

**LIIKUNTAKASVATUS AMMATILLISEN OPETTAJAN TYÖSSÄ –
TAPAUSTUTKIMUS OULUN AMMATILLISEN OPETTAJAKORKEAKOULUN
OPISKELIJOISTA**

Anne Heikkilä

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Kevät 2016
Liikuntakasvatuksen
laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Heikkilä, Anne 2016. Liikuntakasvatus ammatillisen opettajan työssä – tapaustutkimus Oulun ammatillisen opettajakorkeakoulun opiskelijoista. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 62 s. 3 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen miten opettajan pedagogisissa opinnoissa olevat kokevat uuden ammatillisen peruskoulutuksen opetussuunnitelman: Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto vaikuttavat liikuntaan kasvattamiseen ammatillisessa oppilaitoksessa ja opiskelijoiden liikunnallisen elämäntavan edistämiseen. Miten osallistujat kokivat kouluttajan suunnitteleman liikuntakasvatuksen soveltuvan pedagogisiin opintoihin sekä miten he voivat hyödyntää toiminnallisuuden onnistumista omalla alalla? Tutkimuksen kohteena olivat Oulun ammatillisen opettajakorkeakoulun oppijat. Aineisto kerättiin kesällä 2015 ja se sisältää kahdeksan oppijan teemahaastattelut.

Tutkimus ilmaisi liikunnan ja terveystiedon tärkeyden opetussuunnitelmissa. Koulussa tulee opettaa työssä tarvittavia taitoja kuten itsestä huolehtimista liikunnan ja terveystiedon keinoin sekä lisätä liikuntatunteja, opastaa oikeisiin työasentoihin ja edistää terveystietäytymistä. Haastatellut opettajat katsoivat, että tulevaisuudessa liikuntatuntien supistus vaikuttaisi koko yhteiskuntaan. Koulussa järjestettävällä liikunnalla koettiin olevan merkitystä liikunnallisen elämäntavan edistämiseen, jolloin liikunnan vähentäminen opetussuunnitelmatasolla huonontaisi yleisesti liikunnallisen elämäntavan edistämistä.

Liikunnan integrointi muihin aineisiin voi edistää yleisesti liikkumista. Kouluttajan pitämän koulutuksen koettiin tuovan uusia opetusmetodivaihtoehtoja oppitunteihin sekä soveltuvan ja monipuolistavan teoriapainotteisia opettajan pedagogisia opintoja. Haastatellut opettajat kokivat, että toiminnallisia liikuntaharjoitteita voi hyödyntää omassa työssä oikein käytettynä ja hyvin suunniteltuna sellaisenaan. Niiden avulla voidaan välttää opetuksen kaavamaisuutta ja lisäämään opetuksen mielenkiintoisuutta. Harjoitteiden koettiin herättelevän, pitäen keskittymistä ja mielenkiintoa yllä oppiaineissa, katkaisevan pitkiä luentopätkiä ja ryhmäyttävän opiskelijoita. Avoimien oppimisympäristöjen ja erilaisten apuvälineiden käytön koettiin tuovan mahdollisuuksia oppituntirakenteen uudistamiseen. Lisähuomioina toiminnallisten harjoitteiden koettiin tuovan opettajalle jaksamista omaan työhön, soveltuvan opettajan pedagogisiin opintoihin opetettavien aineiden opetusmetodinä ja siihen, ettei itse tarvitse kaikkea keksiä.

Avainsanat: liikunta, kasvatus, toiminnallisuus, ammatillinen opettaja

ABSTRACT

Heikkilä, Anne 2016. Sport Sciences in the Teaching Work in Universities of Applied Science: Case Research of the Students in the Oulu University of Applied Sciences Professional Teacher Education Unit. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä. Master's Thesis of Sports Pedagogy, 62 pp. 3 attachments.

The purpose of the research was to examine how teachers in their pedagogical studies feel about the reformed teaching curriculum by using a qualitative research method. Maintaining work ability, exercising as well as sports and health education affect sports education and introducing a sporty lifestyle in universities of applied science. How did the participants experience the sports education planned by the educator suited the pedagogical studies? Could they use the functional training methods in their own field of profession? The objects of the research were students in the Oulu University of Applied Sciences Teacher Education. The material was collected in the summer of 2015 and it contains theme interviews of eight students.

The research showed the importance of sports and health education in the teaching curriculum. It is important to teach sports and health education skills needed in work at learning institutions and to increase the amount of sports lessons, to guide into right ergonomics and to promote healthy behavior. The interviewed teachers expressed concerns that the possible decrease of sports lessons would affect the whole society. The sports organized at schools are seen to have significant effect on promoting a sporty lifestyle. Thus decreasing sports in the teaching curriculum would generally weaken the efforts to advance a sporty lifestyle.

Integrating sports to other areas of study may generally support exercising. The interviewees felt the training lessons by the educator brought new choices of teaching methods to lessons and diversified the theory focused pedagogical studies of a teacher. They thought that well-prepared and rightly used, the functional exercises can be utilized in one's teaching as such, to avoid teaching to become monotonous and help make lessons more interesting. The exercises were felt to help revive, increase concentration and stir up interest in different teaching subjects, helping interrupt too long lectures and to help group development. Open learning environments and use of different aiding equipment were felt to increase opportunities to renew the lessons structure. As additional remarks, the functional exercises were estimated to increase teachers' management of work-wellbeing, to suit the pedagogic studies of different subjects as a teaching method and to reduce teachers' pressures to invent new methods by themselves.

Keywords: sports, health education, functional training, applied sciences teacher

Sisällysluettelo

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 SUOMALAINEN KOULUTUSJÄRJESTELMÄ.....	5
3 AMMATILLINEN OPETTAJAKORKEAKOULUTUS.....	6
3.1 Yleistä.....	6
3.2 Tehtävät.....	7
4 AMMATTINA OPETTAJA.....	8
5 AMMATILLINEN OPETTAJA.....	11
5.1 Ammattikasvatus ja ammattipedagogiikka.....	11
5.2 Pedagoginen osaaminen.....	11
5.3 Kokemuksellinen oppiminen.....	13
5.4 Toiminnalliset menetelmät ja pääperiaatteet.....	14
5.5 Toiminnalliset ryhmätyömenetelmät ammatillisessa opettajakorkeakoulussa.....	18
6 LIIKUNTAKASVATUKSEN EDISTÄMINEN PEDAGOGISISSA OPINNOISSA.....	20
6.1 Liikuntakasvatuksen pääperiaatteet.....	20
6.2 Liikuntasuhde.....	21
7 AIKAISEMPI TUTKIMUS.....	24
8 TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -AINEISTO JA -METODI.....	26
9 LUOKITTELUA, TULKINTAA JA LUOTETTAVUUS.....	32
10 OPETTAJIKSI OPISKELEVIEN KOKEMUKSET.....	35
10.1 Uuden opetussuunnitelman vaikuttavuus.....	36
10.1.1 Liikuntaan kasvattaminen.....	36
10.1.2 Liikunnallisen elämäntavan edistäminen.....	41
10.2 Liikuntakasvatuksen kokonaisuuden kokemukset.....	44
10.2.1 Liikuntakasvatuksen soveltuvuus opettajan pedagogisiin opintoihin.....	47
10.2.2 Toiminnallisten liikuntaharjoitteiden hyödyntäminen.....	50
11 POHDINTA.....	53
LÄHTEET.....	59
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikkuminen puhututtaa yhteiskuntaa. Keinoja ja välineitä yritetään miettiä siihen, mikä liikuttaisi kansaa enemmän. Opetushallitus päätti tammikuussa 2015 uusien ammatillisten perustutkintojen perusteisiin tehtävistä muutoksista ja määräykset tulivat voimaan 1.8.2015. Etenkään uudet päätökset ammatillisesta peruskoulutuksesta eivät tue liikunnan edistämistä ammatillisissa oppilaitoksissa. Liikunta (1 ov) ja terveystieto (1 ov) -opintojaksot muutetaan työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto -opintojaksoksi (2 osp). Opintojakso kuuluu yhteisten tutkinnon osien, yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavan osaamisen kahdeksan osaamispisteen alle ja käsittää yhteensä kahden osaamispisteen verran pakollisia opintoja ja valinnaisia opintoja nolasta kolmeen osaamispisteeseen. Valinnaisista opintojen sisällöistä vastaavat koulutuksen järjestäjät itse. Erottaessa tästä ainoastaan liikunnan tunnit tämä tarkoittaa 16 tuntia pakollista liikuntaa koko koulutuksen aikana eli kahdeksaa kahden tunnin kohtaamiskertaa koko koulutuksen aikana. Lukiossa saman aineen tuntimäärä on yhteensä 114 tuntia eli kaksoistunteina kohtaamiskertoja tulee 57 koko lukiokoulutuksen ajan. (Lausuntopyyntö, 2014; OPH, 2015).

Näiden muutosten myötä liikunnanopettajan tuntimäärät opiskelijoiden työ- ja toimintakyvyn edistämiseksi liikunnan keinoin ovat huolestuttavasti heikentymässä ammatillisissa oppilaitoksissa. Näin ollen tulevan toisen asteen ammattiosaajan tulee saada asiantuntevaa tietotaitoa liikunnanopettajan lisäksi myös ammatinopettajalta, jotta tuleva nuori, joka valmistuu ammatillisesta oppilaitoksesta saa asiantuntevaa opetusta liikunnassa jo koulussa. Tulevien pedagogien pitää saada ammattitaitoista tietotaitoa liikunnanopettajalta liikkumisen soveltamisesta ammattipedagogiikkaan ja siitä, miten toiminnallisuutta voidaan edesauttaa ammatillisen puolen oppitunneilla.

Liikuntatunteja ei tulisi nähdä erillisinä kansanterveyteen liittyvinä taukoina varsinaisesta opetuksesta. Liikuntatunteja voidaan pitää oppimisresursseina ja tehokkaana keinona vaikuttaa opiskelijoiden kykyyn omaksua tietoa omalta alalta ja taitoa kehittyä hyvinvoiviksi ammattilaisiksi liikkumisen keinoin. Ammatillisten oppilaitosten tehtävänä voisi enemmänkin olla se, että oppilaitos sytyttäisi hyvinvoinnin elinikäisen tulen oppijalle siihen alaan, mitä hän on tullut opiskelemaan vaihtamalla oppituntien sisältöjä toiminnallisuutta tukevaksi.

Olen miettinyt aiheitani siitä lähtökohdasta käsin, että liikunta on yhteinen asia ja liikuntakasvatusta voitaisiin viedä toiminnallisena opetusmenetelmänä liikuntakasvattajan koordinoimana ammatilliseen opettajakorkeakoulun järjestämään opintojaksoon kuten ammatillisiin perusopintoihin, täydennyskoulutuksena tai opintojaksona. Olen käynyt Oulun ammatillisen opettajakorkeakoulun järjestämät pedagogiset opinnot vuonna 2006 ja kaipasin ammatillisiin perusopintoihin ja lähinnä toiminnallisia opetusmenetelmiä sisältäviin opintojaksoihin myös liikuntakasvattajan osaamista. Opettajan pedagogiset opinnot käytyään tuoreella opettajalla voisi olla valmiuksia kasvattaa ammattiosaajia ottamaan huomioon liikunta omissa opetusmenetelmissään ammattiala huomioiden ja kasvattaa tulevia ammatinosaajia sisäistämään liikunnan merkitys arjessa jo opiskeluaikana.

Ammatillisen opettajakorkeakoulun opetussuunnitelmaan kuuluu ”toiminnalliset ryhmätyömenetelmät” -opintojakso. Kurssi on kolmen opintopisteen mittainen, jota joka vuosi ei ole opetustarjonnassa. Pitämäni kurssi ei sisälly tähän opintojaksoon, vaan ammatillisiin perusopintoihin, jotka ovat pakollisia kaikille opettajan pedagogisiin opintoihin valituille.

Opettajan tulee hallita opetustilanteessa erilaisia opetusmenetelmiä, joilla voidaan aktivoida opiskelijan oppimista. Liikunta toiminnallisena ja aktivoivana menetelmänä voi laajentaa opiskeltavan aineen ymmärrystä, lisätä yhteenkuuluvuutta, vapauttaa työskentelykulttuuria ja lisätä vireystilaa kouluissa. Kasvattajan on keskeistä ymmärtää oppituntien aktivoimisen hyödyt opettajan ja opiskelevan näkökulmista toiminnallisena menetelmänä.

Interventiotutkimus, ”lisää liikuntaa opiskelevien nuorten arkeen” keskittyi selvittämään, millaisia liikunnan edistämisen ja istumisen vähentämiskeinoja ammatillisissa oppilaitoksissa on tällä hetkellä käytössä ja kuinka opettajat ovat näitä menetelmiä halukkaita kokeilemaan sekä mitä esteitä he näkevät näiden keinojen käyttöönotossa. Tätä pyrittiin selvittämään henkilökuntakyselyssä ja sitä syventäneissä fokusryhmähaastatteluissa. Kyselytutkimuksen (n=192) perusteella 58 prosenttia ammatinopettajista sisällytti oppituntiin liikuntaa, kun vastaavasti ammattitaitoa tukevien aineiden opettajista sisällytti 25 prosenttia opetustunneille liikuntaa. Suurin osa opettajista (98%) koki opiskelijoiden liikunnan edistämisen tärkeäksi. Vastaajat olivat halukkaita kokeilemaan opettajan tai opiskelijan ohjaamia aktiivisuustaukoja tai antamaan jaloittelutaukoja tunnin aikana. Muita liikuntaa lisääviä elementtejä kuten venyttelytaukoja tai istumista aktivoivia palloja oli oppilaitoksessa vähän. Opiskelijoille määriteltiin useita välitavoitteita tavoitteiden saavuttamiseksi esimerkiksi liikuntakäsityksen

laajentaminen, joka sisältää kuntoliikunnan lisäksi myös arkiliikunnan, ympäristön liikuntamahdollisuuksien havaitsemisen ja hyödyntämisen, itselle merkityksellisen liikuntatavoitteen asettamisen ja liikunnan varmistussuunnitelmien tekemisen. Opettajille välitavoitteeksi sisältyi muutamia asioita: Opettajien olisi tärkeä ymmärtää oppituntien aktivoimisen hyödyt opettajan ja oppijan näkökulmasta ja hallita erilaisia käytännönläheisiä keinoja, jotka aktivoivat oppitunteja. (Hankonen, Hynynen & Laine, 2014.)

Työskennellessäni reilut kuusi vuotta ammatillisena erityisopettajana erityistä tukea tarvitsevien nuorten kanssa toisella asteella ja sitä ennen kaksi vuotta sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammatillisessa oppilaitoksessa, olen alkanut miettiä liikuntaan suhtautumista ja liikunnan edistämistä ammatillisissa oppilaitoksissa. On yhteiskunnallisestikin tärkeää pohtia, miten saataisiin enemmän liikuntaa ammattialan opiskelijoiden arkeen, kun liikuntatunnit ovat supistumaan päin.

Ammatillisen koulutuksen liikunnan (1 ov) ja terveystiedon (1 ov) opintokokonaisuudet yhdistyvät ja uusi opintokokonaisuus muuttui 1.8.2015 ”työkyvyn ylläpito, liikunta ja terveystieto” -kokonaisuudeksi, joka on entistä tuntimäärää suppeampi. Vähäisen tuntimäärän puitteissa on hankala tukea ammattioppilaitoksessa opiskelevaa nuorta fyysisen aktiivisuuden edistämässä, koska koulutuksen aikana ei tule riittävästi kokemuksia ja oppimista liikunnallista elämäntapaa varten. Liikuntaa on siirretty myös muille opettajille opetettavaksi, jolloin liikunnanopetuksen asema itseisarvona voi vaarantua toisen asteen oppilaitoksissa.

Nuorten ammatillisen kasvun tukemiseen kuuluu liikunta, jolloin nuori huomaa liikunnan tärkeyden jo ammatillisissa opinnoissa. Ammatillinen opettaja voi parhaimmillaan edistää tulevan ammatinharjoittajan kasvua toiminnallisilla keinoilla. Ammatinopettajat kohtaavat koulun arjessa nuoria useammin kuin liikunnanopettaja, jolloin heille on oman substanssialan asiantuntemuksen lisäksi tärkeää hallita oikeat liikuntakasvatuksen menetelmät, jotta nuori oppii ymmärtämään liikunnan merkityksen hyvinvointiin. Jos ammatinopettaja suhtautuu liikuntaan myönteisesti ja edesauttaa omilla oppitunneilla liikuntakasvatusta, liikunnan lisääminen arkeen voi toteutua.

Laadullista tutkimusta on esimerkiksi etnografinen, evaluaatio- tai toimintatutkimus (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen, Saari 1996, 11). Toimintatutkimuksesta voidaan puhua silloin, kun tutkittavaan kohteeseen pyritään vaikuttamaan tavalla tai toisella, tekemään tutkimuksellisin keinoin käytäntöön kohdistuva interventio (Eskola & Suoranta, 2000, 127). Tämä laadullinen

tapaustutkimus pyrkii selvittämään pienen joukon eli opettajien avulla, onko pedagogisiin opintoihin liittyvä liikuntakasvatuksen kokonaisuus merkittävä ja minkälaisia käsityksiä opettajista valittu joukko antaa liikuntakasvatuksen kokonaisuudesta sekä siitä, miten uudet opetussuunnitelmat vaikuttavat liikunnan edistämiseen toisella asteella. Tapaustutkimus ei ole menetelmä, vaan lähestymistapa ja luonteeltaan monisyinen, joten sitä on vaikea määritellä yksiselitteisesti. Tässä tutkimuksessa tapaus ovat opettajat, jotka ovat valikoituneet eri pohjakoulutuksesta opettajan pedagogisiin opintoihin opiskelemaan pätevöitymisopintoja. (Saarela & Eskola 2001, 159, 162, 168.) Tämä pedagogisiin opintoihin liitettävä liikuntakasvatuksen koulutuskokonaisuus toiminnallisine harjoittelumalleineen voi antaa tuleville opettajille mahdollisuuden ottaa uransa alussa liikuntakasvatuksen elementtejä opetukseensa. Liikuntakasvatuksen sisällyttäminen pedagogisten opintojen opintojaksolle tai yksittäisenä täydennyskoulutuksena tuo tuleville opettajille vahvemman pohjan toteuttaa liikuntakasvatusta.

2 SUOMALAINEN KOULUTUSJÄRJESTELMÄ

Suomen koulutusjärjestelmä on jaettu koulutusasteisiin. Tämä tarkoittaa sitä, että yleisesti vain alemman asteen opinnot suoritettuaan voi opiskella ylemmän asteen koulutuksessa. Koulutussektorin lainsäädäntö määrittelee tarkemmat tavoitteet koulutukselle. Lainsäädännön lisäksi laadunvarmistukseen kuuluvat opetussuunnitelmien ja näyttötutkintojen perusteet, koulutuksen järjestämis- ja toimiluvat sekä ulkoinen arviointi. Laadunvarmistuksen osana ovat opettajien kelpoisuutta koskevat säädökset. (Opetus- ja kulttuuriministeriön koulutusjärjestelmä 2014.)

Suomalainen koulutusjärjestelmä jakautuu kolmeen keskeiseen portaaseen. Ensimmäinen porras muodostuu yhdeksänvuotisesta yleissivistävästä perusopetuksesta. Yleissivistävää perusopetusta sanotaan peruskouluksi. Toinen porras muodostuu peruskoulun jälkeisestä koulutuksesta; ammatillinen koulutus ja lukiokoulutus. Kolmas porras on korkea-asteen koulutus. Korkea-asteen koulutuksesta vastaavat ammattikorkeakoulut ja yliopistot. Myös aikuiskoulutusta tarjotaan kaikilla koulutusasteilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, koulutusjärjestelmä 2014.)

Tieteellistä tutkimusta ja siihen perustuvaa opetusta painottavat yliopistot. Yliopistoissa voi suorittaa alempia ja ylempiä korkeakoulututkintoja. Lisäksi niissä voi suorittaa tieteellisiä jatkotutkintoja, joita kutsutaan lisensiaatin ja tohtorin tutkinnoiksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, koulutusjärjestelmä 2014.)

Käytännönläheisempää ja työelämän tarpeita vastaavaa koulutusta tarjoavat ammattikorkeakoulut. Ammattikorkeakoulututkinnon suorittaminen kestää pääsääntöisesti 3,5 – 4,5 vuotta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, koulutusjärjestelmä 2014.)

Aikuiskoulutus voi olla perustutkintoon johtavaa koulutusta, tutkintoon sisältyneitä opintoja, näyttötutkintoihin valmistavaa koulutusta sekä oppisopimuskoulutusta. Ammattitaitoa uudistava tai laajentava lisä- ja täydennyskoulutus ja kansalais- ja työelämätaitoihin valmentavat yhteiskunnalliset ja harrastusopinnot kuuluvat aikuiskoulutuksen piiriin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, koulutusjärjestelmä 2014.)

3 AMMATILLINEN OPETTAJAKORKEAKOULUTUS

3.1 Yleistä

Oulun seudun ammattikorkeakoulun yhteydessä toimii ammatillinen opettajakorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu (AMOK) on yksi Suomen viidestä ammatillisesta opettajakorkeakoulutuksesta, joka toimii itsenäisenä tuloyksikkönä Oulussa. Muita ammatillisia opettajakorkeakouluja on Rovaniemellä, Kajaanissa ja Torniossa. Oulun ammatillista opettajakorkeakoulua johtaa opettajakorkeakoulun johtaja ja opettajankoulutusneuvosto. Ammattikorkeakoulun hallitus nimeää opettajakoulutusneuvoston. (Oulun ammatillinen opettajakorkeakoulu 2014.)

Opettajakoulutusneuvosto koostuu elinkeinoelämää, muuta työelämää, opettajakorkeakoulun opetushenkilökuntaa ja opiskelijoita edustavista henkilöistä. Neuvosto valmistelee ammattikorkeakoulun lautakunnassa päätettävät asiat. (Oulun ammatillinen opettajakorkeakoulu 2014.)

Suomen pohjoisin ammatillisten opettajien kouluttaja antaa mahdollisuuden ammattikorkeakoulujen ja ammatillisten oppilaitosten opettajille ja tulevaisuudessa opettajiksi aikoville kouluttautua. Opettajakoulutus on kestoaltaan 60 op ja vastaa ammatillisen opettajan osaamisvaateisiin. Koulutuksen jälkeen opettajan on mahdollista työskennellä ammatillisten opettajien ja eri koulutusasteiden opettajien viroissa ja toimissa. (Oulun ammatillinen opettajakorkeakoulu 2014.)

Opetusryhmät koostuvat humanistisen, tekniikan, luonnontieteiden, kulttuuri-, sosiaali- ja matkailualan opiskelijoista. Vuonna 2014 ammatilliseen opettajakoulutukseen oli aloituspaikkoja 255. Hakukelpoisuusehdot on säädetty laissa opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista (986/1998), ammattikorkeakoululaissa (351/20013) ja asetuksessa ammattikorkeakouluista (352/2003). Koulutukseen hakeutuvalta edellytetään lain ja asetuksen mukaisen tutkinnon suoritusta ja vähintään kolme vuotta oman alan työkokemusta. (Oulun ammatillinen opettajakorkeakoulu 2014.)

3.2 Tehtävät

Opettajakoulutus järjestää osaamisperusteista ja monipuolista koulutusta. Koulutus sisältää keskeisiä opettajan ydinosaamista kehittäviä opintoja. Koulutus pyrkii vastaamaan myös työelämän tarpeisiin. Pääpaino on kouluttaa ammattitaitoisia, motivoituneita ja työstään pitäviä opettajia. (Oulun ammatillinen opettajakorkeakoulu 2014.)

Tavoitteena on kouluttaa laaja-alaisia, yhteistyössä taitavia ja itseään kehittämään kykeneviä opetustyön ammattilaisia. Koulutus tarjoaa myös erilaisia opetusharjoitteluvaihtoehtoja. Opettajakoulutus hyödyntää koulutuksessa koulutusteknologiaa ja kansainvälistä yhteistyötä. (Oulun ammatillinen opettajakorkeakoulu 2014.)

4 AMMATTINA OPETTAJA

Opettajuus on kehittynyt vuosien saatossa. 1960-luvulla opettaja oli sosiaalistaja/kansankynttilä. 1970-luvulla opettaja oli hyvän opetustaidon omaaja. 1980-luvulla opettajaa puhuteltiin asiantuntijaksi. 1990-luvulla opettaja oli refleктоiva tutkija. 2000-luvulla opettaja oli yhteiskunnallinen vaikuttaja/kasvattaja ja 2010-luvulla eettisesti näkemyksellinen ja aktiivinen yhteiskunnan kehittäjä. (Luukkainen, 2004, 160.)

Terve itsetunto näkyy opettajan persoonassa (Korpinen 1996, 29). Opettajan tulee arvostaa itseään, tiedostaa millainen malli ja esikuva hän on sekä hyväksyä itsensä ihmisenä (Aarnio ym. 1991, 97). Opettajan kokemus itsestään näyttäytyy hänen käyttäytymisessään, joten hänen on toimissaan pyrittävä siihen suuntaan, johon hän haluaa opetettavien menevän (Aarnio ym. 1991, 97; Korpinen 1996, 29). Ne opettajat, joilla on terve minäkäsitys itsestään, pystyvät luomaan luokkaympäristön, jossa oppilaat saavat yksilöllistä tukea. Myös vuoropuhelua on todettu olevan heidän opetuksessaan paljon. (Korpinen 1996, 29.)

Opettajankoulutuksen kehittämistoimikunnan mietinnön mukaan, opettajan työ on ihmissuhdetyötä, joka nähdään myös eettisenä työnä. Opettajan ammatti vaatii jatkuvaa arvottamista, jossa hän joutuu ottamaan huomioon muun muassa koulukasvatuksen arvopäämäärät, tasa-arvoisuuden ja rauhan edistämisen painottaen myös oppimisen edellytyksenä sosiaalisia taitoja, itseohjautuvuutta sekä sisäistä motivaatiota. (Aarnio ym. 1991, 96; Haapaniemi ja Raina 2000, 11.)

Opettaja sitoutuu uran alkuvaiheessa noudattamaan opetustyössään tietynlaista moraalista toimintaa ja kasvatustyön arvomaailmaa. On kuitenkin yksilöllisiä syitä hankkiutua opettajaksi. Yhtenä toteamuksena voidaan pitää sitä, että opettajan ammatti antaa pysyvän toimeentulon. Opettajaksi hankkiutumista voidaan pitää myös kutsumusammattina. (Leino & Leino 1997, 106.)

Leinot (1997, 109 - 110) kuvaavat opettajan kehittymistä veljesten Dreyfus (1986) esittämän viiden kehitysmallin avulla: 1) Novisiivaihe, opetetut säännöt ja tehdyt suunnitelmat ohjaavat opettajaa. 2) Kehittynyt aloittelijavaihe, samankaltaiset piirteet opettajan toiminnassa perustuvat tilannekohtaisesti esiin tulleisiin samankaltaisiin piirteisiin. Havaitut tilanteet ovat

rajallisia ja piirteet, jotka tilanteissa esiintyvät, pidetään samanarvoisina. Lisäksi piirteiden katsotaan olevan, ei riippuvaisia toisistaan. 3) Pätevyysvaihe, toiminta on sidottu pidemmän aikavälin tavoitteiden saavuttamiseen. Tilanne on saatu haltuun ja tiedostetaan suunnitelmissa säännöt ja rutiininomaiset menettelyt. 4) Ammatillisuusvaihe, hahmotetut tilanteet käsitellään kokonaisvaltaisina ja niihin sovelletaan sopivia toimintaperiaatteita. Osataan havaita tilanteista tärkeimmät toimintaan vaikuttavat tekijät. Huomataan normaalitilanteista poikkeaminen. Myös osataan tehdä oikeita tilanneratkaisuja. 5) Eksperttivaihe, opettajan näkemys on jo kehittynyt eri tilanteista kuten säännöistä ja toimintaperiaatteista, ettei niitä tarvita. Lisäksi tiedetään, mikä milloinkin on mahdollista ja päätöksissä mahdollistetaan intuitio ja piiloymmärrys. Tämä on ammatillisen pätevyyden hierarkkinen kasvumalli, jota voi soveltaa myös opettajan ammatilliseen kasvuun.

Ammatillisen opettajan arki oppilaitoksessa on tänä päivänä vaativaa, koska opintoaikaa pyritään lyhentämään. Haasteellista siinä voi olla se, että kurssien tuntimäärää on supistettu mutta tavoitteita ei, jolloin kurssin tavoitteisiin tulee päästä aikaisempaa lyhemmässä ajassa.

Ammatillisen opettajan työ vaatii jatkuvaa kehittymistä sekä yhteistoiminnallisuuteen keskittyntä, työelämäyhteistyötä korostavaa ja arjen haasteista selviytyvää ammattilaista. Ammattitaitoa on nähdä oppimisen edistäminen ja oppija, ei niinkään esiintymällä itse vaan vaihtoehtona voi olla hiljaa oleminen ja sivuroolissa pidättäytyminen. (Ammatillisen opettajan käsikirja 2009, 19.) Ammatinopettajan työnkuva on muuttumassa entistä enemmän oppimisen ohjaajaksi.

Ammatillisen opettajan ydinosaamisen painopisteet jaetaan yhdeksään osa-alueeseen. Ne ovat substanssi-, työelämä-, työyhteisö-, kansainvälisyys-, arvo-, tutkimus-, kehittämis- ja innovaatioosaamisessa sekä pedagogiassa. Tarkastelen substanssi- ja ammattipedagogista osaamista tarkemmin.

Substanssiosaamisella tarkoitetaan ammatillisen koulutuksen ja työkokemuksen perusteella hankittua tieto- ja taitoperustaa. Tämä tieto- ja taitoperusta liittyy opettajan työssä pedagogiseen osaamiseen. Substanssiosaamiseen liittyy taito yhdistää oppisisältöinen osaaminen koulutusalan tavoitteisiin, sisältöihin ja menetelmiin. Lisäksi tulee olla valmius kehittää koulutus- ja ammattialaansa. (Ammatillisen opettajakorkeakoulun opetussuunnitelma ja opinto-opas, 2014 – 2015, 27.)

Pedagoginen osaaminen tarkoittaa opetus-, ohjaus- ja oppimisprosessien teoreettista ja käytännöllistä hallintaa opetuksen suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin alueilla. Siihen liittyvät myös opettajan vuorovaikutus- ja ohjaustaidot sekä kyky ottaa huomioon erilaisia oppijoita. Pedagogista osaamista on taito rakentaa monipuolisia, yksilöllisiä ja yhteisöllisiä oppimista edistäviä ja opiskelijaa motivoivia ajanmukaisia oppimisympäristöjä. Oppimisen edistämisen osaamisen alueeseen kuuluu myös tieto- ja viestintätekniikan (TVT) koulutusteknologisten sovellusten käyttö. (Ammatillisen opettajakorkeakoulun opetussuunnitelma ja opinto-opas, 2014 – 2015, 19.)

Yhteiskunnan, työelämän ja oppilaitosten muutokset uudistavat ammatillisen opettajan työtä ja työhön liitännäisiä osaamisvaatimuksia. Opettajilta odotetaan laaja-alaista osaamista, monipuolisuutta ja kykyä reagoida muuttuvaan toimintaympäristöön. Tällä kentällä toimijat ovat työssään ammatti- ja koulutusalan asiantuntijoita ja opiskelijan oppimisprosessin ohjaajia sekä työyhteisön ja toimintakäytänteiden kehittäjiä. Opettajalta edellytetään työelämän asiantuntemusta, tutkimus-, innovointi- ja kehittämistyön osaamista sekä taitoa toimia kansainvälisissä verkostoissa. Ammatillisen opettajan osaamisvalmiuksiin sisältyy myös työhön liittyvä vastuu ja ammattieettiset periaatteet sekä tehtävät kasvattajana eettisyys huomioiden. (Ammatillisen opettajakorkeakoulun opetussuunnitelma ja opinto-opas, 2014 – 2015, 9.)

5 AMMATILLINEN OPETTAJA

5.1 Ammattikasvatus ja ammattipedagogiikka

Sana ammattikasvatus saa eri ulottuvuuksia eri yhteyksissä. Sillä voidaan tarkoittaa ammatillisen koulutuksen kokonaisuutta, jolloin sen piiriin lasketaan kuuluvaksi ammattikoulutusjärjestelmä kuten ammatillinen oppilaitos ja oppilaitoksen toiminta sekä ammattiopetuksen pedagogiset ratkaisut. Näistä puhuttaessa puhutaan ammattipedagogiikasta. Yksipuolisesti kuvattaessa sillä tarkoitetaan henkilön kasvattamista tai kouluttamista määrättyyn ammattiin. Ammattipedagogiikan käsitteellä tarkoitetaan opetuksen ja oppimisen tavoitteita, sisältöjä, menetelmiä ja materiaaleja ammattikoulutuksessa. (Aarnio ym. 1991, 28.)

Koulutuksessa, harjoittelussa ja työssä omaksutaan tietynlaisia normeja, tapoja, tietoja ja taitoja. Tätä voidaan sanoa prosessiksi, jonka läpikäytyään yksilö on valmis ammattiinsa. Ammatillinen osaaminen kehittyy kuitenkin jatkuvasti mm. tiedon muuttuessa ja teknologian kehittyessä, minkä onkin sanottu olevan sosialisatiion keskeinen prosessi. (Aarnio ym. 1991, 28.)

5.2 Pedagoginen osaaminen

Pedagogisten opintojen laajuus on 60 opintopistettä. Opinnot jaetaan asetuksen ammattikorkeakoululaista 32/2003, 4§ mukaan. Opinnot on suunniteltu opintojaksoksi ja ne on ilmoitettu opintopisteinä neljänä opintokokonaisuutena portfolio mukaan lukien (taulukko 1):

TAULUKKO 1. Pedagogisten opintojen rakenne (Ammattikorkeakoulun opetussuunnitelma ja opinto-opas 2014 – 2015).

Ammattipedagogiset opinnot 20 op	Kasvatustieteelliset opinnot 10 op	Muut opinnot 12 op	Opetusharjoittelu 11 op + 2 op	Portfolio 5 op
Portfolio 5 op				

Ammatillisen oppilaitoksen opettajan ammattitaidon osa-alueet haarautuvat seuraavasti: puolet on ammattialakohtaista tietotaitoa, yksi neljäsosa yleistä pedagogiikkaa ja yksi neljäsosa

ammattipedagogiikkaa. Ammatillisen opettajan tulee hallita substanssiosaaminen ja olla pedagogisesti taitava. Ammatillisen opettajan tärkeitä taitoja ovat riittävyys ja uusiutuminen, sekä ajan tasalla pysyminen. Sosiaaliset taidot ovat myös merkittävässä asemassa. Lisäksi tulee pitää yllä pedagogisia taitoja. (Aarnio ym. 1991, 94.)

Helakorven, (2010, 101) mukaan tieto- ja taitovaateet koostuvat omasta koulutustaustasta, työvuosista ja opettajakoulutuksesta. Näiden avulla opettajan on osattava alakohtaiset työt ja työelämän tämän päivän haasteet. Tämä ei useinkaan riitä, vaan ammatillisen opettajan tulee hallita opetus- ja kasvatustehtävässä toimiessaan yksilön huomiointi ja pyrkiä ammatillisen kasvun edesauttamiseen. Lisäksi hänen on analysoitava omaa työtään, kyseenalaistettava omaa osaamistaan ja kehityttävä ammatillisen peruskoulutuksen vaatimuksiin, toimittava työyhteisön eri tiimeissä ja projekteissa sekä muissa kehitys- ja verkostotöissä työelämän vaatimusten mukaisesti.

Annala ja Heinola (2009, 19-20) ovat todenneet pedagogisen osaamisen liittyvän oleellisena osana Hargreavesin (1996; Tynjälä 2006) kuvaamaan individualistiseen työskulttuuriin. Tämä tarkoittaa sitä, että opettaja hallitsee ja rajaa itsenäisesti omaa työtään, eikä tiedä mitä muuta opiskelijat oppivat ja mitä opetusta muut opettajat antavat. Opetussuunnitelman painottuessa osaamisperusteiseen suuntaan individualistinen työskulttuuri kohtaa tässä haasteen: matematiikkaa ei opeteta irrallisena aineena vaan esimerkiksi tehdään yhteisiä oppimistehtäviä ja -tilanteita ammattiaineiden ja matemaattisten aineiden opettajien kanssa. Näin liikuntaa voi myös sisällyttää ammattiaineiden sisälle yhteistyössä ammattiaineen opettajan kanssa.

Aarnio ym. (1991, 96) on mukaillut Engeströmiä (1983) ja hänen mukaansa keskiöön nousee ydinoppiminen. Tämä tarkoittaa opetuksen pyrkivän siihen, että opittava asiasisältö on pureskeltu niin, että oppija oppii ja että opettamisen sisältönä on yhteiskunnallinen käytäntö ja todellisuus. Engeströmin mukaan kysymys on siitä, että erotetaan kokemuksellinen ja teoreettinen tieto, mikä on haastavaa opettajalle. (Aarnio ym. 1991, 96.)

Ammatinopettajan tehtäviin kuuluu oleellisena osana kasvattajana oleminen. Yhä enemmän opettajat joutuvat koulutyössä ottamaan huomioon ihmisenä ja sosiaalisen yhteisön jäsenenä olemisen. Tätä voidaan selventää niin, että kasvatuksessaan opettajan tulee pitää pääpaino toisten huomioon ottamisessa, kunnioittamisessa, pitkäjänteisyydessä ja todellisuuden tajussa.

Tämä työ vaatii paljon keskustelua ja etenkin keskustelujen alkuvaiheessa ristiriitojen sietämistä. (Aarnio, ym. 1991, 96 -97.)

Koulutyön tulee tukea koulun kasvatuksen päämääriä etenkin puhuttaessa ammatillisesta koulutuksesta. Ammattiin opetettavan tulee hallita ammattipedagogiikka ja kontrolloida läpäisyvaiheiden opettaminen niin, että hän ottaa huomioon yhtä aikaa ammattialan sisällön ja pedagogiikan sekä suhteuttaa sen oppijoiden kehitystasoon ja oppimisedellytyksiin. (Aarnio, ym. 1991, 99.) Opettämisen tavoite on saada aikaan laaja-alaisten ammatillisten valmiuksien kehittäminen (Aarnio, ym. 1991, 151).

5.3 Kokemuksellinen oppiminen

Oppimiskäsitystä voidaan pitää ihmisen kykynä ohjautua aktiiviseksi ja itseohjautuvaksi olennoiksi, joka tavoittelee itsensä toteuttamista. Opettaja tukee oppijaa tehtävässään ja oppija on omaehtoisesti vastuussa oppimisestaan. Kokemuksellisen oppimisen urauurtavana tutkijana tunnetaan David A. Kolb. Hänen kehittämänsä oppimismalli perustuu oppijan omiin kokemuksiin ja elämyksiin, joille annetaan keskeinen rooli. Oppimismalli perustuu nelivaiheiseen sykliin (kokemus-reflektointi-käsitteellistäminen-toiminta). Ensimmäiseksi lähdetään liikkeelle oppijan omista kokemuksista. Oppijan on oleellista saada oma kokemus tehtävästä tai opittavasta asiasta. Tämän käynnistämiseen voidaan lähteä liikkeelle oppijan aikaisemmista kokemuksista ja käsityksistä. Sitä seuraa refleктоiva havainnointi, jossa oppija ajattelee ja pohtii mistä ensimmäisen vaiheen kokemuksessa oli kyse ja mitä hän tunsi. Kolmanneksi oppijan omat kokemukset käsitteellistetään, jossa oppijaa ohjataan etsimään uutta tietoa esim. teorioista. Tavoitteena on ymmärryksen lisääntyminen koetun ja pohditun asian suhteen. Viimeisessä vaiheessa oleelliseksi nousee tekemisen vaihe, jonka jälkeen opittua kokeillaan aktiivisesti käytännössä. Oppijaa ohjataan kokeilemaan oppimaansa uusissa tilanteissa. Tätä nelisyklistä mallia tulee ajatella jatkuvana pyörivänä kehänä kuitenkin niin, että yleisesti ottaen kokeminen on aina ensimmäinen vaihe, jota seuraa tekemisen vaihe. Tämä tekemisen vaihe niin kuin kokemisen vaihe ovat tärkeitä ymmärrykselle. Kokemisen ja tekemisen vaiheen avulla teoreettinen tieto voidaan muuntaa itselle merkitykselliseksi. Kolb on ajatellut, että aiemmin opittu on käyttökelpoinen opetuksessa. Tämän edellytyksenä oppijalle on pitänyt aiemmin kerääntyä työ- tai toimintakokemusta, jolloin hänellä itsellään on taitoja arvioida omaa toimintaansa ja hän on myös motivoitunut kehittämään itseään. Kokemuksellista

oppimista voidaan pitää behavioristisen ja konstruktivistisen käsityksen yhdistävänä lähestymistapana perustuen siihen, että siinä yhdistyvät käyttäytyminen, kokeminen, tiedon prosessointi ja havainnointi. (Pruuki, L. 2008, 13 – 14; Rytönen & Hätönen, 2008.)

5.4 Toiminnalliset menetelmät ja pääperiaatteet

Opettajan on tarkoituksenmukaista miettiä, miten hänen oma toimintansa edistää oppimista ja mikä opetusmenetelmä sopii parhaiten eri tilanteisiin (Mykrä & Hätönen, 2008, 14). Menetelmät, joita kutsutaan opetuksessa toiminnallisiksi menetelmiksi perustuvat tekemiseen ja toimintaan. Menetelmät sisältävät harjoituksia, joiden tarkoituksena on aktivoida yksilöä ja ryhmää toimimaan. Toiminta käsittää ajatuksellisen toiminnan, jota jalostetaan fyysisesti tekemällä. (Kataja ym. 2011, 30.)

Toimintaharjoituksen tavoitteena on ulkoistaa toimintaa, jolloin siihen ei oteta mukaan yksilön persoonaa. Toimintaharjoitteissa käytetään usein rooleja, jolloin todellisuus ja kuvitelma yhdistyvät. Harjoitusmenetelmän tavoite on helpottaa työskentelyä, aktivoida mielikuvitusta ja luovuutta sekä helpottaa uusien toimintamallien löytämistä. Todennetusti luovilla toimintamalleilla pystytään ratkaisemaan haasteellisia ongelmia ja pulmia nopeasti ja koko ryhmän luottamus omiin kykyihin paranee. Toiminnalliset menetelmät saattavat avata uusia tapoja ratkaista pulmallisia tilanteita ilman sanoja, kun niissä voidaan tarkastella asioita eri näkökulmasta. (Kataja ym. 2011, 30.)

Opetusmenetelmät tulee valita tarkoituksenmukaisesti ja miettiä miten niitä sovelletaan ja miten painotetaan. Vaikka opetusmenetelmä aktivoisi oppijoita tekemään, sellainen kouluttaja, joka ei arvosta oppijoiden osaamista ja näkemyksiä ei saa menetelmää toimimaan. Jos kouluttaja arvostaa ja ottaa huomioon osallistujia, hän saa luotua parhaimmillaan hyvän, aktivoivan ja vuorovaikutteisen hengen jopa perinteisiin opetusmenetelmiin. (Mykrä & Hätönen, 2008, 9.) Taitavan opettajan tulee myös pystyä muuttamaan käyttämäänsä opetusmenetelmää tilanteen vaatimalla tavalla (Jaakkola & Sääkslahti, 2013).

Ryhmätoiminta perustuu vuorovaikutukseen, johon kaikki voivat osallistua etenkin oppija ja opettaja. Ryhmässä toimiminen on hedelmällisintä silloin, kun on mahdollisuus oppia muilta ja

saada palautetta omasta oppimisestaan ja osaamisestaan. Parhaimmillaan kaikki ryhmän jäsenet osallistuvat harjoituksiin ja työskentelyyn ja saavat ryhmässä aikaan ratkaisukeskeisiä, monipuolisia ja laaja-alaisia oppimistehtäviä ja onnistumisia, jolloin opettaja ei ole ainoa toimija. Fyysinen onnistuminen antaa koko ryhmälle lisäännostusta ja hyvän olon tunteen. Sen sanotaan olevan myös raikastava uusi kokemus ja aukaisevan uuden tavan ajatella omasta itsestä. (Mykrä & Hätönen, 2008, 36; Kataja ym. 2011, 30; Jaakkola & Sääkslahti, 2013.)

Toiminnalliset menetelmät perustuvat seitsemään elementtiin. Ne ovat: 1) mielikuva ja kokemus oppimiseen, 2) seikkailukasvatus ja seikkailu, 3) liikuntakasvatus ja urheiluvalmennus, 4) draama, 5) ratkaisukeskeisyys, 6) narratiivisuus sekä 7) leikki. (Kataja ym. 2011, 30.) Tarkastelen näitä toiminnallista elementtiä seuraavaksi.

Ihmisen sanotaan olevan kokonaisvaltainen oppija, jolloin mielikuvitus on oleellinen osa oppimista. Oppimisen tullessa tietoisuuteen eri aistihavainnot muuntautuvat mielikuviksi ja tarttuessaan muistiin ne yhtyvät sisäisiin, jo muistissa oleviin mielikuviiin. (Kataja ym. 2011, 30 - 31.) Merkitykset, elämykset ja kokemukset ovat osa ihmisen mielen sisäistä toimintaa ja mielessämme on mielikuvia, jotka ilmaisevat kokemusta. Mielikuvien avulla tunnustelemme suhdettamme maailmaan ja toimintaa ohjaavat puolestaan liikemielikuvat. (Latomaa, 2007, 24 – 25.)

Kokemuksellisuudessa oppimisen juuret ovat humanistisessa psykologiassa ja konstruktivisessa oppimiskäsityksessä. Humanistinen ihmiskäsitys on seuraava: Ihminen on tahtova ja sisäisen motivaation avulla itse itseään ohjaileva yksilö, joka ottaa tietoisesti vastuuta omista ratkaisuistaan. Toimintaharjoitusten avulla voidaan edistää yksilön henkistä kasvua, minäkuvan kehittymistä ja roolien tuntemusta. Aikaisemmat kokemukset antavat perustan oppimiselle. (Kataja ym. 2011, 31.)

Seikkailun käsitteeseen liittyy oleellisesti pelko ja epävarmuuden tunne. Se kuvaa toimintaa, jossa fyysinen ja psyykinen tekeminen kohtaavat. Lopputulema ei ole osallistujien tiedossa. Seikkailua voidaan toteuttaa eri ympäristöissä. Ryhmässä tapahtuvat toimintaharjoitteet ja puhtaan seikkailun erot ovat selvät. Toimintaharjoitukset ovat fyysisesti turvallisia ja eivät keskity pelon tunteeseen. (Kataja ym. 2011, 31.)

Seikkailukasvatuksen käsitteestä puhuttaessa tulee vastaan elämyspedagogiikka. Nämä eroavat kuitenkin toisistaan seikkailun ollessa suunnittelematonta ja etukäteen määrittämätöntä, kuitenkin unohtamatta tavoitteiden päämäärää ja saavuttamista. Karppinen (2010, 118)

määrittää seikkailukasvatuksen olevan kokemuksellinen, elämyksellinen käytännön kasvatusmenetelmä, jossa yksilön kasvu ja oppiminen rakentuvat toivottuun suuntaan. Elämyspedagogiikka on oppimisen tai muutosprosessin edistämistä elämysten, kokemusten ja toiminnan apukeinoin. Elämyspedagogiikan tavoitteena on käynnistää yksilössä/ryhmässä prosessi tehtävän tavoitteiden suunnassa. (Kataja ym. 2011, 31 -32.)

Elämyksen käsite on aika nuori ja sille on annettu eri maissa eri käännöksiä. Englannissa se on: experience, saksaksi erlebnis ja ruotsiksi upplevelse (Väyrynen, 2010, 21). Seikkailukasvatus tarkoittaa seikkailupainotteista elämyspedagogiikkaa, jonka muita elämyskasvatuksen menetelmiä ovat esimerkiksi draamapedagogiikka, ympäristökasvatus ja leirikoulu. Koulussa puhuttaessa elämyspedagogiikasta se toteutuu miltei huomaamatta liikunnan, musiikin, luonnontieteiden, kuvaamataidon, käsityön tai kotitalouden opetuksessa. (Karppinen, 2010, 118-119.)

Ihmisen luonnollisia tapoja ilmentää itseään on liikunta. Vuorovaikutuksen perustaa säätelevät ihmisen käyttäytymisessä motoriikka ja kehon kieli. Ihmisen tulkintaan ja käsitykseen vaikuttaa sanaton viestintä. Näin ollen liikkuminen kehollisesti on oiva oppimisen apuväline (Jaakkola & Sääkslahti, 2013; Kataja ym. 2011, 33). Peleillä, leikeillä ja kisailuilla sekä muilla liikuntakasvatuksen metodeilla, jotka perustuvat toiminnallisuuteen, voidaan opetella vuorovaikutusta ja ryhmän kehittämisen taitoja. (Kataja ym. 2011, 33.)

Liikunnan oppiminen tapahtuu kehon ja toiminnallisen oppimisen avulla. Toiminnallisella oppimisella tarkoitetaan sitä, että fyysisesti tekemällä ratkotaan (esim. kognitiivisia, sosiaalisia, eettisiä, tunnevaltaisia ja motorisia) kysymyksiä, tehtäviä ja ongelmia. Nämä moniaistilliset toiminnalliset tekijät tehostavat muutakin oppimista kuten parantavat oppijan vireystilaa, tarkkaavaisuutta, ja keskittymistä sekä kehittävät oppijoiden tiedonkäsittely- ja muistitoimintoja parantaen oppimistuloksia. Toimintakeskeiset työmenetelmät saavat aikaan myös tunteita, jotka tehostavat oppimista. (Jaakkola & Sääkslahti, 2013, 315.)

Ihmisellä on luontainen halu luoda rinnakkaistodellisuuksia ja leikkiä (Heikkinen, 2005, 23). Draamaa voidaan tarkastella kasvatuksen näkökulmasta. Draamaa käytetään perinteisesti teatterissa mutta vähitellen se on levinnyt terapian kautta ryhmien kehittämisen välineeksi. Sanotaan myös urheilun ja leikin olevan draamaa, jossa käsikirjoitus on kirjoitettu kunkin lajin kielelle. Draaman muodot ovat toiminnallisuus, ilmaisullisuus, vuorovaikutteisuus ja spontaanisuus. Niissä työskentelytyylit vaihtelevat. (Kataja ym. 2011, 31 - 32.) Draamassa käsitellään tietoja, merkityksiä ja käsityksiä eri ilmiöistä, minkä tavoite on

yhteistoiminnallisuus, toimimalla ajatellen, tutkia ja luoda merkityksiä. Draaman opetustavoite auttaa oppijaa ymmärtämään itseään ja maailmaa, jossa hän elää. Draamakasvatus voidaan määritellä oivalluksia ja kokemuksia tuottavaksi. Esimerkiksi lukuvuoden kestäväksi ryhmäprosessiksi, joka sisältää erilaisia projekteja osallistavan, esittävän ja soveltavasta taiteen tyytilajeista. Draamakasvatus opettaa tuntemaan itseään ja harjaannuttaa sosiaalisia taitoja. (Heikkinen, 2005, 8, 24, 28, 39.)

Ratkaisukeskeisyyttä voidaan lähestyä luonnontieteellisesti, syy-seuraus-mallin avulla, vaikka se ei ole ollut kovin toimiva ihmisten välisten asioiden ja vuorovaikutuksen kehittämässä. Syyllisyyden tunteiden esiin nosto saatetaan kokea loukkaavana ja vähentävän yhteistyöhalukkuutta. Ratkaisukeskeisyys keskittyy tavoitteeseen, toivetilaan ja voimavaroihin (taidot ja kyvyt) sekä yrittää näiden tekijöiden avulla löytää keinoja muutosten aikaansaamiseksi. Toimintaharjoitusten avulla voidaan nostattaa ja vahvistaa ihmisen toiminnallisia voimavaroja. Menneisyudessa onnistumisilla ja niiden tarkastelulla lisätään motivaatiota. Harjoitteiden aikana voidaan keskustella, mitä fyysisiä voimavaroja tulee olla ja miten niitä voidaan lisätä edeten tavoitteeseen. (Kataja ym. 2011, 32.)

Narratiivisuus on kerrontaa, jossa työskentely tapahtuu tarinoiden kautta juonellisesti. Tarinassa on alku, keskikohta ja loppu. Ihminen muodostaa oman todellisuutensa tarinoiden kautta, jolloin voidaan ymmärtää ja selittää mahdollisia asioiden välisiä yhteneväisyyksiä. Elämämme on pullollaan pieniä ja isoja tarinoita ja kertomusten avulla ilmennämme kokemuksiamme. tarinat saattavat aiheuttaa ihmisissä toiveikkuutta ja vahvistavat voimavaroja sekä vaikuttavat emotionaalisesti. Lähestyessämme narratiivisesti yksilön kokemuksen ymmärtämistä tarinoiden kautta niihin sisältyy myös muita inhimillistä kokemusta leimaavia piirteitä. Aidot ja isot tarinat syntyvät toiminnan ja tekemisen välityksellä toiminnan synnyttäessä ihmiseen tunnepohjaisia muistikuvia ja latauksia. Kaikki toimintaharjoitukset ovat omia tarinoita. (Kataja ym. 2011, 32 – 33.)

Rensonin (1991) liikkuvan ihmisen kolme kategoriaa ovat utilitaristinen ihminen, leikkivä ihminen ja ilmaiseva ihminen. Utilitaristinen käsittää hyötymisen tavoittelun kuten fyysinen työnteke, sotiminen ja metsästyminen. Leikkivän ihmisen päätarkoitus on leikin itsetarkoituksellisuus. Tämän mukaan pelien on sanottu olevan leikin alalaji. Leikkeihin ja peleihin liittyy fyysiseen kulttuuriin kuuluvia toiminnallisia muotoja. Viimeinen kategoria on ilmaiseva, ekspressiivinen ja esittävä ihminen, joka koostuu tanssista eri muodoissaan. (Koski, 2013, 102.)

Roger Caillios määrittelee leikin olevan toimintaa, joka on vapaaehtoista, ennakoimatonta, tuottamatonta, säännönmukaista ja kuvitteellista (Oleander, S. & Cleve, K., 3). Leikillä on päämäärä, se vaatii vapaan tilan ja se ei välttämättä koskaan lopu luonnollisesti. Leikki kumpuaa fantasiamaailmasta, antaa luovuudelle tilaa ja uusia mahdollisuuksia mutta edellyttää sääntöjen hyväksymistä ryhmän kesken. Leikissä on samat mahdollisuudet voittaa ja osallistua. Se jalostaa mielihyvää, hauskuutta ja iloa harjaannuttaen sosiaalisia taitoja, aktivoi kaikenikäisiä ihmisiä, herättää tunteita ja ohjaa fyysiseen toimintaan sekä vapauttaa energiaa. Leikki kuuluu ihmisyyteen ja kehittää itseuria. (Kataja ym. 2011, 33; Pruuki 2008, 143 – 144.)

Ihmisjoukko muodostuu ryhmäksi pääosin sillä periaatteella, että yhteinen tavoite saavutettaisiin jonkinasteisessa vuorovaikutuksessa (Kopakkala, 2008, 36). Jokaisen tapoja toimia ryhmässä on ainutlaatuista. Tämä asettaa ohjaajalle haasteita arvioinnissa etenkin harjoitteissa. Jotta harjoitukset onnistuisivat, tulee ohjaajan saada tietoa ryhmädynamiikasta ja ryhmädynamiikan ilmiöihin vaikuttavista tekijöistä. Huolellinen ennakkovalmistelu auttaa tavoitteiden saavuttamisessa. (Kataja ym. 2011, 34.)

Ohjaustilanteen perusvalmistelu toimintaympäristö mukaan lukien tulee tehdä kunnolla, jolloin voidaan eliminoida mahdolliset epäonnistumiset. Tämän jälkeen ohjaajan on tärkeä motivoida ryhmää ja kertoa heille pääpiirteissään harjoitteiden perustarkoitukset kuten turvallisuustekijät ja rajoitukset, selkeät ohjeet ja eteneminen. (Kataja ym. 2011, 34 - 35.) Ryhmä vaatii toimintaansa suunnan näyttäjän, päätösten tekijän ja visioiden luojaan (Kopakkala, 2008, 36).

Opetus-oppimisprosessia kuvataan määritellen toiminnalle tavoitteet. Tämän jälkeen toteutetaan opetus oppimisen näkökulma huomioon ottaen. Seuraavaksi arvioidaan prosessin toteutumista opettajan verratessa asetettuja tavoitteita ja saavutettuja oppimistuloksia toisiinsa. (Lahdes 1986, Jaakkolan & Sääkslahden, 2013, mukaan.)

5.5 Toiminnalliset ryhmätyömenetelmät ammatillisessa opettajakorkeakoulussa

Toiminnalliset ryhmätyömenetelmät kuuluvat ammatillisen opettajakorkeakoulun muiden opintojen ammattipedagogiikan ydinosamisalueeseen ja tarkemmin esitettynä pedagogiseen osaamisen toteutusosaamisen osa-alueeseen. Toiminnallisten ryhmätyömenetelmien opintojakson tavoitteita on viisi. Opiskelijan tavoitteena on ymmärtää ryhmädynamiikan merkitys oppimisen prosessissa. Suunnitella ja käyttää toiminnallisia ryhmätyömenetelmiä

sekä arvioida toiminnallisten ryhmätyömenetelmien soveltuvuutta oppimisen edistäjänä. Soveltaa toiminnallisia ryhmätyömenetelmiä oman alan opetuksessa. Arviointi suoritetaan lähiopetuksena ja oppimispäiväkirjan avulla. (Ammatillisen opettajakorkeakoulun opetussuunnitelma ja opinto-opas 2014–2015, 16, 21.)

6 LIIKUNTAKASVATUKSEN EDISTÄMINEN PEDAGOGISISSA OPINNOISSA

6.1 Liikuntakasvatuksen pääperiaatteet

Yhteiskunnassa liikuntapedagogiikkaa toteutetaan monissa paikoissa kuten kouluissa. Liikuntapedagogiikkaa voidaan toteuttaa koko ihmisen elinkaaren ajan ja sillä on useita tärkeitä tehtäviä ihmisen elämänsä aikana. Liikuntapedagogiikka tieteenalana tutkii liikunnanopetusta ja liikunnan oppimista. Liikuntapedagogiikka on läheisessä yhteydessä psykologian, sosiaalipsykologian, persoonallisuuspsykologian, neuropsykologian ja erityisesti kasvatuspsykologian tieteenaloihin. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2013, 18–19.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteissa nähdään kaksijakoisuus: kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla (Laakso 2007, Jaakkolan & Sääkslahden, 2013, mukaan). Oppijoita pyritään kasvattamaan liikunnalliseen ja aktiiviseen elämäntapaan ja löytämään mieluisa harrastus itsellensä, joka kantaa läpi elämän (Koski 2013). Liikuntakasvatus tarkoittaa liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin, ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietotaitojen ja asenteiden oppimista sekä liikuntamotivaation edistämistä liikunnallisten ympäristöjen ja tilanteiden avulla, jolloin osallistujat saavat myönteisiä emotionaalisia kokemuksia. Näin ollen liikuntakasvatus on osa yleistä kasvatusta, joka vaatii monipuolisten oppimisteorioiden sekä motoristen, kognitiivisten ja sosiaalisten perusteiden hallintaa. (Heikinaro-Johansson ym. 2001 s. 14–17; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2013, 20.)

Liikuntaa voidaan käyttää välineenä kasvatuksessa. Liikuntatilanteiden avulla voidaan opettaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä terveellisten elämäntapojen ymmärtämistä osana hyvinvointia ja eettistä ajattelua. Kouluissa liikuntapedagogiikalla on seuraavia tehtäviä: Terveystieteen ja toimintakyvyn sekä liikuntataitojen kehittäminen, myönteisen minäkuvan tukeminen, sosioemotionaalisen kasvun edistäminen, fyysisen aktiivisen elämäntavan kylväminen, kognitiivisten oppimisvalmiuksien luominen ja elämysten antaminen. Uusimman tutkimustiedon mukaan liikunnalla saattaa olla merkitystä myös kognitiivisen oppimisen kannalta. Liikunta kehittää aivosoluja ja hermoyhteyksiä niiden välillä. Aivojen on todettu uusiutuvan sitä enemmän mitä monipuolisemmassa ja virikkeellisemmässä ympäristössä liikutaan ja mitä enemmän ohjatuissa tilanteissa käytetään oppijan itseohjautuvaa ongelmanratkaisua ja luovuuteen perustuvia opetusmenetelmiä. Aivojen hapen määrä on

suoraviivaisesti yhteydessä tarkkaavaisuuteen, muistiin ja vireystilaan. Ne kaikki ovat oivia oppimisen taustatekijöitä. Liikunta integroituna opiskeluun tarjoaa virkistytymisen mahdollisuuden, lisää vireystilaa ja siten edistää oppimiskykyä. Liikuntaa harrastetaan usein yhdessä, ryhmänä ja joukkueena, minkä ansiosta liikunta tarjoaa tilaisuuden tukea lasten ja nuorten sosioemotionaalista kehitystä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2013, 22.)

Liikunnan harrastamiselle on useita eri syitä. Jotkut harrastavat liikuntaa sen esteettisyyden tai sosiaalisuuden vuoksi saamalla siitä samalla fyysistä hyvinvointia. Näin ollen liikuntakasvatus tulee nähdä monipuolisena niin, että se tarjoaa oppijoille erilaisia kokemuksia. (Heikinaro-Johansson ym. 2001 17, 19.) Lisäksi se auttaa oppijaa käsittelemään ja tuntemaan itseään, muita ihmisiä ja oman ympäristön tilaa ja materiaaleja (Zimmer 2002, 121).

Liikuntakasvattaja on keskeisessä roolissa. Hän huolehtii usein koulussa oman tehtävänsä lisäksi myös koko kouluyhteisön liikunnasta ja hyvinvoinnista sekä fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä erilaisten toimintatuokioiden kuten taukoliikunnan avulla, johon voivat muutkin työyhteisön jäsenet osallistua. (Heikinaro-Johansson ym. 2001, 22.)

6.2 Liikuntasuhde

Ammatillinen opettajakorkeakoulu on laatinut jo vuonna 1990 lehtorin tehtäväksi terveiden elämäntapojen opettamisen (Aarnio, ym. 1991, 100). Terveiden elämäntapojen opettamista voi lähestyä liikuntakulttuurin näkökulmasta. Pohjoismaalaisten toiminta- ja ajattelutavat poikkeavat intialaisten ja kiinalaisten kulttuureista. Myös lähipiirissä voi olla erilaisia kulttuurillisesti sovittuja ajattelu- tai toimintamalleja. (Koski, 2004, 189.)

Urheilua ja liikuntaa voidaan pitää kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ihmiset voivat rakentaa koko elämänsä ja persoonansa urheilun ja liikunnan maailmaan, jossa voidaan vieraila kohdennettuina aikoina tai viettää pidempiä aikajaksoja. Liikunnan ja urheilun sosiaaliset maailmat voivat painottua ihmisen elinkaareissa eri tavoin. Suhdetta, joka kuvaa sijoittumistamme liikunnan sosiaaliseen maailmaan kutsutaan liikuntasuhteeksi. (Koski, 2004, 190.)

Ammatillisen opettajan suhtautumiseen liikuntakulttuuriin saattaa vaikuttaa hänen oma identiteettinsä, elämäkokemuksensa ja asennoitumisensa. Ammatillisella opettajalla saattaa

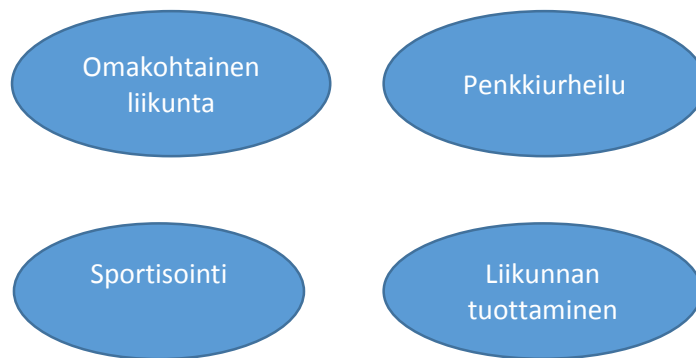
olla joko läheinen tai kaukainen suhde liikuntaan. Hän saattaa pitää liikuntaa tärkeänä asiana työssä mutta ei ole valmis itse edesauttamaan liikkumista oppitunnilla. Ihmisen omat liikuntasuorituskokemukset, asennoituminen ja suhtautuminen liikuntaan ja sen osa-alueisiin vaikuttavat merkittävästi hänen liikuntasuhteeseensa. (Koski, 2004, 190–191.)

Unruh (1979) luokittelee Kosken mukaan sosiaaliseen maailmaan osallistujien tyypit neljään kategoriaan. Mukailen tätä sosiaalista maailmaa liikuntamaailmaan. Ensimmäisenä puhutaan muukalaisista, jotka ovat hetken mukana liikuntamaailmassa. Toiseksi voidaan määritellä turistit, jotka ovat kiinnostuneita liikuntamaailmasta ja saattavat lyhytaikaisesti osallistua ja kokeilla liikuntamaailmassa oloa. Kolmanneksi puhutaan regulaareista eli vakio-osallistujista, jotka ovat sisäistäneet liikuntamaailman tärkeäksi osaksi elämää. He ovat sitoutuneita liikuntaan ja sen liikuntakulttuurillisiin merkityksiin laajasti. Viimeiseksi puhutaan insaidereista eli sisäpiiriläisistä, jotka ovat syvällä liikuntamaailmassa ja niiden merkityksissä. Tämä näkyy heidän elämänsä kaikilla osa-alueilla ja he ovat mielellään vaikuttamassa ja luomassa sekä ylläpitämässä liikuntakulttuuriin kuuluvia sisäisiä merkityksiä. (Koski 2004, 191, 201.)

Voiko siis liikuntakasvatukseen syntyä positiivinen suhde. Kosken (2004) mukaan liikuntasuhteen rakentuminen alkaa jo vauvaiässä erilaisten välineiden tai kohdattujen aikuisten vaikutuksesta. Liikuntasuhde voi jalostua kouluiässä uusiin lajielämyksiin ja kokemuksiin tai sitten ei. Lajielämyksillä ja kokemuksilla on todettu olevan vaikutusta myöhemmällä iällä liikuntasuhteeseen. Tärkeänä huomiona on lapsuuden ja nuoruuden kokemukset ja merkitykset liikuntasuhteiden osa-alueisiin (kuvio 1), jotka vaikuttavat myöhemmän iän liikuntasuhteisiin. (Koski, 2004, 195–198.) Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen on onnistunut, jos liikunnalla on tärkeä asema ihmisen elämän arjen toiminnoissa koko eliniän ajan (Koski, 201, 97).

Ajankäyttö muuttuu aikuisässä kuten työ-, perhe- ja terveystilanteen vuoksi ja ne vaikuttavat omakohtaiseen liikuntaan, penkkiurheiluun ja liikunnan tuottamisen osa-alueisiin (kuvio 1.) Etenkin ikääntyminen tuottaa haasteita fyysisen toimintakyvyn heikentyessä, mikä saattaa muuttaa liikuntakäyttäytymistä. (Koski, 2004, 198.)

Liikuntasuhteessa voidaan erottaa neljä osa-alueetta (kuvio 1):



Kuvio 1. Liikuntasuhteen osa-alueet (Koski, 2004, 192).

Liikunnan tuottamisen osa-alueeseen kuuluu omaehtoinen harrastaminen liikuntaseurassa tai järjestäytyneessä yhteisössä. Liikunnan järjestäjiä voivat olla myös vanhemmat tai valikoidut yksilöt, jotka kokoavat kaveripiiristä ryhmiä liikkumaan. Liikunnan tuottajapuolella ovat liikuntajärjestöissä toimivat ja liikunnan kentällä ammatikseen toimivat. (Koski, 2004, 193.)

7 AIKAISEMPI TUTKIMUS

Aiheestani on tehty aiemmin hyvin vähän akateemista tutkimusta. Tarkastelen lyhyesti niistä tuoreimpia ja merkittävimpiä. Kajaanin opettajankoulutusyksikössä tehtiin luokanopettajaopiskelijoille liikunnan ainedidaktinen harjoittelu uudella tavalla keväällä 2010. Harjoittelua pidennettiin ja se sisällytettiin liikunnan sivuaineopintojen (25 op) yhteyteen. Kari, Komulainen ja Heikinaro-Johansson (2013) tutkivat liikunnan sivuaineopintoihin integroitua ohjattua harjoittelua luokanopettajaksi opiskelevien ammatillisen kehittymisen tukena toimintatutkimuksena. Tutkimuksessa selvitettiin, mitä ammatilliseen kehittymiseen liittyviä asioita opiskelijat käsittelivät oppimispäiväkirjoissaan ja miten uusi harjoittelumalli tuki liikunnanopettajuuden ammatillista kehittymistä. Tutkimuksessa edettiin Nortonin (2009) kuvaavan kehittämissyklin mukaan. Ensin suunniteltiin ja toteutettiin uusi opintojakso, minkä jälkeen arvioitiin jakson toimivuutta sekä kehitettiin opintojaksoa seuraavan opintovuoden tarpeita ajatellen. Tutkimusaineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalysilla.

Tuloksia tarkasteltiin abduktiivisesti eli päättelemällä parhaaseen saatavilla olevaan selitykseen Picklen (1985) ammatillisen kehittymisen kolmijaon kehityksessä. Kolmijaon kehityksen alueet ovat: 1) opettamiseen liittyvien tietojen ja -taitojen oppimista 2) opetus-oppimistilanteeseen liittyvien ajattelun taitojen leviämistä ja syvenemistä sekä 3) opettajan persoonallisuuden kasvamista. Toimintatutkimuksen voidaan katsoa tutkimusstrategiana asettavan rajoituksia perinteiselle tutkimuksen pätevyyden ja luotettavuuden arvioinnille (Heikkinen & Syrjälä 2006).

Kaisu Savolainen (2012) on selvittänyt pro gradu -tutkimuksessaan persoonallisuuden ja oppimistyylien välistä yhteyttä. Persoonallisuuden taustateorianä käytettiin Lewis R. Golbergin Big Five -mallia ja oppimistyylin teoriataustana toimi David A. Kolbin kokemuksellisen oppimisen teoria. Golbergin Big Five -mallissa persoonallisuuspiirteet ovat ekstraversio, sovinnollisuus, tunnollisuus ja tunne-elämän tasapaino sekä äly. Kolbista valittiin neljä oppimistyyliä, jotka olivat kokeminen, ajattelu, havainnointi ja tekeminen. Taustamuuttajat olivat ikä, sukupuoli, koulutustaso ja ammattiluokka.

Savolainen (2012) käytti tutkimuksessaan aineiston keräämistä kyselylomakkeella ennakkoon. Golbergin 100 kohdan testistä on jo aiemmin kehitetty 40-kohtainen lyhyt testi, joka arvioitiin kolmen kriteerin mukaan. Kolbin mittaria kehitettiin LSI-mittarin pohjalta. Oppimistyyliä kuvattiin neljän oppimistyyli-piirteen edustajasta ja näistä muodostettiin väittämiä. Välineenä

käytettiin taulukointia mm. frekvenssitaulukoita ja ristiintaulukointia, t-testejä ja yksisuuntaista varianssianalyysia. Mittareiden luotettavuutta ja validiutta tarkistettiin faktorianalyysilla.

Savolaisen (2012) saamat tulokset osoittivat, että persoonallisuudella ja oppimistyyllillä on selvä yhteys. Tuloksia on suositeltu hyödynnettäviksi ja sovellettaviksi erityisesti aikuisten oppijoiden parissa tai työssä oppimisessa.

Raukola (2012) on tutkinut toiminnallisia menetelmiä terveystiedon opetuksessa. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää ajatuksia kiireestä ja tarkastella toiminnallisten menetelmien soveltuvuutta terveystiedon opetukseen sekä lasten sosioemotionaalisten (tietoisuus itsestä ja toisista, myönteiset asenteet ja arvot, vastuullinen päätöksenteko sekä sosiaaliset vuorovaikutustaidot) taitojen oppimiseen. Raukolan (2012) tutkimus oli aineistolähtöinen laadullinen tapaustutkimus ja siihen osallistui kolme viidennen luokan oppilasryhmää. Toimintalähtöinen työtapo osoittautui toimivaksi ja motivoivaksi tunnetaitojen harjoittelemisessa.

Mäki-Tulokas (2012) perehtyi pro gradu -tutkimuksessaan ammatillisen koulutuksen liikuntakasvatukseen. Hän halusi selvittää, mitkä ovat eri ammattien fyysiset ominaispiirteet ja tukeeko koulun liikunnanopetus näiden ominaisuuksien kehittämistä. Tavoitteena oli kehittää ammatillisen oppilaitoksen liikunnanopetusta tulevaisuudessa. Mäki-Tulokkaan (2012) tutkimus tehtiin yhteistyössä Porvoon ammattiopiston kanssa. Ammatillisten opettajien haastattelut toteutettiin lomakehaastatteluna. Kahta liikunnanopettajaa haastateltiin puolistrukturoidussa temahaastattelussa erikseen.

Mäki-Tulokkaan saamista tuloksista voitiin päätellä, että yhtä koulutusohjelmaa lukuun ottamatta jokaisessa koulutusohjelmassa opiskelijoiden fyysiset ominaisuudet heikkenivät kolmevuotisen koulutuksen aikana. Lähes jokainen ammatillinen opettaja oli sitä mieltä, että liikunnan määrää tulisi lisätä, jotta ammatissa vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia voitaisiin kehittää alan vaateiden mukaisesti. Tämän kehittämisen lisäksi pitäisi löytää keinoja yleisen vireystilan kohottamiseen.

8 TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -AINEISTO JA -METODI

Toiminnalliset menetelmät, kuten tekemällä oppiminen, aktivoivat oppijaa osallistumaan toimintaan. Amerikkalainen koulutusfilosofi John Dewey on nähnyt yksilön kokemuksen tavoittelemisella olevan yhteyttä kasvatuksen peruskysymyksiin, jolloin yksilö voi kasvaa oman kasvukokemuksen avulla. Etenkin aikuisoppijoiden kohdalla kokemuksellisuus on nähty oivaksi tekijäksi, koska aikuiset pystyvät tietoisesti kiinnittämään huomiota omaan oppimiseen ja kriittiseen ajatteluun. (Ojanen, 2009, 95.)

Toinen kokemuksellisen teorian puolestapuhuja on David Kolb. Hän on todennut oppimisen olevan vaikeaa, jos siitä ei ole kiinnostunut (Ojanen, 2009, 97). Kolbin oppimisen mallissa oppiminen on kokemusten muuttumista ja laajentumista neljän vaiheen kautta, jotka toistuvat uudestaan ja uudestaan. Käsitteet ovat kokeminen, reflektointi, ajatteleva ja tekeminen. (Rytkönen & Hätönen, 2008, 33.)

Kokemuksen voi saada yhteistoiminnallisesta oppimisesta, jota voidaan sanoa pedagogiseksi lähestymistavaksi. Taustalla olevia vaikuttajia kouluoppimiseen kehitetystä lähestymistavasta olivat John Deweyn ohella vuorovaikutteisuuden korostavasta ideoista myös sosiaalipsykologian klassikko Kurt Levin ja hänen oppilaansa Morton Deutsch. (Repo-Kaaranto, 2009, 280.) Näiden esikuvien avulla amerikkalaiset kasvatustieteilijät David Johnson ja Roger Johnson loivat yhteistoiminnallisen oppimisen mallin, joka vakiintui yleiseen käyttöön 1970-luvun lopussa (Repo-Kaaranto 1994; Sahlberg & Sharan 2002b). Yliopisto-opetukseen tätä lähestymistapaa alettiin soveltaa 1990-luvun loppupuolelta lähtien. (Saloviita 2006; Piekkari & Repo-Kaaranto 2002.)

Yhteistoiminnallisessa oppimisessä tyypillistä on se, että kokonaisryhmä jaetaan pienempiin ryhmiin, joissa tehdään erilaisia tehtäviä ja keskustellaan. Opettaja muodostaa oppimistilanteen siten, että ryhmän jäsenet tarvitsevat toisiaan päästäkseen yksilöllisiin oppimistavoitteisiinsa. Yksilölliset tavoitteet sidotaan yhteistoiminnallisessa työskentelyssä ryhmän yhteisiin tavoitteisiin. (Repo-Kaaranto, 2009, 280.)

Yhteistoiminnallisen oppimisen keskeisiin periaatteisiin kuuluvat seuraavat neljä kohtaa: 1) Ryhmän jäsenet ovat positiivisesti toisistaan keskinäisriippuvaisia, jolloin ryhmän jäsenillä on yksilöllinen vastuu osittain myös muiden oppimisesta, 2) Jokaisella ryhmän jäsenellä on yksilöllinen vastuu työskennellä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi, 3) Vuorovaikutusta ja sosiaalisia taitoja harjoitellaan mielellään kasvokkain ja järjestelyt tukevat tätä tavoitetta ja 4)

Oppimisen ja ryhmän toimintaa arvioidaan suhteessa saatuihin tavoitteisiin siten, että arvioinnin kohteena on opiskeltavan aiheen kontrollointi ja ryhmätyötaitojen kasvaminen. Tavoitteita arvioidaan ryhmässä myös muiden opiskelijoiden kanssa ja opettaja antaa palautetta opiskelijoille. (Repo-Kaarento, 2009, 280–282.)

Tehtävän toiminnallistaminen voi koostua liikkumisen aineksista. Liikkumiseen mahdollistava tehtävä ei välttämättä pakota istumaan oppijaa luokassa ja miettimään tehtävää olemalla paikallaan, vaan mahdollistaa ottamaan tehtävän ratkaisuun mukaan ympäristön ja kanssaihmiset, sekä kokeilemisen liikkumisen lisäksi. Liikunta toiminnallistajana on kokemuksena osallistava ja voi saada oppijat osallistumaan tekemiseen, paikalla olon sijaan. Näin ollen toiminnallisiin opetusmenetelmiin kuuluu oleellisesti liikkuminen ja ryhmässä tekeminen. Liikkuminen voi auttaa oppimisen ymmärtämisessä, saada aikaan laajempaa ymmärrystä oman oppiaineen soveltamisesta, lisätä positiivista suhtautumista liikuntaan ja auttaa opettajaa tunnistamaan oman oppiaineen mahdollisuudet sekä nostaa myös opettajan vireystilaa.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Oulun ammatillisen opettajakorkeakoulun opiskelijoilta liikunnan soveltuvuutta ja merkityksellisyyttä opettajan pedagogiin opintoihin opiskelevien kokemana. Tutkimustehtävänä on selvittää osallistujien kokemuksia ja käsityksiä siitä, miten liikunnan elementit sopivat ammatillisen opettajan työhön ja miten opettajat kokevat uudet asetukset opetussuunnitelmatyössä.

Tutkimus tehtiin laadullisen aineistokeruumenetelmän avulla, tapaustutkimuksena. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ymmärretään aineiston kuvaukseksi (Eskola & Suoranta, 1998, 13). Tapaustutkimuksesta on useita määritelmiä. MacDonald ja Walker (1985) määrittelevät sen olevan toiminnassa olevan tapauksen tutkimusta, kun taas Yin (1983, 23) määrittelee tapaustutkimuksen olevan empiiristä tutkimusta, joka useilla eri tavoilla hankittuja tietoja käyttäen tutkii nykyistä tapahtumaa tai toimivaa ihmistä kohdennetussa ympäristössä. Voidaan puhua näin ollen kuvailevasta tutkimuksesta, joka pyrkii löytämään selityksiä. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen, Saari 1996, 11.) Laadullisen tutkimuksen aineistona ja harkinnanvaraisena otantana käytin opettajan pedagogisiin opintoihin valittuja, Oulun opettajakorkeakoulun yhden ryhmän opiskelijoita (taulukko 2). Tämä empiirisen ilmiön tutkimustapa kuuluu laadulliseen aineistoon, jossa erilaiset haastattelut ja havainnoinnit sekä muu kirjallinen ja kuvallinen aineisto sekä kuvalliset että äänimateriaalit näyttävät keskeistä osaa. (Eskola & Suoranta, 1998, 14–15, 18.)

Perusteena valintaan oli se, että laadullisen tutkimuksen tulkinta jakaantuu koko tutkimusprosessiin ja sitä ei aina pysty pilkkomaan vaiheisiin (Eskola & Suoranta, 1998, 16). Tämä näkyy tutkimuksessani siten, että pyrin kuvailemaan tulevan opettajan omia kokemuksia ja käsityksiä teemoistani. Mielenkiintoista on saada tietoon tutkimukseen osallistuneilta se, miten he kokevat ja käsittävät liikunnan oman ammattitaidon kautta ja minkälaisia merkityksiä he antavat toiminnallisten harjoitteiden ja uuden opetussuunnitelman vaikuttavuuteen. Tutkimusta voi pitää fenomenologisena lähestymistapana, jossa näkyvänä ohjenuorana kulkee kokemuksellisuus. Tutkimuskohteen tarkastelun lisäksi keskeisessä roolissa on tutkija itse ja omien kokemusten sekä ymmärryspohjan tarkastelu. (Jyväskylän yliopisto 2015.) Tutkimusmenetelmän ja lähestymistavan valinnan jälkeen etenin haastatteluvaiheeseen.

Haastattelin teemahaastattelun avulla (LIITE 3) osallistujat eli tulevat opettajat ja analysoin heiltä saatua aineistoa siltä osin, mitä käsityksiä tulevilla opettajilla on liikunnan soveltuvuudesta ja merkityksellisyydestä opettajan pedagogisiin opintoihin ja miten he kokevat uudet asetukset opetussuunnitelmatyössä. Lisäksi kysyin osallistujilta palautetta kokonaisuudesta.

Kenttätyössä on mahdollisuus seurata tutkittavia, jolloin pääsee itse vaikuttamaan tutkittaviin ja havainnoimaan heitä (Eskola & Suoranta, 1998, 16, 19). Kouluttaessani osallistujia liikuntakasvatuksessa ja keskustellessani sekä haastatellessani heitä, vastasin kenttätyön tavoitteen asetteluun. Koulutustilanne antoi objektiivisen sekä hypoteesittoman tavan tarkastella heidän käsityksiään liikunnasta. Osallistujat koostivat myös yksin/ryhmässä ammattialalleen sovellettavia toimintaharjoitteita tietämättä toisten käsityksistä.

Kouluttajana ohjasin osallistujia sisäistämään tapoja, joilla he voivat opettajantyössään ennaltaehkäistä inaktiivisuutta, toteuttaa ryhmäytymistä edistäviä toiminnallisia tuokioita sekä hyödyntää oppimisympäristön fyysistä aktiivisuutta edistäviä apuvälineitä ja ammattipedagogiikkaan sovellettavia tehtäviä, jolloin osallistuja voisi saada valmiuksia eri harjoitteista sovellettavakseen omaan työhön. Osallistuja teki pidetyn kokonaisuuden jälkeen ammatillisiin perusopintoihin liittyvän kirjallisen tehtävän, jossa hän joutui miettimään mihin ammattipedagogiikan konkreettisiin osa-alueisiin ja miten hän soveltaa annettua harjoittelumallia. Tämä kirjallinen tehtävä ei kuulu tutkimusanalyysiin, mutta sitä voidaan hyödyntää jatkossa mietittäessä pedagogisten opintojen opintojaksoja ja opettajan ammatillista kehittymistä. Tämä mahdollisti tutkijalle tietynlaisen vapauden ja joustavuuden (Eskola & Suoranta, 1998, 20).

Valitsin aineiston keruupaikaksi Oulun ammatillisen opettajakorkeakoulun, joka järjestää opettajan pedagogisia opintoja. Halusin tehdä tutkimusta, jotta voisin tulevaisuudessa laajentaa työmahdollisuksiani ja liikuntakasvatus nähtäisiin myös yhtenä tärkeänä osana opettajan pedagogisten opintojen opetussuunnitelmassa. Rehtori puolsi ehdotustani sisällyttää opettajan pedagogisten opintojen opintojaksoon liikuntakasvatuksen elementtejä. Yliopettaja Marja Koukkari koordinoi oppilaitoksen opiskelijoita kertomalla tutkimuksesta opettajan pedagogisten opintojen alkaessa ja kysyi alustavasti tutkimukseen osallistumista.

Tutkittava ryhmä koostui kahdeksasta ammatillisen opettajan pedagogisten opintojen suorittavasta henkilöstä. Käytännön toteutus tapahtui Oulun ammatillisen opettajakorkeakoulun tiloissa kesäkuussa 2015. Liikuntakasvatuksen kokonaisuus päätettiin koulun taholta pitää kaikille tämän ryhmän ammatillisten perusopintojen osallistuneille, vaikka kaikki eivät olisi halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Kokonaisuus käsitti yhden puolipäiväisen vuorovaikutteisen toimintasession, jossa päästiin luomaan kontaktia haastateltaviin paremmin ja tutustumisen sujui luontaisemmin.

Liikuntakasvatuksen kokonaisuudesta vastasi yksin kouluttaja. Kouluttaja laati tarkasti valikoiden ja harkitusti koulutusmateriaalin. Kouluttaja teki ja valitsi koulutusmateriaalin sillä perusteella, miten se soveltuisi palvelemaan eri alojen opettajia. Kokonaisuuden vaiheet ja koko koulutusmateriaali hyväksyttiin tutkimuksen ohjaajalla. Ennakkotietona sain tietoon osallistujien koulutustaustat, jolloin kokonaisuuden suunnittelusta pystyi tekemään kohdennetumpaa.

TAULUKKO 2. Tutkimukseen osallistuneet opettavat henkilöt ja heidän opettajakokemuksensa (LIITE 2).

Nimi	Ikä	Opetuslinja	Opettajakokemus Vuosina
Pekka	31	Tekniikan ja liikenteen ala	1
Petteri	39	Tekniikan ja liikenteen ala	0
Alpo	35	Tekniikan ja liikenteen ala	0
Taneli	45	Humanistinen ja kasvatusala	6
Anna	40	Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	0
Taina	44	Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	0
Terhi	44	Kulttuuriala	14
Jaana	44	Humanistinen ja kasvatusala	2

Aineistoa keräsin strukturoidulla ryhmähaastattelulla. Kaikki paikalla olleet osallistujat osallistuiivat mielellään haastatteluun (LIITE 1). Haastateltavat saivat ennen haastattelun alkua saatteen, jossa oli teemoittain kirjoitettu ohjeet ja kysymykset, joihin haetaan vastauksia. Ennen haastattelun alkua kouluttaja kävi jokaisessa ryhmässä kohottaakseen haastateltavien tunnelmaa ja alustamassa, jotta he pystyisivät mahdollisimman runsaaseen keskusteluun aiheesta. Laadullisen haastattelututkimuksen perusajatuksena voi pitää sitä, ettei heti kannata mennä itse aiheeseen (Eskola & Vastamäki, 2001, 30). Kouluttaja luki annetut kysymykset ja ohjeet haastattelun sujumiseksi. Haastateltavat pystyivät myös kysymään, jos joku seikka tuntui epäselvältä.

Ryhmähaastattelu toteutettiin teemahaastattelutyypillisesti rauhallisessa tilassa, jossa haastattelun aihepiirit käytiin tarkasti ensin haastateltavien kanssa lävitse ja teemat olivat tarkasti valitut. Aihepiireistä voitiin keskustella vapaasti ja lisätarkennuksia voitiin esittää kouluttajalle tarvittaessa haastattelun aikana. Kouluttaja ohjasi teemoissa pysymistä ja esitti tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä haastateltaville. On osoitettu, että teemahaastattelu vaatii

hyvää kontaktia haastateltavaan ja haastattelupaikan tulisi olla turvallinen ja rauhallinen (Eskola & Vastamäki, 2001, 27-29). Teemahaastattelun tarkoitus on tuoda mahdollisimman hyvin tutkittavien ääni kuuluviin. Teemahaastattelun idea on yksinkertaisesti: halutessa tietää mitä joku ajattelee jostain, kysytään sitä häneltä (Eskola & Vastamäki, 2001, 24). Valitsemani haastattelutyyppi vastasi tätä oletusta.

Keräystapana käytin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan äänitelaitteita. Tallensin haastattelut kolmelle äänityslaitteelle ja siirsin haastattelut tietokoneelle. Luokittelin tallenteet yhdestä kolmeen, kolmen ryhmän mukaan. Haastattelut kestivät n. 15 minuuttia/ryhmä.

9 LUOKITTELUA, TULKINTAA JA LUOTETTAVUUS

Analysoinnissa käytin aineistolähtöistä analyysiä, selvittääkseni osallistujien kokemuksia ja käsityksiä liikuntakasvatuksen soveltuvuudesta sekä uusien asetusten tuomista muutoksista oppiaineeseen. Perusteena tähän on se, että aineistolähtöistä analyysiä voidaan käyttää tarvittaessa perustietona jonkin tietyn ilmiön olemuksesta (Eskola & Suoranta, 1998, 19).

Osallistujille annettiin ensin tietoa siitä, kuinka paljon tällä hetkellä ammatillisissa oppilaitoksissa järjestetään tuntimäärällisesti liikuntaa ja miten uudet opetussuunnitelmat tulevat muuttamaan tämän hetkistä liikuntatuntien tuntimäärää. Lisäksi selvitettiin ammatinopettajan käsityksiä ja kokemuksia liikkumisesta tuntitehtävällä, jotta saatiin ennakkotietoa opettajien kokemuksista liikkumisen soveltamisesta ennen kouluttajan tuomien ideoiden ja harjoitteiden esiintuomista sekä ennen ryhmähaastattelua. Ryhmähaastattelu antoi osallistujille toisen mahdollisuuden tarkastella liikkumisen merkityksellisyyttä ja kokemuksellisuutta ammatillisiin oppitunteihin sekä uuden asetuksen tuomaa muutosta liikuntatunteihin. Tutkimus on tällöin eräänlainen mini-interventio, jossa katsotaan, onko kouluttajan koulutus vaikuttanut osallistujien kokemuksiin ja käsityksiin. Haastattelussa voitiin erottaa osallistujien aiemmat kokemukset ja käsitykset sekä koulutuksen jälkeiset kokemukset ja käsitykset. Laadullista tutkimusprosessia ei ole kuitenkaan helppo jaotella toisiaan seuraaviin vaiheisiin (Eskola & Suoranta 1988, 16).

Kouluttajan pääperiaate oli rakentaa liikuntakasvatuksen kokonaisuus niin, että toiminnalliset menetelmät tukevat tätä tavoitetta ja kouluttaja ottaa huomioon tämän omassa työssään. Suurimpana tavoitteena oli tarjota oppijoille uusia ulottuvuuksia liikunnan soveltamisen mahdollisuuksista heidän ammattialansa huomioiden, vaikuttaa heidän suhtautumiseensa ja käsityksiinsä liikunnan tuomista vaihtoehdoista heidän omassa toimintaympäristössään sekä avartaa ammatinopettajan käsityksiä toiminnallisista opetusmenetelmistä.

Aineiston tallentamisen jälkeen purin tallennetun tekstin koneelle omaksi tiedostoksi. Käytin apuna litterointiohjelmaa, johon sain ohjeet yliopiston amanuenssilta. Tallennukset onnistuivat hyvin ja ääni kuului moitteetta. Kirjoitin haastattelut puhtaaksi ja samanaikaisesti tutustuin aineistoon ja tein kysymysten mukaista teemoittelua. Tein tarkan litteroinnin, jotta aineistosta olisi helpompi nostaa tiettyjä aiheita ja mahdollisesti käyttää suoria lainauksia. Tämän vaiheen jälkeen aloitin lukemaan ja analysoimaan yksitellen tiedostoja. Eskola & Suoranta (1998, 152)

ehdottavatkin teemoittelua ja litterointia teemarungon mukaisesti. Tulevat opettajat pysyivät haastattelun aikana annetuissa teemoissa ja poukkoilua teemoista toiseen ei ollut havaittavissa.

Analyysin jälkeen pyrin saamaan selville aineistosta nousseita keskeisiä aihealueita. Analyysi auttaa jäsentämään aineistoa selkeämmäksi ja pitämään mielenkiinnon olennaisissa asioissa. (Eskola & Suoranta 1998, 138.) Tämän jälkeen pyrin jaottelemaan uuden tiedon ja luokittelemaan aineistoa, jolloin pääsisin hahmottelemaan kokonaiskuvaa. Analyysin erittelyvaiheessa luokitellaan aineistoa kun taas synteessissä pyritään luomaan kokonaiskuvaa sekä esittämään tutkittava ilmiö uudessa näkökulmassa. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 143). Analyysin erittelyvaiheen jälkeen pyrin nostamaan esille keskeiset tutkimuksen teemat: Opetussuunnitelmien vaikuttavuus ja osallistujien kokemukset. Aineistossa esiintyviä keskeisiä teemoja pyrin tarkastelemaan tutkimuskysymyksiä vasten ja etsimään tutkimuskysymyksiin vastauksia vertaillen niiden esiintymistä ja ilmenemistä sekä löytämään niistä erilaisia näkökulmia. Aineistosta voi tuoda esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja (Eskola & Suoranta 1998, 174). Käytin apuna taustateoriaa ja haastatteluaineistoa tulkitessa aineiston analyysiä. Kuuntelin alkuperäistä haastattelua useaan kertaan ja sieltä nousi erilaisia havaintoja ja tiettyjä teemoja, jotka vaativat uudelleen tulkitsemista. Nämä muuttivat ajatuksiani, synnyttivät uusia ja aiheuttivat tilanteen uudelleen ymmärtämistä. Hain varmistusta tulkinnoilleni ja johtopäätöksilleni haastattelusta sekä pyrin teorian avulla saamaan varmistusta tulkinnoilleni. Tutkijana tulee yrittää ymmärtää kohdetta luoden siitä mielekkäitä teoreettisia tulkintoja (Eskola & Suoranta 1998, 148).

Tutkimuksen aikana oli mielenkiintoista kuulla poikkeavia tulkintoja annetuista teemoista eri ryhmien välillä. Jokainen perusteli käsityksiään omista lähtökohdistaan käsin. Yritin luoda tutkijan ja tutkittavien välille kaksisuuntaista keskustelua, jossa jokaisella olisi kunnioittava vuorovaikutus toisiaan kohtaan. Oletin osallistujien ennakkotietojen olevan oman alan ammatillisista vaateista keskimääräistä paremmalla tasolla, koska he olivat tulleet valituksi opettajan pedagogisiin opintoihin. Haastattelutilanteessa vältin kysymysten johdattelua ja pidin huolen siitä, että jokainen sai vastata rauhallisesti kysymyksiin. Korostin myös runsasta keskustelua ja omien mielipiteiden esittämistä pitäen mielenkiintoa ja motivaatiota yllä haastattelun aikana. Tutkijan ja tutkittavien välinen vuorovaikutus tulee nähdä kaksisuuntaisena dialogina tutkijan ollessa kaksoisroolissa työssään (Hirsjärvi & Hurme 2004, 124–127).

Tutkijan roolissa ollessaan pohtii jatkuvasti onko tämä oikea ratkaisu. Tutkijana joutuu miettimään analyysin kattavuutta ja työnsä luotettavuutta. Kvalitatiivinen tutkimus perustuu

pohdinnalle, jossa keskeistä roolia näyttelee tutkijan omat tai tutkijajoukon ennakko-oletukset, arkielämälähtöisyys ja teoreettinen oppineisuus (Eskola & Suoranta 1998, 208). Tutkijan roolissa on tarkistettava, vastaako oma käsitys ja tulkinta tutkittavien käsityksiä (Eskola & Suoranta 1998, 211). Oma käsitys ympäröivästä maailmasta ja siinä toimivista yksilöistä saattaa muodostua kovin yksipuoliseksi, jos tutkimusta tekee lähtökohtaisesti yksin ilman ohjausta. Tutkijan vankka ja monipuolinen kokemus aineiston aihealueella saattaa rikastuttaa tutkijan päätelmiä ja arviointeja aiheesta vaikka tutkimusta tekisi yksin. Tutkijan käsitykset tiedosta ja sen soveltamisesta voivat olla hyvinkin monimerkityksellisiä. Tärkeä on perehtyä huolellisesti aineistoon ja siitä nousseisiin vastauksiin sekä teoriataustaan. Eskola & Suoranta (1998, 78) sanovatkin ydinolettamuksen syntyneen paljolti tutkijan aiemmista kokemuksista.

Ennakko-oletuksena pyrin huomioimaan tarkasti osallistujien monipuolisen koulutuskokemuksen ja sen, mistä lähtökohdasta käsin he ponnistavat opettajakoulutukseen. Olen työskennellyt eri ammattialojen opettajien kanssa yhteistyössä mm. samanaikaisuusopetuksessa ja huomannut omien kokemusteni perusteella, millä kaikilla keinoilla oppijoita voi saada oppimaan ja kiinnostumaan annetusta tehtävästä. Opetussuunnitelmia on muokattu ammatillisessa perustutkinnossa vähitellen niin, että pyrkimyksenä on antaa oppijalle itselleen vastuu liikkumisesta. Tutkijana minua kiinnosti erityisesti, ovatko osallistujat kokeneet opetussuunnitelmauudistuksen vaikuttavan liikuntaan kasvattamiseen ja opiskelijoiden liikunnallisen elämäntavan edistämiseen ammatillisissa oppilaitoksissa. Miten he kokevat kouluttajan pitämän liikuntakasvatuksen kokonaisuuden soveltuvan jo pedagogisissa opinnoissa oleville ja miten he pystyvät hyödyntämään liikuntakasvatusta omalla alalla työskennellessään. Pyrin tietoisesti huomioimaan vain nämä asiat eli miten haastatteleman opettajat kokevat tutkimukseni uuden opetussuunnitelmamuutoksen ja suunnittelemani liikuntakasvatuksen kokonaisuuden sekä sen hyödyntämisen.

10 OPETTAJIKSI OPISKELEVIEN KOKEMUKSET

Kuvailen aluksi tutkimuksen osallistujien käsityksiä ammatillisen peruskoulutuksen uuden opetussuunnitelman yhteisistä tutkinnon osista työkyvyn ylläpitämisen sekä liikunta- ja terveystiedon 2 osp:n vaikutuksia siihen, miten he kokevat tämän opintokokonaisuuden vaikuttavan liikuntaan kasvattamiseen ammatillisissa oppilaitoksissa ja opiskelijoiden liikunnallisen elämäntavan edistämiseen. Seuraavaksi kuvailen osallistujien kokemuksia kouluttajan suunnitteleman liikuntakasvatuksen kokonaisuuden soveltuvuudesta opettajan pedagogisiin opintoihin, toiminnallisena menetelmänä ja sitä, miten osallistujat voivat hyödyntää toiminnallisten liikuntaharjoitteiden onnistumista omalla alalla.

Olen jakanut tutkimukseni kahteen pääteemaan. Ensimmäinen teema on opetussuunnitelmien vaikuttavuus. Toinen teema on kokemukset liikuntakasvatuksen kokonaisuudesta. Opetussuunnitelmien vaikuttavuus teemassa on kaksi osa-aluetta. Ensimmäinen osa-alue keskittyy kertomaan uuden opetussuunnitelman vaikuttavuudesta liikuntaan kasvattamiseen ammatillisissa oppilaitoksissa. Toinen osa-alue keskittyy kertomaan, miten uusi opetussuunnitelma vaikuttaa opiskelijoiden liikunnallisen elämäntavan edistämiseen.

Kokemukset -teemassa on myös kaksi osa-aluetta. Ensimmäinen osa-alue keskittyy kertomaan, miten osallistujat kokivat kouluttajan suunnitteleman liikuntakasvatuksen kokonaisuuden soveltuvan opettajan pedagogisiin opintoihin. Toinen osa-alue keskittyy kertomaan, miten osallistujat voivat hyödyntää toiminnallisten liikuntaharjoitteiden onnistumista omalla alalla.

10.1 Uuden opetussuunnitelman vaikuttavuus

Kerroin osallistujille koulutuksessa liikunnan kokonaisuuden uuden opetussuunnitelman tuomasta muutoksesta, joka astui voimaan 1.8.2015 lähtien. Oleellista muutoksessa on, ettei ammatillisen peruskoulutuksen opetussuunnitelmassa eroteta liikuntaa ja terveystietoa omiksi opintokokonaisuuksiksi, vaan liikunta ja terveystieto muodostavat yhteisen kokonaisuuden: Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto 2 osaamispistettä. Pelkästään liikunnanopetukseen käytettävä kokonaistuntimäärä vähenee uuden opetussuunnitelman myötä ammatillisessa peruskoulutuksessa opintoviikkojen muuttuessa osaamispisteiksi. Erotettaessa tästä ainoastaan liikunnan tunnit, tämä tarkoittaa 16 tuntia pakollista liikuntaa koko koulutuksen aikana. Aiemmin ammatillisessa peruskoulutuksessa pakollista liikuntaa järjestettiin oppilaitoskohtaisesti pääsääntöisesti yhden opintoviikon verran eli 24 - 28 tuntia.

10.1.1 Liikuntaan kasvattaminen

Tutkimuksen osallistajat - yhtä osallistujaa lukuun ottamatta - kokivat uuden opetussuunnitelmamuutoksen heikentävän liikuntaan kasvattamista ammatillisissa oppilaitoksissa. Opetushallitus (2015) on muuttanut päätöksissään liikunnan ja terveystiedon opetussuunnitelmaa, ettei näitä aineita enää eritellä vaan ne kuuluvat samaan opintokokonaisuuteen.

”En näe opetussuunnitelman muutosta hyvänä asiana. Saisi olla enemmänkin liikuntaa myös ammatillisissa oppilaitoksissa” (Petteri).

”Jos sitä liikuntaa sitten vähennetään ammatillisessa peruskoulutuksessa, niin tietenkin huonontaa kaikin puolin opiskelijoiden esim. opiskelijoiden liikunnallisen elämäntavan edistämistä, koska siihen on vähemmän aikaa” (Jaana).

”Terveellisiin elämäntapoihin yleisesti ottaen vaikuttaa. Yleensä työelämätaitojen tai perustaitojen opettamisessa tulisi terveystietoa opettaa ja itsestä huolenpitämisestä ja siihen kuuluu liikkuminen ja riittävä liikunta ja tällainen omasta hyvinvoinnista yleisesti huolehtiminen. Ja se on harmi, että nuo tunnit vähenevät” (Taina).

”Näen huonona, jos liikuntaa ylipäätään vähennetään” (Alpo).

Liikuntaan kasvattamista pidettiin pakollisen liikuntatuntimäärän vähentyessä mahdottomana, koska jää vähemmän aikaa toteuttaa liikunnan opetussuunnitelman tavoitteita. Ammatillisen oppilaitoksen liikuntaa tulisi vastaajien mielestä olla enemmän, jotta liikuntaan kannustusta voitaisiin tehdä opiskelijalähtöisten liikuntalajien myötä. Opiskelijalähtöisillä liikuntalajeilla tarkoitettiin sellaisia liikuntalajeja, joita opiskelijat pitävät mukavina. Mukavaksi miellettyjen liikuntalajien koettiin vaikuttavan liikunnallisen elämäntavan muotoutumiseen. Koulun tehtävänä koettiin olevan vaikuttaa terveellisten elämäntapojen omaksumiseen, jotta työelämässä tarvittavia taitoja kuten riittävä liikkuminen, itsestä huolenpitämisen keinona onnistuisi elämässä koulunkäymisen jälkeen.

”Uskon siihen, että jos koulussa jo kannustetaan liikkumaan, ja koulussa on mukavia lajeja, joita opiskelijat tykkäävät harrastaa vaikuttaa liikunnalliseen elämäntapaan, niin että liikuntaa harrastettaisiin myös enemmän omalla ajalla” (Petteri).

”Terveellisiin elämäntapoihin yleisesti ottaen vaikuttaa” (Taina).

”Jos liikuntaa vähennetään koko koulusta, niin se vaikuttaa koko yhteiskuntaan” (Terhi).

”Se on hyvä juttu. Jos saadaan edistettyä ja opetettua ammatillisessa peruskoulutuksessa miten tärkeä työkyvyn ylläpitäminen on terveyden kannalta esim. fyysisessä työssä. Saattaa joku energijuoman litkiä huomata, että ei tällaisella menolla pystytä työkykyä pitämään yllä” (Alpo).

Jaakkolan & Sääkslahden (2013) mukaan liikuntakasvatus nähdään opettavana asiana ja apuvälineenä, jolloin koulussa tulee järjestää liikuntaa, jotta pystytään vaikuttamaan opiskelijoiden liikkumisen muotoutumiseen koko eliniän ajaksi. Tutkimuksia tarkastellessa voi päätyä seuraavaan johtopäätökseen: jos liikuntakasvatus nähdään apuvälineenä, sitä tulisi integroida enemmän muiden oppiaineiden sisälle, jolloin oppijat olisivat sopeutuneet liikkumisen hyödyntämiseen opetuksessa. Toinen esiin nouseva kohta on: jos liikuntakasvatus on kulkenut peruskoulutuksesta läpi ammatilliseen koulutukseen, sen kaari eli terveellisten elämäntaitojen omaksuminen voi kantaa paremmin läpi elämän, kun liikuntatunteja on ollut riittävästi eri kouluasteilla.

Liikuntakasvatus toiminnallisena opetusmenetelmänä voi auttaa ammatillista opettajaa näkemään liikunnan apuvälineenä siten, ettei sanoja välttämättä tarvita ratkaisemaan pulmallisia ja haasteellisia opetustilanteita. Tilanteet voivat ratketa yksilön ja koko ryhmän

osalta liikkumisen keinoin. Katajan ym. (2011) mukaan luovat toimintamallit auttavat edistämään koko ryhmän luottamusta omiin kykyihin.

Liikuntatuntien määrän vähentyessä koettiin liikunnan sitouttaminen oppiaineena muihin aineisiin tärkeäksi, jotta muita aineita voitaisiin opettaa liikkumiskeskeisesti. Tämän koettiin kannustavan opiskelijoita omaehtoiseen liikkumiseen.

”Voisi näihin muihin aineisiin lisätä sitä liikkumista ja siihen opetukseen tuoda osana fyysistä hyvinvointia ja muuta, jos tulisi sitten muuta kautta sitä liikuntaa” (Taina).

”Liikkumista voisi muihin aineisiin lisätä, jotta tulisi sitten liikkumista edistettyä” (Jaana).

Osaamisperusteisuus voi olla syrjäyttämässä (Hargreaves 1996; Tynjälä 2006) individualistisen työkuulttuurin ammatillisessa peruskoulutuksessa. Uusi opetussuunnitelma on pyrkinyt menemään tähän suuntaan. Opetussuunnitelma on hyödyntänyt osaamisperusteisuuden mahdollisuutta työkyvyn ylläpitämisen opintokokonaisuuden suhteen, jolloin opintokokonaisuus on yhdistetty yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavaan opintokokonaisuuteen. Tähän opintokokonaisuuteen kuuluu muitakin oppiaineita. Oppilaitosten ottaessa osaamisperusteisuuden käyttöön työkyvyn ylläpitämisen opintokokonaisuudessa huolella, se saattaa onnistua.

Opintokokonaisuuden osaamisperusteisuuden käyttöönotto voisi onnistua samanaikaisuusopetuksena siten, että joillakin ammattiaineen oppitunneilla olisi kaksi opettajaa, joista toinen olisi liikunnanopettaja. Samanaikaisuusopetus voisi parhaimmillaan auttaa laajentamaan nuoren ymmärrystä siitä, mihin työkyvyn ylläpitämisen oppiainetta tarvitsee tulevassa ammatissa. Liikunnanopettajan ja toisen opettajan oppituntiyhteistyö voi auttaa myös muun alan kuten äidinkielen tai matematiikan opettajaa huomaamaan liikuntakasvatuksen laaja oppiaineen hyöty oppia toiminnallisista tavoista muitakin aineita. Hankonen, Hynynen & Laine (2014) päätyivät välitavoitteessaan siihen, että opettajan ja oppijan on syytä hallita erilaisia käytännönläheisiä keinoja, jotka aktivoivat tunteja. Samanaikaisuusopetus voisi vastata haasteeseen liikunnanopettajan ollessa toiminnallisuuden käynnistäjä.

Työkyvyn ylläpitäminen nousi itsestä huolehtimisen rinnalle, jotta jaksettaisiin tehdä fyysistä työtä. Terveyskäyttäytymiseen kuuluvana tekijänä koettiin ergonomian ja ravinnon merkitys itsestä huolehtimisena, jotta ymmärretään niiden vaikutukset terveydelle jo koulussa. Oikeita työasentoja voitaisiin tuoda ammatillisissa teoria-aineissa esille, jotta näihin opittaisiin jo

kouluaijana. Ojasen (2009) mukaan aikuisoppijoiden kohdalla kokemuksellisuus on nähty avaintekijäksi. Savolaisen (2012) tutkimus osoitti persoonallisuudella ja oppimistyyllillä olevan merkitystä oppimiseen. Näitä tutkimuksia tarkastellessa johtopäätöksenä voidaan osoittaa se, että ammatillisen koulutuksen oppijat ovat aikuisuuden kynnyksellä olevia. Otettaessa oppijoita mukaan opintojakson suunnitteluun ja annettaessa toiminnallisuudesta oppimiskokemuksia voidaan mahdollisesti vaikuttaa oppimistuloksiin. Työasentoihin voi opettaja vaikuttaa opetuksessaan ottamalla yksinkertaisia keinoja käyttöön kuten kannustaa nousemaan kerran tunnissa ylös tuolista, muistuttaa ryhdin ylläpitämistä, käyttää eri oppimisympäristöjä ja apuvälineitä oppimisessa tämän auttaessa ergonomiassa ja työssäjaksamisessa. Oppijan persoonallisuuden ja toiminnallisen oppimistyylin huomioonottaminen voi auttaa oppimisessa, koska jokainen oppii eri tavoin ja eri aistikanavia käyttäen.

Aarnion ym. (1991) mukaan ammatillinen opettajakorkeakoulu on määritellyt tehtäväkseen vuonna 1990 terveiden elämäntapojen opettamisen. Jo tällöin on pidetty opettajien kasvattamista terveellisiin elämäntapoihin oleellisena tehtävänä. Voidaan kuitenkin pohtia, onko resursseja riittävästi käytetty, koska ammatillisella puolella terveyskäyttäytyminen ei saavuta lukion terveyskäyttäytymisen tuloksia tänäkään päivänä. Tämän tehtävän jatkaminen vaatii edelleen työtä ja ponnistusta, jotta uudet perusopetuksen opetussuunnitelmat pystyvät täyttämään jo määritellyn tehtävän ja edistämään liikuntaan kasvamista opetussuunnitelmissa. Liikunnan tuntimäärät ovat vähentyneet ammatillisessa oppilaitoksessa ja tämä on vaikuttanut osaksi opiskelijoiden työkyvyn heikkenemiseen. Mäki-Tulokkaan (2012) tutkimuksen tuloksista oli selvästi nähtävissä fyysisten ominaisuuksien heikkeneminen kolmevuotisen koulutuksen aikana. Tällöin lähes jokainen ammatillinen opettaja oli sitä mieltä, että liikunnan määrää tulisi lisätä ammatissa tarvittavien fyysisten ominaisuuksien vuoksi. Lisäksi yleistä vireystasoa tulisi kohottaa.

Yli kahdeksan vuoden ajan toisella asteella opettajana toimineena koen, että liikkumisen määrä koulussa ja vapaa-ajalla on selvästi vähentynyt ammattioppilaitoksen perustutkinnon suorittajilla sekä sen myötä oppijoiden yleinen jaksaminen on heikentynyt. Voitaisiinko ajatella, että tutkimustulosten myötä olisi syytä tarkastella ammatinopettajan opetustapaa, jolloin oppijan fyysiset toimintakykytekijät koulupäivänä parantuisivat? Ammatinopettajan muuttaessa työskentelytapoja opetuksessa, oppija voisi huomata hyvinvoinnin tärkeyden jo koulutuksen aikana. Ammatinopettajan ollessa ammattiaineen sisällön asiantuntijan lisäksi myös kasvattaja, joutuu hän huomioimaan ihmisenä kasvattamisen tavoitteen, ryhmän jäsenenä olemisen ja suhteuttamaan ammattipedagogiikan oppijoiden kehitystasoon ja

oppimisedellytyksiin (Aarnio, ym.1991, 96–97, 99, 151). Ammatinopettajan laajan tehtäväkentän vuoksi liikkumisen lisääminen ammattitunneille voi olla liian haasteellinen tehtävä, jos hänellä ei ole liikuntakasvattajan koulutusta ja hänen ammattitaitonsa on puutteellinen konkretisoimaan omaa ammattiainetta toiminnalliseksi. Tällöin liikuntakasvattajan ammattitaito ja riittävä työkyvyn ylläpitämiseen varattu tuntimäärä tulee entistä tärkeämmäksi oppilaitoksessa, jotta terveellisten elämäntapojen opettaminen voi jollain tasolla tulla täytetyksi.

Vain yksi vastaaja koki uuden opetussuunnitelman melko merkityksettömänä ammatillisessa peruskoulutuksessa etenkin murrosikäisillä. Perusteena oli, miten liikunnallisuutta ja liikkumista on ylipäättään ollut opiskelijan lapsuudessa. Osallistuja koki sen enemminkin opittuna tapana. Liikuntapedagogiikalla on tehtäviä koulussa; Kehittää terveyttä, toimintakykyä ja liikuntataitoja, tukea myönteistä minäkuvaa, edistää sosioemotionaalista kasvua, pohjustaa fyysistä elämäntapaa, antaa elämyksiä ja luoda tiedollisia oppimisvalmiuksia (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2013, 22). Tutkimukset osoittavat liikunnan ja riittävän liikkumisen olevan välttämättömiä lapsen kasvuun ja kehitykselle mutta liikkumisen merkitys vaihtelee, painottuu ja muuttuu ikävuosien karttuessa. Koulu kasvattajana tavoittaa kaikki, joten sitä ei sovi unohtaa opetussuunnitelmissa. Liikuntatunteja tulee järjestää samalla tavoin kaikilla kouluasteilla ja etenkin nuorelle. Ammattiin valmistuvalle tulee opettaa koulussa oikean ja terveellisen liikkumisen merkitys työssä jaksamiselle sekä yleisen elämän laadun parantamiselle. Jos koulussa tehdään systemaattisesti liikkumista edistävää työtä, liikunta voidaan nähdä yhtenä elämän perustaitona. Nuorta tulee kasvattaa siihen, että hän valmistuessaan ammattiin ymmärtäisi liikunnan vaikutuksen oleellisena tekijänä työkyvyn ylläpitämiselle. Toiminnallinen oppiminen, mitä koululiikunta tarjoaa oppilaitoksissa parantaa oppijan vireystilaa, tarkkaavaisuutta ja keskittymistä sekä kehittää oppijoiden tiedonkäsittely- ja muistitoimintoja, joita tarvitaan kaikissa oppiaineissa (Jaakkola & Sääkslahti, 2013). Tutkimusten perusteella, liikunta on todistettavasti monipuolinen oppiaine, joka tukee kokonaisvaltaisesti oppimista. Liikunnan avulla voidaan opettaa myös muita elämässä tarvittavia taitoja; ryhmäytymistä, persoonallisuutta tukevia ominaistaitoja ja epäonnistumisten sietoa, jolloin koululiikunnan tulee jatkua säännöllisenä myös ammatillisten opintojen ajan.

10.1.2 Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Toinen osa-alue keskittyi käsittelemään opiskelijoiden liikunnallisen elämäntavan edistämistä. Miten koulu voi edistää opiskelijoiden liikunnallista elämäntapaa koulun ulkopuolella? Osallistujien mukaan koulun järjestämät vapaa-ajan liikunta-aktiviteetit lisäisivät opiskelijan liikunnallisen elämäntavan edistämistä yleisesti, kun taas koulujen liikuntatuntien vähentämisen katsottiin heikentävän opiskelijoiden liikunnallisen elämäntavan edistämistä.

”Jos koulussa on mukavia lajeja, joita opiskelijat tykkäävät harrastaa, uskon että se vaikuttaa liikunnallisen elämäntavan edistämiseen ja siihen, että liikuntaa harrastettaisiin myös omalla ajalla. Jos koulu järjestäisi myös koulun ulkopuolella, vapaa-ajalla luokille erilaisia liikunta-aktiviteetteja, niin sekin varmasti olisi hyvä asia (Petteri).

Vastaajat totesivat liikunnan vähentyneen kotioloissa ja epäterveellisten ruokailutottumusten lisääntyneen, jolloin koulun koettiin olevan oppilaitoksena ohjausvelvollinen.

”Kaikkeenhan se sitten vaikuttaa negatiivisesti, koska muutenkin lapsilla liikunta on vähentynyt kotioloissa ja syövät enemmän roskaruokaa” (Terhi).

Koulun liikuntatuntien koettiin edistävän liikunnan harrastamista omalla ajalla. Lisättäessä liikuntaa muihin aineisiin sillä saattaisi olla vaikutusta edistää yleisesti liikkumista elämässä. Yksi vastaaja koki, että koulussa ei voida liikunnan kasvattamiseen juurikaan vaikuttaa muuta kuin asennekasvatuksella. Aarnion ym. (1991) ja Haapaniemi & Rainan (2000) mukaan opettajan ammatti vaatii jatkuvasti arvottamista, jossa hän joutuu huomioimaan koulukasvatuksen arvopäämäärät, tasa-arvoisuuden ja rauhan edistämisen lisäksi myös sisäisen motivaation painottamisen. Näiden tutkimusten tarkastelut osoittavat, että opettajan työn arki on jatkuvaa tasapainoilua nuoren henkisen kasvun ja ammatillisuuden edistämisessä. Opettajana ollessaan joutuu painottamaan nuoren omaa yrittäjyyttä siinä, että nuori itse huomaisi koulutuksessaan mitä ammatillisuus laaja-alaisuudessaan merkitsee ja osaisi osaamisperusteisuuteen painottuvissa opetussuunnitelman tavoitteissa opetella ammattinsa keskeisiä sisältöjä, joihin kuuluu työkyvyn ylläpito. Usein ammatilliseen oppilaitokseen tulevat oppijat ovat aikuisuuden kynnyksellä olevia nuoria, jotka eivät osaa yhdistää koulutuksen alkaessa työkyvyn tärkeyttä ja ammatillisuutta, jolloin koulu on keskeisessä roolissa liikunnallisen elämäntavan edistämisessä.

Yhdessä ammatillisessa oppilaitoksessa oli koettu liikunnallisen elämäntavan edistämisen olevan merkityksellinen tekijä ammatillisten opintojen opetussuunnitelmissa. Liikuntatunteja oli lisätty ammattiopintoihin erikseen sovitulla yhteisillä keinoilla, jotta liikuntaa saadaan opiskelijoiden arkeen enemmän. Aarnion (1991, 151) mukaan opettamisen tavoite on saada aikaan laaja-alaisten ammatillisten valmiuksien kehittämistä. Tutkimusten perusteella ammatillisten valmiuksien laaja-alaista kehittämistä voisi tehdä yhdessä ammattiopintojen kanssa yhteistoiminnallisen oppimisen periaatteiden mukaisesti. Ammatinopettaja muodostaisi oppimistilanteen siten, että ryhmän jäsenet tarvitsevat toisiaan päästäkseen yksilöllisiin tavoitteisiin liikkumisen keinoin. Toisena tekijänä olisi laatia ammatillisiin oppilaitoksiin hyvinvointisuunnitelma, jossa keskeisenä kohtana olisi työkyvyn ylläpitäminen. Laaja-alaisuutta on opettaa oppijoita pitämään työkunnan ylläpitämisestä huolta jo koulutuksessa ja koulutuksen aikana, jolloin suhde liikuntaan ja asenne yleisesti liikkumiseen voi jatkua, kehittyä tai muuttua muotoa positiivisesti oppijan oman kasvun myötä. Koulun lisätessä myös oppijoiden vastuuta pitää valvottuja liikuntakerhoja ja osallistamalla heitä suunnittelutyöhön voisi edistää liikunnallista elämäntapaa heidän kokiessa merkityksellisyyttä ja vaikuttavuutta liikuntakerhon sisällön toteutukseen. Liikuntasuhteen rakentumisen on todettu alkavan nuorena (Koski, 2004, 97). Ja, jotta kokemukset ja merkitykset liikuntasuhteesta muodostuvat liikunnallista elämäntapaa tukevaksi, tulee nuorille antaa riittävästi positiivisia kokemuksia monipuolisista liikkumisen muodoista koulun arjessa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos teki vuosittaisen kouluterveyskyselyn v. 2011. Kouluterveyskyselyssä saatujen tuloksien perusteella 40 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista ilmoitti tupakoivansa joka päivä ja juovansa itsensä humalaan vähintään kerran kuukaudessa. Lukiolaisten vastaavat luvut olivat selvästi alhaisempia. Ammatillisen koulutuksen opiskelijoista puolet ei harrastanut lainkaan hengästyttävää liikuntaa, kun lukiolaisista vastaava luku oli kolmasosa. Aikuisten kestävyysliikuntasuosittelun eli kaksi tuntia ja 30 minuuttia viikossa saavutti ainoastaan 40 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista, kun vastaava tulos lukiolaisista oli puolet. (Hirvensalo, Mäkelä & Palomäki, 2013).

Ammatillisen koulutuksen pakolliset liikuntatunnit saattavat jakaantua ammatillisissa oppilaitoksissa vain yhteen jaksoon. Jakson kestäessä liikuntaa saattaa olla ainoastaan yhdessä kahdeksan viikon jaksossa, jonka jälkeen ei ole ollenkaan liikuntaa koko kolmivuotisen koulutuksen aikana. Jos opiskelija on ollut 18-vuotias koulutukseen tullessaan, hänen on ollut mahdollisuus saada iän perusteella osaamisen tunnustus liikunnasta ja terveystiedosta. Näin

opiskelija ei ole kohdannut liikuntaa ja terveystietoa sisältäviä opintokokonaisuuksia ollenkaan koko kolmivuotisen koulutuksen aikana, jos ei ole valinnut valinnaisia opintoja liittyen liikuntaan ja terveystietoon. Nyt tähän pykälään on tullut muutos täysi-ikäisyyden osalta. Ammatillisen peruskoulutuksen aloittavien opiskelijoiden kuuluu suorittaa liikunnan ja terveystiedon 2 osp, työkyvyn ylläpitäminen opintokokonaisuus, vaikka olisi 18-vuotias kouluun tullessaan. Tämänhetkiset työkyvyn ylläpitämiseen varatut oppitunnit eivät pysty vastaamaan edes liikunnallisen elämäntavan muotoutumiseen, joten vastuuta on jaettava ja työkyvyn ylläpitämiseen liittyviä opintokokonaisuuksia tulisi järjestää koko kolmivuotisen tutkinnon ajalle.

Kauravaara (2013) selvitti tutkimuksessaan nuoren miehen valintoja. Nuorta miestä ohjaa hetkessä eläminen, kiireettömyys, vapaa-ajan runsaus, mahdollisimman vähällä pääseminen ja kaverit. Liikkuminen ei näytä olevan suosiossa, vaan näyttäytyy harvoin arjen valinnoissa. Lisäksi ammattikouluympäristö osoittautui enemmänkin passivoivaksi kuin aktivoivaksi elinympäristöksi liikkumisen suhteen. Tällöin nuoren miehen on helpompi mukautua yhteisöönsä, eikä hän koe olevansa erityinen nuori, jos harrastaakin liikuntaa. Tutkimus osoitti, että liikunnan edistämiskeskusteluissa ja -toimenpiteissä usein unohdetaan vähän liikkuvan arkinen näkökulma ja merkitysmaailma, koska toimenpiteet suunnitellaan ylhäältä alaspäin. Tämä tekemäni tutkimus osoittaa sen, että nuoria tulee osallistaa itse liikkumisympäristön ja opintokokonaisuuden suunnitelmissa ja kohdata heidän maailmansa siinä kontekstissa, missä he elävät ja mitä he pitävät merkityksellisenä. ”Menemällä heidän maailmaansa mukaan”, tekemällä ja toteuttamalla yhdessä liikunnan tai muun oppiaineen suunnitelmaa kurssitavoitteet saattavat onnistua. Nuoren saadessa tunteen, että hän pääsee vaikuttamaan opintokokonaisuuden suunnitteluun, hän sitoutuu myös paremmin vuorovaikutussuhteeseen ja toimintaan kiinni. Sitouttaessa ja annettaessa nuorelle vastuuta tavoitteista saatetaan auttaa nuoria pääsemään aiottuun tavoitteeseen. Myös yhdessä sovittu palkinto auttaa usein sitouttamaan nuoria toimintaan. Vaikutusta voi olla myös opettajan tai toisen opiskelijan suoritustavoitteella, jolloin nuoren pääsy tavoitteeseen voi helpottua, kun hän ei koe olevansa yksin määränpäättä tavoittelemassa.

10.2 Liikuntakasvatuksen kokonaisuuden kokemukset

Ensimmäinen osa-alue keskittyi käsittelemään sitä, miten osallistujat kokivat kouluttajan suunnitteleman liikuntakasvatuksen kokonaisuuden soveltuvan opettajan pedagogisiin opintoihin. Liikuntakasvatuksen kokonaisuus koostui lyhyistä tietoisuista ja toiminnallisista liikuntaharjoitteista, jotka vaihtelivat koulutustilanteessa. Osallistujat saivat tietoa liikuntakasvatuksen pääperiaatteista, liikuntakasvatus välineenä, liikunnansuosituksista (lapset, nuoret ja aikuiset), istumisen vaaroista, työn tauotuksesta ja liikkumisen apuvälineistä, ammatillisen perusopetussuunnitelman uudistuksesta liikunnan ja terveystiedon osalta, toiminnallisista opetusmenetelmistä, fyysisesti toteutettavan oppimisympäristön luomisesta sekä vinkkilinkkejä hyvinvointisivustoista (X-breikki, selkäliitto, työterveyslaitos).

Toiminnallinen harjoittelu sisälsi kymmenen erilaista liikkumisen harjoitetta:

Harjoitus 1. Mitä liikunta merkitsee sinulle. Osallistuja valitsi pöydältä liikuntasuhdettaan kuvaavan esineen ja kuvaili sen kautta liikunnan merkitystä itselleen.

Harjoitus 2. Odotuksia kokonaisuudesta. Osallistuja kävi istumassa vuorollaan jättipallon päällä ja kertoi toiveita koulutuskokonaisuudesta.

Harjoitus 3. Bingo. Osallistuja sai paperilla 16 kestävyys-, lihaskunto-, tasapaino- ja liikkuvuusliikettä sisältävän taulukon, jonka jokaisen harjoitteen kohdalle hän pyrki saamaan eri osallistujan nimen.

Harjoitus 4. Aakkoset kunniaan. Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään ja äänimerkistä heitettiin aakkoskortit ilmaan tavoitteena saada kirjaimet nopeasti joukkueen kesken oikeaan järjestykseen.

Harjoitus 5. Ammattikahvila (taulukko 2).

Harjoitus 6. Mikä on mun asema. Osallistuja valitsi satunnaisesti kortin pelikorttipakasta ja nosti kortin päänsä päälle sitä katsomatta. Hän liikkui tilassa tulkiten muiden eleistä ja suhtautumisesta pelikorttinsa numeroa, ja asettui lopuksi yhteiseen suuruusjärjestystä kuvaavaan riviin arvionsa mukaisesti.

Harjoitus 7. Pelikorttijumppa. Pelikorttipakka jaettiin puoliksi parien kesken kummankin nostaessa vuorotellen korttipakasta kortin ja tehden itse keksimäänsä taukoliikuntaliikettä kortin osoittaman lukumäärän verran.

Harjoitus 8. Vastaa väittämiin keholla. Kouluttaja esitti väittämiä liikunnasta, johon osallistujat vastasivat esittämällä liikkeitä, jotka oli sovittu kuvaamaan oikein- ja väärin-vastauksia.

Harjoitus 9. Aktiivinen rentoutus. Osallistujat asettuivat piiriin sulkien silmänsä, minkä jälkeen kouluttaja kävi antamassa jokaiselle osallistujalle eri liikkeen. Osallistuvat jatkoivat heille osoitetun liikkeen tekoa niin kauan kunnes kouluttaja päätti harjoituksen.

Harjoitus 10. Palautejana. Osallistujat asettuivat lattiassa olevan kuvitteellisen, arvosanoja 0-10 kuvaavan janan päälle seisomaan sen numeron kohdalle, jonka kokivat kuvaavan koulutuskokonaisuutta ja perustelivat vastaukset.

Osallistujien ennako-oletuksia liikunnan mahdollisuuksista ja haasteista selvitin valitsemalla osallistujien tehtäväksi orientaation jälkeen ammattikahvilaharjoitteen. Osallistujat saivat tehtäväksi vastata viiteen kysymykseen (taulukko 2) ja kysymysten tarkoituksena oli tukea tutkimuskysymyksiä. Kysymykset oli kirjoitettu isolle lehtiötaululle ja jokaiselle osallistujalle oli annettu post-it-lappuja ja kynä. Tämän jälkeen ryhmälle valittiin puheenjohtaja, osallistujat jaettiin ryhmiin ja ryhmäläiset kiersivät jokaisessa ryhmässä vastaamassa kysymyksiin. Jokainen ryhmäläinen sai kirjoittaa omia ratkaisuehdotuksia post-it-lapuille, jonka jälkeen ne aseteltiin isolle lehtiötaululle. Tämän jälkeen vastauksia pohdittiin ja avattiin yhdessä:

TAULUKKO 2. Ammattikahvilan kysymykset ja vastaukset

Kysymykset	Vastaukset
Millä tavoin ammatinopettaja voi edistää työssään opiskelijoiden liikkumista?	<ul style="list-style-type: none"> -siirtämällä opetus luokkahuoneen ulkopuolelle -käytetään jättipalloa ja istumatyönyä opetuksessa -perustella liikunnan arkihyödyt -aktivointiharjoitukset luokan ympäri -antaa informaatiota ammattitaudeista ja ammattitautien ehkäisemisestä -opettaja toimii liikunnallisena esimerkkinä esim. opitaan leikkien avulla
Mitä liikuntaa voisit liittää oppitunteihin?	<ul style="list-style-type: none"> -rastisuunnistus -oppitunnit nuotiolla -venyttely -”piiloliikuntaa” esim. eri istuma-asennot -potilaan/muistisairaana haasteellisen asiakkaan kohtaamistilanteet -rentoutusharjoitukset -haasteottelu -itsepuolustus -kävelykokous -taukojumpa -hartiahieronta -suvaitsevaisuutta -liikunnan lisääminen oppitunteihin esim. työskentelytavat, leikit ja pelit
Mihin ammatilliseen oppituntiin voisi liittää liikuntaa?	-kaikkeen jotakin
Mitä haasteita liikkuminen tuo ammatillisten aineiden oppitunteihin?	<ul style="list-style-type: none"> -erilaisten liikkujien huomioiminen mm. tausta, motivaatio, asenne, liikuntarajoitteet -asian oppiminen on päätarkoitus, ei liikunta -miten kannustaa liikkumaan
Miten oppimisympäristö voi edistää liikkumista?	<ul style="list-style-type: none"> -hyödynnetään koulun ympäristöä -käytetään istumapalloa penkinä -rastitehtäviä eri kohdissa luokassa -opetus erilaisissa tiloissa mm. ulkona tai liikuntasalissa

10.2.1 Liikuntakasvatuksen soveltuvuus opettajan pedagogisiin opintoihin

Osallistujat pitivät liikuntakasvatusta tärkeänä ja monipuolistavana tekijänä opettajan pedagogisten opintojen kokonaisuudessa ja he ottivat kantaa siihen, että liikuntakasvatuksesta puhutaan liian vähän yleisestikin. Osallistujien mielestä oppitunneilla saisi olla enemmän toiminnallisuutta ja liikuntakasvatuksen avulla toteutettava toiminnallistaminen sulautui hyvin pedagogisten opintojen kokonaisuuteen. Taitavan opettajan ominaisuuksiin kuuluu, että hän pystyy muuttamaan käyttämänsä opetusmenetelmää tilanteen vaatimalla tavalla (Jaakkola & Sääkslahti, 2013). Opetusmenetelmää valittaessa kannattaa miettiä, mikä edistää oppimista ja mikä menetelmä sopii mihinkin tilanteeseen (Mykrä & Hätönen, 2008, 14). Aiempia tutkimuksia tulkitessa ammattiopettajan ottaessa toiminnallisia opetusmenetelmiä oppitunneilla käyttöön, voi edistää ammattiaineen kokonaishahmottamista. Toiminnallinen opetusmenetelmä voi motivoida oppijaa tuntityöskentelyssä, tuoda yksilölle ja koko ryhmälle fyysistä onnistumisen tunnetta sekä sitä kautta myös tyytyväisyyttä omaan suoritukseen. Onnistuminen voi parhaimmillaan kehittää, vahvistaa ja lisätä koko oppijaryhmän ryhmädynamiikan muodostumista.

”Saisi olla enemmän ja passaa sekä sopii hyvin pedagogisiin opintoihin” (Pekka)

”Oli kaiken kaikkiaan hyvä ja järkevä kokonaisuus, kirkasti ajatuksia” (Alpo).

”Tämä antoi eväitä, miten pienillä asioilla voidaan oppituntia elävöittää, miten oppilaita pystytään sen avulla motivoimaan, säilyttämään vireystaso ja huomaamaan miten voidaan ottaa liikunnallisia elementtejä” (Taneli).

Opettajan pedagogisia lähiopintoja arvosteltiin teoriapainotteiseksi, joten osallistujien mielestä oli hyvä saada konkreettisia käytännön opetusvinkkejä sellaisenaan sovellettavaksi, ettei itse tarvitse kaikkia keksiiä. Kolbin mukaan kokemuksen ja tekemisen mallille annetaan keskeinen rooli oppimisessa (Pruuki 2008, 13). Kolbin teoriaa mukaillen, osallistujat saivat kokemuksen liikuntakasvatuksen kokonaisuudesta. Tämän jälkeen he reflektoivat aikaisemman tiedon pohjalta oppimaansa ja muodostivat uuden tiedon pohjalta tulkintoja. Aiempien tutkimusten perusteella oppijan saadessa uudesta asiasta konkreettisen oppimisen kokemuksen ja päästessään kokeilemaan opetettavaa asiaa käytännössä, hän voi avartaa kokemuksiaan ja käsityksiään vanhasta tiedosta. Oppijan ennakkotieto liikkumisen mahdollisuudesta voi

jalostua niin, että hän voi ottaa omassa käytännön työssään huomioon näitä elementtejä ja soveltaa niitä itselle sopivaksi. Oppijan kokeillessa hänelle uutta asiaa voi vapauttaa häntä poikkeamaan vanhasta opetuskaavasta ja huomaamaan miten oppimista voidaan edistää kokemuksen ja tekemisen kautta. Fyysisesti onnistuneen suorituksen on todettu tuovan koko ryhmälle lisääntynyttä hyvän olon tunnetta sekä raikastavaa ajattelua (Mykrä & Hätönen, 2008, 36; Kataja ym. 2011, 30; Jaakkola & Sääkslahti, 2013). Tähän tulkintaan tutkimukseni antoi luottamusta ja sai minut vakuuttumaan entistä enemmän siitä, että liikuntakasvatuksen avulla oppimista tapahtuu monipuolisesti eri oppiaineissa ja liikkumisella on vahva välineellinen arvo oppiaineissa.

”Tosi hyvä liikuntakasvatuksen kokonaisuus. Tavallaan vanhaa mutta aivan eri näkökulmasta. Sopi myös opettajan pedagogisiin opintoihin” (Jaana).

”Koin, että soveltuu hyvin tähän opettajan pedagogisiin opintoihin ja monipuolistaa todella paljon tätäkin opetusta” (Petteri).

”Näitä metodeita voisi käyttää myös varsinaisiin asioihin, joita opettajan pedagogisissa opinnoissa myös opetetaan” (Petteri).

Osallistujat saivat liikuntakasvatuksen kokonaisuuden opetuksesta ideoita siihen, mitä metodeita ja harjoitteita pystyy käyttämään, jotta saa itsekin pidettyä mielenkiintoisia luentoja.

”Oli tosi mielenkiintoinen ja hyviä uusia juttuja tuli ilmi. Ja uusia opetusmetodeita ja tosiaan kevennystä oppitunteihin ja ettei tarvitse itse kaikkia keksiä. Sai tästä opetuksesta ideoita mitä pystyy itsekin käyttämään, että pystyy pitämään mielenkiintoisia luentoja” (Petteri).

Osallistujat kertoivat, että liikkumisen voisi tuoda muiden aineiden opetukseen osana fyysistä hyvinvointia, jolloin tulisi muuta kautta liikkumista edistettyä. Liikuntakasvatuksen katsottiin kuuluvan osana kaikkiin kasvatuksen osa-alueisiin ja siihen mitä tällä hetkellä osallistujat opiskelevat. Korpisen (1996) mukaan niillä opettajilla, joilla on terve minäkäsitys itsestään, pystyvät luomaan luokkaympäristön, jossa oppilaat saavat yksilöllistä tukea. Tutkimuksia tarkastellessa ammatillisten oppilaitosten opiskelijat ovat erilaisia yksilöitä niin persoonallisuuksiltaan kuin oppimisvalmiuksiltaan, jolloin opettajan kannattaa huomioida

opetusmenetelmissään eri yksilöt. Liikuntakasvatuksen elementit voivat olla normaalissa oppituntilanteessa oivia välineitä, koska ne harjaannuttavat elämässä tarvittavia taitoja.

”Liikuntakasvatus kuuluu osana kaikkia kasvatuksen osa-alueita niin kuin kaikki mitä me opiskellaan nykyään, niin kaikki aineethan ovat jollain tavalla yhteydessä toisiinsa” (Terhi).

Osallistujat pitivät kokonaisuutta järkevänä ja kokivat koulutuksen tuovan kevennystä laki- ja perusopintoihin opettajakorkeakoulussa.

”Ollaan parina päivänä opiskeltu lakia ja kaikkea näitä ammatillisia juttuja niin oli kevennys tähän” (Alpo).

Yksi osallistuja vertasi opiskelijaryhmää joukkueeseen, jossa on tietty pelaajamäärä. Ja se, miten pelaaminen sujuu luokassa, tulee opettajan harjoittaa joukkuetta sen mukaan, jotta oppimista tapahtuu. Osallistujat kokivat saavansa uusia opetusmetodivaihtoehtoja oppitunteihin.

”Oikein käytettynä ja hyvin suunniteltuna hyvä opetukseen metodina” (Alpo).

”Tosi hyviä uusia juttuja tuli ilmi ja uusia opetusmetodeita”(Petteri).

Liikunnan kokonaisuutta pidettiin liian lyhyenä ja osallistujat totesivat, että kokonaisuus voisi olla muutaman opintopisteen mittainen tai laitettavan vapaasti valittavaan kurssiin, jotta kaikki opettajan pedagogisia opintoja opiskelevat voisivat valita kurssin halutessaan. Opiskelijat kokivat, että tämä kokonaisuus olisi ollut paremmin hyödynnettävissä, jos kouluttajalla olisi ollut aikaa enemmän käytössä. Harjoitteiden soveltuvuutta pidettiin lähes kaikille, ei ainoastaan opettajille soveltuvana helppouden ja mukavuuden perusteella. Yksi osallistuja mainitsi liikuntarajoitteisten huomioimisen harjoitteiden suhteen ja toi esille sen, että he saavat ainoana ryhmänä liikuntakasvatuksen opetusta opinnoissa.

”Liian lyhyt aika 4h koulutuksen kokonaisuus, laaja aihealue ja tärkeä meidän alalle. Saisi olla vielä lisääkin. Mutta käsittääkseni olemme ainut ryhmä, jolla on tätä aine-opinnoissa tämä luento, että onnellisessa asemassa olemme” (Pekka).

10.2.2 Toiminnallisten liikuntaharjoitteiden hyödyntäminen

Toinen osa-alue keskittyi käsittelemään miten osallistujat voivat hyödyntää toiminnallisten liikuntaharjoitteiden onnistumista omalla alalla. Osallistujat pitivät toiminnallisia harjoitteita uutena mahdollisuutena poiketa perinteisestä opetuskaavasta. He katsoivat näiden toiminnallisten harjoitteiden olevan metodi ja keino.

Toimintaharjoitusten avulla voidaan edistää yksilön psyykkistä kasvua ja saada käsitystä omasta itsestään (Kataja ym. 2011, 31). Tulkintani mukaan toimintaharjoitteet voivat antaa koulun ulkopuoliseen elämään tärkeitä taitoja; miten yksilö voi toimia sosiaalisissa tilanteissa, tunnistaen oman persoonan piirteitä ja miten hän käyttäytyy uusissa tilanteissa. Aikaisemmat kokemukset antavat perustaa oppimiselle (Kataja ym. 2011, 31). Heittäytyminen epävarmaan, seikkailunomaiseen toiminnalliseen tilanteeseen oppitunnilla, jonka opettaja ohjauksellaan hallitsee saattaa avata oppijalle tapahtumaketjun, joka auttaa vapautumaan ja tuomaan rohkaisua oman taidon ja omien vahvuuksien käyttöön. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että toimintaharjoitukset tukevat yksilön kokonaisvaltaista kasvua toimia yksilönä ja ryhmän jäsenenä tulevassa ammatissa sekä auttavat kestämaan epävarmoja tilanteita elämässä.

”Pystyy jatkossa hyödyntämään omalla alalla näitä erilaisia toiminnallisia harjoitteita ja eri juttuja, ettei mennä aina samalla kaavalla ja saa vähän uusia ideoita” (Pekka).

”Kun tulee kuntoutujia ja pidetään ryhmiä ja usein ryhmät ovat aika teoriapainotteisia. Tässä tuli hyviä harjoitteita, joita voisi opettaa tai ohjata terveysneuvontaa heille. Myös mielenterveyspuolelle voisi kokeilla näitä” (Jaana).

Ammattiopettajan liittäessä liikuntaa omaan aineeseensa, hän voi tuoda omaan työhönsä uusia näkökulmia ja oppia opiskelijoiden kanssa yhdessä. Ryhmässä toiminta on osoittautunut varsin tehokkaaksi oppimistilanteessa, kun voidaan jakaa keskenään ajatuksia, oppia toisilta ja saada muilta palautetta oppimisesta ja osaamisesta. Ryhmässä jokainen tuo oman tiedon esille, mistä kehittyy monipuolisia ratkaisuehdotuksia (Mykrä & Hätönen, 2008, 36: Kataja ym. 2011 ,30: Jaakkola & Sääkslahti, 2013).

Osallistujat kokivat toiminnallisten harjoitteiden olevan oppitunnilla mielenkiinnon herättäjä, katkaisevan pitkiä luentopätkiä sekä pitävän keskittymistä ja mielenkiintoa yllä.

”Kokonaisuus antoi eväitä, miten oppilaita pystytään motivoimaan, säilyttämään vireytensä ja huomaamaan miten voidaan ottaa liikunnallisia elementtejä käyttöön” (Taneli).

Osallistujat nostivat esiin heidän tämän hetkiset opintojen järjestämistä koskevat keinonsa esiin kehittämismielessä. He pitivät kouluttajan metodia opettajan pedagogisiin opettajan opintoihin soveltuvana ja arvelivat, että toiminnallista metodia voitaisiin hyödyntää myös opettajakorkeakoulussa.

”Näitä metodeita voisi käyttää opettajan pedagogisiin opintoihin sisältyviin oppiaineisiin, mitä opettajan pedagogisissa opinnoissa opetetaan” (Petteri).

Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevä haastateltava näki näiden harjoitteiden olevan juuri sellaisia mitä hän haluaisi omalla tulevalla opettajaurallaan tehdä. Hänen kokemuksensa mukaan opiskelijoiden tsemppaaminen omassa ja työelämässä tällaisten harjoitteiden ja oppimisympäristön vaihdolla istumista välttämällä auttaisi jaksamaan fyysisessä asiakastyössä ja myös itse elämässä paremmin. Osallistujat näkivät harjoitteiden olevan oiva mahdollisuus siirtää opetustilanne luokasta pois. Osallistujat kokivat harjoitteiden hyödyntävän erilaisissa herättelytekniikoissa, ryhmäytymisharjoitteina ja musiikkiliikunnassa.

”Musiikkiliikuntaan voin hyödyntää. Voidaan siirtyä luokasta tai huoneesta toiseen. Ja kaikkia muitakin harjoitteita voi kokeilla omalla alalla” (Terhi).

”Voi olla fyysisistä mukavuutta jatkaa, kun tehdään muutakin kuin istutaan” (Anna).

”Erilaisia herättelytekniikoita ja miten saadaan ryhmäytettyä porukka” (Pekka).

Osallistujat kokivat saavansa keinoja oppituntien kevennysmahdollisuuksiin ja siihen, ettei itse tarvitse kaikkea keksiä saadakseen aikaan mielenkiintoisia luentoja. Harjoitteilla koettiin saatavan myös omiin opetusmateriaaleihin ideoita. Opettajan haasteena he pitivät rajoitteiden taitavaa huomioimista eriarvoistumisen vuoksi ja turvallisuusvastuuta: kesken tunnin opiskelijoita ei voi laittaa liian kauas ja tulee miettiä miten kontrolli oppijoihin pysyy. Osallistujat kokivat, ettei kokonaisasiakokonaisuuksia tarvitse liikunnan avulla opettaa mutta

liitettynä johonkin asiiasältöön oikein käytettynä ja hyvin suunniteltuna harjoitteet koettiin toimivana elementtinä. Liikkumisen on todettu olevan tehokas oppimisen apuväline, koska pelit, leikit ja liikuntakasvatuksen metodit perustuvat toiminnallisuuteen opettaessa samalla vuorovaikutusta ja ryhmän kehittämisen taitoja (Jaakkola & Sääkslahti, 2013; Kataja ym. 2011, 33).

Kopakkala (2008, 36) totesi ryhmän vaativan suunnannäyttäjän ja päätösten tekijän. Ammattiopettajan osoittaessa ryhmälle suunnan, joka edistää oppimista auttaa oppijaa kasvamaan ammattiin, johon kuuluu itsestä huolehtimista. Ammatillisen opettajan tuodessa liikkumisen elementti luonnollisena opetusmetodina passiivisen istumisen sijaan, aikaansaa oppimistulosten kehitystä. Jaakkolan, Liukkosen & Sääkslahden (2013, 22) mukaan aivojen hapen määrän on todettu olevan yhteydessä oppimista edistäviin tekijöihin ja kehittävän aivosoluja ja hermoyhteyksiä solujen välillä. Nämä tutkimusten osoittamat myönteiset vaikutukset auttavat oppijaa voimaan paremmin ja kohentavat terveyttä sekä välillisesti myös edistävät oppimiskykyä. Tämä vireyttä lisäävä tekijä voi auttaa nostamaan oppijan aktiivista osallisuutta ja lisätä ryhmään kuulumisen tunnetta. Kuitenkaan ammatinopettaja ei voi korvata liikunnanopettajan moniulotteista liikunnan kasvattamisen tehtävää, vaan ammatinopettajan tehtäväkenttä on nähtävä yhtenä liikunnanopettajan kasvatustehtävää tukevana tehtävänä.

11 POHDINTA

Opettaja valitsee oppitunnille mielestään parhaimmat opetusmenetelmät oppimisen edistämistä varten mutta oppiiko oppija näillä menetelmillä. Opettajan tulee huomioida opetustilanteessa oppijan lähtökohdat ja soveltaa opetusmenetelmiä taitavasti kohderyhmälle. Empiirinen tutkimus toiminnallisten menetelmien soveltamisesta ammatillisten opettajaopiskelijoiden joukossa osoitti, että oppijan osallistaminen ja oppijakeskeinen toiminnallinen menetelmä voivat saada aikaan oppijalle ymmärrystä opittavan asian tärkeydestä ja siitä, mitä ja miksi on tarkoitus oppia. Kokeilemalla toiminnallisesti opetettavaa asiaa oppija voi saavuttaa oppimisen tilan. Opettajan taitavuutta on huomioida monipuoliset keinot opettaa sekä yhdistellä näitä keinoja eri tilanteisiin soveltuvaksi.

Toimintaharjoitusten avulla voidaan tukea nuorta psyko-fyysis-sosiaalisena yksilönä, joka pystyy toimimaan toiminnallisten harjoitteiden tuoman hyödyn avulla muutenkin elämässä, kuten epävarmoissa ja uusissa työtilanteissa sekä uuden ryhmän jäsenenä. Epäonnistumisen sieto ja erehtyminen eivät muodostu oppijalle ahdistavaksi kokemukseksi, koska toiminnallisten harjoitteiden tavoite on kehittää tulevaa ammattiosaajaa toimimaan eri tilanteissa rohkeasti omana itsenään. Se, että ammattiosaaja saa koulussa itsestä kuvan, miten hän käyttäytyy eri tilanteissa antaa arvokasta oppia itsestä persoonana. Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto -opintokokonaisuus on monipuolinen opetuskokonaisuus, joka kasvattaa yksilöä elämässä tarvittaviin perustaitoihin ja tätä ei tule unohtaa opetussuunnitelmia laadittaessa. Oppijoille on annettava riittävästi kokemuksia ja elämyksiä liikkumisen mahdollisuuksista.

Toiminnallinen opetusmenetelmä sopii tilanteesta riippuen opetettavien asioiden ymmärtämiseen, keinoihin hahmottaa ja nähdä kokonaisuuksia eri valossa. Toiminnallisuuden liittäminen oppiaineen sisään saattaa avata opiskelijalle opetettavasta aineesta ymmärrettävän kokonaisuuden, koska ammatilliseen koulutukseen suuntautuu usein tekemisen ja toiminnallisuuden kautta oppivia nuoria, jotka pyrkivät saamaan ammatin nopeasti. Haastateltujen mielestä liikuntakasvatuksen elementit avasivat tuleville ammatinopettajille kyvyn nähdä toiminnalliset opetusmenetelmät vaihtoehtona toteuttaa opetusta, joten ammatinopettajien kannattaa elävöittää omaa ammattiainettaan. Jotta opettajat pystyvät opettamaan tulevia ammatinosaajia suoraan ammattiin, on heidän valmistettava oppitunti

toiminnallisuutta tukevaksi kokonaisuuden hahmotusta unohtamatta sekä kasvatettava nuorta ammattiin myös liikunnallisten elämäntapojen omaksumisen osalta.

Koulutuksen jälkeen työkyvyn edistäminen voi hankaloitua, jos koulutuksessa ei ole saatu tarpeeksi tietoa siitä, mitä ammatti holistisesti vaatii. Koulutuksessa saadut mallit huomioida työkyky arjessa istumalla vähemmän, oppimalla toiminnallisin keinoin, käyttämällä vaihtelevia työasentoja, pitämällä taukojumppaa, saamalla tietoja ja taitoja terveyskäyttäytymisestä voi kantaa nuorta paremmin terveellisiin ja turvallisiin liikkumisen valintoihin myös vapaa-ajalla. Osallistujat pitivätkin tärkeänä oppiaineen säilymistä ja osoittivat huolensa tuntimäärän vähentymisestä. Jos terveitä ja turvallisia elämäntapoja ei ole omaksuttu tai omat elämäntavat ja työelämän vaatimukset eivät kohtaa, voi nuori helposti syrjäytyä työelämästä työkunnan puuttuessa. Ammatinopettajan saadessa arjen toiminnallistamiseen oppia liikunnanopettajalta, hän voi kasvattaa nuorta kansalaistaitona pitämään huolta työkunnostaan jo varhaisessa vaiheessa. Toiminnallistamisen koettiin antavan virkeyttä ja hyvinvointia oppijoille kuten myös tulevalle ammatinopettajallekin. Tulevat ammatinopettajat kokivat toiminnallisten harjoitteiden kirkastavan ajatuksia, antavan eväitä omaan opetustapaan ja siihen, että liikkumisen voi tuoda muidenkin aineiden opetukseen osana fyysistä hyvinvointia. Kuitenkaan tämä ei poista liikunnanopettajan tarvetta ammatillisista oppilaitoksista, koska liikunnanopettajan ammattitaitoa tarvitaan antamaan oppia kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin liittyvästä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Tätä liikunta-alan kokonaiskenttää ammatinopettaja ei voi paikata.

Nuoret, jotka sijoittuvat ammatillisen koulutuksen piiriin vaativat ohjausta oikeisiin ja terveisiin elämäntapoihin. Useimmat heistä ovat itsenäistymässä ja kasvamassa aikuiseksi, joten he tarvitsevat terveitä malleja, jotta he kasvavat laaja-alaisesti ammattiin ja osaavat huolehtia itsestään. Nuorilla on oikeus saada opetusta liikunnasta ja terveystiedosta, jotta he pystyvät toteuttamaan terveysvalintoja valmistuttuaan ammattiin. Jos tätä on tehty opiskelijan kanssa yhdessä ja suunnitellusti, voi se kantaa hedelmää kolmen vuoden koulutuksen jälkeen. Tämänhetkisellä työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto -opintokokonaisuuteen varatulla tuntimäärällä tämä tehtävä jää ikävä kyllä täyttämättä.

Oppijan ammatillinen kasvu saattaa jäädä puutteelliseksi, jos opettaja antaa opetusta yksipuolisilla opetusmenetelmillä. Opettajan metodien samana pysyminen ei mahdollista kokonaisvaltaista oppimista liikunnallisen elämäntavan edistämässä. Se, että opettajat antavat

oppitunnilla tehtäviä oppijakeskeisesti liikkumisen suuntaan auttaa motivoimaan myös oppijoita. Se, että opettajan menetelmät pysyvät samoina eivätkä kehity oppijakeskeiseen ja terveyttä edistävään suuntaan on väärin oppijoiden kannalta. Useinkaan oppijat eivät ammatillisella puolella opi ilman toiminnallisuutta ja kokemuksellisuutta oman alan keskeisiä vaatimuksia. Myöskään elämäntavaksi ei tule hetkessä liikkuminen, jos sitä ei ole pidetty yllä elämänkaaren aikana. Ammatillisen koulutuksen päättäjien on huomioitava se, että myös ammatillinen koulutus tarvitsee tarpeeksi tunteja liikuntaan kasvattamiseen ja ammattitaitoiset liikunnanopettajat, jotka huomioivat oppijan ammatin keskeiset työkyvyn vaatimukset.

Ryhmätyötaidot, keskittymisen ja vireystilan ylläpitäminen, tiedon sovellusmahdollisuudet ja oma jaksaminen ovat entistä enemmän keskeisiä ominaisuuksia työelämässä, jolloin siihen tulee panostaa jo ammatillisen opettajan koulutuksessa. Osallistujat pitivät liikuntakasvatuksen kokonaisuutta hyödyllisenä myös ammatillisissa perusopinnoissa. Jotta tulevat ammatinopettajat pystyvät edistämään oppijoiden liikkumista, heidän on saatava liikuntakasvatuksesta kokemusta jo opettajan pedagogisten opintojen aikana. Opettajan pedagogisten opintojen opetussuunnitelmaan kannattaisi harkita toiminnallisen liikuntakasvatuksen opintojaksoa, jossa opettajat saisivat perusvalmiuksia toiminnallistaa ammattialaansa ottamalla huomioon oman työkyvyn merkityksen ja jaksamisen omassa työssä sekä elämässä yleensä.

Opettajan pedagogisissa opinnoissa opiskelevat opiskelijat suhtautuivat erittäin myönteisesti liikkumisen avulla tehtäviin harjoitteisiin ja kokivat saavansa suoraan käytännön malleja omille oppitunneille. Hankosen ym. (2014) tutkimus selvensi kaikkien opettajien halukkuutta siihen, että he olivat valmiita kokeilemaan opettajan tai opiskelijan ohjaamia aktiivisuustaukoja tai antamaan jaloittelutaukoja oppitunnin aikana. Tämä tulos toistui myös tutkimuksessani ammattiopettajien ollessa halukkaita kokeilemaan liikkumisen keinoa opetusmenetelmänä.

Jos ammatinopettaja saisi koulutuksessa opetusta toiminnallisuuden kylvämisestä omaan ammattiaineeseen, sen käyttöönotto oppitunneilla voisi onnistua paremmin hänen siirtyessään työelämään. Haasteena juuri vastavalmistuneella opettajalla saattaa olla varsin teoriakeskeinen tapa opettaa, koska toiminnallisten opetusmenetelmien soveltamista ei ole ammatillisen opettajan opetussuunnitelmassa huomioitu. Kysymys onkin siitä, mitä koulutuksessa opetetaan ja millä tavoin.

Sidottaessa liikuntakäsitys arkiliikunnan ympäristön liikuntamahdollisuuksien havaitsemiseen ja hyödyntämiseen sekä ohjattaessa nuoria omaehtoisen liikuntatavoitteen asettamiseen, käytäntö saattaisi onnistua. Uusi opetussuunnitelma vastaa tähän oman liikuntatavoitteen asettamiseen siltä osin, että arvioinnin tavoitteisiin kuuluu laatia henkilökohtainen liikunnan ja terveyden edistämissuunnitelma. Edistämissuunnitelman tuntimäärä on pieni, joten yhteistyötä ammatinopettajan kanssa tulee tehdä ja tunteja tulee olla riittävästi käytössä suunnitelman tekemiseen. Tällainen koulutuskokonaisuus opettajan pedagogisissa opinnoissa voisi tukea osaksi työkyvyn ylläpitäminen opetuskokonaisuuden tavoitteiden saavuttamista.

Tutkimus osoitti työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto -oppituntien olevan keskeinen tekijä liikunnallisen elämäntavan edistämässä. Oppituntien tärkeys korostui etenkin oppiaineen vähetessä ammatilliselta puolelta. Ammatillisten opetussuunnitelmien työryhmän on syytä tarkistaa, miten liikuntaan kasvattaminen toteutuu ja onko se ylipäättään mahdollista pienen tuntimäärän puitteissa. Ammattioppilaitoksista valmistuu vuosittain nuoria työelämään. Ammattiosajaksi valmistuvalle nuorelle hyvä fyysinen kunto on yhtä tärkeä kuin vahva ammattitaito. Kuitenkaan moni näistä osajista ei selviä fyysisistä jaksamista ja kestävyyttä vaativista töistä. Riittämättömäksi koetaan erityisesti kestävyyskunto. (Heiskanen ym. 2011.)

Tulokset toivat esille, että ammatillisessa oppilaitoksessa tarvitaan koko koulutuksen ajaksi kaikille yhteisiä liikuntakursseja, jotka ovat opiskelijalähtöisiä. Tällöin liikunnanopettaja ja ammatillisessa koulutuksessa olevat opiskelijat oppivat tuntemaan paremmin toisensa, jolloin henkilökohtainen liikuntaneuvonta ja oikeisiin elämäntapoihin suuntautuva ohjaus tuottaisivat tulosta. Kouluyhteisön arvot välittyvät opettajakunnan kautta opiskelijoiden käyttäytymiseen ja luovat liikunnallista toimintakulttuuria. Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö oppilaitoksessa muodostaa perusedellytykset liikunnalle. Tämä voi tarkoittaa yhdessä liikkumista eri toiminnoissa. Nuoria on tärkeä osallistaa, vastuuttaa ja sitouttaa liikuntatoimintaan ja sen toteutukseen. (Hirvensalo, Mäkelä & Palomäki 2013, 525.)

Ammattiopettaja voi ottaa liikkumisen helpommin käyttöön opetuksessa, jos hänen suhteensa on muotoutunut liikkumiseen tai hän arvostaa liikkumista itseisarvona. Ihmisen omat liikuntakokemukset, asennoituminen ja suhtautuminen vaikuttavat hänen liikuntasuhteeseensa (Koski, 2004, 190-191). Ammatinopettaja voi omalla toiminnallaan viestiä liikunnan tärkeydestä koko kouluympäristöön ja edistää samalla myös liikunnanopettajan tehtäväkenttää. Tämä auttaa ajattelemaan myös omaa työssä jaksamista.

Tulevilla opettajilla voi olla eritasoiset tiedot ja taidot ammattivaateista ja nuorten kasvattamisesta sijoituessaan oppilaitoksiin. Opettajille saattaa tulla tulevaisuudessa opetettaviksi aineiksi muutakin kuin omaa substanssiaiheen opetusta esim. liikuntaa, jolloin liikunnanopettajan osaamiselle voi tulla konsultointitarve. Liikunta, toiminnallisena oppiaineena voi antaa myös uusia ulottuvuuksia toteuttaa omaa substanssiaineen opetusta ja herättää mielenkiintoa kohdata uusia tilanteita ammattiaineen opetuksessa. Liikunnanopettajan tehtäväkenttä on laaja. Liikuntaan kasvattamisen lisäksi hän voi toimia oppilaitoksessa myös laaja-alaisissa tehtävissä kuten esiintymisvalmennus, ryhmäyttäminen, koulujen hyvinvointityöryhmät, tapahtumien ja tempausten suunnittelijana ja järjestäjänä, tunne- ja kohtaamistaitojen harjaannuttajana sekä ammattiaineiden toiminnallistajana. Liikunnanopettajan päätehtävä on kuitenkin kasvattaa liikuntaan ja liikunnan avulla, joten tämä tehtävä ei saa vaarantua ammatillisissa oppilaitoksissa. Riittäville liikuntatunneille on pysyvä tarve ja niiden koetaan tutkimukseni mukaan vaikuttavan välillisesti myös koko yhteiskuntaan.

Liikunta oppiaineena on kokonaisvaltaista, eikä tunneilla voi piiloutua tietokoneen näytön taakse. Liikuntatunnit sisältävät erilaisia kohtaamisia, tunnekokemuksia ja -tiloja, jotka määrittelevät osallistumisen tasoja. Liikunnanopettajalta vaaditaan herkkää tilanneälyä, liikunnan ammatin moniulotteista osaamista, ammatillisen työn vaativuuden tunnistamista sekä eettistä vastuuta, jota opettaja kohtaa opettaessaan ja ohjatessaan. Liikuntakasvattaja on oikea henkilöä tunnistamaan näitä tekijöitä ja konsultoimaan näistä ammatinopettajille ja tekemään heidän kanssaan yhteistyötä, jotta ammatinopettajat pystyvät toiminnallistamaan liikuntakasvatuksen keinoin ammattiopintojen arkea.

Tutkimusta tehdessä heräsi ajatus tutkia ammatillisen opettajakorkeakoulun opettajien käyttämiä opetusmetodeja. Mielenkiintoista olisi myös tutkia tutkimuksessa olevien osallistujien opetustapaa heidän valmistuessaan opettajiksi. Käyttävätkö he liikkumisen elementtejä omassa opetuksessaan?

Näen, että liikuntakasvatusta tulee tehdä enemmän yhteistyössä, jotta sillä on yhteiskunnallisesti merkittävä siirtovaikutus oppimistapahtumiin ja jo mahdollisesti olemassa oleviin opettajankoulutuksien opetussuunnitelmiin. Näin opiskelijat voivat omaksua ammatinopettajalta liikuntakasvatuksen merkityksen mm. vireystilan ylläpitämisessä, työssä jaksamisessa ja terveysajattelussa jo opintojen alussa. Pienillä arjen valinnoilla ja

toiminnallisilla menetelmillä voidaan vaikuttaa oppituntien viihtyvyyteen ja erilaisten oppijoiden oppimiseen ja osaamiseen. Opettajan tärkeimpiä tehtäviään on saada opiskelijat oppimaan ja kiinnostumaan itsensä kehittämisestä, hyvinvoinnista huolehtimisesta ja ammattitaidon ylläpitämisestä. Liikuntakasvatuksella voi olla tärkeä asema tulevaisuudessa opettajan pedagogisissa opinnoissa toiminnallisena menetelmävaihtoehtona ja opintokokonaisuutena.

LÄHTEET

- Annala, J. & Heinonen, P. 2009. Yhteistoiminnallisuus opettajan työssä. Teoksessa J. Helander (toim.) Ammatillisen opettajan käsikirja. Hämeen ammattikorkeakoulu, ammatillinen opettajakorkeakoulu. Hämeenlinna. HAMK Ammatillisen opettajakorkeakoulun julkaisuja 1/2009, 19 - 20.
- Aarnio, H., Helakorpi, S. & Luopajarvi, T. 1991. Ammattipedagogiikka. Perusteita ja sovelluksia. Juva: WSOY.
- Eskola, J & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Jyväskylä: ISBN.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu? Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I – metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-kustannus. Jyväskylä
- Haapaniemi, R. & Raina, L. 2000. Rakenna oppiva ryhmä –pedagogisen viihtymisen käsikirja. PS-kustannus. Juva.
- Hankonen, H., Hynynen, S-T. & Laine, H. 2014. Lisää liikuntaa opiskelevan nuoren arkeen – Miten rakentaa teoriaan ja tutkimusnäyttöön perustuva interventio. Liikunta & Tiede 51 (4), 51-57.
- Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 1. painos. Helsinki: WSOY.
- Heikkinen, H L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) 2007. Toiminnasta tietoon – toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa. ISBN.
- Heikkinen, H. 2005. Draamakasvatus –opetusta, taidetta, tutkimista. Jyväskylä: ISBN.
- Heiskanen, J., Kärkkäinen, O-P., Hakonen, H., Lindholm, H. Eklund, J., Tammelin, T. & Havas, E. 2011. Suomalaisen työikäisen kestävyyskunto. Nykyhetken tilanne ja ennusteita. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 247.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: ISBN.
- Hirvensalo, M., Mäkelä, K. & Palomäki, S. 2013. Toisen asteen liikuntapedagogiikka. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Juva, 523-525.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013 Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Juva, 18-22.

- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Juva.
- Jyväskylän yliopisto. 2015. Luettu 14.7.2015.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/fenomenologinen-analyysi>
- Kari, J., Komulainen, J. & Heikinaro-Johansson P. 2013. Liikunnan sivuaineopintoihin integroitu ohjattu harjoittelu luokanopettajaksi opiskelevien ammatillisen kehittymisen tukena. *Liikunta ja Tiede* 50 (1), 52-59.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle –toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-kustannus. Juva.
- Kauravaara, K. Vähän liikkuvan nuoren miehen hyvän elämän reseptiin ei liikuntaa tarvita. *Liikunta & Tiede* 50 (4), 30-33.
- Kopakkala, A. 2008. Porukka, jengi, tiimi – ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: EDITA.
- Korpinen, E. 1996. Opettajuutta etsimässä. Polemiasarjan julkaisu nro 18. Helsinki: ISBN.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Juva.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitoksen tutkimuksia 3/2004, 189 - 204.
- Lastentarhaopettajaliitto. 2004. Leikin aika. Forssa: Painotalo Auranen. Viitattu 26.3.2015
<http://www.lastentarha.fi/cs/ltol/Esitteet>
- Latomaa, T. 2007. Mieli elämys-, merkitys- ja kokemusmaailmana –Psykologinen ja semioottinen tarkastelu. Teoksessa Seppo J.A. Karppinen & Timo Latomaa (toim.) Seikkaillen elämyksiä -seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi: ISBN.
- Leino, A.-L. & Leino, J. 1997. Opettaminen ammattina. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Luukkainen, O. 2004. Opettajuus -Ajassa elämistä vai suunnan näyttämistä. Tampereen yliopisto. Sähköinen väitöskirja. 2004.
- Mykrä, T. & Hätönen, H. 2008. Opas opetusmenetelmistä. Helsinki: EDITA.
- Mäki-Tulokas, E. 2012. Ammatillisen koulutuksen liikuntakasvatus ammattia tukemassa – Tapaustutkimus Porvoon ammattiopistossa 2012. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 9.5.2015.

- Ojanen, S. 2009. Ohjauksesta oivallukseen, ohjausteorian käsittelyä. Helsinki: ISBN
 Opetushallitus. 2015. Opetussuunnitelmien ja tutkintojen perusteet. Ammatilliset
 perustutkinnot. Viitattu 9.5.2015.
http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/ammattilliset_perustutkinnot/tutkinnon_perusteet_voimaan_010815
- Liikunnan ja terveystiedon opettajat, 2014. Lausuntopyyntö. Viitattu 17.5.2015.
http://www.liito.fi/ammattillinen_yhteiset_tutkinnon_osat.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö, koulutusjärjestelmä. 2014. Luettu 28.12.2014
<http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutusjaerjestelmae/?lang=fi>
- Oulun ammatillinen opettajakorkeakoulu. 2014. Luettu 30.12.2014
<http://www.oamk.fi/fi/koulutus/ammattillinen-opettajakorkeakoulu/>
- Oulun ammatillisen opettajakorkeakoulun opetussuunnitelma ja opinto-opas 2014-2015.
 Luettu 5.3.2015 <http://www.oamk.fi/docs/flippingbook/amok/opinto-opas/2014-2015/#17/z>
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa, tietoja, taitoja ja työkaluja. Helsinki: EDITA
- Raukola, R. 2012. Toiminnalliset menetelmät terveystiedon opetuksessa –Kiireen tunne viidesluokkalaisten kokemana. Jyväskylän yliopisto. Opettajainkoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro-gradu. Viitattu 9.5.2015.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37963/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201206041798.pdf?sequence=1>
- Repo-Kaarento, S. 2009. Teoksessa Lindblom-Ylänne, S. & Nevgi, A. (toim.) Yliopisto-opettajan käsikirja. 1. painos. Helsinki: ISBN.
- Rytönen, M. & Hätönen, H. 2008. Näkökulmia oppimiseen. Helsinki: EDITA.
- Saarela – Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus = Tapaustutkimus? Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I – metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-kustannus. Jyväskylä
- Savolainen, K. 2012. Persoonallisuuden ja oppimistyylin välinen yhteys. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 9.5.2015.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38579/URN:NBN:fi:jyu-201209192448.pdf?sequence=1>.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: ISBN.

- Väyrynen, K. 2010. Elämyksestä elämyshistoriaan –käsitehistoriaa ja kritiikin lähtökohtia. Teoksessa Timo Latomaa & J.A. Karppinen (toim.) Seikkailen elämyksiä II – elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi: ISBN
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Helsinki: LK-kirjat.

SUOSTUMUS TUTKIMUSHAASTATTELUUN

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa ja pääaineeni on liikuntapedagogiikka. Pyydän suostumistasi haastatteluun ja lupaa saada käyttää haastatteluasi tutkimuksessani, joka liittyy maisterin opintoihini kuuluvaan pro gradu –tutkielmaan.

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää liikunnan soveltuvuutta ja merkityksellisyyttä opettajan pedagogisiin opintoihin opiskelevien kokemana. Tarkoitukseni on valita tutkimukseen tulevat opettajat eri aloilta kesäkuun 2015 aikana (yksi tai kaksi ryhmää). Tutkimuksen on tarkoitus valmistua kesäkuun 2015 loppuun mennessä.

Tutkijana sitoudun noudattamaan voimassaolevia tutkimusaineiston säilyttämiseen ja tietosuojalainsäädäntöön (mm. salassapitosäännökset) liittyviä ohjeita. Tutkimukseen osallistuville ei ole odotettavissa kielteisiä seuraamuksia tutkimukseen osallistumisesta. Sinulla on myös oikeus jäädä tutkimuksesta pois milloin tahansa, ilmoittamalla siitä minulle. Oulun ammatilliselta opettajakorkeakoululta on kysytty lupa tutkimukseen. Tutkimukseen osallistujia haastatellaan haastattelussa annettujen kysymysten avulla ja haastattelut äänitetään analyysia varten. Tutkimus keskittyy selvittämään osallistujien kokemuksia ja käsityksiä, miten liikunnan elementit soveltuvat opettajan pedagogisiin opintoihin sekä miten opettajat kokevat uudet asetukset opetussuunnitelmatyössä.

Uskon, että tutkimuksestani on hyötyä suunniteltaessa, kehitettäessä ja toteutettaessa toiminnalliset opetusmenetelmät opintojaksoa, valinnaiskurssin tarjontaa tai harkitessa opettajien ammatillista kehittymistä sekä täydennyskoulutusta. Annan mielelläni tutkimuksesta myös lisätietoja, yhteystiedot alla.

__ / __ 2015

Suostun tutkimukseen

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Kiitos!

Anne Heikkilä puh. 040 7030 767, annemarjaana.heikkila@gmail.com

Taustatiedot
Tutkimukseen osallistuvat
Tutkija: Anne Heikkilä

Ohje: Laita rasti viivalle, kiitos!

Taustatiedot

Nimi ja puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

Ikä _____

1. Sukupuoli

nainen _____

mies _____

2. Opettajakokemus vuosina _____

3. Ammattiala

Humanistinen ja kasvatusala _____

Kulttuuriala _____

Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala _____

Luonnontieteiden ala _____

Tekniikan ja liikenteen ala _____

Luonnonvara ja ympäristöala _____

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala _____

Matkailu-, ravitsemis-, ja talousala _____

Muu koulutus, mikä _____

4. Työskentely-ympäristö

Toisen asteen oppilaitos _____

Ammatillinen erityisoppilaitos _____

Kansalaisopisto _____

Muu, mikä _____

SAATE

11.6.2015

Hyvä haastatteluun tuleva opettaja!

Kiitos, osallistumisestasi tutkimukseen!

Tulen jakamaan teidät n. 3 - 5 henkilön ryhmiin, jossa toivon vapaata ja omiin käsityksiin perustuvaa keskustelua ja kommentointia tutkimusteemoihini liittyen.

Kerrothan vastatessasi kysymyksiin ensin oman nimesi ja sen jälkeen kommenttejasi ja käsityksiä.

Tutkimukseni keskittyy selvittämään osallistujien kokemuksia ja käsityksiä, miten liikunnan elementit soveltuvat kurssiin sekä miten opettajat kokevat uudet asetukset opetussuunnitelmatyössä. Vastauksia analysoitaessa otan huomioon kaikkien kurssilaisten näkemykset, en yksittäisen ihmisen puheita.

TEEMA: OPETUSSUUNNITELMIEN VAIKUTTAUVUUS

1. Miten koet syksyllä 2015 tulevan ammatillisen peruskoulutuksen uuden opetussuunnitelman (yhteiset tutkinnon osat: työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto 2 osp) vaikuttavan
 - a) liikunnan kasvattamiseen ammatillisissa oppilaitoksissa ja
 - b) opiskelijoiden liikunnallisen elämäntavan edistämiseen?

TEEMA: KOKEMUKSET

2. Miten koit kouluttajan suunnitteleman liikuntakasvatuksen kokonaisuuden soveltuvan opettajan pedagogisiin opintoihin, toiminnallisena menetelmänä?
3. Miten voit hyödyntää toiminnallisten liikuntaharjoitteiden onnistumista omalla alalla?

TEEMA: PALAUTE

4. a) Miten liikuntakasvatuksen kokonaisuus vastasi odotuksiasi?
 - b) Mitä hyviä puolia kokonaisuudessa oli?
 - c) Mitä huonoja puolia kokonaisuudessa oli?

Lämmin kiitos osallistumisestasi tutkimukseen ja hyvää kesää! t. Anne Heikkilä