

LIKUNTAVÄLITUNNIN VAIKUTUS FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN, JAKSAMISEEN JA OPPIMISEEN

Tapaustutkimus espoolaisen yläkoulun 8-luokkalaisten oppilaiden kokemuksista

Jari Snell

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2016

TIIVISTELMÄ

Snell, Jari. 2016. Liikuntavälitunnin vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen, jaksamiseen ja oppimiseen – Tapaustutkimus espoolaisen yläkoulun 8-luokkalaisten oppilaiden kokemuksista. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 55s., 5 liitettä.

Liikuntavälitunti on oiva paikka purkaa energiaa kesken koulupäivän. Liikuntavälitunnin aikana voi harrastaa liikuntaa oman mielensä mukaisesti ja hyvässä seurassa kavereiden kanssa. Liikkuvien koulujen välituntisin tapahtuvat liikunta-aktiviteetit toimivat erittäin hyvin alakoulujen puolella, mutta myös yläkouluissa on alettu järjestää liikunnallista välituntitoimintaa.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, onko liikuntavälituntiin osallistumisella vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen, jaksamiseen ja oppimiseen. Tutkimus tehtiin espoolaisen yläkoulun 8-luokkalaistilalle ja tarkoituksena oli selvittää oppilaiden omien tuntemuksien perusteella, vaikuttaa liikuntavälitunneilla harrastaminen fyysiseen aktiivisuuteen, jaksamiseen ja oppimiseen. Lisäksi halusin selvittää, miten oppilaat kokevat liikuntavälitunnin omassa koulupäivässään. Tutkimus on laadullinen tapaustutkimus ja se tehtiin ainekirjoitusten avulla eli oppilaat pääsivät kertomaan omia ajatuksiaan esseiden muodossa. Ainekirjoitus integroitiin äidinkielen opintoihin, jotta materiaalista saataisiin mahdollisimman kattava. Äidinkielen opettajat arvostelivat kirjoitetut aineet. Tutkimusaineisto koostui 21 oppilaan ainekirjoituksista.

Tutkimusta analysoitiin oppilaiden omien kokemusten perusteella. Suurimmalle osalle oppilaista kokemukset liikuntavälitunnin vaikutuksista kohdistuivat siihen, että liikunnalla on merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen sekä jaksamiseen koulupäivän aikana. Oppilaat eivät kuitenkaan kokeneet, että liikuntavälitunnilla olisi suoranaista vaikutusta oppimiseen. Koulussa jaksaminen ja vireystila liikuntavälitunnin jälkeen oli kuitenkin huomattavasti parempaa ja sitä kautta keskittyminen tunneilla oli myös helpompaa.

Avainasanat: liikuntavälitunti, oppiminen, jaksaminen, fyysinen aktiivisuus

ABSTRACT

Snell, Jari 2016. Impact on physical activity, vitality and learning if participating organized school break time physical activity. Case study of personal opinions of eighth graders in comprehensive school in Espoo. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's theses in Sport Pedagogy, 55pp, 5 appendices.

Organized school break time physical activity is a wonderful opportunity to release the surplus energy during schooldays. During school break time one can make free individual choices between different physical activities in good company, with friends. Schools that belong to so called "Liikkuva koulu"-network (a network of schools that are committed to organizing physical activity during school breaks) have organized break time activities successfully at primary schools, but these physical activities during school break times are being introduced also to comprehensive schools.

The purpose of this study is to find out if participating to organized school break time sports has an impact on adolescents' level of physical activity, vitality and learning. The group studied were eighth graders of a comprehensive school in Espoo. The aim of the study was to find out if participating to school break time physical activity has a positive effect on the level of their physical activity in general and in their vitality and learning capacity. The adolescents were asked to give their personal opinion on the matter. Moreover, I wanted to determine how adolescents experience the organized school break time physical activity as a part of their school day. This is a qualitative case study that was done by analyzing adolescents' essays in which they were allowed to express their thoughts freely. The essay was integrated into Finnish and Literature courses in order to acquire an extensive material. Finnish and Literature teachers graduated the essays. The corpus consists of twenty one individual essays.

The study was realized by analyzing adolescents' own experiences. According to the analysis, a vast majority of the adolescents felt that organized school break time activity had a positive impact on their physical activity levels and on their vitality. However, the adolescents did not feel that the activity had had a direct positive impact on their learning. Energy levels enabling adolescents' coping with school work and their vitality were high after organized school break time activities and this way it was much easier for them to concentrate in class.

Key words: break time physical activity, learning, vitality, physical activity

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
2 OPPIMINEN	7
2.1 Oppimisen vaatimukset.....	7
2.2 Oppimiskäsitykset.....	8
2.2.1 Konstruktiivinen oppimiskäsitys.....	8
2.2.2 Kognitiivinen ja behavioristinen oppimiskäsitys	9
2.3 Oppimistyylit	10
2.3.1 Havainnointi	10
2.3.2 Ajatteleva oppiminen ja oivaltaminen	11
3 LIIKUNNAN YHTEYS OPPIMISEEN JA JAKSAMISEEN	12
4 NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	15
4.1 Koululiikunta	15
4.2 Nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	16
4.3 Liikunnan merkitys kouluikäisille.....	18
5 MURROSIKÄ.....	20
6 AIKAISEMPIA AIHEESEEN LIITTYVIÄ TUTKIMUKSIA.....	22
7 LIIKKUVA KOULU	25
8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	28
8.1 Tapaustutkimus	29
8.2 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmät	30
8.3 Tutkimuksen eteneminen	32
9 OPPILAIKEN KOKEMUKSET LIIKUNTAVALITUNNISTA.....	34

9.1 Oppilaiden harrastuneisuus	34
9.2 Osallistuminen liikuntavälitunteihin	36
9.3 Syitä liikuntavälitunnilla käymiseen	38
9.4 Liikuntavälitunnin vaikutus koulussa jaksamiseen ja oppimiseen	43
10 POHDINTA.....	47
LÄHTEET	53
LIITTEET	56

1 JOHDANTO

Kerhotoiminnalla on ollut Suomessa pitkät perinteet. Eräässä keskisuomalaisessa alakoulussa järjestettiin lukuvuonna 2013-2014 käsityö-, hevos-, nikkarointi-, kokki- ja sarjakuvakerho. 1990-luvun alussa kerholaisia oli Suomessa melkein 350 000, mutta heidän määränsä putosi laman aikana 1990-luvun puolivälissä, määrärahojen vähentyessä. Eri tahojen avustuksien kautta määrärahoja on saatu suurennettua ja kerhotoiminta on elpynyt. (Pulkinen 2002, 20.)

Lasten iltapäivät saattavat olla yksinäisiä. Vuonna 1997 opetusministeriö perusti kerhotyöryhmän, jonka oli tarkoitus selvittää kerhojen tilannetta Suomessa. Lasten yksinäisten iltapäivien ongelma tuli poliittisen keskustelun kohteeksi ja tilanteen muuttaminen paremmaksi tuli osaksi hallitusohjelmaa. Vuonna 2004 perusopetuslakiin sisällytettiin aamu- ja iltapäivätoiminnan järjestäminen 1- ja 2-luokan oppilaille sekä erityistukea tarvitseville oppilaille luokkatasosta riippumatta. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004.)

Yhdysvalloissa, jossa kerhotoiminnalla on pitkät perinteet, on havaittu, että kerhotoimintaan osallistumisella on yhteyttä oppimiseen ja hyvinvointiin (Mahoney, Larson, Eccles & Lord 2005.). Tutkimuksissa on huomattu, että myös koulun taideryhmiin, kuten musiikkiin, liikuntaan tai kuvataiteisiin osallistuminen kouluajojen ulkopuolella on tuonut myönteisiä vaikutuksia (Eccles & Barber, 1999; Youniss & Yates 1997). Harrastaminen samanhenkisten ihmisten kanssa tarjoaa mahdollisuuden muodostaa positiivisia suhteita ystäviin ja koulun henkilökuntaan sekä omaksua koulun arvomaailmaa (Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen, 1993).

Suomeen on jalkautunut muutama vuosi sitten idea liikkuva koulu. Liikkuvan koulun tavoitteena on järjestää koulun aikana liikuntaa oppilaiden omin ehdoin. Jokainen koulu toteuttaa omaa liikkuvaa koulupäivää omalla tavallaan ja omia välineitään käyttäen. (Liikkuva koulu 2015.) Koulusta saatavien välineiden käyttö lisää myös huomattavasti yläkouluikäisten nuorten liikunnallista aktiivisuutta koulupäivän aikana. Omien urheiluvälineiden tuonnilla kouluun on huomattu olevan positiivinen vaikutus koulussa liikkumiseen välitunneilla. (Crawford, Ridgers, Salmon, & Timperio 2013.)

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää, minkälainen vaikutus koulupäivän aikana liikkumisella on koulussa oppimiseen ja jaksamiseen. Tutkimuksessa esiin nousseita asioita huomioimalla uskon, että pystymme järjestämään omassa koulussamme parempaa toimintaa liikuntavälitunneilla ja innostamaan useampia oppilaita harrastamaan liikuntaa välituntien aikana. Käyttämällä välitunnit liikkumiseen myös oppilaat ehkä jaksavat keskittyä tunneilla paremmin ja oppivat enemmän. Tätä näkemystä tukee myös Jaakkola (2013, 262), jonka mukaan: ”Olemalla fyysisesti aktiivinen, koululainen luo itselleen potentiaalia menestyä paremmin myös akateemisissa aineissa.”.

2 OPPIMINEN

Oppimisella tarkoitetaan kokemusperäistä, suhteellisen pysyvää käyttäytymisen muutosta tai käyttäytymisen aikaansaamien tekijöiden, kuten tietojen, taitojen ja tunnereaktioiden muutosta. Tämä ilmenee käyttäytymisen muutoksena yleensä oppimishetkellä tai myöhemmin. (Numminen 1996, 97.) Oppiakseen ihmisen on koettava ja harjoitettava asioita. Myös eri oppimistavoilla on oppimisen kannalta merkitystä, mikä näkyy usein siinä, miten ihminen käyttää tietojaan ja taitojaan. Luennoilla istuminen opettaa usein vain vähän, koska se ei vaadi ajatuksellisia ponnisteluja. Poikkeustapauksiakin on, mutta pelkästään kuuntelemalla oppiminen vaatii huomattavan suurta keskittymiskykyä. Aiheen ollessa mieleinen tai oppilaalle ajankohtainen sekä tärkeä, oppiminen on yleensä helpompaa. Jos motivaatiotaso ei ole oppimisen kannalta tarpeeksi korkea, oppiminen jää todennäköisesti vähäiseksi. (Jääskeläinen 1993, 23.)

2.1 Oppimisen vaatimukset

Oppiminen on aina henkilökohtaista, joten kenenkään toisen puolesta ei voi oppia. Jotta ihminen voisi oppia, se vaatii yleisiä edellytyksiä, jotka vaikuttavat tulosten saavuttamiseen. Oppimisella on edellytyksiä, jotka vaikuttavat tulosten syntyyn. Kyseessä voi olla esimerkiksi taitojen, toimintatapojen, tietojen, asenteiden tai arvojen omaksuminen. (Jääskeläinen 1993, 33.) Jokainen meistä on erilainen oppija, toiset oppivat paremmin kuuntelemalla ja tarkkailemalla, toiset taas tekemällä. Jotkut muodostavat pienistä yksityiskohdista suurempia kokonaisuuksia, jotkut taas kokevat helpommaksi edetä suurista kokonaisuuksista yksityiskohtiin. Kaikki oppimistavat ovat yhtä hyviä. Oppimistyyliä kuvastavat oppijan omaa tapaa vastaanottaa ja käsitellä uutta tietoa. Oppimiskykyä voi parantaa kehittämällä omaa oppimistyyliä. (Tynjälä 1999, 12-13.)

Laadukas oppiminen riippuu monesta eri tekijästä, jotka voivat vaikuttaa positiivisesti laadukkaaseen oppimiseen edellytyksiin. Opettajat ja ohjaajat vaikuttavat pääasiassa opetuksen kautta edellytysten luomiseen, mutta he voivat muutenkin vaikuttaa oppimiseen edellytyksiin. Opettajan taidoilla on suuri merkitys oppimisen kannalta. Opettajien ohella myös opiskelijat vaikuttavat laadukkaaseen oppimiseen edellytyksiin. Opiskelijalla on suuri vastuu itsestään oppijana. Opiskelijan

vastuu korostuu samalla myös oman ryhmänsä ilmapiirin luomisessa. Opiskelijan vireystila, innostuneisuus ja motivaatio vaikuttavat opittavan asian oppimiseen merkittävästi. (Jääskeläinen 1993, 33.) Pedagogiikassa korostetaan omaa motivaatiota oppimiseen sekä oppimisen tavoitteisuutta. Oppilaiden tulisi omaksua oppiminen tavoitteena. Mitä paremmin oppilas ymmärtää oman oppimisen tavoitteensa, sitä paremmin hän myös oppii uusia asioita. (Rauste-Won Wright ym. 2003.)

2.2 Oppimiskäsitykset

Yksilön tahtoessa oppia jotain, hänen täytyy keskittyä johonkin sisältöön tai asiaan. Silloin hän itse haluaa oppia jotain uutta. Jokaisen yksilön lähtökohta ei ole se mitä hänen ympärillään on, vaan se miten jokainen yksilö itse kokee ympäristönsä. Jokaisen oma maailma voi olla erilainen kuin toisten ihmisten tulkitsema maailma. Oppimisesta voitaisiin sanoa, että se on ihmisen luonnollinen ja välttämätön osatekijä. Kautta aikojen ihmiset ovat jakaneet omia tietojaan toisten kanssa. Koko ihmiskunnan yhteiselo perustuu siihen, että keskustellaan toisten ihmisten kanssa ja jaetaan omia asioitamme. Se synnyttää tietoja ja taitoja, joita yksilöt omaksuvat ja joiden myötä yksilöt muotoutuvat. Silloin, kun opetuksesta tulee toiminnan pääasiallinen tarkoitus, se perustuu aina oppimistilanteeseen. Siihen liittyy niin tiedon laatuun liittyviä käsityksiä kuin ajatuksiakin. Toiminnot perustuvat siihen kuinka tulee viestiä, jotta muut voisivat saada tietoja ja valmiuksia. (Säljö 2004, 45.)

2.2.1 Konstruktiivinen oppimiskäsitys

Konstruktivistista oppimiskäsitystä ei voi tarkkaan erottaa kognitiivisesta oppimiskäsityksestä. Konstruktiivinen oppimiskäsitys ei ole yksi erillinen teoria, vaan käsittää monia eri tavoin painottuneita suuntauksia. Konstruktiivisen oppimisen lähtökohtana ovat opiskelijan aikaisemmat tiedot, kokemukset, ongelmanratkaisutavat ja skeemat eli oppijan oma tapa hahmottaa maailmaa. Oppiminen on näiden muokkaamista, täydentämistä ja uudelleenrakentamista. Oppimista voidaan myös tehostaa organisoimalla jo ennen opittua

aineistoa, muistelemalla sitä omassa mielessä. Lisäksi konstruktiiivinen oppimisnäkemys korostaa oppijan uusien konstruktioiden toimivuuden kokeilemista. (Rauste & von Wright, 1996.)

Oppimisen edellytyksenä on, että oppija itse oivaltaa, mitä hän kulloinkin opittavasta asiasta ymmärtää tai oppii. Hänen tulee tiedostaa myös asiat, joita hän ei ymmärrä eikä välttämättä osaa. Tämä edesauttaa relevantin tiedon hakua ja relevanttien kysymysten asettamista. Näin myös itsearviointi ja reflektointitaito korostuvat. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppija valitsee ympäristöstään tietoa, hankkii siitä kokemuksia ja reflektoimalla kokemukset hän saa toimintaansa vastaavia tietoja ja merkityksiä jo aiempien tietojen pohjalta. (Yrjönsuuri & Yrjönsuuri 2003, 54-55.)

2.2.2 Kognitiivinen ja behavioristinen oppimiskäsitys

Kognitiivisen psykologian mukaan ihminen on olento, joka toimii tietoisesti ja tavoitteellisesti. Ihminen asettaa siis itselleen tavoitteita ja tekee suunnitelmia toiminnalleen. Toimiakseen näiden periaatteiden mukaan ihminen hankkii tietoa ympäristöstä ja rakentaa sisäisiä malleja, joiden avulla voi ohjata toimintojaan. Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan ihmisen motoristen taitojen perustan ajatellaan olevan ihmisen tietorakenteessa ja niiden käytössä. Tämä suuntaus poikkeaa behavioristisesta suuntauksesta, jossa ihmistä kuvataan olentona, jonka käyttäytyminen voidaan selittää reaktioiden ja ärsykkeiden yhdistelmänä. Ihmisen oma tietoisuus, tahtotoiminnot ja omakohtaiset tavoitteet ovat behavioristisen näkökulman kannalta turhia, ja niiden olemassa olo jopa kielletään. (Numminen 1996, 98.)

Behavioristinen oppiminen poistaa kokonaan oppilaan oman älyllisen vastuun. Tässä oppimiskäsityksessä korostuu selkeästi välittömän palautteen antaminen, virheiden nopea sivuuttaminen, opittavan asian jakaminen osiin sekä palkitseminen. Behavioristisen ja kognitiivisen näkemyksen selkeimmät erot ovat siinä, että behavioristisen näkemyksen mukaan ihmisen oppimista pystyy muokkaamaan parhaiten rangaistusten ja palkkioiden avulla, kun taas kognitiivinen oppimiskäsitys puoltaa yksilön omaa toimintaa ja vastuuta. (Numminen 1996, 98.)

2.3 Oppimistyylit

Oppijat eroavat toisistaan ja heidän oppimistyyliinsä ovat usein erilaisia. Se, miten kukin ihminen oppii, muotoutuu kokemusten kautta ja sen vuoksi sitä pidetään pysyvänä ominaisuutena. Yksi oppimistyyliin vaikuttavista tekijöistä on oma aistikanava. Se ratkaisee, mitä asioita ihminen huomaa ja toisaalta sen, minkä asioiden henkilö haluaisi omalta osaltaan olevan kunnossa. Erilaisia oppijoita voidaan pitää ryhmän kannalta rikkauksina. Ne mahdollistavat erilaiset opetus- ja havainnollistamismenetelmät. Opettajan ja ohjaajan kannattaakin opetusta suunnitellessaan kiinnittää erityishuomiota siihen, että erilaiset oppijat saavat mahdollisuuden hyödyntää hahmottamiskykyään esimerkiksi erilaisissa oppimistilanteissa ja ryhmitöissä. (Leino & Leino 1990, 14 -15.)

2.3.1 Havainnointi

Oppiminen tapahtuu tietoisesti tai tiedostamatta. Ensimmäiset oppimiset tapahtuvat havainnoinnin ja jäljittelyn avulla, mikä on erittäin tyypillistä ihmisille. Mallioppimisessa käyttäytyminen muuttuu, kun saadaan tietty kuva toiselta henkilöltä. Se ei näy aina fyysisinä suorituksina, vaan sitä voi tapahtua myös sisäisinä toimintavalmiuksina ja tietona ryhmän käyttäytymisen vaatimuksista sekä normeista. Tällainen oppiminen on erittäin tyypillistä lasten kohdalla. Lapset omaksuvat aikuisten käyttäytymismalleja kuten esimerkiksi kuinka osoittaa hellyyttä, turvallisuutta tai aggressiivisuutta. (Numminen 1996, 94; Suonperä 1993, 49.)

Havaitseminen on liikunnassa oppimisen edellytys. Kyky havaita erilaisia signaaleja, jotka ovat eri suoritusten kannalta merkittäviä, on oppimista ajatellen ratkaisevaa. Pelitilanteessa on havaittava samanaikaisesti pelaaja, peliväline ja kenttä. Tällaisissa tilanteissa on hyvä suorittaa hienojakoista jaottelua, jossa esimerkiksi vastustajan eleistä voidaan aavistaa lyönti- tai potkaisusuuntia. Havainnointikykyä on mahdollista kehittää. Nuorten suosimat playstationit, xboxit ja muut pelikonsolit ovat hyvä esimerkki laitteista, jotka harjaannuttavat havaitsemaan ja reagoimaan useisiin ärsykkeisiin samanaikaisesti. Kyseisenlaisia tilanteita voidaan luoda myös eri urheilulajien harjoitteisiin. Tarkkaavaisuus on havainnollistamisen edellytys. Keskittynyt

harjoittelija kiinnittää huomionsa sekä ärsykkeisiin että suorituksen kannalta oleellisimpiin kohtiin. Odotukset sekä motiivit lisäävät tarkkaavaisuutta, ja paineet taas saattavat vähentää sitä, koska pelko ja ahdistuneisuus kuluttavat reilusti energiaa ja pienentävät havainnollistamista. (Jääskeläinen 1993, 27-28.)

2.3.2 Ajatteleva oppiminen ja oivaltaminen

Jotta voisi oppia jotakin, niin pitää ensin ymmärtää asia jota oppii. Kun ymmärrämme jotain niin pystymme selvittämään asian muille ja käyttämään opittua asiaa oikeassa tilanteessa. Ymmärtämisen kriteerit ovat toimintaan liittyviä ja toiminnassa ilmeneviä asioita. Sama opittu asia voidaan kuitenkin tulkita ja käsittää eri tavoin. Myös oman ajatuksen kautta opittu asia voi muuttua. Esimerkiksi jo ennalta opittu asia voidaan ymmärtää uudella tavalla, kun olemme saaneet lisää tietoa kyseisestä asiasta. Puhutaan niin sanotusta fenomenografisesta menetelmästä. Sillä pyritään kartoittamaan eri tapoja, joilla ymmärretään käsitteitä, ilmiöitä tai tapahtumia. (Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003.) Oppilaan on tiedostettava helpommissakin tehtävissä, mitä ollaan oppimassa. Annettua tehtävää ei tulisi siis suorittaa pelkästään mekaanisesti (Jääskeläinen 1993, 27-29).

Oivaltamista pidetään korkeamman tason oppimisena. Oivaltaminen on mielekästä oppimista, mikä lisää motivaatiota ja parantaa oppimisen nopeutta sekä laatua. Se on myös sekä palkitsevaa että oppimiseen innostavaa. Oivaltamisen saavuttamiseen tarvitaan kokeilua, joka sisältää niin yrittämistä kuin erehdyksiäkin, mutta myös omaa ajattelua, joiden perusteella asioita yhdistellään uudella tavalla. Motorisessa suorituksessa tämä tarkoittaa, että edistyminen voi olla erittäin nopeaa, jos vain oppilas oivaltaa ratkaisevan yksityiskohdan tietyssä suorituksessa. Oivallus tuottaa niin sanotun ahaa-elämyksen ja saa aikaan keksimisen. (Jääskeläinen 1993, 31.)

3 LIIKUNNAN YHTEYS OPPIMISEEN JA JAKSAMISEEN

Asia, jota on tutkittu hyvinkin paljon, on liikunnan vaikutus oppimistuloksiin. Useilla tutkimuksilla on pystytty todistamaan, että liikuntaa harrastavat iäkkäät ihmiset, oppivat uusia asioita paremmin kuin liikuntaa harrastamattomat ihmiset. Liikunnan on huomattu vaikuttavan oppimisen lisäksi myös muistiin, tarkkaavaisuuteen, ajatteluun ja havaitsemiseen. Viimeisimmillä tutkimuksilla on pyritty myös selvittämään, miten liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten tiedolliseen toimintaan sekä oppimiseen. (Syväoja ym. 2012.)

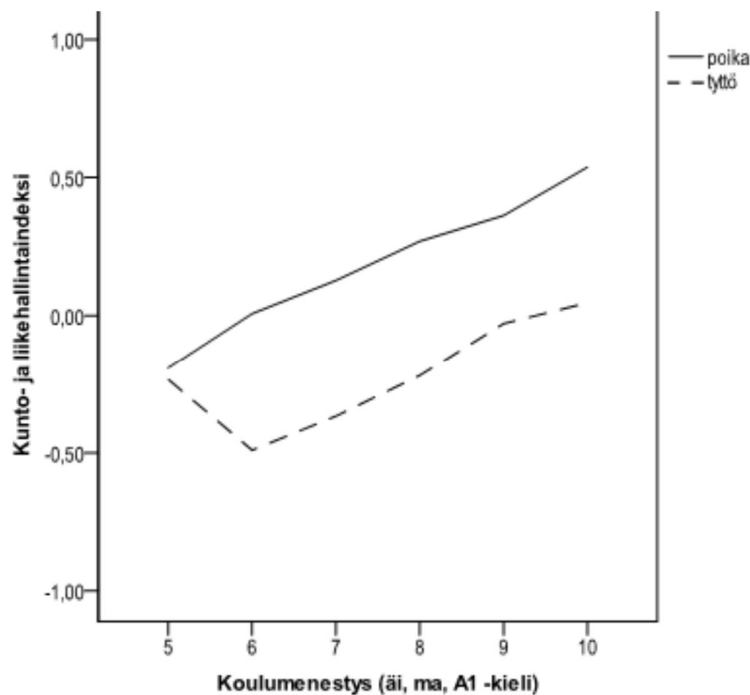
Viimeisimmät tutkimukset osoittavat, että liikunnalla voi olla positiivinen vaikutus oppimiseen. Koulupäivän aikana tapahtuva liikunta erityisesti edesauttaa oppimistulosten paranemiseen. Esimerkkejä koulupäivän aikana tapahtuvasta liikunnasta on muun muassa välituntiliikunta, oppituntien aikana tapahtuva taukoliikunta sekä koululiikunta. Myös vapaa-ajan fyysisellä aktiivisuudella sekä hyvällä kestävyyskunnolla on huomattu olevan vaikutusta hyvien testitulosten saavuttamiseen. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus vaikuttaa sekä tiedolliseen toimintaan että ongelmanratkaisutaitoihin positiivisesti. (Aarresola & Konttinen, 2013.)

Lasten ja nuorten liikkumisesta tulee huolestuttavaa tietoa joka suunnalta. Liikunnan harrastaminen teini-iässä vähenee huomattavasti. 11-vuotiaana vähän liikuntaa harrastavia nuoria oli joka kymmenes, kun taas 15-vuotiaana heitä oli joka neljäs. Samanlaisia muutoksia tapahtuu myös nuorissa, jotka harrastavat liikuntaa urheiluseuroissa. Kyse ei ole siis pelkästään vapaa-ajalla liikkuvista nuorista. Vähällä liikunnalla tarkoitetaan noin kaksi tuntia tai vähemmän viikossa liikuntaa harrastavia ihmisiä. (Absetz, 2013; Liikkuva koulu-kiertue 2012.)

Nuorille pitäisi antaa mahdollisuus liikkua koulupäivän aikana esimerkiksi välitunneilla tai tuntien aikana. Liikunnan anatomiset sekä fysiologiset vaikutukset ulottuvat kehon lisäksi myös aivoihin ja niiden toimintaan. Liikunta parantaa aivojen verenkiertoa ja hapensaantia. Jokapäiväinen liikunta kasvattaa aivoissa olevien hiussuonien määrää ja synnyttää uusia hermosoluja. Näiden vaikutus näkyy eritoten hippokampuksessa, joka on oppimisen ja muistamisen keskus. Liikunta vaikuttaa myös aivosolujen ja aivojen rakenteiden yhteyksiin sekä

olemassa olevien hermoverkkojen tihenemiseen. Tämä taas lisää ihmisen oppimispotentiaalia, sillä hermoverkot kehittävät tarkkaavaisuutta ja keskittymistä sekä parantavat tiedonkäsittely- ja muistitoimintoja. Niiden ansiosta oppilaan menestyminen erilaisissa kognitiivisissa tehtävissä voi parantua. (Kantomaa, Syväoja, & Tammelin, 2013; Jaakkola 2013.)

Teoriatunteihin integroituna fyysisen aktiivisuuden määrän sekä hyvän kestävyyskunnan on huomattu olevan yhteydessä parempiin oppimistuloksiin ja hyviin kouluarvosanoihin (Kuvio 1.). Myös fyysisen aktiivisuuden lisäämisen on huomattu parantavan testituloksia erityisesti toiminnanohjausta ja muistamista vaativissa tehtävissä. Liikunnan lisäämisen on huomattu auttavan myös luokkarauhaa sekä tehtäviin keskittymistä ja tuntiaktiivisuutta. (Liikkuva koulu 2015.)



Kuvio 1. Kunto ja koulumenestys. Liikkuva koulu -kiertue. 2012.

Liikunnan vaikutus ihmisiin on kokonaisvaltaista. Fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia voidaan parantaa liikkumalla päivittäin. Voidaan siis ajatella, että jokainen ihminen tarvitsee

liikuntaa. Liikuntaa harrastavien ihmisten lihakset ja luusto vahvistuvat, keuhkojen, sydämen ja verenkierron toiminnot tehostuvat ja liikunta auttaa pitämään painon kurissa. Liikunnalla voidaan ehkäistä useita sairauksia ja se on tehokas keino joidenkin sairauksien hoitoon. Keskittymiskyky sekä muisti voivat kehittyä liikunnan vaikutuksesta. Nukkumisen laatu paranee ja nukahtaminen helpottuu. Liikunta tukee myös tiedollisten asioiden oppimista ja auttaa jaksamaan koulussa sekä arkielämässä. Liikunta kohentaa mielialaa ja parantaa itsetuntoa. Se luo mahdollisuuden uusiin sosiaalisiin suhteisiin ja opettaa toimimaan uudentlaisissa ympäristöissä. (Terve koululainen 2013.)

4 NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Koulussa päivät saattavat koostua pääosin teoria-aineista ja istumista tulee runsaasti. Terveysliikunnan suositusten mukaan liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 1-2 tuntia päivässä, monipuolisesti, sekä ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja tulisi välttää. (Ukk-instituutti 2008.) Maailma on kuitenkin muuttunut paljon aikaisempaa istuvammaksi. Lapset ja nuoret istuvat runsaasti sähköisten viestimien ääressä ja liikunnan määrä sitä myöten on vähentynyt runsaasti. Tutkimusten mukaan vielä 11-vuotiaana pojista 50 % ja tytöistä 45 % hengästyy ja hikoilee vähintään viidesti viikossa yhden tunnin ajan. Samat lukemat yläkouluikäisillä on selkeästi heikommat, kun pojista n. 30 % ja tytöistä n. 22 % liikkuu enää hengästyäkseen ja hikoillakseen. (Ukk-instituutti 2008.) Fogelholmin (2011) mukaan noin joka viides suomalainen nuori on passiivinen, ja terveytensä kannalta riittävästi liikkuu alle puolet nuorista. Pojat liikkuvat yläkouluikäisinä selkeästi enemmän ja kuormittavammin kuin tytöt. Suurimmat muutokset liikunnan vähenemisessä tapahtuvat juuri yläkouluikäisenä.

4.1 Koululiikunta

Koulun liikuntatunnit eivät yksin riitä tukemaan riittävää liikkumista, mutta koulun tehtävä onkin kasvattaa nuorta liikuntaan. Koululiikunnalla on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja ohjata nuorta ymmärtämään liikunnan terveyteen vaikuttavat tekijät. Koulun liikunta on kuitenkin parhaimmillaan muutakin kuin liikunnanopetusta. Sillä tarkoitetaan kaikkea liikuntaa, joka tapahtuu joko koulun aikana tai kouluun tultaessa tai sieltä lähtiessä. Siihen sisältyy siis välitunnit, koulumatkat, kerhotunnit, iltapäivätoiminnot, liikunnalliset tapahtumat sekä teemapäivät. (Ukk-insituutti 2008.)

Koulujen tulisi miettiä, miten nuoret saataisiin liikkumaan enemmän koulupäivän aikana. Hyviä ideoita oppilaiden liikunnalliseen koulupäivään on esimerkiksi se, että tehdään koulun ympäristöstä liikkumaan kannustava. Koulun pihalla voi olla skeittirampeja, kiipeilytelineitä, erilaisia pelivälineitä, pieniä pelikenttiä, hyppynaruja yms. Lapsia ja nuoria tulisi myös aktivoida

liikkumaan koulumatkat sen sijaan, että kouluun tullaan julkisilla kulkuvälineillä tai vanhempien kyydeillä. Monista kodeista löytyy polkupyörät, rullaluistimet, sukset ja kävellehän pääsee myös joka paikkaan. Miten nuoret saataisiin vielä innostumaan tästä? Koulu voisi järjestää fyysisen aktiivisuuden seurannan esimerkiksi liikuntapassien avulla, johon oppilaat keräisivät pisteitä. (Aalto 2012, 41.)

Liikuntakerhotoiminnan lisääminen, monipuolistaminen sekä houkuttelevuuden kehittäminen olisi tärkeää, jotta saataisiin myös ne nuoret liikkumaan, jotka eivät vapaa-aikana harrasta mitään liikuntaa. Perinteisten palloilu- ja voimistelukerhojen ohelle pitäisi perustaa uusiin liikuntalajeihin perustuvia sekä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtääviä kerhoja. (Aalto 2012, 41-42.)

Teoria-aineista saadaan lähes joka kerta jotain läksyä, joten miksei liikunnastakin voisi antaa kotitehtäviä. Esimerkiksi oppilaiden tulisi pitää jonkinlaista päiväkirjaa omista liikkumisistaan viikon aikana. Myöskin uuteen lajiin tutustuminen voisi toimia hyvänä ja motivoivana läksynä niille, jotka eivät välttämättä liiku paljon. (Aalto 2012, 43.)

4.2 Nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset

Yleinen suositus nuorten fyysiseen aktiivisuuteen on noin 60 minuuttia päivässä ja mieluiten viikon jokaisena päivänä. Kuitenkin Nuoren Suomen kokoaman asiantuntij-ryhmän mukaan 7-18-vuotiaiden tulisi harrastaa liikuntaa vähintään 1-2 tuntia päivässä (Kuvio 2.). Määrä voi tuntua suurelta, mutta se voi koostua esimerkiksi reippaasta kävelystä tai pyöräilystä kodin ja koulun välillä, monipuolisesta, vaihtelevasta välituntiliikunnasta, ohjatusta liikunnasta, omaehtoisesta liikunnasta, koululiikunnasta tai perheen kanssa liikkumisesta. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011.) Päivittäisen liikunnan tulee sisältää sellaista liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Liikunnan tulee olla monipuolista ja sopivan haastavaa kaikille. Tällaisia liikuntamuotoja ovat muun muassa ripeä kävely, pyöräily, ja erilaiset

vauhdikkaat pihaleikit. Suurin hyöty saavutetaan, kun vähintään puolet päivän liikunnasta on toteutettu vähintään kymmenen minuuttia kestävästä reippaan liikunnan jaksosta. Liikunnan tulisi olla päivittäin myös tehokasta ja rasittavaa. Sen aikana tulisi selkeästi hengästyä ja sydämen sykkeen kohota huomattavasti. Kovavauhtinen juoksu, hiihto tai vauhdikkaat pelit ja leikit ovat hyviä vaihtoehtoja sykkettä kohottavaan liikuntaan. Tehokkaan liikunnan vaikutukset elimistöön, sydämeen ja kunnon kehittämiseen ovat huomattavasti suurempia kuin kevyen liikunnan vaikutukset. (Tammelin 2013.)



Kuvio 2. 13-18-vuotiaiden liikuntasuositus. (Terve koululainen 2013)

4.3 Liikunnan merkitys kouluikäisille

Liikunnan merkitys koko elämänmittaiseen hyvinvointiin on tutkitusti hyvinkin suuri. Lapsuudessa ja nuoruudessa harrastetulla liikunnalla on merkitystä sekä elämään sillä hetkellä että tulevaisuudessa. (Laakso, Nupponen & Telama 2007; Opetussuunnitelma 2016.) Liikunta on tärkeää niin nuoren fyysiselle, sosiaaliselle kuin psyykkisellekin kasvulle. Liikunnanopetuksen tavoitteena onkin edistää nuoren kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä kannustaa terveellisiin elämäntapoihin. Liikuntaa harrastaessa nuori saa kokemuksia omasta vartalostaan, sen toiminnasta ja siitä minkälaisiin suorituksiin hän kykenee omalla ruumiillaan. Nämä kokemukset ovat elintärkeitä itsetuntemukselle ja positiivisen minäkuvan kehitykselle. Liikunnan ja urheilun avulla nuori oppii myös sosiaalisia taitoja, yhteistyötaitoja ja muiden huomioon ottamista sekä pystyy luomaan pysyviä ystävyys-suhteita. (Laakso, Nupponen & Telama 2007.)

Koululiikuntaan aktiivisesti osallistuneilla nuorilla on myös aikuisiässä huomattavasti pienempi mahdollisuus sairastua metaboliseen oireyhtymään kuin niillä, jotka eivät ole osallistuneet aktiivisesti koululiikuntaan. Työstressin on huomattu olevan liikuntaa harrastavilla pienempi kuin liikuntaa harrastamattomilla. (Liikkuva koulu-kiertue 2013.)

Liikunnan puute voi aiheuttaa jo hyvinkin nuorilla henkilöillä kipuoireita. Liikunnan avulla niitä voidaan ehkäistä ja hoitaa. Vuonna 2000 tehdyssä tutkimuksessa huomattiin, että usein toistuvista selkävuuista kärsii lähes joka viides yhdeksäsluokkalainen. Myös niska-hartiaseudun ongelmat olivat hyvin tavallisia nuorilla. Nämä tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet ovat aikuisilla yleisiä ja johtavat usein työkyvyttömyyteen. (Lintunen 2007.)

Koulumatkojen käveleminen tai pyöräileminen on tänä päivänä kouluikäisten yksi tärkeimmistä liikunnan lähteistä. Vuonna 1998 tehdyssä KOULI-tutkimuksessa huomattiin, että koulumatkojen keskiarvo on noin 5,5 kilometriä, vaikka 72 prosentilla oppilaista koulumatka olikin alle 5 kilometriä. Yli kolmasosa oppilaista kulki koulumatkansa talvella jalkaisin ja pyörällä viidesosa.

Syksyisin ja keväisin taas kävelen kouluun tulevia oppilaita oli vain 18 %, mutta pyörällä kouluun tuli yli puolet oppilaista. Koulumatkojen kulkemista fyysisesti aktiivisella tavalla on pyritty lisäämään oppilaiden keskuudessa viime aikoina. Tähän on pyritty vaikuttamaan muun muassa erilaisilla kampanjoilla. Suurin osa kampanjoista on kohdistunut kuitenkin alakouluihin. (Laakso ym. 2007.)

Kouluikäisten tulisi välttää runsasta istumista koulupäivän aikana sekä vapaa-ajalla. Liiallisen istumisen on huomattu heikentävän terveyttä monella tavalla. Se on haitallista aineenvaihdunnalle ja sitä kautta myös yleisesti terveydelle. Istuminen ei ole haitallista ainoastaan liikuntaa vähän harrastaville ihmisille vaan myös liikuntaa harrastaville ihmisille. Erilaisia terveyshaittoja voidaan lieventää vähentämällä istumista ja säännöllisellä tauottamisella. (Tammelin 2013.)

Sekä liikunnan puute, että liiallinen istuminen vaikuttavat useisiin terveyden osa-alueisiin haitallisesti. Myös nuoret, jotka harrastavat liikuntaa, istuvat tänä päivänä runsaasti television ja tietokoneen äärellä. Runsaalla istumisella on huomattu olevan selkeä vaikutus nuorten alaselän ja niska-hartiaseudun oireiluun, riippumatta siitä, kuinka paljon nuori harrastaa liikuntaa. Nykyisin kouluikäisten istumista lisää tietokoneilla sekä pelikonsoleilla pelaaminen, sosiaalisessa mediassa surffaaminen sekä videoiden katselu. Yläkoululaisista noin kaksi kolmesta katsoo televisiota kaksi tuntia tai enemmän päivän aikana ja lisäksi noin kolmannes pelaa tietokoneella tai pelikonsoleilla kaksi tuntia tai enemmän päivän aikana. Sekä runsas pelaaminen että television ääressä istuminen ovat jo selkeitä liikunnan harrastamisen sekä riittävän yönunen saannin heikentäjiä. (Tammelin 2013.)

5 MURROSIKÄ

Murrosiällä tarkoitetaan vaihetta, jolloin lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen ihminen. Murrosiän kesto vaihtelee, mutta yleensä se kestää kahdesta viiteen vuoteen. Murrosiän vaiheet ovat erilaisia tytöillä ja pojilla. Tytöillä sekä fyysinen kasvu että sukupuolielinten ja rintojen kasvu tapahtuu samanaikaisesti, kun taas pojilla fyysistä kasvua tapahtuu vielä murrosiän jälkeenkin. Suurimmalla osalla terveistä nuorista murrosikä etenee hyvinkin samankaltaisesti. Siihen voi kuitenkin vaikuttaa yksilöllinen ja usein geneeistä johtuva vaihtelevuus murrosiän ajoituksessa, nopeudessa ja järjestyksessä. (Aalberg & Siimes 2007, 7-8.) Murrosiän käynnistymiseen vaikuttavia tekijöitä ei vielä tänäkään päivänä tunneta täydellisesti. Geenien merkitystä pidetään kuitenkin kaikkein varminpana tekijänä. Varhain kehittyneiden vanhempien lapset kehittyvät hyvin todennäköisesti myös varhaisessa vaiheessa. (Sinkkonen 2010, 23-24.)

Murrosiän alkuvaiheessa nuori alkaa itsenäistymään ja irrottautuu omista vanhemmistaan. Kaverisuhteiden merkitys kasvaa huomattavasti. Nuori ei halua olla yksin, mutta ei myöskään turvautua vanhempiin. Ikätoverit alkavat korvaamaan vanhempia ja ovat apuna nuoren oman minuuden rakentumisessa. Kaverit ovat apuna yksilön kasvussa kohti aikuisuutta ja kuulumisen kaveripiireihin on välttämätön kehityksellinen välivaihe. Kaveripiirit, tai voisi puhua pikemminkin ryhmistä, muodostuvat eri tavoin eri kehitysvaiheissa. Varhaisnuoruudessa ryhmien koot ovat suuria ja ne kokoontuvat spontaanisti tiettyihin paikkoihin. Ryhmien syntyä hallitsee yhteenkuuluvuuden tunne. Niissä nuorilla on mahdollisuus kokeilla omia rajojaan, ilmaista omia ajatuksiaan ja tunteitaan sekä purkaa eroottisia ja aggressiivisia latauksia. Tällaisia ilmiöitä esiintyy esimerkiksi konserteissa, joissa heteroseksuaalisia ja homoseksuaalisia yllykkeitä ja mustasukkaisuutta ilmaistaan ilman syyllisyyden tunnetta. (Aalberg & Siimes 2007, 8-9.)

Varsinaisessa nuoruusiässä ryhmien koot pienentyvät ja niitä yhdistää jokin yhteinen ideologia tai harrastus. Nuori tarvitsee ikätovereitaan ja ryhmiä omassa kehityksessään. Mikäli nuori jää ryhmien ulkopuolelle, se voi häiritä nuoren tervettä psyykkistä kehitystä. Kaikki ryhmät eivät kuitenkaan välttämättä palvele nuoren kasvua ja kehitystä. Mikäli ryhmän toiminta jää taantuman

tilaan ja toteuttaa lapsenomaisia yllykkeitä, se heikentää nuoren kasvamista ja toimii päinvastaisesti kehityksen suhteen. (Aalberg & Siimes 2007, 8-9.)

Monella nuorella myös ohjatut harrastukset jäävät kokonaan pois murrosiässä. Kavereista tulee isompi osa elämää ja vapaa-ajalla tapahtuva harrastaminenkin tapahtuu ystävien kanssa. (Sinkkonen 2010, 25-26.) Urheiluharrastuksesta luopuminen tässä iässä on hyvinkin yleistä. Murrosikään tullessaan nuori on saavuttanut aikuisen fyysisyyden ja samalla nuorelta odotetaan aikuismaista käytöstä ja ajattelutapaa. Nuori alkaa tekemään omia päätöksiään ja sijoittaa itseään omaan elämäänsä ja maailmaan. Murrosikä on siis myös otollinen ikä tehdä päätös urheiluharrastuksen jatkamisesta tai lopettamisesta. (Itkonen 2013.)

6 AIKAISEMPIA AIHEESEEN LIITTYVIÄ TUTKIMUKSIA

Ottelin (2015) tutki väitöskirjassaan onko koulun välitunti liikunnalla vaikutusta siihen, miten oppilas jaksaa keskittyä luokkatilanteissa. Tutkimukset osoittivat, että liikunta voi olla yhdistävänä tekijänä koulumenestykseen, mutta yhteys voi kuitenkin olla moniulotteinen ja vuorovaikutteinen prosessi. Siihen vaikuttavat muun muassa arvot, lait, asetukset, opetus suunnitelmat, koulun toimintakulttuuri, eri yhteistyötahojen tuki sekä lapsia lähellä olevien aikuisten asenteet ja toiminta. Tutkimuksesta ilmeni, että pelkästään liikkuminen välituntien aikana ei suoranaisesti vaikuta oppimiseen. Välitunneilla liikkumisen mahdollisuus kuitenkin paransi luokkahuoneessa työskentelyä. Tutkimus toteutettiin tutkimalla alakouluikäisiä lapsia. Välituntiaktiivisuutta selvitettiin kyselemällä oppilailta aktiivisuudesta kuvien avulla ja fyysisen aktiivisuuden objektiivista mittausta helpotti Polarin Polar Active –aktiivisuusmittarit. Luokkatoimintaa Ottelin tutki taas videoinnin avulla. Mielestäni aktiivisuusmittarit olivat hyvä keino mitata välituntien aktiivisuutta. Ongelmana tutkimuksessa on kuitenkin se, että alakoulun 1-2-luokkalaisilta kysyttiin heidän omaa mielipidettään välitunneilla liikkumisesta. Vaikka se tapahtuikin kuvien avulla, niin lapset voivat tuossa iässä keksiä vastauksen omasta päästään.

Osmo Reinikan (2013) tekemässä pro gradu –tutkielmassa on tutkittu MOTO-kerholaisten koulumenestystä. Tutkimuksen lopputulema oli se, että liikuntakerhosta oli tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden kohdalla ollut hyötyä sekä motorisen kehityksen että oppimisen suhteen. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat olivat olleet peruskoulun alussa niin sanottuun oppimisvalmiuksiltaan riskiryhmään kuuluneita, mutta he olivat kerhon ansiosta sopeutuneet kouluun hyvin ja suorittaneet peruskoulun ilman suurempia ongelmia. Tutkimuksen määrällinen osa toteutettiin 51 oppilaan, kuudennen luokan kevättodistusten avulla. Niistä tutkittiin matematiikan, äidinkielen, vieraan kielen, liikunnan, historian ja käyttäytymisen arviointeja. Tutkimuksen laadullinen aineisto taas sisälsi 9 oppilaan teemahaastattelut yhdeksänneltä luokalta. Haastatteluun vastanneiden kokemukset koulun ja vapaa-ajan liikunnasta olivat pääosin myönteisiä ja he kaikki olivat tyytyväisiä omaan koulumenestykseensä. Reinikan (2013) mukaan MOTO-kerho oli ollut näiden oppilaiden kohdalla myönteinen oppimisen tukikeino. Haastatteluun osallistuneita oppilaita oli vain 9, joten tässä tapauksessa tutkimusta ei voi

ainakaan yleistää. Tässäkin tutkimuksessa lähinnä oletetaan, että liikunnalla on voinut olla vaikutusta nuoren oppimiseen.

Kantomaa (2010) tutki väitöskirjassaan liikunnan yhteyttä nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. Tutkimusaineistona hän käytti Pohjois-Suomen syntymäkohorttia vuodelta 1986. Tutkimuksessa käytettiin kohortin 15-16-vuotistutkimuksen aineistoa (N=5457 -7002), joka selvitettiin postikyselyllä vuosina 2001-2002. Omaan tutkimukseeni liittyi tulokset koskien liikunnan yhteyttä oppimiseen. Tutkimuksesta ilmeni, että aktiivisen liikunnan harrastaminen nuoruudessa oli yhteydessä hyvään koulumenestykseen. Tutkimustulokset olivat linjassa myös aiempien tutkimusten kanssa. Muun muassa Fisher ym. (1996), Pate ym. (1996) sekä Sigfusdottir (2007) ovat päätyneet samaan lopputulokseen. (Kantomaa, M., 2010.) Tuloksen vakuuttavuutta heikentää se, että tutkittava asia ei ollut ainoastaan liikunnan yhteys oppimiseen, vaan tutkimuksessa keskityttiin muihinkin asioihin, kuten perheiden sosioekonomiseen asemaan yms. Toki perheiden sosioekonomisella asemalla voi olla myös vaikutusta siihen, miten paljon nuori liikkuu tai miten hän menestyy koulussa. Urheiluseurojen jäsenmaksut ovat nousseet pilviin ja kaikilla perheillä ei yksinkertaisesti ole varaa maksaa lastensa urheiluharrastusta. Sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien nuorten koulumenestys on usein myös heikompa.

Samanlaisiin tuloksiin on päästy myös Hillmanin ym. (2008) tutkimuksessa ”Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition”. Tutkimukset osoittivat, että fyysinen aktiivisuus lapsena ei ainoastaan auta fyysiseen terveyteen, vaan se voi myös parantaa akateemista suorittamista. On siis mahdollista, että liikunta tukee oppimista sillä se aktivoi aivojen hippokampusta, joka taas parantaa kognitiivista suorituskykyä.

Kantomaa, Syväoja ja Tammelin (2013) tutkivat liikunnan ja koulumenestyksen yhteyttä ja heidän tuloksistaan ilmeni, että liikunnalla olisi yhteyttä oppimistuloksiin. Erityisesti koulupäivän aikana tapahtuva liikunta, oppituntien aikana tapahtuva liikunta sekä hyvä kestävyyskunto ovat vaikuttaneet hyviin kouluarvosanoihin sekä parempaan oppimiseen. Liikunnan positiivinen vaikutus näkyy erityisesti matemaattisissa aineissa. Myös vapaa-ajalla tapahtuvalla liikunnalla on

huomattu olevan vaikutusta koulumenestykseen. Liikunnan jälkeen on virkeämpi olo ja tuntuu, että jaksaa tehdä taas asioita paljon paremmin. Onko liikunnan vaikutus kuitenkin niin vahvaa, että ihminen oppisi sen avulla paremmin ja liikuntaa harrastavilla olisi siis myös paremmat mahdollisuudet menestyä akateemisissa aineissa. Tämän tutkimuksen tulokset on tuotu hyvin vahvasti esiin siltä kannalta, että liikunta vaikuttaisi aina positiivisesti koulussa oppimiseen ja menestymiseen. Onhan koulussa myös oppilaita, jotka harrastavat aktiivisesti liikuntaa sekä koulussa että vapaa-ajalla ja silti heidän todistuksensa eivät ole välttämättä edes hyvää tasoa.

7 LIIKKUVA KOULU

Liikkuva koulu on Suomessa toteutettu hanke, joka mahdollistaa nuorten liikkumisen koulupäivän aikana. Tällä ei tarkoiteta siis, että nuori liikkuu ainoastaan liikuntatunneilla vaan myöskin välitunneilla. Liikkuvan koulun tavoitteena on aktiivinen ja liikkuvampi koulupäivä. Jokainen koulu toteuttaa nuorten liikkumista koulupäivän aikana omalla tavallaan. (Liikkuvakoulu 2015.)

Joissain kouluissa ylemmän luokan oppilaat ovat sitoutuneet liikuttamaan alemman luokan oppilaita omilla vuoroillaan. Esimerkiksi alakoulun 5- ja 6-luokkalaiset liikuttavat koulun nuorempia oppilaita. Tärkeää liikkuvan koulun ideassa onkin juuri oppilaiden osallisuus, oppiminen sekä enemmän liikettä koulupäiviin ja vähemmän istumista. Oppimista pyritään tukemaan toiminnallisilla menetelmillä. Oppilaita kannustetaan myös kulkemaan kouluun omin avuin esimerkiksi pyörällä tai kävellen. (Liikkuva koulu 2015.)

Liikkuvan koulun idean pohjalla on myös se, että koulupäivistä saataisiin viihtyisiä yhdessä tekemällä ja ottamalla oppilaat mukaan kaikkeen suunnitteluun (Liikkuva koulu 2015). Uudessa liikunnan valtakunnallisessa opetussuunnitelmassakin kehoitetaan oppilaiden osallistamiseen, yhteisöllisyyteen ja mieluisan liikuntalajin löytämiseen sekä positiivisten kokemusten saamiseen liikunnassa (Opetussuunnitelma 2016).

Ideoita koulupäivän aktivoimiseen ovat muun muassa välituntiliikunta, joko itse omilla tai koulun välineillä tai vanhempien oppilaiden järjestämä taukoliikunta, yhteinen liike oppitunneilla, liikuntakerhot sekä koulun jälkeen että ennen koulua sekä mahdollisuus liikkua koulun alueella ja tiloissa myös koulupäivän aikana. Tuntien aikana opettaja voi esimerkiksi pyytää oppilaita seisomaan tunnilla istumisen sijaan tai tunnin aikana voi tehdä pientä taukoliikuntaa, jotta jaksaa taas istua lopputunnin ja keskittyä oppimiseen. Muita hyviä ideoita ovat esimerkiksi aktiivinen istuminen jumppapalloilla tai toiminnallinen opettaminen eli mennään oppilaiden kanssa ulos kävelemään ja opetetaan samalla biologiaa tai vaikka historiaa. (Liikkuva koulu 2015.)

Liikkuvan koulun parasta antia on myös yhteistyön lisääntyminen. Eikä ainoastaan koulun sisällä oppilaiden ja koulun henkilökunnan välillä vaan myös urheiluseurat, järjestöt, erilaisten hankkeiden järjestäjät, liikuntatoimet, nuorisjärjestöt ja kouluterveydenhuolto pääsevät nauttimaan hyvin toimivasta yhteistyöstä (Liikkuva koulu 2015).

Yläkouluikäisille nuorille kertyy arkisin noin kahdeksan tuntia passiivista aikaa, joista kuusi tuntia tulee koulussa istumisesta. Istumisten vähentäminen ja taukojen lisääminen on liikkuvan koulun tavoite yläkoululaisten koulupäivään. Myös sillä, miten istutaan tunneilla, on suuri merkitys. Lyhyet taukojummat voivat piristää oppitunteja ja auttaa keskittymään opetukseen. Taukoliikuntaohjeet voivat auttaa opettajaa sekä oppilasta pitämään erilaisia taukoliikuntamuotoja tuntien aikana. Taukoliikuntatuokioita voi ohjata myös esimerkiksi aamunavauksessa keskusradion kautta. (Liikkuva koulu 2015.)

Tutkimuskohteena oleva koulu on ollut mukana liikkuvassa koulussa viime syksystä lähtien. Koulu on kuitenkin toteuttanut liikuntavälituntia jo useamman vuoden ajan. Liikuntavälitunti järjestetään noin kolme kertaa viikossa, riippuen siitä sattuuko lukion liikuntatunti olemaan juuri samanaikaisesti. Koulussa on siis 75 minuuttiset tunnit ja koulun yhteydessä on myös lukio. Koululaisten ruokailu alkaa klo 11.00, kun taas lukiolaisilla se alkaa 11.45. Se tarkoittaa tuntien suhteen sitä, että lukion tunnit alkavat klo 11.10. Jos lukion liikuntatunti sattuu olemaan yläkoululaisten ruokatunnin aikana, niin liikuntavälituntia ei pystytä järjestämään klo 11.00 - 11.40. Jokaisessa jaksossa pyritään kuitenkin siihen, että liikuntavälitunti pystyttäisiin järjestämään kolme kertaa viikossa.

Koulun liikuntavälitunnin ideana on se, että oppilaat pääsevät pitkän välitunnin aikana liikkumaan liikuntasaliin. Varsinaista ohjattua toimintaa salissa ei ole, mutta oppilaat saavat itse ottaa varastosta välineitä ja harrastaa liikuntaa omien halujensa mukaisesti. Liikuntavälitunneilla käy keskimäärin noin 30-40 oppilasta ja heidän ylivoimaisesti suosituimmat lajinsa ovat sisäfutis, sulkapallo, salibandy ja koripallo. Lentopalloa ja kin -balliakin pelataan välillä, mutta ne eivät ole niin suosittuja. Joskus nuoret innostuvat levittämään voimistelupatjat koripallokorin alle ja ottavat trampoliinin avuksi donkkauskisaan. Aktiivisuus välitunneilla on hyvin vaihtelevaa. Osa

oppilaista pelaa niin vauhdikkaasti, että he hikoilevat liikuntavälitunnin aikana ja osa oppilaista taas pallostelee esimerkiksi sulkapallolla, ilman että hikoilevat ollenkaan. Rennommin liikuntavälituntiin osallistuvien oppilaiden sosiaalinen kanssakäyminen ystävien kanssa on kuitenkin erittäin merkityksellistä.

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko liikuntavälituntiin osallistumisella vaikutusta koulussa jaksamiseen ja oppimiseen. Tutkimus tehtiin espoolaisen koulun 8-luokkalaisille. Tarkoituksena oli selvittää oppilaiden omien tuntemuksien perusteella, onko liikuntavälitunnilla käymisellä heidän mielestään vaikutusta koulussa jaksamiseen tai oppimiseen. Tutkimus on laadullinen tapaustutkimus ja se tehtiin ainekirjoitusten avulla eli oppilaat kertoivat omia ajatuksiaan esseen muodossa. Ainekirjoitus integroitiin äidinkielen opintoihin. Äidinkielen opettajat arvostelivat kirjoitetut aineet. Tutkimuksessa selvitetään myös, miten oppilaat itse kokivat kesken koulupäivän järjestettävän liikuntavälitunnin.

Tutkimusta lähdettiin tekemään espoolaisen koulun rehtorin pyynnöstä. Olin itse myös kiinnostunut asiasta ja sen takia tutkimuksen pariin olikin mukava lähteä. Rehtorin lupa tutkimukseen minulla siis jo oli, mutta tarvitsin luvat myös oppilaiden vanhemmilta, oppilaiden ollessa alaikäisiä. Sekään ei kuitenkaan vielä riittänyt, sillä tarvitsin tutkimukseen luvan myös Espoon kaupungilta. Lupien kanssa kesti jonkin aikaa, mutta luvat kuitenkin saatiin ennen joulua 2015 ja tutkimus päästiin toteuttamaan. Liikuntavälitunneilla käyneistä oppilaista 34 otti lupalapun kotiin, mutta loppujen lopuksi vain 21 päätti kirjoittaa aineen aiheesta.

Aineiston keruu tapahtui ainekirjoituksina äidinkielen tunneilla. Oppilaiden tuli kirjoittaa yhden sivun mittainen ainekirjoitus tietokoneella ja se arvosteltaisiin äidinkielen opettajan toimesta. Tällä pyrittiin takaamaan se, että aineisto olisi mahdollisimman laaja ja helposti analysoitavissa. Ainekirjoitusta ohjeistettiin sekä minun, että äidinkielen opettajan toimesta. Kävin itse tuntien alussa kertomassa oppilaille, että heidän tulisi pohtia jokaista kysymystä tarkasti. Tutkimuksen kannalta olisi myös tärkeää, että he vastaisivat jokaisen kysymyksen mahdollisimman laajasti ja hyvin, jotta saisin tutkimukseeni riittävästi materiaalia.

Ainekirjoitus ohjeistettiin paperilla seuraavalla tavalla:

Ainekirjoitus liikuntavälitunnin vaikutuksista (kerro mahdollisimman tarkasti kaikki mieleen tulevat asiat), asiat alapuolella vain helpottamassa kirjoitustasi. Voit pohtia tekstissäsi myös muita asioita.

Vapaa-aika

Ohjattu liikunta vapaa-ajalla, vapaa-ajan omatoiminen liikunta, mitä, missä ja kenen kanssa?

Liikuntavälitunti

Käytkö usein, voisitko viettää välituntia jotenkin toisin esim. keskustelemalla kavereiden kanssa yms., miksi käyt liikuntavälitunneilla, miten koet liikuntavälitunnin päivässäsi?

Pohdi vaikuttaako liikuntavälitunti esimerkiksi koulussa jaksamiseen, oppimiseen, oppilaiden käytökseen yms.

8.1 Tapaustutkimus

Tapaustutkimuksen tarkoituksena on tuottaa yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa joko yksittäisestä tapauksesta tai pienestä joukosta toisiinsa suhteessa olevia tapauksia. Aineistoa kerätessä käytetään yleensä useita menetelmiä, joilla tavoitellaan nimenomaan ilmiöiden kuvailemista. Yksiselitteinen asia tapaustutkimus ei kuitenkaan ole, sillä sitä voi tehdä monella eri tapaa. Olennaista on kuitenkin se, että käsiteltävä aineisto muodostaa tavalla tai toisella kokonaisuuden. (Aaltola & Valli 2015, 180 -191.) Tapaustutkimuksessa pyritään siis tutkimaan vain yhtä tapausta, kohdetta tai objektia. Tutkimuksen objektina voi olla yksilö, perhe, yhteisö,

organisaatio, tapahtuma, prosessi, fyysinen yksikkö tai tilanne. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2007, 184 -186.)

Yleisesti tapaustutkimuksessa tavoitellaan analyttistä yleistämistä. Teorioita pyritään siis laajentamaan ja yleistämään. Tapaustutkimuksen tavoitteena on asioiden kokonaisvaltaisempi ymmärtäminen. Silloin, kun tutkimuksen kuvailu on tehty hyvin ja käsitteellistämässä on onnistuttu, niin se antaa mahdollisuuden myös aineiston yleistettävyyteen. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2007, 189.)

Tämän tapaustutkimuksen objektina/objekteina voidaan pitää montakin asiaa. Yksilötasolla voidaan pitää oppilaiden omia kokemuksia liikuntavälitunnin vaikutuksista omaan koulussa jaksamiseen sekä oppimiseen. Yhteisötasolla voidaan taas miettiä sitä, miksi niin moni kahdeksaluokkainen nuori ei käy liikuntavälitunnilla.

8.2 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmät

Käytän tässä työssäni laadullista eli kvalitatiivista lähestymistapaa. Laadullinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen suuntaus, jonka avulla pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Laadullisten tutkimusten tavoitteena ei ole tilastollisten yleistysten tekeminen, vaan erilaisten tapahtumien, ilmiöiden tai toimintojen kuvaaminen ja ymmärtäminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91-93.)

Kvalitatiiviselle aineistolle on hyvin tyypillistä, että se on moniulotteista. Sen tarkoituksena on ymmärtää tutkimuskohdetta. Tutkimuskohde voi olla yksittäinen tapaus tai pienen ryhmän ymmärrys jostain tietystä tapauksesta. Se tarkoittaa myös kohdejoukon tarkkaa valitsemista, mikä ehkäisee satunnaisotosten mahdollisuuden. (Eskola & Suoranta 2001, 9-11.)

Käytän tutkimuksessa aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sen tarkoituksena on kuvailla tutkimusaineistoa sanallisesti. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimusmenetelmän metodi, jonka tavoitteena on löytää merkityssuhteita ja merkityskokonaisuuksia. Niistä saatu tieto ei ole

esiteltävissä numeerisina tuloksina vaan sanallisina tulkintoina aineistosta. Sisällönanalyysia voidaan tehdä aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa tutkijan tavoitteena on löytää aineistosta johonkin toimintaan liittyvä yhtenäisyys tai tyypillinen kertomus. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa aloitetaan sillä, että tutkija päättää tutkimusaineiston keräämisen jälkeen siitä mitä toimintaan liittyvää yhtenäisyyttä tai tyypillistä kertomusta lähdetään etsimään. (Vilka 2015, 163.)

Tämän prosessin jälkeen aloitetaan tutkimusaineiston pelkistäminen. Sillä tarkoitetaan sitä, että aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäoleelliset asiat pois. Se edellyttää, että tutkimusaineisto pilkotaan osiin. Tiivistämistä ohjaavat ennalta määrätyt tutkimuskysymykset tai tutkimusongelmat. Sen jälkeen tutkimusaineisto ryhmitellään eli klusteroidaan uudeksi johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Uusi ryhmittely tehdään sillä perusteella, mitä tutkimusaineistosta ollaan etsimässä. (Vilka 2015, 164.) Esimerkiksi sisällöltään samanlaiset käsitteet ryhmitellään ja niistä muodostetaan erilaisia luokkia. Luokat nimetään niitä kuvaavilla käsitteillä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-97.) Klusteroinnin jälkeen tapahtuu aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Sillä tarkoitetaan sitä, että aineistosta selkeästi nousseet asiat luokitellaan omiksi ryhmiksi, jotka muodostavat lopullisten johtopäätösten pohjan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-97.) Tässä tutkimuksessa luokitteluksi muodostui: 1) oppilaiden harrastuneisuus, 2) osallistuminen liikuntavälitunteihin, 3) syitä liikuntavälitunnilla käymiseen sekä 4) liikuntavälitunnin vaikutus koulussa oppimiseen ja jaksamiseen.

Tutkimusmenetelmänä tässä tutkimuksessa on ainekirjoitus. Ainekirjoituksen avulla oppilaat pystyvät kirjoittamaan asiat niin kuin he itse kokevat. Toki kirjoittajia on erilaisia ja joidenkin oppilaiden tuotos ei välttämättä ole kovin runsas. Aineet kirjoitetaan anonyymisti ja ainoastaan sukupuoli merkitään kirjoituksen loppuun. Oppilaille on myös kerrottu, että aineisto tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja vain tutkijan toimesta.

Ainekirjoitus tiedonkeruumenetelmänä on hyvä tapa saada oppilailta mahdollisimman realistinen kuva siitä, mitä hän ajattelee. Suurin etu tutkittavan itse tuottamassa materiaalissa on se, että kirjoittaja voi päättää, mitä hän haluaa kertoa ja mitä hän kokee itselleen kerronnan kannalta

tärkeäksi (Syrjälä & Numminen 1988, 8-9.). Eskolan ja Suorannan (2003) mukaan ainekirjoitustilanne voi olla oppilaalle huomattavasti suotuisampi, kuin esimerkiksi haastattelutilanne. Ainekirjoituksessa kirjoittaja saa olla yksin omien ajatusten, kokemusten sekä motivaation kanssa. Tällaisissa tilanteissa kukaan ei häiritse häntä kysymyksillä, vaan hän voi keskittyä omaan tekemiseensä.

Ongelmana ainekirjoituksessa voi olla kuitenkin se, että tutkija ei voi esittää mahdollisia jatkokysymyksiä saadakseen tarkennettuja vastauksia. Sen seurauksena tutkimusongelman kannalta mielenkiintoinen tieto voi jäädä vajaaksi. Ihmisillä on myös tapana kirjoittaa asioita valikoidusti, jolloin riski tulosten vääristymiseen kasvaa. (Eskola & Suoranta 2003, 9-11.)

Koska aineiston keruu tapahtuu oppilaiden kirjoittamista aineista, niin kyseessä on tarinallinen eli narratiivinen tutkimus. Narratiivinen tarkoittaa sitä, että tarinaa tai kertomusta käytetään ymmärryksen välineenä. Narratiivisia tutkimusaineistoja ovat siis kertomukset, legendat, omakohtaiset kokemukset, suulliset historiikit, haastattelut tai vapaat kirjalliset vastaukset. Näissä tutkittavalla on mahdollisuus kertoa omista ajatuksistaan omin sanoin. Aineiston narratiivisuus tarkoittaa siis sitä, että tutkimusaineisto on joko suullisesti tai kirjallisesti esitetty kerronta. Erityistä narratiivisissa tutkimuksissa on se, että millaisia merkityksiä yksilöt antavat asioille omien kertomuksiensa kautta. (Eskola & Suoranta 2003, 9-11.)

8.3 Tutkimuksen eteneminen

Aloitin pro gradu –tutkielman tekemisen keväällä 2014. Aiheen tutkimukseen sain espoolaisen peruskoulun rehtorilta, joka halusi selvittää oman koulunsa oppilaiden tuntemuksia liikuntavälitunnin vaikutuksista. Teoreettista viitekehystä aloitin kirjoittamaan heti tammikuussa 2014. Tarkoituksena oli saada teoriaosuus valmiiksi kevään aikana. Keväällä mietin myös mahdollisia kysymyksiä ainekirjoitukseen, joka toteutettaisiin syksyllä 2015.

Toukokuussa 2015 teoreettinen viitekehys oli lähes valmis ja kesällä oli tarkoitus vielä vähän parannella sitä. Syksyllä mukaan kuvioihin tuli pedagogisten opintojen päättöharjoittelu, joka

kesti viisi viikkoa. Siihen sisältyi myös loppuraportin tekeminen, joka oli aika työläs. Syyskuu, lokakuu ja marraskuu kuuluivat päättöharjoittelun sekä päättöharjoitteluraportin tekemisen parissa ja pro gradu –tutkielma sai hieman odottaa. Lokakuussa sain kuitenkin sen verran aikaiseksi, että tutkimukseen osallistuvat oppilaat saivat lupalaput kotiin vietäviksi ja Espoon kaupungille lähetettiin lupahakemus tutkimusta varten.

Joulukuun alussa 2015 lupahakemuksesta tuli vihdoin päätös Espoon kaupungilta ja pääsin toteuttamaan tutkimusta. Loppujen lopuksi kuitenkin vain 21 oppilasta kirjoitti aineen, vaikka yli kolmekymmentä heistä oli saanut luvan osallistua tutkimukseen. Oppilaat kirjoittivat aineet joulukuun alussa ja joululomalla analysoin niitä. Sain analysoitua aineistoin lähes kokonaan loman aikana. Helmikuussa 2016 kirjoitin loput teoreettisesta viitekehystä valmiiksi. Sain helmikuun aikana kirjoitettua myös pohdinnan.

9 OPPILAIDEN KOKEMUKSET LIKUNTAVÄLITUNNISTA

Käsittelen seuraavaksi jokaista esiin nousutta teemaa erikseen, liittäen niihin mukaan viittauksia oppilaiden aineista nousseista asioista. Tavoitteenani on selvittää yhteneväisyyksiä tai eroavaisuuksia aiempiin tutkimuksiin verrattaessa. Jokaisen viittauksen perään on laitettu onko kyseessä pojan (p) vai tytön (t) kirjoittama asia. Tässä vaiheessa en kuitenkaan pohdi vielä sitä onko yhteneväisyyttä olemassa tai eroavaisuutta. Näitä asioita käsittelen vasta pohdinnassa.

9.1 Oppilaiden harrastuneisuus

Halusin selvittää oppilaiden harrastuneisuutta, jotta tietäisimme kuinka moni liikuntavälitunneilla kävijöistä harrastaa jo entuudestaan jotain liikuntalajia. Kävi ilmi, että lähestulkoon kaikki oppilaista harrasti jotain liikuntamuotoa ohjatusti joukkueessa.

”Olen 14-vuotias tyttö ja harrastan jalkapalloa. Minulla on kaksi tuntia kestävä harjoitus viisi kertaa viikossa. Sen lisäksi lenkkeilen kerran tai kaksi viikossa. Minulla on myös kaksi koiraa, joita ulkoilutan joka päivä. Teen niiden kanssa pitkiä lenkkejä, jotka saattavat kestää jopa kaksi tuntia. Rakastan liikuntaa ja minun on vaikea vain löhöillä sohvalla ja istua pitkään. Kaipaen aina jotain toimintaa.” (t)

”Harrastan vapaa-ajalla jalkapalloa joukkueessa.” (p)

”Olen pelannut jalkapalloa 6-vuotiaasta asti.” (p)

”Itse harrastan jalkapalloa.” (p)

”Olen 14-vuotias tyttö ja harrastan koripalloa.” (t)

”Minä harrastan latinotanssia tanssikoulu Dancenow:ssa. Käyn myös lenkeillä koirani kanssa ja teen lihaskuntoa kotona.” (t)

”Itse harrastan jääkiekkoa GrIFK:ssa. Olen harrastanut nyt yhdeksän vuotta.” (p)

”Pelaan jääkiekkoa Espoon Bluesissa.” (p)

”Pelaan jalkapalloa Espa Hoogee –joukkueessa. Minulla on harjoitukset kolme kertaa viikossa. Olen pelannut jalkapalloa 5-vuotiaasta lähtien.” (p)

”Aloitin syksyllä sulkapallon harrastamisen Tapiolan sulassa.” (t)

”Olen harrastanut jalkapalloa kuusi vuotta.” (t)

”Minä harrastan jääkiekkoa PiTa:ssa. Olen pelannut myös jääkiekkoa EJK:ssa, EPS:ssä ja Bluesissa. Olen harrastanut jääkiekkoa jo monta vuotta.” (p)

”Olen 14-vuotias poika, harrastan jalkapalloa ja harrastan muutakin liikuntaa vapaa-ajalla, kuten lenkkeilyä silloin tällöin.” (p)

Osa oppilaista kirjoitti, että eivät harrasta joukkueissa mitään, mutta hekin liikkuvat vapaa-ajalla säännöllisesti eri tavoin.

”Harrastin jalkapalloa viisi vuotta, mutta nyt en jaksa enää. Pelailen kuitenkin edelleen jalkapalloa kavereiden kanssa.” (p)

”En tällä hetkellä harrasta mitään, joten on hyvä että voin harrastaa liikuntaa useamman kerran viikossa esimerkiksi liikuntavälitunnilla. Harrastin vielä viime vuonna lentopalloa, mutta lopetin sen koska motivaatio loppui.” (t)

”En harrasta tällä hetkellä mitään, mutta lenkkeilen kuitenkin vapaa-ajalla.” (t)

”Tällä hetkellä en harrasta liikuntaa, mutta käyn koulun liikuntavälitunneilla muutaman kerran viikossa.” (p)

”Minä en harrasta ohjattua liikuntaa, mutta harrastan vapaa-ajallani muuta liikuntaa. Esimerkiksi lenkkeilen koirani kanssa, teen lihaskuntoa ja joskus pyöräilen. Talvisin käyn myös laskettelemassa ja lumilautailmassa Lapissa ja Alpeilla Saksassa sekä Itävallassa.” (t)

Kolme tutkimukseen osallistuneesta oppilasta ei maininnut harrastuneisuuttaan laisinkaan omista aineistaan.

Selkeästi myös tässä tutkimuksessa ilmenee se, että liikuntavälitunnille osallistuu juurikin ne oppilaat, jotka ovat lähtökohtaisesti liikunnasta kiinnostuneita. Sinkkosen (2010) mukaan murrosiässä kavereista tulee huomattavasti suurempi osa omaa elämää, kuin mitä se on ollut aiemmin. Murrosiässä urheilun harrastaminen jää helposti pois kokonaan ja vapaa-ajalla tapahtuva harrastaminen tapahtuu useimmiten ystävien kanssa. Oma ystäväpiiri vaikuttaa voimakkaasti siihen, miten nuori toimii omalla vapaa-ajallaan. Voisi siis todeta, että myös tämän koulun oppilaille kaveripiirillä on iso merkitys siihen, että ketkä harrastavat liikuntaa välitunneilla. Todennäköisesti liikuntavälitunnilla käyvien oppilaiden kaveripiiri koostuu liikuntaa harrastavista nuorista ja juuri nämä kaveripiirit osallistuvat liikuntavälituntien aktiviteetteihin.

9.2 Osallistuminen liikuntavälitunteihin

Oppilaista kaikki olivat aktiivisia liikuntavälitunneilla kävijöitä. Osa heistä on joka kerta paikalla, kun liikuntavälitunti järjestetään ja osa taas pari kertaa viikossa. Kaikki heistä on kuitenkin aktiivisia liikuntavälitunneilla kävijöitä.

”Käyn joka kerta liikuntavälitunnilla, kun on vain mahdollista. Eli siis kolme kertaa viikossa.”
(p)

”Minä käyn aina toimintavälitunnilla, kun vain mahdollista eli kolme kertaa viikossa.” (p)

”Itse käyn liikuntavälitunneilla usein...” (t)

”Käyn koulumme liikuntavälitunnilla noin pari kertaa viikossa.” (t)

”Käyn liikuntavälitunnilla yleensä pari kertaa viikossa.” (t)

”Minä käyn liikuntavälitunnilla melkein joka kerta.” (p)

”Liikuntavälitunti järjestetään kolmesti viikossa ja olen aina siellä paikalla.” (p)

”Olen ollut muutamalla liikuntavälitunnilla koulumme liikuntasalissa.” (t)

”Käyn lähes jokaisella liikuntavälitunnilla..” (p)

”Käyn siellä aina kun vain pääsen.” (p)

”Käymme joka kerta liikuntavälitunneilla kavereitteni kanssa.” (t)

”Käyn liikuntavälitunneilla vähintään kerran viikossa.” (p)

”Käyn liikuntavälitunnilla liikuntasalissa melkein aina kun se järjestetään eli kolme kertaa viikossa.” (t)

”Olen aina paikalla, kun liikuntavälitunti järjestetään.” (p)

”Käyn liikuntavälitunneilla muutaman kerran viikossa.” (t)

”Käyn siellä aina, kun se pidetään...” (p)

Lopuista vastauksista ei käynyt tarkalleen ilmi kuinka usein he käyvät liikuntavälitunneilla, mutta rivien välistä pystyi kyllä lukemaan sen, että he ovat aktiivisia liikuntavälitunneilla kävijöitä. Alla vastauksia, joista ei selvinnyt liikuntavälitunneilla käyntien määrää.

”Käyn liikuntavälitunneilla, koska siellä voi pelata jalkapalloa tai urheilla ihan vaan vapaasti.” (p)

”Menen yleensä liikuntavälitunnille kolme kaverini kanssa ja pelaamme yhdessä lentopalloa tai sulkapalloa.” (t)

”Käyn liikuntavälitunneilla, koska pidän urheilusta...” (t)

”Liikuntavälitunneille meneminen on parasta päivässä...” (t)

”Mielestäni liikuntavälitunnit ovat mukava aktiivitauko päivään.” (p)

9.3 Syitä liikuntavälitunnilla käymiseen

Halusin myös selvittää mikä on ollut oppilaiden motiivi liikuntavälitunneilla käymiseen. Opettajien näkökulmasta liikuntavälitunnin merkitystä on pidetty hyvinkin ratkaisevana iltapäivän tuntien pitämiseen. Opettajat koulussamme kokevat, että liikuntavälitunti rauhoittaa iltapäivän tunteja. Liikuntavälitunnilla käyvät oppilaat ovatkin useimmiten niitä, jotka eivät välttämättä jaksu luokkahuoneessa keskittyä ehkä niin hyvin, varsinkaan iltapäivisin.

Pojilla mielenkiinto liikuntavälituntia kohtaan oli ehkä enemmän siinä, että pääsi urheilemaan kavereiden kanssa, mutta he eivät avanneet aineissaan sitä tarkemmin. Tyttöillä taas liikuntavälitunnilla käyminen oli enemmän sitä, että sai sekä liikkua, olla kavereiden kanssa ja kertoa omia kuulumisiaan kavereille. Tyttöjen aineissa liikuntavälituntia oli pohdittu enemmän sosiaalisuuden ja yhdessä olon kannalta.

”Liikuntavälitunneilla saa toimia niin kuin haluaa, pelaan useimmiten jalkapalloa kavereiden kanssa. Käyn liikuntavälitunneilla sen takia, koska siellä voi liikkua ja purkaa energiaa.” (p)

”Liikuntavälitunnit ovat mielestäni kivoja. Pelaan siellä kavereiden kanssa futsalia. On mukavaa päästä purkamaan energiaa urheiluun. Sen jälkeen on taas mukava palata opiskeluiden pariin.” (p)

”Käyn liikuntavälitunnilla, koska siellä saa urheilla, pelata jalkapalloa ja muita pallopelejä kavereiden kanssa. Pelaan siellä kuitenkin useimmiten jalkapalloa.” (p)

”Vietän liikuntavälitunnit pääasiassa pelaten kavereiden kanssa, liikuntavälitunti tuo mukavasti ihmiset yhteen ja saattaa jopa löytää uusia kavereita.” (p)

”Liikuntavälitunti piristää mukavasti.” (p)

”Käyn liikuntavälitunnilla, koska se antaa energiaa ja tulee virkeämmäksi ja ei tarvitse istua 45 min koulun penkeillä. Liikuntavälitunti helpottaa omaa koulupäivääni.” (p)

”Käyn liikuntavälitunnilla, koska se on mielestäni paras ja hauskin tapa viettää välituntia. Käytävän penkeillä istuminen ja puhelimella näprääminen on mielestäni tylsää.” (p)

”Käyn liikuntavälitunneilla, koska siellä on hauskaa pelata vaikkapa jalkapalloa kavereiden kanssa ja siellä saa muutenkin urheilla vapaasti. Moni nuori voi innostua liikuntavälitunnista,

koska siellä on erittäin hauskaa. Suosittelen käymään siellä, koska siellä voi urheilla sekä käyttää monia eri urheiluvälineitä vapaasti.” (p)

”Kavereiden kanssa on mukava pelata jalkapalloa. On paljon hauskeempaa pelailta futsalia, kuin hengailta koulun käyttävillä.” (p)

”Mielestäni on kivaa päästä purkamaan energiaa liikuntavälitunneilla. Muutenkin on kiva viettää välitunti kavereiden kanssa pelaillessa eikä kännyköiden kanssa pelaillessa. Siitä saa muutenkin energiaa omaan päivään lisää.” (p)

”On mukava päästä purkamaan energiaa liikuntavälitunneille. Pitkät oppitunnit saavat mielen rauhattomaksi, joten urheileminen kesken koulupäivän virkistää kivasti.” (p)

”Itse käyn liikuntavälitunneilla usein, koska siellä on niin kivaa. Pelaan siellä koripalloa, sulkapalloa, sählyä ja jalkapalloa. Liikuntavälitunnilla voi pelata myös muita lajeja, kuten pöytätennistä. On mukava päästä purkamaan energiaa kavereiden kanssa. Toimiminen ystävien kanssa on muutenkin mukava tapa viettää välituntia. Eipähän olla ainakaan tuijottamassa puhelinten näyttöjä.” (t)

”Normaaleilla välitunneilla, jolloin ei ole aktiviteetteja, aika kuluu madellen, eikä tekemistä keksi helposti. Usein välitunnit menevät vain kännykkää selaillen. Liikuntavälitunti mahdollistaa erilaisten aktiviteettien harrastamisen. Liikuntavälitunnilla aika menee nopeammin ja saa samalla viettää hauskaa aikaa kavereiden kanssa.” (t)

”Käyn liikuntavälitunneilla, koska siellä saa pelata vapaasti. Liikuntavälitunti on mukavaa vaihtelua normaaliin koulupäivään, koska on mukava päästä välillä liikkumaan, ettei tarvitse vain istua kovalla penkillä koko päivää. (t)

”Käyn liikuntavälitunneilla kavereitteni kanssa ja pelaamme siellä useimmiten koripalloa. Se on mielestäni mukava tapa viettää aikaa kavereiden kanssa. Samalla voi kertoa päivän juoruja, kun kukaan ei ole kuuntelemassa.” (t)

”Menen yleensä liikuntavälitunnille kolmen kaverini kanssa ja pelaamme joko lentopalloa tai sulkapalloa. Mielestäni on kiva, kun välitunneilla on jotain tekemistä eikä tarvitse vain olla kännykällä koko välituntia. Pidän siitä, että voin olla kavereitteni kanssa ja urheilla samanaikaisesti. Saatamme joskus hieman sekoilla kavereitten kanssa pelatessamme. Liikuntavälitunti on myös hyvä tapa kuluttaa aikaa, koska välitunnit saattavat olla hiukan tylsiä. Tavalliset liikuntatunnit ovat tylsiä välillä, koska niissä käsketään, joten mielestäni on kiva, kun on aikaa, jolloin voi tehdä mitä itse haluaa.” (t)

”Käyn liikuntavälitunnilla, koska pidän urheilusta ja se on mielestäni kivaa urheilla koulussa muutenkin kuin vain tavallisella liikuntatunnilla. Lisäksi on mukavaa tehdä muutakin, kun vain istua jossain ja olla kännykällä. Mielestäni on kivaa, että liikuntavälitunnilla voi kokeilla uudempiakin lajeja, kuten kin-ballia.” (t)

”Itse käyn liikuntavälitunnilla, koska siellä voi pelata vapaasti omia pelejä kavereiden kanssa.” (t)

”Käyn liikuntavälitunnilla, koska voin jutella siellä vapaasti kavereiden kanssa ja urheilla samalla.” (t)

”Liikuntavälitunnit on mukava tapa viettää pitkää välituntia. Pääsee urheilemaan ja keskustelemaan kavereiden kanssa. Ne ovat kaksi lempi asiaani.” (t)

”Liikuntavälitunti on mukava hetki olla kavereiden kanssa ja samalla pääsee purkamaan energiaa.” (t)

Näistä kirjoituksista käy ilmi se seikka, että monelle nuorelle liikuntavälitunnilla käynti on myös aikaa, jolloin voi olla vahvasti sosiaalisessa kanssakäymisessä ystävien kanssa. Sinkkosen (2010, 25 -26) mukaan, murrosiässä kavereista tulee iso osa nuoren elämää. Vapaa-aikaa vietetään yhä enemmän kavereiden kanssa ja harrastuksetkin saattaa määräytyä sen mukaan, mitä kaveritkin harrastavat.

Joissain aineissa ilmeni myös se, että pitkän välitunnin voisi viettää myös toisella tavalla esimerkiksi kaverin kanssa keskustelemalla, pelaamalla puhelimen kanssa tai osallistumalla koulun muihin mahdollisiin tapahtumiin.

”Voisin viettää ajan myös jossain muussa koulussa tapahtuvassa välitunti aktiviteetissa.” (t)

”Voisin viettää välitunnin kavereiden kanssa puhumalla tai pelaamalla puhelimella tai käymällä muissa koulun järjestämissä tapahtumissa.” (p)

”Voisin viettää välituntia myös keskustelemalla kavereiden kanssa tai pelaamalla puhelimella.” (p)

”Ennen liikuntavälitunnin alkamista vietimme välitunnit lähinnä pihalle keinuessa ja keskustelemalla. Osa kavereistani näpräsi puhelinta hyvinkin usein. Jos liikuntavälituntia ei olisi, niin tekisimme edelleenkin niitä samoja asioita.” (t)

”Välitunnit voisin viettää myös lukemalla kokeisiin tai pelaamalla kännykällä.” (p)

Osa oppilaista koki myös, että liikuntavälitunteja järjestetään liian vähän. Heidän mielestään liikuntavälitunteja pitäisi olla useammin, jopa lyhyilläkin välitunneilla. Osa oppilaista haluaisi myös järjestettävän liikuntakerhoa koulun jälkeen.

”Mielestäni liikuntavälitunti on hyvä juttu ja se voisi olla useammin kuin kolme kertaa viikossa.” (p)

”Mielestäni liikuntavälituntia pitäisi olla useammin viikossa.” (p)

”Toivon kovasti, että liikuntavälitunteja olisi joka koulupäivä...” (t)

”Liikuntavälitunti voitaisiin järjestää useammin, eikä vain kolme kertaa viikossa.” (t)

”Minusta olisi hyvä, jos liikuntavälitunti pidettäisiin jokaisena koulupäivänä ja ainakin minä ja ystävänä kävisimme siellä useamminkin. Niiden pituuskin on vain puoli tuntia, joka tuntuu liian lyhyeltä. Toivoisin, että niitä voitaisiin pitää myös viidentoista minuutin välitunneilla. Olen varma, että emme ole ainoita, jotka näin toivovat.” (t)

”Mielestäni liikuntavälitunti voisi olla useamminkin, koska liikuntavälitunti kannustaa nuoria liikkumaan enemmän.” (t)

”Olisi mukavaa, jos liikuntavälitunti järjestettäisiin joka päivä.” (t)

”Olisi kiva, jos liikuntavälitunti olisi useammin viikossa ja olisi esimerkiksi mahdollisuus jäädä koulun jälkeen pelaamaan kavereitten kanssa.” (t)

”Mielestäni liikuntavälitunti voisi olla joka päivä ja myös lyhyillä välitunneilla. Itse haluaisin myös, että koulun jälkeen olisi mahdollisuus jäädä esimerkiksi liikuntakerhoon.” (p)

9.4 Liikuntavälitunnin vaikutus koulussa jaksamiseen ja oppimiseen

Aineiden yhtenä isoimpana tarkoituksena oli selvittää miten oppilaat itse kokevat liikuntavälitunnin vaikuttavan omaan koulussa jaksamiseen ja oppimiseen. Aineiden apuna olevassa ohjeistuksessa kehoitettiin pohtimaan sitä, miten liikuntavälitunti heidän mielestään

vaikuttaa oppimiseen ja jaksamiseen koulupäivän aikana. Aluksi niiden oppilaiden mietteitä, jotka kokivat liikuntavälitunnilla olevan positiivinen vaikutus koulussa oppimiseen ja jaksamiseen.

”Olen liikuntavälitunnin jälkeen virkeämpi, keskityn tunneilla paremmin ja minulla on hyvä mieli.” (p)

”Kyllä liikuntavälitunnin jälkeen jaksaa taas opiskella.” (p)

”Liikuntavälitunnin jälkeen on taas hyvä palata opintojen pariin.” (p)

”Käyn lähes jokaisella liikuntavälitunnilla ja mielestäni sillä on positiivinen vaikutus opiskeluun.” (p)

”Jaksan koulussa paremmin, kun käyn liikuntavälitunnilla. Se myös piristää mukavasti.” (p)

”Liikuntavälituntien jälkeen koen oloni virkeämmäksi ja minulle jää hyvä mieli.” (p)

”Itse ainakin olen huomannut, että liikuntavälitunnin jälkeen jaksan taas keskittyä opiskeluun.” (t)

”Toivon kovasti, että liikuntavälitunteja olisi joka koulupäivä, sillä sen vaikutus vireys- ja oppimistasoon on mielestäni positiivinen.” (t)

”Liikuntavälitunti mahdollistaa erilaisia aktiviteetteja, jotka virkistävät koulupäivää. Oppituntien jatkuvan istumisen väsymys saadaan karistettua kehosta ja päivä virkistyy. Tunneillakin jaksaa keskittyä enemmän, kun on päässyt välitunnilla vähän liikkumaan.” (t)

”Liikuntavälitunnit vaikuttavat mielestäni positiivisesti jaksamiseen ja vireyteeni koulussa. Oppitunneilla on helpompi keskittyä ja jaksan paremmin kuunnella opettajaa, kun on välitunnilla päässyt liikkumaan ja urheilemaan.” (t)

”Liikuntavälitunnin ansiosta jaksan paremmin koulussa, koska en ole enää liikuntavälitunnin jälkeen niin väsynyt kuin ennen sitä.” (t)

”Liikuntavälitunti auttaa minua keskittymään tunneilla.” (t)

”Liikuntavälitunti antaa energiaa ja tekee virkeämmäksi.” (p)

”En tiedä vaikuttaako liikuntavälitunti varsinaisesti oppimiseen, mutta jaksan ainakin keskittyä liikkumisen jälkeen tunneilla paremmin.” (t)

Kolmen oppilaan kohdalla ei aineista löytynyt varsinaista vastausta siihen, että onko liikuntavälitunnilla vaikutusta koulussa jaksamiseen tai oppimiseen. He olivat kuitenkin kirjoittaneet yleisesti liikunnan vaikutuksista.

”Liikunta auttaa nostamaan kuntoa ja ihmisille tulee yleensä parempi olo liikkumisen jälkeen...”,

”Liikunnan avulla pysyy hyvässä kunnossa. Liikunta ylläpitää henkistä ja fyysistä terveyttä ja vähentää todennäköisyyttä sairastua.” (t)

”Liikunnalla on usein positiivinen vaikutus ihmisiin. Liikunnan avulla voi helposti saada uusia kavereita, jos esimerkiksi liittyy jollakin tavalla joukkueeseen tai seuraan. Liikunnalla on myös paljon vaikutusta kuntoon ja liikunnan jälkeen tulee yleensä paremmalle mielelle.” (t)

”Liikunnalla on paljon erilaisia vaikutuksia. Se kohentaa kuntoa, pitää mielen virkeänä ja auttaa jaksamaan paremmin.” (t)

Näyttäisi vahvasti siltä, että oppilaat eivät kokeneet liikuntavälitunnin vaikuttaneen heidän koulussa oppimiseensa. Oppilaiden kokemukset poikkeavat siis siitä mitä esimerkiksi Kantomaa ym. (2013) ja Jaakkola (2013) ovat todenneet. Ilmeisesti kuitenkin, jos jonkinlaista vaikutusta liikuntavälitunnilla on oppimiseen, niin se tulee siitä, että liikuntavälitunti on sopiva piristys koulupäivän keskellä. Silloin se edistää niin oppilaiden yleistä jaksamista kuin keskittymistä tunneillakin. Sen sijaan suoranaista vaikutuksesta kognitiiviseen ajatteluun ei ole näyttöä tai ainakaan oppilaiden kokemuksellista havaintoa siitä.

Kantomaa, Syväoja ja Tammelin (2013) tutkivat liikunnan merkitystä oppimiseen ja heidän tutkimuksistaan ilmeni, että liikunnan merkitys akateemiseen oppimiseen ja matemaattisten aineiden oppimiseen oli merkittävä. Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat kuitenkin, että oppilaiden omien kokemusten perusteella liikunta ei vaikuttaisi suoranaisesti oppimiseen. Jotkut oppilaista olivat myös sitä mieltä, että liikunta ei vaikuttaisi millään tavalla heidän koulupäiväänsä. Yksi pojista kirjoitti seuraavalla tavalla: *”Mielestäni liikuntavälitunti ei vaikuta jaksamiseen tai oppimiseen koulupäivän aikana, vaikkakin voi tulla vähän hiki.”* (p). Myös toinen poika koki, että liikunta ei vaikuta hänen koulun käyntiinsä millään tavalla. Hän kertoi asian aineessaan seuraavasti: *”Ehkä se (liikuntavälitunti) ei vaikuta omaan jaksamiseen tai oppimiseeni koulupäivän aikana.”* (p).

10 POHDINTA

Tutkimuksen tekeminen oli minulle aikamoinen haaste, koska en ole aiemmin perehtynyt tutkimiseen ja en pitänyt itseäni tutkijana. Tutkimuksen aloittaminen oli kuitenkin suhteellisen helppoa, sillä sain aiheen Espoossa toimivalta rehtorilta. Hän oli kiinnostunut selvittämään oman koulunsa liikuntavälitunnin vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen, koulussa oppimiseen ja jaksamiseen. Aihe kiinnosti myös minua, joten päätin tarttua tuumasta toimeen.

Tutkimuksen teoriaa alettiin tekemään hyvissä ajoin ja varsinainen tutkimus tehtiin syksyllä 2015. Tiesin jo alusta asti, että tutkimus tullee tekemään kvalitatiivisena eli laadullisena työnä. En halunnut ryhtyä numeroiden ja taulukoiden pyörittämiseen, vaan halusin tuoda enemmän omia ajatuksiani mukaan. Tutkimuksen alkuperäinen nimikin vaihtui muutamaan otteeseen, mutta pääsimme pro gradu –ohjaajani kanssa kuitenkin yhteisymmärrykseen ja nimi miellytti molempia.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää oppilaiden omia tuntemuksia liikuntavälitunnin vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen, oppimiseen ja jaksamiseen. Tutkimus tehtiin oppilaiden kirjoittamien aineiden perusteella, heidän omista tuntemuksistaan. Sen takia aineiston analysointi tapahtui narratiivisesti, sisällönanalyysina. Näillä keinoin pääsin mahdollisimman hyvin kiinni aineiden sisältöön ja pystyin tutkimaan oppilaiden ajatuksia ja tuntemuksia liikuntavälitunnista. Sisällönanalyysin voi tehdä kahdella tavalla, joko teorialähtöisesti tai aineistolähtöisesti. Päädyin itse siihen, että analysoin aineita aineistolähtöisesti.

Ongelmilta ei kuitenkaan vältytty. Ihan ensimmäinen iso ongelma oli se, että tutkimuslupan saaminen Espoon kaupungilta kesti lähes kaksi kuukautta. Tarkoituksenani oli aloittaa tutkimus jo heti syysloman jälkeen, mutta tutkimuslupaa ei näkynyt eikä kuulunut missään. Jouduin siis venyttämään omaa tutkimusaikatauluani. Marraskuun lopussa tutkimuslupa kuitenkin vihdoinkin saapui hyväksyttynä. Huvittavinta koko kahden kuukauden tutkimuslupaprosessissa oli se, että loppujen lopuksi tutkimusta pyytäneeltä rehtorilta oli kysytty mielipidettä tutkimuksen tekemiseen.

Toisena ongelmana oli aineiston vähäisyys. 34 oppilasta oli innokkaana osallistumassa tutkimukseen, mutta loppujen lopuksi vain 21 osallistui. Minun olisi pitänyt järjestää ainekirjoituksille kokonaan oma ajankohta, jotta kaikki 34 oppilasta olisivat osallistuneet siihen. Nyt ainekirjoitus tapahtui äidinkielen tunnilla ja luokan kaikki oppilaat osallistuivat ainekirjoitukseen samanaikaisesti. Äidinkielen opettajalla oli kolme vaihtoehtoista ainetta, joista valita ja tarkoitus oli, että tutkimusluvan saaneet olisivat kirjoittaneet tutkimukseen liittyvästä aiheesta. 13 oppilasta oli kuitenkin päättänyt valita ”helpomman” aiheen joka löytyi opettajan valikoimasta ja jättivät sen takia vastaamatta koko tutkimukseen. Tämän olisin siis pystynyt ehkäisemään sillä, että olisin itse järjestänyt tutkittaville ainekirjoitukseen oman ylimääräisen ajankohdan.

Osa kirjoitetuista aineista oli myös hyvin lyhyitä, vaikka ohjeena oli kirjoittaa tietokoneella A4 pituinen ainekirjoitus. Aineet myös arvosteltiin äidinkielen opettajan toimesta. Suppeimmat aineet olivat vain muutaman virkkeen mittaisia. Kyllähän niistäkin jotain sai analysoida, mutta olisihan se ollut tutkijalle otollisempaa, jos aineisto olisi ollut hieman laajempi. Varsinkin pojilla tuntui olevan ongelmia aineiden kirjoittamisen kanssa. Tämä johtuu varmastikin siitä, että yleisesti pojat lukevat huomattavasti vähemmän kirjoja kuin tytöt. Toki poikkeuksia löytyy, mutta useimmiten tyttöjen kaunokirjallisuudentaito on paljon parempaa, koska he lukevat kirjoja paljon säännöllisemmin. Varmasti myös murrosiällä on vaikutusta asiaan. Tyttöjen biologinen kehittyminen alkaa aiemmin ja ero poikiin yläkouluiässä voi olla todella suuri. Poikien kohdalla murrosikä on yleensä pahimmillaan yläkoulun aikana, kun taas tytöillä se saattaa olla jo ohi yläkoulussa. Tytöille jää siis enemmän energiaa keskittyä opiskeluun, kun ei murrosiän myllerrykset ole enää käynnissä.

Analysoitaessa kirjoituksia on tärkeää muistaa, että omat asenteet eivät saa vaikuttaa tulkitsemiseen. Tutkimuksessa onkin tuotu oppilaiden kirjoittamia asioita esille, jotta lukija pystyy myös itse arvioimaan analysoinnin luotettavuutta.

Tutkimuksen tekeminen oli minulle kokonaan uusi projekti ja en aluksi oikein tiennyt mistä lähteä liikkeelle. Aiheen valinta oli helppoa, koska esimieheni pyysi tekemään tutkimuksen

liikuntavälitunnista. Olin kuitenkin alussa skeptinen aiheen suhteen ja en ollut varma miten lähteä lähestymään sitä. Aluksi mietin, että tekisin tutkimuksen kaikista liikuntavälitunneilla kävijöistä, mutta en ollut varma miten se onnistuisi ja olisiko se liian haastavaa. Mietin myös, että saisin riittävästi materiaalia, jos tekisinkin tutkimuksen vain 8-luokkalaisista. Jos pääsisin aloittamaan tutkimuksen uudestaan, niin valmistautuisin ainekirjoitusten tekemiseen paremmin. Tutkimukseen osallistuneilla oppilailla tulisi olla oma aika ainekirjoitukseen, jotta kaikki tutkimusluvan saaneet osallistuisivat tutkimukseen. Sillä varmistaisin sen, että tutkimusmateriaali olisi kattavampi. Kysymysten laadinnan voisi tehdä myös eri tavalla. Nyt kysymykset ovat ehkä liian johdattelevia ja sain juuri tutkimukseeni tarvittavia vastauksia. Mietin myös voisiko haastatteleamalla oppilaita saada esimerkiksi pojilta parempia vastauksia. Näin jälkeempäin olen myös miettinyt, että osaako 14-vuotias ajatella liikunnan vaikutusta oppimiseen? Voiko 14-vuotiaalta yleensäkin lähteä kysymään, esseen muodossa, liikunnan vaikutuksista oppimiseen? Itse en varmasti olisi osannut kirjoittaa vastausta kysymykseen murrosikäisenä. Voi olla, että tutkimuksen tekeminen kvantitatiivisena olisi tuonut luotettavamman tuloksen ja oppilaat olisivat pystyneet vastataamaan vaihtoehtokysymysten avulla paremmin.

Tutkimuksesta tuli esille monia mielenkiintoisia asioita. Ensimmäinen tutkimuskysymys oli liittyen vapaa-ajan liikkumiseen. Liikuntavälitunnilla käyvistä oppilaista kaikki harrastivat tai olivat harrastaneet liikuntaa jossain urheiluseurassa useamman vuoden. Kaikki heistä olivat kuitenkin vielä liikunnallisesti aktiivisia vapaa-ajallaan. Ne, jotka eivät harrastaneet enää liikuntaa urheiluseuroissa, kertoivat kuitenkin harrastavansa liikuntaa vapaa-ajalla joko lemmikkiensä, perheensä tai kavereidensa kanssa. Osalla liikuntavälituntiin osallistuneista oppilaista liikuntaharrastus vei aikaa useamman tunnin viikossa.

Toinen aineeseen liitetty kysymys koski liikuntavälituntiin osallistumista. Kysymyksellä oli tarkoitus saada tietoa siitä, kuinka usein oppilas käy liikuntavälitunneilla. Kävi ilmi, että lähestulkoon kaikki heistä olivat aktiivisia liikuntavälitunneilla kävijöitä. Osa heistä ilmoitti käyvänsä jokaisella liikuntavälitunnilla ja osa heistä kertoi käyvänsä pari kertaa viikossa. Liikuntavälitunti järjestettiin siis kolme kertaa viikossa kyseisessä koulussa. Pojista lähes kaikki

ilmoittivat käyvänsä liikuntavälitunneilla joka kerta, kun taas tytöt kertoivat useimmiten, että he käyvät liikuntavälitunnilla pari kertaa viikossa.

Poikien ja tyttöjen syyt liikuntavälitunnilla käymiseen erosivat myös toisistaan. Pojista oli hauskaa käydä potkimassa palloa kavereiden kanssa ja jalkapallo osoittautuikin suosituimmaksi lajiksi liikuntavälitunnilla. Tyttöillä oli taas enemmän merkitystä yhdessä ololle ja sosiaaliselle kanssakäymiselle kavereiden kanssa. Osa tytöistä kertoi myös, että liikuntavälitunti on hyvä paikka juoruta asioista, kun kukaan ei ole kuuntelemassa. Pojille liikuntavälitunnin merkitys oli enemmänkin energian purkaminen liikunnan avulla.

Koulun kannalta erittäin merkityksellinen asia ilmeni siitä, että noin puolet oppilaista oli sitä mieltä, että liikuntavälitunti pitäisi järjestää useammin. Tällä hetkellä liikuntavälitunti järjestettiin siis kolmesti viikossa. Osa kirjoitti, että liikuntavälitunti pitäisi olla joka päivä tai jopa jokaisella välitunnilla pitäisi olla mahdollisuus liikkua koulun salissa. Toinen koulun kannalta merkittävä asia oli se, että liikuntavälitunnilla käyvät ne oppilaat, jotka liikkuvat jo muutenkin vapaa-ajallaan. Miten siis saataisiin aktiivisiksi liikuntavälitunnilla kävijöiksi myös ne, jotka eivät ole vapaa-ajallaan aktiivisia urheilun harrastajia?

Jotkut liikuntavälitunnilla käyneistä oppilaista kokivat, että välitunnin voisi viettää myös toisella tavalla esimerkiksi lukemalla kokeisiin, pelailemalla kännykällä, jossain muussa koulun järjestämässä aktiviteetissa tai keskustelemalla kavereiden kanssa.

Tutkimuksen pääkysymys oli liikuntavälitunnin merkitys koulussa oppimiseen ja jaksamiseen. Aineissa näitä asioita pyydettiin pohtimaan erikseen. 14 oppilasta koki, että liikuntavälitunnilla on merkitystä omaan vireystilaan ja sen jälkeen jaksaa opiskella paremmin. Yhdessä aineessa todettiin, että ”*En tiedä vaikuttaako liikuntavälitunti varsinaisesti oppimiseen, mutta jaksan ainakin keskittyä liikkumisen jälkeen tunneilla paremmin.*” (t). Tämä kuvastaa hyvin myös muiden oppilaiden vastauksia. Varsinaista vastausta siihen, että vaikuttaako liikuntavälitunnilla käyminen oppimiseen, ei ilmennyt mistään aineesta. Suurin osa kuitenkin koki, että liikuntavälitunnin jälkeen jaksaa paremmin keskittyä tunneilla ja sitä myöten myös opiskella

paremmin. Näiltä osin oppilaiden kokemukset vastaavat sitä, mitä Reinikka (2013) sai omasta tutkimuksestaan tulokseksi MOTO –kerhon vaikutuksista. Reinikka (2013) totesi, että Moto –kerholla oli ollut myönteinen vaikutus oppilaiden oppimisen tukikeinoksi. Varsinaista vaikutusta nuorten oppimiseen ei kuitenkaan voitu todeta. Hillmanin ym. (2008) mukaan on mahdollista, että liikunta tukee oppimista, sillä se parantaa kognitiivista suorituskkyä. Myös Ottelinin (2015) väitöskirja tukee näitä ajatuksia. Hänen tutkimuksestaan ilmeni, että pelkästään liikkuminen välituntien aikana ei suoranaisesti vaikuta oppimiseen. Välitunneilla liikkumisen mahdollisuus kuitenkin paransi luokkahuoneessa työskentelyä.

Kantomaan (2010) tutkimuksesta ilmeni, että aktiivisen liikunnan harrastaminen nuoruudessa oli yhteydessä hyvään koulumenestykseen. Tässä tutkimuksessa oppilaat kokivat kuitenkin, että liikuntavälitunnilla käynti ja sitä kautta liikunnan harrastaminen ei heidän kokemuksiansa mukaan vaikuta oppimiseen. Oppilaiden mielestä liikuntavälitunnilla oli kuitenkin suuri merkitys siihen miten se vaikuttaa jaksamiseen teoriatunneilla.

Tuloksista voidaan siis päätellä, että oppilaat kokevat, että liikuntavälitunnilla ei ole merkitystä siihen, että oppisi asioita paremmin. Heidän mielestään liikuntavälitunnilla on kuitenkin merkittävä vaikutus siihen, miten jaksaa koulupäivän aikana. Vireystila on korkeampi ja sitä myöden ajatukset ja keskittyminen tunneilla on huomattavasti parempaa. On kuitenkin muistettava huomioida se seikka, että oppilaat ovat saattaneet kirjoittaa aiheesta positiivisemmin, kuin asia todella on. Ainekirjoitukseen on voinut vaikuttaa senhetkinen vireystila tai kokemukset sen päivän aikana liikuntavälitunnista. Näitä asioita on vaikea huomioida ilman, että niistä kysyisi ennen ainekirjoitusta oppilailta. Myös keskustelu aiheesta kavereiden kanssa on voinut vaikuttaa kirjoittajan mielipiteisiin. Oppilailla oli kuitenkin tiedossa jo hyvissä ajoin, mitä aine tulee noin suurin piirtein sisältämään.

Tutkimusta voisi jatkaa siten, että vertailisi esimerkiksi liikuntavälitunneilla käyvien oppilaiden tuntemuksia niihin, jotka eivät käy liikuntavälitunneilla. Kokisivatko välitunneilla passiivisemmat oppilaat, että koulupäivät ovat raskaampia verrattuna liikuntavälitunneilla

kävijöihin. Olisi mielenkiintoista myös selvittää, kuinka paljon oppilaat yleensäkin liikkuvat liikuntavälitunnin aikana.

Koko tämän tutkimusprosessin aikana olen pohtinut omaa tulevaisuuttani liikuntapedagogina. Tutkimuksen tekeminen on ollut minulle kokonaan uusi asia ja olen monesti miettinyt että olenkohan ihan väärässä paikassa suorittamassa opintojani. En ole koskaan kokenut olevani yliopistoihminen. Tutkimuksen tekeminen yksinään oli jo minulle iso haaste ja koen, että olen onnistunut siinä ihan kohtalaisesti. Sekä tämän tutkimuksen että opintojeni myötä, olen oppinut olemaan kriittisempi asioiden suhteen. Omalta kohdaltani tiedon etsiminen, kirjoittaminen sekä aineiston tutkiminen on kehittynyt huomattavasti. Enää tiedon etsiminen ei ole työn ja tuskan takana, vaan tarvittavat tiedot löytyvät helposti joko sähköisistä materiaaleista tai kirjastosta. Pitää vain osata etsiä oikeasta paikasta. Myös aineiston tulkitseminen ja aineistosta omin sanoin kirjoittaminen on kehittynyt huomattavasti. Kuulun itse niihin ihmisiin, jotka oppivat tekemällä. Nyt, kun olen kirjoittanut paljon, niin olen myös oppinut kirjoittamaan paljon paremmin.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aalto, R. 2012. Liikuttavia ajatuksia. Saarijärven offset Oy.
- Aaltola J. & Valli, R. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Tapaus ja tutkimus = Tapaustutkimus. Jyväskylä. PS-Kustannus.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2013. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheilun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Absetz, P. 2013. Liikkumattomasta liikkujaksi, mutta miten?. *Liikunta & Tiede* 50 6/13, 5-7.
- Csikszentmihályi, M., Rathunde, K. & Whalen, S. 1993. *Talented teenagers: A longitudinal study of their development*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Crawford, D., Ridgers, N, Salmon, J. & Timperio, A. 2013. What factors are associated with adolescents school break time physical activity and sedentary time? Pennington Biomedical research center, USA.
- Eccles, J. S. & Barber, B. L. 1999. Student council, volunteering, basketball, or marching band what kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research* 14, 10-43.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä. Gummerus.
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. *Terveysliikunta*. Keuruu. Otavan kirjapaino.
- Hillman ym. 2008. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Neuroscience volume 9*, 58-65.
- Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. toim. *Liikuntapedagogiikka*. Juva. Bookwell Oy. 83-84.
- Jaakkola, T. 2013. Liikunta, kognitiivinen suoriutuminen ja koulumenestys. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. toim. *Liikuntapedagogiikka*. Juva. Bookwell Oy. 260-262.
- Jääskeläinen, L. 1993. *Oppiminen ja opettamisen perustaidot*. Helsinki. Svul- Paino.
- Jääskeläinen, L. Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1979. *Liikunnan didaktiikka*. Helsinki. Otava.

- Kantomaa, M. ym. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47 (6) 30-37.
- Kantomaa, M., Syväoja H., & Tammelin, T. 2013. Liikunta – Hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa. *Liikunta & Tiede* 50 (4) 13-17.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 42-44.
- Leino, A-L. & Leino, J. 1990. *Oppimistyyli. Teoriaa ja käytäntöä*. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.
- Liikkuva koulu 2015. Liikkuva koulu. Viitattu 8.4.2015.
<http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>
- Liikkuva koulu-kiertue 2012. Miksi koulun liikunnasta ei kannata tinkiä? Viitattu 21.4.2015.
<https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/taydennyskoulutus/koulutukset>.
- Lintunen, T.2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 25-27.
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., Eccles, J. S. & Lord, H. 2005. Organized activities as development contexts for children and adolescents. New Jersey, Erlbaum.
- Opetussuunnitelma 2016. Liikunnan tehtävä. Viitattu 31.3.2015.
31.3.2015 http://www.edu.fi/ops2016_tukimateriaalit/liikunnan_tehtava.
- Ottelin, A. 2015. Happohirviöstä maagereihin. Välituntitoiminnasta virtaa luokkahuonetyöskentelyyn? University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 225.
- Perusopetuslaki 628/1998/628, 47 pykälä. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä. PS-Kustannus.
- Rauste-Won Wright, M-L., Won Wright, J. & Soini, T. 2003. *Oppiminen ja koulutus*. Juva. WS Bookwell Oy.
- Reinikka, O. 2013. Moto –kerholaisten koulumenestys peruskoulun 6. luokalla ja heidän kokemuksiaan liikunnasta ja oppimisesta 9. luokalla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.

- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2007 (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Juva. PS-kustannus. 184-189.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva. WS-Bookwell Oy.
- Syrjälä, L. & Numminen, M. 1988. Tapaustutkimus kasvatustieteissä. Oulu. Oulun yliopisto
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Opetushallitus. Liikunta ja oppiminen. Helsinki. Edita prima Oy. 5-6.
- Säljö, R. 2004. Oppimiskäytännöt. Sosiokulttuurinen näkökulma. Juva. WS Bookwell Oy.
- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. toim. Liikuntapedagogiikka. Juva. Bookwell Oy. 64-67.
- Terve koululainen 2013. Liikuntasuositukset. Viitattu 24.4.2015.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki. Tammi.
- Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena: Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Helsinki. Kirjayhtymä.
- Ukk- instituutti. 2015. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäiselle. Viitattu 24.4.2015.
<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset>.
- Yrjösuuri, R. & Yrjösuuri, Y. 2003. Opiskelu, oppiminen, osaaminen. Hamina. Oy Kotkan kirjapaino Ab.

LIITTEET

LIITE 1



Espoon sivistystoimi

Tutkimuslupahakemus

1 TUTKIMUKSEN NIMI	Toimintavälitunnin vaikutus koulussa jaksamiseen ja oppimiseen	
2 KOHDEYKSIKKÖ	Tutkimuksen suunniteltu kohdeyksikkö (-yksiköt) Espoon kaupungissa Kaitaan koulu	
3 TUTKIMUKSEN KUVAUS	<p>Lyhyt kuvaus tutkimuksen sisällöstä ja menetelmistä (max. 160 merkkiä). (Liitä tutkimussuunnitelma liitteeksi.) Ainekirjoituksen avulla tutkitaan oppilaiden omia tuntemuksia toimintavälitunnin vaikutuksista koulussa jaksamiseen sekä oppimiseen.</p> <p>Aineiston otanta ja keruutapa Ainekirjoitus</p> <p>Tutkimuksen tarkoitus <input checked="" type="checkbox"/> Pro gradu <input type="checkbox"/> Lisensiaattityö <input type="checkbox"/> Väitöskirja <input type="checkbox"/> Muu opinnäytetyö, mikä <input type="checkbox"/> Muu, mikä? Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika: Joulukuu 2015</p>	
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	<p>Onko tutkimuksen kohteena henkilö (henkilöitä), jonka osallistumisesta päättää huoltaja tai edunvalvoja</p> <p>Käsitelläänkö tutkimuksessa henkilötietoja</p> <p>Muodostuuko tutkimusta tehtäessä henkilötietopohjainen tutkimusrekisteri</p> <p>Käytetäänkö tutkimuksessa jo olemassa olevien rekistereiden tietoja</p> <p>Onko tutkimus osa jotain laajempaa tutkimusta / projektia</p> <p>Lisätietoja Huoltajille lähetetään oppilaiden mukana tutkimuslupa-anomus. Siinä selvennetään huoltajille mitä ollaan tutkimassa ja minkä takia (Pro Gradu).</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei Jos kyllä, selvitä Lisätietoja -kohtaan, miten huoltajan suostumus hankitaan</p> <p><input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei</p> <p><input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei Jos kyllä, täytä myös Tutkimusrekisteritiedot -lomake</p> <p><input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei Jos kyllä, selvitys Lisätietoja -kohtaan</p> <p><input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei Jos kyllä, selvitys Lisätietoja -kohtaan.</p>
5 TUTKIJATAHON TIEDOT	<p>Tutkimuksen tekijä/t (alleiviivaa yhteyshenkilö) Jari Snell</p> <p>Yhteyshenkilön osoite Adjutantinkatu 3 C 77, 02650 Espoo</p> <p>Sähköpostiosoite jari.snell@espoo.fi</p> <p>Organisaatio / yksikkö, johon tutkimus tehdään Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto</p> <p>Tutkimuksen ohjaaja / vastuullinen johtaja yhteystietoineen Liikuntakasvatuksen laitoksen johtaja Kalervo Ilmanen, kalervo.ilmanen@jyu.fi</p>	
		Puhelin 0405201381

6	Arvioi, miten tutkimus hyödyntää kaupungin palvelujen kehittämistä: Tutkimuksen avulla pystymme kehittämään koulun liikuntamahdollisuuksia välituntien aikana ja soveltamaan niitä teorituntien toiminnallistamisessa.
7 TUTKIMUKSEN TEKIJÖIDEN SITOUMUS JA ALLEKIRJOITUKSET	<p>Sitoudun siihen, että en käytä saamiani tietoja asiakkaan, hänen läheistensä tai Espoon kaupungin vahingoksi enkä luovuta saamiani henkilötietoja ulkopuolisille, vaan pidän ne salassa. Tutkimustulokset esitän niin, ettei niistä voida tunnistaa yksittäistä henkilöä tai perhettä. Noudatan henkilötietolaissa ja muualla lainsäädännössä mainituja säännöksiä henkilötietojen käsittelystä ja salassapidosta.</p> <p>Paikka ja aika Espoo, 16.9.2015</p> <p>Allekirjoitukset ja nimenselvennykset</p>
8 PÄÄTÖS	<p><input type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään <input type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään ehdollisena:</p> <p>Myönnetyn tutkimusluvun numero: /20</p> <p><input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa ei myönnetä seuraavin perustein:</p> <p>Pyydetään lähettämään tutkimuksen valmistuttua sähköpostitse samaan osoitteeseen kuin tämä tutkimuslupahakemus</p> <p><input type="checkbox"/> Tiivistelmä <input type="checkbox"/> Koko tutkimusraportti</p> <p>Espoossa / 20</p> <p>Päätäjän allekirjoitus</p> <p>Nimenselvennys</p> <p>Virka-asema</p>
<p>Tutkimusluvun myöntäminen ei velvoita tutkimuksen kohteita osallistumaan tutkimukseen. Tutkijan on neuvoteltava aina erikseen tutkimuskohteena olevien organisaatioiden kanssa tutkimukseen osallistumisesta ja kohteen nimen mainitsemisesta tutkimusraportissa. Tutkimuksen teko ei saa häiritä tutkimuskohteen toimintaa.</p>	

9

LIITTEET

Merkitse alle restilla

 Tutkimussuunnitelma

LIITE 2

Arvoisat huoltajat! (Wilma viesti huoltajille)

Suoritan tällä hetkellä työni ohessa liikuntatieteiden maisterin tutkintoa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden tiedekunnassa. Teen tutkintoani varten pro gradu- tutkielman "

Liikuntavälitunnin vaikutuksesta koulussa oppimiseen ja jaksamiseen". Toivon teiltä vanhemmilta myönteistä suhtautumista tutkimuksen tekemiseen, sillä siitä saadaan tietoa miten oppilaat kokevat liikuntavälitunnin vaikuttavan heidän koulussa jaksamiseen sekä oppimiseen. Lähetän tämän viikon aikana kaikkien 8-luokkalaisten mukana tutkimuslupalapun, joka tulisi toimittaa minulle allekirjoitettuna ma 30.11.2015 mennessä.

Aineisto tutkimukseen kerätään ainekirjoituksena joka on integroitu äidinkielenopetukseen. Aineet kirjoitetaan osana äidinkielen opintoja ja opettaja myös arvioi sen. Äidinkielen opettaja toimittaa aineet minulle nimettöminä. Muutenkin tutkimuksessa noudatetaan yleisiä eettisiä ohjeistuksia.

Ystävällisin terveisin,

Liikunnan opettaja Jari Snell

LIITE 3

TUTKIMUSLUPA (Oppilaiden vietäväksi kotiin)

Suoritan tällä hetkellä liikuntatieteen maisterin tutkintoa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden tiedekunnassa. Teen tutkintoani varten pro gradu – tutkielman ”Liikuntavälitunnin vaikutus koulussa jaksamiseen ja oppimiseen.” Työtäni ohjaa dosentti Kalervo Ilmanen Jyväskylän yliopistosta.

Teetän tutkimuksen ainekirjoituksena. Oppilas tarvitsee tutkimusta varten huoltajalta suostumuksen osallistuakseen tutkimukseen. Aineet kirjoitetaan osana äidinkielen opintoja ja äidinkielen opettaja arvioi aineet. Äidinkielen opettaja toimittaa tutkimukseen osallistuvien aineet nimettöminä minulle. Tutkimuksen teossa noudatetaan muutenkin yleisiä eettisiä ohjeistuksia.

Olen saanut luvan tutkimuksen tekemiseen luvan Suomenkielisen opetuksen tulosyksiköstä sekä *Koulun rehtorilta. (Tässä luki koulun nimi sekä rehtori nimi)*

Toivon teiltä vanhemmilta myönteistä suhtautumista tutkimukseen, koska sen avulla saadaan tietoa *Oppilaiden omista kokemuksista siitä mitä hyötyjä liikuntavälitunnista on koulupäivään.*

Tutkimus on sen valmistuttua saatavissa sähköisesti Jyväskylän yliopiston tietokannasta.

Oppilaan nimi: _____

Saa osallistua tutkimukseen

Ei osallistu tutkimukseen

Huoltajan allekirjoitus: _____

Oppilaan allekirjoitus: _____

Ystävällisin terveisin,

Liikunnan opettaja Jari Snell

LIITE 4

Tutkimussuunnitelma (Tutkimuslupahakemukseen)

”Liikuntavälitunnin vaikutus koulussa jaksamiseen ja oppimiseen” Tapaustutkimus: Yläkouluikäisten nuorten omia tuntemuksia koulun liikuntavälitunnin vaikutuksista.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, että onko liikuntavälitunnilla merkitystä siihen miten yläkoululainen jaksaa koulussa ja vaikuttaako liikuntavälitunneilla käynti oppimiseen.

Tutkimus tehdään rehtori (rehtorin nimi oli tässä) ehdotuksesta. Olen myös itse kiinnostunut aiheesta koulumme liittyessä ”Liikkuvaksi kouluksi”.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään oppimista, oppimisen käsityksiä (behavioristinen, kognitiivinen, konstruktivistinen), liikunnan vaikutusta yleiseen jaksamiseen, murrosikää sekä liikkuvaa koulua.

Tutkimusaineisto kerätään ainekirjoituksilla, jotka on integroitu äidinkielen opettajille. Integrointi on tehty sen takia, että oppilaiden kirjoituksista saataisiin mahdollisimman paljon tietoa. Tarkoituksena on tehdä tutkimus koulun 8.-luokkalaisille, jotka ovat käyneet liikuntavälitunneilla. Aineet ohjeistetaan apukysymyksillä. Apukysymyksissä kysytään mm. vapaa-ajan liikuntatottumuksista, miksi oppilas käy liikuntavälitunneilla, oppilaiden kokemuksia liikuntavälitunnista sekä kokevatko oppilaat että liikuntavälitunnista olisi apua koulussa jaksamiseen ja oppimiseen. Tutkimus on siis laadullinen tutkimus ja lähestymistapa on narratiivinen. Tutkimusta analysoidaan sen perustella mitä vaikutuksia oppilaat itse kokevat liikuntavälitunnilla olevan. Analyysissa mietitään myös onko eroavaisuuksia tyttöjen ja poikien välillä sekä käykö jotkut oppilaista jonkun muun takia liikkumassa välitunneilla esim. sosiaalisten suhteiden vuoksi. Tutkimukseen toivotaan saavan n. 20-30 oppilasta.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys on jo saatu valmiiksi, mutta vaatii toki vielä hiomista. Äidinkielen opettajien kanssa on sovittu, että ainekirjoitukset tehdään n. kahden viikon kuluttua siitä, kun tutkimuslupa on saatu ja luvat huoltajilta on kerätty. Tavoitteena saada tutkimusaineisto kasaan vuoden 2015 puolella. Varsinainen aineiston analysointi tapahtuu vuoden 2015 lopussa sekä tammi- helmikuussa vuonna 2016. Pro-Gradun tulisi olla valmiina maaliskuussa 2016.

Jari Snell/ Liikuntapedagogiikan opiskelija Jyväskylän yliopisto