

”Liikunnanopettajan tärkein tehtävä on sytyttää oppilaissa liikunnan riemu”

-Näkemyksiä koulun mahdollisuuksista ja esteistä edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta

Tom Korolainen & Tuomas Saastamoinen

Liikuntapedagogiikan

Pro Gradu -tutkielma

Kevät 2016

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Korolainen, Tom. & Saastamoinen, Tuomas. 2016. ”Liikunnanopettajan tärkein tehtävä on sytyttää oppilaissa liikunnan riemu”: Näkemyksiä koulun mahdollisuuksista ja esteistä edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 114 s., 2 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikunnanopettajaopiskelijoiden, sekä työssä olevien liikunnanopettajien näkemyksiä koulun mahdollisuuksista ja esteistä edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuskohteena oli Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksen liikuntapedagogiikan syventävän kurssin *Liikunnanopettaja koulun hyvinvoinnin edistäjänä* opiskelijat, sekä kolme työssä olevaa liikuntaa opettavaa opettajaa. Opettajat valittiin tutkimukseen mukaan tavoitteena saada liikunnallistamisen näkökulmasta erilaisista lähtökohdista tulevia opettajia.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineiston analysoinnissa käytimme teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä käytimme soveltuvien osin viitekehyksenä Yhdysvaltalaisista kokonaisvaltaisista koulun liikuntaa mallintavaa Comprehensive School Activity Program ohjelmaa. Tutkimusotteena oli hermeneuttis-fenomenologinen metodi. Tutkimusaineisto koostui kahdeksasta puolistrukturoidusta temahaastattelusta, jotka olivat yksilö-, pari- ja ryhmähaastatteluita. Haastatteluissa käytimme apuna ennalta laatimaamme haastattelurunkoa (liite 1). Haastattelut litteroitiin, ja opiskelijoiden ja opettajien näkemykset jaettiin lopulta teoreettisen viitekehyksen mukaan kolmeen eri teemaan. Nämä teemat olivat fyysinen aktiivisuus ennen koulupäivää ja koulupäivän jälkeen, fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana, sekä muut fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.

Sekä liikunnanopettajaopiskelijat, että opettajat näkivät suurimpana liikunnan edistämisen esteenä muiden opettajien kielteisen asenteen liikunnallistamista kohtaan. Myös puutteelliset resurssit koettiin merkittävänä haasteena. Erilaisia fyysisen aktiivisuuden edistämisen mahdollisuuksia nähtiin runsaasti eri teemoissa. Haastateltavat kokivat, että kouluilla on mahdollista edistää liikuntaa, kunhan tavoitteessa on mukana koko kouluyhteisö muut opettajat ja rehtori mukaan lukien. Koko kouluyhteisön mukaan saamisella ja positiivisella suhtautumisella on mahdollista korvata puuttuvien resurssien mukanaan tuomaa haittaa liikunnallistamisen näkökulmasta.

Avainsanat: fyysisen aktiivisuuden edistäminen, liikunnallistaminen, koulun liikunta

ABSTRACT

Korolainen, Tom. & Saastamoinen, Tuomas. 2016 "The main job of a physical education teacher is to create the joy of exercise with students" Visions of possibilities and blockades for school to increase the physical activity of students. Master's thesis, Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, 114pp., 2 appendices.

The purpose of this research was to find out the visions of students, and already working physical education teachers, concerning schools possibilities and blockades of increasing the physical activity of students. The research object was the University of Jyväskylä's Department of Sport Sciences physical education class *Teacher as a contributor to schools wellbeing*, which included students and three already working teachers. Teachers were selected to this study to get a different types of perspectives for the study.

The research was conducted as a quality research and we used a theory based on content analysis for evaluating the data. We used an adapted version of the theory based content analysis, which is based on Comprehensive School Activity Program framework from United States. We used a hermeneutic-phenomenological method. The data was consisted of eight half structured theme interviews, which were single-, partner and a group interviews. In the interviews, we used a premade interview structure (appendix 1). The interviews were transcribed and the students and teachers visions were finally divided in the three different categories based on their framework. These themes were physical activity before and after a school day, physical activity during a school day and other things contributing physical activity.

Both physical education students and teachers felt that the biggest blockade for enhancing physical education was the negative attitudes of other teachers towards promoting physical activity. Also insufficient resources were experienced as a significant challenge. Different possibilities for promoting physical activity were seen in multiple ways with different themes. The interviewed participants felt that schools have possibility to promote physical activity, as long as the whole school community, including other teachers and principle, are involved. By getting the whole school community involved and having a positive attitude can replace insufficient resources and the damage it brings, from the promoting physical activity perspective.

Keywords: promoting physical activity, physical education

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 LIIKUNNAN LISÄÄMINEN KOULUPÄIVÄÄN.....	3
2.1 Koulun liikunnallistaminen CSPAP -ohjelman avulla	3
2.2 Fyysinen aktiivisuus ennen koulupäivää ja koulupäivän jälkeen	6
2.2.1 Koulumatkaliikunta.....	6
2.2.2 Liikuntakerhot	10
2.3 Fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana	13
2.3.1 Liikuntatunnit	13
2.3.2 Välituntiliikunta	15
2.3.3 Toiminnalliset oppitunnit	19
2.3.4 Kouluympäristöt.....	21
2.4 Muut fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.....	24
2.4.1 Henkilökunnan osallistaminen	24
2.4.2 Yhteistyöverkostot	26
2.4.3 Liikuntahankkeet.....	27
3 LIIKUNNANOPETTAJAN LAAJA-ALAINEN TYÖNKUVA LIIKUNNANOPETTAJAKOULUTUKSESSA	30
4 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	32
4.1 Tutkimustehtävät ja tutkimuksen toteutus	33
4.2 Tutkimuksen kohdejoukko	34
4.3 Tutkimuksen eteneminen ja aineiston analyysi	35
4.4 Tutkimusten luotettavuus ja eettisyys.....	37

5 TULOKSET	40
5.1 Fyysinen aktiivisuus ennen koulupäivää ja koulupäivän jälkeen	40
5.1.1 Koulumatkaliikunnan mahdollisuudet ja esteet	40
5.1.2 Liikuntakerhojen mahdollisuudet ja esteet.....	47
5.2 Fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana	54
5.2.1 Liikuntatuntien mahdollisuudet ja esteet.....	54
5.2.2 Välituntiliikunnan mahdollisuudet ja esteet	62
5.2.3 Toiminnallisten oppituntien mahdollisuudet ja esteet.....	69
5.2.4 Kouluympäristön mahdollisuudet ja esteet	76
5.3 Muut fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.....	83
5.3.1 Henkilökunnan osallistaminen mahdollisuudet ja esteet	83
5.3.2 Yhteistyöverkostojen mahdollisuudet ja esteet	88
5.3.3 Liikuntahankkeiden mahdollisuudet ja esteet	94
6 POHDINTA	98
6.1 Keskeiset tulokset	98
6.2 Tutkimukseen osallistuneiden opettajien koulujen liikunnan edistäminen	103
6.3 Luotettavuuden ja metodologian tarkastelu	104
6.4 Jatkotutkimusehdotukset.....	105
LÄHTEET	107
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten tulisi suositusten mukaan liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä, harrastaen monipuolista liikuntaa (Nuori Suomi 2008, 18). Tähän suositukseen ylittää kuitenkin suomalaisista lapsista ja nuorista alle puolet. 12–14-vuotiaista suositusten mukaisesti liikkuu hieman vajaa puolet, kun taas 16–18-vuotiaista enää noin kolmasosa. (Husu ym. 2011, 24.) Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan 92 % lapsista ja nuorista sanoo harrastavansa urheilua ja liikuntaa. Samaan aikaan kuitenkin kouluikäisten arvioidaan olevan fyysiseltä kunnoltaan heikompia ja lihavampia kuin ennen. Tämä johtuu siitä, että urheilulajien harrastaminen on yleistynyt, mutta samaan aikaan arjen fyysinen aktiivisuus on laskenut. Lasten liikkuminen on muuttunut päivittäisistä pihaleikeistä ja -peleistä organisoituun urheiluseura toimintaan osallistumiseksi, eikä sillä pystytä paikkaamaan arjen fyysisen aktiivisuuden vähentymistä. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6.) Koulujen liikunnan edistämällä pyritään täyttämään arkiliikunnan vähentymisestä aiheutuvaa vajetta.

Koululiikunnan rooli lasten ja nuorten liikuttajana on muun muassa näistä edellä mainituista syistä tärkeä. Koulun liikunnalla tarkoitetaan muutakin kuin vain liikuntatunteja. Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea liikuntaa, joka tapahtuu koulun piirissä. Näitä ovat esimerkiksi välitunnit, liikuntahankkeet, koulumatkat, sekä kerhotoiminta. (Nuori Suomi 2008, 13.) Koulu tavoittaa käytännössä kaikki lapset ja nuoret, ja näin ollen sillä onkin keskeinen rooli sekä oppilaiden fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa, että vähän liikkuvien lasten ja nuorten tavoittamisessa (Aira ym. 2014; Elliot ym. 2013; Heikinaro-Johansson ym. 2008; Syväoja ym. 2012, 7).

Vuonna 2012 hallitus päätti perusopetuksen uudesta tuntijaosta, ja tällöin liikunnanopetuksen tuntimääriä nostettiin kahdella vuosiviikkotunnilla. Tämä tarkoittaa sitä, että uuden opetussuunnitelman (OPS) astuessa voimaan vuonna 2016, saa vuosiluokat 3-6 yhden vuosiviikkotunnin lisää liikuntaa, ja vuosiluokat 7–9 yhden. (Perusopetuksen tuntijako 2012.) Myös uudessa Juha Sipilän hallituksessa koululiikunnan merkitys on nähty tärkeäksi. Hallituksen strategisessa ohjelmassa on hallituskauden yhdeksi kärkihankkeeksi nostettu kouluviihtyvyyden parantaminen panostamalla lasten ja nuorten henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Konkreettisimmin tämä näkyy ”liikuntaa tunti päivässä” -tavoitteella, jonka ideana on saada kouluihin vähintään tunti liikuntaa jokaiseen koulupäivään muun muassa

laajentamalla opetus- ja kulttuuriministeriön, opetushallituksen, sekä LIKES:in ylläpitämää Liikkuva koulu -hanketta valtakunnalliseksi. (VKN, 2015, 17.) Liikkuva koulu –hankkeen tavoitteena on tarjota keinoja liikunnan lisäämiseksi koulupäivään. (Liikkuva koulu, 2012).

Liikunnanopettajan työnkuva on muuttunut siten, että liikunnanopettajan on liikuntatuntien lisäksi otettava yhä enemmän vastuuta koko koulun hyvinvoinnista. Jotta koulun liikunnallistaminen onnistuisi, on fyysisen aktiivisuuden edistäminen koulussa oltava koko kouluyhteisön tehtävä. Liikunnan edistämiseen on lukematon määrä keinoja. Toisaalta koulussa on myös tekijöitä, jotka haittaavat koulupäivän liikunnallistamista.

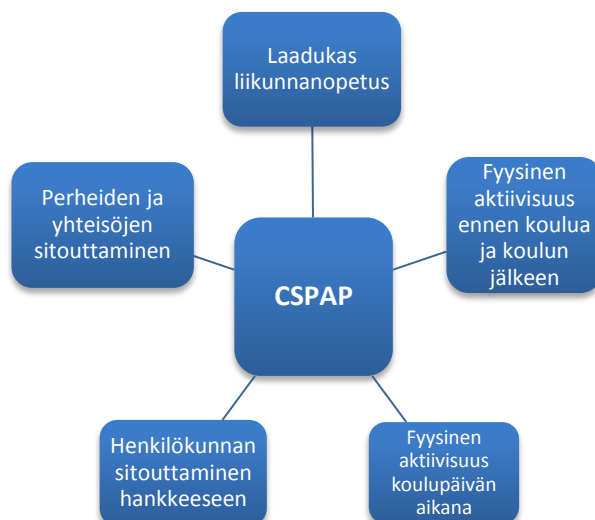
Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää liikunnanopettajaopiskelijoiden, sekä työssä olevien liikunnanopettajien näkemyksiä koulun mahdollisuuksista ja esteistä lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi tavoitteena on kehittää liikunnanopettajakoulutusta tutkimalla toteutettua *liikunnanopettaja koulun hyvinvoinnin edistäjänä* -kurssia. Kurssi toteutettiin ensimmäistä kertaa lukuvuonna 2014–2015. Tutkimus on osa Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa liikunnanopettajakoulutuksen kehittämishanketta.

2 LIIKUNNAN LISÄÄMINEN KOULUPÄIVÄÄN

Tässä luvussa esittelemme koulujen liikunnallistamiseen kehitettyä ohjelmaa Comprehensive School Activity Program, joka kuvaa kattavasti keinoja lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. CSPAP -ohjelmaa olemme käyttäneet soveltuvin osin viitekehyksenä tutkimuksessamme, ja sen pohjalta olemme rakentaneet tutkimuksemme lopulliset teemat, jotka ovat fyysinen aktiivisuus ennen ja jälkeen koulupäivän, fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana, sekä muut fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Näiden teemojen keinoja koulun liikunnallistamiseen esittelemme CSPAP:n ohella omissa alaluvuissaan.

2.1 Koulun liikunnallistaminen CSPAP -ohjelman avulla

Yhdysvaltojen tartuntatautien valvonta- ja ehkäisykeskuksen CDC:n (Centers for Disease Control and Prevention) ja SHAPE America:n (Society of Health and Physical Educators) kehittämä Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP) on liikuntaohjelma, joka tuottaa jokaiseen koulupäivään runsaasti mahdollisuuksia liikkua. Sen tavoitteena on saada lapset ja nuoret liikkumaan tunti päivässä. Laadukas liikunnanopetus on CSPAP:in toiminnassa tärkein lähtökohta. Ohjelma vastaa myös osaltaan lasten ja nuorten liikkumisesta ennen ja jälkeen koulupäivän, jotta 60 minuutin fyysinen aktiivisuus voitaisiin saavuttaa. CSPAP pyrkii lisäksi kehittämään oppilaiden tietoja, taitoja, sekä itseluottamusta, jotta koululaisista voisi kasvaa terveitä ja liikunnallisia aikuisia, jotka pyrkivät terveelliseen elämäntyyliin (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) 2013). Näihin tavoitteisiin CSPAP pyrkii viiden teeman avulla, jotka ovat esitelty kuviossa 1.



KUVIO 1. Peruskoulun liikunnallistamisen keinot (CSPAP: A Guide for Schools, 2013)

CSPAP nostaa laadukkaana liikunnanopetuksen perustaksi kaikkiaan seitsemän tavoitetta, jotka ovat oppilaiden tarpeiden kohtaaminen, liikuntatunnin nautinnollisuus, tunnin aktiivisuus, itsenäisyyteen opettaminen, liikuntataitojen oppiminen, tietojen ja taitojen saaminen elinikäiseen liikunnallisuuteen, sekä oppilaan osallisuuden lisääminen ja kunnan kohoaminen. Toteutuakseen laadukas liikunnanopetus edellyttää ammattitaitoisen liikunnanopettajan, hyvät liikuntatilat, sekä sopivat välineet harrastamiseen ja pelaamiseen. Chenin ym. (2014) CSPAP:in perustuvassa tutkimuksessa laadukasta liikunnanopetusta määriteltiin neljän eri pääteeman avulla. Teemat olivat harjoitteiden suunnittelu, harjoitteiden ohjeistaminen ja esittäminen, organisointi ja ryhmän hallinta, sekä palautteen antaminen. Näiden edellä mainittujen tekijöiden täytyttyä laadukas opetus liikuntatunneilla edisti oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrää sekä koulupäivän aikana, että sen ulkopuolella. (AAHPERD 2013; CDC 2013; Chen ym. 2014.)

Liikunta ennen koulupäivää ja sen jälkeen on erinomainen mahdollisuus lisätä kouluikäisten kokopäiväisen fyysisen aktiivisuuden määrää. Koulupäivän ulkopuolella lapset ja nuoret voivat harjoitella ja soveltaa liikuntatunneilla oppimiaan taitoja turvallisessa ympäristössä, ja tätä kautta mahdollisesti löytää niistä itselleen uusia harrastuksia. Käytännön esimerkkejä ovat erilaiset kampanjat, jotka kannustavat oppilaita kävelemään tai pyöräilemään kouluun (*National Walk to School Week* ja *Bike to School Days* ovat esimerkkejä Yhdysvalloissa toimivista kampanjoista), sekä kampanjat, joissa paikalliset urheiluseurat tekevät yhteistyötä koulun kanssa ja tulevat pitämään liikuntakerhoja koululle koulupäivän jälkeen. Useissa

CSPAP -ohjelmaan kuuluvissa kouluissa liikuntakerhon vetäjä on löytynyt myös koulun omasta henkilökunnasta, kun jollain koulun opettajista on ollut kiinnostusta lähteä ohjaamaan jotakin tiettyä aktiviteettia. (AAHPERD 2013; Beighle & Moore 2012; CDC 2013.)

Koulut voivat lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivien aikana tekemällä pihoista ja muista tiloista sopivia liikuntaa varten, järjestämällä aktiivisia välitunteja, sekä integroimalla liikuntaa perinteiseen luokkaopetukseen. Koulupäivän aikainen liikunta parantaa tutkitusti oppimistuloksia, sekä parantaa oppilaiden käyttäytymistä kaikilla luokka-asteilla. Cothran ym. (2014) tutki CSPAP -ohjelmassa mukana olevien luokanopettajien näkemyksiä liikunnallisista tauoista oppituntien aikana. Opettajat halusivat taukojen olevan helppoja ja nopeita toteuttaa, oppiaineeseen sopivia, sekä oppilaille mukavia. Suurimpina uhkina opettajat näkivät taukoaktiviteetin aikaisen kaaoksen, rajallisen luokkatilan, sekä kuinka haastavaa tauon jälkeen on palata takaisin oikean tehtävän pariin. *Take 10!* ja *North Carolina Energizers* ovat esimerkkejä kampanjoista, joiden avulla liikuntaa integroidaan normaaliin luokkaopetukseen pieninä palasina. (AAHPERD 2013; CDC 2013; Cothran ym. 2014; eatsmartmovemorenc.com/energizer; Take10.net.)

Henkilökunnan sitouttaminen ohjelmaan on tärkeää useasta syystä. Saamalla henkilökunnan mukaan, koskee ohjelma koko koulua ja näin siitä tulee koko kouluyhteisön yhteinen tavoite. Opettajien ollessa sitoutuneita, voivat he helpommin toteuttaa liikuntaa myös omilla oppitunneillaan ja toimia näin liikunnallisina esimerkkeinä oppilailleen. Esimerkkinä toimiminen on liikunnallistamisen kannalta tärkeää. Edwardsonin & Gorelyn (2010) tutkimuksen mukaan oppilaiden vanhemmilla roolimalleina on positiivista vaikutusta lastensa fyysiseen aktiivisuuteen. Drummond ym. (2002) ovat tutkineet, että myös opettajilla ja koulun muulla henkilökunnalla, sekä heidän sitouttamisellaan, voi olla tärkeä rooli toimia esimerkkinä motivoitakseen oppilaita kohti liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa. CSPAP pyrkii houkuttelemaan koulun henkilökuntaa mukaan ohjelmaan tarjoamalla muun muassa erilaisia *personal training* -palveluita ja kunto-ohjelmia, sekä kannustamalla opettajia liikkumaan myös koulupäivien aikana. (AAHPERD 2013; CDC 2013; Centeio & Heidorn 2012.)

Perheiden ja yhteisöjen sitouttamisella hankkeeseen on todettu olevan positiivinen vaikutus myös oppilaan motivaatioon hanketta kohtaan. Koulun tarjoamalla välineillä ja tiloilla, sekä perheiden ja seurojen yhteistyöllä, on valtavasti potentiaalia järjestää liikuntaa edellyttäen

kaikkien osapuolien sitoutumisen hankkeeseen. Esimerkiksi liikuntakerhot koulun pihalla, sekä koulun salien iltakäyttö ovat hyviä esimerkkejä toimivasta yhteistyöstä yhteisöjen, perheiden ja koulujen välillä (AAHPERD 2013). CSPAP -ohjelmassa käytettyjä strategioita perheiden ja yhteisöjen onnistuneeseen sitouttamiseen ovat kommunikaation ja tiedonvälityksen lisääminen ohjelmasta vastaavien, koulun, sekä kodin välillä, aktiivisten koko perheen tapahtumien järjestäminen, sekä yhteistyöverkoston luominen ja ammattitaidon jakaminen esimerkiksi koulun ja urheiluseuran välillä (Cipriani ym. 2013).

CSPAP voidaan nähdä ikään kuin opetussuunnitelmana, joka ohjaa liikunnanopetusta näiden edellä mainittujen viiden teeman avulla. Kouluja rohkaistaan ottamaan nämä teemat mukaan koulun arkeen pikku hiljaa niin, että lopulta ne kaikki viisi toimisivat yhteisenä kokonaisuutena. AAHPERD:in (2011) julkaiseman tutkimuksen mukaan kuitenkin vain 16% kouluista on saanut kaikki viisi teemaa toimimaan yhdessä. Metzler ym. (2013) kirjoittaakin, että syy tähän voi olla, etteivät opettajat täysin ymmärrä mitä teemat voisivat käytännössä ja konkreettisesti olla, ja miten ne pitäisi ottaa käyttöön heidän kouluissaan. Tässä tutkimuksessa CSPAP:in viisi teemaa on sovellettu kolmeksi teemaksi, joita käytämme teoreettisena viitekehyksenä tutkimuksessamme.

2.2 Fyysinen aktiivisuus ennen koulupäivää ja koulupäivän jälkeen

Seuraavassa esittelemme konkreettisia keinoja oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi koulutuntien ulkopuolella. Koulutuntien ulkopuolisella liikunnalla tarkoitamme liikuntaa, joka tapahtuu aamulla ennen tuntien alkamista, tai iltapäivällä oppituntien jälkeen. Tällaista liikuntaa ovat koulumatkaliikunta ja erilaiset liikunnalliset kerhot. Tarkastelemme koulun liikunnallistamisen keinoja näiden tekijöiden kautta.

2.2.1 Koulumatkaliikunta

Koulumatkaliikunnan edistäminen on hyvä keino lisätä fyysistä aktiivisuutta koulussa. Koulumatkaliikunnan mahdollisuudet lasten jokapäiväisen liikunnallisuuden lisääjänä on kuitenkin jäänyt vähälle huomiolle, ja koulumatkaliikuntaan liittyvä tutkimus ja sen edistäminen on Suomessa melko vähäistä (Turpeinen ym. 2013, 5, 11). Koulumatkoihin yhdistetyllä liikkumisella voi kuitenkin olla suuri merkitys lasten ja nuorten fyysiselle

aktiivisuudelle, (Turpeinen ym. 2013, 5) fyysiselle kunnolle (Cooper ym. 2008), sekä terveydelle (Andersen ym. 2011). Cooperin ja hänen kollegoidensa tutkimuksessa (2008) havaittiin kouluun pyöräilyllä olevan merkitsevä yhteys sydän- ja hengityselinten kuntoon niin lapsilla kuin nuorillakin, sekä molemmilla sukupuolilla (Cooper ym. 2008). Andersenin ja hänen kollegoidensa tutkimuksen (2011) johtopäätöksenä oli, että koulumatkojen kulkeminen pyöräillen vähentää sydän- ja verisuonitautien riskiä nuorilla. Kouluun pyöräilevillä oli myös parempi kunto, paremmat kolesteroliarvot, sekä parempi glukoosiaineenvaihdunta. (Andersen ym. 2011.) Näiden edellä mainittujen terveystvaikutusten lisäksi koulumatkaliikunnalla on taloudellisia, sosiaalisia, ja ympäristöön vaikuttavia hyötyjä (Turpeinen ym. 2013, 11).

Valtakunnallisen henkilöliikennetutkimuksen (2011) mukaan suurin osa suomalaisista kouluikäisistä kulkee koulumatkansa fyysisesti aktiivisesti, eli kävellen tai pyöräillen. 31 % 7–15-vuotiaista kävelee koulumatkansa, ja 28 % pyöräilee. Henkilöautolla koulumatkat kulkee 13 %, ja linja-autolla 18 % lapsista ja nuorista. Kymmenen prosenttia kouluikäisistä käyttää jotain muuta kulkuvälinettä koulumatkoihinsa, kuten esimerkiksi mopoa, metroa tai junaa. Yhteensä siis 59 % peruskouluikäisistä kulkee koulumatkansa fyysisesti aktiivisesti, ja 41 % passiivisesti. (Henkilöliikennetutkimus 2012.) Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa kysyttiin 9-luokkalaisilta oppilailta heidän koulumatkojen kulkemisestaan. Näistä oppilaista 54 % ilmoitti kulkevansa ympäri vuoden koulumatkansa ainakin osittain joko kävellen tai pyörällä. Aktiivisen kulkemistavan myötä oppilaille tuli fyysistä aktiivisuutta keskimäärin noin 20 minuuttia päivässä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 66–67.) Näin ollen koulupäivästä on mahdollista saada fyysisesti aktiivisempi koulumatkaliikuntaan huomiota kiinnittämällä.

Koulumatkojen kulkutapaan vaikuttaa moni eri tekijä. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi koulumatkan pituus, lapsen ja hänen perheensä ominaisuudet sekä ympäristön, koulun ja kunnan ominaispiirteet. Tämän lisäksi myös esimerkiksi yleiset ja sosiaaliset normit (esimerkiksi 1.–2. vuosiluokkien koulumatkat), sekä säädökset (esimerkiksi koulukuljetukset) saattavat ohjailla koulumatkan kulkemistapaa. (Turpeinen ym. 2013, 14.) Koulumatkan pituus on merkittävin kulkutapaan vaikuttava tekijä – mitä pidempi on matka, sitä vähemmän on koulumatkaliikuntaa. (Babey ym. 2009.) Lasten ja nuorten, sekä heidän perheidensä ominaisuudet, kuten sukupuoli, ikä, etninen tausta, sosioekonominen asema, sekä asenteet ja mielipiteet, vaikuttavat kulkutavan valintaan. Myös rakennettu ympäristö,

yhdyskuntarakenne, liikenneturvallisuus, rikollisuus ja kiusaaminen, sekä koulun ominaisuudet vaikuttavat siihen, liikkuvatko lapset ja nuoret koulumatkansa aktiivisesti liikkuen. (Turpeinen ym. 2013, 15–27.)

Keinoja liikunnallisuuden lisäämiseksi koulupäivään koulumatkaliikunnan avulla on useita. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset hankkeet ja kampanjat, teemapäivät ja -viikot, koulumatkakartoitukset ja liikkumissuunnitelmat, liikenneturvallisuuden parantaminen ja koulutien turvaajat, koulukuljetuksessa mukana olevien oppilaiden aktivointi, koulumatkakortit, yhteistyö vanhempien kanssa, sekä koulun alkamisajan muuttaminen. (Asanti & Oittinen 2006, 34; Liikkuva koulu 2012a; Opetushallitus 2007, 27; Turpeinen ym. 2013, 64.)

Sekä Suomessa että maailmalla on käytetty erilaisia hankkeita, kampanjoita, sekä teemapäiviä ja -viikkoja lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta koulumatkoilla. Koulutiet turvalliseksi -ohjelma (Safe Routes to School) on Iso-Britanniassa ja Yhdysvalloissa laajasti käytetty hanke, jonka tarkoituksena on ollut lisätä aktiivista liikkumista kouluun vaikuttamalla koulujen käytäntöihin, tiedottamalla ja opettamalla, sekä edistämällä liikenneturvallisuutta. Näiden lisäksi tavoitteena on ollut vähentää sekä liikenteen määrää, että ympäristö- ja terveyshaittoja koulun läheisyydessä. Koulutiet turvalliseksi -ohjelma on lisännyt lasten koulumatkaliikuntaa. (Brown ym. 2007.)

Pyöräilevät ja kävelevät koulubussit ovat yksi maailmalla käytetty kampanja. ”Bussi” koostuu pyöräilevistä ja kävelevistä oppilaista ja yhdestä aikuisesta, jonka johdolla bussi kulkee kouluun ennalta sovitun reitin ja tietyn aikataulun mukaan. Oppilaat saavat vapaasti liittyä bussiin matkan varrelta, mahdollisimman turvallisista paikoista. (Turpeinen ym. 2013, 65.) Kampanjat voivat olla myös yksinkertaisempia. Koulussa voidaan asettaa esimerkiksi tavoitteeksi, että kouluun kävellen tai pyöräillen tulevat kaikki 1.-3.-luokka-asteen oppilaat, jotka asuvat alle kolmen kilometrin päässä koulusta. Vanhemmille oppilaille raja voi olla esimerkiksi viisi kilometriä. Tällaisessa kampanjassa voidaan esimerkiksi laittaa luokan seinälle juliste, johon jokainen oppilas voi merkitä kilometrit mitkä on liikkunut aktiivisesti. Luokan kilometrejä voi laskea yhteen ja parhaita palkita. Myös jokaiselle oppilaalle jaettavaan koulumatkakortteihin on helppo merkitä omat aktiiviset kilometrinsä. Myös opettajalla voi olla oma korttinsa, ja näin näyttää esimerkkiä oppilaille. (Liikkuva koulu 2012a.)

Erilaiset teemapäivät ja teemaviikot ovat hyvä keino lisätä innostusta liikkuvampiin koulumatkoihin. Teemapäivät tai -viikot voivat olla esimerkiksi pyöräilyyn kannustavia. Koulun pihalle voidaan rakentaa esimerkiksi pyöräilyrata, jota saa käyttää myös välituntisin. Yksi mahdollisuus teemaksi on myös koko koulun henkilökunnalle ja oppilaille järjestetty autoton viikko, jonka voi järjestää esimerkiksi kerran lukukaudessa. Koulumatkaliikunnan teemaviikkoihin voi yhdistää myös tiedottamista liikenneturvallisuudesta, pyöräilyseurojen esittelyä, sekä koulumatkakartoitusten tekemistä. (Liikkuva koulu 2012a; Turpeinen ym. 2013 66–68.) Safe Routes to School -ohjelmassa mukana olevilla kouluilla on ollut käytössä kuukausittain vaihtuva kävely- ja pyöräilyteema. Erilaisia teemoja on esimerkiksi sydän-, maapallo-, kesä-, ja kansallinen pyörällä kouluun -teema. (Safe Routes to School 2012.)

Koulumatkakartoitukset ja -kartat, liikkumissuunnitelmat, sekä liikenneturvallisuuden parantaminen ovat yksi keino lisätä koulumatkaliikuntaa. Koulut liikkeelle -hankkeessa on laadittu koulukohtaisia karttoja, joihin on merkitty koulun alue, sekä erityistä varovaisuutta vaativat paikat. Karttoihin on merkitty myös turvallisin reitti kouluun. Koulumatkakarttoihin on myös mahdollista lisätä tehtäviä, kuten esimerkiksi tutustuminen matkan varrella oleviin liikennemerkkeihin. Koulumatkakartoitusten tuloksia on hyvä näyttää myös oppilaiden vanhemmille, ja näin lapset ja vanhemmat yhdessä voivat harjoitella turvallista kulkemista kouluun. (Asanti & Oittinen 2006, 34; Turpeinen ym. 2013, 66–68.) LOOP -hankkeessa, eli Liikkumisen ohjauksen ohje peruskouluille pääkaupunkiseudulle -hankkeessa (2010–2011) tavoitteena on edistää lasten ja nuorten kestävästä liikkumisesta koulukohtaisen liikkumissuunnitelman avulla. Suunnitelman tarkoituksena on esimerkiksi lisätä lasten pyöräilyä ja kävelyä, vähentää autoilla kulkevien lasten määrää, sekä parantaa terveyttä ja liikenneturvallisuutta. (Motiva 2011.)

Liikenneturvallisuuden parantaminen on tärkeää koulumatkaliikunnan edistämiseksi. Liikenneturvallisuutta voidaan parantaa esimerkiksi kartoittamalla vaaranpaikkoja, joiden myötä voidaan vaikuttaa ympäristön epäkohtiin ja kiinnittää niihin huomiota koulussa (Liikkuva koulu 2012a). Yksi mahdollisuus liikenneturvallisuuden parantamiseksi on myös koulutien turvaajat, jotka ovat esimerkiksi oppilaiden vanhempia tai muita vapaaehtoisia aikuisia. Tällaista toimintatapaa on kokeiltu pienimuotoisesti esimerkiksi Koulut liikkeelle -hankkeessa. (Asanti & Oittinen 2006, 34). Liikenneturvallisuutta voidaan parantaa myös muokkaamalla koulun ympäristön ja piha-alueen liikennejärjestelyjä, poistamalla esimerkiksi

autot lasten reiteiltä ja koulun piha-alueelta, sekä panostamalla turvallisiin koulureitteihin (Opetushallitus 2007, 27).

Muita tärkeitä mahdollisuuksia ja keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi koulumatkoille on huomioida koulukuljetuksessa olevat oppilaat, yhteistyö vanhempien kanssa, sekä koulun alkamisajan muuttaminen. Koulukuljetuksessa olevilla oppilaille voidaan esimerkiksi järjestää mahdollisen odotuksen varalle kerhotoimintaa tai mahdollisuus liikkua koulun salissa. Heidän hakupaikkansa ei myöskään tarvitse olla aivan koulun pihalla, vaan esimerkiksi turvallisesti järjestettynä puolen kilometrin päässä. Myöskään aamuisin hakupaikan ei tarvitse olla aivan kotipihasta. Tällä tavalla myös kuljetusoppilaille on mahdollista saada hieman koulumatkaliikuntaa. (Liikkuva koulu 2012b, 16.) Yhteistyö vanhempien kanssa on tärkeää innostettaessa lapsia liikkumaan koulumatkansa aktiivisesti. Vanhempien kanssa voidaan esimerkiksi tarkastella ja vaikuttaa turvallisuuteen liittyviin asioihin. (Liikkuva koulu 2012a.) Koulun alkamisajan muuttaminen on yksi keino lisätä koulumatkaliikuntaa. Pienimpien lasten koulupäivä voi esimerkiksi alkaa eri aikaan kuin pahimmat ruuhkat, jolloin kouluun kävelyn tai pyöräilyn turvallisuus paranee. (Liikkuva koulu 2012a.)

2.2.2 Liikuntakerhot

Liikuntakerhot joko aamuisin ennen koulua, tai erityisesti iltapäivällä koulupäivän jälkeen, ovat erinomainen yksittäinen keino lisätä koulun fyysistä aktiivisuutta ja innostaa lapsia liikkumaan. Erilaiset kerhot ovat myös erinomainen tuki lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Liikuntakerhotoiminta on tarpeen, ja sillä voi olla suuri merkitys lasten ja nuorten päivittäisessä liikkumisessa. Toiminnan kehittämisen näkökulmina on lasten osallisuus ja innostaminen, uusien ohjaajien mukaan saaminen, yhteistyö, monipuoliset sisällöt, eri aikojen hyödyntäminen, sekä toiminnan jaksottaminen. (Heiskanen 2014.) Liikunnallisella kerhotoiminnalla ja sen edistämällä pyritään saamaan mahdollisimman usealle lapselle ja nuorelle vähintään yksi liikuntaharrastus. Tavoitteena on myös saada jokaiseen Suomen kouluun tarjolle vähintään yksi liikunnallinen kerho, jonka ohjaaja on innostava ja pätevä ohjaamaan liikuntakerhoja. (Sport.fi 2013.)

Suomessa koululaisten aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuu noin 52 000 lasta, ja 98 % Manner-Suomen kunnista järjestää aamu- ja iltapäivätoimintaa koululaisille, etenkin 1.- ja 2.-vuosiluokan oppilaille. Opetushallitus määrittelee aamu- ja iltapäivätoiminnan tavoitteiksi

tukea lapsen kasvatustyötä, sekä tunne-elämän kehitystä ja eettistä kasvua. Tavoitteena on myös edistää lasten hyvinvointia, ehkäistä syrjäytymistä, lisätä osallisuutta, sekä tukea tasa-arvoisuutta. Aamu- ja iltapäivätoiminnan linjauksina liikunnan näkökulmasta on opastaa lapsia kasvamaan aktiiviseen ja terveelliseen elämäntapaan, sekä tarjota mahdollisuuksia sekä rauhoittumiseen, että fyysiseen aktiivisuuteen ja ulkoiluun. (Opetushallitus 2014a; 2011.)

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheeseen osallistuneiden koulujen opettajat ja rehtorit vastasivat internet -kyselyyn (2012), jossa haluttiin tietää hankkeen toiminnasta, kokemuksista, näkemyksistä ja mielipiteistä omalla koululla. Kyselyyn vastasi eri kouluasteilta yhteensä 411 henkilöä 38 koulusta. Vastanneista 75 % oli ”täysin samaa mieltä” tai ”samaa mieltä” siitä, että ”koulun on tärkeää tarjota kaikille oppilaille liikunnallista kerhotoimintaa”. Vastanneista 23 rehtorista jokainen oli sitä mieltä, että he voivat johtajana edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulussaan liikuntakerhoja perustamalla. Rehtorit näkivät parhaimmiksi keinoiksi edistää fyysistä aktiivisuutta heidän johtamisellaan juuri liikuntakerhoja perustamalla, sekä välituntikäytänteitä kehittämällä. (Kämppi ym. 2013, 5, 27, 43.)

Erilaisia liikuntakerhoja voi olla lähes minkälaisia tahansa. Kerhot voivat olla esimerkiksi eri lajien liikuntakerhoja (Hakamäki ym. 2009, 17), lisäliikuntaa tarvitsevien liikuntakerhoja (Asanti & Oittinen 2006, 32), sekä liikuntakerhoja tietyille kohderyhmille (Liikkuva koulu 2012a). Liikuntakerhoja suunniteltaessa ja toteutettaessa tulee kiinnittää erityisesti huomiota oppilaiden tarpeisiin (Asanti & Oittinen 2006, 32), vähän liikkuviin lapsiin (Opetushallitus 2007, 27), vapaaehtoisuuteen (Kalaja & Sääkslahti 2009,), sekä lasten ja nuorten osallisuuden lisäämiseen ja liikkumiseen kannustamiseen (Valo 2013, 13).

Erilaisten lajien liikuntakerhoja voi olla lähes mistä lajista tahansa. Opetusministeriön johtamassa lasten ja nuorten liikuntaohjelmassa (2008–2009) yhtenä osana oli liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittäminen. Kohteena tuelle oli 3.–9.-luokka-asteen oppilaiden iltapäiväkerhotoiminta, ja tavoitteena harrastusmahdollisuuksien lisääminen lapsille ja nuorille. Liikunnallisen iltapäivätoiminnan hankkeet tarjosivat lapsille ja nuorille monipuolisia liikunta- ja kokeilumahdollisuuksia eri lajeista. Kerhoissa harrastettuja lajeja olivat palloilulajit (salibandy, koripallo, käsipallo, jalkapallo, sulkapallo, sekä tennis), talviurheilulajit (jääkiekko, luistelu, hiihto, sekä laskettelu), voimistelu (parkour, jumppa, ja tempuradat), kuntoliikunta (kuntonyrkkeily, aerobic, kuntosali, ja circuit), erilaiset

kamppailulajit, erilaiset yleisurheilulajit, uinti, tanssi, luonto- ja elämysliikunta (retkeily, suunnistus, melonta, ja kiipeily), erilaiset liikuntaleikit (sisäleikit ja -pelit, sekä pihaleikit), sekä taitolajit (golf, ammunta, ja keilailu). (Hakamäki ym 2009, 17.)

Lisäliikuntaa tarvitsevien kerhot, sekä liikuntakerhot tietyille kohderyhmille ovat tärkeä keino lisätä fyysistä aktiivisuutta koulussa. On tärkeä tiedostaa, että liikkumisen mukavuus ei ole kaikille lapsille ja nuorille itsestään selvyyttä, ja onnistumisen elämyksien tarjoaminen liikunnassa tällaisille oppilaille voi olla haastavaa. Koulut liikkeelle -hankkeessa (2007) on todettu, että liikuntakerhot omassa koulussa tutulla porukalla ovat yksi tehokkaimpia tapoja saada liikunnallisesti passiiviset liikkumaan. Tiettyjen kohderyhmien liikuntakerhoihin voidaan kutsua yhdessä opettajien ja kouluterveydenhoitajan kanssa oppilaita, jotka saavat erityistä hyötyä lisäliikunnasta, motoriikan parantumisesta sekä uusien sosiaalisten kontaktien syntymisestä. (Asanti & Oittinen 2006, 32–33.) Kutsukerhoissa tärkeää on tuottaa lapselle ja nuorelle mukavia liikuntakokemuksia, joiden kautta häntä voidaan johdatella liikunnalliseen elämäntapaan (Liikkuva koulu 2012a). Tärkeää on myös keksiä näille kerhoille positiivisia nimiä, kuten esimerkiksi Koulut liikkeelle -hankkeessa käytetyt Rento-kerho, Helppi-kerho ja Sportti-kerho (Asanti & Oittinen 2006, 33).

Nuoren Suomen (nykyisen Valon) Ideaopas matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaan (2013) listaa erilaisiksi liikuntakerhoiksi matalan kynnyksen liikuntakerhon, yhden lajin liikuntakerhon, monipuolisen liikuntakerhon, monikulttuurisen liikuntakerhon, kohdennetun kutsukerhon, erityistä tukea tarvitsevien lasten kerhon, nuorten ryhmät, nuorten itsensä järjestämän toiminnan, sekä välkkäkerhon. (Valo 2013, 9.) Matalan kynnyksen liikuntakerhoon on helppoa tulla jokaisen mukaan (Heiskanen 2014), ja se mahdollistaa osallistumisen ohjattuun liikuntaan oppilaan taustasta tai kyvyistä riippumatta. Matalan kynnyksen liikuntakerhot ovat pääosin oppilaille, jotka ovat jääneet ulkopuolelle liikunnallisesta harrastustoiminnasta, ja liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. (Valo 2013, 8.) Yhden lajin liikuntakerhot tavoittavat yleensä jo valmiiksi aktiiviset liikkujat, ja monipuolisessa liikuntakerhossa tarkoituksena on tutustua monipuolisesti eri lajeihin. Monikulttuurisessa kerhossa tavoitteena on sosiaalinen integrointi, ja kaikille avoimessa liikuntakerhossa on paljon nimenomaan erilaisia liikkujia. Nuorten ryhmissä on lajinomaisia harrastusryhmiä, ja nuorten itse järjestämässä toiminnassa korostuu osallisuus ja omistajuus. Välkkäkerhossa hyödynnetään koulupäivän aikaista pitkää välituntia (Heiskanen 2014.),

jolloin kerhot tuovat vaihtelua koulupäivään, ja se mahdollistaa useamman oppilaan osallistumisen (Liikkuva koulu 2012a).

Muita ideoita koulujen liikuntakerhoihin ja sitä kautta fyysisen aktiivisuuden edistämiseen ovat esimerkiksi Löydä liikunta -taitokortit ja -tuokiot, drop out -kerho, liikkuva nuorisotalo, sekä personal trainer -toiminta. Löydä liikunta -taitokorteissa ja -tuokioissa on erilaisia taitotehtäviä ja ideoita saliin, kentälle, pihalle, jäälle, lumelle, sekä maastoon. Drop out -kerhon tarkoituksena on järjestää kerho ja sitä kautta liikuntaa oppilaille, jotka vähän aikaa sitten ovat lopettaneet oman lajinsa harrastamisen. Liikkuva nuorisotalo voidaan järjestää esimerkiksi yhteistyössä kunnan nuorisotoimen kanssa. Liikkuva nuorisotalo voidaan toteuttaa esimerkiksi siten, että se järjestetään koulun liikuntasalissa heti koulupäivän jälkeen, jolloin nuoret voivat tulla liikkumaan kavereidensa kanssa. Personal trainer -toiminnassa nuorelle nimetään liikkumiseen kannustava ja ohjaava henkilö, joka voi olla esimerkiksi opettaja, tai joku koulun ulkopuolinen henkilö. (Liikkuva koulu 2012a.)

2.3 Fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana

Seuraavassa esittelemme konkreettisia keinoja edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivien aikana. Koulupäivän aikaisella liikunnalla tarkoitamme tässä yhteydessä liikuntatunteja, välituntiliikuntaa, kouluympäristöjen hyödyntämistä liikunnassa, sekä liikunnan integroimista muihin oppiaineisiin.

2.3.1 Liikuntatunnit

Koulun liikuntatunnit eivät yksistään riitä fyysisen aktiivisuuden suositusten saavuttamiseen, mutta liikuntatunnit ja liikunnanopetus ovat tärkeitä väyliä vaikuttaa oppilaiden kehitykseen. Liikuntatuntien avulla oppilaita voidaan ohjata kohti liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa läpi elämän. (Comprehensive School Physical Activity Programs: A Guide for Schools 2013; Heikinaro-Johansson ym. 2008; Laakso 2003, 18; Nuori Suomi 2008, 12-13.) Liikuntatunneilla opitaan myös säätelemään omaa käyttäytymistä ja toimimaan yhteistyössä luokkatovereiden kanssa. Parhaimmillaan onnistunut liikunnanopetus johtaa oppilaan uuden harrastuksen pariin vapaa-ajalla. (Heikinaro-Johansson ym. 2008.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) määrittelee liikunnanopetuksen tehtäväksi vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Näiden tavoitteiden lisäksi liikuntatunneilla tärkeitä ovat yksittäisten positiivisten kokemusten saaminen, sekä liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja tukeminen esimerkiksi monipuolisten liikuntakokemusten kautta. Liikunnan avulla tuetaan yhdenvertaisuutta, yhteisöllisyyttä, tasa-arvoa ja kulttuurien moninaisuutta. (Opetushallitus 2014b.)

Uuden opetussuunnitelman lisäksi liikunnan asema perusopetuksessa vahvistuu vuoden 2012 valtioneuvoston asetuksen jälkeen. Kun uusi opetussuunnitelma otetaan porrastetusti käyttöön, saa liikunta kaksi vuosiviikkotuntia lisää uudessa tuntijaossa. Käytännössä tämä tarkoittaa liikunnan osuuden nousemista yhdellä vuosiviikkotunnilla sekä alakoulussa, että yläkoulussa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012.)

Suomessa liikunnanopetuksen oppimistavoitteeksi ei lasketa fyysistä kuntoa samalla tavalla kuin CSPAP:ssa. Suomessa lähtökohtana on, että oppilas voi oppia ne tavat ja keinot, joilla voi lisätä omaa kuntoaan. Fyysinen kunto on jatkuvan harjoittelun tulos, ja näin ollen rajalliset liikuntatunnit eivät riitä kunnan kasvattamiseen, ja pääpaino tulisi säilyttää varsinaisissa oppimistavoitteissa. Ammattitaitoinen liikunnanopettaja pystyy rakentamaan liikuntatunnin, joka on tarpeeksi aktiivinen ja tehokas kunnan kohotukseen, mutta sisältää varsinaiset oppimistavoitteet, kuten taidot ja tiedot elinikäistä liikkumista varten. (Laakso 2007, 20.)

Liikuntatunteja, laadukasta liikunnanopetusta sekä niiden vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen on tutkittu paljon. Liikunnanopetus ja liikuntatunnit tavoittavat kaikki lapset ja nuoret, joten se on monelle kouluikäiselle ainoa paikka ohjatulle ja opastetulle liikunnalle. Laadukkaalla opetuksella oppilaat saavat työkaluja ja valmiuksia harrastaa liikuntaa myös vapaa-ajallaan. Jo edellisessä CSPAP:ia käsittelevässä luvussa mainittu Chenin ym. (2014) tutkimus laadukkaasta liikunnanopetuksesta edisti oppilaiden liikunta-aktiivisuuden määrää. Laadukkaan liikunnanopetuksen toteutuessa oppilaiden aktiivisuuden määrä itse liikuntatunneilla pienentyi hieman, mutta sen kustannuksella kokonaisliikunnan määrä sekä koulupäivän aikana, että sen ulkopuolella kasvoi selkeästi.

Oppilaat pitävät koululiikuntaa mielenkiintoisena ja tärkeänä oppiaineena. Lyyran ym. Valtion Liikuntaneuvoston (VLN) LIITU-tutkimuksessa (2015) myös liikuntatuntien tavoitteet koettiin oppilaiden toimesta tärkeiksi. Kouluikäisten mielestä tärkein tavoite koululiikunnalla oli hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Toiseksi tärkein tavoite tutkimuksen mukaan oli taitojen oppiminen, ja kolmanneksi tärkeimpänä pidettiin sosioemotionaalisten taitojen oppimista.

Liikuntatuntien mahdollisuudet lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämässä ovat moninaiset. Koska koulu tavoittaa kaikki, myös tärkein kohderyhmä, eli liikunnallisesti passiiviset lapset saavat viikoittaista liikuntaa edes vähän. Tavoitteissaan onnistunut koululiikunta antaa oppilaille edellytyksiä oppia uusia taitoja ja saada positiivisia pätevyyskokemuksia. Tämä taas johtaa ja motivoi parhaassa tapauksessa liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ja ylläpitoon. (VLN 2015).

2.3.2 Välituntiliikunta

Välitunnit tarjoavat koulupäivän aikana erinomaisen mahdollisuuden lasten ja nuorten liikkumiseen. Peruskoulun aikana lapset viettävät välitunnilla noin 2000 tuntia, mikä on jopa yli kolme kertaa enemmän kuin millään oppitunnilla, esimerkiksi liikuntatunneilla, peruskoulussa käytetty aika. (Koski ym. 2008.) Näin ollen välitunnit ovatkin erittäin hyvä, mutta toistaiseksi melkein käyttämätön voimavara lisätä liikunnallisuutta koulupäivään (Asanti & Oittinen 2006, 28). Välitunnit ovat myös ehkä se helpoin ja paras tapa lisätä fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Antti Karjalaisen (2013) pro gradu -tutkielmassa Liikkuva Koulu -hankkeeseen osallistuvien koulujen 21 rehtoria arvioivat välituntikäytänteiden kehittämisen olevan paras yksittäinen keino koulun liikunnallistamisessa, kouluasteesta riippumatta (Karjalainen 2013, 37, 48). Erinomaisia keinoja liikunnallistamiseen välituntien avulla ovat esimerkiksi motivoiva kouluympäristö, välituntiohjaajat, oppilaiden osallistaminen, koulupäivän aikataulutus, sekä välituntivälineet. (Opetushallitus 2007; Scruggs ym. 2003; Stellino ym. 2010, 25; Verstraete ym. 2006).

Välitunnit ovat tärkeä tekijä oppilaiden jaksamisessa, ja tätä kautta myös motivaatiossa ja oppimisessa, koulupäivän aikana. Välitunnit tarjoavat oppilaille tärkeän virkistävän tauon ja lepoetken oppituntien väliin. Barrosin ja hänen kollegoidensa (2009) tutkimuksessa niissä luokissa, joissa oli useita välitunteja koulupäivän aikana, oli vähemmän häiriökäyttäytymistä

kuin luokissa, joissa välitunnit olivat hyvin lyhyitä tai niitä ei ollut yhtään. Välitunteihin käytetty aika vaikutti siis oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. (Barros ym. 2009.) Nykypäivänä opettajien energiaa kuluu huomattavia määriä työrauhan ylläpitämiseen, jolloin se kaikki on opetuksesta ja sitä kautta oppilaiden oppimisesta pois. Myös oppilaiden työskentely häiriintyy, mikä heikentää oppimista. Liikunnan lisääminen koulupäivään esimerkiksi välituntiaktiviteetteihin panostamalla voi olla yksi ehkäisevä tekijä työrauhaongelmiin. Liikkuva koulu -hankkeeseen osallistuneiden koulujen opettajat ovat raportoineet liikunnan lisäämisen positiivisista vaikutuksista oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. 411 opettajasta 85 % oli sitä mieltä, että ”oppilaiden välituntiliikunta edistää oppituntien työrauhaa”. (Kämppe ym. 2013, 27.)

Yksi keino lisätä liikunnallisuutta välitunneilla on käyttää välituntiohjaajia. Scruggsin ja kollegoiden (2003) tutkimuksessa haluttiin selvittää, olivatko 5-luokkalaiset oppilaat fyysisesti aktiivisempia ohjattujen välituntien aikana. Tuloksista selvisi, että oppilailla liikunnan intensiteetti oli voimakkaampi ja fyysinen aktiivisuus suurempi ohjatulla välitunnilla kuin tavallisella välitunnilla (Scruggs ym. 2003). Liikuntaa välitunneilla ohjaavat voivat olla joko oman koulun oppilaita, yläkoulun oppilaita alakoululaisille, opettajia ja kouluavustajia tai ulkopuolisia henkilöitä, kuten esimerkiksi urheiluseuran edustajia tai iltapäivätoiminnan ohjaajia. Nuori Suomi on järjestänyt Välkkäri-koulutusta, jossa koulun omat oppilaat koulutetaan pitämään liikunnallisia välitunteja. Tämä lisää oppilaiden tutustumista toisiinsa, vanhempien oppilaiden vastuun ottamista, sekä koulun yhteishenkeä. Kouluissa voi olla ohjattuja välitunteja useampia koulupäivän aikana, tai esimerkiksi yksi pitkä liikunta- tai toimintavälitunti. Ohjatuilla välitunneilla voi pitää erilaisia liikuntatuokioita tai välituntikerhoja, joissa voi pelata oppilaiden itse toivomia lajeja, kuten esimerkiksi pehmopallosotaa, norsupalloa ja sählyä. (Eerola 2010, 8; Liikkuva koulu 2012a; Opetushallitus 2007, 26.)

Lasten ja nuorten toiveiden kuunteleminen, heidän ottaminen mukaan suunnitteluun, sekä vapaaehtoisuuteen perustuva liikunta ovat tärkeitä tekijöitä liikunnallisuuden lisäämisessä. Stellino kollegoineen (2010) on tutkinut, kuinka erilaiset välituntiaktiviteetit vaikuttavat lasten harkinnanvaraiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen johtopäätöksenä oli, että koulujen tulisi pohtia välituntiaktiviteetteja oppilaiden näkökulmasta ja heitä kuunnellen. Jokaiselle oppilaalle tulisi löytyä mielenkiintoista aktiviteettia. Samaisen tutkimuksen mukaan lasten fyysinen aktiivisuus välitunneilla on selkeästi suurempi, kun heille annettiin

mahdollisuus liikkua, mutta samalla heillä säilyi valinnanvapauden tunne liikkumisessaan. (Stellino ym. 2010.)

Koulupäivän rakenteella ja tauotuksella voidaan vaikuttaa lasten fyysisen aktiivisuuden tasoon. Oikealla koulupäivän rytmityksellä mahdollistetaan kaikkien oppilaiden liikkuminen koulupäivän aikana. Tärkein keino on järjestää koulupäivään vähintään yksi pidempi välitunti, jolloin lapsilla on aikaa liikkua enemmän kuin normaalilla välitunnilla. Pidempi välitunti voi olla myös erityinen toiminta- tai liikuntavälitunti, jolloin oppilaita erikseen kannustetaan liikkumaan. (Opetushallitus 2007, 25.) Nuoren Suomen järjestämässä (2010) kyselyssä alakoulujen rehtoreilta haluttiin selvittää, mitä erilaisia keinoja kouluissa on välituntiliikkumiseen. Noin puolessa kyselyyn osallistuneista kouluista oli käytössä pidempi (yli 20 minuuttia) välitunti. Vastanneiden rehtoreiden mukaan pidemmällä välitunnilla oppilailla oli aikaa monipuolisiin liikuntamahdollisuuksiin ja omaehtoisen liikunnan harrastamiseen, välineiden hyödyntämiseen, ohjatuille välitunneille osallistumiseen, sekä välituntikampanjoiden hyödyntämiseen. Suuri osa vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että pidemmällä välitunnilla oli useita liikunnallisia ja sosiaalisia positiivisia vaikutuksia oppilaisiin. (Eerola 2010, 5.) Käytännön esimerkkejä koulupäivän rakenteen muuttamiseksi ja pidempien välituntien aikaansaamiseksi on esimerkiksi yhdistää aamupäivän oppitunteja, pidentää lounastaukoa, sekä siirtyä 60 minuutin oppitunteihin. Oppituntien pidentyessä etenkin alakoululaisilla oppitunti olisi hyvä katkaista esimerkiksi lyhyeen liikunnalliseen leikkiin tai taukoliikuntaan. (Liikkuva koulu 2012a.)

Yksi tärkeä keino fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi välitunneilla on antaa oppilaiden käyttöön erilaisia liikuntavälineitä. Belgialaisessa tutkimuksessa Verstraete kollegoineen (2006) tutki yhteisessä käytössä olevien pelivälineiden vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen tuloksena havaittiin pelivälineiden tarjonnalla olevan positiivista vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden intensiteettiin. (Verstraete ym. 2006.)

Nuori Suomi ry:n ja Turun kaupungin (2004-2007) yhteistyönä syntyneessä Koulut liikkeelle -hankkeessa tavoitteena oli lisätä lasten liikuntamahdollisuuksia koulupäivän aikana. Isona osana oli välituntiliikunnan kehittäminen, ja yhtenä tärkeänä keinona olivat välituntivälinekorit. Koreja jaettiin jokaiselle luokalle, ja myöhemmin niitä vielä täydennettiin. Korit sisälsivät esimerkiksi erilaisia palloja, hyppynaruja, sekä frisbeetä. Kouluille jaettiin myös hyötyliikuntavälineitä, kuten haravoita, luutia, sekä lumilapioita ja -

kolia. Korien ja hyötyliikuntavälineiden avulla pyrittiin aktivoimaan oppilaita koulupäivän aikana, sekä tekemään koulupihan, sekä välineiden, kunnossapitamisestä kaikkien yhteinen asia. Välituntivälinekorit lisäsivät lasten fyysistä aktiivisuutta välitunneilla selkeästi. (Asanti & Oittinen 2006, 26–28.) Loppuarvioinnin vaiheessa hankkeessa mukana olleita yhdysopettajia pyydettiin arvioimaan hankkeen edetessä syntyneitä työkaluja ja toimintatapoja kolmesta eri näkökulmasta. Näkökulmat olivat ”liikkumaan aktivointi”, ”yhdessä tekeminen”, ja ”passiivisten aktivointi”. Opettajat arvioivat välituntikorit toimivimmaksi keinoksi jokaisessa kolmessa kategoriassa. Välituntikorien katsottiin olevan helposti toteutettavia, lapsia (myös passiivisia) aktivoivia, kiusaamista ja nahistelua vähentäviä, sekä yhteistoiminnallisuutta lisääviä. (Asanti & Oittinen 2006, 27; Oittinen (s.a.), 1–5.)

Jokaiselle luokalle erikseen jaettavien välinekorien lisäksi välitunneilla voi olla myös kouluja kiertävä liikuntavälineperäkärri, tai välituntikäytössä oleva liikuntavälinevarasto. Peräkärri ja varasto mahdollistavat suurempien ja erikoisempien välineiden säilyttämisen kuin välinekorit. Näissä voi olla esimerkiksi palloja, lumikenkiä, hyppykeppejä, puujalkoja, sekä liukureita. (Liikkuva koulu 2012a.)

Oppilaita on mahdollista saada liikkumaan välitunneilla kehittämällä valmiiksi ideoita liikunnallisista peleistä, leikeistä ja kilpailuista. Liikkuva koulu -hankkeessa käytettyjä ideoita ovat esimerkiksi toiminnalliset lautapelit, kaupunkipolttopallo liikuntasalissa, välitunti metsässä, välituntimaraton, välituntidisko, liikunnallinen valokuvakilpailu, välituntikerhot, päiväatanssit, välituntiliikuntakortti johon oppilaat keräävät merkintöjä liikkumisestaan, erilaiset käytäväpelit, eri lajien välituntiturnaukset ja -sarjat oppilaiden suunnittelemina, kävelyvälitunnit syke- ja askelmittareilla, sekä toiminnallisia ohjeita ja ideoita välinekorien mukana. (Liikkuva koulu 2012a.) Myös erilaiset kampanjat ovat hyvä keino edistää fyysistä aktiivisuutta välitunneilla. Nuori Suomi on järjestänyt vuosittain valtakunnallisesti viikon mittaisia liikunnallisia välituntikampanjoita, joiden tavoitteena on saavuttaa kaikki Suomen koulut. (Kaukonen & Lipsanen 2011, 24.) Erilaisista kampanjoista fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi kerron myöhemmin omassa luvussaan.

2.3.3 Toiminnalliset oppitunnit

Toiminnalliset oppitunnit on hyvä keino edistää fyysistä aktiivisuutta koulussa. Kouluikäiset lapset ja nuoret viettävät koulussa suuren osan valveillaoloajastaan. Jos tämä aika vietetään lähes kokonaan istuen, ei edes vapaa-ajan liikuntaharrastukset välttämättä riitä kattamaan päivittäistä terveyden kannalta riittävää liikuntamäärää. Tämän lisäksi useilla lapsilla ja nuorilla istuva elämäntyyli jatkuu myös vapaa-ajalla. (Aittasalo 2013.) Toiminnallisilla oppitunneilla on useiden tutkimuksien mukaan positiivisia vaikutuksia myös oppimiseen ja koulumenestykseen. Istumista on hyvä rajoittaa koulupäivän aikana, ja tuoda liikunnallisuutta oppitunneille erilaisin keinoin, esimerkiksi toteuttamalla taukojumppia ja erilaisia liikunnallisia tuokioita, sekä toiminnallisia työtapoja. (Liikkuva koulu 2012a.)

Donnelly kollegoineen (2009) tutki kolmen vuoden ajan, kuinka liikunnallisuuden lisääminen koulupäivään vaikuttaa oppimiseen. Tutkimusryhmä lisäsi toisen ja kolmannen luokan oppilaille kouluviikkoon yhteensä 90 minuuttia reipasta liikuntaa oppituntien yhteyteen järjestetyillä 10 minuutin liikunnallisilla tuokioilla. Testitulokset lukemisessa, matematiikassa ja oikeinkirjoituksessa paranivat kontrolliryhmään verrattuna merkitsevästi. (Donnelly ym. 2009.) Myös Reed ym. (2010) on tutkinut oppituntien aikaisen liikunnan ja koulumenestyksen välistä yhteyttä. Tutkimuksessa järjestettiin 30 minuuttia liikuntaa yhden päivän oppitunneille, yhteensä kolmena päivänä viikossa. Tutkimus kesti neljän kuukauden ajan, ja tuona aikana koeryhmän oppilaat menestyivät humanististen ja yhteiskunnallisten aineiden testissä kontrolliryhmää merkitsevästi paremmin. Koeryhmän oppilaat saivat paremmat pisteet myös matematiikassa, äidinkielen ja luonnontieteen testeissä, mutta näissä erot kontrolliryhmään eivät olleet tilastollisesti merkitsevät (Reed ym. 2010.) Kibbe ja hänen kollegansa (2011) käyttivät liikunnan integroimista itse opittavan asian läpikäymiseen. Take 10! -hankkeessa matematiikan, äidinkielen ja luonnontieteiden oppimista on tuettu liikunnan keinoin, integroimalla liikuntaa oppitunneille 10 minuutin jaksoissa. Hanke on ollut käynnissä jo 10 vuotta, ja sillä on saatu positiivisia muutoksia aikaan sekä liikunta-aktiivisuudessa, että oppimisessa. (Kibbe ym. 2011.)

Liikuntaa integroitaessa muiden aineiden oppitunneille tulee kuitenkin huomioida, ettei liikunta nouse liian suureen rooliin. Liikkuminen opettamisen keinona on hyvä, mutta oppituntien tavoitteet ovat kyseisen oppiaineen tavoitteet, eikä liikunta saa häiritä niitä. Liikunta voi olla hyvä ja toimiva väline näiden tavoitteiden saavuttamisessa. (Sport.fi 2013.)

Konkreettisia keinoja oppimisen tavoitteiden saavuttamiseen toiminnallisten oppituntien kautta on useita. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset taukojummat ja liikunnalliset tuokiot, toiminnalliset työtavat, sekä istumisen vähentäminen eri keinoin oppitunneilla. (Liikkuva koulu 2012a.)

Erilaiset taukojummat tai liikunnalliset tuokiot oppituntien lomaan ovat hyvä keino edistää fyysistä aktiivisuutta, oppimistuloksia, ja vireyttä koulussa. Taukojummat ja tuokiot voivat olla joko opettajan tai oppilaiden itsensä keksimiä ja ohjaamia. Erilaisia jumppia ja leikkejä on helppo löytää esimerkiksi internetistä, tai keksiä itse. Keinoja taukojumppien ja liikunnallisten tuokioiden pitämiseksi on esimerkiksi luokan oma taukoliikuntakansio tai liikepankki, johon on koottuna erilaisia jumppia ja leikkejä; liikkuva kuukausi- tai joulukalenteri, joissa on joka päivälle uusi oma liikunnallinen toimintansa; liikunnalliset aamunavaukset, jotka voivat olla esimerkiksi ulkona tai liikuntasalissa koko koululle, tai kaikille omassa luokassaan keskusradion kautta; jokaiselle aamulle oma aamuliikkeensä, sekä luokan yhteinen kävelylenkki esimerkiksi kerran viikossa. (Liikkuva koulu 2012a.)

Toiminnalliset työtavat ovat hyvä keino tuoda liikettä oppitunneille, ja samalla käyttää liikuntaa opettamisen ja oppimisen välineenä. Erilaisia toiminnallisia työtapoja ovat esimerkiksi pistetyöskentely tai rastirata, jossa oppilaat kiertävät oppitunnin aikana eri pisteitä tehden niissä eri tehtäviä; hernepussien heittäminen ja sitä kautta vastaaminen; kielenopetuksessa liikkeiden yhdistäminen sanoihin, maantiedossa ”mielikuvitusmatkat” liikunnallisesti toteuttaen, sekä matematiikassa laskemisen ja liikkeen yhdistäminen. (Liikkuva koulu 2012a.) Käytännössä joka oppiaineessa on mahdollista yhdistää liikkumista opettamiseen ja oppimiseen. Toiminnallisten työtapojen keksimisessä usein vain mielikuvitus on rajana. Esimerkiksi erilaisia mielipidejanoja tai toiminnallisia korttipelejä voi soveltaa lähes missä oppiaineessa tahansa.

Istuma-asennon huomioimiseen, sekä istumisen vähentämiseen, on monenlaisia keinoja. Näitä ovat esimerkiksi istuminen tuolien sijaan aktiivisemmin jumppapalloilla, vastaaminen ja / tai viittaaminen seisten, oppilaan tuleminen esimerkiksi apua tarvittaessa tai kotitehtäviä tarkastettaessa opettajan luokse, tasapainolaudan kanssa tai ilman erilaiset pisteet luokassa, kuten esimerkiksi teroitus-, paperi-, ja juomapiste; seisten kuuntelu, ”viikon liike” omatoimisesti aina ennen istumista, tilasta toiseen siirtymiset kävelemisen sijaan aktiivisemmin, kuten hypellen, takaperin, tai laattoja ja jalanjälkikuvioita hyödyntäen; sekä

istumisen tarkistuskortti, julisteet, ja tiedotus oikein istumisesta. (Liikkuva koulu 2012a; Terve koululainen 2010.)

2.3.4 Kouluympäristöt

Suomalaiset ala-asteikäiset viettävät kouluviikon aikana välitunnilla noin 5 tuntia, joista käytännössä kaikki koulupihalla. Lasten liikunta-aktiivisuutta kokonaisuutena tarkasteltuna, yksittäisistä liikuntapaikoista juurikin lapsen oma koulupiha on eniten käytetty, ja ala-asteikäisten liikuntakerroista yli kolmannes tapahtuu siellä. (Nuori Suomi ry 2006, 5.) Koulupihoilla on siis suuri merkitys lasten liikkumisessa, niin koulupäivän aikana kuin vapaa-ajallakin. Tästä syystä koulupihoihin olisikin tärkeä panostaa. Nuoren Suomen ja Opetusministeriön valtakunnallisessa tutkimuksessa (2003) todettiin, että suuressa osassa kouluista piha ei vastannut lasten liikunnallisia vaatimuksia, ja vähintään kolmasosa koulupihoista arvioitiin tarvitsevan välittömiä kunnostamistoimenpiteitä. (Nuori Suomi ry 2004, 32.) Tärkeitä keinoja fyysisen aktiivisuuden edistämiseen kouluympäristöjen avulla ovat koulupihan monipuolisuus, koulupihan suunnittelu, lähiliikuntapaikan rakentaminen, oppilaiden osallistaminen, sekä innostavat sisätilat. (Horelli 1995; Koulut liikkeelle 2007; Liikkuva koulu 2012a; Liikkuva koulu 2012b, 13.)

Hyvä koulupiha liikkumiseen on monipuolinen. Liikkumisen tulee olla luontevaa, ja lapsen on voitava vaihtaa liikkumismuotoa spontaanisti. Kun lapsen mielenkiinto jotakin liikkumismuotoa kohtaan loppuu, olisi hyvällä koulupihalla oltava mahdollisuuksia siirtyä uusiin peleihin ja leikkeihin. Koulupihalla tulisi olla tarpeeksi vapaata tilaa lasten luonnolliseen liikkumiseen, kuten juoksemiseen, hippaleikkeihin ja erilaisiin pallopeleihin. Vapaata tilaa tulee olla esimerkiksi hyppynarujen ja ruutujen hyppelyihin, pallopelejä varten pitäisi olla esimerkiksi palloiluseiniä, koripallotelineitä ja kenttiä, ja muita liikuntaleikkejä varten asfalttiin voidaan piirtää esimerkiksi erilaisia viivoja, ruudukkoja ja pelikenttiä. Vapaan tilan lisäksi koulupihalla olisi hyvä olla erilaisia kiipeilyyn ja riipuntaan käytettäviä telineitä, sekä puomeja. (Karvinen 2002, 33–40; Ylimäinen & Pahtaja 2003, 38–39.)

Koulut liikkeelle hanke (2007) määrittelee tärkeitä tekijöitä koulupihan suunnittelussa, nimenomaan liikunnan kannalta. Tärkeää on pihan kalustaminen niin, että se tukee monipuolisesti lasten liikunnallisia perustaitoja. Oleellista on myös, että koulupihan varustus on lähtöisin lasten ja nuorten todellisesta tarpeesta, eikä ole vain ”valmiiksi suunniteltuja ja

leikittyjä” pihvoja. Myös molempien sukupuolten ja pihojen ympärivuotisen käytön huomioiminen, turvallisuutta unohtamatta, on oleellista. (Koulut liikkeelle 2007.)

Taloudellisten resurssien vähäisyys on yksi suurimmista ongelmista koulupihojen huonojen liikuntaolosuhteiden taustalla (Nuori Suomi ry 2004, 37). Koulupihojen liikuntaolosuhteiden parantamiseksi ei kuitenkaan aina tarvita suuria investointeja, vaan myös pienemmillä kustannuksilla saadaan parannusta aikaan. Tällaisia mahdollisuuksia ovat esimerkiksi pihalueiden maalaaminen (esim. labyrintit, linnat, luolat, lohikäärmeet, kellotaulut, ruutuhyppeily-ruudut, verkkopallo-, jalkapallo- ja tenniskentät) (Stratton & Mullan 2005), toiminta-alueiden maalaaminen (esim. urheilualue, kuntoilu- ja taitoalue, sekä rennomman toiminnan alue) (Ridgers ym. 2007), sekä peleihin ja leikkeihin tarkoitettun tilan laajentaminen (Loucaides ym. 2009). Näistä kaikista kolmesta edellä mainituista toiminnoista tehtiin tutkimukset, ja jokaisessa tuloksena oli lasten fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen koulun pihan uudelleenjärjestämisen myötä.

Muita pienemmän kustannuksen investointeja koulupihalle on lisätä toimintoja, joita monilla pihvilla saattaa jo olla. Näitä ovat esimerkiksi keinut, kiipeilytelineet ja -verkot, liukumäet, urheiluvälineet, luvat (esim. skeittamiseen ja pyöräilyyn), sekä erilaiset kentät ja paikat. Nämä edellä mainitut olivat ala-asteikäisten oppilaiden omia toiveita Alhon ja Martikaisen (2013) pro gradu -tutkielmassa. Oppilaiden mukaan vaikka näitä jo pihvilla olisi, ei niitä ole välttämättä tarpeeksi (Alho & Martikainen 2013, 32, 34–35). Myös turvalliset mäenlaskupaikat koulun pihalla talvisin ovat edellä mainittujen lisäksi yksi keino lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Monet koulut sijaitsevat myös erilaisten liikuntapaikkojen, kuten pururatojen, kunnan liikuntakenttien sekä metsän läheisyydessä. Näitä paikkoja on hyvä hyödyntää lasten ja nuorten liikuttamisessa koulupäivän aikana, valvontaa tietenkään unohtamatta. (Liikkuva koulu 2012a.)

Yksi keino lisätä koulupihan viihtyisyyttä ja tätä kautta fyysistä aktiivisuutta on parantaa ja käyttää erilaisia pihan pintamateriaaleja, kuten laatoituksia, ja nurmi- ja hiekkakenttiä (Grönholm 2004, 331). Karjalaisen ja Käyrän pro gradu -tutkielmassa (2007) lapset toivoivat koulupihallensa lisää kasvillisuutta, sekä erilaisia pintamateriaaleja, kuten nurmikkoja ja hiekkaa. Lasten mielestä tämä parantaisi koulupihan turvallisuutta, sekä viihtyisyyttä monipuolisempien liikuntamahdollisuuksien kautta (Karjalainen & Käyrä 2007, 61). Erilaiset

pinnat ovat varmasti innostavampia liikkumaan kuin pelkkä asfalttipiha, joita esimerkiksi useissa yläkoulujen pihossa on.

Suurempi investointi on rakentaa koulupihasta lähiliikuntapaikka, kuten joissain kouluissa on tehty. Se on iso investointi, joka vaatii huolellista suunnittelua ja rahoituksen saamista kuntatasolla. (Liikkuva koulu 2012b, 13.) Nuoren Suomen lähiliikuntapaikkojen monitahoarviointi -tutkimuksessa (2006) 94 % prosenttia 3.-6.-luokkalaisista oppilaista arvioi oman liikunta-aktiivisuuden lisääntyneen paljon tai jonkin verran sen jälkeen, kun koulupiha oli kunnostettu lähiliikuntapaikaksi (Nuori Suomi ry 2006). Lähiliikuntapaikaksi kunnostettaessa koulupihalle on mahdollista investoida monenlaisia toimintoja, jotka ovat omiaan lisäämään lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Tällaisia ovat esimerkiksi beach volley-, koripallo-, pihasähly-, yleisurheilu-, ja jalkapallokentät, monitoimikentät ja -kaukalot, rullalautailu-, ja -luistelualueet, kuntoiluvälinealueet, leikkivälinealueet, hiihtomaat, pihashakki- ja petankkialueet, frisbeegolfradat, sekä kiipeily- ja seikkailuradat. (Nuori Suomi ry 2006.)

Oppilaiden ottaminen mukaan koulupihan suunnitteluun on paras keino saada pihasta lapsia ja nuoria innostava, koska juuri he ovat sen tärkeimpiä käyttäjiä. Osallistuminen suunnitteluun antaa lapselle ja nuorelle tunteen siitä, että hän on osallisena jossakin tärkeässä. (Horelli 1995, 133.) Kun lapset ja nuoret pääsevät osallistumaan suunnitteluun, saavat he valmiuksia ja välineitä vaikuttaa jatkossakin omaan elinympäristöönsä (Ojanen 2001, 25). Oppilaat voivat esimerkiksi kirjoittaa tai piirtää omasta unelmien koulupihastaan, tai suunnitella sitä ryhmätyönä (Liikkuva koulu 2012b, 26).

Myös koulun sisätiloilla, sekä niiden kunnolla ja varustuksella, on rooli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi koulussa. Huonolla säällä välituntiaktiivisuus usein laskee, jolloin lasten ja nuorten liikkumiseen olisi hyvä käyttää koulun sisätiloja. Sisätiloja voi käyttää myös oppituntien aikana. Koulun sisätiloista liikkumiseen on mahdollista käyttää esimerkiksi liikuntasaleja, käytäviä, aulatiloja, luokkia sekä varastoja. Liikuntasalia välineineen voi esimerkiksi varata eri luokille eri välitunteina joko vuorotellen tai esimerkiksi palkintona. Käytävillä taas on helppo askarrella esimerkiksi jalanjälkiä tai erilaisia teippauksia antamaan virikkeitä lapsille, esimerkiksi hyppimisen ja tasapainoilun kautta. Leveämmille käytävillä tai aulatiloihin voi esimerkiksi hankkia pingispöytiä, tai liikunnallisia pelikonsoleita ja tanssimattoja. Käytäväliikuntaa varten on mahdollista hankkia myös erilaisia

pelii- ja leikkivälineitä. Yksi keino liikunnan lisäämiseksi on myös hankkia leuanvetotankoja luokkien oviaukkoihin. (Liikkuva koulu 2012a.)

2.4 Muut fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Seuraavaksi esiteltävät fyysistä aktiivisuutta edistävät tekijät toimivat rinnakkain aikaisemmin esiteltyjen tekijöiden kanssa. Henkilökunnan osallistaminen, yhteistyöverkostot ja liikuntahankkeet eivät itsessään suoraan lisää fyysistä aktiivisuutta kouluihin, mutta niiden avulla esimerkiksi välituntiliikuntaan, liikuntakerhoihin, sekä koulumatkaliikuntaan avautuu uusia liikunnallistamisen keinoja. Henkilökunnan osallistaminen, yhteistyöverkostot ja liikuntahankkeet ovat osana jokaisessa aiemmin esitellyssä fyysistä aktiivisuutta lisäävässä tekijässä. Henkilökunnan osallistaminen, yhteistyöverkostot ja liikuntahankkeet luovat perustaa koko koulun liikuntakulttuurille.

2.4.1 Henkilökunnan osallistaminen

Henkilökunnan osallistaminen näkyy työssämme häilyvästi lähes jokaisessa teemassa, eikä sitä voi täysin yksiselitteisesti erotella. Se on vaikuttava tekijä fyysisen aktiivisuuden edistämässä kaikissa teemoissa. Ilman henkilökunnan osallistamista koulun liikunnallistaminen uhkaa jäädä vain liikunnanopettajan harteille. Esimerkiksi välituntiliikunnan edistämässä muiden opettajien osallistuminen on välttämätöntä. Onnistunut henkilökunnan osallistaminen näkyy ennen kaikkea liikunnallisten toimien juurtumisena koulun toimintakulttuuriin.

Oppilaiden liikkumisen lisääminen ei ole pelkästään liikunnanopettajan tehtävä. Yksi henkilö ei pysty koulun toimintakulttuuria muuttamaan, jos kouluyhteisön muut jäsenet eivät asiasta innostu. On tärkeää, että liikunnanopettajan ja rehtorin lisäksi koko koulun henkilökunta sitoutetaan liikunnallistamiseen ajoissa. Liikunnan lisäämisen tulisi olla kaikkien koulussa työskentelevien yhteinen tavoite. (Aira 2012; Aira ym. 2012, 22-24.) Perttinä (2012) kertoo esimerkin Ahmon koulusta, jossa suurimmat askeleet koulupäivän liikunnallistamiseen ovat tuoneet ne opettajat, jotka opettavat muita aineita kuin liikuntaa. Kyseiset opettajat ovat parhaita esimerkkejä nuorille omalla esimerkillään. Tämä vaatii panostusta opettajilta, sillä

heidän pitää heittäytyä ja laittaa itsensä likoon persoonina. Liikunta antaa tähän hyvät mahdollisuudet. (Perttinen 2012.)

Liikunnallinen ja hyvinvoiva henkilökunta jaksaa paremmin työskennellä, ja ennen kaikkea toimii hyvänä roolimallina nuorille ja rohkaisee heitä mukaan liikunnalliseen elämäntapaan. Nuoret voivat ottaa mallia koulun henkilökunnasta ja näin siirtää liikunnallisia vaikutteita omaan arkeensa. Liikuntaan myönteisesti suhtautuvat opettajat integroivat liikuntaa omaan opetukseensa ja pitävät taukojumppia omilla oppitunneillaan, mikä edesauttaa liikunnan asemaa koulussa (Comprehensive School Physical Activity Programs: A Guide for Schools, 2013.)

Yhteistyö kouluterveydenhoitajan kanssa on tärkeää koulun liikunnallistamiseksi. Kouluterveydenhoitaja on terveystieteen ammattilainen, jonka mielipide voi olla vahvempi kuin opettajien. Tämä on oleellista esimerkiksi silloin, kun terveyden kannalta liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria yritetään innostaa liikkumaan. Kouluterveydenhoitaja voi esimerkiksi aktivoida liikunnallisesti passiivista oppilasta osallistumaan koulun järjestämiin liikuntakerhoihin. (Asanti & Oittinen 2006, 33.) Kouluterveydenhoitajat voivat toteuttaa kouluissa liikuntaneuvontaa oppilaille. Tukea neuvontaan he saavat tekemällä yhteistyötä esimerkiksi liikunnanopettajien tai liikunnanohjaajien kanssa. Liikkuva koulu -ohjelmaan kuuluneessa Savitaipaleen koulussa kouluterveydenhoitaja yhdessä liikunnanopettajien ja fysioterapeutin kanssa järjestävät koulun liikuntatunneilla terveyden kuntopiirejä, joiden perusteella oppilaat voivat saada kutsun koulun liikuntakerhoihin. Kuntopiireissä mitataan oppilaiden kuntoa, liikehallintaa, ryhtiä, pituutta ja painoa. (Liikkuva koulu 2012a.) Vantaalla kouluterveydenhoitajat ovat mukana tiiviisti Liikkuva koulu -ohjelmassa. Terveydenhoitajat arvioivat oppilaan liikunnallisen tuen tarpeen joka vuosi terveystarkastuksessa. Terveydenhoitajat voivat myös jakaa ilmaisia uinti- ja perheuintilippuja kaupungin uimahalleihin, ohjata lapsia ja nuoria liikuntakerhoihin tai tukiopetukseen, sekä motivoida oppilaita liikunnan pariin perheliikuntapassilla tai aktiivisuusmittareilla. (Vahtola 2012.)

Tehokas henkilökunnan osallistaminen nousee vahvasti esille myös eri liikunnallisten hankkeiden myötä. Hankkeiden onnistumisen kannalta ehto on, ettei hanke kaadu yksinään esimerkiksi liikunnanopettajan harteille, vaan vastuu hankkeesta jakautuu tasaisesti koko koulun henkilökunnalle. Liikkuva koulu loppuraportissa (2012) on koottu toimintaa edistäviä ja haittaavia tekijöitä, ja yhdessä onnistuneen toimintasuunnitelman mukaisen

käytännön toiminnan kanssa tärkeimmäksi edistäväksi tekijäksi nousi innostuneet ja motivoituneet opettajat. Vastaavasti toimintaa haittaavana tekijänä toiseksi isommaksi haitaksi nähtiin hankkeen vastuun jakautuminen yhdelle tai kahdelle henkilölle. (Aira ym. 2012, 22-24.)

2.4.2 Yhteistyöverkostot

Koulun tekemä yhteistyö esimerkiksi fysioterapeutin, urheiluseurojen, liikunnan aluejärjestöjen, kunnan eri toimijoiden, muiden koulujen, sekä oppilaiden vanhempien kanssa on tärkeä keino lisätä koulun fyysistä aktiivisuutta (Liikkuva koulu 2012a). Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheeseen osallistuneiden koulujen 23 rehtoria pitivät yhteistyötä tärkeänä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi kouluissaan. Rehtoreista 91 % koki, että he johtajina voivat edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta kouluissaan ”tekemällä yhteistyötä muiden koulujen ja kunnan työntekijöiden kanssa”. Rehtorit arvioivat myös avoimissa vastauksissa keinoja edistää koulupäivän liikunnallisuutta. Rehtorit mainitsivat hyvänä keinona aktiivisen verkostoitumisen, johon kuului kunnan talousarvioon vaikuttaminen, huoltajien kuunteleminen ja heidän aktivointi, sekä liikuntaseurojen kanssa tehty yhteistyö. (Kämppi ym. 2013, 43.)

Koulujen ja urheiluseurojen välinen yhteistyö on hyvä keino innostaa lapsia liikkumaan, ja yleensä hyvä yhteistyö on eduksi sekä kouluille että seuroille. Koulut saavat esimerkiksi apua liikuntakerhojen järjestämiseen, lajiesittelyihin, materiaalien tuottamiseen, sekä opettamiseen ja ohjaamiseen. Myös koulun liikuntatunneille tulee vaihtelua, kun oppilaat saavat tutustua eri lajeihin ja seurojen toimintaan. Urheiluseurat taas saavat hyvän tilaisuuden esitellä ja markkinoida omaa toimintaansa lapsille ja nuorille. Esimerkiksi erilaiset liikuntatapahtumat ovat erinomainen tilaisuus kokeilla yhteistyötä. Urheiluseurat voivat myös järjestää liikunnallista ja ohjattua toimintaa koulun tiloissa loma-aikoina. (Liikkuva koulu 2012b, 25.)

Liikunnan aluejärjestöjen kanssa tehty yhteistyö on hyvä tapa lisätä opettajien tietoja ja taitoja. Aluejärjestöt järjestävät hyödyllisiä koulutuksia, niin oppilaille kuin opettajillekin. (Liikkuva koulu 2012b, 25.) Aluejärjestöt järjestävät koulutusta hieman alueesta riippuen muun muassa lasten ja nuorten valmentajille ja ohjaajille, aikuisten terveys-, ja kuntoliikunnan ohjaajille, ikääntyvien ohjaajille, seuratoimijoille, opettajille, koulujen oppilaille, varhaiskasvattajille, kerho-ohjaajille, terveysliikunnan ammattilaisille, sekä kuntien

luottamushenkilöille ja viranhaltijoille. (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2014; Hämeen Liikunta ja Urheilu ry 2014). Liikunnan aluejärjestöjä on 15 ympäri Suomea. (Sport.fi 2013.)

Liikunnan lisääminen koulupäivään mahdollistuu paremmin kunnan sisäisellä yhteistyöllä. Kunnan sisäisellä tarkoitetaan esimerkiksi kunnan muita kouluja, liikuntatoimea, nuorisotoimea, teknistä toimea, sekä sosiaali- ja terveystoimea. (Liikkuva koulu 2012b, 24.) Yhteistyö esimerkiksi koulupihan rakentamisessa on tärkeässä osassa, etenkin jos kyseessä on lähiliikuntapaikan rakentaminen. Koulupihojen kehittämiseen tarvitaan muun muassa opetustoimen, tilalaitoksen, kiinteistölaitoksen, suunnittelutoimiston, sekä liikuntatoimen yhteistyötä. (Asanti & Oittinen 2006, 31–32.) Hyvä esimerkki kunnan sisäisestä yhteistyöstä on Kalajoella, jossa kaupungin koulujen, liikuntatoimen, sekä urheiluseurojen yhteistyötä edistetään iltaseminaareilla (Liikkuva koulu 2012a).

Kodin ja koulun välinen yhteistyö, sekä yhteistyö vanhempainyhdistysten ja -toimikuntien kanssa on oleellisessa osassa fyysisen aktiivisuuden edistämisessä. Liikkuva koulu -hankkeessa vanhempia on otettu mukaan esimerkiksi suunnittelemaan koulupihoja ja järjestämään tapahtumia. Yksi hyvä keino edistää koulun ja vanhempien yhteistyötä ja liikunnallisuutta ovat liikunnalliset vanhempainillat. Tällaisissa vanhempainilloissa voi olla myös koko perhe mukana yhdessä liikkumassa. Liikunnallisilla vanhempainilloilla voi olla esimerkiksi erilaisia toimintapisteitä, sekä vanhemmille että lapsille. Toiminnallisten vanhempainiltojen suunnittelun ja järjestelyn voi toteuttaa yhteistyössä esimerkiksi liikunnan aluejärjestön, kunnan liikuntatoimen, liikuntaseurojen, tai paikallisten yhdistysten kanssa. Luokille voidaan jakaa myös niin sanottu perhereppu, joka kiertää viikonloppuisin vuorotellen oppilailla. Oppilaat voivat kirjoittaa yhdessä muun perheen kanssa viikonlopun aikana toteutetusta liikuntaan liittyvästä teosta. Repussa voi olla esimerkiksi maskotti, liikuntapäiväkirja, sekä tietopaketti liikunnasta ja terveydestä. (Liikkuva koulu 2012a; Liikkuva koulu 2012b, 23.)

2.4.3 Liikuntahankkeet

Erilaiset liikunnalliset teemapäivät ja tapahtumat, liikunnalliset retket, sekä liikuntahankkeet ovat hyvä keino innostaa lapsia ja nuoria liikkumaan, ja saada tätä kautta koko koulusta liikunnallisesti aktiivisempi. Karjalaisen (2013) pro gradu -tutkielmassa Liikkuva koulu -hankkeessa mukana olevien koulujen 21:tä rehtoria pyydettiin arvioimaan koulun

liikunnallistamisen keinoja. Rehtorit arvioivat avoimissa vastauksissa tärkeiksi erilaisten liikunnallisten tapahtumien ja tempauksien järjestämisen, esimerkiksi liikuntapäivät ja erilaiset yhteiset tempaukset koulun ja vanhempien kanssa. (Karjalainen 2013, 57–58.)

Erilaisia liikuntapäiviä ja -tapahtumia voi olla lähes minkälaisia tahansa, eikä ole tiettyjä malleja minkälaisia niiden tulisi olla. Tärkeimpänä tekijänä niissä on innokkaasti yhdessä liikkuminen ja hauskaa pitäen. Valmiita ideoita liikuntapäivien ja -tapahtumien suunnitteluun ja järjestämiseen on runsaasti. Oppilaat voivat esimerkiksi esitellä muille omia harrastuksiaan, jonkin lajin urheilija voi tulla esittelemään ja ohjaamaan omaa lajiaan oppilaille esimerkiksi liikuntamessuilla, tietyn lajin teemapäivä tai -viikko, alueen eri koulut voivat järjestää yhteisiä liikuntapäiviä, joissa mukana voi olla esimerkiksi paikallisia urheiluseuroja; oppilaiden itse keksimät leikit, joissa luokat sekoitetaan ja jokaisen luokan edustajat opettavat toisilleen ja opettajille omat leikkinsä; sekä koko perheen yhteiset liikunnalliset vanhempainillat. (Asanti & Oittinen 2006, 30; Liikkuva koulu 2012a.)

Hyviä ideoita ovat myös erilaiset kilpailut, kuten esimerkiksi Suurin pudottaja -kilpailu. Kilpailussa mitataan luokan keskiarvoaika tietylle lenkille, ja esimerkiksi kahden kuukauden päästä sama lenkki kävellään tai juostaan uudestaan tavoitteena pudottaa aikaa. Yksi kilpailu voi olla myös tanssin opetteluun yhdistetty Tanssii teinien kanssa -kilpailu, joka toteutetaan Tanssii tähtien kanssa -tyyliin. Myös erilaiset valtakunnalliset teemapäivät ja tapahtumat koko luokalle tai koululle ovat hyviä fyysisen aktiivisuuden edistäjiä. Tällaisia ovat esimerkiksi Nuoren Suomen, nykyisen VALO:n, järjestämät Liikuntaseikkailu, Vipinää Välkälle ja Taisto, sekä Suomen hiihtoliiton ja hiihtoseurojen yhdessä järjestämä Lasten mäkiviikko -kiertue, jossa alakoululaisille lapsille tarjotaan mahdollisuus liikkua, sekä kokeilla hyppäämistä ja hiihtoa turvallisesti ja innostavasti. (Liikkuva koulu 2012b, 9–10; Nuori Suomi 2009; Suomen Hiihtoliitto 2013; Valo 2014.)

Usein koulun kiireisessä arjessa liikuntapäivien suunnitteluun ja toteutukseen ei ole aikaa. Tällöin liikunta-alan ammattilaisten järjestämät liikuntapäivät kouluille, kuten esimerkiksi LiikUn liikuntapäivät ja sporttivaunu, ovat erinomaisia vaihtoehtoja koko koulun liikunnallistamiseen. Yksi hyvä idea ovat myös erilaiset koulumatkateemapäivät, kuten polkupyöräteemapäivät, joissa voi olla esimerkiksi pyöräilyn turvallisuuteen liittyviä asioita, polkupyörän ”tuunausta”, erilaisia viestejä ja taitoratoja, sekä polkupyörän huoltoa. (Liikkuva koulu 2012a; Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2014.)

Liikunnalliset retket ovat hyvä keino innostaa lapsia liikkumaan. Koulun lähellä olevia metsäalueita voidaan hyödyntää luokan yhteiseen metsäretkeen. Retkellä voidaan esimerkiksi kerätä marjoja ja sieniä, ja näin yhdistää retki biologian tuntiin. Koulu voi myös järjestää tutustumisretkiä kunnan eri liikuntapaikoille. Näin oppilaat pääsevät kokeilemaan eri lajeja, ja oppilaille saadaan oman kunnan liikuntapaikat ja harrastamismahdollisuudet tutummiksi. Yksi mahdollisuus liikunnallisiksi retkiksi on hankkia koululle polkupyöriä oppilaiden ja opettajien käyttöön. Pyörät mahdollistavat pidemmät retket kuin kävely. Luokat voivat tehdä retkiä esimerkiksi museoihin, nähtävyyksiin, kirjastoon, metsään, tai jopa yön yli kestäväälle luokkaretkelle. (Liikkuva koulu 2012b, 14.)

Hankkeita ja kampanjoita on lukuisia niin Suomessa kuin muualla maailmassa. Suomen kouluissa käytettyjä hankkeita ja kampanjoita ovat muun muassa Liikkuva koulu -hanke, Koulut liikkeelle -hanke, Liikuntaseikkailu, Suksien Sotshiin 2014, Lasten mäkiweekki, N.Y.T -NYT! koulukisa 2014, Taisto, Lukiolaiset liikkeelle -hanke, Power Mover -hanke, sekä Terve koululainen -hanke. (Koululiikuntaliitto 2014; Koulut liikkeelle 2007; Liikkuva koulu 2012; Liikuntatieteellinen Seura 2012; Suomen Hiihtoliitto 2013; Suomen olympiakomitea ym. 2013; Terve Koululainen 2013; Valo ry 2014.)

Maailmalla käytettyjä koulun liikunnallistamiseen tarkoitettuja hankkeita ovat muun muassa Let's Move!, Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP), Health Optimizing Physical Education (HOPE), TAKE10!, sekä Safe Routes to School. Pääpiirteittäin näissä ulkomaisissa hankkeissa on samat tavoitteet kuin kotimaisissakin, eli fyysisen aktiivisuuden edistäminen koulussa (ILSI Research Foundation 2012; Metzler ym. 2013; Let's Move 2013; Safe Routes to School 2012; U.S. Department of Health and Human Services 2013).

3 LIIKUNNANOPETTAJAN LAAJA-ALAINEN TYÖNKUVA LIIKUNNANOPETTAJAKOULUTUKSESSA

Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellinen tiedekunta on yli 50 vuoden ajan vastannut suomalaisten liikunnanopettajien koulutuksesta, sekä kouluttanut merkittävän osan liikuntahallinnon johtavassa asemassa olevia ammattilaisia. Liikuntatieteellinen tiedekunta pyrkii edistämään suomalaisen väestön terveyttä toteuttamalla laadukasta tutkimustyötä liikunta- ja terveystieteiden kehittämiseksi, sekä kouluttamalla liikunta- ja terveysalojen asiantuntijoita. (Muutosta liikkeellä 2013.)

Tulevien liikunnan- ja terveystiedonopettajien koulutuksen lisäksi Liikuntatieteellinen tiedekunta yhdessä opettajankoulutusyksiköiden kanssa järjestää täydennyskoulutusta eri puolilla Suomea. Koulutusta saavat perusopetuksessa ja toisella asteella liikuntaa ja terveystietoa opettavat opettajat. Täydennyskoulutuksen taustalla on elinikäisen oppimisen periaate, ja tavoitteena ammatillinen kasvu ja kehittyminen, sekä osaamisen pitkäjänteinen kehittäminen koulun liikunta-, terveys- ja hyvinvointikulttuurin edistämiseen. (jyu.fi/sport; Muutosta liikkeellä 2013.)

Liikuntaa opettavat opettajat ovat tärkeässä roolissa edistettäessä koulun liikunnallistamista. Opettajien työnkuvan muuttuminen yhä laaja-alaisemmaksi esimerkiksi Sipilän hallituksen *tunti liikuntaa päivässä* -tavoitteen myötä, asettaa opettajankoulutusta järjestävien yliopistojen opetussuunnitelmat uusien haasteiden eteen (VKN, 2015, 17). Opettajankoulutuksen tulee valmistaa tulevaisuuden liikuntaa opettavat opettajat, sekä erityisesti alakoulun opettajat kohti laaja-alaisempaa ammattitaitoa. (Muutosta liikkeellä 2013.) Mäkelä (2014) pohtii väitöskirjassaan, voisiko liikunnanopettajakoulutus antaa nykyistä parempia valmiuksia uusille opettajille kohdata heidän työuransa alkuvaiheessa eteen tulevia laaja-alaisuuden tuottamia haasteita.

Liikunnanopettajien viisivuotisessa koulutuksessa opiskelijat voivat valita syventäviin opintoihinsa kurssin *Liikunnanopettaja koulun hyvinvoinnin edistäjänä*. Kurssin tarkoituksena on valmistaa tulevia liikunnan- ja terveystiedonopettajia opettajien muuttuvaan työnkuvaan, eli juuri uusiin laaja-alaisuuden haasteisiin. *Liikunnanopettaja koulun hyvinvoinnin edistäjänä* -kurssi järjestettiin ensimmäisen kerran lukuvuonna 2014-2015. Kurssille osallistui 14 opiskelijaa, joista suurimmalla osalla oli taustalla liikunnanohjaajakoulutus.

Osaamistavoitteet kurssille määriteltiin seuraavalla tavalla. Opintojakson lopussa opiskelijan odotetaan:

- Tuntevan monipuolisesti erilaisia toimenpiteitä liikunnan lisäämiseksi koulupäivään ja osaavan toteuttaa niitä kouluissa.
- Ymmärtävän yhteistyöverkostojen ja koti-kouluyhteistyön merkityksen pyrittäessä koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseen.
- Tuntevan sosiaalisen markkinoinnin sovellusmahdollisuudet koulussa.
- Osaavan laatia koulukohtaisen liikuntakartoituksen toimenpidesuosituksineen.

Kurssi oli laajuudeltaan kaksi opintopistettä, ja se koostui luennoista, harjoituksista, asiantuntijavierailuista, sekä projektityöstä. Asiantuntijoina vierailivat Keski-Suomen Liikunnan (KesLi) -edustaja, sekä alakoulussa toimiva liikuntaa opettava opettaja. KesLi:n edustaja esitteli järjestönsä toimintaa sekä sitä, miten KesLi on mukana liikunnallistamassa kouluja. Alakoulun opettaja kertoi siitä, miten Liikkuva koulu -ohjelma toteutuu käytännössä, sekä esitti koulun liikunnallistamisen taloudellisen näkökulman.

Kurssin sisältönä oli tutustua liikunnan edistämiseen koulussa tähtääviin ohjelmiin, kuten Liikkuva kouluun, Terve koululaiseen ja Health Optimizing Physical Education- ohjelmaan (HOPE). Lisäksi kurssilla käsiteltiin liikunnanopettajan roolia liikunnallisen toimintakulttuurin edistäjänä, sekä liikunnanopettajan muuttuvaa työnkuvaa. Kurssilla oli myös projektityö, jota työstiin pitkin kurssia. Projektityö tehtiin pareittain tai pienissä ryhmissä, ja kurssin arviointi perustui tähän projektityöhön. Työn tarkoituksena oli suunnitella koulun liikunnallistamisprojekti ja olla mukana toteuttamassa sitä käytännön tasolla. Opinto-oppaan virallinen kurssikuvaus löytyy liitteenä työn lopussa (liite 2).

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimuksemme on luonteeltaan kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on kuvata todellista elämää, ja siinä kohdejoukko on valittu tarkoituksenmukaisesti. Jokaista tapausta käsitellään ainutlaatuisena, ja kohdetta pyritään kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 161, 164.) Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää tapahtumaa tai ilmiötä mahdollisimman syvällisesti, eikä tehdä tilastollisia yleistyksiä. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään saamaan tietoa paikallisesta ilmiöstä, sekä saamaan uusia näkökulmia tapahtumiin ja ilmiöihin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 59.) Tässä työssä ilmiönä ovat näkemykset fyysisen aktiivisuuden lisäämisen mahdollisuuksista ja esteistä, joita tarkastelemme teoreettisen viitekehyksemme avulla. Tutkimuksemme kautta pyrimme ymmärtämään paremmin koulun liikunnallistamisen mahdollisuuksia ja esteitä eri osa-alueilla, sekä luomaan kokonaiskuvaa koulun liikunnallistamisen kentästä ja opettajien roolista koulun liikunnallistajina.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohteena on useimmiten ihminen ja häntä ympäröivä maailma, jotka Varto (1992) määrittelee yhdessä elämismaailmaksi. Elämismaailma on yksilön, yhteisön, sosiaalisen vuorovaikutuksen, arvomaailman, sekä yleisesti ihmisten välisten suhteiden ja niiden merkitysten kokonaisuus. Elämismaailma on koko ajan läsnä ja muuttuva. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tärkeä osa tutkimusta, sillä kaikki laadullinen tutkimus tapahtuu elämismaailmassa, ja tutkija on yksi osa sitä merkitysyhteyttä jota hän tutkii. Näin ollen tutkimuksen objektiivinen ja ulkopuolinen tarkastelu ei ole käytännössä mahdollista (Varto 1992, 23-27). Laadullisessa tutkimuksessa myös tutkimussuunnitelma muovautuu koko ajan tutkimuksen edetessä. Tutkimussuunnitelman on muokkautettava olosuhteiden mukaan, ja tutkimusta on pystyttävä toteuttamaan joustavasti. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Tässä työssä tutkimusotteenamme on hermeneuttis-fenomenologinen metodi. Siinä on erityispiirteinä nimenomaan ihmisen tutkiminen, ja oleelliseksi nousevat kokemukset, merkitykset ja yhteisöllisyys (Laine 2001, 26). Tässä tutkimuksessa opiskelijoiden ja opettajien näkemykset liikunnallistamisen mahdollisuuksista ja esteistä nousivat heille merkityksellisistä asioista, sekä heidän omista kokemuksistaan haastateltavien aiemman koulutuksen tai työhistorian perusteella. Näkemykset ja kokemukset eivät itsessään ole niin tärkeitä, vaan niille annetut merkitykset. Juuri merkitykset, jotka muotoutuvat kokemuksista,

ovat fenomenologisen tutkimuksen pääasiallinen kohde. Fenomenologisessa tutkimuksessa kohteena on elämismaailma, ja tätä kautta ihmisen merkitykselliset kokemukset. Hermeneutiikka on ymmärtämisen ja tulkitsemisen teoriaa, jossa pyrkimyksenä on löytää sääntöjä oikeaan ja väärään tulkintaan. Olemme keränneet tutkimusaineistomme haastattelemalla, joten fenomenologisen tutkimuksen hermeneuttinen ulottuvuus tulee mukaan tulkittaessa haastattelua. Hermeneutiikkaan liittyy läheisesti esiymmärryksen käsite. Esiymmärryksellä tarkoitetaan tutkijan ymmärrystä tutkimuskohteesta ennen kuin tutkimusta on suoritettu. Hermeneuttis-fenomenologisella tutkimuksen rakenne on kaksitasoinen. Ensimmäisen tason muodostaa tutkittavan koettu elämä sekä esiymmärrys, ja toisen tason muodostaa tutkimus, joka liittyy vahvasti ensimmäiseen tasoon. (Laine 2001, 26-30.)

4.1 Tutkimustehtävät ja tutkimuksen toteutus

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää liikunnanopettajaopiskelijoiden, sekä jo työssä olevien liikunnanopettajien näkemyksiä koulun mahdollisuuksista ja esteistä edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Tarkoituksenamme oli myös olla mukana kehittämässä Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksen *Liikunnanopettaja koulun hyvinvoinnin edistäjänä* -kurssia. Kurssi toteutettiin ensimmäistä kertaa lukuvuonna 2014 – 2015, ja pro gradu -tutkielmamme tuloksien on tarkoitus auttaa kurssin sisältöjen kehittämisessä jatkossa. Tutkimuksen toteutus ajoittui syksystä 2014 keväälle 2016. Haastattelut ja aineiston analysoinnin toteutimme keväällä 2015.

Haastatteluiden avulla tavoitteena on ymmärtää, mitä kaikkea kouluissa voidaan tehdä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi, ja toisaalta mitkä tekijät estävät fyysisen aktiivisuuden edistämistä. Opettajien kohdalla kartoitettiin heidän näkemyksiään mahdollisuuksista ja esteistä, joihin he ovat esimerkiksi törmänneet omissa kouluissaan, tai aiemman työhistoriansa aikana. Opiskelijoiden vastaukset pohjautuivat heidän kokemuksiinsa omilta kouluajoiltaan, työelämästään, sekä liikunnanopettajakoulutuksesta. Haastatteluiden näkemykset ovat yksilöllisiä, eikä niitä voida yleistää.

Tutkimuskysymyksemme opiskelijoille ja opettajille olivat muuten samat, mutta opettajilta halusimme näkemyksiä heidän aiempien kokemusten lisäksi myös heidän sen hetkisestä koulustaan. Tutkimuskysymyksenä halusimme selvittää, mitä mahdollisuuksia koululla on

edistää fyysistä aktiivisuutta, sekä toisaalta mitä esteitä koululla on fyysisen aktiivisuuden edistämässä.

4.2 Tutkimuksen kohdejoukko

Käynnistimme tutkimusprosessimme samaan aikaan Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksen liikuntapedagogiikan syventävän kurssin *Liikunnanopettaja koulun hyvinvoinnin edistäjänä* kanssa. Kurssi toteutettiin pilottikurssina, joka suunnattiin liikunnanohjaaja -taustaisille liikuntapedagogiikan opiskelijoille. Liikuntapedagogiikan opintoihin on oma kiintiö liikunnanohjaajan ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneille. Kurssille osallistuneet liikuntapedagogiikan opiskelijat valikoituivat tutkimuksemme haastateltaviksi tätä kautta. Kaikkiaan haastateltavia opiskelijoita oli 11, joista naisia oli yhdeksän ja miehiä kaksi. Toteutimme haastattelut parihaastatteluina, sekä yhtenä kolmen hengen ryhmähaastatteluna, joten yhteensä opiskelijoiden haastatteluita tuli viisi. Kurssin lopputyönä opiskelijoiden tuli suunnitella ja toteuttaa koulun liikunnallistamisprojekti joko pareittain tai kolmen hengen ryhmissä. Näiden ryhmien perusteella valikoitui myös tutkimuksemme haastatteluparit ja yksi ryhmä. Kaikki opiskelijat ovat liikuntaohjaajataustaisia ja opintojensa loppupuolella. Opiskelijoilla on vaihtelevasti työkokemusta kasvatus- ja opetusosalta muutamasta kuukaudesta useampaan vuoteen.

Haastattelimme yhteensä kolmea opettajaa, joista jokainen toteutettiin yksilöhaastatteluna. Haastateltavista kaksi oli naisia ja yksi mies. Opettajista kaksi toimi alakoulussa liikuntaa opettavina luokanopettajina, ja yksi liikunnanopettajana yläkoulussa. Haastateltavat opettajat valittiin harkinnanvaraisesti opettajista, jotka vastaavat kouluissaan Liikkuva koulu -toiminnasta. Tavoitteena oli saada haastatteluun mukaan liikunnallistamisen näkökulmasta erilaisista lähtökohdista tulevia kouluja ja opettajia, sekä eri luokka-asteita. Haastateltavista opettajista yhdellä oli pätevyys sekä liikunnan-, että luokanopettajaksi, yksi oli kasvatustieteiden maisteri, ja yksi liikuntatieteiden maisteri.

4.3 Tutkimuksen eteneminen ja aineiston analyysi

Aloitimme tutkimusprosessimme tutkimuskysymysten rajaamisella, sekä alustavalla tutkimussuunnitelman tekemisellä. Kun tutkimuskysymykset saatiin rajattua, suunnittelimme ja teimme haastattelulomakkeen. Tässä yhteydessä mukaan tulivat teemat, joiden ympärille lomakkeen kysymykset rakentuivat. Teemat olivat *koulumatkaliikunta, liikuntakerhot, liikuntatunnit, välituntiliikunta, toiminnalliset oppitunnit, kouluympäristöt, henkilökunnan osallistaminen, yhteistyöverkostot* sekä *liikuntahankkeet*. Tätä jaottelua käytimme sekä haastattelu-, että analysointivaiheessa, mutta tutkimuksen myöhemmässä vaiheessa päädyimme esittelemään tulokset soveltuvin osin CSPAP:n jaottelun mukaisesti kolmen laajemman teeman avulla. Nämä teemat *olivat fyysinen aktiivisuus ennen ja jälkeen koulupäivän, fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana, sekä muut fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät*. Päädyimme näihin teemoihin selkeyttääksemme työmme rakennetta. Halusimme kaikkien alkuperäisten teemojemme olevan lähtökohtaisesti samanarvoisia, ja näin ne ovat myös olleet sekä teoria-osassa, että haastatteluissa. Haastatteluissa, sekä niiden analysointivaiheessa ja sitä kautta tulos -osiossa osaan teemoista löytyi huomattavasti enemmän näkemyksiä. Näin teemat luonnollisesti painottuvat lopullisissa tuloksissa eri tavoin.

Haastatteluvaiheen *koulumatkaliikunta* ja *liikuntakerhot* -teemat siirsimme ”fyysinen aktiivisuus ennen ja jälkeen koulupäivän” -teeman alle, joka on yhtenäinen CSPAP:n jaottelun kanssa. Samaan tapaan yhdistimme haastatteluvaiheen teemat *välituntiliikunta, toiminnalliset oppitunnit*, sekä *kouluympäristöt* vastaamaan CSPAP:n jaottelua, ja täten ne löytyvät ”fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana” -teeman alta. Myös *liikuntatunnit* jaoteltiin tämän teeman alle, vaikka se CSPAP:ssa on omana teemanaan. Teemat *henkilökunnan osallistaminen, yhteistyöverkostot* ja *liikuntahankkeet* päädyimme jaottelemaan laajemmaksi teemaksi ”muut fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät”.

Keräsimme tutkimuksemme aineiston puolistukturoidun teemahaastattelun avulla. Puolistrukturoidulla teemahaastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jossa ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja. Kysymykset ovat ennalta määrättyjä, mutta haastattelija voi muokata kysymysten asettelua. Puolistrukturoidussa haastattelussa jokin näkökulma on päätetty ennalta, mutta ei kaikkia. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47). Tässä tutkimuksessa haastattelun kysymykset ja teemat olivat ennalta määrättyt, mutta esimerkiksi sanamuodot tai -järjestykset

saattoivat vaihdella. Haastateltavat saivat vastailta mielensä mukaan, mutta tarvittaessa pyysimme tarkennuksia tai lisäyksiä vastauksiin.

Nauhoitimme kaikki 8 haastattelua. Haastatteluiden pituus vaihteli 40 – 58 minuutin välillä. Haastattelut toteutettiin joko yksin, pareittain, tai yhdessä kolmen hengen ryhmässä. Opiskelijoiden haastattelut tehtiin hiljaisessa työskentelytilassa, jolla pyrittiin minimoimaan häiriötekijät. Opettajien haastattelut toteutettiin heidän omissa työympäristöissään. Yhden opettajan haastattelu jouduttiin tekemään videopuhelun välityksellä pitkästä välimatkasta johtuen. Haastattelujen jälkeen vuorossa oli haastattelujen kirjoittaminen tekstimuotoon, eli litterointi. Haastattelu- ja litterointivaiheessa pyrimme kirjaamaan ylös myös erilaisia huomioita haastateltavien äänenpainoista ja elekielestä joiden avulla he korostivat näkemyksiään. Litteroidun tekstin pituus Word-tiedostossa oli 144 sivua fontilla Times New Roman, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5.

Litteroinnin jälkeen toteutimme itse analysoinnin. Analysoinnissa käytimme teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on saada tiivistetty kuvaus tutkittavasta ilmiöstä menettämättä sen sisältämää informaatiota. Sisällönanalyysissä etsitään tekstin inhimillisiä merkityksiä. Sisällönanalyysi voidaan jakaa aineistolähtöiseen, teoriaohjaavaan, sekä teorialähtöiseen analyysiin. Käytimme tutkimuksessamme teorialähtöistä sisällönanalyysiä, jossa analyysin luokittelu perustuu aikaisempaan viitekehykseen. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä analyysiä ohjaa esimerkiksi jokin teema. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 103-104, 113.) Tässä tutkimuksessa teemat ovat ennalta määritetyt CSPAP:ia soveltaen.

Litteroinnin jälkeen ensimmäisessä vaiheessa analyysissä suoritimme pelkistuksen, eli poimimme litteroidusta tekstitiedostosta kaikki tutkimuskysymyksiimme liittyvät vastaukset, eli kaikki asiat mitkä liittyivät fyysisen aktiivisuuden edistämisen mahdollisuuksiin ja esteisiin. Nämä vastaukset ryhmittelimme teemojemme mukaisesti, kuitenkin säilyttäen haastateltavat myös omissa aineistoissaan. Ennalta määrätyt teemamme muodostavat tärkeän viitekehyksen, johon koko teorialähtöinen sisällönanalyysimme perustuu. Ryhmittelyn jälkeen luokittelimme ja tematisoimme koodatut vastaukset ennalta määrättyjen teemojen alle. Tässä vaiheessa palasimme toistuvasti alkuperäiseen litteroituun tekstiin, sekä nauhoituksiin, tarkistaaksemme haastateltavien vastauksia ja niiden merkityksiä, esimerkiksi painotuksia. Tämän jälkeen jaottelimme opiskelijoiden vastauksista nousseet mahdollisuudet ja esteet

omaksi tiedostokseen, ja opettajien vastaukset omakseen. Tämän lisäksi selvyyden vuoksi jokainen haastattelu ja sen vastaukset olivat omissa tiedostoissaan. Tässä vaiheessa analyysimme oli siinä vaiheessa ja muodossa, että olimme valmiita sen lähempään tarkasteluun ja aineiston analyysin purkuun. Jatkoimme analyysia aineiston kvantifioinnilla, eli tarkastelimme kuinka monessa haastattelussa mikäkin luokka esiintyi (Tuomi & Sarajärvi 2013, 120-122). Kvantifioinnin avulla saimme paremmin kokonaiskuvaa, mitä mahdollisuuksia ja esteitä haastateltavat pitivät tärkeinä. Kvantifioinnista huolimatta emme unohtaneet yksittäisissä haastatteluissa esiin nousseita tärkeinä pidettyjä mahdollisuuksia ja esteitä. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on huomioida myös yksittäiset havainnot.

4.4 Tutkimusten luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa on mahdotonta saavuttaa ehdotonta totuutta. ”Kun hyväksymme sen, että käsityksemme todellisuudesta on syntynyt sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, ja kun tiedämme, että samoista ilmiöistä on useita jopa ristiriitaisia käsityksiä eri aikoina ja eri kulttuureissa, on selvää, että emme voi tavoittaa ehdotonta totuutta ympäröivästä maailmasta. Se mitä tutkija ja tutkijayhteisö pitää totuutena, muuttuu ajan kuluessa. Totuus on aina likiarvo.” (Hirsjärvi & Hurme 2001.)

Käsitteet reliabiliteetti ja validiteetti liittyvät läheisesti määrälliseen tutkimukseen. Siinä missä määrällisessä tutkimuksessa nämä käsitteet kuvaavat tutkimuksen ennustettavuutta ja toistettavuutta, laadullisessa tutkimuksessa nämä käsitteet aukeavat enemmänkin laadun tarkkailuna tutkijan toimissa. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus kuvaa enemmänkin tutkijan toimintaa, kuin haastateltavien vastauksia. Reliabiliteetti ja validiteetti ovat esimerkiksi litteroinnin tarkkuutta, haastattelutilanteen tasapuolisuutta, sekä aineiston riittävää analysointia. Loppujen lopuksi haastattelut ovat haastateltavan ja tutkijan yhteistoimintaa, ja jokainen haastattelutilanne on ainutlaatuinen. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 187-189)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen liittyvät myös käsitteet triangulaatio ja saturaatio. Triangulaatiolla tarkoitetaan erilaisten tutkimusmenetelmiä ja aineistonkeruutapoja. Tässä tutkimuksessa olemme toteuttaneet tutkijatriangulaatiota toimiessamme kahden tutkijan voimin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 187-189). Saturaatiolla tarkoitetaan aineiston

kylläntymistä, eli sitä, että haastattelut alkavat toistaa itseään. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 90)
Tutkimuksessamme haastattelut olivat laajoja, joten saturaatiota ilmeni haastatteluissamme.

Tässä tutkimuksessa luotettavuus näkyy laaduntarkkailuna aina tutkimuksen alusta loppuun saakka. Laatua on pyritty tarkkailemaan ja parantamaan esimerkiksi etukäteen tarkasti suunnitellulla haastattelurungolla, jota myös testasimme koehenkilöllä ennen varsinaisia haastatteluja. Pohdimme ennen haastatteluja mahdollisia lisäkysymyksiä tai täsmennyksiä, joilla pyrimme syventämään teemoja. Toteutimme kaikki haastattelut kahden tutkijan voimin. Tästä hyödyimme esimerkiksi siten, että pystyimme tekemään tarkempia huomioita haastattelutilanteesta, jolloin esimerkiksi analysointivaiheessa pystyimme luotettavampaan analysointiin. Itse haastattelut pyrimme tekemään mahdollisimman rennoksi tilanteeksi, ja haastatteluissa pyrimme aina tasapuolisuuteen. Sekä opiskelijoille, että opettajille haastattelupaikat olivat ennalta tuttuja. *Liikunnanopettaja koulun hyvinvoinnin edistäjänä* -kurssin aikana tutustuimme haastateltaviin opiskelijoihin, mikä teki haastattelutilanteesta haastateltaville vielä rennomman. Haastatteluissa käytimme aina kahta nauhuria mahdollisten teknisten ongelmien välttämiseksi. Nauhurit toimivat moitteetta, ja litteroidessa äänenlaatu oli erinomainen. Litteroinnin teimme aina mahdollisimman nopeasti haastatteluiden jälkeen, jolloin haastattelu on tuoreessa muistissa. Litteroinnit jaoimme puoliksi ja teimme itsenäisesti, mutta tarvittaessa tukeuduimme toiseen muistellesamme haastattelutilannetta. Analysoinnissa pyrimme käyttämään tämän tutkimuksen tarkoituksiin mahdollisimman sopivaa analyysimetodia, tässä tapauksessa teorialähtöistä sisällönanalyysyä.

Tutkielmamme aihe ja tutkimuskysymykset eivät ole arkaluontoisia, mutta olemme ottaneet eettisyyden huomioon tutkimuksessamme. Esimerkiksi haastateltavat opettajat puhuivat omasta työpaikastaan, oppilaistaan, sekä työtovereistaan. Tästä syystä tutkielmassamme emme julkaise kenenkään haastateltavan nimeä, koulua, tai asuinpaikkaa. Haastateltavien henkilöllisyys on turvattu koodaamalla heidän nimensä, niin ettei siitä voi päätellä henkilöllisyyttä. (taulukko 1 ja taulukko 2)

TAULUKKO 1. Opiskelijoiden haastattelut

Koodi	Ryhmän jäsenet	Haastattelun kesto
R1	3 x nainen	44 min
R2	2 x nainen	57 min
R3	2 x nainen	45 min
R4	2 x nainen	56 min
R5	2 x mies	58 min

TAULUKKO 2. Opettajien haastattelut

Koodi	Sukupuoli	Koulutus	Työkokemus kasvatus- ja opetuslalla (vuosi)	Haastattelun kesto	Kouluaste, jossa työskentelee
O1	Nainen	Kasvatustieteiden maisteri	23	54 min	Alakoulu
O2	Mies	Liikuntatieteiden maisteri + pätevyys toimia luokanopettajana	15	40 min	Alakoulu
O3	Nainen	Liikuntatieteiden maisteri	15	42 min	Yläkoulu

5 TULOKSET

5.1 Fyysinen aktiivisuus ennen koulupäivää ja koulupäivän jälkeen

Seuraavassa esittelemme tuloksia fyysisen aktiivisuuden edistämisen mahdollisuuksista ja esteistä ennen ja jälkeen koulupäivän. Ennen koulupäivää ja koulupäivän jälkeen tapahtuvaan liikuntaan laskemme kuuluvaksi koulumatkaliikunnan, sekä liikuntakerhot.

5.1.1 Koulumatkaliikunnan mahdollisuudet ja esteet

Opiskelijoiden näkemykset koulumatkaliikunnan mahdollisuuksista koostimme 10 luokkaan, joista tärkeimpänä he kokivat erilaiset koulukyytiläisten aktivointimahdollisuudet. Opettajien näkemyksistä luokkia saimme kuusi, joista tärkein oli oppilaiden oma aktiivinen liikkuminen koulumatkoilla. (Taulukko 3.) Esteitä luokittelimme opiskelijoiden näkemyksistä niin ikään 10, ja opettajien näkemyksistä seitsemän. Opiskelijat kokivat suurimmaksi esteeksi turvallisuuteen liittyvät asiat, ja opettajat vanhempien kielteisen asenteen. (Taulukko 4.)

MAHDOLLISUUDET

TAULUKKO 3. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset koulumatkaliikunnan mahdollisuuksista yleisyysjärjestyksessä

Opiskelijoiden mahdollisuudet	n=5	Opettajien mahdollisuudet	n=3
Kyytiläisten aktivointi	5	Oppilaiden aktiivisuus	3
Haastaminen	4	Haastaminen	2
Oppilaiden aktiivisuus	3	Koulumatkatoiminta	1
Koulumatkatoiminta	3	Vanhempien asenteet	1
Liikunnallinen elämäntapa	2	Lyhyt matka	1
Vanhempien asenne	2	Liikkuvaksitoiminta	1
Opettajan esimerkki	1		
Kulkuvälineet	1		
Oppilaiden asenteet	1		
Yhteinen tavoite	1		

Koulukyytiläisten aktivointi nähtiin **opiskelijoiden** toimesta hyvänä mahdollisuutena kaikissa viidessä opiskelijoiden haastattelussa. Opiskelijat listasivat erilaisiksi aktivointimahdollisuuksiksi oppilaiden jättämisen hieman kauemmaksi kuin koulun tai kodin pihaan, sekä koulukyydin, tai koulun alkamisen odottamiseen jonkin aktiviteetin järjestämisen, kuten esimerkiksi liikuntakerhon.

”Oppilaat (koulukyytiläiset) tuli kouluun, niin ne meni liikkasaliin ja siellä oli joogatyypinen juttu mitä joku ohjas.” (R3)

Sekä oppilaiden, että vanhempien haastaminen mukaan aktiiviseen koulumatkaliikuntaan koettiin hyväksi mahdollisuudeksi edistää liikuntaa. Opiskelijoiden mukaan koulun tulisi pyrkiä vaikuttamaan sekä vanhempiin, että lapsiin, jotta oppilaat kulkisivat koulumatkansa fyysisesti aktiivisesti. Tapoina vaikuttaa aktiiviseen liikkumiseen mainittiin esimerkiksi vanhempainillat, Wilma-viestit, koulumatkakortit, kisailut, sekä kannustaminen.

”Vanhempainilloissa ja Wilma-viesteissä lukukauden alussa voisi kanssa enemmän tuoda vanhemmille tiedoksi, että se (koulumatkaliikunta) olisi hyvä juttu.” (R3)

”Meillä oli lapsena sellaset kortit, mihin merkattiin tuliko pyörällä vai kävellen, ja montako kertaa viikossa.” (R3)

Oppilaiden aktiivisuus -luokkaan sisällytimme opiskelijoiden näkemysten perusteella oppilaan liikkumisen koulumatkansa kävellen, pyöräillen, tai juosten. Kolme haastateltavaa ryhmää mainitsivat nämä tekijät mahdollisuudeksi edistää liikuntaa koulumatkaliikunnan avulla, mikäli oppilaat vain saadaan kulkemaan matkansa fyysisesti aktiivisella tavalla. Opiskelijat määrittivät lisäksi, että oppilaiden aktiiviseen liikkumiseen liittyy muita seikkoja, kuten vanhempien asenteet, turvallisuus, ja välimatka.

”Miettii mitä se olisi, jos lapsi kävelisi tai menisi pyörällä sinne kouluun. Niin siitä sais paljon aktiivisuutta siihen päivään.” (R3)

Koulumatkatoiminnan opiskelijat määrittivät yksinomaan kävelevänä koulubussina. Lisäksi yhdessä haastattelussa vietiin ajatusta pidemmälle ja ehdotettiin, että koulubussin ohjaajan saamiseksi voisi tehdä yhteistyötä kunnan toimijoiden, vanhempainyhdistyksen tai vanhempien kanssa.

”Pitäisi saada kotona tai työttöminä olevia vanhempia aktivoitua mukaan kävelevään koulubussiin.” (R1)

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen koulumatkaliikunnan avulla, sekä vanhempien positiivinen asenne koulumatkaliikuntaa kohtaan olivat mukana opiskelijoiden keskusteluissa. Liikunnallisen elämäntavan omaksumista koulumatkaliikunnan kautta määriteltiin tottumiskysymyksenä. Opiskelijat pohtivat oppilaiden tottuvan tulevaisuudessa liikunnalliseen elämäntapaan ja hyötyliikuntaan, mikäli he kulkisivat koulumatkansa

fyysisesti aktiivisesti. Vanhempien asenteista sanottiin kannustamisen ja esimerkin olevan tärkeässä roolissa.

”Koulumatkaliikunnalla totuttaisiin siihen, että myöhemmälläkin iällä voitaisiin kulkea työ- ja harrastusmatkat muuten kuin autolla.” (R1)

”Koulumatkaliikunta lähtee vanhemmista ja heidän asenteistaan, kuten kyyditys ja kannustaminen.” (R5)

Opiskelijat listasivat edellä mainittujen mahdollisuuksien lisäksi varteen otettavina yksittäisinä mahdollisuuksina opettajan näyttämän positiivisen esimerkin liikkumalla työmatkansa itse joko kävellen tai pyörällä, hyvät välineet aktiiviseen kulkemiseen, oppilaiden asenteet esimerkiksi pyöräilykypärän yleistymisen kautta, sekä koulumatkaliikunnan edistämisen saaminen koko koulun yhteiseksi tavoitteeksi.

Oppilaiden saaminen liikkumaan koulumatkansa aktiivisesti mainittiin **opettajien** toimesta kaikissa kolmessa haastattelussa. Oppilaiden aktiivisuus -luokkaan myös opettajat määrittivät kävelyn, pyöräilyn ja juoksemisen. Aktiivista koulumatkojen liikkumista pidettiin hyvänä väylänä lisätä lasten päivittäistä kokonaisliikunnan määrää. Yksi haastateltava näki myös mopot positiivisessa valossa, nostaan ne jollain tasolla aktiiviseksi toiminnaksi, vaikka ei niinkään fyysiseksi sellaiseksi. Kaikki haastateltavat olivat pääosin tyytyväisiä siihen, kuinka moni heidän koulunsa oppilaista kulkee koulumatkansa aktiivisesti liikkuen.

”Suurin osa kulkee koulumatkat pyörällä tai kävellen.” (O1)

Opettajat näkivät tärkeänä liikunnallistamisen mahdollisuutena oppilaiden ja heidän vanhempiensa haastamisen koulumatkaliikuntaan. Haastamisen tapoina opettajien kouluissa oli käytetty esimerkiksi rehtorin muistutusta vanhemmille, sekä oppilaiden haastamista ja kannustamista liikkuvaksien toimesta.

”Pitää tuoda vanhemmille esille, miten iso rooli koulumatkaliikunnalla on lapsen päivittäisessä liikkumisessa.” (O3)

Koulumatkatoiminta, vanhempien positiivinen asenne koulumatkaliikuntaa kohtaan, lyhyt koulumatka, sekä liikkuvaksitoiminta, mainittiin kukin koulumatkaliikunnan mahdollisuutena yksittäisissä haastatteluissa.

”Yksi aikuinen keräsi alueen lapset ja ne tulivat valvotusti pyörällä tai kävellen kouluun.”
(O2)

ESTEET

TAULUKKO 4. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset koulumatkojen esteistä yleisyysjärjestyksessä.

Opiskelijoiden esteet	n=5	Opettajien esteet	n=3
Turvallisuus	5	Vanhempien asenteet	2
Oppilaiden kuljettaminen	4	Oppilaiden kuljettaminen	2
Vanhempien asenteet	3	Turvallisuus	2
Oppilaiden toiminta	3	Vastuukysymykset	2
Vastuukysymykset	3	Vanhempien aikataulut	1
Koulujen lakkauttaminen	2	Oppilaiden toiminta	1
Kulkuvälineet	2	Koulumatkatoiminta	1
Koulumatkatoiminnan ohjaajat	1		
Liian lyhyet matkat	1		
Opettajien asenteet	1		

Turvallisuus koettiin **opiskelijoiden** keskuudessa suurimmaksi esteeksi koulumatkaliikunnan edistämiseen liittyen. Suurimpana haasteena turvallisuuden kannalta nähtiin alakoulun 1. ja 2. luokkalaiset. Muita mainittuja turvallisuuteen liittyviä seikkoja olivat koulun sisäiset säännöt, puutteelliset pyörä- ja kävelytiet, puuttuvat suojatiet ja alikulut, sekä teiden huono kunnossapito.

”Haasteena se, että esimerkiksi 1. luokkalaiset ei välttämättä saa pyöräillä kouluun.” (R1)

Oppilaiden kuljettaminen koettiin suureksi esteeksi liikunnallistamisen kannalta, ja siihen nähtiin myös useita erilaisia syitä. Oppilaiden kuljettamisen tekee haastavaksi esimerkiksi pitkä matka, sääolosuhteet, sekä vanhempien asenteet.

”Nyt näkyy paljon, että vanhemmat kuljettaa lapsia alle kilometrin matkoja.” (R3)

Vanhempien asenteet koulumatkaliikunnan kannalta mainittiin myös mahdollisuutena, mutta enemmän se koettiin opiskelijoiden keskuudessa esteeksi. Vanhempien kielteinen asenne näkyi nimenomaan oppilaiden kuljettamisena.

”Eikä vanhemmat välttämättä tiedosta sitä, että jos ne joka päivä heittää lapsen kouluun, se on aika paljon sen liikkumisesta pois.” (R3)

Oppilaiden toiminta -luokkaan määriteltiin nykypäivän lasten ja nuorten toimetttömyys, laiskuus, huono asenne, sekä huono kunto. Yhdessä haastattelussa korostettiin oppilaiden viitsimisen ja jaksamisen puutteen olevan suurin este koulumatkaliikuntaan liittyen.

”Koulumatkojen esteenä nuorten kokonaisvaltainen laiskuus ja inaktiivisuus.” (R5)

Opiskelijat määrittivät koulumatkaliikunnan esteeksi myös vastuukysymykset. Näillä opiskelijat tarkoittivat kodin ja koulun vastuualueita itse koulumatkoihin, sekä esimerkiksi koulukyydin odottamisen valvontaan liittyen. Eniten vastuukysymykset koskivat nimenomaan alakoulun alimmaisista luokista.

”Esteenä vastuukysymykset. Pientä lasta ei voi jättää itsekseen selviytymään aamulla taksin kyydistä.” (R5)

Kahdessa haastattelussa mainittiin koulumatkaliikunnan haasteena koulujen lakkauttaminen, sekä koulumatkaliikuntaan tarvittavat välineet. Koulujen lakkauttamisella opiskelijat viittasivat koulumatkan pituuden kasvuun, joka taas johtaa oppilaiden kuljettamiseen. Välineillä opiskelijat tarkoittivat huonoa polkupyörää, pyöräilykypärän käyttöpakkoa, sekä ilkeän pelkoa esimerkiksi omaa pyörää kohtaan.

”Pieniä kouluja ollaan lakkauttamassa, sitä kautta matkatkin kasvaa.” (R4)

”Jossain tapauksessa kypärän käyttö voi aiheuttaa suurta tuskaa.” (R3)

Lisäksi esteinä nähtiin koulumatkatoiminnan ohjaajien löytäminen, lähikoulujen kautta matkojen lyheneminen jopa liian lyhyiksi, sekä opettajien asenteiden kautta kiinnostumattomuus koulumatkaliikunnan edistämiseen koulussa.

Opettajien näkemysten mukaan vanhempien asenteet ovat suurimpana esteenä koulumatkaliikunnalle. Vanhempien asenteet olivat suurin vaikuttava tekijä esimerkiksi siihen, miten lapsi kulkee koulumatkansa, sekä millä tavalla lapsi suhtautuu koulumatkoihin.

”Ehkä suurin haaste on (vanhempien) asenteen muuttuminen siihen, että se on hyötyliikuntaa kun lapsi kulkee koulumatkansa itse.” (O1)

Vanhempien asenteet linkitettiin vahvasti siihen, että he kuljettavat lapsensa kouluun. Syinä tähän mainittiin pitkä välimatka, pakkaneen, sekä talviurheilujakso ja sitä kautta tavaroiden, kuten suksien ja luistimien kantamisen vaikeus.

”Talviurheilujaksolla vanhemmat kyyditsevät enemmän kuin yleisesti.” (O1)

Turvallisuus nousi opiskelijoiden keskuudessa suurimmaksi esteeksi, ja tärkeänä sitä pitivät myös opettajat. Koulu, jonka opettaja ei maininnut turvallisuutta haasteena, on yläkoulu, joten koulumatkojen turvallisuuskysymykset eivät ole niin suuressa roolissa kuin pienten lasten alakouluissa. Yksittäisinä seikkoina turvallisuudesta mainittiin pyöräilykypärien käyttö, sekä koulun säännöt, jotka kieltävät 1. ja 2. luokan oppilaiden kulkemisen koulumatkansa pyörällä.

Myös vastuukysymykset olivat kahden opettajan mielestä esteenä liikunnallistamiselle koulumatkojen näkökulmasta. Molemmat opettajat nostivat esille sen tosiseikan, että

koulumatkat eivät nykyään enää ole koulujen vastuulla. Tämä asettaa omat haasteensa koulumatkaliikunnan edistämiseen.

Yksittäisissä haastatteluissa opettajat kokivat esteinä vanhempien kiireen ja aikataulut, oppilaiden toiminnan negatiivisena käyttäytymisenä koulumatkoilla, sekä talven aiheuttamat haasteet koulumatkatoiminnassa, kuten kävelevässä koulubussissa.

5.1.2 Liikuntakerhojen mahdollisuudet ja esteet

Liikuntakerhoihin haastateltavat löysivät kaikista teemoista eniten mahdollisuuksia. Opiskelijoiden näkemyksiä liikuntakerhojen mahdollisuuksista luokittelimme 17, joista tärkeimmäksi he kokivat yhteistyön tekemisen eri tahojen kanssa. Opettajien näkemykset koostimme 11 luokkaan, ja he pitivät tärkeimpänä yhteistyön tekemistä koulun muun henkilökunnan kanssa. (Taulukko 5.) Esteitä koostimme opiskelijoiden näkemyksistä kuusi, ja opettajien näkemyksistä 10. Opiskelijoiden mielestä suurin haaste liikuntakerhojen pitämiselle olivat puutteelliset resurssit, ja opettajien mielestä ongelmat kerhon ohjaajassa. (Taulukko 6.)

MAHDOLLISUUDET

TAULUKKO 5. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset liikuntakerhojen mahdollisuuksista yleisyysjärjestyksessä

Opiskelijoiden mahdollisuudet	n=5	Opettajien mahdollisuudet	n=3
Yhteistyö ulkop. tahojen kanssa	4	Yhteistyö henkilökunnan kanssa	2
Koulupäivien jälkeen	4	Yhteistyö ulkop. tahojen kanssa	2
Kerhon ohjaaja	4	Koulupäivän jälkeen	2
Harrastuksia lapsille	3	Välituntikerhot	1
Oppilaiden osallistaminen	3	Ennen koulupäivää	1
Koulun yhteinen tavoite	2	Liikuntaa tarvitsevat oppilaat	1
Kerhojen tilat	2	Matalan kynnyksen kerhot	1
Aikataulutus	2	Kerhojen tilat	1
Kerhoja tytöille	1	Kerhoja tytöille	1
Lajeihin tutustuminen	1	Liikuntaluokka	1
Ennen koulupäivää	1	Rahallinen tuki	1
Liikuntaa tarvitsevat oppilaat	1		
Matalan kynnykset kerhot	1		
Rehtorin asenne	1		
Oppilasaines	1		
Liikuntaluokka	1		
Rahallinen tuki	1		

Opiskelijat näkivät yhteistyön eri tahojen kanssa parhaana mahdollisuutena kehittää liikuntakerhotoimintaa kouluissa. Opiskelijat mainitsivat esimerkkeinä yhteistyön tekemisen koulun johdon kanssa, kaupungin tai kunnan kanssa, urheiluseurojen kanssa, sekä yhdistysten kanssa. Näistä kaksi jälkimmäistä, eli urheiluseurojen tai yhdistysten järjestämät kerhot, koettiin kaikkein parhaimmiksi mahdollisuuksiksi. Yhdessä haastattelussa nostettiin esiin Vau-yhdistyksen järjestämä kerho, joka on ilmainen kaikille lapsille.

”Liikuntakerhoja pitämässä voi olla seuran työntekijöitä tai nuoria, jotka kerryttää ohjauskokemusta.” (R3)

Koulupäivän jälkeinen liikuttaminen nähtiin myös erinomaisena mahdollisuutena. Opiskelijat kokivat koulupäivän jälkeen olevan paras ajankohta liikuntakerhon järjestämiselle, jolloin esimerkiksi koulukyytiä tai vanhempien töistä pääsyä odottavat oppilaat saavat puuhaa odotteluun, tai nuoret jotka eivät halua mennä koulusta kotiin, saavat järkevää tekemistä. Lasten ei myöskään tarvitsisi erikseen lähteä harrastamaan, vaan voisivat jäädä suoraan koulusta harrastuksen pariin. Myös koululla olevat vapaat tilat iltapäivisin mainittiin mahdollisuutena.

”Lapset voi jäädä suoraan koulustakin (liikuntakerhoihin), ettei tarvitse erikseen siirtyä harrastamaan.” (R3)

Kerhon ohjaajan merkitys nähtiin suurena. Mahdollisuuksina koettiin innostava sekä sitoutunut ohjaaja, jolloin oppilaat tulevat mielellään kerhoon, sekä ohjaajan saaminen koulun omasta henkilökunnasta. Ohjaajista todettiin myös, ettei ohjaajan tarvitse olla ammattilainen, tai hän voi olla myös jonkun oppilaan vanhempi.

”Kerhotoiminnassa se vetäjä on ollut hyvä, niin ne (kerhot) on toiminu yläkoulussakin.” (R4)

Harrastusten tarjoaminen lapsille koettiin hyväksi mahdollisuudeksi kolmessa haastattelussa. Kahdessa haastattelussa sitä painotettiin useita kertoja ja se koettiin näin ollen tärkeäksi. Tähän liittyen opiskelijat kertoivat esimerkeiksi ei-kilpailullisen toiminnan tarjoamisen, nuorille järkevän tekemisen saamisen, harrastamattomien lapsien aktivoimisen, sekä sellaisten oppilaiden harrastamisen, joiden vanhemmilla ei ole mahdollisuutta viedä lasta harrastuksiin.

”Jos vanhemmilla ei mahdollisuutta viedä lasta harrastuksiin, koulun tarjoama mahdollisuus mieletön juttu lapsille.” (R1)

Oppilaiden osallistamisella opiskelijat tarkoittivat lähinnä oppilaiden mahdollisuutta päästä vaikuttamaan liikuntakerhon sisältöihin heidän omista lähtökohdistaan käsin. Tällöin oppilaat tulisivat luultavasti mieluummin kerhoon liikkumaan, etenkin inaktiiviset oppilaat. Toisena mahdollisuutena oppilaiden osallistamiseksi mainittiin lukion liikuntadiplomin suorittaminen niin, että lukiolainen käy vetämässä liikuntakerhoja esimerkiksi alakoulun oppilaille.

”Pitäisi olla sellaisia kerhoja, mitkä motivoi esimerkiksi palloilun vihaajaa.” (R5)

Kerhokulttuurin saaminen koko kouluyhteisön yhteiseksi tavoitteeksi, liikuntakerhojen tilat, sekä aikataulut, mainittiin kukin liikuntakerhojen mahdollisuuksina. Näistä ensimmäisellä tarkoitetaan sitä, että mahdollisuudet liikuntakerhojen hyödyntämiseen kasvaisivat, jos kerhoista tulisi osa koulun tapakulttuuria, ja koko kouluyhteisöön saataisiin liikunnallinen ilmapiiri. Näihin tekijöihin vaikuttavat etenkin henkilökunnan asenteet. Liikuntakerhojen tiloilla haastatteluissa tarkoitettiin esimerkiksi mahdollisuutta pitää kerhoja myös ulkona, etenkin iltapäivisin ja iltaisin vapaana olevia koulun omien salien hyödyntämistä, sekä esimerkiksi vapaa-aikatalojen ja vastaavien paikkojen hyödyntämistä. Aikataulutuksella opiskelijat tarkoittivat kerhojen pitämistä eri aikaan eri-ikäisille, jolloin kerho vastaisi lapsen omaa kehitystasoa.

”Liikunnallinen ilmapiiri opettajien keskuuteen tärkeä, ettei iltapäiväkerhot jää yhden ihmisen vastuulle.” (R5)

Lisäksi ehdotettiin tytöille suunnattuja kerhoja ja sitä kautta tyttöjen innostamista kerhotoimintaan, erilaisiin lajeihin tutustumista kerhoissa, ennen koulupäivää aamuisin järjestettäviä kerhoja, erityisesti liikuntaa tarvitseville oppilaille suunnattuja kerhoja, sekä matalan kynnyksen liikuntakerhoja. Muina mahdollisuuksina nousi esiin rehtorin positiivinen asenne kerhoja kohtaan, positiivinen oppilasaines, mahdollisuus liikuntaluokkaan ja sitä kautta liikuntakerhojen lisäämiseen, sekä rahallinen tuki liikuntakerhoihin ja sitä kautta mahdollisuus maksaa korvausta kerhojen pitämisestä.

Kaikkien haastateltavien **opettajien** kouluissa järjestettiin liikuntakerhoja. Kahdessa alakoulussa järjestettiin muun muassa motokerho motorisesti heikommille oppilaille,

tanssikerho, salibandykerho, koripallokerho, sekä futsal -turnauksia. Opettajat olivat yhtä mieltä siitä, että erilaiset liikuntakerhot ovat hyvä ja tärkeä mahdollisuus edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulussa. Tärkeimpänä mahdollisuutena nähtiin yhteistyö koulun muun henkilökunnan kanssa. Tämä käsitti yhteistyön esimerkiksi kouluterveydenhoitajan kanssa, muiden opettajien auttamisen kerhojen järjestämisessä, sekä kerhojen ohjaajien löytymisen koulun omasta henkilökunnasta. Etenkin kerhon ohjaajan saaminen omasta opettajayhteisöstä koettiin suureksi voimavaraksi.

”Terkkarien kanssa on neuvoteltu Motokerhoon valikoituvista oppilaista.” (O1)

Yhteistyö koulun ulkopuolisten tahojen kanssa nähtiin hyvänä mahdollisuutena kahdessa haastattelussa. Molemmissa tällä tarkoitettiin urheiluseurojen tarjoamaa apua kerhojen vetämisessä. Esimerkiksi toisessa alakoulussa paikallinen salibandyjoukkue veti hyvin suosittuja sählykerhoja eri-ikäisille ryhmille.

”Apua otetaan vastaan mielellään, kun ulkopuolista apua saadaan.” (O3)

Mahdollisuus aktivoida oppilaita koulupäivän jälkeen oli opettajien mielestä mahdollisuus fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Tätä mahdollisuutta ei sen enempää haastatteluissa korostettu, mutta kahdessa alakoulussa näin toimittiin, ja yhdessä yläkoulussa sanottiin koulupäivän jälkeisten liikuntakerhojen olevan toteutuessaan hyvä asia.

Muita haastatteluissa mainittuja mahdollisuuksia olivat erilaiset välituntikerhot, kerhojen pitäminen ennen koulupäivää, kerhojen suuntaaminen liikuntaa tarvitseville oppilaille (esim. Motokerho), oppilaiden saaminen liikkumaan matalan kynnyksen liikuntakerhojen avulla, kerhojen pitämiseen tarvittavien tilojen saatavuus, erityisesti tyttöjen aktivoimiseen tarkoitettut kerhot, liikuntaluokka ja sitä kautta kerhojen lisääntyminen, sekä rahallinen tuki kerhoihin.

ESTEET

TAULUKKO 6. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset liikuntakerhojen esteistä yleisyysjärjestyksessä

Opiskelijoiden esteet	n=5	Opettajien esteet	n=3
Resurssit	5	Kerhon ohjaaja	3
Opettajien työmäärä	4	Resurssit	2
Kerhon ohjaaja	3	Opettajien asenteet	2
Oppilaiden asenteet	3	Koulun kulttuuri	1
Opettajien asenteet	2	Opettajien työmäärä	1
Kyytioppilaat	1	Aikataulutus	1
		Tilapuute	1
		Opettajien työaika	1
		Oppilasjoukko	1
		Tyttöjen kerhot	1

Suurimpana esteenä liikuntakerhojen pitämiseksi **opiskelijat** näkivät riittämättömät resurssit. Puutteellisilla resursseilla tarkoitettiin esimerkiksi kyvyttömyyttä maksaa korvausta ohjaajalle kerhon pitämisestä, lomautukset, kerhoille varatun rahan väheneminen tai puute kokonaan, sekä huonot tilat ja tilan puute etenkin koulupäivän aikana.

”Kaupunkien taloudellinen ahdinko aiheuttaa sen, että opettajille ei pystytä maksamaan korvausta kerhoista.” (R1)

Opettajien työmäärä koettiin melko suurena liikuntakerhojen haasteena. Opiskelijoiden näkemysten mukaan liikuntakerhot voivat jäädä liikaa yhden ihmisen harteille, ja tätä kautta opettajien jaksaminen tulee vastaan. Myös opettajien omat tekemiset ja päivärutiinit voivat olla sen verran työllistäviä, että siihen päälle huolehtiminen liikuntakerhojen organisoinnista ja järjestämisestä voi olla liian kuormittavaa.

”(Opettajien) perustehtävän lisäksi koulussa ei ehkä ole halua vetää kerhoja, kun on tarpeeksi hommaa muutenkin.” (R4)

Kuten mahdollisuutena, myös esteenä nähtiin liikuntakerhon ohjaaja. Kahdessa haastattelussa opiskelijat näkivät esteenä vetäjän löytämisen kerhoon, ja yhdessä haastattelussa esteenä oli huonon ohjaajan myötä oppilaiden tyytymättömyys kerhoon.

”Jos on huono ohjaaja ja kukaan ei halua mennä kerhoon, niin se on este.” (R2)

Oppilaiden asenteilla haastateltavat tarkoittivat oppilaiden motiivina kerhoon tulemiselle vain ajan tappamisen, sekä ylipäättään oppilaiden motivoituminen ja tuleminen kerhoihin. Yhdessä haastattelussa mainittiin opiskelijoiden negatiivinen asenne kerhoihin kehtaamisen kautta, sekä haluna päästä koulusta mahdollisimman nopeasti pois.

”Kehtaaminen oppilaille haaste, kerhossa käyminen ei ole sairaan siistiä.” (R4)

Opettajien asenteet mainittiin esteeksi kahdessa haastattelussa, ja kyytioppilaat olivat esteenä yhdessä haastattelussa. Opettajien asenteella tarkoitettiin opettajien kielteistä suhtautumista kerhojen pitämiseen. Kyytioppilaiden vaikeus osallistua etenkin iltapäiväkerhoihin nähtiin opiskelijoiden toimesta yhtenä haasteena.

Kaikki **opettajat** määrittivät esteeksi kerhon ohjaajan. Vaikeuksia aiheuttivat ohjaajan saaminen ja löytäminen, huono ohjaaja, ohjaajan heikko sitoutuminen, vetäjän löytäminen tyttöjen kerhoihin, sekä valvonnan haasteet. Ongelmiksi koettiin opettajien jaksaminen ja kiinnostus kerhoja kohtaan työpäivän jälkeen, sekä hyvän korvauksen puuttuminen.

”Opettajilla on määrätty opetustunnit, niin kovin moni ei ole halukas jäämään vetämään kerhoja jos niistä ei makseta korvausta.” (O1)

Opettajat kokivat riittämättömät resurssit tärkeänä esteenä liikuntakerhoille. Koulujen määrärahoja liikuntakerhoja varten oli supistettu, mikä vaikutti ratkaisevasti kerhojen toteuttamiseen. Eniten määrärahojen supistaminen vaikutti juuri ohjaajan löytymiseen, kun korvausta kerhojen pitämisestä oli pienennetty, tai sitä ei ollut lainkaan.

”Ei tietenkään kukaan tee ilmaista työtä.” (O1)

Myös opettajien asenteet nähtiin esteenä kahdessa haastattelussa. Opettajien asenteella haastateltavat tarkoittivat tässäkin tapauksessa kerhon ohjaajan tai valvojan saamista omasta henkilökunnasta. Muita haastatteluista esiin nousseita esteitä olivat koulun kulttuuri ja siihen liittyen esimerkiksi tapa, että liikunnanopettajat viettävät suuren osan päivästä muualla kuin koulussa, opettajien lisääntyvä työmäärä ja sitä kautta jaksamattomuus järjestää kerhoja, aikataulusongelmat lasten päästessä eri aikoihin koulusta, tilapuute, opettajien työaika (ei kokonaistyöaikaa), oppilaiden asenteet ja kerhoon osallistuvien oppilaiden vähäinen määrä, sekä tyttöjen kerhot.

5.2 Fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana

Koulupäivän aikaiseen liikuntaan laskemme kuuluvaksi liikuntatunnit, välituntiliikunnan, toiminnalliset oppitunnit, sekä kouluympäristöjen vaikutukset liikkumiseen. Seuraavassa esittelemme tarkempia tuloksia opiskelijoiden ja opettajien näkemyksistä niiden mahdollisuuksista ja esteistä.

5.2.1 Liikuntatuntien mahdollisuudet ja esteet

Liikuntatuntien mahdollisuuksista koostimme sekä opiskelijoiden, että opettajien näkemyksistä 11 luokkaa. Opiskelijat pitivät tärkeimpänä mahdollisuutena vapaa-ajan liikuntaan kannustamisen, ja opettajat liikunnanopettajan toiminnan tunnilla. (Taulukko 7.) Esteitä luokittelimme opiskelijoilta kahdeksan, ja opettajilta seitsemän. Opiskelijat kokivat suurimpana haasteena liikuntatuntien vähäisen määrän, ja opettajat oppilasaineksen. (Taulukko 8.)

MAHDOLLISUUDET

TAULUKKO 7. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset liikuntatuntien mahdollisuuksista yleisyysjärjestyksessä

Opiskelijoiden mahdollisuudet	n=5	Opettajien mahdollisuudet	n=3
Vapaa-ajan liikunta	5	Opettajan toiminta	2
Liikuntatunnin mielekkyys	3	Vapaa-ajan liikunta	2
Liikuntatunnin kuormittavuus	3	Liikuntatunnin tavoitteet	2
Opettajan toiminta	3	Kouluympäristö	2
Liikuntatunnin tavoitteet	3	Oppilasaines	1
Ulkoiset liikuntamahdollisuudet	2	Liikuntaluokka	1
Koululiikunnan saavutettavuus	1	Tuntien lisääminen	1
Liikuntaläksyt	1	Liikuntatunnin kuormittavuus	1
Motivoiva kouluympäristö	1	Liikuntatunnin mielekkyys	1
Liikuntaluokka	1	Useampi opettaja	1
Vähän liikkuvien aktivointi	1	Oppilaiden osallistaminen	1

Opiskelijoiden mielestä liikuntatuntien tärkein mahdollisuus on innostaa oppilaita vapaa-ajan liikkumiseen. Oppilaita voi kannustaa liikkumaan muun muassa kokeilemalla erilaisia ja monipuolisia lajeja, mainostamalla ja promoamalla liikuntatunteja oikein, opettaa liikunnallisia taitoja ja tietoja, tutustua erilaisiin liikuntapaikkoihin, sekä toteuttaa mielekkäitä liikuntatunteja.

”Muutamilta oppilailta on tullut päätössä palautetta, että on ostettu kahvakuula kotiin lajikokeilun jälkeen. Kyllä niillä (liikuntatunneilla) on selkeästi merkitystä, että jotkut saattaa innostua ihan sen kautta.” (R3)

Opiskelijoiden näkemysten mukaan mielekkäällä toiminnalla oppilaat saavat liikuntatunnilla tärkeitä myönteisiä kokemuksia, sekä onnistumisen elämyksiä. Liikuntatuntien mielekkyyden avulla myös innostaminen vapaa-ajan liikuntaan helpottuu.

”Kyllähän siellä (liikuntatunnilla) pitää mukavaa olla, jotta se voisi siirtyä vapaa-ajallekin” (R4)

Opiskelijat mainitsivat liikuntatuntien mahdollisuutena myös tunnin kuormittavuuden. Liikuntatunnin mielekkyyden lisäksi opiskelijoiden mielestä tunnin tulee olla myös fyysisesti kuormittava, jolloin se nähdään mahdollisuutena edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Yhdessä haastattelussa nostettiin erikseen esille se seikka, että monille liikuntatunti on ainut mahdollisuus harrastaa fyysisesti kuormittavaa liikuntaa.

”Liikuntatunti voi olla joillekin ainut mahdollisuus hengästyä ja rasittua.” (R5)

Myös opettajan toiminta nähtiin tärkeänä liikuntatuntien mahdollisuutena. Opiskelijat nostivat opettajan toimintaan liittyen esiin esimerkiksi oppilaiden innostamisen, kannustamisen ja rohkaisemisen, tunnin suunnittelun ja organisoinnin, sekä opettajan pätevyyden ja ammattitaidon.

”Opettajan pitäisi pystyä organisoimaan se (liikuntatunti) niin hyvin, että oppilaat pääsisivät nopeasti liikkeelle.” (R4)

”Pitäisi olla tavoitteena, että se (opettaja) kannustaa ja rohkaisee niitä (oppilaita).” (R3)

Liikuntatunnin tavoitteet liittyvät läheisesti edellä oleviin mahdollisuuksiin, mutta nostimme ne haastatteluista omaksi luokakseen. Erillisiksi tavoitteiksi opiskelijat mainitsivat liikunnan määrän maksimoimisen, liikuntatunnin mielekkyyden, sekä tunnin monipuolisuuden.

”Liikuntatunnilla mahdollisimman monessa paikassa mahdollisimman erilaista tekemistä.”

Kahdessa haastattelussa oppilaiden liikunnan edistämisen mahdollisuuksiksi mainittiin ulkoisten liikuntamahdollisuuksien hyödyntäminen. Tällä opiskelijat tarkoittivat liikuntatuntien pitämistä esimerkiksi oman kunnan tarjoamilla liikuntapaikoilla, tai yksityisen sektorin liikuntapaikoilla.

”Jos käytät oppilaita kuntosalilla, niin ne varmaan uskaltaa sinne itse mennä paremmin.”
(R4)

”Liikuntatunti hyvä mahdollisuus kertoa ja tuoda esille paikkakunnan liikuntamahdollisuuksia. Oppilaat eivät välttämättä ole tulleet huomioineeksi mitä vapaa-ajan mahdollisuuksia (omalta paikkakunnalta) löytyy.” (R1)

Opiskelijat nostivat lisäksi yksittäisissä haastatteluissa esille koululiikunnan saavutettavuuden, liikuntaläksyt, motivoivan kouluympäristön, liikuntaluokan, sekä vähän liikkuvien oppilaiden aktivoimisen.

Opettajat pitivät liikuntatunteja tärkeänä väylänä edistää lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Tärkeimmäksi mahdollisuudeksi he nostivat liikunnanopettajan toiminnan ja asenteen. Liikunnanopettajan toiminta ja asenne vaikuttavat osaltaan hyvin moneen asiaan, ja ne toimivat lähtökohtana myös monelle tässä kappaleessa luokitellulle mahdollisuudelle. Liikunnanopettajan toiminnalla ja asenteella haastateltavat tarkoittivat tuntien huolellista suunnittelua, järkevää toteutusta, intohimoa työtään kohtaan, sekä innostajana ja esimerkin näyttäjänä toimimista.

”Näillä tuntimäärillä pystyy paljonkin vaikuttamaan, jos tunnin suunnittelee ja toteuttaa niin että tulee liikkumista, hengästymistä ja kuormittavuutta.” (O1)

Opettajat pitivät mahdollisuutta innostaa oppilaita vapaa-ajan liikkumiseen hyvänä vaikutusmahdollisuutena. Opettajat olivat sitä mieltä, että onnistuneilla ja mukavilla liikuntatunneilla oppilaat innostuvat harrastamaan myös vapaa-ajalla. Tässä tärkeään rooliin nousee opettajan toiminta.

”Tiedän, että lapsi on innostunut jostain asiasta koulussa niin, että on alkanut harrastamaan.”(O1)

Jotta liikuntatunneilla olisi mahdollista vaikuttaa positiivisesti fyysisen aktiivisuuden edistämiseen, tulee tunnin tavoitteet olla kohdallaan. Liikuntatunnin tavoitteet pohjautuvat opettajan toimintaan ja asenteisiin. Liikuntatunnin tavoitteista haastateltavat nostivat tärkeimmiksi kognitiivisuuden harjoittamisen, sekä mielekkyyden ja kuormittavuuden tasapainottamisen.

”Meidän liikunnanopetuksessa pyritään siihen, että välillä vähän vähemmän liikettä, ja enemmän kognitiivista puolta.” (O2)

Myös kouluympäristön tärkeys nousi esille haastatteluissa. Kouluympäristöllä mahdollisuutena opettajat tarkoittivat tässä tapauksessa mahdollisuutta käyttää useampaa liikuntaympäristöä, liikkumiseen sopivia sisätiloja, sekä mahdollisuutta toteuttaa kaikki koululiikunta omassa kouluympäristössä.

Näiden lisäksi haastatteluissa mainittiin mahdollisuuksina liikkumiseen positiivisesti suhtautuva ja aktiivinen oppilasaines, mahdollisuus liikuntaluokkaan, liikuntatuntien lisäämisen, liikuntatunnin kuormittavuuden ja mielekkyyden sekä niiden positiiviset seuraukset, useamman kuin yhden liikunnanopettajan, sekä oppilaiden osallistamisen. Näistä yksi haastateltava nosti erikseen erityisen tärkeiksi mahdollisuuksiksi liikuntatuntien lisäämisen, sekä oppilaiden osallistamisen.

ESTEET

TAULUKKO 8. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset liikuntatuntien esteistä yleisyysjärjestyksessä

Opiskelijoiden esteet	n=5	Opettajien esteet	n=3
Tuntien vähäinen määrä	3	Oppilasaines	2
Epämiellyttävät kokemukset	3	Resurssit	1
Opettajan toiminta	2	Tuntien vähäinen määrä	1
Resurssit	2	Opettajan toiminta	1
Liian vaikeat tehtävät	1	Vanhempien asenne	1
Huonot sosiaaliset suhteet	1	Kilpailu ajasta	1
Liian lyhyet tunnit	1	Median negatiivisuus	1
Turvallisuus ja byrokratia	1		

Opiskelijoiden mielestä tuntimääriä liikunnan saralla tulisi lisätä, jotta liikuntatunneilla olisi parempi mahdollisuus vaikuttaa kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Opiskelijat nostivat muun muassa esille sen, että nykyinen liikunnan tuntimäärä ei täytä lasten kokonaisliikunnan määrän suosituksia.

”Liikuntatunnit on hyvänä lisänä sinä päivänä siihen liikuntaan, mutta eihän se edes viikkotasolla riitä mihinkään.” (R4)

Opiskelijat mainitsivat esteeksi liikuntatunnin aiheuttamat epämiellyttävät kokemukset. Tällaisten kokemusten myötä liikuntatunneilla nähdään olevan negatiivinen vaikutus lasten ja nuorten liikkumiseen. Opiskelijat mainitsivat epämiellyttävien kokemusten aiheuttajiksi

esimerkiksi hengästymisen ja hikoilemisen tunteet, epäpätevän opettajan, sekä taitoon ja fyysiseen kuntoon perustuvan arvioinnin.

”Monille on ehkä tullut liikuntatunneilta traumoja, et jää jotenkin huono fiilis, ja sitten se ei ainakaan kannusta liikkumaan.” (R3)

Haastattelujen perusteella opettajan toiminta liittyy läheisesti liikuntatunneilta saatuihin epämiellyttäviin kokemuksiin. Opettajan toiminnasta aiheutuvien epämiellyttävien kokemusten lisäksi opiskelijat nostivat opettajan toimintaan liittyviksi esteiksi epäpätevän opettajan, alakoulun opettajat, opettajan huonot ohjeet ja organisoinnin, sekä taitoon ja fyysiseen kuntoon perustuvat arviointikriteerit.

”Mielestäni ala-asteilla pitäisi olla jo pätevät liikunnanopettajat. Sinnekin pitäisi saada panostusta, koska liikkumattomuus on iso ongelma. Ala-asteella tehdään pohja liikuntataitojen oppimiselle” (R2)

Oppilasaines koettiin yhtenä esteenä liikuntatuntien näkökulmasta. Tarkemmin opiskelijat määrittivät oppilasaineksen esteet liian suurina luokkakokoina, heterogeenisinä ryhminä, oppilaiden huonokuntoisuudella, oppilaiden huonolla itsetunnolla, sekä osallistumattomuudella.

”Esteenä on luokkakoot. Jos on pari palloa ja 30 oppilasta, pallokosketuksia tulee vähän.” (R1)

Fyysisen aktiivisuuden edistämisen esteenä liikuntatuntien avulla nähtiin myös riittämättömät resurssit ja olosuhteet. Puutteellisiin resursseihin opiskelijat määrittivät rahan puutteen, huonot tilat, sekä riittämättömät ja huonokuntoiset välineet.

”Raha, tilat ja välineet ovat rajoitteena. Vaikea motivoida oppilaita, kun itsekin näkee olosuhteet vaikeina.” (R2)

Lisäksi yksittäisissä haastatteluissa nousi esille liian vaikeat tehtävät, oppilaiden väliset huonot sosiaaliset suhteet, liian lyhyet oppitunnit ja sitä kautta aikataulutusergelmat, sekä turvallisuus- ja byrokratiakysymykset esimerkiksi vietäessä oppilaita koulun ulkopuolelle.

Opettajat olivat esteistä hyvin eri linjoilla, riippuen heidän sen hetkisestä koulustaan ja sen tilanteesta liikunnallistamisen näkökulmasta. Ainoastaan oppilasaines -luokka mainittiin useammassa kuin yhdessä haastattelussa. Opettajat määrittivät myös tärkeimmät esteet eri tavalla. Sellaisessa koulussa missä liikunnallistaminen ei toiminut, tärkeimpänä esteenä liikuntatuntien kannalta oli resurssit. Sellaisessa koulussa, missä liikunnallistaminen oli hyvällä mallilla, suurimpana esteenä nähtiin oppituntien vähäinen määrä ja opettajan toiminta.

Oppilasaines koettiin enemmän haasteena kuin mahdollisuutena, toki riippuen hieman haastateltavasta ja hänen koulustaan. Oppilasaineksella negatiivisessa mielessä tarkoitettiin nykylasten heikkoa kuntoa, sekä tarvetta suurempaan virikkeellisyyteen kuin ennen, jotta lapset innostuisivat liikunnasta ja liikuntatunneista.

”Me ei pystytä enää tällaisiin hiihtoreissuihin lasten kanssa, peruskunto on niin heikko. Ne ei vaan pysty, tai jotkut pystyy, mutta isona ryhmänä ei voida enää lähteä” (O1)

Koulu, joka oli vailla peruskorjauksia, ja jossa liikunnallistaminen oli erityisen hankalaa, suurimmaksi liikuntatuntien esteeksi mainittiin riittämättömät resurssit. Vajavaisilla resursseilla tarkoitettiin tässä tapauksessa määrärahojen puutetta esimerkiksi välinehankintoihin, välineiden huonoa kuntoa ja vähäistä määrää, sekä tilojen huonoa kuntoa.

”Viime vuonna saatiin 300 euroa välineisiin. Pieni summa, jolla ei saa juuri mitään. Rahan puute vaikuttaa liikunnan onnistumiseen.” (O1)

Koulu, johon on tehty hiljattain peruskorjaus, ja jossa liikunnallistaminen toimii erityisen hyvin, suurimmaksi liikuntatuntien esteeksi mainittiin oppituntien vähäinen määrä, sekä opettajan toiminta. Oppituntien vähäisyydestä haastateltava mainitsi sen, että nykyisellä määrällä ei pystytä vaikuttamaan oppilaiden fyysiseen kuntoon, eikä juuri taitoonkaan. Opettajan toiminnalla haastateltava tarkoitti painostavan ja vaativan, pelkkää taitoa korostavan ja tulorientoituneen opettajan negatiivisia vaikutuksia oppilaisiin. Tällainen opettajan toiminta saa aikaan epämiellyttäviä kokemuksia oppilaissa.

”Jos juoksuttaisiin oppilaat henkiveveriin kaksi kertaa viikossa, niin kenenkään kunto ei parane. Minä en pysty heille fyysistä kuntoa parantamaan” (O2)

Muita tärkeitä haastatteluista esille nousseita mahdollisuuksia olivat vanhempien asenne (negatiivinen suhtautuminen liikuntavarusteiden hankintaan), liikunnan kilpailu ajasta ja harrastuksista, sekä median luoma negatiivinen kuva koululiikunnasta.

5.2.2 Välituntiliikunnan mahdollisuudet ja esteet

Välituntiliikunnassa nähtiin paljon mahdollisuuksia liikunnan edistämiseksi sekä opiskelijoiden, että opettajien toimesta. Opiskelijoiden näkemykset koostimme 11 luokkaan, ja opettajien 12 luokkaan. Molempien mielestä paras keino liikunnan edistämiseksi oli erilainen järjestetty välituntitoiminta. (Taulukko 9.) Esteitä opiskelijoilta luokiteltiin 8, joista suurimpana oli esimerkiksi aktiviteettien järjestämisestä aiheutuva lisääntyvä työmäärä. Opettajien näkemysten perusteella suurin este oli kouluyhteisön negatiiviset asenteet välituntitoimintaa kohtaan. Luokkia heidän näkemyksistään koostettiin seitsemän. (Taulukko 10.)

MAHDOLLISUUDET

TAULUKKO 9. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset välituntiikunnan mahdollisuuksista yleisyysjärjestyksessä

Opiskelijoiden mahdollisuudet	n=5	Opettajien mahdollisuudet	n=3
Välituntitoiminta	5	Välituntitoiminta	3
Henkilökunnan toiminta	5	Sisävälitunnit	3
Aikataulutus	4	Välituntivälineet	3
Motivoiva ympäristö	4	Henkilökunnan toiminta	2
Sisävälitunnit	3	Aikataulutus	2
Välitunnit ulos	3	Oppilaiden toiminta	2
Välituntivälineet	3	Koulun kulttuuri	1
Koulun kulttuuri	2	Rehtorin asenne	1
Oppilaiden toiminta	2	Pitkäjänteisyys	1
Siirtyminen	1	Suunnittelu	1
Rehtorin asenne	1	Motivoiva ympäristö	1
		Tyttöjen aktivointi	1

Opiskelijat kokivat välitunnit erityisen hyväksi mahdollisuudeksi edistää lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Tärkeimmiksi mahdollisuuksiksi opiskelijat näkivät erilaisen välituntitoiminnan järjestämisen, sekä henkilökunnan toiminnan. Välituntitoimintaan luokiteltiin liikkuvaksitoiminta, ohjatut välitunnit, välituntiturnaukset, välituntipelit, sekä erilaiset matalan kynnyksen järjestetyt aktiviteetit. Liikkuvaksitoiminnalla on mahdollista

osallistaa oppilaita ohjaamaan, ja saada sitä kautta lisää liikuntaa välitunneille. Ohjatut välitunnit ovat hyvä mahdollisuus aktivoida oppilaita liikkeeseen. Ohjaajina voivat toimia juuri liikkuvaksit, mutta myös esimerkiksi yläkoulun oppilaat, urheiluopiston opiskelijat, tai muut ulkopuoliset tahot. Erilaiset välituntiturnaukset, välituntipelit, sekä järjestetyt matalan kynnyksen aktiviteetit ovat omiaan innostamaan lapsia liikkumaan välituntinsa aktiivisesti, kunhan vain näihin löytyy joku organisoija, esimerkiksi opettajat yhdessä.

”Välkkäritoiminnan (liikkuvaksit) kautta saa toimintaa välitunneille, ja oppilaat mukaan suunnitteluun ja toteutukseen.” (R1)

Henkilökunnan toiminnalla tarkoitettiin opettajien osallistumista esimerkiksi välituntivalvontaan ja -toimintaan, vahtimestareiden huolenpitoa välineistä, opettajien asenteita välituntiaktiviteetteja kohtaan, sekä opettajien antamaa esimerkkiä ja kannustamista. Opiskelijoiden mielestä opettajien tulisi tasapuolisesti osallistua välituntivalvontaan ja aktiviteettien kehittämiseen, jolloin vastuu jakautuisi ja kukaan ei kuormittuisi liikaa. Opettajien antaman esimerkin ja kannustamisen myötä koko kouluun ja oppilaiden keskuuteen saataisiin luotua liikunnallisuuden ilmapiiri. Opettajien esimerkki ja kannustaminen välituntien kautta on erinomainen väylä tämän tavoitteen saavuttamiseksi.

”Luotaisiin oppilaille kulttuuri, että siellä (välitunneilla) kehdataan touhuta ja mennä ja temmeltää.” (R4)

Aikataulutukseen liittyvinä tekijöinä opiskelijat määrittivät liikunnan mahdollistavien välituntien huomioimisen lukujärjestyksen suunnittelussa, sekä vähintään yhden pitkän liikuntavälitunnin mahdollistamisen koulupäivään. Pitkän liikuntavälitunnin parhaimmaksi puoleksi opiskelijat mainitsivat sen, että 30–40 minuutin pituisella välitunnilla oppilailla olisi oikeasti aikaa liikkua. Lyhyellä välitunnilla esimerkiksi pukemiseen ja siirtymisiin kuluu sen verran aikaa, että liikkumiseen jäävä aika on vähäinen, vaikka intoa löytyisikin. Haastateltavat mainitsivat myös, että pidempi tauko parantaisi varmasti oppimisilmapiiriä, ja oppilaat myös pitäisivät siitä.

”Pidemmän liikkumisvälitunnin ansioista opiskelu ja oppiminen rauhallisempaa tunnilla.” (R1)

Motivoiva kouluympäristö on luonnollisesti tärkeä osa, kun puhutaan välituntien mahdollisuuksista aktivoida lapsia ja nuoria liikkumaan. Motivoivina kouluympäristöinä opiskelijat mainitsivat monitoimikentän, peli- ja leikkialueet eri-ikäisille, sekä lähiliikuntapaikan koulun pihalla.

”Kouluympäristöillä pystytään lisäämään ulos menemistä, jos siellä olisi mielekästä tekemistä.” (R2)

Välituntien viettäminen ulkona, erilaisten välituntivälineiden hyödyntäminen, sekä sisävälitunnit liikuntasalissa, tarjoaisivat hyviä mahdollisuuksia. Pakollisella ulkovälitunnilla nähtiin olevan positiivisia vaikutuksia fyysisen aktiivisuuden lisäksi myös oppilaiden jaksamiseen tunteilla. Välituntivälineet koettiin hyväksi aktivointimahdollisuudeksi. Välituntivälineistä mainittiin esimerkiksi pingispöytä, frisbeegolf, välinevuokrauskioski, sekä luokkien palkitseminen välineillä. Sisävälitunneista nostettiin esille liikuntasalin hyödyntäminen välituntikäyttöön.

”Opettajat olivat virittäneet liikkasaliin välitunneiksi säbäliigaa.” (R3)

Koulun liikuntakulttuuri, sekä oppilaiden toiminta, mainittiin molemmat mahdollisuuksina. Koulun liikuntakulttuurilla tarkoitettiin fyysisen aktiivisuuden edistämisen saamista koko kouluyhteisön yhteiseksi tavoitteeksi siten, että se ei jäisi yksin kenenkään harteille. Tavoitteena olisi saada koko koulun kulttuurista liikuntamyönteinen, jolloin esimerkiksi välituntiliikuntaa tapahtuisi ikään kuin itsestään. Oppilaiden toimintaan kuului oppilaiden vastuun ottaminen esimerkiksi välineistä, vastuuntuntoisuuden opettaminen, sekä oppilaiden asenne istumisen välttämisen muodossa. Lisäksi opiskelijat mainitsivat mahdollisuuksina siirtymisen koulun sisällä ja pihalla. Tärkeänä pidettiin myös rehtorin asennetta välitunteja ja fyysisen aktiivisuuden edistämistä kohtaan.

Opiskelijoiden tavoin myös **opettajat** kokivat välitunnit erityisen hyväksi keinoksi lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Opettajat määrittelivät välituntitoiminnaksi liikkuvaksitoiminnan, ohjatut välitunnit, välituntiturnaukset, välituntipelit, sekä matalan kynnyksen aktiviteettien luomisen välitunneille. Näitä kaikkia mahdollisuuksia käytettiin erityisesti alakouluissa. Liikkuvaksitoimintaan koulut olivat saaneet apua esimerkiksi Liikkuva koulu -projektilta. Ohjattujen välituntien ja välituntipelien tavoitteena on saada jokin yksinkertainen leikki tai peli mahdollisimman nopeasti käyntiin, jolloin välitunneilla

maksimoitaisiin osallistujien ja toiminnan määrä. Välituntiturnauksien tavoitteena on saada silloin tällöin hauskaa pientä kisailua, sekä vaihtelua normaaleille välitunneille. Matalan kynnyksen aktiviteeteilla pyritään saamaan mahdollisimman moni oppilas liikkumaan.

”Välituntileikeissä pyritään siihen, että ne on mahdollisimman yksinkertaisia, ei liian monimutkaisia, ja nopeasti toteutettavia, äkkiä peli tai leikki päälle.” (O1)

Kaikki kolme opettajaa näkivät sisävälitunnit erinomaisena liikunnallistamisen keinona, ja kaikissa koulussa sisävälitunteja myös käytettiin. Sisävälitunteja hyödynnettiin esimerkiksi huonolla säällä, jalkapalloseuran pitämässä välituntikerhoissa, sekä jokaisen luokan omana sisävälituntivuorona.

”Jalkapalloseura käy pitämässä kahdesti viikossa sisävälkkää jossa pelaillaan.” (O1)

Myös välituntivälineet saivat kannatusta opettajilta hyvänä mahdollisuutena lisätä liikuntaa. Välituntivälineinä haastatellut opettajat mainitsivat esimerkiksi erilaisia palloja, frisbee-kiekkoja, jääkiekkomaaleja, liikunnallisia pelejä pelikonsoleille, pingispöytiä, nyrkkeilysäkkejä, sekä sirkusvälineitä. Välituntivälineet ovat esimerkiksi erillisessä varastossa, josta oppilaat saavat niitä käydä lainaamassa. Varastoa hoitaa yhteistyössä esimerkiksi liikunnanopettaja ja välituntivalvoja.

”Koulun liikuntavälineistä erotettu tietty määrä tarvikkeita välituntiliikuntaan.” (O1)

Henkilökunnan toimintaan kuuluivat henkilökunnan osallistuminen välituntien valvontaan ja välituntiaktiviteettien järjestämiseen, sekä opettajien positiiviset asenteet välituntiliikuntaa kohtaan. Yksi opettajista totesi liikunnanopettajien asenteen olevan hyvin tärkeä positiivisen asenteen ”ruokkija” muussa opettajayhteisössä.

Aikataulutuksella opettajat tarkoittivat vähintään yhden pitkän liikuntavälitunnin järjestämistä koulupäivän sisälle, esimerkiksi lukujärjestyksiä muokkaamalla. Vaikka opettajat pitivät pitkää liikuntavälituntia hyvänä keinona, vain yhdessä haastatelluista kouluista sitä käytettiin. Lisäksi yhdessä koulussa se oli suunnitteilla, ja yhdessä (yläkoulu) sitä ei käytetty.

Oppilaiden toiminta määriteltiin oppilaiden osallistamisella, sekä oppilaiden itsensä huoltamisella välituntien aikana raittiin ilman ja rentoutumisen muodossa. Oppilaiden

osallistamisella tarkoitettiin heidän omien ideoiden kuuntelemista välituntiaktiviteetteihin liittyen, sekä monipuolisten välituntivälineiden mahdollistavaa aktiviteettia oppilaiden omista lähtökohdista käsin.

”Välitunnit on oppilaiden omaa aikaa ja tärkeää aikaa itsensä huolehtimiseen. Niillä on tärkeä rooli just sen aktiivisuustason ja rentoutumisen kannalta. En näe, että välitunti olisi mitään hikiliikuntaa, vaan että saisi raitista ilmaa ja aineenvaihduntaa liikkeelle.” (O3)

Lisäksi välituntiliikunnan mahdollisuuksiksi määriteltiin koulun kulttuurin, eli koko koulun positiivinen suhtautuminen liikuntaan ja sen edistämiseen, rehtorin positiivinen asenne välituntiliikuntaa kohtaan, pitkäjänteisyys liikkumisen ”juurruttamisessa” esimerkiksi juuri välituntiliikuntaan, suunnittelun tärkeys sekä välituntitoiminnassa, että esimerkiksi koulupihassa, motivoiva kouluympäristö, sekä tyttöjen aktivoiminen välituntiliikuntaan.

ESTEET

TAULUKKO 10. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset välituntiliikunnan esteistä yleisyysjärjestyksessä

Opiskelijoiden esteet	n=5	Opettajien esteet	n=3
Lisääntyvä työmäärä	4	Negatiiviset asenteet	3
Negatiiviset asenteet	3	Aikataulut	2
Välituntivälineet	3	Ei-motivoiva ympäristö	1
Aikataulut	2	Välituntivälineet	1
Ei-motivoiva ympäristö	2	Lisääntyvä työmäärä	1
Resurssit	2	Oppilasaines	1
Oppilasaines	1	Turvallisuus	1
Teknologia	1		

Opiskelijat näkivät välituntiliikunnan suurimpina haasteina lisääntyvän työmäärän, vastuun jäämisen vain yhden harteille, sekä valvontaan liittyvät asiat. Lisääntyvästä työmäärästä mainittiin valvojen ja järjestelijöiden tarve esimerkiksi sisävälitunneille, opettajien työpäivän hektisyys, opettajien tarve käyttää välituntivalvonnat muuhun ajatustyöhön kuin pelien ja leikkien järjestelyyn, sekä välituntitoiminnan organisoimisen jääminen vain yhden opettajan harteille ja sitä kautta väsyminen.

”Välituntivalvonnat käytettävä ajatustyöhön seuraavasta tunnista. Opettajalla muut jutut mielessä kuin välituntiaktiviteettien suunnittelu ja vetäminen. Välitunnit on opettajalle pieniä hetkiä opetuspäivän sisällä ladata akkuja.” (R5)

Opettajien, rehtorin, ja koko koulu yhteisön negatiiviset asenteet liikunnallistamista ja välitunteja kohtaan nähtiin esimerkiksi esteenä pitkälle liikkumisvälitunnille, erilaisina kieltoina mitä välitunnilla ei saa tehdä, kielteisenä suhtautumisena kehitellä välituntiaktiviteetteja, välinpitämättömyytenä välituntivalvontaa kohtaan, sekä rehtorin huonona asenteena suunniteltaessa lukujärjestystä ja välitunteja.

”Haasteena se, pitääkö opettajat tärkeänä välituntiliikuntaa.” (R5)

Välituntivälineet koettiin hyvänä mahdollisuutena, mutta jossain määrin myös esteenä välituntiliikunnan toteuttamisessa. Haasteena nähtiin välineiden kunnossapito, katoaminen, sekä kenen vastuulla välineet ovat.

”Harjoittelukouluun ostettu 20 koripalloa välituntiliikuntaan, yksi jäljellä.” (R1)

Kouluympäristöstä, joka ei innosta liikkumaan, mainittiin erityisesti yläkoulujen asfalttipihat ja sitä kautta vähäiset liikunta-aktiviteetit. Aikataulutustekijöillä tarkoitettiin ajan kulumisen lyhyellä välitunnilla esimerkiksi pukemiseen ja siirtymiseen liikkumisen sijaan. Resurssien puutteella tarkoitettiin välineiden ja tilojen vähäisyyttä, mikä taas vaikuttaa negatiivisesti välituntiaktiivisuuteen.

Yksittäisiä mainintoja esteistä oli oppilasaines, sekä teknologian haitallisuus. Oppilasaineksella tarkoitettiin motivoimisen haasteellisuutta nykypäivän lapsiin ja nuoriin, sekä vaikeudesta saada vähän liikkuvat oppilaat aktivoitumaan välitunneilla. Teknologian

haitallisuudella opiskelijat tarkoittivat erityisesti oppilaiden kiinnostusta kännykän ja sosiaalisen median käyttöön liikkumisen sijasta.

Myös **opettajat** näkivät välituntiliikunnassa huomattavasti enemmän mahdollisuuksia kuin esteitä. Selkeästi tärkeimmiksi esteiksi nostettiin kouluyhteisössä vallitsevat negatiiviset asenteet, sekä aikataulusongelmat. Opettajien negatiivinen asenne näkyi esimerkiksi välituntivalvonnan vastenmielisyytenä. Rehtorin asenne nähtiin esimerkiksi varovaisuutena ja tapaturmien pelkona välituntiliikunnassa. Koko kouluyhteisön negatiivinen asenne nähtiin taas esimerkiksi yläkoulukulttuurissa ja sen pyrkimyksessä ”hiljentää nuorten aktiivisuus”.

”Yläkoulukulttuuri on kummallinen, kun nuorten aktiivisuus pyritään hiljentämään. Sitä pelätään, että oppilailla olis siellä (välitunneilla) aktiivista ja hauskaa toimintaa.” (O3)

Pitkä liikuntavälitunti nähtiin opettajien toimesta hyvänä liikunnallistamisen mahdollisuutena, mutta jos sitä ei ole mahdollista toteuttaa, oli se tärkeä este. Yhdessä haastatelluista kouluista pitkää liikuntavälituntia käytettiin, mutta haasteena koettiin se, että niitä oli vain yksi, ja ne olivat eri aikaan eri luokilla. Normaali 15 minuutin välitunti koettiin haasteelliseksi liikkumisen kannalta. Yhdessä koulussa pitkä liikuntavälitunti oli suunnitteilla, mutta haastatteluhetkellä sen puute koettiin välituntiliikunnan esteenä.

Muita opettajien mainitsemia esteitä olivat ei-motivoiva koulupiha, joka on esimerkiksi pääosin asfalttia tai huonossa kunnossa, välituntivälineiden huono kunto ja katoaminen, opettajien lisääntyvä työmäärä esimerkiksi valvonnasta ja suunnittelusta johtuen, laiska ja istumaan tottunut oppilasaines, sekä välituntiliikuntaan liittyvät turvallisuuskysymykset.

5.2.3 Toiminnallisten oppituntien mahdollisuudet ja esteet

Toiminnallisten oppituntien mahdollisuuksia luokiteltiin opiskelijoilta 10 ja opettajilta 11. Opiskelijat näkivät tärkeimpänä mahdollisuutena erilaiset liikunnalliset työtavat ja opetusmenetelmät. Opettajien mielestä paras mahdollisuus oli opettajien positiivinen asennoituminen toiminnallisiin oppitunteihin. (Taulukko 11.) Esteitä luokittelimme opiskelijoilta viisi ja opettajilta seitsemän. Sekä opiskelijat, että opettajat kokivat suurimpana esteenä toiminnallisille oppitunneille muiden opettajien kielteiset asenteet niitä kohtaan. (Taulukko 12.)

MAHDOLLISUUDET

TAULUKKO 11. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset toiminnallisten oppituntien mahdollisuuksista yleisyysjärjestyksessä

Opiskelijoiden mahdollisuudet	n=5	Opettajien mahdollisuudet	n=3
Työtavat ja opetusmenetelmät	5	Opettajien asenne	3
Luokassa liikuttaminen	4	Yhteistyö	3
Yhteistyö	4	Työtavat ja opetusmenetelmät	3
Liikunta ja muut aineet	4	Luokassa liikuttaminen	2
Oppimisympäristöt	3	Oppimisympäristöt	2
Opettajien asenteet	3	Liikunta ja muut aineet	2
Muut aineet ja liikunta	2	Oppilaiden toiminta	2
Oppilaiden toiminta	2	Oppilaille tiedon jakaminen	1
Koulun kulttuuri	1	Opettajakoulutus	1
Liikunnalliset oppitunnit alakoulussa	1	Koulun kulttuuri	1
		Välineet	1

Opiskelijat kokivat erilaisten työtapojen ja opetusmenetelmien käyttämisen tärkeimmäksi toiminnallisten oppituntien mahdollisuudeksi. Erilaisilla työtavoilla ja opetusmenetelmillä opiskelijat tarkoittivat esimerkiksi vastatessa nousemista seisomaan, erilaisia liikuttavia vaihtoehtoja ryhmätyöskentelyyn ja ryhmien valintaan, välineiden hakemista luokassa, kävelypalavereiden käyttöä, sekä tarinan luomista liikkuen. Näiden lisäksi esiin nousi kehollinen oppiminen ja sen mahdollisuudet sekä oppimisessa, että lasten liikuttamisessa.

Haastatteluissa mainittiin myös se, että toiminnallisten työtapojen ja opetusmenetelmien käyttäminen pitäisi tulla tavaksi, jolloin ne tulisivat opetuksessa ikään kuin luonnostaan.

”Kaikki ei opi parhaiten et ne kirjoittaa ja kuuntelee, vaan opitaan kehomuistin kautta. Pitäis sekin voimavara hyödyntää kun on erilaisia oppijoita.” (R2)

Luokassa liikuttamisella opiskelijat tarkoittivat konkreettisia toimia oppilaiden liikuttamiseen, tässä tapauksessa lähes yksinomaan taukojumppia. Muita luokassa liikuttamisen mahdollisuuksia olivat luokassa vapaaehtoinen liikkuminen istumisen sijasta, sekä esimerkiksi venyttely. Taukojumppilla saataisiin pitkille oppitunneille sekä aktiivisuutta, että parannettaisiin oppilaiden keskittymistä ja sitä kautta oppimista.

”Jokaisen opettajan pitäisi sanoa oppilaille, että ei ole pakko istua vaan saa liikkua.” (R5)

Liikunnan yhdistämisellä muihin aineisiin haastateltavat tarkoittivat mahdollisuutta yhdistää liikuntaa ja liikkumista eri oppiaineiden tunneille eri tavoin. Konkreettisia esimerkkejä haastatteluissa nousi liikunnan yhdistämisestä äidinkieleen tarinoiden ja draamojen kautta, musiikkiin liikunnan ja musiikin valinnaiskursseiden yhteisenä musikaalina, biologiaan retkinä, kuvaamataitton ulkona piirtämisenä, sekä terveystietoon teorian ja käytännön yhdistämisenä.

”Terkan näkökulmasta voisi olla puolet teoriaa ja puolet liikuntaa, se voisi olla hyvä kurssimuoto.” (R3)

Yhteistyö ja tiedon jakaminen opettajien välillä nähtiin myös tärkeänä liikunnallistamisen mahdollisuutena. Yhteistyöstä haastatteluissa nousi esille opettajien yhteinen ideointi toiminnallisten oppituntien toteuttamisesta, erilaisten teemojen ja projektien kautta liikunnallisen asenteen herättelemine opettajayhteisössä, sekä olemalla vastavuoroinen muiden opettajien kanssa. Vastavuoroisuudella tarkoitettiin tässä yhteydessä sitä, että on kiinnostunut muiden opettajien aineista ja siitä, mitä muista aineista ja muilta opettajilta voisi saada itselleen, ja mitä itse voisi antaa vastavuoroisesti takaisin. Tiedon jakamisesta opettajien välillä annettiin esimerkkejä koko koulun yhteisistä taukojumppaohjeista, sekä liikunnanopettajan antamista vinkeistä esimerkiksi erilaisista peleistä, leikeistä ja taukojumppista.

”Liikunnanopettaja voisi jakaa pelejä ja leikkejä niille, jotka ei ole niin paljon niiden kanssa tekemisissä.” (R2)

Oppimisympäristöllä tarkoitettiin uusia luokkahuonejärjestelyjä (esim. pistetyöskentely ilman perinteisiä pulpetteja ja tuoleja), jumppapallojen käyttämistä tuoleina, sekä tunnin pitämistä esimerkiksi ulkona retken muodossa, liikuntasalissa, tai koulun käytävillä. Opettajien asenteilla tarkoitettiin lähinnä sitä, että integraation onnistuminen ylipäättään on opettajien asenteista kiinni, ja halu toiminnallisiin oppitunteihin täytyy lähteä opettajista itsestään.

Integraatiossa luonnollista on liikunnan yhdistäminen muihin aineisiin, mutta kahdessa haastattelussa opiskelijat ehdottivat, että päinvastaisesti myös muita aineita voisi yhdistää liikuntaan. Esimerkkinä annettiin se, että tällaisessa tapauksessa aineenopettajilla olisi pienempi kynnyksen lähtöä mukaan yhteistyöhön. Oppilaiden toiminnalla tarkoitettiin esimerkiksi sitä, että oppilaat olisivat varmasti mielissään pienen aktiviteetin tuomisesta oppitunneille.

Koulun liikuntakulttuurilla tarkoitettiin koko kouluyhteisön saamista mukaan myönteiseen ajatteluun liikunnasta, ja sitä kautta toiminnallisten oppituntien toteutumisen helpottumisen. alakoulussa toiminnalliset tunnit toteutuu helpommin, koska luokanopettajat opettavat kaikkia aineita.

Myös **opettajat** näkivät toiminnallisten oppituntien toteuttamisessa runsaasti mahdollisuuksia oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Toiminnallisten oppituntien toteuttamisen nähtiin lähtevän ennen kaikkea opettajan omasta asenteesta ja halusta. Se, miten opettaja suhtautuu liikuntaan, näkyy opettajan arjessa ja toiminnassa myös koulussa. Haastatelluiden opettajien kouluissa opettajien suhtautuminen toiminnallisiin oppitunteihin oli vaihtelevaa – jotkut opettajat olivat innokkaampia liikunnan integroinnin toteuttamiseen kuin toiset. Kaikki kolme opettajaa suhtautuivat pääosin myönteisesti integraatioon, ja pyrkivät toteuttamaan sitä tai vaikuttamaan muun opettajayhteisön ajattelutapaan liikunnan positiivisista vaikutuksista.

”Opettajat ovat kiinnostuneita ja haluavat kehittää pedagogiikkaansa siihen (integraation) suuntaan.” (O3)

Yhteistyötavoiksi opettajat määrittivät esimerkiksi erilaiset kokoukset, joissa käsitellään liikuntaan ja integrointiin liittyviä asioita ja esitellään niitä muille opettajille, teemapäivien

suunnittelun yhteistyönä, tiedon jakamisen muille opettajille liikunnan positiivisista vaikutuksista, sekä liikunnan integroititavoista oppitunneille.

”Meillä on tulossa kokous, jossa me Liikkuva koulu -työryhmäläiset ohjataan muita tällaisissa työtavoissa, että miten lapsia voisi aktivoida enemmän.” (O1)

Opettajat kertoivat esimerkkeinä erilaisista työtavoista ja opetusmenetelmistä tavaroiden hakemisen oppilaiden toimesta sen sijaan, että opettaja aina itse jakaisi ne, älytaulut, mihin oppilaat kävelevät itse vastaamaan, mahdollisuuden työskennellä istumisen sijasta seisten, ei saa istua -tunnit, sekä neurobicin, jossa oppilas tekee samaan aikaan sekä ajatustyötä, että liikesarjaa.

”Meillä on ollut ei saa istua -tunteja. Että keksi joku muu tapa, mutta ei saa istua.” (O1)

Luokassa liikuttamisella myös opettajat tarkoittivat konkreettisia toimia erikseen liikuttamiseen, eli myös tässä tapauksessa yksinomaan taukojumppia. Molemmat alakoulun opettajista käyttivät taukojumppia omassa luokassaan säännöllisesti.

”Meillä on luokassa kello mitä voi soittaa tunnilla, ja silloin jumpataan.” (O2)

Oppimisympäristöistä voi tehdä aktiivisemmän esimerkiksi poistamalla pulpetit luokasta, sekä käyttämällä jumppapalloja tuolien sijaan. Kahdessa koulussa käytettiin tai oli käytetty jumppapalloja tuoleina.

”Meidän kaupungin kouluissa on paljon jumppapalloilla istumista, ja opettajat on raportoineet hyviä kokemuksia siitä.” (O3)

Liikunnan yhdistämisestä muihin aineisiin opettajat mainitsivat erilaiset retket, sekä matematiikan ja liikunnan yhdistämisen. Esimerkiksi biologian ja maantiedon tunneilla on mahdollista mennä metsään tutustumaan kasveihin. Matematiikan tunnilla taas on mahdollista yhdistää laskuja ja liikesarjoja. Näitä mahdollisuuksia opettajat olivat käyttäneet omissa kouluissaan. Opettajat myös totesivat, että lähes mihin tahansa aineeseen on mahdollista integroida liikuntaa.

”Meillä on neurobicia matikassa, esimerkiksi kertotauluihin toimii loistavasti. Samaan aikaan luettelet esimerkiksi kertotaulua ja toistat liikesarjaa. Joudut käyttämään molempia aivopuoliskoja yhtä aikaa.” (O1)

Oppilaiden toiminta määriteltiin yksinomaan sillä, että oppilaat ovat mielissään liikunnan tuomisesta istumispainotteisille tunneille. Kaikki toiminnallinen saa lapset innostumaan, ja näin mahdollisesti keskittymään ja oppimaan paremmin.

Lisäksi opettajat kokivat, että toiminnallisuutta oppitunneilla voidaan edistää mainostamalla liikuntaan ja sen positiivisiin vaikutuksiin liittyviä asioita esimerkiksi julisteiden avulla, liikunnan ja sen integroinnin korostamisella jo opettajakoulutus -vaiheessa, koulukulttuurin positiivisella suhtautumisella liikuntaan, jolloin se tulisi luonnostaan mukaan myös muihin oppitunteihin, sekä toiminnallisten oppituntien mahdollistavilla välineillä luokkahuoneissa.

ESTEET

TAULUKKO 12. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset toiminnallisten oppituntien esteistä yleisyysjärjestyksessä

Opiskelijoiden esteet	n=5	Opettajien esteet	n=3
Opettajien asenteet	4	Opettajien asenteet	3
Koulun kulttuuri	4	Byrokratia	1
Opettajien ammattitaito	4	Resurssit	1
Aikataulutus	2	Aikataulutus	1
Resurssit	2	Muut aineet ja liikunta	1
		Oppilaiden toiminta	1
		Melu	1

Toiminnalliset oppitunnit -teemassa **opiskelijat** olivat verrattain hyvin positiivisia, ja näkivät liikunnan integraation kautta liikunnallistamisessa enemmän mahdollisuuksia kuin esteitä. Opettajien negatiiviset asenteet toiminnallisten oppituntien toteuttamiseen nousi tärkeimmäksi haasteeksi. Opettajien asenteista mainittiin mm. yhteistyöhön innokkaan liikunnanopettajan jääminen ilman vastakaikua muilta opettajilta, opettajien hiljaisuuden, rauhallisuuden ja paikallaanolon kunnioittaminen, sekä pelko siirtyä pois luokkahuoneesta.

”Jotkut opettajat tuntee luokkatilanteen rauhallisemmaksi, kun oppilaat istuu pulpeteissa.”
(R3)

Koulun yleinen kulttuuri liittyy opettajien asenteisiin, sillä kulttuuri lähtee pitkälti opettajayhteisöstä ja heidän toimintatavoistaan. Kouluissa vallitsee perinteinen opetustyyli, jossa oppilaat istuvat ja kuuntelevat kun opettaja opettaa. Opettajat ovat tottuneet tähän, ja näin ollen muutokset nähdään hankalina. Koulukulttuuria pidetään hyvin istumispainotteisena, ja myös tiedonjakokulttuurissa olisi parantamisen varaa. Koulun turvallisuusasiat ja byrokratia nähtiin myös kulttuurillisina esteinä.

”Nykyään on vaan niin oppi- tai luokkahuonerajoitteista, että nyt opiskellaan ja sitten sen jälkeen pois.” (R2)

Opettajien ammattitaidon puutteella opiskelijat tarkoittivat aineenopettajien tietämättömyyttä, kokemattomuutta ja vieroksumista ohjata liikuntaa ja yhdistää sitä omaan oppiaineeseensa. Opettajilla voi olla iso kynnys lähteä toteuttamaan asiaa, josta he eivät tiedä tai tuntevat olonsa epävarmaksi. Opettajilla voi olla riittämättömät vuorovaikutustaidot luoda turvallinen ja toiminnallinen ilmapiiri, tai he eivät luota itseensä liikunnan saralla.

”Opettajilla ei ole välttämättä riittävästi koulutusta, tietoa tai omaa kokemusta kuinka tunnista saisi aktiivisempia.” (R3)

Aikataulusongelmilla ja lisääntyvällä työmäärällä opiskelijat tarkoittivat koulupäivän ja oppituntien hektisyyttä. Oppituntien aikataulu ja opetussuunnitelma voi olla hyvin tiukka, jolloin aika täytyy käyttää tehokkaasti eri aiheiden läpikäymiseen, eikä näin ollen aikaa riitä esimerkiksi toiminnallisten työtapojen kokeilemiseen. Aikaa oppitunneilla riittäisi paremmin, jos tunnit suunniteltaisiin tehokkaammiksi ja toiminnallisemmiksi, mutta se taas lisää

opettajien työmäärää. Puutteellisilla resursseilla opiskelijat tarkoittivat toiminnallisiin oppitunteihin tarvittavia tai apuna olevia tiloja, välineitä, ympäristöä, sekä rahaa.

Opettajien mielestä suurin este toiminnallisten oppituntien toteuttamisessa on opettajien negatiiviset asenteet. Opettajien huono asenne näkyi haastateltavien mielestä haluttomuutena liikunnan integrointiin, sekä mielikuvana, että oppituntien toiminnallisuus hidastaa etenemistä oppimisessa. Opettajat eivät välttämättä ymmärrä liikunnan mahdollisuuksia opetusprosessissa.

Lisäksi esteinä nähtiin byrokratia luokan ulkopuolella toteutettavissa tunneissa (vastuukysymykset), puutteelliset resurssit (välineet), aikataulusongelmat ja kiireen oppiaineissa, oppilaiden kiinnostuksen puutteen yhdistettäessä muita aineita liikuntaan, oppilaiden häiriökäyttäytymisen, sekä melun luokan ulkopuolisessa toiminnassa.

5.2.4 Kouluympäristön mahdollisuudet ja esteet

Opiskelijoiden haastatteluista koostimme kouluympäristöjen mahdollisuuksista seitsemän luokkaa, ja opettajien haastatteluista yhdeksän luokkaa. Sekä opiskelijat, että opettajat kokivat tärkeimmäksi mahdollisuudeksi liikkumaan motivoivan kouluympäristön. (Taulukko 13.) Esteitä luokittelimme opiskelijoilta seitsemän ja opettajilta kahdeksan. Molemmat näkivät luonnollisesti suurimpana esteenä mahdollisuuksien vastakohdan eli kouluympäristön, joka ei ole liikuntaan motivoiva. (Taulukko 14.)

MAHDOLLISUUDET

TAULUKKO 13. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset kouluympäristöjen mahdollisuuksista yleisyysjärjestyksessä

Opiskelijoiden mahdollisuudet	n=5	Opettajien mahdollisuudet	n=3
Motivoiva ympäristö	5	Motivoiva ympäristö	3
Oppilaan toiminta	4	Opettajien asenne	3
Tilojen käyttö	3	Oppilaiden toiminta	3
Opettajan asenne	3	Tilojen käyttö	3
Suunnittelu	2	Suunnittelu	2
Pitkäjänteisyys	2	Välineet	2
Motivoivat välineet	1	Koulukulttuuri	1
		Rehtorin asenne	1
		Teknologia	1

Opiskelijat näkivät kouluympäristöissä ja niiden kehittämisessä suuren mahdollisuuden. Tärkeimpänä he kokivat liikkumiseen motivoivan kouluympäristön, ja mainintoja sen mahdollisuuksista tuli useita. Näitä olivat lähiliikuntapaikan saaminen koulun läheisyyteen, monitoimikentän rakentaminen koulun pihalle, luonnon virikkeellisyys (esim. parkour -rata luonnon materiaaleista), liikkumaan innostavat sisätilat (esim. käytävät), sisällä ja ulkona erilaiset kuviot, maalaukset ja teippaukset lattioissa ja maassa, asianmukaiset liikuntatilat, kuten iso liikuntasali, sekä asfalttipihojen hyödyntäminen nykyajan harrastuksissa. Erityisesti lähiliikuntapaikan ja monitoimikentän merkitykset nostettiin tärkeäksi, ja useasti mainittiin niiden positiivisista vaikutuksista myös vapaa-ajan liikuntaan ja iltakäyttöön.

”Ei tarvitse edes rakentaa mitään, esimerkiksi pelkillä maalauksilla seinille ja lattioihin saa lasten mielikuvituksen liikkeelle. Oppilaat lähtevät mielikuvituksen kautta juoksemaan ja liikkumaan.” (R5)

Oppilaiden toimintaan luokittelimme oppilaiden osallistumisen kouluympäristön kehittämiseen, sekä oppilaiden ottaman vastuun välineistä ja ympäristöstä. Oppilaiden osallistaminen on opiskelijoiden mielestä tärkeässä roolissa, jos kouluympäristöstä halutaan liikkumiseen innostava. Tärkeää olisi huomioida lasten omien harrastusten näkyminen ympäristössä (esim. skeittaaminen, parkour, kiipeily), sekä ylipäättään kouluympäristön kehittäminen lasten omista lähtökohdista käsin. Jos lapset pääsevät itse ideoimaan omaa kouluympäristöään arkkitehdin tai jonkun muun aikuisen sijaan, he myös todennäköisemmin motivoituvat liikkumaan siellä.

”Paras olisi, että oppilaat saisi itse vaikuttaa mitä ne haluisivat sinne (kouluympäristöön) ja olla mukana tekemässä, että se motivoisi ja kannustaisi niitä käyttämään niitä (välineitä ja ympäristöä).” (R3)

Opiskelijoiden mielestä oppilaita tulisi päästää koulun liikuntasaliin välituntisin, hyppytunneilla, sekä oppitunneilla mikäli tilat ovat vapaana. Tiloja tulisi hyödyntää myös iltakäytössä. Opettajien asenteeseen liittyen esille nousi opettajan näyttämä esimerkki kouluympäristön tehokkaassa käytössä. Pienillä ja vaatimattomillakin tiloilla saa paljon aikaiseksi, jos opettaja on innokas ja asennoituu oikein.

”Jos liikkasali on tyhjillään oppituntien aikana, niin niitäkin voisi mennä pitämään sinne. Niistäkin tulisi toiminnallisia ja enemmän liikettä.” (R3)

”Opettajien kautta pitäisi lähteä, että ne antaisi malleja ja esimerkkejä, joita oppilaat alkaisi näkemään (kouluympäristössä).” (R4)

Kouluympäristön hyvällä suunnittelulla opiskelijat tarkoittivat liikunnanopettajan ottamista mukaan suunnitteluprosessiin, jolloin liikunnanopettaja voisi esimerkiksi olla välikäsi oppilaiden ja kunnan päättäjien välillä. Pitkäjänteisyydellä opiskelijat tarkoittivat päättäjien ajattelutavan muutosta, jossa he ymmärtäisivät kouluympäristöön panostamisen olevan pitkän ajan hyvä sijoitus. Lisäksi mahdollisuudeksi nostettiin motivoivien välineiden merkitys.

Myös **opettajat** olivat yhtä mieltä siitä, että paras tapa vaikuttaa positiivisesti koulun liikunnallistamiseen kouluympäristöjen avulla on muokata kouluympäristöstä liikkumiseen motivoiva. Liikkumiseen motivoiva kouluympäristö pitää sisällään esimerkiksi erilaisia asfalttimaalauksia, peilejä, erilaisia luotuja leikkimahdollisuuksia, liikuntapuiston, halsterin,

monitoimiareenan, innostavat sisätilat, sekä mäenlaskupaikan. Nämä kaikki edellä mainitut joko löytyivät haastateltavien opettajien koulupihoilta, tai olivat suunnitteilla. Huomionarvoista oli se, että haastateltavista ainoa yläkoulun opettaja ei maininnut yhtäkään näistä, vaan puhui yleisemmällä tasolla liikkumiseen motivoivan kouluympäristön tärkeydestä.

”Meillä ei ole tarvetta organisoida yhteistä liikkumista, koska kouluympäristö on niin motivoiva.” (O2)

Opettajien asenteilla oli merkitystä kouluympäristöjen käyttämisessä ja suunnittelussa. Opettajien positiiviset asenteet näkyivät oman kouluympäristön näkemisenä mieluummin mahdollisuuksina kuin esteinä, liikkumaan kannustamisena ja esimerkin näyttämisenä sen sijaan, että asettaa kieltoja tai pelkää jotain sattuvan.

”Syksyllä oli välituntimaraton -kampanja, missä kierrettiin koulun seiniä. Vaikka huonot tilat, niin mahdollisuuksia on.” (O3)

Kaikki opettajat mainitsivat vastauksissaan oppilaan toiminnan olevan hyvä mahdollisuus liikunnan edistämiseksi, mutta he näkivät sen hieman eri tavalla. Yksi opettaja korosti oppilaiden kekseliäisyyttä ja mielikuvitusta oman kouluympäristön käytössä, yksi opettaja mainitsi oppilaiden keräävän rahaa oman koulupihan kehittämiseen, ja yksi opettaja painotti erityisen tärkeänä oppilaiden osallistamista koulupihan suunnittelussa.

”Oppilailta tuli mielenkiintoisia huomioita. Esimerkiksi pimeä kohta pihassa on pelottava, siihen laitettiin lamppu ja asia oli hoidossa. Ruusupensas on ikävä kun on piikkejä, ei tullutkaan ruusupensaita. Monia juttuja ei osaa aikuisena ajatella viihtyvyyden ja liikkumisen kannalta.” (O2)

Tilojen käytöstä opettajat mainitsivat mahdollisuuksiksi vapaiden tilojen hyödyntämisen esimerkiksi välitunneilla liikuntasalissa, useamman liikuntaympäristön käytön mahdollisuuden omassa kouluympäristössä, kaikkien liikuntatuntien onnistumisen omassa kouluympäristössä, sekä kouluympäristön käyttömahdollisuuden myös viikonloppuisin ja iltaisin.

Opettajat pitivät tärkeänä sitä, että opettajat ja/tai oppilaat saisivat olla mukana vaikuttamassa oman kouluympäristön suunnitteluun. Näin oppilaat motivoituisivat mahdollisesti enemmän liikkumaan omassa kouluympäristössä, kuin jos se olisi ns. valmiiksi suunniteltu.

”Oppilaat olivat mukana alkusuunnittelussa, ja myös pihan suunnittelussa.” (O2)

Motivoivat välineet mainittiin mahdollisuutena kahdessa haastattelussa. Näistä kahdesta toinen opettaja kertoi koulussaan olevan esimerkiksi tanssimattoja ja muita liikunnallisia pelejä pelikonsolleille, pingispöytiä, sekä nyrkkeilysäkkejä. Toinen opettajista puhui yleisellä tasolla motivoivien välineiden mahdollisuuksista fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.

Lisäksi opettajat mainitsivat mahdollisuuksiksi koulun yleisen liikuntakulttuurin ja sen positiivisen suhtautumisen kouluympäristöjen liikunnallistamiseen, rehtorin positiivisen asenteen kouluympäristöjen kehittämiseen, sekä teknologian hyödyntämisen kouluympäristössä, kuten geokätköilyn muodossa.

ESTEET

TAULUKKO 14. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset kouluympäristön esteistä yleisyysjärjestyksessä

Opiskelijoiden esteet	n=5	Opettajien esteet	n=3
Ei-motivoiva ympäristö	4	Ei-motivoiva ympäristö	2
Resurssit	3	Opettajien asenteet	2
Opettajien asenteet	2	Tapaturmat	1
Suunnittelu	2	Valvonta	1
Valvonta	1	Vuodenajat	1
Oppilaiden toiminta	1	Pihan käyttö	1
Koulukulttuuri	1	Suunnittelu	1
		Teknologia	1

Opiskelijoiden mielestä oppilaiden liikkumiseen koulussa vaikuttaa merkittävästi koulupihan huono kunto ja kunnossapito, ankeat sisätilat (esim. laitoksenomaiset käytävät), karut betonia, asfalttia ja hiekkaa olevat koulupihat (etenkin yläkouluissa), sekä huonot välineet (esim. maalit ilman verkkoja). Nämä ilmoitamme taulukossa ”ei-motivoivana koulupihana”.

”Pitääkö koulun käytävät olla ankeita, joissa on maksimoitu turvallisuus?” (R5)

Resurssien puute on merkittävä haaste kouluympäristöjen suunnittelussa ja rakentamisessa. Opiskelijat tarkoittivat puutteellisilla resursseilla kyvyttömyyttä hankkia erilaisia kouluympäristöön kuuluvia välineitä, sekä rahapulaa rakentaa tai remontoida asianmukaisia liikuntatiloja.

”Kouluun kaavailtiin uutta salia, mutta tulikin pieni sali. Se vaikuttaa pukutiloihin ja välinevarastoihin, ja ne taas että mitä välineitä hankitaan. Koko kylä näki uuden salin isona mahdollisuutena ja seuratkin olisi päässeet käyttämään sitä. Koulun salit ja pihat pitäisi ehdottomasti avata iltakäyttöön.” (R4)

Opettajien asenteilla tarkoitettiin negatiivisessa mielessä esimerkiksi kieltoja, kuten välineiden käyttökieltoa rikkoutumisen pelossa, tai kentän käyttämisen kieltämistä. Opettajien asenteisiin kuului myös yleinen negatiivinen asenne mm. sisällä juoksemista, tai välineiden hankintaa kohtaan. Suunnittelussa näkyi esimerkiksi ajatusmaailman ahdasmielisyys liikuntaa kohtaan, huonon suunnittelun aiheuttama rahanmeno ”turhaan”, liika suunnittelu turvallisuuden ja ulkonäön kannalta, liikunnanopettajan ja oppilaiden kuuntelemattomuus suunnitteluvaiheessa, sekä ammattitaidon puute suunniteltaessa liikunnan näkökulmasta.

Lisäksi esteitä olivat valvonnan ja organisoinnin haasteellisuus, oppilaiden toiminta (ilkivalta, luovuuden vähentyminen), sekä yleinen koulukulttuuri ja sen negatiivinen suhtautuminen liikuntaan.

Ei-motivoivaan kouluympäristöön **opettajat** määrittelivät esteiksi liikuntatilojen huonon kunnan, koulupihan huonon kunnan (esimerkiksi talvella jään huono kunto, sekä vanha monitoimiareena), huonon kunnossapidon, asfalttia ja betonia täynnä olevan pihan, sekä vaarallisen, esimerkiksi lasinsiruja, sisältävän koulupihan.

”Joka kerta kun löi pesäpalloa, se pallohan kimposi kivistä naamaan tai mihin vaan. Se oli vaarallinen ja pantiin käyttökieltoon kunnes korjattiin.” (O1)

Opettajien asenteet haastateltavat määrittelivät lähes yksinomaan erilaisina kieltoina ja sääntöinä, joita koulumaailmassa asetetaan oppilaille esimerkiksi juuri koulupihalla liikkumiseen. Opettajien mukaan usein näillä kielloilla on vaarana tukahduttaa liikkumisen ilo. Yksi opettajista määritteli tämän oivallisesti ”ei-viidakkona”, eli oppilaille puhutaan mitä kaikkea ei saa tehdä, sen sijaan mitä kaikkea aktiivista oppilaat voisivat tehdä.

”Ei-viidakko on mun mielestä se suurin juttu. Me jo suhtaudutaan niin erilailla näihin asioihin. Toinen pelkää, että lapsi kaatuu alamäessä ja katkaisee kinttunsa, mun mielestä antaa mennä vaan, hiihtäkää, siinä oppii.” (O1)

”Välillä tuntuu, että kaikki mikä on lapselle luontaista leikkimistä, kielletään.” (O1)

Lisäksi esteitä olivat erilaiset tapaturmat, valvonnan haasteellisuus esimerkiksi välitunneilla, vuodenaikojen ja sään vaikutukset kouluympäristöön, koulupihan käytännöllisyys ja käytettävyys, suunnitteluun liittyvät ongelmat, sekä teknologian kertaluontoisuus.

5.3 Muut fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Seuraavassa esittelemme tuloksia muiden fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavien tekijöiden mahdollisuuksista ja esteistä. Niihin kuuluvat henkilökunnan osallistaminen, yhteistyöverkostot, sekä liikuntahankkeet.

5.3.1 Henkilökunnan osallistaminen mahdollisuudet ja esteet

Henkilökunnan osallistamisessa sekä opiskelijat, että opettajat kokivat parhaimpana mahdollisuutena onnistuneen yhteistyön tekemisen koulun muun henkilökunnan kanssa. Opiskelijoiden näkemistä mahdollisuuksista koostimme seitsemän luokkaa, ja opettajien neljä luokkaa. (Taulukko 15.) Myös suurimmista henkilökunnan osallistamisen esteistä opiskelijat ja opettajat olivat samaa mieltä. Molemmat näkivät ongelmallisena onnistuneelle osallistamiselle muiden opettajien kielteiset asenteet. Opiskelijoiden näkemyksiä luokittelimme seitsemän ja opettajien viisi. (Taulukko 16.)

MAHDOLLISUUDET

TAULUKKO 15. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset henkilökunnan osallistamisen mahdollisuuksista yleisyysjärjestyksessä

Opiskelijoiden mahdollisuudet	n=5	Opettajien mahdollisuudet	n=3
Yhteistyö	5	Yhteistyö	3
Opettajien asenteet	3	Opettajien asenteet	3
Rehtorin asenne	2	Rehtorin asenne	3
Koulun kulttuuri	2	Liikuntavastaavat	3
Yhteisöllisyys	1		
Liikuntavastaavat	1		
Tukihenkilö	1		

Opiskelijoiden haastatteluissa nousi esiin monipuolisesti henkilökunnan osallistamisen mahdollisuuksia. Tärkeimpänä oli yhteistyön tekeminen koulun muun henkilökunnan kanssa. Osallistamismahdollisuuksia olivat yhteistyö integraation kautta, yhteinen välineistä huolehtiminen, ammattitaidon, vastuun, tehtävien ja töiden jakaminen opettajakunnan kesken, sekä henkilökunnan omien harrastusten hyödyntäminen yhteistyön kautta.

”Mitä väliä jos se on siivooja, jos se osaa huovuttaa, niin miksei se voisi tulla pitämään jotain tuntia.” (R5)

Yhteistyön onnistuminen on vahvasti asenteista kiinni. Opettajien asenteilla haastateltavat tarkoittivat tässä yhteydessä esimerkiksi opettajien suhtautumista työhönsä tarpeellisella vakavuudella, sekä asenteiden vaikuttavuudella yleiseen liikunnalliseen ilmapiiriin koko koulussa.

”Opettajien pitäisi nähdä se, että vaikka siviilissä sä et liiku, mut tää on sun työ.” (R2)

Rehtorilla nähtiin olevan suuri vaikutus sekä tuen antajana, että organisoijana koko koulun henkilökunnan osallistamisessa. Koulun kulttuurilla tarkoitettiin myös tässä yhteydessä mahdollisuutta saada koko koulu ja koulu yhteisö mukaan liikunnalliseen ajattelu- ja toimintatapaan, jolloin koko koulun yleinen kulttuuri olisi liikuntamyönteinen.

Yksittäisiä mainintoja olivat henkilökunnan positiiviset sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys, ja sitä kautta osallistamisen parantuminen, liikuntavastaavien nimeäminen, sekä liikunnanopettajan toimiminen tukihenkilönä liikuntaan liittyvissä asioissa oppilaiden lisäksi myös henkilökunnalle.

Opettajilla oli hyvin yhteneväinen mielipide henkilökunnan osallistamisen mahdollisuuksista liikunnan edistämisessä. Yhteistyön tekeminen koulun henkilökunnan kanssa koettiin parhaimmaksi mahdollisuudeksi. Hyvällä yhteistyöllä henkilökunta saadaan osallistettua niin, että kaikkia kohdellaan mahdollisimman tasapuolisesti. Opettajat määrittivät yhteistyömuodoiksi esimerkiksi kerhojen vetämisen useamman henkilön toimesta, yhteiset kokoukset esimerkiksi liikunnan integroinnin mahdollisuuksista, yhteiset suunnittelut ja vastuun jakaminen, liikuntapäivien organisointi koko opettajayhteisön yhteistyöllä, koulunkäyntiavustajien hyödyntäminen, kehittämistiimien muodostaminen, sekä opettajien yhteiset vierailut esimerkiksi Liikkuva koulu -hankkeessa mukana oleviin kouluihin. Haastateltavien kouluissa henkilökunnan osallistaminen ja yhteistyön tekeminen toimivat pääsääntöisesti hyvin, mutta yhdessä alakoulussa osallistamisessa oli opettajan mielestä vielä hieman parantamisen varaa.

”Liikuntapäivissä on kaikki mukana, joka luokalta opettajat ja aineenopettajat. Esimerkiksi yleisurheilukisat vedetään oman henkilökunnan voimin. Pääsääntöisesti saadaan kaikki mukaan liikuntatapahtumiin.” (O1)

Haastateltavien mielestä opettajien asenteet määrittävät pitkälti henkilökunnan osallistamisen onnistumisen. Koska kaikissa kolmessa koulussa henkilökunnan osallistaminen toimi pääsääntöisesti hyvin, näkivät haastateltavat opettajien asenteen enimmäkseen positiivisena asiana. Opettajien positiivista asennetta määriteltiin sekä haastateltavan itsensä positiivisena asenteena ja sitä kautta esimerkin näyttämisenä ja liikunnan markkinointina, sekä muiden opettajien hyvänä asenteena liikunnan edistämistä kohtaan.

Siinä missä opettajien asenteet ovat tärkeä mahdollisuus henkilökunnan osallistamisessa, suureen rooliin nousee myös rehtorin asenne. Kaikkien haastateltavien opettajien kouluissa oli liikuntaan positiivisesti suhtautuva rehtori. Tämä seikka helpottaa ja edesauttaa selkeästi sekä koulun henkilökunnan osallistamista liikuntaan liittyviin asioihin, että yleistä fyysisen aktiivisuuden edistämistä koulussa.

Liikuntavastaavat ja liikuntaryhmät koettiin hyväksi mahdollisuudeksi henkilökunnan osallistamisessa ja liikunnan edistämiseksi. Kaikissa kolmessa koulussa oli liikuntavastaavia (2-5 opettajaa), joiden tehtävänä oli vastata koulun liikunnallistamisesta ja liikuntaan liittyvistä asioista. Liikuntavastaavat esimerkiksi organisoivat liikuntahankkeita, tai suunnittelivat liikunnallisia teemapäiviä ja tapahtumia.

”Meillä erilaisissa ryhmityksissä (kehitystiimeissä) viedään eteenpäin sitä, miten meidän koulussa liikutaan.” (O3)

ESTEET

TAULUKKO 16. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset henkilökunnan osallistamisen esteistä yleisyysjärjestyksessä

Opiskelijoiden esteet	n=5	Opettajien esteet	n=3
Opettajien asenteet	4	Opettajien asenteet	2
Vastuun kasautuminen	3	Vastuun kasautuminen	1
Lisääntyvä työmäärä	2	Lisääntyvä työmäärä	1
Ajankäyttö	1	Ammattitaidon puute	1
Ammattitaidon puute	1	Huono yhteishenki	1
Rehtorin asenne	1		
Koulun kulttuuri	1		

Opiskelijat kokivat opettajien asenteet suurimmaksi haasteeksi. Opettajien asenteilla he tarkoittivat opettajakunnan negatiivista suhtautumista sekä liikuntaan itseensä, että sen tuomiseen kouluun ja esimerkiksi omille oppitunneille. Opettajien negatiivisella asenteella tarkoitettiin myös vapaaehtoisuushalukkuuden puutetta, sekä pakottamisen kestäättömyyttä pitkällä aikavälillä.

”Historian ope ei pidä itse liikunnasta, niin onhan se tosi vaikeeta lähteä mukaan toimintakulttuuriin et hei nyt liikunnallistetaan täällä.” (R2)

Henkilökunnan negatiivisista asenteista, ja sitä kautta haluttomuudesta johtuen sekä muiden osallistaminen, että koko koulun liikunnallistaminen uhkaa jäädä vain liikunnanopettajan vastuulle. Esimerkiksi välituntiliikunnan edistäminen voi helposti jäädä vain liikunnanopettajan harteille. Liikunnallistamisen jääminen vain yhden ihmisen vastuulle aiheuttaa lisääntyvää työmäärää, ja sitä kautta esimerkiksi työuupumusta. Liikunnanopettajan lisääntyvän työmäärän lisäksi opiskelijat tarkoittivat lisääntyvällä työmäärällä sitä, että osallistamisen kautta myös muiden opettajien työmäärä kasvaa, mikä aiheuttaa uupumusta, ajanpuutetta, ja negatiivista suhtautumista osallistua.

Lisäksi mainittiin osallistamisen ja lisääntyvän työmäärän myötä ajankäytön haasteet, ammattitaidon puute liikuntaan liittyvissä asioissa, rehtorin negatiivinen asenne osallistamiseen ja liikunnallistamiseen, sekä koulun kulttuurista johtuva tottumattomuus osallistamiseen.

Koska **opettajien** kouluissa henkilökunnan osallistaminen toimi pääsääntöisesti hyvin, eivät haastateltavat juuri löytäneet osallistamisen esteitä, etenään omista kouluistaan. Näin ollen opettajat puhuivat enemmän hypoteettisesti, millaisia henkilökunnan osallistamisen esteitä liikunnallistamisessa voisi olla. Koulun opettajalta, missä osallistamisessa oli vielä hieman parannettavaa verrattuna kahteen muuhun kouluun, nousi eniten esteitä tähän teemaan liittyen. Tärkeimmäksi esteeksi nousi opettajien negatiiviset asenteet, jotka näkyivät välinpitämättömyytenä välineistä huolehtimisessa, kiinnostumattomuutena osallistua liikuntaan liittyviin asioihin, motivaation puutteena liikunnan opettamisessa (luokanopettajat), sekä vastaan sanomisena yhteisissä tehtävissä.

”Esteenä opettajat, jotka eivät ole motivoituneita ja innostuneita opettamaan liikuntaa. Jos ei ole motivoitunut siihen mitä teet, kyllä se näkyy.” (O1)

Muita mainintoja olivat liikunnan edistämisen jääminen vain yhden opettajan vastuulle, osallistamisesta johtuva työmäärän lisääntyminen ja sen negatiivinen vaikutus sekä jaksamiseen, että osallistumisen mielekkyyteen, ammattitaidon puute liikuntaan liittyvissä asioissa, sekä opettajayhteisön tulehtuneet välit ja huono yhteishenki, joka vaikuttaa negatiivisesti henkilökunnan osallistamiseen.

5.3.2 Yhteistyöverkoston mahdollisuudet ja esteet

Vanhemmat nähtiin sekä opiskelijoiden, että opettajien toimesta parhaimmaksi kohteeksi toteuttaa yhteistyötä liikunnan edistämisen näkökulmasta. Opiskelijoiden näkemyksiä mahdollisuuksista luokittelimme yhdeksän ja opettajien kahdeksan. (Taulukko 17.) Opiskelijat näkivät hyvänä mahdollisuutena myös urheiluseuratoiminnan, mutta toisaalta se ja siihen liittyvät tekijät koettiin myös suurimmaksi esteeksi. Opettajat näkivät yhteistyöverkostoista aiheutuvan lisääntyvän työmäärän suurimpana haasteena. Opiskelijoiden mielipiteistä luokkia koostimme kahdeksan ja opettajien seitsemän. (Taulukko 18.)

MAHDOLLISUUDET

TAULUKKO 17. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset yhteistyöverkostojen mahdollisuuksista yleisyysjärjestyksessä.

Opiskelijoiden mahdollisuudet	n=5	Opettajien mahdollisuudet	n=3
Vanhemmat	4	Vanhemmat	3
Urheiluseurat	4	Urheiluseurat	3
Eri toimijat	3	Yliopisto	2
Opettajan esimerkki	2	Eri toimijat	2
Vanhemmat oppilaat	1	Muu henkilökunta	2
Muut koulut	1	Muut koulut	1
Vierailut	1	Vierailut	1
Vastuun jakaminen	1	Vanhat oppilaat	1
Yhteishenki	1		

Opiskelijat näkivät yhteistyöverkostoilla olevan mahdollisuuksia liikunnan lisäämisessä, ja näistä tärkeimpänä he kokivat yhteistyön vanhempien kanssa. Esimerkkeinä yhteistyön tekemisestä vanhempien ja vanhempaintoimikunnan kanssa oli mahdollisuus vaikuttaa vanhempien asenteisiin lasten liikkumisesta ja sen positiivisista vaikutuksista, sekä kotoa tulevan esimerkin tärkeydestä. Vanhempainillat nähtiin hyvänä väylänä vaikuttaa asenteisiin, sekä keskustella tärkeistä liikuntaan liittyvistä asioista. Muita esimerkkejä yhteistyöstä vanhempien kanssa olivat kerhojen vetäminen, ideoiden saaminen, vastuun jakaantuminen aktiivisten vanhempien kautta, vanhempien omien harrastusten hyödyntäminen, vanhempien saaminen mukaan esimerkiksi teemapäivien järjestelyyn, sekä kannustaminen koko perheen

yhteiseen liikkumiseen. Vanhempainyhdistysten ja -toimikuntien kanssa tehtävästä yhteistyöstä mainittiin rahan saaminen, sekä toiminnan järjestäminen.

”Pitäisi vanhemmille luoda liikunnallistamisajatettelutapaa vanhempainilloissa.” (R1)

”Perhe on se paikka, missä liikunnallisuuteen kasvatetaan.” (R4)

Urheiluseurojen kanssa tehtävä yhteistyö nähtiin kaikissa haastatteluissa yksinomaan liikuntatuntien pitämisenä seurojen toimesta. Opiskelijoiden näkemysten mukaan molemmat osapuolet hyötyisivät, jos urheiluseurat tulisivat tasaisin väliajoin pitämään liikuntatunteja. Seurat saisivat oivan tilaisuuden esitellä toimintaansa, ja saada sitä kautta lapsia harrastuksiin ja seuralle uusia jäseniä. Koulut ja liikunnanopettajat sen sijaan saisivat vaihtelevuutta ja uusia sisältöjä tunneille.

”Urheiluseurat voisivat tulla esittelemään jotain lajia tunnille. Sellasta lajia, missä opettaja ei ole asiantuntija, niin sitä enemmän. Samalla se toisi esille urheiluseuran omaa seuratoimintaa ja he voisivat kertoa miten päästä mukaan harrastamaan. Se madaltaisi kynnystä lähteä mukaan harrastamaan.” (R1)

Hyvänä mahdollisuutena mainittiin yhteistyön tekeminen eri toimijoiden kanssa. Näitä toimijoita olivat urheiluseurojen lisäksi yhdistykset, urheiluopistot, yksityinen sektori, sekä kaupungit ja kunnat. Yhteistyötapoina opiskelijat mainitsivat yhdistysten järjestämät kerhot, urheiluopistojen opiskelijoiden pitämät liikuntavälitunnit, sekä kaupungin tai kunnan kanssa tehtävä yhteistyö liikuntapaikkarakentamisen näkökulmasta.

”Heinolassa kävi Vierumäen opiskelijoita pitämässä pitkän liikuntavälitunnin, ne toimivat peliohjaajina ja laitto pelit käyntiin.” (R5)

Opettajan esimerkki talkoohengen luojana ja rahan anojana yhteistyöhön mainittiin mahdollisuutena kahdessa haastattelussa. Yksittäisinä mahdollisuuksina nousi esiin yhteistyö vanhempien oppilaiden kanssa esimerkiksi välituntiohjaajina, yhteistyö muiden koulujen kanssa liikuntadiplomin suorittamisessa, vierailut liikuntapaikoille, yhteistyön kautta vastuun jakautuminen, sekä koko kouluyhteisön hyvän yhteishengen kautta yhteistyöverkostojen luominen.

Kaikki **opettajat** mainitsivat mahdollisuutena yhteistyön tekemisen urheiluseurojen kanssa. Lisäksi yhdessä haastattelussa sen sanottiin olevan helpoin yhteistyön muoto. Siinä missä opiskelijat näkivät yhteistyön urheiluseurojen kanssa vain liikuntatuntien pitämisenä, opettajat mainitsivat sen lisäksi urheiluseurojen olevan hyvä mahdollisuus liikuntakerhojen organisoinnissa ja teemapäivien pitämisessä. Konkreettisia paikallisten urheiluseurojen pitämiä tunteja opettajien kouluissa olivat olleet esimerkiksi jääpallo ja muut jääpelit, parkour, pyöräily, sekä pesäpallo. Näiden lisäksi yhdessä haastattelussa korostettiin pitkäjänteisen yhteistyön merkitystä urheiluseurojen kanssa toimiessa.

”Jos seurat pitää teemapäivän koulussa, niin ne voi samalla pitää infoiskua omasta toiminnastaan. Mun mielestä urheiluseurat on aika kiinnostuneita tekemään yhteistyötä.”
(R3)

Yhteistyötä vanhempien ja vanhempaintoimikunnan kanssa pidettiin myös erityisen tärkeänä. Yhteistyömuotoina esiteltiin rahan saaminen, vanhempainiltojen kautta vaikuttaminen, teemapäivät vanhempien kanssa, liikuntatapahtumien järjestäminen, koulumatkatoiminta (kävelevä koulubussi), kylävaarin järjestämä aktiviteetti välitunneille, sekä vanhempien vapaaehtoistyö.

”Itse toimin omien lasten vanhempainyhdistyksessä ja ollaan tehty paljon kaikkea. Ollaan esimerkiksi järjestetty liikuntatapahtumaa koulu-aikaan ja illalla, eli vanhemmat on iso resurssi.” (O3)

Kahdessa haastattelussa opettajat pitivät yhteistyötä yliopiston kanssa hyvänä mahdollisuutena. Yhteistyötä yliopiston kanssa tehtiin esimerkiksi opettajaharjoittelijoiden pitäminä oppitunteina. Yhdessä haastattelussa mainittiin yliopiston olevan suurin yksittäinen yhteistyöverkosto kyseiselle koululle. Yliopisto tutkii koulussa käytettyä oppilaskeskeistä CDG-mallia (Creating and Developing Games), josta koulu saa vastineeksi tärkeää informaatiota.

Yhteistyötä kunnan eri toimijoiden ja yksityisen sektorin kanssa opettajat pitivät oivana mahdollisuutena. Yhteistyötä tehtiin muun muassa liikuntasalin rakentamisessa, koulupihan suunnittelussa, liikuntakoordinaattorin palkkaamisessa liikkuva koulu -projektiin, sekä vierailuna liikuntaryhmien kanssa yksityisen sektorin liikuntapaikoille.

”Pihan suunnittelussa arkkitehtitoimisto toi kartat, joihin oppilaskunnan edustajat piirsivät hyvät ja huonot jutut.” (O2)

Yhtenä mahdollisuutena yhteistyöverkostojen kautta nousi yhteistyön tekeminen koulun henkilökunnan kanssa. Opettajien näkemysten mukaan useammalla liikunnanopettajalla ja heidän yhteistyöllään, sekä liikuntavastaavien nimeämisellä ja heidän yhteistyöllään, on mahdollista edistää liikuntaa koulussa.

”Silloin tällöin kokouksia, missä me liikuntavastaavat tavataan ja puhutaan näistä (liikuntaan liittyvistä) asioista.” (O1)

Lisäksi mahdollisuuksia olivat yhteistyö muiden koulujen kanssa (esimerkiksi tilat, välineet ja kuljetukset), vierailut liikuntapaikoille, sekä vanhojen menestyneiden oppilaiden vierailut koululle.

ESTEET

TAULUKKO 18. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset yhteistyöverkostojen esteistä yleisyysjärjestyksessä.

Opiskelijoiden esteet	n=5	Opettajien esteet	n=3
Urheiluseurat	4	Työmäärä	2
Työmäärä	2	Urheiluseurat	1
Aikataulutus	2	Resurssit	1
Resurssit	2	Koulukulttuuri	1
Koulukulttuuri	2	Vanhempien asenteet	1
Vanhempien asenteet	1	Muut koulut	1
Jatkuvuuden puute	1	Ei yhtenäiskoulu	1
Verkostoimattomuus	1		

Urheiluseurojen kanssa tehtävä yhteistyö nähtiin erinomaisena mahdollisuutena, mutta **opiskelijat** näkivät sen myös tärkeimpänä esteenä yhteistyöverkostoissa. Opiskelijat pohtivat, ovatko seurojen pitämät tunnit liian kilpailullisia, tuntien pitäjiä pedagogisia ja kasvatuksellisia taitoja, sekä sopivatko seurojen lajitreenit koulumaailmaan. Haastatteluista nousi esille myös seurojen saama hyöty. Opiskelijat eivät olleet vakuuttuneita siitä, että seuravierailut toisivat lisää harrastajia. Vierailu vaatii myös seuralta panostusta, johon ei välttämättä ole aikaa eikä halua. Myös korvauksen mahdollinen puuttuminen koettiin ongelmaksi.

”Seurat toivovat lisää harrastajia koulun puolelta, mutta toteutuuko todellisuudessa? Ne ketkä oli seuroissa jo valmiiksi, olivat innokkaimpia myös liikuntatunnilla.” (R5)

Lisäksi luokittelimme esteiksi vanhempien asenteet, pitkäjänteisyyden ja jatkuvuuden puuttuminen, sekä verkostoimattomuus uudessa kaupungissa.

Opettajat kokivat tärkeimmäksi esteeksi yhteistyön tekemisestä aiheutuva opettajien lisääntyvä työmäärä. Opettajien näkemysten mukaan lisääntyvä työmäärä näkyi esimerkiksi isojen, useamman koulun kokoisten urheilukisojen tai liikuntatapahtumien organisoinnin haasteellisuutena, sekä mahdollisimman edullisten ratkaisuiden keksimisenä tehtäessä yhteistyötä esimerkiksi yksityisten liikuntapaikkojen kanssa.

Lisäksi esteinä mainittiin palkattujen työntekijöiden puute urheiluseuroissa, ja sitä kautta vaikeus saada vapaaehtoisia kouluun, resurssien vähyys, koulukulttuurin sulkeutuneisuus, vanhempien mukaan saaminen yhteistyöhön, yhteistyön puuttuminen muiden koulujen kanssa, sekä se, että oma koulu ei ole yhtenäiskoulu.

5.3.3 Liikuntahankkeiden mahdollisuudet ja esteet

Sekä opiskelijoiden, että opettajien näkemyksiä liikuntahankkeiden mahdollisuuksista luokittelimme kuusi. Molemmat olivat sitä mieltä, että hankkeista saa aina jotain uutta koulun liikunnan edistämiseen ja toimintakulttuuriin. Molempien toimesta uusien asioiden saaminen koettiin parhaimmaksi mahdollisuudeksi. (Taulukko 19.) Esteitä opiskelijoilta luokittelimme seitsemän ja opettajilta viisi. Molemmat näkivät suurimpana haasteena liikuntahankkeissa niiden kuormittavuuden. (Taulukko 20.)

MAHDOLLISUUDET

TAULUKKO 19. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset liikuntahankkeiden mahdollisuuksista yleisyysjärjestyksessä

Opiskelijoiden mahdollisuudet	n=5	Opettajien mahdollisuudet	n=3
Jotain uutta	3	Jotain uutta	3
Koulun kulttuuri	2	Opettajien asenne	2
Pitkäjänteisyys	2	Koulun kulttuuri	1
Asenteet	2	Pitkäjänteisyys	1
Yhteistyö	1	Hankkeisiin vaikuttaminen	1
Asennekasvatus	1	Yhteistyö	1

Tärkeimmäksi mahdollisuudeksi **opiskelijat** mainitsivat sen, että hankkeet tuovat useimmiten mukanaan jotain uutta koulun toimintatapoihin ja liikunnan edistämiseen. ”Jollain uudella” opiskelijat tarkoittivat esimerkiksi hankkeen myötä saatavan uusia vinkkejä liikunnallistamiseen, toimivia asioita juuri omaan kouluympäristöön, lisää aktiivisuutta, lisää tietoisuutta, sekä uusia toimintatapoja.

”Hankkeissa ei välttämättä kaikki toimi, mutta aina saa uusia vinkkejä jokaisesta.” (R5)

Koulun liikuntakulttuurilla mahdollisuutena opiskelijat tarkoittivat sitä, että hankkeet mahdollistavat koko kouluyhteisön saamisen mukaan liikunnalliseen ajattelutapaan ja näin ollen liikunnan juurruttamisen koulun kulttuuriin. Pitkäjänteisyydellä haastateltavat tarkoittivat hankkeiden tuovan pitkäjänteisyyttä toimintatapoihin, ja sitä kautta myös liikunnallistamiseen. Opettajien ja rehtorin asenteilla tarkoitettiin opettajien ja rehtorin positiivista suhtautumista liikunnallistamiseen hankkeiden myötä.

Muita mainittuja mahdollisuuksia olivat yhteistyö kunnan toimijoiden kanssa hankkeissa, sekä hankkeiden liikkeelle laittamisen ja niihin uskomisen myötä asennekasvatus oppilaille. Lisäksi yksittäisistä hankkeista opiskelijat nostivat erikseen esille Liikkuvan koulun, sekä Taiston. Molemmista opiskelijat löysivät positiivisia ja toimivia asioita, kuten markkinoinnin, konkreettisuuden, sekä pitkäjänteisyyden.

Opettajat määrittivät tärkeimmäksi asiaksi liikuntahankkeista saatavan uusien asioiden hyödyn, sekä opettajien asenteen. Kaikkien kolmen haastateltavan opettajan koulut kuuluivat Liikkuva koulu -hankkeeseen, ja sen lisäksi yhdessä alakoulussa oli meneillään hyvinvointihanke.

Uusilla asioilla opettajat tarkoittivat esimerkiksi rahan ja ideoiden saamista liikunnan edistämiseksi, sekä arjen piristystä erilaisilla hankkeeseen liittyvillä aktiviteeteilla. Raha koettiin kaikkein tärkeimmäksi hankkeista saaduksi hyödykkeeksi. Rahalla ostettiin esimerkiksi uusia välineitä välituntiliikuntaan. Yhden opettajan mainitsemassa hyvinvointihankkeessa uutena asian harjoiteltiin esimerkiksi rentoutumista ja rauhoittumista.

”Saatiin paljon rahaa, ja saatiin paljon uusia ideoita joita saatiin toteuttaa. Kaikki ideat jäi, mitään ei mennyt hukkaan.” (O2)

Myös opettajien asenteet koettiin tärkeänä liikuntahankkeiden mahdollistajana. Opettajan oma esimerkki, innostuneisuus ja sitoutuminen vaikuttavat ratkaisevasti hankkeiden onnistumiseen ja niistä saatavaan hyötyyn.

”Hankkeet kuormitti liikunnanopettajien paljon. Kun palo oli suurta, niin sitä ei huomannut. Jälkikäteen se kannatti kyllä, itelle tärkeä asia kun näkee että se toimii.” (O2)

Lisäksi liikuntahankkeiden mahdollisuuksia olivat hankkeiden myötä liikunnan ”juurtuminen” koulukulttuuriin, hankkeiden tuoma pitkäjänteisyys liikunnan edistämiseen, mahdollisuus saada itse vaikuttaa hankkeiden suunnitteluun, sekä hankkeiden myötä saavutettu yhteistyö esimerkiksi oman kunnan toimijoiden kanssa.

ESTEET

TAULUKKO 20. Opiskelijoiden ja opettajien näkemykset liikuntahankkeiden esteistä yleisyysjärjestyksessä.

Opiskelijoiden esteet	n=5	Opettajien esteet	n=3
Kuormittavuus	3	Kuormittavuus	3
Vastuun jääminen yhdelle	2	Liikaa hankkeita	1
Opettajien asenteet	2	Resurssit	1
Avun puute	2	Opettajien asenteet	1
Byrokratia	1	Byrokratia	1
Ammattitaidon puute	1		
Lyhytjänteisyys	1		

Opiskelijat totesivat tärkeimmäksi esteeksi liikuntahankkeiden toteuttamisessa hankkeiden kuormittavuuden. Liikuntahankkeet tuovat mukanaan paperitöitä, lisäävät ajankäytön haasteita, sekä vaativat projektiluontoista suunnittelua ja organisointia. Nämä kaikki tuovat lisää töitä, ja kuormittavat liikuntahankkeista vastaavia henkilöitä. Tällöin joko hankkeiden toteuttaminen kärsii, tai niitä ei haluta toteuttaa lainkaan.

”Esteenä (liikuntahankkeissa) se, ettei löydy tyyppiä, joka jaksaa lähteä vetämään projektia.”
(R5)

Opiskelijat mainitsivat myös liikuntahankkeen vetämisen jäämisen vain liikunnanopettajan vastuulle, opettajien asenteet, sekä tuen ja konkreettisten ohjeiden puute. Kuormittavuus liittyy hankkeen jäämiseen vain yhden ihmisen harteille. Kun vetovastuu on vain yhdellä, koituu hankkeen työmäärä liian isoksi ja kuormittavaksi. Usein tämä yksi ihminen on juuri liikunnanopettaja. Muiden opettajien negatiiviset asenteet liikuntahankkeita kohtaan aiheuttavat osallistumattomuutta, jolloin hanke uhkaa jäädä vain yhden vastuulle. Tuen puute esimerkiksi suunnittelussa, sekä konkreettisten ohjeiden puute, hankaloittavat hankkeen organisointia ja aiheuttavat osaltaan myös kuormittavuutta ja lisääntyvää työmäärää. Opiskelijat toivoivat hankkeiden organisaation puolelta lisää tukea ja konkreettisuutta.

Lisäksi mainittiin hankkeisiin tarvittavien resurssien puute, byrokratian (esim. paperitöiden) tuomat haasteet hankkeisiin liittyen, ammattitaidon puute hankkeiden organisoinnissa, sekä joidenkin hankkeiden lyhytjänteisyys.

Opettajat kokivat tärkeimmäksi hankkeiden tuoman kuormittavuuden heidän työnkuvaansa. Kaikki opettajat kokivat, että hankkeet kuormittavat jossain määrin heitä liikaa. Yksi opettaja koki hankkeet kuormittavina, jos niitä on samaan aikaan useampi päällekkäin, yksi opettaja määritteli hankkeet yleisesti ottaen melko kuormittaviksi jos niihin panostaa kunnolla, ja yksi opettaja koki hankkeiden hakemukset ja niiden tekemisen kuormittavaksi ja työläiksi.

”Meillä menee kolme hanketta päällekkäin, se on työllistävää. Jos olet vielä vastuussa jonkun hankkeen vetämisestä, on se jo kuormittavaa. Korvaus on naurettava, minkä saat kuukaudessa varmaan 25 tunnin ylimääräisestä työstä. Hankkeet kuormittaa ja niitä ei saa olla liikaa.” (O1)

Kuormittavuuden lisäksi opettajat listasivat liikuntahankkeiden esteiksi liian monen hankkeen menemisen yhtä aikaa päällekkäin, puutteelliset resurssit liikuntahankkeisiin esimerkiksi määrärahojen ja korvauksen puutteen muodossa, opettajien negatiivisen asenteen liikuntahankkeita ja niissä mukana olemista kohtaan, sekä byrokratian, eli lähinnä hankkeiden hakemusten työläisyyden ja hankaluuden.

6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää liikunnanopettajaopiskelijoiden ja työssä olevien liikunnanopettajien näkemyksiä koulun mahdollisuuksista ja esteistä edistää fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksemme aihe on ajankohtainen, sillä lasten ja nuorten arkiliikunnan väheneminen, kunnon heikkeneminen, sekä ylipainoisuuden lisääntyminen (Nuori Suomi ym. 2010) luo kouluille yhä enemmän painetta huolehtia opetus- ja kasvatustehtävän lisäksi myös oppilaidensa riittävästä liikunnasta ja terveydestä. Pelkät liikuntatunnit eivät riitä takaamaan kouluikäisten terveyden kannalta riittävää liikuntaa, joten koulut pyrkivät yhä enemmän lisäämään koulun liikuntaa myös muuten kuin liikuntatunneilla, kuten esimerkiksi välituntiliikunnalla, koulumatkaliikunnalla, sekä liikunnallisella kerhotoiminnalla. Myös erilaiset hankkeet ja ohjelmat, kuten Liikkuva koulu -ohjelma, pyrkivät lisäämään koulupäivän aikaista liikuntaa ja viihtymistä (Liikkuva koulu 2012). Nämä seikat ovat muuttaneet, ja tulevat muuttamaan niin liikunnanopettajien, kuin muidenkin opettajien työnkuvaa. Liikunnan- ja terveystiedonopettajan työnkuva on muuttumassa yhä enemmän koulun hyvinvoinnin ammattilaiseksi, jonka odotetaan huolehtivan koko koulu yhteisön hyvinvoinnista. Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitos on kehittänyt *Liikunnanopettaja koulun hyvinvoinnin edistäjänä* -kurssin vastaamaan muuttuvan työnkuvan haasteisiin. Kurssin tavoitteena on antaa opiskelijoille työkaluja, joiden avulla he ovat valmiimpia rakentamaan liikunnallista toimintakulttuuria tulevaisuuden työelämässä. Tämän tutkimuksen tuloksia on mahdollista käyttää liikunnan- ja terveystiedon opettajakoulutuksen kehittämiseen. Tutkimus tarjoaa myös konkreettisia mahdollisuuksia ja keinoja, joilla koulujen liikunnan edistämistä on mahdollista toteuttaa.

6.1 Keskeiset tulokset

Suurimpana fyysisen aktiivisuuden edistämisen esteenä nähtiin sekä opiskelijoiden, että opettajien näkemysten mukaan opettajien asenteet. Asenteet nähtiin usein myös mahdollisuutena, mutta huomattavasti useammin esteenä. Opettajien negatiiviset asenteet liikunnan edistämistä kohtaan mainittiin merkittävänä esteenä sekä opiskelijoiden, että opettajien toimesta kaikissa muissa teemoissa paitsi yhteistyöverkostoissa.

Koulumatkaliikunnassa vain opiskelijat näkivät esteenä asenteet, ja liikuntatunneissa esteenä nähtiin enemmänkin opettajan toiminta, johon myös asenteet kuuluvat yhtenä osana.

Opettajien negatiiviset asenteet vaikeuttavat suuresti koulun liikunnan edistämistä. Asenteet näkyvät eniten siinä, että koulun liikunnallistaminen uhkaa jäädä vain yhden tai kahden ihmisen harteille, usein liikunnanopettajien. Liiallinen vastuu näkyy lisääntyvänä työmääränä, ja sitä kautta kuormittavuutena ja täten ongelmina työssä jaksamisessa. Vaikka yksikin henkilö hoitaisi kasaantuneet tehtävät hyvin, ei se vastaa lähellekään sitä, jos kaikki tai suurin osa opettajakunnasta olisi aktiivisesti mukana koulun liikunnallistamisessa. Yksi opettaja ei voi muuttaa koko koulun yleistä ilmapiiriä ja toimintakulttuuria liikuntaan myönteiseksi, jos muut opettajat eivät ole tukemassa samaa tavoitetta. Opettajien esimerkki voi vaikuttaa ratkaisevasti oppilaiden suhtautumiseen liikkumista kohtaan. Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olleista opettajista 88 % oli sitä mieltä, että ”jokaisen opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan”. (Kämppi ym. 2013, 5, 27.)

Opettajien negatiiviset asenteet koulun liikunnallistamista kohtaan voivat johtua monesta tekijästä. Näitä ovat esimerkiksi rehtorin toiminta, opettajien koulutus, ja opettajien henkilökohtaiset intressit liikuntaa kohtaan. Liikunnanopettajan ohella yksi tärkeimmistä vaikuttajista koulun liikunnan edistämiseen on rehtori. Rehtorin asenne liikuntaa kohtaan heijastuu vahvasti muuhun opettajakuntaan, ja rehtori omalla asenteellaan luo pohjan koulukulttuurin liikunnallistamiseksi. Jos rehtorin asenne liikuntaan on neutraali tai jopa negatiivinen, hän helposti antaa opettajille viestin toimia samoin. Liikuntaan positiivisesti suhtautuva rehtori tukee liikunnanopettajaa hänen toimissaan, sekä kannustaa ja viestittää koko henkilökuntaa toimimaan liikunnallisen toimintakulttuurin eteen.

Opettajien vähäinen liikunnan koulutus näkyy väistämättä opettajien asenteissa koulun liikunnallistamista kohtaan. Opettajien koulutuksessa luokanopettajille pakollisia liikunnan opintoja on 6 opintopistettä (Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos 2015), ja aineenopettajille ei lainkaan. Pitäisikö luokanopettajakoulutuksessa, aineenopettajien koulutuksessa, sekä opettajien täydennyskoulutuksessa painottaa enemmän liikunnan merkitystä ja hyötyjä oppilaalle koulun arjessa, ja voisiko asenteisiin vaikuttaa tällä tavoin? Vähäisen koulutuksen vuoksi ei ole ihme, etteivät opettajat ole valmistautuneita tai halukkaita edistämään liikuntaa omassa työssään.

Opettajien henkilökohtainen suhtautuminen liikuntaa kohtaan on sallittua ja ymmärrettävää, mutta herääkin kysymys, saako oma asenne ja suhtautuminen näkyä omassa työssä? Jos koulun yhteinen linja ja tavoitteet ovat liikuntaan kannustavia, voiko opettaja suhtautua tähän negatiivisesti ja olla toteuttamatta yhteistä tavoitetta? Mielenkiintoista on nähdä, kuinka Sipilän hallituksen asettama yksi kauden kärkihankkeista, ”tunti liikuntaa päivässä” toteutuu tässä suhteessa, ja kuinka muut opettajat ovat valmiita toimimaan tavoitteiden saavuttamiseksi. Näissä edellä mainituissa kysymyksissä suureen rooliin nousee jälleen rehtori. Hänen on mahdollista omalla toiminnallaan puuttua toimintatapohin, tai hän voi vaatia toteuttamaan yhteistä linjaa.

Toisena päätuloksenamme opettajien asenteiden lisäksi olivat puutteelliset resurssit liikunnallistamisen edistämiseksi. Riittämättömät resurssit nousivat merkittävänä esteenä kaikissa muissa teemoissa, paitsi koulumatkaliikunnassa ja henkilökunnan osallistamisessa, joissa kummassakaan kynnyskysymyksenä ei ole raha. Välituntiliikunnassa ja kouluympäristöissä vain opiskelijat näkivät puutteelliset resurssit liikunnan edistämisen esteenä. Näissä teemoissa opettajat näkivät välillisesti resurssit haasteina, mutta eivät nostaneet niitä omaksi esteekseen. Opettajat olivat tottuneet tilanteeseen, jossa esimerkiksi kouluympäristö oli mikä oli. Esimerkiksi sekä toinen alakoulun opettajista, että yläkoulun opettaja näkivät asian niin, että pienelläkin voidaan saada aikaan paljon, jos asennoituu oikein. Jos koulu saa liikuntaan määrärahoja 300 euroa vuodessa, on helppo ymmärtää opettajaa, ettei tule edes mieleen pohtia koko kouluympäristön puutteellisia resursseja, joiden korjaamisessa puhutaan kymmenistä tuhansista euroista.

Puutteelliset resurssit näkyivät eniten liikuntakerhojen järjestämisessä, liikuntavälineiden puutteella ja huonolla kunnolla, sekä yhteistyöverkoston hyödyntämisessä. Liikuntakerhoissa riittämättömät resurssit olivat suuri este kerhon ohjaajan rekrytointiin, ja tätä kautta koko kerhon pitämiseksi. Useissa haastatteluissa korostui se, kuinka viime vuosien aikana kerhotoiminta on vähentynyt, ja kerhojen pitämiseksi varatut määrärahat pienentyneet. Liikuntavälineiden puute ja huono kunto näkyivät erityisesti liikuntatunneilla, sekä välituntiliikunnassa. Puutteelliset resurssit estävät uusien välineiden hankinnan, mikä vaikeuttaa osaltaan liikuntatunnin pitämistä esimerkiksi välineiden vähäisen määrän vuoksi. Tällöin välineitä on myös mahdotonta siirtää välituntiliikunnan käyttöön. Yhteistyöverkoston kautta riittämättömät resurssit näkyivät rahojen uupumisena esimerkiksi

liikuntapaikkavierailujen ja erilaisten liikunnallisten reissujen tekemiseen, sekä korvauksen puuttumisena vierailijoille, kuten esimerkiksi liikuntatunteja pitävälle urheiluseuroille.

Suomen huono taloudellinen tilanne näkyy väistämättä myös koulutuksen ja sitä kautta koulujen budjeteissa. Tästä syystä rahaa liikenee yhä vähemmän myös liikunnan edistämiseen, mikä vaikeuttaa liikunnallistamista ja pakottaa koulut ja liikunnanopettajat pohtimaan uusia liikunnan edistämisen keinoja eri näkökulmista. Riittämättömiä resursseja aiheuttavat myös asenteet kuntatasolla, jossa koulujen budjetteja suunnitellaan. Koulun liikunnallistamisesta on helppo leikata määrärahoja, koska se ei ole koulun päätehtävä, eikä osa varsinaista opetussuunnitelmaa. Määrärahoja liikunnasta helposti myös supistetaan, jos ei ymmärretä sen positiivisia vaikutuksia esimerkiksi oppimiseen, työrauhaan ja kouluviihtyvyyteen, tai siihen suhtaudutaan lyhytkatseisesti. Ylipäättään yhteiskunnassa rahaa käytetään suuria määriä esimerkiksi terveydenhuollossa akuuttiin terveydenhuoltoon, kun rahaa säästyisi, jos osattaisiin katsoa pidemmälle aikavälille, ja toteuttaa primaaripreventiota esimerkiksi liikuntaan panostamalla. Puutteellisiin resursseihin tässä taloustilanteessa on hankala vaikuttaa suoraan, mutta voisiko riittämättömien resurssien haittavaikutuksia korvata esimerkiksi asenteisiin vaikuttamalla jo opettajien koulutusvaiheessa, joka on huomattavasti kustannustehokkaampaa.

Tutkimuksemme päätulokset keskittyivät liikunnan edistämisen esteisiin. Mahdollisuuksia nähtiin yhteensä enemmän, mutta ne olivat vahvasti teema-sidonnaisia. Sekä opiskelijat, että opettajat näkivät laajasti mahdollisuuksia, mutta ne olivat erilaisia eri teemoissa. Sellaisia mahdollisuuksia ei löytynyt, jotka olisivat nousseet lähes jokaisessa teemassa esiin yhtä selkeästi kuin opettajien negatiiviset asenteet ja puutteelliset resurssit liikunnallistamisen esteinä.

Mahdollisuudet ja esteet mielletään usein toistensa vastakohtina. Tämä näkyi myös tutkimuksessamme. Siinä missä yksi haastateltava näki esimerkiksi kouluympäristöt mahdollisuutena, näyttäytyi se toiselle esteenä. Hyvänä esimerkkinä tästä ovat tutkimuksemme opettajat. Heidän koulunsa olivat liikunnallistamisen näkökulmasta hyvin erilaisissa tilanteissa. Toisessa alakoulussa oli tehty muutaman vuoden sisällä peruskorjaus, jossa koulu oli saanut esimerkiksi uuden liikuntasalin, uusia liikuntavälineitä, sekä koulun piha oli remontoitu oppilaiden toiveita kuunnellen. Toinen alakoulu taas oli melko vanha ja vailla peruskorjauksia, eikä rahaa ollut sijoittaa juurikaan koulun liikunnan kehittämiseen.

Myös koulupiha oli hyvin pelkistetty. Yläkoululla emme päässeet käymään, mutta opettajan kuvailujen mukaan se oli ”perinteinen yläkoulu”, jossa koulupiha oli hyvin vaatimaton. Motivoivan kouluympäristön omaavan koulun opettaja näki ympäristön mahdollisuutena, kaksi muuta opettajaa taas luonnollisesti esteenä.

Samankaltainen ilmiö näkyi myös näkemyksissä opettajien asenteista. Asenteet olivat suurin liikunnallistamisen este, mutta kouluympäristöissä, toiminnallisissa oppitunneissa, sekä henkilökunnan osallistamisessa nähtiin muiden opettajien asenteen olevan myös tärkeä mahdollisuus. Kouluympäristöissä opettajan myönteisellä asenteella tarkoitettiin asennoitumista sen hetkiseen ympäristöön positiivisuuden kautta. Vaatimattomallakin kouluympäristöllä on mahdollista edistää liikkumista, jos vain mielikuvitusta ja halua löytyy. Toiminnallisissa oppitunneissa yksittäisellä opettajalla on täysi päätäntävalta toiminnastaan, jolloin positiivinen asenne näkyy suoraan toiminnassa oppitunneilla. Henkilökunnan osallistamisessa jokaisen opettajan asenne on osana muodostamassa koulun liikuntakulttuuria, josta on mahdollista seurata monia muita liikunnallistamisen kannalta positiivisia asioita, sekä yhteistyön helpottumista.

Yhteenvetona tämän tutkimuksen tuloksista todettakoon, että kouluilla on runsaasti mahdollisuuksia edistää lasten ja nuorten liikkumista, kunhan se ei vain jäisi yhden opettajan vastuulle, vaan siinä olisi mukana koko koulu yhteisö muut opettajat ja rehtori mukaan lukien. Muun koulu yhteisön positiivisella suhtautumisella liikunnan edistämistä kohtaan on valtava vaikutus sen tavoitteen saavuttamiseksi. Puutteelliset resurssit on vakava este tälle tavoitteelle, mutta kuten yksi haastateltavamme totesi, voi positiivisella asennoitumisella saada paljon aikaan pienilläkin resursseilla.

Tutkimuksesta voidaan saada viitteitä myös siitä, että opettajien muuttuvan työnkuvan aikaansaama huomio ja muutos liikunnanopettajakoulutuksessa antaa opiskelijoille työkaluja kohdata muuttuvan työnkuvan haasteet työelämässä. Liikunnanopettajaopiskelijoilta saimme monipuolisia näkemyksiä liikunnan edistämisen mahdollisuuksista, jotka myös olivat realistisia suhteessa opettajien näkemyksiin. Näkemykset mahdollisuuksista ja niiden perusteluista liikunnan edistämisen näkökulmasta olivat yhteneväiset myös aiemmin tässä työssä esiteltyjen kirjallisuuteen ja tutkimuksiin perustuvien liikunnan edistämisen keinojen kanssa. Myös esteitä opiskelijat osasivat arvioida kriittisesti, mutta usein asioita haluttiin nähdä mieluummin positiivisessa valossa, jolloin mahdollisuuksia nähtiin enemmän.

6.2 Tutkimukseen osallistuneiden opettajien koulujen liikunnan edistäminen

Opettajat kertoivat haastatteluissa näkemyksiään ja kokemuksiaan pääosin heidän sen hetkisen koulunsa näkökulmasta. Tutkimukseen osallistuneiden opettajien koulut olivat liikunnallistamisen näkökulmasta hyvin erilaisista lähtökohdista, ja liikunnan edistämisen keinot erityyppisiä. Mielenkiintoista oli, että kahdessa alakoulussa käytettiin runsaasti keinoja koulun liikunnan edistämiseksi, mutta yläkoulussa ei juurikaan. Siinä missä alakoulun opettajat kertoivat konkreettisia omakohtaisia kokemuksia, puhui yläkoulun opettaja enemmän yleisellä tasolla, mitkä keinot voisivat olla hyviä ja käyttökelpoisia. Miksi yläkouluissa ei käytetä koulun liikunnallistamisen keinoja niin paljon kuin alakouluissa? Onko koulun liikunnasta puhuttaessa yläkoululaisten liikkumattomuuden syynä suhteessa alakoululaisiin se, ettei liikunnallistamisen keinoja käytetä vaikka intoa liikkumiseen olisi? Vai se, että yläkouluissa keinoja on joskus kokeiltu, mutta ne on huomattu toimimattomiksi, ja nuorten liikkumattomuus on ikään kuin hyväksytty ja siihen on turhauduttu? Toki yksi selittävä tekijä voi olla esimerkiksi se, että alakouluissa luokanopettajat tuntevat omasta luokastaan ja oppilaistaan enemmän vastuuta, ja ovat mahdollisesti innokkaampia liikunnallistamiseen verrattuna yläkoulun aineenopettajiin, joiden on helppo turvautua vain oman aineen opettamiseen.

Kahden alakoulun vertaileminen oli mielenkiintoista. Koulut olivat lähtökohdiltaan hyvin erilaisissa tilanteissa. Toisessa oli tehty muutamia vuosia sitten peruskorjaus, jolloin liikunnan edistämisen näkökulma oli otettu vahvasti huomioon. Toisessa koulussa taas kouluympäristö oli liikunnan kannalta heikko. Peruskorjauksen saaneessa koulussa erinomaiset puitteet ja resurssit yhdessä aktiivisten ja ammattitaitoisten opettajien kanssa mahdollistivat sen, että vuosien saatossa liikkuminen oli saatu ”juurrutettua koulun rakenteisiin ja koulukulttuuriin”. Oppilaita ei tarvinnut patistaa liikkumaan, vaan kaikki lapset liikkuvat lähes itsestään pitkäjänteisen työn ja hyvien olosuhteiden ansiosta. Opettaja koki myös, että liikunnallisen koulukulttuurin myötä oppilaiden nahistelut ja tappelut olivat vähentyneet kymmenessä vuodessa minimiin. Opettajan näkemyksen mukaan niin pitkään kuin lapsilla on tekemistä, he eivät häiriköi muita. Merkittävä seikka oli myös se, että useiden vuosien ajan koulun liikunnanopetuksesta ja liikunnan edistämisestä on pitkälti vastannut kaksi liikuntatieteiden maisteria, mikä on harvinaista alakoulussa. Tästä herääkin kysymys, pitäisikö liikunnanopettajien toimia pääsääntöisesti myös alakouluissa? Toisessa alakoulussa, jossa haasteita toivat puutteelliset resurssit sekä liikunnallistamisen kannalta heikko

kouluympäristö, oli opettajan huomattavasti helpompi löytää liikunnan edistämisen esteitä. Vaikka kyseinen opettaja oli innokas ja ammattitaitoinen kehittämään koulun liikuntaa, aiheuttivat olosuhteet osittain myös tiettyä skeptisyyttä liikunnan edistämisen mahdollisuuksista. Yksi suuri ero alakouluilla olosuhteiden lisäksi, ja mahdollisesti osin niistä johtuen, oli esimerkiksi muiden opettajien asenteet ja osallistuminen liikunnan kehittämiseen. Tämä on suuri vaikuttava tekijä liikuntaa opettavan opettajan työmäärässä ja sitä kautta asenteissa ja koulun liikunnallistamisessa. Hyvänä esimerkkinä tästä toimi haastatellun opettajan kollega, joka ennen varsinaista haastattelua meille jutustellessaan antoi koululiikunnasta varsin haasteellisen ja negatiivisen kuvan.

6.3 Luotettavuuden ja metodologian tarkastelu

Tässä työssä meillä tutkijoilla oli vahva esiymmärrys tutkittavista ilmiöistä muun muassa aiempien opintojen ja kandidaatintutkielmien kautta. Tutkijoina olemme subjektiivisia, ja olemme saattaneet kokea näkemykset eri tavalla, kuin joku toinen olisi ne kokenut. Koska teimme tutkimuksen kaksin, on se parantanut tutkimuksen luotettavuutta jokaisessa työvaiheessamme. Kaksin olemme voineet keskustella näkemyksistämme, ja näin olemme saavuttaneet mielestämme parhaan mahdollisen lopputuloksen. Toisaalta kahden tutkijan näkemuserot voivat olla joissain tapauksissa myös haitaksi.

Haastateltavat opiskelijamme olivat kaikki liikunnanohjaajataustaisia. Opiskelijat olivat opintojensa loppusuoralla, ja heillä oli paljon aiempaa opiskelu- ja työkokemusta niin liikunta- kuin kasvatusalalta. Näin ollen saimme kattavasti realistisia näkemyksiä liikunnan edistämisestä. Opiskelijoiden taustasta johtuen heidän näkemyksensä ei kuitenkaan edusta kaikkien liikunnanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä, eikä tuloksia näin ollen voida yleistää. Opettajia haastatelimme ainoastaan kolme, joista kaksi oli Keski-Suomesta ja yksi Kainuusta. Opettajat olivat kaikki liikunnallistamiseen positiivisesti suhtautuvia, ja heidän koulunsa olivat liikunnallistamisen näkökulmasta hyvin erilaisista lähtökohdista. Saimme monipuolisesti näkemyksiä sekä mahdollisuuksista että esteistä, mutta myöskään opettajien kohdalla näkemyksiä ei voida yleistää edustamaan koko Suomen opettajien näkemyksiä vähäisestä tutkittavien määrästä johtuen.

Opiskelijoiden haastattelut toteutimme ryhmähaastatteluina, ja opettajien yksilöhaastatteluina. Haastatteluvaiheen luotettavuutta paransi se, että toteutimme ennen varsinaisia haastatteluita yhden koehaastattelun. Opiskelijat olivat sekä meille, että toisilleen tuttuja, jolloin mitään ylimääräistä jännitettä ei tutkijoiden ja tutkimusjoukon välillä ollut. Kaikki haastattelut toteutimme rauhallisissa ja tutuissa ympäristöissä. Opettajien haastattelut toteutimme heidän omissa työympäristöissään, ja näin myös me tutkijat saimme kokonaisvaltaisemman kuvan heidän sen hetkisistä kouluistaan ja niiden erityispiirteistä liikunnallistamisen näkökulmasta. Yhden opettajan haastattelun toteutimme videohaastatteluna, mikä teki haastattelutilanteesta täysin erilaisen muihin verrattuna. Tämän haastattelun kohdalla luotettavuutta heikensi esimerkiksi se, että meillä ei ollut aiempaa kokemusta videohaastattelusta. Emme myöskään pystyneet tulkitsemaan opettajan ilmeitä, eleitä ja painotuksia niin tarkasti, kuin muiden haastatteluiden kohdalla.

Tutkimuksemme analyysivaiheessa käytimme sisällönanalyysiä sekä aineiston kvantifiointia. Luotettavuuden parantamiseksi olisimme voineet käyttää myös muita analyysimenetelmiä ja näin vahvistaa triangulaatiota. Triangulaatiota olisimme voineet parantaa esimerkiksi jalkautumalla tiiviimmin kouluihin ja tarkkailemalla liikunnallistamista sieltä käsin. Uusina tutkijoina koimme kuitenkin sisällönanalyysin ja kvantifioinnin olevan meille järkevimät vaihtoehdot. Saturaatio, eli kylläntyminen lisäsi tutkimuksemme luotettavuutta. Sekä haastatteluiden, että monivaiheisen aineiston analyysin aikana huomasimme useiden tulosten toistuvan, eli kylläntymistä koimme tapahtuneen.

6.4 Jatkotutkimusehdotukset

Muutaman vuoden aikavälillä olisi mielenkiintoista tutkia, kuinka Sipilän hallituksen ”tunti liikuntaa päivässä” -hanke onnistuu käytännössä. Täyttyykö tunnin liikuntamäärä todellisuudessa, ja mitkä ovat ne liikunnallistamisen keinot, joilla tavoitteeseen pyritään? Mielenkiintoista olisi myös tutkia, kuinka muut opettajat lähtevät mukaan toteuttamaan hanketta, sekä vaikuttaako se esimerkiksi juuri opettajien suhtautumiseen ja asenteisiin liikuntaa kohtaan.

Haastateltavat opiskelijamme olivat liikunnanohjaaja –taustaisia, sekä opintojensa loppuvaiheessa. Lisäksi he olivat tutkimushetkellä *Liikunnanopettaja koulun hyvinvoinnin*

edistäjänä -kurssilla. Olisikin mielenkiintoista tutkia, kuinka hyvin tämän tutkimuksen tulokset edustavat liikunnanopettajaopiskelijoiden yleistä näkökantaa. Kuinka hyvin liikunnanopettajakoulutus valmistaa tulevia opettajia muuttuvan työnkuvan haasteisiin, ja olisiko näkemykset samanlaisia, jos kohdejoukkona ei olisi liikunnaohjaaja -taustaiset ja kyseisen kurssin käyneet opiskelijat? Mielenkiintoista olisi tutkia myös, kuinka tähän tutkimukseen osallistuneet opiskelijat kokevat koulun liikunnallistamisen haasteet muutaman vuoden kuluttua työelämässä, ja kokevatko he saaneensa opinnoista valmiuksia näihin haasteisiin.

LÄHTEET

- American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 2013. Viitattu: 17.3.2016. www.aahperd.org
- American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 2011. Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP) Survey Report. Reston, VA: Author.
- Aittasalo, M. 2013. Lisää liikuntaa vai vähemmän istumista koulupäivään? Viitattu 27.3.2014 [www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnanedistaminen/koululaiset liikkeelle](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnanedistaminen/koululaiset_liikkeelle)
- Andersen, L. B. Wedderkopp, N., Kristensen, P., Moller, N. C., Froberg, K. & Cooper, A. R. 2011. Cycling to school and cardiovascular risk factors. A Longitudinal Study. *Journal of Physical Activity and Health* 8, 1025–1033.
- Alho, K. & Martikainen, T. 2013. Liikuttava koulupiha. Lasta osallistava tapaustutkimus koulupihan kehittämisestä. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Asanti, R & Oittinen, A. 2006. Liikunnasta hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluun. Turun koulut liikkeelle -hankkeen väliraportti. Turku: Turun kaupunki, Opetuspalvelukeskus. Viitattu: 15.1.2014. www.koululiikkeelle.fi
- Babey, S. H., Hastert, T. A., Huang, W. & Brown, R. 2009. Sociodemographic, family, and environmental factors associated with active commuting to school among US adolescents. *Journal of Public Health Policy* 30, 203–220.
- Barros, R., Silver, E. & Stein, R. 2009. School recess and group classroom behavior. *Pediatrics* 123 (2), 431–436.
- Beighle, A. & Moore, M. 2012. Physical Activity Before and After School. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 83(6), 25-28.
- Brown, A., Marchetti, L., Pullen, N., Scully, M. & Zegeer, C. 2007. Safe routes to school guide. Pedestrian and Bicycle Information Center of the University of North Carolina.
- Centeio, E. & Heidorn, B. 2012. The director of physical activity and staff involvement. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 83(7), 13-26.
- Chen, W., Hammond-Bennet, A., Hypnar, A.J., Mason, S.A., Zalmout, S. 2014. Students' daily physical activity behaviors: The role of quality physical education in a

- Comprehensive School Physical Activity Program. *Journal of Teaching in Physical Education* 33 (4), 592-610.
- Cipriani, K., Richardson, C. & Roberts, G. 2013. Family and community involvement in the Comprehensive School Physical Activity Program. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 83 (7), 20-26.
- Cooper, A. R., Wedderkopp, N. & Jago, R. 2008. Longitudinal associations of cycling to school with adolescent fitness. *Preventive Medicine* 47 (3), 324–328.
- Cothran, J., Kulinna, P., McMullen, J. 2014. Physical activity opportunities during the school day: Classroom teachers' perceptions of using activity breaks in the classroom. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33 (4), 511-527.
- Donnelly, J., Greene, J., Gibson, C., Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., DuBose, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D. & Williams, S. 2009. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine* 49 (4), 336-341.
- Drummond, J. L., McGuire, J. G., & Bennett, G. 2002. Students' perceptions of exercise role modeling by secondary health educators. *Health Education Journal* 61 (1), 78-86.
- Edwardson, C. & Gorely, T. 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (6), 522-535.
- Eerola, R. 2010. Välituntiliikkumisen ideaopas. Viitattu 16.2.2014. www.sport.fi/
- Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. 2014. Viitattu 3.4.2014. www.eslu.fi/koulutus
- Grönholm, I. 2004. Koulun piha leikin ja oppimisen paikkana. Teoksessa L. Piironen. (toim.) *Leikin pikkujättiläinen*, Helsinki: WSOY, 331.
- Hakamäki, M., Pälvimäki, V., Laakso, N. & Laine, K. 2009. Liikunnallisen iltapäivätoiminnan kauden 2008–2009 yhteenveto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 224. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Viitattu 21.3.2014. www.likes.fi
- Heikinaro-Johansson, P., Lyyra, M. & Varstala, V. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31-37.

- Heiskanen, L. 2014. Koulujen liikunnallinen kerhotoiminta. Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry. Viitattu 14.4.2014. <http://eklu-fi>
- Henkilöliikennetutkimus 2010–2011. 2012. Suomalaisten liikkuminen. Liikenne- ja viestintäministeriö. Viitattu 2.4.2014. www.liikennevirasto.fi/julkaisut
- Hirjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 17.painos. Helsinki: Tammi.
- Horelli, L. 1995. Lasten osallistuminen ympäristökasvatuksen haasteena. Teoksessa S. Ojanen & H. Rikkinen. (toim.) Opettaja ympäristökasvattajana. Helsinki:WSOY. 126–138.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto.
- Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. 2014. Viitattu: 3.4.2014. www.hlu.fi/koulutus/
- ILSI Research Foundation. 2012. Take10!. Viitattu: 5.5.2014. www.take10.net
- Jyu.fi/sport/laitokset/liikunta. 2016.
- Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 2015. Luokanopettajakoulutuksen opetusohjelma 2015-2016. Viitattu: 15.3.2016. www.jyu.fi
- Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Helsinki: Koululiikuntaliitto: Opetushallitus.
- Karjalainen, A. 2013. Rehtoreiden näkemykset ja koetut vaikutusmahdollisuudet kouluympäristön toimintakulttuurin liikunnallistamisessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Karjalainen, S. & Käyrä, M. 2007. Koulupiha liikunnan mahdollistajana. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu: 6.3.2014. www.lahiliikuntapaikat.fi
- Karvinen, J. 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu 83. Helsinki: Rakennustieto Oy.
- Kaukonen, S. & Lipsanen, J. 2011. Välitunnit fyysisesti aktiivisemmiksi.. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

- Kibbe, D., Hackett, J., Hurley, M., McFarland, A., Godburn Schubert, K., Schultz, A. & Harris, S. 2011. Ten years TAKE 10!: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Preventive Medicine* 52, 43-50.
- Koululiikuntaliitto. 2014. N.Y.T –NYT! koulukisa 2014. Viitattu: 17.3.2014.
<http://www.kll.fi/fi/>
- Koulut liikkeelle -hanke. 2007. Koulupihojen suunnittelu. Viitattu: 18.2.2014.
www.koululiikkeelle.fi
- Koski, P., Asanti, R., Koivusilta, L., Heinonen, O-J., Salanterä, S., Aromaa, M., Suominen, S. & Oittinen, A. 2008. Koulut liikkeelle - hanke: Lisää liikuntaa koulu-päivään yhdessä tekemällä. *Liikunta ja Tiede* 45 (6), 13-19.
- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-M. & Tammelin, T. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269.
- Laine, T. 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 28-45.
- Let's Move. 2013. Viitattu 5.5.2014. www.letsmove.gov
- Liikkuva koulu -ohjelma, Suomen olympiakomitea, Suomen paralympiakomitea, Valo & Opetushallitus. 2013. Suksien Sotshiin 2014. Viitattu: 29.3.2014. www.sport.fi
- Liikuntatieteellinen Seura. 2012. Liikuntahankkeet.fi. Lukiolaiset liikkeelle –hanke. Viitattu: 22.3.2014. www.lts.fi/tutkimus
- Liikuntatieteellinen Seura. 2012. Liikuntahankkeet.fi. Power Mover –hanke. Viitattu: 22.3.2014. www.lts.fi/tutkimus
- Loucaides, C.A., Jago, R. & Charalambous, I. 2009. Promoting physical activity during school break times: Piloting a simple, low cost intervention. *Preventive Medicine* 48, 332–334.
- Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2014. Viitattu: 10.3.2014. www.liiku.fi/kouluille
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2015. Koululiikunnan tavoitteet ja opettajan ammattitaito. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja*

- nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2.
- Metzler, M., McKenzie, T., van der Mars, H., Barrett-Williams, S. & Ellis, R. 2013. Health Optimizing Physical Education (HOPE): A New curriculum for school programs. Part 1: Establishing the need and describing the model. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 84 (4), 41-47.
- Motiva 2011. Liikkumisen ohjauksen ohjelma. Liikkumisen ohjauksen ohje peruskouluille pääkaupunkiseudulla (LOOP) -hanke. Tulokortti. Viitattu: 20.4.2014. www.motiva.fi
- Muutosta liikkeellä. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.
- Mäkelä, K. 2014. PE Teachers' Job Satisfaction, Turnover, and Intention to Stay or Leave the Profession. 59-60.
- North Carolina Energizers, eatsmartmovemorenc.com Viitattu: 10.2.2016
- Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Nuori Suomi 2006. Koulupihat lähiliikuntapaikkoina -ideaopas. Helsinki: Nuori Suomi ry.
- Nuori Suomi 2004. Koulupihojen liikuntaolosuhteet. Valtakunnallinen tutkimus 2003. Nuori Suomi ry:n julkaisusarja 2004:1. Helsinki: Nuori Suomi ry.
- Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 2010:7.
- Oittinen, A. (s.a.) Turun koulut liikkeelle hankkeen arviointi. Hankkeen yhdysopettajien näkemykset tuotteiden ja toimintatapojen toimivuudesta alakouluissa. Viitattu: 17.3.2016. info.edu.turku.fi
- Ojanen, K. (2001). Lapsella on oikeus hyvään ympäristöön. Teoksessa M. Ivars. (toim.) Lapsuuden rakennettu ympäristö. Euroopan rakennusperintöpäivät. Helsinki. 21-25.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus & LIKES. 2012. Liikkuva koulu -hanke. Ideoita liikkuvaan koulupäivään. Viitattu: 22.1.2014. www.liikkuvakoulu.fi

- Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus & LIKES. 2012. Liikkuva koulu -hanke. Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään. Viitattu: 22.1.2014. www.liikkuvakoulu.fi
- Opetushallitus. 2014. Aamu- ja iltapäivätoiminnan järjestäminen. Viitattu: 23.4.2014. www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96.
- Opetushallitus. 2011. Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2011. Määräykset ja ohjeet 2011:1. Viitattu: 23.4.2014. www.oph.fi/
- Opetushallitus. 2007. Koululiikunnan kehittäminen. Moniste 18/2007. Viitattu: 3.2.2014. www.edu.fi
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012. Perusopetuksen tuntijako. Valtioneuvoston asetus 28.6.2012. Viitattu: 17.3.2016 www.minedu.fi
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Helsinki: Opetushallitus.
- Perttinä, M. 2012. Liikkuva koulu hankkeesta potukia koulun toimintakulttuurin muutokselle. Liito 3, 14-17.
- Reed, J., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S., Gross, V. & Kravitz, J. 2010. Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: a preliminary investigation. *Journal of Physical Activity & Health* 7 (3), 343.
- Ridgers, N.D., Stratton, G., Fairclough, S. J. & Twisk, J.W.R. 2007. Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4, 19.
- Safe Routes to School. 2012. South Carolina Department of Transportation. Viitattu: 17.4.2014. www.scsaferoutes.org/resources
- Safe Routes to Schools. 2012. Viitattu: 5.5.2014. www.saferoutestoschools.org
- Saloviita, T. 2014. Työrauha luokkaan. 3. uudistettu painos. Juva: PS-Kustannus.
- Scruggs, P.W., Beveridge, S.K. & Watson, D.L. 2003. Increasing children's school time physical activity using structured fitness breaks. *Pediatric Exercise Science* 15, 156–169.
- Sport.fi. 2013. Kihu, Olympiakomitea, Paralympiakomitea & Valo. Viitattu: 27.2.2014. www.sport.fi/koulu

- Suomen Hiihtoliitto. 2013. Viitattu: 3.3.2014. www.hiihtoliitto.fi
- Stellino, M.B., Sinclair, C.D., Partridge, J. & King, K.M. 2010. Differences in children's recess physical activity: recess activity of the Week intervention. *Journal of School Health* 80, 436–444.
- Stratton, G. & Mullan, E. 2005. The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess. *Preventive Medicine* 41, 828–833.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus –lokakuu 2012. Opetushallitus ja LIKES-tutkimuskeskus. Muistiot 2012:5. Viitattu: 1.5.2014. www.opi.fi
- Terve koululainen. 2013. Viitattu: 22.2.2014. www.tervekoululainen.fi/etusivu
- Terve koululainen. 2010. Istuminen on myrkyä -vähennä istumista ja pidä taukoja! UKK-instituutti. Viitattu: 26.2.2014. www.tervekoululainen.fi
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin T. 2013. Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Liikunnan kansanterveyden julkaisuja. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES.
- U.S. Department of Health and Human Services. 2013. Comprehensive School Physical Activity Program. Viitattu: 5.5.2014. www.cdc.gov
- Vahtola, V. 2012. Liikkuva koulu -hanke, Vantaa. Viitattu: 28.4.2014. www.vantaa.fi/fi/liikunta_ja_ulkoilu/
- Valo ry. 2014. Liikuntaseikkailu. Viitattu: 22.2.2014. www.sport.fi/koulu
- Valo ry. 2014. Your Move: Taisto. Viitattu: 22.2.2014. www.tapahtumat.yourmove.fi/taisto
- Valo ry. 2013. Ideaopas matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaan. Viitattu: 27.4.2014. www.sport.fi
- Valtion Liikuntaneuvosto. 2015. Lasten ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Verstraete, S.J.M., Cardon, G.M., De Clercq, D.L.R. & De Bourdeaudhuij, I.M.M. 2006. Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effect of providing game equipment. *European Journal of Public Health* 16, 415–419.

VNK (2015). Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Viitattu: 19.8.2015. www.valtioneuvosto.fi

Ylimäinen, K. & Pahtaja, V. 2003. Pihan leikki- ja urheiluvälineet lapsen kehityksen tukena. Teoksessa Sassi, P. (toim.) Koulupihan mahdollisuudet –opas Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto, 38-39.

Haastattelulomake

(Välikysymykset ovat tutkijoiden omia muistiinpanoja)

OPISKELIJOILLE

1. Minkä ikäinen olet?

2. Kertoisitko aikaisemmasta koulutuksestasi?

- Minkälaista työkokemusta sinulla on opetus- tai valmennustyöstä?

3. Missä vaiheessa opintosi ovat?

4. Millaisia mahdollisuuksia liikuntatunneilla on fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi?

- Entä millaisia esteitä?

- Voiko liikuntatunneilla vaikuttaa vapaa-ajan liikkumiseen, miten?

- Voiko liikuntatuntien avulla lisätä terveystietämystä, miten?

5. Millaisia fyysisen aktiivisuuden edistämisen mahdollisuuksia näette koulupäivää ennen ja jälkeen olevalla liikunnalla?

- Entä millaisia esteitä?

- Koulumatkat (Millaisia eroja on oppilailta jotka kulkevat kouluun läheltä niihin oppilaisiin, jotka tarvitsevat koulukyytiä? Esimerkkejä koulukyytiläisten aktivoimisen mahdollisuuksista tai esteistä?)

- Liikuntakerhot (Esimerkkejä? Millaisia kerhoja, ajankohta, kenelle suunnattu?)

6. Millaisia fyysisen aktiivisuuden edistämisen mahdollisuuksia näette yhteistyöverkostoilla olevan?

- Entä millaisia esteitä?

- Urheiluseurat

- Kodit

- Kunnan toimijat (liikuntatoimi)

- Muut koulut
- Järjestöt

7. Millaisia fyysisen aktiivisuuden edistämisen mahdollisuuksia näette kouluympäristöllä olevan?

- Entä millaisia esteitä?

- Koulupihat
- Sisätilat (kerhot, salit, välineet yms.)

8. Millaisia fyysisen aktiivisuuden edistämisen mahdollisuuksia näette koulupäivän aikaisella liikunnalla olevan?

-Entä mitä esteitä?

- Välitunnit
- Integrointi muihin aineisiin

9. Millaisia fyysisen aktiivisuuden edistämisen mahdollisuuksia näette henkilökunnan osallistamisella olevan?

-Entä mitä esteitä?

- Integrointi
- Tapahtumien järjestäminen
- Hankkeet

10. Mitä mahdollisuuksia näette liikuntahankkeilla?

- Entä mitä esteitä?

OPETTAJILLE

1. Minkä ikäinen olet?

2. Kertoisitko koulutuksestasi?

3. Kertoisitko työhistoriastasi?

- Opetus- ja valmennustyö, mitä aineita opettaa

4. Kertoisitko koulustasi?

- Oppilasmäärä
- Mitkä luokka-asteet
- Onko mukana jossain liikunta-hankkeessa

- Koulun resurssit

5. Millaisia mahdollisuuksia liikuntatunneilla on fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi?

- Entä millaisia esteitä?

- Voiko liikuntatunneilla vaikuttaa vapaa-ajan liikkumiseen, miten?
- Voiko liikuntatuntien avulla lisätä terveystietämystä, miten?

Seuraavat kysymykset koskevat nykyistä kouluasi:

6. Millaisia fyysisen aktiivisuuden edistämisen mahdollisuuksia koulussanne on ennen ja jälkeen koulupäivän?

- Entä millaisia esteitä?

- Koulumatkat (Millaisia eroja on oppilailla jotka kulkevat kouluun läheltä niihin oppilaisiin, jotka tarvitsevat koulukyytiä? Esimerkkejä koulukyytiläisten aktivoimisen mahdollisuuksista tai esteistä?)
- Liikuntakerhot (Esimerkkejä? Millaisia kerhoja, ajankohta, kenelle suunnattu?)

7. Millaisia fyysisen aktiivisuuden edistämisen mahdollisuuksia yhteistyöverkostoilla koulussanne on?

- Entä millaisia esteitä?

- Urheiluseurat
- Kodit
- Kunnan toimijat (liikuntatoimi)
- Muut koulut
- Järjestöt

8. Millaisia fyysisen aktiivisuuden edistämisen mahdollisuuksia kouluympäristöllänne on?

- Entä millaisia esteitä?

- Koulupihat
- Sisätilat (kerhot, salit, välineet yms.)

9. Millaisia fyysisen aktiivisuuden edistämisen mahdollisuuksia koulupäivän aikaisella liikunnalla koulussanne on?

-Entä mitä esteitä?

- Välitunnit
- Integrointi muihin aineisiin

10. Miten henkilökunnan osallistamisella on mahdollista edistää fyysistä aktiivisuutta koulussanne?

-Entä mitä esteitä henkilökunnan osallistamiseen liittyy?

- Integrointi
- Tapahtumien järjestäminen
- Hankkeet

11. Jos koulussanne on menossa jokin liikunta-hanke, millaisena koette sen?

- Kuormittavuus
- Hyödyt / haitat

LPES029 *Liikunnanopettaja koulun hyvinvoinnin edistäjänä* kurssikuvaus (Opinto-opas 2014-2017. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta.)

Osaamistavoitteet:

Opintojakson lopussa opiskelijat odotetaan

- tuntevan monipuolisesti erilaisia toimenpiteitä liikunnan lisäämiseksi koulupäivään ja osaavan toteuttaa niitä koulussa
- ymmärtävän yhteistyöverkoston ja koti-kouluyhteistyön merkityksen pyrittäessä koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseen
- tuntevat sosiaalisen markkinoinnin sovellusmahdollisuudet koulussa
- osaavan laatia koulukohtaisen liikuntakartoituksen toimenpidesuosituksineen

Sisältö:

Liikunnan edistämiseen koulussa tähtäävät ohjelmat (esim. Liikkuva koulu, terve koululainen, HOPE). Liikunnanopettajan rooli liikunnallisen toimintakulttuurin edistäjänä. Koulun liikunnallistamisprojektin suunnitteleminen ja toteuttamiseen osallistuminen

Opetus- ja työmuodot:

Luennot 10 tuntia, harjoitukset 16 tuntia. Ryhmätyöskentely ongelmaperustaisen oppimisen periaatteisiin pohjautuen. Itsenäinen työskentely.

Suoritustapa:

Aktiivinen osallistuminen tunneille ja harjoituksiin sekä projektityön suunnittelu, toteuttaminen ja raportointi.

Arviointi: 0-5 (projektityö 100%).

Laajuus: 2op

Laitos: Liikuntakasvatuksen laitos