

MIKSI KOULULIIKUNTA EI KIINNOSTA?

**- ERILAISTEN KOULULIIKUNTATEKIJÖIDEN YHTEYS KIELTEISEEN
KOULULIIKUNTAAN SUHTAUTUMISEEN YLÄKOULULAISILLA JA
LUKIOLAISILLA**

Terhi Laitala

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2019

TIIVISTELMÄ

Laitala, T. 2019. Miksi koululiikunta ei kiinnosta? Erilaisten koululiikuntatekijöiden yhteys kielteiseen koululiikuntaan suhtautumiseen yläkoululaisilla ja lukiolaisilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 74 s., 7 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää erilaisten koululiikuntatekijöiden yhteyttä yläkoulu-
laisten ja lukiolaisten koululiikuntaan suhtautumiseen. Tutkimuksessa selvitettiin oppilaan
taustatekijöistä sukupuolen, painoindeksin, liikunnannumeron, vapaa-ajan liikunnan, vanhem-
pien ja oppilaan oman asenteen yhteyttä koululiikuntaan suhtautumiseen sekä koululiikunnan
taustatekijöiden yhteyttä koululiikuntaan suhtautumiseen opettajan, opetusmenetelmien- ja si-
säلتöjen, autonomian kokemuksen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden mukaan. Lisäksi tutkittiin,
onko oppilaiden mielipide liikunnasta muuttunut viime vuosina, onko kielteinen koululiikun-
taan suhtautuminen yhteydessä luvattomiin poissaoloihin ja miten eri tekijät toteutuivat koulu-
liikuntaan kielteisesti suhtautuvilla oppilailla.

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisenä oppilaskyselynä eräässä uusimaalaisessa kaupungissa ja
tutkimukseen osallistui 787 oppilasta, joista yläkoululaisia oli 577 ja lukiolaisia 210. Tutkimus-
aineiston kvantitatiivinen osuus analysoitiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelman avulla. Käytet-
tyjen mittaristojen luotettavuutta testattiin Cronbachin alfa kertoimen avulla. Muuttujien yh-
teyksiä koululiikuntaan suhtautumiseen tarkasteltiin Khiin neliötestin, Pearsonin korrelaatio-
kertoimen, yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) ja t-testin avulla. Tutkimuksen kvali-
tatiivinen osuus analysoitiin teemoittain luokittelemalla.

Tulosten mukaan suurin osa pojista (77 %) ja tytöistä (61%) suhtautui koululiikuntaan myön-
teisesti, kun taas kielteisesti suhtautuvia oppilaita oli 13% (n=95). Monen oppilaan mielipide
koululiikuntaan suhtautumiseen oli kuitenkin muuttunut viime vuosina. Kielteiseen koululii-
kuntasuhtautumiseen olivat yhteydessä huono liikunnannumero, vanhempien kielteinen suh-
tautuminen koululiikuntaan, fyysinen pätevyys, opettajan toiminta, yksipuoliset liikuntatunnit,
tylsät oppisisällöt, autonomian puute ja huono ilmapiiri. Tutkimusjoukon kielteisesti suhtautu-
vat pojat ja tytöt eivät kokeneet juurikaan, että liikuntatunneilla olisi hauskaa tai mielenkiintoi-
sia tehtäviä ja suurin osa kielteisesti suhtautuvista tytöistä (65%) ja pojista (49%) koki, ettei
opettajan kohtelu ole tasa-arvoista. Kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvista tytöistä vain kol-
mannes ja pojista puolet koki saavansa liikkua liikuntatunneilla oman kuntonsa tai taitojensa
mukaan. Noin puolet koululiikuntaan kielteisesti suhtautuvista oppilaista suhtautui kuitenkin
vapaa-ajan liikuntaan myönteisesti. Kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvat olivat enemmän
luvatta pois liikuntatunneilta.

Asiasanat: koululiikunta, yläkoululaiset, lukiolaiset, koululiikuntaan suhtautuminen

ABSTRACT

Laitala, T. 2019. Why Physical Education is not interesting? The associations between different PE-related factors and attitude towards physical education in upper secondary school and high school students. Department of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis, 74 pp., 7 appendices.

The aim of this study was to determine the relation between different PE-related factors and attitude towards physical education in upper secondary school and high school students. Research investigated student-related factors such as gender, weight index, PE number, leisure activity, parents and student's own attitudes to PE, and PE-related factors towards a teacher, teaching method and contents, autonomy experience, and social cohesion. In addition, the study determined whether pupils' views on attitude towards physical education have changed in recent years, whether negative attitudes towards school-based absenteeism are negative and how different factors were implemented by student with negative attitudes towards PE.

The data was collected as an electric student survey in one of uusimaa towns and 787 students participated in the study. 557 were upper level students and 210 were high school students. The reliability of the indicators was tested using, among others, by the Cronbach alpha coefficient. Quantitative analysis of the research data was analyzed using IBM SPSS Statistics 24. The relationship of variables to attitudes to PE was examined using the Chi -square test, Pearson's correlation coefficient, one-way variance analysis (ANOVA) and t-test. The qualitative part of the study was analyzed by classifying thematically.

According to the research, the majority of boys (77 %) and girls (61%) had a positive attitude towards PE, while 13% of students with negative attitudes (n=95). However, the opinions of many students on attitudes to school sports had changed in recent years. Negative attitudes were associated with poor PE numbers, Negative attitudes of parents to PE, physical competence, teacher activity, unilateral PE lessons, boring content of learning, lack of autonomy and poor atmosphere. The negative attitude of boys and girls in this study did not have much to do with fun or interesting exercises and most of the negative girls (65%) and boys (49%) felt that the treatment of the teacher was not equal. Only one-third of the girls who had a negative attitude towards school sports and half of the boys felt that they were able to exercise in PE according to their own physical condition or skills. However, approximately half of the pupils who had a negative attitude towards PE had a positive attitude towards leisure activities. Those who were unfavorable to school sports were more unauthorized out of sports classes.

Key words: physical education, upper level students, high school students, attitude, negative attitude

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	7
2 KOULULIIKUNNAN TAVOITTEET	9
2.1 Liikunnanopetuksen tavoitteet ja sisällöt perusopetuksessa.....	9
2.2 Liikunnanopetuksen tavoitteet ja sisällöt lukio-opetuksessa.....	10
2.3 Yksilön huomioimisen keinot liikunnanopetuksessa	11
3 LIIKUNTAMOTIVAATION SYNTYMISEN TEORIAM.....	13
3.1 Itsemääräämisen teoria	13
3.1.1 Koettu pätevyys	13
3.1.2 Koettu autonomia	14
3.1.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	15
3.2 Tavoiteorientaatio.....	15
4 KOULULIIKUNTAAN SUHTAUTUMINEN.....	17
4.1 Käsitteitä koululiikunnasta.....	17
4.2 Koululiikuntaan suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä	19
4.2.1 Oppilaasta itsestään johtuvat tekijät	19
4.2.2 Perheen ja ystävien rooli.....	20
4.2.3 Opettajan rooli	22
4.2.4 Opetusmenetelmät ja oppisisällöt.....	24
4.2.5 Opetustilat ja välineet	25
4.2.6 Opetusryhmän rooli	26
4.3 Tutkimuksia nuorten koululiikuntaan suhtautumisesta	27

5	TUTKIMUKSEN TAVOITE, VIITEKEHYS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	29
6	TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN ETENEMINEN.....	32
6.1	Kohderyhmä	32
6.2	Tutkimusmenetelmät	32
6.3	Aineistonkeruu	35
6.4	Aineiston analysointi	35
7	TULOKSET	37
7.1	Koululiikuntaan suhtautuminen oppilaan omien taustatekijöiden mukaan.....	37
7.1.1	Koululiikuntaan suhtautuminen sukupuolen, painoindeksin ja liikunnannumeron mukaan	37
7.1.2	Koululiikuntaan suhtautuminen vanhempien vaikutuksen mukaan	39
7.1.3	Koululiikuntaan suhtautuminen oppilaan fyysisen pätevyyden mukaan	41
7.2	Koululiikuntaan suhtautuminen oppilaan koululiikuntakokemusten mukaan.....	43
7.2.1	Koululiikuntaan suhtautuminen opettajan, opetusmenetelmien, oppisisältöjen ja autonomian kokemusten mukaan	44
7.2.2	Koululiikuntaan suhtautuminen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden mukaan ..	46
7.3	Vapaa-ajan liikunnasta pitäminen	48
7.4	Luvaton poissaolo liikuntatunneilla.....	49
7.5	Mielipide koululiikunnasta muuttunut.....	50
7.6	Koululiikunnan mieluisat ja ikävät asiat	51
7.6.1	Mieluisinta koululiikunnassa.....	51
7.6.2	Ikävintä koululiikunnassa.....	54
8	POHDINTA.....	59
8.1	Tutkimusmenetelmien ja toteutumisen tarkastelua	59

8.2 Tulosten tarkastelua.....	62
8.3 Jatkotutkimusten tarpeet.....	66
LÄHTEET	67
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Koululiikunnan tehtävänä on tukea jokaisen oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja tuottaa positiivisia kokemuksia sekä auttaa omaksumaan hyvinvointia ylläpitävä elämäntapa (OPH 2014, 433). Oppilaiden kiinnostusta koululiikuntaa kohtaan voidaan lisätä tukemalla oppilaan uskoa hänen omiin liikuntakykyihinsä sekä myönteisillä koululiikuntakokemuksilla (Yli-Piipari, 2011). Vastaavasti ikävät liikuntakokemukset voivat olla yhteydessä kielteiseen liikuntasuhtautumiseen myös aikuisiällä (Zacheus & Järvinen, 2007).

Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta on tärkeää luoda mahdollisimman monelle koululaiselle positiivisia koululiikuntakokemuksia, olipa kyseessä ei-liikunnallinen tai liikunnallinen poika tai tyttö. Koululiikunnan haasteena on luoda kaikille oppilaille yksilöllisesti miellyttäviä oppitunteja. (Nevalainen, Tähtinen, Laakkonen, Vanttaja, Koski 2015, 446.) Koululla on ainutlaatuinen mahdollisuus tukea lasten ja nuorten hyvinvoivaa elämäntapaa, koska se tavoittaa kaikki ikäluokat lähes vuosikymmenen ajan. Koululla on tärkeä rooli varsinkin vähän liikkuvien oppilaiden tukemisessa ja kohtaamisessa, ja sillä on mahdollisuus luoda kaikille oppilaille tasavertaisesti ymmärrystä, tottumuksia ja valmiuksia elinikäiseen liikkumiseen ja hyvinvointiin. (Kokko & Mehtälä 2016, 38–39.) Liikunnanopetuksen taustalla on motivaatio ja sen edistäminen. Liikunnallisuudesta tulee osa oppilaan persoonaa myönteisten liikuntakokemusten kautta ja sen myötä opettajalla on mahdollisuus kasvattaa oppilas omaksumaan liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. (Liukkonen & Jaakkola 2007, 144–146).

Wisemanin tutkimus (2017) osoitti, että tärkeimpiä tekijöitä vaikuttaa myönteiseen suhtautumiseen koululiikuntaa kohtaan on kannustava opettaja ja sosiaalisesti turvallinen oppimisympäristö. Koululiikunnassa suorittaminen on kaikkien nähtävillä, jolloin myös pelko itsensä noilaamisesta ja häpeä voivat olla este osallistumiselle liikuntatunneilla. (Wiseman & Weir 2017.) Liikuntatuntien suunnittelussa on tärkeä huomioida, miten liikuntatunnit toteutetaan niin, että saadaan luotua hyvä, kaikkia kannustava, osallistava ja turvallinen ilmapiiri (Nevalainen ym. 2015, 446).

Barr-Anderson ym. 2008 mukaan opettajan kannustuksella ja tuella on myös merkitys koululiikuntaan suhtautumiseen. Kielteiset koululiikuntakokemukset, kuten opettajien tai muiden nuorten syrjäntäkemukset voivat johtaa kielteiseen koululiikuntaan suhtautumiseen ja johtaa jopa siihen, että mikään liikunta ei kiinnosta (Eckersley 2011).

Suomessa oppilaiden suhtautuminen koululiikuntaan on pääosin myönteistä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69) Oppilaiden asenne koululiikuntaa kohtaan saattaa kuitenkin vaihdella erilaisten taustatekijöiden mukaan ja onkin tärkeää saada selville, minkälaiset tekijät voivat vaikuttaa oppilaiden mielipiteen muutokseen koululiikuntaan suhtautumisen osalta. Niitä tarkastellaan tässä tutkimuksessa.

Koululiikuntaan kielteisesti suhtautuvien tai lähes kokonaan koululiikunnasta kieltäytyvien oppilaiden määrä tuntuu kasvaneen viime aikoina, joten on syytä tarkastella tekijöitä, jotka voisivat johtaa kielteiseen koululiikuntaan suhtautumiseen. Nevalaisen ym. 2013 tutkimuksen mukaan kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvia on kuitenkin huomattavan paljon niiden joukossa, jotka ovat vapaa-ajallaan liikunnallisesti aktiivisia, ja toisaalta liikunnan edistämisen pyrkimykset usein epäonnistuvat, jos ei huomioida nuorten aikaisempia kielteisiä liikuntakokemuksia. Silti niitä on tutkittu suhteellisen vähän. Tämän tutkimuksen tarkoitus oli vastata tähän tarpeeseen.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten yläkoululaiset ja lukiolaiset suhtautuvat koululiikuntaan sekä tutkia onko joillakin oppilaan omilla taustatekijöillä tai heidän koululiikuntatuntien kokemuksilla vaikutusta oppilaan kielteiseen koululiikunta suhtautumiseen.

2 KOULULIIKUNNAN TAVOITTEET

Koululiikunta on tavoitteellinen oppiaine, jota määrittää voimassa oleva opetussuunnitelma. Opetustuntien määrä vaihtelee eri-ikäisten ja eri oppilaitosten välillä (Jaakkola ym. 2017, 17). Koululiikunnan avulla oppilaille opetetaan erilaisia tietoja ja taitoja, joiden avulla oppilas pystyy omaksumaan liikunnallisen elämäntavan (Laine 2015, 133). Koulun liikuntatunnit tuovat oppilaille tärkeän virkistystauon muusta opiskelusta ja ne tarjoavat oppilaille mahdollisuuden purkaa energiaa ja irtautua luokassa istumisesta (Louhineva, Vehviläinen & Nupponen 2008). Tämän kappaleen alaluvuissa esitellään perusopetuksen ja lukion liikunnanopetuksen tavoitteita ja sisältöjä.

2.1 Liikunnanopetuksen tavoitteet ja sisällöt perusopetuksessa

Koululiikunnan tehtävänä on tukea jokaisen oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja tuottaa positiivisia kokemuksia sekä auttaa omaksumaan hyvinvointia ylläpitävä elämäntapa (OPH 2014, 433). Oppilaiden kiinnostusta koululiikuntaa kohtaan voidaan lisätä tukemalla oppilaan uskoa hänen omiin liikuntakykyihinsä sekä myönteisillä koululiikuntakokemuksilla (Yli-Piipari 2011). Vastaavasti ikävät liikuntakokemukset voivat olla yhteydessä kielteiseen liikuntasuhtautumiseen myös aikuisiällä (Zacheus & Järvinen, 2007). Liikunnanopetuksen tavoitteena on tuottaa oppilaille kokemuksia sekä tietoa ja taitoja, joiden avulla oppilas voi oppia hyvinvoivan, liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan (Jaakkola, Liukkonen & Säaks-lahti 2017, 14–15).

Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta on tärkeää luoda mahdollisimman monelle koululaiselle positiivisia koululiikuntakokemuksia, olipa kyseessä ei-liikunnallinen tai liikunnallinen poika tai tyttö. Koululiikunnan haasteena on luoda kaikille oppilaille yksilöllisesti miellyttäviä oppitunteja. (Nevalainen ym. 2015, 446.) Koululla on ainutlaatuinen mahdollisuus tukea lasten ja nuorten hyvinvoivaa elämäntapaa, koska se tavoittaa kaikki ikäluokat lähes vuosikymmenen ajan. Sillä on tärkeä rooli varsinkin vähän liikkuvien oppilaiden tukemisessa ja kohtaamisessa. Koululla on mahdollisuus luoda kaikille oppilaille tasavertaisesti ymmärrystä, tottumuksia ja valmiuksia elinikäiseen liikkumiseen ja hyvinvointiin. (Kokko & Mehtälä 2016,

38–39.) Liikunnanopetuksen taustalla tulisi olla motivaatio ja sen edistäminen. Liikunnallisuudesta tulee osa oppilaan persoonaa myönteisten liikuntakokemusten kautta ja sen myötä opettajalla on mahdollisuus kasvattaa oppilas omaksumaankin liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. (Liukkonen & Jaakkola 2007, 144–146.)

Liikuntatuntien suunnittelussa on tärkeä huomioida, miten liikuntatunnit toteutetaan niin, että saadaan luotua hyvä, kaikkia kannustava, osallistava ja turvallinen ilmapiiri (Nevalainen ym. 2015, 446). Liikunnanopettajan yksi haasteellisimpia tehtäviä on tarjota kaikille myönteisiä liikuntakokemuksia, riippumatta minkälainen oppilas on taitotasoltaan (Liukkonen & Jaakkola 2007, 144–146).

Liikunnan opetuksen tavoitteena on vahvistaa lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä. Liikunnanopetuksen tehtävänä on terveyden ja toimintakyvyn kehittäminen, fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvattaminen, liikuntataitojen kehittäminen, myönteisen minäkuvan tukeminen, kognitiivisten oppimisvalmiuksien luominen, elämysten tarjoaminen ja sosioemotionaalisen kasvun edistäminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.)

2.2 Liikunnanopetuksen tavoitteet ja sisällöt lukio-opetuksessa

Lukiokoulutuksella on sekä opetus- että kasvatustehtävä. Lukio-opintojen aikana opiskelija etsii omaa paikkaansa maailmassa, rakentaa omaa ihmiskäsitystään, identiteettiään, maailmankatsomustaan ja -kuvaansa. Opiskelija pohtii suhdettaan menneisyyteen ja suuntaa kohti tulevaisuuttaan. Lukiokoulutus syventää opiskelijan kiinnostusta tieteeseen ja taiteeseen ja kehittää valmiuksia työelämään. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015, 12.)

Lukion liikunnanopetuksen tehtävänä on opettaa opiskelijalle tietoja ja taitoja, joiden avulla opiskelija pystyy kehittämään ja ylläpitämään fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään sekä hyvinvointiaan. Liikunnanopetuksen avulla pyritään, että opiskelija oppisi ottamaan vastuuta omasta toimintakyvystään, opiskelukyvystään, omasta fyysisestä aktiivisuudestaan ja ymmärtäisi hyvinvointia ja terveyttä edistävän liikunnan merkityksen osana liikunnallista

elämäntapaa. Liikunnassa opiskelija oppii keinoja, joilla voi kehittää ja ylläpitää omaa jaksamistaan. Liikunnassa opiskelija kokee onnistumista, liikunnallista pätevyyttä ja iloa. Liikuntatuntien tulee edistää opiskelijoiden yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa, osallisuutta, toisten huomioimista, yhdessä tekemisen taitoja, yhteisöllisyyttä ja kestäväää elämäntapaa. (LOPS 2015, 208.)

Liikunnan tavoitteita ja tehtäviä toteutetaan turvallisesti erilaisissa liikuntatehtävissä, -lajeissa ja -muodoissa eri vuodenaikoina ja erilaisissa olosuhteissa samalla huomioiden monipuolisesti opiskeluympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet. Sitä kautta opiskelija oppii arvioimaan ja harjoittamaan fyysisiä ominaisuuksiaan. Toimintakykyä edistetään yhteistyössä terveystiedon opetuksen kanssa. Psykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteisiin kuuluu aktiivisuus, parhaansa yrittäminen, pitkäjänteinen toiminta, itsensä kehittäminen ja muita kunnioittava vuorovaikutus. Ryhmien muodostuksessa ja opetuksessa otetaan huomioon fyysinen ja henkinen turvallisuus. Opiskelijat ottavat vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta sekä osallistuvat toiminnan suunnitteluun. Opetuksen tavoitteiden saavuttamiseksi apuna voidaan käyttää myös liikuntateknologiaa. Opetusta tulee eriyttää tarvittaessa ottaen huomioon opiskelijoiden yksilölliset lähtökohdat ja tarpeet. (LOPS 2015, 208.)

Arvioinnissa annetaan palautetta opetuksen tavoitteiden saavuttamisesta ja etenemisestä, joka edistää oppilaan oppimista. Arviointi pohjautuu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteiden saavuttamiseen. Arvioinnin perusteena ei käytetä fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa. Opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon opiskelijan erityistarpeet ja terveydentila. Pakollisilla liikunnan kursseilla mahdollistetaan monipuolinen tutustuminen erilaisiin liikuntalajeihin ja -muotoihin sekä syvennetään peruskoulussa opittuja liikuntataitoja ja tietoja. (LOPS 2015, 208-209.)

2.3 Yksilön huomioimisen keinot liikunnanopetuksessa

Liikuntaa opetetaan yleensä ryhmänä, joka on monella tavalla heterogeeninen ja jossa jokainen on erilainen yksilö. Liikunnanopettajan tehtävänä on tarjota jokaiselle onnistumisen mahdollisuuksia, sopivia yksilöllisiä haasteita ja mahdollisuus uusien taitojen oppimiseen unohtamatta kuitenkaan liikunnan yhteisöllisyyttä. (Huovinen & Rintala 2017, 410–411.)

Oppilaiden liikunta-aktiivisuus vaihtelee laidasta laitaan. Joillakin voi olla liikuntaa rajoittava sairaus tai vamma, toiset taas ovat motorisesti heikkoja tai motorisesti taitavia. Jokainen on kuitenkin oikeutettu liikunnan iloon, onnistumiseen ja uusien taitojen oppimiseen sekä toimimaan yhdessä muun ryhmän kanssa samalla omaa fyysistä toimintaansa ylläpitäen ja lisäten. Lasten ja nuorten liikunnanopetuksessa on erityisen tärkeää huomioida jokainen yksilönä ja tuottaa jokaiselle myönteisiä liikuntakokemuksia, koska positiiviset kokemukset kannustavat liikunnalliseen elämäntapaan ja sen myötä myös liikkumiseen vanhemmalla iällä. (Huovinen & Rintala 2017, 410–411.)

Opettajan tulee huomioida opetusryhmä ja ryhmän kaikkien oppilaiden erilaiset tarpeet ja lähtökohdat. Parhaiten yksilöllisyys voidaan huomioida eriyttämällä opetusta. Eriyttäminen on tie-toista erilaisia vaihtoehtoja tarjoavaa opetusta joko vuorovaikutuksessa oppilaan kanssa tapahtuvaa tai muuten erilaista käsittelyä tarjoavaa opetusta. Eriyttämistä voidaan kohdistaa muun muassa opetusmenetelmiin, opetuksen sisältöön, työtapoihin, aikaan, oppimisympäristöön, oppilaiden ryhmittelyyn tunnilla tai opetusviestintään. Oppilaat hyötyvät myös yksilöllisestä palautteesta. Eriyttäminen voi olla huomaamatonta, jolloin opettaja voi tarjota oppilaalle mahdollisuutta valita itse liikuntaväline tai tehtäväpiste. Eriyttämisen edellytyksenä on hyvä oppilaan tuntemus. Esimerkiksi teknologiasta kiinnostunut, vähän liikkuva oppilas, voi käyttää opetus-tilanteessa teknisiä laitteita kuten liikuntasuorituksen kuvaamista, aktiivisuus- tai sykemittaria tai GPS paikanninta. Arvioinnin tulee perustua systemaattiseen havainnointiin tunnilla. (Huovinen & Rintala 2000, 410–411.)

3 LIIKUNTAMOTIVAATION SYNTYMISEN TEORIAT

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan liikunnanopetuksessa on tärkeää positiiviset tunnekokemukset, luova toiminta, liikunnan ilo ja kannustaminen liikunnalliseen elämäntapaan. Lukion opetussuunnitelman perusteissa (2015) painotetaan onnistumisen kokemuksia, liikunnallisen pätevyyden kokemuksia ja liikunnaniloa sekä erilaisten keinojen oppimista oman opiskelu- ja toimintakyvyn kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi. Oppilaan kokemus koululiikunnasta vaikuttaa viihtymiseen, pätevyyden kokemiseen ja siihen, miten oppilas suhtautuu miellyttäviin tai epämiellyttäviin jopa ahdistaviin kokemuksiin sekä käyttäytymiseen esimerkiksi yrittämiseen ja motivaatioon harrastaa liikuntaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 291.)

3.1 Itsemääräämisen teoria

Itsemääräämisen teorian mukaan koululiikunta voi joko tukea tai heikentää ihmisen kolmea psykologista perustarvetta: pätevyyden kokemuksia, autonomian kokemuksia ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta (Liukkonen & Jaakkola 2017, 291). Motivaatio on optimaalisinta, kun kaikki kolme psykologista tarvetta täyttyvät (Deci & Ryan 1985, 2000, 2000b). Tällöin oppilaan itsemäärääminen on positiivista ja se saa hänet osallistumaan toimintaan omasta vapaasta tahdostaan (Lappalainen ym. 2008, 81). Koululiikuntaa voidaan näin ollen tarkastella itsemääräämisen perustarpeiden toteutumisella (Liukkonen & Jaakkola 2017, 291).

3.1.1 Koettu pätevyys

Pätevyyden kokemuksessa ihminen on mielestään hyvä liikkuja ja tietää, että aina voi oppia lisää ja kehittyä (Jaakkola 2015, 112–115). Koululiikuntaan myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvat oppilaat -tutkimuksen perusteella koettu pätevyys, kiitettävä liikunnan arvosana ja oppiaineen hyödyllisyys, sekä myönteinen suhtautuminen kouluun lisäsivät todennäköisyyttä positiiviseen suhtautumiseen myös koululiikuntaa kohtaan niin tytöillä kuin pojillakin. Tutkimus osoittaa myös, että oppiaineen koettu hyödyllisyys ja oppilaan käsitys itsestään olivat merkittävämpiä selittäviä tekijöitä suhtauduttaessa myönteisesti koululiikuntaan kuin oppilaan todelliset kunto-ominaisuudet tai liikuntataidot. (Pentikäinen, Palomäki & Heikinaro-Johansson

2016.) Liikuntakasvattajien tulisi tukea oppilaiden pätevyyskokemuksia antamalla runsaasti positiivista palautetta ja tarjoamalla yksilölliseen taitotasoon sovellettuja haasteita (Huhtiniemi 2016).

3.1.2 Koettu autonomia

Itsemääräämisteorian mukaan sisäisellä motivaatiolla ja autonomialla on iso merkitys yksilön mielekkyyskokemuksen syntymiseen, yrittämiseen ja hyvinvointiin (Hynynen & Hankonen 2015, 474–479). Autonomian kokemuksessa ihmisellä on mahdollisuus olla itse mukana harjoituksen suunnittelussa ja toteutuksessa taitotasosta riippumatta (Jaakkola 2015, 112–115). Oppilaalla on siis mahdollisuus valita harjoitteita oman taitotasonsa ja mielenkiintonsa mukaan liikuntatunnin tavoitteiden puitteissa ilman epäonnistumisen pelkoa (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 291). Autonomiaa tukevassa ympäristössä toiminnalle annetaan merkityksellinen perustelu, huomioidaan yksilön tunteet ja henkilökohtaiset näkemykset sekä minimoidaan suorituspainet (Hynynen & Hankonen 2015, 483). Oppilaalle jää todennäköisemmin liikuntatunneista hyviä kokemuksia, kun liikuntatuntien olosuhteet ja ilmapiiri koetaan hyväksi, opetus oppilaiden tarpeiden mukaiseksi ja monipuoliseksi sekä opettajan toiminta kannustavaksi ja asiantuntevaksi (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 79–81).

Tukemalla oppilaiden autonomiaa esimerkiksi antamalla valinnan mahdollisuuksia liikuntatehtävien suunnittelussa ja toteutuksessa, liikuntakasvattajat voivat edistää koululiikunnassa viihtymistä (Huhtiniemi 2016). Eri tutkimukset osoittavat, että autonomiaa tukeva opetustyyli, eli oppilaiden ajatusten huomioonottaminen ja valinnanvapaus, auttaa omaehtoisen liikuntamotivaation syntymiseen ja näin ollen myös positiivisempaan liikuntakäyttäytymiseen. (Ng. ym. 2012; Owen 2014). Lasten ja nuorten liikuntamotivaation ja fyysisen aktiivisuuden on todettu lisääntyvän, kun liikunnanopettaja käyttää autonomiaa tukevaa vuorovaikutusta liikuntatunneilla. Sama yhteys voi siirtyä myös asiasta toiseen, kuten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntakäyttäytymiseen vapaa-ajalla. (Hynynen & Hankonen 2015, 483.)

Oppilaskeskeisessä opetuksessa käytetään nuorten kokemusmaailmaan ja mielenkiinnonkohteisiin liittyviä yhteisöllisiä toimintatapoja, ja luovutaan opettajajohtoisesta opiskelusta.

Motivaation luomiseksi ja ylläpitämiseksi on tärkeää antaa enemmän vastuuta nuorille itselleen, jolloin myös oppimisprosessista tulee heille itselleen merkityksellisempi. Suunnittelussa huomioidaan nuoren suorituskyky ja motivoitumiskeinot. Opettajan innostava asenne näkyy myös oppilaiden tekemisessä. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 23.)

3.1.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Yhteenkuuluvuuden tunteessa jokaisen tulee tuntee kuuluvansa joukkoon, mukaan lukien myös ei-kilpaurheilullinen hauskanpito, eikä kenestäkään saa puhua pahaa selän takana (Jaakkola 2015, 112–115). Sosiaalisesti yhteenkuuluvassa ryhmässä oppilaat kokevat turvallisuutta, läheisyyttä ja kiintymystä toistensa kanssa ja he kokevat olevansa hyväksytyjä ja kuuluvansa ryhmään, jolloin he voivat saada mielekkäitä tunteita ryhmässä liikkumisesta (Liukkonen & Jaakkola 2017, 291).

Huhtiniemen tutkimuksen tulokset osoittivat, että psykologiset perustarpeet ovat positiivisesti yhteydessä viihtymiseen ja ne olivat tilastollisesti merkittäviä. Tutkimustulokset vahvistavat aiempia tutkimuksia siitä, että oppilaan viihtyminen koululiikunnassa on yhteydessä psykologisiin perustarpeisiin ja autonomisen motivaation muotoihin. Osoittamalla oppilaalle kunnioitusta, arvostusta ja hyväksyntää, voidaan tukea oppilaan tunnetta yhteenkuuluvuudesta (Huhtiniemi 2016).

3.2 Tavoiteorientaatio

Useimmiten ihmiset asettavat tavoitteita elämäänsä, joita kohti he pyrkivät. Asetettu päämäärä yleensä motivoi ihmistä ja motivaation suuntautumista sekä voimakkuutta määrittelee yksilön motivaatio. Motivaatio syntyy motiivista. Monet tekijät vaikuttavat motivaatioon liikkua. Kun ihminen kokee jonkin lajin tai toiminnan mielenkiintoiseksi ja mielekkääksi, syntyy hänelle motiivi, joka motivoi häntä osallistumaan kyseiseen liikuntaan tai toimintaan. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157.) Motivaatio voi esiintyä sekä tietoisena, että tiedostamattoman toiminnan tavoitteissa. Yksilö asettaa tavoitteita, joita kohti hän pyrkii omalla toiminnallaan. Jotta oppimista tapahtuu, on tärkeää suunnitella tarkoituksenmukaiset keinot, joilla tavoitteeseen

pyritään eikä vain asettaa toiminnalle tavoitteita. Erilaisia oppimisstrategioita käyttämällä opitaan eri asioita. Valikoiva tarkkaavaisuus kohdistuu yleensä niihin asioihin, joista ihminen on motivoitunut. (Rauste – von Wright ym. 2003, 57–58.)

4 KOULULIIKUNTAAN SUHTAUTUMINEN

Aiemmissa tutkimuksissa oppilaiden koululiikuntaan suhtautumista on pyritty selvittämään motivaation, kokemusten ja asenteiden kautta ja pääosin niissä on tarkastelu oppiaineen hyödyllisyyttä sekä tavoitteiden yhteyttä oppilaan hyvinvointiin ja terveysteen. Tässä luvussa käsitellään koululiikunta käsityksen tutkimista, koululiikuntaan suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä sekä tutkimustuloksia oppilaiden koululiikuntaan suhtautumisesta.

4.1 Käsitteitä koululiikunnasta

Koululiikuntaan suhtautumisen tutkimuksessa on havaittu, että siihen vaikuttavia muuttujia on haastavaa määritellä niin, että ne olisivat yleispäteviä ja helposti mitattavia. Tästä syystä oppilasnäkökulmaa kartoittavat mittarit ovat olleet erilaisia. Wallhead ja Buckworth (2004) tuovat esille, että koululiikuntaan suhtautuminen on moniulotteinen käsite, johon vaikuttavat yksilön tiedolliset käyttäytymis- ja tunneominaisuudet, jonka vuoksi sen luotettava mittaaminen on haastavaa. Monissa tutkimuksissa koululiikuntaan suhtautumista on tutkittu jonkin tietyn helposti määriteltävän taustamuuttujan kautta kuten sukupuoli, pätevyyden kokemukset tai liikunnan harrastaminen.

Lyyra (2013, 41) tuo esille, että yleisesti koululiikuntatutkimuksissa on tarkoituksena saada tietoa samasta asiasta, mutta silti niiden tutkimisessa sovelletaan erilaisia menetelmiä ja teorioita. Tutkittaessa oppilaiden koululiikuntakäsityksiä voidaan puhua suhtautumisesta, näkemyksistä, näkökulmista tai mielipiteistä ja niillä kaikilla tarkoitetaan suhteellisen samaa asiaa. Koululiikuntaan suhtautumista tutkivissa tutkimuksissa on käytetty erilaisia taustateorioita, joista yleisesti on käytetty esimerkiksi asennoitumis- ja kiinnostusteoriaa. (Lyyra 2013, 41–43.) Kiinnostus voidaan jaotella kahteen osa-alueeseen, jotka ovat yksilöllinen kiinnostus ja tilanne kiinnostus. Yksilöllinen kiinnostus vaikuttaa motivaatioon ja on suhteellisen pysyvä tila. Yksilöllinen kiinnostus syntyy ajan kanssa, ja siihen vaikuttavat muun muassa lisääntynyt tieto, arvotukset, asenteet ja myönteiset kokemukset. Tilannekiinnostus taas syntyy, jos itse tilanne on kiinnostava, jolloin se houkuttelee yksilön mukaan toimintaan. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 27.)

Asenteiden syntymiseen vaikuttavat yksilön uskomus asiaa kohtaan sekä siihen liittyvä arvostus. Joku yksilö saattaa arvostaa liikunnan merkitystä enemmän, jolloin hänen asenteensa liikuntaan on erilainen, kuin henkilöllä, jolla on samanlainen uskomus asiaan, mutta vähäisempi arvostus asiaa kohtaan. Yksilön asenteita muokkaavat sekä yksilön omat kokemukset että sosiaaliset suhteet. Näin ollen vahvemmat asenteet myös vaikuttavat todennäköisemmin yksilön käyttäytymiseen. (Biddle & Chatzisarantis 1999.) Yksilön liikuntakiinnostukseen vaikuttavat muun muassa oppilaan sukupuoli ja liikuntataidot sekä oppilaan oma liikunta-asenne, perheen ja kavereiden asenteet sekä aikeisemmat liikuntakokemukset (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 27).

Liikunnan seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010 – tutkimuksessa käytettiin ”Kiinnostus koululiikunnassa”- mittaria selvitetessä oppilaiden yksilöllistä kiinnostusta koululiikuntaan kohtaan. Kyselyn laatimisen perustana ovat olleet liikunnanopetuksen tavoitteet yläkoulussa ja oleellisimmat tekijät, jotka vaikuttavat oppimiseen koululiikunnan opetuksen kautta. Kysymyksen väittämät koskevat koululiikunnan fyysisiä haasteita, opettajan asiantuntijuutta, hyvinvoinnin lisäämistä ja sosiaalisia tekijöitä. Oppilaat vastasivat kyselyyn viisiportaisella asteikolla. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 27.)

Fenneman ja Shermanin (1978) laatiman oppiaineiden asennetestin pohjalta on luotu testistö, jota on vuodesta 1998 lähtien käytetty opetushallituksen oppimistulosarvioinneissa 2003 ja 2010, joissa oppilaan asennoitumista liikuntaoppiaineeseen selvitetään kolmen eri ulottuvuuden kautta: oppiaineesta pitäminen, minä osaajana ja oppiaineen hyödyllisyyden kokeminen. (Metsämuuronen 2009, 20.) Kaikkia kolmea osa-aluetta mitattiin viidellä monivalintakysymyksellä, ja niihin vastattiin neliportaisella asteikolla. Vuonna 2010 oppilaan sitoutumista ja osallistumista koululiikuntaan kysyttiin seuranta-arvioinnissa seitsemän monivalintaväittämän avulla. Liikunnan seuranta- arviointi perusopetuksessa 2010 – tutkimuksessa selvitettiin myös oppilaiden mielipidettä koululiikunnasta viisiportaisella asteikolla. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 27.)

4.2 Koululiikuntaan suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä

Varstala (1996) on tuonut esille mallin, jossa opetukseen vaikuttavat tekijät on luokiteltu kolmeen luokkaan: taustamuuttujat, prosessimuuttujat ja tuotosmuuttujat. Taustamuuttujiin kuuluvat oppilaan oma henkilökohtainen tausta kuten luokka-aste, aikaisempi tieto, liikuntataidot, liikunnannumero, persoonallisuus, kotitausta ja vapaa-ajan liikunta. Taustamuuttujiin kuuluvat myös opetukseen ja oppimisympäristöön yhteydessä olevat tekijät. Opetuksen taustamuuttujia ovat muun muassa ryhmän koko, tunnin pituus, tilat, välineet, opettajan tausta kuten ikä, sukupuoli, ammattitaito ja persoonallisuus sekä opetussuunnitelma ja sen tavoitteet, opetustyyli, oppiainesisällöt ja ryhmän ilmapiiri. Prosessimuuttujat liittyvät varsinaiseen opetuksen eli liikuntatuntien järjestämiseen ja niihin kuuluu opettajan toiminta kuten, miten hän järjestää opetustilanteen, selittää tehtävänannon, antaa ohjeita, antaa palautetta tai minkälaisista on muu kasvatuksellinen toiminta sekä miten opettaja asettaa tavoitteet, minkälainen on oppisisältö ja opetusmenetelmät. Näin ollen edellä mainituilla prosessimuuttujilla on vaikutus oppilaan toimintaan. Tuotosmuuttujiksi kutsutaan oppilaan ja opettajan kokemuksia, joita edellä mainitut tekijät saavat heissä aikaan esimerkiksi onko opettaja tyytyväinen ja minkälaisia ovat oppilaan kokemukset eli mielekkyys ja rasittavuus. (Varstala 1996, 56.) Toinen koululiikuntaan suhtautumiseen käytetty malli on opetustapahtuman tutkimus malli, jonka ovat kehittäneet Dunkin & Biddle (1974, 38). Siinä määritellään opetukseen liittyviä tekijöitä sekä eri tekijöiden yhteyksiä toisiinsa ja syitä yhteyksiin.

4.2.1 Oppilaasta itsestään johtuvat tekijät

Nuoruuden yksi tärkeimmistä psyykkisistä tavoitteista on oman identiteetin löytäminen ja rakentuminen. Ympäristöstä tulevat mallit muokkaavat omaa identiteettiä. Ympäristö ja sen luomat paineet vaikuttavat nuoreen helposti, koska murrosiässä tunteet ovat niin pinnalla. Ihmisen persoonallisuuden kehittymiseen vaikuttavat kavereiden harrastukset ja tavat, omat idolit ja oma mielikuva siitä, mitä muut ajattelevat. (Sinkkonen 2010, 14.) Koulun liikuntatunnit ovat otollisia paikkoja kehojen vertailulle. Nuori saattaa vertailla itseään tai omaa kehoaan suhteessa muihin nuoriin liikuntatunneilla, suihkussa tai pukuhuoneessa tai tarkkailla esimerkiksi kehonmuotojen kehittymistä tai kuukautisten alkamista. Nuori saattaa esimerkiksi alkaa vältellä uintia

tai pukuhuonetilanteita, jos hän kokee, ettei ole kehittynyt muiden nuorten kanssa samaan tahtiin. Nuori saattaa myös lopettaa liikkumisen, jos hän kokee edellä mainitut kokemukset ahdistavina. Liikunnan harrastaminen saa aikaan positiivisia muutoksia kehossa, joka parantaa usein nuoren itsetuntoa. (Kauppinen 2001.) On tärkeää ottaa oppilaat mukaan suunnittelutyöhön ja kuunnella erilaisten oppilasryhmien toiveita. Osa oppilaista voi esimerkiksi haluta liikkua välillä rauhassa, omassa tahdissaan, omalla taitotasollaan ja ilman ulkoiseen olemukseen liittyviä paineita. (Haapala 2017.)

Liikuntataitojen oppimisella on vaikutusta liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Liikunnallinen elämäntapa edistää hyvinvointia ja terveyttä. Terveystiedon edistäminen ei kuitenkaan toimi motiivina lasten ja nuorten liikunnanharrastamisessa. Mahdollinen myöhempi sairautenhoito on heidän ajatusmaailmassaan vielä liian kaukainen. (Lintunen 2007, 29.)

Lapsuuden ja nuoruuden liikunta vaikuttaa nykyisyyteen, mutta se ennustaa myös aikuisiän liikunta-aktiivisuutta, ja on sitä kautta yhteydessä terveyteen myös aikuisiällä. Lapsi ja nuori saa liikunnan avulla kokemuksia omasta kehostaan sekä sen suorituskyvystä. Myönteisen minäkäsityksen syntymiseen ja itsetuntemukselle on välttämätöntä saada myönteisiä kokemuksia omasta kehosta. Pätevyyden kokemukset liikunnassa lisäävät nuoren itsearvostusta. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on merkittävä osa liikunta-aktiivisuutta. Liikunnantuntien sosiaalisen tavoitteen avulla voidaan luoda tärkeitä ihmissuhteita, opetella yhteistyötaitoja ja toisten huomioon ottamista. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56.)

4.2.2 Perheen ja ystävien rooli

Perheellä on suuri merkitys liikunta-aktiivisuuden pysymisen kannalta. Vanhempien hyväksyvä ja rohkaiseva asenne sekä käyttäytymismallit ovat yhteydessä nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Harrastukset aloitetaan usein vanhempien tai sisarusten esimerkin tai avustuksen kautta. Harrastamiseen vaikuttaa myös perheen sosiaalinen asema. Kaikilla vanhemmilla ei ole mahdollisuutta tarjota lapsilleen jonkin tietyn lajin harrastusmahdollisuutta, korkeiden harrastuskustannusten vuoksi. (Laakso ym. 2007, 58–59.) LIITU- tutkimuksessa 2016 havaittiin, että kaksi yleisintä estettä liikkumiseen lapsilla ja nuorilla on liikkumisen kalleus ja se, ettei läheltä löydy

ohjausta kiinnostavaan lajiin. Koulun mahdollisuus onkin antaa tasavertainen liikkumisen mahdollisuuden jokaiselle oppilaalle. (Kokko & Mehtälä 2016, 38–39.)

Vanhemmilla on monia tapoja auttaa lapsen fyysistä aktiivisuutta, mutta varmaa ei ole, mitkä tavat vaikuttavat eniten lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Palomäki, Huotari & Kokko 2017). Kotitaustalla on ainakin asenteellinen merkitys oppilaan oppimiselle, koska vanhempien asenteet ja arvot siirtyvät usein lapsille. Vanhemmat myös asettavat erilaisia tavoitteita lapsilleen. (Lahdes 1997, 96–97.) Vanhempien osallisuus lasten liikunnan harrastamiseen vaikuttaa yleisesti lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhemmat voivat vaikuttaa muun muassa välittämällä arvostavaa asennetta liikuntaa kohtaan, rohkaista ja kannustaa liikkumaan, antaa ohjeita, olla itse roolimallina, harrastaa liikuntaa yhdessä lapsen kanssa, auttaa taloudellisesti tai sosiaalisesti, seurata lasten harrastuksia ja kilpailuja, viedä lapsia tutustumaan erilaisiin liikuntapaikoihin tai hankkia liikuntavälineitä ja kustantaa harrastuskuluja. (Palomäki, Huotari, Kokko 2017.)

Huolestuttavaa on, että 2009-2010 kerätyssä WHO:n koululaistutkimuksen aineistossa havaittiin, että vanhempien heikompi sosioekonominen asema johti nuorilla vähäisempään liikuntaan ja epäedullisimpiin terveysvalintoihin, kun taas aiemmissä tutkimuksissa suomalaisnuorilla ei ole esiintynyt kielteistä eroavaisuutta perheiden taloudellisen tilanteen ja terveyserojen tarkastelussa. Luokka- ja ryhmäerot ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä, koska terveyserot ja vähäinen fyysinen aktiivisuus nuoruudessa ennakoivat hyvinvointi- ja terveyseroja myös aikuisuudessa. (Palomäki ym. 2016.)

Murrosiässä ystävien merkitys nuoren liikuntakäyttäytymiseen kasvaa ja vastaavasti vanhempien merkitys vähenee. Toisaalta tutkimukset osoittavat, että vanhemmilla on edelleen suuri merkitys myös murrosikäisen elämässä, ja muun muassa harrastuskulujen maksaminen, sosiaalinen kannustus ja aktiivisuuteen kannustaminen ovat yhteydessä myös murrosikäisten liikuntaaktiivisuuteen. Yhteys näyttäytyy samana sekä tytöillä, että pojilla, oli kyse sitten isästä tai äidistä. Vanhempien aktiivisella liikuntataustalla on todettu olevan positiivinen yhteys nuoren urheiluseuraharrastamiseen, kun taas vanhempien sen hetkinen liikuntaaktiivisuus ja nuoren liikunnan harrastaminen eivät välttämättä ole toisistaan riippuvaisia. (Palomäki ym. 2017.)

Sosiaalinen ympäristö eli kaverit vaikuttavat myös harrastuksen valintaan ja liikunta-aktiivisuuteen. Liikuntaan kannustava kaveripiiri lisää liikunnan harrastamista. Harrastuksen aloittaminen ja jatkaminen on mukavampaa kaverin kanssa. Myös harrastettava laji voi valikoitua kaverin vaikutuksesta. (Laakso ym. 2007, 58–59.) Kavereiden aktiivinen liikuntakäyttäytyminen edesauttaa nuoren liikkumista ja vastaavasti kavereiden passiivinen liikuntakäyttäytyminen näkyy nuoren vähäisenä liikkumisena (Palomäki ym. 2017).

4.2.3 Opettajan rooli

Erityisesti 12–13-vuotiaille nuorille syntyy helposti kielteisiä liikuntakokemuksia, koska heillä ei ole vielä aikuisten taitoja käsitellä ongelmia, vaikkakin on jo aikuisen ajattelukyky. Moni 13-vuotias kokee itsensä huonoksi liikkujaksi ja jää mieluummin sivuun seuraamaan. Nuoret ajattelevat helposti, että liikuntataitoja joko on tai niitä ei ole, eikä niitä voi kehittää. Nuorten onkin tärkeää saada tietoa siitä, että liikuntataitoja ja kuntoa on mahdollisuus kehittää. Opettajan kannustuksella ja avustuksella on tässä suuri merkitys. (Jaakkola 2015, 112–115.) Taidon oppiminen on aina joltakin osin yhteydessä sisäsyntyiseen lahjakkuuteen. Lahjakkuus ei kuitenkaan riitä selittämään kaikkea taidon oppimista, vaan siihen vaikuttaa ihmisen motivaatio ja oppimisstrategiat sekä harjoittelemisen määrä. Jos sisäistä motivaatiota on riittävästi, ihminen oppii haluamansa asiat riittävän harjoittelun avulla. (Hietanen 2002.)

Wisemanin tutkimuksen (2017) mukaan tärkeimpiä tekijöitä myönteiseen suhtautumiseen koululiikuntaa kohtaan ovat kannustava opettaja ja sosiaalisesti turvallinen oppimisympäristö (Wiseman & Weir 2017). Koululiikunnassa suorittaminen on kaikkien nähtävillä, jolloin myös pelko itsensä nolaamisesta ja häpeä voivat olla este osallistumiselle liikuntatunneilla. Opettajan ammattitaito on erityisen tärkeää, jotta opetuksessa osataan huomioida jokaisen yksilölliset tarpeet ja lähtökohdat ja oppitunnit sisältävät kaikille oppilaille positiivisia liikuntakokemuksia (Rink 2010, 181). Jotta jokainen oppilas kokisi olevansa tärkeä, tulee opettajan luoda jokaiselle oppilaalle hänen oman tasoisia tehtäviä ja välttää lahjakkaiden oppilaiden suosimista (Liukkonen & Jaakkola 2017, 297).

Opettajan tavat toimia vaikuttavat siihen, miten oppilaat viihtyvät tunnilla (Rantalainen & Kaski 2017, 337). Opettajalla ei ole varsinaista mahdollisuutta vaikuttaa oppilaan liikuntamotivaatioon, mutta hän voi edistää sisäisen motivaation syttymistä luomalla liikuntatuntien sosiaalisesta ilmapiiristä oppilaalle viihtyisän (Liukkonen & Jaakkola 2017, 300). Opettajan on hyvä miettiä, miten hän voi omalla toiminnallaan osoittaa oppilaille välittämistä ja huomioida kaikki oppilaat tasapuolisesti (Rantalainen & Kaski 2017, 337). Liikuntatuntien ilmapiiriin tulee olla kannustava ja hyväksyvä, jotta liikunnanopetuksen tavoitteet voidaan saavuttaa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014).

Koululiikunnassa on tärkeää panostaa opettajan ja oppilaan toimivaan suhteeseen. Tutkimuksen osoittavat, että mikäli oppilas pitää opettajasta, pitää hän yleensä myös koulunkäynnistä ja opiaineesta. Nuoret kaipaavat opettajalta kuulluksi tulemistä, läsnäoloa, kohtaamista ja hyväksyntää. Välittävä opettaja toimii vuorovaikutuksessa jokaisen nuoren kanssa ja näkee vaivaa luodakseen ryhmään hyvän ja turvallisen ilmapiirin. Opettajan on hyvä uskoa siihen, että jokaisessa nuoressa on paljon hyviä asioita. Toisista ne näkyvät helposti, mutta toisia oppilaita pitää tutkia tarkemmin, jotta hyvät asiat löytyvät. Opettajan on tärkeää luottaa jokaisen nuoren uinuviin kykyihin ja mahdollisuuksiin. Aikuisen kannustus ja luottavainen asenne voivat saada nuoren ylittämään itsensä. On tärkeää, ettei yksikään oppilas lähde yläkoulusta tai toisen asteen opinnoista harhaluulossa, ettei hänessä ole mitään hyvää tai hän ei osaa mitään. Välittävän suhteen rakentaminen voidaan nähdä olevan jokaisen opettajan ammatillinen velvoite ja sen tulisi kohdistua kaikkiin oppilaisiin huolimatta heidän kyvyistään, käyttäytymisestään, temperamentista, ulkonäöstä tai kotitaustoista. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 22, 50–51.)

Oppitunteihin tulisi jäädä riittävästi aikaa tunne- ja vuorovaikutustaidoille, jotka ovat varsin merkittävässä roolissa myös liikunnanopetuksen opetussuunnitelmassa. Aineenopettajat näkevät oppilasta harvoin, jolloin oppilaan kohtaamisessa on hyvä hyödyntää kaikki lyhyetkin hetket. Ne voivat olla esimerkiksi hyväksyvä nyökkäys oppitunnilla, hymy, lämmin katse tai iloinen tervehtiminen koulun käytävällä tai lyhyt sananvaihto koulun pihalla tai ruokalassa. Myönteinen ja hyväksyvä ilmapiiri luovat positiivisia koulukokemuksia, jotka kantavat myös aikuisuuteen. Nuori tarvitsee aikuisia, jotka osoittavat arvostusta ja hyväksyvää asennetta nuorta kohtaan. On tärkeää olla joustava, mutta samalla myös jämäkkä turvallinen aikuinen. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 22, 50–51.)

Sun ja Reeven (2011) mukaan opettajien tulisi hyödyntää opetuksessaan useita erilaisia autonomiaa tukevia vuorovaikutusperiaatteita. Opettajien koulutus voi pitää sisällään muun muassa seuraavia osa-alueita: 1) tunnistamaan oppilaiden tarpeita, toiveita ja kokemuksia sekä kykyä asettua oppilaan asemaan, 2) antamaan erilaisia vaihtoehtoja tunneilla, 3) välttämään ilmauksia kuten “pakko” ja “täytyy” ja suosia kannustavia ilmauksia kuten “voida” ja “pystyä”, 4) oltava kärsivällinen ja annettava oppilaille aikaa pohtia riittävästi sekä neuvoa ja ohjeistaa vasta tarvittaessa tai kun oppilas pyytää apua, 5) selittävät ja riittävät perustelut tekemiselle, 6) empaattisuus oppilaita kohtaan, 7) riittävät ja selkeät tavoitteet tekemiselle, 8) myönteinen palautteenanto, 9) oppilaiden pätevyyden tunteen vahvistaminen, 10) refleктоiva kuuntelu eli ei oleteta mitään etukäteen, avoin suhtautuminen oppilaiden ajatuksille ja valmius muuttaa omia tapoja tarvittaessa. (Hankonen ym. 2016.)

4.2.4 Opetusmenetelmät ja oppisisällöt

Opetusmenetelmän valintaa ohjaavat oppimisen ja opetuksen tavoitteet, oppilaiden kiinnostuksen kohteet, edellytykset ja tarpeet. Työtapojen vaihtelulla voidaan edistää oppilaan oppimista, ja samalla oppilas pääsee näyttämään osaamistaan eri tavoin. (POPS 2014, 30.)

Liikuntatunneilla käytetyillä opetusmenetelmillä ja oppisisällöillä on merkitystä oppilaan koulu liikuntaan suhtautumiseen. Oppitunnin mieleinen sisältö sekä mielekkäät tavat toimia lisäävät myönteistä suhtautumista koululiikuntaan. (Laakso 2002, 385–403.) Monipuoliset ja vaihtelevat oppitunnit luovat oppilaille onnistumisenelämyksiä ja mielekkäitä kokemuksia. Opettajan kannattaa välttää samanlaisten tehtävien antamista kaikille oppilaille. Oppituntien tulisi koostua niin, että jokaiselle oppilaalle olisi tunnilla hänen omiin taitoihinsa nähden sopivasti haasteita. Tämä toteutuu parhaiten, kun tehtäviä eriytetään oppilaiden omien taitojen mukaiseksi, jolloin oppilaalle syntyy myös pätevyyden kokemuksia heidän omasta toiminnastaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 293.) Työtapojen valintaa ohjaa näin ollen eriyttäminen. Onnistuneen eriyttämisen edellytys on hyvä oppilaantuntemus. (POPS 2014, 30.) Virheet kuuluvat oppimiseen eikä virheitä edes varsinaisesti ole vaan on vain erilaisia suorituksia. Opettajan tehtävän onkin kannustaa oppilaita kokeilemaan erilaisia toimintatapoja, jotta he saisivat onnistumisen elämyksiä,

jolloin oikeanlaiset toimintatavat ja harjoitteet vievät oppilasta kohti tavoitetta. (Jaakkola & Sääkslahti 2017, 316.)

Valtakunnallinen opetussuunnitelma ohjaa monipuolisuuteen, mutta ohjeet ovat melko yleisiä, jolloin yksittäiselle opettajalle jää melkoisesti omaa päätösvaltaa. Yksittäinen opettaja voi siis päättää, mitä sisältöjä opiskellaan, mitä menetelmiä käytetään, miten tavoitteita painotetaan ja miten arviointi toteutuu. Tähän vaikuttaa muun muassa opettajan omat opetustaidot, käsitykset ja tavoitteet sekä tilat ja välineet. (Koponen 2017, 557.)

On myös hyvä kuunnella oppilaiden toiveita liikuntatuntien sisällöistä, joita sitten toteutetaan mahdollisuuksien mukaan lukuvuoden aikana (Rantalainen & Kaski 2017, 335). On todettu, että häiriökäyttäytyminen vähenee, kun oppilaat saavat olla mukana suunnittelussa (Heikinaro-Johansson ym. 1999). Oppiminen on oppilaan ja opettajan välistä vuorovaikutusta. Näin ollen opettaja oppii tilanteista myös itse, eikä hän ole ainoa tietoa jakava toimija. Myös oppilaat oppivat toinen toisiltaan. Taitava opettaja osaa valita oppimistilanteeseen sopivan opetusmenetelmän, jota hän pystyy tarvittaessa myös muuttamaan sekä osaa yhdistellä eri menetelmiä tilanteen mukaan. (Jaakkola & Sääkslahti 2017, 305.) Opettajan tulisi myös valita opetusmenetelmät vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa, jolloin myös oppilaan itseohjautuvuus kasvaa. Oppilaan oppimaan oppimista ja sitoutumista voidaan edistää antamalla oppilaiden itse osallistua opetusmenetelmien suunnitteluun ja arviointiin. (POPS 2014, 31.)

4.2.5 Opetustilat ja välineet

Koulun oppimisympäristö pitää sisällään niin tilat, välineet kuin toimintakäytänteetkin ja niiden tulee tukea oppilaan ja koko yhteisön oppimista ja kasvua. Oppimisympäristöjen tulisi olla turvallisia, monipuolisia, ja joustavia. Tilaratkaisujen kehittämisessä olisi hyvä ottaa huomioon muun muassa esteettömyys, valaistus, akustiikka, viihtyvyys, siisteys sekä ilmanlaatu ja välineiden avulla voidaan tukea oppilaiden kehittymistä ja aktiivista toimintaa. (POPS 2014, 29.) Liikunnanopetuksen perusedellytyksenä voidaan pitää asianmukaisia tiloja ja välineitä, mutta silti kouluissa saattaa olla liian vähän liikuntavälineitä tai tilat ovat puutteellisia. Vuodenajat asettavat myös omat haasteensa liikunnan opetukseen ja siihen, että sopivia liikuntatilojen ei

aina ole saatavissa tai koulun liikuntasali on liian pieni monen ryhmän liikuttamiseen tai kunnan liikuntapaikat ovat kovin kaukana tai kuljetuskustannuksiin ei ole varoja. (Salin, Huhtiniemi & Hirvensalo 2017, 575.)

Opettajan tulee huomioida opetussuunnitelman sisältöjä valitessaan käytettävissä olevat välineet ja tilat sekä oppilaiden tarpeet. Liikunnanopetuksen tulisi olla monipuolista. Toisaalta silloin opetuksesta saattaa tulla myös pirstaleista. Sisältövalikoima saattaa kuitenkin pienentyä, koska toteutukseen vaikuttavat muun muassa tilat, välineet, opettajan omat näkemykset, olosuhteet, kustannukset ja oppilaiden lukumäärä. (Koponen 2017, 559.)

Konun (2002) tarkasteli väitöskirjatutkumisessaan olosuhteiden merkitystä osana kouluhyvinvointia. Tutkimus koostui neljästä osasta, joista yhdessä käsiteltiin fyysisiä olosuhteita kuten melu, likaisuus, liian pieni tila ja lämpötila. Tilojen merkitys oli vähäistä. Ympäristö näytti vaikuttavan eniten, jos tiloissa oli runsaasti puutteita tai ne olivat selvästi huonot. Tärkeämmäksi koettiin mahdollisuus toteuttaa itseään ja toimivat sosiaaliset suhteet, jolloin ympäristön merkitys jäi niiden varjoon.

4.2.6 Opetusryhmän rooli

Ryhmän ilmapiirin ollessa myönteinen, oppilaiden vastuullinen toiminta lisääntyy, ja kiusaaminen vähenee (Orpinas & Horne 2010, 49–60). Liikuntatuntien ilmapiirin tulee olla kannustava ja hyväksyvä, jotta liikunnanopetuksen tavoitteet voidaan saavuttaa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Siihen voidaan päästä tukemalla oppilaan itsetuntoa sekä opettamalla tunnetaitoja ja ryhmässä toimimista osana liikunnan opetusta. Opettajan käytös tulee olla oppilasta kunnioittavaa ja kaikkia oppilaita tulee kohdella yhdenvertaisesti. Myös myönteinen palaute, aina kun siihen on edes vähän aihetta, parantaa oppilaan itseluottamusta ja itsetuntoa. (Zimmer 2011, 145–148.) Hyvän ilmapiirin luomiseen auttavat opettajan empaattinen ote sekä kannustus yhdessä tekemiseen ja uuden kokeilemiseen (Rintala ym. 2012, 246).

Aktiivisella osallistumisella liikuntatunteihin on todettu olevan positiivinen yhteys sosiaalisuuteen, ja sosiaalinen viihtyminen koulussa tukee tutkimusten mukaan kouluviihtyvyyttä.

Liikunnanopetuksessa olisikin tärkeää huomioida jo suunnitteluvaiheessa oppilaiden sosiaalinen hyvinvointi ja vuorovaikutustaidot. Haapalan tutkimuksen 2017 mukaan ne eivät synny automaattisesti liikunnan myötä, vaan ne ovat harkitun ja suunnitellun toiminnan tulos. Oppilaiden yhdessä suunnittelema ja toteuttama liikkuminen sekä myönteinen vuorovaikutus edistävät sosiaalista hyvinvointia.

4.3 Tutkimuksia nuorten koululiikuntaan suhtautumisesta

Tutkimuksia oppilaiden koululiikuntakäsityksestä on tehty, varsinkin viime vuosikymmeninä varsin paljon (Lyyra 2013, 41). Suomessa oppilaiden suhtautuminen koululiikuntaan on pääosin myönteistä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69). Myös muissa maissa suhtautuminen on yleensä myönteistä (Prochaska ym. 2003; Cyz & Toriola 2012). Asenne saattaa kuitenkin vaihdella muun muassa luokka-asteen, sukupuolen, liikuntataitojen tai liikuntakokemusten myötä (Subramaniam & Silverman 2007). Myös ympäristötekijät kuten perhe ja ystävät ovat yhteydessä koululiikuntaan suhtautumisessa (Shropshire ym. 1997). Opettajan kannustuksella ja tuella on myös merkitystä koululiikunta suhtautumiseen (Barr-Anderson ym. 2008) kuten myös oppisisällöllä (Kahan 2013).

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa (2010) tarkasteltiin yhdeksäsluokkalaisten suhtautumista koululiikuntaan (n=1 619). Tutkimustulosten mukaan pojista jopa 78% ja tytöistä 65% kertoi pitävänsä koululiikunnasta. Oppilaista 7 % piti koululiikuntaa vastenmielisenä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69.) Myös aiemmassa liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa 2003 (n=5446) pojat suhtautuivat koululiikuntaan tyttöjä myönteisemmin (Huisman 2004, 80).

Kanadalainen tutkimuksen tulokset osoittivat, että suurin osa oppilaista (78%) suhtautui myönteisesti koululiikuntaan. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että myönteinen suhtautuminen koululiikuntaan ennustaa aktiivisempaa vapaa-aikaa, aktiivisempaa osallistumista koululiikuntaan, parempaa itsetuntoa ja matalampaa painoindeksiä. (Wiseman & Weir 2017.)

Useiden tutkimusten mukaan poikien suhtautuminen koululiikuntaan on myönteisempää kuin tyttöjen (Prochaska ym. 2003; Rahkonen 2003; Huisman 2004, Koca & Demirhan 2004; Soini 2006) kun taas Heikinaro- Johanssonin ym. tutkimuksessa 2008 sukupuolten välisessä suhtautumisessa ei havaittu merkittävää eroa.

Prochaskan ym. (2003) tekemä yhdysvaltalainen tutkimus toteutettiin kolmevuotisena seuranta-tutkimuksena, joka alkoi oppilaiden ollessa 10-vuotiaita (n=414). Tutkimuksesta kävi ilmi, että poikien suhtautuminen koululiikuntaan oli tyttöjä myönteisempää.

Heikinaro- Johansson, varstala ja Lyyra (2008) ovat tutkineet oppilaiden koululiikuntaan suhtautumista Hyvinvointia koululiikunnalla -tutkimushankkeessa (n=879). Tutkimuksessa 80% suhtautui koululiikuntaan innostuneesti ja vain 3% suhtautui kielteisesti. Sukupuolella ei havaittu olevan eroa oppilaiden suhtautumisessa. (Heikinaro, Varstala & Lyyra 2008.)

Barr-Andersonin ym. (2008) tutkimuksesta (n=1511) selvisi, että painoindeksi, koettu liikunnan hyödyllisyys ja koettu pätevyys ovat yhteydessä koululiikuntaan suhtautumiseen. Tutkimus tehtiin Yhdysvalloissa kuudesluokkalaisille tytöille. Luokka-asteella näyttää myös olevan merkitystä koululiikuntaan suhtautumisessa ja koululiikuntaan suhtautuminen on negatiivisinta yläkoulussa (Koivisto 2005, 754–756).

Pentikäisen ym. (2016) tutkimuksen tulokset osoittivat, että oppilaan kokemus oppiaineen hyödyllisyydestä ja oppilaan oma käsitys itsestään liikkujana, olivat merkittävimpiä tekijöitä, jotka selittävät myönteistä suhtautumista koululiikuntaan, kun taas oppilaan liikuntataidot ja kuntoominaisuudet eivät olleet niin merkittäviä (Pentikäinen ym. 2016).

Useat tutkimukset osoittavat, että autonomiaa tukeva opetustyyli, eli oppilaiden ajatusten huomioonottaminen ja valinnanvapaus, auttaa omaehtoisen liikuntamotivaation syntymiseen ja näin ollen myös positiivisempaan liikuntakäyttäytymiseen. (Ng. ym. 2012; Owen 2014).

5 TUTKIMUKSEN TAVOITE, VIITEKEHYS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

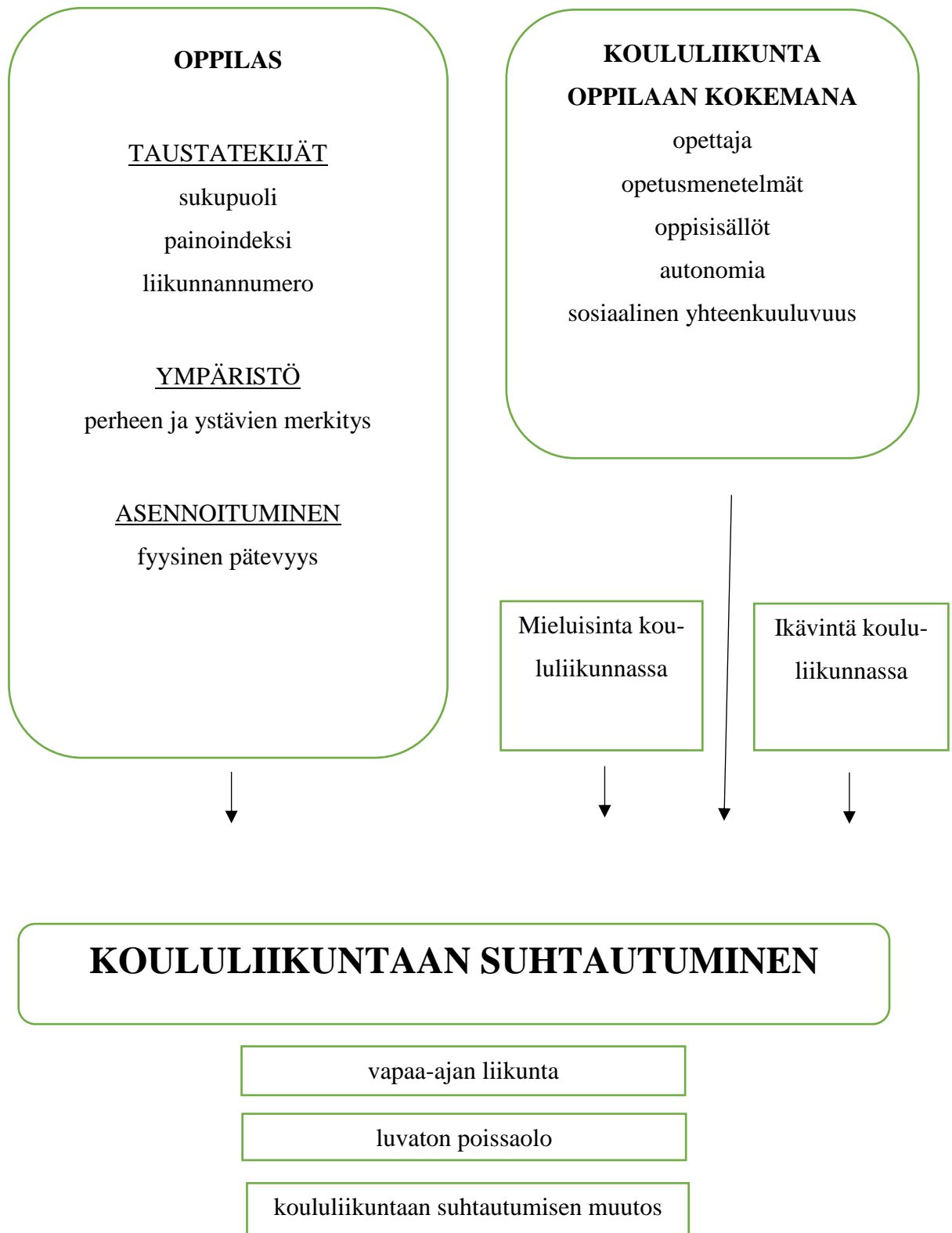
Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten yläkoululaiset ja lukiolaiset suhtautuvat koululiikuntaan sekä onko joillakin oppilaan omilla taustatekijöillä tai koululiikuntatuntien kokemuksilla vaikutusta oppilaan kielteiseen koululiikuntaan suhtautumiseen. Tutkimuksen viitekehys (kuvio 1) esitetään tämän tutkimuksen keskeiset muuttujat ja niiden väliset suhteet sekä taustalla käytetyt teoriat tutkimuskysymysten valossa.

Oppilas -osioissa on lueteltu taustamuuttujia koulun ulkopuolelta sekä oppilaan omaa asennoitumista, joiden avulla oppilaan koululiikuntaan suhtautumista on tarkasteltu.

Koululiikunta -osiossa on lueteltu aiempien tutkimusten valossa esiin tulleita tekijöitä, joiden uskotaan olevan oppilaalle merkityksellisiä koulun liikuntatunneilla. Oppilaiden omia kokemuksia näiden tekijöiden toteutumisesta koulun liikuntatunneilla on verrattu heidän koululiikuntaan suhtautumiseensa.

Lisäksi tarkasteltiin miten oppilaat suhtautuvat vapaa-ajan liikuntaan, vaikuttaako koululiikuntaan suhtautuminen luvattomiin poissaoloihin ja onko oppilaiden koululiikuntaan suhtautuminen muuttunut lähivuosina. Oppilaiden koululiikuntaan suhtautumiseen pyrittiin saamaan lisää laadullisuutta oppilaiden omin sanoin kirjoittamien mieluisimpien ja ikävimpien koululiikunta kokemusten kautta.

Tämän tutkimuksen viitekehys (kuvio 1) perustuu osittain Fenneman ja Shermanin (1978) laatiman oppiaineiden asennetestin pohjalta luotuun testistöön, jota on vuodesta 1998 lähtien käytetty opetushallituksen oppimistulosarvioinneissa 2003 ja 2010. Testistö pitää sisällään myös Deci & Ryanin itsemääräämisteorian osa-alueet.



KUVIO 1. Tutkimuksen viitekehys

Tutkimuskysymykset:

- 1) Miten oppilaat suhtautuvat koululiikuntaan?
 - 1.1 Eroaako oppilaiden suhtautuminen sukupuolen, painoindeksin ja liikunnannumeron mukaan?
 - 1.2 Eroaako oppilaiden suhtautuminen vanhempien vaikutuksen mukaan?
 - 1.3 Eroaako oppilaiden suhtautuminen fyysisen pätevyyden kokemuksen mukaan?
- 2) Vaikuttavatko oppilaiden koululiikuntakokemukset koululiikunta suhtautumiseen?
 - 2.1 Eroaako oppilaiden suhtautuminen opettajan, opetusmenetelmien, oppisisältöjen ja autonomiankokemusten mukaan sukupuolittain?
 - 2.2 Eroaako oppilaiden suhtautuminen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden mukaan sukupuolittain?
- 3) Miten oppilaat suhtautuvat vapaa-ajan liikuntaan?
- 4) Vaikuttaako oppilaan koululiikuntaan suhtautuminen luvattomiin poissaoloihin?
- 5) Onko oppilaiden mielipide koululiikunnasta muuttunut lähivuosina?
- 6) Mitkä ovat olleet oppilaiden mieluisimmat ja ikävimmät koululiikuntakokemukset?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN ETENEMINEN

6.1 Kohderyhmä

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisenä oppilaskyselynä eräässä uusimaalaisessa kaupungissa. Vastaajia oli yhteensä 787 (n=787), joista yli puolet oli tyttöjä (taulukko 1). Aineisto koostuu saaduista vastauksista, jotka kerättiin viidestä yläkoulusta (n=577) ja kahdesta lukiosta (n=210). Tutkimusjoukoksi valikoitui kaikki kaupungin yläkoulut ja lukiot, jolloin esimerkiksi kaupunginosa ei vaikuta tutkimuksen tuloksiin.

TAULUKKO 1. Vastaajien määrä ja sukupuoli kouluasteittain lukumäärinä (n=787) ja prosentteina.

		Sukupuoli			
		pojat	tytöt	joku muu	Yhteensä
Yläkoulu	n	227	336	14	577
	%	29 %	43 %	2 %	74 %
Toinen aste	n	88	200	2	210
	%	11 %	25 %	0 %	36 %
Yhteensä	n	315	456	16	787
	%	40 %	58 %	2 %	100 %

6.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusaineistoa käsiteltiin pääosin kvantitatiivisesti eli määrällisesti. Myös osa lomakkeen avoimista vastauksista muutettiin määrällisiksi, jolloin niitä käsiteltiin sekä määrällisesti, että laadullisesti. Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui oppilaskysely. Kyselyssä kaikilta vastaajilta kysytään haluttuja asioita samalla tavalla. Kyselytutkimuksen on todettu olevan tehokas aineistonkeruu tapa ja sen avulla saadaan kerättyä paljon tietoa nopeasti. Toisaalta voidaan pohtia ymmärtävätkö vastaajat kysymykset oikein ja ovatko he vastanneet totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193–194.)

Kyselylomake pohjautuu mukailusti Opetushallituksen (2010) laatimaan kyselyyn, jota on käytetty liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi lomakkeena perusopetuksessa. Joitakin lomakkeen kysymyksiä ja väittämiä muokattiin tai jätettiin kokonaan pois. Kyselyyn lisättiin myös joitakin täysin uusia kysymyksiä ja väittämiä.

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisen Webropol -kyselyn avulla tutkimuskaupungin eri oppilaitoksista. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella (liite 1.) Kyselylomakkeessa kysyttiin taustatietona oppilaiden sukupuolta, luokka-astetta, pituutta ja painoa, mahdollista sairautta tai vammaa sekä koululiikunnannumeroa. Kysymys 6 oli monivalintapatteristo liikuntaan sosiaalistamisesta sekä yksi kysymys koski vapaa-ajan liikkumista. Kysymykset 7-9 käsittelivät vapaa-ajan liikkumista. Kysymyksellä 10 kysyttiin oppilaiden koululiikuntaan suhtautumista kysymyksellä: ”Mitä mieltä olet koululiikunnasta?”, johon oppilaat vastasivat viisiportaisella asteikolla, jossa 1= erittäin vastenmielistä, 2= vastenmielistä, 3=ei vastenmielistä eikä mukavaa, 4= pidän siitä ja 5= pidän siitä erittäin paljon. Samaa kysymystä on käytetty myös liikunnan seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010 -kyselyssä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 27). Kysymys 11 oli laaja monivalintapatteristo, jonka pohjana on käytetty mukailusti jo aiemmin mainittua opetushallituksen (2010) laatimaa kyselyä. Patteristo piti sisällään Fennemman ja Shermanin (1978) laatimat kolme eri ulottuvuutta eli oppiaineesta pitäminen, minä osajana eli fyysinen pätevyys sekä oppiaineen hyödyllisyys. Lisäksi patteristo piti sisällään aiemmista tutkimuksista esiin nousseita oppilaiden tärkeinä pitämiä tekijöitä, jotka jaettiin neljään luokkaan eli opettaja, opetusmenetelmät- ja -sisällöt, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Kysymys 12 käsitteli luvatonta poissaoloa ja sisälsi myös avoimen vastauksen. Kysymys 13 käsitteli oppilaan kokemaa noloa tilannetta liikuntatunnilla ja sen merkitystä koululiikuntaan suhtautumiseen. Se piti sisällään myös avoimen vastauksen. Kysymys 14 käsitteli mielipiteen muuttumista koululiikuntaan suhtautumisesta viimeisen viiden vuoden aikana, ja piti sisällään myös avoimen vastauksen. Kysymykset 15-16 olivat avoimia kysymyksiä, joissa käsiteltiin oppilaiden mieluisimpia ja ikävimpiä koululiikuntakokemuksia. Lopuksi vastaaja sai halutessaan osallistua paikallisen liikuntakeskuksen 5 kerran kortin arvontaan (”kysymys 17”).

Kysymyksessä 3. Pituuden ja painon suhdetta tarkasteltiin painoindeksin (BMI) avulla, jossa paino jaettiin kolmeen luokkaan: alipaino >16-18.49, normaalipaino 18.5-24.99 ja ylipaino 25 >.

Kysymyksessä 5. liikunnannumerot jaettiin kolmeen luokkaan.

- 1) huono asteikolla 4-10 on 4,5,6; asteikolla 1-5 on 1,2 ja asteikolla 1-3 on 1.
- 2) Keskitaso asteikolla 4-10 on 7,8; asteikolla 1-5 on 3 ja asteikolla 1-3 on 2.
- 3) Hyvä asteikolla 4-10 on 9,10; asteikolla 1-5 on 4,5 ja asteikolla 1-3 on 3

Tutkielman kyselylomake testattiin yhdellä yläkoulun liikunnanopettajalla, yhdellä yläkoulun opetusryhmällä sekä yhdellä tutkijan tuttavalla. Näin saatiin varmuus, että kyselyn kysymykset vastaavat haluttuihin kysymyksiin ja samalla saatiin korjattu joitakin virheitä ja muokattiin erästä kyselyn kohtaa loogisemmaksi. Kyselyn tarkastivat myös Pro gradu – tutkielman ohjaaja sekä kvantitatiivisen tutkimusmenetelmien opettaja.

Kyselyn luotettavuutta arvioitiin validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetin avulla arvioidaan tutkimuksen pätevyyttä eli mittaako käytetty tutkimusmenetelmä sitä, mitä on tavoitteena mitata. Kun arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta, on tärkeää arvioida, kuinka hyvin tutkimuksessa käytetty mittari vastaa siihen, mitä kysytään. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Omasta mielestäni sisäinen validiteetti eli valittu mittari mittasi hyvin tutkittavia asioita eli sisältövaliditeettia. Olettamusta tukee se, että tässä tutkimuksessa käytetty kysely pohjautui osittain jo aikaisemmin käytettyyn mittariin, jonka luotettavuutta on mitattu jo aiemmin, joskin koululiikuntaan suhtautumisen tutkimuksessa on havaittu, että siihen vaikuttavia muuttujia on haastavaa määritellä niin, että ne olisivat yleispäteviä ja helposti mitattavia. Mittariston toimivuutta testattiin Cronbachin alfa -kertoimen avulla. Kun tarkastellaan tulosten yleistettävyyttä, puhutaan ulkoisesta validiteetista (Metsämuuronen 2005, 109.) Tämän tutkimuksen suuri otoskoko tukee ulkoista validiutta, joskin tulokset ovat yhden kaupungin tuloksia, jolloin niitä ei voida yleistää koko Suomea tai muita kaupunkeja koskevaksi.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimustulosten toistettavuutta eli kuinka hyvin käytetty mittaus-tapa antaa ei sattumanvaraisia tietoja. (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tämän tutkimuksen luotettavuutta mitattiin Cronbachin alfa kertoimen avulla, jolla mitataan mittariston yhteneväisyyttä ja johdonmukaisuutta (Metsämuuronen 2005, 118). Tutkimuksen Cronbachin alfa -kertoimien arvot olivat 0,7-0,8 eli ne olivat hyviä eli mittari on sisäisesti johdonmukainen.

6.3 Aineistonkeruu

Tutkimuslupa saatiin kaupungin sivistystoimelta 23.10.2018. Sen jälkeen otettiin yhteyttä kaupungin kaikkien yläkoulujen ja lukioiden rehtoreihin ja varmistettiin lupa kyselyn suorittamiseen. Rehtoreiden lupa saatiin kaikista kaupungin yläkouluista ja lukioista. Alkuvuodesta 2019 kaikkien koulujen rehtoreille lähetettiin sähköpostilla tiedote tulevasta kyselystä, jonka he jakoivat huoltajille Wilma viestinä. Huoltajien tiedotteessa (liite 2) kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, toteutuksesta ja analysoinnista. Tiedotteessa kerrottiin myös, että tutkimukseen osallistuminen on kaikille vapaaehtoista ja että vastaukset käsitellään anonymisti ja luottamuksellisesti. Samassa sähköpostissa rehtoreille lähetettiin myös linkki varsinaiseen kyselyyn, joka toteutettiin sähköisellä webropol-ohjelmistolla. Kyselyyn vastaaminen vei aikaa noin 10-15 minuuttia. Kysely toteutettiin kouluissa ja oppilaitoksissa viikkojen 9-12 (2019) aikana joko liikuntatuntien tai terveystiedontuntien yhteydessä sekä yhdessä oppilaitoksessa ryhmänohjaajan tunnilla. Kyselyyn vastaaminen onnistui älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella.

6.4 Aineiston analysointi

Tutkimusaineisto siirrettiin Webropol -ohjelmistosta tulosten analysointi ohjelmaan eli IBM SPSS Statistics version 24 – ohjelmaan, jonka avulla analysoitiin tutkimuksen kvantitatiivinen osuus. Kvantitatiivinen tutkimusosuus analysoitiin käyttämällä apuna opetushallituksen (2010) laatimaa kyselylomaketta ja sen kysymyksiä mukailusti. Muuttujien yhteyksiä koululiikuntaan suhtautumiseen tarkasteltiin Khiin neliötestin, Pearsonin korrelaatiokertoimen, yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) ja t-testin avulla. Käytetyillä menetelmillä haluttiin selvittää eri taustatekijöiden merkitystä oppilaiden koululiikuntaan suhtautumiseen. Tulosten jakaumat esitettiin taulukoina, frekvenssitaulukoina tai kuvioina ja tilastollinen merkitsevyys ilmoitettiin p-arvona. Tilastollisten merkitsevyyden rajana käytetään arvoa 0,05 ($p < 0,05$) melkein merkitsevä, ** ($p < 0,01$ merkitsevä) ja *** ($p < 0,001$) erittäin merkitsevä. Korrelaatiotestissä lineaarisen riippuvuuden voimakkuus on määritelty käyttäen tasoja: $-|r| > 0.7$: lineaarinen riippuvuus on voimakasta, $-0.3 < |r| < 0.7$: lineaarinen riippuvuus on kohtalaista, $-|r| < 0.3$: lineaarinen riippuvuus on heikkoa.

Tutkittaessa kahden muuttujan välistä yhteyttä käytettiin Pearsonin korrelaatiokerrointa. Korrelaation avulla selvitettiin vanhempien yhteyttä, oppilaan oman asennoitumisen sekä koululiikuntakokemusten yhteyttä koululiikuntaan suhtautumiseen. Ristiintaulukoinnin avulla selvitettiin kahden luokitellun muuttujan välistä yhteyttä eli miten muuttujat vaikuttavat toisiinsa. Ristiintaulukoinnin lisäksi selvitettiin myös muuttujien välinen riippuvuus χ^2 -riippumattomuustestin (khiin neliö -testin) avulla. Keskiarvojen välisiä eroja testattiin yksisuuntaisella varianssi-analyysillä (ANOVA), jossa yksiköt jaettiin ryhmiin yhden muuttujan perusteella ja ryhmien keskiarvoja verrattiin toisiinsa. Myös keskiarvojen tilastollista merkitsevyyttä testattiin post hoc – lisätestillä käyttäen joko Bonferroni kerrointa tai Tamhanen T2 – testiä. Tamhanen T2-testi käytettiin p-arvon ollessa $< 0,05$, ja Bonferroni-kerrointa, kun p-arvo oli $> 0,05$.

Oppilaan suhtautumista koululiikuntaan selvitettiin kysymyksellä: ”Mitä mieltä olet koululiikunnasta?”. Vastausvaihtoehdot olivat 1= erittäin vastenmielistä, 2= vastenmielistä, 3= ei vastenmielistä eikä mukavaa, 4= pidän siitä ja 5= pidän siitä erittäin paljon. Tässä tutkielmassa muodostettiin kielteisesti suhtautuvien luokka niistä, jotka vastasivat erittäin vastenmielistä tai vastenmielistä. Tässä tutkielmassa tarkastellaan koko joukon (n=787) lisäksi myös kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvia erikseen joidenkin tutkimuskysymysten osalta (n=95).

Aineiston osittain avoimet kysymykset eli luvaton poissaolo ja mielipiteen muutos koululiikunnasta luokiteltiin teemoittain. Myös kokonaan avoimet kysymykset eli mieluisimmat ja ikävimmät koululiikuntakokemukset luokiteltiin teemoittain. Näin ollen avoimet kohdat ja vastaukset muutettiin osin myös tilastolliseen muotoon luokittelemalla, joten niitä analysoitiin sekä määrällisesti että laadullisesti. Luokittelussa samankaltaiset tekijät/väittämät jaetaan erilaisiin luokkiin (Jyväskylän yliopisto 2019.) Tulokset raportoitiin taulukoina, joista selviää pääluokkien vastausten prosentit. Avoimien kysymysten tarkoituksena oli tuoda lisää laadullisuutta kvantitatiiviseen tutkimusosioon, joten kvalitatiivisissa osioissa käytettiin myös oppilaiden suoria lainauksia.

7 TULOKSET

Seuraavissa alaluvuissa esitellään tutkimusongelmien keskeiset tulokset. Ensin esitellään oppilaiden koululiikuntaan suhtautumisen tulos koko joukon osalta (n=787) ja joissakin kysymyksissä käsitellään vielä erikseen kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvien tuloksia (n=95).

Myönteisesti koululiikuntaan suhtautuvia olivat oppilaat, jotka vastasivat: pidän siitä paljon tai pidän siitä erittäin paljon ja kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvat vastasivat, että koululiikunta on vastenmielistä tai erittäin vastenmielistä. Tutkimustuloksia koko joukon osalta ja kielteisesti suhtautuvien osalta tarkastellaan aina samassa luvussa, jolloin niiden vertailu on lukijalle helppoa.

7.1 Koululiikuntaan suhtautuminen oppilaan omien taustatekijöiden mukaan

Oppilaan taustatekijöitä käsiteltiin koko joukon osalta: sukupuolen, painoindeksin ja liikunnannumeron mukaa. Seuraavaksi tarkasteltiin vanhempien merkitystä ja oppilaan fyysisen pätevyyden kokemusta koko joukon osalta ja vielä erikseen kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvien osalta.

7.1.1 Koululiikuntaan suhtautuminen sukupuolen, painoindeksin ja liikunnannumeron mukaan

7.1.1.1 Koululiikuntaan suhtautuminen sukupuolen mukaan

Vastaajilta kysyttiin, mitä mieltä he ovat koululiikunnasta. Koululiikuntaan suhtautumisen ja sukupuolen välistä eroa tutkittiin χ^2 -riippumattomuustestin (khiin neliö -testin) avulla (taulukko 2). Suurin osa oppilaista suhtautui koululiikuntaan innostuneesti (66%). Pojat pitävät koululiikunnasta enemmän kuin tytöt. Myönteisesti suhtautuvia poikia oli 77% ja tyttöjä 61%. Kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvia poikia oli yhteensä 9% ja tyttöjä 15%.

TAULUKKO 2. Koululiikuntaan suhtautuminen sukupuolen mukaan

		Sukupuoli			Yhteensä
		poika	tyttö	joku muu	
erittäin vastenmielistä	n	16	25	4	45
	%	5 %	6 %	25 %	6 %
vastenmielistä	n	11	43	4	58
	%	4 %	9 %	25 %	7 %
ei vastenmielistä eikä mukavaa	n	45	111	4	160
	%	14 %	24 %	25 %	20 %
pidän siitä	n	162	200	3	365
	%	51 %	44 %	19 %	46 %
pidän siitä erittäin paljon	n	81	77	1	159
	%	26 %	17 %	6 %	20 %
	n	315	456	16	787

p- arvo 0,00

7.1.1.2 Koululiikuntaan suhtautuminen painoindeksin mukaan

Pituuden ja painon suhdetta tarkasteltiin painoindeksin (BMI) avulla (taulukko 3), jossa paino jaettiin kolmeen luokkaan. Yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA) selvitettiin painoindeksin yhteyttä koululiikuntaan suhtautumiseen. Lisäksi parivertailussa käytettiin Bonferroni-kerrointa. P-arvojen perusteella näyttäisi siltä, että ali- ja normaalipainoiset viihtyvät koululiikunnassa yhtä hyvin koululiikuntaan suhtautumisen keskiarvon ollessa heillä 3,7 kun taas yli-painoisilla koululiikuntaan suhtautumisen keskiarvo oli heikompi eli 3,4 (vaihteluvälin ollessa 1-5). Ero näiden välillä on 0,06 eli lähes tilastollisesti merkitsevä.

TAULUKKO 3. Koululiikuntaan suhtautuminen painoindeksin mukaan

painoindeksi	n	koululiikuntaan suhtautumien		ANOVA ^a
		ka.	kh.	
Alipaino	140	3,7	1,0	
Normaali	465	3,7	1,0	
Ylipaino	77	3,4	1,1	
Yhteensä	682	3,7	1,1	0,049

^a p- arvo 0,06 (ANOVA)

7.1.1.3 Koululiikuntaan suhtautuminen liikunnannumeron mukaan

Liikunnannumeron yhteyttä koululiikuntaan suhtautumiseen tarkasteltiin yksisuuntaisella vari-
anssianalyysillä (ANOVA) (taulukko 4). Lisäksi parivertailussa käytettiin Tamhanen T2-testiä.
Heikon liikuntanumeron saaneilla oppilailla, koululiikuntaan suhtautumisen keskiarvon on 2,3,
kun taas hyvän numeron saaneilla se on 4,0. Eli mitä parempi liikunnanarvosana on, sitä myön-
teisempää on myös koululiikuntaan suhtautuminen. (Anova, $p < 0,000$). Jokaisen ryhmän välillä
oli tilastollisesti merkitsevä ero (Tamhane, $p < 0,00$).

TAULUKKO 4. Koululiikuntaan suhtautuminen liikunnannumeron mukaan

liikunnan- numero	n	koululiikuntaan suhtautuminen ka.	kh.	ANOVA ^a
Huono	22	2,3	1,1	
Keskitaso	363	3,4	1,1	
Hyvä	393	4,0	0,9	
Yhteensä	778	3,7	1,1	0,00

7.1.2 Koululiikuntaan suhtautuminen vanhempien vaikutuksen mukaan

Seuraavaksi esitellään vanhempien vaikutusta koululiikuntaan suhtautumiseen niin, että ensin
esitellään koko joukon ($n=787$) korrelaatiot ja sen jälkeen tarkastellaan vielä erikseen kieltei-
sesti suhtautuvien ($n=95$) tuloksia sukupuolen mukaan.

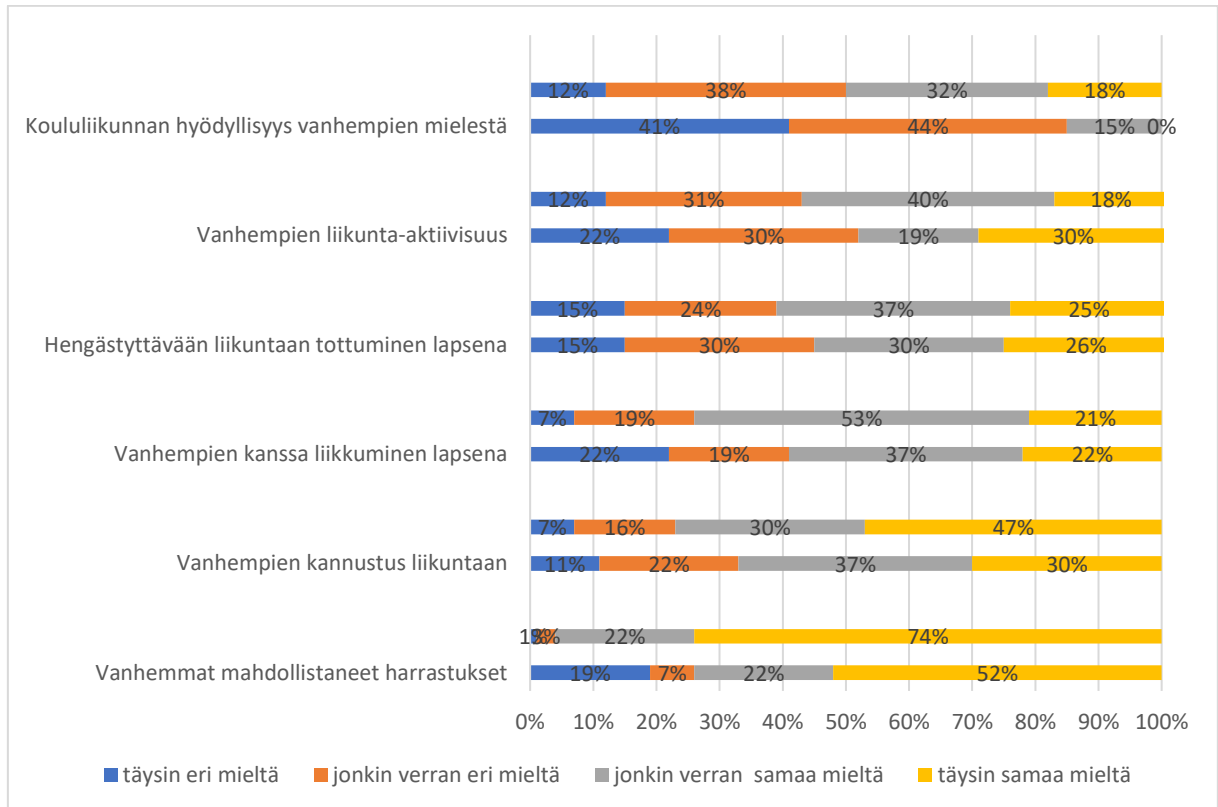
Muuttujien välisiä riippuvuuksia tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla (taulukko
5). Koululiikuntaan suhtautuminen korreloi voimakkaimmin oppiaineen hyödyllisyys vanhem-
pien mielestä suhteen, mutta myös vanhempien kannustuksen ja hengästymiseen tottumisen
kanssa. Niiden lineaarinen riippuvuus on kohtalaista, kun taas muiden väittämien suhteen se on
heikkoa.

TAULUKKO 5. Koululiikuntaan suhtautuminen, vanhempien kanssa liikkuminen lapsena, vanhempien liikunta-aktiivisuus, hengästyttävään liikuntaan tottuminen lapsena, vanhemman kannustus liikuntaan ja vanhempien suhtautuminen koululiikuntaan korrelaatiot

	Vanhemman kanssa	Vanhemman aktiivisuus	hengästyminen	kannustus	Koululiik. hyödyllisyys vanhemmat	Vanhemmat mahdollistaneet
Koululiikunta	,277** 0	,135** 0	,327** 0	,334** 0	,587** 0	,174** 0
Vanhemman kanssa	1	,391** 0	,492** 0	,486** 0	,314** 0	,374** 0
Vanhemman aktiivisuus	,391** 0	1	,349** 0	,384** 0	,212** 0	,224** 0
Hengästyminen	,492** 0	,349** 0	1	,511** 0	,347** 0	,419** 0
Vanhemman kannustus	,486** 0	,384** 0	,511** 0	1	,414** 0	,454** 0
Koululiikunta vanhemmat	,314** 0	,212** 0	,347** 0	,414** 0	1	,237** 0
Vanhemmat mahdollistaneet	,374** 0	,224** 0	,419** 0	,454** 0	,237** 0	1

7.1.2.1 Koululiikuntaan suhtautuminen vanhempien mukaan kielteisesti suhtautuvat

Poikien vastauksista näkyi selvästi, etteivät heidän vanhempansa pidä koululiikuntaa hyödyllisenä oppiaineena (kuviokuva 2). Pojista ainoastaan 15% vastasi, että heidän vanhempansa pitävät koululiikuntaa hyödyllisenä oppiaineena, kun taas tyttöjen vastaava luku oli 50%. Pojista lähes puolet ja tytöistä reilusti yli kolmannes vastasi, etteivät he ole tottuneet hengästyttävään liikuntaan lapsena. Pojista reilu puolet vastasi, että on liikkunut vanhempiensa kanssa paljon lapsena tyttöjen luvun ollessa korkeampi (74%). Pojista kuitenkin neljännes koki, ettei todellakaan ole liikkunut paljoa vanhempiensa kanssa lapsena. Noin kolmannes pojista ja tytöistä hieman harvempi koki, etteivät vanhemmat kannusta heitä liikuntaan.



KUVIO 2. Koululiikuntaan suhtautuminen vanhempien mukaan kielteisesti suhtautuvat sukupuolittain (n=95)

7.1.3 Koululiikuntaan suhtautuminen oppilaan fyysisen pätevyyden mukaan

Oppilaan koululiikuntaan suhtautumista tarkasteltiin oppilaan oman asenteen mukaan hänen fyysinen pätevyyden tunteensa mukaan. Muuttujien välisiä riippuvuuksia tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla koululiikuntaan suhtautumisen mukaan (taulukko 6). Muiden muuttujien korrelaatiot ovat nähtävissä liitteissä (liite 3). Koko otannan tarkastelun jälkeen, tarkastellaan samoja tekijöitä vielä erikseen kielteisesti suhtautuvien osalta.

Oppilaan fyysistä pätevyyttä eli minä osaajana kysyttiin kuuden väittämän avulla (taulukko 6). Fyysiseen pätevyyteen liittyvistä kysymyksistä kaikki kuusi väittämää korreloivat koululiikuntaan suhtautumisen kanssa. Lineaarinen riippuvuus on kohtalaista neljän väittämän kanssa eli liikunta on helppoa oppiaine, olen hyvä liikunnassa, negatiivisen muuttujan en haluaisi osallistua liikuntatunteihin, koska pelkään epäonnistuvani ja selviydyn vaikeistakin tehtävistä, kun

taas väittämien minun on mahdotonta päästä hyviin tuloksiin ja monet asiat ovat liikunnassa vaikeita suhteen se on heikkoa.

TAULUKKO 6. Fyysisen pätevyyden korrelaatiot koululiikuntaan suhtautumisen suhteen

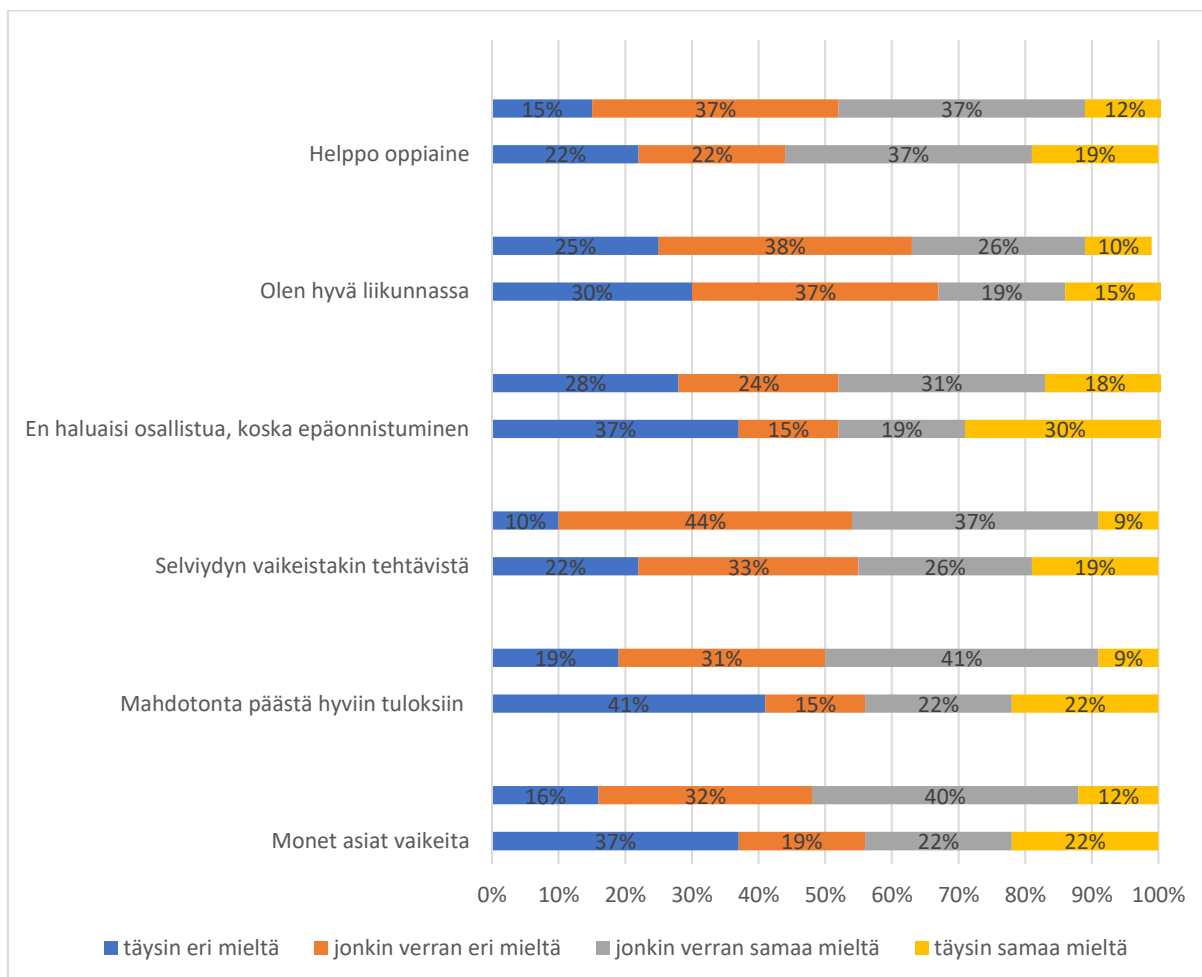
ASENNOITUMINEN	koululiikuntaan suhtautuminen
Fyysinen pätevyys	
Helppo oppiaine	,518**
Olen hyvä liikunnassa	,512**
En haluaisi osallistua, koska pelkään epäonnistuvani	-,421**
Selviydyn vaikeistakin tehtävistä	,409**
Minun on mahdotonta päästä hyviin tuloksiin	-,283*
Monet asiat vaikeita	,266*

Poikien fyysinen pätevyyden tunne oli hieman korkeampi kuin tytöillä kaikkien väittämien kohdalla (liite 4) Väittämien, liikunta on helppoa oppiaine ja en haluaisi osallistua liikuntatunteihin, koska pelkään epäonnistuvani, kohdalla sukupuolien välinen ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä p-arvon ollessa 0,000, kun taas väittämän, olen hyvä liikunnassa, ero oli melkein merkitsevä.

7.1.3.1 Koululiikuntaan suhtautuminen fyysisen pätevyyden mukaan kielteisesti suhtautuvat

Fyysisen pätevyyden tunne oli kielteisesti suhtautuvilla heikompaa kuin koko joukolla. Koko joukon vastauksien prosenttijakaumat ovat nähtävissä liitteessä (liite 5). Reilusti yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että he eivät ole hyviä liikunnassa. Kuitenkin reilu kolmannes ilmoitti olevansa hyvä liikunnassa ja pojista reilu kymmenes ja tytöistä kymmenes vastasi olevansa erittäin hyviä liikunnassa.

Noin puolet sekä pojista että tytöistä vastasi, etteivät he haluaisi osallistua liikuntatunteihin, koska pelkäävät epäonnistuvansa ja pojista jopa kolmannes ja tytöistä lähes neljännes oli täysin samaa mieltä.



KUVIO 3. Koululiikuntaan suhtautuminen fyysisen pätevyyden mukaan kielteisesti suhtautuvat

7.2 Koululiikuntaan suhtautuminen oppilaan koululiikuntakokemusten mukaan

Tässä luvussa tarkastellaan oppilaan omia koululiikuntakokemuksia ja niiden yhteyttä oppilaan koululiikuntaan suhtautumiseen. Koululiikunta kokemuksista tarkasteltiin opettajan, opetusmenetelmien, oppisisältöjen ja autonomian kokemusten sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osalta. Muuttujien välisiä riippuvuuksia tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla

koululiikuntaan suhtautumisen mukaan (taulukot 7-8). Muiden muuttujien korrelaatiot ovat nähtävissä liitteissä (liite 3). Koko otannan tarkastelun jälkeen, tarkastellaan samoja tekijöitä vielä erikseen kielteisesti suhtautuvien osalta.

7.2.1 Koululiikuntaan suhtautuminen opettajan, opetusmenetelmien, oppisisältöjen ja autonomian kokemusten mukaan

Opettajan toimintaa kysyttiin kahden eri väittämän kautta, joissa selvitettiin opettajan kannustusta ja tasavertaista kohtelua (taulukko 7). Molemmat väittämät korreloivat koululiikuntaan suhtautumisen kanssa ja niiden lineaarinen riippuvuus on kohtalaista. Opettajan kannustus ja opettajan tasavertainen kohtelu korreloivat toistensa suhteen voimakkaasti. Opetusmenetelmiä ja tunnin sisältöjä kysyttiin neljän eri väittämän kautta. Kaikki neljä väittämää korreloivat koululiikuntaan suhtautumisen kanssa, joista voimakkaasti korreloi liikuntatunneilla on hauskaa, kun taas muiden kolmen muuttujan suhteen lineaarinen riippuvuus on kohtalaista. Autonomian kokemuksia kysyttiin kahdella kysymyksellä, joista kumpikin korreloi koululiikuntaan suhtautumisen kanssa ja niiden lineaarinen riippuvuus on kohtalaista.

TAULUKKO 7. Opettajan, opetusmenetelmien, oppisisältöjen sekä autonomian korrelaatiot koululiikuntaan suhtautumisen suhteen.

KOULULIIKUNTA	koululiikuntaan suhtautuminen
Opettaja	
Opettaja on kannustava	,505**
Opettaja kohtelee tasavertaisesti	,498**
Opetusmenetelmät ja -sisällöt	
Liikuntatunneilla on hauskaa	,754**
Yleensä kiinnostavia tehtäviä	,674**
Tunnit ovat monipuolisia	,503**
Tunnit sopivan rasittavia	,330**
Autonomia	
Saan liikkua kuntoni ja taitojeni mukaan	,541**
Joillakin tunneilla voin valita tehtävän mieleni mukaan	,392**

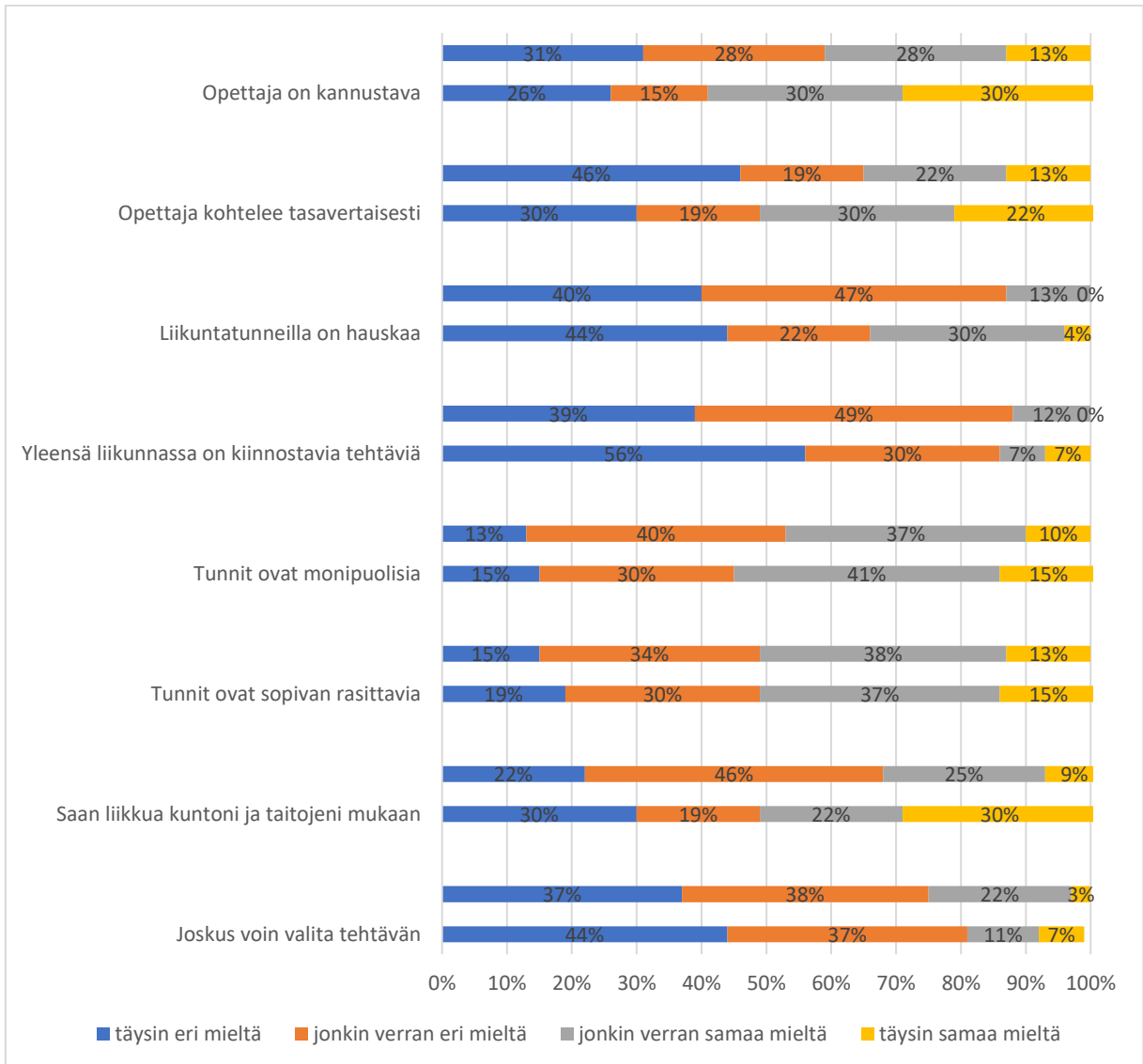
Poikien kokemukset opettajan kannustuksesta ja tasavertaisesta kohtelusta olivat ovat parempia kuin tyttöjen (liite 6). Ero oli molempien väittämien välillä tilastollisesti erittäin merkitsevä p-arvon ollessa 0,000. Opetusmenetelmiä- ja sisältöjä kysyttäessä poikien vastaukset olivat tyttöjä parempia kaikkien neljän väittämän kohdalla. korkein arvio annettiin väittämälle, liikuntatunneilla on hauskaa ja matalin arvo taas väittämälle liikuntatunneilla on yleensä kiinnostavia tehtäviä. Molempien edellä mainittujen väittämien, ero sukupuolen mukaan oli tilastollisesti erittäin merkitsevä p-arvon ollessa 0,000, kun taas väittämän liikuntatunnit ovat monipuolisia tilastollinen merkittävyys oli heikkoa. Poikien autonomian kokemukset olivat positiivisempia kuin tyttöjen molemmissa väittämissä. Sukupuolella oli merkitystä väittämän, joillakin tunneilla saan liikkua kuntoni tai taitojeni mukaan, suhteen, jossa ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä p-arvonollessa 0,000.

7.2.1.1 Koululiikuntaan suhtautuminen opettajan, opetusmenetelmien ja -sisältöjen sekä autonomian mukaan kielteisesti suhtautuvat sukupuolittain

Pojat kokivat opettajan olevan kannustava ja kohtelevan tasavertaisesti useimmin kuin tytöt (kuvio 4). Pojista reilusti yli puolet (60%) koki opettajan olevan kannustava, kun taas tytöistä reilusti alle puolet (41%). Pojista noin puolet ja tytöistä reilu kolmannes koki opettajan toiminnan tasavertaiseksi ja tytöistä lähestulkoon puolet (46%) ja pojista kolmannes oli sitä mieltä, ettei opettaja todellakaan kohtele kaikkia tasavertaisesti.

Pojista reilu kolmannes ja tytöistä ainoastaan reilu kymmenes koki, että liikuntatunneilla on hauskaa ja kaikkien muiden osalta kokemus oli kielteistä. Valtaosa oppilaista koki, että tuntien tehtävät eivät ole kiinnostavia ja vain reilu kymmenes vastasi niiden olevan kiinnostavia. Tuntien monipuolisuuden ja rasittavuuden suhteen vastaukset jakautuivat melko tasaisesti sekä kielteiseen että myönteiseen suuntaan.

Pojista noin puolet koki saavansa liikkua oman kuntonsa ja taitojensa mukaan ja tytöistä vain kolmannes. Pojista kuitenkin kolmannes ja tytöistä neljännes koki, ettei todellakaan saa liikkua oman kuntonsa ja taitojensa mukaan.



KUVIO 4. Koululiikuntaan suhtautuminen opettajan, opetusmenetelmien ja -sisältöjen mukaan sukupuolittain

7.2.2 Koululiikuntaan suhtautuminen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden mukaan

Sosiaalista yhteenkuuluvuutta kysyttiin kuuden eri väittämän kautta (taulukko 8). Kaikki kuusi väittämää korreloivat koululiikuntaan suhtautumisen kanssa. Väittämistä neljä eli ryhmässäni on hyvä ilmapiiri, olen ulkopuolinen ryhmässäni, en koe turvallisuutta ryhmässäni ja minulla ei ole ryhmässä yhtään kaveria väittämien suhteen lineaarinen riippuvuus on kohtalaista, kun taas heikkoa se on väittämien en ole aktiivinen, koska kaverinikaan eivät ole ja koen, että minua kiusataan suhteen. Korrelaatio on negatiivista väittämien: olen ulkopuolinen ryhmässäni, en

koen turvallisuutta ryhmässäni, minulla ei ole liikuntaryhmässä yhtään kaveria ja koen, että minua kiusataan liikuntatuntien takia suhteen.

TAULUKKO 8. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden korrelaatiot koululiikuntaan suhtautumisen suhteen.

KOULULIIKUNTA	koululiikuntaan suhtautumien
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	
Ryhmässäni on hyvä ilmapiiri	,561**
Olevani ulkopuolinen ryhmässäni	-,414**
En koe turvallisuutta ryhmässäni	-,355**
Minulla ei ole liikuntaryhmässä yhtään kaveria	-,301**
En ole aktiivinen, koska kaverit	,293*
Koen, että minua kiusataan liikuntatuntien takia	-,198*

Pojat kokivat ryhmän ilmapiirin paremmaksi kuin tytöt (liite 7) sukupuolten välisen eron ollessa tilastollisesti erittäin merkitsevä p-arvon ollessa 0,000, kun taas väittämän koen olevani ulkopuolinen ryhmässäni, tilastollinen merkittävyys oli melkein merkitsevä. Vain pieni osa koki, ettei heillä ole ryhmässä kavereita tai että heitä kiusataan liikuntatuntien takia.

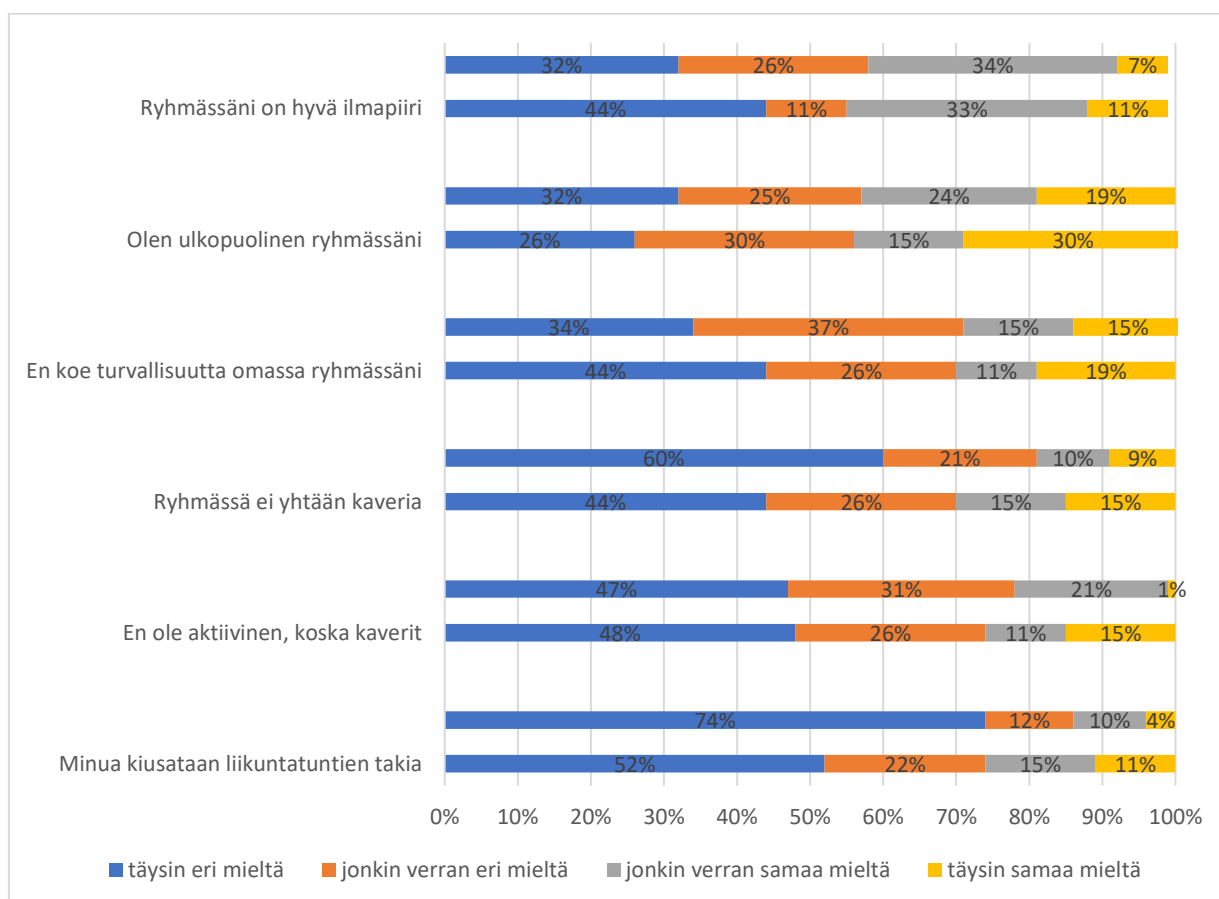
7.2.2.1 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus koululiikuntaan suhtautumisen mukaan kielteisesti suhtautuvat

Reilusti yli puolet pojista ja tytöistä jonkin verran alle puolet koki, että liikuntaryhmässä on huono ilmapiiri, ja pojista jopa jonkin verran alle puolet (44%) ja tytöistä kolmannes vastasi, ettei ryhmässä todellakaan ole hyvä ilmapiiri.

Hieman alle puolet sekä pojista että tytöistä koki olevansa ulkopuolisia omassa ryhmässään, ja kolmannes ei kokenut oloaan turvalliseksi omassa liikuntaryhmässään. Neljännes sekä pojista

että tytöistä ilmoitti, etteivät he ole tunneilla aktiivisia, koska kaveritkaan eivät ole. Pojista reilu neljännes ja tytöistä vähän reilu kymmenes vastasi, että heitä kiusataan liikuntatuntien takia.

Kavereiden merkitys oppitunnille osallistumisen suhteen oli vähäistä. Noin neljännes vastasi, etteivät he osallistu oppitunneille, koska kaveritkaan eivät osallistu.



KUVIO 5. Koululiikuntaan suhtautuminen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden mukaan kielteisesti suhtautuvat sukupuolittain.

7.3 Vapaa-ajan liikunnasta pitäminen

Oppilailta kysyttiin, mitä mieltä he ovat vapaa-ajan liikunnasta (taulukko 9). Suurin osa (85%) suhtautui vapaa-ajan liikuntaan innostuneesti koko joukon osalta ja vain 3% koki sen vastenmieliseksi. Myös koululiikuntaan kielteisesti suhtautuvista oppilaista puolet suhtautui myönteisesti vapaa-ajan liikuntaan, kun taas reilu neljännes ei pitänyt myöskään vapaa-ajan liikunnasta.

TAULUKKO 9. Vapaa-ajan liikunnasta pitäminen koko joukko ja kielteisesti suhtautuvat

Vapaa-ajan liikuntaan suhtautuminen		
	kaikki	kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvat
erittäin vastenmielistä	1 %	9 %
vastenmielistä	2 %	14 %
ei vastenmielistä eikä mukavaa	11 %	28 %
pidän siitä	50 %	36 %
pidän siitä erittäin paljon	35 %	13 %
n	787 %	100 %

7.4 Luvaton poissaolo liikuntatunneilla

Vastaajilta kysyttiin, oletko joskus ollut luvatta pois liikuntatunnilta. Koululiikuntaan suhtautumisen ja luvattoman poissaolon välistä riippuvuutta testattiin χ^2 -testillä. Koululiikunnasta erittäin paljon pitävät ovat luvatta pois (7 %) paljon vähemmän kuin ne, jotka kokevat liikunnan erittäin vastenmieliseksi (47 %). Ero on ryhmien välillä tilastollisesti merkitsevä ($p=0,000$)

TAULUKKO 10. Luvaton poissaolo liikuntatunneilla suhteessa koululiikuntaan suhtautumiseen

	Poissaolo		
	en	kyllä	n
erittäin vastenmielistä	53 %	47 %	45
vastenmielistä	66 %	34 %	58
ei vastenmielistä eikä mukavaa	84 %	16 %	160
pidän siitä	88 %	12 %	365
pidän siitä erittäin paljon	93 %	7 %	159
n	664	123	787

^a p- arvo 0,000.

Vastaajia pyydettiin lisäksi omin sanoin kertomaan, miksi he ovat olleen luvatta pois liikunta-tunneilta. Vastauksista ei noussut mitään yhtäläistä syytä, mutta oppilaat vastaivat muun muassa seuraavaa:

Oli uintia, mutta kukaan kavereistani ei ollut mukana

Koska opettaja oli epäreilu ja epäammattitaitoinen ja aloin itkemään

On tuntunut inhottavalta osallistua toimintaan, jossa en ole hyvä ja on tuntunut, että opettaja tai muut oppilaat olisivat olleet ilkeitä tai tuomitsevia/vihaisia sen takia.

Jos on ollut joku laji, mikä ei kiinnosta yhtään/on huono siinä

Minua ahdisti yksinäisyys ja se että en ole yhtä hyvännäköinen tai yhtä hyvä liikunnassa kuin muut.

ei ole jaksanut mennä koululta liikuntapaikalle

7.5 Mieli-pide koululiikunnasta muuttunut

Noin neljännes (23%) koko joukosta ja 39% kielteisesti suhtautuvista ilmoitti, että heidän mieli-piteensä koululiikunnasta on muuttunut viimeisen viiden vuoden aikana. Oppilaita kysyttiin avoimella kysymyksellä, miksi se on muuttunut. Oppilaiden vastaukset luokiteltiin ja ne jaettiin kahteen luokkaan, positiivinen ja negatiivinen riippuen siitä onko oppilaan mieli-pide muuttunut myönteisemmäksi vai kielteisemmäksi. Oppilaita kysyttiin avoimella kysymyksellä syytä, miksi heidän mieli-piteensä on muuttunut. Avoimissa vastauksissa mieli-piteen muuttumisen syyksi mainittiin useimmiten opettaja joko positiivisessa mielessä tai negatiivisessa mielessä varsinkin tyttöjen osalta.

7.6 Koululiikunnan mieluisat ja ikävät asiat

Oppilaita kysyttiin avoimella kysymyksellä ”Mikä on ollut mielestäsi mieluisinta koulun liikuntatunneissa?” ja ”Mikä on ollut mielestäsi ikävintä koulun liikuntatunneissa?” Lisäksi ikävimpiin asioihin lisättiin maininta ”Tähän voit listata myös epämiellyttävät liikuntakokemukset tai muut epäkohdat esim. välineet, tilat, ryhmä, opettaja jne. Tämän osion oli tarkoitus lisätä laadullisuutta kvantitatiiviseen tutkimukseen.

7.6.1 Mieluisinta koululiikunnassa

Oppilaiden mieluisimmat vastaukset luokiteltiin viiteen pääluokkaan (taulukko 11). Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden luokka pitää sisällään hyvän ryhmähengen, yhdessä tekemisen ja muut samankaltaiset maininnat. Avoimia vastauksia käsiteltiin sukupuolen mukaan. Tyttöjen vastauksia tuli enemmän kuin poikien. Tämä selittyy sillä, että enemmistö vastaajista oli tyttöjä (58%) ja poikien vastauksissa toistui usein kaikki tai en tiedä/en osaa sanoa.

TAULUKKO 11. Mieluisinta koululiikunnassa ja mainintojen määrä prosentteina

Mieluisinta koululiikunnassa	pojat	tytöt	Yhteensä
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	8%	20%	14%
Monipuolisuus	7%	12%	10%
Pelaaminen	15%	19%	10%
Autonomia	2%	7%	5%
Fyysinen pätevyys	2%	2%	2%
Opettaja	0%	2%	2%
n	315	456	787

Eniten oppilaiden vastauksissa toistui **sosiaalinen yhteenkuuluvuus**. Tässä tutkimuksessa Sosiaalista yhteenkuuluvuutta kysyttiin kuuden eri väittämän kautta (taulukko 8). Kaikki kuusi väittämää korreloivat koululiikuntaan suhtautumisen kanssa, joista neljän muuttujan kanssa

lineaarinen riippuvuus oli kohtalaista ja kahden muun kanssa heikkoa. Oppilaat vastasivat muun muassa seuraavaa:

”kavereiden kanssa yhdessä tekeminen”

”Hyvä ilmapiiri”

”kilpailuvietin syttyminen ja kannustaminen”

”kaikki yrittävät”

”tutustuu uusiin ihmisiin”

”Parantaa yhteishenkeä”

Toiseksi eniten mainittiin **monipuolisuus**. Tässä tutkimuksessa tuntien monipuolisuuttaa kysyttiin yhdellä kysymyksellä, joka korreloi (taulukko 7) koululiikuntaan suhtautumisen kanssa ja niiden lineaarinen yhteys oli kohtalaista. Useimmin mainittiin:

”saan monipuolista liikuntaa”

”Kokeillaan uusia juttuja”

”Kokeillaan eri lajeja”

Kolmantena mainittiin **pelaaminen**. Se piti sisällään palloilun, pelaamisen ja joukkuepelit.

Neljäntenä mainittiin **autonomian kokemus**. Tässä tutkimuksessa autonomian kokemuksia kysyttiin kahdella kysymyksellä, joista kumpikin korreloi koululiikuntaan suhtautumisen kanssa

ja niiden lineaarinen riippuvuus on kohtalaista (taulukko 7). Autonomia mainittiin huomattavasti useammin tyttöjen vastauksissa, joista useimmin mainittiin.

”omatoiminen tekeminen”

”Saa tehdä mitä haluaa”

”saa vaikuttaa tekemiseen”

”Saa tehdä oman kunnon ja taidon mukaan”

Viidentenä mainittiin **fyysinen pätevyys** eli minä osaajana, ja sitä kysyttiin tässä tutkimuksessa kuuden väittämän avulla (taulukko 6). Fyysiseen pätevyyteen liittyvistä kysymyksistä kaikki kuusi väittämää korreloivat koululiikuntaan suhtautumisen kanssa. Lineaarinen riippuvuus on kohtalaista neljän väittämän kanssa ja kahden väittämän kanssa heikkoa. Fyysinen pätevyys mainittiin jokusen kerran. Fyysisestä pätevyydestä mainittiin muun muassa:

”Onnistumisen tunne”

”Kun olen hyvä siinä mitä tehdään”

Viimeisenä luokitteluun otettiin mukaan **opettaja**, josta mainittiin seuraavaa:

”Kiva ope”

”Kiva ja kannustava opettaja”

Muut maininnat olivat muun muassa oppii uutta, kiva laji/tekeminen, on hauskaa, tulee hiki, saa olla pois muilta tunneilta, vierailut muissa paikoissa, testit, yksin tekeminen, itsensä

haastaminen, kesälajit, oma laji, joku muu kuin oma opettaja piti tunnin, onnistuu uudessa, valinnainen liikunta ja keskustelut.

Monessa vastauksessa mieluisimmaksi asiaksi mainittiin jokin laji, vaikkakin muita syitä kuin laji mainittiin enemmän. Lajeista pojat vastasivat useimmiten sähly ja tytöt taas vastasivat tanssi. Pojista ainoastaan yksi mainitsi tanssin. Myös sähly mainittiin usein myös tyttöjen vastauksissa.

7.6.2 Ikävintä koululiikunnassa

Mikä on ollut mielestäsi ikävintä koulun liikuntatunneissa, oli avoin vastaus eli vastaukset luokiteltiin ja niitä tarkasteltiin sukupuolen mukaan. Vastaukset ryhmiteltiin kahdeksaan luokkaan (taulukko 12).

taulukko 12. Ikävintä koululiikunnassa ja mainintojen määrä prosentteina

Ikävimmät asiat koululiikunnassa	pojat	tytöt	Yhteensä
Opettaja	2%	18%	12%
Yksipuolisuus	2%	14%	9%
Ryhmä	3%	11%	8%
Tylsät lajit	7%	7%	7%
Testit	6%	7%	6%
Pätevyyden tunteen puute	1%	8%	5%
Tilat	0%	3%	2%
Välineet	1%	2%	2%
n	315	456	787

Tytöt mainitsivat ikävimmäksi asiaksi **opettajan ja opettajan käytöksen** (18% vastaajista), kun taas pojat eivät sitä juurikaan maininneet. Vastauksissa tuotiin esille opettajan epätasa-arvoinen kohtelu eli vertaaminen parempiin, kannustuksen puute vähättely, haukkuminen, nolautuminen muiden edessä ja pakottaminen johonkin tiettyyn toimintaan. Opettajan merkitys koululiikuntaan suhtautumisessa, varsinkin tyttöjen osalta, näkyi myös tämän tutkimuksen

kvantitatiivisen osion tuloksissa, jossa poikien kokemukset opettajan kannustuksesta ja tasaver-
taisesta kohtelusta olivat ovat parempia kuin tyttöjen (taulukko 7). Ero molempien väittäminen
välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä p-arvon ollessa 0,000. Opettajan merkitys oli havait-
tavissa myös koululiikuntaan kielteisesti suhtautuvien tuloksissa (kuvi 4). Oppilaat vastasivat
muun muassa seuraavaa koskien opettajaa:

*”Ikävintä on nähdä muiden oppilaiden valittamista, ja siitä että opettaja ei ole rehellinen ja
tasa-arvoinen. Ainakaan kaikkia kohtaan”*

*”Opettaja kohtelee oppilaita epätasa-arvoisesti ja huomaa selvästi kenestä hän ei pidä ja ke-
nestä pitää. Hän ei myöskään ymmärrä, jos jotkut eivät pidä liikunnasta, tai pelkäävät tehdä
jotain asioita, tai eivät vaan osaa ja siksi eivät pidä tunneista. ”*

*”Opettaja oikeasti saattaa nolata oppilaita liikuntatunnin aikana. Hän sanoo asiat epäkohteli-
aasti.”*

*”Se että opettaja arvostelee osaamista kaikessa mitä tekee, vaikka kokeilisi jotain ensimmäistä
kertaa”*

”Yleisesti en hirveästi tykkää koululiikunnasta. Valinnaisliikunta on kivempaa opettajan takia”

*”Opettaja ei todellakaan kohtele kaikkia tasa-arvoisesti. Hän arvio oppilaat taitojen mukaan
vertaamalla toisiinsa eikä esimerkiksi katso oppilaan yritystä ja että näkeeköhän vaivaa. Opet-
tajalla on tietyt oppilaat, jotka saavat 10 vain sen takia että harrastavat esim. kilpaurheilua,
vaikka liikunta tunneilla tekisi samat asiat ja olisi yhtä lailla mukana liikunnan numero pysyy
silti 8. Liikuntatunnit eivät ole inspiroivia ja siitä tulee vain huono olo itsestä.”*

*”Ikävintä on ollut, kun liikunnanopettajamme kohteli meitä eri tavalla kuin muita. Hän esimer-
kiksi sanoi, ettemme harrasta vapaa- ajalla tarpeeksi liikuntaa ja sen takia olisimme heikom-
pia.”**

”Ikävintä ovat koulu uinnit, koska en ole hirveän hyvä uimaan, nopeudesta puhumattakaan, mutta pystyn kuitenkin tehdä lähes aina kaiken käsketyt, sekä uimaan halutun 200m. Siltikin opettaja katsoo usein ikäänkuin halveksuen yrittämistäni ja uintitunneille on painostavaa mennä, kun pelkään numeron laskevan ihan vain siksi että en ole kilpauimari. Toivoisin opettajalta enemmän ymmärtämistä, että olen hieman arka uimari eikä kaikki vain ole yhtä hyviä kaikissa lajeissa tai että haluttuihin suorituksiin ei pääse aina niin nopeasti, vaikka itsekin sitä toivoisi.”

Toiseksi ikävimmäksi asiaksi koulun liikuntatunneilla koettiin **opetusmenetelmien ja oppisältöjen yksipuolisuus** nimenomaan tyttöjen osalta. Vastauksissa tuotiin esille samojen lajien jatkuva toistaminen, pallopelien useus ja se, ettei kaikkia oppilaita oteta huomioon. Tässä tutkimuksessa väittämä tunnit ovat monipuolisia korreloivat koululiikuntaan suhtautumisen kanssa (taulukko 7) ja sen lineaarinen riippuvuus on kohtalaista. Koululiikuntaan kielteisesti suhtautuvista oppilaiden vastaukset tuntien monipuolisuudesta jakautuivat melko tasan. Oppilaat vastasivat muun muassa seuraavaa koskien oppituntien yksipuolisuutta:

”Kaikki. Ei monipuolisuutta. Tylsää vanhoja samoja lajeja.”

”Liikunnassa epämiellyttävintä on, jos samaa lajia pelataan liikaa, esim. sählyä meillä oli yläkoulussa aivan liikaa, joten olen nyt kasvattanut pienen vihan kyseiseen lajiin.”

”Keskitymme hyvin paljon lajeihin, josta en itse ole tykännyt ja silloin lajii on pakko kuitenkin pakko osallistua koska ei ole muita vaihtoehtoja.”

”Opettaja sekä lajit, sillä jos ope ei ole täydellinen siinä niin sitä ei harjoitella (jolloin lajit eivät ole kivoja, joita harjoitellaan).”

”Tehdään liikaa pallopelejä eikä oteta välttämättä kaikkia oppilaita huomioon ja välillä liikunta ei ole lainkaan monipuolista ja teemme pallopainotteisia pelejä missä en pääse ilmaisemaan vahvuuksiani”

”Toisella asteella liikuntatunnit eivät ole niin monipuolisia eivätkä ne rasita kuntoa lähes ollenkaan. Opettaja ei ole niin kannustava ja positiivinen. Pakolliset uinnit ovat epämiellyttäviä, koska tunnen ihmisiä, joilla on esim. Todella pahat itsetunto-ongelmat ja silti opettaja uhkasi häntä siten, että jättäisi tämän kurssin kesken tai laskisi hänen numeroaan.”

Ryhmän vaikutus ryhmä hengen lisäksi näkyi myös ryhmäjaoissa tai siinä, etteivät kaikki oppilaat osallistu tekemiseen. Tässä tutkimuksessa sosiaalista yhteenkuuluvuutta kysyttiin kuuden eri väittämän kautta (taulukko 8). Kaikki kuusi väittämää korreloivat koululiikuntaan suhtautumisen kanssa, joista neljän muuttujan kanssa lineaarinen riippuvuus on kohtalaista ja kahden muun kanssa heikkoa. Oppilaat vastasivat muun muassa seuraavaa koskien ryhmää:

”Liikunta perustuu suurelta osin ryhmään ja sen tuomaan ilmapiiriin, mikä taas vaikuttaa yleiseen viihtyvyyteen tunneilla. Oma ryhmäni on jokseenkin vaivaantunut eikä liiku kunnolla tunneilla.”

”Yksin oleminen on erityisen vaikeaa liikuntatunneilla. Yksinäisyyden tunne korostuu erityisesti paritehtävien yhteydessä ja liikuntaryhmässäni olin usein ainoa pariton.”

”Kamalaa tunneilla on se, että koko ajan tehdään jotain pariharjoituksia, joissa parit vaihtuvat. Osa oppilaista on ilkeitä ja on aika vaivaannuttavaa pelaila sellaisen henkilön kanssa jotain sulkapalloa.”

”Se, että kaikki eivät osallistu täysillä, jolloin tekee itsekin mieli olla tekemättä kaikkea kunnolla.”

Neljäntenä mainittiin **tylsät lajit** tai harjoitteet. Tässä tutkimuksessa väittämä yleensä liikuntatunneilla on kiinnostavia tehtäviä korreloivat koululiikuntaan suhtautumisen kanssa (taulukko 7) ja sen lineaarinen riippuvuus oli kohtalaista. Koululiikuntaan kielteisesti suhtautuvista oppilaista ainoastaan 14% pojista ja 12% tytöistä koki, että liikuntatunneilla on kiinnostavia tehtäviä. Muita syitä olivat testit, pätevyuden kokemisen puute sekä tilat ja välineet. Muita mainintoja oli muun muassa kaikki eivät osallistu, pitkät matkat liikuntapaikoille, ei saa vaikuttaa

(autonomian puute), terveydellisiä esteitä ei huomioida, ryhmän edessä tekeminen, huono sää, ulkonäköpaineet ja tapaturmat.

8 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten yläkoululaiset ja lukiolaiset suhtautuvat koululiikuntaan sekä onko joillakin oppilaan omilla taustatekijöillä tai heidän koululiikuntatuntien kokemuksilla vaikutusta oppilaan kielteiseen koululiikunta suhtautumiseen. Lisäksi tutkittiin, miten oppilaat suhtautuvat vapaa-ajan liikuntaan, koululiikuntaan suhtautumisen merkitystä luvattomaan poissaoloon, koululiikuntaan suhtautumisen muutosta sekä oppilaiden mieluisimpia ja ikävimpiä koululiikuntakokemuksia.

8.1 Tutkimusmenetelmien ja toteutumisen tarkastelua

Tutkimuksessa käytettiin oppilaskyselyä, jolla saatiin helposti ja nopeasti kerättyä paljon tilastollisesti luetettavaa tietoa oppilaiden omista kokemuksista. Lisää laadullisuutta tutkimukseen voisi saada haastattelemalla oppilaita, jolloin oppilas voisi kertoa omista kokemuksistaan ja koululiikunta suhtautumisestaan syvällisemmin. Näin suurella joukolla niiden tekeminen ja luotettava purkaminen veisi kuitenkin kohtuuttoman kauan aikaa. Laadullisuutta tutkimukseen saatiin kuitenkin avoimien kysymysten kautta, joihin oppilaat olivat, hieman yllättäen, vastanneet varsin laajastikin. Avoimet vastaukset täydensivät hyvin, pääosin määrällisesti tehtyä tutkimusta.

Tutkimusaineistoa saatiin kerättyä hyvin. Aineistoa kerättiin järjestelmällisesti kaikista kaupungin yläkouluista ja lukioista, jolloin muun muassa kaupunginosa ei vaikuttanut vastuksiin eivätkä tulokset perustu vain jonkin tietyn koulun tai opettajan käytänteisiin. Kyselyyn vastaamisesta sovittiin kaikkien koulujen rehtoreiden sekä kyselyn toteuttavien opettajien kanssa etukäteen, jolloin opettajat osasivat varata tarpeeksi aikaa kyselyn toteuttamiselle.

Tämän tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää suurta otoskokoa ($n=787$), joka antaa luotettavan kuvan kaupungin oppilaiden koululiikuntaan suhtautumisesta sekä tässä tutkimuksessa käytettyjen muuttujien merkityksestä koululiikunta suhteutumisessa. Koululiikuntaan kielteisesti suhtautuvien joukko saatiin seulottua hyvin ja sen suuruus oli myös kohtalainen ($n=95$). Otokoko mahdollisti myös koululiikuntaan kielteisesti suhtautuvien oppilaiden tilastollisen tarkastelun

omana ryhmänään myös sukupuolen mukaan. Suuresta ostoskoosta huolimatta varsinkin kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvien poikien joukko (n=27) oli otokseen nähden kuitenkin pieni, kun taas tyttöjen vastaava joukko oli suurempi (n=68). Tutkimuksen kannalta olisi kuitenkin ollut hyvä vertailla kielteisesti suhtautuvien vastauksia myönteisesti suhtautuviin, kun nyt vertailukohtana on ainoastaan koko otannan tulokset, joihin myös kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvat kuuluvat. Toisaalta tämän tutkimuksen tarkoitus oli nimenomaan saada selville, miten kielteisesti suhtautuvat kokevat eri asiat ja siihen saatiinkin vastauksia tämän tutkimuksen avulla. Tulokset ovat kuitenkin vain yhden kaupungin tuloksia, jolloin niitä ei voida yleistää koko Suomea tai muita kaupunkeja koskevaksi.

Tutkimuksen tekoa hankaloitti se, että koululiikuntaan suhtautumiseen ei ole olemassa varsinaista mittaria, jolla sitä voidaan mitata, kuten myös Wallhead ja Buckworth (2004) tuovat esille: koululiikuntaan suhtautuminen on moniulotteinen käsite, johon vaikuttavat yksilön tiedolliset käyttäytymis- ja tunneominaisuudet, jonka vuoksi sen luotettava mittaaminen on haastavaa. Tähän tutkimukseen valittiin oppilaan omia taustamuuttujia, joiden avulla oppilaiden koululiikuntaan suhtautumista on tarkasteltu myös monissa muissa tutkimuksissa. Monissa tutkimuksissa koululiikuntaan suhtautumista on tutkittu jonkin tietyn helposti määriteltävän taustamuuttujan kautta kuten sukupuoli, pätevyyden kokemukset tai liikunnan harrastaminen. (Wallhead & Buckworth 2004). Yksilön liikunta kiinnostukseen vaikuttavat muun muassa oppilaan sukupuoli ja liikuntataidot sekä oppilaan oma liikunta-asenne, perheen ja kavereiden asenteet sekä aikeisemmat liikuntakokemukset (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 27). Oppilaan omia taustatekijöitä mitattiin suhteellisen samoilla väittämillä kuin liikunnan seuranta-arviointi perusopetuksessa (2010). Oppilaan omat taustamuuttujat tässä tutkimuksessa olivat keskenään tarpeeksi erilaisia, joten ne toivat tämän tutkimuksen kannalta paljon erilaista ja tilastollisestikin merkitsevää tietoa. Opettajat nostivat suurimmaksi tekijäksi vanhempien merkityksen, joten sen vaikutusta olisi mielenkiintoista tutkia.

Kyselylomake onnistui pääosin hyvin oppilaan omien taustatekijöiden suhteen ja vanhempien merkityksen suhteen. Kysyttäessä fyysistä pätevyyttä, kysymyksiä oli riittävästi. Koululiikunta oppilaan kokemana osion kysymyksiä on yleensä selvitetty muissa tutkimuksissa oppilaan kiinnostumisen kautta viisiportaisella asteikolla eli kuinka kiinnostavana pidät esimerkiksi opettajan kannustamista muun muassa liikunnan seuranta-arviointi perusopetuksessa (2010). Tässä

tutkimuksessa haluttiin saada selville, miten koululiikunnan eri tekijät toteutuvat liikuntatunneilla ja onko niiden toteutumisella merkitystä oppilaan koululiikunta suhtautumiseen, joten niitä kysyttiin neliportaisella asteikolla samalla tavalla kuin oppilaan fyysistä pätevyyttä. Eli kysymykset olivat samoja, kun koululiikunnan seuranta- arvioinneissa, mutta niitä mitattiin eri tavalla eli niiden toteutumista ja sitä onko oppilaan kokemuksella niiden toteutumisesta merkitystä oppilaan koululiikuntaan suhtautumiseen. Tutkimustulokset kuitenkin näyttäisivät siltä, että ne ovat tuoneet haluttua tietoa ja käytetty tutkimustapa toi tilastollisesti merkitsevää tietoa, jota tukivat myös kyselyn avoimet vastaukset.

Kyselyssä oli mukana myös kielteisessä muodossa esitettyjä kysymyksiä, jolloin saatiin selville, vastaavatko oppilaat jokaiseen kysymykseen aina samalla tavalla vai ovatko he oikeasti lukeneet kysymyksen. Eroa vastauksissa oli, joten sen perusteella voidaan olettaa, että oppilaat ovat oikeasti lukeneet kysymyksen. Toisaalta taas kielteisessä muodossa esitettyssä kysymyksessä oppilas saattaa vastata väärälle puolelle, koska kysymyksen asettelu on kielteinen, vaikka hänen olisi tarkoitus vastata päinvastoin. Tutkimuksessa käytettiin osittain jo aiemmin käytettyjä kyselyitä, joiden kysymyksiä yhdisteltiin ja siihen lisättiin tai jätettiin pois tämän tutkimuksen kannalta olennaisia osia. Olisi kuitenkin ollut järkevämpää käyttää ainoastaan jo olemassa olevia kysymyspatteristoja ja tutkimusmenetelmiä, koska aloitteleva tutkija ei välttämättä osaa ottaa tarpeeksi huomioon erilaisia tekijöitä. vanhempien merkitystä koululiikuntasuhtautumiseen (alfakerroin 0,8) sekä koululiikuntaan asennoitumisen ja koululiikunta oppilaiden kokemana (alfakerroin 0,7) mittaristojen sisäistä reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimella. Luotettavuustarkastelut tukivat mittarin sisäistä reliabiliteettia, koska Cronbachin alfa-kertoimet ylittivät alarajana pidettävän 0,60 raja-arvon. (Metsämuuronen 2003, 47). Tutkimusta saattaa heikentää se, että suhtautumisen käsite on vaikea rajata ja toisaalta se liittyy niin läheisesti motivaatioon, asenteeseen ja myös viihtymiseen, joita olisi voinut käsitellä myös teoriaosuudessa. Avoimien kysymysten suhteen tulosten reliabiliteetti ei ole yhtä hyvää kuin tilastollisesti analysoidut tulokset, koska vastausten luokitteluun vaikuttaa tutkijan oma näkemys luokittelusta. (Metsämuuronen 2003, 110.)

8.2 Tulosten tarkastelua

Oppilaista suurin osa suhtautui koululiikuntaan myönteisesti (66%). Pojat pitivät koululiikunnasta enemmän kuin tytöt. Tulokset tukevat aikaisempia tutkimuksia (Prochaska ym. 2003; Rahkonen 2003; Huisman 2004, Koca & Demirhan 2004; Soini 2006). Huolestuttavaa on kuitenkin, että 12% (n=95) tämän tutkimuksen vastaajista suhtautui koululiikuntaan kielteisesti, kun taas palomäki & Heikinaro-Johanssonin tutkimuksessa 2011 heitä oli 7% ja Heikinaro-Johanssonin ym. tutkimuksessa 2008 heitä oli ainoastaan 3%. Tämä tutkimuksen tulos kertoo oppilaan koululiikuntaan suhtautumisesta kuitenkin vain tällä hetkellä, koska kuten Subramaniam & Silverman (2007) tuovat esille asenne, ja suhtautuminen saattaa myös vaihdella muun muassa luokka-asteen, sukupuolen, liikuntataitojen tai liikuntakokemusten myötä. Tässä tutkimuksessa selvitettiin myös, onko oppilaiden mielipide koululiikunnasta muuttunut viimeisen viiden vuoden aikana ja noin neljännes (23%) koko joukosta ja 39% kielteisesti suhtautuvista ilmoitti, että heidän mielipiteensä koululiikunnasta on muuttunut viimeisen viiden vuoden aikana. Kysymyksen avoimessa kohdassa mainittiin huomattavan usein muutoksen syyksi opettaja.

Tämän tutkimuksen tuloksien perusteella ylipaino näyttäisi vähentävän koululiikunnassa viihtymistä. Samanlaisen havainnon on tehnyt muun muassa Kamtsios ja Digelidis (2008), mutta myös päinvastaisia tuloksia on saatu esimerkiksi Prochaskan (2003) tutkimuksessa. Tätä tulosta voisi selittää se, että opettajat eivät osaa tarjota kaikille oppilaille heidän oman tasoisiaan tehtäviä, joka voisi selittyä sillä, että ylipainoiset oppilaat eivät ole yhtä tyytyväisiä liikuntatunteihin kuin normaalipainoiset, kuten Kamtsios & Digelidis (2008) -tutkimus osoittaa. Tässäkin tutkimuksessa kävi ilmi, että kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvista oppilaista vain noin kolmannes koki saavansa liikkua liikuntatunneilla oman kuntosensa ja taitojensa mukaan.

Liikunnannumeron yhteys koululiikuntaan suhtautumiseen tuli selvästi esille tässä tutkimuksessa eli mitä parempi liikunnanarvosana oli, sitä myönteisempää on myös koululiikuntaan suhtautuminen. Myös Soinin 2006 sekä Haapakorvan ja Välivuoren 2008 tutkimukset osoittavat, että kiitettävän liikunnannumeron saaneet oppilaat suhtautuvat koululiikuntaan myönteisemmin kuin välttävän numeron saaneet. Yhteys on luonnollisestikin melko selkeä, koska liikunnan

arvioinnissa yhtenä perusteena on asenne. Toisaalta voidaan myös pohtia, onko hyvä liikunnannumero syy myönteiseen koululiikuntaan suhtautumiseen vai onko myönteinen koululiikunta suhtautuminen syy hyvään liikunnannumeroon.

Fyysistä pätevyyttä tarkasteltaessa pojat kokivat liikunnan helpoksi oppiaineeksi useammin kuin tytöt sekä koko otannan suhteen, että kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvien osalta. Kielteisesti suhtautuvien oppilaiden fyysisen pätevyyden tunne oli kuitenkin selkeästi heikompaa ja reilu puolet koki, etteivät he ole hyviä liikunnassa. Oppilaiden kiinnostusta liikuntaa kohtaan voidaan lisätä tukemalla oppilaan uskoa hänen omiin liikuntakykyihinsä sekä myönteisillä koululiikunta kokemuksilla (Yli-Piipari, 2011). Myönteisten koululiikunta kokemusten lisääminen onkin erityisen tärkeää varsinkin niiden nuorten kohdalla, joiden liikuntaosaaminen on heikkoa (Kokkonen ym. 2009). Tämä tutkimus toi esille myös, että koululiikuntaan kielteisesti suhtautuvat ovat enemmän pois luvatta koululiikuntatunneilta. Tätä voisi selittää tämän tutkimuksen tulos, jossa puolet sekä pojista että tytöistä vastasi, etteivät he haluaisi osallistua liikuntatunteihin, koska pelkäävät epäonnistuvansa ja pojista jopa kolmannes ja tytöistä lähes neljännes oli täysin samaa mieltä.

Vanhempien koululiikuntaan suhtautuminen kytkeytyi tiiviisti varsinkin kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvien poikien suhtautumiseen. Heidän vastauksistaan näkyi selvästi, etteivät heidän vanhempansa pidä koululiikuntaa hyödyllisenä oppiaineena ja pojista ainoastaan 15% vastasi, että heidän vanhempansa pitävät koululiikuntaa hyödyllisenä oppiaineena, kun taas tyttöjen vastaava luku oli 50%. Pojista lähes puolet ja tytöistä reilusti yli kolmannes vastasi, etteivät he ole myöskään tottuneet hengästyttävään liikuntaan lapsena. Palomäki ym. 2017 tuovatkin esille, että vanhemmilla on monia tapoja auttaa lapsen fyysistä aktiivisuutta, mutta varmaa ei ole, mitkä tavat vaikuttavat eniten lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Koulun ja kodin välinen yhteistyö voisi olla avainasemassa kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvien aktivoimisessa. Ystävien osallistumattomuudella liikuntatunteihin ei näyttänyt olevan kovinkaan paljoa yhteyttä kielteisesti suhtautuvien oppitunteihin osallistumiseen.

Vapaa-ajan liikunnasta pitämällä näyttäisi olevan yhteys myös koululiikuntaan suhtautumisen suhteen. Huomion arvoista on kuitenkin se, että koululiikuntaan kielteisesti suhtautuvista noin puolet suhtautui vapaa-ajan liikuntaan myönteisesti sekä se, että reilu kymmenes (13%) suhtautui vapaa-ajan liikuntaan erittäin myönteisesti eli näyttäisi siltä, että heidän kielteinen suhtautumisensa kohdistuu nimenomaan koululiikuntaan eikä liikuntaan yleisesti. Sama suuntaus on nähtävissä myös Nevalaisen ym. 2013 tutkimuksessa, jonka mukaan kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvia on kuitenkin huomattavan paljon niiden joukossa, jotka ovat vapaa-ajallaan liikunnallisesti aktiivisia. Tätä voisi selittää se, että huomattavan suuri osa oppilasta kokee koululiikunnassa syrjintää tai he kokevat koululiikunnan olevan liian kilpailuhenkistä (Jaakkola, Soini & Liukkonen 2006; OPH 2013).

Pojat kokivat opettajan olevan kannustava ja kohtelevan tasa-arvoisesti tyttöjä useammin niin koko otannan suhteen, kuin kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvienkin osalta, ero oli vielä suurempi tasa-arvoisen kohtelun osalta molemmissa ryhmissä. Huolestuttavana voidaan pitää sitä, että kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvista tytöistä reilusti yli puolet (65%) koki, ettei opettajan kohtelu ole tasa-arvoista poikien osuuden ollessa pienempi, vaikkakin sekin oli suuri (48%). Tämä sama suuntaus oli nähtävissä myös avoimessa kysymyksessä, jossa ikävimmäksi asiaksi koululiikunnassa mainittiin tyttöjen osalta opettaja tai opettajan toiminta. Useimmin mainittiin, että opettaja suosii vain hyvä oppilaita eikä huomioi muita. Eckersley 2011 sanookin, että kielteiset koululiikuntatuntikokemukset, kuten opettajien tai muiden nuorten syrjintäkokemukset voivat johtaa kielteiseen koululiikuntaan suhtautumiseen ja johtaa jopa siihen, että mikään liikunta ei kiinnosta. Tämän tutkimuksen yhteydessä tehtiin myös koulujen välinen vertailu muun muassa opettajan osalta ja siinä ilmeni, että koulujen välillä oli merkitseviä eroja tyttöjen opettajakokemusten kohdalla. Toisaalta voidaan myös pohtia, ovatko tytöt kriittisempiä opettajan toiminnasta kuin pojat. Ja kulminoituuko tyttöjen kokemus opettajan toiminnasta enemmän opettajan persoonaan kuin opettajan toimintaan.

Poikien mielestä liikuntatunnit olivat hausempia ja monipuolisempia kuin tyttöjen. Kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvista pojista ja tytöistä vain alle kymmenes koki, että koululiikuntatunneilla on hauskaa tai kiinnostavia tehtäviä. Kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvista pojista noin puolet koki saavansa liikkua oman kuntonsa ja taitojensa mukaan, kun taas työistä vain kolmannes. Alle neljännes molemmista koki, että he saavat jollakin tunneilla valita tehtävän

mielensä mukaan. Voisiko autonomian tukeminen olla avainsana kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvien motivoimisessa kuten myös Huhtiniemi (2016) toteaa: Tukemalla oppilaiden autonomiaa esimerkiksi antamalla valinnan mahdollisuuksia liikuntatehtävien suunnittelussa ja toteutuksessa, liikuntakasvattajat voivat edistää koululiikunnassa viihtymistä. On myös tärkeää, että oppisisällöt ovat oppilaille mieluisia, koska myös oppisisällöillä on merkitys koululiikuntaan suhtautumiseen (Kahan 2013). Oppitunnin mieleinen sisältö sekä mielekkäät tavat toimia lisäävät myönteistä suhtautumista koululiikuntaan. (Laakso 2002, 385-403.)

Pojat kokivat ryhmähengen paremmaksi kuin tytöt. Kuitenkin koululiikuntaan kielteisesti suhtautuvista pojista reilu neljännes ja tytöistä noin kolmannes koki ryhmähengen todella huonoksi, ja he kokivat olevansa ulkopuolisia omassa liikuntaryhmässään eikä heillä ole liikunta ryhmässä kavereita. Oppilaiden kielteisistä koululiikuntaan suhtautumista voitaisiin mahdollisesti parantaa ryhmähengen parantamalla ja varmistamalla, että he pääsevät osaksi ryhmää. Orpinas & Horne 2010 ovat todenneet: Kun ryhmän ilmapiiri on myönteinen, oppilaiden vastuullinen toiminta lisääntyy, ja kiusaaminen vähenee. Liikuntatuntien ilmapiirin tulee olla kannustava ja hyväksyvä, jotta liikunnanopetuksen tavoitteet voidaan saavuttaa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Hyvän ilmapiirin luomiseen auttavat myös opettajan empaattinen ote sekä kannustus yhdessä tekemiseen ja uuden kokeilemiseen (Rintala ym. 2012, 246).

Avoimiin kysymyksiin oli vastattu yllättävän kattavasti ja niistä saatiin tukea muuhun tutkimukseen. Avoimien vastausten perusteella molempien sukupuolten mielestä mieluisinta koululiikunnassa on yhdessä tekeminen ja hyvä ryhmähengi eli sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Tuloksia tukee aiemmat tutkimukset (Huisman 2004; Soini 2006). Hyvä ryhmähengi ja monipuolisuus koettiin mieluisimpana asiana. Samanlaisia tutkimustuloksia on saatu myös Haapakorva ja Väli vuori (2008); Heikinaro-Johansson ym. (2008). Toisaalta huono ryhmähengi ja lajien yksipuolisuus mainittiin usein myös ikävimmissä asioissa. Sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ja vuorovaikutukseen, niin oppilaiden keskinäiseen kuin opettajan ja oppilaiden väliseen, tulisikin kiinnittää huomiota liikunnanopetuksessa, koska se näyttää olevan nuorille merkittävä tekijä liikuntaan kannustamisessa. Yhdessä liikkumisen myönteinen kokemus voisi olla myös kannustava tekijä liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen varsinkin niillä nuorilla, jotka motivoituvat sosiaalisesta yhdessä tekemisestä.

Kysyttäessä oppilaiden mieluisimpia ja ikävimpiä asioita koululiikunnassa, oppilaat usein mainitsevat jonkun lajin eli oppistuntien lajisisältö näyttölee oppilaalle merkittävää roolia, joten opettajan on tärkeää pohtia tarkasti, minkälaisia oppisisältöjä hän valitsee tunnille. Sillä voi hyvin olla suuri merkitys liikuntakokemusten syntymisessä. Näin ollen on tärkeää ottaa oppilaat mukaan jo suunnittelutyöhön.

8.3 Jatkotutkimusten tarpeet

Jatkotutkimuksena olisi hyvä selvittää kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvien oppilaiden toiveita koululiikuntatuntien suhteen, joiden avulla liikunnanopettaja voisi luoda motivoivia toimintatapoja, oppisisältöjä ja opetusmenetelmiä.

Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin liikuntatuntien ryhmähenkeä sekä opettajan ja oppilaan välistä vuorovaikutusta.

Ja vielä kolmantena olisi mielenkiintoista tutkia syvällisemmin kielteisesti suhtautuvien oppilaiden ajatuksia ja kokemuksia, jotka johtavat kielteisiin koululiikuntakokemuksiin esimerkiksi haastattelemalla

LÄHTEET

- Barr-Anderson, D. J., Neumark-Sztainer, D., Schmitz, K. H., Ward, D. S., Conway, T. L., Pratt, C., Baggett, C. D., Lytle, L. & Pate, R. R. 2008. But I like PE: factors associated with enjoyment of physical education class in middle school girls. *Research Quarterly Exercise and Sport*. 79 (1), 18–27.
- Czyz, S. H. & Toriola, A. L. 2012. Polish Children’s Perception and Understanding of Physical Education and School Sports. *Journal of Teaching in Physical Education* 31, 39–55.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2000. The ‘what’ and the ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2002b. Self-determination research: Reflections and future directions. Teoksessa E.L. Deci & R.M. Ryan (toim.). *Handbook of self-determination research*, Rochester, NY: University of Rochester, 431–441.
- Eckersley, R. 2011. A new narrative of young people’s health and well-being. *Journal of Youth Studies* 14 (5), 627–638.
- Haapakorpi, K. & Väli vuori, J. 2008. 9-luokkalaisten oppilaiden kokema motivaatioilmasto, koululiikuntamotiivit ja viihtyminen koululiikunnassa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Haapala H. 2017. Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen: Katse kohti vähän liikkuvien oppilaiden, viihtyvyyden ja henkilökunnan tukemista. *Liikunta & Tiede* 55-1/2018, 5–7.

- Hankonen N., Kaaja E. & Köykkä K. 2016. Mitä tapahtuu liikunnan edistämiseksi? *Liikunta & Tiede* 53 4/16, 60–64.
- Heikinaro- Johansson, P., French, R., Greenwood, M. & Silliman-French, L. 1999. Otollinen oppimisilmapiiri syntyy viestinnällä ja vuorovaikutuksella. *Liikunta & Tiede* (3), 22–26.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31–37.
- Hietanen O. 2002. Miksi itse tekeminen on tärkeää? Taitoyhteiskunta osallistumisen edistäjänä. tulevaisuuden tutkimuskeskus. Turun Kauppakorkeakoulu, 4–5.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huhtiniemi, M. 2016. Psykologisten perustarpeiden ja itsemääräämismotivaation yhteydet viihtyvyyteen 5.- ja 8.- luokkalaisten oppilaiden koululiikunnassa. *Liikunta ja Tiede* 53-5/2016, 61.
- Huisman, T-M. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Huovinen T. & Rintala P. 2017. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hynynen, S. & Hankonen, N. 2015. Autonomiata tukevien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. Julkaisussa T. Kujala, A. Saaranen-Kauppinen & J. Eskola (toim.) *Kasvatus* 5/2015.

- Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen valmentajat ry. K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK- Kustannus Oy.
- Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti A. 2017. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jyväskylän yliopisto. 2019. Luokittelu. Viitattu: 25.3.2019.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonanalyysimenetelmat/luokittelu>.
- Kahan, D. 2013. Here Is What Interests Us! Students' Reconceived Physical Education Activity Offerings in an Inner-City Middle School. *Physical Educator* 70 (3), 243–261.
- Kamtsios, S. & Digelidis, N. 2008. Physical activity levels, exercise attitudes, self-perceptions and BMI type of 11 to 12-year-old children. *Journal of Child Health Care* 12, 232–240.
- Kauppinen N., 2001. Murrosiän muutokset ja kouluterveydenhoidon tuki. Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kokemuksia. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos- Pro gradu tutkielma, 18–19.
- Koca, C. & Demirhan, G. 2004. An Examination of High School Student's Attitudes Toward Physical Education with Regard to Sex and Sport Participation. *Perceptual and Motor Skills* 98, 754–758.

- Koivisto, N. 2005. Miehet ja naiset numeroina liikunnassa ja urheilussa 2004. Selvitys miesten ja naisten asemasta suomalaisessa liikuntakulttuurissa. SLU julkaisusarja 2/2005.
- Kokko S. & Mehtälä A. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa julkaisussa LIITU- tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016: 4.
- Kokkonen, J. Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Yhdeksäsluokkalaisten koululaisten raportoima liikuntatuntien motivaatioilmasto ja koherenssin tunne koetun fyysisen pätevyyden selittäjänä. *Liikunta & Tiede* 46 (1), 45–50.
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampere: Yliopistopainos.
- Koponen, J. 2017. Opetussuunnitelmat käytännön opetustyön näkökulmasta. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka. 2.*, uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laakso, L. 2002. Liikunta ja koululiikunta. Teoksessa P. Terho, E-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) *Kouluterveydenhuolto. 2.* uudistettu painos. Jyväskylä: Duodecim ja Gummerus.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro- Johansson & T. Huovinen (toim.). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan.* Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. WSOY.
- Laine, A. 2015. Koulut liikuttajina. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä.* Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Lahdes, E. 1997. Peruskoulun uusi didaktiikka. Helsinki: Otava.
- Lappalainen K., Kuittinen M., Meriläinen M.(toim.), 2008. *Pedagoginen hyvinvointi.* Suomen kasvatustieteellinen seura. Painosalama Oy, Turku 2008.

- Leskisenoja E. & Sandberg E. 2019 Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Tekijät ja PS-kustannus. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu, 19.
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro- Johansson & T. Huovinen (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Werner Söderholm osakeyhtiö, 2. uudistettu painos, 2007.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro- Johansson & T. Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki. WSOY.
- Liukkonen J. & Jaakkola T. 2013 Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Liukkonen J., & Jaakkola T. 2017. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Louhineva, J., Vehviläinen, J. & Nupponen, H. 2008. Koululiikunta vireyttää. Liikunta & Tiede 45 (4), 36–38.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015, 12, 208–209.
- Lyyra, N. 2013. Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet –mittarin validiteetin ja reliabiliteetin tarkastelu konfirmaatioisten faktorimallien avulla. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 198.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Oy.

- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Metsämuuronen, J. 2009. Metodit arvioinnin apuna. Perusopetuksen oppimistulosarviointien ja -seurantojen menetelmäratkaisut Opetushallituksessa. Oppimistulosten arviointi 1/2009. Helsinki: Opetushallitus.
- Nevalainen, A., Tähtinen, J., Laakkonen, E., Vanttaja, M., Koski, P., Zacheus, T. Yläkoululaisten nuorten asennoituminen koululiikuntaan. *Kasvatus* 5/2015. 46. vuosikerta. Kasvatusopillisen aikakauskirjan 152. vuosikerta. *Kasvatus ja koulun* 101. vuosikerta.
- Ng, J.Y.Y, Ntoumasis, N., Thogersen-Ntoumani, C., Deci, E.L., Ryan, R.M., Duda, J.L. & Williams, G.C. 2012. Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science* 7 (4), 325–340.
- OPH 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Tampere: Opetushallitus.
- Orpinas, P., & Horne, A.M. 2010. Creating a positive school climate and developing social competence. Teoksessa S.R. Jameson, S.M. Swearer & D.L. Espelage (toim.) *Handbook of bullying in schools*. New York and London: Routledge, 49–60.
- Owen, K.B., Smith, J., Lubans, D.R., Ng, J.Y.Y. & Lonsdale, C. 2014. Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine* 67, 270–279.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. *Koulutuksen seurantaraportit 2011:4*. Helsinki: Opetushallitus.
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 54 2-3 2017, 83–84.

- Palomäki S., Laherto L., Kukkonen T., Hakonen H. & Tammelin T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 4/16, 93.
- Pentikäinen S., Palomäki S. & Heikinaro-Johansson P. 2016. Koululiikuntaan myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvat oppilaat. Erilaisten oppilastekijöiden yhteyksiä koululiikuntaan suhtautumiseen yhdeksäsluokkalaisilla. *Liikunta & Tiede* 53 4/16, 99–105.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 29–31, 433.
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J. & McKenzie, T. L. 2003. A Longitudinal Study of Children's Enjoyment of Physical Education. *Pediatric Exercise Science* 15, 170–178.
- Rahkonen, K. 2003. ”Jotain muuta kuin luokassa oloa” – 9-luokkalaisten oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Rantalainen, M. & Kaski, S. Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Liikuntapedagogiikka. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) 2. uudistettu painos. PS-kustannus.
- Rink, J. E. 2010. *Teaching Physical Education for learning*. - 6th. ed. University on South Carolina.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. *Soveltava liikunta*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Salin, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. 2017, 575. Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus 2017.

- Shropshire, J., Carroll, B. & Yim, S. 1997. Primary School Children's Attitudes to Physical Education: Gender Differences. *European Journal of Physical Education* 2, 23–38.
- Sinkkonen J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health*, 73, 120.
- Subramaniam, P. R. & Silverman, S. 2007. Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education* 23, 602–610.
- Varstala, V. 1996. Opettajan toiminta ja oppilaiden liikunta-aktiivisuus koulun liikuntatunnilla. *Studies in Sport, Physical Education and Health*, no 45. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 56.
- Wallhead, T. & Buckworth, J. 2004. The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest* 56, 285–300.
- Wiseman A. & Weir P. 2017. Adolescents' relationship between physical education and longitudinal physical activity trends. *Advances in Physical Education* 7, 286-301. <https://doi.org/10.4236/ape.2017.73023>
- Yli-Piipari, S. 2011. The Development of Students' Physical Education Motivation and Physical Activity: A 3.5-Year Longitudinal Study across Grades 6 to 9. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 170.
- Zacheus, T. & Järvinen, T. 2007. "Opettaja pisti suksisauvalla selkään" Vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten kielteisiä koululiikuntakokemuksia. *Kasvatus* 1/2007, 17–28.
- Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Lahti: VK-Kustannus.

LIITE 1.

Hei,

Opiskelen liikuntapedagogiikkaa Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteellisestä tiedekunnasta. Teen pro gradu -tutkielmaa, jossa tarkoituksena on selvittää, syitä opiskelijoiden negatiivisiin koululiikuntakokemuksiin ja kohtaavatko oppilaiden antamat vastaukset opettajien arvioita siitä, miksi opiskelija ei pidä koululiikunnasta. Tutkimusluvan on myöntänyt XXXX sivistystoimi.

Tutkimusaineisto kerätään sähköisenä kyselynä XXX eri oppilaitoksista. Kohderyhmänä ovat yläkoulun oppilaat ja toisen asteen opiskelijat. Kyselyn tuloksia analysoidaan määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Aineistoa säilytetään suojattuna Webropol -kyselyohjelmiston tietokannassa ja sitä käsittelee ainoastaan tutkija. Vastaukset hävitetään aineiston käsittelyn jälkeen. Tutkimuksessa käytettävä kyselylomake pohjautuu Opetushallituksen (2010) laatimaan kyselyyn, jota on käytetty liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi lomakkeena perusopetuksessa.

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista, mutta tutkimuksen kannalta jokainen vastaus on tärkeä. Kyselyyn vastataan nimettömänä eikä yksittäisistä vastauksista voi päätellä vastaajan henkilöllisyyttä. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 10–15 minuuttia. Pääset kyselyssä eteenpäin vastaamalla * - merkittyihin kysymyksiin. Kysely on avoinna 18.3.2019 asti.

Kaikkien halukkaiden vastaajien kesken arvotaan 5 kerran sarjalippu XXX liikuntakeskukseen. Jos haluat osallistua arvontaan, jätä yhteystietosi viimeiseen kysymykseen. Arvonta suoritetaan maaliskuun 2019 aikana.

Kiitos ajastasi!

Ystävällisin terveisin

Terhi Laitala

jatkuu

LIITE 1 jatkuu

Taustatiedot

1. Olen

- poika
- tyttö
- joku muu

2. Opiskelen:

peruskoulussa koulu: _____

lukiossa oppilaitos: _____

ammattillisessa oppilaitoksessa oppilaitos: _____

3.

pituus _____

paino _____

4. Onko sinulle jokin sairaus tai vamma, joka haittaa liikuntatunneille osallistumista?

- ei
- kyllä, mikä?

5. Pakollisen liikunnan arvosananani viimeksi saadussa todistuksessani oli. Kirjoita numero

asteikolla 4-10 _____

asteikolla 1-5 _____

asteikolla 1-3 _____

jatkuu

LIITE 1 jatkuu

Liikuntaan sosiaalistuminen ja liikuntaharrastus

6. Mitä mieltä olet seuraavista liikuntaan liittyvistä väittämistä?

1= täysin eri mieltä, 2= jonkin verran erimieltä, 3= jonkin verran samaa mieltä, 4 = täysin samaa mieltä

1 2 3 4

Liikuin pienenä paljon vanhempieni/huoltajani kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhempani/huoltajani liikkuvat aktiivisesti vapaa-ajallaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tottunut hengästyttävään liikuntaan jo lapsena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhempani/ huoltaja kannustavat minua liikkumaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhempieni/ huoltajani mielestä koululiikunta on hyödyllinen oppiaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhempani/huoltajani ovat mahdollistaneet haluamani harrastukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikun mielelläni vapaa-ajalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat vapaa-ajallasi omaehtoista liikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan?

eli urheiluseurojen järjestämän toiminnan ulkopuolella tapahtuvaa, ei-organisoitua, liikuntaa.

- useita kertoja päivässä.
- noin kerran päivässä.
- 4-6 kertaa viikossa.
- 2-3 kertaa viikossa.
- kerran viikossa.
- harvemmin.
- en lainkaan.

8. Kuinka monta tuntia viikossa harrastat vapaa-ajallasi ohjattua tai organisoitua liikuntaa/ urheilua?

esimerkiksi urheiluseurojen, yhdistysten tai muiden vastaavien tahojen järjestämää liikuntaa.

- en yhtään.
- noin ½ tuntia.
- noin 1 tunnin.
- noin 2-3 tuntia.
- noin 4-6 tuntia.
- noin 7 tuntia tai enemmän

jatkuu

LIITE 1 jatkuu

9. Mitä mieltä olet vapaa-ajan liikunnasta?

- erittäin vastenmielistä
- vastenmielistä
- ei vastenmielistä eikä mukavaa
- pidän siitä
- pidän siitä erittäin paljon

Koululiikunta

10. Mitä mieltä olet koululiikunnasta?

- erittäin vastenmielistä
- vastenmielistä
- ei vastenmielistä eikä mukavaa
- pidän siitä
- pidän siitä erittäin paljon

jatkuu

LIITE 1 jatkuu

11. Mitä mieltä olet seuraavista liikuntaan liittyvistä väittämistä?

1= täysin eri mieltä, 2= jonkin verran erimieltä, 3= jonkin verran samaa mieltä, 4 = täysin samaa mieltä

	1	2	3	4
Liikunta on helppo oppiaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minun on mahdotonta päästä hyvin tuloksiin liikunnassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikunta on ikävystyttävä oppiaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pidän liikuntatunneista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikunta on yksi lempiaineistani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yleensä liikunnassa on kiinnostavia tehtäviä/ harjoituksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En tarvitse tulevaisuudessa juurikaan sitä, mitä liikuntatunneilla opetetaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielestäni olen hyvä liikunnassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Monet asiat ovat liikunnassa vaikeita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyn selviytymään vaikeistakin liikunnan tehtävistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opiskelen liikuntaa mielelläni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntatunneilla on hauskaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntaryhmässäni on hyvä ilmapiiri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koen olevani ulkopuolinen omassa liikuntaryhmässäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En koe oloani turvalliseksi omassa liikuntaryhmässäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saan liikkua liikuntatunneilla oman kuntoni ja taitojeni mukaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikunnanopettaja on kannustava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntatunnit ovat sopivan rasittavia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntatunnit ovat monipuolisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikunnanopettaja kohtelee kaikkia tasavertaisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En ole aktiivinen liikuntatunneilla, koska kaverinikaan eivät ole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joillakin tunneilla voin valita tehtävän mieleni mukaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osallistun opetukseen, vaikken pitäisikään kaikista harjoituksista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En haluaisi osallistua liikuntatunteihin, koska pelkään epäonnistuvani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koen, että minua kiusataan liikuntatuntien takia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla ei ole liikuntaryhmässä yhtään kaveria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Oletko joskus ollut luvatta pois liikuntatunnilta?

en

kyllä miksi? _____

13. Minulle on sattunut jokin nolo tilanne liikuntatunnilla, jonka takia en pidä koululiikunnasta.

ei

kyllä haluatko kertoa millainen?

jatkuu

LIITE 1 jatkuu

14. Onko mielipiteesi koululiikunnasta muuttunut viimeisen viiden vuoden aikana?

ei

kyllä, miksi? _____

15. Mikä on ollut mielestäsi mieluisinta koulun liikuntatunneissa?

(toisen asteen opiskelija: voit vastata joko yläkoulun tai toisen asteen opintojen kokemuksista. Mainitse, onko mielipiteesi yläkoulusta vai toisen asteen opinnoista).

16. Ikävimmät koululiikuntakokemukset? Tähän voit listata myös epämiellyttävät liikuntakokemukset tai muut epäkohdat (esim. välineet, tilat, ryhmä, opettaja jne.)

(toisen asteen opiskelija: voit vastata joko yläkoulun tai toisen asteen opintojen kokemuksista. Mainitse, onko mielipiteesi yläkoulusta vai toisen asteen opinnoista).

17. Osallistuminen arvontaan. Valitse sopiva vaihtoehto. *

Kaikkien halukkaiden vastaajien kesken arvotaan 5 kerran sarjalippu XXXX liikuntakeskukseen. Jos haluat osallistua arvontaan, jätä tähän nimesi ja luokkasi. Yhteystietoja ei yhdistetä antamiisi vastauksiin, eikä niitä käytetä tulosten analysoinnissa.

En osallistu arvontaan.

Osallistun arvontaan.

Yhteystiedot: _____

Kiitos vastauksistasi!

LIITE 2

Hei,

Opiskelen liikuntapedagogiikkaa Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteellisestä tiedekunnasta. Teen pro gradu -tutkielmaa, jossa tarkoituksena on selvittää, syitä opiskelijoiden negatiivisiin koululiikuntakokemuksiin ja kohtaavatko oppilaiden antamat vastaukset opettajien arvioita siitä, miksi opiskelija ei pidä koululiikunnasta. Tutkimusluvan on myöntänyt XXX sivistystoimi.

Tutkimusaineisto kerätään sähköisenä kyselynä XXX eri oppilaitoksista. Kohderyhmänä ovat yläkoulun oppilaat ja toisen asteen opiskelijat. Kyselyn tuloksia analysoidaan määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Aineistoa säilytetään suojattuna Webropol -kyselyohjelmiston tietokannassa ja sitä käsittelee ainoastaan tutkija. Vastaukset hävitetään aineiston käsittelyn jälkeen. Tutkimuksessa käytettävä kyselylomake pohjautuu Opetushallituksen (2010) laatimaan kyselyyn, jota on käytetty liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi lomakkeena perusopetuksessa.

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista, mutta tutkimuksen kannalta jokainen vastaus on tärkeä. Kyselyyn vastataan nimettömänä eikä yksittäisistä vastauksista voi päätellä vastaajan henkilöllisyyttä.

Vastaan mielelläni mahdollisiin kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin

Terhi Laitala

terhi.laitala@xxxx

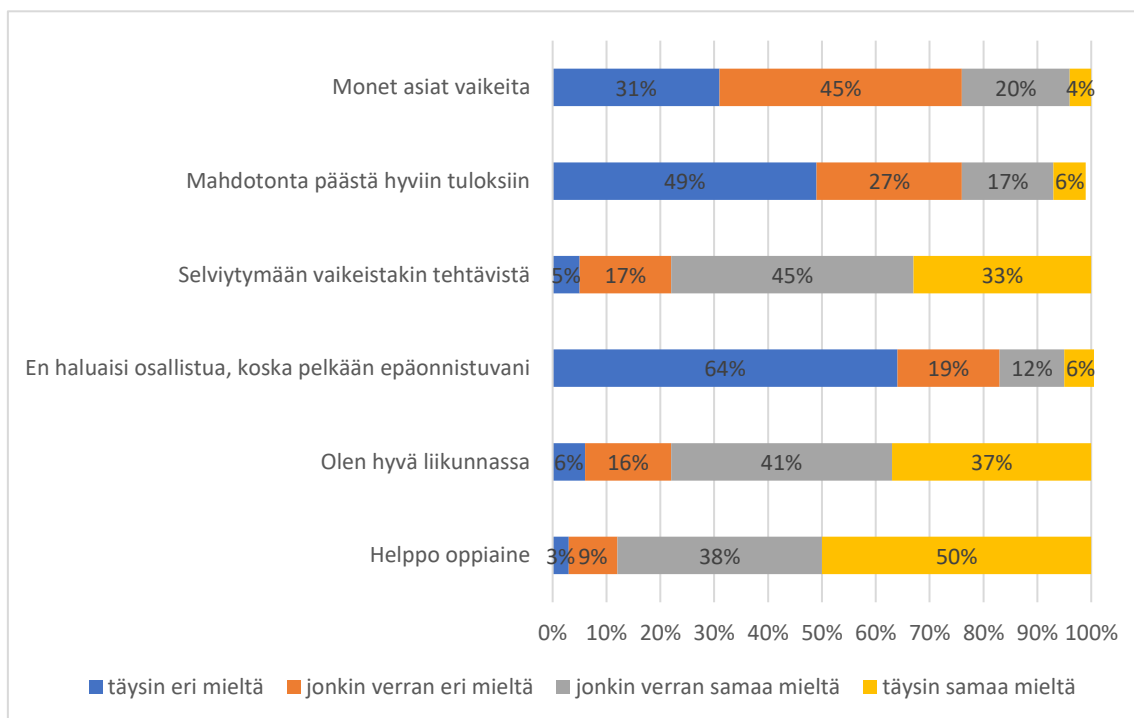
Liite 4

Fyysinen pätevyys sukupuolen mukaan (n=787)

ASENNOITUMINEN					
Fyysinen pätevyys					
Helppo oppiaine	3,5	0,7	3,3	0,8	0,000***
Olen hyvä liikunnassa	3,2	0,8	3,1	0,9	0,031*
En haluaisi osallistua, koska pelkään epäonnistuvani	1,4	0,8	1,7	0,9	0,000***
Selviydyn vaikeistakin tehtävistä	3,2	0,8	3,0	0,8	0,071
Minun on mahdotonta päästä hyviin tuloksiin	1,7	0,9	1,9	0,9	0,109
Monet asiat vaikeita	1,9	0,8	2,0	0,8	0,238

LIITE 5

Fyysisen pätevyyden tunne koko joukon osalta prosenttijakaumina (n=787)



LIITE 6

Koululiikuntaan suhtautuminen opettajan, opetusmenetelmien, oppisisältöjen sekä autonomian suhteen oppilaan omien koululiikuntakokemusten mukaan (n=787)

KOULULIIKUNTA	poika		Tyttö		t-testi
	ka.	kh.	ka.	kh.	p-arvo
Opettaja					
Opettaja on kannustava	3,4	0,8	3,1	1,0	0,000
Opettaja kohtelee tasavertaisesti	3,4	0,8	2,9	1,0	0,000
Opetusmenetelmät ja -sisällöt					
Liikuntatunneilla on hauskaa	3,3	0,8	3,0	0,9	0,000
Yleensä kiinnostavia tehtäviä	3,0	0,9	2,7	0,9	0,000
Tunnit ovat monipuolisia	3,2	0,8	3,1	0,8	0,042
Tunnit sopivan rasittavia	3,1	0,8	3,0	0,8	0,117
Autonomia					
Saan liikkua kuntoni ja taitojeni mukaan	3,5	0,7	3,1	0,9	0,000
Joillakin tunneilla voin valita tehtävän mielen mukaan	2,6	0,9	2,5	0,9	0,126

LIITE 7

Koululiikuntaan suhtautumien sosiaalisen yhteenkuuluvuuden mukaan (n=787)

KOULULIIKUNTA	poika		Tyttö		t-testi
	ka.	kh.	ka.	kh.	p-arvo
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus					
Ryhmässäni on hyvä ilmapiiri	3,3	0,8	3,00	0,9	0,000
Olevani ulkopuolinen ryhmässäni	1,4	0,8	1,6	0,9	0,011*
En koe turvallisuutta ryhmässäni	1,3	0,8	1,4	0,8	0,18
Minulla ei ole liikuntaryhmässä yhtään kaveria	1,3	0,7	1,3	0,7	0,629
En ole aktiivinen, koska kaverit	1,4	0,7	1,4	0,7	0,959
Koen, että minua kiusataan liikuntatuntien takia	1,3	0,7	1,2	0,6	0,149
n	315		456		