

# **LUOKANOPETTAJA LIIKUNNANOPETTAJANA**

Luokanopettajan liikunnanopetuskokemuksia  
alkuopetusikäisille lapsille

Eveliina Majaranta

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Kokkolan yliopistokeskus Chydenius

Luokanopettajien aikuiskoulutus

Syksy 2016

## TIIVISTELMÄ

Majaranta, E. 2016. Luokanopettaja liikunnanopettajana. Luokanopettajan liikunnanopetuskokemuksia alkuopetusikäisille lapsille. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, 52 s. ja 1 liite.

Tämän tutkimuksen aiheena oli tutkia luokanopettajien liikunnanopetuskokemuksia alkuopetusikäisille lapsille. Tutkimuksen tarkoituksena oli löytää erilaisia näkökulmia luokanopettajien alkuopetusikäisten liikunnanopettamisen ilmiöstä.

Tämän laadullinen tutkimuksen kohteena olivat peruskoulun neljän luokanopettajan liikunnanopetuskokemukset. Tutkimukseen osallistuneet luokanopettajat joko opettavat tai ovat opettaneet liikuntaa alkuopetusikäisille lapsille. Aineisto kerättiin haastattelemalla. Tutkimusta lähestyttiin fenomenologis-hermeneuttisella tutkimusotteella, koska tutkimus perustui kokemusten tutkimiseen ja niiden tulkintaan. Tutkimus analysoitiin fenomenologisen analyysimenetelmän avulla.

Tutkimuksen tuloksena muodostui seitsemän kohdan yleinen merkitysverkosto, josta nousivat esille liikunnanopetuksen suunnittelu, liikunnanopetuksen tavoitteet, työskentelytavat liikunnanopetuksessa, hyvä liikunnanopettaja, luokanopettajan vahvuudet liikunnanopetuksessa ja liikunnan kehittäminen. Tämän tutkimuksen kannalta keskeisimmäksi tulokseksi muodostui liikunnan kehittäminen.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että luokanopettajat pitävät liikuntaa hyvin tärkeänä ja liikuntaa pitäisi toteuttaa kouluissa enemmän, muutenkin kuin vain liikuntatunneilla. Liikuntaa tulisi kehittää entistä enemmän osaksi jokaista koulupäivää. Liikunta nähdään tärkeänä osana lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja kasvussa. Kouluilla, opettajilla ja koulujen yhteisellä toimintakulttuurilla on tärkeä rooli luotaessa perustaa lapsen liikuntataidoille ja positiivista asennetta liikuntaa kohtaan.

Avainsanat: liikunnanopetuskokemukset, luokanopettaja, fenomenologinen tutkimus

# Sisällys

1 JOHDANTO .....	2
2 ALAKOULUN LIIKUNTAKASVATUKSEN MERKITYS .....	4
2.1 Liikuntapedagogiikan tavoitteet .....	4
2.2 Luokanopettajan edellytykset liikunnan opettamiseen.....	8
2.3 Opettajan rooli alakoulun liikuntakasvatuksessa.....	10
2.4 Liikunnan vaikutukset lapsuudessa .....	13
3 LIIKUNNANOPETUKSESSA HUOMIOITAVIA ASIOITA .....	17
3.1 Opettajan vaikutus liikuntamotivaatioon.....	17
3.2 Suunnittelu luokanopettajan työkaluna .....	19
3.3 Luokanopettajalta vaadittavia taitoja liikunnanopetuksessa.....	22
4 TUTKIMUKSEN TEHTÄVÄ .....	26
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	27
5.1 Tutkimuksen menetelmävalinnat.....	27
5.2 Tutkimusaineiston hankinta.....	30
5.3 Tutkimusaineiston analyysi .....	32
6 TUTKIMUSTULOKSET .....	39
7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	43
8 POHDINTA .....	50
LÄHTEET.....	54
LIITTEET .....	62

# 1 JOHDANTO

Ei ole yhdentekevää, kuka kasvattaa lapsia liikuntaan ja liikunnan avulla. Liikunta on lapselle ja kasvavalle ihmiselle tärkeä asia monella eri osa-alueella. Peruskoulun ensimmäisillä luokilla luodaan perusta liikuntataidoille ja positiiviselle asenteelle liikuntaa kohtaan. Liikunnalla on paljon positiivisia vaikutuksia lapsen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Tutkimusten mukaan suurimman osan suomalaisista lapsista tulisi liikkua enemmän. Lasten ruutuaikaa tulisi huomattavasti vähentää ja liikuntaa lisätä. (Gråsten, Liukkonen, Jaakkola & Tammelin 2014, 9.) Parhaimmillaan liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä: fyysistä, kognitiivista, motorista, sosiaalista ja eettistä kasvua ja kehitystä. Perusta hyvälle terveydelle ja hyvälle liikuntatottumuksille luodaan jo lapsena. Mitä aikaisemmin lapsi oppii hyvät liikuntatottumukset ja terveelliset elämäntavat, sitä kestävämpiä tuloksia saadaan aikaan. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 9.)

Kouluilla ja opettajilla on tärkeä rooli lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja kasvussa. Koululiikunnan tavoitteena on vaikuttaa positiivisesti lapsen ja nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Koululiikunnan piiriin kuuluvat kaikki oppilaat. Koululiikunta tarjoaa sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, jotka antavat pohjaa liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. (Syväoja ym. 2012, 10.) Penttisen (1995, 37) mukaan fyysismotoriset taidot kehittyvät ennen murrosikää. Osalle koululiikunta on ainoa paikka, jossa näitä taitoja harjoitetaan.

Peruskoulun alaluokilla luokanopettajan tehtävänä on toimia vastuullisena aikuisena ja osata ottaa huomioon jokaisen yksilölliset taidot. Luokanopettajan tulee osata suunnitella liikuntatunnit siten, että ne vastaavat lapsen tarpeita ja kiinnostuksen kohteita. Hänen tulee samalla huomioida ikätasot ja yksilölliset erot opetussuunnitelman raameja unohtamatta. Koska alakoululaisten taidot huolehtia omista asioistaan ovat vasta kehittymässä, on luokanopettajan kiinnitettävä huomiota erityisesti turvallisuuteen,

huolenpitoon ja vastuukysymyksiin. Yhteistyö oppilaiden huoltajien ja terveydenhuollon kanssa on myös tärkeässä roolissa. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 494.)

Halusin lähestyä tutkittavaa kohdetta eli luokanopettajan alkuopetusikäisten liikunnanopetusta inhimillisemmästä näkökulmasta, kokemuksen tutkimuksen kautta. Laineen (2001) mukaan kokemus käsitetään fenomenologisessa tutkimuksessa ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa, jossa hän elää. Eläminen on kehollista toimintaa ja havainnointia ja samalla myös ymmärtävää jäsentämistä. Kokemus syntyy vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa. (Laine 2001, 27.)

Tässä tutkimuksessa tutkimusaiheena ovat luokanopettajan liikunnanopetuskokemukset alkuopetusikäisille lapsille. Tutkimus lähti liikkeelle minun omasta liikunta-alan kokemuksestani ja mielenkiinnostani liikunnanopetusta kohtaan. Laineen, Bambergin ja Jokisen (2007, 26) mukaan tutkimuksen lähtökohtana on usein tapaus, joka kiinnostaa tutkijaa itseään. Tutkimusongelmat muodostuvat usein tietämyksestä, joka tutkijalla on ilmiötä jo entuudestaan. Liikunta on myös hyvin tärkeä aihe tutkia. Yhä useammissa tutkimuksissa käy ilmi, että lapset liikkuvat terveyttään ajatellen liian vähän. Lapset viettävät suuren osan päivästä koulussa, joten kouluilla ja opettajilla on mahdollisuus liikuttaa lapsia. Luokanopettajilla tulisi olla tarvittavat taidot ja tiedot lasten liikuttamiseen. Tutkimuksessani pyrin selvittämään, millaisia kokemuksia luokanopettajilla on liikunnan opettamisesta alkuopetusikäisille lapsille ja millaisia asioita näistä kokemuksista nousee esille. Pyrin myös tutkimuskysymykseni avulla ymmärtämään alkuopetusikäisten liikunnanopetusta ilmiönä erilaisella, inhimillisellä tavalla.

## 2 ALAKOULUN LIIKUNTAKASVATUKSEN MERKITYS

Liikuntakasvatuksen merkitys on suuri koko yhteiskuntaa ajatellen. Laakson mukaan Suomessa 1900-luvun loppupuolelta asti liikunnan tavoitteet on nähty kahdensuuntaisina: kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla. (Laakso 2007, 19–20). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin on kirjattu liikunnanopetuksen tehtäväksi vahvistaa ja tukea oppilaan fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. (POPS 2014, 146). Perusta hyvälle terveydelle ja hyvälle liikuntatottumuksille luodaan jo lapsena. Mitä aikaisemmin lapsi oppii hyvät liikuntatottumukset ja terveelliset elämäntavat, sitä kestävämpiä tuloksia saadaan aikaan. (Syväoja ym. 2012, 9.) Laakson (2007, 20) mukaan opettajan tehtävään kuuluu kasvattaa lasta liikkumaan niin, että liikuntaharrastus säilyisi läpi elämän.

### 2.1 Liikuntapedagogiikan tavoitteet

Liikuntapedagogiikalla on kaksi päätavoitetta: kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyviä asioita. Sillä tarkoitetaan liikuntamotivaation edistämistä luomalla sellaisia liikuntatilanteita, joista osallistujat saavat myönteisiä kokemuksia. Tämä on hyvä pohja elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa liikunnan käyttämistä välineenä lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukena, johon kuuluvat fyysinen, psyykkinen ja sosioemotionaalinen kehitys. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20.)

Lapsi kehittyy ja kasvaa merkittävästi alakouluiässä. Pituuskasvu lisääntyy ja kehon mittasuhteet muuttuvat. Lapsen keho tarvitsee kehittyäkseen monipuolista liikuntaa. Lapsuudessa luodaan pohja aikuisiän liikuntatottumuksille. Liikunnalla on laajat terveydelliset vaikutukset. Liikunnan puute taas aiheuttaa haittoja terveydelle. Lapsuuden ja nuoruuden liikunnalla on merkitystä koko ihmisen elämän ajan. Liikunta on tärkeää niin henkisen, fyysisen kuin sosiaalisenkin elämän kannalta. (Laakso 2007, 19.)

Kouluiän kynnyksellä lapsi muuttuu ulkomuodoltaan. Lapsenomainen pyöreys häviää ja kehon mittasuhteet muuttuvat pienessä kasvupyrähdyksessä. Pituuserot voivat kuitenkin olla suuret lyhimmän ja pisimmän luokkakaverin välillä. (Nikander 2009, 116.) Lapsuuden kasvu hidastuu ensimmäisten kolmen ikävuoden jälkeen ollen noin 6-7 cm vuodessa. Pituuskasvun maltillisuus ja kehon mittasuhteiden vakiona pysyminen mahdollistaa motoristen taitojen oppimisen, ja sen vuoksi tätä aikaa lapsuudessa kutsutaan taidon oppimisen herkkyyskaudeksi. (Hakkarainen 2009, 77.)

Alakouluikäisen lihakset ja jänteet kaipaavat kehittyäkseen monipuolista liikuntaa. Lapsen luusto tarvitsee kehittyäkseen kohtuullista tärähtelyä. Tällaista lapsen kasvua edistävää liikuntaa ovat muun muassa juokseminen, hyppiminen sekä pelit ja leikit, joissa on runsaasti suunnanmuutoksia. Liikkuvuus eli notkeus muodostuu summana kunkin yksilön anatomisista ominaisuuksista sekä aikaisemmista liikuntatottumuksista. Alakoululaiset ovat liikkuvuudeltaan parhaassa iässä. Monipuolinen liikunta ylläpitää kehon luonnollista anatomista liikkuvuutta. Hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy pitkäkestoisessa harjoituksessa. Liikuntatuntien tavoitteena onkin vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Pitkäkestoiseen kuormittavuuteen vaikuttavat petustunnin sisällöt ja organisointi. Oman vuoron odottamiseen käytetty aika tulisi minimoida. Alakoululaisen hermoston kehittyminen on vielä muotoutuvassa vaiheessa, ja siksi monipuolisen liikunnan avulla voidaan turvata laaja hermoverkoston kehittyminen. Alkuopetuksessa lapsi vahvistaa perustaitojen oppimista, kävelemistä, juoksemista, hyppäämistä, heittämistä, kiinniottamista, potku- ja lyöntiliikkeitä. Näitä tulisi harjoittaa ahkerasti. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 484–486.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 tavoitteena on kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan itsenäisesti ja yhdessä uusia, erilaisia

liikuntatehtäviä sekä rohkaista ilmaisemaan itseään liikunnan avulla. Oppilasta ohjataan harjaannuttamaan havaintomotorisia taitoja sekä havainnoimaan itseään. Oppilaan motoristen taitojen oppimista vahvistetaan, niin että oppilas oppii soveltamaan niitä eri ympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina. Oppilaille annetaan mahdollisuuksia harjaannuttaa taitojaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä. Oppilas tutustuu vesiliikuntaan ja oppii alkeisuimataidon. (POPS 2014, 148–149.) Pienet alakoululaiset janoavat päästä esiintymään ja näyttämään omaa osaamistaan ja ovatkin siksi innokkaita kokeilemaan ja leikittelemään erilalla asioilla. Tätä ominaisuutta opettajan olisi hyödynnettävä opetustilanteissa. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 489.)

Laakson, Nupposen ja Telaman (2007) mukaan lapsen kasvava ja kehittyvä liikuntaelimestö tarvitsee runsaasti harjoitusta ja toimintaa, mutta liikunta antaa myös merkittävän kasvualustan henkiselle kehitykselle. Liikunnan avulla lapsi saa kokemusta omasta kehostaan, sen toiminnasta ja suorituskyvystä. Nämä ovat tärkeitä itsetuntemukselle ja minäkuvan kehittymiselle. Kun lapsi kokee liikunnallista pätevyyttä, hänen itsearvostuksensa paranee. Liikunta tarjoaa myös tärkeän sosiaalisen ympäristön, jossa voidaan opetella yhteistyön taitoja ja toisen huomioon ottamista. Liikunnan avulla pystytään solmimaan myös tärkeitä ystävyyssuhteita. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 psyykinen toimintakyky on nostettu yhdeksi keskeiseksi tavoitteeksi liikuntakasvatuksessa. Oppilasta tuetaan myönteisen minäkuvan vahvistamisessa, ohjataan itsenäiseen työskentelyyn sekä monipuoliseen itsensä ilmaisuun. Varmistetaan, että oppilas saa myönteisiä liikunnallisia kokemuksia ja rohkaistaan oppilasta kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja. (POPS 2014, 148–149.) Huismanin ja Nissisen (2005, 29) mukaan itsetunto on keskeisessä roolissa tavoitteiden saavuttamisessa. Hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan totuudenmukaista kuvaa omista taidoista, tiedoista ja ominaisuuksista. Positiivisella oppimiskokemuksella on tärkeä vaikutus myös koulu-uran myöhemmässä vaiheessa.

Liikunnan avulla pystytään helposti opettamaan eettisiä kasvatustavoitteita. Liikunta tarjoaa ainutlaatuisen tilaisuuden pohtia oikeaa ja väärää. Liikunnan avulla pystytään opettamaan itsekkyiden ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita luonnollisissa



tilanteissa. Harvassa muussa toiminnassa tulee esiin niin paljon moraalikasvatuksen kannalta haasteellisia tilanteita kuin peleissä ja leikeissä. Liikunta antaa myös paljon mahdollisuuksia inhimilliseen kasvuun ja kognitiiviseen kehitykseen. Toiminnallisena oppiaineena liikunta auttaa monia, joilla on haasteita teoreettisissa aineissa, joissa istutaan paljon paikoillaan. Liikunta sisältää myös runsaasti ilmaisullisuutta, esteettisyyttä ja luovuutta. (Laakso 2007, 22.)

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa ja toisen huomioon ottamista. Sääkslahden ja Lauritsalon (2013, 488) mukaan sosiaaliset taidot vaativat empatiakykyä. Liikuntatilanteissa sattuu ja tapahtuu kaikenlaista niin välitunnilla liikkeessä kuin liikuntatunnilla, joten tämä antaa hyvät mahdollisuudet empatian harjoittamiseen. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 nostetaan myös sosiaaliset taidot liikunnan tavoitteiksi. Oppilasta ohjataan säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa. Oppilasta tuetaan yhteistyötaitojen kanssa, kuten sovittujen sääntöjen noudattamisessa, vastuun ottamisessa yhteisten leikkien onnistumiseksi. (POPS 2014, 148–149.)

Jaakkolan mukaan ryhmässä harjoittelemine motivoi tehokkaaseen harjoitteluun, jos oppijat kannustavat toisiaan aidosti, ja ryhmähenki on tasa-arvoinen. (Jaakkola 2010, 182.) Kokkonen ja Klemola (2013, 208–209) kirjoittavat sosiaalisesta pätevyydestä. Sosiaaliseen pätevyteen liittyy toisen auttaminen, yhteistyö, toisen näkökulman huomioon ottaminen, neuvottelutaidot ja päätöksenteko. Lasten välisissä suhteissa korostuvat sosiaalisen pätevyyden kannalta toveriryhmään liittyminen, ristiriitojen ratkaisut ja leikin ylläpitämisen päämäärät.

Pelien ja leikkien avulla pienet koululaiset harjoittelevat onnistumisia ja epäonnistumisia, jotka herättävät erilaisia tunteita, ja näin lapsi oppii suhtautumaan virheisiin oppimisen oleellisena osana. Opettajan tehtävänä onkin luoda sellaisia tilanteita, että lapsi saavuttaa enemmän onnistumisen tunteita kuin epäonnistumisia. Välitunneilla ja liikuntatunneilla voi myös harjoitella häviämistä ja voittamista. Näissä tilanteissa opettaja joutuu ohjaamaan tilanteita siihen suuntaan, että oppilaat vähitellen alkavat hyväksyä, että asiat eivät aina mene niin kuin itse haluaa. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 489.)

## 2.2 Luokanopettajan edellytykset liikunnan opettamiseen

Millaiset edellytykset luokanopettajalla on liikunnan opettamiseen? Millaiset valmiudet luokanopettajakoulutus antaa siihen? Luokanopettajaksi voi opiskella opettajankoulutuslaitoksissa, joita on Helsingissä, Raumalla, Turussa, Jyväskylässä, Savonlinnassa, Joensuussa, Tampereella ja Rovaniemellä. Luokanopettajakoulutukseen kuuluu jokaiselle pakollisena liikunnan opintojakso, joka kuuluu perusopetuksessa opetettavien aineiden ja aihekokonaisuuksien monialaisiin opintoihin. Osassa opettajankoulutuslaitoksia voi opiskella myös 25 opintopisteen liikunnan perusopinnot ja 35 opintopisteen aineopinnot, jotka syventävät liikunnan opettamisen taitoja.

Millaisia asioita luokanopettajakoulutus painottaa liikunnan opetuksessa? Jyväskylän Yliopiston opettajankoulutuslaitoksen opetussuunnitelmassa kaikille pakolliseen liikunnan opintojaksoon on kirjattu seuraavia osaamistavoitteita, jolloin opintojakson suoritettuaan opiskelija:

- osaa tukea lapsen hyvinvoinnin kokonaisvaltaista kehitystä
- tietää liikunnan merkityksen yksilön hyvinvoinnin ja terveyden osana
- ymmärtää motorisen oppimisen perusteet koululiikunnassa
- osaa hankkia tietoa siitä, miten oppiminen liikunnan toimintaympäristöissä tapahtuu
- tunnistaa liikunnassa ilmeneviä eriyttämisen tarpeita
- ja hallitsee riittävät liikunnalliset taidot. (Jyväskylän opettajankoulutuslaitoksen opetusohjelma 2016 – 2017, 20.)

Tutkimusten mukaan luokanopettajan omat liikunnalliset kokemukset ja harrastuneisuus vaikuttavat siihen, kuinka hän liikuntaa opettaa. Jos luokanopettajien liikuntakokemukset ovat kielteisiä, he harrastavat epätodennäköisemmin liikuntaa, ja heiltä puuttuu itseluottamusta opettaa liikuntaa verrattuna niihin, joilla on myönteisiä kokemuksia.

Luokanopettajan omalla liikuntataustalla on todettu olevan yhteyksiä myös oppiaineeseen, sillä opettajan on havaittu sisällyttävän liikunnanopetukseen sellaisia liikuntalajeja, jotka ovat hänelle itselleen tuttuja kouluajoilta. Myös opettajan omalla lajitaustalla on havaittu olevan laajempia yhteyksiä liikunnanopetuksen painotuksiin. Esimerkiksi joukkuepelejä harrastaneet opettajat painottavat opetuksessa enemmän sosiaalisia taitoja. Liikuntataustalla on siis vaikutuksia koettuun pätevyYTEEN, asenteisiin ja aikomuksiin opettaa liikuntaa. (Valtonen & Ruismäki 2012, 24.)

Tutkimusten mukaan luokanopettajaopiskelijat nostavat tärkeinä asioina esille myönteisyyden, motivoituneisuuden, monipuolisuuden ja inklusion, jotka mainitaan myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa. Opiskelijat näkevät hyvän liikunnanopetuksen myönteisenä, monipuolisena ja kaikki oppilaat osallistavana, mitä voidaan pitää opettajakoulutuksen kannalta hyvänä merkinä. Kun opettajalla on työkokemusta valmennuksesta ja liikunnanohjauksesta, tai hänellä on liikunta-alan koulutusta, hän pitää monipuolista liikunnanopetusta tärkeänä. Opettajankoulutusta edeltävä työkokemus näyttää suuntaavan käsityksiä myönteisyyden korostamiseen sekä oppiaineeseen ja fyysisen suorituskyvyn painottamiseen liikunnanopetuksessa. (Valtonen & Ruismäki 2012, 27.) Valtonen (2016, 74) kuvaa väitöksessään myös luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä hyvästä liikunnanopetuksesta. Edellä mainittujen asioiden lisäksi opiskelijat pitävät hänen mukaansa myönteistä ilmapiiriä ja kaikkia osallistavaa toimintaa olennaisempina kuin oppisisältöjä.

Luokanopettajaopiskelijoita koskevan tutkimuksen mukaan korkea liikunnallinen minäkäsitys ja urheilun tärkeäksi kokeminen sekä hyvä fyysinen kunto vaikuttavat myönteiseen asenteeseen liikunnanopetuksessa. Tutkimusten mukaan myös opettamiseen liittyvän itseluottamuksen on todettu kasvavan opettajankoulutuksen edetessä. (Penttinen 2003, 44.)

Penttinen (2003, 100) tuo väitöksessään esille erilaisia seikkoja, jotka liittyvät luokanopettajien valmiuksiin opettaa liikuntaa. Vähintään joka viides perusopinnot suorittanut luokanopettajaopiskelija koki valmiutensa opettaa liikuntaa riittämättömiksi kaikilla sisältöalueilla. Yleisin epävarmuus liittyi telinevoimistelun, uinnin ja laskettelun

opettamiseen. Ammatillista riittämättömyyden tunnetta koettiin keskimäärin vähemmän, kun liikunnan erikoistumisopinnot oli suoritettu.

### 2.3 Opettajan rooli alakoulun liikuntakasvatuksessa

Tutkimusten mukaan opettajat ovat nostaneet 2000-luvulla Suomessa tärkeimmiksi liikuntakasvatuksen arvoiksi ilon, virkistyksen ja nautinnon. Tasa-arvoa, oikeudenmukaisuutta, sosiaalisuutta, terveyttä, kuntoa ja hyvinvointia pidetään myös hyvin tärkeinä. (Ilmanen 2013, 59.)

Alakouluikäiset ovat vanhempiin oppilaisiin verrattuna hyvin malttamattomia. Opettajan pitääkin aloittaa liikuntatuntin toiminta mahdollisimman nopeasti. Alakoulussa liikuntatuntien painopiste on liikunnallisten perustaitojen harjoittamisessa ja opettelemisessa. Liikuntatuntien tulee kuormittaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä harjoittaa keskittymistä vaativia taitoja sopivassa määrin vuorotellen. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 482.)

Fyysistä kuntoa ei voida tavoitella liikuntakasvatuksessa samassa mielessä kuin muita koulun oppimistavoitteita. Oppilas ei voi oppia itselleen hyvää fyysistä kuntoa. Hän voi oppia erilaisia tapoja kohottaa kuntoaan sekä ylläpitää sitä. Koulun liikuntakasvatuksen tunnit ovat rajalliset ja opettajan tulee miettiä tarkkaan oppimistavoitteiden toteutusta. Opettajan ammattitaitoon kuuluu se, että tunnit muodostuvat samalla riittävän tehokkaiksi myös kunnan kohentamisen kannalta. Kasvattaminen läpi elämän jatkuvaan liikuntaharrastukseen on hyvin perusteltu liikunnankasvatuksen tavoite. Liikunnan harrastamiselle on siis selkeät perustelut, ja kasvattaminen liikuntaan tulee nähdä yhtenä tärkeänä liikuntakasvatuksen tavoitteista. Monet tutkimustulokset ovatkin osoittaneet, että lapsi joka on oppinut liikkumaan jo lapsuudestaan asti, lisää hyvin todennäköisesti liikuntaharrastuneisuutta aikuisuudessaan. Kouluikäisen saaminen liikuntaharrastukseen pariin heijastuu siis hänen myöhempään elämäänsä. (Laakso 2007, 20.)

Valtakunnallinen perusopetuksen opetussuunnitelma linjaa yleiset opetuksen tavoitteet ja sisällöt. Jokainen koulu on myös velvollinen kirjaamaan oman koulunsa opetussuunnitelman. Liikunnasta tehdään vuosisuunnitelma, jossa on kirjattu opetussisällöt ja jaksojen pituudet. Vuosisuunnitelma on osa kotiin menevää tiedotetta. Vuosisuunnitelman yhteydessä tiedotetaan koulun yleisistä liikuntajärjestelyistä, toimintaperiaatteista ja liikuntavarustuksesta. Alkuopetusikäisten oppilaiden liikuntatunnit ovat yleensä yksöistunteja, mutta tästä eteenpäin suositaan suhteellisen paljon kaksoistunteja. Jos liikuntatunnit ovat aina koulupäivän päätteeksi, oppilaat eivät saa harjoitusta peseytymisestä. Opettajan on näin ollen hyvä keskustella näistä asioista niin oppilaiden kuin vanhempienkin kanssa. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 491.)

Nummisen (2005, 187–188) mukaan kasvattajan tulee nähdä oppilas subjektina ja näin pyrkiä vaikuttamaan oppilaan toimintaan. Opettajan ja oppilaan tulisi olla tasa-arvoisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Vuorovaikutuksesta pitäisi syntyä luottamuksellinen suhde, jolloin opettaja voi kehittyä ja oppilas rohkaistuu ilmaisemaan tunteensa aidosti. Avoin ja luottamuksellinen kommunikointi mahdollistaa oppilaan ja opettajan siirtymisen samalle aaltopituudelle. Opettaja tuntee oppilaan ajatukset paremmin ja pystyy olemaan näin oppilaan tukena hänen kehityksessään ja kasvussaan.

Lintunen (2003) on kirjannut Professori Ken Foxin kolme keskeistä tavoitealuetta liikuntakasvattajille, jotka näkevät myönteisen minäkäsityksen ja samalla aktiivisen liikuntaharrastuksen kehittymisen oppilaisaan. Ensinnäkin on tärkeää, että opettajan tulee antaa oppilaille myönteistä palautetta, jolloin pätevyyskokemukset kasvavat. Pätevyyskokemuksia voi saada vertailemalla itseään muihin, mutta niitä voi saada myös omasta kehittymisestäään ja omasta osaamisestaan. Opettajan tulisikin osata antaa palautetta monipuolisesti, jotta oppilaiden keskinäinen vertailu ei saisi niin suurta merkitystä. Toiseksi opettajan tehtävään kuuluu painottaa erilaisia osaamisalueita. Ihminen pitää tärkeinä niitä osa-alueita, joilla hän kokee olevansa pätevä. Opettaja voi laajentaa pätevyysosa-alueita, esimerkiksi tasapainottamalla ulkonäkökeskeisyyttä. Kolmanneksi opettajan on tärkeä antaa sosiaalista tukea. Opettajan tukea tarvitsevat etenkin oppilaat, jotka tuntevat itsensä kömpelöiksi, lihaviksi tai heikoiksi. Toimiva vuorovaikutus edistää viihtymistä koulussa. Opettajat tarvitsevat kehittyneitä vuorovaikutustaitoja, jotta pystyvät tukemaan oppilaiden yksilöllisiä tarpeita muun

opetuksen ohessa. Liikunnanopettajalle erityisen tärkeitä ovat myös ihmissuhdetaidot. Liikuntakasvatuksen tärkeänä tavoitteena on tarjota hyviä kokemuksia ja monipuolisia liikuntamahdollisuuksia kaikille lapsille ja nuorille. (Lintunen 2003, 45.)

Kokkosen ja Klemolan (2013) mukaan pienten lasten täytyy päästä leikkimään, jotta heidän lihaksistonsa, luustonsa ja kestävyyskuntonsa kehittyisivät, ja he pystyisivät tätä kautta harjoittamaan kaverisuhteiden muodostumista ja sosiaalisia suhteita sekä tunteiden säätelytaitoja. Opettajan tulee osata käyttää sellaisia opetustyyliä ja opetusmenetelmiä, jotka ovat toiminnallisia, lapsilähtöisiä ja antavat lapselle mahdollisuuden tiettyyn vapauteen, yrittämisen ja erehtymisen mahdollisuuteen. Pienet lapset tarvitsevat tuekseen turvallisen ja rohkaisevan aikuisen, fyysisesti turvallisen oppimisympäristön ja psykologisesti turvallisen ilmapiirin. (Kokkonen & Klemola 2013, 212.) Alkuopetusikäiset lapset auttavat mielellään opettajaa. Liikuntatilanteet vaativat usein välineiden ja telineiden organisointia, ja tässä yhteydessä opettajalla onkin oiva tilaisuus kasvattaa pienten oppilaiden vastuuntuntoa ottamalla heidät mukaan työhön. Ennen tuntia liikuntavälineet laitetaan yhdessä paikoilleen ja tunnin päätyttyä palautetaan yhteistuumin varastoon. Tämä opettaa lapsille, että liikuntatilanteet vaativat ennakkovalmisteluja ja vaivanäkää sekä yhteisten välineiden huolenpitoa. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 491.)

Valtonen (2016, 38) tuo väitöksessään esille opettajan toiminnan hyvän liikunnanopetuksen kuvaajana. Opettajan vastuulla oleva opetus koostuu loogisista, psykologisista ja moraalisisista osista. Loogisia osia ovat tehtävän määrittely, demonstrointi, selitys, korjaus ja tulkinta. Psykologiseen osaan liittyvät motivointi, kannustaminen, palkitseminen, rankaiseminen, suunnittelu ja arviointi. Moraaliseen osaan kuuluvat opettajan toiminnan rehellisyys, rohkeus, suvaitsevaisuus, kunnioitus ja oikeudenmukaisuuden edistäminen.

Liikuntakasvatuksessa opettajan tulee osata huomioida sekä oppilaiden yksilölliset valmiudet että yhteisölliset koko ryhmän tavoitteet. Huovisen ja Rintalan (2013, 382–392) mukaan lasten liikunnalliset taidot, fyysinen toimintakyky ja motoriset taidot vaihtelevat suuresti jo varhaislapsuudessa. Lapsilla on myös hyvin paljon erilaisia kiinnostuksen kohteita ja hyvin vaihteleva innostus ja harrastuneisuus liikuntaan. Lasten liikunta-aktiivisuudessa, sen määrässä ja laadussa on eroja jo päiväkotij-

alakouluvaiheessa. Opettajan tehtävänä on tarjota jokaiselle sopivia yksilöllisiä tehtäviä ja haasteita kuitenkin unohtamatta liikunnan yhteisöllistä luonnetta.

Valtosen ja Ruismäen (2012, 24) mukaan hyvään liikunnanopetukseen kuuluu tavoitteiden saavuttaminen. Kun tavoitteet saavutetaan, hyvä liikunnanopetus toteutuu. Opettajan toiminnan suunnittelun ja toteutuksen työkaluina toimivat valtakunnallisten opetussuunnitelmien perusteiden pohjalta laaditut kunta- ja koulukohtaiset opetussuunnitelmat, joissa on määritelty liikunnanopetuksen tavoitteet ja suuntaviivat. Päämääränä liikunnanopetuksessa on vaikuttaa oppilaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin niin yksilöllisellä kuin yhteisölliselläkin tasolla.

## 2.4 Liikunnan vaikutukset lapsuudessa

Liikunta vaikuttaa positiivisesti lapsen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Liikunta vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, estää haitallista painonnousua, ylläpitää ja kehittää fyysistä kuntoa sekä toimintakykyä. Liikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti myös lasten psyykkiseen kehitykseen. Parhaimmillaan liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä: fyysistä, kognitiivista, motorista, sosiaalista ja eettistä kasvua ja kehitystä. Perusta hyvälle terveydelle ja hyvälle liikuntatottumuksille luodaan jo lapsena. Mitä aikaisemmin lapsi oppii hyvät liikuntatottumukset ja terveelliset elämäntavat, sitä kestävämpiä tuloksia saadaan aikaan. (Syväoja ym. 2012, 9.)

Liikunta edistää ja lisää terveyttä sekä toimintakykyä. Liikunnan puute taas aiheuttaa terveydellisiä haittoja. Tammelinin (2013) mukaan liikuntasuositukset ovat muuttuneet vuosikymmenten aikana tutkimusten päivittyessä ja yhteiskunnan muuttuessa. 1970-luvulla on pidetty arvossa kuntoliikuntasuosituksia ja fyysistä kuntoa, kun taas 1990-luvulla on painotettu yleistä fyysistä kokonaisaktiivisuutta ja terveystoimintaa. Suositusten liikuntamäärien tarkkuutta ei pidä liikaa korostaa, sillä liikunnan vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä. Yleisesti ottaen voidaan kuitenkin todeta, että terveyden kannalta alle kouluikäiselle lapselle suositellaan kahta tuntia reipasta liikuntaa, kouluikäisille 7–

18-vuotiaille yhdestä kahteen tuntia ja aikuisille noin puolta tuntia liikuntaa päivässä. Kun 7-vuotias liikkuu vähintään kaksi tuntia päivässä ja 18-vuotias vähintään tunnin päivässä, useimmat liikkumattomuudesta johtuvat terveyshaitat vähenevät. Optimaalisten hyötyjen saavuttamiseksi liikuntaa tulisi harrastaa tätäkin enemmän. (Tammelin 2013, 63–64) Syväojan (2012, 9) mukaan seurantatutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta-aktiivisuus lapsena ja nuorena ennustaa aktiivisuutta myös aikuisena.

Nykytiedon mukaan tärkeää on päivän aikana ja eri tilanteissa ja toiminnoissa kertyvä liikunnan kokonaismäärä, jotta liikunnan terveysvaikutukset saavutetaan. Halmeen, Nupposen, Parkkisenniemen ja Pehkosen 2007 LAPS SUOMEN – tutkimuksessa selvitettiin 7–8-vuotiaiden liikunta-aktiivisuutta. Alle 8-vuotiaiden lasten liikunnan tutkiminen vaatii erityisiä tutkimusmenetelmiä, sillä he eivät vielä pysty vastaamaan kyselylomakkeisiin itsenäisesti eivätkä pysty pitämään päiväkirjaa. Tutkimus osoittaa, että arkipäivisin noin 60 prosenttia ja viikonloppuisin 70 prosenttia lapsista leikki sisä- ja ulkoleikkejä sekä katseli televisiota yli puoli tuntia päivässä. Lapset liikkuvat enemmän viikonloppuina kuin arkipäivinä. Käveleminen väheni kuitenkin viikonloppuina verrattuna arkipäiviin. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 44.)

Nuori Suomi Ry:n Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -hankkeen mukaan nuorista pojista noin puolet ja tytöistä noin 40 % liikkuvat terveyden kannalta riittävästi tunnin päivässä. Erittäin vähän tai ei lainkaan liikkuvia pojista on noin viidesosa ja tytöistä neljäsosa. Huolestuttavaa on, että viimeisen 20 vuoden aikana lapset ovat lihonneet, ja fyysinen kunto on heikentynyt huomattavasti. Ylipainoisia lapsia on alakouluiässä noin 10–15 prosenttia. Muutosten taustalla on elämäntapojen muutos. Televisio, netti ja tietokone istuttavat lapsia yhä enemmän ruudun ääressä. Liiallisella istumisella on terveydellisiä haittavaikutuksia. Aktiivinen liikuntaharrastuneisuus lapsuudessa ja nuoruudessa lisää todennäköisyyttä jatkaa liikunnan harrastamista aikuisiällä. (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 4-5.)

Myös lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän 2008 laatiman liikuntasuosituksen mukaan maailma on muuttunut istuvammaksi, ja liikunta on vähentynyt. Lapset istuvat varsin paljon television ääressä. Suositusaika television katselulle on kaksi tuntia, mutta suurin osa katsoo televisiota enemmän kuin kaksi tuntia päivässä. Koulumatkojen



kulkeminen kävellen tai pyörällä on vähentynyt. Yhä useammin sosiaalisia suhteita hoidetaan puhelimesta tai netissä sen sijaan että mentäisiin tapaamaan ystäviä. (Karvinen & Tammelin 2006, 12.)

Tutkimukset osoittavat, että lasten liikalihavuus on yleistynyt viime vuosikymmeninä merkittävästi niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Liikunnanpuutteella ja epäterveellisellä ruokavaliolla on merkittävä vaikutus lasten liikalihavuuteen. Liikunnan edistämiseen tarvitaan uusia keinoja, jotta voimme kasvattaa terveitä ja hyvinvoivia lapsia ja sukupolvia. Ei auta, jos pelottelemme lapsia riskitekijöillä ja sairauksilla. Alakouluiässä omatoiminen arkiliikkuminen on tärkeä osa kokonaisliikuntaa, joten vanhemmilla on tärkeä rooli motivoida lasta jokapäiväiseen liikkumiseen ja vähentää ruutuaikaa. Lisäksi liikuntaa tulisi lisätä väestötasolla ottaen huomioon lasten ja nuorten liikuntamieltymykset. Kouluilla on parhaat edellytykset koko ikäluokan tavoittamiseen ja näin liikunta-aktiivisuuden turvaamiseen. Tarvitaan yhteistä tahtotilaa nähdä terveyttä edistävien päätösten vaikutukset kansanterveyteen ja talouteen. (Valtonen, Heinonen, Lakka & Tammelin 2013, 1153–1157.)

Lasten ja nuorten liikunta -tilannekatsauksen 2014 ja kansainvälisen vertailun mukaan suurimman osan suomalaisista lapsista ja nuorista tulisi liikkua enemmän. Lasten ruutuaikaa tulisi huomattavasti vähentää ja liikuntaa lisätä. Lasten ja nuorten arjessa tulisi olla omatoimista aktiivista leikkiä ja liikuntaa, aktiivisia koulumatkoja sekä osallistumista organisoituun liikuntaan ja urheiluun. Kaikissa Suomen päiväkodeissa ja kouluissa tulisi ottaa huomioon fyysisen aktiivisuuden edistäminen. Etenkin vähiten liikkuvat lapset tulisi huomioida. Liikunta vähenee voimakkaasti murrosiässä, joten huomiota tulisi erityisesti kiinnittää siirtymävaiheisiin alakoulusta yläkouluun ja yläkoulusta toisen asteen oppilaitoksiin. Lapset pitäisi ottaa mukaan liikuntatoiminnan suunnitteluun niin kotona, päiväkodeissa kuin koulussa. (Gråsten, Liukkonen, Jaakkola & Tammelin 2014, 9.)

Gråstenin ym. (2014, 17–21) mukaan ruutuaikaa pitäisi radikaalisti vähentää, kouluissa oppilaille tulisi tarjota muita työskentelyvaihtoehtoja kuin istuminen, ja toiminnallisia opetusmenetelmiä tulisi lisätä ja näin vähentää yhtämittaista liikkumatonta aikaa koulupäivän aikana. Koulun liikuntatuntien määrää pitäisi lisätä sekä kiinnittää huomiota liikuntatunneilla viihtymiseen. Tehtäväsuuntautuneet harjoitukset ovat mielekkäistä ja

motivoivat oppilasta. Toiminnassa tulisi korostua autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus, sillä nämä edistävät sisäisen motivaation syntymistä. Onnistumisen tunnetta ja positiivista palautetta ei tule liioin unohtaa.

## 3 LIIKUNNANOPETUKSESSA HUOMIOITAVIA ASIOITA

Uusikylän ja Atjosen (2005) mukaan Lahdes (1997) kuvaa opetusta näin. ”Opetus on kasvatustavoitteista johdattelevaa tarkoituksellista ja suunniteltua opettajan ja oppilaiden välistä sosiaalista, vuorovaikutuksellista toimintaa, jonka tarkoituksena on luoda oppilaalle edellytykset, oppimisen avulla, tavoitteiden saavuttamiseen.” Opetus on hyvin kokonaisvaltainen prosessi. (Uusikylä & Atjonen 2005, 19.) Liikunnan oppimistilanne eroaa muista koulun oppimistilanteista. Liikunnan erityispiirteisiin kuuluu eri oppimisympäristö, oman kehon käyttö työvälineenä, vaadittu yhteistoiminnallisuus sekä toiminnan ja suoriutumisen avoin näkyminen. (Huisman & Nissinen 2005, 27.)

### 3.1 Opettajan vaikutus liikuntamotivaatioon

Motivaatio on keskeisessä roolissa liikunnanopetuksessa. Motivaatiolla on vaikutusta niin liikunnan intensiteettiin, tehtävien valintaan, pitkäjänteiseen, pitkäkestoiseen suoritukseen ja itse suorituksen laatuun. Myönteisillä liikuntakokemuksilla pystytään vaikuttamaan liikuntaharrastusten jatkuvuuteen. Kun liikunnan luonnetta ajatellaan fyysisenä toimintana, ~~niin~~ on itsestään selvää, että siihen tarvitaan motivaatiota. Liikkuminen vaatii usein ponnistelua, energiaa, keskittymiskykyä ja toisinaan myös itsekuria. Motivaatiolähteet eivät tyypillisesti ole näkyviä. Kilpailuissa ulkoiset palkinnot motivoivat kilpailijoita, mutta se on hyvin pieni osa liikunnan motivaatiolähteistä. (Ryan & Deci 2007, 1.)

Kaikki opettajan didaktiset ratkaisut liikuntatunnin aikana vaikuttavat motivaatioilmastoon ja muokkaavat sitä tiettyyn suuntaan. Motivaatioilmasto vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon ja hyvinvointiin. Motivaatioilmasto tarkoittaa koettua, psykologista ilmapiiriä, joka ohjaa toiminnan tavoitteita. Liikuntatunneilla voi korostua tehtävä- tai minäsuuntautuneisuus. Myös oppilaat muokkaavat motivaatioilmastoa tiettyyn suuntaan. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162.)

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat kaikki opettajan pedagogiset ratkaisut. Koululiikunnan tehtävien tulee olla monipuolisia ja vaihtelevia, jolloin jokainen oppilas saa onnistumisen kokemuksia. Opettajan auktoriteetti vaikuttaa motivaatioilmastoon. Demokraattiset toimintatavat ja oppilaiden jatkuva kannustaminen ja osallistuminen päätöksentekoon merkitsevät myös vastuun siirtämistä oppilaille itselleen. Kun opettaja ei päättä ja määrää kaikesta, syntyy oppilaille autonomian kokemuksia, ja tämä lisää sisäistä motivaatiota. Palautteen antaminen on hyvin tärkeää. On tärkeää antaa positiivista palautetta kovasta harjoittelusta, yrittämisestä ja yhteistyöstä. Jos palaute annetaan julkisesti koko ryhmän edessä, se johtaa sosiaaliseen vertailuun. Palaute oppilaan kehittymisestä ja kovasta yrittämisestä tulisikin antaa pääsääntöisesti yksityisesti. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 301–303.)

Minäsuuntautuneen motivaatioilmaston on todettu olevan yhteydessä alhaiseen liikuntamotivaatioon, ahdistuneisuuteen liikuntatilanteissa ja alhaiseksi koettuun liikunnan tärkeyteen terveydelle. Minäsuuntautuneisuudella tarkoitetaan sitä, että oppilaat kokevat pätevyyden tunnetta, kun pystyvät voittamaan toiset ja pystyvät saavuttamaan hyviä tuloksia tai suoriutuvat tehtävästä paremmin kuin toiset. (Liukkonen ym. 2007, 162–163.)

Tehtäväsuuntautuneet oppilaat kokevat pätevyyttä, silloin kun oppivat uutta ja kehittyvät omissa taidoissaan, yrittävät kovasti ja tekevät yhteistyötä toisten kanssa. Pätevyyttä koetaan, kun oma suoritus kehittyy, eikä vertailla omaa suoritusta muiden suorituksiin, joten myös alhaisen liikuntataidon omaavat voivat kokea onnistumisen tunteen. Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on todettu olevan hyvin positiivinen vaikutus oppimiseen. Opettajan onkin hyvä varmistaa, että tehtäväsuuntautunutta toimintaa on enemmän kuin minäsuuntautunutta, jotta mahdollisimman moni pystyy

saamaan onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä. Näin tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto vahvistaa fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista myös myöhemmällä iällä. (Liukkonen ym. 2007, 163.)

Opettajalla on suuri merkitys oppilaan motivaatioon. Hän voi toiminnallaan ja asenteillaan viestittää oppilailleen omia päämääriään ja arvostuksiaan ja suhtautumistaan suoriutumiseen ja oppimiseen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että opettajan yleiset oppimista koskevat uskomukset vaikuttavat motivaatioon ja koulusuoriutumiseen. Opettajan usko opetuksen mahdollisuuksiin ja myönteiset ennakkoinnit tietyn oppilaan omista mahdollisuuksista heijastuvat opettajan tavasta ohjata lasta. Tämä näkyy runsaana positiivisena palautteena, kiitoksena ja rohkaisuna. (Aunola 2002, 117.)

### 3.2 Suunnittelu luokanopettajan työkaluna

Suunnittelu on yksi opettajan tärkeimmistä työkaluista. Ilman suunnitelmaa opetus on vain oppilaiden pitämistä kiireisinä ja iloisina. Kun opettaja välittää työstään ja oppilaistaan, hän asettaa opetukselle tavoitteita ja suunnittelee oppitunnit tavoitteiden mukaisesti. Suunnittelu-aikaan vaikuttaa opettajan tausta ja kokemus. Kun opettaja ei osaa tai tiedä jotain asiaa hyvin, täytyy suunnitteluun käyttää enemmän aikaa, jotta opetus on tehokasta. Suunnitteluun kuuluu myös oppilaiden tuntemus. Opettajan tulee myös tietää oppilaistaan hyvin paljon. (Graham 2008, 15–19.)

Opetuksen suunnittelu pohjautuu perusopetuksen suunnitelman perusteisiin ja sieltä nouseviin tavoitteisiin ja sisältöihin. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 mukaan liikunnan opetuksen tehtävänä on tukea oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä, niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin toimintakykyä sekä lisätä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Siinä painotetaan positiivisia kokemuksia ja liikunnallista elämäntapaa. Liikunnan avulla edistetään tasa-arvoa, yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurista moninaisuutta. Opetuksessa otetaan huomioon vuodenaikojen ja paikallisten olosuhteiden tarjoamat mahdollisuudet. Oppilaita kasvatetaan liikkumaan

sekä kasvatetaan liikunnan avulla. Opetuksessa otetaan huomioon oppilaan ikä- ja kehitystaso niin motoristen taitojen oppimisessa kuin fyysisten ominaisuuksien harjoittelemisessa. Liikunnan avulla harjoitellaan myös toisen kunnioittamista, vastuullisuutta, pitkäjänteistä itsensä kehittämistä ja tunteiden säätelyä sekä myönteisen minäkäsityksen kehittymistä. Liikunta tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia iloon, keholliseen ilmaisuun, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen, leikinomaiseen kisailuun ja ponnisteluun sekä toisen auttamiseen. Alakouluikässä tärkeää on leikinomainen liikkuminen. Pääpaino on havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen oppimisessa, yhdessä tekemisessä ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä sekä myönteisten kokemusten vahvistamisessa. (POPS 2014, 148.) Opetussuunnitelma ohjaa opetusta, mutta myös auttaa opetuksen toteuttamisessa. Parhaimmillaan opetussuunnitelma on oppilaiden, opettajien ja huoltajien yhteistyön väline, jossa sovitaan yhteisistä arvoista, tavoitteista ja sisällöistä. Opetuksen kehittymiselle luodaan yhteinen suunnitelma, joka antaa hyvät edellytykset opetuksen kehittymiselle ja oppimista edistävälle hyvälle työskentelyilmapiirille. (Rintala ym. 2012, 240.)

Sääkslahden (2013, 289–290) mukaan koulun opetussuunnitelmatyö vaatii yhteistyötä kaikkien liikuntaa opettavien kesken. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon monipuolisuus, oman koulun liikuntatilat ja välineet, koulun lähiympäristön liikuntamahdollisuuksien tehokas hyödyntäminen ja koulutyön organisoiminen niin, että liikuntatunnit sijoittuvat lukujärjestykseen mielekkäällä tavalla.

Lukuvuoden aikana tarvitaan monenlaisia opetussuunnitelmia. *Vuosisuunnitelmasta* näkyy, mitä kaikkea lukuvuoden aikana tulisi opiskella ja millaisessa tahdissa. Vuosisuunnitelmasta näkyvät myös kyseisen ajanjakson kasvatustavoitteet. (Uusikylä & Atjonen 2005, 66.) Lukuvuosisuunnitelma on osa kotiin vietävää vuositiedotetta, jonka yhteydessä ilmoitetaan koulun yleisistä liikuntajärjestelyistä, toimintaperiaatteista ja asianmukaisesta varustautumisesta liikuntatunneille. (Sääkslahti 2013, 291.) Koko lukuvuodeksi on hankala tehdä yksityiskohtaista suunnitelmaa, joten tarvitaan *jaksosuunnitelmia*. Jaksosuunnitelma voi kattaa viikon, parin tai kuukauden mittaisen jakson, joka pitää sisällään tavoitteita, oppimateriaaliviitteitä, integraatioehdotuksia sekä kaavailuja eri aiheisiin sopivista opetusmenetelmistä ja työtavoista. (Uusikylä & Atjonen 2005, 66.) Sääkslahti (2013, 291) kertoo myös *lukukausisuunnitelmasta*, josta näkee, kuinka hänen liikunnanopetuksensa etenee yhden lukukauden aikana. Sen pohjalta

opettaja tekee kotiin vietäväksi oppilaille ja heidän huoltajilleen liikuntasuunnitelman, josta näkyvät liikunnanopetuksen paikka, ajankohta, tarvittava vaatetus ja välineet sekä muut huomioitavat seikat.

Kokenutkin opettaja tarvitsee päiväkohtaista suunnittelua. Erityisesti liikuntatunti vaatii ennakkovalmistelua oppimisympäristön ja tavoitteiden asettelun takia. (Uusikylä & Atjonen 2005, 66.) Heikinaro-Johanssonin ja Hirvensalon (2007, 104) mukaan oppilaan yksilölliset tarpeet ja opetuksen eriyttäminen onnistuvat paremmin, kun opetussuunnitelma on laadittu ensin koko ryhmälle. Ensimmäiseksi opettajan on hankittava tietoa oppilaistaan. Oppilaiden taidot, persoonallisuuspiirteet ja kiinnostuksen kohteet vaikuttavat suunnitelman laatimiseen. Toiminnan tarkoituksen ja tavoitteiden määrittäminen on tärkeässä roolissa suunnittelussa. Tavoitteet tekevät mahdolliseksi sekä opettajan että oppilaiden tietoisien toiminnan.

Opettaja tarvitsee tietoa lapsista, heidän kehityksestään ja ominaisuuksistaan. Opettajalla on oltava yleisdidaktista tietoa ja taitoa sekä aineenhallinta, sekä sisältö- ja menetelmätiedon tuntemus. Oppimista ohjaavat aina tietyt tavoitteet ja päämäärät, joihin liittyy vahvasti opetussuunnitelma. Opettajan on tunnettava lasten yksilölliset valmiudet ja mahdollisuudet. (Brotherus, Hytönen & Krokfors 2002, 126–127.) Oppijan kokonaisvaltainen kehitys huomioidaan niin, että tavoitteet määritellään kullekin kehityksen osa-alueella erikseen. Tavoitteet määritellään (1) psykomotorisille taidoille, (2) kognitiivisille taidoille ja (3) sosiaalis-affektiivisille taidoille. Opettajan kannattaa muistaa asettaa vain muutama päätavoite, jotta työ ei käy mahdottomaksi. (Sääkslahti 2013, 293.)

Opettajan suunnitteluun kuuluu, että hän päättää millaisia harjoituksia tehdään ja kuinka paljon. Tehtävien tulee olla ikätasolle sopivia. Opettaja päättää, kuinka monta kertaa kutakin harjoitetta tehdään ja kuinka paljon harjoitteeseen käytetään aikaa. Myös tehtävien järjestys pitää miettiä etukäteen. Opettajan tulee miettiä, mitä työtapaa eli opetusmenetelmää hän käyttää. Työtapaa antaa opetukselle suunnan ja vaikuttaa ohjeiden antamiseen, organisointiin, palautteenantamiseen ja ryhmän hallintaan. Useat tutkimukset osoittavat, että taitavat opettajat hallitsevat laajan kirjon eri opetusmenetelmiä ja pystyvät muokkaamaan niitä opetuksessaan joustavasti. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 105.)

Yksittäistä liikuntatuntia suunnitellessaan opettajan tulee ottaa huomioon liikuntatunnin intensiteetti. Liikuntatunneilla tulee olla intensiivisiä, hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavia ja keskittymistä vaativia tehtäviä sopivasti vuorotellen. Yläkoululaisiin verrattuna pienet oppilaat ovat paljon malttamattomampia. Opettajan tulee pyrkiä aloittamaan tunnin toiminnallinen osuus hyvin nopeasti, jotta oppilaiden keskittyminen ei herpaannu. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 491- 492.)

### 3.3 Luokanopettajalta vaadittavia taitoja liikunnanopetuksessa

Uusikylän ja Atjosen (2005) mukaan oppiminen on monitahoista. Oppimiseen liittyy muutakin kuin tietojen ja taitojen kognitiivista oppimista. Esimerkiksi mallioppimisen avulla opitaan taitoja, asenteita, käyttäytymismalleja ja suhtautumista muihin ihmisiin. Opetustapa muokkautuu sen mukaan mitä kulloinkin opetetaan ja halutaan oppia. (Uusikylä & Atjonen 2005, 22.) Varstalan (2007, 126) mukaan oppimista on, kun oppilaan käyttäytymisessä ja ajattelussa havaitaan muutoksia. Liikunnanopetuksessa oppilas voi esimerkiksi oppia uusia liikuntataitoja, saada tietoa siitä, miten fyysisen kunnan eri osa-alueita voidaan harjoittaa, tai oppia toimimaan tarkoituksenmukaisesti.

Nummisen ja Laakson (2004) mukaan opettajan opetustaito koostuu suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista, joissa on aina tavoite ja päämäärä. Tehokkaassa opetuksessa opettaja käyttää edellisiä taitoja joustavasti ja hallitsee liikunnanopetuksen kokonaisuudet. Kokonaisuuksien hallinta tarkoittaa opetuksen perustaitojen, kuten oppiaineksen, kommunikaatiotaitojen ja motivoinnin hallintaa sekä erilaisten työtapojen soveltamista ja eriyttämisen taitoa. (Nummisen & Laakso 2004, 34–35.) Opettajan opetustaidot edistävät oppimista. Joskus opettajan määrätietoinen ja selkeä opetus edistää opetusta parhaiten. Usein voi olla parasta, että opettaja toimii taustalla, palautteen antajana ja näin tukee oppilaan itsenäistä harjoittelua. (Uusikylä & Atjonen 2005, 23.)



Sääkslahden ja Lauritsalon (2013, 494) mukaan alakoulussa opettajan tehtävänä on toimia vastuullisena aikuisena ja muistaa, että jokainen on oma yksilönsä ja jokainen oppii omalla tavallaan. Opettajan tulee suunnitella liikuntatuntien sisällöt siten, että ne vastaavat lapsen tarpeita ja kiinnostuksen kohteita ikätaso ja yksilölliset erot huomioiden. Opettajan tulee muistaa kiinnittää huomiota erityisesti turvallisuuteen, huolenpitoon ja vastuukysymyksiin, koska alakoululaisten taidot huolehtia omaista asioistaan ovat vasta kehittymässä. Opettajan tulee myös toimia yhteistyössä oppilaiden huoltajien sekä terveydenhuollon kanssa.

Jaakkola (2013) kirjoittaa, että liikuntataitoja opitaan tekemällä, joten toiminnan määrä pitää pystyä maksimoimaan opettamistilanteissa. Kun toimintaa pyritään maksimoimaan, opettajan on otettava koko käytettävissä oleva tila mahdollisimman hyvin käyttöön. Mikäli turvallisuus ja opetussisällöt antavat mahdollisuuden, tilaan voidaan rakentaa rinnakkaisia suorituspaikkoja. Tällöin jonottaminen vähenee ja suorituksia tulee näin enemmän. (Jaakkola 2013, 366.) Uusikylä ja Atjosen (2007, 118) mukaan oppilaille annettavat eriyttävät tehtävät myös vähentävät sosiaalista vertailua ja oppilaiden motivaatio oppimiseen todennäköisesti lisääntyy.

Opettajan oppimiskäsityksellä on suuri merkitys toiminnan määrään. Jos opettaja on behavioristisesti ajatteleva, hänen toimintansa etenee seuraavasti: ohjeiden antaminen – mallisuorituksen näyttäminen – oppilaiden ohjaus harjoitukseen – palautteen antaminen. Tämä opettamistapa saa aikaan runsaasti passiivista toimintaa. Oppilaiden kannalta on tärkeää, että he saavat harjoitella mahdollisimman paljon, eikä kuunteluun käytetä turhaa aikaa. (Jaakkola 2013, 366–367.) Behavioristisen oppimiskäsityksen heikkouksia ovat inhimillisen vuorovaikutuksen mekanisoituminen ja oppijan ymmärtäminen passiivisena vastaanottajana, joka ei ota vastuuta omasta oppimisestaan. Opettajalla tämä opettajajohtoinen malli on kuitenkin turvallinen ja johdonmukainen, ja se sopii monien perustaitojen opetukseen. (Uusikylä & Atjonen 2007, 142.) Opetusmalli riippuu siis hyvin vahvasti opetettavasta aiheesta, mutta jos liikuntatunnille halutaan saada maksimaalinen määrä toistoja ja harjoitteita, ei behavioristinen opetusmalli ole paras vaihtoehto.

Opettajan tulee ottaa huomioon opetuksen toteuttamisessa monenlaisia asioita, kuten opetusryhmä, ympäristö sekä käytettävissä olevat välineet. Kun opetuksessa suositaan

oppilasjohtoisia työtapoja, jolloin osallistujat voivat toimia pareittain tai pienissä ryhmissä, edistetään kaikkien osallistujien liikkumiseen käyttämää aikaa tunnilla. Opettajalle jää myös enemmän aikaa yksittäisten oppilaiden kohtaamiseen. (Rintala ym. 2012, 244.) Liikuntatunneilla opettajan on osattava ottaa huomioon paljon sellaisia asioita, joita pulpetissa istuminen ei niinkään vaadi. Sääkslahti (2013, 294) kirjoittaa turvallisuudesta ja organisoinnin tärkeydestä. Turvallisuuden vuoksi organisointi on tärkeässä roolissa suunnitteluvaiheessa. Hyvin mietitty organisointi vähentää turhaa välineiden ja oppilaiden siirtelyä, mikä säästää aikaa varsinaiselle liikkumiselle ja auttaa oppijoita oppimaan tehokkaammin. Liikuntatilojen ja välineiden kunto on tarkastettava aina tasaisin väliajoin. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 107).

Luokanopettajalla on suuri vastuu liikunnanopetuksessa. Grahamin (2008) mukaan liikunnanopetus on haasteellista peruskoulussa. Liikunta poikkeaa muista oppiaineista oppimisympäristöltään ja opetusmenetelmiltään. Toimintaympäristö aiheuttaa haasteita liikunnanopetukselle, sillä nyt oppilaat ovat liikkeessä, eivätkä istu pulpeteissaan. Opettajalla tulee olla kyky opettaa perustaidot sekä luoda oppitunti, jotka tempaavat oppilaat mukaansa ja antavat eritasoisille oppijoille heidän kehitystään vaativia tehtäviä. (Graham 2008, 3-4.) Perusopetuksen 1.–6. luokkien opetuksesta vastaa yleensä luokanopettaja, mutta yhtenäiskoulujen yleistyessä myös liikunnanopettajien määrä alakouluissa kasvaa. Alakoulujen liikuntakasvatus pyrkii tukemaan oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua ja oppimista. Opetuksen tulee myös vahvistaa oppilaiden myönteistä minäkuva. Liikuntamotivaatiolla on suuri merkitys opetuksessa ja oppimisessa. Liikunnanopetuksessa painottuvat kasvatus, motoristen perustaitojen harjoittelu ja erilaiset leikit ja pelit oppilaan ikätaso huomioiden. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 483.)

Graham (2008, 3-8) kertoo hyvästä opettajuudesta ja liikunnanopetuksen erilaisuudesta muihin aineisiin verrattuna. Liikunnanopetus eroaa muusta opetuksesta erityisesti oppimisympäristön suhteen. Jotkut opettajat keskittyvät opetuksessaan motorisiin taitoihin ja pelien pelaamiseen, toiset taas pitävät tärkeänä fyysistä kuntoilua. Kuitenkin aina tärkeimpänä asiana opetuksessa tulisi nähdä lasten positiivinen asenne liikuntaa kohtaan ja fyysinen aktiivisuus.

Liikunnanopetuksen tulee kestää vähintään 150 minuuttia viikossa, ja sen tulee tapahtua pätevän liikunnanopettajan johdolla. Opetuksen tulee olla oppilaan kehitystason mukaista, ja liikunnan tulee tapahtua asianmukaisessa liikuntaan soveltuvassa toimintaympäristössä. Liikunnan tulee tukea oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosioemotionaalista kehitystä monipuolisesti motoristen taitojen harjoittamisen kautta. Liikuntakasvatus tukee sosiaalisten ja yhteistoiminnallisten taitojen kehittymistä, ja tämä edistää oppilaan monikulttuurisen ymmärryksen kehittymistä. Säännöllisen ja riittävän fyysisen aktiivisuuden omaksuminen on merkityksellistä saavutettujen hyötyjen kannalta. Liikunnanopetuksen tulee olla soveltuvaa, mikä tarkoittaa, että opetuksen tulee mahdollistaa kaikkien oppilaiden mukanaolo ja maksimoida liikuntatuntien aikaisen liikunnan määrä. (Valtonen 2016, 35.)

## 4 TUTKIMUKSEN TEHTÄVÄ

Mielestäni ei ole yhdentekevää, kuka kasvattaa lapsia liikuntaan ja liikunnan avulla. Liikunnalla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiseen terveyteen. Lapsen kehitykselle on hyvin tärkeää, että liikuntaa kohtaan syntyy positiivinen asenne jo varhaisessa vaiheessa. Kouluilla ja opettajilla on suuri merkitys luotaessa positiivista asennetta liikuntaa kohtaan. Alkuopetusikäisten liikunnanopetuksessa tärkeiksi seikoiksi muodostuvat kasvattaminen, turvallisuus, opettajan vastuullisuus, oppilaan ikätasojen ja yksilöllisten erojen huomioiminen. Tämän tutkimuksen aiheena on tutkia luokanopettajien liikunnanopetuskokemuksia alkuopetusikäisille lapsille. Tutkimustani ohjaa seuraava tutkimuskysymys: ”*Millaisia kokemuksia luokanopettajilla on alkuopetusikäisten lasten liikunnanopetuksesta?*”

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämä tutkimus on laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus vie tutkijan lähelle tutkittavaa kohdettaan, ja sen perusajatuksena on tavoittaa tutkittavien näkökulma, heidän näkemyksensä tutkittavasta ilmiöstä. Tyypillisiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu ja havainnointit. (Kiviniemi 2001, 68.) Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkija ei pysty irtautumaan kokonaan arvolähtökohdista, sillä arvot muovaavat sitä, mitä pyrimme ymmärtämään. Objektiivisuutta ei myöskään pystytä täysin saavuttamaan, sillä tutkija ja se, mitä tiedetään, nivoutuvat saumattomasti yhteen. Yleisesti todetaan, että laadullinen tutkimus ei pyri todentamaan jo olemassa olevia väittämiä vaan pyrkimyksenä on pikemminkin löytää tosiasioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.) Tässä tutkimuksessa pyrittiin pääsemään lähelle luokanopettajan maailmaa ja sitä kuinka luokanopettaja kokee liikunnan opettamisen alkuopetusikäisille.

### 5.1 Tutkimuksen menetelmävalinnat

Fenomenologian varsinaisena isänä ja perustajana voidaan pitää filosofi Edmund Husserlia. Pulkkinen (2010) kirjoittaa Husserlin fenomenologian käsityksistä ja sen loputtomasta tehtävästä pyrkiä saamaan ote kokemuksellisesta todellisuudesta. Husserl esitti, että ymmärrys todellisuudesta on saavutettavissa vain kääntymällä kokemuksesta riippumattoman ”objektiivisuuden todellisuuden” sijasta subjektiivisesti annettuun

elämismaailmaan, jonka tieteet olettavat itsestäänselvytenä ja jonka osana niillä itsellään on vasta merkitystä. Husserlin esittämä fenomenologia pyrki hahmottamaan elämismaailmaa – viime kädessä todellisuuskokemuksen yleisiä rakennepiirteitä. Husserlin mukaan fenomenologiassa tutkitaan ”asioita itsenään” – sitä konkreettista todellisuutta, jota elämme. (Pulkkinen 2010, 25–27.) Fenomenologiassa tutkitaan kokemuksia. Kokemus käsitetään tässä yhteydessä ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteen, siihen todellisuuteen, jossa hän tällä hetkellä elää. (Laine 2001, 26.)

Tässä tutkimuksessa tutkitaan opettajuutta, luokanopettajan kokemuksia liikunnan opettamisesta. Millaisia kokemuksia luokanopettajilla on alkuopetusikäisten lasten liikunnanopetuksesta? Kokemukset syntyvät vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa. Luokanopettajan kokemukset syntyvät vuorovaikutuksessa oppilaiden, kouluympäristön ja muiden opettajien kanssa. Fenomenologiassa tutkitaan ihmisen suhdetta omaan elämäänsä. Ihmistä ei voida ymmärtää ilman tätä suhdetta. Isä on isä, koska hänellä on lapsia. Suhde lapsiin tekee isän isyyden merkitykselliseksi. Opettajan opettajuus on suhdetta oppilaisiin sekä koulutusinstituuttiin. Tätä suhdetta tutkimalla saamme selville opettajuuteen liittyvän luonteen. (Laine 2001, 26–27.) Fenomenologian kohdealueena on ”ilmiö”, joka näyttäytyy merkityksellisessä kokemuksessa. Fenomenologian tutkimus erittelee todellisia, kokemuksellisesti ilmeneviä asioita suhteessa ominaiseen tapaan tulla esille ja ilmi. (Backman 2010, 68.)

Kakkorin ja Huttusen (2001, 2) mukaan husserlilaista fenomenologiaa voisi kuvata yleisellä tasolla filosofian tutkimussuuntaukseksi, joka pyrkii tutkimaan tietoisuuden rakenteita havaintokokemuksessa. Husserlin merkittävämpänä saavutuksena voidaan pitää reduktiota eli niin sanottua sulkeistamista. Yksinkertaistettuna ja tiivistettynä reduktio tarkoittaa muutosta tavallisesta ja yksinkertaisesta asenteesta maailmassa kohdattavien objektien suhteen reflektiiviseen asenteeseen. Husserlin mukaan tutkijan on päästettävä irti kaikista maailmaa koskevista ennakoasetuksista ja sen vuoksi sulkeistettava maailman olemassaolo ja nähtävä asioiden ilmeneminen meidän tietoisuudessamme. Toisin sanoen maailman olemassaolo sulkeistetaan – ei kiistetä, vaan hyllytetään. Husserlin kuuluisan sanonnan mukaan meidän on palattava ”asioihin itseensä”, *Zu den Sachen selbst*”. Tämä sanonta viittaa Husserlin pyrkimykseen ottaa uusi lähestymistapa konkreettisesti koettuun ilmiöön, lähestymistapaan, jossa on

mahdollisimman vähän ennakkoluuloja ja asenteita. Lehtomaan (2005) mukaan fenomenologinen reduktio on menetelmä, jonka avulla epäolennaisuudet pyritään siirtämään muualle ja keskittymään tutkimuksen olennaisiin kysymyksiin. Sulkeistaminen tekee tilaa oivaltamiselle ja havaitsemiselle. (Lehtomaa 2005, 165.) Omien ennakkokäsitysteni reflektoinnin aloitin jo ennen tutkimusaineiston, haastatteluiden tekemistä. Kirjoitin ylös joitakin pohdintojani, mutta pääsääntöisesti omien ennakkokäsitysteni sulkeistaminen tapahtui ajatustyön avulla. Ajatustyötä jatkoin koko tutkimuksen tekemisen ajan. Lehtomaan (2005, 166) mukaan onkin tärkeää, että sulkeistaminen koskee koko fenomenologista tutkimusta alusta loppuun asti.

Kakkorin ja Huttusen (2001, 5) mukaan hermeneutiikalla tarkoitetaan yleisellä tasolla tulkittamista. Friedrich Schleiermacher kertoo yleisesti hermeneutiikasta, jonka periaatteita voidaan käyttää ja soveltaa kaikkeen kielelliseen tulkintaan. Hän ymmärtää hermeneutiikan ymmärtämisen taidoksi, jossa on dialogi puhujan ja kuulijan välillä. Sitä, kuinka kuulija ymmärtää puhujan merkityksen, hän kuvaa mysteerin kaltaiseksi. Hermeneuttinen kehä muodostuu osien ja kokonaisuuksien vuorovaikutuksesta, jonka tarkoituksena on saavuttaa se, mitä puhuja on todella tarkoittanut. Hermeneuttiselle kehälle hyppääminen on välttämätöntä, jotta ymmärrämme osat kokonaisuuksista ja jotta saamme koottua kokonaisuudet osasista.

Niskasen (2005) mukaan, kun astumme hermeneuttiseen kehään, esiymmärrys aiheesta on jo olemassa. Niskanen kirjoittaa myös Schleiermacherin mukaisesta hermeneuttisesta lähtökohdasta. Schleiermacherin mukaan hermeneuttiseen lähtökohtaan kuuluu kysymys siitä, kuinka teksti ymmärretään. Hermeneuttinen ymmärtäminen on kehämäinen. Kehä kokonaisuutena määrittelee yksittäisiä osia ja osat muodostavat yhden kokonaisen kehän. Mitään ilmausta ei voida ymmärtää vain itsensä avulla, vaan jokainen ilmaus on ymmärrettävissä omassa kontekstissään. (Niskanen 2005, 91.) Tutkimusta tehdessäni pyrin esiymmärrykseni sulkeistamiseen, mutta huomasin, etten pystynyt sulkeistamista täysin noudattamaan. Kun poimin aineistosta tärkeitä huomioita ja merkityksiä, esiymmärrykseni aiheesta oli koko ajan läsnä. Pyrin kuitenkin pitämään mieleni laajana ja avarakatseisena, jotten olisi jättänyt yhtään tärkeää merkitystä huomaamatta. Varton (1992) mukaan hermeneuttiseen kehään kuuluu tapamme ymmärtää. Se ei ole umpeutuva kehä, vaan ymmärryksen jälkeen palataan aina omiin lähtökohtiin ja pidetään lähtökohdan ymmärtämistä seuraavana lähtökohtana, joka vapauttaa. (Varto 1992, 69.)

Nostin aineistosta esille merkityksenantoja ja tärkeitä seikkoja oman ymmärrykseni valossa. Jokaisessa tutkimuksen tekovaiheessa on läsnä oma tulkintani aiheesta, mutta pyrin koko ajan pitämään kiinni tutkittavien omasta kokemusmaailmasta.

Kakkorin ja Huttusen (2001) mukaan hermeneuttinen kehä on kaiken ymmärtämisen perusta. Hermeneuttinen kokemus on ennen kaikkea tapahtuma, toisenlaisen tiedon ja totuuden kokemus. Hermeneuttisessa kokemuksessa tapahtuu ennen kaikkea jotakin tutkijalle itselleen. Kokemuksessa asiat paljastuvat erilaisina tai jopa kokonaan uusina verrattuna ennakkokäsityksiimme. Kokemus laajentaa sekä pienentää ymmärrystämme että tehden kumpaakin. Gadamerin mukaan hermeneutiikkaan liittyvä totuus on dynaaminen ja historiallinen, ei staattinen eikä kanna ikuisia totuuksia eikä kulje niitä kohti. Ymmärryksemme voi kyllä laajeta ja muuttua, mutta emme voi koskaan ymmärtää kaikkea. Gadamer toteaa kuuluisassa sloganissaan: ”Oleminen, jota voidaan ymmärtää, on kieltä.” Näin ollen kaiken ymmärtäminen on mahdotonta. (Kakkori ja Huttunen 2001, 6-7.) Niin kuin Kakkori ja Huttunen kirjoittavat, hermeneuttisessa kokemuksessa tapahtuu ennen kaikkea tutkijalle itselleen. Kun tarkastelen omaa tutkimusprosessiani, huomaan, että oma ymmärrykseni tutkittavaa aihetta kohtaan on muuttunut ja laajentunut. Tutkittavasta aiheesta on noussut sellaisia seikkoja ja merkityksiä, joita en ollut ennen tätä tutkimusta osannut ajatella ja ottaa huomioon. Pystyn siis omakohtaisella kokemuksella sanomaan, että tutkimus on muuttanut minua ja muokannut näkemyksiäni tutkittavaa aihetta kohtaan.

## 5.2 Tutkimusaineiston hankinta

Tutkimuksen kohteena olivat neljän luokanopettajan kokemukset. Nämä tutkimukseen osallistuvat luokanopettajat joko opettavat tai ovat opettaneet peruskoulussa alkuopetusikäisiä lapsia. Tutkimukseen kysyttiin luokanopettajien henkilökohtainen suostumus. Jokainen haastateltava suostui mukaan tutkimukseen vapaaehtoisesti. Lehtomaan mukaan vapaaehtoisuus on hyvin olennaista tutkittaessa ihmisen kokemuksia fenomenologisesti (Lehtomaa 2005, 169). Kerroin tutkittaville avoimesti ja rehellisesti,



mistä tutkimuksessa on kysymys. Lisäksi kerroin haastateltaville oman mielenkiintoni aihetta kohtaan ja kerroin olevani kiinnostunut haastattelemaan juuri heitä tutkimukseeni.

Jokaista luokanopettajaa haastateltiin yhden kerran kasvotusten. Haastattelut perustuivat luottamukselliseen ja avoimeen suhteeseen tutkijan ja haastateltavien välillä. Luokanopettajat valikoituivat tutkimukseen aiemman yhteistyön pohjalta ja luokanopettajien mielenkiinnosta tutkimusta kohtaan. Pohdin oliko neljä haasteltavaa riittävä määrä tutkimukseeni. En lähtenyt kuitenkaan haastateltavien määrää lisäämään, koska minulle oli tärkeää tutkimuksen valmistuminen kohtuullisessa ajassa. Ymmärrys aiheesta olisi varmasti lisääntynyt, jos olisin ottanut tutkimukseen mukaan lisää haastateltavia. Kuitenkin Lehtomaan (2005) mukaan haastateltavien määrällä ja fenomenologisen tutkimuksen tieteellisellä arvolla ei ole suoraa yhteyttä. Myös Heinämaa kertoo, ettei ymmärrys parane, vaikka kasvattaisi kokemusten aluetta ja perehtyisi mahdollisimman moniin kokemukskertomuksiin. Kyse ei ole niinkään määrästä vaan eroista. (Lehtomaa 2005, 169.)

Tutkimuksessa käytettiin aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua (liite 1), koska haastattelun avulla tutkittavat pystyivät parhaiten kuvaamaan kokemuksiaan. Pidän haastattelua parhaana aineistonkeruumenetelmänä, koska haastattelun aikana pystyin välillä rohkaisemaan haastateltavaa ja kysymään tarkentavia lisäkysymyksiä. Haastattelukysymykset olivat melko laajoja ja avoimia, jotta haastateltavan kokemukset eivät rajoittuisi. Haastattelu sopii fenomenologisen aineistonkeruumenetelmäksi, koska silloin ihminen voi kuvata kokemuksiaan täydellisesti ja monipuolisesti. (Lehtomaa 2005, 167). Teemahaastatteluun kerätty aineisto ei ole fenomenologisessa tutkimuksessa ongelmatonta. Haastatteluissa ei tule pidättäytyä valituissa teemoissa, vaan etukäteen muodostetut teemat tulee mieltää itsenäisiksi ilmiöiksi, joiden välisistä merkitysyhteyksistä tutkija on kiinnostunut. (Perttula 1995, 112.) Pysin pitämään tämän mielessä ja pitämään haastatteluiden teemat niin avoimina, että tutkittavat pystyivät tuomaan omat kokemuksensa julki.

Luokanopettajien haastattelut toteutettiin loka- ja marraskuussa 2015 sekä toukokuussa 2016. Kaikkia luokanopettajia haastateltiin yhden kerran. Haastattelut nauhoitettiin iPadilla. Haastatteluiden kesto oli yhteensä 3 tuntia 2 minuuttia. Nauhoituksen jälkeen aineisto litteroitiin auki sanasta sanaan, jolloin tietokoneella kirjoitettua aineistoa tuli 32

A4 arkkia. Fontti oli Times New Roman, kirjainkoko 12 ja riviväli 1. Haastattelijat vastasivat kerronnallisesti pitkillä lauseilla. Osa asioista toistui haastattelun aikana.

Pyrin pitämään haastattelutilanteet hyvin luonnollisina ja keskustelunomaisina. Pyrin saamaan aikaan luonnollisen vuorovaikutustilanteen. Ennen varsinaista haastattelua rupattelin tutkittavien kanssa leppoisasti niitä näitä. Koska olimme tehneet aikaisemmin yhteistyötä ja olimme näin tuttuja keskenään, oli vuorovaikutussuhteen luominen luonnollista ja luontevaa. Lehtomaan (2005, 178) mukaan ei voida puhua fenomenologisesta tutkimuksesta, ellei tutkija saa vuorovaikutusta toimivaksi haastattelutilanteessa. Laineen (2001, 36) mukaan fenomenologinen haastattelu on luonteeltaan hyvin avoin, luonnollinen ja keskustelunomainen tapahtuma, jossa haastateltavalle pyritään antamaan runsaasti tilaa ja sananvapautta.

### 5.3 Tutkimusaineiston analyysi

Tutkimuksen analyysi etenee fenomenologisen tutkimusanalyysin mukaan, joka pohjautuu Amedeo Giorgin kehittämään fenomenologiseen psykologian menetelmään, jota Perttula on laajentanut ja kehittänyt haastatteluaineistoon soveltuvaksi. Analyysivaiheeseen kuuluu kaksi osaa (yksityiskohtaisen merkitysverkoston muodostuminen ja yleisen merkitysverkoston muodostuminen), joissa molemmissa on seitsemän kohtaa. (Lehtomaa 2005, 181.) Ensimmäisessä osassa tutkittavasta ilmiöstä on tarkoitus löytää yksityiskohtaisia merkitysverkostoja ja toisen tarkoituksena on saavuttaa yleinen merkitysverkosto tutkittavasta ilmiöstä. (Perttula 1995, 94).

#### **Yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostuminen**

Analyysin tässä vaiheessa kunkin haastateltavan tutkimusaineisto muodostaa oman kokonaisuutensa ja analyysi etenee yksilö kerrallaan seitsemän vaiheen kautta kohti yksilökohtaisia merkitysverkostoja. (Lehtomaa 2005, 182.)

Ensimmäisessä vaiheessa tutustuin avoimin mielin, kiirehtimättä ja syventyen jokaiseen tutkimusaineistoon yksitellen. Pyrin tietoisesti sulkeistamaan pois oman esiymmärrykseni aiheesta. Vaikka tutkimusaineisto oli tullut minulle tutuksi jo litteroimisvaiheessa, ~~niin~~ luin aineiston läpi monta kertaa. Perttulan (1995, 70–71) mukaan tutkijan tulee kohdata tutkimusaineisto sellaisenaan ilman tutkijan omia ennakkokäsityksiä tutkittavasta ilmiöstä. Giorgio on antanut sulkeistamiselle tavoitteen: pyrkimys teoreettisten ja käsitteellisten etukäteisoletusten jatkuvaan ja huolelliseen reflektioon.

Toisessa vaiheessa tutkimusaineistosta erotellaan keskeiset sisältöalueet. Fenomenologisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkija jäsentää tutkimusaineistoa sen sisältämien sisältöalueiden perusteella. Sisältöalueet voivat olla erilaisia kuin ~~mitä~~ tutkija on tutkimuksen alussa ajatellut. (Perttula 1995, 91.) Tässäkin tutkimuksessa sisältöalueet muodostuivat osittain erilaisiksi kuin olin aluksi kuvitellut. Kaikki sisältöalueet eivät muodostuneet haastattelun teemojen mukaan, vaan sisältöalueet nousivat osittain pelkästään tutkittavien kokemuksista. Perttulan mukaan sisältöalueiden muodostaminen voidaan tehdä joko koko tutkimusaineistosta tai yhdestä tutkimusaineiston osasta kerrallaan (Perttula 1995, 91). Itsestäni tuntui helpoimmalta ja loogisimmalta edetä yksi tutkimusaineisto kerrallaan. Seuraavassa esimerkissä 1 esitän yhdestä tutkimuksenosasta nousseet sisältöalueet.

### **Esimerkki 1**

#### **Yhdestä tutkimuksenosasta nousseet sisältöalueet:**

- 1.) liikunnanopetuksen suunnittelu
- 2.) liikunnanopetuksen tavoitteet
- 3.) työskentelytavat liikunnanopetuksessa
- 4.) hyvä liikunnanopettaja
- 5.) luokanopettajan vahvuudet liikunnanopetuksessa
- 6.) liikunnan opettamisen haasteellisuus

Kolmannessa vaiheessa tutkimusaineisto nostetaan esille ja erotetaan merkityssuhteita. Merkityssuhteet nousevat tutkittavasta ilmiöstä tutkijan oman intuition avulla. Lehtomaa

(2005, 166) kirjoittaa Heinämaan ajatuksia fenomenologisesta tutkimuksesta. Käytännössä tutkija muuntelee merkityksiä mielessään ja tutkii yksittäisten merkitysten suhteita toisiin merkityksiin. Perttulan (1995, 72) mukaan tutkimusaineistona oleva kuvaus jaetaan merkityksen sisältämiksi yksiköiksi kokonaisuudessaan, eikä pyritä etukäteen päättämään mikä tutkimusaineistosta on olennaista ja mikä epäolennaista.

Neljännessä vaiheessa merkityssuhteet muunnetaan tutkijan omalle kielelle. Perttulan (1995, 74–75) mukaan tutkija pyrkii näin käännöstyön avulla tavoittamaan kunkin merkityksen sisältävän yksikön keskeisen sisällön. Pysin toteuttamaan käännöstyöni mahdollisimman yksiselitteisen kielen avulla.

Viidennessä vaiheessa merkityssuhteet ja niistä tehdyt muunnokset sijoitetaan sisältöalueisiin. Kun etsin tekstistä merkityssuhteita, huomasin, etten pysty täysin sulkeistamaan pois ennakkokäsityksiäni. Toimin oman ihmiskäsitykseni ja tutkimuskysymykseni valossa. Lehtomaan (2005, 164) mukaan tutkijan ei tarvitse piilottaa omaa ihmiskäsitystään, vaan tutkimus on johdonmukainen, kun se toteutetaan tutkijan ihmiskäsityksen suunnassa. Seuraavassa esimerkissä 2 esitän tutkimusaineistosta erotetun merkityssuhteen ja saman muunnettuna omalle kielelleni, sekä sen, mihin sisältöalueeseen merkityssuhde sijoittuu.

## **Esimerkki 2.**

### **Tutkimusaineistosta erotettu merkityssuhde:**

*”Ja se on aika haasteellista periaatteessa, että siitä liikuntatunnista saa aina sen, että siellä on se fyysinen haaste, että konkreettisesti siellä tulee hiki. Et liikuntaa on kax tuntii viikossa vaan, et se on tärkeätä, et se kumminkin on sitten liikuntaa.”*

### **Tutkijan omalle kielelle muunnettu merkityssuhde:**

*Luokanopettajan mukaan liikuntatuntien opettaminen on aika haasteellista, koska liikuntatunnille pitää aina osata asettaa fyysisiä haasteita. Liikuntatunnilla kuuluu tulla aina hiki. Koska liikuntaa on vain kaksi tuntia viikossa, on tärkeää, että liikuntatunti on liikuntaa.*

### **Sijoittaminen sisältöalueeseen: liikunnanopettamisen haasteellisuus**

Kuudennessa vaiheessa muodostetaan sisältöalueittain yksilökohtaiset merkitysverkostot. Yksilökohtaisessa merkitysverkostossa kuvataan kuhunkin sisältöalueeseen liittyvät merkitystihentymät. Fenomenologisessa tutkimuksessa tutkija pyrkii hahmottamaan toisen ihmisen kokemuksen toistuvia ja tutkimuksen kannalta oleellisia keskeisempiä merkitysisältöjä. (Perttula 1995, 78.)

Viimeisessä, seitsemännessä vaiheessa muodostuu sisältöalueista riippumattomia yksilökohtaisia merkitysverkostoja, jotka nostavat esiin jokaisen tutkittavan ilmiön kannalta keskeiset sisällöt. Yksilökohtaisen merkitysverkoston tavoittamiseksi käännetty merkityksen sisältämät yksiköt asetetaan sisällöllisesti toistensa lomaan. Tämä on tärkeää, sillä kokemukset eivät muodostu toisistaan erillään, vaan kietoutuvat yhteen. (Perttula 1995, 77.) Seuraavassa esimerkissä 3 kuvaan yhdestä sisältöalueesta muodostunutta merkitystihentymää.

### **Esimerkki 3.**

#### **Sisältöalueesta ”liikunnanopetuksen haasteellisuus” noussut merkitystihentymä:**

*Luokanopettaja kokee pienten oppilaiden liikunnanopetuksen haastavaksi, koska opetus ei saa olla liian lajinomaista. Liikunnanopetuksessa ympäristö on eri kuin tavallisesti, koska silloin ollaan poissa luokasta, ja tämä tuo opetukseen haastetta. Hän pohtii myös omaa äänenkäyttöä ja sen haasteellisuutta. Hän kokee myös taitoerot haasteena. Hän miettii, kuinka keksiä taitaville liikkujille tarpeeksi haasteellisia harjoitteita.*

#### **Ote lopullisesta yksilökohtaisesta merkitysverkostosta, josta käy ilmi edellisen merkitystihentymän kietoutuminen muihin sisältöalueisiin:**

*Luokanopettaja kokee pienten oppilaiden liikunnanopettamisen haastavaksi, koska opetus ei saa olla liian lajinomaista. Hän kertoo uuden OPS:n mukaisista tavoitteista, joissa lajit on häivytetty ja joissa keskitytään perusliikuntataitoihin.*

*Hän pohtii liikunnanopetuksen ympäristöä. Ympäristö on eri kuin tavallisesti, koska silloin ollaan poissa luokasta, ja tämä tuo opetukseen haastetta. Tavallisesti opetus tapahtuu luokassa, jossa oppilaat istuvat pulpeteissaan. Liikuntasalissa oppilaat pursuavat energiaa, eivätkä kaikki ohjeet aina mene perille.*

*Hän pohtii myös oman äänenkäytön haasteellisuutta. Hän käyttää aina pilliä apuvälineenään liikuntatunnilla. Näin hän säästää omaa ääntään.*

*Hän kokee myös taitoerot haasteena. Hän pohtii kuinka keksiä taitaville liikkujille tarpeeksi haasteellisia harjoitteita. Hänen mielestään on tärkeää tarjota kaikenlaisille liikkujille onnistumisen kokemuksia ja monipuolisia harjoitteita.*

## **Yleisen merkitysverkoston muodostuminen**

Seuraavassa kuvaan yleisen merkitysverkoston muodostumista. Yleinen merkitysverkoston muodostuminen jakautuu seitsemään osaan. Perttulan mukaan yleinen merkitysverkosto sisältää jokaisen tutkittavan yksilökohtaisissa merkitysverkostoissa esille tulleet, tutkittavan ilmiön kannalta merkittävät sisällöt. Yleisessä merkitysverkostossa tutkittavan ilmiön merkityksiä käsitellään yleisellä tasolla, kuitenkin niin että vuoropuhelu yksilökohtaiseen merkitysverkostoon on säilytettävä. (Perttula 1995, 85.) Analyysin alussa tutkimusaineiston muodostivat tutkittavien haastattelut, nyt tutkimusaineisto muodostuu tutkittavien yksilökohtaisista merkitysverkostoista, joihin tähän mennessä on päädytty.

Fenomenologisessa tutkimuksessa yleinen tieto koskee kaikkia tutkimukseen osallistuvia. Yksilökohtaiset merkitysverkostot ovat esimerkkejä yleisestä tiedosta. Tavoitteena on löytää sellainen yleisyystaso, että kuvaus koskee kattavasti kaikkien tutkittavien haastatteluaineistoja. Analyysin tässä vaiheessa yleiset merkitysverkostot muodostavat tietoa, joka on laadultaan enemmän tutkijan rakentamaa eikä enää yksilötason tietoa. (Perttula 2000, 433–440.) Tässä vaiheessa tutkimusta kuvaan tietoa yleisemmällä tasolla.

Ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu tutkimusasenteen omaksuminen. Tutkimusasenteen mukaan yksilökohtaiset merkitysverkostot ovat ehdotelmia yleisestä tiedosta, eli yleisestä merkitysverkostosta. (Perttula 2000, 433.)

Toisessa vaiheessa yksilökohtaisista merkitysverkostoista erotellaan merkityssuhteita, jotka muokataan merkityssuhde-ehdotelmiksi. Analyysin tässä vaiheessa merkitysten yksilöllisyys häivytetään, ja kiinnostus kohdennetaan yleiseen kokemukseen. Merkityssuhde-ehdotelmat muunnetaan yleiselle kielelle. (Perttula 2000, 444.) Tämän vaiheen pyrin suorittamaan niin, etten lähtenyt vahingossa muuttamaan tutkittavien omia kokemuksia omilla tulkinnoillani. Pysin pitämään tutkittavien kokemukset samankaltaisina, muutin vain kieltä yleisemmälle tasolle.

#### **Esimerkki 4.**

**Merkityssuhde:** /Hän pitää heittäytymiskykyä ja läsnäoloa hyvinä opettajan taitoina./

**Merkityssuhde-ehdotelma:** Heittäytymiskyky ja läsnäolo ovat hyviä opettajan ominaisuuksia.

Kolmannessa vaiheessa muodostetaan sisältöalueet. Sisältöalueet muodostuvat merkityssuhde-ehdotelmien jäsentämänä. (Lehtomaa 2005, 181.) Tässä tutkimuksen vaiheessa sisältöalueet tulee muodostaa yleisemmällä tasolla. Sisältöalueet muodostuivat samanlaisiksi kuin tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa, ja niiden lisäksi muodostui yksi sisältöalue lisää kolmen tutkittavan kokemuksista. Kaikista tutkimuksen osista sisältöalueiksi muodostuivat:

#### **Esimerkki 5. Kaikista tutkimuksen osista muodostuneet sisältöalueet:**

- 1.) liikunnanopetuksen suunnittelu
- 2.) liikunnanopetuksen tavoitteet
- 3.) työskentelytavat liikunnanopetuksessa
- 4.) hyvä liikunnanopettaja
- 5.) luokanopettajan vahvuudet liikunnanopetuksessa
- 6.) liikunnan opettamisen haasteellisuus

#### **Sekä kolmesta tutkimuksenosasta noussut sisältöalue:**

- 1.) liikunnan kehittäminen

Neljännessä työvaiheessa merkityssuhde-ehdotelmat sijoitetaan sisältöalueisiin. Viidennessä vaiheessa merkityssuhde-ehdotelmista, jotka on jo sijoitettu sisältöalueisiin, tehdään niiden ydinsisältöihin perustuva sisältöalue-ehdotelma. (Perttula 2000, 437.)

Kuudennessä työvaiheessa muodostetaan ehdotelmat yleiseksi merkitysverkostoksi. Tein ehdotelman jokaisesta yksilökohtaisesta merkitysverkostosta yksitellen sopivaa yleistystasoa ja omaa ymmärrystäni käyttäen. Lehtomaa (2005, 186) kirjoittaa tiedon yleisyydestä ja yleistämisestä. Eksistentiaalisen fenomenologian näkökulmasta ”ainutkertaista ja ainutlaatuista ei voi yleistää”. Yleinen tieto fenomenologisessa

tutkimuksessa tarkoittaa tietoa, joka koskee kaikkia tutkittavia. Yleistäminen on fenomenologisen tutkimuksen mukaan tiedon käyttöarvon laajentamista. Näin käy, kun tutkija pitää esitettyjä ja yksityiskohtaisia tuloksia uskottavana oman ymmärryksensä muokkaamina.

Viimeisessä eli seitsemännessä vaiheessa muodostetaan yleinen merkitysverkosto. Yleinen merkitysverkosto muodostuu tutkittavan ilmiön ymmärtämisen kannalta välttämättömistä, kaikille yksityiskohtaisille merkitysverkostoille yhteisistä ydinmerkityksistä. (Lehtomaa 2005, 185.) Tutkimuksessani se tarkoitti luokanopettajien alkuopetusikäisten lasten liikunnanopetuskokemuksista nousevan ilmiön etsimistä ja ymmärtämistä. Tässä vaiheessa tutkimusta siirrytään tutkimustasolta toiselle ja omat tiedon rakenteelliset seikat ovat enemmän minun omaa käsialaani. Pysin kuitenkin koko ajan useaan otteeseen palaamaan tutkittavien kokemuksiin, jotta erkaantuisi tutkittavien omasta koetusta maailmasta. Lehtomaan mukaan yleisessä merkitysverkostossa kuvataan tutkittavan ilmiön kannalta olennaisia merkityksiä. Yleisessä merkitysverkostossa ei etsitä tyypillisyyttä tai keskivertoa, vaan olennaista kuvataan yleisyystasoa kohottamalla. (Lehtomaa 2005, 186.)

Tuloksena muodostui yleinen merkitysverkosto, jossa on mukana kaikkien tutkittavien kokemuksiin liittyvät osa-alueet, jotka ilmentävät tutkittavaa ilmiötä sekä jatko-osa, jossa kolmen tutkittavan kokemukset muodostavat tutkittavan ilmiön kannalta olennaisen osan. Seuraavassa osassa esitän fenomenologisen analyysini yleisinä tuloksia muodostuneen yleisen merkitysverkoston ja sen jatko-osan.



## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuskysymykseni tässä tutkimuksessa oli ”*Millaisia kokemuksia luokanopettajilla on alkuopetusikäisten lasten liikunnanopetuksesta?*” Tavoitteenani oli selvittää inhimilliseen kokemukseen perustuvaa tietoa, erilaista tietoa liikunnanopetuksesta alkuopetusikäisille lapsille. Tarkoitukseni ei kuitenkaan ollut pelkästään kuvata haastattelemini luokanopettajien omia liikunnanopetuskokemuksia, vaan halusin myös pyrkiä ymmärtämään ilmiötä. Seuraavassa esitän yleisen merkitysverkoston sekä sen jatko-osan tutkimukseni tuloksina. Ja Johtopäätöksissä pohdin tutkimustuloksia aiempien teorioiden valossa.

### **Yleinen merkitysverkosto**

#### **Liikunnanopetuksen suunnittelu**

Luokanopettajan työ vaatii hyviä suunnittelu- ja organisointitaitoja. Luokanopettaja käyttää liikunnanopetuksen suunnittelussa apunaan perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Opetussuunnitelman sisällöt tulee osata sisällyttää joka tuntiin. Suunnitellessaan liikuntatuntia luokanopettaja ottaa huomioon ajankäytön. Tunnin rakenteeseen kuuluu yleensä alkulämmittely, harjoitteet ja loppuvenyttelyt. Liikuntatuntien suunnittelussa auttavat organisointitaidot. Kun yhdellä opetusryhmällä on telinevoimistelua ja telineet on järjestetty liikuntasaliin paikoilleen, on hyvä, että kaikilla ryhmillä on yhtä aikaa telinevoimistelua, jotta turhilta välineiden siirtelyiltä vältytään. Kun jaksosuunnitelmia laaditaan, luokanopettajat tekevät yhteistyötä ja suunnittelevat ne yhdessä koko vuodelle. Liikuntatuntia suunnitellessa luokanopettaja miettii, että tunnilla on tarpeeksi tekemistä ja mahdollisimman vähän seisoskelua. Luokanopettaja ottaa suunnittelussa myös huomioon sen, että jokaiselle oppilaalle on taitotason mukaisia harjoitteita.

### **Liikunnanopetuksen tavoitteet**

Luokanopettaja pitää liikuntatunteja paikkoina, joissa lapsi pystyy harjoittelemaan monenlaisia osa-alueita, ei pelkästään fyysisiä ominaisuuksia. Liikunnan tavoitteiksi nousevat liikunnan ilo ja riemu, hauskuus ja ennen kaikkea pienten lasten harjoitteet tehdään leikinomaisesti. Liikuntatuntien kuuluu olla tehokkaita, niin että tulee hiki ja hengästyy. Liikuntatunneilla pystytään myös nostattamaan ryhmähenkeä, harjoittelemaan sitkeyttä, toisten kunnioittamista ja erilaisuuden sietämistä sekä muiden tsemppaamista. Liikuntatunnilla on aina fyysiset, sosiaaliset ja kognitiiviset tavoitteet. Liikunnan tulisi antaa jokaiselle lapselle positiivinen muistijälki, joka säilyisi läpi elämän. Liikunnan tavoitteena on tukea iloisella ja leikkimielisellä toiminnalla lapsen kehitystä hyvän itsetunnon omaavaksi, liikkuvaksi ihmiseksi. Ekaluokkalaisen tärkeitä tavoitteita ovat ennen kaikkea rutiinit, ryhmässä toimiminen, hyvä itsetunto, kehontuntemus ja kehonhallinta. Luokanopettaja pitää tärkeänä tavoitteena antaa lapselle liikunnasta myönteisiä onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta hyvät eväät myös omalla ajalla liikkumiseen läpi elämän.

### **Työskentelytavat liikunnanopetuksessa**

Luokanopettaja käyttää liikunnanopetuksessa paljon erilaisia opetusmenetelmiä ja työskentelytapoja. Pistetyöskentely vapauttaa opettajan antamaan yksilöllistä palautetta, ja hän pystyy samalla pitämään koko ryhmää silmällä. Parityöskentely on hyvä opetusmenetelmä, sillä se harjoittaa myös sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja, kun oppilaat antavat palautetta toisilleen. Luokanopettaja pitää niin ikään hyvin tärkeänä, että oppilaat pääsevät myös itse vaikuttamaan liikuntatuntiin ja sen suunnitteluun. Luokanopettaja pitää kisailuja, kilpailuja ja pelejä hyvänä paikkana harjoittaa häviämistä ja voittamista. Varsinkin pienet lapset tarvitsevat paljon harjoittelua häviämistaidoissa. Luokanopettaja pitää avustajan apua tärkeänä liikuntatunnilla. Silloin oppilasryhmän pystyy puolittamaan, ja näin oppilaat saavat harjoitella pienemmissä ryhmissä.

### **Hyvä liikunnanopettaja**

Hyvän pienten lasten luokanopettajan tulee osata monenlaisia taitoja. Hyvä luokanopettaja osaa kesken toiminnan muokata liikuntatunnin rakennetta, sillä kaikki ei aina onnistu suunnitelman mukaan. Hyvä luokanopettaja on läsnä tässä hetkessä

saaden lapset innostumaan ja tekemään innolla. Hyvä luokanopettaja oppii omista virheistään ja haluaa itse oppia lisää. Kun opettaja heittäytyy ja hassuttelee, oppilaat lähtevät mukaan. Hyvä luokanopettaja valmistautuu aina tuntiin ja tietää, mitä lapsilta haluaa. Vuorovaikutus on opetuksessa hyvin tärkeää. Kun lapsi kokee aikuisen luotettavaksi, turvalliseksi ja tasapuoliseksi, ~~niin~~ opetus sujuu hyvin.

*Eräs opettaja kertoi haastattelussaan näin: ”Kun opettaja heittäytyy, niin lapset saa kyllä mukaan. Vuorovaikutus on kaiken A ja O. Kun lapsi kokee aikuisen luotettavaksi, turvalliseksi ja tasapuoliseksi, niin homma sujuu hyvin. Kun vähän hassuttelee lasten kanssa, niin lapsista vapautuu uskomaton energia.”*

### **Luokanopettajan vahvuudet liikunnanopetuksessa**

Luokanopettaja pitää omana vahvuutenaan hyvää oppilaan tuntemusta verrattuna opettajaan, joka opettaisi pelkästään liikuntaa. Kun opettaja tuntee oppilaansa hyvin, hän pystyy ottamaan paremmin huomioon oppilaiden taitotasot. Luokanopettaja pystyy myös linkittämään muiden tuntien opetusta liikuntaan ja päinvastoin.

### **Liikunnanopettamisen haasteellisuus**

Liikunnanopetuksessa on paljon haasteellisia osa-alueita. Haasteita tuo se, että liikunta ei saa olla alkuopetuksessa liian lajinomaista. Ympäristö on eri kuin tavallisesti, koska liikuntatunnilla ollaan poissa luokasta, ja tämä tuo opetukseen haastetta. Tavallisesti opetus tapahtuu luokassa, jossa oppilaat istuvat pulpeteissaan omilla paikoillaan. Liikuntasalissa oppilaat pursuavat energiaa, eivätkä kaikki ohjeet aina mene perille. Äänenkäyttö on myös haasteellista ja pillin käyttö äänen apuna hyvin tärkeässä roolissa. Erot taitotasossa tuovat runsaasti haasteita, sillä samassa ryhmässä voi olla taidoiltaan hyvinkin erilaisia oppilaita. Palautteen antaminen koetaan myös haastavana. On vaikeaa antaa palautetta joka tunnilla sekä koko ryhmälle että yksilötasolla. Oppilaiden vanhemmat tuovat myös haasteita liikunnanopettamiseen. Jotkut vanhemmat vetoavat ~~joihinkin~~ asioihin, joidenka mukaan lapsi ei voi osallistua osalle liikuntatunneista. Luokanopettaja kokee, että tämä kaventaa lapsen elämää. On myös perheitä, joissa valta on lapsella ja lapsi saa päättää asioista. Tämä tuo haasteita myös liikuntatunneille. Luokassa on aina silloin

tällöin joku oppilas, jolle ei-sana on tuntematon. Tällainen oppilas vie hyvin usein myös muulta ryhmältä ilon liikkumiseen.

*Eräs luokanopettaja tuo haastattelussaan esille liikunnan opettamisen haasteellisuuden: ”Kyl se haaste on, saada heidän tasoista juttuaan. No esimerkiksi nää taitoluistelijat... eihän ne voineet tehdä tuolla huonolla jäällä niitä juttuja. Mun piti antaa niille joku juttu... kyykkyliuku tai piruetti. Toiset taas tarvitsivat tuolin avukseen.”*

## **Yleisen merkitysverkoston jatko-osa**

### **Liikunnan kehittäminen**

Luokanopettajan mukaan liikuntaa tulisi kehittää. Luokanopettajan kokemuksen mukaan liikunnan tulisi peruskoulussa olla osa jokaista koulupäivää. Liikuntaa tulisi integroida paljon enemmän muihin oppiaineisiin, jotta pulpeteissa istuminen vähentyisi. Liikunnasta tulisi myös antaa läksyä samalla tavalla kuin muistakin aineista. Koululiikuntaan tulisi sisällyttää myös koulumatkat. Kaikkien oppilaiden, joille se on mahdollista, pitäisi pyöräillä tai kävellä kouluun. Liikunta tulisi linkittää myös muuhun toimintaan ja niin, että saataisiin vanhemmatkin mukaan, esimerkiksi järjestämällä urheilupäiviä.

*Seuraavassa erään luokanopettajan haastattelusta nostettu kommentti: ”Vaikka jos olis viis kilsaa kouluun, niin kaikki tulis pyörällä tai kävellen kouluun. Et ihan arkiliikunnan ja perustekemisen kautta. Ja sitten niin, et liikuntaa pitäis olla joka päivä, et sitä aktiivisuutta olis joka päivä.”*

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuskysymyksenäni tässä tutkimuksessa oli: *Millaisia kokemuksia luokanopettajilla on alkuopetusikäisten lasten liikunnanopetuksesta?* Tavoitteenani on löytää inhimilliseen kokemukseen perustuvaa tietoa liikunnanopetuksesta alkuopetusikäisille lapsille. Tavoitteenani on haastattelemani luokanopettajien kuvausten lisäksi pyrkiä ymmärtämään ilmiötä. Pyrin ymmärtämään liikunnanopetusilmiötä aiempien teorioiden valossa.

Tutkimukseni mukaan luokanopettajan alkuopetusikäisten liikunnan opettaminen vaatii paljon suunnittelua ja hyviä organisointitaitoja. Opetuksen apuna käytetään perusopetuksen opetussuunnitelmaa ja muiden opettajien kanssa tehdään yhteistyötä. Sääkslahden (2013) mukaan tavoitteellinen opetus alkaa aina suunnittelusta, jossa apuna käytetään niin koulukohtaista kuin valtakunnallistakin opetussuunnitelmaa. Koko koulun yhteinen suunnittelutyö on myös tärkeässä roolissa, ja tämä vaatii kaikkien liikuntaa opettavien opettajien panoksen, jotta monipuolinen suunnittelu, koulun lähiympäristön liikuntamahdollisuuksien hyödyntäminen ja koulutyön organisoiminen onnistuisivat. (Sääkslahti 2013, 289.) Tutkimuksen tulosten mukaan suunnitteluvaiheeseen liittyy vahvasti oppilaan tuntemus. Kun opettaja tuntee hyvin oppilaansa, hän pystyy ottamaan suunnitteluvaiheessa huomioon jokaisen yksilölliset erot. Huovisen ja Rintalankin (2013, 383) mukaan yksilöllisten tarpeiden huomioiminen liikuntakasvatuksessa on erittäin tärkeää. Jokaiselle oppilaalle tulee tarjota mahdollisuuksia onnistumiseen ja uusien taitojen oppimiseen. Erityisesti pienten lasten yksilöllisten tarpeiden huomioiminen on tärkeää, sillä myönteiset liikuntakokemukset edistävät liikunnallisen elämäntavan omaksumista myös vanhemmalla iällä.

Luokanopettaja pitää liikunnanopetuksen keskeisenä tavoitteena tukea iloisella ja leikkimielisellä toiminnalla lapsen kehitystä ja kasvua hyvän itsetunnon omaavaksi,

liikkuvaksi ihmiseksi. Pienten lasten opetuksessa painottuu leikinomaisuus. Sääkslahti ja Lauritsalo (2013) kirjaavat liikuntakasvatuksen tärkeimpiä tavoitteita. Alakoulun liikuntakasvatus tukee oppilaiden kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua. Liikuntakasvatuksen tulee myös vahvistaa oppilaan myönteistä käsitystä itsestä niin liikkujana kuin uusien asioiden oppijana. Liikuntakasvatuksen sisällöistä nousevat esille kasvatus, motoristen perustaitojen harjoittaminen niin leikkien kuin pelien muodossa jokaiselle ikäkaudelle sovelletulla tasolla. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 482.) Myös perusopetuksen opetussuunnitelma painottaa 1-2 luokilla leikin kautta oppimista. Liikuntaa tulee opettaa yhdessä leikkien oppilaiden mielikuvia ja oivalluksia hyödyntäen. (POPS 2014, 148.) Tutkimuksessa luokanopettajat pitävät erityisen tärkeänä, että liikunnan tulisi jättää myönteinen muistijälki ja myönteisiä kokemuksia, jotta liikunnan ilo säilyisi läpi elämän. Puhutaan siis liikuntaan kasvattamisesta. Liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyviä asioita. Kasvattaminen liikuntaan merkitsee liikuntamotivaation vahvistamista luomalla sellaisia toimintaympäristöjä ja tilanteita, joissa liikkujat saavat myönteisiä emotionaalisia liikuntakokemuksia. Tämä antaa pohjaa elinikäiselle liikunta-aktiivisuudelle. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20.) Tutkimukseni mukaan liikunnanopetuksella tulee olla aina fyysinen, kognitiivinen ja sosiaalinen tavoite. Nämä tavoitteet ja tehtävät on kirjattu hyvin selkeästi valtakunnallisessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa. Liikunnan tehtävänä on vaikuttaa oppilaan hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. (POPS 2014, 148.)

Luokanopettaja käyttää liikunnanopetuksessa paljon erilaisia opetusmenetelmiä ja työskentelytapoja. Luokanopettajat kertoivat pistetyöskentelystä, joka vapauttaa opettajan antamaan helpommin palautetta sekä parityöskentelystä, jonka tavoitteena ovat myös vuorovaikutustaidot. Jaakkolan ja Sääkslahden (2013) mukaan tämä pariohjaus eli parityyli soveltuu juuri hyvin vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Pistetyöskentelyn oikeaoppinen nimitys on tehtäväopetus, jossa oppijat harjoittelevat omaan tahtiin. Tämä tehtäväopetus onkin kaikkein käytetyin opetustyyli liikunnanopetustilanteissa. Se soveltuu melkein kaikkiin opetustilanteisiin, joissa opettaja tuntee oppijansa hyvin. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 317.) Luokanopettaja pitää kisailuja, kilpailuja ja pelejä hyvänä paikkana harjoittaa häviämistä ja voittamista. Varsinkin pienet lapset tarvitsevat paljon harjoittelua häviämistaidoissa. Sääkslahden ja Lauritsalonkin (2013, 489) mukaan

pelit ja leikit ovatkin hyvä paikka harjoitella häviämistä ja voittamista. Pelit ja leikit herättävät erilaisia tunteita ja näin lapsi oppii suhtautumaan virheisiin oppimisen oleellisena osana. Opettajalla on kuitenkin tärkeä rooli auttaa lasta säätelemään tunteitaan ja luoda sellaisia tilanteita, joissa olisi enemmän onnistumisen kuin epäonnistumisen tunteita.

Luokanopettajat kertovat mitkä ovat hyvän opettajan tunnuspiirteitä, kun opetetaan pieniä lapsia. Läsnaoloa, heittäytymiskykyä ja omista virheistä oppimista pidetään tärkeinä elementteinä opettamisessa. Opettajan tulee myös olla turvallinen, luotettava ja tasapuolinen sekä helposti lähestyttävä. Kokkosen ja Klemolan (2013, 212) mukaan opettajan tulee osata käyttää sellaisia opetustyyliä ja opetusmenetelmiä, jotka ovat toiminnallisia, lapsilähtöisiä ja antavat lapselle tietyn vapauden, yrittämisen ja erehtymisen mahdollisuuden. Pienet lapset tarvitsevat tuekseen turvallisen ja rohkaisen aikuisen, fyysisesti turvallisen oppimisympäristön ja psykologisesti turvallisen ilmapiirin.

Tutkimukseni tulosten mukaan luokanopettaja pitää omana vahvuutenaan liikunnanopetuksessa hyvää oppilaan tuntemusta verrattuna opettajaan, joka opettaisi vain pelkkää liikuntaa. Kun opettaja tuntee oppilaansa hyvin, hän pystyy ottamaan yksilölliset tarpeet huomioon. Yksilöllisten taitojen huomioiminen onkin hyvin tärkeää liikunnanopetuksessa, jotta jokainen saisi myönteisiä onnistumisen kokemuksia. Huovisen ja Rintalan (2013) mukaan oppilaiden liikunnalliset, fyysiset taidot ja kokemukset eroavat hyvin suuresti jo varhaisessa lapsuudessa. Oppilailla on hyvin erilaisia kiinnostuksen kohteita ja liikunnan harrastuneisuuteen. Hyvin usealla on tarve jonkin asteiseen tuekseen esimerkiksi jonkin vamman tai sairauden vuoksi. Kun opettaja tuntee oppilaansa, hänen on helpompi ottaa huomioon samassa opetusryhmässä olevien oppilaiden osaaminen ja erilaiset harrastuneisuudet. (Huovinen & Rintala 2013, 383–386.)

Liikunnanopetukseen liittyy myös hyvin paljon haasteita. Yhtenä haasteena nähdään vanhempien toiminta ja sitä kautta lasten toiminta. Osa vanhemmista ei osaa asettaa lapselleen rajoja ja lapsella on päätösvalta perheessä. Tämä vaikeuttaa opettajan työtä. Oppilasryhmässä opettajalla tulee olla tietty auktoriteetti, jotta ryhmän jäsenillä on turvallinen olo. Jos yksi oppilas yrittää ottaa ryhmässä vallan, se vaikuttaa koko ryhmän

tasapainoon. Opettajan työhön kuuluvatkin opettamisen lisäksi myös kasvatukselliset tehtävät varsinkin pienten lasten kohdalla. Savolaisenkin (2010) mukaan koulu ei ole pelkkä kirjatiedon oppimiskaipaikka, vaan sillä on myös kasvatuksellinen tehtävä. Koulujen tehtävänä onkin pyrkiä ohjaamaan oppilaiden kehitystä kunnollisiksi kansalaisiksi ja yhteiskunnan täysipainoisiksi jäseniksi. (Savolainen 2010, 13.) Liikunta ei saa tänä päivänä olla liian lajinomaista ja tämä tuo luokanopettajan mukaan haasteita liikunnanopettamiseen. Liikunnan opettaminen on muuttunut vuosien varrella ja muuttuu yhä uuden opetussuunnitelman myötä ja tämä tuo haasteita liikunnanopettamiseen. Uudessa valtakunnallisessa perusopetuksen suunnitelman perusteissa 2014 ei enää mainita lajeja erikseen, paitsi uinti, vaan puhutaan perusmotoristen taitojen oppimisesta leikkien, pelien ja tehtävien avulla. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. (POPS 2014, 148.)

Tutkimuksen tuloksena muodostui yleisen merkitysverkoston lisäksi kolmen tutkittavan kokemuksista yleisen merkitysverkoston jatko-osa, josta nousi esille liikunnan kehittäminen. Tämä muodostui tämän tutkimuksen keskeisimmäksi tutkimustulokseksi. Luokanopettajat pohtivat kokemuksiinsa pohjautuen, millaista liikunnanopetuksen tulisi olla peruskoulussa. Tutkimustulosten mukaan liikunnanopetusta ja liikunnallista koulupäivää tulisi kehittää. Luokanopettajan kokemuksen mukaan liikunnan tulisi peruskoulussa olla osa jokaista koulupäivää. Liikuntaa tulisi integroida paljon enemmän muihin oppiaineisiin, jotta istuminen pulpeteissa vähentyisi. Liikunnasta tulisi myös antaa läksyä samalla tavalla kuin muistakin aineista. Koululiikuntaan tulisi sisällyttää myös koulumatkat. Kaikkien oppilaiden, joille se on mahdollista, pitäisi pyöräillä tai kävellä kouluun. Liikunta tulisi linkittää myös muuhun toimintaan ja niin, että saataisiin vanhemmatkin mukaan, esimerkiksi järjestämällä urheilupäiviä. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että luokanopettajat pitävät liikuntaa hyvin tärkeänä ja liikuntaa pitäisi toteuttaa kouluissa muutenkin kuin vain liikuntatunneilla. Liikunta nähdään tärkeänä osana lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja kasvussa. Myös Asanti (2013, 624) näkee asian näin ja kirjoittaa liikunnan tärkeydestä osana jokaista koulupäivää. Koulun liikunta- käsitteellä ymmärretään nykypäivänä oppituntien lisäksi koulussa tapahtuva liikunnallinen toiminta: välituntiliikunta, liikuntapäivät, kerhotoiminta, juhlien liikuntaesitykset tai urheilu- ja liikuntakilpailut. Näiden merkitys on kasvanut pyrittäessä lisäämään oppilaiden fyysistä aktiivisuutta osana koulun toimintaa. Myös Gråstenin ym. (2014) pohtivat liikunnan merkitystä ja sen tärkeyttä



koulussa. Koulussa oppilaille tulisi tarjota muita työskentelyvaihtoehtoja kuin istuminen, toiminnallisia opetusmenetelmiä tulisi lisätä ja näin vähentää yhtämittaista liikkumatonta aikaa koulupäivän aikana. Koulun liikuntatuntien määrää pitäisi lisätä sekä kiinnittää huomiota liikuntatunneilla viihtymiseen. (Gråsten ym. 2014, 17–21.)

Nykypäivänä koululiikunta on hyvin keskeisessä osassa lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Peruskouluissa järjestetään liikunnanopetusta 2–3 tuntia viikossa, mikä ei millään riitä täydentämään lasten liikuntasuosituksia. Tammelinin (2013) mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua reippaasti kaksi tuntia, kouluikäisten 7–18-vuotiaiden yhdestä kahteen tuntia päivittäin. Kun 7-vuotias liikkuu vähintään kaksi tuntia päivässä ja 18-vuotias vähintään tunnin päivässä, useimmat liikkumattomuudesta johtuvat terveyshaitat vähenevät. Optimaalisten hyötyjen saavuttamiseksi liikuntaa tulisi harrastaa tätäkin enemmän. (Tammelin 2013, 63–64.) Pelkkä liikunnanopetuksesta kertyvä kaksituntinen ei siis millään riitä, vaan liikunnan tulisi olla osa jokaista koulupäivää.

Tutkimusten mukaan kouluilla on erityisen tärkeä rooli liikuntasuositusten toimeenpanossa, sillä viettäväthän lapset suurimman osan päivästä koulussa. Jokaiseen koulupäivän arkeen tulisi lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, jolloin keskeisessä roolissa ovat koulujen toimintakulttuuri ja sen opettajat. (Asanti 2013, 629.) Myös Heikinaro-Johansson ym. (2015) kirjoittavat fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä. Koululiikunta ja koulun muu liikunta vaikuttavat suuresti varsinkin niiden kokonaisaktiivisuuteen, jotka vapaa-aikana liikkuvat hyvin vähän. Koululaiset viettävät välitunneilla aikaa viisi tuntia viikossa, eli keskimäärin 200 tuntia lukuvuodessa. Lisäksi koulumatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä lisää noin puoli tuntia aktiivisuutta päivässä, mikä on jo puolet minimisuositusten määrästä. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen voidaan toteuttaa kouluissa istumista vähentämällä tai tauottamalla. (Heikinaro-Johansson, Tammelin, Palomäki, Lyyra & Haapala 2015, 72.)

Liikuntaa lisääviä hankkeita on järjestetty paljon ympäri Suomea, mutta varmasti yksi suurimmista hankkeista ja myöhemmin myös omaksi ohjelmaksi muodostunut Liikkuva koulu -hanke on ollut yksi laajimmista ja kattavimmista tavoista lisätä koulujen liikuntaa. Liikkuva koulu -hankkeen kunnianhimoinen päämäärä on vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri, lisätä liikuntaa koulupäivään ja sen välittömään yhteyteen. (Liikkuva koulu -hanke väliraportti 2011.) Liikkuva

koulu -ohjelmassa on mukana jo 800 koulua ympäri Suomea. Ohjelman pilottivaiheen aikana on saatu hyviä kokemuksia ja on löydetty hyviä ja toimivia käytäntöjä, joilla koulut pyrkivät lisäämään liikuntaa koulupäivään. (Heikinaro-Johansson ym. 2015, 73.)

Tutkimusten mukaan liikunnalla on vaikutuksia myös oppimiseen ja koulumenestymiseen. Haapala (2015, 7) kirjoittaa väitöksessään, että vähäinen liikunta ja heikot motoriset taidot ovat yhteydessä heikompaan koulumenestykseen kolmen ensimmäisen kouluvuoden aikana. Vähäiselläkin välituntiliikunnalla ja koulumatkaliikunnalla on todettu olevan vaikutusta parempaan koulumenestymiseen ja lukutaitoon etenkin pojilla. Jaakkola (2012) kirjoittaa Yhdysvaltain terveyspalveluiden laitoksen (U.S. Department of Health and Human Services) 2010 katsauksesta, johon on koottu tietoa tutkimuksista, joissa käsitellään liikunnan ja koulumenestymisen yhteyksiä. Ensimmäisen tutkimuksen mukaan kun liikuntaa lisättiin kahdesta viikkotunnista viiteen, tulokset paranivat matematiikassa, lukemisessa ja kirjoittamisessa. Myös oppilaiden tarkkaavaisuus ja keskittyminen akateemisissa aineissa vahvistui. Toisessa tutkimuksessa tutkittiin välituntiliikunnan ja koulumenestymisen yhteyttä. Tutkimus osoittaa, että välitunnille osallistuminen ja välituntiliikunta parantavat oppilaiden suoriutumista luokkahuoneessa, sillä niiden jälkeen oppilaiden tarkkaavaisuus ja keskittyminen ovat parantuneet. Kolmannessa tutkimuksessa tutkittiin luokkahuoneen liikunnallistamista. Luokkahuoneessa tehtiin pieniä viidestä kahteenkymmeneen minuuttiin kestäviä liikuntatehtäviä. Luokkahuoneen liikunnallistamisella ja koulumenestymisellä todettiin olevan positiivinen yhteys. Viimeinen tutkimus käsitteli koulun järjestämää liikuntaa opetussuunnitelman ulkopuolella. Koulun järjestämään liikuntaan osallistuminen oli suurimmalta osin positiivisessa yhteydessä kouluarvosanoihin, tunneilla osallistumiseen ja itsetuntoon. (Jaakkola 2012, 55–58.)

Ei ole siis yhdentekevää kuka kasvattaa oppilaita liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikunnalla on todettu olevan paljon myönteisiä vaikutuksia niin oppimiseen kuin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen, joten on hyvin tärkeää, että koulu yhteisöissä kiinnitetään huomiota koululiikuntaan. Opettajilla ja koko koulu yhteisöllä on suuri merkitys luotaessa pohjaa liikunnalliselle ja terveelle elämäntavalle. Opettajien asenteilla ja kehityshalukkuudella on suuri merkitys, jotta liikunta voidaan saada osaksi koko koulun toimintakulttuuria. Opettajilla on oltava myönteinen asenne liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen. Asantin (2013) mukaan

liikunnanopetuksesta vastaavien opettajien tapa nähdä ja toteuttaa liikuntaa sekä rakentaa liikuntatoimintaa on yksi tärkeä osa liikunnallisen toimintakulttuurin luomista. (Asanti 2013, 629.) Koska koulu tavoittaa suuren osan lapsista ja nuorista, koululiikunnalla on suuri merkitys liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan edistäjänä. (Heikinaro-Johansson ym. 2015, 73.) Kouluilla on parhaat edellytykset koko ikäluokan tavoittamiseen ja näin liikunta-aktiivisuuden turvaamiseen. Tarvitaan yhteistä tahtotilaa nähdä terveyttä edistävien päätösten vaikutukset kansanterveyteen ja talouteen. (Valtonen yms. 2013, 1153–1157.)

## 8 POHDINTA

Tutkimukseni tavoitteena on löytää inhimilliseen kokemukseen perustuvaa tietoa liikunnanopetuksesta alkuopetusikäisille lapsille. Tässä luvussa pohdin tutkimusprosessini vaiheita. Pohdin omaa onnistumistani tutkimukseni eri vaiheissa. Pohdin myös tutkimuksen haasteiden paikkoja sekä tutkimustulosten merkityksiä. Lisäksi tarkastelen tämän tutkimuksen yleistettävyyttä ja luotettavuutta sekä esittelen mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

Kun tarkastelen tutkimukseni onnistumista, koen että olen saavuttanut ymmärrettävää tietoa luokanopettajien liikunnanopetuskokemuksista alkuopetusikäisille lapsille asettamani tutkimuskysymyksen ja metodisten tutkimusmenetelmien avulla. Tutkimustulokset kulkevat hyvin pitkälle linjassa aiemman tutkimustiedon ja teorian kanssa, mutta myös uusia ulottuvuuksia saavutettiin. Tämä johtune osin siitä, että luokanopettajien liikunnanopetusta ei ole aiemmin juurikaan tutkittu fenomenologisen kokemuksen tutkimuksen näkökulmasta, vaikka muuten aihetta onkin tutkittu paljon. Tutkimus on myös siinä mielessä onnistunut, että se on laajentanut omaa ymmärrystäni aiheesta ja antanut minulle paljon erilaisia katsontakantoja. Laine (2001, 42) kirjoittaakin, että tutkimus on onnistunut, jos se auttaa näkemään ilmiön aikaisempaa selkeämmin ja monipuolisemmin, ja jos ymmärrämme asiaa nyt paremmin kuin tutkimuksen alussa.

Tutkimuksen vaativimpia haasteita oli fenomenologiseen metodiin liittyvä fenomenologinen reduktio eli ennakkokäsitysten sulkeistaminen. Pyrin tietoisesti koko tutkimuksen ajan omien ennakkokäsitysteni ja ennakkoluulojeni sulkeistamiseen keskittyen tutkimuksen kannalta olennaisiin kysymyksiin ja pyrkien tuomaan esille tutkittavien kokemukset oman ymmärrykseni ja ihmiskäsitykseni kautta. Lehtomaan (2005, 164) mukaan tutkijan ei tarvitse piilottaa omaa ihmiskäsitystään, vaan ~~niin~~ että tutkimus on johdonmukainen, kun se toteutetaan tutkijan ihmiskäsityksen suunnassa.

Koen, että pääsin tutkimuksessa lähelle tutkittavien kokemusmaailmaa ja, että pystyin ymmärtämään ilmiötä omista lähtökohdistani käsin. Laineen (2001, 30–31) mukaan haastateltava kuvaa mahdollisimman luonnollisesti omia kokemuksiaan ja niihin liittyvää ymmärrystä, ja toisella tasolla tutkija pyrkii refleктоimaan, pohtimaan, käsittelemään ja ymmärtämään ensimmäisen tason merkityksiä.

Lehtomaa (2005) kirjoittaa tiedon yleisyydestä ja yleistämisestä. Eksistentiaalisen fenomenologian näkökulmasta ”ainutkertaista ja ainutlaatuista ei voi yleistää”. Fenomenologisessa tutkimuksessa yleinen tieto tarkoittaa tietoa, joka koskee kaikkia tutkittavia. Yleistäminen on fenomenologisen tutkimuksen mukaan tiedon käyttöarvon laajentamista. Näin käy, kun tutkija pitää esitettyjä ja yksityiskohtaisia tuloksia uskottavana oman ymmärryksensä muokkaamina. (Lehtomaa 2005, 186.) Koen, että pystyin tämän tutkimuksen avulla laajentamaan luokanopettajien liikunnanopetusta koskevan tiedon käyttöarvoa oman ymmärryksen kautta.

Tutkimusprosessiin liittyi paljon erilaisia vaiheita. Haasteita minulle toi fenomenologisen tutkimusmenetelmän ja analyysin haltuunotto. Tämä tutkimusmenetelmä ja analyysin tekeminen olivat minulle täysin tuntemattomia, joten jouduin perehtymään näihin hyvin ennen tutkimusprosessin tekemistä. Pystyin kuitenkin mielestäni kuvaamaan tutkimusprosessin tekoon liittyvät vaiheet selkeästi ja kattavasti ja niin, että lukija pääsee käsiksi tutkimuksen vaiheittaiseen etenemiseen. Olen avannut selkeästi tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat, tutkimusmenetelmävalinnat ja analyysin tekovaiheet. Tämä onkin yksi juuri laadullisen analyysin luotettavuuteen liittyvistä seikoista. Kiviniemen (2001) mukaan prosessin esiintuomisessa ei ole kyse vain tyylikeinoista, vaan tutkimuksen uskottavuuden ja luotettavuuden kannalta keskeisistä valinnoista. Itse tutkimusraporttia voidaan pitää yhtenä tärkeänä luotettavuuden osa-alueena. (Kiviniemi 2001, 81.) Pystyin myös saavuttamaan ja ilmaisemaan tutkittavien oman kokemusmaailman. Latomaa (2005, 81) kirjoittaakin tutkimuksen luotettavuudesta. Ymmärtävässä tutkimuksessa luotettavuudella viitataan siihen, kuinka tutkimuksessa pystytään tavoittamaan symbolisen ilmauksen merkityssisältö eli kuinka pystytään saavuttamaan symbolisen ilmauksen tuottanut tutkittavan kokemus.

Pohdin hermeneuttista kehää ja sitä, kuinka se ilmeni tutkimukseni aikana. Hermeneuttinen kehä ilmeni analyysin tekovaiheessa, jossa palasin yhä uudestaan ja uudestaan tutkittavien omiin kokemuksiin. Pyrin nostamaan tutkittavien kokemuksista merkityksiä ja merkityksen antoja oman ymmärrykseni kautta. Kun olin tehnyt jonkin tulkinnan ilmiöstä ja palattuani jonkin ajan kuluttua uudestaan samaan kohtaan tutkimusaineistossa, huomasin että aineistosta nousi esille uusia merkityksiä, ~~sellaisia~~ jollaisia en ollut lainkaan huomannut. Laineen (2001) mukaan hermeneuttisella kehällä tarkoitetaan laajasti tutkimuksellista dialogia tutkimusaineiston kanssa. Tutkija on eräänlaisessa vuoropuhelussa sellaisen aineiston kanssa, jonka tavoitteena on toiseuden ymmärtäminen. Tieto syntyy vasta tässä dialogissa. Laine kirjoittaa myös mielestäni osuvasti aineistoon sukeltamisesta. Jokainen uusi sukellus aineistoon nostaa esiin tulkintojen uudelleen koettelua. Tällä kehämäisellä liikkeellä pyritään löytämään aineistosta todennäköisin ja uskottavin tulkinta siitä, mitä tutkittava on tarkoittanut. (Laine 2001, 34–35.)

Luokanopettajien liikunnanopetusta on tutkittu paljon ja liikunnan tärkeydestä on tehty niin ikään paljon tutkimuksia. Tämän tutkimuksen yhtenä ulottuvuutena nousi kuitenkin esiin se, että vaikka liikuntaa pidetään hyvin tärkeänä peruskouluissa, pitäisi koulujen ja opettajien tehdä vielä enemmän töitä, jotta liikunta saataisiin kokonaisvaltaisesti osaksi koko koulun toimintakulttuuria. Liikunta pitää sisällään paljon muutakin kuin vain kahden tunnin liikunnan opetuksen.

Kokonaisuudessaan tutkimusprosessi opetti minulle paljon tutkimuksen tekemisestä, erityisesti fenomenologisesta kokemuksen tutkimisesta. Koen onnistuneeni tutkimuksessani, sillä sain vastauksia tutkimuskysymykseeni ja pääsin näin tutkimukseni tavoitteeseen. Pohdin mitä olisin voinut tehdä toisin. Olisin voinut kerätä aineistoa useammalta luokanopettajalta tai olisin voinut haastatella tähän tutkimukseen osallistuneita useampaan kertaan, jolloin olisin voinut päästä vielä syvemmälle aiheeseen, mikä olisi rikastuttanut aiheeni ymmärrystä.

Tutkimus antoi jatkotutkimuksen aiheita. Yksi keskeinen ajatus on tutkia liikunnan opetusjaksojen opettamista opettajankoulutuslaitoksissa sekä muun liikunnan tärkeyden painottaminen kouluopetuksessa. Kuinka opettajakoulutuslaitokset painottavat

esimerkiksi välitunti liikunnan tai koulumatkaliikunnan merkitystä? Näen, että tässä olisi potentiaalinen ja tärkeä jatkotutkimuksen aihe.

## LÄHTEET

Asanti, R. 2013. Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 620–636.

Aunola, K. Motivaation kehitys ja merkitys kouluiässä. 2002. Teoksessa: K. Salmela-Aro & J-R. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: PS-kustannus.

Backman, J. 2010. Heidegger ja fenomenologian asia. Teoksessa: T. Miettinen, S. Pulkkinen & T. Taipale (toim.) Fenomenologian ydinkysymyksiä. Gaudeamus: Helsinki University Press, 24–59.

Brotherus, A., Hytönen, J. & Krokfors, L. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Gagne, M. & Deci, E. L. 2005. Self-determination theory and work motivation. Journal of Organisational Behavior 26, 331- 362.

Graham, G. 2008. Teaching children physical education: Becoming a master teacher. Champaign, IL: Human Kinetics.

Gråsten A, Liukkonen J, Jaakkola T. & Tammelin T. 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: [file:///C:/Users/eveliina/Downloads/tilannekatsaus\\_web%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/eveliina/Downloads/tilannekatsaus_web%20(1).pdf). Luettu 18.7.2016.



Haapala, E. 2015. Physical Activity, Sedentary Behavior, Physical Performance, Adiposity, and Academic Achievement in Primary-School Children. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 219.

Hakkarainen, H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa: H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, S. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus, 73–102.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: WSOY, 93–113.

Heikinaro-Johansson, P., Tammelin, T., Palomäki, S., Lyyra, N. & Haapala, H. Laadukas koululiikunta on osa aktiivista ja viihtyisää koulupäivää. Liikunta & Tiede 50. 2-3/2015.

Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa: P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–46.

Huovinen, T. & Rintala, P. 2013. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 382–394.

Ilmanen, K. 2013. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 48–61.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa: T. Kujala, C. M. Krause, N. Sajaniemi, M. Silven, T. Jaakkola & K. Nyyssölä. (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012. Opetushallitus.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 364–381.

Jaakkola, T. 2013. Opetustapahtuman ohjaaminen: näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 330–343.

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 314–329.

Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 17–29.

Jyväskylän opettajakoulutuslaitoksen opetussuunnitelma 2016–2017. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/edu/laitokset/okl/opiskelu/luokanopettajakoulutus/luokanopettajakoulutus/luokon-opetusohjelma> Luettu: 2.8.2016

Kakkori, L. & Huttunen, R. 2001. Fenomenologia, hermeneutiikka ja fenomenografinen tutkimus. Teoksessa: A. Saari, O. Jokisaari, V. Värri, O. Jokisaari, A. Saari, J. Pulkki, R. Huttunen (toim.) Ajan kasvatustutkimus kasvatustutkimuksen aikalaismetodeina. Tampere: Tampere University Press. Saatavissa: <http://docplayer.fi/8028070-Fenomenologia-hermeneutiikka-ja-fenomenografinen-tutkimus.html>. Luettu: 15.8.2016

Karvinen, J. & Tammelin, T. 2006. Fyysinen aktiivisuus suositus kouluikäisille 7-18 –vuotiaille. Opetusministeriä ja Nuori Suomi ry.

Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: R. Valli & J. Aaltola Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 68-84.

Kokkonen, M. & Klemola, M. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 204–235.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16–30.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: WSOY. Jyväskylä: WSOY, 42–63.

Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–43.

Laine, T. Bamberg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Gaudeamus.

Latomaa, T. 2005. Ymmärtävä psykologia. Psykologia rekonstruktivisena tieteenä. Teoksessa: J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys- tulkinta- ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia, 17–88.

Lehtomaa, M. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. 2005. Teoksessa: J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys- tulkinta- ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia, 163–194.

Linnilä, M-L. 2011. Kumpi on valmis - lapsi vai koulu. Jyväskylä: Mediapinta.

Lintunen, T. 2003. Liikunta kouluiässä. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY, 41–46.

Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: WSOY, 25–30.

Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti kevät 2011. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Saatavissa: [http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/16-24092\\_Liikkuva\\_koulu\\_valiraportti.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/16-24092_Liikkuva_koulu_valiraportti.pdf) Luettu 8.8.2016

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 289–313.

Liukkonen, J, Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: WSOY, 157–170.

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa: H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, S. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus, 103–123.

Niskanen, S. 2005. Hermeneuttisen psykologian tieteenfilosofinen traditio. Teoksessa: J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys- tulkinta- ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia, 89–114.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.

Numminen, P. & Laakso, L. 2004. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.

Nuori Suomi ry:n Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi hanke 28.10.2010. LIKES Nuori Suomi 2010. Saatavissa:

[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTlfNDdfMjg2X1ZfaF9uX2xpaWtrdXZpZW5famFfbGlpa3VubmFzdGFfc3lyal95dHltaXN2YWYyYXNzYV9vbGV2aWVuX2FrdGl2b2ludGkucGRmIl1d/V%3%A4h%3%A4n\\_liikku\\_vien\\_ja\\_liikunnasta\\_syrj%3%A4ytymisvaarassa\\_olevien\\_aktivointi.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTlfNDdfMjg2X1ZfaF9uX2xpaWtrdXZpZW5famFfbGlpa3VubmFzdGFfc3lyal95dHltaXN2YWYyYXNzYV9vbGV2aWVuX2FrdGl2b2ludGkucGRmIl1d/V%3%A4h%3%A4n_liikku_vien_ja_liikunnasta_syrj%3%A4ytymisvaarassa_olevien_aktivointi.pdf) Luettu 20.12.2015

Penttinen, S. 1995. Liikunnanopettajaksi oppiminen – näkökulmia kehityksestä liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi. Teoksessa: J. Suoranta & J. Eskola (toim.) Liikkuva ihminen ja kasvatus. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja C: Katsauksia ja puheenvuoroja 7.

Penttinen, S. 2003. Lähtökohdat liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi. Nuoruuden kasvuympäristöt ja opettajankoulutus opettajuuden kehitystekijöinä. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 219.

Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisenä tutkimuskohteena, johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.

Perttula, J. 2000. Kokemuksesta tiedoksi: fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua. Kasvatus 31, 428 – 442.

POPS 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.

Pulkkinen, S. 2010. Husserlin fenomenologian menetelmä. Teoksessa: T. Miettinen, S. Pulkkinen & T. Taipale (toim.) Fenomenologian ydinkysymyksiä. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 24–59.

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. LIKES-tutkimuskeskus. Saatavissa: <http://tulessa.fi/wp-content/uploads/2015/11/Liikunnan-edist%3%A4minen-lapsilla-ja-nuorilla%E2%80%93liikuntaan-vaikuttavat-tekij%3%A4t-ja-liikuntainterventioiden-vaikutukset.pdf> Luettu 10.5.2016

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2007. Active human nature. Teoksessa: M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarants (toim.) Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 1-20.

Savolainen, T. 2010. Haastava nuori ja koulunkäynti – opas opettajalle. Opetushallituksen SAIRAKE – materiaaleja 2010. Opetushallitus. Saatavissa: [http://www.kalliomaa.net/opas\\_haastava\\_2010.pdf](http://www.kalliomaa.net/opas_haastava_2010.pdf) Luettu 5.8.2016

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus lokakuu 2012. Helsinki: Opetushallitus. Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/144263\\_Liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_tiivistelma\\_2.pdf/](http://www.oph.fi/download/144263_Liikunta_ja_oppiminen_tiivistelma_2.pdf) Luettu 21.10.2015.

Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. 2013, Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 482–496.

Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 288–297.

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämässä. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 62–73.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2005, Didaktiikan perusteet. Helsinki: WSOY.

Vallerand, T. 2001. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation sport and exercise. Teoksessa: G. C. Roberts (toim.) *Advanced in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–319.

Valtonen, J. 2016. Askelmerkkejä liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi. Opettajankoulutusta edeltävät liikunnan sosialisatioympäristöt, koetut vahvuudet ja käsitykset hyvästä liikunnanopetuksesta. Helsingin yliopisto: Helsingin yliopiston tutkimuksia 385.

Valtonen, M., Heinonen, Olli, J., Lakka, T, A. & Tammelin, T. 2013. Lapsuusiän liikunnan merkitys - kardiometabolinen näkökulma. *Duodecim* 129, 1153–1158.

Valtonen, J. & Ruismäki, H. 2012. Liikuntaa opettavaksi opettajaksi sosiaalistuminen – Luokanopettajaopiskelijoiden koulutus- ja työkokemustaustojen yhteydet käsityksiin hyvästä alakoulun liikunnanopetuksesta. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 23–28.

Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: WSOY, 125–139.

Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Vilka, H. 2006. *Tutki ja havainnoi*. Helsinki: Tammi.

Willis, J. D. & Cambell, L. F. 1992. *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2-28.

# LIITTEET

## Teemahaastattelun runko

Luokanopettajan taustatiedot:

- Kuinka monta vuotta olet toiminut luokanopettajana?
- Kuinka kauan olet opettanut liikuntaa?
- Kuinka kauan olet opettanut liikuntaa alkuopetusikäisille?

### 1.) Liikunnanopetuskokemukset

- Millaisia kokemuksia sinulla on alkuopetusikäisten liikunnanopetuksesta?

### 2.) Liikunnanopetuksen painopisteet

- Millaisia asioita sinun kokemustesi mukaan alkuopetusikäisten liikunnanopetuksessa tulisi painottaa?
- Mitkä asiat ovat tärkeitä alkuopetusikäisten liikunnanopetuksessa?

### 3.) Liikunnanopetuksen suunnittelu

- Mitä asioita otat suunnittelussa huomioon?
- Miten suunnittelet?

### 4.) Liikunnanopetuksen haasteet

- Kun mietit omia liikunnanopetuskokemuksiasi, nouseeko niistä esille haasteita?
- Millaisia haasteita näet liikunnanopetuksessa?