

YLÄKOULUN LIKUNTATUNTIEN MERKITYS AIKUISIÄN LIKUNTA-AKTIIVISUUTEEN

Emma Levijärvi & Nico Ilkanheimo

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma Liikunta-
tieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

Levijärvi, E. & Ilkanheimo, N. 2017. Yläkoulun liikuntatuntien merkitys aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 69 sivua, 1 liite.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää laadullisin tutkimusmenetelmin millainen merkitys yläkoulun liikuntatunneilla on aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Tavoitteena oli löytää tutkimuksen avulla mahdollisia keinoja liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi aikuisuudessa.

Tutkimusaineisto hankittiin teemahaastatteluiden avulla marras-joulukuussa 2016. Haastatteluihin osallistui kahdeksan 20–28 vuotiasta aikuista, joista neljä oli naisia ja neljä miehiä. Aineistolähtöisessä analyysissä käytettiin laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysejä.

Tulokset osoittavat, että yläkoulun liikunnan opetuksella voidaan jossain määrin vaikuttaa aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen positiivisesti, kuin myös negatiivisesti. Tärkeimpiä asioita koulu liikunnassa elinikäisen liikunta-aktiivisuuden kannalta ovat liikunnanopettajan asenne oppilaitaan kohtaan, yksilöllisyyden korostaminen tunneilla sekä sosiaalisesti avoin liikuntaryhmä. Yhteenvetona voidaan todeta, että opettajien tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat keskeisiä taitoja liikunnanopettajalle. Näitä taitoja on tärkeä oppia jo liikunnanopettajakoulutuksen aikana. Tunne- ja vuorovaikutustaidot auttavat opettajaa keskittymään oppilaisiinsa yksilöinä.

Jatkossa tarvitaan tutkimusta siitä, kuinka yksilöllisellä opetuksella voidaan tukea oppilaiden motivaatiota ja koettua mielekkyyttä liikuntatunneilla.

Asiasanat: koululiikunta, fyysinen aktiivisuus, liikunnanopetus, yläkoulu, aikuisiän liikunta-aktiivisuus

ABSTRACT

Levijärvi, E. & Ilkanheimo, N. 2017. The relationship between physical education in high school and physical activity in adulthood. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Physical education pedagogy, Master's thesis, 69 pages, 1 appendix.

The purpose of the study was to find out by using qualitative methods what kind of meaning physical education classes in high school had in physical activity in adulthood. The goal of the study was to find possible means to improve physical activity in adulthood.

The material for the study was obtained by theme interviews in November-December 2016. Total of eight persons ages between 20–28 were interviewed for the study. Four women and four men. The content-based analysis was done by using information analysis of qualitative study.

Results indicate that physical education classes in high school can somewhat affect the physical activity in adulthood in positive and negative ways. The most important aspects concerning life-long physical activity are the attitude of the teacher towards the students, highlighting the importance of the individuality and socially open group in physical education classes. In summary it can be concluded that the skills in feelings and communication are fundamental skills for physical education teachers. These skills are important to learn already when one is studying to become physical education teacher. These skills will help teachers to focus on students as individuals.

In the future there is need for follow up study how teaching individuals can support student motivation and self-perceived meaningfulness in physical education classes.

Keywords: Physical education, physical activity, teaching, high school, physical activity in adulthood

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO	1
2	FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET	3
2.1	Aikuiset	3
2.2	Lapset ja nuoret	4
3	LIIKKUVISTA NUORISTA LIIKKUVIA AIKUISIA	6
4	AIKUISTEN LIIKUNTA	8
4.1	Aikuisten liikuntamotivaatio ja esteet	8
4.2	Aikuisten liikkumisen muodot	8
5	OPPIMISTA TUKEVAN LIIKUNTAYMPÄRISTÖN LUOMINEN.....	12
5.1	Itsemääräämisteoria ja koettu autonomia	12
5.2	Koettu pätevyys.....	13
5.3	Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	14
5.4	Eriyttäminen	15
5.5	Palautteenanto	16
6	FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN YHTEYDESSÄ OLEVAT TEKIJÄT	18
6.1	Biologiset ja psykologiset tekijät	18
6.2	Käyttäytymisen ja sosiaalisen ympäristön merkitys	19
7	KOULUN ROOLI FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄJÄNÄ.....	21
7.1	Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet	22
7.2	Välitunti- ja koulumatkaliikunta	24
7.3	Liikunnanopettajan toiminta	25
7.4	Liikkuva koulu ja muut liikuntaa edistävät hankkeet.....	26
8	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	30
9	TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	32
9.1	Teemahaastattelu aineiston keruumenetelmänä	33
9.2	Aineiston hankinta ja tutkimukseen osallistuneet	34
9.3	Aineiston analysointi.....	36
10	TULOKSET	39

10.1 Liikunnanopettajan toiminnalla ja persoonalla merkitystä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen	39
10.2 Liikuntaryhmän yhteisöllisyys tukee oppilaan liikuntamotivaatiota	40
10.3 Liikuntatuntien sisällöllä vaikutusta aikuisiällä harrastettaviin lajeihin	42
10.4 Liikuntaympäristöllä ja liikuntavälineillä ei vaikutusta aikuisiän liikuntamotivaatioon 44	
10.5 Johtopäätökset keskeisimmistä tuloksista	45
11 POHDINTA	47
11.1 Ajatuksia liikunnanopetuksen mahdollisuuksista	47
11.2 Tutkimuksen eettisyys	53
11.3 Tutkimuksen luotettavuus	55
11.4 Jatkotutkimus	57
LÄHTEET	60
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikunta ja terveys ovat olleet mediassa esillä lähivuosina entistä enemmän. Puheenaiheena on olleet niin lasten kuin aikuistenkin liikuntasuositukset, kuin myös elinikäinen liikuntamotivaatio. Liikunnan aloittamiseen annetaan jatkuvasti vinkkejä ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi neuvoja. Pohja terveellisille elämäntavoille ja liikunnalle muodostetaan kuitenkin jo lapsuuden ja nuoruuden aikana (Telama 2013). Mitä mahdollisuuksia koululiikunnalla on liikunnallisen elämäntavan tukemisessa sekä fyysisen aktiivisuuden jatkuvuuden ylläpitämisessä nuoruudesta aikuisuuteen? Minkälaisilla käytännön keinoilla liikunnanopettaja pystyy koululiikuntatunneilla vahvistamaan oppilaiden motivaatiota liikkumiseen? Tutkimusaiheemme liittyy edellä mainittuihin kysymyksiin ja tarkastelemme sitä, millaisia mahdollisuuksia koululiikunnalla on liikunnallisen elämäntavan tukemisessa ja fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisessä nuoruudesta aikuisuuteen.

Aikuisiässä liikkumisella voidaan vaikuttaa terveyteen, ehkäistä monia sairauksia ja lisätä hyvinvointia. Vuosina 2009–2010 tehdyssä liikuntatutkimuksessa havaittiin 19–65 vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden lisääntyneet aikaisempaan nähden, jonka mukaan 55 % väestöstä liikkuu neljä kertaa viikossa (Suomen kuntoliikuntaliitto 2010, 6). Tähän verrattuna nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyvät vain joka neljänneksellä nuorista. Vähäisen liikunnallisen aktiivisuuden toiminta, kuten television katselu, ylittää suositellun rajan kolmella neljäsosasta lapsilla sekä nuorilla. Suositeltu päivittäinen ruutu-aika on kaksi tuntia ja päivittäistä ruutu-aikaa kertyy 5–9 tuntia 7–14 vuotiaille ruutuajan lisääntyessä iän myötä. Ruutu-aika ja fyysinen aktiivisuus kilpailevat keskenään lasten ja nuorten vapaa-ajasta. Tavoitteena olisi lisätä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrää ja ohjata ihmiset pois viihdemedian äärestä. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi ja edistämiseksi tulisi tehdä useiden alojen yhteistyötä tietoisuuden lisäämiseksi fyysisen aktiivisuuden merkityksestä hyvinvointiin. (Gråsten ym. 2014.)

Monien lapsuuteen ja nuoruuteen kuuluu paljon liikuntaa harrastamisen ja koululiikunnan muodossa, leikkimistä unohtamatta. Osa lapsista ja nuorista harrastaa seuroissa, kun osa taas liikkuu ystäviensä kanssa omatoimisesti. Liikuntaharrastuksen kautta saadaan usein ystäviä ja samalla edistetään terveyttä. Lapsuuden vaihtuessa nuoruudeksi ja siitä edelleen kohti aikuisuutta liikunta-aktiivisuuden määrä yleensä laskee. Suurin fyysisen aktiivisuuden väheneminen tapahtuu ikävuosien 12–18 välillä (Telama & Yang 2000, Valtion liikuntaneuvosto 2016, 78). Osa

ihmisistä lisää liikunta-aktiivisuuttaan aikuisina pääasiallisesti terveydellisistä tai ulkonäöllisistä syistä johtuen. Niille nuorille, jotka eivät vapaa-ajallaan harrasta liikuntaa esim. urheiluseurassa on koululiikunnalla merkittävä rooli fyysisen aktiivisuuden lisääjänä. Liikkumisen ylläpitäminen on erityisen tärkeää murrosiän jälkeen, sillä liikkuvista nuorista kasvaa suuremmalla todennäköisyydellä liikkuvia aikuisia (Telama 2013).

2 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET

2.1 Aikuiset

Sopiva määrä liikuntaa edistää terveyttä ja toimintakykyä. Teollistuneissa maissa liikunnan puute on yleisin terveyttä sekä toimintakykyä huonontava tekijä, johon yksilö voi itse vaikuttaa. Liikuntasuosituksset, kuten liikuntapiirakka on laadittu terveyden edistämisen näkökulmasta ja niillä kuvataan fyysisen aktiivisuuden minimimäärää (kuva 1). Suosituksia noudattamalla voidaan ehkäistä liikkumattomuudesta johtuvia haittoja. (Tammelin 2013.)



KUVA 1.1. Ukk-instituutin laatima liikuntapiirakka 18–65 vuotiaalle. Piirakka havainnollistaa, kuinka ja miten aikuisen tulisi viikoittain liikkua (UKK-Instituutti 2009).

Suosituksia saa monelta eri liikunta-aktiivisuuteen perehtyneeltä taholta mutta kaikki ovat kuitenkin yksimielisiä siitä, että fyysisten aktiviteettien tulisi olla mielekkäitä ja sisältää hyötyliikuntaa vapaa-ajalla. Fyysinen aktiivisuus toimii positiivisena voimavarana arjessa parantaen muun muassa mahdollisuuksia kriisitilanteista selviämiseen. Fyysisen aktiivisuuden seurauksena psyykkiset ja fyysiset voimavarat kasvavat antaen tukea arjen muuttuvissa tilanteissa. Sairaudesta tai vammasta paraneminen ja palautuminen tehostuvat ja henkisten vastoinkäymisten selättäminen helpottuu (Hassmén, Koivula & Uutela 2000).

Terveyden kannalta merkittävää on kaikki fyysinen aktiivisuus, joka toistuu useimpana viikonpäivänä. Aikuisilla liikunnan tulisi olla vähintään kohtalaisesti kuormittavaa ja vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kestävä. Kymmenen minuutin jaksoissa suoritettu liikunta tulisi tehdä kolme kertaa päivässä. Terveysliikuntaa voi olla liikunnan harrastaminen vapaa-aikana, työhön sisältyvä fyysinen aktiivisuus tai liikkuminen työ- ja asiointimatkoilla.

Työikäisistä noin puolet liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. 25–64-vuotiaat istuvat keskimäärin yli seitsemän tuntia päivässä, mikä on uusimpien tutkimusten mukaan terveydelle haitallista. Eniten kulttuuri- ja terveystieteiden raportin mukaan istuvat nuoret miehet. Nuorten miesten kestävyys- ja lihaskunto ovat merkittävästi heikentyneet viimeisten kolmenkymmenen vuoden aikana. Heikentyminen on tasoittunut ja osin pysähtynytkin viime vuosina, joskin edelleen huononkunton osuus on kasvanut. (Husu ym. 2011).

2.2 Lapset ja nuoret

Suomalaisten liikuntasuosituksen mukaan kouluikäisten tulee liikkua 1–2 tuntia päivässä ylläpitääkseen tervettä kasvua ja kehitystään (OPM 2013). Suositusmäärästä noin puolet tulisi olla reipasta liikuntaa, jossa hikoilee ja hengästyy (UKK-instituutti 2009). Liikunnan tulee olla monipuolista ja yksilön ikään soveltuvaa. Pitkiä noin yli kahden tunnin istumisen jaksoja tulee pyrkiä välttämään ja viihdemedian ääressä vietetty aika ei saisi päivässä ylittää kahta tuntia (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013).

Nuorten terveystapatutkimuksesta (2009) saatujen vastauksien perusteella 12-vuotiaista pojista liikkui noin 60 % suomalaisten liikuntasuosituksen mukaisesti, kun taas 18-vuotiaista pojista riittävän liikunta-aktiivisuuden kriteerit täyttivät vain 25 % vastaajista. Tyttöillä liikunta-aktiivisuuden lasku ei ollut yhtä jyrkkä kuin pojilla, mutta tytöt liikkuvat yleisesti ottaen vähemmän kuin pojat. 12-vuotiaista tytöistä liikkui vuonna 2009 noin 50 %. 18-vuoden iässä prosenttiosuus laski tyttöillä samaan kuin pojilla. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011.)

Vuonna 2015 valmistuneen suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tutkivan Liitu-tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että suomalaisista 11–16 -vuotiaista noin 20 % liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti. Noin 30 % lapsista ja nuorista liikkuu 5–6 päivänä viikossa ja vähän tai ei lainkaan liikkuvia on tutkimuksen mukaan noin 20 %. Tämänkin tutkimuksen mu-

kaan pojat yltävät useimmin suosituksiin kuin tytöt. (Kokko & Häymylä 2015.) Liikunta-aktiivisuuden jatkuminen nuoruudesta aikuisuuteen olisi suositeltavaa, jotta liikuntaan ei tarvitsisi totutella uudestaan aikuisena. Lapsena leikkien ja ystävien luokse kulkemisen yhteydessä tulee huomaamatta liikuttua suuriakin määriä, mikä ei aina välity tutkimuksiin ja tilastoihin. Tutkimuksissa aktiivisuutta mitataan usein lapsen omien kokemusten ja muistojen mukaan. Tällöin osa aktiivisuudesta voi jäädä huomioimatta, mikäli lapsi ei miellä sitä liikunnaksi. Esimerkkinä voimme miettiä rannalle kulkemista ystävien kanssa tai siellä toteutettuja leikkejä ja uintia. Tähän nähden aikuisuutta kohti siirryttäessä liikunnan määrän lasku voi joillakin olla hyvin suurta. Tätä edistää vielä useimmiten moottoriajoneuvolla suoritettu siirtymä paikkojen välillä.

3 LIIKKUVISTA NUORISTA LIIKKUVIA AIKUISIA

Liikunnan harrastaminen vähenee usein vanhetessa. Aktiivisella liikunnan harrastamisella nuoruudessa voidaan kuitenkin vaikuttaa aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaharrastuksen pysyvyyteen. Lapsuusaikana on mahdollista vaikuttaa positiivisten asenteiden muotoutumiseen liikuntaa kohtaan ja lapsuuden liikunta-aktiivisuuden kautta voidaan kehittää aikuisena liikunnassa tarvittavia taitoja. Lapsuusajan liikunta-aktiivisuuden uskotaan myös vaikuttavan aikuisiässä tapahtuvan liikunnan määrään. (Humbert, Mirwald & Thompson 2003; Leino, Telama, Viikari ja Yang 1999.) Nuorena opitut liikuntataidot mahdollistavat uusien lajien omaksumista ja lisäävät todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa myös vanhemmalla iällä. Lapsuusiällä omaksumtu liikuntamyönteisyys on myös erittäin tärkeää elinikäisen liikunta-aktiivisuuden kannalta. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntija ryhmä 2008.)

Erityisesti ikävuosien 9–18 välillä ollut korkea liikunta-aktiivisuus näyttäisi korreloivan korkeaan aktiivisuuteen myös aikuisena (Raitakari ym. 2005). Liikunta-aktiivisuutta ja aktiviteettien jatkuvuutta tarkasteltaessa näyttäisi, että varsinkin nuorilla naisilla vapaa-ajalla suoritettut aktiviteetit jatkuvat myös aikuisuuteen. Miehillä nuoruudessa harrastetut aktiviteetit eivät vaikuttaneet samoissa määrin vapaa-ajan aktiivisuuteen aikuisena kuin naisilla, mutta yhteys vapaa-ajan aktiviteettien ja liikunnan harrastamisen väliltä löytyi. (Scott & Willits 1989.) Koulun ja vanhempien olisi siis erityisen tärkeää kannustaa lapset ja nuoret harrastamaan liikuntaa myös vapaa-ajallaan.

Lapsuuden ja nuoruuden ajan aktiivisuutta tutkittaessa tulee jatkuvasti esiin yhdeksän tekijää, joita pidetään merkittävänä pysyvän liikunta-aktiivisuuden synnyssä. Nämä tekijät ovat koettu fyysinen pätevyys, aikomus liikkua, esteet fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseksi, vanhempien tuki, suora apu vanhemmilta, läheisten tuki, liikuntapaikkojen käytettävyys, mahdollisuudet aktiivisuuteen ja ulkona käytetty aika. (Prochaska, Sallis & Taylor 2000.) Nämä muuttujat liittyvät sosiaaliseen tukeen, kokemuksiin omasta itsestä ja mahdollisuuksiin suorittaa fyysistä aktiivisuutta. Muita yleisesti tutkittuja aiheita lasten liikunta-aktiivisuuteen liittyen ovat muun muassa organisoituun liikuntaan osallistuminen, vanhempien sosioekonominen asema, asuinpaikka ja sosiaaliset suhteet. Liikunta-aktiivisuutta tutkittaessa tulisi muistaa, että se koostuu monesta tekijästä ja niiden vaikutuksista toisiinsa. Jotta merkittäviä muutoksia saataisiin aikaan, tulisi tutkia kaikkien muuttujien vaikutusta toisiinsa. (Prochaska ym. 2000).

Useat suomalaiset pitkittäistutkimukset osoittavat, että urheiluseuratoimintaan osallistuvat lapset ja nuoret todennäköisemmin harrastavat liikuntaa myös vanhemmalla iällä. Lajiharrastuksen pysyvyyttä on hankala tarkastella, sillä useimpien liikuntamuotojen harrastaminen on aikuisena vähäisempää. Aktiivisista harrastuksista parhaiten nuoruudesta aikuisuuteen säilyvät juoksu sekä lenkkeily. Nuoruuden kilpailuharrastus näyttäisi myös lisäävän jonkin verran liikuntaharrastuneisuutta aikuisiällä. (Laakso 2006.) Vikmanin 1970-luvulla aloitetussa tutkimuksessa pyrittiin selvittämään koululaisten liikunta-aktiivisuutta vuonna 1976 ja 25 vuotta myöhemmin. Tutkimuksen tarkoituksena oli pyrkiä selvittämään, ennustaako kouluiän liikunta-aktiivisuus aikuisiän liikunta-aktiivisuutta ja mitkä liikunnan harrastamiseen liittyvät asiat ovat yhteydessä liikunta-aktiivisuudessa tapahtuviin muutoksiin nuoruudesta aikuisuuteen. Tutkimuksessa saatujen tuloksien mukaan liikunnan harrastamisen määrä väheni 46 %:lla ja lisääntyi noin 14 %:lla tutkimushenkilöistä. Liikunnan harrastamisen määrä pysyi samana noin puolella niistä henkilöistä, jotka ilmoittivat kouluaikana harrastavansa liikuntaa jonkin verran tai usein. Liikunnan harrastamisen useus lisääntyi eniten sillä vastaajajoukolla, jotka harrastivat jonkin verran liikuntaa kouluikäisenä. (Vikman 2005.) Koulun mahdollisuudella lisätä nuorten fyysistä aktiivisuutta voisi siis olla merkitystä aikuisiän liikuntaan myös 2010-luvulla.

4 AIKUISTEN LIIKUNTA

4.1 Aikuisten liikuntamotivaatio ja esteet

Aikuiset harrastavat liikuntaa monen eri motivaatiotekijän kautta. Esimerkiksi terveydelliset syyt, painonhallinta, ulkonäön paraneminen, ystävien tapaaminen, virkistykseen, elämysten sekä hauskuuden kokemukset motivoivat suomalaisia aikuisia liikkumaan. Liikuntaharrastuksen esteitä taas voivat olla joko yksilöllisiä, ympäristöön liittyviä esteitä tai fyysisiä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 66-67). Esimerkiksi urheilupaikan puuttuminen voi olla esteenä vapaa-ajan liikunnalle. Aikuiset voivat myös kokea, että taitonsa eivät riitä liikunnan harrastamiseen. Myös jaksamattomuuden kokeminen vähentää motivaatiota lähteä liikkumaan, kun vaihtoehtona on esimerkiksi television katsominen (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007. 67).

Elina Korhokankaan väitöskirjassa, Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät (2010) tutkittiin liikunnan harrastamista ja sen merkitystä sekä liikkumista motivoivia ja rajoittavia tekijöitä. Tuloksista ilmeni, että ne tutkimushenkilöt, jotka olivat harrastaneet liikuntaa aktiivisesti nuoruudessaan, kokivat liikunnan erittäin merkitykselliseksi omassa elämässään edelleen. Liikunnan harrastamisen syyt olivat kuitenkin muuttuneet iän myötä. Liikunta koettiin aikuisten keskuudessa voimavarana, mikä ylläpiti aktiivisuutta ja vähensi koettuja liikkumisen rajoitteita. Tottumusta liikuntaan vahvistu myös se, että koehenkilö halusi pystyä harrastamaan liikuntaa mahdollisimman pitkään. Koehenkilöt toivat ilmi, että aikaisemmin liikunnan harrastamisessa oli motivoinut enemmän ulkonäön parantuminen, kun taas vanhemmalla iällä liikunnan merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille oli tärkein motivaation syy. Eläkeikäiset taas mainitsivat, että eläkkeellä on enemmän aikaa liikkumiselle kuin työelämässä. Liikunnan tuottama mielihyvä ja ilo motivoi yhtä lailla kaikissa tutkituissa ryhmissä. Liikunnan sosiaalisuudella ja toisten kanssaliikkujien tuella oli kaikille suuri merkitys liikkumisen kannustajana.

4.2 Aikuisten liikkumisen muodot

Aikuisten vapaa-ajan liikunta on yleistynyt mutta taas työmatkaliikunta sekä työkuvaan sisältyvä fyysisen aktiivisuus ovat vähentyneet kolmen viime vuosikymmenen kuluessa. Työikäisten naisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus on yleistynyt enemmän kuin miesten. Miehien lii-

kuntaharrastuneisuus ei ole lisääntynyt viime vuosikymmenen aikana. Miesten työmatkaliikunta väheni 1990-luvun alkuun saakka, jonka jälkeen se pysynyt lähes samalla tasolla vuoteen 2010 saakka. Naisten työmatkaliikunta on vähentynyt jatkuvasti koko tarkasteluajan. Fyysisesti rankat ja vaativat työt vähenivät jyrkästi 1990-luvulle asti, mutta sen jälkeen muutos on ollut vähäistä. Reilu neljännes kaikista työikäisistä työllisistä ilmoittaa tekevänsä fyysisesti raskasta työtä. Vuonna 2014 toteutetussa Helldan ja Helakorven raportissa työssä käyvistä miehistä 32 % kertoi kävelevänsä tai pyöräilevänsä työmatkoillaan vähintään 15 minuuttia päivässä, naisilla vastaava prosenttiosuus oli 41 %. Vuonna 2014 sekä naisista että miehistä 15 % kulutti vähintään puoli tuntia työmatkoihin päivässä pyöräillen tai kävellen (Helldan & Helakorpi, 2014).

Vuonna 2010 julkaistun kansalaistutkimuksen mukaan suosituimpia liikuntalajeja olivat kävelylenkkeily, pyöräily ja kuntosalilla harjoittelu (kaavio 1.2). Muista liikuntalajeista myös hiihto, uinti ja voimistelu (sis. aerobic) ylittivät 500 000 harrastajan rajan. Sauvakävelijöitä oli Suomessa lähes puoli miljoonaa. Eniten vuodesta 2006 suosiota lisänneitä lajeja olivat kuntosalilla harjoittelu ja juoksulenkkeily, jotka ovat saaneet yli 100 000 uutta harrastajaa. Voimistelullakin oli vuonna 2010 lähes 50 000 harrastajaa enemmän kuin vuosina 2005–2006. Kansallisen liikuntatutkimuksen liikuntalajeja koskeva kysymys oli erittäin yleinen, sillä siinä pyydettiin luettelemaan kaikki mahdolliset liikunta-, kuntoilu-, urheilu- ja ulkoilumuodot, joita tutkittava henkilö ylipäättään harrastaa. Kysymys ei siis erikseen erotellut lajiharrastuksen useutta tai vakavuutta. Myös. Noin 70 % suomalaisista aikuisista harrastaa kuntokävelyä tai kävelylenkkeilyä ainakin silloin tällöin. Sauvakävelyä harrastaa noin 30 % aikuisväestöstä. Juoksulenkeilyn suosio oli noussut 16 prosentista 27 prosenttiin kuluneen kymmenen vuoden aikana.

Suosituimmat liikuntalajit Suomessa vuosina 2009–2010

19–65-vuotiaiden harrastajien lukumäärät

Kävely / kävelylenkkeily	1 790 000
Pyöräily	845 000
Kuntosaliharjoittelu	713 000
Hiihto	663 000
Juoksulenkkeily	639 000

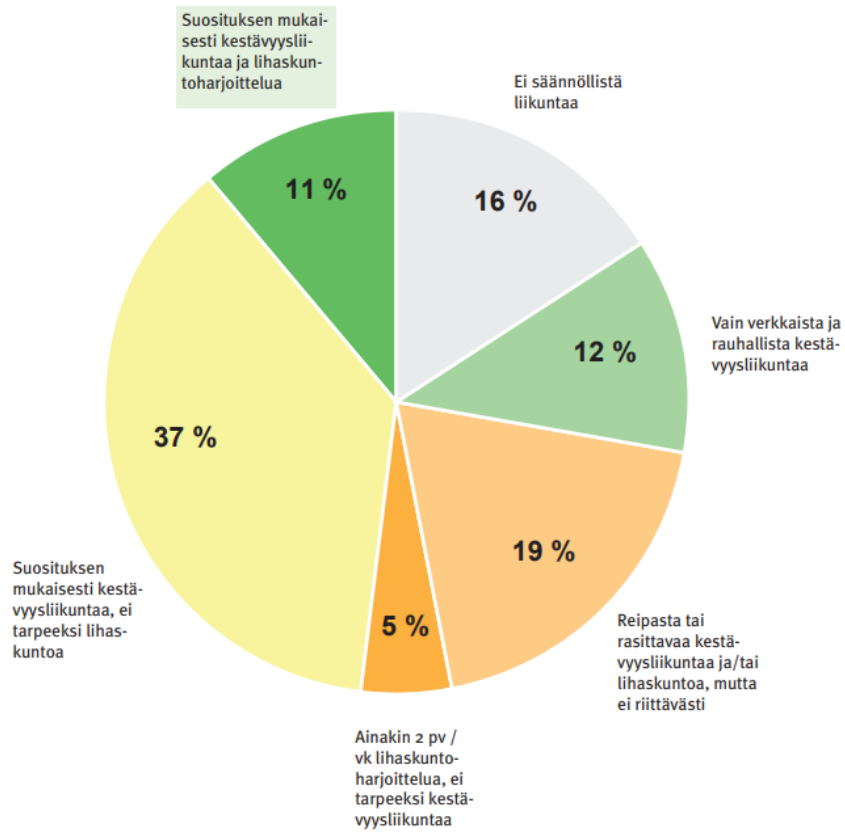
Muutoksia eri lajien harrastajien lukumäärissä vuosista 2005–2006

Suosio lisääntynyt	
Kuntosaliharjoittelu	+189 000
Juoksulenkkeily	+143 000
Voimistelu	+49 000
Luistelu	+32 000
Tanssi	+31 000
Suosio vähentynyt	
Hiihto	-84 000
Kävelylenkkeily	-50 000
Kaukalopallo	-27 500
Jalkapallo	-20 000
Lentopallo	-20 000

KAAVIO 1.2 UKK-instituutti. Husu ym. 2011 (OKM:n julkaisuja 2011:15) Aineisto: Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 (SLU).

Terveyden kannalta merkittävää on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka toistuu monena päivänä viikossa, on vähintään kohtalaisesti kuormittavaa, jonka seurauksena hengästyy ja mikä on kestoltaan vähintään 10 minuuttia. Terveysliikuntaa voi olla esimerkiksi liikunnan harrastaminen vapaa-aikana, työhön sisältyvä fyysinen aktiivisuus tai lihasvoimin liikkuminen työ- ja asiointimatkoilla. Kaaviossa 1.3 esiteltynä suomalaisten terveysterveysliikunnan harrastaminen.

15–64-vuotiaiden suomalaisten terveystieteiden harrastaminen (%)



KAAVIO 1.3, UKK-instituutti. Suomalaisen aikuisväestön terveystieteiden käyttäytyminen ja terveys (AVTK) 2009 (THL)

5 OPPIMISTA TUKEVAN LIIKUNTA- YMPÄRISTÖN LUOMINEN

5.1 Itsemääräämisteoria ja koettu autonomia

Itsemääräämisteoria käsittää ihmisen psykologiset perustarpeet. Näitä tarpeita ovat koettu autonomia, koettu pätevyys sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. (Deci & Ryan. 2000.) Decin ja Ryanin (2000) mukaan ihminen pyrkii jatkuvasti päivittäisessä vuorovaikutuksessa tyydyttämään näitä perustarpeita. Heidän mukaansa oppilas voi kokea myös koululiikuntatunnit sisäisesti motivoiviksi, jolloin hänen psykologiset perustarpeensa tyydyttyvät. Joskin koululiikunnassa tulee usein myös tilanteita, joissa oppilaan autonomian, pätevyyden tai yhteenkuuluvuuden tarpeet eivät tyydyty ja tällöin motivaatio ei ole sisäistä ja seurauksena voi olla täysi motivaation puute. (Hagger & Chatzisarantis 2007). Sisäinen motivaatio näkyy oppilaissa esimerkiksi haluna yrittää parhaansa sekä viihtymisenä liikuntatunneilla (Deci & Ryan 2000.) Tällöin oppilas on kiinnostunut opettajan antamista tehtävistä ja osallistuu mielellään liikuntatunneille. Motivaation puutteesta kärsivä oppilas taas ei näe merkitystä opettajan antamilla tehtävillä ja ahdistuu liikunnasta (Hagger & Chatzisarantis 2007.)

Koetulla autonomialla taas tarkoitetaan yksilön omia mahdollisuuksia saada vaikuttaa omaan toimintaansa sekä sen säätelyyn (Deci & Ryan 1985). Autonomian kokemisen katsotaan olevan avainasemassa itsemääräämisteoriassa, sillä sen määrä ratkaisee, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi (Deci & Ryan 2000). Autonomia liikuntatunnilla lisää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Oppilaan saadessa itse vaikuttaa liikuntatunnin sisältöön ja mahdollisuus valintojen tekemiseen oppitunnin aikana lisäävät fyysisen aktiivisuuden määrää. (Ha, Lonsdale, Raedeke, Sabiston & Sum 2009.) Aktiivisuuden intensiteetti lisääntyy, kun annetaan oppilaalle useita mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden suorittamiseen (Barkley ym. 2016). Autonomiata mahdollistamalla saadaan myös lisättyä lapsen kiinnostusta aktiviteettiä kohtaan ja lapset osallistuvat todennäköisemmin aktiviteettiin, josta he pitävät (Craig, Dietz & Goldberg 1996). Esimerkkinä oppilaiden autonomiasta koululiikunnassa voisi olla tilanne, jossa he saisivat itse päättää oppituntien sisällöstä tai vaikka pelien säännöistä. Opettaja pystyy luomaan tunneille oppilaslähtöisemmän ilmapiirin, jolloin oppilailla on parempi mahdollisuus kokea sisäistä motivaatiota autonomian kautta.

Oppilaan autonomiaa tukevat opetustyyliä lisäävät oppijan kiinnostusta tehtäviä kohtaan myös oppituntien ulkopuolella. Jos tehtävät ovat pelkästään ulkopuolelta ohjattuja tai liikaa kontrolloituja, oppilaiden kiinnostus niitä kohtaan laskee (Deci & Ryan 1985.) Liukkonen ja Jaakkola (2013, 148) toteavat viitaten Murciaan ym. (2009) että koetun autonomian on todettu olevan yhteydessä kiinnostukseen ja oppimiseen koululiikunnassa. Haggerin ja Chatzisarantisin (2007) mukaan autonomian kokeminen lisää myös liikunta-aktiivisuutta tunneilla ja vapaaajalla. Liikuntatunneilla mahdollistetun autonomian on myös havaittu lisäävän nuorten aikomusta osallistua liikuntaan valmistumisen jälkeen. Oppilaat, joilla oli mahdollisuus vaikuttaa liikuntatunnilla tehtäviin päätöksiin, kokivat itsensä pätevämmiksi liikuntaa kohtaan (Erdvik, Haugen & Øverby 2014). Autonomian lisääminen näyttäisi siis vaikuttavan liikuntaa lisäävästi, sekä mahdollisesti suoritettun liikunnan laatua parantavasti. Autonomian kokeminen koululiikuntatunneilla vaikuttaa siis olennaisesti myös omatoimisen liikunnan harrastamisen määrään ja kiinnostukseen sitä kohtaan.

5.2 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys tarkoittaa ihmisen kokemusta kyvyistään ja niiden riittämisestä erilaisten annettujen tehtävien parissa (Deci & Ryan 1985). Pätevyyden kokemista voidaan pitää hierarkisena siten, että minäkäsityksen alla on useita alapätevyysalueita, kuten fyysinen, akateeminen ja sosiaalinen pätevyys. Kaikki pätevyysalueet voidaan jakaa yhä yksityiskohtaisempiin osaluokkiin. Esimerkiksi oppilas voi kokea itsensä sosiaalisesti päteväksi, mutta samaan aikaan kokea fyysisen puolensa puutteelliseksi. Fyysinen pätevyys voidaan jakaa esimerkiksi tyytyväisyyteen kehon osiin tai kokemukseen motorisista taidoista. (Fox 1997).

Koululiikunta voi tukea ja parantaa oppilaan pätevyyskokemista. Harjoittamalla yksilön taitotasolle sopivia tehtäviä ja antamalla positiivista palautetta voidaan nostaa oppilaan itsearvostusta. Opettaja voi saada oppilaan tuntemaan itsensä joko onnistuneeksi tai epäonnistuneeksi. (Deci, Koestner & Ryan 2001.) Koettua pätevyyttä pidetään yhtenä avaintekijänä läpi elämän kestävän fyysisen aktiivisuuden taustalla. Ihminen harrastaa liikuntaa siitä syystä, että kokee olevansa siinä pätevä. Liikuntaharrastuksen jatkamista edesauttaa siis, jos liikuntatunneilla oppilaille annetaan harjoitteita, joissa he kokevat onnistuvansa. Tämä lisää kyvykkyyden tunnetta liikkumiseen (Fox 1997.) Aktiivisuuden lisäämiseksi olisi myös hyvä keskittyä pätevyyskokemusten kohottamiseen liikuntamuodoissa, joita voidaan suorittaa myös koulun ulkopuolella.

(Bray ym. 2012.) Thomas, Weiller ja Zhang (2015) tutkivat tutkimuksessaan koetun pätevyyden tunteen kehittymistä. Tutkimuksessa havaittiin, että annettu palaute vaikuttaa palautteen kohteena olevan lapsen lisäksi myös muiden lasten pätevyyden tunteeseen. Tutkimuksessa on käsitelty opettajien ja valmentajien antaman palautteen vaikutuksia yli 10-vuotiailla lapsilla.

Vertaisilta ja aikuisilta saatu palaute oli erityisen tärkeää vanhemmilla tytöillä. Varhaisaikuisuuden kynnyksellä kilpailutoimintaan osallistuminen sekä kestävyyslajien harjoittelu näyttäsivät lisäävän koetun pätevyyden tunnetta. Tämä ennustaa esimerkiksi lukiosta yliopistoon siirtyvien fyysisen aktiivisuuden jatkumista. (Cox, Madonia & Joseph 2014.)

5.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa oppijan kokemusta ryhmään kuulumisesta sekä turvallisuuden ja hyväksynnän tunnetta ryhmässä toimiessa (Ryan & Deci 2007). Tämä yhteenkuuluvuus näkyy pyrkimyksinä etsiä yhteenkuulumisen tunteita, läheisyyttä sekä ryhmähenkeä (Deci & Ryan 2000). Koulun liikuntatunnit tarjoavat paljon sosiaalista kanssakäymistä ja parhaimmillaan yhteenkuuluvuuden tunnetta esimerkiksi joukkuepelejä pelatessa. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on tärkeää motivaation synnyssä. Yhdessä, mukavassa porukassa pelailu innostaa ja kannustaa liikkumaan.

Koululiikunnassa sosiaalista yhteenkuuluvuutta ilmentävät seuraavat tekijät: ryhmässä keskustellaan henkilökohtaisista asioista, ryhmässä otetaan osaa jaettuihin tehtäviin, ryhmä muodostuu henkilöistä, jotka viettävät yhdessä vapaa-aikaa, ryhmässä yksilö tuntee itsensä ymmärretyksi ja arvostetuksi, osallistuminen ryhmän toimintaan on mieluista sekä nautinnollista, ryhmässä vältetään toimintaa, joka aiheuttaa etäännyntymistä sen jäsenten välillä ja ryhmässä vältetään ryhmää hajottavia itsekkäitä tai epävarmoja tunteita. (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan 2000). Hyvän ryhmähengen luominen oppitunneille on tärkeää epävarmoille murrosikäisille nuorille, joiden itsetunto on vielä kehittymässä. Hyvässä ryhmässä kynnys yrittää oppia uusia harjoitteita on matalampi ja epäonnistumista ei tarvitse pelätä. Liikunnallinen yhdessäolo tunneilla innostaa nuoria ja luovat pohjaa elinikäiselle liikunnan harrastamiselle (Lintunen 1999).

Oppilailla on hyvin erilaisia kiinnostuksen kohteita. Myös liikunnassa innostus liikunnan harrastamiseen vaihtelee. Siksi liikunnanopetuksessa on tärkeää huomioida erilaiset yksilöt, jotta

kaikilla olisi mahdollisuus nauttia liikunnasta. Liikunnanopettajan tehtävänä on pyrkiä ottamaan heterogeeninen opetusryhmä huomioon opetuksen suunnittelussa, jotta hän osaa tarpeen mukaan muokata harjoitteita eri lähtökohtien ja tarpeiden mukaan. (Huovinen & Rintala 2013, 383.) Opettajan tulisi kohdella kaikkia oppilaita tasavertaisina liikkujina. “Jokaisessa oppilaassa on jotakin erityistä, kunhan me vain näemme tarpeeksi vaivaa sen löytääksemme” (Numminen & Laakso 2010, 91.)

5.4 Eriyttäminen

“Opetuksen eriyttämisellä tarkoitetaan oppilaan tietoista ja tarkoituksenmukaista erilaista käsittelyä opetuksessa” (Numminen & Laakso 2010, 89). Liikuntatunnilla eriyttämällä oppilaita voidaan täten huomioida heidän erilaiset kykynsä, mielenkiinnonkohteensa ja taitonsa. Vaikka liikuntaryhmän oppilaille usein onkin sama kronologinen ikä, se ei automaattisesti tarkoita, että heistä jokainen olisi fyysisesti saman ikäisiä. Samassa liikuntaryhmässä voi olla jopa 4–5 vuoden eroja oppilaiden fyysisessä kehityksessä. Saman ikäiset oppilaat eroavat toisistaan myöskin liikunnallisessa lahjakkuudessa. (Numminen & Laakso 2010, 90.) Esimerkiksi jotkut tehtävät voivat liikuntatunnilla tuntua toisen mielestä ylitsepääsemättömän vaikeilta, kun taas toinen oppilas voi pitää harjoitteita liian helppoina ja tylsistyä. Erityisesti liikunnallisesti ei-lahjakkaat tarvitsevat eriyttämistä, jotta heidänkin olisi mahdollista saada onnistumisen kokemuksia liikuntatunneilta (Numminen & Laakso 2010, 89).

Laadukkaassa opetuksessa eriyttämisen keinot ovat huomaamattomia opettajan toimenpiteitä, jotka sisältyvät opetukseen (Huovinen & Rintala 2013, 383). Opettaja voi eriyttää oppilaita kiinnittämällä huomiota esimerkiksi annettuihin tehtäviin, työskentelyn rytmiin tai liikuntatiloihin ja välineisiin. Ottamalla myös huomioon oppilaiden erilaiset vahvuudet ja heikkoudet jo liikuntatuntien suunnittelussa, voidaan edistää jokaisen uniikin oppilaan kehitystä ja edistymistä liikunnassa (Collier 2011, 123–125.) Jotta eriyttäminen toimisi halutulla tavalla ja olisi sujuvaa, tulee opettajan tuntea oma oppilasryhmänsä. Oppilaantuntemus tarkoittaa sitä, että opettaja on perillä ryhmäläistensä erilaisista tarpeista, kyvyistä sekä kiinnostuksen kohteista. Tällöin opettaja voi tunnin kuluessa tarjota erilaisia vaihtoehtoja harjoitteista niille oppilaille, joiden uskoo niitä tarvitsevan. (Huovinen & Rintala 2013, 387–388.) Opettaja voi esimerkiksi toimia itse oppilaille apuopettajana ja olla fyysisesti läsnä esimerkiksi, kun oppilas yrittää uutta liikettä telinevoimistelussa. Opettaja voi myös suunnitella eri tasoisia tehtäväpisteitä, jolloin

oppilas saa itseohjautua hänelle sopivimman tehtävän pariin (Huovinen & Rintala 2013, 385). Tällöin eriyttäminen on näkymätöntä, eikä oppilas kiinnitä siihen erityistä huomiota.

Liikuntaryhmä koostuu monesta erilaisesta oppijasta, joten opettajan on tärkeää antaa ohjeita hyödyntäen mahdollisimman montaa eri aistikanavaa. Ohjeita voi antaa joko sanattomasti tai sanallisesti (Huovinen & Rintala 2013, 384). Yleensä näiden kahden menetelmän yhdistelmällä voidaan varmistaa, että kaikki oppilaat ovat ymmärtäneet tehtävänannon. Opettaja voi sanallisesti selittää tehtävää ja samalla näyttää oppilaille, kuinka jokin harjoitus suoritetaan. Sanattomia ohjeita ovat myös esimerkiksi kuvien tai videon näyttäminen ja apuviivojen sekä askelmerkkien käyttäminen (Huovinen & Rintala 2013, 384–385).

5.5 Palautteenanto

Numminen ja Laakso (2010, 63) avaavat palautteen käsitteenä näin: “Palautteella tarkoitetaan informaatiota, joka koskee suorituksen tekemistä, vastausta, käyttäytymistä, asennetta tai itse suoritustulosta. Sen tarkoituksena on ylläpitää tai muuntaa suoritusta, vastausta, käyttäytymistä, asennetta tai suoritustulosta”. Liikunnanopettajan antamalla palautteella voidaan lisätä pätevyyden kokemuksia liikuntatunnilla sekä motivoida oppilaita liikkumaan (Mosston & Ashworth 2008). Palaute voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen palautteeseen. Sisäinen palaute tulee oppijan kehosta ja aistinkanavista. Oppilas saa ikäänkuin välittömän palautteen suorituksen onnistumisesta tai epäonnistumisesta omasta kehostaan. Ulkoinen palaute taas on jonkin ulkopuolisen lähteen antamaa palautetta suorituksesta. Ulkoisen palautteen lähteitä voivat olla esimerkiksi video suorituksesta, tieto tuloksesta, opettajan sanallisesti tai sanattomasti antama tieto tai toisen oppijan antama tieto suorituksesta. Liikuntatunneilla yleisimpiä palautteen antajia ovat opettaja sekä toinen oppija. (Mosston & Ashworth 2008, 27–30; Numminen & Laakso 2010, 64–65).

Liikunnanopettajan tulisi keskittyä palautteen laatuun. Oikeanlaisella palautteella voidaan vaikuttaa merkittävästi yksilön liikuntamotivaatioon, oikean suoritustekniikan omaksumiseen sekä virheiden tunnistamiseen. Suurin osa liikunnanopettajan antamasta palautteesta on yleistä, julkista palautetta (Mosston & Ashworth 2008, 43). Yksilöllinen, tarkasti ohjattu palaute yksilölle on kuitenkin paljon tehokkaampaa sekä motivaatioilmaston kannalta suosittavampaa (Epstein

1989). Kun opettaja ohjaa palautteen yksityisesti tietylle oppilaalle, luo hän samalla kahdenkeskeistä oppilas-opettaja suhdetta. Näin oppilaalle syntyy tunne, että opettaja välittää juuri hänen tekemisistään ja hänen onnistumisensa huomioidaan.

Yksilöllisesti annettu palaute tukee liikunnanopetusta, jossa jokainen oppija otetaan tunnilla yksilönä huomioon. Yleinen palaute suunnataan yleensä isommalle oppilasryhmälle, kun taas yksilöllinen palaute voidaan antaa niin, että se tukee oppilaan henkilökohtaisia tavoitteita, tietoja ja taitoja (Numminen & Laakso 2010, 65–66). Myös palautteen spesifisyyttä kannattaa pohtia. Yksilöllinen palautteenanto voi olla joko spesifiä tai ei-spesifiä. Oppilaasta riippuen palaute voidaan antaa spesifisti tai ei-spesifisti oppilaan sen hetkinen taitotason mukaan. Osa oppilaista haluaa tarkkaa tietoa suorituksestaan, kun osa haluaa vain yleistä kannustusta tekemiseen (Mosston & Ashworth 2008, 44–45).

6 FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN YHTEYDESSÄ OLEVAT TEKIJÄT

Yksilön fyysisen aktiivisuuden määrän vaikuttavat monet erilaiset tekijät. Näitä erilaisia muuttujia ymmärtämällä pystymme paneutumaan liikkumisen tai liikkumattomuuden syihin. Tiedostamalla fyysisen aktiivisuuden osatekijöitä sekä sen edellytyksiä pystymme liikunnanopeuksessa ottamaan huomioon oppilaiden erilaisia lähtökohtia liikkumiseen. Tässä luvussa tarkastellaan, mitkä tekijät tutkimusten valossa vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden määrään.

6.1 Biologiset ja psykologiset tekijät

Korkeampi ikä ennustaa vähäisempää fyysistä aktiivisuutta, kun taas nuoremmat henkilöt ovat yleensä fyysisesti aktiivisempia. Liikunta-aktiivisuuden voi huomata vähenevän selkeästi ihmisten vanhetessa, mutta murrosiässä pudotus aktiivisuudessa on kuitenkin suurimmillaan. (Hirvensalo, Liukkonen & Jaakkola 2015). Opetusministeriön julkaisemassa selvityksessä (2013) 15-vuotta täyttäneistä pojista liikuntasuositukset täyttävien osuus oli 55 % pienempi kuin 11-vuotiaiden. 15-vuotiaiden tyttöjen suositukset täyttävien osuus oli jopa 58 % pienempi kuin 11-vuotiaiden tyttöjen. Miessukupuoli on siis tekijä, joka ennustaa suurempaa fyysisen aktiivisuuden määrää. Kuten aiemmin totesimme esimerkiksi Suomessa pojat liikkuvat useammin liikuntasuositusten mukaan kuin tytöt. Pojista 17 % ja tytöistä 10 % liikkuu liikuntasuositusten mukaisesti eli harrastaa liikuntaa jokaisena viikonpäivänä vähintään yhden tunnin. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013). Tytöt myös raportoivat poikia useammin esteitä liikkumiselle vuonna 2014 kerätyn Liitu-aineiston mukaan. Samassa tutkimusraportissa 5-, 7- ja 9-luokkalaiset pojat kokivat itsensä tyttöjä fyysisesti pätevimmiksi.

Korkea motivaatio on yhteydessä suureen liikunta-aktiivisuuden määrään (OPM 2013). Ihminen, joka tuntee sisäistä motivaatiota ja halua liikkua, todennäköisesti liikkuu enemmän kuin täysin motivaatiota vailla oleva henkilö. Myös motivaation laadulla on väliä. Sisäinen motivaatio on tärkeämpi saavuttaa elinikäisen liikuntamotivaation kannalta kuin ulkoinen motivaatio. Sisäinen motivaatio lähtee ihmisestä itsestään ja takaa usein pitkäkestoisemman motivaation kuin ulkoinen motivaatio, mikä on sidoksissa esimerkiksi ympäristöön tai ulkoiseen palkkioon (Deci & Ryan 2000). Sisäinen motivaatio liittyy yksilön omaan haluun tehdä jotakin. Jo itse tekeminen tuntuu palkitsevalta, eikä tekemiseen motivoitumiseksi tarvita erillistä ulkoista palkkiota tai uhkaa. Ulkoinen motivaatio syntyy yksilölle jonkun muun tarjoaman palkkion tai uhan

seurauksena. Esimerkiksi motivaatio siivota oma huone syntyy pelosta saada kotiarestia mikäli huonetta ei ole siivottu.

Myös myönteisen kehonkuvan on todettu olevan yhteydessä suurempaan liikunta-aktiivisuuden määrään (Biddle, Atkin, Cavill & Foster 2011). Mitä positiivisempi kuva ihmisellä on omasta kehostaan, sitä paremmalla todennäköisyydellä hän liikkuu suositusten mukaisesti. Jos taas nuori kokee esteitä liikunnan harrastamiselle, ennustaa se huonompaa fyysistä aktiivisuutta. Esteet voivat olla todellisia tai koettuja, kuten esimerkiksi ajanpuute (Aira ym. 2013). Usein on kyse siitä, miten yksilö priorisoi liikunnan elämässään ja millaisille asioille hän tekee aikaa päivittäin. Vuoden 2014 Liitu-raportin mukaan lasten ja nuorten yleisimmät syyt liikunnan harrastamatta jättämiselle olivat viitsimättömyys, ajanpuute sekä mahdolliset muut harrastukset. (Hirvensalo, Liukkonen, Jaakkola & Sääkslahti 2014).

6.2 Käyttäytymisen ja sosiaalisen ympäristön merkitys

Aikaisempi liikunta-aktiivisuus on siis yhteydessä liikunnan jatkamiseen aikuisuudessa. Jos lapsi nuorella iällä harrastaa paljon liikuntaa, sen väheneminen aikuisuudessa on epätodennäköisempää ja lasku loivempaa (Biddle ym. 2011). Vähän liikkuvista lapsista kasvaa erittäin vähän tai ei ollenkaan liikkuvia nuoria suuremmalla todennäköisyydellä, kuin erittäin paljon liikkuvista lapsista. Korkeampaa liikunta-aktiivisuuden määrää ennustaa myös lapsen mahdollinen urheiluharrastus. (Tiirikainen & Konu 2013). Nuori, joka harrastaa urheilua seurassa, käy todennäköisemmin säännöllisesti harjoituksissa ja näin ollen on fyysisesti aktiivinen. Suomessa urheiluharrastus ei kuitenkaan täysin takaa riittävää aktiivisuuden määrää. Urheiluseuranuorilla liikunta-aktiivisuuden drop off- ilmiö, eli liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä on muita loivempaa (Tammelin 2005).

WHO-koululaistutkimusaineistossa (2011) tulokset osoittavat, että terveyskäyttäytymisen muodoista tupakointi on eniten yhteydessä vähäiseen liikunta-aktiivisuuden määrään. Tupakoitsijat ovat useammin inaktiivisia, kuin tupakoimattomat (Vuori 2011). Myös passiivinen ajankäyttö vaikuttaa alentavasti fyysisen aktiivisuuden määrään (Tammelin & Karvinen 2008). Muun muassa tietokoneella istumisen vähentämiseksi olisi hyvä löytää keinoja ja samalla mahdollisesti lisätä vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta. Tähän voisi peleistä kiinnostuneille mahdollisesti toimia liikunnan pelillistäminen, kuten esimerkiksi Pokemon-go, joka sai paljon nuoria liikkumaan kesällä 2016.

Vanhempien kannustava esimerkki ja sosiaalinen tuki ovat yhteydessä lapsen korkeaan fyysisen aktiivisuuden määrään. (Biddle ym. 2011.) Toisin kuin voisi kuvitella, ei vanhempien oma fyysinen aktiivisuus ole automaattisesti lapsen tai nuoren liikunta-aktiivisuutta ennustaja tekijä. Enemmän korostuu vanhempien kannustus sekä sosioekonominen asema, sillä harrastukset maksavat (Aira ym. 2013). Myös kaveripiiri vaikuttaa lapsen tai nuoren fyysiseen aktiivisuuteen. Jos nuoren kaveripiirissä liikuntaa arvostetaan, on liikunnan harrastaminen yksilön kohdalla todennäköisempää (Hirvensalo, Liukkonen, Jaakkola & Sääkslahti 2015).

Vaivaton pääsy liikuntapaikoille ja pitkään ulkona vietetty aika ennustavat korkeampaa fyysisen aktiivisuuden määrää, kun taas pitkä kodin ja koulun välinen etäisyys sekä paikallinen rikkollisuus alentavat sitä. Suomen lasten ja nuorten liikunnan tilannekatsauksessa (2014) on annettu arvosanoja yhdeksälle eri liikunnan osa-alueelle. Valtakunnan tason toimenpiteet liikunnan edistämiseksi sai vertailussa arvosanan B (kiitettävä), joka tarkoittaa sitä, että noin 61–80 % suomalaisista ilmoitti, että heidän lähiympäristönsä mahdollistaa toiveiden mukaisen liikkumisen (Aira ym. 2014).

Lähiliikuntapaikat tulevat olemaan tärkeitä liikuttajia lähitulevaisuudessa (Kokko & Hämylä 2015). Liikuntapaikat tarjoavat ympäristön ja mahdollisuuden vapaa-ajan liikunnalle, jolla on suuri rooli nuorten päivittäisessä fyysisessä aktiivisuudessa. Kun istuminen syö fyysisen aktiivisuuden määrää, ulkona pelailu ja kavereiden kanssa puuhailu lisäävät sitä. Suomessa ministeriöt rahoittavat merkittävästi lähiympäristöjen kehittämistä, kuten pyörä- ja kävelyteiden rakentamista sekä luonnon virkistyskäyttöä (Aira ym. 2014). Koulumatkat muodostavat merkittävän osan päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta niillä lapsilla ja nuorilla, jotka pystyvät omin lihasvoimin matkat siirtymään (Turpeinen ym. 2015). Jos kodin ja koulun välinen etäisyys on liian pitkä, ei koulumatkojen taittaminen onnistu itsenäisesti pyöräillen tai kävellen. Jos ympäristö koetaan turvattomaksi, voi myös sillä olla vaikutusta ihmisten yksin ulkona liikkumiseen. Liikenneturvallisuuden lisääminen koulumatkoilla sekä vanhempien tuki ja esimerkki saattaisivat lisätä koulumatkojen kulkemista omin lihasvoimin.

7 KOULUN ROOLI FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄJÄNÄ

Koululiikunnan kaksi isoa päätavoitetta on kasvattaa liikunnan avulla ja kasvattaa oppilas liikuntaan. Koulun liikuntakasvatuksessa tulisi sen rajallisuuden vuoksi keskittyä erityisesti kasvattamaan lapsia ja nuoria elinikäiseen liikunnan harrastamiseen. Koulun tuleekin antaa oppilaalle tietoja ja taitoja, joiden avulla he voivat itse saavuttaa tämän tärkeän tavoitteen. Koululiikunnalla voidaan myöskin edistää monia muitakin, koulun yleisiä kasvatukseen liittyviä tavoitteita. Näitä ovat esimerkiksi yhteistoiminta, oikean ja väärän suhde, ilmaisu ja luovuus. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 18–22)

Myönteisellä koululiikunta-asenteella on todettu olevan yhteys aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen (Nupponen, Penttinen, Pehkonen, Kalari & Palosaari 2010). Koululiikunnan vaikuttavuustutkimuksessa aikuisiän liikuntaharrastukseen kielteisimminkin olivat vaikuttaneet jokin vastenmieliseksi koettu liikuntalaji sekä koululiikuntaan liittynyt pakko tai kilpailunomaisuus (Nupponen & Penttinen 2012). Olennaista liikunta-aktiivisuuden jatkuvuuteen nuoruudesta aikuisuuteen lienee se, että koululiikunnasta on enemmän myönteisiä kokemuksia kuin kielteisiä, eivätkä kielteiset kokemukset ole erityisen vahvoja tai traumaattisia. Koululiikunta-asenteiden on todettu olevan yhteydessä liikunnan harrastamiseen koulun ulkopuolella ja aikuisiällä. Koululiikunnan arviointitutkimuksessa kokonaisuus käsitti kolme ulottuvuutta: oppiaineesta pitäminen, käsitys oppiaineen hyödyllisyydestä ja käsitys oppiaineen osaamisesta. Kokonaisuus oli yhteydessä organisoidun liikunnan harrastamiseen. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 72). Koululiikunnalla on siis mahdollisuus vaikuttaa liikunta-asenteisiin. Liikunta on pakollinen kouluaine peruskoulussa ja sen toteutuksella voi olla suuret vaikutukset yksilöiden fyysiseen aktiivisuuteen. Koulu on kasvuiässä olevan työ, jossa vietetään monta tuntia päivittäin. Keskittymällä erityisesti koulupäivän aikana tapahtuvaan liikuntaan, voidaan mahdollisesti motivoida ja innostaa oppilaita liikkumaan myös vapaa-ajalla. Koulujen perusopetuksen kaikkein keskeisin tehtävä on herättää halu elinikäiseen oppimiseen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004). Liikunnanopetuksen kannalta tämä tarkoittaa koulujen vastuuta tarjota jokaiselle eväitä liikunnallisen elämäntavan syntyyn.

Isoon oppilasryhmään mahtuu monenlaista liikkujaa. Oppilaiden kiinnostuksen kohteet sekä taitotaso saattavat vaihdella huomasti ryhmän sisällä. Tämän vuoksi liikunnanopetuksessa on tärkeää huomioida erilaiset yksilöt, jotta kaikilla olisi mahdollisuus nauttia liikunnasta. Liikunnanopettajan tehtävänä on pyrkiä ottamaan heterogeeninen opetusryhmä huomioon opetuksen

suunnittelussa, jotta hän osaa tarpeen mukaan muokata harjoitteita eri lähtökohtien ja tarpeiden mukaan. (Huovinen & Rintala 2013, 383.) Opettajan tulisi kohdella kaikkia oppilaita tasaver-
taisina liikkujina. “Jokaisessa oppilaassa on jotakin erityistä, kunhan me vain näemme tarpeeksi
vaivaa sen löytääksemme” (Numminen & Laakso 2010, 91).

7.1 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet

Vuonna 2016 julkaistiin uusi perusopetuksen opetussuunnitelma, joka otettiin käyttöön vuonna 2017. Uuden, vuoden 2016 julkaistun opetussuunnitelman edeltäjä oli 2000-luvun alussa jul-
kaistu perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vertailemme näitä kahta 2000-lu-
vun opetussuunnitelmaa keskenään liikunnan osalta.

Vuoden 2004 liikunnanopetuksen tavoitteena oli, että oppilas osaa lajisäällöistä perustaidot. Opetussuunnitelmassa korostettiin yhteistoimintaa ryhmän kesken sekä valmiuksia oppilaan omatoimiseen liikunnan harrastamiseen. Tavoitteena oli löytää oppilaille mieluisia liikkumisen muotoja koulun ulkopuolelle. Koululiikunnan pyrkimyksenä oli myöskin vaikuttaa positiivi-
sesti oppilaan psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Oppilai-
den haluttiin opetussuunnitelman mukaan aidosti ymmärtävän liikunnallisen elämäntavan mer-
kitys kokonaisvaltaiseen terveyteen. Liikunnanopetuksen avulla oppilaille pyrittiin luomaan
koko loppuelämän kestävä liikunnallinen elämäntapa ja liikuntamotivaatio. Erityisesti opetus-
suunnitelmassa painotettiin oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittymistä ja yhteisöllisten taito-
jen paranemista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 161) Opetussuunnitel-
masta voidaan huomata liikuntatuntien monipuolisuus, oppilaille piti mahdollistaa liikkumisen
muotoja, joissa oppilas harjaantuu heittämisessä, hypyissä ja juoksemisessa eri liikuntalajeissa.
Voimistella tuli osata ilman välineitä, välineitä hyödyntäen sekä telineillä. Musiikki- ja ilmai-
suliikunta pitivät sisällään tanssin eri muodot. Opetussuunnitelmassa mainittiin myös selkeästi
harjoiteltavat laji sisällöt, kuten pallopelit, suunnistus ja retkeily, talviliikunta, uinti ja vesipe-
lastus. Oppilaan oletettiin harjoittelevan liikuntatunnilla myös toimintakykynsä kehittämistä
sekä seurantaa, lihashuoltoa ja liikuntatietoisuutta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perus-
teet 2004, 161, 248)

Vuonna 2016 julkaistussa opetussuunnitelmassa liikuntatuntien tavoitteet ja sisällöt muuttuivat
paljon aiemmasta opetussuunnitelmasta. Aiemmassa, vuoden 2004 opetussuunnitelmassa iso

painoarvo oli pyrkiä luomaan oppilaille valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen vapaa-ajallaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 249). Vuoden 2016 opetussuunnitelman mukaan taas erityisen tärkeää liikunnanopetuksessa on painottaa oppilaan positiivisen minäkäsityksen luomista sekä oman muuttuvan kehon hyväksymistä. Myös elinikäisen liikkumisen tukeminen liikunnanopetuksen avulla on tärkeää. Muutoksia vuoden 2004 opetussuunnitelmaan ovat esimerkiksi kehollisuuden korostaminen liikunnanopetuksessa, teknologian hyödyntäminen sekä kulttuurien moninaisuuden tukeminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433–435.) Kehollisuus terminä on hyvin monitahoinen. Laineen mukaan (1996) kehollisuutta tarkastellessa, voidaan sen mainita tarkoittavan fyysistä kehoa, koetua kehoa, kehon hallintaa, kehonkuvaa ja kehoa sosiaalisena ilmiönä.

Uudessa, 2016 käyttöön otetussa opetussuunnitelmassa koululiikunnan tavoitteet on jaettu kolmeen sisältöalueeseen; fyysiseen toimintakykyyn, sosiaaliseen toimintakykyyn sekä psyykkiseen toimintakykyyn. Ensimmäinen tarkasteltava sisältöalue on fyysinen toimintakyky. Liikunnanopetuksessa tulee olla paljon fyysistä aktiivisuutta sisältäviä harjoitteita, kuten liikuntaleikkejä, pallopelejä sekä monipuolisesti erilaisia tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Tuntien tulee myös sisältää mahdollisimman monipuolisesti erilaisia koordinaatioharjoitteita, kuten tasapainoilua, jonka on todettu parantavan oppilaiden keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta enemmän, kuin muut perinteisemmät liikuntatunnit, joissa on harjoiteltu perusliikuntalajeja (Budde, Voelcker-Rehage, Pietraßyk-Kendziorra, Ribeiro & Tidow 2008, 441, 219–223). Opetus toteutetaan erilaisissa oppimisympäristöissä ja sisällöissä otetaan huomioon kaikki neljä vuodenaikaa.

Uinti, vesipelastus taito ja vesiliikunta ovat liikuntatunneilla harjoiteltavia liikunnan muotoja. Harjoituksissa käytettävät pelit ja leikit toteutetaan monipuolisesti siten, että oppilaiden on mahdollista kokea osallisuuden, pätevyyden, esteettisyyden, kehollisen ilmaisuuden ja itsenäisyyden kokemuksia. Erityistä huomiota pitää kiinnittää sekä fyysiseen että henkiseen oppilaan turvallisuuteen. Liikuntatesteistä mainitaan Move! -mittaukset. Move! -mittaukset toteutetaan tukemaan koulun muita laajoja terveystarkastuksia ja kartoittamaan oppilaiden toimintakykyä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433–435.)

Toiseksi tarkasteluun otetaan sosiaalinen toimintakyky. Liikuntaharjoitteiden tulee olla sellaisia, joissa oppilaiden on mahdollista kehittää ja arvioida omia sosiaalisia taitojaan. Sosiaaliin tavoitteisiin pyritään pääsemään soveltamalla leikkejä ja pelejä niin, että niissä voidaan ottaa

huomioon toiset oppilaat sekä auttamaan muita ryhmän jäseniä tarvittaessa. Positiivista ilma-
piiriä pyritään luomaan erilaisilla ryhmätehtävillä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perus-
teet 2014, 433–435.)

Kolmas sisältöalue liikunnan opetussuunnitelmassa 2016 on psyykinen toimintakyky. Moni-
puolisilla tehtävillä tavoitellaan oppilaan vastuunottamista toiminnastaan. Tehtävien pitää olla
sellaisia, joista oppilaan on mahdollista ammentaa myönteisiä kokemuksia. Positiiviset liikun-
takokemukset mahdollistavat pätevyyden tuntemista, joka edistää liikuntamotivaation synty-
mistä. Opettajan pitää myös tarjota oppilaille tietoa koulun ulkopuoleisista harrastusmahdolli-
suuksista sekä ohjata heitä mukaan vapaa-ajan harrastus toimintaan. (Perusopetuksen opetus-
suunnitelman perusteet 2014, 433–435)

Oppilaan arvioinnissa hänen fyysisiä taitojaan ei arvioida, vaan arviointiin vaikuttaa oppimi-
nen, työskentely ja sellaisten menetelmien käyttäminen. Oppilalle tulee tarjota sellaisia har-
joitteita ja haasteita, joissa hänellä on mahdollista näyttää osaamistaan parhaimmillaan. Lisäksi
arvioinnissa on otettava huomioon oppilaan erityistarpeet sekä terveydentila. Vaikka Move!
mittaukset ovat pakollisia, ne eivät saa vaikuttaa oppilaan liikunnan arvosanaan. Oppilaita oh-
jataan aktiivisesti itsearviointiin ja vastuullisuuteen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman pe-
rusteet 2014, 433–435)

Vuoden 2016 opetussuunnitelman muutokset ohjaavat mielestämme liikunnanopetusta oikeaan
suuntaan. Lajikeskeisistä sisällöistä siirrytään enemmän kohti liikunnan iloa ja sen synnyttämiä
tunteita, negatiivisia tilanteita yritetään aktiivisesti ehkäistä pedagogisia keinoja apuna käyt-
tämällä. Liikuntaa pyritään tuomaan entistä lähemmäksi itse oppilasta, oman kehon tuntemus ja
itsetutkiskelu herättää oppilaita pohtimaan liikunnan merkitystä omassa elämässään. (Perus-
opetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014)

7.2 Välitunti- ja koulumatkaliikunta

Liikkuminen koulussa välitunneilla ja koulumatkoilla voi muodostaa merkittävän osan päivit-
täisestä liikunta-aktiivisuudesta. Oppilaat viettävät välitunneilla aikaa viikoittain noin viisi tun-
tia ja lukuvuodessa melkein 200 tuntia (Turpeinen ym. 2015). Eli siis myös koululiikunta tun-
tien ulkopuoleisella aktiivisuudella on suuri merkitys. Pojat osallistuvat tyttöjä useammin väli-
tuntipeleihin ja pyöräilevät kouluun useammin kuin tytöt. Tytöt taas kävelevät koulumatkan

mieluummin kuin pojat (Turpeinen ym. 2015). Kouluihin tulisi keksiä lisää myös tyttöjä liikuttavia välituntiaktiviteetteja. Koska tytöt liikkuvat usein mieluummin sisällä kuin pojat (Turpeinen ym. 2015) tulisi esimerkiksi koulujen sisäliikuntasaleja hyödyntää välituntiliikunnassa. Välituntiliikunnan järjestämiseen ja organisointiin vaikuttaa myös koulun oma ”liikunnallisuus”. Välituntiliikunnan lisäämiseksi sille pitää asettaa selkeät tavoitteet. Koulun oma linja välitunti-paikkojen rakentamisessa vaikuttaa välitunnilla liikkumiseen.

Koulumatkan pituus vaikuttaa olennaisesti sen kulkutapaan (Turpeinen, Lakanen, Hakonen, Havas & Tammelin 2013). Myös nuoren ominaisuuksilla, kuten vuodenajalla, iällä ja sukupuolella sekä vanhempien tavoilla, asenteilla ja normeilla on vaikutusta, kulkeeko nuori koulumatkansa aktiivisesti esimerkiksi kävellen tai pyöräillen vai inaktiivisesti bussilla tai autolla (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa, mikäli esimerkiksi lasten vanhemmilla on mahdollisuus viedä lapsensa kouluun, vanhemmat eivät näe koulumatkojen aktiivisessa kulkemisessa syytä tai nuori ei omista polkupyörää. Koulumatkaliikuntaa voidaan kouluissa lisätä esimerkiksi teemaviikoilla, ottamalla aihe puheeksi vanhempainilloissa, tekemällä koulumatka kartoituksia tai koulu voi ottaa osaa erilaisiin koulumatkaliikunta kampanjoihin, jossa koko koulua kehoitetaan tiettyinä päivinä tai ajanjaksona kulkemaan koulumatkan lihasvoimin (Turpeinen ym. 2013).

7.3 Liikunnanopettajan toiminta

Erityisesti murrosikäisten liikunnan opetuksessa korostuu opettajan rooli kasvattajana sekä motivaation synnyttäjänä. Opettajan tehtävänä on saada oppilaat ymmärtämään, miksi liikutaan. Oikein toteutetut liikuntatunnit ja pätevä, koulutettu opettaja osaa motivoivat oppilaita liikkumaan. Mitä motivoituneempi oppilas on liikuntaa kohtaan, sitä todennäköisemmin hän motivoituu liikkumaan myös vapaa-ajalla koululiikuntatuntien ulkopuolella. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145) Haasteena opettajalla on luoda oppilaan taitotasosta riippumatta positiivisia liikuntakokemuksia ja pitkällä aikavälillä vahvistaa oppilaan tuntemuksia itsestään liikkujana (Liukkonen & Jaakkola 2013, 149). Myönteiset koululiikuntakokemukset siis edesauttavat liikuntamotivaation syntyä. Barkoukis (2007) eritteli ohjeita liikunnanopettajille liikuntatunneilla esiintyvän stressin ja ahdistuksen ehkäisemiseksi. Ojanen ja Liukkonen (2013, 246–247) ovat tiivistäneet näistä kymmenen kohtaa, joiden mukaan opettajan tulisi liikuntatunneilla:

1. Suosia leikinomaisuutta
2. Huomioida liikuntatason vaihtelu
3. Olla tasapuolinen joukkueita valittaessa
4. Antaa heikoimmin suoriutuville tukiovetusta
5. Olla vaatimatta liian suurta panostusta
6. Tarjota kaikille oppilaille onnistumisen edellytyksiä (esimerkiksi eriyttämällä tehtäviä)
7. Hyödyntää tavoitteisuutta ja tulosten itsearviointia
8. Painottaa enemmän myönteistä palautetta kuin negatiivista tai korjaavaa palautetta
9. Kuvata oppilaille suoritusten arvioinnin periaatteet
10. Välttää oppilaiden keskeistä vertailua toisiinsa

Vuonna 2014 julkaistussa uusimmassa opetussuunnitelmassa koululiikunnan tavoitteena on vaikuttaa positiivisesti oppilaiden hyvinvointiin tukemalla heidän fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014). Jotta näihin tavoitteisiin päästäisiin, tulee liikuntatunneilla ottaa huomioon liikuntamotivaatiota edistäviä tekijöitä.

7.4 Liikkuva koulu ja muut liikuntaa edistävät hankkeet

Koulun liikuntatunnit ovat vain pieni osa siitä ajasta minkä lapset viettävät koulussa ja heidän fyysistä aktiivisuuttaan pyritään lisäksi lisäämään muilla keinoin. Lapsille oiva hetki liikkua koulupäivän aikana on välitunnit, mutta fyysistä aktiivisuutta on alettu ottamaan mukaan myös oppitunneille. Koulupäivän aikana tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta lisäämään ja sen suunnittelua helpottamaan on erilaisia kampanjoita, kuten liikkuva koulu ja koko koulu tanssii. Tämän tyyppiset kampanjat ovat hyvä keino lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi koulumaailmassa koulun liikuntatuntien ohella. Lisäksi koulun tarjoamaan mahdollisuuteen liikkua kuuluvat liikunnallisen kerhotoiminnan tarjoaminen, koulumatkaliikunta ja monipuolinen yhteistyö eri toimijoiden kanssa. Hankkeiden tarkoituksena on lisätä koululaisten liikuntaa koulupäivän aikana oppi- ja välitunneilla. Hankkeille yleistä on, että koululle tarjotaan koulutus- ja ohjeistusmateriaalia, joista saadaan opastusta hankkeiden tavoitteiden toteuttamiseen. (Liikkuva koulu 2017)

Liikkuva koulu on vuonna 2010 pilottivaiheella alkanut liikunnallinen ohjelma, jonka tavoitteena on aktiivisempi, energisempi sekä viihtyisämpi koulupäivä. Ohjelman päätavoitteena on

lisätä tunti liikuntaa koulupäivään ja näin innostaa oppilaita saavuttamaan päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaista liikuntamäärää. Hankkeen tarkoituksena on lisäksi pyrkiä vakiinnuttamaan liikunnallinen toimintakulttuuri kaikkiin suomalaisiin kouluihin, motivoida koululaisia liikunnalliseen elämäntapaan ja korostaa sen tärkeyttä päivittäisessä elämässä, kartuttaa oppilaiden liikunnallista tietotaitoa sekä kehittää kaikenlaista liikunnallista osaamista. (Aira, Haapala & Hakamäki ym. 2012, 7–10) Liikkuva koulu laajeni valtakunnalliseksi ohjelmaksi, kun kesällä 2015 pääministeri Sipilän hallitus julkaisi yhdeksi uudeksi hallitusohjelman kärkihankkeeksi liikunnallisen aktiivisuuden lisäämisen koulupäiviin. Hanke lisättiin vuoden 2016 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (POPS 2014). Tavoitteena ei ole pelkästään kehittää vain koulun ohjattuja liikuntatunteja, vaan saada kokonaisvaltaisesti koulupäivään lisää liikunnallista aktiivisuutta. Koulut saavat hankkeen kautta eväitä oppituntien liikunnallistamiseen, välituntien ja oppituntien taottamiseen, koulumatkojen aktivoimiseen sekä erilaisten liikunnallisten kerhojen järjestämiseen. (Liikkuva koulu 2017)

Välituntien aktivoiminen on yksi olennaisimmista osista Liikkuva koulu -hankkeessa. Niiden aktivoimiseksi on kehitelty uusia innovatiivisia ideoita ja pelejä, esimerkiksi ”musiikkivälitunti”, ”välituntidisco” ja ”käytäväpelit”. Hanke onkin määrittänyt ohjelman erillisiksi tavoitteiksi välituntien aktivoimisen ja istumisen vähentämisen välituntien aikana. (Liikkuva koulu 2017) Hankkeen pilottivaiheessa oppilaiden välituntiliikkumiseen saatiin aikaan positiivista muutosta. Liikkuva koulu -hankkeen alkaessa yläkoulun oppilaista kevyeen välituntiliikuntaan osallistui epäsäännöllisesti vain 30 prosenttia vastaajista, kun taas pilottivaiheen loppumittauksessa jo 49 prosenttia oppilaista ilmoitti liikkuvansa välitunneilla epäsäännöllisesti. Myöskin pallopelien pelaaminen lisääntyi kyseisen pilottivaiheen aikana erityisesti poikien keskuudessa. (Haapala, Hirvensalo & Laine ym. 2014) Tämän lisäksi välituntien viettopaikka muuttui pilottivaiheen aikana, sillä alussa 23 prosenttia kyselyyn vastanneista yläkoulun oppilaista vietti välituntinsa ulkona, mutta hankkeen päättyessä 39 prosenttia vastaajista. (Aira ym. 2012, 35–38)

Liikkuva koulu -hankkeen lisäksi myös paikallisilla tasoilla on saatu aikaan erilaisia hankkeita välituntiliikunnan lisäämiseksi ja passivoitumisen ehkäisemiseksi. Tällaisia hankkeita ovat esimerkiksi Koulut liikkeelle tai koko koulu tanssii! -hankkeet. Koko koulu tanssii! -niminen hanke toteutettiin vuosien 2009–2013 aikana Vantaalaisessa Kartanonkosken koulussa. Hanke oli osa valtakunnallista Taikalamppu-verkosto toimintaa. Näiden neljän hankevuoden ajan koulussa toimi päätoiminen tanssinopettaja, joka integroi tanssinopetuksen koulun opetussuunni-

telman. Koulun kaikki oppilaat osallistuivat hankkeeseen. Hankkeen tavoitteena oli integroinnin avulla saada tanssi luonnolliseksi osaksi koulupäivää sekä tarjota oppilaille omakohtaisia kokemuksia tanssin kulttuurillisesta merkityksestä sekä yhteisöllisestä elämästä. Tavoitteena oli lisäksi karsia tanssimiseen liittyviä ennakkoluuloja sekä keholliseen ilmaisuun liittyviä estoja ja mahdollista sosiaalista painetta. Hankkeen keskeinen arvoperusta oli tasa-arvoisuus ja demokraattinen päätöksen teko. Hankkeeseen liittyi laaja tutkimus, jonka tavoitteena oli tämentää kehollisuuden käsitettä sekä herättää keskustelua kehollisuuden merkityksestä oppimiseen ja kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Tutkimuksen tuloksista saatiin selville, että kaikkiin oppilaisiin ulottuva tanssillisuuden opetus parantaa merkittävästi koulussa vallitsevaa ilmapiiriä. Hankkeen myötä kouluun muodostui uudenlaista yhteisöllisyyttä, jota ei aikaisemmin ollut nähtävillä. Tämän kaltaisessa yhteisöllisyydessä yksilön kehollinen kokemus sitoutuu yhdessä tekemisen iloon. Oppilaiden tiedostaessa, että kaikki koulun oppilaat osallistuvat samaan tanssinopetukseen, saadaan rakennettua yhteistä kokemuksen riemua ja asioiden jakamista yhdessä. Tutkimuksen mukaan juuri tämä tietoisuus poistaa oppilailta estoja, ennakkoluuloja sekä pelkoja itsensä ilmaisua sekä esiintymistä kohtaan. (Anttila 2014)

Koulut liikkeelle -hanke taas on Nuori Suomi ry:n sekä Turun kaupungin järjestämän liikunnallisuuteen pyrkivä hanke Turun kouluissa ja sen päätavoitteena oli lisätä oppilaiden liikkumismahdollisuuksia koulupäivän aikana. Muita hankkeen tavoitteita olivat terveyteen edistävä kerhotoiminta, piholosuhteiden parantaminen, koulupäivän rakennemuutos taukojen avulla, koulumatkan kulkeminen lihasvoimin sekä sosiaalinen kaveriporukoiden liikunta. Hankkeessa mukana olleille kouluille jaettiin eräänlaiset välinekorit, jotka sisälsivät erilaisia palloja ja hypynaruja. Jokaisessa koulussa koulutettiin 5–6 -luokkalaisista oppilaista välituntiliikuttajia. Välituntiliikuttajakoulutuksen jälkeen koulutuksen käyneiden tehtävänä oli innostaa muita ikätovereitaan ja oppilaita liikkumaan välituntisin sekä kannustaa ideoimaan millaisia leikkejä ja pelejä välitunneilla voisi testata. (Asanti & Oittinen 2006)

Yläkoululaisia taas on pyritty aktivoimaan koulupäivän aikanan esimerkiksi Koululiikuntaliiton SPIN-projektin avulla. Vuodesta 2005 yläkoulun oppilaita on hankkeen avulla koulutettu oman koulunsa liikuntavastaaviksi. Koulutettujen yläasteen oppilaiden tehtävänä on ollut suunnitella oppituntien ulkopuoleista liikuntaa yhdessä koulun liikunnanopettajien kanssa sekä toteuttaa erilaisia liikuntatapahtumia tai -päiviä. Projektin tarkoituksena on myös pyrkiä tekemään liikunnasta enemmän ”nuorten näköistä” ja trendikästä. (Liikuntatieteellinen seura 2015)

Myös ulkomailla koululaisia on pyritty aktivoimaan liikunnallisesti koulupäivien aikana ja tunteiden välillä, sillä huoli lasten ja nuorten liikkumisesta on myös kansainvälistä. Australiassa toteutetussa hankkeesta saatiin positiivisia tuloksia välituntiliikunnassa. ”Transform-Us!” -projektissa lisättiin liikuntavälineitä ja opettajat kannustivat erityisesti välituntiliikkumiseen. Samaisissa interventioissa huomattiin kuitenkin, että liika lasten ja nuorten ohjaaminen voi mahdollisesti myös latistaa omaehtoista välituntiliikkumista, sillä oppilaat saattavat kokea, että heidän tekemistään pyritään auktoriteettien toimesta kontrolloimaan liikaa. (Yildirim, Arundell, Cerin, Carson, Brown, Crawford, Hesketh, Ridgers, Te Velde, Chinapaw & Salmon 2014.) Myös Yhdysvalloissa on saatu välitunneille lisää liikettä ja askelia PLAY-17 ohjelman avulla, sekä pyritty opettamaan lapsille ja nuorille terveellisempiä elämäntapoja CATCH-hankkeen avulla (Catch 2016; Pangrazi, Beighle, Vehige & Vack 2003). Liikkuvasta koulusta sekä muista hankkeista huolimatta yläkouluikäisten välituntiaktiivisuudessa on Suomessa vielä runsaasti parantamisen varaa. Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheessa pienestä positiivisesta kehityksestä huolimatta, myös passiivinen oleminen kuten istuminen ja seisoskelu lisääntyivät selkeästi välitunneilla (Aira ym 2012, 25, 36–37). Välituntiliikunnan kehittämisen kannalta onkin tärkeää tarkastella, millaiset motiivit saavat juuri kohdejoukon eli lapset ja nuoret liikkumaan. Näin välituntiliikuntahankkeet ja -kampanjat pystyttäisiin muokkaamaan paremmin nuorten liikuntamotiiveja vastaaviksi, jolloin pystyttäisiin ajan hermolla liikuntakasvatuksessa.

8 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tavoitteenamme oli tässä liikuntapedagogiikan pro gradu -työssä selvittää, mitkä asiat koulu-liikunnassa edesauttavat liikunnallisen elämäntavan syntymistä. Pyrimme selvittämään, miten koululiikunta onnistuu edistämään omaehtoista liikuntaa niiden henkilöiden kohdalla, joilla koulun pakolliset liikuntatunnit ovat ainoita ohjattuja liikuntatunteja viikossa. Olimme kiinnostuneita siitä, onko koululiikunnalla mahdollisia yhteyksiä fyysisen aktiivisuuden jatkuvuuteen sekä lisääntymiseen nuoruudesta aikuisuuteen. Tulevina liikunnanopettajina nämä kysymykset kiinnostivat meitä myös oman, ammatillisen kehittymisemme vuoksi. Molemmille on ensiarvoisen tärkeää saada nuoret liikkumaan ja tarjota hyviä liikuntakokemuksia. Tutkimusta tehdessä tarkoituksenamme oli myös pohtia, minkälaisia opettajia haluamme tulevaisuudessa olla.

Tutkimuksessamme tavoitteena on vastata kolmeen tutkimuskysymykseen:

1. Onko koulun liikuntatunneilla mahdollista merkitystä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen?

Tällä kysymyksellä pyrimme selvittämään, onnistuiko koululiikunta tavoitteessaan synnyttää haastateltaville elinikäisen liikuntamotivaation. Yritämme tämä kysymys mielessä päätellä aiheistosta, millaisia asioita tai tapahtumia haastateltavat tuovat esiin kertoessaan koululiikunnan merkityksestä liikunta-aktiivisuuteensa ylä-asteesta nykyhetkeen.

2. Mitkä asiat koululiikunnassa edesauttavat aktiivisen elämäntavan omaksumista?

Tulevina liikunnanopettajina pidämme tärkeänä, että osaamme tunnistaa koululiikunnasta asioita, jotka edesauttavat liikunnallisesti aktiivisen elämän jatkumista nuoruudesta aikuisuuteen. Erityisesti pyrimme tutkimusaineistossa keskittymään niihin asioihin, jotka ovat jääneet haastateltavien mieleen positiivisina tai negatiivisina koululiikunta muistoina tai tapahtumina, joilla on heidän kokemansa mukaan ollut vaikutusta heidän tämän hetkiseen liikunta-aktiivisuuteensa.

3. Miten tutkimukseen osallistuneet aikuiset kokevat koululiikunnan merkityksen aktiivisen elämäntavan edistäjänä?

Haluamme tuoda esiin haastateltavien kokemuksia ja näkemyksiä siitä, onko koululiikunta heidän kohdallaan pystynyt tarjoamaan positiivisia koululiikunta kokemuksia, joiden kautta liikunnan harrastaminen on siirtynyt yläkoulusta vapaa-aikaan ja aikuisuuteen.

9 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Valitsimme tutkimusotteeksi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen, koska tavoitteenamme oli ymmärtää ja tulkita tutkimaamme ilmiötä eli yläkoulun liikuntatuntien merkitystä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana tässä tutkielmassa oli elämän monivaikutteisuuden kuvaaminen. Todellinen elämä on kirjava elämän eri osien kokonaisuus, jossa elämän eri osat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Tuolloin näitä osa-alueita ei voida mielivaltaisesti tarkastella yksinään, vaan olennaista on tutkia kohdetta kokonaisvaltaisesti käsitellen konteksti huomioiden. Todellinen elämämme on myös arvosidonnaista, jolloin se mitä pidämme arvossa ja arvokkaana, vaikuttaa vahvasti siihen, miten henkilö ymmärtää ja tulkitsee tutkittavaa asiaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.)

Ihmistieteissä tutkimuksen kohteena on ihminen tätä ympäröivässä sosiaalisessa tiettyyn arvo-pohjaan rakentuvassa todellisuudessaan, eli niin kutsutussa elinmaailmassa (Varto 1996, 23). Oma sosiaalinen jatkuvassa muutoksessa oleva sosiaalinen elinympäristö on suodatin, jonka kautta hahmotamme ympäröivää dynaamista ja muuttuvaa maailmaa samalla ollen itse osa sitä (Eskola & Suoranta 2008, 45). Näin ollen yksilölle todellisuus on elämän merkitysten läpi suodattunutta (Eskola & Suoranta 2008, 45). Laadullisella tutkimuksella ei täten ole mahdollista saada objektiivista tietoa. Kerätty tieto on ehdollista ja samalla sidoksissa merkitysrakenteisiin, arvoihin, aikaan ja paikkaan. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on löytää ja tehdä näkyväksi ihmisen todellisen elämän tosiasioita, jotka ovat ehdollisia mutta myös sidoksissa todellisuuteen, jossa elämme. (Hirsjärvi, Remes & Sarajärvi 2009, 161.) Laadullisessa tutkimuksessa laadullisesti kerätty tieto on ehdollista myös tutkijan oman roolin vuoksi. Aineistonkeruun työkaluna onkin tutkija itse. (Kiviniemi 2010). Kun toinen ihminen tutkii toista ihmistä, on myös tutkija osa tutkimaansa merkitysyhteyttä. (Varto 1992, 26).

Aineiston keruu tapahtui laadulliselle tutkimukselle tyypillisellä menetelmällä, teemahaastattelulla. Menetelmäksi valikoitui tämä haastattelutyyppi, sillä se on joustava. Haastattelijoina meillä oli mahdollisuus mukautua haastattelutilanteen mukaan; kysymyksiä oli mahdollisuus toistaa, pyytää täydennystä vastauksiin sekä tarkentaa kysytyjä kysymyksiä. Haastattelussa tärkeää on kysymysten laatiminen sekä niiden toimivuuden testaaminen ennakkoon. (Tuomi & Sarajärvi 2009). Haastattelukysymysten muotoilussa hyödynsimme esiyymmärrystämme tutkitavasta ilmiöstä. Esiymmärrykseemme vaikuttivat koko liikuntapedagogiikan opintojen, että tutkielman tekemisen aikana opiskeltu tutkimustieto koululiikunnasta ja aikuisiän fyysisestä

aktiivisuudesta. Lisäksi tavoitteenamme oli saada haastatteluiden avulla vastauksia tutkimuskysymyksiin (Liite 1.) Tutkimuskysymykset olivat mahdollisimman selkeitä ja eteenkin haastattelun alussa kysyimme laajoja kysymyksiä. Tällä pyrimme välittömästi jo haastattelun alussa herättelemään haastateltavat pohtimaan tutkimusaihetta ja orientoitumaan tuleviin kysymyksiin. Haastattelun lopuksi kysyimme tutkimushenkilöiltä heidän ylä-asteen aikaisestaan sekä tämän hetkisestä liikunta-aktiivisuudestaan. Kysymyksellä “kuinka monena päivänä viikossa liikut yhden tunnin?” oli tarkoituksena kartoittaa, onko heidän fyysinen aktiivisuutensa lisääntynyt, vähentynyt tai pysynyt samana ylä-asteen jälkeen.

9.1 Teemahaastattelu aineiston keruumenetelmänä

Valitsimme teemahaastattelun aineiston keruumenetelmäksi, sillä ihminen nähdään tässä tutkimuksessa subjektina. Tutkittavalle henkilölle on annettava mahdollisuus tuoda tutkimustilanteessa esiin itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Ihminen nähdään tässä menetelmässä luovana ja aktiivisena osapuolena. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35.) Tiesimme jo ennen aineistonhankintaa, että valitsemamme aihe tuottaa paljon erilaisia näkemyksiä ja aihetta on mahdollista pohtia monitahoisesti. Teemahaastattelussa voidaan antaa haastateltavan kertoa vapaasti näkemyksistään, mutta häntä voidaan tarvittaessa myös auttaa kysymyksien avulla miettimään vastauksiaan laajemmassa kaavassa. Haastattelijä voi esimerkiksi pyytää tutkimushenkilöiltä perusteluja vastauksiinsa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35)

Toisaalta haastattelu on aineiston keruumenetelmänä myös työläs. Tutkimushenkilöiden etsiminen ja tapaamisen sopiminen vievät aikaa, kuin myös itse haastattelun toteuttaminen. Kokemus haastattelun pitämisestä vaikuttaa haastattelun kulkuun huomattavasti ja huomasimme haastattelujen sujuvan paremmin jokaisen haastattelun jälkeen. Aikaisempi kokemus haastattelujen pitämisestä olisi toki ollut hyödyllistä aineistoa hankittaessa. Tutkijan tulee testata haastattelukysymyksiä ennakkoon, jotta hän pystyy säätelemään aineiston keruuta tilanteen mukaan sekä haastateltavaa myötäillen. Teimme ennen varsinaisia haastatteluja esihaastattelun. Esihaastattelu toimi harjoituksena varsinaista haastattelua varten ja auttoi meitä testaamaan haastattelukysymyksiä. Esihaastatteluja emme liittäneet aineistoon, sillä haastateltavat eivät täyttäneet tutkimuksemme kriteerejä. Tässä auttaa haastattelijan kokemus haastattelutilanteista. Myös valmiin haastattelun litterointi on työläs prosessi. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35.) Tutkimuksemme aineisto oli paperille painettuna noin 60 sivua. Kuuntelimme haastattelun äänitteitä hidastettuna ja kirjoitimme kaiken tietokoneelle sanasta sanaan.

9.2 Aineiston hankinta ja tutkimukseen osallistuneet

Esihaastattelun suoritimme lokakuussa 2016. Varsinaiset haastattelut toteutettiin marras-joulukuussa 2016. Haastattelimme molemmat yhteensä neljää tutkimukseen osallistunutta vapaaehtoista. Haastattelut toteutettiin Nikon osalta kaikki Jyväskylän liikuntatieteellisen tiedekunnan rakennuksen kirjaston ryhmätyötilassa. Ryhmätyötilan kaihtimet oli mahdollista sulkea rauhallisen haastattelu ilmapiirin luomiseksi. Tämän vuoksi myös Emma hyödynsi kolmessa haastattelussaan kirjaston ryhmätyötilaa, yksi haastattelu toteutettiin tutkijan kotona. Haastattelujen aikana saattoi kirjaston ryhmätyötilassa kuulua hiljaista keskustelua kirjastosalin puolelta, mutta se ei häirinnyt haastatteluja.

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole suinkaan yhdentekevää, keitä henkilöitä haastateltavaksi valitaan. Haastateltaviksi valituilla tulisi olla tietoa tai kokemusta tutkittavasta ilmiöstä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47; Perttula & Latomaa 2009, 167; Perttula 1995, 136–137; Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli löytää sellaiset tutkimushenkilöt, joilta olemme saavamme parhaiten tietoa tutkittavasta asiasta ja jotka olisivat itse halukkaita osallistumaan tähän tutkimukseen. Näin ollen haastateltavat valittiin tiettyjen ennakkoon asettamiemme kriteereiden perusteella. Haastateltavat henkilöt löysimme sosiaalisen median kautta. Loimme Facebookiin hakuilmoituksen (LIITE 2), jonka perusteella hakijat ottivat yhteyttä meihin tutkijoihin. Hakuilmoituksessa kriteerit haastatteluun osallistuvalle oli seuraavat:

- 20–30-vuotias
- peruskoulun käynyt
- ei ole osallistunut organisoituun liikuntaan
- ei ole harrastanut liikuntaa urheiluseurassa

Tutkimuksessamme haastateltavilla ei ole urheiluseurataustaa, sillä tutkimukset osoittavat liikuntaharrastuksen ennustavat parempaa liikunta-aktiivisuutta aikuisuudessa (Aira ym. 2013.) Mielenkiintoista oli tutkia, kuinka pelkkä koulussa suoritettava pakollinen liikunta onnistuu tavoitteessaan edistää liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Tällä pyrimme vähentämään tässä tutkimuksessa harrastuksen kautta omaksutun liikuntakasvatuksen. Saimme Facebookissa 15 yhteenottoa. Ihmiset olivat kiinnostuneita aiheestamme ja monella näytti olevan sanottavaa koululiikunnasta. Tutkimukseen valikoitui ensimmäiseksi ilmoittautuneet neljä miestä ja neljä

naista. Varsinaiset haastattelut toteutettiin loka–joulukuussa 2016. Tutkimushenkilöt olivat 22–28-vuotiaita ja he olivat käyneet ylä-asteen eri puolilla Suomea (taulukko 1). Heistä kukaan ei ollut osallistunut ohjattuun liikuntaan lapsena tai nuorena eikä kenelläkään ollut vielä omaa perhettä. Haastatteluun osallistuneiden liikunta-aktiivisuus vaihteli kolmesta tunnista seitsemään viikossa. Yli puolet haastateltavista oli myös aloittanut tavoitteellisen urheilun aikuisiällä. Valitut henkilöt vastasivat haastattelussa kysymyksiin liittyen neljään eri teemaan. Valitut teemat olivat: liikunnanopettaja, koululiikuntaryhmä, liikuntatuntien sisältö sekä liikuntaympäristö ja liikuntavälineet. Näiden teemojen kautta halusimme saada selville, minkälaisia kokemuksia haastateltavilla on koululiikunnasta. Haastateltavien kokemusten erittelyn kautta positiivisiin ja negatiivisiin tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät koululiikunnassa lisäävät ja vähentävät innostusta fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Tutkimushenkilöille osoitetut kysymykset ohjautuvat yläkouluun, jolloin saimme paremmin selville murrosikäisen oppilaan kokemuksia koululiikunnasta.

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt.

Nimi	Ikä	Kotoisin
Mies 1	28	Pieni kunta ison kaupungin vieressä
Nainen 1	25	Maaseutu
Mies 2	27	Pieni kaupunki
Nainen 2	27	Pieni kunta ison kaupungin vieressä
Mies 3	23	Maaseutu
Nainen 3	23	Iso kaupunki
Mies 4	22	Pieni kaupunki
Nainen 4	22	Maaseutu

9.3 Aineiston analysointi

Eskola ja Suoranta kirjoittavat (2008, 151) että tutkijoiden on tunnettava oma aineistonsa perinpohjaisesti. Olimme nauhoittaneet haastattelut digitaalisesti tai älypuhelimelle, joista ne siirrettiin tietokoneelle litteroitavaksi. Kuuntelimme näitä nauhoituksia kun litteroimme tekstiä, jonka jälkeen tulostimme valmiit litteroinnit paperille. Saimme litteroitua kaikki haastattelut tammikuussa 2017. Teemahaastatteluista kertyi A4 kokoisille papereille tekstiä yhteensä 65 sivua (Times New Roman, riviväli 1,5, fontti 12). Litteroinnin valmistuttua etsimme aineistosta teemoja, jotka kiinnostivat meitä tutkimustehtävän ja tutkimuskysymysten valossa. Aineiston pelkistäminen tarkoitti käytännössä sitä, että karsimme tekstistämme kaiken epäolennaisen asian pois ja tiivistimme tutkimuskysymyksiensä kannalta olennaiset asiat pelkistetyiksi ilmauksiksi (Schreier 2012). Esimerkki aineiston pelkistämisestä (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Aineiston pelkistäminen

Litteroitu lause aineistosta	Pelkistetty teksti
Se opettaja anto mulle käteen urheiluseurojen esitteitä ja yhteystietoja, että osaisin jatkaa harrastusta muualla. Siten mä sinne päädyinkin.	Opettajan kannustus, omaehtoisen liikunnan tukeminen, opettajan kiinnostus oppilaasta, yksilöllisyys
Ei saatu koskaan päättää mitä tehdään tunneilla, se opettaja päätti aina ite mitä tehdään niin ei se kauheesti motivoinu	Motivaation ja autonomian puuttuminen opettajan toiminnasta johtuen

Käytännössä luimme litteroidut haastattelut läpi useaan kertaan, jotta saimme aineistosta hyvän kokonaiskuvan. Etsimme aineistoista sellaisia merkityssisältöjä, jotka antoivat vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Toisessa vaiheessa pelkistimme analysoitavan sisällön siten, että karsimme litteroidusta tekstistä kaiken epäolennaisen pois. Sen jälkeen tiivistimme olennaisen merkityssisällön pelkistetyiksi ilmauksiksi (Schreier 2012.) Tämä toteutettiin käsin merkityksellä yliviivaustusseilla värikoodein merkityssisältöjä tulostettuihin litteroituihin haastatteluihin (taulukko 3). Värikoodaaminen edusti meille aineiston olennaisten osien paljastamista ja

selkiyttämistä. Eskola & Suoranta (2008, 137) luonnehtivat aineiston analyysin tarkoituksen olevan nimenomaan aineiston selkiyttäminen ja tutkimukselle oleellisten asioiden löytäminen.

Teemoittelemalla aineistosta voidaan poimia keskeiset aiheet (Eskola & Suoranta 2008, 174). Lisäksi huomioimme haastattelurungon ulkopuolelta aineistosta nousseita, mielestämme tutkimustehtävän kannalta olennaisia seikkoja osiolla “muut”. Muut-osio piti sisällään aineistoista esiin nousseita asioita, jotka eivät sisältyneet muihin haastattelukysymyksiin.

TALUKKO 3. Esimerkki värikoodien hyödyntämisestä eri merkityssisällöille.

Opettaja ei antanut yksilöllistä palausta

Liikuntatuntien harjoitteet olivat fyysisesti liian raskaita

Tunnilla liikuntaryhmäläiset vertaili itseään muihin

Liikuntavälineet olivat uusia ja hyväkuntoisia

Isä liikkui aina paljon ja sain hänestä hyvän liikunnallisen esimerkin

Kolmannessa vaiheessa kävimme pelkistetyt ilmaukset tarkasti läpi etsien niistä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Sen jälkeen tiivistimme yksittäiset ilmaukset ylempiin teemoihin. Hyödynsimme tässä haastattelurunkoaamme (liite 1), jonka teimme teemahaastattelun muodossa. Haastattelurungossa olevien teemojen perusteella meidän oli helppo muodostaa alustavat teemat. Teemoiksi valikoimme seuraavat: liikunnanopettaja, liikuntaryhmä, liikuntatuntien sisältö, liikuntatilat sekä liikuntavälineet, muut-kategoria ja liikunta-aktiivisuus ylä-asteella ja nyt.

Tutkimukseen osallistuneiden haastatteluaineiston analyysiprosessi eteni löyhästi sisällönanalyysiä mukailleen. Sisällönanalyysissä aineiston tulkinnan ja päättelyn kautta saadaan tutkittavan kohteen käsitteellinen tietoisuus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111). Tuomi & Sarajärvi (2009, 91,101) kirjoittavat myös, että sisällönanalyysi voidaan nähdä yksittäisenä metodina, mutta myös laajemmassa kaavassa yleisenä teoreettisena kehyksenä. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan laadullista tutkimusta ja sisällönanalyysin piiriin kuuluvaa aineistoa on kaikki aineistot joka perustuvat kirjoitetun, kuullun tai nähdyn sisällön analysointiin. Sisällönanalyysi voi olla aineistolähtöistä, taustateorian ohjaamaa tai teorialähtöistä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 101). Meidän analyysimme lähti liikkeelle aineistolähtöisenä. Aineistolähtöisessä tutkimuksessa tutkijat muodostavat tutkimusanalyysin johtopäätöksen vertailemalla omaa aineistoaan aikaisempaan teoriatietoon sekä tutkimuksiin. Tuloksissa pyrimme tuomaan selkeästi ilmi aikaisemman tiedon ja omien havaintojen suhteen. (Syrjälä, Ahonen, Syrjänen & Saari 1995,123; Tuomi & Sarajärvi 2009, 112–113.)

Tutkimukseen osallistuneiden anonyymiteetti on huomioitu siten, että henkilöiden nimet on muutettu tässä tutkimusraportissa. Tutkimukseen osallistuneille on annettu nimimerkki sen mukaan, missä järjestyksessä heidät alunperin haastateltiin. Esimerkiksi jos ensimmäinen haastateltava oli nainen, on hän sitaateissa saanut nimimerkiksi Nainen 1. Vertaamme saamiamme tutkimustuloksia aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen pyrkien tuomaan esille sekä niiden keskinäisiä samankaltaisuuksia että eroja.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa kuvataan liikuntaa oppiaineena seuraavasti:

“Liikunnanopetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Oppiaineessa tärkeitä ovat yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Oppitunneilla korostuvat kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen. Liikunnan avulla edistetään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurista moninaisuutta” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148.)

Keräämme aineistosta yhteen poimintoja tutkittavien näkemyksistä koululiikunnan toteutumisesta heidän omalla kohdallaan. Kaikki haastateltavat ovat osallistuneet yläkoulun liikunnanopetukseen vuoden 2004 julkaistun liikunnan opetussuunnitelman mukaan, josta kirjoitimme aikaisemmin luvussa 5.

10 TULOKSET

10.1 Liikunnanopettajan toiminnalla ja persoonalla merkitystä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen

Tutkimuksemme osallistuneista he, jotka kokivat liikunnanopettajalla olleen positiivinen vaikutus aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen, pitivät ylä-asteen liikunnanopettajaansa helposti lähestyttävänä ja ammattitaitoisena. Helposti lähestyttäväksi koettu opettaja otti henkilökohtaista kontaktia oppilaisiinsa ja kyseli heidän vapaa-ajastaan koulun ulkopuolelta. Koululiikunnan myönteiseksi mainitsivat myös opettajan antaman palautteen olleen erittäin kannustavaa ja positiivista. Liikunnanopettajan suhtautuminen oppilaisiin näytti vaikuttavan kaikkein eniten siihen, miten oppilas koki liikuntatunnit ja niiden merkityksen aikuisiän liikunta-aktiivisuuteensa.

“ Tuli sellanen olo et onkohan tää liikunta miua varten-- se kuulu enemmän niille TV:n ammattilaisille, ei miulle”- Mies 2

Edellisessä sitaatissa haastateltava kuvaili liikunnanopettajaansa miehiseksi jääkiekkoilijaksi, joka ei ymmärtänyt liikunnallisesti heikompiä oppilaita. Haastateltava kokemuksen mukaan opettaja ei ottanut häntä huomioon, vaan päinvastoin painoi häntä sanattomasti alaspäin. Huonosta fyysisestä kunnosta ja kömpelyydestä seurasi paljon häpeää vastaajalle: “ oma vika, kun en osaa”.

Vain kolme kahdeksasta haastateltavasta kertoi saaneensa opettajalta positiivista, yksilöllistä palautetta, minkä he muistavat vielä tänäkin päivänä. Liikunnanopettajan antama palaute on jäänyt vahvasti mieleen, sillä se oli nostanut tutkimushenkilöiden itsetuntoa liikkujana.

“ Se opettaja huomasi mun osaamisen ja kehuu mua siitä että olin hyvä. Se antoi ihan niinku henkilökohtaisesti jokaiselle joulutokariin kirjallisen palautteen siitä mitä liikunnassa kannattaa parantaa jos haluaa paremman numero. Se motivoi koska toilleen konkreettisesti sanottiin että mitä pitää tehdä että esim. säilyttää sen liikunnan numeron hyvänä.”- Nainen 1

“ Kun huomasi ite että meni hyvin se pelaaminen ja sit opettajalta sai vielä palautteen että hyvin meni tänään niin kyllähän siitä tuli hyvä fiilis sit seuraavalla tunnilla kun muisti sen edellisen tunnin hyvän palautteen niin kyl se helpotti siihen asennoitumiseen vaikka oliskin ollu sellanen laji mistä ei tykänny.”- Mies 3

“Kun luokanopettaja valitsi mut opettajat vastaan oppilaat pesäpallo kisaan niin siitä jäi tosi hyvä mieli ni senhän jälkeen mä aloin pelaamaan pesäpalloa.” - Nainen 2

Muiden haastateltavien mielestä henkilökohtaista palautetta sai erittäin vähän tai ei ollenkaan. Haastateltavista Nainen 1 korosti eniten opettajan positiivisen ja kannustavan palautteen vaikuttaneen vahvasti häneen liikkujana. Muut naiset ja miehet kuvailivat opettajan antamaa palautetta hieman epämääräisesti. Haastateltavat kertoivat, että palaute oli yleistä ja kannustavaa mutta sitä ei selkeästi tai mieleenpainuvasti keskitetty kenellekkään tietylle liikuntaryhmän jäsenelle.

“En muista että olisin saanu yhtään mitään yksilöllistä palautetta. Ei oo ainakaan jääny mieleen. “ - Nainen 3

“No palaute oli karkeimmillaan pelkkä kouluarvosana. Ei se niinku oikee sit niinku yksittäistä henkilökohtasta palautetta antanu ollenkaan” - Mies 2

“Siis mä en muista että mun liikunnanopettaja ois koskaan antanu mitään palautetta. Niinku tekniikoista tai mistään. Tuntuu että se ei ikinä sanonu yhtään mitään. Mä olin varmaan se kasin tyttö, joka hukku sinne joukkoon. ” -Nainen 3

10.2 Liikuntaryhmän yhteisöllisyys tukee oppilaan liikuntamotivaatiota

Liikuntaryhmät koostuvat erilaisista yksilöistä, joilla kaikilla on oma lähtökohtansa liikkumiseen. Myös haastateltavat kuvailivat, että heidän koululiikuntaryhmänsä olivat olleet erittäin heterogeenisiä. Liikunnanopettajan tulisikin tarjota ryhmän jokaiselle oppilaalle yksilöllisiä haasteita (Huovinen & Rintala 2013, 382). Aineistomme koostui hyvin erilaisten ihmisten haastatteluista, heillä jokaisella oli erilaisia ajatuksia koululiikunnasta ja liikuntaryhmästään. Huommat liikkujat kokivat olevansa vähemmän osa ryhmää, kuin ryhmän liikunnallisesti lahjakaimmat. Monet mainitsivat, että liikuntaryhmän sisällä muodostuu oppilaiden omia kaveriporukoita. Haastateltavat kokivat oppilaiden keskinäisen vertailun liikuntatunneilla ahdistavaksi. Jos muut ryhmäläiset olivat paljon taitavampia kuin haastateltava itse, hän pyrki välttämään sellaisia harjoituksia, joissa oli suuri mahdollisuus epäonnistua. Lauritsalon ym. (2011, 256)

tutkimuksessa myös kirjoittajien mielestä vertailu toisiin oppilaisiin oli liikuntatunneilla jatkuva. Erityisesti murrosiässä, jolloin keho muuttuu ja tunteet ovat pinnassa, on erityisen tärkeää korostaa tunneilla suvaitsevaisuutta ja tasa-arvoa. Murrosikäisen ajatusmaailma muuttuu, mikä näkyy nuoren sosiaalisessa ajattelussa eli siinä, miten nuori ajattelee itsensä ja kuinka hän jäsentää itsensä muuhun liikuntaryhmään. (Virta & Lounassalo 2013, 498.) Haastateltavat miehet kertoivat pukukopissa tapahtuneen vertailua oppilastovereiden fyysisistä ominaisuuksista. Tämä vaikutti minäkuvaan liikkujana itsetuntoa nostavasti tai laskevasti palautteesta riippuen.

“ Sillon kun tietenkkin puhutaan nuorista pojista pukuhuoneessa niin se (keskustelu) oli sellasta vertailevaa, että kuka on vahvin ja kuka tekee eniten punnerruksia ja kenestä tytöt tykkää eniten”- Mies 2

Yläkoulussa nuorten murrosikä alkaa jokaisella eri aikaan, joten saman liikuntaryhmän sisällä voi olla hyvinkin pienikokoisia liikkujia sekä jo lähes miehen mitat saavuttaneita (Virta & Lounassalo 2013, 502). Tämä voi näkyä esimerkiksi oppilaiden voimantuoton eroissa, kuten seuraavat haastateltavat kertoivat

“Ne mun fyysiset rajotteet oli etten jaksanu juosta, tuli huono olo ja väsyin ja sellanen.. meillä oli ryhmässä pari tosi hyvää sellasta sm tasolla pelaavaa ja muita urheilijoita niin se oli ehkä sellanen että alko itteensä vertaamaan siihen ryhmään taitavien ja itsensä välillä. Ero oli ihan järkyttävä ja siitä tuli sellanen fiilis että en oo kauheen hyvä missään”- Mies 2

Ylä-asteen liikuntatunneilla oppilaat kokevat lahjakkaampien ja taitavimpien dominoivan liikuntatunteja, kun taas taidoiltaan heikot alistuvat ja syrjäytyvät häiriköivästä toiminnasta (Kujala 2013). Koululiikunnan tulisi parhailaan synnyttää oppilaille mielekkäitä liikuntakokemuksia. Liikunnanopettajan tehtävänä on luoda ilmapiiri, jossa tämä on mahdollista esimerkiksi kannustamalla erilaisuuden ja kaikkien oppilaiden arvojen hyväksymiseen. Muuten on vaarana, että liikuntatunneista välittyy oppilaille kuva, että heidän ihmisarvonsa perustuu fyysisiin suoritteisiin (Lauritsalo ym. 2011, 264.)

“Tietty ku sillo vielä ylä-asteella oli nii epävarma ja jotenki ajatteli et jos oon fyysisesti vahvempi niin oon myös parempi ihminen ei mulle tullu siellä tunneilla sellasta me-henkeä.”- Mies 2

“Mut ehkä eniten se ryhmähenki ja se että tulee kaikkien kanssa toimeen ja tuntee toiset ynnä muuta ois sitten siihen vaikuttanu että ei ois ahistanu semmonenkaan laji mitä ei osaa.”- Nainen 1

10.3 Liikuntatuntien sisällöllä vaikutusta aikuisiällä harrastettaviin lajeihin

Aikuisuuden liikunta-aktiivisuuden kannalta haastateltavat kokivat hyväksi, että koululiikuntatunnit mahdollistivat tutustumisen moneen eri lajiin. Tunteja oli kuitenkin niin vähän, että eräs haastateltava koki, ettei koululiikunta pystynyt herättämään kiinnostusta mitään tiettyä lajia kohtaan sen vuoksi, että yhtä lajia harrastettiin vain muutamia kertoja. Tutkittavat miehet olivat sitä mieltä, että liikuntatunneilla painotettiin erittäin paljon palloilulajeja. He mainitsivat useimmiten palloilun epämiellyttäväksi ja vastenmieliseksi silloin, kun kokivat olevansa siinä selkeästi heikompia muihin verrattuna. Vain yksi neljästä miehistä mainitsi, että koulun palloilutunnit saivat hänet innostumaan pallopeleistä ja harrastamaan niitä myöhemmin vapaa-ajalla. Myös naisista yksi toi palloilun esiin mieluisimpana koululiikuntalajina, koska tunsii olevansa siinä parempi kuin muut. Uskomme, että pätevyyden kokemukset jossakin tietyssä lajissa ovat ohjanneet haastateltavia harrastamaan lajia myös vapaa-ajallaan.

Harjoitteita, joissa oppilas saattaa joutua kokemaan häpeää tai pelkoa, tulisi didaktisten ja pedagogisten ratkaisujen avulla pyrkiä välttämään ja suosia enemmän opetustyyliä, jotka saavat oppilaan tuntemaan itsensä päteväksi liikkujaksi. (Lauritsalo ym. 2011, 265.) Seuraavassa kappaleessa on sitaatti erään haastateltavan miehen mielipiteestä, jossa hän kertoo tuntemuksistaan nöyryyttäväksi kokemaltaan liikuntatunnilta.

“Oon aina ollut niin että mä en tykkää siitä kun joku muu tavallaan seuraa ja multa odotetaan jotain. Se vaikuttaa muhun tosi paljon. Kun sillon sellanen asia mitä mä en ees mieltä ei onnistu, jotka menee ihan itestään muuten mutta sitten kun on tollanen tilanne niin se ei onnistu millään- - kaikki nauraa vieressä. Mun mielestä tollasta ei pitäis opettajan teettää”- Mies 1.

Kilpailu liikuntatunneilla mainitaan yllättävän vähän kerätyssä aineistossa. Odotimme aikaisempien tutkimusten perusteella, että liika kilpailu liikuntatunneilla olisi vaikuttanut alentavasti vastaajan innokkuuteen liikkua. Kun koululiikunnasta kirjoitetaan negatiivisesti, kilpailu mainitaan vastauksissa usein samoin kuin esillä oleminen (Lauritsalo 2014, 47–48). Tutkimukses-

samme haastateltavat mainitsivat usein koululiikunnan epämiellyttäväksi sen takia, että liikuntatunneilla toteutettiin harjoitteita, joissa muut oppilaat seurasivat yhden oppilaan suoritusta ja esiintyminen on pakollista. Kilpailu mainittiin aineistossa vain silloin, kun tutkija kysyi siitä itse suoraan. Muiden edessä liikkeiden suorittaminen ja liikuntasuorituksen seuraaminen mainittiin haastateltavan puolelta oma-aloitteisesti ja vahvana liikuntamuistona, toisin kuin kilpailu. Opetussuunnitelman perusteissa (2014, 433–345) kilpailua ei enää liikuntatuntien sisällöissä erikseen mainita. Kilpailu ei missään nimessä ole myöskään kiellettyä, mutta opetussuunnitelman perusteissa pääpainoa kilpailemisesta on sen sijaan siirretty terveellisen elämäntavan omaksumiseen ja leikkimieliseen pelailuun. Muutos on varmasti meidän mielestämme oikeaan suuntaan, sillä vaikka kilpailu kannustaa tiettyjä oppilasryhmiä parempiin suorituksiin, se samalla myös erottelee oppilaita voittajiin ja häviäjiin (Bernstein, Phillips & Silverman 2011).

Liikuntatuntien pakottava ilmapiiri mainitaan oppilaiden keskuudessa silloin, kun liikuntatunneista ei olla pidetty (Lauritsalo ym. 2011, 256). Tässä tutkimuksessa tuli ilmi, että haastateltavat kokivat ahdistaviksi ja inhottaviksi pakottavan ilmapiirin ja harjoitteet, joissa suoritettiin liikkeitä aikaa vastaan. Eräs tunnollinen ja liikunnallisesti pätevä vastaaja kertoi, että hänen ikävimmät muistonsa koululiikunnasta ovat vaikuttaneet siihen, millaista liikuntaa hän nykyään harrastaa. Muistot koululiikuntatuntien kuntopiireistä ja muista fyysisesti raskaista harjoitteista ovat vaikuttaneet siihen, ettei haastateltava pysty vielääkään harrastamaan liikuntaa, jossa ulkopuolinen käskee ja pakottaa liikkumaan tietyn määrän tai aikaa vastaan.

“Koululiikunnasta mulla on hyviä kokemuksia mutta mulla ne huonot kokemukset liikuntatunneilta on ne tunnit, joilla oli liian fyysisesti rankkaa. Niitä huonoja muistoja on iha ala-asteelta ylä-asteelle. Liian rankkaa teetettiin” - Nainen 3.

Mielenkiintoista oli kuitenkin huomata, että yksi haastateltava mies oli kokenut fyysisesti rannat tehtävät sisun opetteluna. *“Siitä (hiihdosta) on jäänyt sellanen, että on pakko tehdä vaikka ei aina tuntuiskaan kivalta ja tuntuu jopa pahalta. Mulle tää on ollu arvokas kokemus, joka tulee vieläkin mieleen välillä” - Mies 2.*

Tutkimustulostemme mukaan kokemukset liikuntatuntien sisällöistä vaihtelivat siis huomattavasti. Toiselle rannat tehtävät aiheuttivat traumoja, kun taas toinen on saanut niistä esimerkiksi

voimia asepalvelukseen. Joku koki telinevoimistelun pelottavana, kun taas toinen koki sen ainoana lajina missä oli hyvä ja parempi kuin muut. Yhtä mieltä kaikki vastaajat olivat siitä, että liikuntatunneilla pitäisi olla kivaa ja hauskaa.

10.4 Liikuntaympäristöllä ja liikuntavälineillä ei vaikutusta aikuisiän liikuntamotivaatioon

Suurin osa haastatelluista koki, että koulun liikuntaympäristö oli ollut monipuolinen ja kannusti liikkumaan. Pienistä kouluista ja pieniltä paikkakunnilta kotoisin olevat mainitsivat, että uimahalliin tai laskettelemaan saattoi olla pitkä matka. Tämä ei kuitenkaan ollut ongelma, sillä koulu mahdollisti kuljetukset pidemmällä oleville liikuntapaikoille. Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että kouluissa oli selvästi panostettu hyviin urheiluvälineisiin sekä liikuntatilojen kunnossapitoon. Yli puolet haastateltavista myös mainitsi, että heillä oli ollut liikuntatunneilla mahdollisuus päästä liikkumaan koulun ulkopuolella sijaitseviin liikuntakeskuksiin. Oppilaita vietiin esimerkiksi yksityisille kuntosaleille, laskettelukeskuksiin, tekonurmille, kiipeilemään, keilaamaan, ja pelaamaan squashia. Kahta haastateltavaa lukuun ottamatta kaikilla oli ollut koulussa mahdollisuus kuntosaliharjoitteluun. Koululiikuntasaleja tutkimukseen osallistuneet kuvasivat isoiksi ja osa mainitsi tilojen olleen myös erittäin nykyaikaisia sekä moderneja. Joitakin negatiivisia muistoja liittyi myös liikuntatiloihin ja välineisiin. Eräs haastateltava esimerkiksi kuvasi sivulauseessa liikuntatiloja seuraavasti:

*“Muistan kerran tuli sellanen kunnon tikku laminaattilattiasta ku sukat jalassa liikuin” -Mies
4*

Koululiikuntavarusteita oli haastateltavien mukaan riittävästi kaikille. Koululiikuntavarusteet sekä -välineet mahdollistivat monipuolisen harjoittelun koulussa ja sen ulkopuolella. Tämä antoi haastateltaville kuvan, että koulussa panostettiin liikunnanopetukseen taloudellisesti. Vaikka haastateltavista yksi ei pitänyt tai kokenut olevansa hyvä koululiikunnassa, tiloja ja välineitä hän kuvasi aina positiiviseen sävyyn. Tämä on erittäin tärkeää, sillä myös Lauritsalon (2014, 47) tutkimuksessa koulun liikuntavälineet ja tilat mainittiin myös usein negatiivisissa koululiikuntakirjoituksissa silloin, jos liikuntasalia ei ollut tai se oli liian pieni, tai jos liikuntavälineet koettiin huonoiksi tai vanhoiksi.

Myös Vuori (2003) kirjoittaa ympäristön merkittävästä vaikutuksesta liikuntamotivaatioon. Ympäristöön liittyviä tekijöitä liikuntamotivaatiosta puhuttaessa ovat käytettävissä ja saavutettavissa olevat välineet, varusteet, palvelut sekä suorituspaikkojen läheisyys. Lisäksi motivaatioon vaikuttavia ympäristötekijöitä ovat myös mahdolliset tilannetekijät. Näitä ovat esimerkiksi olosuhteet, kuten luonnon läheisyys, ulkona vallitseva säätila (Korkiakangas ym. 2009; Telama 1986). Oksasen ja Välimäen (2017, 35) tutkielmassa on saatu yhteneviä tuloksia tämän tutkimuksen kanssa. Oksasen ja Välimäen (2017) tutkimuksessa haastateltavat eivät kokeneet ympäristön ja liikuntavälineiden vaikuttaneen heidän nykyiseen liikuntamotivaatioonsa negatiivisesti. Tämä tulee esille myös meidän aineistossamme. Syynä negatiivisten muistojen vähyyteen saattaa olla se, että monilla kouluilla on yhteisesti sovittu pakkasraja, jolloin ulos ei tarvitse mennä ja ulkoliikuntatunnit voidaan pakkasen tai sateen takia siirtää sisätiloihin. Tietotekniikan kehittyminen mahdollistaa nopeat suunnitelmien muutokset; oppilaille voidaan sähköisesti ilmoittaa liikuntatuntien muutoksista ja millaiset liikuntavarusteet heidän tulee varata mukaansa. Myös liikuntapaikoille siirtyminen on tapahtunut bussilla, joten oppilaiden ei ole tarvinnut kulkea pitkiä liikuntapaikkojen välejä lihasvoimin.

10.5 Johtopäätökset keskeisimmistä tuloksista

Liikunta aktiivisuus aikuisuudessa oli noussut yläasteen 0–3 tunnista 3–7 tuntiin viikossa, vaikkakin vain yksi haastateltava kertoi koululiikunnalla olleen vaikutusta nykyiseen aktiivisuuteensa. Koulun yhteys liikunta-aktiivisuuteen on pääasiallisesti vaikea huomata, mutta pienen pohdinnan kautta ymmärretään koululiikunnan edistäneen liikkumista ja liikunta-aktiivisuutta. Vaikuttavimpia liikuntaan kannustavia tekijöitä aikuisuudessa olivat koululiikunnan monipuolisuuden tarjoamat mahdollisuudet erilaisten lajikokeilujen kautta ja tärkeimpien lajiin kuuluvien suoritusten oppiminen. Vaikka omatoiminen ja ohjattu liikunta oli lisääntynyt aikuisiässä, oli hyötyliikunta vähentynyt muun muassa autoilun takia. Harrastuksien ulkopuolella oleva liikunta koostui lähinnä työssä tapahtuvasta liikkumisesta ja seisomisesta sekä lemmikkien ulkoiluttamisesta.

Liikunnanopettajan asenne ja luonne vaikuttavat tutkimuksen mukaan eniten liikuntatunneilla viihtymiseen. Reilu ja mukava oppilaita kohtaan oleva opettaja kannustaa oppilaita osallistumaan suoritukseen, vaikka ne eivät olisikaan mielekkäitä. Miesopettajat nähtiin pääosin etäisinä ja vaikeasti lähestyttävänä ja naisopettajat positiivisina ja kannustavina. Myös muissa aikaisem-

missa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että opettajan positiivisuus, myönteinen suhtautuminen oppilaisiin ja kannustus ovat yhteydessä oppilaan motivaatioon kokeilla uusia asioita liikuntatunnilta (Ranto 1999, 77).

Hyvällä arvosanalla liikunnassa ei todettu olevan vaikutusta liikuntamotivaatioon aikuisuudessa. Hyvä arvosana (8) koettiin helposti saavutettavaksi, kun noudattaa annettuja ohjeita ja pysyy muiden oppilaiden mukana. Erinomaisen liikuntanumeron tunnettiin luovan paineita onnistumisesta ja suoriutumisesta, mikä saattaa vaikuttaa epäonnistumisen pelon syntymiseen ja epävarmuuteen omasta asemasta liikuntaryhmässä. Tuloksemme olivat yhteneviä Oksasen ja Välimäen (2017, 56) tutkimustuloksien kanssa, hyvällä arvosanalla ei ole ollut merkitystä liikuntamotivaatioon ja huono numero on leimannut oppilaan huonoksi liikkujaksi, eikä liikunnallisesti lahjattomaksi itsensä kokeva oppilas liiku.

Pätevyyden kokeminen omista kyvyistä oli liikunnanopettajan lisäksi keskeisimpiä asioita elinikäisen liikuntamotivaation synnyssä. Kokemuksiin omista liikuntataidoista vaikutti oppilaiden keskeinen vertailu. Vertailu nosti tai laski kokemuksia omista kyvyistä riippuen luokkatoverien kommentteista ja mielipiteistä. Oppilas, joka pitää liikuntaa tärkeänä osana itseään ja tuntee itsensä siinä hyväksi, todennäköisemmin omaa myös hyvän itsearvostuksen. (Sarlin 1995, 111.)

Ennakkokäsitykset ja -kokemukset liikunnasta ja lajeista vaikuttivat pätevyyden kokemukseen. Ihailu opettajan taitoja kohtaan tai esimerkiksi lempielokuvan pohjautuminen käsiteltävään aiheeseen lisäsi oppilaan kokemaa pätevyyden tunnetta. Vaikka taidot kyseisessä aktiviteetissa eivät olisikaan olleet kovin korkeat ei sillä välttämättä ollut väliä koettuun pätevyyteen. Positiivinen mielikuva ja halu oppia loivat oppilaalle itselleen pätevemmän kuvan itsestään liikkujana, sen perusteella pitikö hän harjoitteista vai ei. Pätevyyden kokemukset harjoitteista tai liikuntalajista kannustivat kokeilemaan liikuntalajia myös koulun ulkopuolella. Todellisen liikuntainnostuksen saavuttamiseksi on tärkeää tukea pätevyyden kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä kaikilla lapsilla ja nuorilla riippumatta heidän fyysisestä toimintakyvystään, kunnostaan ja taitotasostaan (Hirvensalo, Liukkonen, Jaakkola & Sääkslahti 2015, 45).

11 POHDINTA

11.1 Ajatuksia liikunnanopetuksen mahdollisuuksista

Valitsimme tämän pro gradu aiheen ensisijaisesti oman kiinnostuksemme vuoksi. Meistä molemmat halusivat tutkia aihetta, josta olisi meille tulevassa ammatissamme eniten hyötyä. Nuorena saadut kokemukset liikunnasta voivat vaikuttaa pitkälle aikuisikään asti niin negatiivisesti kuin myös positiivisesti. Tulevina liikunnanopettajina haluamme pystyä antamaan positiivisia kokemuksia mahdollisimman monelle oppilaalle. Molemmilla tutkijoilla on taustaa valmennuksesta liikuntaseurassa ja lisäksi aktiivinen liikuntatausta muokkaa näkemyksiä tärkeiksi kokemistamme asioista liikunnanopetuksessa. Tutkimuksen kautta toivoimme myös laajentavamme henkilökohtaista osaamista koskien nuoria, joille liikunta ei ole noussut merkittäväksi osaksi elämää. Tämän aiheen myötä saimme tutkimusta kootessa tutustua paljon oman tulevaisuuden ammatin kirjallisuutteen. Tutkimusten etsiminen sekä kirjojen lukeminen oli vaivatonta, sillä aihe oli erittäin lähellä itseä sekä koko tutkimuksen ajan tuntui siltä, että työtä tekee itselleen tulevana liikunnanopettajana.

Tutkimuksessa keskityimme ainoastaan koululiikunnan mahdollisuuksiin liikunnallisen elämäntavan edistäjänä. On kuitenkin tärkeää pitää mielessä, että aktiivisuuden on vahvasti yhteydessä myös huoltajien, sisarusten ja ystävien liikuntamyönteisyys, kuin myös asuinympäristö sekä sosioekonominen asema. Laakson ja Nupposen (2006) tutkimuksessa saatiin selville, että muiden sisarusten fyysinen aktiivisuus voi vaikuttaa positiivisesti lapsen liikunnallisuuteen. Lisäksi vanhemmista isän positiivinen asenne liikuntaa kohtaan voi vaikuttaa myönteisesti lapsen liikuntaharrastuneisuuteen. Kaveruussuhteilla on suuri merkitys nuorelle. Kavereiden liikunta-aktiivisuus ja heidän hyväksyntänsä ovat nuorelle merkittäviä asioita, joten ystäväpiiri voi ohjata liikuntaan tai passiivisuuteen. (Takalo 2004).

Koululiikunta on tutkimusten mukaan suosittu oppiaine, mutta harmillisen paljon on olemassa myös esimerkkejä siitä, miten opettajan väärä asenne ja huonot pedagogiset taidot, liian vaativat liikuntaharjoitteet sekä sulkeutunut liikuntaryhmä voivat vaikuttaa negatiivisesti yksilön mieliteisiin liittyen liikkumiseen. Parhaillaan liikunnanopetus tukee lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista terveyttä, sekä erityisesti murrosikäisillä opettaa nuorille oman kehon tuntemista ja sen hyväksymistä. Paakkarin ja Savelan (2000) mukaan negatiivisiin koululiikuntamuistoihin on syynä huono opetuksen laatu, huonosti selitetyt ohjeet, täydellinen kurin puuttuminen tunneilla,

tiettyjen liikuntalajien suosiminen, epäoikeudenmukainen opettaja, vaikea tai liian helppo vaatimustaso, epäoikeudenmukaisuus sekä jatkuva opettajajohtoinen opetustyyli. Kiinnittämällä erityistä huomiota näihin asioihin jo liikunnanopettajien koulutus vaiheessa, voidaan ennaltaehkäistä huonoja koululiikunta kokemuksia, ja sitä kautta lisätä innostusta liikuntaa.

Haastatteluun valikoituvat aikuiset, jotka eivät olleet koskaan harrastaneet urheilua seurassa. Monella liikunnanopettaja opiskelijalla on taustallaan liikunnallisia harrastuksia lapsuudesta nuoruuteen ja moni aikuisiällä aktiivinen henkilö on harrastanut urheilua seurassa. Myös tutkimukset osoittavat, että urheiluseuroissa mukana olevat nuoret harrastavat todennäköisemmin liikuntaa aikuisiällä, kuin nuoret jotka eivät ole harrastaneet urheilua seurassa. Tähän liittyen halusimme selvittää mitä kokemuksia liikuntaseuratoimintaan kuulumattomat nuoret pitävät merkittävänä koskien koulun liikuntatunteja. Näiden kokemusten kautta toivoimme saavamme tietoa, jolla vähän liikkuvien fyysistä aktiivisuutta olisi mahdollista lisätä ja sen jatkumista aikuisuuteen voitaisiin parantaa. Myös meillä molemmilla tutkijoilla syy liikunnalliseen elämäntapaan löytyy aktiivisesta urheiluseura toiminnasta. Taustamme muokkaavat käsitystämme mielekkäiksi ja tärkeiksi kokemistamme asioista koulun liikunnanopetuksessa ja halusimme avartaa sekä laajentaa opetusfilosofiaamme. Liikunnanopetuksessa tulee ottaa huomioon, että oppijoita on yhtä monta kuin ryhmässä on oppilaita. Pystymme pohtimaan opetustapoja monipuolisemmin ja laajemmassa kuvassa, näin kykenemme tarjoamaan tasa-arvoisempaa opetusta kaikille. Uskomme pätevän liikunnanopettajan kykenevän lisäämään oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja intoa liikuntaa kohtaan. Ammattitaitoinen liikunnanopettaja sai Emman kiinnostumaan liikunnanopettajan ammatista jo ala-asteella. Tutkimuksessa tarkoituksena oli saada selville, kuinka koululiikunta kasvattaa nuoria liikunnalliseen elämäntapaan niiden oppilaiden mielestä, joille liikuntatunnit olivat usein ainoa ohjattu liikkumisen ajankohta viikossa.

Yksilön tukeminen liikunnassa on nykypäivänä erittäin tärkeää ja ajankohtaista. Liikunnan polarisoituminen hyviin ja huonoihin liikkujiin sekä monikulttuurisuuden lisääntyminen kouluissa luovat tulevaisuuden haasteita koululiikunnalle. Myös suuret oppilasryhmät ovat haaste laadukkaalle opetukselle ja yksilön tukemiselle. Tämän huomasimme selvästi tutkimushenkilöiden haastatteluista. Tutkimuksen tulosten johdosta olemme puhuneet ryhmäytämisen tärkeydestä toistemme kanssa ja koemme sille olevan lisätarvetta koulun liikunnanopetuksessa. Oppilaat ovat keskenään tekemisissä päivittäin, mutta vain harvoin heidän suorituksensa on kaikille näh-

tävissä. Koulun liikunnanopetuksessa oppilaat näkevät jatkuvasti toistensa suorituksia ja uskomme ryhmäyttämisen mahdollisesti vaikuttavan koettuun jännitykseen ja epämiellekkyyteen vähentävästi.

Liikuntapedagogiikka pystyy parhaillaan edistämään liikuntamotivaation syntymistä. Se lisää tietoisuutta liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille ja tarjoaa mahdollisuuksia harrastaa erilaisia liikuntalajeja (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 12), kuten myös tämän pro gradun tutkimushenkilöt yhdessä myönsivät. Yllättävää oli huomata, kuinka moni haastateltavista sanoi heti haastattelun alkuun, ettei koululiikunnalla ole ollut mitään merkitystä heidän aikuisiän liikunta-aktiivisuuteensa, vaikka kaikki olivat aikuisiällä liikunnallisesti aktiivisempia kuin murrosiässä. Herää kysymys, osaavatko aikuiset löytää koululiikunnasta syitä aikuisiän fyysiselle aktiivisuudelleen ja todella pohtia sen vaikutusta liikuntakasvatukseen ja elinikäiseen liikuntamotivaatioon. Liikunta on pakollinen kouluaine Suomessa aina ensimmäiseltä luokalta lukioon tai ammattikouluun saakka. Ehkä liikunnan opettamat asiat ovat jollain tapaa itsestäänselvyyksiä, eikä niitä pysty ilman kunnollista perehtymistä nimeämään. Voidaan myös miettiä tulisiko liikunnanopetukseen sisältää enemmän opetusta, joka ohjaa miettimään oman liikunnan syitä ja mistä oma motivaatio liikuntaa kohtaan syntyy? Haastateltavien vastauksia läpikäydessä tulee myös huomioida, että huonot ja traumaattiset koululiikunta muistot voivat estää liikuntakasvatuksen positiivisten vaikutusten pohtimista.

Paakkarin ja Sarvelan (2000) tutkimuksessa selvitettiin koululiikuntakokemusten yhteyttä myöhempään liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksessa positiivisilla koululiikuntakokemuksilla on ollut myönteinen vaikutus liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla. Samassa tutkimuksessa selvisi myös, että jos koululiikunnasta saadut negatiiviset kokemukset ovat olleet hyvin voimakkaita, on se vaikuttanut laskevasti henkilön liikunta-aktiivisuuteen. Positiivisilla liikuntakokemuksilla on itseisarvoa, mutta ne ovat tärkeitä myös terveyden edistämisen näkökulmasta. Nuoruudessa opittu fyysisesti aktiivinen tapa elää ennustaa hyvin aikuisiän liikuntaa (Telama 2005), ja on siten tärkeä tekijä niin terveyden kuin myös liikuttumattomuudesta johtuvien yhteiskunnallisten kulujen kannalta.

Lauritsalon, Sääkslahden sekä Rasku-Puttosen laadullinen tutkimus (2012) osoitti, että liikuntatuntien sisällöllä ja opettajan pedagogisilla taidoilla oli merkitystä siihen, tunsiko oppilas koululiikuntatunnit mielekkäiksi. Meidän tutkimuksessamme kaikki vastaajat olivat samaa mieltä. Opettaja, joka kohtasi oppilaansa yksilöinä ja oli kiinnostunut oppilaidensa asioista, kannusti

enemmän liikkumaan kuin opettaja, joka ei edes muistanut oppilaidensa nimiä. Myös Lauritsalo ym. (2012) nostavat saman asian esille: liikunnanopettajan tulisi tuntea oma oppilasryhmänsä ja olla aidosti kiinnostunut oppilaidensa asioista, jotta oppilaat kokevat tunnit mielekkäiksi.

Lauritsalo (2014) tarkasteli liikuntapedagogiikan väitöskirjassaan, että negatiivisissa koululiikuntaan liittyvissä mielipiteissä mainittiin useimmin liikunnanopettaja. Liikunnanopettajan tapa opettaa ja hänen käytöksensä oppilaita kohtaan tuotiin usein esille, kun opettajaa arvosteltiin negatiiviseen sävyyn. Omassa tutkimuksessamme haastateltavat toivat esiin, että etäinen ja vaikeasti lähestyttävä opettaja suosi enemmän liikunnallisesti lahjakkaampia, kuin liikunnassa heikosti pärjääviä. Erityisesti miesopettajien koettiin suosivan liikuntaryhmän parhaita liikkuja. Jos liikunnanopettaja suosi tiettyä oppilasryhmää, haastateltava koki sen epäoikeudenmukaiseksi. Tällainen oppilas ei innostunut liikkumisesta yhtä paljon liikkumaan, kuin henkilö, joka koki, että liikunnanopettaja kohteli liikuntaryhmän oppilaita tasa-arvoisesti.

Heikinaro-Johanssonin ja Klemolan (2007) mukaan opettajan on osattava antaa vastuuta oppilailleen liikuntatunneilla sekä kyettävä kuuntelemaan heitä. Myös Lintunen (1999) kirjoittaa, että liikunnanopettajan tulisi kannustaa oppilasta yrittämään ja keskittyä antamaan positiivista palautetta, jotta liikunnasta tulisi pysyvä harrastus. Tutkimustuloksemme ovat samansuuntaisia edellä mainittujen tutkimusten kanssa. Pätevyyden kokeminen oli avainasemassa, kun haastateltavat pohtivat itseään liikkujina. Jos haastateltava tunsivat olevansa päteviä liikkujia, hän piti liikunnasta, mutta jos hän koki olevansa huono liikkuja, tuntuivat liikuntatunnit epämiellyttäviltä.

Useimmilla nuorilla on jo 13-ikävuoteen mennessä muodostunut kuva itsestään liikkujana. Se, miten kokee omat liikuntataidot ja kykynsä liikkujana vaikuttavat suuresti oppilaan liikuntamotivaatioon ja myös aikuisuuden liikunta-aktiivisuuteen. Opettajan tulisi pyrkiä rikkomaan nuoren oppilaan negatiivista kuvaa itsestään liikkujana. Jos nuori ei koe olevansa päteviä liikkujia, hän uskoo, että liikuntataitoja joko on tai niitä ei ole. Tällöin harjoittelun vaikutus taitoihin ja kuntoon unohtuu. (Lintunen 2007).

Henkilökohtaisen palautteen lisäksi yleisesti annettu positiivinen palaute on tärkeää. Oppilaan kokemusta oppimistilanteesta ja -ympäristöstä voidaan parantaa positiivisen palautteen kautta. Hyvällä palautteen annolla voidaan kehittää sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan ja parantaa yksilön pätevyyden tunnetta. (Koka & Hein 2003.)

Tämän pro gradun tuloksissa selviää, että moni vastaaja suhtautui neutraalisti koululiikuntaa kohtaan. Heillä oli muutama hyvä muisto sieltä täältä, samoin kun muutama negatiivinen muisto. Myös vastaaja, joka koki koululiikunnan motivoineen häntä erittäin paljon, kertoi myös huonoja koululiikunta muistoja. Kuten eräs vastaaja totesi, negatiivisia kokemuksia ja hetkiä koululiikunnassa tulee ja niitä ei mitenkään voida kaikkia poistaa. Olennaista on, kuinka oppilas käsittelee epäonnistumisia ja negatiivisia tunteitaan. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu sekä avoimen ja suvaitsevan ilmapiirin rakentaminen on ensisijaisen tärkeää, jotta negatiivisia tunteita pystytään välttämään sekä käsittelemään yhdessä. Yhteenvedona tutkielmasta voimme todeta, että tuloksemme ovat hyvin samankaltaiset kuin aikaisemmissa tutkimuksissa. Tutkielman tuloksista voidaan todeta seuraavia asioita: liikunnanopettajan tulisi olla helposti lähestyttävä ja innostava kasvattaja, joka on aidosti kiinnostunut oppilaistaan. Opettajan tulisi itse hallita opetettavat lajisääntö ja antaa kaikille oppilaille henkilökohtaista palautetta. Liikuntatuntien tehtävien taas tulisi olla oppilaiden taitotasolle sopivia ja helposti sovellettavia. Oppilaiden autonomiaa tukemalla luodaan motivoitunut ilmapiiri. Liikuntaryhmän ryhmäyttäminen ja suvaitsevaisuuden opettelu lisää positiivisia liikuntakokemuksia ja saa aikaan turvallisuuden tunteen.

Loppujen lopuksi, tutkimuskysymyksiimme vastaaminen yksiselitteisesti on haastavaa. Ensimmäisenä halusimme selvittää, onko koululiikunnalla mahdollista merkitystä aikuisiän liikuntaaktiivisuuteen. Aikaisempien tutkimuksien sekä oman tutkimuksemme tuloksien mukaan koululiikunnalla on erittäin hyvä mahdollisuus lisätä lasten ja nuorten liikuntamyönteisyyttä. Eriytisesti koulutettu liikunnanopettaja pystyy omalla toiminnallaan edistämään elinikäisen liikuntamotivaation syntyä. Liikuntatunneilla on erinomainen mahdollisuus tutustuttaa oppilaita eri liikuntalajeihin, jonka kautta erilaiset liikkujat voivat helpommin suuntautua harrastamaan itselleen mieluista liikuntaa. Koululiikuntaryhmien heterogeenisyyden tunnistaminen on tärkeää, jotta jokainen oppilas saa kokea liikkumisen elämyksiä. Epämieluisaksi koettu koululiikunta taas laskee oppilaan liikuntamotivaatiota, jolloin yksilö saattaa erottaa itsensä kaikesta liikunnallisesta aktiivisuudesta. Koululiikunnalla siis on avaimet edistää aikuisiän liikuntaaktiivisuutta liikuntamyönteisyyden kautta tai vastaavasti heikentää todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle aikuisiällä.

Toinen tutkimuskysymyksemme etsi vastausta kysymykseen mitkä asiat koululiikunnassa edesauttavat aktiivisen elämäntavan omaksumista? Tulevina liikunnanopettajina pidämme tärkeänä, että osaamme tunnistaa koululiikunnasta asioita, jotka edesauttavat liikunnallisesti aktiivisen elämän jatkumista nuoruudesta aikuisuuteen. Erityisesti pyrimme tutkimusaineistossa keskittymään niihin asioihin, jotka ovat jääneet haastateltavien mieleen positiivisina tai negatiivisina koululiikunta muistoina tai tapahtumina, joilla on heidän kokemansa mukaan ollut vaikutusta heidän tämän hetkiseen liikunta-aktiivisuuteensa. Kouluissa järjestetyt erilaiset liikuntaan liittyvät tapahtumat herättivät paljon positiivisia muistoja. Tapahtuma, jossa lähdetään pois koululta esimerkiksi laskettelemaan, oli jäänyt vahvasti mieleen positiivisena tapahtumana. Myös koulujen välisiin kisoihin osallistuminen yhtenä joukkueen jäsenenä oli jäänyt mieleen positiivisena kokemuksena. Koulun joukkueeseen pääseminen voi herättää vahvoja tuntemuksia omasta osaamisesta ja pätevyydestä. Oppilas mahdollisesti kokee tämän seurauksena opettajan hyväksyntää ja taitojen tunnustamista. Opettajan luodessa oppilaalle tunteen, että tämä on pätevä saattaa hän hakeutua toiminnan pariin useammin, kuten oli yhdellä haastateltavalle tapahtunut. Erilaiset liikunnalliset tapahtumat joita koulussa järjestetään, toimiikin mahdollisesti erittäin hyvin liikunnalliseen elämäntapaan kannustavana tekijänä vahvasti mieleen jäämisen vuoksi. Näissä tapahtumissa liikkuminen tapahtuu omilla ehdoilla eikä arvostelun alaisena niinkuin liikuntatunnilla. Tapahtumien järjestäminen on tosin ongelmallista niiden kustannuksen vuoksi. Itse koulun liikunnanopetuksessa tulisi pyrkiä tasapuoliseen opetukseen ja kannustukseen kaikille oppilaille. Tiettyjen oppilaiden suosiminen ja heille annettu suurempi kannustuksen ja positiivisen palautteen määrä voi laskea niiden oppilaiden motivaatiota ja intoa liikuntaa kohtaan jotka jäävät vähemmälle huomiolle. Taitavan ja ammattitaitoisen liikunnanopettajan tulisikin mielestämme pystyä löytämään positiivista jokaisesta oppilaasta ja heidän suorituksistaan.

Tutkimuskysymyksien osalta meitä kiinnosti myös, miten aikuiset kokevat koululiikunnan merkityksen aktiivisen elämäntavan edistäjänä. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt eivät rinnastaneet omaa nykyistä aktiivisuuttaan koulun liikunnanopetukseen haastattelun alussa. Pohdinnan arvoista tässä on, miten haastattelu ja tulokset olisivat muuttuneet, mikäli haastateltavat olisivat saaneet kysymykset etukäteen. Valintamme olla antamatta kysymyksiä etukäteen perustui ajatukseen normaali arjesta ja elämästä, jolloin omaa liikuntaa ja sen syitä ei näkemyksemme mukaan rinnasteta koulun liikunnanopetukseen. Haastattelun edetessä esille tuli monia asioita, jotka näkemyksemme mukaan ovat vaikuttaneet haastateltavan nykyiseen aktiivisuuteen tai laajvalintaan. Eräs haastateltava harrasti aktiivisesti salibandyä ja huomasikin innostuksen siihen

lähteneen koulusta. Koulussa oli pelattu paljon salibandyä ja sen myötä oma taito pelaamisessa ja pelikäsityksessä oli kehittynyt niin paljon, että salibandysta tuli koulun jälkeen harrastus. Haastateltavat kokivat koulun liikunnanopetuksella olevan mahdollista vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen aikuisena, mikäli positiivisia kokemuksia ja onnistumisia tulee riittävästi. Jokaisen kohdalla on toki yksilöllistä, mikä on riittävä määrä hyviä kokemuksia herättämään mielenkiinnon liikuntaa kohtaan. On myös hyvä ottaa huomioon, että osa vahvoista negatiivista kokemuksista saattaa jäädä pitkäksi aikaa ihmisen mieleen ja silloin into liikuntaa kohtaan voi kadota pitkäksi aikaa. Koululta odotetaan haastateltavien mukaan tasapuolista kohtelua kaikkia oppilaita kohtaan ja monipuolisia sisältöjä tunneille. Henkilökohtainen palaute ja osoitus oppilaalle, että häntä ja hänen taitojaan arvostetaan, on myös tärkeää positiivisen kuvan luomiseksi liikuntaa kohtaan. Koulun mahdollisuudet vaikuttaa liikunnalliseen elämäntapaan siis tunnustettiin, mutta myös muiden tekijöiden, kuten perheen, merkitys tiedostettiin.

11.2 Tutkimuksen eettisyys

Tieteen päämäärinä ovat kriittisyys ja totuus ja näihin päästään eettisten normien kautta (Mäkinen 2006, 28). Olemme huomioineet eettiset periaatteet tutkimusta tehdessämme ja aineistoa käsitellessämme. Tiedotimme haastateltaville ennen haastattelua, missä aineistoa tullaan käyttämään ja pyysimme heidän suostumuksensa haastattelujen käyttöön pro gradu -työssämme. Olemme myös noudattaneet tutkimusta tehdessämme tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita tieteellisestä käytännöstä koskien tutkimusetiikkaa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tutkimusta ja sen etiikkaa pohtiessa huomioimme, että tutkimukseen osallistuneilla saattaa olla aiheeseen liittyviä herkkiä muistoja. Tulimme kuitenkin siihen tulokseen, että näiden muistojen mahdollinen herättäminen ei olisi vahingollista tutkimukseen osallistuville. Kaikki tutkimukseen osallistuneet antoivat haastattelut vapaaehtoisesti. Haastattelujen avulla saatua tietoa ei ole muokattu, mutta niiden analysointi on tehty oman tieto- ja teoriapohjan mukaan. Oma osaamistamme olemme täydentäneet aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja tutkimuksia lukemalla, joihin olemme tekstissämme asiaankuuluvasti viitanneet.

Olemme pitäneet huolta haastateltavien anonymiteetistä, kun olemme keskustelleet tutkimuksesta julkisilla paikoilla keskenämme tai olemme käyneet tuloksia ja aineistoa läpi henkilöiden kanssa, jotka eivät ole osallisia tutkimukseen. Anonymiteetistä kerrottiin myös haastateltaville ja uskomme tämän auttaneen kysymyksiin vastaamisessa haastattelun aikana avoimesti ja rehellisesti. Haastateltavien henkilökohtaisia tietoja emme kirjanneet tutkimusaineistoon ylös.

Olemme myös parhaamme mukaan huolehtineet, että tutkimusraportista ei voida tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Käytimme tutkimustuloksia raportoidessamme haastatteluista esille nostamamme sitaatteja kuvaamaan ilmiötä ja todentamaan tulkintojamme. Sitaateissa käytimme nimimerkkejä, eivätkä haastateltavien oikeat nimet tulleet esille. On kuitenkin mahdollista, että tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyys voi tulla esille, mikäli he itse kertovat osallistuneensa tähän tutkimukseen.

Työtä tehdessämme olemme myös tiedostaneet omien näkemystemme ja taustojemme vaikutuksen aineiston käsittelyssä ja tulosten kirjaamisessa. Olemme ottaneet tämän huomioon ja yhteisen työskentelyn kautta vähentäneet vahvojen, omakohtaisten kokemusten ja näkemysten vaikutusta tutkimukseen. Tutkimuksen tukena käytetyt lähteet ovat myös valittu aineistoa tukeviksi. Haastattelukysymyksiä laatiessa tulee huolehtia, että ne ovat yksiselitteisiä eivätkä johdattele haastateltavaa vastaamaan kysymykseen tietyn suuntaisesti (Mäkinen 2006, 93). Suunnitellessamme haastattelurunkoa huolehdimme parhaamme mukaan, että kysymykset eivät ohjaa tutkimukseen osallistuvien vastauksia emmekä kannustaneet elein, sanoin tai ääntein heitä vastaamaan meitä miellyttävällä tavalla.

Etsiessämme tutkimukseen osallistujia päätimme, että lähisukulaiset tai lähimmät ystävämme eivät voi osallistua. Molemmilta olisi löytynyt läheisiä vastaamaan tutkimus haastatteluihin, mutta saimme riittävän määrän haastateltavia muita rekrytointikanavia pitkin. Mielestämme läheisiä haastateltaessa olisi ollut myös liian suuri riski, että oma tausta haastateltavan kanssa olisi vaikuttanut tutkimuksen tuloksiin väärin tavalla.

Tutkimuksessa käytettyihin tiedon lähteisiin kuten tutkimuksiin ja kirjoihin on viitattu tieteellisen käytännön mukaan. Näin on pidetty huolta siitä, että muiden tutkijoiden työ on otettu huomioon ja heidän saavutuksensa pysyvät heidän ominaan. Olemme pyrkineet tuomaan tekstissä selkeästi esille, milloin on kyse meidän omista tiedoistamme sekä näkemyksistämme ja milloin taas olemme käyttäneet tutkimuksen tukena muiden tekemää työtä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

11.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kaikissa tutkimuksissa on tärkeää pohtia luotettavuutta ja siihen vaikuttavia muuttujia. Luotettavuuden tarkastelu tutkimuksessa on tärkeää, jotta on mahdollista saavuttaa tieteellisesti päteviä tuloksia ja vähentää virheiden mahdollisuutta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Luotettavuuden tarkastelu laadullisessa tutkimuksessa on erilaista määrälliseen tutkimukseen verrattuna. Vaikka perinteistä reliabiliteettia ja validiteettia käytetään myös laadullisessa tutkimuksessa, on kehitelty myös erilaisia tapoja tarkastella luotettavuutta tai soveltaa vanhoja malleja.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tulee ottaa huomioon, että molemmilla tutkijoilla on vain vähän kokemusta tutkimuksen tekemisestä. Teimme ensimmäistä kertaa tutkimushaastatteluita tutkimusta varten ja vähäinen kokemuksemme vaikutti saatuun aineistoon. Kokemuksen lisääntyessä haastattelua pystyy kuljettamaan luontevammin eteenpäin ja ohjaamaan siten, että tutkittavat kertovat tutkimuskysymysten kannalta olennaisia asioita. Tämän tulee tapahtua niin, että haastatteli ei osoita haluavansa tietynlaisia vastauksia. Tiesimme, kuinka tärkeää tämä on huomioida haastattelussa, mutta siitä huolimatta osa kysymyksistä tuntui antavan vihjeitä toivotun vastauksen suuntaan. Tämä tuntemus voi johtua myös omasta kriittisyydestä ja halusta suorittaa haastattelu mahdollisimman hyvin. Kokemuksen myötä haastattelut sujuivat paremmin ja kysymykset haastattelun johtamiseksi tiettyyn suuntaan vähenivät.

Aineiston analyysiä tehdessämme oli alkuun vaikea huomata, mitkä asiat ovat merkityksellisiä tutkimuksen kannalta ja mitkä eivät olleet oleellisia. Aineistosta saatujen vastausten rajaaminen tutkimukselle merkittäviin ja merkityksettömiin oli myös alkuun haastavaa. Tutkijoiden vähäinen kokemus tuli tässä esille, mutta käydessämme aineistoa läpi useaan kertaan saimme mielestämme rajattua tutkimuskysymysten kannalta olennaiset vastaukset. Aineiston analysointia olisi myös helpottanut tutkimuksen alusta asti pidetty tutkimuspäiväkirja. Teimme tutkimuksen aikana muistiinpanoja eri vaiheissa, mutta jatkuva päiväkirjan pitäminen omista ajatuksista ja ajattelun kulusta olisi helpottanut analysoinnin tekemistä huomattavasti. Analysoinnin tekeminen olisi ollut varmasti nopeampaa kokeneelle tutkijalle, mutta opimme paljon työn ohella ja aineiston useaan kertaan läpikäyminen toi jatkuvasti uusia löydöksiä tuloksiin.

Tutkija on tärkeässä osassa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa ja olemme parhaamme mukaan pyrkineet lisäämään sitä. Vaikka määrälliselle tutkimukselle tärkeä reliabiliteetti on hieman epämääräinen kvalitatiivisessa tutkimuksessa, olemme kuitenkin pitäneet sen

mielessä tutkimusta tehdessämme. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tarkoituksena on poistaa sattumanvaraisuus tuloksista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015). Luotettavuuden lisäämiseksi olemme huomioineet, että haastattelua varten laaditut kysymykset luovat selkeän rungon haastattelun etenemiselle. Laadullisessa tutkimuksessa toistettavuus ei ole olennaista, mutta uskomme, että jos tutkimushenkilöt olisivat uudelleen osallistuneet haastatteluihin, olisi aineisto tuottanut analysoinnin jälkeen samankaltaisia tuloksia. Toki pitää ottaa huomioon haastattelun luonne tutkimusta tehdessä ja siihen vaikuttavat tekijät. Haastattelu perustuu muistoihin ja muistikuvat saattavat vaihdella tilanteesta ja haastateltavasta riippuen. Suoritimme haastattelut rauhallisessa paikassa, missä taustatekijöiden vaikutusta oli pyritty vähentämään mahdollisimman paljon.

Tutkimuksemme luotettavuutta olemme lisänneet aineiston läpikäynnillä ja analysoinnilla molempien tutkijoiden toimesta. Tuomen ja Sarajärven mukaan (2009) tutkijatriangulaation avulla voidaan parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Käytimme tutkijatriangulaatiota koko tutkimusprosessin ajan mukaan lukien aineiston hankinnan ja sen analysoinnin. Tutkimuksen tekeminen tutkija parina on auttanut meitä kehittämään itseämme tutkijoina ja lisännyt tietämystämme aiheesta. Haastoimme toistemme näkemyksiä, jolloin jouduimme pohtimaan laajemmin kantaamme ja etsimään perusteluja päätöksillemme ja tämän avulla tarkoituksemme oli myös lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Molemmat tutkijat haastattelivat kahta miestä ja kahta naista. Kävimme ensin läpi omilta haastateltavilta saadun aineiston ja analysoimme sen, ja tämän jälkeen kävimme läpi toisen hankkiman aineiston ja vertailimme saamiamme tuloksia. Tuloksia läpikäydessä ja analysoidessa olemme ottaneet huomioon kuinka paljon omat ennakko käsityksemme ja asenteemme voivat vaikuttaa työhömmeh. Tämä huomioon ottaen olemme pyrkineet huomioimaan tutkittavien käsityksen ja kokemukset mahdollisimman hyvin huomioon. Yhteisellä työskentelyllä olemme myös pystyneet keskustelun kautta käymään läpi tutkimuksen aineistoa ja sen analysointia sekä omia näkemyksiä asiasta. Keskustelujen kautta, olemme pystyneet yhdessä huomioimaan, mikäli omat näkemyksemme ovat tulleet liian vahvasti esille. Lopukädessä tulokset ovat tosin omaa tulkintaa ja niihin vaikuttavat oma osaamisemme ja tietämyksemme aiheesta.

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa tulee myös pohtia ovatko ne yleistettävissä tai siirrettävissä muihin tapauksiin. Tulosten luotettavuuden kannalta on merkityksellistä, voidaanko niitä käyttää toisenlaisissa yhteyksissä alkuperäiseen nähden tai voidaanko niistä saada vastaavan-

laisiin tilanteisiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tutkimustulokset kertovat haastateltaville olennaisista kokemuksista koskien koululiikuntaa ja muistoja siitä. Haastateltavat eivät olleet yhteydessä toisiinsa ja he eivät olleet opiskelleet samalla luokalla toistensa kanssa. Näin ollen voimme pohtia tulosten yleistettävyyttä muihin koululiikuntatilanteisiin ja -ryhmiin. Tutkimuksen teemojen kautta voimme myös lähestyä tulosten siirrettävyyttä esimerkiksi koskien oppilaisiin vaikuttavia motivaatiotekijöitä koululiikunnassa. Siirrettävyydessä ja yleistämisessä tulee ottaa huomioon, että koululiikuntakokemukset vaihtuvat aina opettajan ja koululiikuntaryhmän mukaan.

Luotettavuutta voidaan pohtia myös aineiston laadun kannalta. Haastattelujen litterointi on suoritettu tutkijoiden toimesta ja olemme kirjanneet haastattelut tarkasti ylös. Analyysissä käytimme koko aineistoa ja olemme käyneet sen läpi useita kertoja. Aineiston analysoinnin tukena olemme käyttäneet mahdollisuuksien mukaan uusimpia lähteitä ja vanhempia lähteitä tutkimukseen on jätetty esimerkiksi pitkittäistutkimusten kohdalla. Tutkimuksen luotettavuutta huomioidessa on tosin otettava huomioon, että tämä on tutkijoiden ensimmäinen laadullinen tutkimus tässä mittakaavassa. Kokemusta aineiston analysoinnista ei ole ehtinyt kertyä ennen tutkimusta, mutta olemme pyrkineet korvaamaan tämän huolellisella aineiston läpikäynnillä.

11.4 Jatkotutkimus

Koulun liikunnanopetuksen tarkoituksena on antaa mahdollisuudet ja kannustaa elämänmittaiseen liikunta-aktiivisuuteen. Positiivisten kokemusten ja motivaation luomiseksi tulee ottaa huomioon, että jokainen opiskelija on yksilö ja monet muuttujat vaikuttavat samanaikaisesti kiinnostukseen liikuntaa kohtaan. Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu paljon ja näiden tutkimusten avulla on löydetty keinoja mahdollisesti lisätä fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksessamme tarkastelimme koululiikuntakokemusten ja muistojen vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen, ja esille nousi asioita ja teemoja, joita olisi hyvä tutkia jatkossa.

Meitä jäi kiinnostamaan jatkotutkimuksen kohteena yksilöllinen liikunnanopetus, ryhmäyttäminen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen liikunnanopettajaopiskelijoille ja niiden opettamisen merkitys oppilaiden koettuun mielekkyyteen koululiikunnassa. Yksilöllisen opetuksen merkityksestä koululiikunnassa puhutaan paljon, mutta sen yhteyksiä koettuun mielekkyyteen ja motivaatioon olisi hyvä

tutkia edelleen. Tähän liittyen olisi hyvä saada lisätutkimusta siitä, miten tunne- ja vuorovaikutustaidot vaikuttavat yksilölliseen opetukseen. Aineistosta nousi myös esille, kuinka osa haastateltavista koki, että liikuntaryhmässä osa oppilaista oli heille hieman vieraita ja tämän koettiin vaikuttavan omiin suorituksiin ja viihtyvyyteen. Olisikin mielenkiintoista tutkia, minkälaisia vaikutuksia ryhmäytteisellä on koululiikuntakokemuksiin. Ryhmäytteisestä olisi hyvä olla useamman kerran koululiikunnan aikana jaettuna pidemmälle ajanjaksolle. Ryhmäytteisyyden merkitys saattaa kasvaa suurissa kouluissa, joissa oppilaille ei ole pitkää taustaa keskenään ja ryhmän jäsenet eivät ole keskenään läheisiä.

LÄHTEET

- Aira T., Kannas L., Tynjälä J., Villberg J. & Kokko S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Aira, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Kämppi, K., Laine, K., Rajala, K., Tammelin, T., Turpeinen, S. & Walker, M. 2012. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261.
- Anttila, E. 2014. “Meillä tanssii koko koulu, uskokaa tai älkää!” Liikunta & tiedelehti 51/2014
- Asanti, R & Oittinen, A. 2006. Liikunnasta hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluun. Turun koulut liikkeelle -hankkeen väliraportti. Raisio: Kirjapaino Uusi Aura.
- Barkley, J. E., Fedia, D. M., Juvancic-Heltzel, J., Roemmich, J. N., Sanders, G. J. & Williamson M. L. The effect of increasing autonomy through choice on young children’s physical activity behavior. *Journal of physical activity and health* (13), 428–432.
- Biddle, S. J. H., Atkin, A. J., Cavill, N. & Foster, C. 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *4* (1), 25–49.
- Bray, S.T., Cairney, J., Faugh, B. E., Hay, J., Kwan, M. YW. & Velhuizen, S. 2012. Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Collier, D.H. 2011. Instructional strategies for adapted physical education. Teoksessa J.P Winnick (toim.), *Adapted physical education and sport*. 5. painos Champaign, IL: Human Kinetics. 119–147.
- Cox, A. E., Madonia, J. S., & Zahl M. L. 2014. The role of highschool physical activity experience in college students’ physical activity motivation. *International journal of exercise science* (7), 98–109.
- Craig, S., Dietz, W. H. & Goldberg, J.P. 1996. Psychosocial correlates of physical activity among fifth and eighth graders. *Preventive Medicine* (25), 506–513.
- Deci, E.L., Koestner, R. & Ryan, R. 2001. Extrinsic Rewards and Intrinsic Motivation in Education: Reconsidered Once Again. *Review of educational research*. Vol. 71, No. 1, pp.1–27.
- Deci, E.L. & Ryan, R. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum press, cop.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Epstein, J. 1989. Family structure and student motivation: A developmental perspective. Teoksessa Ames C. & Ames R. (toim.) *Research on motivation in education*. Vol 3. Goals and cognition. New York. Academic press. 259–295.
- Erdvik, I. B., Haugen, T. & Øverby, N. 2014 Students' self-determined motivation in physical education and intention to be physically active after graduation: The role of perceived competence identity. *Journal of physical education and sports* (14), 232–241.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 45,151–175.
- Fox, K. R. 1997. The physical self and progress in self-esteem development. Teoksessa K.R. Fox, *The physical self. From motivation to well-being* (s.111–139). Champaign, IL: Human Kinestics.
- Gråsten, A., Jaakkola, T., Kokko, S., Koski, P., Liukkonen, J., Soini, A., Ståhl, T., Tammelin, T., Tynjälä, J., & Yli-Piippari, S. 2014. Results from Finland's 2014 report card on physical activity for children and youth. *Journal of physical activity and health*. (11), 51–57.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen & Tammelin, T. 2014. Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health education research* 29 (5), 840 – 852.
- Ha, A.S.C., Lonsdale, C., Raedeke, T.D., Sabiston, C.M. & Sum. R.K.W. 2009. Self-determined motivation and students' physical activity during structured physical education lessons and free choice periods. *Preventive medicine* (48), 69–73.
- Hassmén, P., Koivula, N. & Uutela, A. 2000. Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine* (30), 17–25.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Heikinaro-Johansson, P. & Klemola, U. 2007. Liikunnanopettajan vuorovaikutusosaaminen ja opetusmallit, 140–141. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Werner Söderström Osakeyhtiö 2. uudistettu painos. 140–155.

- Helldan, A. & Helakorpi, S. 2014. Suomalaisen aikuisväestön terveystähtäytyminen ja terveys.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20 painos. Helsinki: Tammi. 161.
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2008. Teemahaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudemus Helsinki university press Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä. 35–36.
- Hirvensalo, M. Liukkonen, J., Jaakkola T., & Sääkslahti A. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Humbert, M. L., Mirwald, R. L. & Thompson M. 2003. A Longitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors. *Qualitative health research* (13), 358–377.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Kemper, H. C. G., van Mechelen, W., Post, G. B., Snel, J. & Twisk, J. W. 2000. Physical activity of young people: The Amsterdam longitudinal growth and health study. *Medicine and science in sports and exercise* (32), 1610–1616.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli(toim) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.
- Koka, A. & Hein, V. 2003. Perceptions of teacher's feedback and learning environment as predictors of intrinsic motivation in physical education. *Psychology of sport and exercise* (4), 333–346.
- Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Kujala, T. 2013. Kokemuksia koululiikunnasta- suorittamisesta yhdenvertaisuuteen. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 45–51.
- Lauritsalo, K., Sääkslahti, A. & Rasku-Puttonen, H. 2012. Internetin keskustelupalstalla kirjoitetaan koululiikunnasta: ”Ja kaikki näkee, kun sä yrität” . *Kasvatus* 43 (3), 255–267.

- Lauritsalo, K. 2014. "I usually like PE, but..." School physical education described in Internet discussion forums. *Studies in sport, physical education and health* 207. University of Jyväskylä. Jyväskylä 2014. 47–48, 49–50, 52.
- Leino, M., Telama R., Viikari J. & Yang X. 1999. Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization. *Scandinavian journal of medicine & science in sports* (9), 120–127.
- Liikkuva koulu. 2017. Liikkuva koulu. Opetushallitus. Viitattu 20.7.2017 <http://www.liikkuva-koulu.fi/>
- Liikuntatieteellinen seura. 2015. Peruskoulun 7.–9.-luokkien ja luokioiden liikuntavastaava (SPIN) -projekti. Viitattu 21.8.2017. <http://www.lts.fi/tutkimus/lts-hankkeet/rekisteri/hankkeet/peruskoulujen-7-9-luokkienja-lukioiden-liikuntavastaava>
- Lintunen, T. 1992. Development of self-perceptions during the school years. Teoksessa Vanden Auweele, Y., Bakker, F., Biddle, S., Durand, M. & Seiler, R. (toim.) *Psychology for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinestics. 115–134.
- Lintunen, T. 2007. Pätevyyden kokemukset liikunnassa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Werner Söderström Osakeyhtiö 2. uudistettu painos, 154–156.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. *Liikuntapedagogiikka PS- kustannus*. Bookwell OY. Juva 2013, 144–150.
- Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J & Palosaari, A-M. 2010. *Koululiikunnan vaikuttavuus-tutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus*. Turku: Turun yliopisto.
- Nupponen, H. & Penttinen, S. (toim.) 2012. *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: Aikuis- iän liikunnallisuuden ennusteita*. Turku: Turun yliopistopaino.
- Mäkinen, O. 2006. *Tutkimusetiikan abc*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Paakkari, O. & Sarvela, A. 2000. *Pallo vain lenteli ohi vai pelin jälkeen hyvä fiilis: koululiikuntakokemukset ja niiden yhteydet myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen*. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. *Liikunnan oppimistulosten seuranta- arviointi perusopetuksessa 2010*. Opetushallitus: Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. 72.

- Pangrazi, R., Beighle, A., Vehige, T. & Vack, C. 2003. Impact of Promoting Lifestyle Activity of Youth (PLAY) on Children's Physical Activity. *Journal of School Health* 73 (8), 317–321.
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F. & Taylor, W. C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & science in sports & exercise* (32), 963–975.
- Raitakari, O., Telama, R., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Yang, X. 2005. Physical activity from childhood to adulthood a 21-year tracking study. *American journal of preventive medicine* (28). 267–273.
- Reis, G., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J. & Ryan R. 2000. Daily well-being: the role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and social psychology bulletin*, 26, (419–435).
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 05.05.2017. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_3.html.
- Scott, D., & Willits, F. K. 1989. Adolescent and adult leisure patterns: A 37-year follow-up study. *Leisure sciences* (11), 323–335.
- Suomen kuntoliikuntaliitto 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. SLU:n julkaisusarja 6/2010. Viitattu 23.5.2017. www.ukkinstituutti.fi
- Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? – Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10 -12 - vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisenssiaatintutkimus. 2004, 148s.
- Tammelin, T. 2005. A review of longitudinal studies on youth predictors of adulthood physical activity. *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 17 (1), 3–12.
- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuosituksien terveyden edistämisessä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka 2013. (S. 62).
- Tammelin, T., Laine K., & Turpeinen S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272 Jyväskylä. 2013.
- Telama, R. 2005. Physical Activity from Childhood to Adulthood: A 21-Year Tracking Study
- Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & science in sports & exercise* (32), 1617–1622.
- Thomas, K., Weiller, K. & Zhang, T. 2015. Predicting physical activity in 10-12 yearold children: A socialecological approach. *Journal of teaching in physical education* (34), 517–536.

- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. 6 uudistettu painos.
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E., & Tammelin, T. 2013. Matkalla Kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 27.3.2017.
- UKK-instituutti 2009. Liikuntapiirakka aikuisille. Viitattu 10.5.2017. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>.
- Valtion liikuntaneuvosto. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Viitattu 23.5.2017 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf
- Varto, J. 1996. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-Paino Oy. 23–26.
- Yildirim, M., Arundell, L., Cerin, E., Carson, V., Brown, H., Crawford, D., Hesketh, K., Ridgers, N., Te Velde, S., Chinapaw, M. & Salmon, J. 2014. What helps children to move more at school recess and lunchtime? Mid-intervention results from TransformUs! cluster-randomised controlled trial. *British Journal of Sports*

LIITTEET

LIITE 1

Teemahaastattelun apukysymykset

Liikunnanopettaja

- Millainen vaikutus liikunnanopettajalla on ollut liikunta-aktiivisuuteesi?
- Millä tavalla liikunnanopettajan opetus on/ei ole motivoinut vapaa-ajan liikuntaan?
- Millainen liikunnanopettajasi oli?
- Millaista oli liikunnanopettajan antama palaute ja millä tavalla liikunnanopettajan antama palaute on vaikuttanut sinuun?
- Tuleeko mieleesi joitakin tiettyjä hetkiä koululiikunnasta, jotka olisivat vaikuttaneet liikuntamotivaatioosi?

Liikuntaryhmä

- Millainen ilmapiiri oli liikuntatunneilla?
- Tulitko hyvin toimeen muiden liikuntaryhmäläisten kanssa?
- Tunsitko olevasi osa yhtenäistä ryhmää?

Liikuntatuntien sisältö

- Millaista liikuntaa teidän koulussanne harrastettiin?
 - Koetko, että sinulla on ollut mahdollisuus vaikuttaa liikuntatuntien sisältöön?
- Tunsitko olevasi hyvä koululiikunnassa? Miksi tai miksi et?
- Olivatko liikuntatuntien tehtävät taitotasollesi sopivia?
- Tuleeko mieleesi joitakin tiettyjä tapahtumia liikuntatunneilta, jotka olisivat vaikuttaneet liikunta motivaatioosi sillä hetkellä tai myöhemmin aikuisiässä?

Liikuntaympäristö

- Millaiseksi koit koulun liikuntatilat? (Piha, sisäsalit, koulun ulkopuoliset liikuntapaikat)
- Millaiset liikuntavälineet koulussasi oli?

Liikunta-aktiivisuus yläkoulussa ja tänä päivänä

- Kuinka monena päivänä viikossa liikut vähintään 60 minuuttia ollessasi ylä-asteella?
- Kuinka monena päivänä viikossa tyypillisesti liikut vähintään 60 minuuttia tänä päivänä?

LIITE 2

Facebookin hakuilmoitus Emma Levijärven Facebook- seinälle 26.10.2016

ETSITÄÄN GRADUUN HAASTATELTAVIA!

Minä ja Nico Ilkanheimo käytetään nyt somen voimaa ja kokeillaan tätä kautta etsiä meille sopivia henkilöitä haastateltavaksi pro-gradu -tutkielmaan. Etsinnöissä meillä olisi kaksi naista ja neljä miestä.

Jos seuraavat kriteerit sopivat juuri Sinuun, ota rohkeasti yhteyttä! Jos siis olet:

- 20-30 vuotias

perusterve

peruskoulun suorittanut

- sinulla EI OLE kilpa-urheilu taustaa

- ET ole osallistunut organisoituun urheiluseura toimintaan 12-16 ikäisenä TAI olet osallistunut urheiluseura toimintaan enintään yhden vuoden tällä aikavälillä

Seuratoiminnalla tarkoitetaan tässä yhteydessä liikuntatoimintaa, jossa on valmentaja/ohjaaja ja harjoittelulle on selkeä aikataulu. Eli esimerkiksi kuntosalin jäsenyys tai ryhmäliikunta EI ole esteenä haastattelulle.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää peruskoulun liikunnanopetuksen vaikutusta aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Kaikkien haastateltavien anonyymiteetti säilytetään tutkimuksen aikana sekä loppuraportissa.

Tutkimukseen osallistumalla voit mahdollisesti vaikuttaa liikunnanopettajien mahdollisuuksiin lisätä oppilaiden liikunta-aktiivisuutta opiskelun aikana/jälkeen.

Viestiä voi laittaa minulle tai Nicolle sähköpostiin tai sitten laitat suoraan yksityisviestiä täällä Facebookissa.

TYKÄTKÄÄ ja JAKAKAA vaikka ette haastatteluun sosisikaan!