

**”AINA EI JAKSA TEINIANGSTIA” – LIKUNNANOPETTAJIEN YLEISIMMÄT  
PEDAGOGISET HAASTEET JA NIIHIN REAGOINTI LIKUNNANOPETUKSESSA**

Anni Laakso

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2021

## TIIVISTELMÄ

Laakso, A. 2021. ”Aina ei jaksa teiniangstia” – Liikunnanopettajien yleisimmät pedagogiset haasteet ja niihin reagointi liikunnanopetuksessa. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 54 s., 5 liitettä.

Liikuntakulttuurin ja koko yhteiskunnan muutokset heijastuvat liikunnanopettajan työhön ja työnkuvaan. Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, mitkä ovat yleisimmät pedagogiset haasteet, joita liikunnanopettajat kohtaavat opetustilanteissa ja millaisin keinoin liikunnanopettajat ovat onnistuneet ratkaisemaan kyseiset ongelmat. Lähdin etsimään vastauksia näihin kysymyksiin laadullisin menetelmin. Keräsin aineiston sähköisellä kyselylomakkeella, johon vastasi yhteensä 11 liikunnanopettajaa (kuusi naista ja viisi miestä) eri puolilta Suomea. Analysoin aineistoni käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Liikunnanopettajien yleisimmiksi haasteiksi muodostui analyysin tuloksena 22 alaluokkaa, jotka yhdistin kolmeksi pääluokaksi: oppilaslähtöiset haasteet, opettajan työskentely ja rakenteelliset haasteet. Pääluokista yleisin oli rakenteelliset haasteet, joka mainittiin jokaisen opettajan vastauksissa. Toiseksi yleisintä olivat oppilaslähtöiset haasteet. Haasteet opettajan työskentelyssä olivat yleisimpiä naisilla kuin miehillä. Kaikista haasteista yleisimmiksi nousivat olosuhteiden muutokset, opetustilat, vammat, isot opetusryhmät sekä oppilaiden heikot liikkumistaidot, mitkä saivat mainintoja useimmilta opettajilta. Liikunnanopettajien keinot toimia näissä haastavissa opetustilanteissa muodostivat yhdeksän luokkaa, joita ovat ennakointi, eriyttäminen, positiivinen pedagogiikka, oppilaan tuntemus, kasvattaminen, hyväksyminen, yhteistyö, selkeys ja soveltaminen. Tulokset osiossa tarkastelen opettajien kokemia haasteita ja niiden ratkaisemiseksi käytettyjä toimintatapoja limittäin.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että liikunnanopettajien kokemat yleisimmät haasteet kohdistuvat erityisesti eriyttämistä ja soveltamista vaativiin tekijöihin. Haasteet ovat pysyneet samansuuntaisina aiempiin tutkimuksiin nähden, mutta muuttavat hieman muotoaan ajan ja yhteiskunnan muuttuessa. Liikunnanopettajien käyttämät toimintatavat ovat hyvin linjassa opetussuunnitelman perusteiden kanssa. Tämä tutkielma tarjoaa arvokasta tietoa niin opettajaopiskelijoille kuin opettajille siitä, kuinka erilaiset haastavat tilanteet voidaan ratkaista. Lisäksi tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää niin täydennyskoulutuksen kuin liikunnanopettajakoulutuksen tarpeisiin.

Asiasanat: liikuntapedagogiikka, liikunnanopetus, liikunnanopetuksen haasteet, liikunnanopettaja

## ABSTRACT

Laakso, A. 2021. "Can't always stand teenage angst" – The most common pedagogical challenges in physical education and how PE teachers meet those issues. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 54 pp., 5 appendices.

Changes in exercise culture and society reflect into a physical education teacher's work and job description. The purpose of this master's thesis study was to investigate the most common pedagogical challenges in physical education and how physical education teachers succeed in solving these demanding situations. The study was carried out using qualitative methods and the data was analyzed using qualitative content analysis. I collected the data using an electronic questionnaire which was answered by 11 physical education teachers (six women and five men) from different parts of Finland.

22 subcategories were formed based on the analysis and merged into three main categories. These main categories were student-oriented challenges, teacher's work and structural challenges. The most common main category was structural challenges, which were introduced by all the teachers in this study. The second main category was student-oriented challenges. Women struggled more in teacher's work than men. The most common challenges were changes in circumstances, teaching premises, injuries, teaching large groups, and pupils' weak movement skills. These challenges were presented by the majority of the teachers. Teachers' ways to act in these challenging situations merged into nine categories. These categories were anticipation, differentiation, positive pedagogy, student knowledge, education, acceptance, cooperation, clarity, and application. I examine the challenges teachers experienced together with their methods to solve these situations in the result section of this study.

According to this study, the most common pedagogical challenges in physical education associate with factors that need differentiation and application. The challenges in physical education in this study parallel with earlier research but they also seem to correlate with time and societal changes. The modes of action physical education teachers use in challenging situations line up with national core curriculum. This study can provide valuable information on how to solve challenging situations for both students and physical education teachers. Additionally, the results of this study can be used to serve the needs of PE teacher training and continuing education.

Key words: physical education, challenges in physical education, sports pedagogy, P.E. teacher

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	1
2	LIKUNNAN OPETTAMINEN .....	3
2.1	Liikunnanopetuksen käsitteitä .....	3
2.1.1	Liikuntapedagogiikka .....	3
2.1.2	Liikuntakasvatus .....	4
2.2	Koululiikunta .....	5
2.2.1	Liikunta oppiaineen tehtävä .....	5
2.2.2	Liikunnanopetuksen tavoitteet .....	6
2.3	Liikunnanopettajan ammattikuva .....	8
2.4	Haasteet .....	12
2.5	Haasteiden merkitys työhyvinvoinnille .....	15
3	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	18
3.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset .....	18
3.2	Tutkimuksen kulku .....	19
3.3	Tutkimuksen kohderyhmä .....	21
3.4	Aineiston analyysi .....	22
4	LIKUNNANOPETUKSEN HAASTEET JA NIIHIN REAGOINTI .....	26
4.1	Oppilaslähtöiset haasteet .....	27
4.2	Opettajan työskentely .....	32
4.3	Rakenteelliset haasteet .....	36
5	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	40

5.1 Liikunnanopettajien kokemat haasteet .....	40
5.2 Liikunnanopettajien toiminta haastavissa tilanteissa.....	43
5.3 Pohdintaa menetelmistä.....	44
5.4 Tutkielman luotettavuus ja eettisyys .....	46
5.5 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset .....	47
LÄHTEET .....	49
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Liikunnanopettajan työnkuva on jatkuvassa murroksessa liikuntakulttuurin ja koko yhteiskunnan muutosten heijastuessa liikunnanopettajan työhön ja työnkuvaan. Opetustyö ja opettajan tehtävät ovat laajentuneet merkittävästi perusopetuksen (2014) ja lukion (2019) opetussuunnitelmien perusteiden uudistuessa, minkä myötä opetuksen ulkopuoliset tehtävät ovat lisääntyneet (Salin, Huhtiniemi & Hirvensalo 2017). Liikunnanopetuksen kontekstiin ovat vaikuttaneet myös ryhmien heterogeenisuus sekä yhteisopettajuuden myötä opetusryhmien kasvu. Viihdeelektroniikan kehitys on johtanut omaehtoisen liikunnan vähenemiseen ja kuilu paljon ja vähän liikkuvien välillä on kasvanut (Salin ym. 2017). Erilaiset muutokset asettavat haasteita sekä liikunnanopettajalle että liikunnanopetukselle. Noviisiopettajat kohtaavat työssään paljon uusia tilanteita, kun taas kokeneiden opettajien tulee uudistaa omia toimintatapojaan, soveltaa ja omaksua uusia työtapoja, kuten yhteisopettajuus.

Liikuntapedagogiikan ja liikuntakasvatuksen käsitteet määrittävät liikunnanopettajan työtä eli liikunnanopetusta. Näillä käsitteillä tarkoitetaan kaikkea toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017; Laakso 2007). Liikuntapedagogiikka on tieteenala, joka tutkii näitä ilmiöitä (Jaakkola ym. 2017). Niiden päätehtävänä on kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla (Jaakkola ym. 2017; Koivula ym. 2017), mikä määrittää myös koululiikunnan tehtävää. Liikunnan opetussuunnitelmassa määritellyt koululiikunnan tehtävä sekä liikunnanopetuksen tavoitteet muodostavat ohjenuoran, jota opettajat työssään pyrkivät noudattamaan.

Tässä tutkielmassa selvitän liikunnanopettajien yleisimmiksi kokemia haasteita opetustilanteissa sekä tarkastelen, millaisin keinoin liikunnanopettajat ovat onnistuneet ratkaisemaan kyseisiä ongelmia. Liikunnanopetuksen haasteita on tutkittu pro gradu -tutkielmissa (Fält 2007; Kuosa & Luukkanen 2007; Kurikkala 2009; Mähönen 2018), mutta liikunnanopettajien toimintatavoista haastavissa tilanteissa ei ole tehty tutkimusta aiemmin. Tässä tutkimuksessa liikunnanopettajien kokemat haasteet on rajattu koskemaan ainoastaan opetustilanteita jättäen pois oppituntien ulkopuoliset haasteet. Tutkielman otsikoksi valikoitui yksi näitä haasteita kuvaileva

lausahdus ”aina ei jaksa teiniangstia” tutkielmaan vastanneelta liikunnanopettajalta (X9). Lausahdus kuvastaa tässäkin tutkielmassa yleisiä oppilaslähtöisiä haasteita, sillä useat erilaiset haasteet voivat ilmentyä ”teiniangstina”. Lisäksi lausahdus ”aina ei jaksa” kuvastaa haasteiden kuormittavuutta.

Kiinnostuin liikunnanopettajien kokemista haasteista ja näiden ratkaisemiseen käytetyistä toimintatavoista, koska koin, että liikunnanopettajakoulutuksen harjoitteluissa emme pääse vielä näkemään tarpeeksi todellista liikunnanopettajan työtä. Tämän tutkimuksen tulokset antavat paremman kuvan liikunnanopettajan työstä ja auttavat valmistautumaan työelämään hyödyllisten käytännön neuvojen avulla. Liikunnanopettajan työ tulee niin uutena kuin kokeneena opettajana sisältämään erilaisia haasteita, joiden ratkaiseminen on osa työnkuvaa ja ammatillista kasvua. Lisäksi tutkielman tulokset kuvaavat täydennys- sekä liikunnanopettajakoulutuksen tarpeita.

## **2 LIKUNNAN OPETTAMINEN**

### **2.1 Liikunnanopetuksen käsitteitä**

#### **2.1.1 Liikuntapedagogiikka**

Liikuntapedagogiikka on tieteenala, joka tutkii liikuntakasvatusta, liikunnanopetusta ja liikunnan oppimista (Jaakkola ym. 2017; Laakso 2007). Sen avulla saadaan tietoa siitä, miten liikuntaa opitaan ja opetetaan, miten liikuntaan kasvatetaan sekä yleisistä kasvatusilmiöistä, joissa liikunta on mukana kasvatuksessa ja opetuksessa (Jaakkola ym. 2017; Laakso 2007). Nimensä mukaisesti liikuntapedagogiikka on osa kasvatustieteitä, mutta se on perustaltaan monitieteinen ja nojautuu useisiin muihin tieteenaloihin (Laakso 2007). Näitä ovat esimerkiksi psykologia, sosiologia, lääketiede, biologia sekä käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteet (Jaakkola ym. 2017; Laakso 2007).

Liikuntapedagogiikassa yhdistyvät liikunta ja pedagogiikka. Liikunta on suomalainen käsite, jolle ei löydy aivan samaa tarkoittavaa vastinetta muista kielistä. Sillä tarkoitetaan tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta ja lihastoimintaa, joka saa energiankulutuksen kasvamaan ja voi olla spontaania, omaehtoista tai ohjattua. Pedagogiikka on sekä teoreettista että käytännöllistä oppia kasvatuksesta. (Jaakkola ym. 2017.)

Liikuntapedagogiikan päätehtävät ovat kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen on tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista sekä liikuntamotivaation edistämistä. Liikunnan avulla kasvattaminen taas tarkoittaa liikunnan käyttämistä välineenä kasvun ja kehityksen tukemisessa. Lisäksi liikuntapedagogiikan tavoitteena on lasten ja nuorten fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen, myönteisen minäkäsityksen rakentuminen sekä fyysisen toimintakyvyn ja liikuntataitojen oppimisen kehittäminen. (Jaakkola ym. 2017.)



Liikuntapedagogiikka on ilmiönä tuttu ja sillä tarkoitetaan kaikkea toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntapedagogiikkaa toteutetaan päiväkodeissa, kouluissa, muissa oppilaitoksissa, liikuntajärjestöissä, harrastusryhmissä sekä kodeissa. Lapsen kasvun kannalta merkityksellisin liikuntapedagoginen työ tapahtuu kodeissa, joissa vanhemmat ja sisarukset välittävät omia liikuntaan liittyviä arvoja, asenteita ja odotuksia lapsille ja luovat pohjan liikunnalliselle tai inaktiiviselle elämäntavalle. (Jaakkola ym. 2017.) Liikuntapedagogiikan alaan kuuluvat myös epävirallinen ja jopa tiedostamaton liikunnanopetus (Laakso 2007).

### **2.1.2 Liikuntakasvatus**

Toiminta, joka tarkastelee liikunnan ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta, voidaan ymmärtää liikuntakasvatukseksi (Laakso 2007). Jo vuodesta 1985 peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa liikunnan erityistehtävää on kuvattu kasvattamisena liikuntaan ja liikunnan avulla (Koi-vula ym. 2017). Nämä merkitsevät sitä, että itse liikunnalla nähdään joko itseisarvoa tai voimasta välinearvoa (Laakso 2007). Liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa terveellisiin elämäntapoihin, itsestä huolehtimiseen sekä liikunnan harrastamiseen liittyvien tietojen ja taitojen opettamista. Tämän lisäksi se merkitsee asenteiden opettamista sekä liikuntamotivaation edistämistä tarjoamalla myönteisiä kokemuksia ikä- ja kehitystaso huomioiden. (Jaakkola ym. 2017.) Liikunnan tärkeyden yhteiskunnallinen perustelu on fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtiminen, koska ne vaikuttavat laajasti kansalaisten terveyteen ja hyvinvointiin ja näin ollen myös työkykyyn. Myös liikunnan harrastamisen merkitys on noussut, sillä fyysinen aktiivisuus arjessa on selvästi vähentynyt yhteiskunnan koneellistumisen ja istumisen lisääntyä. (Laakso 2007.) Fyysinen kunto ei kuitenkaan ole samassa mielessä oppimistavoite, kuin koulun muut kasvatus- ja oppimistavoitteet, sillä oppilas ei voi oppia hyvää fyysistä kuntoa. Tarkoitus on opettaa oppilaille erilaisia keinoja siihen, kuinka he voivat kohottaa ja ylläpitää kuntoaan sekä lisätä oppilaiden ymmärrystä kunnan merkityksestä. Kasvattamisen lisäksi liikuntatunnit pyritään samalla pitämään riittävän tehokkaina, jotta ne mahdollistavat kunnan kohottamisen (Laakso 2007). Liikuntatunnit saattavat olla passiivisten oppilaiden ainoita aktiivisia hetkiä viikossa.

Liikunnan avulla kasvamisessa liikunta toimii välineenä ihmisyyteen kasvattamisessa ja kasvamisessa (Koivula ym. 2017), mikä edistää tehokkaasti myös muita koulun yleisiä kasvatustavoitteita (Laakso 2007). Näihin kuuluvat toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittäminen (Opetushallitus 2014, 433). Liikunta tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet uusiin ihmiskontakteihin sekä yhteistyötaitojen harjoitteluun. Lisäksi liikuntatuntien pelit ja leikit nostavat esille eettiset kysymykset, kuten oikea ja väärä toiminta sekä itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden. Näihin tilanteisiin on tärkeää myös opettajan osana reagoida oikein. (Laakso 2007.) Myös oma muuttuva keho sekä tehtävissä onnistuminen ja epäonnistuminen herättävät voimakkaita tunteita oppilaissa (Koivula ym. 2017). Toiminnallisena oppiaineena liikunta edistää kognitiivista oppimista ja auttaa oppilaita keskittymään teoreettiseen opiskeluun. Myös kulttuuri- ja taidekasvatus näkyy liikuntatunneilla ilmaisullisissa, esteettisissä ja luovuutta edistävässä harjoitteissa. Suomalaisen liikuntakulttuurin keskeinen määrittäjä on myös vuodenaikojen vaihtelu ja monipuolinen liikuntamuotojen kirjo. (Laakso 2007.)

## **2.2 Koululiikunta**

Koululiikunta on toiminnallinen, virikkeellinen, kokonaisvaltainen ja tavoitteellinen oppiaine, jota opetetaan eri-ikäisille oppilaille viikoittain eri oppilaitoksissa erilaisia määriä. Myös koulun liikunnalla liikuntatuntien ulkopuolella voi olla suuri merkitys lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta. Välituntiliikunta sekä oppitunneille integroitu liikunta tarjoavat mahdollisuuden virkistyä, lisätä vireyttä ja edistää keskittymiskykyä. (Jaakkola ym. 2017.) Koululiikunnan lisäämiseksi on kehitetty Liikkuva koulu, joka on valtakunnallinen ohjelma, jonka tavoitteena on aktiivisemmat ja viihtyisämmät koulupäivät. Keinoina tähän ovat istumisen vähentäminen, oppimisen tukeminen toiminnallisilla menetelmillä, välitunneilla liikkuminen sekä koulumatkojen kulkeminen lihasvoimin. (LIKES 2016.)

### **2.2.1 Liikunta oppiaineen tehtävä**

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa (2014, 433) liikunta oppiaineen tehtävä on tukea oppilaiden fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista

omaan kehoon. Tärkeitä ovat yksittäisten liikuntatuntien positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Oppitunneilla korostuvat kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen, ja näiden avulla edistetään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurien moninaisuutta. (Opetushallitus 2014, 433.) Erilaiset liikuntatehtävät, -muodot ja -lajit toimivat välineinä, jotka edistävät näiden opetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista (Koivula ym. 2017).

Lukion opetussuunnitelman perusteissa (2019, 333) liikunta oppiaineen tehtävä on tukea opiskelijan hyvinvointia, kehitystä ja oppimista. Tavoitteena on, että opiskelija pystyy ottamaan vastuuta omasta fyysisestä aktiivisuudesta sekä toiminta- ja opiskelukyvystään sekä pystyy arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyään. Opetuksessa korostuu siis kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä myönteisen kehosuhteen ja minäkuvan rakentaminen liikunnan avulla. Lisäksi liikunnassa edistetään kaikkien opiskelijoiden tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. (Opetushallitus 2019, 333.)

Sekä peruskoulun että lukion opetussuunnitelman perusteissa korostuvat liikunnanopetuksen turvallisuus sekä monipuolisuus erilaisissa oppimisympäristöissä ja eri vuodenaikoina (Opetushallitus 2014, 433; Opetushallitus 2019, 333). Lukion opetuksessa peruskouluun nähden lisääntyvät opiskelijoiden osallistaminen toiminnan suunnitteluun ja arviointiin sekä vastuu omasta ja ryhmän toiminnasta (Opetushallitus 2019, 333).

## **2.2.2 Liikunnanopetuksen tavoitteet**

Liikunnanopetuksen tavoitteena on vahvistaa monipuolisesti toimintakyvyn kolmikantaa eli fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä (Koivula ym. 2017). Liikunnanopetuksen tavoitteet vuosiluokilla 7–9 (Liite 5) on jaettu erikseen fyysisen toimintakyvyn (T1-T7), sosiaaliseen toimintakyvyn (T8-T9) ja psyykkisen toimintakyvyn (T10-T13) tavoitteisiin. Pääpaino on monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen oppimisessa. Erityisen tärkeää on myönteisen minäkäsityksen vahvistaminen ja muuttuvan kehon hyväksyminen. Lisäksi opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen, osallisuuteen sekä kannustaa omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Oppilaat osal-

listuvat myös toiminnan suunnitteluun sekä ottavat vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta. (Opetushallitus 2014, 434.)

Fyysisen toimintakyvyn tavoitteena on oppilaiden kannustaminen fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja sekä harjoittelemaan parhaansa yrittäen (T1). Lisäksi ohjataan harjoittamaan havaintomotorisia taitoja (T2), tasapaino- ja liikkumistaitoja (T3) sekä väli-neenkäsittelytaitoja (T4). Oppilaita kannustetaan omien fyysisten ominaisuuksien arviointiin, ylläpitoon ja kehittämiseen (T5) sekä ohjataan turvalliseen ja asialliseen toimintaan (T7). Tavoitteissa ainoana lajina mainitaan uima- ja vesipelastustaidot (T6). (Opetushallitus 2014, 434.)

Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteina on ohjata oppilaista työskentelemään kaikkien kanssa ja ottamaan toiset huomioon (T8). Toisena tavoitteena on toimiminen reilun pelin periaatteella ja vastuun ottaminen yhteisistä oppimistilanteista (T9). (Opetushallitus 2014, 434.)

Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteena on kannustaa oppilaita ottamaan vastuu omasta toiminnasta ja kehittää itsenäisen työskentelyn taitoja (T10). Opettajat pyrkivät huolehtimaan siitä, että oppilaat saavat myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevydestä sekä yhteisöllisyydestä (T11). Lisäksi tavoitteena on ymmärtää riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys hyvinvoinnille (T12) ja tutustua erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin (T14). (Opetushallitus 2014, 434.)

Lukion liikunnanopetuksen tavoitteena on liikuntataitojen ja -tietojen soveltaminen erilaisissa tehtävissä, lajeissa, ympäristöissä sekä eri vuodenaikoina. Päämääränä on fyysisten ominaisuuksien arviointi ja harjoittaminen sekä perustellut valinnat fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn kehittämiseksi ja aktiivisuuden lisäämiseksi. Lisäksi tavoitteena on kehittää taitoa itsearviointiin, johon kuuluvat tavoitteenasettelu, suunnittelu ja toteutus sekä edistymisen arviointi. Työskentelyn tavoitteita ovat parhaansa yrittäminen, tunnollisuus ja vastuullisuus, aktiivinen ja asiallinen työskentely sekä itsensä kehittäminen pitkäjänteisesti. Vuorovaikutustilanteissa korostuvat sosiaaliset tavoitteet, kuten toimiminen toisia kunnioittavasti, toisten auttaminen ja avustaminen, kannustaminen sekä rakentava palaute ja vertaisarviointi. (Opetushallitus 2019, 335.)

### 2.3 Liikunnanopettajan ammattikuva

Liikunnanopettajan työ on monella tapaa samanlaista, kuin kenen tahansa opettajan työ, keskittyen lasten kasvattamiseen, opettamiseen, tukemiseen, kannustamiseen ja ohjaamiseen. Työssä korostuvat ammatillinen sisältöosaaminen, yhteiskunnallinen kasvatustehtävä sekä eettisyys. Opetustyö ja opettajan tehtävät ovat kuitenkin laajentuneet huomattavasti ja yhteisöllisyys, toiminnallisuus, digitaalisuus sekä monipuoliset oppimisympäristöt korostuvat aikaisempia opetussuunnitelmia enemmän. (Salin ym. 2017.)

Liikunnanopettajan keskeisin työ, liikunnanopetus, poikkeaa muista oppiaineista erityisesti erilaisten oppimisympäristöjensä vuoksi (Salin ym. 2017). Liikuntaa opetetaan vaihtelevissa tiloissa ja ympäristöissä, kuten koulun pihalla, lähimaastossa, uimahallissa, keilahallissa tai kaupungin urheiluhallissa, sekä vaihtelevin välinen, mikä asettaa rajat ja mahdollisuudet oppimisprosessin toteuttamiselle (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018). Lisäksi ympäristöjen erilaisuus asettaa suunnittelulle ja opetukselle vaatimuksia, kuten turvallisuusnäkökohtien etukäteen miettiminen (Salin ym. 2017). Lisäksi melu ja muut häiriötekijät voivat häiritä opettajan äänenkäyttöä haastavissa ympäristöissä ja näin vaikeuttaa tehtävän selittämistä ja ohjeiden antamista merkittävästi (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018; Salin ym. 2017). Liikuntapaikasta riippuen on hyvä tiedostaa, ettei opettajan ääni aina kanna kauas. Haasteen voi tuoda myös välineiden riittämättömyys, tai rakenteelliset tekijät liikuntasalissa, kuten vain kaksi koripallokoria. (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018)

Liikunnanopetus poikkeaa muista oppiaineista myös siinä, että tunnit ovat toiminnallisia (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018) ja niissä korostuvat liikkeiden ja välineiden hallinta sekä luovuus, ilmaisutaidot ja estetiikka (Salin ym. 2017). Oppilaiden suoritukset ovat näkyviä, minkä vuoksi osallistumisen ”teeskenteleminen” on vaikeaa (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018). Myös epäonnistumiset huomataan, minkä vuoksi opettajan on tärkeä korostaa epäonnistumisen olevan luonnollinen osa oppimisprosessia ja kannustaa yrittämään uudelleen (Salin ym. 2017). Lisäksi opettajan antamat ohjeet ja palaute ovat julkisia. (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018.)

Opetuksen organisointi on usein vaativaa (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018), sillä liikunta eroaa muista oppiaineista myös siinä, että oppilaat liikkuvat yksin tai yhdessä sekä vaihtelevat paikkaa, liikettä ja toimintoja. Liikunnassa ei olla jatkuvasti opettajan silmälläpidon ja valvonnan alla esimerkiksi lenkkeillessä, suunnistaessa tai hiihtäessä. Näin ollen liikunnanopetus muodostaa juridisessakin mielessä opettajan kannalta omalaatuisen, muista oppiaineista ja muusta toiminnasta eroavan kokonaisuuden. (Kangasoja 2017.) Tämä vaatii opettajalta hyvää organisointikykyä ja valmiutta reagoida muuttuviin tilanteisiin (Salin ym. 2017).

Opettaminen on myös kasvattamista, mikä tehtävä korostuu ala- ja yläkoulussa. Liikunnanopettajan tulee ohjata oppilaita vastuullisuuteen esimerkiksi vaatimalla heitä pitämään huolta koulun välineistä ja tulemaan ajoissa tunneille liikuntavarusteineen, sekä opettaa noudattamaan koulun yhteisiä sääntöjä sekä turvallisuusohjeita (Virta & Lounassalo 2017). Liikuntatunneilla syntyy aitoja tilanteita, joissa on hyvä käsitellä kasvatuksellisia teemoja ja moraalikysymyksiä (Salin ym. 2017). Jokaisen aineenopettajan tehtävänä on oppimisen ja työskentelyn lisäksi arvioida oppilaiden käyttäytymistä eli sitä, miten oppilas huomioi muita, ympäristöä sekä noudattaa yhteisesti sovittuja sääntöjä ja toimintatapoja (Virta & Lounassalo 2017). Liikuntatunneilla toimitaan paljon yhdessä ja saadaan uusia ihmiskontakteja joukkueiden ja parien vaihtuessa usein (Salin ym. 2017). Toisaalta liikuntatuntien pelit ja leikit aiheuttavat konflikteja, erimielisyyksiä ja välienselvittelyä. Yläkoulunopettajan tulee usein puuttua kiusaamiseen ja oppilaiden käytökseen, muistuttaa säännöistä sekä asettaa rajoja. (Virta & Lounassalo 2017.)

Toisin kuin muissa oppiaineissa, liikuntatuntia edeltää useita tuntiin sidoksissa olevia toimintoja. Liikunnanopetuksen lisäksi liikunnanopettajan työnkuva sisältää siirtymistä eri liikunta- paikoille (Mäkelä ym. 2012; Salin ym. 2017). Myös oppilaiden siirtymiseen liikuntasaliin tai muulle liikuntapaikalle, varusteiden vaihtoon ja tunnin käynnistymiseen menee aikaa sen verran, että varsinainen liikuntatunti on huomattavasti lyhyempi kuin sen pituus lukujärjestyksessä. Opettaja pyrkii liikuttamaan oppilaita mahdollisimman pitkän ajan, minkä lisäksi hänen tulee huolehtia oppilaiden ehtimisestä suihkuun ja seuraavalle oppitunnille. (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018.) Liikunnanopettajan tulisi huolehtia myös välineistä ja pitää ne kunnossa (Mäkelä ym. 2012).

Suunnittelutyössä tulee ottaa huomioon sisältöjen ja fyysisen aktiivisuuden lisäksi ilmiölähtöinen oppiminen, monialaiset oppimiskokonaisuudet, eri oppiaineiden integrointi liikuntaan, laaja-alaisten osaamiskokonaisuuksien sisällyttäminen liikuntakasvatukseen sekä oppilaan osallistaminen oppimisprosessiin. Näiden huomiointi vaatii oppiainerajat ylittävää suunnittelua ja yhteistyötä kollegoiden, huoltajien ja oppilaiden kanssa. (Virta & Lounassalo 2017.) Suunnittelutyöhön kuuluu myös tilojen varaaminen, jonka lisäksi voi olla tarve hankkia kuljetus, varata tai lainata välineitä ja tiedottaa mahdollisista poikkeusjärjestelyistä kotiin ja oppilaille (Salin ym. 2017). Suunnittelussa tulee huomioida opetustuntien määrä, sillä tunteja on vähän suhteessa tavoitteisiin, jolloin tulee priorisoida tavoitteita ja sisältöjä. Vähäisen ajan vuoksi suunnittelun merkitys korostuu. (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018.)

Suunnittelussa tulee huomioida myös erilaisten oppilaiden tarpeet ja eriyttää opetusta tämän mukaan (Virta & Lounassalo 2017). Yläkoulun yleisopetuksen opetusryhmät ovat heterogeenisiä, sillä nuorten kehitys on eri vaiheissa, minkä lisäksi he eroavat temperamentiltaan, taidoiltaan, motivaatioiltaan sekä kulttuuriselta taustaltaan. Lisäksi osalla oppilaista voi olla diagnosoitu erityistuen tarve. (Virta & Lounassalo 2017.) Opettajan tehtävänä on ehkäistä oppimisen ja koulunkäynnin vaikeuksia esimerkiksi eriyttämällä opetusta sekä hyödyntäen opettajien ja muun henkilöstön yhteistyötä ja avustusta. Yleinen tuki on ensimmäinen keino tuen tarpeen ilmetessä, mikä tarkoittaa pedagogisia ratkaisuja, ohjausta ja tukitoimia koulun arjessa. (Opetushallitus 2014, 63.) Lisäksi opettajat myös arvioivat oppilaita päivittäin (Mäkelä ym. 2012).

Liikunnanopettajan rooliin kuuluu kokonaisvastuu koulun liikuntaan liittyvästä toiminnasta ja opetuskäytänteistä (Pulkkinen 2017). Kouluissa liikutaan myös liikuntatuntien ulkopuolella, kuten oppilasurheilutapahtumissa tai liikuntapäivissä (Virta & Lounassalo 2017). Näiden tapahtumien, kuten myös juhlaohjelmien suunnittelu on usein liikunnanopettajan vastuulla (Salin ym. 2017), vaikka liikunnanopettajien mielestä nämä tehtävät kuuluisivat kaikille opettajille (Lehmuskallio & Toskala 2018). Suunnittelu voi olla työlästä, minkä lisäksi tapahtumien runsaus kuormittaa katkaisten koulutyön rutiinin. Tapahtumissa on hyvä tehdä yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen kanssa (Virta & Lounassalo 2017) sekä oppiainerajat ylittävää yhteistyötä muun henkilökunnan kanssa (Pulkkinen 2017). Lopputulos on kuitenkin usein vaivan arvoista ja virkistävää vaihtelua, ja oppilaat ovat innoissaan päästessään edustamaan kouluaan (Virta & Lounassalo 2017). Lukukausittaisia tehtäviä ovat lisäksi muut liikunnallistamiseen,

kansainvälisyyteen tai monikulttuurisuuteen tähtäävät hankkeet tai projektit (Salin ym. 2017). Koulupäivistä pyritään saamaan fyysisesti aktiivisempia esimerkiksi Liikkuva koulu -hankkeen avulla (Virta & Lounassalo 2017). Liikunnanopettajat ovat keskeisiä henkilöitä oppilaitosten toimintakulttuurin aktivoinnissa (Salin ym. 2017) ja heidän ammattitaitoaan ja panostaan tarvitaan myös hankkeiden jalkauttamiseksi koulun arkeen. Lisäksi liikunnanopettajille kuuluu usein liikuntakerhojen järjestäminen. (Virta & Lounassalo 2017.)

Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen on yhä enemmän käytetty ja tarvittu kansalaistaito. Se on liikunnanopetuksessakin oppimisen kohde sekä monikäyttöinen väline. (Opetushallitus 2014, 23.) Liikunnanopetuksessa suoritusten kuvaaminen, erilaiset aktiivisuusmittarit ja sovellukset sekä materiaalien, tehtävien ja itsearviointien tallentaminen yhteiselle sähköiselle alustalle voivat helpottaa opettajan työtä, parantaa oppimista, lisätä aktiivisuutta sekä motivoida oppilaita. Teknologian käytössä täytyy myös varautua siihen, ettei laitteet aina toimi ja ne kulluttavat aikaa. (Virta & Lounassalo 2017.)

Yläkoulussa liikunnanopettaja toimii usein myös luokanvalvojana. Näihin tehtäviin kuuluu ajankohtaisista asioista ja tapahtumista tiedottaminen oppilaille, yhteydenpito koteihin sekä oppilaiden opiskelun etenemisen seuraaminen. Luokanvalvojaa työllistävät erityisesti oppilaat, joiden opiskelu ei etene tavoitteiden mukaisesti. Ilman luokanvalvojan tehtävääkin, tulee liikunnanopettajan tiedottaa huoltajille oppilaan opiskelun etenemisestä ja käyttäytymisestä. Oppilasasioiden hoito ja viestintä voi viedä useita tunteja päivästä. (Virta & Lounassalo 2017.)

Liikunnanopettajan työhön kuuluu monia erilaisia velvollisuuksia. Kaikkien opettajien tapaan liikunnanopettaja vastaa oppilaiden turvallisuudesta. Arkeen kuuluu myös välitunti- ja ruokailuvalvonnat. Lisäksi työskennellään erilaisissa työryhmissä, osallistutaan opettajankokouksiin ja yhteissuunnitteluihin. Joka lukuvuosi on myös virkaehtosopimuksen mukaisia opettajatyöpäiviä (VESO), minkä lisäksi on hyödyllistä päivittää osaamistaan täydennyskoulutuksissa. (Virta & Lounassalo 2017.) Lukiot voivat halutessaan järjestää opiskelijoille mahdollisuuden suorittaa liikunnan lukiodiplomin, jossa he osoittavat fyysisen toimintakykynsä, liikuntatietonsa, harrastuneisuutensa tai erityisosaamisensa sekä yhteistyö- ja työskentelytaitonsa. Tällöin



liikunnanopettajan tehtävänä on järjestää mahdollisuudet liikuntadiplomin suorittamiseen, vastaanottaa oppilaiden näytöt sekä arvioida suoritukset. (Opetushallitus 2017.)

## 2.4 Haasteet

Huonot työolosuhteet ovat liikunnanopettajien yleisin tyytymättömyyttä aiheuttava tekijä. Asianmukaiset tilat ja välineet ovat liikunnanopetuksen perusedellytyksiä. (Salin ym. 2017.) Haasteita tuovat huonot, ahtaat ja meluisat liikuntatilat sekä riittämättömät ja puutteelliset välineet (Kuosa & Luukkanen 2007; Mähönen 2018; Salin ym. 2017; Salonen & Syvänen 2009). Pienet tilat ja toimimattomat järjestelyt ovat syy jonotteluun ja odotteluun, sillä kaikki eivät mahdu liikkumaan yhdessä (Huovinen 2019). Tyytymättömyyttä aiheuttavat myös kiinteistönhuollon puutteet siivouksessa ja kunnossapidossa (Salonen & Syvänen 2009). Lisäksi liikuntatilat voivat sijaita liian kaukana (Salonen & Syvänen 2009), eivätkä välttämättä riitä usean liikuntaryhmän liikuttamiseksi yhtä aikaa (Salin ym. 2017). Ulkoliikuntapaikkoja ei ole aina saatavilla (Kurikkala 2009), mahdollisuudet luontoliikuntaan ovat riittämättömät (Salonen & Syvänen 2009), eikä vaihtelevat sääolosuhteet aina anna mahdollisuutta toteuttaa opetusta ulkona (Kuosa & Luukkanen 2007). Lisäksi liikuntaan kohdistettujen resurssien vähyys voi näkyä sisäilmaongelmina (Salin ym. 2017; Salonen & Syvänen 2009) sekä liian suurina opetusryhminä (Mähönen 2018; Salin ym. 2017).

Liian suuret opetusryhmät vaikeuttavat sekä opettajan että oppilaiden työskentelyä sekä heikentävät oppimista. Isoissa ryhmissä myös turvallisuusriskit kasvavat. (Salin ym. 2017.) Liikuntaryhmän koko vaikuttaa siihen, miten paljon oppilaat saavat henkilökohtaista huomiota. Isossa ryhmässä huomio jakautuu epätasaisesti ja osa jää lähes huomiotta (Huovinen 2019.) Liian suuret opetusryhmät ovat liikunnanopetuksessa hyvin yleinen haaste, joka on noussut esille useissa tutkielmissa (Mähönen 2018; Kuosa & Luukkanen 2007; Kurikkala 2009; Salonen & Syvänen 2009; Roiha & Polso 2018).

Kuntien uudet erityisopetusjärjestelyt ovat lisänneet oppilasryhmien heterogeenisyyttä (Roiha & Polso 2018, 44), joka nousee yhdeksi yleisimmistä haasteista liikunnanopetuksessa (Fält 2007; Kuosa & Luukkanen 2007; Kurikkala 2009; Mähönen 2018; Roiha & Polso 2018; Salin

ym. 2017). Omaehtoisen liikunnan väheneminen on johtanut fyysisen kunnon polarisoitumiseen eli suuriin tasoeroihin, jolloin on haastava pitää taitavat liikkujat tyytyväisinä ja heikot mukana (Salin ym. 2017). Heterogeenisyys on opettajien mielestä liian suurta (Kurikkala 2009; Mähönen 2018; Roiha & Polso 2018), mikä korostuu entisestään isoissa opetusryhmissä oppilaiden määrän kasvaessa. Heterogeenisessä ryhmässä haasteita tuovat toiminnasta kieltäytyjät (Mähönen 2018) ja alimotivoituneet oppilaat (Kurikkala 2009). Lisäksi eriyttäminen koetaan haastavaksi (Kuosa & Luukkanen 2007; Roiha & Polso 2018, 36). Eriyttämisen haasteena ovat jo edellä mainitut toimimattomat fyysiset tilat, resurssien puute, suuret ja heterogeeniset ryhmät sekä lisäksi kiire ja eriyttämiskeinojen heikko tuntemus (Roiha & Polso 2018, 36).

Myös sekaryhmät ovat heterogeenisiä ryhmiä, joissa on suuret tasoerot ja haasteena on arkojen oppilaiden huomioiminen. Sekaryhmissä usein pojat koetaan vilkkaimmiksi, aggressiivisimmiksi ja häiritseviksi, mikä aiheuttaa turvattomuutta ja huonoa ryhmähenkeä. Arat pelkäävät epäonnistumista ja jäävät jalkoihin joukkuepeleissä, kun taas taitavat joutuvat jarruttelemaan ja turhautuvat. Poikien äänekkyyys ja voimakas vastustus johtaa myös helposti maskuliinisten liikuntamuotojen valintaan. (Ruotoistenmäki 2020.) Myös maahanmuuttajataustaisten oppilaiden erilainen kulttuuritausta sekä mahdollinen kielimuuri asettavat haasteita opetustyölle (Virta & Lounassalo 2017).

Vuorovaikutus oppilaiden kanssa on sekä voimaannuttava että kuormittava tekijä. Voimia vie erityisesti ongelmatilanteiden ratkominen. (Virta & Lounassalo 2017.) Häiriökäyttäytyminen hankaloittaa opettajan työtä ja vaatii usein pitkäaikaista työskentelyä ja hyvää vuorovaikutusta (Salin ym. 2017). Tuntien aikana voi joutua selvittelemään oppilaiden välisiä kärhämisiä sekä tunnin jälkeen oppilaiden tekoja ja sanomisia (Virta & Lounassalo 2017).

Salosen ja Syväsen (2009, 59) tutkielmassa harmia aiheuttivat kiire, ajanpuute, pitkät työpäivät, suuri työtaakka ja ylimääräisten töiden suuri määrä. Myös Fältin (2007) tutkielmassa kiire ja stressi nousivat yleisimmiksi liikunnanopettajien haasteiksi. Tuntien ulkopuolisten töiden, kuten tuntien valmistelun, tilojen varaamisen, sähköpostin purkamisen ja arvioinnin suuri määrä koettiin ongelmalliseksi (Salonen & Syvänen 2009). Yhtenä keskeisenä syynä kiireeseen pidettiin eriyttämiseen kuluvaa aikaa (Roiha & Polso 2018, 36). Lisäksi koulupäivien liikunnallistaminen lisää työmäärää ja kiirettä (Lehmuskallio & Toskala 2018). Liikunnanopettajat ko-

kivat työmääränsä suuremmaksi kuin muilla opettajilla (Salonen & Syvänen 2009). Työmäärää lisäävät esimerkiksi liikuntavälineiden hankinta-, käyttö- ja huoltotoimet (Lehmuskallio & Toskala 2018). Vastavalmistuneet liikunnanopettajat kokevat ensimmäiset työvuodet melko raskaina, sillä koulutyön arki tuo paljon uusia opetuksen ulkopuolisia asioita kuten luokanvalvojan tehtävät, oppilashuoltoryhmät ja erilaiset projektit (Salin ym. 2017). Osalla liikunnanopettajista ei ole aikaa hengähtää edes välitunneilla välituntitoiminnan ohjaus- ja organisointitehtävien vuoksi (Lehmuskallio & Toskala).

Haasteensa tuo myös liikuntatuntien vähäinen määrä (Kuosa & Luukkanen 2007; Kurikkala 2009). Liikunnanopettajan vaikutusmahdollisuudet oppilaan kasvatukseen ovat melko vähäiset, sillä opettaja tapaa oppilaat keskimäärin kerran viikossa ja jatkuvasti tunnilta poissa olevat vielä harvemmin (Virta & Lounassalo 2017). Vähäisten kontaktien myötä opettaja ei pysty vaikuttamaan kaikkiin oppilaisiin (Virta & Lounassalo 2017) ja oppilaiden erityistarpeiden tunnistaminen on haastavaa (Fält 2007). Lisäksi liikunnanopetuksen tavoitteita on liikunnan tuntimäärään nähden paljon (Kalaja & Koponen 2017).

Kuosan ja Luukkasen (2007) tutkielmassa nousi esille myös useita liikunnanopettajan yksilöllisiä haasteita. Näitä ovat työmotivaation ja ammattitaidoin ylläpitäminen, omasta fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen, kollegiaalisuuden hyväksikäyttö ja tukeminen sekä vapaaehtoinen täydennyskoulutus. Laajan työnkuvan ja jaksamisen kannalta olisi tärkeää pyrkiä tekemään työt työaikana. Viidesosalla opettajista työaika venyy iltoihin ja viikonloppuihin, mikä voi olla syy stressiin ja heikentyneeseen työkykyyn. (Virta & Lounassalo 2017.) Osalla liikunnanopettajista on kokemuksia myös liian vähäisestä tuntimäärästä, pätkätöistä ja määräaikaaisuudesta. (Salonen & Syvänen 2009.)

Ulkomaalaisten tutkimusten perusteella on nähtävissä, että monien muiden maiden kouluissa on hyvin erilaisia haasteita, kuin suomalaisissa kouluissa. Näitä ovat esimerkiksi opettajien heikko sitoutuminen opettamiseen (Crum 2012), opetuksen laatu (McCormack 1997), väkivaltainen yhteisö sekä esimerkiksi Yhdysvalloissa vahva koripallokulttuuri, minkä vuoksi oppilaat haluavat pelata vain koripalloa, mutta eivät ota opetusta vastaan tutussa lajissa (McCaughy ym. 2006). Eri maissa voi painottua eri lajit kulttuurin mukaan, kun taas Suomessa on hyvin laaja-alainen liikunnanopetus, jonka opetussuunnitelmasta on poistettu lajit kokonaan. Kulttuu-

rierojen sekä erilaisen koulutusjärjestelmän vuoksi haasteet ovat hyvin erilaisia eri maissa. Capel ja Piotrowski (2000) jakavat haasteet kolmeen osaan koskien joko oppilaita, opetusta ja oppimista tai opetussuunnitelmaa. He keskittyvät suomalaisillekin tuttuihin haasteisiin, kuten tasa-arvoon, erityistarpeisiin, monikulttuurisuuteen, opetusmenetelmien valintaan ja opetussuunnitelman tulkitsemiseen. Haasteena nähdään liikunnanopettajien toiminta, kuten tietotaito, arvot, uskomukset ja opetussuunnitelman noudattaminen. Monet opettajat eivät ole muuttaneet tapansa opettaa liikuntaa, vaikka opetussuunnitelma on muuttunut. (Capel 2005.)

## 2.5 Haasteiden merkitys työhyvinvoinnille

Suuret haasteet ja pienet vaikutusmahdollisuudet yhdessä heikentävät liikunnanopettajien työhyvinvointia ja aiheuttavat stressiä. (Salin ym. 2017.) Aiemmin käsitellyt haasteet, kuten työtilojen ja suorituspaikkojen huono kunto, heikot resurssit, tilojen riittämättömyys ja huono sijainti, suuri työmäärä, kova työtahti sekä opetusryhmien koko ovat työtyytyttömyyttä aiheuttavia tekijöitä (Salonen & Syvänen 2009). Myös Nupposen (2017, 43) tutkielmassa liikunnanopettajat kokivat vähiten tyytyväisyyttä opetustiloihin. Työn kuormittavuus johtuu usein työn haasteiden määrästä sekä piirteistä, joihin työntekijän vaikutusmahdollisuudet ovat mitättömät. Liikunnanopettajan työssä näitä ovat esimerkiksi oppilasaines, opetustilojen etäisyys tai saatavuus, opetusryhmien koko tai työaika. (Salin ym. 2017.)

*Työkyky* on kykyä selviytyä työtehtävistä (Salin ym. 2017). Työterveyslaitos (2010b) määrittelee työkyvyn nelikerroksisen mallin avulla. Työkyvyn perustana ovat terveys sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Toisena tasona on osaaminen eli peruskoulutus sekä ammatilliset tiedot ja taidot, joiden jatkuva päivittäminen muuttuvassa yhteiskunnassa on tärkeää. Kolmanteen tasoon kuuluvat arvot, asenteet ja motivaatio ja näiden sovittaminen työelämään. Mikäli työ on mielekästä, sopivan haasteellista ja on yhteen sovitettavissa muun elämän kanssa, vahvistaa se työkykyä. Viimeisimpänä työkykyyn vaikuttavat itse työ, työolot, työyhteisö ja organisaatio sekä esimies, jolla on vastuu organisoida ja kehittää työpaikan toimintaa. (Työterveyslaitos 2010b.) Hyvä työkyky on sitä, että työntekijän fyysiset ja psyykkiset voimavarat sekä työn vaatimukset ovat tasapainossa ja lisäksi työntekijän odotukset työstä ja työn antamat mahdollisuudet kohtaavat (Salin ym. 2017).

*Työhyvinvointi* tarkoittaa turvallista, terveellistä ja tuottavaa työtä avoimessa, innostavassa ja hyvin johdetussa yhteisössä (Työterveyslaitos 2010a). Se on työntekijän kokemus, johon vaikuttavat organisaatio, työyhteisö, työ itse sekä työntekijän vaikutusmahdollisuudet ja yksilölliset voimavarat (OAJ 2020). Työhyvinvointia ei saavuteta terveystempauksilla, vaan pitkäjänteisellä toiminnalla, joka kohdistuu henkilöstöön, ympäristöön, yhteisöön, työprosesseihin tai johtamiseen (Työterveyslaitos 2010a). Liikunnanopettajan organisointi- ja ryhmänhallintataitojen ansiosta hänellä on hyvät edellytykset osallistua aktiivisesti työhyvinvointia kehittävään toimintaan (Pulkkinen 2017). *Työtyytyväisyys* on työn aikaansaamia miellyttäviä ja myönteisiä emotionaalisia reaktioita ja työtytymättömyys taas kielteisiä ja epämiellyttäviä tunteita (Salin ym. 2017).

Tutkimusten perusteella liikunnanopettajat kokevat pääsääntöisesti olevansa tyytyväisiä työhönsä (Mäkelä ym. 2012; Nupponen 2017; Salonen & Syvänen 2009). Mäkelän ym. (2012) mukaan 79 % liikunnanopettajista ilmoitti olevansa erittäin tyytyväisiä tai tyytyväisiä työhönsä. Samoin koki 77 % noviisiopettajista Nupposen (2017, 40) tutkielmassa. Naisten ja miesten välillä ei tyytyväisyydessä ole suurta eroa (Mäkelä ym. 2012; Nupponen 2017). Työtyytyväisyys noudattaa U:n muotoista käyrää, työtyytyväisyyden ollessa suhteellisen korkealla uran alussa, laskien jonkin verran muutaman työvuoden jälkeen ja nousten jälleen työuran loppupuolella (Mäkelä ym. 2012). Korkeimmillaan työtyytyväisyys on uran alussa olevilla naisilla (Nupponen 2017) sekä yli 55-vuotiailla (Mäkelä ym. 2012). Vain 3 % liikunnanopettajista on tyytymättömiä työhönsä (Nupponen 2017), mutta Mäkelän & Hirvensalon (2013) tutkimuksen mukaan 40 % liikunnanopettajista on harkinnut vaihtavansa ammattia, joko opetusalan ulkopuolelle tai opetusalan sisällä muuhun aineeseen tai rehtoriksi.

Salosen ja Syväsen (2009, 53) tutkielmassa työtyytyväisyyteen vaikuttivat eniten työyhteisö ja työn psykososiaaliset tekijät. Työilmapiiri ja työkaverit koetaan tärkeiksi työtyytyväisyyttä parantaviksi tekijöiksi (Salonen & Syvänen 2009). Tyytyväisyyttä edistää avoimuus opettajien ja koko koulun henkilökunnan kesken (Salonen & Syvänen 2009). Opettajakollegat auttavat jakamaan ja piristävät arkea. Lisäksi kollegoiden apu ja yhteistyö ovat erityisen tärkeitä ensimmäisinä haastavina työvuosina. (Salin ym. 2017.) Työyhteisössä tärkeä tekijä ovat myös oppilaat sekä opettajien ja oppilaiden välinen yhteistyö ja vuorovaikutus. Mukavat oppilaat, hyvä ilmapiiri oppilasryhmissä ja oppilaiden yhteistyökyky opettajien kanssa tuovat iloa ja helpotta-

vat liikunnanopettajan työtä (Salonen & Syvänen 2009.) Mahdollisuus työskennellä nuorten kanssa, oppilaiden reaktiot onnistuneeseen opetukseen sekä oppilailta saatu palaute ovat liikunnanopettajien mielestä työn parhaita puolia (Salin ym. 2017). Lisäksi opettaminen ja kasvattaminen itsessään koetaan tärkeäksi ja mielekkääksi (Salin ym. 2017; Salonen & Syvänen 2009).

Työtyytyväisyyttä parantavat työntekijöiden vaikutusmahdollisuudet, työn psyykkinen haasteellisuus ja työn itsenäisyys (Salin ym. 2017; Salonen & Syvänen 2009). Työn parhaiksi puoleiksi koetaan autonomia, johon sisältyy vaikutusmahdollisuudet omiin työtehtäviin, opetuksen valmistelu ja sopiva työmäärä (Salin ym. 2017). Liikunnanopettajilla on hyvät vaikutusmahdollisuudet opetuksen toteuttamiseen, kuten opetusmenetelmien ja liikunnan sisältöjen valintaan (Salin ym. 2017). Lisäksi liikunnanopettajat pitävät työtään monipuolisena (Salin ym. 2017). Vuodenaikojen muutokset tuovat mukavaa vaihtelua ja mahdollistavat jaksottamisen ja laajan lajikirjon (Mäkelä ym. 2012; Salin ym. 2017). Monipuolisuuden ja vaihtelevuuden lisäksi opettajat pitävät mahdollisuudesta nauttia ulkoilmasta (Salonen & Syvänen 2009). Fyysisellä ympäristöllä eli hyvillä liikuntamahdollisuuksilla ja niiden sijainnilla on keskeinen merkitys liikunnanopettajan työhön. Liikuntapaikkojen ja tilojen lisäksi hyvät työ- ja opetusvälineet lisäävät tyytyväisyyttä. (Salonen & Syvänen 2009.) Jaksamiseen vaikuttavat myös sopiva työmäärä ja työtahti. Liikunnanopettajat kokevat työajan mielekkäänä ja muuta elämisen rytmiä tukevana (Salonen & Syvänen 2009).

Liikunnanopettajan ammattiin kuuluva vuorovaikutus ja oppilaiden ala-arvoinen käytös rasittaa ajoittain henkisesti (Salin ym. 2017). Jos suurin osa työstä muodostuu tunnetasolla voimia vievistä tilanteista, on vaarana väsyminen tai työuupumus. Tämä näkyy siinä, että huono-osaisten alueiden opettajat kokevat työnsä henkisesti raskaammaksi ja sairastavat enemmän kuin opettajat hyväosaisilla alueilla. (Virta & Lounassalo 2017.) Työolosuhteet, ammatin arvostus, oppilaat, kollegat, työmäärä, työnjohto ja stressi olivat yleisimpiä ammatinvaihdon syitä (Mäkelä & Hirvensalo 2013). Työuran loppupuolella työskentelyä haittaavat iän myötä lisääntyvät sairaudet ja vammat, mutta siitä huolimatta opettajat nauttivat työstään (Salin ym. 2017.) Omaa jaksamista helpottavat esimerkiksi itsestä huolehtiminen, verkostoituminen ja koulutus (Pulkkinen 2017).

### 3 TUTKIMUSMENETELMÄT

#### 3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

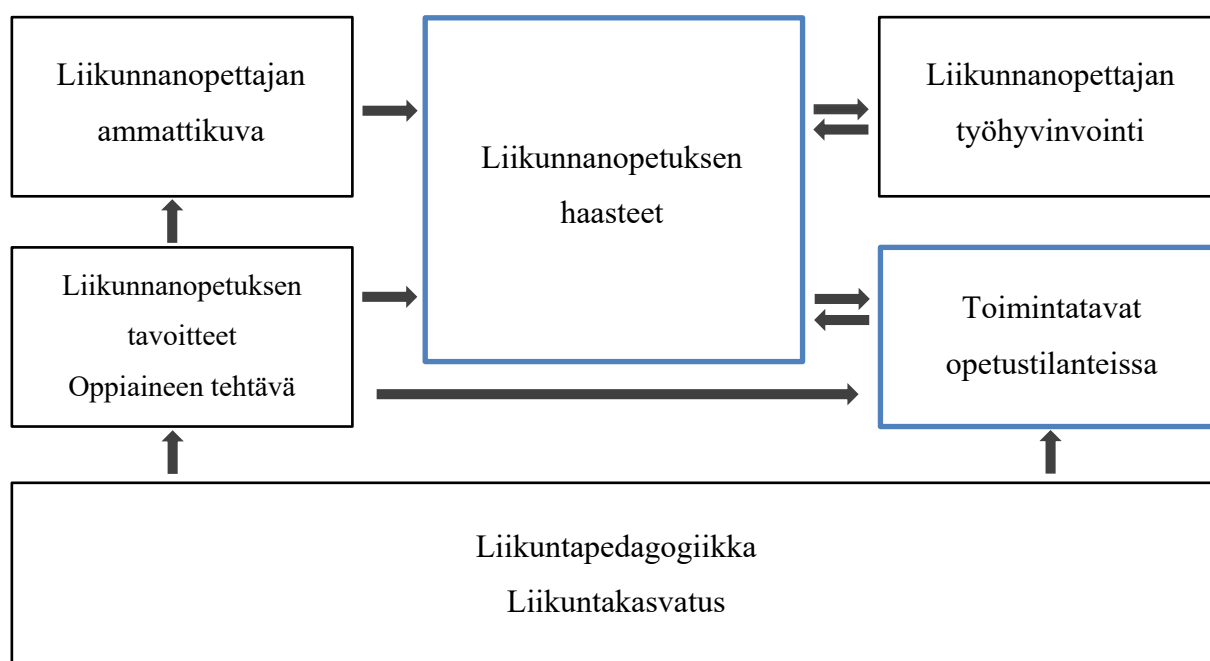
Tutkielmani tarkoituksena on selvittää, mitkä ovat yleisimmät haasteet, joita liikunnanopettajat kohtaavat liikunnanopetuksen arjessa sekä millaiset toimintatavat liikunnanopettajat ovat kokeneet toimiviksi näiden arjen haasteiden ratkaisemiseksi. Aihepiiriä on hyvä rajata ja tarkentaa (Metsämuuronen 2006, 22), minkä vuoksi rajasin haasteet koskemaan ainoastaan liikunnanopetustilanteita, jättäen pois oppituntien ulkopuoliset haasteet. Lisäksi aiemmat tutkimukset aihepiiristä auttavat hypoteesien ja tutkimusongelmien asettamisessa (Metsämuuronen 2006, 22). Tämän vuoksi oletan aiempien tutkimusten (Fält 2007; Kuosa & Luukkanen 2007; Mähönen 2018; Saukkoriipi 2018) perusteella, että liikunnanopettajien yleisimpiä haasteita ovat heterogeenisyys, suuret opetusryhmät, häiriökäyttäytyminen ja toiminnasta vetäytyminen. Näissä tutkimuksissa haasteiden ratkaiseminen ja opettajien toiminta on jäänyt vähemmälle huomiolle, minkä vuoksi olen tässä tutkimuksessa kiinnostunut myös siitä, kuinka liikunnanopettajat ovat onnistuneet ratkaisemaan näitä haasteita. Koska tästä aiheesta ei aiempaa tutkimusta juuri ole, pyrin enemmän kuvailemaan kuin selittämään opettajien toimintatapoja (Metsämuuronen 2006, 23).

Hyvä tutkimuskysymys on selkeä ja informaatiota tuottava. Sen vastaus selittää, kuvaa, täsmentää, korvaa aiempaa tietoa ja luokittelee. (Metsämuuronen 2006, 23.) Tämän pro gradu-tutkielman tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

- 1) Mitkä ovat yleisimmät pedagogiset haasteet, joita liikunnanopettajat kohtaavat opetustilanteissa?
- 2) Millaisin keinoin liikunnanopettajat ovat onnistuneet ratkaisemaan kyseiset ongelmat?

Tutkimuksen viitekehys (Kuvio 1) luo pohjan tutkimukselle ja osoittaa tutkimuksen ”paikan” ja suuntaa sen tekemistä. Viitekehys sisältää keskeisesti aiheeseen ja toisiinsa liittyvän aineksen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tutkimukseni kohteena oli liikunnanopetuksen haasteet sekä opettajien toiminta näissä haastavissa opetustilanteissa. Tutkimukseni viite-

kehyksessä on nähtävissä, että liikunnanopettajan haasteiden taustatekijöinä ovat liikuntapedagogiikan ja liikuntakasvatuksen käsitteet, jotka määrittelevät liikunta oppiaineen tehtävän ja liikunnanopetuksen tavoitteet. Nämä tekijät yhdessä liikunnanopettajan ammattikuvan kanssa ovat liikunnanopettajien kokemien haasteiden taustalla. Haasteet vaikuttavat opettajien toimintatapoihin sekä kokemaan työhyvinvointiin, mitkä myös vaikuttavat takaisin opettajien haasteiden kokemiseen.



KUVIO 1. Tutkimuksen viitekehys.

### 3.2 Tutkimuksen kulku

Tein kandidaatintutkielmani valmiiksi keväällä 2018, minkä aiheena oli liikunnanopettajien kohtaamat pedagogiset haasteet. Tutkielmani kirjallisuuskatsaus käsitteli opettajien opetustyösään kohtaamia haasteita. Keskustelu Terhi Huovisen kanssa sekä hänen väitöskirjansa (2019) heterogeenisen ryhmän liikunnanopetuksesta saivat minut kiinnostumaan liikunnanopettajien haasteista entisestään.

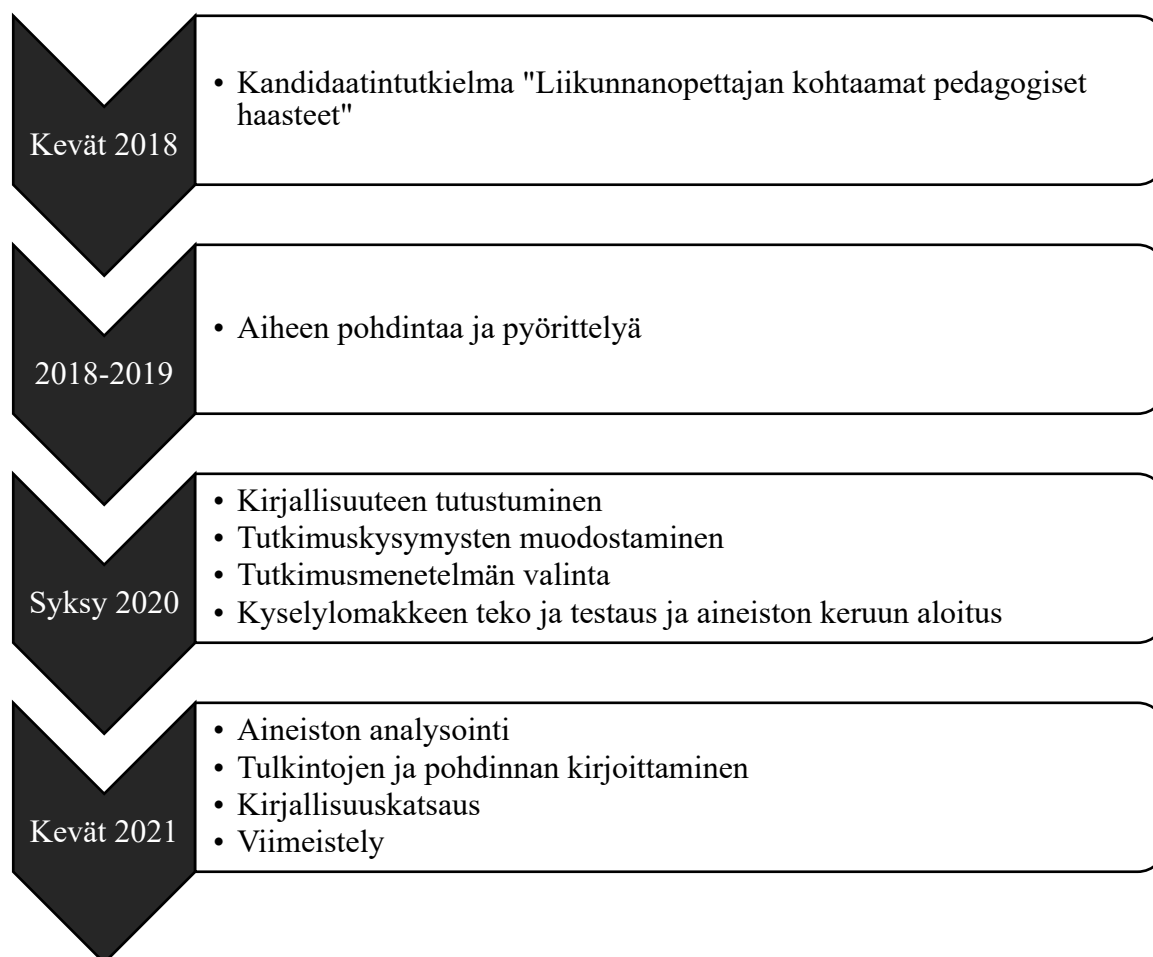


Aloitin gradun työstämisen syksyllä 2020, kun olin ehtinyt pyöritellä aihetta mielessäni jo muutamana vuodelle. Olin päättänyt tutkia aihetta laadullisin menetelmin, sillä kvalitatiivinen tutkimusote sopii tutkimukseen, jossa ollaan kiinnostuneita tapahtumissa mukana olleiden henkilöiden merkitysrakenteista, sekä halutaan tutkia luonnollisia tilanteita, joita ei voida kontrolloida (Metsämuuronen 2008, 14). Eri ihmiset kokevat hyvin erilaisia asioita haasteiksi, minkä lisäksi olin erityisesti kiinnostunut näistä toimintatavoista, joita opettajat käyttävät haastavien tilanteiden ratkaisemiseksi. Laadullinen tutkimus ei pyri yleistämään, vaan kuvaamaan ilmiötä mahdollisimman kattavasti ja ymmärtämään toimintaa (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 85–86), mikä sopii mielestäni hyvin näiden toimintatapojen tutkimiseen.

Päädyin keräämään aineiston sähköisellä kyselylomakkeella, sillä se tuntui sopivalta vaihtoehdolta korona-aikaan toimia kontaktittomasti, sekä ajattelin sen olevan mahdollisimman matalan kynnyksen tiedonkeruutapa, johon olisi helppo vastata aikatauluista riippumatta. Suunnittelin kyselylomaketta loka-marraskuussa 2020, jonka jälkeen testasin sitä graduryhmälläni. Testauksen perusteella päädyin rajaamaan tutkimuskysymykseni kahteen kysymykseen, jotka koskivat haasteita ja niihin reagoimista. Aiemmin mukana ollut kolmas kysymys koski haasteiden ennakkoimista, mutta testaajat kokivat sen toistona, sillä se sisältyi vahvasti jo kysymykseen haasteisiin reagoimisesta. Muita muutoksia ei tarvittu ja olin valmis aloittamaan aineiston keräämisen.

Aloitin aineiston keruun maaliskuun puolivälissä 2020. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella (Liite 2) Webropolissa, jonka lähetin saatesähköpostin (Liite 1) kera suoraan opettajien sähköpostiin. Kysely sisälsi strukturoituja kysymyksiä, joita käytetään laadullisessa aineistossa ilmiön taustoitukseen (Kananen 2014, 75). Näitä taustamuuttujia olivat esimerkiksi sukupuoli, työkokemus vuosina sekä liikuntaryhmät. Näiden taustamuuttujien avulla kuvataan kohderyhmää sekä mahdollistetaan vertailu. Tutkimuskysymyksien kannalta tärkeimmät kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, jotta ne tuottaisivat enemmän ja laajempaa tietoa. Kysymyksenasettelussa pyrin selkeästi selittämään, että tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita liikunnanopetustilanteiden haasteista ja lisäksi käytin esimerkikilaatikkoo, jonka testaajani olivat kokeneet hyväksi. Tein esimerkikilaatikon aiempien pro gradu -tutkielmien tulosten (Fält 2007; Kuosa & Luukkanen 2007; Mähönen 2018) sekä liikunnanopettajien haastatteluiden pohjalta (Alahäivälä 2020. Henkilökohtainen tiedonanto 27.10.2020; Fomin 2020. Henkilökohtainen tiedonanto 27.10.2020). Esimerkkien avulla oli tarkoitus auttaa vastaajaa ymmärtämään

kysymyksen sekä herättelemään ja helpottamaan vastaamista. Lisäksi kohderyhmän työn kuormittavuutta sekä avun tarvetta opetustilanteissa kysyttiin myös strukturoiduilla kysymyksillä, selvittäen onko näitä ja tämän jälkeen syvennyttiin vielä avoimien kysymysten avulla aiheeseen. Koko tutkielman eteneminen on esitelty vaiheittain kuviossa 2.



KUVIO 2. Tutkielman etenemisen vaiheet ja ajoitus.

### 3.3 Tutkimuksen kohderyhmä

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että henkilöt, joilta kerätään tietoa, tietävät mahdollisimman paljon tutkittavasta ilmiöstä tai heillä on kokemusta asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 98). Tärkeintä oli siis saada kokeneita liikunnanopettajia, joilta löytyy työkokemusta mielellään parin viikon sijaisuuksia pidemmältä ajalta. Aluksi pyrin hyödyntämään tuttuja liikunnanopet-

tajia, minkä ajattelin nopeuttavan ja helpottavan aineiston keräämistä. Sain kuitenkin hyvin vähän vastauksia, joten etsin lisää vastaajia satunnaisesti eri kouluista ympäri Suomea. Naiset vastasivat aktiivisesti kyselyyn, kun taas miehille täytyi lähettää useampia kyselyjä ja odottaa vastauksia pidempään.

Kyselyyn vastasi lopulta yhteensä 11 liikunnanopettajaa, joista kuusi (55 %) oli naisia ja viisi (45 %) miehiä. Otin yhteyttä yhteensä 49 liikunnanopettajaan, joista 12 oli naisia ja 37 miehiä. Naisten vastausprosentti oli 50 %, kun taas miesten 14 %.

Vastaajista neljä (36 %) opetti liikuntaa yläkoulussa, kaksi (18 %) lukiossa, neljä (36 %) sekä yläkoulussa että lukiossa ja lisäksi yksi (9 %) sekä ala- että yläkoulussa. Vastaajat olivat kokeneista liikunnanopettajista vastavalmistuneisiin, sillä kolme (27 %) vastaajaa olivat työskennelleet 0–5 vuotta liikunnanopettajana, kolme (27 %) 10–20 vuotta sekä viisi (46 %) yli kaksikymmentä vuotta.

Vastaajat olivat kuudelta eri paikkakunnalta (Liite 4), missä koulun etäisyys keskustasta vaihteli ydinkeskustasta kymmeneen kilometriin. Oppilasmäärä kouluissa vaihteli 350 ja 980 välillä, keskiarvon ollessa 595. Liikuntaryhmien keskimääräinen koko vaihteli kahdenkymmenen ja kolmenkymmenen oppilaan välillä ja keskiarvoinen ryhmäkoko oli 23 oppilasta. Isoihin ryhmäkokoihin vaikutti yhteisopettajuus, jota käytettiin osassa kouluista.

### **3.4 Aineiston analyysi**

Valitsin aineiston analyysimenetelmäksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin (Tuomi & Sarajärvi, 114). Siinä pyritään luomaan aineistosta teoreettinen kokonaisuus ja analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten perusteella (Kananen 2014, 108; Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Yleisimpien haasteiden selvittämiseksi käytin luokittelua, jossa aineistosta määritellään luokkia ja lasketaan, montako kertaa jokainen luokka esiintyy aineistossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 105). Käytin haasteiden kohdalla myös tyypittelyä, missä aineisto ryhmitetään tietyiksi tyypeiksi, eli etsitään näkemyksille yhteisiä ominaisuuksia ja näistä muodostetaan eräänlainen yleistys, tyyppiesimerkki (Tuomi & Sarajärvi 2009, 107). Toi-

mintatapojen analyysissä käytin teemoittelua haasteiden mukaan, mikä voi olla luokituksen kaltaista, mutta siinä painottuu, mitä teemasta on sanottu. Kyse on laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 105.) Tarkoitukseni oli selvittää, että minkälaisin keinoin ratkaistaan samankaltaisia haasteita.

TAULUKKO 1. Esimerkki sisällönanalyysistä. Haasteiden luokittelu.

<b>Pelkistys</b>	<b>Koodi</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Pääluokka</b>
Oppilaiden heikko motivaatio	Aa	Alimotivoituneet oppilaat	Oppilaslähtöiset haasteet
Alimotivoituneet oppilaat	Ab		
Häiriökäyttäytyminen	Ca	Häiriökäyttäytyminen	
Oppilaiden ei-toivottu käyttäytyminen	Cb		
Työrauhaongelmat	Cc		
Suuri eriyttämisen tarve	Ma	Eriyttäminen	Opettajan työskentely
Eriyttäminen	Mb		
Eriyttäminen vaikuttaa muun luokan opetukseen	Mc		
Suunnitelmien uudelleenteko	Va	Tuntien suunnittelu	
Suunnittelun ongelmat	Vb		
Liian pienet opetustilat	Ga	Opetustilat	Rakenteelliset haasteet
Opetustilan huono äänieristys	Gc		
Opetustilojen puute	Gd		
Olosuhteiden muutokset	Ib	Olosuhteiden muutokset	
Muuttuvat sääolosuhteet	Id		

Taulukossa 1 on esimerkki haasteiden analysoinnista, jonka tein yhdysvaltalaisen perinteen mukaan, jossa aineiston analyysi lähtee liikkeelle kysymällä tutkimuskysymysten mukaisia kysymyksiä ja pelkistämällä näitä ilmaisevia lauseita yksittäisiksi ilmaisuiksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 114). Kirjasin kaikki vastaukset Exceliin, josta aloitin pelkistämällä vastaukset, jotka kertoivat haasteista liikunnanopetuksessa. Tämän jälkeen etsin aineistosta samanlaisuuksia ja yhdistelin samaa kuvaavia pelkistyskäsitteitä, jotka muodostivat alaluokkia (Kananen 2014, 113; Tuomi

& Sarajärvi 2009, 114). Alaluokkia muodostaessa myös koodasin pelkistykset alaluokkien mukaan. Alaluokkia yhdistämällä muodostetaan yläluokkia, joita aineistosta riippuen voi yhdistää edelleen pääluokiksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 114). Tässä tapauksessa alaluokkia yhdistelemällä päädyin kolmeen pääluokkaan, joiden avulla vastataan tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 115). Yritin etsiä myös mahdollisia yläluokkia, mutta tulkitsin, ettei alaluokkia ollut tarkoituksenmukaista yhdistellä muulla tavoin, sillä kaikista luokista ei löytynyt samanlaisuutta, jonka perusteella ne voisi yhdistellä yläluokiksi. Luokkien muodostaminen onkin analyysin kriittinen vaihe, sillä tutkija päättää tulkintansa mukaan, millä perusteella eri ilmaisut kuuluvat samaan tai eri luokkaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 114). Jouduin tehdä luokittelussa paljon tulkintaa erityisesti heterogeenisyyden suhteen, jonka päädyin laittamaan rakenteellisiin haasteisiin, sillä tulkitsin haasteen syntyvän itse ryhmän rakenteesta, eikä oppilaasta itsestään.

Luokittelun jälkeen tein koontitaulukon (Liite 3), johon on koottu vastaukset liikunnanopettajien kokemista haasteista. Koontitaulukkoon on merkitty jokaisen vastaajan kohdalle pelkistystä vastaavalla koodilla, minkä alaluokan he ovat maininneet haasteeksi. Koontitaulukon avulla hahmotin paremmin kokonaisuutta, tein luokittelua ja laskin, että kuinka moni opettaja on maininnut saman haasteen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 105). Selvitin liikunnanopettajien haasteiden yleisyyttä eli sitä, kuinka moni liikunnanopettaja koki samankaltaisia haasteita. Tätä selvittäessäni en ottanut huomioon sitä, jos yksittäinen opettaja oli maininnut saman haasteen useaan kertaan, vaan laskin kuinka monta kertaa kyseinen haaste mainitaan eri opettajien toimesta.

TAULUKKO 2. Tyypittely.

	<b>Vastaajat X</b>	<b>Pääluokat</b>
<b>Kaikki vastaajat</b>	X1, X5, X6, X8, X9, X11	Oppilas + rakenne
	X2, X3, X4, X7	Oppilas + ope + rakenne
	X10	Ope + rakenne
<b>Miehet</b>	X1, X8, X9, X11	Oppilas + rakenne
	X10	Ope + rakenne
<b>Naiset</b>	X5, X6	Oppilas + rakenne
	X2, X3, X4, X7	Oppilas + ope + rakenne

Taulukossa 2 on esimerkki tyypittelystä, missä otin huomioon, mitkä haasteiden pääluokat vastaaja mainitsi. Vertailin, minkälaisia pääluokkia yhdistelmiä vastaajat olivat maininneet sekä oliko eri taustamuuttujilla vaikutusta näihin tyyppeihin. Taulukon 2 esimerkissä olen tyypitellyt kaikki vastaukset sekä naisten ja miesten vastaukset erikseen vertaillakseni sukupuolieroja.

Toimintatapojen analysointiin käytin teemoittelua ja luokittelua. Käsittelin liikunnanopetuksen haasteita ja niihin reagoimista limittäin, sillä haasteet vaikuttavat suoraan toimintatapoihin. Pelkistin jokaisen toimintatavan yksinkertaiseen muotoon ja teemoittelin nämä pelkistykset haasteiden mukaan, mihin tämä toimintatapa oli ratkaisuna. Näin minulla oli jokaiselle haasteelle kyseiset toimintatavat. Lisäksi luokittelin toimintatavat yhdeksään luokkaan, jotka kuvasivat sitä, minkälaisesta toimintatavasta on kyse. Taulukossa 3 on esimerkki siitä, kuinka jokaisesta haasteiden pääluokasta on valittu yksi alaluokka, ja sitä vastaavat toimintatavat ja toimintaluokka, johon nämä keinot kuuluvat.

TAULUKKO 3. Esimerkki sisällönanalyysistä. Toimintatapojen teemoittelu.

<b>Haasteiden pääluokat</b>	<b>Haaste alaluokka</b>	<b>Toimintatavan pelkistys</b>	<b>Toimintaluokka</b>
Oppilaslähtöiset haasteet	Alimotivoituneet oppilaat	Paljon positiivista palautetta Yhteys kotiin Patistaminen	Positiivinen pedagogiikka Kasvattaminen
Opettajan työskentely	Arvioinnin suorittaminen	Pieniä tuntimerkintöjä usein Arviointitaulukko Nimien opettelu	Ennakointi Oppilaan tuntemus
Rakenteelliset haasteet	Opetustilat	Erilaiset tilakäyttöratkaisu Mielikuvituksen käyttö Elekieli Tilojen sopimisen kollegan kanssa	Soveltaminen Selkeys Yhteistyö

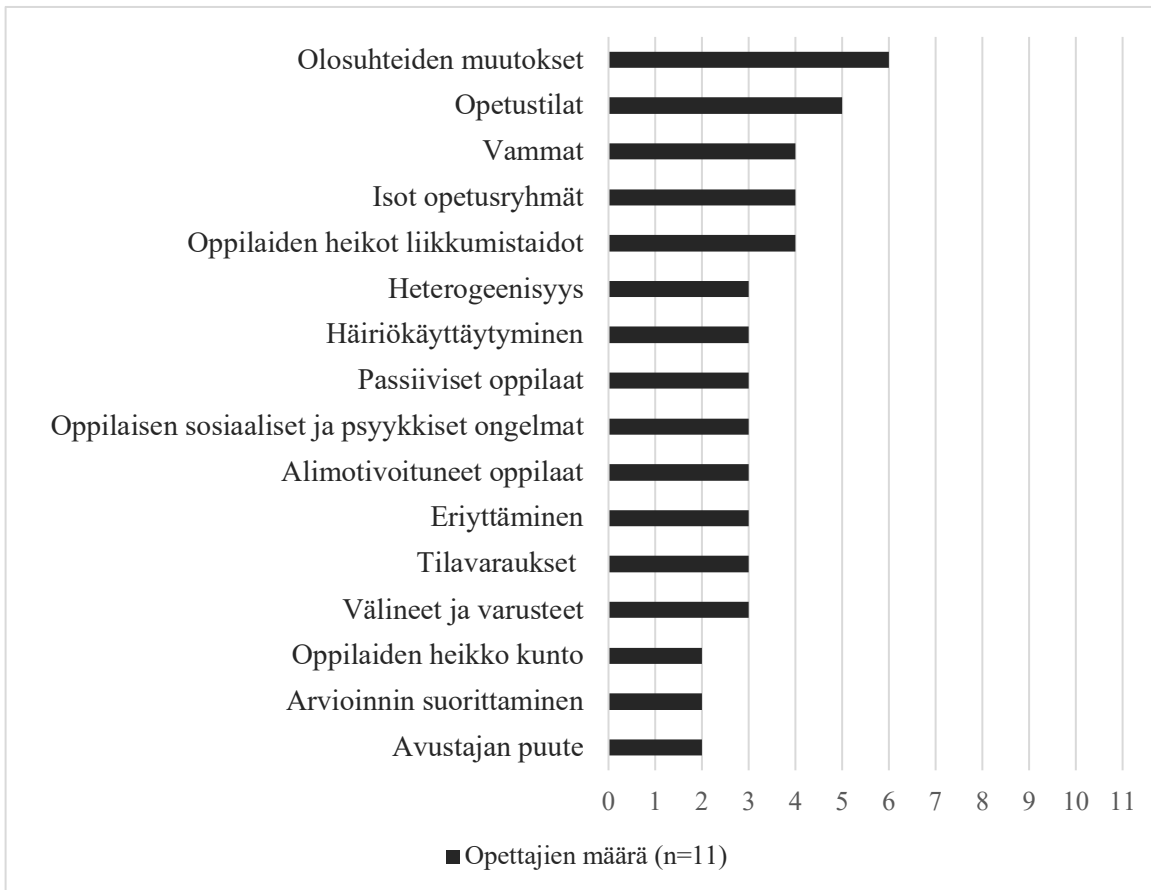
#### 4 LIIKUNNANOPETUKSEN HAASTEET JA NIIHIN REAGOINTI

Liikunnanopettajien mainitsevat yleisimmät haasteet muodostivat yhteensä 22 alaluokkaa, jotka yhdistin kolmeksi pääluokaksi: ”*Oppilaslähtöiset haasteet*”, ”*Opettajan työskentely*” ja ”*Rakenteelliset haasteet*”. Taulukossa 4 on nähtävissä kokonaisuudessaan haasteiden pääluokat ja niihin kuuluvat alaluokat.

TAULUKKO 4. Haasteiden luokittelu.

<b>Oppilaslähtöiset haasteet</b>	<b>Opettajan työskentely</b>	<b>Rakenteelliset haasteet</b>
Alimotivoituneet oppilaat	Arvioinnin suorittaminen	Avustajan puute
Keskittymisen haasteet	Eriyttäminen	Opetustilat
Häiriökäyttäytyminen	Tuntien suunnittelu	Tilavaraukset
Oppilaiden heikot liikkumistaidot	Vastuukysymykset	Olosuhteiden muutokset
Oppilaiden heikko kunto	Turvallisuus	Välineet ja varusteet
Passiiviset oppilaat	Ristiriidat yhteisopettajuudessa	Isot opetusryhmät
Vammat		Heterogeenisyys
Oppilaiden sosiaaliset ja psyykkiset ongelmat		
Oppilaiden pinnaus		

Järjestin haasteet myös yleisyyden mukaan. Kuviossa 3 on esitetty, kuinka moni opettaja on maininnut saman haasteen. Tässä tutkielmassa liikunnanopettajien maininnat eri haasteista jakautuivat melko tasaisesti, mutta viideksi yleisimmäksi haasteeksi nousivat *olosuhteiden muutokset*, *opetustilat*, *vammat*, *isot opetusryhmät* sekä *oppilaiden heikot liikkumistaidot*. Tämän kärjen jälkeen useat haasteet saivat tasaisesti kaksi tai kolme mainintaa ja yhden kerran mainittuja ei ole sisällytetty tähän taulukkoon.



KUVIO 3. Haasteiden yleisyys.

Tyypittelyssä kävi ilmi, että jokainen opettaja mainitsi jonkin rakenteellisen haasteen. Toiseksi yleisin haaste olivat oppilaslähtöiset haasteet. Naisista 4/6 koki opettajan työskentelyn haasteena, kun taas miehistä vain 1/5 mainitsi kyseisen haasteen.

Opettajien toimintatavat voidaan jakaa yhdeksään luokkaan, joita ovat *ennakointi, eriyttäminen, positiivinen pedagogiikka, oppilaan tuntemus, kasvattaminen, hyväksyminen, yhteistyö, selkeys* ja *soveltaminen*. Käsittelen näitä seuraavaksi haasteiden kanssa limittäin.

#### 4.1 Oppilaslähtöiset haasteet

*”Haastavien oppilaiden kanssa vääntäminen syö pirusti energiaa!” (X1)*



Oppilaslähtöiset haasteet sisältävät haasteita, jotka johtuvat oppilaiden ominaisuuksista tai toiminnasta. Niitä ovat *alimotivoituneet oppilaat, keskittymisen haasteet, häiriökäyttäytyminen, oppilaiden heikot liikkumistaidot, oppilaiden heikko kunto, passiiviset oppilaat, vammat, oppilaiden sosiaaliset ja psyykkiset ongelmat* sekä *oppilaiden pinnaus*.

*”Erilaiset haastavat oppilaat ovat lisääntyneet koko ajan. Jokaiselle pitäisi olla jotain muuta kuin sitä mitä on ohjelmassa.” (X6)*

Oppilaiden erilaiset *vammat*, loukkaantumiset ja pitkäaikaissairaudet nousivat viiden yleisimmän haasteen joukkoon (Kuvio 3). Opettajan tehtävänä on huomioida opetusryhmän ja sen jokaisen oppilaan erilaiset lähtökohdat ja tarpeet opetuksessa (Huovinen & Rintala 2017). Opettajat ratkaisivat näitä tilanteita eriyttämisen keinoin, keksien eriytettyä toimintaa tai antaen oppilaan osallistua toimintaan mahdollisuuksia mukaan. Ennakointi ja valmiit ”vemppehtävät” eri aihealueista, myös helpottivat eriyttämistä. Tehtävinä voi käyttää myös loukkaantuneen omaa kuntoutusohjelmaa, jotta kurssisuoritus onnistuu sovelletusti, kuten seuraava poiminta vastauksista kuvailee:

*”Urheilulukiolaisilla vammat aiheuttavat sen, että kurssi jää roikkumaan (=ei tule suorituksia). Kannattaa tehdä näiden opiskelijoiden kohdalla esim. niin, että opiskelija voi tehdä kuntoutusohjelmaansa tuntien aikana ja saa kurssisuorituksen.” (X8)*

Viiden yleisimmän haasteen joukossa oli myös *oppilaiden heikot liikkumistaidot*, joita ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kinkkaaminen, loikkaaminen, laukkaaminen, kiipeäminen, liukuminen ja rytmisessä hyppääminen (Gallahue & Donnelly 2003, 54). Erityisesti juokseminen ja hyppääminen ovat tärkeitä liikemalleja ja edellytys monen lajin harrastamiselle. Liikkumistaidot ovat osa motorisia perustaitoja, joiden oppiminen on hyvin keskeinen osa liikuntakasvatuksen tavoitteita. (Jaakkola 2017). Erilaisten liikuntataitojen huomioiminen perustuu opettajien hyvään oppilaantuntemukseen ja taitoon havainnoida oppilaiden liikkumista. Tällöin suunnittelussa voi ottaa paremmin huomioon heikkotaitoisen oppilaan. (Huovinen & Rintala 2017.) Opettajat käyttivät näiden oppilaiden kohdalla helpompia tehtäviä sekä antoivat tukiopetusta omalla ajallaan motivoidakseen oppilaita. Erityisesti uimataidottomat oppilaat

vaativat tukiopetusta uintitunneilla, johon tarpeellisena koettiin avustaja, joka voi opettaa uimataidotonta toisessa altaassa. Oppilaiden heikot taidot näkyivät myös valinnaisryhmissä:

*”Pakko madaltaa vaatimustasoa jopa valinnaisryhmissä.” (XI)*

Kolme vastaajaa nosti esille *alimotivoituneet oppilaat*. Motivaatio näkyy käyttäytymisessä saaden oppilaat toimimaan tietyllä innokkuudella sekä suuntaa käyttäytymistä tavoitteen suuntaan. Liikunnanopettajan merkittävä haaste on tarjota oppilaille positiivisia kokemuksia, jotka vähitellen muokkaavat oppilaiden kiinnostusta erilaisia asioita kohtaan (Liukkonen & Jaakkola 2017). Oppilaita oli lähestytty positiivisen pedagogiikan keinoin antamalla paljon myönteistä palautetta. Positiivinen pedagogiikka antaa tilaa kaikille tunteille ja negatiiviset kokemukset, haasteet ja vastoinkäymiset ovat tärkeitä oppimisen tilanteita (Leskisenoja 2017, 12). Kannustaminen ja onnistumisen kokemukset edistävät sisäistä motivaatiota, jonka kulmakiviä ovat autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Jaakkola 2010, 119). Koettu pätevyys tarkoittaa kokemusta fyysisistä ominaisuuksistaan ja on yksi avaintekijöistä fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisen taustalla. (Liukkonen & Jaakkola 2017.) Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on tunnetta siitä, että kuuluu kiinteänä osana ryhmään, mikä vetää puoleensa ja saa osallistumaan aina uudestaan toimintaan (Jaakkola 2010, 120). Lisäksi oppilaita pyrittiin patistamaan toimintaan, ja opettaja otti yhteyttä kotiin löytääkseen oppilaiden mielenkiinnon kohteet ja lisätäkseen oppilaiden tuntemusta. Oppilaiden tuntemus auttoi myös osaltaan eriyttämisessä, jotta pystyttiin suunnittelemaan tunnit ryhmille sopiviksi. Näiden toimien avulla voidaan tukea oppilaiden koettua autonomiaa eli yksilön mahdollisuutta vaikuttaa omaan toimintaan ja valintoihin. Autonomian kokemukset ovat tärkeitä liikuntamotivaation kannalta, sillä ne vaikuttavat siihen, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017.)

Alimotivoituneiden oppilaiden yhteydessä mainittiin usein myös *passiiviset oppilaat*, johon kuuluu myös toiminnasta vetäytyminen. Passiivisuuden ja vetäytymisen taustalla on erilaisia fyysiseen kasvuun, ajattelun kehitykseen ja sosiaalisiin suhteisiin sekä ympäristöön liittyviä tekijöitä. Yläkouluiän haavoittuvuus ja muihin vertailu synnyttää myös helposti kielteisiä liikuntakokemuksia. (Lintunen 2007.) Opettajat käyttivät hyvin samankaltaisia keinoja niin passiiv-

visten kuin alimotivoituneiden oppilaiden kanssa. Vastauksista yleisimmäksi keinoksi nousi oppilaan tuntemus, mikä sisältää vuorovaikutuksen opettajan ja oppilaiden välillä. Tämän avulla selvitetään mielenkiinnon kohteet ja vetäytymisen syyt. Positiivisessa pedagogiikassa oppiminen ja viihtyminen tukevat toisiaan, sillä viihtyminen lisää oppilaiden tehokkuutta (Leskisenoja 2017, 14). Oppilaalle annettiin myös tarvittaessa omaa tilaa. Oppilaan tuntemuksen myötä opettaja pystyi suunnittelemaan ryhmälle sopivia tunteja, eriyttämään ja hyödyntämään matalan kynnyksen tehtäviä. Lisäksi tarvittiin paljon positiivista palautetta ja henkilökohtaista motivointia.

Oppilaiden käyttäytyminen tuo omat haasteensa tunnin kulkuun. Näitä haasteita olivat oppilaiden ei-toivottu käyttäytyminen, *häiriökäyttäytyminen*, työrauhaongelmat sekä *oppilaiden pinnaus*. Greenen (2008, 39) mukaan haasteellisen käyttäytymisen taustalla on aina ratkaisematon ongelma, viivästynyt taito tai molemmat. Häiriökäyttäytymiseen ja työrauhaongelmiin pyrittiin tarttumaan positiivisen pedagogiikan keinoin, lempeällä kohtaamisella, keskittymällä hyvään ja kehumalla oikeasta toiminnasta. Nämä lähestymistavat ohjaavat toimimaan oikealla tavalla ja sopivat myös hyvin Greenen (2008, 23) näkemykseen siitä, että lapset toimivat oikein, jos osaavat. Positiivinen pedagogiikka tähtää hyvinvoinnin vahvistamiseen, joka liittyy merkittävästi oppilaiden kouluun sitoutumiseen, myönteiseen koulukäyttäytymiseen sekä hyvien ihmissuhteiden solmimiseen koulussa (Avola & Pentikäinen 2019, 30). Lisäksi tärkeänä pidettiin oppilaiden tuntemusta ja oletusten välttämistä. Oppilaiden kanssa käytiin keskusteluja kahden kesken ja selvitettiin, mitä häiriökäyttäytymisen takana on. Opettajan on hyvä herkistyä kuuntelemaan nuoren tilannetta ja ymmärtää, että toiminnan taustalla voi olla hyvin monenlaisia syitä (Savolainen 2010). Kun taustoista on päästy kunnolla selvyyteen, haasteellista käyttäytymistä pystytään todennäköisesti jo ennakoimaan (Greene 2008, 39–40). Sortavat ja vallankäyttöön perustuvat menetelmät kuten rangaistuksilla uhkaaminen, rangaistukset ja syyttely saavat aikaan vastustusta ja kapinaa (Gordon 2006, 37). Lisäksi vanhempiin ja luokanvalvojaan oltiin yhteydessä matalalla kynnyksellä. Ongelmatilanteissa on tärkeää, ettei jää yksin selviämään, vaan keskustelu ja tiivis yhteistyö kodin kanssa voi auttaa eteenpäin (Savolainen 2010).

Koululla on myös kasvatustehtävä ja opettajan tehtäviin kuuluu kasvattaminen ohjaamalla oppilaiden kehitystä kunnollisiksi kansalaisiksi ja yhteiskunnan täysvaltaisiksi jäseniksi (Savolainen 2010). Kasvatuskeinoina häiriökäyttäytymisen estämiseksi mainittiin yhteisten sääntöjen

ja rajojen painottaminen sekä johdonmukainen käytökseen puuttuminen koko ryhmän kanssa asiasta keskustellen. Myös oppilaiden pinnaukseen nähtiin ratkaisuna aikaisessa vaiheessa puuttuminen.

Kaksi opettajaa koki *oppilaiden heikon kunnon* haasteeksi. Fyysinen toimintakyky määritellään elimistön toiminnalliseksi kyvyksi selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Se on myös hyvinvoinnin perusta, jonka kehittäminen on keskeinen osa liikuntakasvatusta (Kalaja 2017). Vähäisten tuntien vuoksi oppilaiden kunnon kehittäminen ei onnistu oppituntien aikana, vaan oppilaita opetetaan ja kannustetaan huolehtimaan omasta toimintakyvystään. Lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa on kuitenkin havaittu myönteistä kehitystä viimeisen vuosikymmenen aikana, sillä liikuntasuosituksen täyttävien osuus on kasvanut ja vähän liikkuvien osuus pienentynyt (LIKES 2018).

Tutkimukseen osallistuneista ainoastaan naisopettajat kokivat haasteita *oppilaiden sosiaalisten ja psyykkisten ongelmien* kanssa, johon kuuluu myös oppilaiden väliset riidat. Nämä ongelmat kumpuavat sosiaalisesta ja psyykkisestä toimintakyvystä, jotka ovat edellytyksiä selviytyä itselle merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisistä elämäntoiminnoista, kuten opiskelusta sekä itsestä ja toisista huolehtimisesta (THL 2021a). Sosiaalinen toimintakyky on kykyä toimia sujuvasti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Lisäksi se tarkoittaa sosiaalista aktiivisuutta ja osallistumista sekä yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksia. Sosiaalisen toimintakyvyn ongelmista ovat merkkejä erilaiset vuorovaikutuksen ongelmat, vähäiset läheiset ihmissuhteet ja yksinäisyys. Psyykinen toimintakyky kytkeytyy läheisesti sosiaaliseen toimintakykyyn (Kokkonen 2017.) Sillä tarkoitetaan voimavaroja, joiden avulla oppilas kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista (THL 2021a). Siihen sisältyvät myös mielen-terveys, mielen hyvinvointi, elämänhallinta, persoonallisuus sekä selviytyminen sosiaalisen ympäristön haasteista (Kokkonen 2017; THL 2021a). Psyykkisen oireilun taustalla voi olla useita erilaisia tekijöitä, jotka voivat ilmetä käytöksen muutoksina, kuten vetäytyminen, levottomuus tai häiriökäyttäytyminen, mielialan vaihteluina, poissaoloina ja opintomenestyksen heikentymisenä (THL 2021b). Näiden haasteiden ja oireilun tunnistamiseksi opettajat painottivat selkeästi oppilaan tuntemusta ja henkilökohtaista keskustelua oppilaiden kanssa, kuten opettaja X5 kuvailee:

*”Henkilökohtaista keskustelua ja kuulumisten kyselyä. Olemalla luotettava aikuinen ja kuuntelemalla oppilaiden huolia.” (X5)*

Myös yhteistyötä muiden opettajien kanssa pidettiin tärkeänä, kuten keskustelua kuraattorin kanssa sekä tiedon välitystä muiden opettajien kanssa. Lisäksi perusopetuksen ja lukion opetussuunnitelmien perusteissa (Opetushallitus 2014; Opetushallitus 2019) on määritelty tavoitteet sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemiseksi liikunnanopetuksessa. Liikuntakasvatusta pidetään hyvänä tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä, sillä tunnit vaativat vuorovaikutusta, kosketusta ja yhteistyötä, vastuun ottamista ja jakamista, minkä lisäksi säännöt ja kilpailutilanteet nostattavat helposti tunteita (Kokkonen 2017).

## **4.2 Opettajan työskentely**

Opettajan työskentelyyn liittyvät haasteet eivät olleet yleisimpien haasteiden joukossa (Kuvio 3), vaan saivat enemmän yksittäisiä mainintoja eri opettajilta. Opettajan työskentelyssä haasteita toivat *arvioinnin suorittaminen, eriyttäminen, ristiriidat yhteisopettajuudessa, vastuuky-symykset, turvallisuus ja suunnittelu.*

*Eriyttäminen*, joka tarkoittaa tietoisesti ja tarkoituksenomaisesti erilaista oppilaan käsittelyä opetustilanteessa (Huovinen & Rintala 2017), koettiin opettajan työskentelyn suurimmaksi haasteeksi. Myös liian vähäinen eriyttäminen on puute koululiikunnassa (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018). Kolme opettajaa mainitsi haasteena suuren eriyttämisen tarpeen sekä eriyttämisen vaikutuksen muun luokan opetukseen. Lisäksi eriyttäminen sisältyy mukaan useisiin muihinkin haasteisiin, kuten avustajan puute, heterogeenisyys ja erilaiset vammat. Laajimmillaan eriyttäminen ymmärretään kokonaisvaltaiseksi tavaksi lähestyä opetusta oppilaiden yksilöllisyys huomioiden, jolloin opettajat ennakoivasti muokkaavat opetustaan maksimoidakseen oppilaiden oppimismahdollisuudet (Roiha & Polso 2018, 16). Opetuksessa eriyttäminen voi kohdistua opetuksen useisiin eri tekijöihin, kuten sisältöihin, välineisiin, oppimisympäristöön, opetusmenetelmiin, työtapoihin, opetusviestintään, oppilaiden ryhmittelyyn sekä käytettävään aikaan (Huovinen & Rintala 2017). Tässä tutkielmassa opettajat mainitsivat eriyttämisen apukeinoja, kuten liikuntateknologia ja classroom-tehtävät. Lisäksi oppilaiden toimintaa eriytettiin

kuntosalin avulla sekä käytettiin liikuntakerhoa korvaavana vaihtoehtona. Eriyttää voidaan sekä alaspäin tukien heikkojen oppilaiden oppimista, että ylöspäin huomioiden lahjakkaat oppilaat (Roiha & Polso 2018, 16). Yhteistyöstä koettiin myös apua, sillä kollegoilta ja erityisopettajalta saa ideoita oman opetuksen kehittämiseen (Roiha & Polso 2018, 42). Lisäksi yhteisopettajuudessa toinen opettaja voi toimia apuna ja keskittyä enemmän eriyttämiseen, toisen antaessa ohjeita:

*”Parhaimmillaan työnjako toimii niin, että toinen opettaja ohjeistaa harjoituksia ja toinen voi olla antamassa eriyttäviä tehtäviä, palautetta ja ratkaisemassa kaikenlaisia ongelmatilanteita tyhjästä palloista oppilaiden välisiin riitoihin. Yksin opettaessani avustaja voisi auttaa näiden ongelmatilanteiden ratkaisussa ja oppilaiden erilaisten tarpeiden huomioimisessa, jotta voisin keskittyä enemmän opettamiseen.” (X3)*

Yhteistyökin voi tuoda haasteita, joista mainittiin *ristiriidat yhteisopettajuudessa*. Näitä olivat kollegan erilaiset näkemykset ja odotukset. Myös Tähtinen (2016) nostaa opettajien henkilökeinojen, työhön sitoutumisen asteen ja opetusfilosofioiden yhteensovittamisen yhteisopettajuuden haasteiksi. Ratkaisuna nähtiin kiertelemätön kommunikointi, vetovastuiden jakaminen sekä yhteissuunnittelu-aika, jonka kuitenkin koettiin olevan aina liian vähäistä. Myös aikataulun yhteensovittaminen on haaste, joka vaatii kompromisseja (Tähtinen 2016).

Kaksi opettajista koki *arvioinnin suorittamisen* haastavaksi, kuten opettaja X2 kuvailee:

*”Arviointi on liikunnassa haasteellista, koska se perustuu pitkälti havainnointiin.” (X2)*

Oppilaan arvioinnin tavoitteena on ohjata ja kannustaa opiskelua sekä kehittää oppilaan edellytyksiä itsearviointiin (Perusopetuslaki 628/1998, 22. §). Sen tulee aina perustua opetussuunnitelman perusteissa asetettuihin ja paikallisessa opetussuunnitelmassa tarkennettuihin tavoitteisiin (Opetushallitus 2014, 47–48). Liikunnan arvioinnin kohteina ovat oppiminen ja työskentely, eikä fyysisiä kunto-ominaisuuksia tai Move! -mittausten tuloksia käytetä arvioinnin perusteena. Arvioinnissa otetaan huomioon oppilaiden terveydentila, erityistarpeet, vahvuudet sekä kehittymistarpeet ja tuetaan niitä. (Opetushallitus 2014, 436.) Liikuntatunneilla opettajien

tehtävänä on aktiivisesti tarkkailla oppilaiden suoriutumista, samalla arvioida kuinka hyvin oppilaat suoriutuvat suhteessa tavoitteisiin ja annettuun tehtävään. Lisäksi tulee hallita oppiaineksen ydinkohdat ja arvioinnin kriteerit osatakseen kiinnittää huomiota oikeisiin asioihin oppilaiden suorituksissa. (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018.)

Arviointia onnistuttiin helpottamaan ennakoinnin ja oppilaantuntemuksen avulla. Arviointitaulukko toi läpinäkyvyyttä arviointiin, minkä lisäksi koettiin hyödylliseksi pitää mielessä liikunnan arviointikriteerit. Mahdollisimman selkeät arviointikriteerit auttavat sekä opettajaa että lisäävät oppilaiden tasapuolista kohtelua (Kalaja & Koponen 2017). Arviointimerkinnät tehtiin heti tunnin jälkeen, kun tunnin kulku oli vielä mielessä. Lisäksi tehtiin pieniä merkintöjä usein, mikä helpotti muistamaan, kuinka tunnit ovat sujuneet. Myös nopea ja tehokas nimien opettelu helpotti tuntimerkintöjen tekemistä ja arviointia. Arvioinnin tehtävänä on myös kehittää oppilaiden edellytyksiä itsearviointiin antamalla tilaa oppimisen ja opintojen edistymisen pohdintaan sekä opettamalla itsearviointitaitoja (Opetushallitus 2014, 47–49). Itse- ja vertaisarviointi koettiin tärkeäksi apuvälineeksi myös siksi, että sen avulla saattoi saada uutta tietoa oppilaista ja heidän kokemuksistaan liikuntatunneilla.

*Vastuukysymykset ja turvallisuus* askarruttivat erityisesti uutta opettajaa. Liikunnanopetusta kuten muutakin opetustoimintaa ohjaa useat erilaiset säännökset, viranomaisohjeet, opetussuunnitelman perusteet, opetussuunnitelmat sekä työnantajan määräykset ja ohjeet. Oikeudellisen vastuunsa vuoksi opettajilla on hyvä olla selvillä työtään ohjaava kokonaisuus ja pyrkiä toimimaan sen mukaisesti. (Kangasoja 2017.) Näiden haasteiden kanssa ei kannattanut jäädä yksin, vaan pyytää apua ja keskustella asioista muiden opettajien ja rehtorin kanssa. Yhteisopettajuudessa voi jakaa vastuuta, mutta on myös tärkeää vaatia rohkeasti riittävää perehdytystä asioihin.

*”Uutena opettajana on paljon uusia asioita, joista ei tiedä ja jotka oppii usein kantapään kautta.” (X4)*

Turvallisuus tarkoittaa kaikinpuolista turvallisuutta, sen edistämistä sekä varmistamista (Kangasoja 2017). Tämän edistämiseksi käytettiin ennakointia, kuten tutustumista ennakkoon liikuntapaikkoihin, välineisiin ja siirtymiin. Ongelmakohtia ja vaaranpaikkoja kartoitettiin etukä-

teen ja turvallisuustekijät huomioitiin jo suunnittelussa. Lisäksi mainittiin, että on tärkeää selvittää, kenellä on vastuu kussakin tilanteessa. Turvallisuus varmistetaan ohjauksella, neuvonnalla ja valvonnalla, jotka sovitetaan oppilaiden ikäkauden mukaisiksi ja veloitetaan oppilaita noudattamaan (Kangasoja 2017). Ohjauksen ja neuvonnan keinoina mainittiin etukäteen mietityt rajat, jotka tulee perustella oppilaille. Lisäksi oli hyvä välttää tietoisia riskejä, kuten opettaja X4 kuvailee:

*”Toisinaan on hillittävä hauskanpitoa, jotta toiminta pysyy turvallisena. Olen itse ottanut periaatteen, että jos joutuu miettimään, että onko toiminta liian riskialtista, yleensä se silloin on ja silloin sitä ei tehdä.” (X4)*

Fyysisen oppimisympäristön lisäksi turvallisuuteen kuuluu oppilaiden kokema ilmapiiri, jossa ketään ei loukata ja jossa jokainen oppilas pääsee osallistumaan toimintaan. Opettajan tehtävä onkin varmistaa, että oppilaat tietävät liikuntatuntien säännöt, jotka on hyvä laatia yhdessä oppilaiden kanssa. (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018.)

Yksi opettajista nosti esiin *suunnittelun ongelmat*, jotka kohdistuvat erityisesti liikuntatuntien suunnitteluun. Rakenteelliset haasteet, kuten opetustilat, muutokset sekä heterogeenisyys aiheuttavat ongelmia ja pakottavat luopumaan alkuperäisistä suunnitelmista. Suunnittelu koettiin myös hyvin aikaa vieväksi:

*”Opetan viikossa useita hyvin erilaisia ja ikäisiä ryhmiä, enkä pysty juurikaan käyttämään samoja tuntisuunnitelmia useampaan kertaan. Tämän vuoksi suunnitteluun menee paljon aikaa, joka on usein omasta vapaa-ajasta pois.” (X3)*

Suunnittelu on tärkeää oppimisen ja turvallisuuden takaamiseksi. Siinä huomioidaan tunnin tavoitteet, ryhmän taso ja tarpeet sekä organisoitikeinot. (Sääkslahti 2017.) Selkeä tavoitteiden määrittely luo perustan opetussisältöjen, menetelmien, välineiden ja arviointikeinojen valinnalle. Hyvä ja selkeä suunnitelma helpottaa myös yksilöllisten tarpeiden huomioimista ja opetuksen eriyttämistä. (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018.) Jos taas suunnitelmasta joudutaan poikkeamaan, nousee keskeiseksi tekijäksi liikunnanopettajan ammattitaito sekä luovuus.



### 4.3 Rakenteelliset haasteet

Kaikki vastaajat mainitsivat jonkin rakenteellisen haasteen, minkä lisäksi kolme rakenteellista haastetta ovat viiden yleisimmän haasteen joukossa. Nämä ovat tiloista, välineistä ja resursseista johtuvia haasteita, kuten *opetustilat, tilavaraukset, olosuhteiden muutokset, välineet ja varusteet* sekä *avustajan puute*. Luokittelin rakenteellisiksi haasteiksi myös oppilaisiin liittyvät haasteet, jotka ilmenevät haasteena rakenteellisten syiden tai ison ryhmän vuoksi eivätkä johdu yksittäisestä oppilaasta itsessään, kuten isot opetusryhmät ja heterogeenisyys.

Yleisin haaste (Kuvio 3), jonka kuusi opettajaa yhdestätoista mainitsi, oli *olosuhteiden muutokset*. Näitä yllättäviä tilanteita varten opettajat pitivät tärkeimpänä keinona ennakointia:

*”Muutoksiin ei aina voi itse vaikuttaa, mutta voi yrittää pysyä mahdollisimman perillä esim. säätilasta ja tilavarauksista.” (X3)*

Opettajien vastausten mukaan sääolosuhteet eivät päässeet yllättämään, kun seurasi sääennustuksia etukäteen. Sama päti tilavarausten tarkastamiseen ja kirjan pitämiseen. Kaiken varalle oli hyvä olla kuitenkin myös varasuunnitelma, jonka pari opettajaa nosti esille. Ennakkoon selvitettiin myös, kuinka tieto kulkee oppilaille parhaiten, jotta yllättävien muutosten sattuessa saatiin oppilaille helposti ja nopeasti tieto tunnin muutoksista. Koska muutoksia tapahtuu joka tapauksessa, oli niitä ennakoitua tai ei, on tärkeää myös hyväksyä tilanne. Opettajat painottivat sopeutumista tilanteisiin ja luottamista omaan ammattitaitoon:

*”Pyrkiä sietämään epävarmuutta ja epätäydellisyyttä. Joskus tulee yllättäviä muutoksia ja aina siitä jotenkin selviää, meillä on kyllä materiaalipankkia mielessä ja ammattitaitoa monenlaisiin tilanteisiin.” (X4)*

Lisäksi esimerkiksi tuplabuukkaus korjattiin yhdistämällä kyseiset ryhmät ja tehtiin yhteistyötä toisen opettajan kanssa. Opettajat kehottivat suhtautumaan positiivisesti ja kysymään myös oppilailta ideoita erilaisissa tilanteissa.

Toiseksi yleisimpänä haasteena oli *opetustilat* (Kuvio 3). Haasteita toivat erityisesti pienet opetustilat tai niiden puute. Lisäksi huono äänieristys ja meteli kuormittivat opettajia. Tämän välttämiseksi toimivat elekielen ja oman äänenkäytön vähentäminen metelissä. Opetustilojen haasteiden ratkaisemiseksi opettajat mainitsivat soveltamisen keinoja, kuten erilaiset tilakäyttöratkaisut ja mielikuvituksen käyttö. Tilojen puute ratkaistiin käyttämällä kaupungin muita liikuntatiloja sekä rytmittämällä eri tavoin kuin muut koulut, kuten opettaja X10 kuvailee:

*”Olemme ehkä pyrkineet rytmittämään sisäliikuntatilojen käyttöä eri viikoille, kuin muut koulut. Esim. ollaan jäällä heti marraskuussa, kun tekojää tulee ja siellä on vähemmän kouluja, vastaavasti helmi-maaliskuussa sisäliikuntaa, kun valtaosa kouluista tulee jäälle nauttimaan hienoista kevätkeleistä, kisahalli silloin lähes tyhjä.” (X10)*

*Isot opetusryhmät* oli yksi viidestä yleisimmästä haasteesta (Kuvio 3). Isot opetusryhmät vaikeuttavat opettajan työskentelyä, minkä lisäksi oppilaiden työskentely ja oppiminen kärsivät. Yli 20 oppilaan ryhmissä turvallisuusriskit kasvavat ja oppilaiden yksilöllinen huomiointi on haastavaa. (Salin ym. 2017.) Opettajat pyrkivät jakamaan isoja ryhmiä eri toimintoihin sekä eri tiloihin kuten kuntosalille tai näyttämölle. Pienryhmissä oppilaat tuntevat olonsa turvallisemmaksi ja saavat enemmän henkilökohtaista tilaa, joka mahdollistaa kaikkien osallistumisen (Rovio 2007). Ison ryhmän joustava ryhmittely auttaa myös eriyttämisessä, jolloin oppilaat voi ryhmitellä tilapäisesti esimerkiksi tason, persoonallisuudet tai kiinnostuksen mukaan ja opettaja voi keskittyä eniten tukea tarvitsevaan ryhmään (Roiha & Polso 2018, 39). Isojen ryhmien hallinta onnistui myös opettajajohtoisilla tunneilla, jolloin opettajalla on kaikki narut käsissään. Isossa ryhmässä tulee huolehtia myös oppilaiden suhteiden hyvinvoinnista, sillä se on edellytys liikuntatietojen ja taitojen oppimiselle. Isossa ryhmässä oppilaat eivät kykene olemaan vuoro-vaikutuksessa kaikkien kanssa ja alkavat säätelemään itseään jakautuen alaryhmiin. Opettajan tehtävänä on huolehtia, että nämä ryhmät pystyvät toimimaan keskenään ja toteuttamaan tunnin tehtävät. (Rovio 2007.)

Liikunnanopettajan ammatin erityispiirteisiin kuuluu myös *tilavarausten* tekeminen erilaisista liikuntapaikoista, mikä myös koettiin ongelmaksi. Tilavarausten tekeminen itsessään oli haas-

teellista, niitä ei voitu joissain tapauksissa tehdä ollenkaan tai tilavarausten muutokset vaikuttivat tuntien pitoon. Lisäksi opettaja X2 kuvailee tilavarausten ongelmallisuutta näin:

*”Tilojen sopimiset muiden liikunnanopettajien kanssa vie kohtuuttomasti aikaa. Lisäksi tilat varataan vielä erikseen liikuntapaikoista.” (X2)*

Opettajat kokivat haasteita *välineiden ja varusteiden* kanssa johtuen vähäisistä opetusvälineistä, oppilaiden puutteellisista varusteista sekä opettajan ajantasaisesta opetusvälineistöstä. Asianmukaiset tilat ja välineet ovat turvallisen ja järkevän liikunnanopetuksen perusedellytyksiä (Salin ym. 2017). Välineiden puuttuminen vaati mielikuvitusta, minkä lisäksi välineitä tuli kuljettaa paikkoihin, joissa niitä ei ollut tarpeeksi tai huolehtia varavälineistöä oppilaille. Ajantasainen tekniikka tuli korvata sillä, mitä löytyi, kuten soittamalla musiikkia omilta CD-levyiltä.

*Avustajan puuttuminen* ja saaminen tunnille koettiin haasteeksi. Avustajan tarve nousi esille erityisesti tilanteissa, jotka vaativat eriyttämistä, kuten oppilaiden vammat, heterogeenisyys sekä iso opetusryhmä. Koulunkäynninohjaajat ovat merkittävä ja pätevä apu eriyttämiseen, mutta ohjaajaresursseja on vähennetty useissa kunnissa (Roiha & Polso 2018, 69). Kun avustajaa ei ollut käytössä, mainittiin eriyttämisen keinoiksi vaihtoehtoinen ohjelma oppilaalle sivussa, oppilaan käyttäminen avustajana sekä oppilaan siirtäminen hetkeksi tunnilta sivuun.

*”Avustaja on ihan pakollinen nykypäivänä. Uusavuttomuus on lisääntynyt paljon ja oppilaiden eriyttäminen helpompaa.” (X1)*

Avustajia enemmän kirjallisuudessa puhutaan samanaikaisopettajuudesta. Tähän asti samanaikaisopettajuus on nähty keinona tukea luokan heikoimpia oppilaita tukiopetuksen, erityisopetuksen ja tehostetun tuen muodossa. Nyt se on taas nouseva trendi, joka tukee opettajien jaksamista ja oppilaiden oppimista (Saloviita 2016, 9). Samanaikaisopettajuus tarkoittaa kahden opettajan yhteistyötä ja yhteistä vastuuta niin suunnittelusta kuin toteutuksestakin. Samanaikaisopettajuuden toteutukseen on useita eri malleja, kuten tuettu opettaminen, jossa toinen opettaja on päävastuussa ohjeistamisesta toisen jalkautuessa oppilaiden pariin tukemaan oppimista. Rinnakkain opettamisessa molemmat opettajat opettavat samanaikaisesti osaa ryhmästä, joko

koko tunnin ajan tai ryhmät voivat vaihtaa kesken tunnin opettajalta toiselle. Täydentävä opettaminen tarkoittaa sitä, että toinen opettajista on päävastuussa, toisen täydentäessä ja monipuolista opetusta. Tiiminä opettaessa opettajat suunnittelevat, toteuttavat ja arvioivat opetusta yhdessä, molempien ollessa vastuussa tunnin kulusta ja oppilaiden oppimisesta. (Roiha & Polso 2018, 60–61.)

*Heterogeenisyys* -luokkaan yhdistin kaikki haasteet ja tekijät, jotka tekevät ryhmästä heterogeenisen eli epäyhtenäisen. Liikuntaa opetetaan useimmiten hyvin kirjavalle joukolle erilaisia yksilöitä, jotka eroavat toisistaan monenlaisten tekijöiden suhteen (Huovinen & Rintala 2017). Tässä luokassa nämä tekijät ovat sekaryhmät, oppilaiden laaja fyysisten ominaisuuksien kirjo, isot motivaatioeroerot, erilaiset taitoeroerot sekä monikulttuurisuus. Tästä luokasta löytyy siis samankaltaisia asioita, kuten aiemmissa haasteluokissa, mutta näissä on korostettu oppilaiden erojen näkökulmaa. Heterogeeniset ryhmät vaativat opettajien mukaan eriyttämistä, jota on toteutettu tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja tunneilla sekä jakamalla ryhmää tasoryhmiin, kuten vauhdikas ja kevyt. Oppilaan tuntemus ja toiveiden kuuntelu mainittiin myös. Monikulttuuristen oppilaiden kanssa opettajat korostivat selkeyttä, näyttöjä ja selkeää artikulaatiota, jotka helpottavat viestintää. Viestinnän ja puutteellisen suomen kielen taidon onkin koettu olevan keskeisin ongelma monikulttuuristen oppilaiden opetuksessa, minkä seurauksena korostuu sanaston viestintä, kuten ilmeet, eleet, äänenpainot ja läsnäolo (Siljamäki 2017).

*”Muutokset, ylibuukatut sisäliikuntatilat, eriytettävien oppilaiden määrä ja sen tuoma lisätyö, joskus sitä haaveilee olevansa jonkun keskisuuren kunnan ainoan koulun liikunnanopettaja.” (X10)*

## 5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Oma motiivini tämän aiheen tutkimiseen oli varautua liikunnanopettajan työn haastavien tilanteiden varalle ja erityisesti oppia liikunnanopettajien kokemuksista ja saada heidän esimerkkien avulla välineitä oman opetuksen toteuttamiseen. Tämän tutkimuksen tuloksissa korostui ennakkoinnin merkitys liikunnanopettajan työssä. Tutkimuksen yleisin haaste oli olosuhteiden muutokset, joka vaatii varasuunnitelmien tekoa ja sään seuraamista. Ennakointi oli tärkeä tekijä myös turvallisuusasioissa ja helpotti arviointia, jotka ovat kaksi isoa tekijää opettajan ammatissa. Opin myös yhteistyön ja avun pyytämisen merkityksen, jotka korostuvat entisestään mahdollisessa yhteisopetuksessa. Haastavissa tilanteissa on hyvä keskustella niin kollegoiden, rehtorin, kuraattorin kuin oppilaiden vanhempien kanssa. Lisäksi liikunnanopettajan ammatti vaatii kykyä mukautua, soveltaa sekä eriyttää toimintaa kaikille sopivaksi.

### 5.1 Liikunnanopettajien kokemat haasteet

Tutkielmani tarkoituksena oli selvittää, mitkä ovat yleisimmät pedagogiset haasteet, joita liikunnanopettajat kohtaavat opetustilanteissa ja millaisin keinoin liikunnanopettajat ovat onnistuneet ratkaisemaan kyseiset ongelmat. Etsin vastauksia sähköisen kyselylomakkeen avulla, johon vastasi 11 liikunnanopettajaa, kuusi naista ja viisi miestä, kuudelta eri paikkakunnalta. Liikunnanopettajat mainitsivat yhteensä 22 erilaista haastetta, joista yleisimpiä olivat olosuhteiden muutokset, opetustilat, vammat, isot opetusryhmät sekä oppilaiden heikot liikkumistaidot. Haasteet muodostivat kolme luokkaa: oppilaslähtöiset haasteet, opettajan työskentely sekä rakenteelliset haasteet. Näistä luokista rakenteelliset haasteet nousi esille jokaisen opettajan vastauksissa. Toiseksi yleisin luokka oli oppilaslähtöiset haasteet. Opettajan työskentelyssä oli nähtävissä sukupuolieroja, sillä suurin osa naisista (4/6) koki haasteita opettajan työskentelyssä, kun taas miehistä vain yksi mainitsi kyseisen haasteen. Liikunnanopettajat olivat onnistuneet ratkaisemaan mainittuja haasteita käyttäen laajaa kirjoa erilaisia keinoja. Nämä toimintatavat muodostivat yhdeksän luokkaa, joita ovat ennakointi, eriyttäminen, positiivinen pedagogiikka, oppilaan tuntemus, kasvattaminen, hyväksyminen, yhteistyö, selkeys ja soveltaminen.

Aiempien tutkimusten (Fält 2007; Kuosa & Luukkanen 2007; Mähönen 2018; Saukkoriipi 2018) perusteella oletin liikunnanopettajien yleisimmiksi haasteiksi heterogeenisyyden, suuret opetusryhmät, häiriökäyttäytymisen ja toiminnasta vetäytymisen. Tähän hypoteesiin poimin aiemman tutkimuksen yleisimmiksi haasteiksi nousseita tekijöitä. Lisäksi tutkimussuunnitelmassani oletin, että haasteina ovat myös muuttuvat olosuhteet, kuten sää ja liikuntatilat, jolloin opettajan tulee reagoida ja muokata nopeasti toimintaansa. Jokainen näistä haasteista tuli esille myös tässä tutkielmassa, mutta aiemman tutkimuksen yleisimpiin haasteisiin verraten ainoastaan isot opetusryhmät olivat viiden yleisimmän haasteen joukossa. Lisäksi vahvistui hypoteesini olosuhteiden muutoksista. Kokonaisuudessaan liikunnanopettajien kokemat haasteet olivat hyvin odotusten mukaisia, sillä ne olivat hyvin samanlaisia, kuin aiemmissa tutkimuksissa. Lisäksi ne vastasivat myös omia kokemuksiani haastavista opetustilanteista.

Samoja liikunnanopetuksen haasteita on noussut esille myös aikaisemmissa tutkielmissa (mm. Fält 2007; Kuosa & Luukkanen 2007; Kurikkala 2009; Mähönen 2018; Salonen & Syvänen 2009). Näistä yksi on vaihtelevat olosuhteet, mutta aiempien tutkimusten tuloksista poiketen se nousi tämän tutkielman yleisimmäksi haasteeksi. Tätä voi osaltaan selittää esimerkiksi vallitseva pandemiatilanne, jonka aikana tämä tutkimus tehtiin. Koulumaailmaa on horjuttanut jatkuvasti vaihtuvat rajoitukset ja säädökset, minkä vuoksi olosuhteiden vaihtelevuus on noussut myös liikunnanopettajien keskuudessa entistä suuremmaksi haasteeksi. Vaihteleviin olosuhteisiin kuuluu myös sääolosuhteiden muutokset, jotka vaikuttavat liikunnanopettajien työhön ja ulkoliikunnan opetukseen päivittäin. Aiempien tutkimusten tulosten mukaan heterogeenisyys on yleisempiä liikunnanopetuksen haasteita, mutta tässä tutkimuksessa vain kolme opettajista mainitsi sen haasteena. Toisaalta nämä opettajat mainitsivat useita heterogeenisyyteen liittyviä haasteita, kuten tasoerot ja sekaryhmät. Lisäksi heterogeenisyys on usein syy monien muiden haasteiden taustalla. Esimerkiksi iso opetusryhmä voi olla suuren oppilasmäärän hallinnan lisäksi haaste siksi, että se sisältää paljon erilaisia ja eritasoisia oppilaita, joita tulisi opettaa yhtäaikaaisesti. Tämän vuoksi heterogeenisyyden haasteiden todellinen määrä ei ole välttämättä nähtävissä suoraan tuloksista. Aikaisemmissa tutkimuksissa oppilaiden vammat tai pitkäaikaiset sairaudet eivät ole olleet liikunnanopettajien mainitsemien haasteiden joukossa, mutta tässä tutkielmassa ne olivat yllättäen yksi viidestä yleisimmästä erityisesti oppilasmäärältään suurimpien koulujen opettajien kokemista haasteista liikunnanopetuksessa. Suuremman oppilasmäärän myötä on mahdollisesti myös enemmän vammautuneita oppilaita, kun taas pienemmissä

kouluissa tätä ei koeta samanlaisena haasteena. Syynä tähän voi olla myös polarisaatio, joka heijastuu siihen, että heikkokuntoiset loukkaantuvat helposti. Koululiikunta on oppiaineista vaarallisimpia, minkä vuoksi tunneilla usein sattuu ja tapahtuu. Lisäksi on huomioitava sattuman mahdollisuus pienessä otannassa, jonka opettajille on vain juuri nyt sattunut osumaan paljon vammoja.

Miesten ja naisten väliset erot tulivat esille erityisesti opettajan työskentelyyn liittyvissä haasteissa. Naisopettajista enemmistö (4/6) koki opettajan työskentelyssä haasteita, kun taas vain yksi mies mainitsi kyseisen haasteluokan. Naiset kokivat haasteita arvioinnissa, eriyttämisessä, yhteisopettajuudessa, vastuukysymyksissä ja turvallisuudessa. Miesopettaja mainitsi eriyttämisen ja suunnittelun haasteet. Nämä erot korostavat ajatustani siitä, että naiset suunnittelevat ja organisoivat tarkkaan sekä murehtivat enemmän opetukseen liittyvistä asioista, kun taas miehet ottavat työssään hieman rennommin. Tämän tutkimuksen perusteella opettajan työskentelyn haasteissa korostuu myös naisten kriittisyys omaan työskentelyyn.

Naisten ja miesten vastaukset poikkesivat toisistaan myös siinä, että useat naiset vastasivat passiiviset oppilaat sekä oppilaiden sosiaaliset ja psyykkiset ongelmat yleisimmiksi haasteiksi, kun taas miehet eivät maininneet kyseisiä haasteita. Vastaavasti myös useat miehet mainitsivat haasteet tilavarausten kanssa, mikä ei saanut mainintoja naisilta. Tämän taustalla voi olla liikuntaryhmien erot. Yhtä lukuun ottamatta kaikki opettivat sekaryhmiä, mutta tämän lisäksi naiset opettivat tyttöryhmiä ja miehet poikaryhmiä. Naisten opettamissa tyttöryhmissä voi korostua oppilaiden passiivisuus sekä sosiaaliset ja psyykkiset haasteet. Oman kokemukseni perusteella klikit ja oppilaiden väliset riidat ovat tavallisia tyttöryhmissä. Syynä voi mahdollisesti olla myös erot mies- ja naisopettajien luonteissa.

Tämä tutkimus tehtiin keskellä Koronapandemiaa, joka on tuonut liikunnanopetukseen ”normaalista” poikkeavia haasteita liittyen esimerkiksi etäopetukseen. Tässä tutkimuksessa ei pyritty korostamaan Korona-tilanteen aiheuttamia haasteita, vaan pyrittiin mahdollisimman tavaliseen kuvaukseen liikunnanopetuksen haasteista. Tässä myös onnistuttiin hyvin, sillä tutkimustulokset ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa, eikä ole nähtävissä selkeää poikkeamaa,

jonka voitaisiin päätellä johtuvan Koronan aiheuttamista muutoksista. Vastauksissa oli vain yksi selkeä koronamaininta:

*”Tällä hetkellä pandemiatilanteen vuoksi joka viikko tulee ylhäältäpäin lisää ohjeistuksia, jotka ovat usein epämääräisiä tai käytännössä mahdottomia toteuttaa. En ole aina varma mitä minulta vaaditaan.” (X3)*

Mahdollista tulkintaa voidaan kuitenkin tehdä, sillä olosuhteiden muutos kaikista yleisimpänä haasteena voi johtua esimerkiksi vaihtelevista olosuhteista myös etä- ja lähiopetuksen välillä. Tulkintani mukaan olosuhteiden muutokset liittyivät kuitenkin enimmäkseen sääoloihin sekä liikuntapaikkojen mahdollisiin päällekkäisyyksiin tai tilavarausmuutoksiin.

## **5.2 Liikunnanopettajien toiminta haastavissa tilanteissa**

Liikunnanopettajien käyttämistä toimintatavoista haastavissa tilanteissa ei ole tehty aiempaa tutkimusta. Tässä tutkielmassa vertasin ja osittain perustelin ja täydensin liikunnanopettajien tekemiä valintoja opetuskirjallisuudella ja opetussuunnitelman perusteilla. Toimintatavat muodostivat yhdeksän luokkaa, jotka ovat hyvin yhteydessä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (2014), sillä eriyttäminen tukee oppilaiden yksilöllisyyden huomioon ottamista ja oppilaan tuntemus korostuu oppilaslähtöisten työtapojen ja oppilaille sopivien tehtävien käytössä. Lisäksi rohkaiseva palaute, kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri sekä onnistumisten mahdollistaminen kuuluvat positiiviseen pedagogiikkaan (Opetushallitus 2014, 435). Toivoin, että opettajat olisivat kuvanneet eriyttämisen keinojaan hieman tarkemmin, sillä monet mainitsivat toimintakeinonaan pelkästään eriyttämisen, joka ei kerro opettajan toimintatavoista tai edes eriyttämisen kohteesta. Yleisintä eriyttäminen oli muokkaamalla tehtäviä oppilaalle sopiviksi sekä ryhmiin jakaminen. Yllättävin luokka mielestäni oli hyväksyminen, missä opettajat korostivat tilanteisiin sopeutumista ja epävarmuuden sietämistä, mutta lisäksi luottamista omaan ammattitaitoon. Tämä luokka muistuttaa hyvin siitä, että opettajatkin ovat vain ihmisiä, eikä aina ole tarvetta tehdä taikatemppuja tai keksiä uusia innovaatioita:



*Mitä siitä, jos joskus kengät kastuu sateessa tai käytetäänkin koko tunti rentoutumiseen luokkahuoneessa! (X4)*

Opettajien mainitsemat toimintatavat tukevat liikunnanopettajakoulutuksessa opittuja ja harjoiteltuja taitoja liittyen oppilaiden kohtaamiseen, huomioimiseen, kasvattamiseen ja opettajan toimintaan oppitunneilla. Heterogeenisyyden ollessa yleinen haaste liikunnanopetuksessa, opettajat käyttivät eniten eriyttämistä haastavien tilanteiden ratkaisemiseksi. Tämän vuoksi liikunnanopettajilla olisi hyvä olla tietotaitoa myös erityisliikunnan kentältä, eriyttääkseen ja soveltaakseen opetustilanteissa sekä tunnistaakseen oppimisen haasteita, kuten opettaja X3 vastauksessaan esittää:

*Kaipaisin lisää osaamista erilaisten oppimisvaikeuksien, fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien tunnistamisesta ja niissä oppilaiden tukemisesta. (X3)*

### **5.3 Pohdintaa menetelmistä**

Päätin tutkia aihetta laadullisin menetelmin, sillä halusin ymmärtää haasteiden lisäksi niiden ratkaisuja ja opettajien toimiviksi kokemia keinoja. Tiedonkeruumenetelmää valitessa pohdin haastattelun ja kyselylomakkeen välillä, joista päädyin sähköiseen kyselylomakkeeseen. Tähän päädyin siksi, että koin kyselylomakkeen olevan helpompi ratkaisu niin tutkijan kuin tutkittavankin näkökulmasta. Sähköiseen kyselylomakkeeseen vastaaminen on vaivatonta, eikä vaadi siirtymistä tai aikataulujen yhteensovittamista tutkittavan kanssa. Lisäksi ajattelin, että sähköiseen kyselylomakkeeseen vastaamiseen voisi olla matalampi kynnyks, kuin suostua mukaan haastattelututkimukseen. Menetelmää valitessani korostuivat nämä edellä mainitut hyödyt, vaikka haastattelun avulla olisi mahdollista syventyä aiheeseen tarkemmin. Haastattelutilanteessa on mahdollista kysyä tarkentavia kysymyksiä, jotka auttavat ymmärtämään tutkittavien kokemuksia ja käsityksiä sekä syventymään esille nousseisiin aiheisiin. Kyselylomakkeella ei ole mahdollista esittää tarkentavia kysymyksiä, minkä vuoksi pyrin antamaan mahdollisuuden laajempiin ja syvällisempiin vastauksiin avoimien kysymysten muodossa. Avoimien kysymysten määrä ja vastausten laajuus määrittää sen, voiko näitä vastauksia soveltaa laadullisen analyysin tarpeisiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tässä tutkielmassa sain hyödyn-

nettyä kaikki vastaukset analyysiin, mutta osa vastauksista oli lyhyitä, ja niistä kävi ilmi vain haaste tai toimintatapa yksinkertaisimmillaan. Useat vastaajat olivat maininneet vain yhden toimintatavan haasteeseen ja mahdollisesti vain yhdellä sanalla ilman, esimerkkejä tai tarkempaa selitystä. Opettaja on mahdollisesti kokenut haasteeseen vain yhden toimivan keinon tai hän ei halunnut tai jaksanut kirjoittaa useammasta toimintakeinosta. Opettajat mainitsivat kuitenkin hyvin kattavasti erilaisia toimintakeinoja haasteisiin, vaikka mahdollisella syvällisemmällä tiedonkeruulla näitä keinoja olisi voinut saada enemmän. Uskon, että tämän myötä vastaukset olisivat alkaneet yhä enemmän toistaa itseään, eikä niinkään tuottaneet enää uusia ratkaisuja.

Tutkimuksessa oli tasainen sukupuolijakauma, jonka ansiosta tutkimus kattaa kummankin sukupuolen näkemykset. Lisäksi tämä tutkimus sisältää kokeneiden, aloittelevien sekä eri kouluasteilla työskentelevien opettajien näkemykset haasteista, missä kaikissa korostuu erilaiset tekijät. Opettajat työskentelivät kuudella eri paikkakunnalla, mikä ei kuitenkaan kata aivan koko Suomea. Pidän tärkeänä kuitenkin sitä, että kohderyhmässä on opettajia sekä isommilta että pienemmiltä paikkakunnilta, mikä varmasti myös osaltaan vaikuttaa oppilasainekseen ja opettajien kokemiin haasteisiin. Samoin vaikuttaa myös koulujen koko.

Tutkielma käsittelee suomalaisen liikunnanopetuksen haasteita, jonka teoreettisen viitekehyksen muodostavat liikunnanopetuksen tehtävä, tavoitteet ja liikunnanopettajan työnkuva, joita on tässä tutkielmassa tarkasteltu suomalaisen koulutusjärjestelmän näkökulmasta. Liikunnanopetuksen haasteet ovat hyvin erilaisia eri maissa, minkä yhtenä syynä on liikunnanopetuksen opetussuunnitelmien erilaisuus (Capel 2005). Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että yhdysvaltalaisessa liikunnanopetuksessa dominoi koripallokulttuuri (McCaughtry ym. 2006). Lisäksi liikunnanopetuksessa nähtiin enemmän haasteena opettajan toiminta ja opetuksen laatu (Crum 2012; McCormack 1997), mihin suomessa ollaan hyvin tyytyväisiä. Tässä tutkielmassa tosin tarkasteltiin haasteita opettajan näkökulmasta, minkä vuoksi haasteena nähdään helpommin oppilaat kuin opettajan toiminta. Näiden erojen vuoksi ulkomaalainen kirjallisuus jäi tässä tutkielmassa vähälle huomiolle. Lisäksi tässä tutkielmassa on käytetty lähteenä useampia pro gradu -tutkielmia, sillä suomalaisen liikunnanopetuksen haasteita on tutkittu pääasiassa opinnäytetöissä. Näiden tutkielmien tuloksiin tulee kuitenkin suhtautua kriittisesti.

## 5.4 Tutkielman luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuuden arviointi on keskeinen osa tieteellistä tutkimusta, sille asetettujen normien ja arvojen vuoksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tieteellisen tutkimuksen yleisiä luotettavuusmittareita ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetti tarkoittaa pysyvyyttä, eli sitä, että uusintamittauksesta saadaan samat tulokset. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkitaan oikeita asioita. (Kananen 2014, 147.) Käsitteet reliabiliteetin sekä validiteetin sopivuudesta laadulliseen tutkimukseen kuitenkin vaihtelevat (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tämän tutkimuksen tulosten pysyvyyden kannalta haasteen tuo ihmisten kokemusten tutkiminen. Uudelleen samoilta ihmisiltä samaa asiaa kysyttäessä voivat kokemukset olla muuttuneet ja erilaiset haasteet tai toimintatavat päällimmäisinä mielessä. Tulokset olisivat varmasti suurimmaksi osaksi saman suuntaisia, mutta pieniä eroja voisi olla. Tiedonkeruuvaiheessa esitetasin kyselylomakkeen, millä varmistuin siitä, että se soveltui haluamani tiedon keräämiseen, ja tein tarvittavat muokkaukset. Tutkimuksen analyysin aikana pyrin kirjaamaan kaikki vaiheet tarkasti, niin että alkuperäinen lähde on löydettävissä ja siitä tehdyt tulkinnat selkeästi näkyvissä. Analyysissä tekemäni valinnat olen perustellut raportoinnissa. Tutkimusaihe ei ole kovin arka, mutta on mahdollista, että omien haasteiden myöntäminen voi olla hankalaa. Nimettömästi tutkimuskyselyyn vastaaminen mahdollistaa rehellisesti ja avoimesti puhumisen, eikä tutkijalla pitäisi olla vaikutusta tutkittavien vastauksiin.

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamista tutkimustoiminnassa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 150). Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tiedeyhteisön toimintatapojen noudattaminen, johon kuuluvat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä (TENK 2012, 6). Koko työskentelyn ajan pyrin tarkkaan ja huolelliseen työskentelyyn muistiinpanojen ja taulukoinnin avulla. Tulosten analysoinnissa pyrin tarkasti tulkitsemaan tuloksia niin, että niistä tulee ilmi opettajien omat näkemykset ja mielipiteet. Tutkija ei saa vaikuttaa tutkimuksen tulkintoihin vääristävästi (Vuori 2021), minkä vuoksi analysoinnin pelkistysvaiheessa pyrin yksinkertaistamaan vastaukset niin, ettei niiden merkitys muutu. Haasteet ovat usein monitulkintaisia, sillä opettajan mainitessa esimerkiksi sekaryhmän olevan haaste, voi tämän taustalla olla useita eri syitä. En lähtenyt tulkitsemaan haasteiden taustoja, vaan pyrin esittämään ne niin, kuten opettajat olivat vastanneet. Läpi tutkielman kirjoitta-

misen pyrin pitämään huolen tarkoista viittauksista lähteisiin, huomioidakseni muiden tutkijoiden työn ja saavutukset (TENK 2012).

Eettisten periaatteiden mukaisesti tutkimuksessa tulee kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia (Vuori 2021). Huomioin nämä periaatteet tutkittavia etsiessäni kertomalla, että tutkimuskyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kaikki tutkittavat olivat täysi-ikäisiä liikunnanopettajia, minkä vuoksi tutkimuksen toteuttamiseksi ei tarvittu erillisiä tutkimuslupia. Lähestyin tutkittavia sähköpostitse, jossa kerroin heille tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteet. Lisäksi annoin heille yhteystietoni, jotta heillä oli mahdollisuus esittää myös kysymyksiä tutkimukseen liittyen. Huolehdin tutkittavien yksityisyydestä keräämällä aineiston nimettömästi. Tutkittavat eivät ole tunnistettavissa tässä tutkielmassa. Aineisto kerättiin sähköisesti Webropolissa, jossa ainoastaan minulla kyselyn tekijänä oli mahdollisuus nähdä vastaukset. Vastauksia ei luovutettu kenellekään muulle ja käsittelin ja raportoin ne nimettömästi. Tutkielman valmistuttua tulen hävittämään vastaukset.

## **5.5 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset**

Tämän tutkielman tulokset ovat hyödynnettävissä valmistautuessa työelämään ja haastavien opetustilanteiden varalle. Opettajien jakamat onnistuneet toimintakeinot tarjoavat kattavan oppaan haastavien tilanteiden varalle. Tämä tutkimusaihe kiinnosti erityisesti sen tarjoaman hyödyn vuoksi. Tuloksia voidaan hyödyntää myös esimerkiksi täydennyskoulutuksessa tai liikunnanopettajakoulutuksen tarpeisiin. Tutkielman tulokset osoittavat työssä käyvien liikunnanopettajien täydennyskoulutuksen tarpeet. Täydennyskoulutus sekä selkeät toimintatavat haastavissa tilanteissa edesauttavat liikunnanopettajien työssä jaksamista ja viihtymistä. Lisäksi liikunnanopettajakoulutuksessa on hyvä ottaa huomioon opettajien haasteet oppilaiden vammojen, heikkojen liikkumistaitojen ja isojen opetusryhmien kanssa. Haasteiden kohdistuessa heterogeenisyyteen ja eriyttämiseen, voi olla tarpeen lisätä erityisliikunnan opintoja kaikkien liikunnanopettajaopiskelijoiden koulutukseen.

Jatkotutkimusaiheina näkisin tärkeäksi tutkia tarkemmin tässä tutkielmassa yleisimpien haasteiden joukkoon nousseiden ilmiöiden tilaa ja vaikutuksia liikunnanopetukseen. Rakenteelliset

haasteet nousivat merkittävään rooliin tutkittavien vastauksissa, minkä vuoksi olisi hyvä tutkia tarkemmin esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksen resurssien, kuten liikuntasalien, urheilukenttien ja välineiden saatavuutta ja kuntoa. Rakenteellisiin haasteisiin kuuluu myös muita tekijöitä, kuten liikuntaryhmien rakenne sekä avustajien tarve ja saatavuus. Jokaista näistä voisi tutkia yksitellen. Mielenkiintoista olisi selvittää esimerkiksi avustajien käyttöä ja vertailla tätä samanaikaisopetuksen nousevaan trendiin. Koska heterogeenisuus koetaan haasteena niin tässä tutkielmassa kuin aiemmissakin tutkimuksissa, voisi olla tarpeen lähteä tutkimaan myös heterogeensyyttä tarkemmin, sen taustalla vaikuttavia asioita sekä sen hyötyjä. Lisäksi, koska heterogeenisuus, isot opetusryhmät, vammat ja itse eriyttäminenkin kuuluvat liikunnanopettajien haasteisiin, olisi tarpeen tutkia liikunnanopettajien valmiuksia eriyttää ja tunnistaa oppilaiden erityistarpeita.

## LÄHTEET

- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus – Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Espoo: BEEhappy Publishing.
- Capel, S. 2005. Teachers, Teaching and Pedagogy in Physical Education. Teoksessa K. Green & K. Hardman (toim.) Physical Education: Essential Issues. SAGE Publications, 111–127.
- Capel, S. & Piotrowski, S. 2000. Issues in Physical Education. London: Routledge Falmer.
- Crum, B. J. 2012. Conventional Thought and Practice in Physical Education: Problems of Teaching and Implications for Change, *Quest*, 45:3, 339–356.
- Fält, H. 2007. Liikunnanopettajien työssä kohtaamat haasteet. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Gallahue, D.L. & Donnelly, F.C. 2003. Developmental physical for all children. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gordon, T. 2006. Toimiva koulu. Helsinki: LK-Kirjat.
- Greene, R.W. 2008. Koulun hukkaamat lapset: Opas käytösongelmaisten lasten auttamiseksi. Helsinki: Finn Lectura.
- Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. 2018. Liikunnanopetus ja opetuksen analysointi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta.
- Huovinen, T. 2019. Oppilaiden osallistumista ja fyysistä aktiivisuutta edistävä liikunnanopetus perusopetuksen heterogeenisessä oppilasryhmässä. Jyväskylän yliopisto. JYU Dissertations 135.
- Huovinen, T. & Rintala, P. 2017. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 410–421.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 147–169.

- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 12–23.
- Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 170–184.
- Kalaja, S. & Koponen, J. 2017. Opetussuunnitelmat käytännön opetustyön näkökulmasta. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 552–563.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.
- Kangasoja, M. 2017. Oikeudellinen vastuu liikunnanopetuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 582–595.
- Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. 2017. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 256–275.
- Kokkonen, M. 2017. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 185–214.
- Kuosa, P. & Luukkanen, M. 2007. ”Ensi viikolla hiihdetään, jos on tarpeeksi lunta.” Laadullinen tutkimus liikuntaa opettavan luokanopettajan työn toimenkuvasta ja haasteista. Tampereen yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kurikkala, J. 2009. Jyväskyläläisten rehtoreiden näkemyksiä koululiikunnan haasteista ja niiden ratkaisumahdollisuuksista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 19.3.2021. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22350/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200910214267.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22350/URN_NBN_fi_jyu-200910214267.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Lehmuskallio, M. & Toskala, J. 2018. Yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksia ja näkemyksiä koulupäivien liikunnallistamisesta. Liikunta & Tiede 55 (6), 79–87.

- Leskisenoja, E. 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Liikunnan lukiodiplomin ohjeet. 2017. Määräykset ja ohjeet 2017:4a. Helsinki: Opetushallitus.
- LIKES. 2016. Liikkuva koulu. Viitattu 12.4.2021. <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>
- Lintunen, T. 2007. Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 152–156.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 130–146.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. Helsinki: Opetushallitus.
- McCaughy, N., Barnard, S., Martin, J., Shen, B. & Hodges Kulinna, P. 2006. Teachers' Perspectives on the Challenges of Teaching Physical Education in Urban Schools. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77:4, 486–497.
- McCormack, A. 1997. Classroom Management Problems, Strategies and Influences in Physical Education. *European Physical Education Review*, 3(2), 102–115.
- Metsämuuronen, J (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp Ky.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp Ky.
- Mähönen, S. 2018. Liikunnan opettamisen haasteet peruskoulussa opettajien näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Mäkelä, K. & Hirvensalo, M. 2013. Suomalaisten liikunnanopettajien urakehitys ja työtyytyväisyys. Teoksessa Y. Eija, H. Silfverberg & E. Kouki (toim.) Opettaminen valinkauhassa. Ainedidaktiikan symposiumi Turussa 15.3.2013. Suomen ainedidaktisen tutkimusseuran julkaisuja. Ainedidaktisia tutkimuksia (7). Suomen ainedidaktinen tutkimusseura, 125–136. Viitattu 28.3.2021. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/42530>
- Mäkelä, K., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Herva, H. & Laakso, L. 2012. Liikunnanopettajien työtyytyväisyys. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 67–74.
- Nupponen, K. 2017. Noviisiopettajasta ammattilaiseksi – Liikunnanopettajan urapolku ja työtyytyväisyys. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 18.3.2021.



- <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/53286/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201703161672.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Opetusalan Ammattijärjestö OAJ. 2020. Koulutus-, kasvatus- ja tutkimusalan työhyvinvointi. Viitattu 29.3.2021. <https://www.oaj.fi/tyoelamaopas/tyohyvinvointi/>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuslaki. (628/1998). Viitattu 17.3.2021. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Pulkkinen, S. 2017. Liikunnanopettaja osana työyhteisöä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 596–611.
- Roiha, A. & Polso, J. 2018. Onnistu eriyttämisessä: Toimivan opetuksen opas. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Rovio, E. 2007. Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 171–185.
- Ruotoistenmäki, J. 2020. Onnistumisia ja haasteita sekaryhmäopetuksessa liikunnanopettajien kertomana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 19.3.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67612/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202001301881.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 30.3.2021. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html)
- Salin, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. 2017. Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 564–581.
- Salonen, J. & Syvänen, A. 2009. ”Kyllä opettajan työ olisi mahdotonta jaksaa ilman työkavereiden tukea!” – tutkimus liikunnanopettajien työssä jaksamisesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 18.3.2021. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21816/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200909283948.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21816/URN_NBN_fi_jyu-200909283948.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Saloviita, T (toim.) 2016. Samanaikaisopetus – Tuntisuunnitelmia ja työtapoja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Saukkoriipi, S. 2018. Sinähän et kyllä minun silmille tuolla tavalla hypi: Neljän liikunnanopettajan erilaiset tavat suhtautua häiriökäyttäytymiseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Savolainen, T. 2010. Haastava nuori ja koulunkäynti – Opas opettajalle. Tuusula: Opetushallitus. Viitattu 15.2.2021. <https://docplayer.fi/6016964-Haastava-nuori-ja-koulunkaynti-opas-opettajalle.html>
- Siljamäki, M. 2017. Monikulttuurisuus osana liikuntapedagogiikkaa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 437–454.
- Sääkslahti, A. 2017. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 276–289.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuloskortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 10.2.2021. [https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tuloskortti2018\\_FI\\_PDF\\_150.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tuloskortti2018_FI_PDF_150.pdf).
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Mitä toimintakyky on? Viitattu 10.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy. Viitattu 20.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/mielenterveyden-hairioiden-ehkaisy>.
- Työterveyslaitos. 2010a. Työhyvinvointi. Viitattu 18.3.2021. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>
- Työterveyslaitos. 2010b. Työkykytalo. Viitattu 18.3.2021. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo/>

- Tähtinen, M. 2016. Yhteisopettajuus ja joustava ryhmittely. Teoksessa T. Saloviita (toim.) Samanaikaisopetus: Tuntisuunnitelmia ja työtapoja. Jyväskylä: PS-Kustannus, 37–44.
- Virta, J. & Lounassalo, I. 2017. Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 518–536.
- Vuori, J (toim.) 2021. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 30.3.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

## LIITTEET

Liite 1. Saatesähköposti.

Osallistu gradukyselyyni liikunnanopetuksen haasteista

Hei! Olen gradua vaille valmis liikuntapedagogiikan opiskelija Jyväskylän yliopistosta. Teen pro gradu -tutkielmaa liikunnanopettajien yleisimmistä haasteista ja niihin reagoimisesta liikunnanopetuksessa. Tavoitteenani on selvittää liikunnanopettajien arkipäivien yleisimmät haasteet opetustilanteissa sekä millaisin toimintatavoin liikunnanopettajat ratkaisevat kyseisiä tilanteita.

Tutkimusaineisto kerätään sähköisellä kyselylomakkeella Webropolissa, jonka täyttämiseen menee noin 15–30 minuuttia, vastaajasta riippuen. Toivoisin saavani vastaukset marraskuun loppuun mennessä.

Vastaaminen tapahtuu nimettömästi, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa raportoinnista. Taustatietoina ovat sukupuoli, työkokemus vuosina, opetusryhmät sekä työpaikkasi sijainti. Käsitelen tutkimusaineistoa luottamuksellisesti, vastaukset ovat vain minun nähtävilläni ja niitä käytetään vain tähän tutkimukseen. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Jos sinulla tulee jotain kysyttävää, voit olla yhteydessä suoraan minuun tai graduohjaajaani.

Suuri kiitos jo etukäteen!

Linkki kyselyyn:

Ystävällisin terveisin

Anni Laakso

[anni.m.laakso@student.jyu.fi](mailto:anni.m.laakso@student.jyu.fi)

045–650 1379

Graduohjaajani:

Teppo Kalaja

[teppo.kalaja@jyu.fi](mailto:teppo.kalaja@jyu.fi)

040-805 3951

## Liite 2. 1(5) Kyselylomake.

### Liikunnanopettajien yleisimmät pedagogiset haasteet ja niihin reagointi

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn liikunnanopettajien yleisimmistä pedagogisista haasteista ja niihin reagoimisesta liikunnanopetuksessa. Kyselyyn vastaaminen vie noin 15–30 minuuttia. Vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja luottamuksellisesti.

Kiitos osallistumisesta ja vastauksistasi jo etukäteen!

1. Sukupuoli?

- Nainen
- Mies

2. Millä kouluasteella opetat liikuntaa?

- alakoulu
- yläkoulu
- lukio

3. Kuinka kauan olet toiminut liikunnanopettajana?

- 0–5 vuotta
- 5–10 vuotta
- 10–20 vuotta
- 20+ vuotta

4. Millä paikkakunnalla työskentelet?

---

5. Kuinka kaukana koulusi on kaupungin/kunnan keskustasta?

---

Liite 2. jatkuu

Liite 2. 2(5)

6. Kuinka paljon oppilaita koulussasi on?

\_\_\_\_\_ oppilasta

7. Kuinka suuria opettamasi liikuntaryhmät ovat keskimäärin?

\_\_\_\_\_ oppilasta

8. Ovatko opettamiesi liikuntaryhmien koot mielestäsi?

liian pieniä

sopivia

liian suuria

9. Minkälaisia liikuntaryhmiä opetat?

sekaryhmät

tyttöryhmät

poikaryhmät

muu, mikä? \_\_\_\_\_

Liite 2. 3(5)

10. Mitkä ovat **yleisimmät** haasteet, joita kohtaat liikunnanopetustilanteissa? Tässä tutkimuksessa keskitytään **opetustilanteiden** haasteisiin, jotka vaikuttavat tunnin kulkuun ja/tai haastavat tunnin suunnittelua (max 5 yleisintä).  
Halutessasi voit käyttää apuna tauluko 1. esimerkkejä.

Haaste 1.

Haaste 2.

Haaste 3.

Haaste 4.

Haaste 5.

Rakenteelliset haasteet: - olosuhteiden muutokset (tilavaraukset, päällekkäisyydet, sää) - turvallisuus - vastuukysymykset - opetustilojen koko - opetusvälineiden puute - pienet tuntimäärät - opetusryhmien suuri koko - inklusio-opetuksen haasteet - ryhmän heterogeenisuus - monikulttuurisuus - avustajan puute	Haasteet opettajan toiminnalle: - teknologia - muuttuva nuorisokulttuuri - ristiriidat oppilaiden ja opettajien välillä - vuorovaikutustaitojen puute ongelmatilanteissa - kasvatuksellisten linjojen luominen - huono ilmapiiri - ryhmänhallinta - oppilaiden motivointi - opetuksen eriyttäminen - arvioinnin ja seurannan suorittaminen - opetusmenetelmien ja -sisältöjen hallinta	Oppilaiden haastava toiminta: - häiriökäyttäytyminen - konfliktit, riidat - klikit - oppimisen vaikeudet - oppilaiden pinnaus - oppilaiden heikot liikuntataidot - oppilaiden heikko kunto - oppilaiden sosiaaliset ja psyykkiset ongelmat - passiiviset ja alimotivoituneet oppilaat - toiminnasta vetäytyminen - vammat ja pitkäaikaissairaudet
--	---	--

Taulukko rakennettu aiemman tutkimuksen ja haastatteluiden pohjalta (Alahäivälä 2020. Henkilökohtainen tiedonanto 27.10.2020; Fomin 2020. Henkilökohtainen tiedonanto 27.10.2020; Fält 2007; Kuosa & Luukkanen 2007; Mähönen 2018). Liite 2. jatkuu

Liite 2. 4(5)

11. Kuvaile jokaisen haasteen kohdalta erikseen, minkälainen toiminta/toimintatavat olet kokenut toimiviksi haasteiden ratkaisemiseksi?

(vastaa edellisen kysymyksen mukaisessa järjestyksessä)

Haaste 1.

Haaste 2.

Haaste 3.

Haaste 4.

Haaste 5.

12. Koetko työsi kuormittavaksi?

- en ollenkaan
- harvoin
- joskus
- usein
- aina

13. Kuvaile miten työsi kuormittaa sinua?

Liite 2. jatkuu



Liite 2. 5(5)

14. Koetko tarvitsevasi apua liikunnanopetustilanteissa?

- en ollenkaan
- harvoin
- joskus
- usein
- aina

15. Minkälaista apua? Mihin?

16. Minkälaista täydennyskoulutusta kaipaisit mainitsemiesi haasteiden ehkäisemiseksi?

Liite 3. Koontitaulukko.

	Analyysiyksikkö	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11
Oppilas- lähtöiset haasteet	Alimotivoituneet oppilaat	Aa				Ab	Ac					
	Keskittymisen haaste	Ba										
	Häiriökäyttäytyminen	Ca		Cb, Cc	Cd							
	Oppilaiden heikot liikkumistaidot	Ea	Eb						Ec	Ed		
	Oppilaiden heikko kunto	Fa					Fb					
	Passiiviset oppilaat		La			Lb, Ld	Lc					
	Vammat			Na					Nb	Nc, Nd		Ne
	Oppilaiden sosiaaliset ja psyykkiset ongelmat			Oa		Ob		Oc, Od				
Oppilaiden pinnaus							Ua					
Opettajan työskentely	Arvioinnin suorittaminen		Ka		Kb							
	Eriyttäminen			Ma				Mb			Mc	
	Ristiriidat yhteisopettajuudessa			Pa								
	Vastuukysymykset				Qa							
	Turvallisuus				Ra							
	Suunnittelu										Wa, Wb	
Rakenteelliset haasteet	Avustajan puute	Da					Db					
	Opetustilat		Ga			Gb	Gc		Gd		Ge, Gf	
	Tilavaraukset									Ha	Hb	Hc
	Olosuhteiden muutokset			Ia	Ib			Ic		Id	Ie	If
	Isot opetusryhmät		Ja			Jb			Jc			Jd
	Välineet ja varusteet					Sa	Sb			Sc		
	Heterogeenisyys					Ta, Tc, Ti					Tb, Tf, Tg, Th	Td, Te

Liite 4. Kohderyhmä ja sen piirteet.

Sukupuoli	Nainen	6	54,55 %
	Mies	5	45,45 %
Opetettava kouluaste	Yläkoulu	4	36,36 %
	Lukio	2	18,18 %
	Yläkoulu / Lukio	4	36,36 %
	Alakoulu / Yläkoulu	1	9,09 %
Vuodet opettajana	0–5	3	27,27 %
	5–10	0	0 %
	10–20	3	27,27 %
	20+	5	45,46 %
Paikkakunta	Seinäjoki	4	
	Helsinki	3	
	Viitasaari	1	
	Haapajärvi	1	
	Lahti	1	
	Kuopio	1	
Koulun etäisyys keskustasta	0 km	4	
	1–2 km	4	
	5 km	2	
	10 km	1	
Koulun oppilasmäärä	Minimi	350	
	Maksimi	980	
	Keskiarvo	595	
Liikuntaryhmän koko keskimäärin	Minimi	20	
	Maksimi	30	
	Keskiarvo	23,27	

Liite 5. Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 7–9 (Opetushallitus 2014, 434).

<b>Opetuksen tavoitteet</b>	<b>Tavoitteisiin liittyvät sisältöalueet</b>
<b>Fyysinen toimintakyky</b>	
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen	S1
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja	S1
T3 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa	S1
T4 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa	S1
T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta	S1
T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä	S1
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan	S1
<b>Sosiaalinen toimintakyky</b>	
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen	S2
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista	S2
<b>Psyykinen toimintakyky</b>	
T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja	S3
T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä	S3
T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille	S3
T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia	S3