

**ERI SUKUPOLVIIN KUULUVIEN HENKILÖIDEN KOKEMUKSIA  
KANSAKOULUN JA PERUSKOULUN ALA-ASTEEN VÄLITUNNEISTA**

**Narratiivinen tutkimus oman sukuni kokemana**

Anni Hakola

Liikuntapedagogiikan  
pro gradu -tutkielma  
Liikuntakasvatuksen laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2018

## TIIVISTELMÄ

Hakola, A. 2017. Eri sukupolviin kuuluvien henkilöiden kokemuksia kansakoulun ja peruskoulun ala-asteen välitunneista. Narratiivinen tutkimus oman sukuni kokemana. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 66s., 4 liitettä.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää kolmeen sukupolveen kuuluvien henkilöiden kokemuksia välituntiliikunnasta. Työssä käsitellen välituntiliikuntaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä, yhteiskunnallisen tilanteen yhteyttä lapsen liikunnallisuuteen sekä liikunnan merkitystä lapsen kehityksessä. Työni tarkoitus oli selvittää, löytyykö eri sukupolvien välisissä kokemuksissa välitunneista eroja aktiivisuudessa sekä aktiviteeteissä. Lisäksi tarkoitus oli löytää syitä välitunnilla liikkumiseen ja liikkumattomuuteen. Halusin tutkielmani avulla hypätä tulevaisuuden ja uuden luomisen sijaan aikahypyn taaksepäin ja katsoa löytyykö sieltä keinoja lasten liikunnallisuuden lisäämiseen välitunneilla ja mahdollisesti myös vapaa-ajalla.

Tutkielma oli laadullinen ja siinä oli narratiivinen lähestymistapa. Narratiivisessa eli kerronnallisessa lähestymistavassa tutkija on kiinnostunut tutkittavien henkilöiden tarinoista. Tutkielman aineiston kokosin kuuden henkilön kirjoittamien kertomusten ja haastatteluiden pohjalta. Tutkittavat henkilöt olivat omia sukulaisiani. Aineiston keruussa teetin tutkittaville henkilöille kirjoitelman. He saivat vapaasti kirjoittaa kokemuksiaan omista kansakoulun tai peruskoulun ala-asteen välitunneista. Lisäksi haastattelin jokaista tutkittavaa henkilöä. Haastattelujen tarkoitus oli toimia tukena kirjoitelmille. Narratiiviselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan muodostin aineiston pohjalta analysoimistani ja tulkitsemistani tuloksista tarinan. Tarinan avulla yleistin saamani vastaukset ja kirjoitin ne kertomuksen muotoon. Aineiston analyysissä hyödynsin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä ja luokittelua.

Tutkielma osoitti, että eri sukupolviin kuuluvien henkilöiden kokemukset välitunneista olivat hyvin samankaltaisia. Tutkielman perusteella kolmen sukupolven kokemuksissa alakoulun välitunneissa ei ollut suuria eroja aktiivisuuden määrässä tai aktiviteeteissä. Koulun ympäristöllä oli merkittävin rooli aktiivisuuden lisäämisessä. Muita välituntiaktiivisuuden positiivisesti vaikuttavia tekijöitä olivat kaverit, opettajan kannustus, liikunnallinen kulttuuri ja oma aktiivisuus. Koulun asfalttipihan katsottiin vähentävän välituntiaktiivisuutta.

Asiasanat: Välitunti, fyysinen aktiivisuus, sukupolvi, kokemukset, narratiivinen lähestymistapa

## ABSTRACT

Hakola, A 2017. Grammar and Primary school recess experiences between generations. A narrative study of the experiences of my family. University of Jyväskylä. Department of Physical Education. Physical Education Master's thesis, 66 pp. 4 appendices.

The object of this master's thesis was to find out how different generations have experienced physical exercise and sports in recess. In this thesis I approach the subject of physical exercise in recess and the factors affecting it. I studied how society affects the physical activity of a child and also the effect exercise has on the child's development. The aim was to find out if there were differences between the recess activity and activities of generations. The goal was also to investigate the reasons affecting the level of physical activity students had during recess. I wanted to investigate whether we could find answers from the past on how we could get students to be more physically active on recess on schools of today.

This thesis is a qualitative study with a narrative approach. In a narrative study, the researcher is interested in the stories told by the interviewees. I gathered my material by requesting six members of my family to write a story about their recess memories and experiences. I also interviewed them in pairs to gain more insight and new perspectives on the matter. I wanted to specify the study on my own family's experiences in Tapionkylä grammar and primary school, and to find out how the experiences vary between generations. I asked all of the attendees to write an essay in their own words to describe the recesses they had at grammar and primary school. Then I analysed the essays and the interviews, and wrote a narrative story based on the generalized data I gathered. I used data based content analysis and categorization to examine my research material.

According to my study there were no major differences in the physical activity or activities between different generations in recess. However, the study showed that a pleasant school yard and school surroundings had a positive effect on the physical activity of the students. Other factors affecting the physical activity of the students were friends, teacher encouragement, active sports culture and also student background. Thus, covering the school yard in asphalt was seen as a negative factor affecting recess activity.

Key Words: Recess physical activity, generation, experiences, narrative approach

## **KÄYTETYT LYHENTEET**

K Tutkittavien kirjoittamat kertomukset

K1 Isoisän kertomus

K2 Isoäidin kertomus

K3 Isän kertomus

K4 Äidin kertomus

K5 Isosiskon kertomus

K6 Serkun kertomus

H Tutkittavien haastattelut

H1 Isovanhempien haastattelu

H2 Vanhempien haastattelu

H3 Isosiskon ja serkun haastattelu

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 LAPSUUS .....	3
2.1 Minkälainen on kouluikäinen lapsi?.....	3
2.2 Lapsuuskäsityksen historia.....	4
2.3 Lapsuuskäsitys 1970–1990-luvuilla .....	4
2.4 Lapsuuskäsitys 2000-luvulla .....	6
3 YHTEISKUNNAN VAIKUTUS LIIKUNNALLISUUTEEN LAPSUUDESSA .....	7
3.1 Suomalainen yhteiskunta 1950–1960-luvulla .....	8
3.2 Suomalainen yhteiskunta 1970–1990-luvulla .....	11
3.3 Suomalainen yhteiskunta 2000–2010-luvulla .....	13
3.4 Yhteiskunta nykyisin .....	15
4 LIIKUNTA LASTEN HYVINVOINNIN TUKENA .....	18
4.1 Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	18
4.2 Liikunnan kokonaisvaltainen merkitys.....	20
4.2.1 Lapsen fyysinen kehitys ja motoriset taidot .....	21
4.2.2 Lapsen psyykinen ja sosiaalinen kehitys .....	23
4.2.3 Lapsen kognitiivinen kehitys.....	25
5 VÄLITUNTILIIKUNTA.....	27
5.1 Koulu liikuntaympäristönä .....	28
5.2 Koulun liikuntavälineet .....	29
5.3 Koulun ja liikuntapedagogiikan vaikutus välituntiaktiivisuuteen .....	30
5.4 Liikunnasta vastaavan opettajan rooli välitunnilla .....	31

5.5	Lapsen omaehtoinen liikunta ja sen vaikutus aktiivisuuteen välitunnilla .....	32
5.6	Hankkeet ja tutkimukset välituntiliikunnan tukena.....	34
5.6.1	Liikkuva koulu -hanke.....	35
5.6.2	Turun koulut liikkeelle -hanke .....	36
5.6.3	“Move it groove it” -tutkimus .....	37
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	38
6.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset .....	39
6.2	Tutkimuksen kohde .....	40
6.3	Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu.....	40
6.4	Aineiston analyysi ja tulkinta .....	43
6.5	Tutkimuksen tulokset – tutkittavien kertomuksista ja haastatteluista yhtenäiseksi tarinaksi .....	46
6.6	Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys .....	48
7	KOLMEN SUKUPOLVEN KOKEMUKSIA VÄLITUNNEISTA.....	50
8	YHTEENVETO .....	58
8.1	Eri sukupolvien aktiviteetit ja aktiivisuus välitunneilla .....	59
8.2	Sukupolvien välituntiliikuntaan vaikuttavat tekijät.....	60
9	POHDINTA.....	61
9.1	Menetelmä ja luotettavuus.....	64
9.2	Jatkotutkimusaiheet .....	66
	LÄHTEET .....	67
	LIITTEET .....	75

Liikunnalla on tärkeä osa lapsen kehityksessä ja se vaikuttaa siihen kokonaisvaltaisesti. Nuori Suomi ry:n ja lasten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008) työstämien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alakouluikäisten tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia reippaasti päivässä ikään sopivalla tavalla. World Health Organizationin eli maailman terveysjärjestön (2017) mukaan lasten tulisi liikkua vähintään tunti reippaasti päivässä. Osa alakouluikäisistä lapsista liikkuu hyvin vähän ja osa lapsista taas erityisen paljon. Suomessa vuonna 2014 toteutettu LIITU -tutkimus osoitti, että keskimäärin vain reilu viidesosa alakouluikäisistä lapsista liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti (Kokko ym. 2015). Vuonna 2016 uudelleen toteutetun LIITU -tutkimuksen mukaan vajaa kolmasosa 9–15-vuotiaista liikkui suositusten mukaisesti. LIITU -tutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuuden määrä oli kasvanut kahdessa vuodessa, mutta silti vähän liikkuvia oli yhä paljon. (Kokko ym. 2016.) Lasten liikunnallisuuden määrää tulisi saada tulevaisuudessa lisättyä siten, että liikunnan määrä vähän liikkuvien ja paljon liikkuvien välillä tasoittuisi ja kaikki liikkuisivat riittävän paljon.

Fyysisen passiivisuuden lisääntyminen lasten arjessa on huomattu jo kauan sitten, mutta asiaa ei ole onnistuttu ratkaisemaan niin, että sillä olisi ollut näkyvää vaikutusta (Valtion liikunta-neuvosto 2015). Lasten fyysisen aktiivisuuden määrän lisäämiseen on monia keinoja, joihin yhteiskunta pystyy omalla panoksellaan vaikuttamaan. Yksi näistä keinoista on ympäristö ja sen muokkaaminen sellaiseksi, että sinne on helppo mennä ja siellä on mukava liikkua. Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden (2013) mukaan ympäristön tarjoamalla mahdollisuuksilla onkin suuri vaikutus lasten liikuntatottumuksiin, joten siksi on erityisen tärkeää, että ympäristö tarjoaa hyvät olosuhteet ja mahdollisuudet liikunnalle. Valtion liikuntaneuvosto (2015) aikookin kiinnittää huomiota liikkumisympäristöihin, joissa tavoitetaan suurin osa lapsista. Tämän seurauksena koulumaailma on suuressa osassa lasten liikunnan lisäämisessä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että koulumatkojen, koululiikunnan, välituntien, koulujen yhteydessä tapahtuvan aamu- ja iltapäivätoiminnan sekä kerhotoiminnan merkitys lasten liikunnan lisäämisessä ovat tärkeässä asemassa. (Valtion liikuntaneuvosto 2015.)

Nykyään mediassa on puhuttu paljon lasten liikunnan määrän vähenemisestä ja siitä, kuinka sitä pystyttäisiin lisäämään. Koulumaailma on paikka, jossa lapset viettävät suuren osan päivästä ja siksi erityisesti välitunneilla pystyttäisiin lisäämään lasten liikunnan määrää. Välituntiliikunta on tärkeä osa lapsen päivittäistä liikuntaa. Esimerkiksi Liikkuva koulu -hankkeen avulla on pyritty lisäämään liikuntaa lasten koulupäivään ja välitunneille (Liikkuva koulu 2017). Turpeinen ym. (2015) toteavat välituntiliikunnan sekä koulumatkojen liikkumisen muodostavan suuren osan liikunta-aktiivisuudesta lasten päivittäisessä arjessa. Olisi hyvin tärkeää, että alakouluikäiset lapset liikkuisivat mahdollisimman paljon ja monipuolisesti välitunneilla. Keskimäärin alakouluikäisellä on mahdollisuus olla välitunnilla 20–102 minuuttia päivässä. Viikossa välituntiliikuntaa voi kertyä noin viisi tuntia ja vuodessa se tekee suunnilleen 200 tuntia. (Ottelin 2015, 50; Turpeinen ym. 2015.)

Tämän tutkielmani tarkoituksena oli selvittää kolmen sukupolven kokemuksia välituntiliikunnasta. Tarkoitukseni oli löytää syitä välitunnilla liikkumiseen sekä liikkumattomuuteen. Halusin tutkielmani avulla hypätä tulevaisuuden ja uuden luomisen sijaan aikahypyn taaksepäin ja katsoa löytyykö eri sukupolviin kuuluvien henkilöiden kokemuksista merkittäviä eroja välitunnilla liikkumisessa. Pro gradu -tutkielman ohjaajani innoittamani päätin tutkia aihetta oman sukuni kokemana. Tutkielmani aineistona hyödynsin isovanhempieni, vanhempieni, siskoni ja serkkuni kokemuksia välitunneista. He ovat kaikki käyneet saman kansakoulun/myöhemmin peruskoulun ala-asteen kuin minä. Tämä toi mielestäni hyvän ja mielenkiintoisen lisän tutkimukselleni. Oli mielenkiintoista kuulla ja nähdä, millaisia kokemuksia eri sukupolviin kuuluvilla henkilöillä oli saman koulun välitunneista.



Kouluiän ikävaihetta 6–7-vuotiaasta 12-vuotiaaksi kutsutaan keskilapsuudeksi. Keskilapsuus on aikaa varhaislapsuuden ja nuoruuden välissä. Varhaislapsuudesta keskilapsuuteen siirtyminen tapahtuu lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen osalta hyvin systemaattisesti. Kokonaisvaltaisessa kehityksessä kehityksen eri osa-alueet ja niissä tapahtuvat muutokset muodostavat yhdessä kokonaisuuden, joiden ansiosta lapsen kehitys on mahdollista. (Nurmi ym. 2006, 71, 121.)

Keskilapsuuden alkuvaiheessa lapsi kokee monia tärkeitä muutoksia elämässään. Myös lapsen ja aikuisen väliset suhteet kokevat muutoksia. (Nurmi ym. 2006, 70–71.) Nurmi ym. (2006, 70) kuvaavat keskilapsuuden ja erityisesti sen alkuvaiheen olleen kulttuurista ja aikakaudesta riippumatta lapsen elämässä tärkeää muutoksen vaihetta. Koulutusjärjestelmällä on suuri vastuu keskilapsuuden vaihetta elävien lasten elämässä (Nurmi ym. 2006, 70).

### **2.1 Minkälainen on kouluikäinen lapsi?**

Keskilapsuus on aikaa, jolloin lapsen sosiaalinen elämä laajenee. Lapsi siirtyy kotoa kohti esikoulua ja koulua, joissa lapsen käyttäytyminen kokee uusia haasteita ja muovautuu niiden mukana. (Nurmi ym. 2006, 71.) Nurmen ym. (2006, 109) mukaan keskilapsuudessa lapsen kehityksessä korostuu kavereiden merkitys, jolloin lapsi kaipaa samanikäisten lasten seuraa aiempaa enemmän. Keskilapsuudessa korostuu lapsen viihtyminen saman sukupuolen edustajien seurassa, sillä heiltä lapsi oppii itsenäisyyteen liittyviä toiminnallisia taitoja sekä omalle sukupuolelle tavanomaisia käyttäytymisen malleja (Nurmi ym. 2006, 109). Nurmen ym. (2006, 117) mukaan keskilapsuudessa kaverisuhteiden merkityksen ja kouluun siirtymisen ohella lapsen kehityksen kannalta tärkeässä asemassa ovat vanhemmat. Vanhempien vaikutus heijastuu lapsen käyttäytymiseen, koulumaailmaan, vapaa-aikaan sekä kavereiden valintaan. Kotoa vanhemmilta saadut vaikutukset ovat merkittävässä roolissa lapsen arvoperustan muodostumiselle. Samalla kotoa tulleet vaikutteet ulottuvat pitkäkestoisesti lapsen elämään. (Nurmi ym. 2006, 117.)

Koulun, kavereiden ja vanhempien lisäksi vapaa-ajalla on iso merkitys lapsen kehityksessä keskilapsuudessa (Nurmi ym. 2006, 111). Nurmi ym. (2006, 111) näkevätkin vapaa-ajan vieton olevan parhaimmillaan voimavara, joka tukee lapsen kehitystä hyvin kokonaisvaltaisesti. Vapaa-aikana tapahtuvat leikit ja harrastukset toimivat hyvänä ja rentouttavana vastapainona lapsen koulumaailmalle (Nurmi ym. 2006, 111).

## **2.2 Lapsuuskäsityksen historia**

Strandellin (2012, 13) mukaan lapsuuskäsitys tarkoittaa aikaa, jolloin lapsi on vielä aikuisen armoilla. Se tarkoittaa myös lapsen oikean paikan löytämistä yhteiskunnasta. Lapsuuskäsitys ei ole aina ollut samanlainen, vaan se on muuttunut yhteiskunnan muutoksien myötä. (Strandell 2012, 13.) Nykyisin on selvää, että lapsen paikka on siellä, missä se tukee parhaiten lapsen kehitystä eli kotona, päiväkodissa tai koulussa. Aina lapsen paikka ei ole ollut yhtä itsensänselvyys, ainakaan lapsen kehityksen turvaamisen kannalta katsottuna.

Strandellin (2012, 13) mukaan suuret muutokset lapsuuskäsityksessä alkoivat ennen sotia, 1900-luvun alussa, jolloin alkoi lapsuuden institutionalisoituminen eli lasten uudenlaisen paikan määrittäminen. Tämän muutoksen tarkoituksena oli löytää lapsille paikka sieltä, missä lapsuus kuului viettää niin, että se olisi lapsen kehityksen kannalta parasta. (Strandell 2012, 13.) Lapsuuskäsityksen muutokset olivat huomattavia ja näkyivät arkielämässä selvästi. Strandellin (2012, 13) mukaan nämä muutokset näkyivät käytännössä siten, että lapset karkotettiin pois tehtaista, sillä sen ei katsottu olevan heille oikea paikka. Muutamia vuosikymmeniä myöhemmin koti ja koulu määritettiin sopivammiksi paikoiksi lapsille (Strandell 2012, 13). Nykyisin tuntuu hullulta edes ajatella lapsien joutuneen olemaan töissä tehtaissa. Ajatus tuntuu hyvin kaukaiselta, vaikkei siitä ole kulunut aikaa kuin reilu sata vuotta. Tuossa ajassa on ehtinyt tapahtua lapsen asemasta katsottuna paljon hyviä asioita.

## **2.3 Lapsuuskäsitys 1970–1990-luvuilla**

Strandellin (2012, 13–14) mukaan sotien jälkeinen aika on näkynyt lapsi- ja perheudistusten kannalta katsottuna erityisen aktiivisena, jolloin vanhempien, lasten sekä valtion välisiin suh-

teisiin on vaikutettu monilla eri tavoilla ja uudistuksilla. Strandell (2012, 13–14) kuvaa lapsiin kohdistuvaa ajattelua leimanneen vielä 1970-luvulle asti erillisyyks ja vastakohtaisuus, sillä lapsen katsottiin elävän omassa kulttuurissaan erillään aikuisten yhteiskunnasta. Lapsia pidettiin aikuisten vastakohtana, jotka olivat erillään aikuisten maailman velvoitteista ja realiteeteista. Uudistuksia tähän lapsen ja aikuisen väliseen vastakohtaisuuteen alkoi tulla 1970-luvun lopulla. (Strandell 2012, 13.) Alasen (2009) mukaan jo 1980-luvun taitteessa lapsuutta alettiin katsoa enemmän osana yhteiskuntaa ja yhteiskunnassa tapahtuvia muutoksia. Alanen (2009) jatkaa tämän johtaneen lapsuutta ja sen olemusta koskevien käsitysten kyseenalaistamiseen.

Siirryttäessä 1990-luvulle lapsuuskäsitys muuttui edelleen ja lapsuudesta tuli yhä vahvempi osa valtiollista politiikkaa. Tämä näkyi siten, että lapsuus alettiin nähdä aiempaa tärkeämpänä osana taloudellisessa kasvussa. (Strandell 2012, 14.) Strandellin (2012, 14) mukaan 1990-luvulla lapsuuteen ja lapsiin kohdistuvaan toimintaan kytkettiin entistä enemmän poliittisia tavoitteita, joiden tarkoitus oli yhteiskunnan ja valtion tulevaisuuden palveleminen. Myös Sipilän (2011) mukaan lasten osallisuutta tulisi lisätä sekä heidän eriarvoisuuttaan vähentää. Samalla heistä tulisi kasvattaa toimintakykyisiä yksilöitä yhteiskunnalle (Sipilä 2011). Toimintakykyisyydestä on hyötyä sekä lapsille että yhteiskunnalle. Toimintakykyisyys takaa lapsille paremmat lähtökohdat kohti aikuisuutta ja sen mukanaan tuomia velvollisuuksia ja vastuuta. Samalla toimintakykyisyys auttaa yhteiskuntaa, sillä sen avulla lapsista on helpompi kasvattaa kelpoja ja reippaita kansalaisia yhteiskuntaan ja siellä vallitseviin sääntöihin.

Lapsuuden tuleminen vahvemmin osaksi valtiollista politiikkaa heijastui pian myös lapsipolitiikkaan. 1990-luvulla lapsipolitiikassa lapsuutta alettiin tarkastella kokonaisvaltaisemmin, jolloin lapsipolitiikka kattaisi kaikki lapsuuden elämänalueet (Strandell 2012, 14). Strandellin (2012, 14) mukaan yhtenä tärkeimpänä runkona tälle lapsipolitiikan muutokselle oli niiden perustuminen YK:n lasten oikeuksien sopimukseen, jota tuli noudattaa. Sopimuksen tärkeimpänä tavoitteena on, että lasten perusoikeudet turvataan. Perusoikeutena nähdään koulutuksen, terveyden, tasa-arvon ja turvan takaaminen kaikille lapsille. (UNISEF 2017.) Lasten perusoikeuksien turvaaminen on tärkeä asia, josta on syytä pitää kiinni myös jatkossa. Nykyään on kiinnitetty erityisesti huomiota tasa-arvon toteutumiseen. Sitä pyritään edistämään koko ajan

lisää. Esimerkiksi koulumaailmassa lapsille pyritään takaamaan samat lähtökohdat oppimiselle (Opetushallitus 2014, 15).

#### **2.4 Lapsuuskäsitys 2000-luvulla**

Lapsuuteen ja lapsuuskäsitykseen kohdistuneet muutokset ovat sisältäneet ristiriitaisia prosesseja ja siksi sitä on vaikea hahmottaa. Nykyään lapsilta odotetaan yhä enemmän aktiivista osallistumista omaan oppimiseen ja elämän hallintaan, vaikka ennen lapset olivat passiivisessa asemassa opetuksen ja ohjauksen suhteen (Lee 1998).

Yhteiskunta on yksilöllistynyt ja sen ohella lapsetkin nähdään aiempaa enemmän yksilöinä. Nykyään lapsia on vaikea mieltää aikuisten vastakohtiksi, vaikka ennen lapsuuskäsitysten ja lapsipolitiikan muutoksia asian katsottiin olevan niin. (Strandell 2012, 14–15.) Strandellin (2012, 14–15) mukaan yhteiskunnan yksilöllistyminen on nähtävissä monessa paikassa yhteiskunnan toiminnassa. Esimerkiksi kouluissa ja harrastuksissa painotetaan yksilöiden huomiointia. Strandellin (2012, 14–15) mukaan yksilöllistyminen on aiheuttanut myös epävarmuutta lasten ja aikuisten välisissä eroissa ja rajoissa.

Lapsuuskäsite on muuttunut paljon vuosien saatossa ja tulee varmasti tulevaisuudessa muuttumaan yhä lisää. Koskelan (2009, 149–150) mukaan muutoksilla on aina seurauksia ja ne näkyvät yhteiskunnan toiminnassa ja heijastuvat sieltä lasten ja heidän perheidensä elämään. Yleensä asioilla on tapana olla kaksi puolta, hyvä ja huono. Muutokset ovat tässäkin tapauksessa tuoneet paljon hyvää, sillä nyt lasta kuullaan ja hänet nähdään kyvykkäänä ja itsenäiseen ajatteluun kykenevänä sekä hänen yksilölliset tarpeensa huomioidaan. Samalla tämä kuitenkin voi lisätä lasten stressiä ja paineita, sillä heiltä odotetaan nykyään aiempaa enemmän. (Koskela 2009, 149–151.)

Yhteiskunnalla, muutoksilla sekä vallitsevalla hengellä on suuri vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vielä 1950–1960-luvulla yhteiskunta oli hyvin liikunnallinen ja liikunta oli luonnollinen osa sen ajan elämää. *”Ennen ei ollut tarvetta miettiä, onko liikuttu tarpeeksi, sillä liikunta oli itsestäänselvyys”* (H1). Liikunta muodosti vahvan rungon päivälle ja joka paikkaan liikuttiin usein jalan. Myös hyötyliikuntaa tuli osana päivän arkitöitä, koska tuolloin ei ollut niin paljon koneita korvaamassa ihmistyötä. Kodinhoidon koneellistuminen alkoi kuitenkin vähitellen tehostua 1950-luvulla. Nopean elintason kasvamisen ansiosta kodeista saattoi tuolloin löytyä jo esimerkiksi pyykinpesukonetta, jääkaappia sekä sähköhellää helpottamaan äitien arjen askareita. (Hytönen & Rantanen 2013.)

Liikunnallisuus säilyi vahvasti osana ihmisten arkea vielä 1970–1990-luvuilla, vaikka siihen aikaan moottoriajoneuvot alkoivat jo yleistyä katukuvassa aiempaa enemmän ja maatalous koneellistua entisestään. Etenkin maaseuduilla liikunta oli vahvasti läsnä ihmisten arjessa. Yhteiskunnassa vallitsi ilmapiiri, jolloin tehtiin paljon yhdessä. *”Elämä oli sosiaalista, ei ollut kännyköitä. Oltiin paljon pihalla, lähettiin hiihtämään ja laskemaan mäkeä”*. (H2.)

Nykyisin teknologian kehitys on vähentänyt jalan liikkumista ja joka paikkaan mennään yhä enemmän autoilla tai muilla moottoriajoneuvoilla. Liikunnan määrä lasten keskuudessa on vähentynyt. Kokon ym. (2016) mukaan Suomessa vuonna 2016 toteutetun LIITU - tutkimuksen perusteella voidaankin todeta keskimäärin vain vajaan kolmasosan 9–15-vuotiaista liikkuneen suositusten mukaisesti. Ennen lapset leikkivät paljon ulkona erilaisia leikkejä ja pelejä, mutta nykyaikana tämä ei ole niin itsestään selvä asia. *”Aika oli eri, silloin oltiin paljon yhdessä ja tehtiin kaikkea, käytiin kylässä ja leikittiin”* (H2). Siinä missä ennen vanhaan mentiin ulos leikkimään naapurin lasten kanssa, mennään nykyisin pelaamaan erilaisia videopelejä naapuriin.

Yhteiskunnassa vallitsee istuva elämäntapa. Nykyisin on jouduttu tekemään lapsille esimerkiksi liikunta- ja ruutuaika suosituksia, jotta lapset liikkuisivat tarpeeksi päivän aikana eivätkä istuisi liikaa koneen ääressä pelaten (Terve koululainen 2017). Onneksi yhteiskunta on pikku

hiljaa herännyt tähän ongelmaan ja liikuntaa yritetään lisätä monin keinoin. Ottelinin (2015, 46) mukaan nykyisin erityisesti kouluilla on suuri merkitys lasten liikkumiseen, sillä lapset viettävät koulussa suuren osan arjestaan.

### **3.1 Suomalainen yhteiskunta 1950–1960-luvulla**

Viisikymmentäluvulla elettiin sodan jälkeistä aikaa. Sodan aiheuttamat jäljet heijastuivat vielä vahvasti ihmisten arkeen ja sen tunnelmaan, vaikka 1950-luvulla moni asia yhteiskunnassa alkoikin palata ennalleen tai siihen, mitä se oli ollut ennen sotia. (Hytönen 2013.) Hytönen (2013) kuvaa 1950-lukua jälkikäteen ajatellen hyvin monivaiheiseksi ja antoisimmaksi sekä myös taloudellisesti parhaimmaksi ajanjaksoksi Suomen historiassa. Sota-ajan aiheuttamat kurjat olot oli vähitellen haudattu muistoihin ja ihmiset alkoivat suunnata katseita kohti parempaa tulevaisuutta (Hytönen 2013). Korkiakankaan (2013) mukaan 1950-lukua muistellaan vuosikymmenenä, jolloin elämä oli hyvin yksinkertaista, rauhallista ja viatonta. Kotioloissa saman katon alla saattoi asustaa kolme eri sukupolvea (Korkiakangas 2013).

Korkiakangas (2015) kuvaa 1950–1960-luvun olleen monessa mielessä merkittävää aikaa yhteiskunnalle. Suomi sai viimeisen sotakorvausjunan liikkeelle sekä samalla maksettua kaikki vaaditut sotakorvaukset Neuvostoliitolle. Tämän ansiosta koko maa sai hengittää jälleen vapaammin. Vaikka sotakorvaukset olivat kova suoritus ja vaativat paljon työtä, oli niillä myös hyvät puolensa. Ne auttoivat kiihdyttämään Suomen teollistumisen nopeaa kasvua. (Korkiakangas 2013.) Sotakorvauksien päättymisen lisäksi valoa alkoi näkyä arjessa muullakin tavalla. Helsingissä järjestettiin Olympialaiset vuonna 1952 ja samana vuonna Armi Kuusela kruunattiin maailman kauneimmaksi naiseksi Miss Universum-kisoissa. (Korkiakangas 2013.) Korkiakankaan (2013) mukaan näillä kaikilla kolmella tapahtumalla oli suuri merkitys suomalaisten itsetunnolle, ne kohottivat sitä suuresti raskaan sodan jälkeen.

Hytösen (2013) mukaan 1950–1960-luvulla elintaso nousi huomattavasti ja se heijastui vahvasti myös lasten hyvinvointiin. Lasten elämä oli hyvin antoisaa, vaikka sodan läsnäolo heijastui osaltaan vielä heidän arkeensa. Tuon ajan lapsien vanhempien tuoreessa muistissa olivat vielä talvi- ja jatkosota, sekä sen jättämät arvet. (Korkiakangas 2013.) Korkiakangas (2013)

toteaa sodan arpien heijastuvan vääjäämättä aikuisten käyttäytymiseen ja sitä kautta heidän lapsiinsa.

Liikunnan osalta 1950–1960-luku oli antoisaa aikaa. Urheilupaikkoja alettiin rakentaa ympäri maata. Esimerkiksi uimalat, urheilukentät, hyppyrimäet, urheilutalot sekä jääkiekkokaukalot löysivät paikkansa eri kuntien alueilta. (Kokkonen 2015, 170, 173.) Televisoiden ja radioiden tuleminen osaksi ihmisten arkea mahdollisti myös penkkiurheilun suosion kasvun. Kaikissa kodeissa ei kuitenkaan ollut vielä televisioita tuohon aikaan. (Kokkonen 2015, 173.) Kokkonen (2015, 173) mukaan seurat tehostivat työtään nuorten parissa ja se näkyi joukkueurheilun kasvussa. Myös laajentuneella liikuntapaikkojen tarjonnalla oli oma osuutensa joukkueurheilun lisääntymisessä. Valtion, kaupungin, sekä maalaiskunnan tuen ansiosta liikunnallisia olosuhteita alettiin vahvistaa entisestään. (Kokkonen 2015, 173.) Kokkonen (2015, 156, 173) mukaan 1950–1960-luvulla oli vahvasta liikunnallisuudesta huolimatta jo havaittavissa ensimmäisiä merkkejä arkiliikunnan vähenemisestä ihmisten keskuudessa. Kokkonen (2015, 173) jatkaa tiedon kuntoliikunnan hyödyistä alkaneen lisääntyä pienten kampanjoiden myötä, joiden tarkoitus oli kannustaa ihmisiä liikunnan pariin.

Viisikymmentäluku tuli kuuluisaksi suurista ikäluokista, sillä siihen aikaan lapsia syntyi todella paljon aiempiin vuosikymmeniin verrattuna. Vuosikymmentä on nimitetty runsaan lapsimäärän takia myös lasten vuosikymmeneksi. (Hytönen & Rantanen 2013.) Hytösen ja Rantasen (2013) mukaan viisikymmentäluvun lapsuudessa olikin tyypillistä, että naapurustot olivat täynnä samanikäisiä leikkikavereita. Kokkonen (2015, 173) mukaan suurten ikäluokkien ansiosta harrastajia riitti urheiluseuroissa joka lajiin.

Lapsuudessa suurten ikäluokkien arkeen kuului ahkera työnteko, mutta samalla siinä oli mukana optimismi sekä kehitys (Hytönen & Rantanen 2013). Etenkin maaseudulla lapsuutensa viettäneiden lapsien arkeen kuului itsestään selvyytensä työnteko kotitilalla (Korkiakangas 2013). Hytösen ja Rantasen (2013) mukaan suurten ikäluokkien ei tarvinnut myöskään kokea yhtä kovaa puutetta kuin aiempien sukupolvien. Korkiakangas (2013) kuvaakin tällä vuosikymmenellä lapsuuttaan viettäneiden elämää hyvin huolettomaksi sekä idylliseksi ajaksi.

Suurten ikäluokkien lapsuudessa elettiin rinnakkaiskoulujen aikaa. Hytösen (2013) mukaan koulujärjestelmästä käytiin nimitystä rinnakkaiskoulu, sillä se jakaantui kansa- ja oppikouluun. Kansakoulun tarkoitus oli kasvattaa yleissivistystä ja se oli kaikille lapsille tarkoitettu (Hytönen 2013). *”Siihen aikaan koulupäiviä oli myös lauantaille, joten koulupäiviä oli kuutena päivänä viikossa”* (K1). Kansakoulua oli tarjolla kuusi vuotta. Sen jälkeen oli mahdollisuus käydä vielä kaksi jatkoluokkaa. Käytyään neljä luokkaa kansakoulua, tarjoutui mahdollisuus pyrkiä oppikouluun. (Hytönen 2013.)

Hytönen (2013) kuvaa oppikoulun yhdistäneen kaksi rinnakkaista koulun muotoa. Samalla sen päämääränä oli valmentaa oppilaita ylioppilastutkintoa kohti. Kaikilla ei kuitenkaan ollut taloudellisia mahdollisuuksia pyrkiä oppikouluun, aluksi se olikin tarkoitettu vain varakaampiin perheiden lapsille. Keskikoulun nimitystä käytettiin oppikoulun viidestä ensimmäisestä luokasta. (Hytönen 2013.) Saarelaisen (2016) mukaan 1960-luvulla alkoi myös peruskoulun suunnittelu.

Jantusen ja Haapaniemen (2013, 186) mukaan 1950–1960-luvulle oli tyypillistä, että kylän koululla asusti opettajapariskunta. Heidän hoidossa oli kylän lapsien opetus sekä moni muu koulun ja sen ympäristön lähetyvillä oleva asia, esimerkiksi kirjaston pitäminen (Jantunen & Haapaniemi 2013, 186). Jantusen ja Haapaniemen (2013, 186) mukaan koulu on ollut aina vahvasti sidottuna ympäristöönsä, etenkin pienten maaseutukoulujen aikana, jolloin yhteiskunnan kaupungistuminen teki vasta tuloaan. Koulujen ovet olivat aina auki ja sen tiloja käytettiin paljon monipuolisemmin kuin nykyään. Tämä näkyi etenkin pienten kyläkoulujen avoimempaan käyttönä verrattuna suurempiin kaupungissa sijaitseviin kouluihin. (Jantunen & Haapaniemi 2013, 186.)

Liikunnallisuus oli vahva osa lasten arkea ja osana koulupäivää. *”Koulumatkat suoritettiin sulanmaan aikana polkupyörällä tai kävellen. Talvikelillä matkat suoritettiin suksilla hiihtäen”*. (K1.) Välitunneilla liikuttiin paljon ja monipuolisesti. *”Välitunneilla pelattiin kaikenlaisia pallopelejä. Oli nelimaalia, jalkapalloa, koppipalloa, seinäpalloa sekä juostiin Mustaa miestä. Varsinkin sulanmaan aikaan nämä olivat kaikkein suosituimpia joukkuelajeja. Talvikelien aikaan välitunnit meni hiihtäen”*. (K1.) Tyttöjen suosiossa olivat erilaiset ruutu- ja na-



ruhyppelyt. *”Naruhyppelyillä oli kahdeksikkoa tai tasahyppelyä, jossa luettiin loruja. Kouluelämä oli tuolloin vilkasta ja antoisaa”* (K2.)

Liikunnallisuus heijastui koulun lisäksi lasten vapaa-aikaan. Korkeakankaan (2013) mukaan pihaleikit olivat vielä vahvassa suosiossa 1950–1960-luvulla ja lapsia riitti naapurustoissa leikkeihin. Maaseudun lapset kokoontuivat yhdessä pihaille leikkimään ja kaupungissa lapsuutensa viettäneet puolestaan leikkivät yhdessä kaduilla ja puistoissa. Kesäisin lapset pelasivat vapaa-ajallaan pesäpalloa tai jalkapalloa sekä uivat paljon luonnon vesistöissä. (Hytönen & Rantanen 2013.) Korkeakankaan (2013) mukaan pihatiet toimivat hyvinä jalkapallo- ja pesäpallokenttinä ja metsissä liikuttiin ritsojen kera rakennellen majoja puuhun tai maahan. Talvisin hiihto ja mäenlasku oli suosituinta lasten puuhaa. *”Naapuruston lasten kanssa leikittiin mitä milloinkin. Talvisin hiihrettiin naapurikylään hyppäämään mäkeä suksilla hyppyrimäestä.”* (H1.)

### **3.2 Suomalainen yhteiskunta 1970–1990-luvulla**

Siirryttäessä 1970-luvulle teknologian kehittyminen lisääntyi entisestään ja kaupungissa asuminen yleistyi. Mäkilä (2016) mukaan 1970-luvulla ihmisiä asui enemmän kaupungissa kuin maaseudulla. Tämän myötä kaupungissa yleistyi pula asunnoista. Asuminen kaupungissa kävi ahtaaksi. (Mäkilä 2016.)

Teknologian kehityksen myötä televisioita alkoi ilmestyä koteihin aiempaa vuosikymmentä enemmän. Television katselusta tulikin pian yksi suosituimmista koko perheen yhteisistä ajanvietoista (Laukka & Kannisto 2016). Laukan ja Kanniston (2016) mukaan vuonna 1967 suomalaisista asui peräti 98% alueella, jossa televisio näkyi. Tuohon aikaan useassa paikkaa näkyi vain yksi televisiokanava. Muutamaa vuotta myöhemmin teknologia kehittyi entisestään ja näkyvyys parani. Vuonna 1973 muutaman miljoonan yleisö näki jo useampaa kanavaa. (Laukka & Kannisto 2016.)

Radiot olivat myös vahvassa suosiossa kansan keskuudessa. Paikallisradioita alettiin perustaa 1980-luvulla. (Laukka & Kannisto 2016.) Laukan ja Kanniston (2016) mukaan ensimmäisiä

tällaisia radioita olivat Nivalan Radio Lakeus sekä Helsingin Radio City. Tietotekniikka teki vahvan tulonsa etenkin 1980–1990-luvun vaihteessa, jolloin raskas teollisuus sai siitä kilpailijan (Rönty & Rönty 2012). 1990-luvun alussa kansa koki kuitenkin taloudellisen laman, joka oli poikkeuksellisen suuri. Suomi ajautui lamaan hieman yllättäen, sillä taloustilanne riistäytyi käsistä, vaikka noususuhdanne oli huipussaan. (Anttila 2016.)

Laukan ja Kanniston (2016) mukaan peruskoulun syntyminen oli yksi 1970-luvun isoimpia uudistuksia, etenkin lasten ja nuorten elämässä. Uudistuksen pohjalla oli halu vastata yhteiskunnan muutokseen (Lahti 2016, 72–73; Laukka & Kannisto 2016). Suunnitteluvaiheessa jo 1960-luvulla ollut peruskoulu toteutui lopulta 1970-luvulla (Saarelainen 2016). Laukka ja Kannisto (2016) kuvaavat siirtymisen kansa- ja oppikoulusta peruskouluun tapahtuneen asteittain 1970–1980-luvun välillä. Saarelainen (2016) jatkaa peruskoulun taanteen kaikille lapsille koulunkäynnin yhdeksän ensimmäisen opiskeluvuoden ajaksi ja samalla se yhdenmukaisti lasten koulunkäyntiä. Peruskoulun ensimmäiset kuusi vuotta olivat ala-astetta, jonka jälkeen siirryttiin yläasteelle kolmeksi vuodeksi (Lahti 2016, 72–73). Saarelainen (2016) mukaan kansa- ja oppikoulut toimivat kuitenkin hyvänä pohjana, joiden perinteitä peruskoulun oli tarkoitus jatkaa.

Teknologian kehittymisestä huolimatta liikunta oli vahvasti läsnä lasten arjessa ja koulumaailmassa 1970–1980-luvulla. Peruskouluissa oli paljon lapsia, niin kaupungissa kuin maaseudulla. Koulumatkat taitettiin suurimmaksi osaksi jalkaisin. *”Koulumatkat kuljettiin talvella hiihtäen tai kävellen. Sulan maan aikana pyörällä tai kävellen”*. (K3.) Osa oppilaista joutui maaseudulla kulkemaan koulumatkat takseilla johtuen pitkästä matkasta. Liikunta oli vahvasti arjessa mukana. *”Koulumatkat kuljin taksilla, mutta illat kotona vietettiin paljon ulkona liikuen”* (K4).

Välituntisin oppilaat liikkuihin paljon pelaten erilaisia pallopelejä ja leikkien. Pojat ja tytöt leikkivät paljon yhdessä. Liikkuminen tapahtui pitkälti vuodenaikojen mukaan eri olosuhteissa. *”Oltiin kuin yhtä perhettä”* (K4). *”Syksyisin pelattiin erilaisia pelejä. Oli kymmentä tikkua laudalla, piilosta, konkkaa, nelimaalia ja tietenkin jalkapalloa. Rosvoa ja poliisia leikittiin myös paljon”*. (K3.) Talvella hiihto oli vahvasti läsnä lasten arjessa, myös koulumaailmassa.

*”Talvella hiihrettiin paljon. Pelattiin tietysti jääkiekkoa tai luisteltiin muuten vain. Kenttä jäädytettiin ja puhdistettiin itse ”. (K3.)*

Liikkuminen jatkui koulupäivän jälkeen myös vapaa-ajalla, etenkin maaseuduilla. Lapset viettivät suuren osan vapaa-ajastaan lähiympäristössä leikkien. *”Ulkona oltiin mahdollisimman paljon ja silloin on perheet ollu paljon yhdessä. Perheitten kans tehtiin paljon kaikkea. Lapset sai myös keskenään tehdä kaikkea, heihin luotettiin ja annettiin lähteä keskenään hiihtämään”.* (H2.) Ihmisten yhteisöllisyys näkyi arjessa, kyläläiset järjestivät erilaisia iltamia ja sinne lähdettiin koko perheen voimin. *”Aina kun oli diakoni- ja ompeluiltoja, niin koko kylä kokoontu sinne, lapseksi. Leikittiin piilosta ja oltiin poliisia ja rosvoa. Lapset oli pihala silloin ku aikuiset oli sisälä”.* (H2.)

Liikuntakulttuuri otti kehitysaskelaita 1970–1990-luvulla. Liikuntapaikkojen suosio oli nousussa, etenkin suuret maalaiskunnat ja kaupungit panostivat liikuntapaikkojen rakentamiseen. 1980-luvulla liikuntapaikkoja alkoi olla jo ympäri Suomea. (Kokkonen 2015, 187, 189, 246.) Kokkonen (2015, 246–247) mukaan ympärivuotisen liikunnan harrastamisen kannalta uimahallit, monitoimikentät sekä valaistut pururadat vastasivat parhaiten ihmisten liikunnallisiin tarpeisiin. Kokkonen (2015, 247) jatkaa liikuntapaikkojen rakentamisen olleen hyvin vilkasta 1990-luvulle saakka. Liikuntapaikat olivat tuolloin laadultaankin jo hyviä. Myös jäähallit sekä tekojäätkä alkoivat ilmestyä osaksi ihmisten liikunnallista arkea. (Kokkonen 2015, 247.) Kokkonen (2015, 247) näkee erityisesti kevyen liikenteen väylien lisänneen ihmisten fyysistä aktiivisuutta.

### **3.3 Suomalainen yhteiskunta 2000–2010-luvulla**

Teknologia ja sen käyttäminen lisääntyivät huomattavasti tultaessa 2000-luvulle. Teknologian kehitys toi mukanaan uusia muutoksia yhteiskuntaan. Rönty ja Rönty (2012) toteavatkin suurten keksintöjen voivan tuottaa uudenlaista sosiaalista liikehdintää. Liikehdintä näkyi osana sen ajan henkeä ja ajattelutapoja. Lisäksi sosiaalinen liikehdintä voi näkyä yhteiskunnallisena ilmiönä sekä muutoksien voimana. (Rönty & Rönty 2012.)

Anttilan (2016) mukaan 2000-luvun alussa lamasta oli toivuttu hitaasti uuden nousukauden toivossa. Nousukausi olikin pian edessä, sillä puhelimia valmistava Nokia oli suuressa nousussa markkinoilla. Yhtenä isoimpana muutoksena voidaan kuitenkin nähdä Suomen liittymisen EU:n eli Euroopan Unionin jäseneksi. Jäsenyyden myötä Suomi siirtyi EU:n talous- ja rahaliiton EUM:n rahapolitiikkaan. Tämän seurauksena Suomessa tapahtui valuutan vaihtuminen. Suomen markka poistui käytöstä vuosina 2001–2002 ja sen tilalle tuli euro. (Anttila 2016.)

Yhteiskunnan muutokset heijastuivat arkielämän lisäksi koulumaailmaan. 2000-luvun alussa pienten maalaiskoulujen lakkauttamisen yleistyttyä lapsia siirrettiin naapurikylien kouluihin. Tämän seurauksena yhä useampi maalla asunut oppilas joutui kulkemaan koulumatkat koulu-kyhydeillä, takseilla tai linja-autoilla. *”Koulumatka taittui linkulla, mutta vapaa-aikaa vietettiin oman kylän koululla paljon”* (K6).

Yhteiskunnan teknologisoitumisesta huolimatta liikunta säilyi osana lasten arkea, ainakin maaseudulla. Lapset pelasivat ja leikkivät koulun alueella myös vapaa-ajalla. *”Pelattiin jalkapalloa, pesistä, munista, konkkaa, hippaa, nurkkajussia, keinupalloa ja muita leikkejä ja pelejä. Törppöä pelattiin myös usein. Talvisin luisteltiin, hiihdettiin, pelattiin jääkiekkoa ja oltiin lumisotaa”*. (K6.) Lasten fyysinen passiivisuus alkoi kuitenkin yleistyä huomattavasti 2000-luvulla. Rantalan (2014, 23) mukaan arki muuttui fyysisesti passiivisemmaksi internetin ja pelikonsolien tullessa osaksi ihmisten arkista elämää. Teknologian kehityksen myötä monet arkiset asiat pystyi hoitamaan kotoa käsin tietokoneen ääreltä, esimerkiksi pankkiasiat. Tämä teknologian kehityksen suuntaus vähensi huomattavasti ihmisten arkista liikkumista. (Rantala 2014, 23.) Rantala (2014, 74) kuvaa ymmärryksen fyysisestä passiivisuudesta ja sen haitoista syventyneen kunnolla vasta 2000-luvulla, vaikka se oli jo 1990-luvulla ollut orastavana huolenaiheena muutamien tutkijoiden joukossa.

Nykyisin suuret koulut alkavat olla arkipäivää ja oppilaita keskitetään kaupunkiin suuriin koulukeskuksiin. *”Tämä nykyinen suuntaus, joka lakkauttaa pieniä kyläkouluja ja kerää oppilaita suuriin koulukeskuksiin, voi olla yhtenä syynä siihen, että nuorten liikuntaharrastus vähenee.*

*Suurten oppilasmassojen vuoksi koulujen pihat käyvät ahtaiksi, eikä siellä voi välituntiliikuntaa harrastaa, vaikka muuten haluja harrastuksiin olisikin”. (K1.)*

### **3.4 Yhteiskunta nykyisin**

Nykyään teknologian kehittyminen vaikuttaa lasten elämään ja koulumaailmaan. Koulumaailmassa teknologian kehittyminen voi näkyä välituntiaktiivisuuden vähenemisessä sekä vapaaajan liikunnan vähenemisessä. Lasten luontainen suhtautuminen liikuntaan on muuttunut älypuhelisten myötä. Pihapelit on korvattu puhelinten peleillä, jolloin fyysinen aktiivisuus välitunnilla voi jäädä hyvin vähäiseksi. Koulun pihat eivät myöskään tarjoa metsien reunoja ja nurmikenttiä samalla tavalla kuin aiemmin. Etenkin kaupunkien kouluissa pihat ovat asfaltoituja, joka voi vähentää lasten intoa liikkumiseen. *”Välituntien viettoa harmistuttivat asfalttipiha ja välineiden vähyys” (K6).*

Yhteiskunnan muutoksilla on koulumaailman lisäksi vaikutuksia myös perheiden elämään. Elämä on muuttunut hektiseksi ja kiireiseksi. Kiire heijastuu perheiden arkeen ja näkyy vanhempien ja lasten välisissä suhteissa sekä yhdessä vietetyn ajan vähydessä. Kiire voi heijastua myös lasten liikunnan vähenemisenä. Vuoden 2014 LIITU -tutkimuksessa suurimpana syynä liikkumattomuudelle lapset kertoivat juuri ajanpuutteen sekä oman viitseliäisyyden (Hirvensalo ym. 2015). Hirvensalo ym. (2015) lisäävät tämän olleen hyvin yleinen vastaus, etenkin alhaisen liikunta-aktiivisuuden omaavilla lapsilla.

Jantusen ja Haapaniemen (2013, 148) mukaan vanhemmat ovat aiempaa väsyneempiä kasvatamaan lapsiaan yhteiskunnan sääntöjä noudattaviksi kansalaisiksi. Tähän voi olla useita eri syitä, joista yksi on yhteiskunnan hektisyys. Enää perheet eivät noudata vanhoja ja hyviä kotisääntöjä. Yhteiset ruokailuhetket ja nukkumaanmenoajat ovat häviämässä tai menettäneet merkitystään. (Jantunen & Haapaniemi 2013, 148.)

Lasten ja vanhempien välinen yhteinen aika on hyvin tärkeä osa lapsen kehitystä (Jantunen & Haapaniemi 2013, 148). Jantunen ja Haapaniemi (2013, 148) korostavatkin, että vanhempien tulisi muistaa ajan olevan tärkeintä, mitä he voivat omille lapsilleen antaa. Yhteinen aika

mahdollistaisi vanhempien ja lasten liikkumisen yhdessä ja se voisi lisätä lasten omaehtoista liikkumista sekä kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Tämä puolestaan saattaisi kasvattaa myös innostusta välituntiliikuntaa kohtaan. Nykyajan yhteiskunnassa saattaisi korjaantua moni asia, jos vain vanhemmat ymmärtäisivät yhteisen ajan tärkeyden lasten kasvu- ja kasvatustilanteissa. (Jantunen & Haapaniemi 2013, 148.)

Nykyisin lasten perinteiset pihaleikit ovat vähentyneet huomattavasti. Koulupäivän jälkeen koulujen pihat ovat tyhjiä. Sen sijaan ohjatuissa harrastuksissa käyminen on lisääntynyt aikaisempiin vuosikymmeneihin verrattuna. Valtion liikuntaneuvoston (2015) mukaan nykyisin yhteiskunnassa lasten keskuudessa voidaankin puhua trendistä, jossa yhä useampi lapsi aloittaa urheiluharrastamisen seuroissa hyvin aikaisessa vaiheessa. Liian kilpailupainotteinen toiminta voi kuitenkin pakottaa lapset tekemään lajivalinnan liian aikaisessa vaiheessa. Aikaisin tehdyssä lajivalinnassa ei tunnisteta herkkyysvaiheita lasten kehityksessä ja se heijastuu lasten hyvinvointiin heikentäen sitä. (Valtion liikuntaneuvosto 2015.)

LIITU -tutkimukseen vuonna 2014 vastanneista 11–15-vuotiaista lapsista yli puolet oli mukana seuratoiminnassa. Tulosten mukaan lapset aloittivat seuratoiminnan keskimääräisesti jo seitsemän vuoden iässä. LIITU -tutkimuksen mukaan lajivalinta yhden lajin pariin tehdään keskimäärin tullessa yhdeksän vuoden ikään. Ohjatut harrastukset ovat hyviä, kunhan lapset saavat liikkua myös vapaasti pihalla leikkien. Tärkeintä olisi muistaa monipuolinen liikunta. Ohjattujen harrastuksien suosio ei silti ratkaise lasten vähentyntä fyysisyyttä, sillä ne jotka eivät käy ohjatussa harjoituksissa, ovat fyysisesti yleensä melko passiivisia. Liikunnallisuus on jakautunut lasten keskuudessa, sillä osa lapsista liikkuu suositusten mukaan, mutta osa liikkuu reilusti alle suositusten. (Kokko ym. 2015.)

Teknologian kehittyminen on heijastunut koko yhteiskuntaan ja ihmisten liikuntakulttuuriin. Teknologian kehittymisen myötä jalan liikkuminen on vaihtunut autoilla, mopoilla, linja-autoilla, takseilla tai mopoautoilla liikkumiseen. Enää liikunta ei ole niin itsestään selvä asia ihmisille, kuin mitä se oli ennen. Vuonna 2016 toteutun LIITU -tutkimuksen mukaan vajaa kolmasosa 9–15-vuotiaista liikkui suositusten mukaisesti (Kokko ym. 2016). Fyysinen passiivisuus näkyy myös koulumatkojen kulkemisessa, enää niiden kulkeminen aktiivisesti ei ole

itsestään selvyys. Kallion ym. (2016) mukaan koulumatkan pituudella ja vuodenaajalla on huomattavia vaikutuksia koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen. Vuonna 2014 toteutetun LIITU -tutkimuksen tulokset kertoivat, että viidesluokkalaisista lapsista lähes kaikki kulkivat alle kilometrin mittaisen koulumatkan aktiivisesti, joko kävellen tai pyörällä (Turpeinen ym. 2015). Turpeisen ym. (2015) mukaan koulumatkan pidentyessä kolmen–viiden kilometrin mittaiseksi koulumatkan liikkujien määrä laski huomattavasti. Vuonna 2016 uudelleen toteutettu LIITU -tutkimus osoitti myös, että alakoululaisista peräti 97 prosenttia kulkivat koulumatkan hyvin aktiivisesti sen ollessa alle kilometrin. Koulumatkan pidentyessä yli viiteen kilometriin sen kulki aktiivisesti enää vain 15 prosenttia. (Kallio ym. 2016.) Kallion ym. (2016) mukaan talvisin koulumatkan aktiivisesti kulkevien määrä oli vähäisempi verrattuna kevääseen ja syksyyn.

Kokkonen (2015, 250) näkee liikuntakulttuurin kokeneen 1990-luvulta 2010-luvulle tultaessa sekä laajentumista että eriytymistä. Samalla Kokkonen (2015, 370) toteaa liikuntakulttuurin kehityksen olevan vahvasti yhteydessä ihmisten elinoloihin ja niissä tapahtuviin muutoksiin. Ihmiset hoitavat terveyttä liikunnan avulla. Samalla liikunnallisuus on jakautunut yhteiskunnassa kahtia. Osa ihmisistä liikkuu intohimoisesti, kun taas osa porukasta ei liiku laisinkaan. (Kokkonen 2015, 250.) Kokkonen (2015, 250) katsoo liikunnan kuitenkin olevan 2000-luvulla yhteiskunnassa hyvin arvostettua, koska se näkyy nykyisin perustuslaissakin ihmisten perusoikeutena.

Liikunnan vähenemisen seurauksena istuminen ja paikallaan olo on yleistynyt. Kokon ja Hämylän ym. (2015) mukaan liiallinen istuminen ja vähäiseksi jäävä liikunta aiheuttavat nykyäikana isoja aiheita huoleen sekä lasten ja nuorten että aikuistenkin kohdalla. Vuonna 2014 toteutetussa LIITU -tutkimuksessa vain viidesosalla lapsista ruutuaikaa oli kaksi tuntia päivässä, joka oli vielä ruutuaikaa koskevien suositusten mukainen (Kokko ym. 2015). Ruutuaika oli enää vain viidellä prosentilla 9–15-vuotiaista suositusten mukainen kaksi vuotta myöhemmin uudelleen toteutetussa LIITU -tutkimuksessa (Kokko ym. 2016). Ruutuajan paljous ja liikunnan vähentyminen lasten keskuudessa ovat iso huolenaihe tulevaisuudessa. Fyysisen aktiivisuuden tulevaisuudessa näkyy kuitenkin valoa. Kokkosen (2015, 371) mukaan suuri osa ihmisistä liikkuu tulevaisuudessakin omien mieltymystensä mukaan. Liikunta on kuitenkin saanut istuvasta elämäntavasta vahvan kilpailijan.

## 4 LIIKUNTA LASTEN HYVINVOINNIN TUKENA

Liikunnalla on suuri merkitys lapsen eri kehitysvaiheissa. Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen hyvinvointiin. Lapsille on tehty omat fyysisen aktiivisuuden suositukset, jotta aikuiset voisivat turvata lapsille tarpeellisen liikunnan määrän saavuttamisen päivittäin. Lasten liikunnan määrä on kuitenkin näistä fyysisen aktiivisuuden suosituksista huolimatta melko alhainen. Suomessa vuonna 2016 toteutettu LIITU -tutkimus osoittaa, että keskimäärin vajaa kolmasosa lapsista liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti (Kokko ym. 2016). Jaakkolan ym. (2013) mukaan useat tutkimukset lasten fyysisen aktiivisuudesta ovat herättäneet huolestumista yhteiskunnan päätöksentekijöissä sekä monissa asiantuntijoissa.

Liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia monella tapaa. Tämän vuoksi on tärkeää, että lapsi liikkuu tarpeeksi. Liian vähäinen liikunta puolestaan aiheuttaa monia riskejä lapsen terveydelle. Jaakkolan ym. (2013) mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden vähenemisen pelättään aiheuttavan tulevaisuudessa monia terveysongelmia, esimerkiksi ylipainoa, oppimisvaikeuksia, yhteiskunnasta syrjäytymistä, työkyvyn heikkenemistä sekä muita sairauksia. Näiden ehkäisemiseksi on aloitettu monia toimia, joita liikunnan lisääminen yhteiskunnassa vaatii (Jaakkola ym. 2013).

Lasten fyysisen aktiivisuuden määrän lisäämiseen on monia keinoja, joihin yhteiskunta pystyy omalla panoksellaan vaikuttamaan. Yksi näistä keinoista on ympäristö ja sen muokkaaminen sellaiseksi, että sinne on helppo mennä ja siellä on mukava liikkua. Jaakkolan ym. (2013) mukaan ympäristön tarjoamalla mahdollisuuksilla on suuri vaikutus lasten liikuntatottumuksiin. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää, että ympäristö tarjoaa hyvät olosuhteet ja mahdollisuudet liikunnalle (Jaakkola ym. 2013). Jaakkola ym. (2013) lisäävät, että liikunnan tulee olla myös oikein toteutettua, jotta lapsen mielenkiinto liikuntaa kohtaan säilyy.

### 4.1 Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset

Nuori Suomi ry ja lasten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008) ovat työstäneet fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille. Suosituksessa huomioidaan liikunnan määrää, laatua ja to-



teuttamistapoja, sekä otetaan kantaa istumisen määrään. Näiden suositusten mukaan alakouluikäisen eli 7–12 vuotiaan lapsen tulee liikkua reippaasti päivässä vähintään 1–2 tuntia ikään sopivalla tavalla. World Health Organizationin eli maailman terveysjärjestön (2017) mukaan lasten tulisi liikkua vähintään tunti reippaasti joka päivä.

Ojansen ja Liukkoson (2013) mukaan liikuntaa on vaikea määritellä tarkasti ja yksiselitteisesti, sillä se on hyvin laaja käsite. Lasten liikkumisesta puhuttaessa liikunnaksi luetaan kaikki se, mikä yhteiskunnassa lasketaan yleisesti ottaen liikkumiseksi (Ojanen & Liukkonen 2013). Ojanen ja Liukkonen (2013) lisäävät, ettei liikunnan tarvitse aina olla fyysisesti raskasta, vaan se voi olla myös kevyttä fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuuden suositusten saavuttamisessa liikunnan ei tarvitse olla yhteen putkeen toteutettua väkisin puurtamista, vaan se voi koostua useista aktiivisista pätkistä pitkin päivää. Tämän monipuolisen liikunnan lisäksi Nuori Suomi ry:n ja lasten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008) lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kehoitetaan, että yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää, sekä viihdemedian ääressä vietettyä ruutu-aikaa saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen kannalta on olennaista, että liikunta on sellaista, josta lapset pitävät. Lapselle leikkiminen ja hauskuus ovat tärkeitä asioita ja siksi näitä olisi hyvä suosia lasten liikunnassa. Lapsen liikunta ei saa olla myöskään liian raskasta, vaan sen tulee olla enemmän leikinomaista ja omaehtoisesti tapahtuvaa, jossa ilo ja hauskuus ovat vahvasti mukana. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

Leikillä on monia hyviä vaikutuksia lapseen. Jantusen ja Haapaniemen (2013, 238–239) mukaan leikkiminen vapauttaa lasta ja tarjoaa lapselle monenlaisia kokemuksia ja oppeja. Leikkiessään lapsi ei edes huomaa liikkuvansa, vaan liikunta tulee kuin vahingossa kaiken hauskuuden ohella. Samalla leikin kautta lapsi pääsee käyttämään mielikuvitustaan täysin vapaasti ja tämä kehittää lapsen ajattelua. Leikkiessään lapsi toteuttaa itseään ja leikkii tyytyväisenä. (Jantunen & Haapaniemi 2013, 238–239.) Jantunen ja Haapaniemi (2013, 238–239) toteavat, ettei leikin tarkoitus ole oppinen, mutta leikkiessä kuitenkin opitaan.

Aikuisen rooli on tärkeä lasten liikkumiseen kannustamisessa sekä fyysisen aktiivisuuden suositusten saavuttamisessa (Laukkanen 2016, 38–39; Ojanen & Liukkonen 2013). Aikuinen voi läsnäolollaan ja esimerkillään kannustaa lasta liikunnan pariin, mutta lasta ei tule kuitenkaan pakottaa liikkumaan. Hyvinvointia heikentäviä menetelmiä ja olosuhteita tulee välttää ehdottomasti lasten liikkumisessa (Ojanen & Liukkonen 2013). Tärkeintä on, että halu ja kiinnostus liikuntaa kohtaan ovat lähtöisin lapsesta itsestään.

Lapsen jatkuva liiallinen fyysinen rasitus ei ole hyväksi, joten aikuisen tulee olla tarkka, ettei painosta lasta liikkumaan jatkuvasti yli suositusten tai fyysisesti liian raskaasti ikään ja kehitykseen nähden. Liiallinen fyysinen rasitus voi kuormittaa paljon ja häiritä lapsen normaalia kehitystä. Nykyään lasten fyysinen yllirasitus on kuitenkin hyvin harvinaista ja näin ollen myös liikunnalla on vain harvoin lapsen kehitykselle heikentäviä vaikutuksia. Ojanen ja Liukkonen (2013) toteavatkin, että lähtökohtaisesti vain harvoissa poikkeustapauksissa liikunnan katsotaan heikentävän lapsen hyvinvointia. Kalaja (2013) lisää, että kouluikäisten ollessa fyysisesti tarpeeksi aktiivisia, heidän fyysinen toimintakykynsä säilyy sekä kehittyy samalla eteenpäin.

## **4.2 Liikunnan kokonaisvaltainen merkitys**

Lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi muodostuu fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista ja niiden kehityksestä. Myös kognitiivinen kehitys liittyy lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä kehitykseen. Kaikki neljä lapsen kehityksen osa-aluetta tukevat toinen toistaan ja ovat yhtä tärkeitä lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin muodostamisessa. Kalajan (2013) mukaan hyvinvoinnin perustana voidaankin pitää hyvää fyysistä toimintakykyä. Fyysinen toimintakyky on merkittävässä osassa lapsen kognitiivisessa suoriutumisessa, sillä se luo pohjan kognitiivisen kehityksen rakentumiselle (Jaakkola 2013). Ojanen ja Liukkonen (2013) puolestaan korostavat psyykkisen hyvinvoinnin ja liikkumisen yhteyttä, sillä liikkuminen liikuttaa sekä kehoa että mieltä. Kokkonen ja Klemola (2013) toteavat liikunnan olevan kasvatuksen väline, jolla sosiaalisia ja psyykkisiä hyvinvoinnin kannalta tärkeitä taitoja voidaan edistää.

Liikunnalla on tärkeä ja olennainen osa lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Monipuolisen ja säännöllisen liikunnan katsotaan olevan edellytys lapsen terveille kasvuille ja kehitykselle. Tämän vuoksi lapsen tulisi liikkua riittävän paljon ja mahdollisimman monipuolisesti joka päivä. (Terve koululainen 2017.) Hirvensalo ym. (2016) toteavat koetun pätevyyden olevan lapsuudessa yksi tärkeimmistä liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta omista valmiuksista motoriikkaa ja fyysistä toimintaa vaativissa toiminnoissa (Hirvensalo ym. 2016). Lapsen koettu pätevyyden kokemus syntyy kokonaisvaltaisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Erilaisten liikunnallisten hetkien tarjoamalla onnistumisen kokemuksilla voidaan liikunnalla parhaimmillaan tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvoinnin kehitystä. Pitemmän ajan kuluttua säännöllisesti koetut myönteiset onnistumisen kokemukset voivat kasvattaa lapsen arvostusta itseään kohtaan. (Hirvensalo ym. 2016.)

#### **4.2.1 Lapsen fyysinen kehitys ja motoriset taidot**

Tammelinen (2013) mukaan yksi lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kolmesta muodostajasta on fyysinen kehitys. Lapsen tulisi liikkua mahdollisimman paljon lapsuudessa, jotta tärkeät fyysiset ominaisuudet kehittyisivät. Liikunnan tulee olla monipuolista, jotta se kehittää parhaiten lapsen fyysisiä ominaisuuksia ja valmiuksia motorisille taidoille. (Tammelin 2013.) Launonen ja Pulkkinen (2004) toteavat lapsen fyysisen kehityksen muodostuvan rakenteellisista tekijöistä sekä lähiympäristön piirteistä. Perimän kautta saadut rakenteelliset tekijät määrittävät lapsen fyysistä kehitystä ja kasvua (Launonen & Pulkkinen 2004). Nurmi ym. (2006, 72) korostavat fyysisen kehityksen olevan tärkeässä roolissa, jotta lapsi kykenee kohti itsestä toimintaa. Samalla lapsen voima ja kestävyys kehittyvät, jotta lapsi kykenee selviytymään paremmin ympäristön vaatimuksista (Nurmi ym. 2006, 72).

Sääkslähden ja Lauritsalon (2013) mukaan alakouluiässä lapsen hermoston kehittyminen on vielä hyvin muovautuvaista, joten monipuolisen liikunnan avulla sen kehittyminen turvataan parhaiten. Lapsen luuston kehittymisen kannalta lapsuus on erityisen tärkeää aikaa, sillä silloin vahvistetaan luusto kestäväksi kolhuja myös vanhemmalla iällä. Kehittyäkseen luusto tarvitsee kohtuullista tärähtelyä vähintään kolme kertaa viikossa. (Sääkslahti & Lauritsalo

2013.) Tammelinin (2013) mukaan lapsen kasvua ja luuston kehitystä edistävää liikuntaa on pelit ja leikit, jotka sisältävät erilaisia hyppyjä ja nopeita suunnan muutoksia.

Ahonen ja Sandström (2011, 65) toteavat lapsuudessa tapahtuvan riittävän ja monipuolisen liikunnan kehittävän lapsen motorisia taitoja. Motoriset taidot harjaantuvat sitä mukaa, mitä enemmän ja monipuolisemmin lapsi liikkuu (Hakkarainen 2009). Ahonen ja Sandström (2011, 65) kuvaavat motoristen taitojen eli liikunnallisten taitojen olevan kykyä kontrolloida ja hallita liikkeitä sekä koordinoida niitä. Niiden tavoitteena on, että yksilö saavuttaa sujuvasti omat liikunnalliset tavoitteensa, sekä pystyy suorittamaan ne automatisoituneesti (Ahonen & Sandström 2011, 65). Ahonen ja Sandström (2011, 65) lisäävät motoristen perustaitojen luovan pohjan kaikelle liikunnalle, eri liikuntalajeille sekä lajikohtaisille taitojen oppimiselle. Motoriset taidot muodostuvat liikkumistaidoista, tasapainotaidoista ja välineen käsittelytaidoista (Hakkarainen 2009).

Motoriset perustaidot jaetaan kahteen osaan, karkeamotorisiin sekä hienomotorisiin taitoihin (Hakkarainen 2009). Gallahuen ja Ozmundin (2006, 17) mukaan lapsen on hyvä ensin oppia karkeamotoriset, isojen lihaksien tuottamat, taidot. Niiden jälkeen on helpompi lähteä hioimaan taitoja ja liikkeitä tarkkuutta vaativiin pienempien lihasryhmien tuottamiin, hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotorisiksi taidoiksi kutsutaan kehon isojen lihasryhmien tuottamia isoja ja laajoja liikkeitä, esimerkiksi heittämistä ja kävelemistä. Hienomotorisiksi taidoiksi kutsutaan puolestaan kehon pienempien lihasryhmien aikaan saamia pienempiä liikkeitä, joissa isot lihasryhmät voivat toimia tukena. Hyvinä esimerkkeinä hienomotorisista taidoista ovat kirjoittaminen ja piirtäminen. Hienomotoriset taidot edellyttävät huomattavasti enemmän tarkkuutta kuin karkeamotoriset taidot. (Gallahue & Ozmund 2006, 17.) Motoriset taidot ovat vahvasti yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuden määrään. Mitä fyysisesti aktiivisempi lapsi on, sitä paremmat ovat hänen motoriset taitonsa. Puolestaan mitä vähemmän fyysisesti aktiivinen lapsi on, sitä heikommat ovat hänen motoriset taitonsa. (Stodden ym. 2008.)

## 4.2.2 Lapsen psyykkinen ja sosiaalinen kehitys

Psyykkinen eli henkinen kehitys muodostaa toisen osan kokonaisvaltaisesta kehityksestä. Liikunta vaikuttaa monella tapaa lapsen hyvinvointiin ja sillä on suuri merkitys lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Ojasen ja Liukkosen (2013) mukaan liikunta ei tee hyvää ainoastaan keholle, vaan se tuottaa yksilölle mielihyvän tunteen ja saa elämän tuntumaan entistäkin paremmalta.

Lapsuus on hyvin herkkää aikaa lapsen kehityksessä. Ojasen ja Liukkosen (2013) mukaan lapsuudessa on erityisen tärkeää liikunnan toteutaminen oikeanlaisesti, jotta se tukee parhaiten lapsen psyykkistä kehitystä. Oikein toteutettuna liikunta lisää lapsen myönteisiä tulkintoja ja itsearvioita, sekä kohottaa mielialaa. Lapsen myönteinen arvostus itseään kohtaan toimii perustana turvallisuuden tunteelle. (Ojanen & Liukkonen 2013.) Lapsi saa parhaimmillaan liikunnasta energiaa, joka auttaa jaksamaan arjen toiminnoissa (Terve koululainen 2017).

Lapsen psyykkiseen kehitykseen kuuluu tärkeänä osana tunne-elämän sekä tunteiden säätelyn kehittyminen (Nurmi ym. 2006, 104, 106). Nurmen ym. (2006, 104) mukaan tunteet tuovat lapsen elämään rikkautta ja auttavat lasta sopeutuaan muutoksiin, joita ympäristössä tapahtuu. Tunteiden säätelyn avulla lapsi puolestaan oppii käsittelemään tunteitaan niin, ettei hänen toimintakyky ja mielen tasapaino järky, vaan säilyisivät mahdollisimman hyvinä tunteiden säätelyä vaativissa tilanteissa. Tunteiden avulla lapsi pystyy tarkkailemaan toisten tunteita ja samalla myös reagoimaan niihin. Tunteilla on tärkeä tehtävä vuorovaikutuksen suhteen. (Nurmi ym. 2006, 104, 106.)

Liikunta auttaa kehittämään lapsen tunnetaitoja. Liikunta auttaa tunteiden tunnistamisessa ja käsittelyssä, sekä toimii keinona, jonka avulla lapsi pystyy purkamaan myös turhautumistaan tai kiukkuaan. (Terve koululainen 2017.) Nurmi ym. (2006, 105) jatkavat lapsen kyvyn omien ja toisten tunteiden tulkintaan, sekä tunneilmaisun kehittyvän asteittain. Samalla ne myötäilevät muita kehityksen osa-alueita. Kouluikäisillä lapsilla on jo hyvä kyky ymmärtää toisten tunteita. (Nurmi ym. 2006, 105.)

Sosiaalinen kehitys muodostaa kolmannen osan lapsen kokonaisvaltaisesta kehityksestä. Kokkosen ja Klemolan (2013) mukaan sosiaalisen kehityksen myötä lapsen sosiaaliset taidot paranevat. Sosiaaliset taidot ovat erilaisia ryhmä -ja yhteistyötaitoja, joiden avulla lapsi oppii toimimaan muiden ihmisten kanssa (Terve koululainen 2017). Nurmi ym. (2006, 109) kuvaavat sosiaalisten taitojen olevan kykyä oman toiminnan havainnointiin, havaintojen tekemistä toisten tunteista ja sosiaalisista tilanteista, sekä vuorovaikutustaitoja. Sosiaaliset taidot ovat tärkeitä lapselle, sillä ne auttavat parantamaan ihmisten välistä vuorovaikutusta. Lisäksi sosiaaliset taidot auttavat lasta pääsemään myönteisiin sosiaalisiin tavoitteisiin. (Kokkonen & Klemola 2013.)

Pelit ja leikit toimivat hyvänä keinona oppia sosiaalisia taitoja, sillä liikunnan kautta lapsi luo uusia kavereita ja kehittää vuorovaikutustaitojaan. Terve koululainen -sivustolla (2017) kuvataan, että leikeissä lapsi liikkuu huomaamatta ja kehittää samalla tulevaisuudessa tärkeitä ryhmä- ja yhteistyötaitoja. Myös Ottelin (2015, 20) puhuu väitöstutkimuksessaan leikin merkityksestä. Ottelin (2015, 20) korostaa lapsen oppivan leikkiessään toimimaan luonnostaan joustavasti ja tekemään samalla yhteistyötä toisten lasten kanssa. Yhteistyöhön päästykseen lapsen on voitettava haasteita ja neuvoteltava toisten lasten kanssa. Leikin ohella lapsen luovuus kehittyy. (Ottelin, 2015, 20.) Kavereiden kanssa leikkiessä lapsi oppii vuorottelemaan, sekä jakamaan välineitä ja leluja. Tämän myötä lapsi oppii tasapuolisuuteen ja noudattamaan sääntöjä, jotka ovat kaikille reiluja ja oikeudenmukaisia. (Nurmi ym. 2006, 109.)

Liikunnassa sosiaalinen merkitys on suuri, sillä alakouluikässä kavereilla on tärkeä merkitys lapselle (Nurmi ym. 2006, 109). Lapsi liikkuu mielellään kavereiden kanssa. Terve koululainen -sivuston (2017) mukaan ryhmässä vallitsevalla ilmapiirillä sekä pelisäännöillä ja niiden noudattamisella on suuri vaikutus siihen, kuinka mielekkääksi liikunta koetaan. Kaveriporukat muodostavat keskenään erilaisia pieniä ryhmiä, joissa ryhmä- ja yhteistyötaitot pääsevät kehittymään. Ryhmän muodostumisessa ja yhteisten pelisääntöjen syntymisessä on jokaisella ryhmän jäsenellä tärkeä rooli. (Terve koululainen 2017.) Kaveriporukassa ollessaan lapsi oppii myös moraalisen käyttäytymisen sääntöjä, eli mikä on oikein ja mikä väärin (Nurmi ym. 2006, 109).

Ryhmässä olemisessa ilmapiirin ja pelisääntöjen ohella tärkeää on turvallisuuden tunne. Terve koululainen -sivustolla (2017) korostetaan ryhmän sisäisen turvallisuuden luomisen vaativan kuitenkin aikaa, ja joskus myös ohjausta aikuiselta henkilöltä. Koulussa välitunneilla esimerkiksi opettaja voi toimia ulkopuolisena ohjaajana ryhmän toiminnalle siihen asti, kunnes ryhmäläiset itse pääsevät käynnistämään aktiviteetin ja ryhmän toiminnan. Parhaimmillaan turvallinen ryhmä antaa ryhmän jäsenille mahdollisuuden oppia uutta. Ryhmä myös auttaa viihtymään liikunnan parissa. (Terve koululainen 2017.)

Jantusen ja Haapaniemen (2013, 239–240) mukaan lapset jakaantuvat leikeissä ja peleissä yleensä ryhmiin luontaisten mieltymystensä mukaan. Toisinaan ryhmät jaetaan demokraattisesti yhdessä toimien, ja joskus puolestaan joku lapsista ottaa enemmän vastuuta ja jakaa joukkueita tai tehtäviä muille. Välillä leikeissä ja peleissä syntyy ristiriitoja, jolloin lapset oppivat neuvottelemaan keskenään ja kehittävät tärkeitä neuvottelutaitoja. (Jantunen & Haapaniemi 2013, 239–240.)

#### **4.2.3 Lapsen kognitiivinen kehitys**

Nurmen ym. (2006, 81) mukaan kognitiivisellä kehityksellä tarkoitetaan lapsen ajattelun kehittymistä, jolloin lapsi kykenee muistamaan useita piirteitä, jotka muistuttavat samasta tilanteesta. Samalla lapsi pystyy irtaantumaan välittömästi ilmenevistä aistien avulla tekemistään havainnoista. Normaalisti lapsen ajattelun kehitys eli kognitiivinen kehittyminen tapahtuu kuuden vuoden iässä, jolloin lapsi on esikouluikäinen. Ajattelun kehityksessä voi kuitenkin olla suuria yksilöllisiä eroja. (Nurmi ym. 2006, 81, 83.)

Kognitiivinen kehitys tuo lapsen ajatteluun erilaisia näkökulmia ja tekee siitä aiempaa monipuolisemman. Lapsi oppii ymmärtämään esineiden ominaisuuksien pysyvän samoina, vaikka niiden ulkoiset piirteet kokisivat hieman muutoksia. Tämä auttaa lasta ymmärtämään ympäröivää fyysistä maailmaa ja sen tapahtumia paremmin. Samalla lapsi kykenee oman ajattelunsa avulla ennakoimaan ympäristössä tapahtuvia asioita. (Nurmi ym. 2006, 81.) Nurmen ym. (2006, 81) mukaan lapsen ajattelussa tapahtuvan kehityksen myötä lapsi kykenee ajattelemaan asioita ja tilanteita joustavammin. Tämän ansiosta lapsi pystyy ongelmanratkaisua vaativissa

tilanteissa miettimään erilaisia vaihtoehtoja ongelman ratkaisemiseksi (Nurmi ym. 2006, 81). Nurmi ym. (2006, 83) lisäävät ajattelun kehittymisen myötä lapsen joutuvan luopumaan useista lapsille tärkeistä uskomuksista, jotka liittyvät tarinoihin ja satuihin.

Kognitiivisen kehityksen myötä lapselle kehittyy kyky ymmärtää merkkejä, sekä kolmiulotteista maailmaa. Tämän avulla lapsi oivaltaa, että tietyllä merkillä voidaan tarkoittaa jotain oikeaa asiaa. Merkkien tunnistamisen lisäksi lapsi kykenee tekemään luokitteluita eri asioista. Lapsi kykenee esimerkiksi erottamaan eläimet ja autot eri asioiksi. (Nurmi ym. 2006, 82.) Ajattelun ohella lapsen muisti kehittyy keskilapsuudessa. Muistin kehityksen myötä lapsi oppii tietoisesti hyödyntämään erilaisia tapoja, joiden avulla hän muistaisi asioita paremmin. (Nurmi ym. 2006, 85.) Nurmen ym. (2006, 85) mukaan lapsi kykenee toistamaan mielessään muistettavan asian, esimerkiksi kertaamaan puhelinnumeron päässään ennen soittamista.



Välituntiliikunta on tärkeä osa lapsen päivittäistä liikuntaa. Välitunnit ovat hetkiä, jolloin lapset pääsevät leikkimään yhdessä kavereiden kanssa. Turpeinen ym. (2015) toteavat välituntiliikunnan sekä koulumatkojen liikkumisen muodostavan suuren osan liikunta-aktiivisuudesta lasten päivittäisessä arjessa. Välituntiliikunta on kaikkea liikkumista, joka tapahtuu oppituntien välissä koulun alueella.

Välituntien tarkoitus on antaa lapsille mahdollisuus liikuntaan koulupäivän aikana, sekä auttaa lapsia jaksamaan seuraavien tuntien opiskeluissa. Lasten välituntien määrä vaihtelee kouluissa. Ottelinin (2015, 50) mukaan alakouluikäisellä on mahdollisuus olla välitunnilla keskimäärin 20–102 minuuttia päivässä. Turpeisen ym. (2015) mukaan viikossa välituntiliikuntaa voi kertyä noin viisi tuntia ja vuodessa se tekee suunnilleen 200 tuntia. Vuonna 2016 toisen kerran toteutetussa LIITU -tutkimuksessa selvitettiin välituntien aktiivisuutta kyselemällä sitä lapsilta. Tutkimus osoitti, että suurin osa kolmas- ja viidesluokkalaisista lapsista vietti välitunnit lähes aina ulkona. Suurimmalla osasta lapsista välitunnit olivat liikunnallisia. (Rajala ym. 2016.) Rajalan ym. (2016) mukaan vain neljä prosenttia viidesluokkalaisista kulutti välitunnit istuskelemalla ulkona. Välitunnit antavat alakouluille hyvän mahdollisuuden lasten liikunnan lisäämiseen (Asanti 2013).

Nummisen (2005, 33) mukaan liikkumisella tarkoitetaan tekemistä ja toimintaa, jossa lapsi hyödyntää kehonsa lihaksia aktiivisesti. Numminen (2005, 33) jatkaa liikunnan olevan osa fyysistä aktiivisuutta, jota ovat kaikki tekeminen, jossa lapsi liikkuu ja kuluttaa energiaa. Pelit ja erilaiset leikit toimivat hyvinä esimerkkeinä lasten fyysisestä aktiivisuudesta, jossa energiaa kuluu runsaasti ja huomaamatta. (Numminen 2005, 33.) Samalla erilaiset pelit ja leikit kehittävät lapsen sosiaalisia ja psyykkisiä ominaisuuksia. Leikeissä lapsi on vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja hän joutuu noudattamaan yhdessä sovittuja sääntöjä. (Terve koululainen 2017.)

## 5.1 Koulu liikuntaympäristönä

Välitunneilla liikuttaessa tärkeässä roolissa on koulun piha-alue. Piha-alueen tulisi olla mahdollisimman virikkeellinen ja houkuttava kaikenlaiselle liikkumiselle (Sport 2017). Ottelin (2015, 52) tukee väitöstutkimuksessaan tätä ajatusta, ja toteakin koulun pihan olevan hyvin keskeinen toimintaympäristö innostamaan lapsia liikkumaan välitunnilla. Ottelin (2015, 52) lisää, että koulun piha-alueen tulee olla innostava ja houkutteleva, jossa on tilaa leikkiä ja pelata yhdessä kavereiden kanssa. Myös Asannin (2013) mukaan erilaisia liikkumismahdollisuuksia tarjoava koulupiha houkuttaa oppilaita liikkumaan.

Koulun piha-alueen hyödyntäminen välituntien leikkipaikaksi on tärkeä suunnitella huolellisesti. Maalla sijaitsevilla pienillä kouluilla on usein isot pihat, joissa on tilaa liikkua. Niitä on myös tärkeä hyödyntää oikein. Kaupungin alueella sijaitsevilla kouluilla voi olla vähemmän piha-aluetta, mutta se ei ole mikään este innostavan liikkumisympäristön luomiselle. On tärkeää, että koulu suunnittelee piha-alueen hyödyntämisen mahdollisimman tarkasti, sekä pohtii mitä mahdollisuuksia oman koulun piha tarjoaa. Erilaiset sähly- ja jalkapallomaalit sekä koripallotelineet lisäävät koulun piha-alueen virikkeellisyyttä ja innostaa lapsia liikkumaan pelien avulla. Koulun piha-alueella on hyvä olla myös telineitä ja keinoja. Ne tuovat pihalle heti uusia mahdollisuuksia liikkumiselle. (Sport 2017.) Asannin (2013) mukaan pihamaalaukset virittävät lapsia liikkumaan välitunnilla. Oppilaiden tulisi saada olla mukana pihamaalauksen suunnittelussa sekä niiden toteuttamisessa (Asanti 2013).

Välituntiliikunnan lisäämisen kannalta koulun on hyvä hyödyntää piha-alueensa lähiympäristöä mahdollisuuksien mukaan. Polkujen ja talvella latujen laajentaminen koulun piha-alueelta lähimaastoon on hyvä ratkaisu liikunnan lisäämiseksi, jos vain koulun lähiympäristö tarjoaa sopivan maaston tällaiselle välituntiliikunnalle. Lisäksi koulussa tulee miettiä, voisiko lähiympäristöä hyödyntää välituntiliikumisessa turvallisesti, sekä pystyisikö koulun sisätiloja hyödyntämään välitunnin ajaksi. Koulun sisätilat on syytä huomioida esimerkiksi talven pakkasten aikaan, jolloin ulkona tapahtuvat leikit ja pelit voitaisiin toteuttaa koulun liikuntasalissa. (Sport 2017.)

Suomen, Mehtälän ja Kokon (2016) mukaan koulun piha-alue on myös vapaa-ajalla merkittävässä roolissa alakouluikäisten lasten liikunnassa. Parhaimmillaan lapset saattavat jatkaa illan pihapelejä välitunneilla, mikä lisää fyysistä aktiivisuutta. Koulun pihasta voi suunnitella kaikille yhteisen lähiliikuntapaikan, jolloin suunnitteluun tulee ottaa mukaan niitä toimijoita kunnasta, joiden työtehtäviin liikuntapaikkojen rakentaminen kuuluu. (Sport 2017.) Suomen, Kokon ja Hämylän (2015) mukaan vuonna 2014 toteutettu LIITU -tutkimus osoitti, että koulun liikuntaympäristön rakentaminen lähiliikuntapaikaksi lisäsi alakouluikäisten lasten välitunti liikuntaa huomattavasti. Suomi (2008) jatkaa lähiliikuntapaikkojen olevan tulevaisuudessa suurena lasten ja nuorten liikuttajana.

## **5.2 Koulun liikuntavälineet**

Ottelinin (2015, 52) mukaan liikuntavälineet lisäävät aktiivisuutta välitunneilla. Liikuntavälineiden avulla pystytään parantamaan ja kehittämään hyvin pienellä vaivalla välituntien liikuntaolosuhteita. Liikuntavälineitä tulisi olla tarjolla monipuolisesti ja riittävästi, jotta kaikki löytäisivät mieluisensa välineen ja jokaiselle riittäisi välineitä. Liikuntavälineitä hankittaessa koulun on hyvä huomioida oppilaiden toiveita, sillä he ovat juuri se kohderyhmä, joka välineitä tulee välitunnilla käyttämään. Oppilaiden mielipiteiden ja toiveiden huomioimisella varmistetaan se, että liikuntavälineet tulevat varmasti käyttöön välitunneilla, eivätkä jää vain kaappeihin lojumaan. (Sport 2017.)

Liikuntavälineiden riittävyuden ohella yhtä tärkeää on välineiden sijainti. Liikuntavälineiden on oltava välitunnilla helposti saatavilla, jotta oppilaat löytävät ne helposti ja saavat ne nopeasti käyttöönsä. (Sport 2017.) Sport -sivustolla (2017) ehdotetaan koulujen ulko-ovien lähelle sijoitettujen korien ja liikuntavälinekaappien olevan hyviä ja toimivia ratkaisuja liikuntavälineiden sijainnille. Sääkslahden ym. (2012) mukaan liikuntavälineiden avulla lapsia on hyvä opettaa samalla vastuunkantoon. Välineistä tulee pitää yhdessä huolta, jotta ne säilyvät käyttökelpoisina. Lisäksi käytön jälkeen välineet tulee viedä oikeaan paikkaan niin, että ne löytyvät sieltä myös tulevilla välitunneilla. Näin lapset ymmärtävät, että välineistä tulee pitää huolta, jotta niistä riittäisi iloa kaikille mahdollisimman pitkään. (Sääkslahti ym. 2012.)

Nykyään kouluilla on mahdollisuus tilata valmiita liikuntavälinepaketteja innostamaan lapsia liikkumaan (Sport 2017). Valmiit liikuntavälinepaketit luovat kouluille hyvän ja helpon mahdollisuuden lisätä välituntiliikuntaa. Tämän vuoksi koulujen olisi hyvä hyödyntää tätä mahdollisuutta, jos opettajilla ei ole aikaa lähteä itse suunnittelemaan omalle koululle tarvittavia välineitä. Valmiit liikuntavälinepaketit ovat Valon ja Kerko Sportin yhteistyössä tuottamia paketteja, joiden tarkoituksena on auttaa kouluja motivoimaan oppilaita välituntiliikuntaan. (Sport 2017.)

### **5.3 Koulun ja liikuntapedagogiikan vaikutus välituntiaktiivisuuteen**

Kouluilla on suuri merkitys lasten liikkumiseen, sillä lapset viettävät koulussa suuren osan arjestaan. Ottelinin (2015, 46) mukaan koulujen merkitystä lasten liikuttajana lisää myös se, että koulu tavoittaa lähes kaikki alakouluikäiset. Ojasen ja Liukkosen (2013) mukaan tämän vuoksi kouluilla ja sen henkilökunnalla onkin merkittävä tehtävä huolehtia oppilaidensa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Lisäksi koulusta lapsi oppii monia tärkeitä kasvatuksellisia asioita ja vahvistaa tervettä myönteistä arvostusta itseään kohtaan. (Ojanen & Liukkonen 2013.)

Erityisesti liikunnanopetuksella on iso rooli lasten fyysiseen aktiivisuuteen koulumaailmassa. Jaakkolan ym. (2013) mukaan liikunnan avulla pystytään vaikuttamaan lapsen kehitykseen monella tapaa. Liikunnan alle kätkeytyvät kaikki ihmisen käyttäytymisen osa-alueet, joita ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen osa-alue (Jaakkola ym. 2013). Liikunnanopetus on osa isompaa kokonaisuutta, liikuntapedagogiikkaa. Jaakkolan ym. (2013) mukaan liikuntapedagogiikalla on tärkeä merkitys lasten liikuntamotivaation edistäjänä. Liikuntapedagogiikan katsotaan käsittävän kaiken toiminnan, jossa erilaisia liikuntaan liittyviä ilmiöitä pystytään tarkastelemaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Parhaimmillaan liikuntapedagogiikka lisää lasten tietoisuutta liikunnan yhteydestä hyvinvointiin, edistää asenteita liikkumista kohtaan, ja toimii kannustuksena fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntapedagogiikka toimii hyvänä keinona kasvattaa lasta liikunnallisen elämäntavan pariin ja innostaa lasta liikkumaan myös välitunnilla. (Jaakkola 2013.)

Liikuntapedagogiikka on käsitteenä hyvin laaja. Liikuntapedagogiikkaa tarvitaan yhteiskunnassa monella eri tasolla ja alueella. Telaman (2013) mukaan koulun liikuntakasvatuksella on haastavin tehtävä liikuntapedagogiikan osalta, sillä se koskettaa kokonaisuudessaan tiettyjä ikäluokkia, joissa pedagogisia taitoja joudutaan soveltamaan hyvin erilaisiin yksilöihin. Telama (2013) jatkaa koulun pystyvän vaikuttamaan oppilaidensa liikunnalliseen elämäntapaan tarjoamalla myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Myönteisten kokemusten tarjoaminen vaatii opettajilta kykyä ihmissuhteisiin sekä vastuullisuuteen (Telama 2013). Vuonna 2014 tehdyssä LIITU -tutkimuksessa kävikin ilmi, että suuri osa raportissa esiintyvistä lasten liikkumisen esteistä liittyi heidän omaan kokemukseen koetusta pätevyydestä liikunnassa sekä omaan keuhollisuuteen. Tämän seurauksena liikunnan opetuksessa on tärkeä huomioida yksilöllisyys sekä myönteinen ilmapiiri siten, että jokainen saisi kokea onnistumisia liikkuaessaan huolimatta sukupuolesta, iästä tai asuinpaikasta. (Hirvensalo ym. 2015.)

#### **5.4 Liikunnasta vastaavan opettajan rooli välitunnilla**

Koulumaailmassa opettajan positiivinen suhtautuminen liikuntaan voi toimia innostavana esimerkkinä monelle oppilaalle. Etenkin alakouluissa. (Lauritsalo 2014, 12–13.) Ojasen ja Liukkosen (2013) mukaan erityisesti liikunnan opetuksesta vastaavalla opettajalla on tärkeä rooli lasten suhtautumisessa liikuntaan. Luomalla positiivisia kokemuksia liikuntatunneilla opettaja pystyy antamaan jokaiselle oppilaalle myönteisen kokemuksen liikunnasta, mikä voi lisätä oppilaan henkilökohtaista kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Asannin (2013) mukaan opettajien tulee kannustaa oppilaita välitunnilla kohti yhteistoiminnallisuutta. Lisäksi opettajien tulee avustaa lapsia tarpeen tullen erilaisten sääntöjen ja toimintatapojen luomisessa, sekä auttaa heitä kehittämään toimintaa (Asanti 2013). Ojasen ja Liukkosen (2013) mukaan liikunta tarjoaa monipuolisuutensa ansiosta oppiaineena oppilaille luontevan väylän sosiaalisille vuorovaikutussuhteille, kyvykkyyden kokemiselle sekä erilaisille liikunnan mukanaan tuomille elämyksille.

Jantunen ja Haapaniemi (2013, 138) nostavat välittämisen kannustamisen ja esimerkkinä olemisen lisäksi yhdeksi tärkeimmäksi taidoksi opettajan työssä. Liikunnasta vastaava opettaja ei ainoastaan huolehdi, että oppilaat liikkuvat ja oppivat tunnilla, vaan parhaimmillaan innostaa

oppilaita liikkumaan myös välitunnilla. Opettaja voi esimerkiksi näyttää liikuntatunnin lopussa jonkin uuden taidon ja kehottaa oppilaita harjoittelemaan sitä lisää välitunnilla. Näin oppilaille herää motivaatio ja kiinnostus uuden taidon harjoitteluun. Parhaimmillaan he kokeilevat sitä välitunnilla yhä uudelleen ja uudelleen, sekä keksivät siitä omia versioita soveltamalla sitä mielikuvituksen avulla. Samalla opettaja on pitänyt kiinni työnsä tärkeimmästä kulmakivistä, välittämisestä, sekä samalla tukenut ja auttanut oppilaita oppimaan myös välitunnilla. Jantunen ja Haapaniemi (2013, 138) korostavatkin välittämisen olevan oppilaan kasvuprosessin tukemista ja auttamista kokonaisvaltaisesti.

### **5.5 Lapsen omaehtoinen liikunta ja sen vaikutus aktiivisuuteen välitunnilla**

Suomen ym. (2016) mukaan omaehtoinen liikkuminen oli vuonna 2016 toteutetussa LIITU - tutkimuksessa lasten keskuudessa yleisin liikkumisen muoto. Tutkimuksessa 91 prosenttia lapsista kertoi liikkuvansa omaehtoisesti vähintään kerran viikossa (Suomi ym. 2016). Röntyn ja Röntyn (2012) mukaan lapsen omaehtoinen liikkuminen rakentuu pitkälti lapsen omasta sisäisestä kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan. Kosken (2013) mukaan motivaatio liikuntaa kohtaan voi vaihdella paljon, se voi kadota tai syntyä pienessä hetkessä. Lapsen oman sisäisen kiinnostuksen ohella omaehtoiseen liikkumiseen vaikuttavat myös muut ulkopuoliset tekijät, joita lapsi saa niistä kehitys- ja oppimisympäristöistä, joissa hän kasvaa (Rönty & Rönty 2012). Rönty ja Rönty (2012) muistuttavat jokaisen lapsen olevan ainutlaatuinen yksilö jo pelkästään sen takia, että on saanut erilaiset valmiudet syntymässään.

Lapsen sisäinen kiinnostuminen liikuntaa kohtaan heijastuu moneen asiaan lapsen elämässä. Ojanen ja Liukkonen (2013) toteavat yksilön liikuntamotivaation sekä henkilökohtaisen kiinnostuksen liikuntaa kohtaan heijastuvan fyysiseen aktiivisuuteen niin vapaa-ajalla, urheiluseuratoiminnassa kuin koululiikunnassa. Koulumaailmassa lapsen kiinnostus ja halu omaehtoiseen liikkumiseen voivat heijastuvat myös aktiivisuuden määrään välitunneilla.

Lapsen omaehtoisen liikunnan määrään vaikuttavat sisäisen kiinnostuksen ohella paljon hänen aiemmat kokemuksensa liikunnasta (Jaakkola 2010, 79). Jaakkolan (2010, 79) mukaan jokainen lapsi omistaa erilaiset kokemukset liikunnasta. Tämän vuoksi on tärkeää antaa jokaiselle

heistä mahdollisuus yksilölliseen ja lapsen kehitysvaiheen huomioivaan liikunnan kokemiseen (Jaakkola 2010, 79). Ojasen ja Liukkosen (2013) mukaan kokemusten ollessa myönteisiä ne näkyvät positiivisesti lapsen fyysisen aktiivisuuden määrässä. Liikuntakokemusten ollessa kielteisiä, heijastuvat ne negatiivisesti lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään (Ojanen & Liukkonen 2013). Lapsen omaehtoisen liikkumisen määrän kannalta on hyvin tärkeää, että lapsi saisi paljon edellä mainittuja myönteisiä kokemuksia liikunnasta, jotta lapsen suhtautuminen liikuntaan säilyisi myönteisenä ja vahvana. Parhaimmillaan myönteinen suhtautuminen liikuntaan edistäisi lapsen fyysisen aktiivisuuden määrää välitunneilla. Vallerandin (2001) mukaan jo yksikin hyvä liikuntakokemus edistävää yksilön myönteistä suhtautumista liikuntaa kohtaan.

Palomäen ym. (2016) mukaan perheellä on suuri vaikutus lapsen liikkumiseen. Vanhempien kiinnostus liikuntaan voi heijastua myös lapsiin. Palomäen, Huotarin ja Kokon (2015) mukaan vanhemmat voivat toimia lapsilleen liikunnallisina esimerkkeinä, opastaa liikunnassa sekä välittää arvostavaa asennetta liikuntaan. Näiden lisäksi vanhemmat voivat tarjota lapsilleen rohkaisua ja sosiaalista tukea, liikkua yhdessä lapsen kanssa sekä samalla tutustuttaa lasta erilaisiin mielenkiintoisiin paikkoihin, joissa voi liikkua. Vanhemmat voivat myös kannustaa lapsia liikkumaan maksamalla heidän harrastuksiaan tai ostamalla heille liikuntavälineitä. (Palomäki ym. 2015.)

LIITU -tutkimuksessa (2014) vanhempien roolia lasten liikunnassa selvitettiin kyselemällä sitä lapsilta. Kyselyssä vanhempien tarjoamaa tukea lapsen liikuntaharrastukselle selvitettiin kannustamisen, kyyditsemisen, liikuntakulujen maksamisen sekä lapsen kanssa yhdessä liikkumisen avulla. Tutkimuksen mukaan viidesluokkalaisten vanhemmista yli 70 prosenttia kannusti usein lapsiaan liikkumaan ja yli puolet vanhemmista kuskasi lapsiaan harrastuksiin. Lisäksi yli 60 prosenttia lasten vanhemmista maksoi lapsiansa harrastuksia. (Palomäki ym. 2015.) Palomäen ym. (2015) mukaan kuitenkin vain kolmannes lapsista liikkui yhdessä vanhempansa kanssa. Vuoden 2016 LIITU -tutkimuksessa selvitettiin vanhempien tukea lasten liikuntaan samoilla tavoilla kuin kahta vuotta aiemmin. Tutkimusten tulokset muuttuivat hienan. Vanhempien kannustamisen prosenttiosuus lisääntyi vuodesta 2014 vuoteen 2016 kymmenellä prosentilla. Myös harrastuksiin kyyditseminen sekä harrastusten maksaminen yleis-

tyivät hieman vuodesta 2014 vuoteen 2016 verrattuna. Vanhempien kanssa yhdessä liikkuminen säilyi samana vuosien 2014 ja 2016 tulosten välillä. (Palomäki ym. 2016.)

Perheen ohella kavereilla on suuri merkitys siihen, kuinka lapsi välituntinsa käyttää ja kenen kanssa hän liikkuu. Rönty ja Rönty (2012) tukevat tätä ajatusta, sillä heidän mukaansa lapsen aktiivisuuden määrään välitunnilla vaikuttavat pitkälti juuri vuorovaikutussuhteet, joiden vaikutuksen piirissä lapsi kasvaa. Haapalan ym. (2014) tutkimuksen mukaan osallistumisella liikuntaan välitunnilla on myönteisiä vaikutuksia oppilaiden omiin kokemuksiin sosiaalisista tekijöistä heidän koulupäivänsä aikana. LIITU -tutkimus (2014) puolestaan osoitti, että yli 60 prosentille viidesluokkalaisista oli vähintään melko tärkeää oman liikuntaharrastuksensa kannalta saada liikkua yhdessä kavereiden kanssa. Tyttöille kavereiden merkitys liikuntaharrastuksessa oli suurempi kuin pojille. (Palomäki ym. 2015.) Palomäen ym. (2016) mukaan vuoden 2016 LIITU -tutkimuksessa kavereiden merkitys alakouluikäisen liikunnassa oli suurimmillaan 11-vuotiaana.

Palomäki ym. (2015) korostavat, että lasten liikunnan parissa olevien on hyvä tiedostaa liikunnan sosiaalisten ulottuvuuksien olevan tärkeitä motivaatiotekijöitä, etenkin tyttöjen keskuudessa. Poikien keskuudessa ryhmäpaine näyttäisi olevan isompi tekijä liikuntaa estävänä tekijänä. Tämän vuoksi etenkin poikien kohdalla olisi tärkeä vaikuttaa kaveriporukoiden liikunta-asenteisiin. (Palomäki ym. 2015.)

## **5.6 Hankkeet ja tutkimukset välituntiliikunnan tukena**

Alakoulussa välitunnit ovat hyvin liikunnallisia. Vuonna 2014 ja 2016 tehdyissä LIITU -tutkimuksissa kävi ilmi, että pääsääntöisesti lähes kaikki viidesluokkalaiset viettivät välituntinsa pihalla. (Kokko ym. 2016; Turpeinen ym. 2015.)

Vuonna 2014 tehdyssä LIITU -tutkimuksessa selvisi, että viidesluokkalaisista suunnilleen vain joka kymmenes vietti useimmiten välituntinsa istuen (Turpeinen ym. 2015). Kaksi vuotta myöhemmin, vuonna 2016 toteutetussa LIITU -tutkimuksessa vastaavasti selvisi, että vain neljä prosenttia viidesluokkalaisista kulutti välitunnit istuskelemalla ulkona (Rajala ym. 2016). Silti lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viime vuosina (Kokko ym. 2016).



### 5.6.1 Liikkuva koulu -hanke

Liikkuva koulu on hanke, joka on perustettu, jotta lasten koulupäivät olisivat aikaisempaa liikunnallisempia ja viihtyisämpiä, sekä samalla lasten fyysisen aktiivisuuden määrää saataisiin lisättyä. Liikkuva koulu -hankkeessa pidetään tärkeänä oppimista, oppilaiden osallisuutta sekä sitä, että istutettiin vähemmän ja liikuttettiin enemmän. Jokainen Liikkuva koulu -hankkeessa mukana oleva koulu saa toteuttaa sitä haluamallaan tavalla. Pääasia on, että lasten päivään saadaan liikettä lisää. Koulut saavat tukea hankkeeseen erilaisilta alueellisilta ja valtakunnallisilta verkostoilta, joihin kuuluvat useat eri toimijat, jotka ovat kiinnostuneita lasten liikunnasta ja hyvinvoinnista. (Liikkuva koulu 2017.) Päävastuu Liikkuva koulu -hankkeen rahoituksesta on opetus- ja kulttuuriministeriöllä. Liikkuva koulu -hanke kuuluu hallitusohjelman kärkihankkeisiin osaamisen ja koulutuksen osalta. Hallitusohjelman tavoitteena olisi, että jokainen peruskouluikäinen lapsi liikkuisi ainakin tunnin päivässä. (Liikkuva koulu 2017.)

Liikkuva koulu -hanketta ja sen vaikutuksia tutkitaan ja seurataan aktiivisesti. Arvioinnista vastaa liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö eli LIKES, joka seuraa liikkuva koulu-toiminnan tuloksia ja kehitystä kouluissa sekä kunnissa. LIKES toimii liikkuva koulu-ohjelman koordinoijana ja tätä kokonaisuutta puolestaan arvioi valtion liikuntaneuvosto sekä ulkopuolinen arvioija. (LIKES 2017.) Liikkuva koulu -ohjelma tutkii ja seuraa monipuolisesti lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä, sekä liikunnan vaikutusta oppimiseen. Lisäksi ohjelmassa tutkitaan, mitkä kaikki tekijät vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen. Tuloksia seurataan ja arvioidaan aktiivisesti. Tulosten avulla pyritään löytämään keinoja, joilla lasten fyysistä aktiivisuutta pystyttäisiin lisäämään. (Liikkuva koulu 2017.)

Ensimmäinen Liikkuvan koulun pilottihanke käynnistyi vuonna 2010, minkä jälkeen tutkimuksia on tehty useita ja niitä tehdään jatkuvasti lisää. Tutkimuksista saadaan lisää tietoa lasten fyysisen aktiivisuuden tilanteesta ja siitä, kuinka liikkuva kouluhankkeet edistyvät. Tutkimusten tuloksia analysoimalla pyritään löytämään lisää liikuttavia tekijöitä lasten arkeen, koulupäiviin ja välitunneille. (LIKES 2017.) Lasten fyysinen aktiivisuus on tällä hetkellä tärkeässä asemassa yhteiskunnassa ja kiinnostus sitä kohtaan kasvaa koko ajan. Tämän vuoksi

tulevaisuudessa voidaankin odottaa lisää tutkimuksia siitä, kuinka lasten fyysistä aktiivisuutta pystyttäisiin lisäämään myös välitunneilla.

Liikkuva koulu -hanke pyrkii hyödyntämään koulumaailmassa välitunteja ja niiden kautta lisäämään liikuntaa lasten päivään. Yksi hankeen keinoista lisätä fyysistä aktiivisuutta välitunneilla ovat välituntiliikuttajat. Välituntiliikuttajille järjestetään pienimuotoinen koulutus siitä, miten heidän tulee toimia lisätäkseen liikuntaa välitunneille. Välituntiliikuttajan tehtävänä on liikuttaa lapsia välitunnilla erilaisilla ohjatuilla tuokioilla. Välituntiliikuttajan tärkein tehtävä on saada lapset liikkumaan ja näin lisätä fyysistä aktiivisuutta välitunneille. Usein välituntiliikuttajina ovat vanhemmat oppilaat. Esimerkiksi yläkoululaiset toimivat alakoulu-  
laisten liikuttajina. (Liikkuva koulu 2017.)

### **5.6.2 Turun koulut liikkeelle -hanke**

Turun koulut liikkeelle -hanke perustettiin valtakunnallisesti huolta aiheuttaneen lasten ja nuorten ylipainon lisääntymisen vuoksi (Asanti & Oittinen 2006, 7). Asannin ja Oittisen (2006, 7) mukaan huolen taustalla oli lasten ja nuorten vähäinen liikkuminen sekä huonot ravintotottumukset. Hankkeessa suurimmaksi haasteeksi nähtiin lasten ja nuorten liikkumistottumusten jakautumisen erittäin paljon liikkuviin ja liian vähän liikkuviin. Hankkeen avulla eroa näiden kahden liikkujajoukon välillä haluttiin tasoittaa. (Asanti & Oittinen 2006, 7.)

Hanke toteutettiin vuosina 2004–2007 ja siinä oli mukana yhteensä 18 alakoulua, kolme yläkoulua sekä kolme lukiota. Myös Turun ammatti-instituutti oli mukana hankkeessa. (Asanti & Oittinen 2006, 10.) Hankkeen yhtenä kulmakivenä toimi tavoite, millä haluttiin tukea koulu-  
jen toiminnan kehittämistä suuntaan, jolla pystytään tukemaan jokaisen oppilaan koulupäivää liikunnallisesti aktiivisemmaksi (Asanti & Oittinen 2006, 4).

Hankkeen yhtenä tarkoituksena oli lisätä lasten välituntiaktiivisuutta. Ideana aktiivisuuden lisäämiseksi välitunneille oli osallistuttaa oppilaita suunnittelussa mahdollisimman paljon. Hankkeen myötä kouluilla tehtiin rakennemuutoksia koulupäivään, joiden myötä välitunteja pidennettiin liikunnan lisäämiseksi. (Asanti & Oittinen 2006, 29–34.) Asannin ja Oittisen

(2006, 29–34) mukaan välituntiaktiivisuutta lisättiin hankkeessa myös muilla keinoilla, joita olivat esimerkiksi välituntikorit, pihaprojektit, vertaisaktivoijat sekä pihaleikkikulttuurin elvyttäminen. Välituntikorit sisälsivät erilaisia välineitä, kuten palloja. Oppilaat saivat käyttää välituntikorien sisältöjä välitunnin aikana omiin peleihin ja leikkeihinsä. (Asanti & Oittinen 2006, 29–34.) Pihaprojektien tarkoituksena oli lisätä aktiivisuutta välitunneille erilaisten pihamaalauksien avulla. Perinteisiä pihaleikkejä haluttiin elvyttää, jotta ne tulisivat jälleen osaksi lasten välitunteja. Hanke tarjosi halukkaille kouluille koulutusta perinteisistä pihaleikeistä. Vertaisaktivoijat puolestaan koostuivat koulujen omista oppilaista. Ideana oli, että vanhemmat oppilaat koulutettiin ohjaamaan välituntiliikuntaa nuoremmille oppilaille. (Asanti & Oittinen 2006, 29–34.)

Turun koulut liikkeelle -hankkeen myötä lasten päivittäisessä fyysisessä kehityksessä havaittiin positiivisia vaikutuksia. Lasten välitunnit muuttuivat aktiivisemmiksi ja liikuntaa saatiin lisättyä. Koulujen välillä oli kuitenkin havaittavissa eroja, jotka riippuivat koulujen omasta aktiivisuudesta hanketta kohtaan. Myös esimerkiksi koulujen pihamaalauksilla ja välituntikoreilla nähtiin olevan myönteistä vaikutusta välituntien aktivoitumisen kannalta. (LIKES 2009, 4–5.)

### **5.6.3 “Move it groove it” -tutkimus**

Australialainen Move it groove it -tutkimus osoitti, että välitunnin pituudella on yhteyksiä lasten aktiivisuuteen välitunnilla. Tutkimus selvitti oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tasoa välitunneilla. (Zask ym. 2001.) Tutkimukseen osallistui maaseudun alueen kouluja, joiden koko vaihteli hyvin pienistä, 18 oppilaan kouluista aina 575 oppilaan kouluihin. Yhteensä tutkimuksessa tutkittiin 18 oppilasta, jotka valittiin satunnaisesti tutkimukseen. Tutkimuksessa toimi yhteensä viisi havainnoijaa tehden huomioita välitunneilta. (Zask ym. 2001.)

Tutkimuksesta nousi esille fyysisen aktiivisuuden olleen huomattavasti korkeampi pitemmällä lounastauolla (30min) kuin normaalilla välitunnilla (16min). Tutkijat arvelivat syyn johtuvan lounastauon hyvästä ajankohdasta keskellä päivää sekä sen pitkästä kestosta. Tutkimuksesta kävi ilmi myös fyysisen aktiivisuuden vähenevän koulun kasvaessa kooltaan suuremmaksi. Liikunnan määrä oli huomattavasti pienempi isoissa kouluissa. (Zask ym. 2001.)

Tutkimukseni oli laadullinen tutkimus, jossa hyödynsin narratiivista lähestymistapaa. Heikkisen (2007) mukaan narratiivisella lähestymistavalla tarkoitetaan tarinnallista lähestymistapaa. Heikkinen (2007) lisää, että narratiivisessa tutkimuksen lähestymistavassa ollaan kiinnostuneita siitä, miten tutkittavan aiheen olemus voi hahmottua kertomuksenkaltaisena rakenteena tai millaisia kertomuksia tutkittavasta aiheesta kerrotaan. Kertomukset voivat toimia sekä tiedon välittäjinä että rakentajina. Tutkimuksessa voidaan hyödyntää kertomuksia materiaalina tai tutkimuksella voidaan tuottaa kertomuksia. (Heikkinen 2007.) Tässä tutkielmassani aineisto koostui tutkittavien henkilöiden kertomuksista ja haastatteluista. Aineistojen pohjalta yleisin saamani vastaukset kertomuksen muotoon. Heikkisen (2007) mukaan tutkijoiden keskuudessa kerronnallisuus ja tarinallisuus voidaan nähdä toistensa synonyymeinä. Itse näen kerronnallisuuden ja tarinallisuuden juuri edellä mainitulla tavalla, siksi tutkimusraportissani puhun sekä kertomuksista että tarinoista.

Syrjälä (2001) kuvaa narratiivista tutkimusta lähestymistavaksi, jossa analysoidaan ja sovelletaan kertomuksia. Ne voivat olla esimerkiksi haastattelutekstejä, elämäntarinoita tai muita kertomuksen tapaisia tekstejä, joissa on alku, loppu ja juoni (Syrjälä 2001). Tutkielmassani analysoin sukulaisteni kirjoittamia kertomuksia antamastani aiheesta. Kertomukset eivät olleet pitkiä, mutta niissä oli selkeästi alku, loppu ja omanlaisensa juoni, joka teki niistä kertomuksen.

Narratiivinen lähestymistapa lukeutuu kvalitatiivisten eli laadullisten tutkimusten joukkoon. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 160) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma voi muotoutua tutkimuksen edistyessä, jolloin suunnitelmia saatetaan joutua muuttamaan tutkimuksen olosuhteiden vaatimalla tavalla. Omassa tutkielmassani tutkimussuunnitelma ja tutkimuskysymykset ovat muovautuneet tutkielman edetessä. Hirsjärvi ym. (2007, 157) jatkavat, että laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on pyrkiä kuvaamaan mahdollisimman hyvin todellisuutta. Kohdetta pyritään tutkimaan hyvin kokonaisvaltaisesti, ja aineiston kerääminen tapahtuu mahdollisimman luonnollisissa tilanteissa (Hirsjärvi ym. 2007, 159–160). Tähän pyrin myös omassa tutkielmassani. Lähtökohtana tutkielmalleni oli

todellisuuden kuvaaminen kolmen sukupolven kokemusten avulla. Aineistoa kerätessä yritin luoda tutkittavilleni hyvin luonnolliset olosuhteet. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään yleensä etsimään tai paljastamaan tosiasioita (Hirsjärvi ym. 2007, 157, 160). Tutkielmassa pyrin löytämään aineistojen pohjalta tosiasioita, joiden avulla saisin vastauksia ennalta asettamiini tutkimuskysymyksiin.

Hirsjärven ym. (2007, 160) mukaan laadulliselle tutkimukselle on hyvin tyypillistä suosia ihmistä tiedon keräämisen lähteenä. Tutkijalle on tyypillistä tällöin luottaa mittausvälineiden sijaan enemmän itse tehtyihin havaintoihin sekä keskusteluun tutkittavien kanssa. Ihmisen katsotaan olevan tarpeeksi joustava pystyäkseen sopeutumaan muuttuviin ja erilaisiin tilanteisiin. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.) Tutkielmassani hyödynsin juuri laadullisen tutkimuksen suosimia ihmisiä tiedonkeruun lähteenä. Samalla se tuki narratiivista lähestymistapaani.

## **6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset**

Tutkielmani tarkoitus oli selvittää kolmen sukupolven kokemuksia välituntiliikunnasta. Samalla tarkoitus oli löytää mahdollisia syitä välitunnilla liikkumiseen ja liikkumattomuuteen.

Pro gradu- tutkielmassani etsin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- 1 Millaisia kokemuksia kolmeen sukupolveen kuuluvilla henkilöillä on kansakoulun/peruskoulun ala-asteen välituntiliikunnasta?
  - 1.1 Minkälaisia kolmen sukupolven välitunnit ovat olleet liikunnallisesti?
  - 1.2 Millaisia välituntiaktiviteetteja eri sukupolvilla on ollut?
  - 1.3 Miten välituntiliikunta ja aktiviteetit ovat muuttuneet vuosikymmenten aikana?
- 2 Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet eri sukupolvien aktiviteetteihin ja aktiivisuuteen välitunneilla?
  - 2.1 Onko sukupuolten välillä eroja aktiivisuudessa ja aktiviteeteissä välitunnilla?
  - 2.2 Mitkä tekijät ovat innostaneet liikkumaan välitunneilla?
  - 2.3 Mitkä tekijät ovat heikentäneet intoa liikkua välitunnilla?

## 6.2 Tutkimuksen kohde

Tutkimuksen aineisto koostui kuuden eri henkilön (6=n) kertomuksista ja haastatteluista. Valitsin aineiston keräämiseen omia lähisukulaisiani. Minua kiinnosti lähteä tutkimaan heidän kokemuksiin välitunneista, sillä he ovat kaikki käyneet koulun samalla paikkakunnalla eli Tapionkylässä. Valitsin eri sukupolven sukulaisiani, jotta sain kokemuksia välituntiliikunnasta eri vuosikymmeniltä. Tämän avulla sain kokemuksia välituntiliikunnasta myös eri sukupuolten kokemana. Haastattelin isovanhempiani, vanhempiani sekä isosiskoani ja serkkutyttöäni. Tarkoitukseni oli hyödyntää molempia sukupuolia aineiston keruun nuorimman sukupolvenkin osalta, mutta suvustani ei löytynyt poikaa, joka olisi käynyt koulun Tapionkylän alasteella.

## 6.3 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Tutkimusmenetelmät koostuivat tutkittavien henkilöiden kertomuksien kirjoittamisesta ja parihaastatteluista. Parihaastatteluissa hyödynsin teemahaastattelua ja keskustelunomaista haastattelutapaa.

Alunperin kertomusten kirjoittamisen tukena tarkoitukseni oli hyödyntää kerronnallista eli narratiivista haastattelua. Toista haastattelua tehdessäni huomasin kuitenkin kerronnallisen, suullisen ilmaisun olevan haastava ja epäluonteva tapa osalle haastateltavistani. Tämän vuoksi puhun tutkimusraportissani mieluummin teemahaastatteluista, joissa on keskustelunomaisia piirteitä.

Tutkimuksen aineistonkeruu tapahtui kesällä 2017, kesä- ja heinäkuun aikana. Aineiston keräämisen yhteydessä kysyin tutkittavilta henkilöiltä suullisen luvan, että sain hyödyntää tutkimusaineistoa pro gradu -tutkielmani tekemiseen. Suullinen tutkimuslupa tuntui luontevalta, koska kaikki tutkittavat olivat sukulaisiani. Pro gradu -tutkielmassani en käytä tutkittavien henkilöiden nimiä, jotta he säilyvät anonyminä eli nimettöminä.

Pääaineiston keruu tapahtui teettämällä kaikille tutkittaville henkilöille kertomuksen kirjoittaminen aiheesta ”Millaisia olivat välitunnit kansakoulussasi/peruskoulusi ala-asteella?” (LIITE 3). Jaoin jokaiselle henkilölle kertomuksen kirjoittamisen ohella A4-paperin, jossa esittelin tutkielmani aiheen lyhyesti (LIITE 1). Lisäksi jaoin paperin, jossa oli lyhyt ohje kirjoittamisen tueksi (LIITE 2). Ohjeessa korostin, että tutkittavat henkilöni kirjoittaisivat omista kokemuksistaan mahdollisimman aidosti ja juuri sellaisina, kuin he ovat itse ne kokeneet. Lisäksi esitin haluavani vähintään sivun verran tekstiä, enimmäisrajaa en asettanut. Kertomuksen kirjoittamispaikaksi valitsin henkilöiden omat kodit, jotta ympäristö olisi heille tuttu ja turvallinen, sekä kertomuksien kirjoittaminen tapahtuisi mahdollisimman rennossa tilanteessa (Hirsjärvi & Hurme 2011, 74).

Haastattelulla halusin varmistaa, että saan varmasti riittävän ja luotettavan aineiston tutkielmani varten. Haastattelun avulla jokainen haastateltava pystyi tuomaan esille asioita, joita oli saattanut unohtaa kirjoittaessaan kertomustaan, tai joita oli muuten vain helpompi tuoda esille kasvotusten kuin kirjoittaen. Haastattelu tapahtui pareittain. Parit muodostuivat pariskunnista ja nuorimman sukupolvien osalta haastattelin yhtä aikaa isosiskoani ja serkkutyttöäni. Ajattelin pareittain tapahtuvan haastattelun toimivan haastateltaville miellyttävämpänä tilanteena, jossa he saisivat toisistaan tukea kerrontaan. Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 34–35) mukaan parihaastattelussa korostuvat pienryhmähaastattelulle ominaiset piirteet, jossa haastateltavat ja tutkija keskustelevat yhdessä tietyistä aiheista eli tässä tapauksessa tutkittavien omista kokemuksista välituntiliikunnasta.

Parihaastattelu eteni teemojen mukaisesti. Teemahaastattelun tarkoituksena oli saada vastauksia etukäteen pohtimiini ja kertomusten pohjalta muotoutuneisiin haastattelukysymyksiini, jotka osittain muotoutuivat haastattelun aikana (LIITE 4). Teemahaastattelun kysymykset eivät olleet tarkkoja, vaan enemmänkin tiettyjä teemoja, joihin liittyen hain vastauksia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 48). Kysymyksillä ja teemoilla halusin auttaa haastateltavia kertomaan tietyistä kokemuksista tarkemmin, siltä varalta, että tutkielman kannalta jotain tärkeää ja oleellista oli jäänyt minulta huomaamatta lukiessani kertomuksia. Yritin kuitenkin olla olematta liian johdatteleva vastausten suhteen. Haastattelu eteni tietyn aihepiirin sisällä eli välituntiliikunnassa ja hyvin pitkälti haastateltavien ehdoilla. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 34–35.)

Haastattelu tapahtui jokaisen henkilön omassa kodissa, paitsi serkkutyttöni sekä siskoni haastattelu tapahtui minun vanhempieni kodissa. Yritin luoda tilanteesta mahdollisimman rennon ja turvallisen niin, että haastateltavat olisivat mahdollisimman luonnollisia kertoessaan kokemuksistaan. Samalla rauhallinen haastatteluympäristö auttoi minua tutkijana luomaan haastateltaviin paremman kontaktin (Hirsjärvi & Hurme 2011, 74). Haastattelu tapahtui kahvipöydän ääressä kahvin juonnin ohessa. Aluksi oli havaittavissa pientä jännitystä, kun ilmoitin laittavani nauhurin päälle. Vanhempieni haastattelussa jouduin välillä avaamaan kysymyksillä keskustelua. Isovanhempieni haastattelussa puolestaan juttua riitti paljon, eikä näin tarvinnut juuri lainkaan puuttua keskusteluun. Myös siskoni ja serkkuni haastattelu eteni hyvin jouhevasti, ilman suurempaa puuttumistani haastattelun kulkuun.

Eniten narratiivisen haastattelun piirteitä esiintyi ensimmäisessä haastattelussa (H1), jossa haastattelin isovanhempiani. Heidän haastattelussa nousi esille luontevasti asioiden kertominen kertomuksenkaltaisesti. Heikkinen (2007) korostaa, että narratiivisessa haastattelussa tutkijalla on tärkeä jättää haastateltavilleen paljon tilaa kertomiselle. Lisäksi haastattelussa tutkijalle on tyypillistä esittää kysymyksiä, joille hän odottaa saavansa vastauksia kertomuksen muodossa (Heikkinen 2007). Isovanhempieni haastattelussa osalle kysymyksistä sain vastaukseksi kertomuksen, kun taas osa vastauksista oli hyvin lyhyitä, eivätkä ollenkaan kertomuksenkaltaisia. Vanhempieni sekä isosiskoni ja serkkuni haastatteluissa (H2, H3) ei ollut lainkaan narratiivisen haastattelun piirteitä.

Aineistoa kertyi tutkimuksen kannalta riittävästi. Jokainen tutkittava henkilö kirjoitti kirjoitelman, jonka pituus vaihteli 1,5–2 sivun välillä. Yhteensä kirjoitelmista kertyi 12 sivua aineistoa. Aineistot kirjoitettiin kuulakärkikynällä tai lyijykynällä, selkeällä käsialalla konseptille. Kirjoitelmista sai hyvin selvää. Yhteensä kirjoitelmista kertyi tekemieni puhtaaksi kirjoitettujen tärkeiden poimintojen sekä luokitteluiden jälkeen vajaa 20 sivua tekstiä. Kirjoitelmien ja luokitteluiden työstämisessä sekä puhtaaksi kirjoittamisessa hyödynsin Microsoft Word 2010 -ohjelmaa, kirjasimen tyylinä oli Times New Roman, fonttikoko 12 ja riviväli 1,5. Haastatteluista kertyi kolmen parin osalta yhteensä 60 minuuttia aineistoa. Tästä 60 minuutista kertyi yhteensä noin 30 minuuttia tutkimuksen kannalta olennaista asiaa. Loput haastatteluiden minuutit olivat mukavaa ja mielenkiintoista kuultavaa, mutta tutkimuskysymysten kannalta vähemmän hyödyllistä. Haastattelun osuus jäi suhteellisen pieneksi aineiston keruus-



sa, sillä kirjoitelmista kertyi erittäin hyvää aineistoa tutkimuskysymysten kannalta. Haastattelusta kertynyt aineisto toimi lähinnä kirjoitelmien tukena, niin kuin alunperin oli tarkoituskin.

Haastatteluiden analysoimisen aloitin nauhurille tallennetuista äänitteistä. Olin äänittänyt ne sinne haastatteluhetkellä. Aluksi kuuntelin äänitteet ensin kaikki kerran läpi. Tämän jälkeen kuuntelin äänitteiden parihaastattelut yksitellen ja aloin litteroida niitä osittain eli kirjoittamaan puhtaaksi koneelle. Päätin heti alkuun litteroivani vain ne kohdat, jotka koen tutkimukseni kannalta olennaisiksi ja erityisen tärkeiksi kohdiksi. En kokenut olennaiseksi alkaa litteroida koko haastatteluja, sillä olin jo aiemmin kerännyt tutkittaviltani heidän kirjoittamansa kirjoitelmat. Litteroinnissa pysäytin nauhurin aina, kun sieltä nousi tutkimukselleni tärkeää tietoa esiin. Nämä kirjasin koneelle ylös. Näin tein jokaiselle kolmelle parihaastattelulle, jonka jälkeen kuuntelin ne vielä kertaalleen läpi varmuuden vuoksi varmistaakseni, että kaikki olennainen asia on varmasti tullut esille ja litteroitua. Litteroinnissa käytin kirjoitelmien puhtaaksi kirjoittamisen ja luokittelun tapaan Microsoft Word 2010 -ohjelmaa, kirjasimen tyylinä Times New Romania, fonttikoko oli 12 ja riviväli 1,5. Litteroitua tekstiä tuli kasaan yhteensä kymmenen sivua.

#### **6.4 Aineiston analyysi ja tulkinta**

Hirsjärven ym. (2007, 216) mukaan tutkimuksen tekemisessä tärkeä vaihe aineiston keräämisen ohella on kerätyn aineiston analysoiminen, tulkitseminen sekä johtopäätösten teko. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä tapausten käsitteleminen ja analysoiminen ainutlaatuisina tapauksina, sekä samalla tulkita myös kerättyä aineistoa ainutlaatuisella tavalla (Hirsjärvi ym. 2007, 160 ). Oman tutkielmani aineistoa olen käsitellyt hyvin ainutlaatuisena, sillä tutkin juuri omien sukulaisteni kokemuksia välituntiliikunnasta. Tutkielmani ainutlaatuisuutta korostaa se, että kaikki tutkittavani henkilöt ovat suorittaneet kansakoulunsa tai peruskoulun alasteensa juuri samassa koulussa, lukuunottamatta serkkuani. Hän aloitti koulunkäynnin samaisessa koulussa kuin muut tutkittavat, mutta koulun lakkauttamisen vuoksi joutui vaihtamaan koulua kesken ala-asteen.

Tutkielmassani oleva narratiivinen lähestymistapa näkyy aineistoni analysoinnissa. Analyysissä on tärkeä tehdä ero narratiivisen analyysin ja narratiivien analyysin välille (Heikkinen

2007). Heikkinen (2007) toteaa narratiivien olevan kerronnallisia tai tarinallisia aineistoja, jotka toimivat narratiivisessa tutkimuksessa aineistona. Narratiivien analyysissä keskitytään aineistojen kertomusten luokitteluun. Narratiivisessa analyysissä ei keskitytä luokitteluun, vaan uuteen kertomukseen, jonka avulla tuodaan esille aineistoille keskeisiä teemoja. Narratiivisessa analyysissä tuotetaan kertomuksia aineistoina käytettyjen kertomusten pohjalta. Molempia analyysyjä yhdistää niiden tarve tulkinnalle. (Heikkinen 2007.) Oman tutkielmani analyysissä yhdistyvät sekä narratiivinen analyysi että narratiivien analyysi. Hyödynsin aineistoina kertomuksia ja niiden luokittelua. Samalla muodostin niiden pohjalta kertomuksen, jossa toin esille tutkielmani tulokset nostamalla esiin aineistoista nousseita keskeisiä teemoja.

Tutkielman aineistojen eli kertomusten (aineisto 1) ja haastatteluiden (aineisto 2) analysoinnissa hyödynsin laadulliselle tutkimukselle hyvin soveltuvaa aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jossa hyödynsin luokittelua ja osittain myös teemoittelua (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Hirsjärven ym. (2007, 219) mukaan laadullisen sisällönanalyysin tarkoituksena on selkeyttää aineistoa tutkijalle, sekä samalla tuottaa uutta asiaa tutkittavasta aiheesta. Samalla sisällönanalyysin tarkoituksena on nostaa aineistoista esille tutkielman kannalta tärkeimpiä asioita. Sisällönanalyysin avulla tarkoitukseni oli pyrkiä tiivistämään keräämäni aineistoja ilman, että hukkaisin niiden sisältöä tai jättäisin olennaisia asioita tutkielman kannalta analysoimatta. (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen, 2010.)

Aineiston (aineisto 1) sisällönanalyysin aloitin pelkistämällä, jonka apuna käytin teemoittelua (Eskola & Suoranta 1996, 124). Tuomen ja Sarajärven (2009, 110) mukaan sisällönanalyysissä aineistoa pelkistetään karsimalla sieltä pois tutkimuskysymysten kannalta epäolennaisia asioita. Pelkistäminen voi tapahtua esimerkiksi koodaamalla tutkimuksen kannalta olennaiset asiat ylös (Tuomi & Sarajärvi 2009, 10). Ensin luin kuuden henkilön kirjoittamat kertomukset hyvin huolella. Seuraavaksi luin ne yksitellen uudelleen samalla koodaten niitä. Jolangin ja Karhusen (2011) mukaan koodaamisella tarkoitetaan tutkimusongelmien kannalta olennaisten tekstikatkelmien löytämistä aineistoista sekä niiden alleviivaamista ja merkitsemistä. Käytännössä yritin etsiä aineistoista tutkielmani kannalta olennaisia asioita eli välituntiin liittyviä kokemuksia ja alleviivata ne kynällä. Aineistoista alleviivatut kohdat kirjoitin koneelle ylös. Koodausvaiheessa teemoittelin alustavasti jo alleviivattuja lauseita, eli siirsin samaa tarkoittavia asioita koneelle tiettyjen teemojen alle.

Koodaamisen ja teemoittelun jälkeen aloitin luokittelun. Luokittelussa hyödynsin aineistoista tutkimusongelmien kannalta olennaisten asioiden luokittelua taulukoihin. Käytännössä luokittelu tapahtui siis taulukon avulla, johon kirjasin ylös suoria lainauksia tutkittavieni henkilöiden kirjoittamista kirjoitelmista (TAULUKKO 1). Lainaukset valitsin aineistoista poimimalla ylös koodausvaiheessa vain tutkimuskysymysten kannalta olennaiset pätkät. Seuraavaksi muodostin suorasta lainauksesta pelkistetyn version taulukon viereiseen ruutuun. Tämän jälkeen etsin aineistoista koodatuista asioista samankaltaisuuksia tai/ja eroavaisuuksia eli ryhmitelin niitä. Ryhmittelyssä samankaltaiset asiat ryhmitellään ja yhdistellään toisiinsa luokkien avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Koodausvaiheen teemoittelu helpotti ryhmittelyn tekemistä luokitteluvaiheessa. Luokittelin aineistosta nousseita asioita alaluokkaan eri teemojen avulla ja siitä muodostin vielä pääluokan (Eskola & Suoranta 1996, 124). Luokat nimesin niiden sisältöä kuvaavilla nimillä.

TAULUKKO 1. Esimerkki luokittelusta: 1950–1960 luku, mies

Haastateltavan vastaus	Pelkistetty vastaus	Alaluokka	Pääluokka
”Joukkueisiin kuului niin tyttöjä kuin poikia sekajoukkueina. Monesti opettajakin innostui mukaan peleihin.”	Pelattiin kaikki yhdessä sukupuolesta riippumatta  Opettaja mukana	Yhteenkuuluvuus  Opettajan esi-merkki	Välituntiliikuntaan innostavat tekijät

Tuomen ja Sarajärven (2009, 109–110) mukaan luokkien tarkoitus on kirjata aineistosta ylös tutkimukselle olennaiset asiat ja jäsentää ne selkeämmiksi, jotta ne tukisivat parhaalla mah-

dollisella tavalla tutkimuskysymysten selvittämistä. Luokittelun jälkeen aineistoista nousi esille kahdeksan pääluokkaa. Pääluokkia olivat sukupolvien kokemukset välituntiliikunnasta ja välitunneista, välituntiaktiivisuus, sukupolvien yhteiset välituntiaktiviteetit, sukupolvien eri välituntiaktiviteetit, tyttöjen välituntiaktiviteetit, poikien välituntiaktiviteetit, välituntiliikuntaan innostavat tekijät sekä välituntiliikunnan intoa heikentävät tekijät.

Haastatteluista koostuneen aineiston (aineisto 2) litteroinnin jälkeen käytin litteroidulle tekstille ja poiminnoille luokittelua, kuten kertomusten analysoinnissakin (aineisto 1). Luokittelussa ei noussut esille ensimmäisen aineiston (aineisto 1) luokittelussa syntyneiden pääluokkien tilalle uusia luokkia. Haastatteluiden luokittelun aiheet sopivat ensimmäisen aineiston pääluokkiin.

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä aineiston yksityiskohtainen tarkastelu eri teorioiden ja hypoteesien testaamisen sijaan. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tutkija ei itse pysty määräämään mikä on tärkeää, se nousee esille vasta aineistosta ja tutkittavista. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.) Tutkielman tuloksien tulkinnassa ei siis ollut tarkoitus testata omien hypoteesien eli omien olettamusten todentamista ja testaamista, vaan juuri nostaa esille ne asiat, joita sain tutkittavilta henkilöiltä ja heiltä keräämistäni aineistoista. Toki omat kokemukseni ja koulutukseni ovat muodostaneet jo tietyn ennakkokäsityksen aiheesta. Yritin kuitenkin pyrkiä tulosten tulkinnassa mahdollisimman neutraaliin näkökulmaan aiheesta ja olla mahdollisimman avoimena kaikenlaisille vastauksille ja tuloksille.

## **6.5 Tutkimuksen tulokset – tutkittavien kertomuksista ja haastatteluista yhtenäiseksi tarinaksi**

Tutkimuksen tulokset avaavat tekemäni kertomuksen muodossa. Heikkisen (2007) mukaan tarkoitus on tuottaa kertomus, joka on juonellisesti ehjä ja etenee ajassa tarinan myötä. Kertomuksen avulla vastaan tutkimuskysymyksiin sekä yritän osoittaa lukijalle, minkälaisia yleisiä teemoja ja merkityksiä tutkittavien henkilöiden kertomuksista on noussut esille tutkimani aiheen parista (Heikkinen 2007). Samalla tarinan kautta lukijalle hahmottuu yleinen mielikuva minun sukuni kokemusten perusteella siitä, millaista välituntiliikunta on ollut kolmen sukupolven aikana 1950-luvulta 2010-luvulle. Tutkittavien aineistojen pohjalta tekemäni kertomus

pohjautuu tutkittavien henkilöiden kirjoittamiin kertomuksiin sekä niitä tukeviin haastatteluihin. Samalla kertomukset pohjautuivat tutkittavien henkilöiden muistoihin lapsuudesta.

Korkiakankaan (2013) mukaan lapsuuden muistelun katsotaan olevan osa oman elämän hahmottamista. Parhaimmillaan muistelu voi lujittaa identiteettiä sekä samalla auttaa ymmärtämään elämän eri vaiheita ja siinä tehtyjä ratkaisuja. Muistot ovat palasia menneisyydestä, ja omalla tavallaan osa nykyisyyttä, sillä muistelu tapahtuu nykyhetkessä. Nykyisyydessä muistoja pohtiessa asiat tapahtuvat kuitenkin erilaisessa ajassa sekä ympäristössä, kuin missä ne vuosia sitten oikeasti tapahtuivat. (Korkiakangas 2013.)

Muodostamani kertomus sisältää välillä suoria lainauksia tutkittavien henkilöiden kertomuksista tai haastatteluista, vaikken ole niitä kertomukseen lainausmerkkien sisään laittanut. Kertomus sisältää myös oman mielikuvitukseni sävyttämiä lauseita, joiden tarkoitus ei ole muuttaa aineistoista nousseita tulkintoja, vaan tehdä kertomuksesta lukijalle helppolukuisempi ja mielenkiintoisempi. Aineistoista nousseita tulkintoja en ole muuttanut, vaan säilyttänyt niiden sanoman sellaisena, kuin miten tutkittavat henkilöt ne ovat ilmaisseet.

Kertomuksesta tehdessäni aineistoista nousi esille käännekohtia, jotka ovat liittyneet koulu- maailman muutoksiin siirryttäessä eri vuosikymmenille. Korkiakankaan (2013) mukaan lapsuudessa tapahtuneet asiat voivat niitä muistellessa esiintyä juuri käännekohtina, joilla muisteli- ja kokee olleen suuria vaikutuksia oman elämän myöhemmille vaiheille. Koin tärkeäksi avata lukijalle tutkielman tuloksia kertomuksen lisäksi myös lyhyinä johtopäätöksinä, joita aineistojen pohjalta muodostin. Mielestäni nämä auttavat lukijaa ymmärtämään kertomusta, koska ne korostavat tutkielman tutkimuskysymysten kannalta olennaisia asioita.

Aineiston perusteella tekemissä johtopäätöksissäni puhun kolmesta eri sukupolvesta, jotta lukijan olisi helpompi lukea saamiani tuloksia. Ensimmäisellä sukupolvella tarkoitan isovanhempieni sukupolvea eli 1950–1960-luvulla kansakoulun käyneitä. Toisella sukupolvella tarkoitan vanhempieni sukupolvea eli 1970–1980-luvulla kansakoulun/peruskoulun ala-asteen käyneitä. Kolmannella sukupolvella tarkoitan tutkielmani kannalta tuoreinta näkökulmaa, siskoani ja serkkuaani eli 1990–2010-luvulla peruskoulun ala-asteen käyneitä. Tuloksia ja johtopäätöksiäni esitellessä puhun sekä kansakoulusta, ala-asteesta ja alakoulusta. Tämä johtuu

siitä, että isovanhempieni ja osittain myös vanhempieni aikaan nykypäivän peruskoulun alakoulua vastasi kansakoulu. Vanhempieni, sekä siskoni ja serkkuni aikaan alakoulun sijaan käytiin ala-astetta. Nykyään käytetään nimeä alakoulu.

## **6.6 Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys**

Tutkimuksissa pyritään välttämään virheitä kaikilla mahdollisilla tavoilla, mutta silti tutkimusten tulosten pätevyys ja luotettavuus voivat vaihdella. Tämän vuoksi Hirsjärven ym. (2007, 226) mukaan onkin tärkeää, että tutkimusta tehdessä arvioidaan aina tutkimuksen luotettavuutta. Oman tutkielmani luotettavuutta tarkastelin kriittisellä silmällä. Tutkimusosiossa pohdin monesta eri näkökulmasta saamiani aineistoja, niiden analysointia sekä tulkitsemista ja saatujen tulosten luotettavuutta.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta lisää tutkijan tarkka kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta ja sen eri vaiheista. On tärkeää, että aineiston tuottamisen olosuhteet kerrotaan hyvin selvästi ja ennen kaikkea totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 227.) Omassa tutkielmasani olen kuvannut tarkasti tutkimusosion alussa olosuhteet ja paikat, joissa olen kerännyt aineistoa tutkittaviltani tutkielmaa varten. Tämän olen tehnyt varmistaakseni lukijan saavan mahdollisimman tarkan ja luotettavan kuvan olosuhteista, joista aineisto on kerätty.

Hirsjärvi ym. (2007, 227) painottavat, että tutkielman luotettavuuden lisäämiseksi on hyvä kertoa myös aineiston keräämiseen käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virheelliset tulkinat aineistosta sekä tutkijan henkilökohtainen itsearviointi tilanteesta. Itse olen tutkielmani aineistoa sekä tuloksia analysoidessani ja tulkitessani pyrkinyt olemaan mahdollisimman kriittinen ja huomioimaan mahdolliset virhetulkintani tai mahdolliset häiriötekijät, jotka ovat voineet vaikuttaa aineiston laatuun ja tuloksiin.

Laadullisen tutkimuksen aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä keskeisessä roolissa on luokittelujen tekeminen (Hirsjärvi ym. 2007, 219–220). Hirsjärven ym. (2007, 219–220) mukaan lukijalle on tärkeä tuoda esille luokittelun syntymisen alkujuuret sekä perusteet luokitteluille. Työssäni olen esitellyt lukijalle keräämäni aineiston luokittelun syntymisen sekä perustellut

luokitteluni. Tämä lisää saamieni tulosten pätevyyttä ja luotettavuutta. Lukija näkee, että tuloksia on analysoitu luokittelun avulla. Samalla lukija ymmärtää, millä perusteilla luokittelu on tehty ja mikä luokittelun tarkoitus tutkimustulosten analysoinnissa on.

Aineiston analysoinnin jälkeen on tärkeää tehdä tulkinta saaduista tuloksista. Tämä tulosten tulkitseminen vaatii tutkijalta kykyä ja taitoa punnita vastauksia sekä saattaa ne teoreettisen tarkkailun tasolle. Tulkitsemisessa pätee aineiston analysoinnin tapaan tarkkuus. Tutkijan tulee kertoa hyvät perustelut omille tulkinnoilleen ja päätelmilleen. (Hirsjärvi ym. 2007, 224–225.) Oman tutkielmani tuloksien tulkinnan olen tehnyt hyvin tarkkaan ja avannut ne vaihe vaiheelta lukijalle. Olen myös tarinan kautta tuonut esille perustelut saaduille tuloksilleni ja tulkinnoilleni. Selkeyden vuoksi tiivistin tarinan avulla tutkielman tulokset ja avasin ne vielä erikseen, lyhyemmin ja ytimekkäämmin.

Lisäksi pyysin jokaista tutkimukseen osallistunutta henkilöä lukemaan tekemäni tarinan heidän kertomuksistaan ja haastatteluistaan, jotta he voisivat vielä nostaa esille mahdolliset tulkinnalliset virheet. He olivat kuitenkin kaikki tyytyväisiä lukemaansa ja minun tekemiini tulkintoihin. Vain yksi tulkinnallinen virhe nousi esille heidän luettuaan tarinani. Korjasin virheen heti. Tämä lisäsi tutkielmani luotettavuutta. Tutkimuksia lukiessa lukijan on kuitenkin syytä aina olla hieman kriittinen. Hirsjärvi ym. (2007, 228) toteavatkin kirjassaan, että tutkimus on kuin katsoisi kristallin palaa. Tällöin jokainen voi nähdä kristallin palan hyvin eri tavalla. Kristallipalan tulkinta on katsojasta riippuvainen.

*Kyläkoulu Rovaniemen maalaiskunnassa 1950-luvulla.* Seitsemänkymmentä vuotta sitten 1950-luvulla elettiin aikaa, jolloin yhteiskunnassa vallitsi yhdessä tekemisen meininki ja liikunta oli läsnä joka päivä arjessa. Yhteiskunnassa vallitseva henki heijastui myös koulumaailmaan, jolla on ollut vahvat juuret ihmisten elämässä sen perustamisen jälkeen. Etenkin pienissä maalaiskylissä koulun merkitys on korostunut. Koulu oli paikka, jossa kylän lapset koontuivat opiskelemaan ja leikkimään yhdessä.

On lämmin syksyinen lauantapäivä, vuonna 1950. Kylän lapset ovat kokoontuneet pieneen ja idylliseen, puiseen kyläkouluun Rovaniemen maalaiskunnassa sijaitsevassa Tapionkylässä. Menossa on viikon kuudes ja viimeinen koulupäivä ennen sunnuntaina hämmöttävää viikon ainoata vapaapäivää. Eletään kansakoulun aikaa, jolloin koulussa käytiin myös lauantaisin. Puisen kyläkoulun sisälle on kerääntynyt valtavasti lapsia niin kylän lähistöltä, kuin naapurikylistä. Lapset ovat tulleet aamulla kouluun osa pyörillä ja osa kävellen. Tuohon aikaan koulussa toimivat opettajat asustivat koulun yläkerrassa sijaitsevassa opettajalle tarkoitettussa asunnossa. Tämä käytäntö mahdollisti pätevän opettajan saamisen kouluun.

Tuohon aikaan lapsia riitti ja koulussa oli kuhinaa kuin muurahaispesässä keväällä talven jäljiltä. Yhdessä luokassa saattoi olla jopa 40 oppilasta. Luokassa oli tiivistä, välillä oppilaita saattoi istua jopa kolme rinnakkain. Kerran keskimmäisenä istunut tyttö karjaisikin kesken tunnin, että ”voi saatanan, saatana mihin ahistukseen tässä on joutunut”, yrittäen samalla hui-toa kyynärpäillä itselleen enemmän tilaa istua pulpetin äärellä kahden muun oppilaan välissä. Koulussa oli tunnelmaa ja lapsilla hauskaa yhdessä, vaikka he välillä joutuivatkin istumaan tiiviisti luokassa.

*Välituntien riemua ja yhdessäoloa.* Välitunteja odotettiin innolla ja siellä liikuttiin hyvin aktiivisesti eri pelien ja leikkien parissa. Jokaisella päivällä oli oma järjestäjä, jonka tehtävänä oli pyyhkiä liitutaalut puhtaiksi välitunnin aikana. Järjestäjän tehtävänä oli myös tarkistaa välitunnin loppuessa, että kaikki tulevat sisälle ja pitää samalla ulko-ovea auki muille oppilaille. Järjestäjä vaihtui joka päivä.



Sulan maan aikaan pelattiin yhdessä jalkapalloa, pesäpalloa tai nelskaa eli nelimaalia, tytöt ja pojat yhdessä. Myös koppipallo ja seinäpallo olivat mieluista puuhaa välitunneilla. Monesti opettajakin innostui mukaan peleihin. Opettajan osallistuminen peleihin innosti liikkumaan välitunneilla entisestään. Opettaja ei kuitenkaan käytöksellään ohjannut välituntien kulkua, vaan pelasi muina miehinä oppilaiden matkassa. Toki välitunneilla opettajan tehtävänä oli myös vahtia, ettei ilkeyksiä tehty. Välineitä ei välitunneilla erityisemmin ollut, muutama pesäpallomaila ja musta jalkapallo. Nämä riittivät oppilaille vallan mainiosti, eikä välineitä kaivattu enemmän. Tosin kerran koululle saatiin urheiluvälineeksi keihäs. Kauan ei keihäästä kuitenkaan ollut iloa, sillä illalla koulun alueella olleet oppilaat olivat heittelemässä porukalla sitä ja silloinen opettaja halusi kokeilla myös. Keihäs lensi pitkän kaaren koivujen lomaan ja katkesi. Sen jälkeen ei koululle uutta keihästä kuulunut. Tuohon aikaan opettaja saattoi usein olla vapaa-ajalla lasten mukana liikkumassa, sillä opettaja asui koululla. Toki vapaa-ajan liikunnallisiin aktiviteetteihin osallistuminen riippui paljon opettajasta ja opettajan omasta innosta.

Pallopelien lisäksi tytöt ja pojat saattoivat juosta ”Mustaa miestä”, leikkiä kymmentä tikkua laudalla tai hypätä yhdessä lautaa. Väliin leikeissä sattui ja tapahtui. Kerran eräs poika hyppäsi laudalla liian korkealle, aina varastorakennuksen harjakorkeuteen saakka, eikä tulomatkalla sattunut takaisin laudalle. Se olikin vähän vakavampi juttu ja vammojakin tuli, mutta onneksi sellaisia, joista kuitenkin parantui.

*”Lääkäri läski, potilaan käski”*. Joskus tytöillä ja pojilla oli omat juttunsa välitunneilla, jolloin pojat pelasivat keskenään yleensä pallopeleistä suosituinta jalkapalloa ja tytöt puolestaan hyppivät ruutua tai narua. Naruhypelyissä lorut olivat suosittuja, esimerkiksi ” Lääkäri läski, potilaan käski, tulla sisälle. Mikä sua vaivaa, mato mua kaivaa, no hyppää pois”. Ruudun hypmistä varten tehty ruudukko piirrettiin joko kepillä tai pihalta löytyneillä lasin siruilla. Sadepäivien aikaan tytöt saivat pelata koulun eteisessä olevalla tiiliseinällä seinäpalloa, sen ajan suosittua leikkiä Helskaa (Helsinkiä) tai Suomea. Joskus tytöt saattoivat ottaa välitunnin rauhallisemmin ja nyppiä toistensa villapaidoista lankanyhtää ja laittaa ne kirjojen väliin levyksi aina aiempaan levyyn liittäen. Levyjen valmistuessa sitten vertailtiin, että kenellä oli komeimmat ja suurimmat levyt.

*Kansahiihtosuorituksia ja hukkasta.* Syksyn vaihtuessa talveen koulumatkat taitettiin joko kävellen tai suksilla. Kylän lähetyvillä asuvilla lapsilla oli kouluun matkaa noin pari kilometriä suuntaansa, jolloin kilometrejä kouluviikosta kertyi yhteensä 20–30 kilometriä. Hiihtäminen oli suosittua myös välitunneilla talven tullessa. Koululla oli niin sanottu välituntilatu, joka oli 250 metriä pitkä. Sitä oppilaat kiersivät porukalla välitunnin ajan niin monta kertaa kuin ehtivät ennen kellon soimista välitunnin päättymiseksi. Oppilaat pitivät tarkkaa kirjaa viikotaisista hiihtokilometreistään. Kevään koittaessa kilometrit laskettiin yhteen ja luovutettiin opettajalle, joka ilmoitti tulokset eteenpäin henkilökohtaisina ”kansahiihtosuorituksina”. Oppilailla saattoi hyvinkin kertyä talven aikana hiihtokilometrejä vapaa-ajalta, koulumatkoista ja välituntihiihdoista yhteensä 1500–2 000 kilometriä.

Talvisin oli tapana leikkiä myös hukkasta. Eräänkin kerran oli lunta paljon ja koulun pihapiirissä oli kovat hanget. Siellä oli koko koulu innolla mukana ja kaivamassa isoja käytäviä hankiin ja niissä sitten leikittiin porukalla hukkasta eli piilosta. Järjestäjän soittaessa kelloa välitunnin loppumisen merkiksi, piti oppilaiden asettua ensin suoriin riveihin koulun eteen ennen kuin he saisivat opettajalta luvan mennä takaisin sisälle. Aina eivät oppilaat totelleet käskyä, jolloin opettajalla saattoi hermostua. Eräänkin kerran koululla oli opettajana iäkäs savolaismies, joka oli yhtä paksu kuin pitkäkin. Hänen hermonsa meni liian tiukalle ja hän mutisi itseksensä, että ” pirkulleen pennut, ko eivät meinaa käskyä totella”. Kukaan ei ollut kansakoulun aikana välitunneilla yksin, kaikki huolitettiin mukaan leikkeihin eikä ketään syrjitty. Kouluelämä oli tuohon aikaan hyvin vilkasta ja antoisaa.

*Tapionkylällä 1970-luvulla.* Tapionkylän koulun piha täyttyi 1970-luvulla valtavasta määrästä lapsia, joita kylällä yhä riitti. Kylän lähetyvillä asuvat lapset matkasivat kouluun syksyisin ja keväisin kävellen tai pyörällä. Talvisin koulumatka taitettiin hiihtäen tai kävellen. Kauempaa naapurikylistä tulevat lapset saivat taksikyydin kouluun koulumatkan pituuden vuoksi. Vaikka vuodet vierivät, niin välitunnin aktiviteetit olivat lähes samoja, mitä 1950-luvun alussakin. Lapset leikkivät erilaisia pelejä yhdessä. Lapset leikkivät sekajoukkueina, sekä tytöt ja pojat keskenään.

*Suosikkileikit ja pelit pitävät pintansa.* Välituntisin syksyn ja kevään suosikkileikkejä ja pelejä olivat yhä nelimaali ja jalkapallo. Joskus pelattiin jopa lentopalloa pihalla. Välituntileikkeihin tuli matkaan myös konkka, tervapata, munis, piilos, rosvo ja poliisi sekä polttopallo. Poikien suosiossa välitunnilla olivat erityisesti pallopelit, syksyisin ja keväisin suosikkina oli jalkapallo. Talvisin pelattiin paljon jääkiekkoa tai sitten luisteltiin muuten vain. Kenttä puhdistettiin ja jäädytettiin aina itse.

Tyttöjen keskuudessa twisti, narun hyppääminen ja ruutuhyppely olivat suosittuja ja niitä hyppittiin paljon välitunneilla. Toisinaan tytöt leikkivät myös peiliä ja väriä. Norsun kärsä oli myös suosittu leikki, siihen ei tarvittu kuin keppejä, ja niillä piirrettiin maahan viivoja ja ympyröitä. Koulun pihan hiekka-alusta sopi vallan mainiosti tällaisiin leikkeihin, sillä siihen oli helppo piirtää tikulla ruutuja ja muita leikkeihin haluttuja viivoja. Koulun takapiha oli metsäinen ja siellä oppilaat leikkivät ja rakentelivat omia majoja.

Urheiluvälineitä oli tullut hieman lisää, sillä syksyisin välitunnilla oli mahdollista hypätä korkeutta ja työntää kuulaa. Myös pituushyppy paikka oli käytössä ja palloa saatettiin heitellä kaverin kanssa. Joskus välitunnit menivät täysin liikkuen ja hyppien, toisinaan saatettiin leikkiä rauhallisempia leikkejä ja piirtää aarrekarttoja ja piilottaa aarteita koulun ympäristöön. Keväällä sitten jännitettiin, löytyykö aarre samasta paikkaa minne se kätettiin.

*Lumivallien hurmaa.* Talvisin hiihto oli yhä suosiossa ja jo 1950-luvulta tuttu välituntilatua oli käytössä. Sitä hiihdettiin ahkerasti välitunneilla ja kilometrit merkattiin tarkoin ylös. Keväällä palkittiin ne, jotka olivat välituntilatua kiertäneet ahkerimmin. Pieni palkinto toimi hyvänä motivaattorina kiertää latua, vaikka mieluusti sitä muutenkin jo kierrettiin. Välitunnit vierähtivät hiihdon ohella luistellessa ja kukkulan kuningasta leikkiessä. Koulun piha oli täynnä isoja lumikasoja, joissa oli hyvä leikkiä toteuttaa. Korkeista lumivalleista rakennettiin myös lumilinnoja ja kaivettiin niihin tunneleita. Touhua riitti, käytännössä vain mielikuvitus oli leikeissä rajana. Hyvillä nuoskakeleillä oppilaat leikkivät lumisotaa ja pilkkaa, eli piti saada osuma johonkin kohtaan kaveria. Näitä leikkejä sai leikkiä vain niille sallitussa paikassa, ettei vahinkoja sattuisi.

*Kuin yhtä perhettä.* Koulu oli tuohon aikaan hyvin liikuntapainotteinen, liikunta oli osa koulupäivää joka päivä. Kouluelämä oli hyvin aktiivista aikaa myös välituntien ulkopuolella. Kouluaikana saatettiin tehdä hiihtoretkeä lähistölle tai mennä laskemaan mäkeä. Syksyisin tehtiin koko koulun voimin marjareissu lähimetsään, josta kerättiin vuodeksi marjoja koululle ruokailuja varten. Koulupäivän jälkeenkin aktiivisuus säilyi ja illat sujahtivat yleensä kotona ulkona leikkien sisarusten ja naapureiden lasten kanssa. Välitunnit säilyttivät suosionsa ja niitä odotettiin aina kovasti. Ulkona oli mukava touhuta mitä milloinkin ja välitunnin loppuessa leikkejä jatkettiin taas seuraavalla välitunnilla tai seuraavana koulupäivänä. Koulussa kaikki kuuluivat yhteen, oltiin kuin yhtä perhettä.

*Tapionkylän koulumuistot 1990–2000-luvulla.* Tultaessa 1990–2000-luvulle meno idyllisessä kyläkoulussa jatkui, tosin oppilaita ei ollut enää niin paljoa kuin suurten ikäluokkien aikaan muutamia vuosikymmeniä sitten. Koulun piha tarjosi lapsille yhä heidän kaipaamaansa tilaa touhuta ja hengittää. Mielekäs ympäristö antoi mielikuvituksellekin tilaa lentää ja keksiä kaikenlaisia leikkejä.

Läheltä tulleet oppilaat taittoivat syksyn ja kevään aikaan koulumatkan kävellen tai pyörällä, talvisin lähinnä vain kävellen. Usein koulumatkat kuljettiin yhdessä sisarusten ja naapurin lasten kanssa. Osa lapsista kulki takseilla pitkän koulumatkan vuoksi. Heidän osaltaan koulumatka saattoi alkaa aamulla ensin taksikyödyllä päätien varteen, josta sitten matka jatkui toisella taksilla kohti Tapionkylässä olevaa koulua.

*Välituntien suosio jatkuu.* Välitunneilla oltiin pääasiassa yhdessä, joskus oltiin hieman isommalla porukalla ja joskus taas pienemmällä, mikä milloinkin tuntui paremmalta. Erilaiset majo- ja kauppaleikit olivat lasten lempileikkejä, joita leikittiin syksyllä risuista rakennetuissa majoissa ja talvella lumesta tehdyissä majoissa. Majoja rakennettiin kaikista luonnonmateriaaleista, mitä ikinä vain rakennustarpeiksi keksittiin. Tämänkaltaisista hyvistä leikeistä saattoi usein muodostua koko koulun hittileikkejä, joita melkein kaikki leikkivät yhdessä ikään tai sukupuoleen katsomatta. Koulun piha täyttyi erilaisista itsetehdyistä majoista ja kaupparakennelmista, joissa sitten myytiin erilaisia tuotteita toisille, esimerkiksi puun kaarnasta tehdyt ässäarvat olivat kovassa huudossa. Koulun ympäristö tarjosi paljon tilaa erilaisille majoille,

mutta toisinaan muutama maja saatettiin rakentaa myös pihan rajojen ulkopuolelle, tietysti salassa opettajalta.

Talvisin suosiossa majaleikkien lisäksi olivat erilaiset lumitunneleiden rakentamiset sekä liukumäkien tekeminen ja laskeminen. Syksyisin ja keväisin kauppaleikkien ohella hyppittiin portaita, hyppynarua ja ruutua. Lisäksi leikittiin erilaisia hippoja, kuten ”Mustaa miestä”, pelattiin jalkapalloa ja nelimaalia tai pesistä. Välillä tytöt saattoivat kävellä koulua ympäri parhaan kaverin kanssa tai tyttöporukassa ja jutella kuulumisia. Koulussa korostui yhdessä tekeminen ja yhdessäolo. Oppilaat leikkivät ja pelasivat paljon tytöt ja pojat keskenään. Joskus tiettyjen luokkien oppilaat leikkivät enemmän erikseen tyttöjen ja poikien kesken ja joissakin luokissa pelattiin enemmän sekajoukkueina.

Välituntien suosio jatkui ja niille oli aina mukava mennä, sai hetkeksi irtaantua koulumaailmasta leikin pariin olemaan vain lapsi. Välitunneilla ei ollut koskaan niin tylsää, etteikö olisi tiedetty, mitä välitunnilla tekisi. Alakoulun aikoja muistellaan vielä vanhempanikin lämmöllä, jopa elämän parhaimpina ja kultaisimpina aikoina.

*Kylä hiljenee 2010-luvulla.* Lähestyttäessä 2010-lukua kylä alkaa hiljentyä. Säästöjä alettiin tehdä ja kylän toimintoja lakkautettiin yksi kerrallaan. Ensin lähti kylän oma pieni K-kauppa. Pian päiväkotit lakkautettiin ja siirrettiin kymmenen kilometrin päähän naapurikylään, lähemmäs kaupunkia. Ei aikaakaan kun kylältä lopetettiin kirjastokin. Väkimäärä kylällä alkoi hieppaan vähentyä, osittain kylältä vietyjen toimintojen loputtua. Kaupungissa palvelut olivat lähempänä. Kylän asukasmäärän vähentyessä myös lapsimäärä pieneni. Muutenkin perheissä lapsimäärä ei ollut enää yhtä runsas kuin mitä se oli ollut vuosikymmeniä takaperin. Pian myös koko kylän sydän eli rakastettu kyläkoulukin joutui lakkautusuhan alle. Koulu oli ollut jo jonkin aikaa kahden opettajan varassa, toisen opettajan vastuulla oli 1–2-luokat ja toisen opettajan vastuulla puolestaan 3–6-luokat. Koulu sai kuitenkin vielä jatkaa vuosi kerrallaan.

Koulumatkat taitettiin yhä samoin kuin ennenkin, sulan maan aikaan kävellen tai pyörillä, talvisin kävellen. Asfalttitien tullessa koulumatkojen suosio hiihtäen hiipui, eikä koulumatkoja oltu taitettu hiihtäen enää kymmeneen vuosiin. Kauempaa tulevat oppilaat matkasivat jäl-

leen takseilla kouluun. Pahimmillaan osa oppilaista joutui viettämään useamman tunnin autossa istuen koulumatkojen vuoksi.

Pian koulun tie tuli päätökseen, kun kaupunki päätti ”säästää” ja Tapionkylän rakas kyläkoulu sai lakkautustuomion. Osa oppilaista ehti käydä Tapionkylän koululla muutaman luokan ja osa pelkästään esikoulun. Esikoulu oli kuulunut koulumaailmaan jo vuosien ajan, kouluun mentiin kuusi vuotiaana ikään kuin harjoittelemaan koulun käyntiä ja sitten vasta alkoi oikea koulunkäynti peruskoulussa.

*Koulun vaihtuminen.* Kyläkoulun lakkauttamisen myötä oppilaat siirrettiin kymmenen kilometrin päässä sijaitsevaan naapurikylään Sinettään. Sinetän koululla oli sekä ala- että yläaste. Oppilaat joutuivat kulkemaan koulumatkat linja-autolla, sillä koulumatka piteni. Tapionkylän koulun ihana ja iso piha vaihtui pienempään asfalttipäällysteiseen pihaan. Välitunnit säilyivät mieluisina, mutta niiden viettoa harmistutti uuden koulun asfalttipiha. Uudella koululla oppilaita oli koulujen yhdistämisen myötä enemmän, mutta välillä välineiden vähyys latisti välituntien viettoa. Esimerkiksi keinoja ja palloja oli liian vähän oppilasmäärään nähden.

Koulun vaihdosta huolimatta välituntien suosio jatkui edelleen. Ne olivat yhä piriste ja aikaa tuntien välissä, jolloin sai leikkiä ja pelata yhdessä kavereiden kanssa. Välitunneilla vanhat kunnan leikit ja pelit pitivät pintansa, mukaan tuli kuitenkin myös uusia leikkejä. Ensimmäisillä luokilla leikittiin Winx-klubia, joka oli tuohon aikaan suosittu lasten sarja televisiossa, etenkin tyttöjen keskuudessa. Väliin hoidettiin muurahaisia tai leikittiin erilaisia hippa- ja liikuntaleikkejä. Myös hyppynarulla hyppiminen oli mieluista puuhaa jossakin vaiheessa. Alemmilla luokilla leikit ja välituntien ohjelma rakentuivat pääasiassa mielikuvituksen sekä opettajien kannustamisen varaan. Myös omalla aktiivisuudella ja innokkuudella oli vaikutusta välituntien viettoon.

Välitunneilla leikittiin yli luokka- ja ikärajojen, monen ikäisten kanssa sekä tytöt ja pojat seikaisiin ja välillä erikseen. Oppilaat tutustuivat toisiinsa ja olivat kavereita. Ala-asteen ylemmille luokille siirryttäessä kaverit alkoivat rajautua ja aikaa vietettiin enemmän samojen ihmisten kanssa. Muodostui tietty kaveripiiri, jonka kanssa vietettiin välitunteja. Ylemmillä

luokilla koulun pihalle tuli uusia leikkivälineitä ja erilaisia aktiviteetteja. Sulan maan aikaan välitunnit kuluivat jalkapallon parissa tai kiipeilytelineissä tehden erilaisia temppuja ja hippaa leikkien. Häkkipallosta tuli myös suosittua, mutta sen pelaamista rajoitti sen suuri suosio ja suosion myötä syntyneet pitkät jonot päästä häkin sisälle palloa potkimaan. Myöhemmin opettajat tekivät luokkavuorot häkkipalloseinälle, jolloin pelaaminen selkeentyi ja jonot pieneneivät.

Välitunnit kuluivat välillä vauhdikkaammin leikkien ja pelaten ja joskus taas hieman rauhallisempien aktiviteettien parissa. Toisinaan leikittiin peiliä, käveleskeltiin, oltiin vain, potkittiin palloa, keinuttiin tai mitä milloin keksittiin. Koulun vaihdon kokeneet sopeutuivat uuteen kouluun, vaikka entistä koulua oli toisinaan ikävä ja samoin sen välitunteja. Usein oppilaat menivätkin koulun päätyttyä viettämään vapaa-aikaa Tapionkylän koulun pihalle. Siellä leikittiin yhdessä hippaa, konkkaa, nurkkajussia ja muita leikkejä sekä pelattiin jalkapalloa, pesistä, munista ja keinupalloa. Pääasiassa välitunnit olivat kuitenkin uudessa koulussakin mukavaa aikaa, josta on jäänyt hyviä muistoja.

*Kylä virkistyy.* Palataan pikaisesti vielä siihen, mitä kuuluu Tapionkylään ja kylän idylliseen koulurakennukseen. Tapionkylä koki virkistymisen tuulia muutamia vuosia sitten, kun kyläyhdistyksen aktiiviset jäsenet päättivät ostaa koulun kaupungilta. Koululle tehtiin talkoovoimin isoja remontteja. Tänä kesänä, vuonna 2017, koululla järjestettiin paljon tapahtumia. Siellä pidettiin huutokauppaa ja järjestettiin tanssit orkestereineen. Lisäksi siellä vieraili naapurikylän harrasteteatteri hauskuuttamassa kyläläisiä. Heinäkuun ajan siellä pidettiin myös kesäkahvilaa ja järjestettiin kyläjuhla. Kylälle on muutenkin muuttanut lisää perheitä. Kaupunkilaiset ovat huomanneet pienen maalaiskylän hienouden ja tuntuukin siltä, että nykyään maalaiskylä aletaan jälleen arvostaa enemmän. Osa ihmisistä kaipaa pois kaupungin kiireistä. Vaikka kylän koulusta jouduttiinkin luopumaan reilu kymmenen vuotta sitten, niin nyt taas koulu on kyläläisten käytössä. Koulu on herännyt jälleen henkiin, se on koko kylän sydän. Niin se vain on, että koulu on pienten maalaiskyläisten kohtaamispaikka. Kuka tietää, vaikka sadan vuoden päästä kyläkoulujen hyvät puolet nähdään jälleen ja isoista yhtenäiskouluista aletaan siirtyä takaisin pieniin kyläkouluihin.

*Yhteisiä kokemuksia.* Vaikka elämänmeno on vuosikymmenten saatossa muuttunut hyvinkin paljon, niin välitunnit ovat pysyneet eri sukupolvilla melko samanlaisina. Ainakin Tapionky-  
län maalaiskoulussa. Välitunnit ovat olleet hyvin aktiivista aikaa, jolloin on leikitty yhdessä toisten kanssa, yli ikärajojen sekä tytöt ja pojat keskenään että erikseen. Vuosikymmenestä riippumatta on pojilla ja tytöillä ollut välillä myös omia suosikkileikkejä, joita on leikitty oman sukupuolen kesken. Kaikkien kolmen sukupolven välitunnit ovat olleet hyvin aktiivisia ja siellä on liikuttu paljon erilaisten pelien ja leikkien merkeissä. Samat aktiviteetit ovat myös säilyttäneet suosionsa välituntien osalta vuosikymmenestä toiseen, lähinnä leikkien nimet ovat saattaneet muuttua.

*Koulun ympäristöllä on suuri vaikutus.* Yhtenä tärkeimpänä asiana välituntien vietossa on ollut kaikkien kolmen sukupolven aikana koulun ympäristö. Välineet ovat tuoneet välituntien aktiviteetteihin hieman eroja, mutta niiden määrä ei ole olennaisesti vaikuttanut liikunnan määrään maalaiskoulussa, sillä koulun piha on tarjonnut tilaa mielikuvitukselle ja leikeille ilman sen kummempia välineitä. Muita välituntiliikuntaan positiivisesti vaikuttavia tekijöitä kaikilla sukupolvilla olivat opettajan esimerkki, kaverit, liikunnallinen ilmapiiri ja omaehtoinen liikunta.

*Yhteiskunnan muutos.* Välituntien viettoon vaikuttaa tutkittavien kertomusten mukaan hyvin moni asia, joista koulun ympäristö näyttelee yhtä suurta osaa. Yhteiskunnan muutokset ovat tuoneet omalta osaltaan vaikutuksia, mutta niistä huolimatta maalaiskoulussa aktiivisuus ja aktiviteetit välitunneilla ovat säilyneet lähes samoina sukupolvesta toiseen aina siihen saakka, kunnes kyläkoulut lakkautettiin. Tulevaisuudessa kyläkoulut alkavat olla harvinaisia ja nykyään etenkin kaupunkien koulujen pihat ovat suurimmaksi osaksi asfaltoituja. Oppilaita kuljetetaan kaukaa maalaiskylästä kaupungin kouluihin ja koulujen tilat sekä ympäristö käyvät ah-  
taiksi oppilasmäärään nähden.



## 8.1 Eri sukupolvien aktiviteetit ja aktiivisuus välitunneilla

Sukupolvien aktiivisuus välitunneilla perustuu tutkittavien omiin kokemuksiin välituntiaktiivisuudesta. Sukupolvien väliltä välituntiaktiivisuudessa ei löytynyt suuria eroja. Kaikki tutkielmassani esiintyvät kolme sukupolvea olivat olleet mielestään aktiivisia kansakoulun tai peruskoulun ala-asteen välitunneilla. Välitunneilla oli liikuttu paljon ja monipuolisesti. Leikit ja pelitkin olivat olleet hyvin samanlaisia sukupolvesta riippumatta, muutamia satunnaisia poikkeuksia lukuun ottamatta. Leikkien nimet ovat kokeneet muutoksia sukupolvien välillä, mutta niiden idea on säilynyt samana. Erilaiset pallopelit, kuten esimerkiksi jalkapallo, pesäpallo ja nelimaali ovat olleet suosittuja sukupolvesta toiseen. Kaikki kolme sukupolvea mainitsivat myös ”Mustan miehen” yhdeksi suosituksi välituntiaktiviteetiksi. Nykypäivänä kyseistä nimitystä ei saa käyttää rasismien vuoksi, joten leikki tunnetaan nykyään paremmin nimellä ”Jäämies”.

Leikkien lisäksi muutkin välituntiaktiviteetit olivat samankaltaisia. Muutamana poikkeuksena välituntiaktiviteeteissä esille nousi ensimmäisen ja toisen sukupolven aikana välituntihiihto, joka oli vielä 1950–1970-luvuilla talvisin suosittu tapa liikkua välitunnilla. Kolmannen sukupolven aikana 1990-luvulle tultaessa välituntihiihtoa ei enää harrastettu välituntisin. Kolmannen sukupolven aikana sen sijaan välituntiaktiviteeteissä lisääntyi liikuntavälineiden hyödyntäminen, kuten kiipeilytelineissä hyppiminen, keinupallo tai häkkijalkapallon peluu.

Pääasiassa eri sukupolvien aikana leikittiin ja pelattiin koko koulun oppilaiden kesken, tytöt ja pojat yhdessä. Kaikki pelasivat erilaisia pallopelejä ja leikkivät leikkejä yhdessä. Välillä oli tytöillä ja pojilla omat välituntiaktiviteetit. Itse aktiivisuudessa sukupuolien välillä ei esiintynyt suuria eroja, mutta pelien ja leikkien fyysisessä kuormittavuudessa oli pieniä eroja. Poikien peleissä korostui fyysisuus, sen sijaan tytöt leikkivät rauhallisemmin. Molemmat sukupuolet viettivät välitunnit hyvin aktiivisesti leikkien ja liikkuen.

Ensimmäisen ja toisen sukupolven aikana poikien suosiossa olivat erilaiset pallopelit, sulan maan aikaan etenkin jalkapallo. Talvisin ensimmäisen ja toisen sukupolven poikien suosiossa olivat luistelu ja kaukalopallo. Ensimmäisen ja toisen sukupolven tyttöjen suosiossa olivat

hyppynarulla hyppiminen ja ruutuhyppely. Kolmannen sukupolven tyttöjen suosiossa korostuivat erilaiset majaleikit, koulun ympäri kävely jutustellen kaverin kanssa sekä erilaiset leikit ja narun hyppääminen. Mutta myös pallopelit säilyttivät suosionsa ja niitä pelattiin kolmannenkin sukupolven aikana paljon.

## **8.2 Sukupolvien välituntiliikuntaan vaikuttavat tekijät**

Välituntiliikuntaan vaikuttavia tekijöitä nousi esille muutamia, jotka korostuivat kaikilla kolmella sukupolvella. Lisäksi muutama yksittäinen asia korostui vain tietyllä sukupolvella. Enemmän välituntiliikunnassa korostui sitä lisäävät tekijät kuin sitä vähentävät tekijät.

Koulun pihalla oli suuri merkitys eri aikakausina. Maalla sijainnut kyläkoulu tarjosi välitunneille paljon tilaa juosta ja leikkiä. Koulun ympäristö sisälsi sulan maan aikaan nurmikenttää sekä hiekka- ja sora-alustoja. Nurmikentällä oli mukava pelata ja juosta ja hiekka-alustoille pystyi piirtämään erilaisia viivoja eri leikkeihin. Piha sisälsi myös metsää, jossa oli mukava leikkiä ja tehdä majoja. Talvisin piha tarjosi mahdollisuuden monipuolisille talvilajeille ja leikeille sekä lumimajojen rakentamiseen. Nämä mahdollisuudet innostivat liikkumaan välitunneilla. Välituntiliikuntaa vähentävänä tekijänä esille nousi kolmannella sukupolvella piha, joka muuttui maalaiskoulun lakkauttamisen takia pienempään, asfaltin peittämään pihaan. Sen ei koettu houkuttelevan liikkumaan yhtä paljon, kuin maalaiskoulun tarjoaman nurmipihan. Tästä huolimatta välitunnilla liikuttiin aktiivisesti. Kaikkien kolmen sukupolven kertomuksissa korostui se, että välitunteja odotettiin kovasti ja siellä oli hauskaa.

Ensimmäisen ja kolmannen sukupolven aikana opettajien esimerkki ja mukana olo innosti liikkumaan lisää välitunneilla. Opettajat eivät kuitenkaan ohjanneet välituntiaktiiviteettien kulkua, lähinnä vain osallistuivat peleihin. Ensimmäinen ja toinen sukupolvi korostivat kertomuksissaan myös sen ajan yhteiskunnan liikunnallista henkeä, se heijastui kaikkeen tekemiseen ja myös koulumaailmaan ja välitunteihin. Kolmas sukupolvi korosti välituntiaktiivisuuden kannalta oman aktiivisuuden merkitystä, jos itse oli aktiivinen, niin välitunneilla liikuttiin. Kavereiden merkitys korostui jokaisella sukupolvella liikuntaan innostavana tekijänä välitunneilla.

Tutkimukseni osoitti välituntiliikuntaan liittyvien kokemusten olleen kaikilla kolmella sukupolvella erittäin positiivisia. Välitunnit olivat sukupolvesta riippumatta hyvin aktiivisia. Niillä leikittiin ja pelattiin paljon sekä tytöt ja pojat keskenään että erikseen. Kaikkien kolmen sukupolven kokemuksissa korostui koulun ympäristön ja piha-alueen merkitys välituntiaktiivisuutta lisäävänä tekijänä.

Tutkielmani kirjoitelmista ja haastatteluista koostuneiden aineistojen analysoinnissa esille nousi kahdeksan välituntiliikunnan pääluokkaa. Pääluokkia olivat kolmen sukupolven kokemukset välituntiliikunnasta ja välitunneista, välituntiaktiivisuus, sukupolvien yhteiset välituntiaktiviteetit, sukupolvien eri välituntiaktiviteetit, tyttöjen välituntiaktiviteetit, poikien välituntiaktiviteetit, välituntiliikuntaan innostavat tekijät sekä välituntiliikunnan intoa heikentävät tekijät. Tutkielmasta saamieni tulosten perusteella kolmen eri sukupolven välillä ei ole ollut suuria eroja välituntiliikuntakokemuksissa. Kaikkien kolmen sukupolven välitunnit olivat mieluisia ja niitä odotettiin innolla. Lisäksi välitunnit olivat kaikkien kolmen sukupolven mukaan hyvin aktiivisia ja niillä liikuttiin paljon. Välituntien aktiviteetit olivat sukupolvesta riippumatta lähes samoja. Vain muutamia eri aktiviteetteja nousi esille kolmen sukupolven välitunneilla. Myöskään tyttöjen ja poikien välituntiaktiviteeteissa ei esiintynyt suuria eroja. Toisinaan tyttöjen leikit olivat fyysisesti poikien leikkejä rauhallisempia. Pojilla ja tytöillä oli tiettyjä omia leikkejään, mutta usein he leikkivät ja pelasivat yhdessä.

Koulun ympäristöllä oli suurin vaikutus välituntiliikuntaan innostavana tekijänä kaikkien kolmen sukupolven osalta. Muita välituntiliikuntaan positiivisesti vaikuttavia tekijöitä eri sukupolviin kuuluvilla henkilöillä olivat opettajan esimerkki, kaverit, liikunnallinen ilmapiiri ja omaehtoinen liikunta. Tutkielmani perusteella yhteiskunnan muutokset eivät ole vaikuttaneet välituntien aktiivisuuden määrään, lähinnä vain hieman välituntien aktiviteetteihin. Myöskään liikuntavälineiden määrällä ei ollut suurta vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen välituntien aikana. Asfalttipiha esiintyi ainoana välituntiliikuntaa vähentävänä tekijänä.

Liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Lapsi viettää suurimman osan arjestaan koulussa, joten koululla ja koulun ympäristöllä on suuri rooli lasten liikuttajana (Valtion liikuntaneuvosto 2015). On tärkeää, että koulun ympäristö on houkutteleva ja siellä on tarjolla sopivasti erilaisia välineitä ja virikkeitä, jotka innostavat lapsia liikkumaan. Välituntiliikunta voi muodostaa merkittävän osan lapsen päivittäisestä liikunnasta (Turpeinen ym. 2015). Olisi hyvin tärkeää, että alakouluikäiset lapset liikkuisivat mahdollisimman paljon ja monipuolisesti välitunneilla. Aktiivisuus välitunneilla voisi lisätä lasten liikunnan määrää huomattavasti.

Tutkimukseni osoitti, että kavereilla oli positiivinen vaikutus välituntiliikuntaan kaikkien kolmen sukupolven aikana. Kavereiden merkitys korostuu lapsuudessa, sillä lasten fyysisen aktiivisuuden määrään välitunnilla vaikuttavat pitkälti juuri vuorovaikutussuhteet, joiden vaikutuksen piirissä lapsi kasvaa (Rönty & Rönty 2012). Tutkimuksessani nousi esille kaikkien kolmen sukupolven aikana myös omaehtoisen liikunnan positiivinen vaikutus välituntiliikuntaan. Kasvatus lähtee kotoa, joten myös vanhempien suhtautuminen liikuntaan voi heijastua lapseen, joko negatiivisesti tai positiivisesti. Olisikin tärkeää, että jo kotona kannustettaisiin liikunnan pariin, sillä lapsen oman sisäisen kiinnostuksen ohella omaehtoiseen liikkumiseen vaikuttavat myös ulkopuoliset tekijät, joita lapsi saa niistä kehitys- ja oppimisympäristöistä, joissa hän kasvaa (Rönty & Rönty 2012). Lisäksi kaikki kolme sukupolvea mainitsivat opettajan esimerkin välituntiliikuntaan innostavana tekijänä. Kouluissa opettajat voivatkin esimerkiksi kannustaa lapsia liikkunnan pariin sekä samalla avustaa heitä tarvittaessa sääntöjen ja yhteisten toimintatapojen luomisessa (Asanti 2013).

Yhteiskunnan muutokset sekä teknologian kehittyminen voivat tulevaisuudessa vaikuttaa omalta osaltaan lasten liikunnallisuuteen, sillä internet ja erilaiset pelikonsolit lisäävät lasten ruutu-aikaa ja vähentävät liikkumista (Rantala 2014, 23). Ennen teknologian kehittymistä liikunnallisuus on ollut suuremmissa osassa ihmisten ja lasten arkea. Lähes joka paikkaan liikuttiin jalan ja talvisin suksilla. Hyötyliikuntaa tuli matkoista sekä fyysisistä kodin töistä, kun ei ollut koneita tekemässä työtä ihmisen puolesta. Koulumatkatkin kuljettiin jalkaisin vuodenaikasta tai koulumatkasta riippumatta. Nykyään vuoden ajalla ja koulumatkan pituudella on vaikutusta lasten koulumatkan kulkemiseen. Lyhyet matkat kuljetaan aktiivisemmin, kun taas matkan pidentyessä koulumatkojen liikkujat vähenevät. Talvisin koulumatkan liikkujia on

vähemmän verrattuna kevääseen ja syksyyn. (Kallio ym. 2016; Turpeinen ym. 2015.) Teknologian myötä liiallinen ruutu-aika ja istuminen sekä sen takia vähäisemmäksi jäävä liikunta aiheuttavat nykyaikana aiheita huoleen lasten ja aikuistenkin kohdalla esimerkiksi ylipainon osalta (Kokko & Hämylä ym. 2015). Arki on muuttunut yhteiskunnassa fyysisesti passiivisempaan suuntaan, kohti istuvampaa elämäntapaa (Rantalan 2014, 23). Istuvaan elämäntapaan tulisi jatkossa puuttua, jotta liikunnallisuus säilyisi kaikkien lasten arjessa mukana. Välituntiliikunta on yksi keino panostaa lasten arjen liikuntaan ja siksi välituntiympäristön tulisi olla mielekäs ja tilava, jossa on tilaa liikunnalle ja mielikuvitukselle.

Nykyisin välitunneille on kehitelty erilaisia keinoja liikuttaa lapsia. On esimerkiksi perustettu Liikkuva koulu -hanke, jotta lasten koulupäivät olisivat aikaisempaa liikunnallisempia ja viihdyttäviä sekä samalla lasten fyysisen aktiivisuuden määrää saataisiin lisättyä. Liikkuvassa koulussa pidetään tärkeänä oppimista, oppilaiden osallisuutta sekä sitä, että istutettiin vähemmän ja liikutettiin enemmän. Hankkeen myötä koulut voivat ostaa valmiita liikuntavälinepaketteja, jotta oppilailla olisi riittävästi välineitä ja virikkeitä liikkumisen tueksi. Lisäksi yhtenäiskouluissa yläkoulun oppilaista on koulutettu välituntiliikuttajia, jotka käyvät ohjaamassa välituntiliikuntaa alakoulun oppilaille. (Liikkuva koulu 2017.)

On mahtava huomata, että lasten liikuntaa halutaan lisätä ja hankkeita sen tueksi perustetaan. Pro gradu -tutkielmaa työstäessä ja keräämieni aineistojen tulkintojen pohjalta olen alkanut miettimään entistä enemmän, onko nykypäivänä tehdyt tuet lasten liikunnallisuuden lisäämiseksi kohdistettu hyvistä hankkeista huolimatta väärin paikkoihin? Onko yhteiskunnan suunta menossa aivan väärille urille? Itse olen aina ollut sitä mieltä, että yksinkertaisuus on kaunista ja aina ei tarvitse lähteä kaikkea uudistamaan, joskus vanhat toimivat konstit ovat hyviä. Tuntuu, että nykyään yhteiskunnassa kaikkea pitäisi olla koko ajan uudistamassa ja vanhoja käytäntöjä poistamassa uusien tieltä. Onko kuitenkin pakko aina aivan kaikkea uudistaa? Eikö joskus voisi katsoa tulevaisuuden sijaan taaksepäin ja ottaa sieltä hyvin toimineista käytänteistä mallia. Voihan vanhoja käytänteitä uudistaa siten, ettei niitä muuteta kokonaan, mutta muokataan vain nykyajan käytänteisiin sopiviksi. Tutkielmassani korostui koulun ympäristön tila ja luonnon tarjoamat virikkeet lukuisten liikuntavälineiden sijaan. Tämä sai pohtimaan, että voitaisiinko nykypäivänä ottaa mallia juuri näistä vuosikymmenistä ja panostaa luonnon tarjoamiin virikkeisiin.

Tutkielmani perusteella tulevaisuudessa olisi syytä panostaa koulujen pihoihin ja sijanteihin. Etenkin kaupungin alueella sijaitsevien koulujen pihoihin tulisi panostaa sijoittamalla niitä lähelle luontoa ja paikkoihin, joissa on tilaa (Ottelin 2015, 52). Koulun ympäristöt tarjoisivat parhaimmillaan asfalttien sijaan luonnon omia materiaaleja, kuten hiekka- ja nurmialueita. Koulun lähetyville olisi hyvä jättää myös hieman metsää, jonne lapset voisivat rakentaa majoja. Talvisin koulujen pihoilla tulisi olla lumikasoja, joissa lapset saisivat kaivaa majoja ja laskea liukumäkeä. (Sport 2017.) Liikuntavälineitä ei tarvitsisi olla yltäkylläisyyteen asti, vaan sopivasti, jotta pelit saataisiin aikaiseksi. Annettaisiin enemmän tilaa lasten mielikuvitukselle ja sen kautta syntyville aktiviteeteille.

Näiden lisäksi tulevaisuudessa tulisi harkita tarkkaan koulujen kokoa. Suunta on menossa suuriin koulukeskuksiin, joihin kuljetetaan lapsia ympäri kaupunkia ja kyliä. Tulisiko sittenkin satsata pienempiin kouluihin, joissa olisi tilaa hyvälle pihalle? Toivottavasti yhteiskunnassa huomattaisiin kyläkoulujen hienous ja kyläkoulut otettaisiin jälleen tulevaisuudessa käyttöön. Olisi oppilaiden kannalta helpompaa, että opettajat siirtyisivät isomman oppilasmassan luo, kuin että oppilaita joudutaan kuljettamaan pitkiä matkoja opettajien ja koulujen luo. Tämän avulla koulukyytien määrää saataisiin vähennettyä ja koulumatkojen liikkuminen mahdollistuisi useammalle lapselle. Lisäksi maalla sijaitsevat kyläkoulut tarjoaisivat tilavan ympäristön välituntien viettämiselle.

## **9.1 Menetelmä ja luotettavuus**

Tässä tutkielmassa käytin aineistonkeruumenetelmänä vapaamuotoisen kertomuksen kirjoittamista annetusta aiheesta, menetelmä toimi paremmin kuin uskalsin odottaa. Lisäksi haastattelun ottaminen mukaan aineistokeruumenetelmäksi tuki kertomuksista saatuja tietoja hyvin. Kirjoitelmia lukiessani muutamista kirjoitelmasta nousi esille jokin tärkeä kohta, jonka tulkitsemisesta en ollut varma ja se jäi käytännössä tulkintani varaan. Myöhemmin suoritettuna keskustelunomaisen teemahaastattelun ansiosta pystyin tukikysymysten avulla tarkentamaan muutamia kirjoitelmista esille nousseita epäselvyyksiä ja karsimaan virhetulkintojen määrää (Hirsjärvi ym. 2007, 226–227). Haastattelu tuki siten tutkielmani luotettavuutta.

Tutkijana narratiivinen lähestymistapa oli minulle uusi ja se näkyi työni tekemisessä etenkin haastatteluita tehdessäni. En onnistunut hyödyntämään aineiston keruussa kerronnallista haastattelua haluamallani tavalla. Siihen vaikutti osaltaan vähäinen kokemukseni haastattelijana. Uskon, että seuraavaa narratiivisen lähestymistavan omaavaa tutkimusta tehdessäni osaisin hyödyntää kerronnallista haastattelua paremmin, sillä nyt tiedän mitä se vaatii. Perehtyisin enemmän kerronnalliseen haastatteluun menetelmänä sekä tekisin esimerkiksi yhden haastattelun harjoitusmielessä ennen varsinaisten haastatteluiden aloittamista.

Tutkimusprosessini alkuvaiheessa pyrin huomioimaan omia ennakkokäsityksiäni tutkielmani aiheesta. Eskolan ja Suorannan (2008, 17–18) mukaan tutkijan on tiedostettava tarkasti omat ennakkokäsityksensä ja lähtökohtansa, jotka voivat omalta osaltaan vaikuttaa aineiston hankkimiseen sekä johtopäätöksiä tekemiseen. Kirjoitelman kohdassa tämä vaikutti paljon ratkaisuuni teettää kirjoitelma pelkän otsikon avulla. Aluksi pohdin paljon, pitäisikö kirjoitelmassa olla tietyt valmiiksi laaditut väliotsikot, jotka varmistaisivat riittävän aineiston saamisen. Päädyin kuitenkin teettämään kirjoitelman pelkän otsikon avulla. Luotin siihen, että haastattelun avulla pystyn tarvittaessa saamaan haastateltavilta tarpeeksi aineistoa. Kirjoitelmia analysoidessani sain yllätyksekseni todeta, että vapaa kirjoittaminen tuotti tulosta ja kirjoitelmista nousi esille paljon asioita, jotka olivat tutkimuksen kannalta hyvin olennaisia. Kirjoitelman teettäminen vapaasti vain pienellä ohjeistuksella takasi riittävän aineiston ilman tutkijan eli minun johdattelua haluamiini vastauksiin. Tämä lisäsi tutkimukseni luotettavuutta ja vähensi omien ennakkokäsitysten vaikutusta saatuihin aineistoihin.

Parihaastatteluissa pyrin pitämään haastattelutilanteen hyvin vapaan kerronnantapaisena jutusteluna, jossa käynnistin keskustelun ja tuin sen etenemistä valmiiksi miettimieni kysymysten ja teemojen avulla. Pyrin olemaan tilanteessa enemmän sivuroolissa, jotten johdattelisi liikaa haastattelun kulkua haluamiini vastauksiin. Halusin jättää tilaa tutkittavieni omille mielipiteille ja nostaa esille heidän omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan (Heikkinen 2007).

Aineistojen analysoinnissa koin aineiston luokittelun hyvin työlääksi menetelmäksi tulkita vastauksia. Väliin turhauduin sen vaatimaan työmäärään ja osa luokittelun taulukoista jäi hieman vajaaksi sisällöltään. Jälkiviisaana pelkkä teemoittelu olisi voinut sopia luokittelua

paremmin aineistojen analysointimenetelmäksi. Teemoittelu olisi ollut yksinkertaisempi ja vähemmän työläämpi vaihtoehto. Useamman aineiston keruumuodon käyttäminen puolestaan lisäsi tutkielman tulosten luotettavuutta. Hirsjärvi ym. (2007, 178–180) mukaan laadullisen tutkielman tekemisessä luotettavuutta lisää juuri useamman menetelmän hyödyntäminen aineiston hankinnassa.

Kokosin aineiston analysoinnin ja tulkinnan tulokset narratiiviselle tutkimukselle ominaiseen tapaan eli tarinan muotoon. Mielestäni onnistuin tarinan avulla tuomaan aineistostani tekemät tulkintani selkeästi ja totuudenmukaisesti esille. Muodostamani tarinan luetuttaminen tutkittavillani lisäsi tulosten luotettavuutta ja karsi tekemäni virheelliset tulkinnat tarinasta (Hirsjärvi ym. 2007, 226–227). Kokonaisuudessaan olen kuitenkin tyytyväinen siihen, mitä tutkimus antoi. Samalla olen hyvin kiitollinen tutkimukseen osallistuvien henkilöiden antamasta panostuksesta tutkimusta kohtaan. Tutkimus tuotti arvokasta tietoa kolmen sukupolven välituntikokemuksista yhden maalaiskoulun osalta.

## **9.2 Jatkotutkimusaiheet**

Tutkielmani herätti paljon ajatuksia lasten liikunnasta. Mieleen tuli paljon ideoita siitä, kuinka lasten välituntiliikuntaa tulisi lähteä kehittämään. Pohdin myös sitä, kuinka lasten liikunnallisuutta voitaisiin lisätä arjessa muutenkin.

Tulevaisuudessa tästä tutkielmasta olisi hyvä jatkaa ja lähteä tutkimaan välituntiliikuntaa laajemmin, tehdä tutkimus laajemmalle kohderyhmälle. Välituntiliikuntaa voisi tutkia erilaisissa kouluissa, niin pienemmissä kyläkouluissa kuin suuremmissa kaupungin keskuudessa sijaitsevissa kouluissa. Välituntiliikunnan ohella lasten liikunnallisuutta voisi tutkia tarinoiden avulla myös kokonaisvaltaisemmin. Tutkimus voisi kohdistua esimerkiksi tutkimaan lasten liikunnallista aktiivisuutta vapaa-ajalla sekä vanhempien kanssa liikuttua aikaa ja sen vaikutuksia lapsiin. Näissä mainitsemisissa aiheissani olisi eri tutkijoille mahdollisuuksia lähestyä lasten liikuntaa. Vaikka välituntiliikuntaa ja lasten liikkumista onkin tutkittu vuosien saatossa paljon, niin silti siellä riittää työmaata ja eri näkökulmia tehdä tutkimusta.



## LÄHTEET

- Ahonen, J. & Sandström, M. 2011. Liikkuva ihminen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Alanen, L. 2009. Johdatus lapsuudentutkimukseen. Teoksessa L. Alanen & K. Karila (toim.) Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. Tampere: Vastapaino, 9–30.
- Anttila, A. H. 2016. Laman jakama kansakunta. Teoksessa M. Kaartinen, H. Salmi & M. Tuomi (toim.) Maamme. Itsenäisen Suomen kulttuurihistoria. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 437–454.
- Asanti, R. 2013. Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintaympäristöä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 620–636.
- Asanti, R. & Oittinen, A. 2006. Turun koulut liikkeelle -väliraportti. Liikunnasta hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluun. Turku: Opetuspalvelukeskus.
- Gallahue, D. L. & Ozmund, J. C. 2006. Understanding development of motor skills: Infants, Children Adolescents, Adults. 6. painos. New York: Graw-Hill Companies.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja C 13.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T. 2014. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health* 14:1114, 1–9.
- Hakkarainen, H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy, 73–102.
- Heikkinen, H. L. T. 2007. Narratiivinen tutkimus – Todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 142–158.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 2. korjattu ja täydennetty painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 2007. 13., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja esteet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36–40. Viitattu 30.9.2017. [www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi)
- Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2015. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 39–46. Viitattu 15.9.2017. [www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi)
- Hytönen, K. M. 2013. Monikasvoinen 1950-luku. Teoksessa K. M. Hytönen & K. Rantanen (toim.) Onnen aika? Valoja ja varjoja 1950-luvulla. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 7–14.
- Hytönen, K. M. 2013. Esiliinat, ohrapuuro ja käsityötunnit. Koulut jälleenrakennuskaudella. Teoksessa K. M. Hytönen & K. Rantanen (toim.) Onnen aika? Valoja ja varjoja 1950-luvulla. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 43–52.
- Hytönen, K. M. & Rantanen, K. 2013. Lasten ja nuorten vuosikymmen. Teoksessa K. M. Hytönen & K. Rantanen (toim.) Onnen aika? Valoja ja varjoja 1950-luvulla. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 15–18.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: Bookwell Oy.
- Jaakkola, T. 2013. Liikunta, kognitiivinen suoriutuminen ja koulumenestys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 259–273.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Esipuhe. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–16.
- Jantunen, T. & Haapaniemi, R. 2013. Iloa kouluun. Avaimia kouluviihtyvyyteen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jolanki, O. & Karhunen, S. 2011. Renki vai isäntä? Analyysiohjelmat laadullisessa tutkimuksessa – Haastattelun analyysi. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Tampere: Vastapaino, 395–410.

- Jyväskylän yliopisto. 2017. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU - tutkimus. Viitattu 15.3.2017. [www.jyu.fi](http://www.jyu.fi)
- Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–203.
- Kallio, J., Hakonen, H., Kämppi, K. & Tammelin, T. 2016. Koulupäivän aikainen liikunta. Koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 48–50. Viitattu 30.9.2017. [www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi)
- Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Pohdintoja ja toimenpidesuosituksia. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU - tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 91–97. Viitattu 15.9.2017. [www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi)
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 13–20. Viitattu 11.9.2017. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN\\_liituraportti\\_150317.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf)
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Tynjälä, J., Aira, T. & Kannas, L. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen trendiseuranta (LIITU) – alkumittaus. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU - tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 9–12. Viitattu 12.9.2017. [www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi)
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Kwog, Ng. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10–16. Viitattu 30.9.2017. [www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi)
- Kokkonen, J. 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri – juuret, nykyisyys ja muutossuunnat. Keuruu: Suomen Urheilumuseosäätiön tutkimuksia n:o 3.

- Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 204–235.
- Korkiakangas, P. 2013. Onnen aika lapsuuden. Muistelua ja nostalgiaa. Teoksessa K. M. Hytönen & K. Rantanen (toim.) Onnen aika? Valoja ja varjoja 1950-luvulla. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 19–29.
- Koskela, H. 2009. Pelkokierre. Pelon politiikka, turvamarkkinat ja kamppailu kaupunkitilasta. Helsinki: Gaudeamus.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 96–124.
- Lahti, J. 2016. Jumpan jalan jäljiltä akateemiseen maisterintutkintoon. Jyväskylän yliopiston liikunnanopettajakoulutus vuosina 1963–2013. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos 251.
- Laukka, P. & Kannisto, M. 2016. Kamppailu mediakulttuurista. Teoksessa K. M. Hytönen & K. Rantanen (toim.) Maamme. Itsenäisen Suomen kulttuurihistoria. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 371–394.
- Laukkanen, A. 2016. Physical Activity and Motor Competence in 4–8-Year-Old Children. Results of a Family-Based Cluster-Randomized Controlled Physical Activity Trail. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health 238.
- Launonen, L. & Pulkkinen, L. 2012. Koulu kasvuyhteisönä. Teoksessa L. Launonen & L. Pulkkinen (toim.) Koulu kasvuyhteisönä. Jyväskylä: PS- kustannus, 49.
- Lauritsalo, K. 2014. “Usually I like school PE, but...” School physical education described in Internet discussion forums. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health 207.
- Lee, Nick. 1998. Towards an Immature Sociology. *Sociological Review* 46:3, 458–482. (2001). *Childhood and Society. Growing up in an Age of Uncertainty*. Buckingham: Open University Press.
- Liikkuva koulu 2017. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Viitattu 13.3.2017. <http://www.liikkuvakoulu.fi/>
- LIKES. 2017. Liikkuva koulu-ohjelman seuranta ja tutkimus. Viitattu 13.3.2017. <http://www.likes.fi/tutkimus/liikkuva-koulu>

- LIKES. 2009. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Lasten ja nuorten elämäntavan tutkimusyksikkö LINET. Kartoitus koulupäivän liikunnallistamiseksi tehdyistä hankkeista. Viitattu 19.9.2017. [www.likes.fi](http://www.likes.fi)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Vanhempainnetti. Lasten kasvu ja kehitys. Viitattu 14.7.2017. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>
- Mäkikalli, M. 2016. Kaunis koti. Teoksessa: K. M. Hytönen & K. Rantanen (toim.) Maamme. Itsenäisen Suomen kulttuurihistoria. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 243–266.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.
- Nurmi, J. E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Nuori Suomi ry & lasten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7–18-vuotiaille. Viitattu 15.12.2017. [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksia/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuosituksia](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksia/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksia)
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 236–258.
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 16.12.2017.
- Ottelin, A. 2015. Happohirviöistä maagereihin. Välituntitoiminnasta virtaa luokkahuonetyökentelyyn? Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos 225.
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2015. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2015:2, 63–72. Viitattu 15.9.2017. [www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi)
- Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko, S. 2016. Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2016:4, 41–45. Viitattu 30.9.2017. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN\\_liituraportti\\_150317.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf)
- Rajala, K., Haapala, H., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Koulupäivän aikainen liikunta. Välituntiliikunta. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja

- nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 46–47. Viitattu 30.9.2017.  
[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN\\_liituraportti\\_150317.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf)
- Rantala, M. 2014. Sata vuotta toistoa. Liikunnan asemointi ja argumentointi suomalaisessa liikuntapolitiikassa vuosina 1909–2013. LIKES -tutkimuskeskus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 287.
- Ruusuvuori, J, Nikander, P & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9–34.
- Rönty, L. I. & Rönty, S. 2012. Perusopetus – arvoista käytäntöihin. Teoksessa S. Oja (toim.) Kaikille kelpo koulu. Kolmiportaisen tuen toteuttaminen ja kehittäminen. 2012. Jyväskylä: PS-kustannus, 63–76.
- Saarelainen, J. 2016. Puhuuko Suomi suomea? Teoksessa K. M. Hytönen & K. Rantanen (toim.) Maamme. Itsenäisen Suomen kulttuurihistoria. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 415–436.
- Sipilä, J. 2011. Hyvinvointivaltio sosiaalisena investointina. Älä anna köyhälle kalaa vaan koulutus! Yhteiskuntapolitiikka 76:4, 359–372.
- Sport. 2017. Liikuntavälineet ja olosuhteet. Viitattu 6.2.2017. [www.sport.fi](http://www.sport.fi)
- Stodden, D.F., Goodway, J.D., Langendofer, S.J., Robertton, M.A., Rudisill, M.E., Garcia, C. & Garcia, L-E. 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: an emergent relationship. *Quest* 60, 290–306.
- Strandell, H. 2012. Lapset iltapäivätoiminnassa. Koululaisten valvottu vapaa-aika. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Suomi, K. 2008. Uutta osallistuvaa liikuntasuunnittelua. Teoksessa M. Fogelhom (toim.) Liikettä koulupihoille. Tampere: UKK-instituutin julkaisu.
- Suomi, K., Mehtälä, A. & Kokko, S. 2016. Liikuntapaikat- ja tilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 23–26. Viitattu 30.9.2017. [www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi)
- Suomi, K., Hämylä, R. & Kokko, S. 2015. Liikuntapaikat- ja tilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-

- tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 21–26. Viitattu 15.9.2017. [www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi)
- Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. 2013. Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 462–481.
- Sääkslahti, A., Hakamäki, J., Holopainen, E., Laakso, T., Lemmetty, H., Luukkonen, S., Paukku, S. & Puttonen, J. 2012. Kirja liikunnasta 3–4. Helsinki: Sanoma Pro.
- Syrjälä, L. 2001. Tarinat ja elämäkerrat tutkimuksessa. Teoksessa J. Aaltola, & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-kustannus, 203–217.
- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuosituksat terveyden edistämässä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 62–73.
- Terve koululainen. 2017. Liikkeellä ilman kolhuja. Viitattu 8.2.2017. [www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)
- Telama, R. 2013. Saatesanat. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 10–11.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turpeinen, S., Kallio, J., Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. 2015. Koulu ja koululiikunta. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 57–64. Viitattu 15.9.2017. [www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi)
- UNISEF. 2017. Lapsen oikeuksien sopimus. Viitattu 15.3.2017. <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/>
- Vallerand, R. J. 2001. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa G. Roberts (toim.) Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–319.
- Valtion liikuntaneuvosto. 2015. Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 5–8. Viitattu 10.9.2017. [www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi)

- World Health Organization. 2017. World Health Organization. Health Topics: Physical Activity. Viitattu 20.9.2017. [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/).
- Zask, A., van Beurden, E., Barnett, L., Brooks, L. O. & Dietrich, U. C. 2001. Active School Playgrounds – Myth or Reality? Results of the “Move It Groove It” Project. *Preventive Medicine*, 33, 402–408. Viitattu 25.9.2017. [www.researchgate.net/publication](http://www.researchgate.net/publication)



## LIITTEET

### LIITE 1

#### INFO TUTKIELMAN TEOSTA TUTKITTAVILLE HENKILÖILLE

Hei!

29.6.2017

Teen liikuntatieteen maisterin pro gradu- tutkielmaani. Työni aiheena ovat sukupolvien väliset kokemukset välitunti liikunnasta. Tutkielmani tarkoitus on selvittää sukupolvien kokemuksia välitunti liikunnasta. Samalla tarkoitukseni on löytää syitä välitunnilla liikkumiseen sekä liikumattomuuteen. Tutkielman tavoitteenani puolestaan on löytää keinoja, jotka innostaisivat lapsia liikkumaan välitunneilla ja joita pystyisi hyödyntämään tulevaisuuden välitunneilla. Tämän ohella tavoitteenani on löytää myös mahdollisia esteitä, jotka vähentävät liikkumista tai intoa liikkumiseen välitunneilla.

Tutkimustani varten tarvitsen aineistoa, jonka kerään teiltä läheisiltä sukulaisiltani. Teetän teille aineen, jossa saatte kertoa omin sanoin kokemuksianne kansakoulun tai alakoulun välitunneista. Tämän lisäksi tulen juttelemaan teidän kanssanne samasta aiheesta kasvotusten saadakseni riittävästi aineistoa tutkielmaani varten ja varmistaakseni, että saatte kaiken haluanne tiedon kerrottua.

Kiitos, kun autat minua tutkielmani teossa!:)

Terkuin: *Anni*

## LIITE 2

### OHJEISTUS AINEEN KIRJOITTAMISEEN

Ohjeistus aineen kirjoittamiseen:

Kirjoita tälle paperille **kertomus omista kokemuksistasi välitunneista, kun olit kansakoulussa tai alakoulussa (n.7-12-vuotias)**. Voit halutessasi kuvitella, että olet jälleen koulun penkillä ja opettaja pyytää sinua kirjoittamaan aineen tästä aiheesta. Tällä kertaa ei kuitenkaan tarvitse miettiä oikein kirjoittamista, vaan tärkeintä olisi, että antaisit omien kokemuksiesi tulla vapaasti paperille sellaisena kuin ne olet itse kokenut. Toiveena olisi, että tekstiä tulisi vähintään yhden sivun verran, maksimi rajaa kertomuksen pituudelle ei ole.

LIITE 3

AINEEN KIRJOITTAMINEN

**Millaisia olivat välitunnit ollessasi kansakoulussa/peruskoulun ala-asteella?**

## LIITE 4

### TUKIKYSYMYKSET JA TEEMAT HAASTATELTAVAN KERRONNAN TUEKSI

Kysymykset ja teemat:

#### Kokemukset välitunneista

##### Välituntiaktiivisuus ja aktiviteetit

→Olivatko välitunnit aktiivisia? Millaisia aktiviteetteja siellä leikittiin?

→Oliko teillä liikuntavarusteita käytössä välitunneilla? Jos oli, niin millaisia?

##### Välituntien vietto

→ Mitkä muut tekijät ovat mahdollisesti vaikuttaneet sinun tapasi viettää välitunnit? (Opettaja, koulun ympäristö, oma liikunnallisuus, perhe, kaverit jne.)

→Kenen kanssa vietit yleensä välituntisi?

##### Koulun ympäristö