä asuinympäristöllä on merkitystä lapsen liikunnallisuuteen. Laakson ja Nupposen (2006) tutkimuksessa todettiin sisarusten fyysisen aktiivisuuden voivan vaikuttaa positiivisesti lapsen liikunnallisuuteen. Lisäksi vanhemmista etenkin isän positiivisella asenteella liikuntaa kohtaan uskotaan olevan myönteinen vaikutus lapsen liikuntaharrastuksen

aloittamiseen ja jatkamiseen. Myös vanhempien fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan positiivinen yhteys lapsen liikunnallisuuteen. (Shropshire & Carrol 1997.)

Shropshiren ja Carrolin (1997) tutkimuksen mukaan perheen tai vanhempien matalalla sosioekonomisella asemalla on todettu olevan yhteys harrastusmahdollisuuksiin. Samassa tutkimuksessa mainittiin myös asuinympäristön harrastusmahdollisuuksilla ja niiden sijainnilla olevan merkitystä liikunnan harrastamiseen. Tutkin työssäni koululiikunnan vaikutuksia liikuntaharrastuneisuuteen, mutta haluan lisäksi pohtia muita ihmisten liikunnallisuuteen tai vähäiseen liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Kaverisuhteilla on suuri merkitys nuorelle, eivätkä aikuissuhteet pysty korvaamaan niitä missään olosuhteissa. Kavereiden liikunta-aktiivisuus ja heidän hyväksyntänsä ovat nuorelle merkittäviä asioita. Liikunnallinen kaveripiiri ja yleinen liikuntamyönteisyys saattaa vaikuttaa ja ohjata lasta liikunnan pariin. Yhdessä tekemisen ja sosiaalisuuden merkitys liikunnan harrastamisessa ovat tärkeitä vaikuttajia niin koulun kuin vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudessa (Takalo 2004). Liikunnan harrastaminen ja sen aloittaminen tapahtuu usein kavereiden kanssa ja se saattaa alentaa kynnystä erityisesti passiivisimmilla lapsilla.

Tutkimuksessa käsiteltiin myös heikon liikuntanumeron yhteyttä huonoihin kokemuksiin koululiikunnasta. Yleisesti oman pätevyuden kokemisella on yhteys niin huonoihin kuin hyviinkin arvosanoihin. (Soini 2006) Lisäksi huonon arvosanan saaneita oppilaita yhdistää huonot kokemukset opettajan persoonasta, opetustavoista, opetuksen sisällöistä ja autonomian puutteesta opetustilanteissa. Opettaja koettiin usein hyvin autoritääriseksi ja määräileväksi, ei innostavaksi eikä häntä ollut helppo lähestyä.

Opetustavoista heikomman arvosanan saaneet kokivat erityisesti huonoja kokemuksia tulleen antiikkisista opetusmenetelmistä ja liiallisesta pelaamisesta, jolloin opettaminen ja tästä seurauksena oppiminen jäivät vähemmälle. Oppilaiden epätasa-arvoinen kohtelu ja heidän väheksymisensä nousivat esiin useassa heikomman arvosanan saaneiden vastauksissa. Lisäksi oppilaiden taitotason huomioiminen ja yksilöllinen opettaminen ovat jääneet vähäiseksi. Opetusmenetelmistä myös joukkuejakojen tekeminen oli vaikuttanut moneen hyvin negatiivisesti. Viimeiseksi joukkueisiin valitut muistavat sen traumaattisena kokemuksena vielä nykypäivänäkin. Liiallinen kilpailu ja suoritusten jatkuva mittaaminen koettiin myös ahdistavaksi. Aikaisempien tutkimusten mukaiset tulokset tehtävöoriontuneesta ilmapiiristä osoittautuvat motivoivaksi myös omassa tutkimuksessani.

Opetuksen sisällöistä ja niihin vaikuttamisesta negatiivisesti tulivat esille yksipuolisuus, pakottaminen sekä koetun autonomian puute. Rohkaisun merkitys ja omaan tekemiseen vaikuttaminen nostavat kokemukset positiivisiksi, mikä on tutkimuksen tuloksista yksi merkittävimmistä. Tutkimuksesta on helppo tehdä myös yksi havainto koskien liikuntaryhmää. Oman liikuntaryhmän osalta ei tämän tutkimuksen kohdejoukko ole kokenut muiden arvostelua, vaan opettaja on pitänyt ryhmät hallussa tiukalla kurilla.

Hyvän liikuntanumeron saaneet oppilaat ovat kokeneet opettajan kannustavana, esimerkillisenä ja helposti lähestyttävänä. Opetuksen sisältö on ollut heidän mielestään monipuolista ja kokeilevaa, mikä on koettu erittäin positiivisena. Oman tulevaisuuteni kannalta tämä on merkittävää tietoa siitä, mitä minun opettajana tulisi oppilaille tarjota ja mihin kannattaa kiinnittää huomiota. Tutkimustuloksia käsitellessä useassa vastauksessa tuli ilmi vastaajan liikunnallisuus, joka oli omaksuttu kotoa ja kavereiden kanssa liikkussa. Lisäksi jo valmiiksi seurassa urheilua harrastaneet kokivat liikuntatunnit päivien kohokohdiksi ja heidän liikuntanumeronsa olivat pääsääntöisesti korkeita.

Liikunnan arvosanalla ja nuoren liikunta-aktiivisuudella on yhteyttä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen ja harrastuneisuuteen. Tutkimuksessa tuli esille myös tieto siitä, että liikunta on aloitettu aikuisiässä huonoista koululiikuntakokemuksista huolimatta. Tämän selittää kasvanut ymmärrys omasta terveydestä ja itsensä huolehtimisesta.

Koululiikunta on näkemykseni mukaan joillekin nuorille ainoa liikunta koko viikon aikana ja siksi koululiikunnan merkitystä ei pidä vähätellä. Koululiikunnassa opettajalla on mahdollisuus muuttaa heikotasoisten ja passiivisten oppilaiden asennetta sekä käsitystä liikunnasta.

Lisäksi tutkielmassani käsiteltiin sukupuolten välisiä eroja koululiikuntakokemuksissa sekä niiden vaikutuksia aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen ja –aktiivisuuteen. Yleisesti tämän aihealueen tuloksista voidaan sanoa, että pojat ovat kokeneet opettajan jokaisella osa-alueella positiivisemmin kuin tytöt. Erot ovat merkittäviä vain kahdessa kategoriassa, jotka ovat oikeudenmukaisuus ja innostavuus. Lisäksi tulos on merkittävä oppilaiden kokemassa autonomiassa, jossa pojat ovat kokeneet saaneensa vaikuttaa heitä koskeviin asioihin tunnin sisällöistä ja niiden läpiviemiseksi enemmän kuin tytöt. Sen sijaan koululiikuntakokemusten vaikutuksessa merkittäviä eroja olivat vain liikuntaan suhtautumisella ja liikunnan sekä

urheilun seuraamisessa. Miehet seuraavat varmasti yleisestikin enemmän urheilua kuin naiset, mutta tulokset yleisestä kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan on hieman hämmentävää. Ainakin tämän hetkisessä yhteiskunnassa naiset ovat erittäin kiinnostuneita liikunnasta ja erityisesti trendilajit kiinnostavat ja vievät mukanaan. Pojat ja tytöt kokevat koululiikunnan erilailla ja heidän kokemuksiin vaikuttavat eri asiat.

Huismanin (2004) tutkimuksessa todetaan tyttöjen kokevan kielteisesti liikunnanopetuksessa testaamisen, pakollisuuden, kilpailemisen ja opettajaan liittyvät asiat. Pojilla puolestaan kielteisinä asioina koetaan epäonnistumiset, tuntien vähyys, tylsyys, hikoilu, ryhmän sisäiset erimielisyydet ja loukkaantumiset (Huisman 2004, 83). Valkosen (1996) tutkimuksessa todetaan poikien pitävän kannustavaa ja miellyttävää opettajaa huomattavasti tyttöjä positiivisempana asiana. Samassa tutkimuksessa todetaan tyttöjen mielestä koululiikunnassa olevan monipuolisuuden ja vaihtelevuuden. Tyttöjen negatiiviset kokemukset liittyvät enemmän liikunnanopettajaan; liialliseen määrälliseen, vaativuuteen, epäkannustavuuteen, eriarvoiseen kohteluun sekä paremmuusjärjestykseen asettamiseen (Valkonen 1996, 38) Seppäsen (2000) tutkimuksessa tulokset kertovat ylä-asteen poikien pitävän liikunnanopettajan omaa osaamista ja hänen persoonallisuuttaan merkittävänä asioina liikunnanopetuksessa pitämisessä.

Tätä tutkielmaa tehdessäni pohdin myös lajitaitojen osaamisen vaikutusta liikuntatunneista pitämiseen. Koulun liikuntatunteja pyritään toivottavasti tulevaisuudessa lisäämään, koska nykyiset tuntimäärät rajoittavat oppimisen kokemusten syntyä. Telama (2005) esittää huolenaiheensa asiasta Liikunta & Tiede lehdessä 2005/3. Hän ehdottaa samassa artikkelissa koululiikuntaan tehovuotta, joka ajoittuisi viidennelle vuosiluokalle. Hänen mukaansa liikuntakasvatus on koulun tehtävä ja siellä pystytään saavuttamaan kasvatuksellisia tavoitteita ja vaikuttamaan nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Tähän perusteluna on liikunnan kokeminen oppiaineena muita oppiaineita miellyttävämmäksi. Itse olen asiasta hieman eri mieltä ja vetoankin omassa pohdinnassani vanhempiin ja heidän vastuuseensa lasten liikuttamisesta ja pätevyiden kartuttamisesta. Lapsille ja nuorille on mielestäni tärkeää vanhempien osallistuminen harrastuksiin ja erilaisten mahdollisuuksien tarjoamisessa. Koulu ja koti tekevät yhteistyötä, ja tällä ajatusmallilla tulokset voisivat olla merkittäviä. Ajatukseni ovat lähinnä siinä, miten lapsi voi kasvaa liikuntaan ja oppia monipuolisia lajitaitoja, jos hänelle ei tarjota siihen mahdollisuutta. Kyse on mielestäni sukupolvien ajan jatkuneesta

kierteestä, mikä olisi aika katkaista. Vanhemmat ovat mahdollisesti jääneet omassa lapsuudessaan ja nuoruudessaan ilman liikunnallista ilmapiiriä ja mahdollisuuksia liikkumiseen, niin mielestäni se ei voi olla lasten syy. Sitä en uskoisi kenenkään haluavan jatkaa omien lasten kasvatuksessa.

Yhteenvedona tutkielmastani voin todeta, että tulokseni ovat hyvin samankaltaiset kuin aikaisemmissa tutkimuksissa. Tutkielman tuloksista voi todeta eri kategorioissa seuraavaa. Opetuksen tulisi olla monipuolista ja kokeilevaa, jotta se palvelee kaikkia koululaisia. Opettajan tulisi olla aidosti välittävä, helposti lähestyttävä, ammattitaitoinen ja rento. Opettajan tulisi kohdella kaikkia oppilaita tasapuolisesti heidän liikuntataidoistaan ja erilaisuudestaan huolimatta. Lisäksi opettajan antama palaute tulisi olla rohkaisevaa ja kannustavaa. Koulun liikuntatuntien ei tarvitsisi olla jatkuvaa kilpailua ja tulosten mittaamista eikä liiallista pelaamista, jolloin opetuksessa korostuu kilpailulähtöisyys ja opettamisen osuus jää vähemmälle. Koululiikunnassa pitäisi oppilaille tarjota positiivisten kokemusten saavuttamiseksi jokaisen taitotasolle sopivia harjoitteita sekä antaa heille mahdollisuus vaikuttaa heitä koskevissa asioissa ja opetuksen sisällöissä.

Koululiikuntakokemuksia ja niiden vaikuttavuutta aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen tutkittuani minulle syntyi mielenkiinto tutkimukseen, joka selvittäisi kodin vaikutusta nuorten liikunta-aktiivisuuteen koulussa ja vapaa-ajalla sekä kodin vaikutusta aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Koululiikunnassa resurssit eivät kumminkaan ole kovinkaan suuret ja tunteja jokaiselle lajille ei todella ole paljoa. Koettua fyysistä pätevyyttä on mielestäni erittäin hankalaa saavuttaa näillä tuntimäärillä ja jos liikunta ei ole lähtenyt kotikasvatuksesta, on liikunnallisen elämäntavan löytäminen työlästä. Jatkotutkimusehdotukseni voisi avata hieman ikuista keskustelua siitä kenelle liikunnalla kasvattaminen ja kasvattaminen liikuntaan kuuluvat. Koulun ja kodin yhteistyö antaisi mahtavat edellytykset, mutta sitä pitäisi parantaa nykyisestä huomattavasti.

LÄHTEET

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., Van Den Berghe, L., De Meyer, J. & Haerens, J. 2012. Students objectively measured physical activity levels and engagements as a function of between-class and between-student differences in motivation toward physical education . *Journal of Sport and Exercise Psychology* , 34, 457 – 480.
- Arajärvi, P. & Aalto-Seppälä, M. 2004. Opetuslainsäädännön käsikirja. Helsinki: Edita.
- Aunola, K. 2002. Motivaation kehitys ja merkitys kouluikässä. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) 2002. Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologianperusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Barkoukis, V. 2007. Experience of state anxiety in physical education. Teoksessa J.Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) *Psychology for physical educators: Student in focus*. 2. painos. Champaign, IL: HumanKinetics, 57-72.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (toim.) 1994. *Physical activity, fitness and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deci, E. L & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York, NY : Plenum Press
- Deci, E. L & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *The Educational Psychologist*, 26, 325-346
- Deci, L. & Ryan, R. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268.
- Engström, L-M. 2008. Who is physically active? Cultural, capital and sports participation from adolescence to middle age – 38-year follow-up study. *Physical Education and Sport Pedagogy* 13(4), 319–343.

- Eskelinen, A. 2006. Viiden oppilaan kokema tilanneahdistuneisuus koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro - gradu tutkielma.
- Frederick-Recascino, C., & Morris, T. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In T. Morris, & J. Summers (Eds.), *Sport psychology, theory, applications, and issues* (2nd ed., pp. 121-151). Milton, Queensland, Australia: John Wiley & Sons.
- Grönroos, P. & Suopajarvi, T. 2003. Lukiolaisten kouluun liittyvä ahdistuneisuus, koulumotivaatio ja koulussa menestyminen: Kyselytutkimus tamperelaisen lukion opiskelijoille. Psykologian tutkimusseminarityö. Tampereen yliopisto.
- Haapakorva, K. & Väli vuori, J. 2008. 9-luokkalaisten oppilaiden kokema motivaatioilmasto, koululiikuntamotiivit ja viihtyminen koululiikunnassa. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., Culverhouse, T., Biddle, S.J.H. 2003. The processes which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behaviour: A transcontextual model. *Journal of Educational Psychology*, 95, 784 – 795.
- Havinen, T. & Kinnunen, P. 1997. Kielteiset koululiikuntakokemukset. Kasvatustieteen Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki. WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jaakkola, T. 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY.

- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 18–22.
- Jaakkola, T., Soini, M. & Liukkonen, J. 2006. Liikuntanumeron yhteys yläasteikäisten oppilaiden liikuntamotivaatioon. *Liikunta & Tiede* 43/6, 18 – 24.
- Kimiecik, J.C. & Harris, A.T. 1996. What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implication for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 18, 247- 263.
- Kuusikko, R. & Virolainen, J. 2000. 9-luokkalaisten viihtyminen koululiikunnassa. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastusten selittäjänä: retrospektiivinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Väitöskirja.
- Laakso, L., Nupponen, H., Saarni, L., Pere, L., Rimpelä, A. 2005. Koululiikuntaa vain osan vuotta? *Liikunta ja Tiede* 42(6), 4–8.
- Laakso, L. Nupponen, H., Rimpelä A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta, katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja Tiede* 43(2), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P.Johansson & T. Huovinen (toim). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY. 42–63.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi Helsinki 2008.
- Leino, R. 1993. Peruskoulun 6. luokkalaisten koulupeloista. Tutkimus Tampereen lielahten ja lentävänniemen ala-asteilta. Nuorisotyön tutkimuksen tutkielma. Tampereen yliopisto.

- Liukkonen, J., Jaakkola, T. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 148-149.
- Liukkonen, J., Barkoukis, V., Watt, A. & Jaakkola, T. 2010. Motivational climate and students' Emotional experiences and effort in Physical education. *The Journal of Physical Education Research*, 103: 295 – 305.
- Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. 2003. The coach – athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences*, 21, 881 – 954.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Vaajakoski:Gummerus.
- Mikkola, E. 2007. Iloa ja Intoa vai vatsanväännteitä? Koulun liikuntatuntien motivaatioilmaston ja liikuntanumeron yhteys oppilaiden affektiivisiin kokemuksiin 6.luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma.
- Murcia, J., Coll, D. & Perez, L. 2009 Self determined motivation and physical education importance. *Human Movement*, 10, 5-11.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1.
- Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J. & Palosaari, A-M. 2010. Koululiikunnan vaikuttavuus – tutkimus. Rauma: Turun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Rauman yksikkö.
- Ommundsen, Y. 2005. Motivation and affect in physical education classes – Self -determination perspective. *Active lifestyles: The impact of education and sport. AIESEP World Congress*, 192.
- Paakkari, O. & Sarvela, A. 2000. Pallo vain lenteli ohi vai pelin jälkeen hyvä fiilis: koululiikuntakokemukset ja niiden yhteydet myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.

- Penttinen, S. 2003. Lähtökohdat liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi – Nuoruuden kasvuympäristöt ja opettajankoulutus opettajuuden kehitystekijöinä. *Studies in education, psychology and social research* 219. Jyväskylän yliopisto.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus. Helsinki.
- Parkkinen, J. & Sipiläinen, J. 2007. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus ja koettu rasittavuus koululiikunnassa. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.
- Piirinen, M & Salo, A. 1991. Kouluahdistuneisuus ja koulupelko: tutkimus kouluahdistuneisuuden ja koulupelon esiintymisestä peruskoulun 7. luokkalaisilla. Nuorisotyön tutkinnon tutkielma. Tampereen yliopisto.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., Ryan, R. M. 2000. Daily well-being: The role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin* 26, 419-435.
- Rotola-Pulkkila, A. 1983. Pelko ja kouluympäristö – paikallistutkimus kauhajoen kunnanperuskoulun ylä-asteella. Sosiaalihuoltajatutkinnon avoimuuden linjan tutkinto. Tampereen yliopisto.
- Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport. Physical education and health*. 40.
- Seppänen, J. 2000. Yläasteikäisten poikien kokemuksia koululiikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma.
- Shropshire, J. & Carroll, B. 1997. Family variables and children's physical activity: Influence of parental exercise and socioeconomic status. *Sport, education and society* 2:95-116.
- Smith, R., Smoll, F., Cumming, S. & Grossbard, J. 2006. Measurement of Multidimensional Sport performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen

- ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120, University of Jyväskylä
- Soini, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T., Leskinen, E. & Rantanen, P. 2007. Motivaatioilmasto ja viihtyminen koululiikunnassa. *Liikunta ja tiede* 44 (1), 45–51.
- Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. 2005. A test of self – determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411 – 433.
- Standage, M., Gillison, F., Ntoumanis, N. & Treasure, D. 2012. Predicting students' physical activity and health - related well – being: A prospective cross - domain investigation of motivation across physical education and exercise settings. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 34, 37 – 60.
- Suopajarvi, T. 2005. Lukiolaisten kokema kouluahdistuneisuus, kouluilmapiiri ja hyvinvointielämässä. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? – Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10 -12 - vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylä yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisenssiaatintutkimus. 2004, 148s.
- Telama, R., Laakso, L. & Yang, X. 1994. Physical activity and participation in sport of young people in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport* 4, 65 – 74.
- Telama, R. 2005. *Physical Activity from Childhood to Adulthood: A 21-Year Tracking Study*
- Telama, R. & Yang, X. 2005. Nuoruuden aktiivisuudesta vankat eväät liikunnalliseen aikuisuuteen. *Liikunta ja Tiede*, 5: 4-7.
- Valkonen, H. 1996. Viihtymättömyys koululiikunnassa peruskoulun kahdeksaluokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma.
- Varstala, V. 1996. Opettajan toiminta ja oppilaiden liikunta-aktiivisuus koulun liikuntatunnilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 45.
- Vikman, M. 2005. Liikunta-aktiivisuuden pysyvyys ja muutokset nuoruudesta aikuisikään. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden

laitos.

Virkkunen, A. 1994. Koululiikunta yläasteen vuosina. Yliopistopaino. Helsinki.

Väättäin, M. 2009. Pro-gradu tutkielma. Aikuisten koululiikunta kokemuksia ja näiden kokemusten merkitys aikuisiän liikuntaharrastuneisuudessa. Lapin Yliopisto.

Wallhead, T. L. & Buckworth, J. 2004 The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest* 56, 285 – 301.

Wallhead, T. L. & Ntoumanis, N. 2004. Effects of a sport education intervention on students' motivational responses in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 4-18.

Wankel, L. M. 1997. "Strawpersons" selective reporting and inconsistent logic: A response to Kimiecik and Harris's analysis of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 19, 98-109.

Ward, J., Wilkinsson, C., Graser, S. & Prusak, K. (2008). Effects of choice on student motivation and physical activity in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 385 – 398.

Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 61-6.

Zhang, T, Solmon, M., Cosma, M., Carson, R. , Gu, X. (2011). Need support, Need satisfaction, Intrinsic motivation and Physical activity participation among middlschool students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30, 51-68.

LIITE 1

Koululiikunnan vaikutukset aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen

Kyselylomake

On aika palata vuosissa taaksepäin ja muistella ylä-asteen liikunnanopetusta. Tutkimus on suunnattu 40 – 60 vuotiaille Valkeakoskelaisille.

Henkilötiedot

1.Sukupuoli Mies 56 Nainen 76

2.Ammatti _____

3.Syntymävuosi _____

4.Siviilisäätty

Avo-/Avioliitossa 105

Naimaton 12

Eronnut 14

Leski 1

Rekisteröidyssä parisuhteessa _____

Koululiikuntanumero **Ylä-asteen** päättötodistuksessa 6 = 3, 7=17, 8= 46, 9=38, 10=28

Peruskouluaikeihin liittyvät kysymykset

5.Missä ja milloin kävit peruskoulun ylä-asteen? (tai vastaava)

6. Minkälaisia kokemuksia sinulla on ylä-asteen liikunnanopetuksesta?

Opettajan toiminta

Opetuksen sisältö

Opetusmenetelmät

Muiden oppilaiden toiminta

Muut kokemukset

7. Mitä liikuntamuotoja harrastat nykyään ja kuinka usein? (Kesä/Talvi)

Liikuntalaji

tuntia/vko

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

8. Onko liikunnanopetuksella ollut merkitystä aikuisiän liikuntaharrastuksiisi?

Ei 81 Kyllä 51

Miten? _____

9. Minkälainen on suhtautumisesi liikuntaan nykypäivänä? (Ympyröi yksi vaihtoehto)

Olen mukana seuratoiminnassa En ollenkaan 1-----2-----3-----4-----5 Aktiivisesti

Seuraan liikuntaa/urheilua tv:sta, lehdistä En ollenkaan 1-----2-----3-----4-----

5Aktiivisesti

Minua kiinnostaa liikunta Ei ollenkaan 1-----2-----3-----4-----5 Olen innostunut

10. Onko liikunnanopetuksella ollut vaikutusta suhtautumiseesi ?

Ei 77 Kyllä 55

Miten? _____

11. Onko opettajan toiminnalla ollut positiivisesti tai negatiivisesti vaikutusta kokemuksiisi koululiikunnasta?

Positiiviset: 41 Vastaaajaa, 84% vähän, 16% melko paljon

Negatiiviset: 28 Vastaaajaa, 54% vähän, 35% melko paljon,

11% paljon

12. Oliko ylä-asteen liikunnan opettajasi? (1 Ei juurikaan 5 Erittäin paljon)

Autoritääriinen, määräälevä 1-----2-----3-----4-----5

Esimerkillinen 1-----2-----3-----4-----5

Oikeudenmukainen 1-----2-----3-----4-----5

Asiallinen, tarkka 1-----2-----3-----4-----5

Innostava 1-----2-----3-----4-----5

Ammattitaitoinen 1-----2-----3-----4-----5

Helposti lähestyttävä 1-----2-----3-----4-----5

13. Pääsivätkö oppilaat vaikuttamaan liikunnan opetuksen sisältöön?

Ei 81 Kyllä 51

Miten? _____

14. Suosittiinko liikunnanopetuksessa tiettyjä lajeja?

Ei 85 Kyllä 47

Mitä? _____

Miltä tämä sinusta

tuntui? _____

15. Kuinka paljon ylä-asteen liikunnanopetus on vaikuttanut nykyiseen liikunta-aktiivisuuteesi?

Ei ollenkaan 1----2-----3----4-----5 Todella paljon

Negatiivinen 75

Positiivinen 57

KIITOS VASTAUKSISTASI!

LIITE 2 Poimittuja kokemuksia koululiikunnasta. (Sanalliset kysymykset)

Opettajan toiminta:

”Pakottaminen aiheutti pitkäkestoista vastenmielisyyttä”

”Opettaja jaksoi kannustaa myös vähemmän liikunnallisia”

”Kannustavampi ja kokeilevampi opettaja olisi saattanut innostaa”

”Kannustavaa ja ammattitaitoista”, ”Liikkui autolla, ei osallistunut ja poltti pikkusikareita”

Opetuksen sisältö:

”Monipuolinen tarjotin on hyvä”

”Ei innostanut hyppiä tamburiinin tahdissa”

Opetusmenetelmät:

”Mikä on nöyryyttävämpää, kuin tulla valituksi viimeisenä ja tulla kisassa aina viimeiseksi”

”Jatkuva kisailu ja mittaaminen tappoi ilon”

”En saa mitään mielihyvää liikunnasta kun en osaa”

”Liian kilpailujohteista, leikki sijansa saakoon”

”Kilpailuhenkisyys tappaa normaaliliikkujalta halun liikkumiseen”

Opetusryhmän toiminta:

”Oltiin teinejä ja kaikkea vastaan piti kapinoida”

”Hyvä ryhmä liikutti itseänsä”, ”Tehtiin porukassa ja oli mukavaa”

Muut kokemukset:

”Pakkohiihto ei ollut kivaa”, ”Positiivinen asenne liikuntaan jäi sieltä”

”Se telinevoimisteluun pakottaminen”

”Pakottaminen aiheutti pitkäkestoista vastenmielisyyttä”

”Hyvät pohjat liikunnalle”

”Talven ulkoliikunta on jäänyt kouluaikojen vuoksi pois”

”Pakottaminen vähensi liikuntaa vapaa-ajalla”

”Liikunta on tullut jo kotoa ja lapsuudesta”