

KAMPPAILULAJIEN OPETUS KOULULIIKUNNASSA

Aslak Lepistö & Tuomas Prusti

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2021

TIIVISTELMÄ

Lepistö, A. & Prusti, T. 2021. Kamppailulajien opetus koululiikunnassa. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 47 s. (1 liite).

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää kamppailulajien opetuksen yleisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä koululiikunnassa yläkoulussa ja toisella asteella. Lisäksi pyrimme selvittämään opettajien mielipiteitä kamppailulajeista ja niiden soveltuvuudesta koululiikuntaan.

Tutkimus toteutettiin sähköisen kyselylomakkeen avulla, joka koostui 23 strukturoidusta tai avoimesta kysymyksestä. Kysely jaettiin LIITO Ry:n jäsenille sähköpostilistan kautta syksyllä 2020 ja alkuvuodesta 2021. Kyselyyn vastasi 123 yläkoulun ja toisen asteen liikunnanopettajaa, joista 63 prosenttia oli naisia. Aineisto analysoitiin ristiintaulukoinnin, χ^2 -testin sekä aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Tulosten mukaan 76 prosenttia vastaajista opetti kamppailulajeja osana koululiikuntaa. Kamppailulajien opetus oli yleisintä osana yläkoulun tai lukion pakollisia ja valinnaisia liikuntakursseja. Omana kurssina kamppailulajeja opetettiin vain vähän (4%). Yleisimmin opetettuja lajeja olivat nyrkkeily tai kuntonyrkkeily, paini sekä judo. Taustatekijöistä opettajan kokemus kamppailulajien riittävästä osaamisesta ja tarvittavien tilojen sekä välineiden saatavuus olivat yhteydessä siihen, että kamppailulajeja opetettiin liikuntatunneilla.

Opettajista 53 prosenttia koki kamppailulajien sopivan koululiikuntaan sellaisenaan. Loput 47 prosenttia vastasivat niiden sopivan koululiikuntaan sovellettuna. Opettajat perustelivat kamppailulajien sopivuutta koululiikuntaan fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kehittymisellä, liikuntatuntien sisältöjen monipuolistamisella sekä mahdollisilla hyödyillä psyykkiseen toimintakykyyn. Opettajien mukaan oppilaiden suhtautuminen kamppailulajeihin oli ollut pääosin positiivista tai neutraalia.

Keskeisimmät syyt siihen, ettei kamppailulajeja opetettu olivat opettajien mukaan heikko koettu osaaminen kamppailulajeista (47%), sekä tilojen ja välineiden puute (17%). Myös koronapandemia oli opettajien mukaan vaikuttanut siihen, ettei lähikontaktilajeja opetettu koululiikunnassa. Kamppailulajien opetusta voitaisiin helpottaa lisäkoulutuksella tai sisällyttämällä niitä liikunnanopettajien opintoihin.

Asiasanat: Kamppailulajit, liikunnanopetus, yläkoulu, toinen aste

ABSTRACT

Lepistö, A. & Prusti, T. 2021. Teaching martial arts and combat sports in physical education. The Faculty of Sport Sciences. The University of Jyväskylä. Master's thesis. 47 pages (1 annex).

The purpose of this master's study was to find out the prevalence of teaching martial arts and the factors influencing it in physical education, in secondary school, high school and vocational school. We also seek to find out teachers' opinions about martial arts and their suitability for PE.

The study was conducted using a web-questionnaire consisting of 23 structured or open-ended questions. The survey was sent to members of LIITO ry through an e-mail list at the end of 2020 and in early 2021. A total of 123 teachers responded to the survey, and 63 percent of them were women. The data was analyzed using cross-tabulation, χ^2 -test and data-driven content analysis.

According to the results, 76 percent of respondents taught martial arts in PE. The teaching of martial arts was most common as part of compulsory and optional PE -courses in secondary school or high school. Only few teachers mentioned to teach them as individual courses (4%). The most common sports were boxing or fitness boxing, wrestling, and judo. Among the background factors, the teacher's perceived knowledge of martial arts, and the availability of equipment and facilities suitable for teaching martial arts, had a statistically significant connection with the teaching of martial arts in PE.

Fifty-three percent of teachers felt that martial arts were suitable for physical education as such. The remaining 47 percent answered that they were suitable to PE when modified. The suitability of martial arts for physical education was justified by the development of physical and social performance, the diversification of PE and the potential benefits on mental functioning. According to the teachers, the students' attitudes towards martial arts was mainly positive or neutral.

Of the teachers who did not teach martial arts, 47 percent mentioned the inadequacy of their own skills, and 17 percent the lack of facilities and equipment, as the reason. The effects of the COVID-19 pandemic were also mentioned in the responses as the reason why such close contact sports were not taught in physical education. The teaching of martial arts could be facilitated by additional studies or by including them in the studies of physical education teachers.

Keywords: Martial arts, physical education, high school, secondary school

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KAMPPAILULAJEISTA YLEISESTI	3
2.1 Erilaiset kamppailulajit.....	3
2.2. Kamppailulajien harjoittelu	5
3. KAMPPAILULAJIEN VAIKUTUS TOIMINTAKYKYYN.....	6
3.1 Fyysinen toimintakyky	6
3.1.1 Loukkaantumiset.....	7
3.1.2 Kosketus ja kontakti	8
3.2 Psykkinen ja sosiaalinen toimintakyky	9
3.2.1 Aggressiivisuus	11
4 KAMPPAILULAJIT JA KOULULIIKUNTA.....	14
4.1 Kamppailulajit ja opetussuunnitelma	14
4.3 Itsepuolustus ja kiusaaminen	20
5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄT	21
5.1 Tutkimuksen kohdejoukko	21
5.2 Tutkimusmenetelmät ja -aineisto	23
5.3 Aineiston analyysi.....	24
5.4 Analyysin luotettavuus	26
5.5 Eettiset näkökulmat.....	27
6 TULOKSET.....	28
6.1 Kamppailulajien yleisyys koululiikunnassa	28
6.2 Taustatekijöiden yhteys kamppailulajien opettamiseen	29
6.3 Kokevatko opettajat kamppailulajit koululiikuntaan sopiviksi.....	32
6.3.1 Opettajien mielipiteitä kamppailulajeista koululiikunnassa	32
6.3.2 Miksi kamppailulajeja ei opeteta liikunnanopetuksessa	34
7 POHDINTA.....	36

LÄHTEET 43

LIITTEET

1 JOHDANTO

Kamppailulajien harjoittaminen tukee monipuolisesti niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista toimintakykyä. (Origua Rios, Marks, Estevan & Barnett 2018). Kamppailulajit saatetaan nähdä vaarallisina ja loukkaantumisalttiina lajeina. Loukkaantumisten näkökulmasta niitä ei kuitenkaan voida pitää muita yleisiä lajeja vaarallisempina (Hammami ym. 2018). Kamppailulajeilla voidaan mielestämme monipuolistaa koululiikuntaa niiden ollessa hyvin erilaisia yleisimpiin koululiikunnassa opettuihin lajeihin verrattuna.

Kamppailulajeja on harrastettu pitkään sekä Suomessa että maailmalla. Suomessa etenkin painilla ja nyrkkeilyllä on jo suhteellisen pitkä historia urheilun parissa. Nyrkkeilyä on Suomessa harrastettu yli 100 vuotta, ja Suomen Nyrkkeilyliitto perustettiin 1923 (Suomen Nyrkkeilyliitto 2021). Kreikkalais-Roomalaisessa painissa taas on järjestetty SM-kilpailuita jo vuodesta 1898 lähtien (Suomen Painiliitto 2021). Myös perinteiset itämaiset kamppailulajit, kuten judo ja karate, sekä uudemmat lajit, kuten vapaaottelu, ovat saaneet jalansijaa niin harrastus- kuin kilpaurheilulajeina. Ympäri Suomen löytyy monipuolisesti kamppailulajien harrastajia, ja tätä kautta myös osaamista, jota voitaisiin hyödyntää esimerkiksi seurayhteistyön kautta osana koululiikuntaa.

Opetussuunnitelman näkökulmasta kamppailulajien opettaminen koululiikunnassa on perusteltua ja opetusta monipuolistavaa. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa mainitaan, että: ”Vuosiluokilla 7.—9. pääpaino on monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen opiskelussa eri liikuntamuotojen ja -lajien avulla.” (Opetushallitus 2014, 433-437). Lukion liikunnanopetus tähtää opiskelijan hyvinvoinnin, kehityksen ja oppimisen tukemiseen. Opetus toteutetaan turvallisesti ja monipuolisesti erilaisissa liikuntaympäristöissä toimimalla. (Opetushallitus 2019, 333-338.) Kamppailulajit voivat olla erilainen tapa perustaitojen soveltamiseen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen, sekä liikunnanopetuksen monipuolistamiseen. Kamppailulajeja opettaessa tulee osata huomioida koululiikunnan erilaiset vaatimukset ja rajoitukset harrastetoimintaan nähden.

Kamppailulajien sisällyttäminen opetukseen voi olla haastavaa ilman opettajan omakohtaista kokemusta niiden harrastamisesta. Kamppailulajeista ei voida olettaa opettajilla olevan kokemusta samalla tavalla, kuin esimerkiksi yleisimmistä palloilulajeista. Tällä hetkellä liikunnanopettajan opintoihin ei myöskään kuulu kamppailulajeihin tutustumista.

Kamppailulajien opetusta ja esimerkiksi lajikokeiluja kouluissa voidaan kuitenkin tukea seurayhteistyön avulla.

Kamppailulajeihin liittyvää tutkimusta on etenkin Suomessa tehty vähän. Koululiikuntaan liittyvää tutkimusta kamppailulajeista ei aiempien pro gradu -tutkielmien lisäksi juuri ole. Aiemmat pro gradu -tutkimukset kamppailulajeihin liittyen ovat olleet lähinnä opetuskokeiluja, joiden avulla on selvitetty esimerkiksi oppilaiden kokemuksia. Opettajien kokemuksia kamppailulajien opettamisesta tai niiden opettamisen yleisyyttä ei kuitenkaan ole tutkittu.

Kamppailulajien opettamisesta on saatu positiivisia tuloksia aiempien pro gradu -tutkielmien opetuskokeiluissa eri kouluasteilla. Kontion (2008) pro gradu -tutkielman mukaan nassikkapaini sopi hyvin osaksi lukion tyttöjen liikuntatunteja. Nassikkapaini on painista sovellettu turvallisempi harjoittelumuoto, jossa harjoitteita tehdään lähtökohtaisesti vain polviasennosta. (Kontio 2008.) Vauhkonen (2020) pro gradu -tutkielman mukaan potkunyrkkeilyn, judon ja painin opetus sopi osaksi lukion liikuntatunteja. Näistä etenkin potkunyrkkeily koettiin sopivaksi koululiikuntaan. (Vauhkonen 2020.) Prittisen (2001) pro gradu -tutkielmassa kamppailulajeja opetettiin liikunnanopettajaopiskelijoille osana liikunnan syventäviä opintoja. Opiskelijat pitivät kamppailulajeja sopivina koululiikuntaan, ja tätä perusteltiin esimerkiksi koululiikunnan monipuolistamisella sekä itsepuolustustaitojen kehittämällä. (Prittinen 2001.) Silvosen (2012) pro gradu -tutkielman opetuskokeilu keskittyi kehittämään koulukiusaamisen vastaisia asenteita judoa hyödyntävän itsepuolustuskurssin avulla. Alakoulussa toteutetulla opetuskokeilulla saatiin kehitettyä kiusaamisen vastaisia asenteita jo lyhyessä ajassa. (Silvonen 2012.)

Tämän pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kamppailulajien opetuksen yleisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä koululiikunnassa yläkoulussa ja toisella asteella. Lisäksi pyrimme selvittämään opettajien mielipiteitä kamppailulajeista ja niiden soveltuvuudesta koululiikuntaan. Kamppailulajien opettamisen yleisyyden sekä opettajien mielipiteiden selvittäminen voi auttaa ymmärtämään kamppailulajien asemaa ja mahdollisuuksia liikunnanopetuksessa. Lisäksi opetuksen yleisyys ja opettajien kokemukset voivat auttaa esimerkiksi arvioimaan kamppailulajien tarpeellisuutta osana liikunnanopettajien opintoja. Kirjallisuuskatsauksessa keskitymme tuomaan esille kamppailulajien soveltuvuutta koululiikuntaan, sekä niiden harjoittelun vaikutuksia toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Käsittelemme myös kamppailulajien koululiikuntaan tarjoamia mahdollisuuksia ja haasteita.

2 KAMPPAILULAJEISTA YLEISESTI

Kamppailulajeja harrastetaan tänä päivänä monipuolisesti ympäri Suomen. Vuonna 2021 Suomen Painiliiton lisenssien alaisuudessa oli 452 harrastajaa, 58 eri seurassa (Suomen Painiliitto 2021). Judoliiton alaisia jäsenseuroja taas oli 120 ympäri Suomen (Suomen Judoliitto 2021). Nyrkkeilyliiton alaisena toimii reilu 100 seuraa. Nyrkkeilyssä harrastajia on kuntonyrkkeilijät mukaan luettuna yli 20 000. (Suomen Nyrkkeilyliitto 2021.) Uudemmista lajeista Vapaaotteluliiton alaisena toimii 48 seuraa (Suomen Vapaaotteluliitto 2021). Toisaalta koronapandemia on todennäköisesti vaikuttanut harrastajamääriin kaikissa kamppailulajeissa. Esimerkiksi painissa harrastajamäärät olivat vuonna 2020 lähes nelinkertaiset vuoteen 2021 verrattuna (Suomen Painiliitto 2021).

Kamppailulajien ja itsepuolustuksen harjoittelun tarkoituksena ei ole ohjata käyttämään väkivaltaa tai voimakeinoja. Yksi kamppailulajien harrastamisen periaatteista on se, ettei salilla harjoiteltuja tekniikoita tule käyttää harjoitusten ulkopuolella. Myös itsepuolustuksessa voimakeinojen tulisi olla viimeinen mahdollisuus, ei ainoa sellainen. Tällaisten asioiden painottaminen olisi tärkeää myös koululiikunnassa, jotta kamppailulajien opetuksella voidaan saavuttaa positiivisia vaikutuksia. (Hirvensalo & Prittinen 2007, 362-373.)

2.1 Erilaiset kamppailulajit

Cynarskin ja Skowronin (2014) mukaan englanninkielinen termi ”combat sport” voidaan ymmärtää itä- tai länsimaisista kamppailulajien perinteistä eroavina lajeina, jotka usein perustuvat kilpailuun ja kilpailumuotoihin. Kilpailu voi olla suoraa kamppailua vastustajaa vastaan sääntöjen määrittämällä tavoilla, tai tekniikoiden ja liikkeiden osaamisen havainnollistamista näytöstyylisellä esittelyllä. Termillä ”martial art” taas tarkoitetaan erilaisia historiallisia aseettomaan tai aseelliseen kamppailuun liittyviä metodeja, joihin usein liittyy myös hengellisiä elementtejä. (Cynarski & Skowron 2014.) ”Martial arts” kategoriaan kuuluvia lajeja ovat esimerkiksi judo, karate ja aikido. Esimerkkejä ”combat sports” lajeista taas ovat nyrkkeily, paini ja vapaaottelu. Suomen kielessä käytetään usein yleisesti käsitettä kamppailulajit kaikista lajeista. ”Martial arts” lajeista voidaan kuitenkin käyttää esimerkiksi käsitettä perinteiset kamppailulajit. Suomen kielessä tämän jaottelun käyttäminen voi olla

hieman haastavaa ”kamppailulajit” termin ollessa yleisesti kaikista kamppailulajeista käytettävä termi.

Näiden erilaisten kamppailulajien välinen suurin ero voidaan nähdä lajien sisällössä. Kamppailulajien (combat sports) sisältö on pääosin juuri kilpailumuodon sisältämien tekniikoiden ja fyysisten vaatimusten harjoittamista. Myös perinteiset kamppailulajit (martial arts) sisältävät näitä samoja tekijöitä, mutta niihin kuuluu usein myös hengellisiä tai psyykkisiä elementtejä ja perinteitä. Harjoittelun oleellisena osana voi olla myös esimerkiksi mielen harjoittaminen. Usein nämä lajit sisältävät myös itsepuolustusellisia elementtejä. (Cynarski & Skowron 2014.)

Österman (2009) jakaa teoksessaan Kamppailulajien opas kamppailulajeja ryhmiin hieman erilaisin perustein. Yksi tapa on jakaa lajit karkeasti kahtia lyönti- ja potkulajeihin (karate, nyrkkeily) ja painilajeihin (judo, paini) sen mukaan, mitkä elementit korostuvat lajin harjoittelussa. Osa lajeista, kuten esimerkiksi vapaaottelu, voivat olla kahden edellä mainitun sekoituksia. (Österman 2009, 8–17.)

Toinen mahdollinen jako voidaan tehdä kilpailullisten lajien ja itsepuolustuslajien välille. Tässäkin tapauksessa rajanveto lajien välillä voi joissain tapauksissa olla vaikeaa, sillä monissa itsepuolustusellisia elementtejä sisältävissä lajeissa voidaan myös kilpailla. Lisäksi lajeja voidaan jakaa hyökkäävämpiin ja puolustavampiin lajeihin, esimerkiksi thainyrkkeilyä voidaan pitää ”kovana” hyökkäävänä lajina, kun taas aikidoa ”pehmeänä” puolustukseen keskittyvänä lajina. Myös osa nykyaikaisista itsepuolustuslajeista voi olla ”kovia” lajeja, kuten sotilaskäyttöön kehitetty Krav Maga. Lajin valinnan olisi hyvä perustua siihen, mikä laji, tyyli tai seura sopii harrastajalle itselleen. (Österman 2009, 14-15.)

Vauhkonen (2020) on puolestaan käyttänyt pro gradu -tutkielmassaan kamppailulajien jakoa historiallisiin lähitaistelumenetelmiin pohjautuviin taistelulajeihin, puhtaasti itsepuolustukseen tähtääviin ”lievennettyihin taistelulajeihin” eli itsepuolustuslajeihin, sekä ensisijaisesti urheiluun ja kilpailuun tähtääviin kamppailulajeihin. Tämän jaon perusteella suurin osa yleisimmistä harrastuslajeista, kuten paini, judo, nyrkkeily ja vapaaottelu, kuuluvat juuri kamppailulajien kategoriaan. (Vauhkonen 2020.)

Tässä tutkielmassa käsittelemme lähtökohtaisesti kamppailulajeja yleisesti, ja keskitymme tarkastelemaan niitä urheilun ja harrastamisen sekä koululiikunnan näkökulmasta. Joidenkin kamppailulajeista saatavien vaikutusten osalta lajien välillä voi kuitenkin olla eroa, mutta nämä

pyritään tuomaan tapauskohtaisesti esiin. Koululiikunnassa lajien ja sisältöjen valinnassa olisi hyvä huomioida opetuksen tavoitteet, sekä lajin ja harjoitteiden soveltuvuus kouluun esimerkiksi varusteiden vaatimusten, sekä kontaktin tyylin ja määrän kautta. Koululiikunnassa on myös tärkeää huomioida turvallisuus ja sen asettamat mahdolliset rajoitukset lajeille tai harjoitteille. Oppilailla on oikeus turvalliseen oppimisympäristöön, ja opettajan tehtävänä on osaltaan taata oppilaiden turvallisuus oppitunneilla (Opetushallinto 2014, 36, 433).

2.2. Kamppailulajien harjoittelu

Kamppailulajien harjoittelussa yleistä on monipuolinen toiminta, ja itse lajiharjoitteetkin kehittävät usein fyysistä toimintakykyä monipuolisesti (Österman 2009, 11). Kamppailulajien harjoittelu koululiikunnassa eroaa jossain määrin lajin harrastetoiminnasta, mutta perusteet harjoittelulle ovat hyvin samanlaiset.

Vauhkonen (2020) kuvaa pro gradu- tutkielmassaan käyttämiään harjoitteita tuntisuunnitelmien muodossa. Tekniikkaharjoitteiden lisäksi kamppailulajien harjoitteluun sisältyy esimerkiksi kehonhallinta-, ketteryys- ja lihaskuntoharjoitteita, jotka koostuvat erilaisista yksin ja parin kanssa tehtävistä kehonpainoharjoitteista, kuten kuperkeikoista, pukkihypyistä ja kottikärrykävelystä. Lisäksi harjoitteluun voi sisältyä esimerkiksi erilaisia parikamppailuita, sekä kamppailullisia elementtejä hyödyntäviä pelejä ja leikkejä. Lyönti- ja potkulajeissa tekniikoita voidaan harjoitella ”varjonyrkkeilynä” kuvitteellista vastustajaa vastaan tai esimerkiksi parin kanssa pistehanskoihin tai potkutyynyihin. Perinteisten kamppailulajien harjoitukset sisältävät usein myös alku- ja loppukeskittymisen. (Vauhkonen 2020.)

Myös Silvosen (2012) pro gradun opetuskokeilun harjoitteissa on paljon samoja rakenteita ja harjoitteita, kuin Vauhkonen (2020) työssä. Kehonhallinta- ja lihaskuntoharjoitteet, parikamppailut ja tekniikkaharjoitteet ovat varsin yleisiä kamppailulajien harjoittelussa, vaikka Silvosen opetuskokeilun tarkoituksena olikin kiusaamisen vastaisten asenteiden vahvistaminen. (Silvonen 2012.)

3. KAMPPAILULAJIEN VAIKUTUS TOIMINTAKYKYYN

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia valmiuksia selviytyä jokapäiväisen elämän toiminnoista. Nämä toiminnot kattavat erilaiset ihmiselle välttämättömät ja merkitykselliset asiat siinä ympäristössä, jossa hän elää. (THL 2021.)

Kamppailulajien harjoittelulla voidaan saavuttaa hyötyjä niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmasta. Perinteisiä kamppailulajeja käsittelevässä kirjallisuuskatsauksessa niiden harrastamisen todettiin edistävän terveyttä ja hyvinvointia kaiken ikäisillä harrastajilla. Lajien todettiin edistävän erityisesti tasapainoa, ryhtiä, kognitiivisia toimintoja ja psyykkistä terveyttä. (Origua Rios, Marks, Estevan & Barnett 2018.)

3.1 Fyysinen toimintakyky

Useimpia kamppailulajeja harjoitellessa kehitetään niihin kuuluvien tekniikoiden lisäksi kehonhallintaa, liikkuvuutta, voimaa ja muita fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeitä osatekijöitä. Harjoittelu on usein fyysisen rasituksen osalta hyvin kokonaisvaltaista, minkä ansiosta lajit kehittävät myös aerobista kestävyyttä, nopeutta ja liikkumistaitoja. Harjoitukset sisältävät monesti iskuja, tärähdyksiä ja nopeita suunnanmuutoksia, joilla on positiivisia vaikutuksia erityisesti luuston terveydelle ja tasapainon kehittymiselle. (Österman 2009, 11.)

Woodwardin (2009) mukaan useissa tutkimuksissa on perinteisiä kamppailulajeja harrastamalla saavutettu merkittävää positiivista kehitystä aerobisessa suorituskyvyssä, tasapainossa, voimassa, kehonkoostumuksessa sekä liikkuvuudessa keski-ikäisillä harrastajilla. Vanhemmilla harrastajilla on havaittu kehitystä myös esimerkiksi punnerrusten määrässä sekä yhdellä jalalla tasapainoilussa. (Woodward 2009.) Kamppailulajien harrastamisen on myös havaittu olevan yhteydessä merkittävään luumassan määrän kasvuun kaikenikäisillä harrastajilla (de Oliveira, Krahenbühl & Gonçalves 2019).

Judoa harrastavia lapsia tutkittaessa todettiin heidän ihonalaisen rasvan määrän lisääntyneen vähemmän kontrolliryhmän lapsiin verrattuna. Tutkimuksessa yhdeksän kuukauden aikana ihonalaisen rasvan määrä nousi kontrolliryhmän lapsilla, kun taas judoa harrastaneilla lapsilla rasvan määrä pysyi samana. Lisäksi judokoilla todettiin paremmat tulokset liikkuvuudessa, ketteryydessä ja lihaskestävyudessa, kuin joukkuelajeja harrastavilla vertaisillaan. (Gutierrez-

Garcia ym. 2018.) Oken ja Ogbuoman (2019) tutkimuksessa todettiin karaten vaikuttavan positiivisesti alavartalon voimantuottoon, koordinaatioon ja tasapainoon. Edellä mainitun tutkimuksen tapaan nopeuteen ei todettu vaikutusta. Tutkimukseen osallistuneet 27 lasta olivat 6-12- vuotiaita. (Oke & Ogbuoma 2019.)

Jalkapallon ja yleisurheilun harrastajiin verrattuna judokoilla kehitys liikkuvuudessa ja lihasten suorituskyvyssä oli merkittävämpää. Nopeuden ja aerobisen suorituskyvyn kehityksen suhteen taas jalkapallo ja yleisurheilu olivat tehokkaampia. Judon harrastamisella todettiin olevan myös positiivisia vaikutuksia ryhtiin, tasapainoon ja alavartalon lihaksistoon 5-6-vuotiailla. (Gutierrez-Garcia ym. 2018.) Junioriurheilijoiden (n=247) fyysistä kuntoa tutkittaessa nyrkkeilijöiden (n=8) ja karatekoiden (n=6) todettiin olevan fyysisesti paremmassa kunnossa muiden lajien urheilijoihin verrattuna. Painijat (n=13) suoriutuivat hieman muita urheilijoita paremmin juoksukestävyudessa ja liikkuvuudessa. Nyrkkeilijät suoriutuivat muita urheilijoita paremmin nopeudessa, juoksukestävyudessa, ylävartalon voimantuotossa ja vatsalihasten voimantuotossa. Karatekat taas suoriutuivat muita urheilijoita paremmin vatsalihasten voimantuotossa, ylävartalon voimantuotossa, liikkuvuudessa ja juoksukestävyudessa. Tutkimuksessa muiden lajien edustajia oli 220 urheilijaa 18 eri lajin parista. Muiden lajien harrastajien keski-ikä oli 13,7 vuotta, kun taas kamppailulajien harrastajilla se oli keskimäärin 15 vuotta. Iän suhteen tulee kuitenkin huomioida, että ero harrastajien keski-ikässä voi jossain määrin selittää fyysisen suorituskyvyn eroja. (Polak, Seredyński & Przednowek 2016.)

Toisaalta taas Opstoelin ym. (2015) tutkimuksessa havaittiin, että kamppailulajeja (judo, karate, taekwondo) harrastavat lapset suoriutuivat pallon käsittelyssä muiden lajien harrastajia huonommin. Tutkimus kattoi 620 lasta 25 eri lajin parista, jotka sisälsivät palloilu-, tanssi-, voimistelu-, yleisurheilu-, kamppailu-, mailaurheilulajeja sekä muita lajeja. Lasten keskimääräinen ikä tutkimuksessa oli $10.3 \pm 0,88$. Karkeamotorisia taitoja ja koordinaatiota mitattiin takaperin kävelyllä, sivuttain hyppelyllä, sivuttain liikkumisella sekä tennispallon pomputtelulla. Näistä testeistä kamppailulajien harrastajat (n=51) suoriutuivat muita huonommin sivuttain liikkumisessa sekä tennispallon pomputtelussa. (Opstoel ym. 2015.)

3.1.1 Loukkaantumiset

Hammamin ym. (2018) kirjallisuuskatsauksen mukaan kamppailulajien harrastaminen ei loukkaantumisten näkökulmasta tarkasteltuna ole sen vaarallisempaa, kuin muidenkaan

urheilulajien. Etenkin aloittelevan tai keskitason harrastajan harjoittelu on turvallista. Suurin osa loukkaantumisista kamppailulajien parissa tapahtuu kilpailuissa. Esimerkiksi karatessa, jiu-jitsussa ja potkunyrkkeilyssä loukkaantumisista vain noin 10 prosenttia tapahtuu harjoituksissa. Painilajit (esim. paini, judo) vaikuttaisivat turvallisimmilta, kun taas yhdistelmälajeissa (esim. vapaaottelu) loukkaantumisia tapahtuu eniten. Loukkaantumisista suurin osa näyttäisi tutkimusten valossa olevan esimerkiksi ruhjeita tai haavoja, joita voidaan pitää suhteellisen pieninä ja harmittomina. Loukkaantumisia voidaan ehkäistä urheilijoiden ja valmentajien kouluttamisella. (Hammami ym. 2018.) Perinteisten kamppailulajien on myös todettu olevan jopa turvallisempia, kuin monien muiden yleisempien urheilulajien, kuten amerikkalaisen jalkapallon, koripallon tai painin (Woodward 2009).

Patelin, Yamasakin ja Brownin (2017) kirjallisuuskatsauksessa selvitettiin lasten ja nuorten loukkaantumisia urheilun parissa Yhdysvalloissa. Tutkimuksessa tuotiin esiin loukkaantumisten esiintyvyyttä poikien amerikkalaisessa jalkapallossa, tyttöjen ja poikien jalkapallossa, tyttöjen lentopallossa, tyttöjen ja poikien koripallossa, poikien painissa, poikien baseballissa sekä tyttöjen softballissa. Loukkaantumisten ilmaantuvuus oli tutkimuksessa suurin amerikkalaisessa jalkapallossa (4,08/1000 harrastettua tuntia kohden), ja toiseksi suurin tyttöjen jalkapallossa (2,59/1000). Painissa esiintyi loukkaantumisia kolmanneksi eniten (2,23/1000), mikä oli kuitenkin tutkimuksen keskimääräistä esiintyvyyttä (2,32/1000) hieman alhaisempi. (Patel, Yamasaki & Brown 2017.)

Kamppailulajeissa tapahtuvista loukkaantumisista suurin osa on mahdollisesti koululiikunnan näkökulmasta ehkäistävissä kontaktin, harjoitusottelemisen eli sparraamisen ja korkeamman riskin tekniikoiden pois jättämisellä tai soveltamisella. Edellisessä kappaleessa mainituissa tutkimuksissa todettiin suurimman osan loukkaantumisista tapahtuvan kilpailutilanteessa. Esimerkiksi vapaaottelussa ja potkunyrkkeilyssä kasvojen alueen haavat ja ruhjeet ovat varsin yleisiä (Hammami ym. 2018).

3.1.2 Kosketus ja kontakti

Yksi kosketuksen myönteisiä peruselementtejä on välittäminen. Kosketuksella on kuitenkin havaittu olevan fysiologisia vaikutuksia myös ilman välittämisen tunnetta. Henkisen ja fyysisen merkityksellisyyden välille on vaikeaa asettaa mitään tarkkaa rajaa. Kosketusta pidetään

hyvänä välittämisen ja rakkauden osoittamisen keinona, jolloin myös vastaanottaja tuntee itsensä helpommin huomatuksi ja merkitykselliseksi. (Koponen 2009.)

Koposen (2009) pro gradu -tutkielmassa pohdittiin miesten välistä koskettamista ja siihen liittyviä asenteita, joista merkittävimpana asiana esiin nousi homofobia. Miesten välinen kosketus voidaan nähdä kyseenalaisena niin nuorten kuin vanhempien keskuudessa. Monille suomalaisille vähäinen kosketus oli mieluisampi, sillä runsas toisen ihmisen koskettaminen ei ole tyypillistä suomalaisessa kulttuurissa. (Koponen 2009.) Myös Vauhkonen (2020) pro gradu -tutkielmassa nousi esiin homofobia kosketuksen yhteydessä. Osa kamppailukurssin miespuolisista opiskelijoista vastasi painiharjoitteiden tuntuneen ”vähän homolta”. (Vauhkonen 2020.)

Kamppailulajeille on ominaista runsas kosketusten määrä, joskin kosketukset ovat lyhyitä ja ne koostuvat räjähtävistä liikkeistä, kuten potkuista tai lyönneistä. Lajeissa esiintyy kiemurtelua, rimpuilua, vartalokontaktia ja pyristelyä, esimerkiksi kun pyritään saamaan toinen maton pintaan liikkeiden avulla. Kamppailulajeissa harjoitellaan hyvin varovasti ja pehmeästi aluksi pareittain, jolloin kosketus on hienovaraista, hidasta, ja jatkuvaa. Toisaalta myös intiimit kehonosat voivat olla hyvin lähellä toisinaan, kun kamppaillaan toisiinsa kietoutuneina. (Channon & Jennings 2013.)

Opettajana olisikin tärkeä pystyä huomioimaan kosketuksen merkitys ja tarkoituksenmukaisuus kamppailulajeja harjoitellessa, sekä se, millainen kokemus tämä on oppilaille. Kosketuksen määrä ja tyyli vaihtelevat paljon esimerkiksi paini- ja lyöntilajien välillä. Nyrkkeilyharjoitteissa läheistä kontaktia syntyy harvemmin, kun taas painiharjoitteissa koko harjoite voi tapahtua hyvin lähellä paria. Myös nämä näkökulmat tulisi opettajana huomioida koululiikuntaan sopivia harjoitteita miettiessä, jotta oppitunnit pysyvät myös psyykkisesti turvallisina. Myös turvallista koskettamista on hyvä käsitellä oppilaiden kanssa. Oppilaiden näkökulmaa ja kokemuksia kosketuksesta voi myös hyödyntää harjoitteita ja oppituntien sisältöjä suunniteltaessa.

3.2 Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky

Mooren, Dudleyn ja Woodcockin (2020) systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa todettiin kamppailulajeilla olevan positiivisia vaikutuksia psyykkiseen toimintakykyyn. Kamppailulajien harrastaminen vaikutti tutkimusten mukaan positiivisesti psyykkiseen

hyvinvointiin. Harrastamisen todettiin vaikuttavan positiivisesti myös mielenterveydellisiin ongelmiin, kuten ahdistuneisuuteen ja masennukseen. Kamppailulajien vaikutuksen toteamista haastaa kuitenkin se, että jo kamppailulajien harrastamisen sisältämä fyysinen aktiivisuus ja sosiaalinen kanssakäyminen edistävät itsessään psyykkistä hyvinvointia. (Moore, Dudley & Woodcock 2020.)

Woodwardin (2009) kirjallisuuskatsauksen mukaan perinteisten kamppailulajien on todettu vaikuttavan positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Lajien harrastaminen edistää esimerkiksi vihanhallintaa ja koettua hyvinvointia. Harrastaminen on myös yhteydessä vähäisempään masentuneisuuteen ja parempaan unenlaatuun. Itsepuolustuslajien ehdotetaan olevan jopa mahdollinen apu masentuneisuuteen ja uniongelmiin. (Woodward 2009.)

Weiserin, Kutzin, Kutzin ja Weiserin (1995) kirjallisuuskatsauksen mukaan kamppailulajien vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin on monien vaikutusmekanismien tulosta. Jo kamppailulajien tarjoama fyysinen aktiivisuus ja liikunta itsessään auttavat esimerkiksi unihäiriöihin ja masentuneisuuteen. Psyykkisen toimintakyvyn tekijöitä, joita kamppailulajit näyttävät kehittävän, ovat kohonnut itsetuntemus ja itseluottamus sekä tunteiden hallinta. Lisäksi kamppailulajien harrastamisella vaikuttaisi olevan positiivista vaikutusta aggressiivisuuden hallintaan. Kamppailulajien vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa kuitenkin olevan suhteellisen hidasta. Harrastaminen voi alkuaikoina jopa lisätä ahdistuneisuutta, ennen kuin hyödyt alkavat ilmenemään. Kuitenkin pitkään harrastaneilla esimerkiksi itsetunto on korkeammalla vähemmän harrastaneisiin nähden. (Weiser ym. 1995.)

Kamppailulajeissa vastustajan kunnioittaminen on suuri osa harjoittelua, ja se korostuu etenkin monissa itämaisissa kamppailulajeissa. Esimerkiksi judossa harrastaja huolehtii paristaan, koska haluaa hänen samalla lailla huolehtivan itsestään. Kamppailulajeissa sosiaalinen vuorovaikutus ja harjoituskumppanin huomiointi ovat perusedellytyksiä onnistuneelle ja turvalliselle harjoittelulle. (Hirvensalo & Prittinen 2007, 362-373.)

Carratalán ym. (2020) tutkimuksessa selvitettiin judoharrastuksen vaikutusta sosiaalisen syrjäytymisen vaarassa oleviin nuoriin. Tulosten mukaan judon avulla voidaan vahvistaa nuorten sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueita ja näin parantaa sosiaalista toimintakykyä. Tutkimuksessa mitattiin esimerkiksi tunteiden hallintaa ja näyttämistä, kognitiivisia toimintoja kuten ohjeiden kuuntelemista ja ymmärtämistä, kilpailutilanteessa toimintaa sekä moraalisia toimia kuten tunneille osallistumista ja aktiivisuutta. Kehittyminen näyttäisi kuitenkin vaativan

sen, että nuorilla on motivaatiota harrastamiseen. Lisäksi ohjaajan tulee pystyä luomaan suotuisat olosuhteet, joissa sosiaalinen toiminta pääsee kehittymään. Espanjassa toteutettuun tutkimukseen osallistui 15 sosiaalisen syrjäytymisen vaarassa olevaa nuorta. (Carratalá ym. 2020.) Sosiaalisen toimintakyvyn kehittymistä tukevat Ortenburgerin ym. (2017) tutkimuksen tulokset, joiden mukaan taekwondon harrastaminen voi kehittää sosiaalista toimintakykyä. Tulosten mukaan harrastaminen kehitti esimerkiksi vapautuneisuutta sosiaalisissa tilanteissa, toimintaa ongelmatilanteissa sekä ongelmatilanteiden jälkeistä ”palautumista”. Puolassa toteutettuun tutkimukseen osallistui 31 taekwondon harrastajaa, joiden ikä vaihteli 16-28 vuoden välillä. (Ortenburger ym. 2017.)

Vauhkonen (2020) pro gradu- tutkielmassa saatiin hyviä tuloksia sen suhteen, millaiseksi opiskelijat kokivat kamppailulajien opetuskokeilun sosiaalisen ympäristön, sekä kamppailulajien mahdollisuudet sosiaalisen toimintakyvyn kehittäjinä. Kurssille osallistuneista opiskelijoista suurin osa koki esimerkiksi tuntien ilmapiirin hyväksi, pari- ja ryhmätyöskentelyn toimivaksi, sekä kamppailulajit mahdolliseksi keinoksi kehittää muiden ihmisten kunnioitusta. (Vauhkonen 2020.)

3.2.1 Aggressiivisuus

Kamppailulajien ei ole todettu lisäävän aggressiivisuutta, eivätkä ne vedä väkivaltaisia henkilöitä puoleensa. Kamppailulajien harrastamisen on sen sijaan todettu vähentävän aggressiivista käytöstä lapsilla, ja jo 10 viikon harjoittelun aikana on saavutettu myönteistä kehitystä käytöksessä. Aggressiivisuus ja vihamielisyys ovat tulosten mukaan vähentyneet sitä enemmän, mitä pidempään henkilö on kamppailulajeja harrastanut. (Woodward 2009.) Toisaalta Mooren, Dudleyn ja Woodcockin (2020) systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan vaikutuksista aggressiivisuuteen ei voitu tehdä vahvoja johtopäätöksiä. Kamppailulajit voivat vähentää aggressiivisuutta ainakin epäsuorasti psyykkisen hyvinvoinnin kehittämisen kautta, mutta vahvaa suoraa yhteyttä ei pystytty osoittamaan. (Moore, Dudley & Woodcock 2020.)

Judoa tai karatea aloittelevilla lapsilla ei ole todettu eroja kontrolliryhmään verrattuna aggressiivisuutta mittaavassa kyselyssä. Tulosten mukaan judokat saivat kyselyssä korkeammat eli vähäisempää aggressiivisuutta indikoivat pisteet kontrolliryhmään nähden. (Reynes & Lorant 2001.) Toisaalta taas Gutierrez-Garcian ym. (2018) kirjallisuuskatsauksessa

todettiin 8-vuotiaiden poikajudokoiden olevan hieman vertaisiaan aggressiivisempia. Kahden vuoden kamppailulajien (judo, karate) harrastamisella ei kuitenkaan näyttänyt olevan vaikutusta aggressiivisuuteen kumpaankaan suuntaan, kun taas kontrolliryhmän tulokset aggressiivisuudessa laskivat hieman. Aggressiivisuuden muuttumiseen saattaa kuitenkin olla suuri vaikutus sillä, miten esimerkiksi ohjaajat ja valmentajat seurassa toimivat ja opettavat, ja tähän tulisikin osata kiinnittää huomiota. (Gutierrez-Garcia ym. 2018.)

Hortiguelan, Gutierrez-Garcian & Hernando-Garijon (2017) tutkimus selvitti kamppailulajien vaikutusta liikuntatuntien motivaatioilmastoon, koettuun hauskuuteen sekä väkivaltaan suhtautumiseen 13-16-vuotiailla koululaisilla. Tutkimusryhmän tunnit sisälsivät judoa ja capoeiraa yhteensä 16 tunnin ajan, ja kontrolliryhmän tunnit jalkapalloa sekä koripalloa 17 tunnin ajan. Tutkimuksen tulosten mukaan kamppailulajien opettaminen paransi luokan tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa sekä suhtautumista perusteettomaan väkivaltaan merkitsevästi parempaan suuntaan. Lisäksi tutkimusryhmän suhtautuminen perusteettomaan väkivaltaan oli parempi kontrolliryhmään verrattuna tutkimusjakson jälkeen. Tulokset mitattiin kolmella kyselyllä, jotka liittyivät motivaatioilmastoon, viihtyvyyteen ja väkivaltaan suhtautumiseen. Väkivaltaan suhtautumista mittaavia väittämiä olivat esimerkiksi ”muiden lyöminen on oikein”, tai ”takaisin lyöminen on hyväksyttävää”. Kontrolliryhmän tulokset eivät muuttuneet merkitsevästi pallopelijakson aikana. (Hortiguela, Gutierrez-Garcia & Hernando-Garijo 2017.)

Taekwondon harrastajilla on todettu tutkimuksen mukaan olevan vähemmän verbaalista aggressiivisuutta sekä vihamielisyyttä verrattuna jääkiekkoa harrastaviin tai ei urheileviin nuoriin. 15-18 -vuotiailla Taekwondon harrastajilla henkilökohtaisen kasvun ja itsensä hyväksymisen pisteet kohosivat myös korkeammaksi kuin saman ikäisillä jääkiekon harrastajilla tai ei urheilevilla. Tutkimukseen osallistui 24 taekwondo harrastavaa, 24 jääkiekkoilevaa ja 24 urheilua harrastamatonta nuorta. (Steyn & Roux 2009.)

Etenkin pidempiaikainen harrastaminen ja kokemus kamppailulajeista näyttäisi vähentävän aggressiivisuutta. Erilaisten kamppailulajien välillä on mahdollisesti eroja vaikutuksissa aggressiivisuuteen. Tässä tapauksessa verrattiin karaten ja aikidon harrastajia nyrkkeilyn ja taekwondon harrastajiin. Tutkimuksessa todettiin karaten ja aikidon vähentävän aggressiivisuutta nyrkkeilyä ja taekwondo tehokkaammin. Yksi tähän vaikuttava tekijä voi olla karaten ja aikidon sisältämä henkinen tai psyykinen harjoittelu. (Graczyk, Hucinski, Norkowski, Pęczak-Graczyk & Rozanowska 2010.) Samankaltaisia tuloksia on saatu myös

Kostorz ja Sas-Nowosielskin (2021) tutkimuksessa. Tulosten mukaan perinteiset kamppailulajit (martial arts) ovat parempia kehittämään aggressiivisuuden hallintaa ja eettistä sensitiivisyyttä kuin muut kamppailulajit (combat sports). (Kostorz & Sas-Nowosielski 2021).

Toisaalta taas Vertonghenin, Theeboomin ja Pieterin (2014) tutkimuksessa eri kamppailulajien harrastajien aggressiivisuutta vertaillessa ei ryhmien välillä havaittu merkitseviä eroja. Pidempään harrastaneet judokat ja potku- tai thainyrkkeilijät saivat korkeammat pisteet yksilösuuntautuneessa motivaatiossa tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioon verrattuna. Karaten ja aikidon harrastajilla tämä trendi taas oli päinvastainen. Tutkittuja lajeja olivat judo, potku- ja thainyrkkeily, karate sekä aikido. (Vertonghen, Theeboom & Pieter 2014.)

Aiheesta tehtyjen tutkimusten perusteella, kamppailulajien välillä vaikuttaisi olevan mahdollisesti eroa vaikutuksissa aggressiivisuuteen tai sen osatekijöihin. Toisaalta lajien kilpaurheilustatuksella voi olla tekemistä tämän kanssa, sillä esimerkiksi judo on olympialaji, jossa kilpaurheilun merkitys korostuu. Sen sijaan esimerkiksi aikidon rooli kilpaurheilussa on paljon vähäisempi.

4 KAMPPAILULAJIT JA KOULULIIKUNTA

Liikunnanopetuksen suunnittelua, sisältöjä ja tavoitteita ohjaavat erilaiset yhteiskunnassa vallitsevat normit ja arvot (Sääkslahti 2017). Kamppailulajeihin saatetaan vielä nykypäivänäkin liittää negatiivisia stigmoja ja mielipiteitä esimerkiksi väkivaltaan liittyen, etenkin muiden kuin kamppailulajien harrastajien tai liikunta-alan toimijoiden toimesta. Rogowskan ja Kuśnierzin (2013) tutkimuksessa negatiiviseen kuvaan kamppailulajeista liittyi kamppailulajien harrastamattomuuden lisäksi se, jos henkilö yhdistää brutaaliuden kamppailulajeihin. Tutkimuksessa selvitettiin aikuisten (n=60) sekä lasten ja nuorten (n=132) asenteita kamppailulajeja kohtaan, sekä näihin asenteisiin vaikuttavia tekijöitä. (Rogowska & Kuśnierz 2013.) Tämä saattaa vaikuttaa siihen, nähdäänkö kamppailulajit laisinkaan koululiikuntaan sopivina, vai liittyykö niihin negatiivinen leima.

Kamppailulajeihin suhtautumisessa on Alićin, Kajmovićin ja Kapon (2014) tutkimuksessa havaittu myös sukupuolten välisiä eroja. Tutkimuksessa selvitettiin peruskoulun 7-8-luokkalaisten poikien (n=118) ja tyttöjen (n=98) suhtautumista kamppailulajeihin. Tutkimuksen tulosten mukaan tyttöjen suhtautuminen kamppailulajeihin oli negatiivisempaa, kuin poikien. (Alić, Kajmović & Kapo 2014.)

Kamppailulajeilla voidaan saavuttaa hyvin erilaisia liikunnanopetuksen tavoitteita sekä tarjota oppilaille uudenlaisia liikunnallisia kokemuksia. LIITU-tutkimusten tulosten mukaan lapsille ja nuorille tulisi tarjota erilaisia liikunnallisia tutustumis- ja kokeilumahdollisuuksia (Kokko & Martin 2019, 146). Koululiikunnassa järjestettynä tällaiset lajikoikeudet tavoittavat suuren määrän lapsia ja nuoria. Tämän lisäksi kamppailulajeja voidaan mahdollisesti hyödyntää jopa omina valinnaisina liikunnan kursseina (Hirvensalo & Prittinen 2007, 362-373).

4.1 Kamppailulajit ja opetussuunnitelma

Oppiaineena liikunnan tavoitteena on tukea ja kehittää oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia. Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan pääpaino liikunnanopetuksessa vuosiluokilla 7-9 on ”monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen opiskelussa eri liikuntamuotojen ja -lajien avulla”. (Opetushallitus 2014, 433-437.)

Kamppailulajien harjoittelulla saavutettavia hyötyjä voidaan yhdistää perusopetuksen opetussuunnitelman fyysisen toimintakyvyn tavoitteista oikeastaan kaikkiin muihin, paitsi välineenkäsittelyn (T4) sekä uinnin (T6) tavoitteisiin. Alla olevassa taulukossa (taulukko 1) esitämme perusopetuksen opetussuunnitelman fyysisen toimintakyvyn tavoitteita, sekä tukevia tutkimustuloksia kamppailulajien mahdollistaman fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta. Tutkimustulokset on aiemmin esitetty tarkemmin fyysisistä toimintakykyä käsittelevässä kappaleessa.

TAULUKKO 1: Perusopetuksen opetussuunnitelman fyysisen toimintakyvyn tavoitteet liikunnanopetuksessa ja tutkimustuloksia kamppailulajien fyysisistä vaikutuksista.

Fyysisen toimintakyvyn tavoite	Tutkimustulokset
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen.	Polak, Seredyński & Przednowek 2016: Junioriurheilijoista kamppailijat vertaisiaan paremmassa kunnossa.
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havainto motorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikunta tilanteisiin sopivia ratkaisuja.	Wei-Ying Chen ym. 2017: Karatekoilla ja taekwondon harrastajilla parempi silmä-käsi koordinaatio kuin kontrolliryhmällä.
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.	Woodward 2009; Origua Rios, Marks, Estevan & Barnett 2018: Tasapainon kehitys. Gutierrez-Garcia ym. 2018: Ketteryys kehittyi. Oke & Ogbuoma 2019: Koordinaatio ja tasapaino kehittyvät.
T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpi- tämän ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta.	Woodward 2009: aerobinen suorituskyky, voima & liikkuvuus. Gutierrez-Garcia ym. 2018: Liikkuvuus & lihaskestävyys. Oke & Ogbuoma 2019: Alavartalon voimantuotto.

TAULUKKO 1 jatkuu

	Polak, Seredyński & Przednowek 2016: Nopeus, juoksukestävyys, voimantuotto.
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan.	Hortiguela, Gutierrez-Garcia & Hernandez-Garijo 2017; Woodward 2009: Harjoittelu vähentää aggressiivisuutta. Silvonen 2012: Kiusaamisen vastaiset asenteet kehittyvät. Xu & Zhang 2019: Kiusaamiseen liittyvän käyttäytymisen vähentäminen.

Fyysisen toimintakyvyn lisäksi kamppailulajeilla voidaan kehittää hyvin myös oppilaiden sosiaalista toimintakykyä. Kamppailulajien on tutkimuksissa todettu kehittävän esimerkiksi tunteiden ilmaisua ja tunteiden ja aggressiivisuuden hallintaa, sekä muita sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueita (Carratala ym. 2020; Ortenburger ym. 2017; Weiser ym. 1995).

Alla olevassa taulukossa (taulukko 2) on esitettyä perusopetuksen opetussuunnitelman sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet liikunnanopetuksessa, sekä niihin liittyvää aiemmissa kappaleissa esitettyä tutkimustietoa kamppailulajien vaikutuksista sosiaaliseen toimintakykyyn. Tutkimustulosten osalta on myös lyhyesti esitetty tutkimuksissa havaittu vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn.

TAULUKKO 2: Perusopetuksen opetussuunnitelman sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet, sekä niihin liittyvät tutkimustulokset kamppailulajeista.

Sosiaalisen toimintakyvyn tavoite	Tutkimustuloksia
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen.	Carratalá ym. 2020; Ortenburger ym. 2017: Sosiaalisen toimintakyvyn kehittyminen, tunteiden ilmaisu. Weiser ym. 1995: Tunteiden ja aggressiivisuuden hallinta
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.	Carratalá ym. 2020; Ortenburger ym. 2017: Sosiaalisen toimintakyvyn kehittyminen, tunteiden ilmaisu. Weiser ym. 1995: Tunteiden ja aggressiivisuuden hallinta. Hirvensalo & Prittinen 2007, 362-373: Kunnioittaminen ja vastuu parin oppimisesta.

Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteet eivät kamppailulajien näkökulmasta ole aivan niin yksiselitteisiä. Kuitenkin esimerkiksi psyykkisen toimintakyvyn tavoitteeseen T13: ”Tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia.” voidaan suoraan vaikuttaa sisällyttämällä erilaisia kamppailulajeja koululiikuntaan sitä monipuolistamaan useiden muiden lajien ohessa (Opetushallitus 2014, 433-437).

Opetussuunnitelman psyykkisen toimintakyvyn muita tavoitteita ovat T11: ”huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä”, sekä T12: ”auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille” (Opetushallitus 2014, 433-437). Nämä liittyvät ennemminkin yleisiin kasvatuksellisiin ja tuntien pedagogisiin sekä didaktisiin asioihin, kuin lajien ja sisältöjen valintaan.

Lukion opetussuunnitelma on perusopetuksen opetussuunnitelmaan verrattuna avoimempi, ja keskittyy enemmän tukemaan opiskelijan hyvinvointia. Lukion opetussuunnitelma ei esimerkiksi sisällä niin konkreettisia opetuksen tavoitteita, kuin perusopetuksen

opetussuunnitelma. Tästä syystä käsittelemme työssämme myös hieman enemmän perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Lukion opetussuunnitelman liikunnan yleiset tavoitteet ovat kuitenkin jossain määrin samankaltaisia kuin perusopetuksen. Tavoitteissa mainitaan esimerkiksi liikuntataitojen ja -tietojen soveltaminen eri ympäristöissä ja olosuhteissa, fyysisten ominaisuuksien arviointi ja kehittäminen sekä kunnioittava vuorovaikutus, muiden avustaminen ja kannustaminen (Opetushallitus 2019, 333-338).

Lukion opetussuunnitelman liikunnanopetuksen yleiset tavoitteet ovat fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia. Yksinkertaisuudessaan sen tehtävänä on tukea opiskelijan hyvinvointia, oppimista sekä kehitystä. Liikunnassa opetellaan tietoja ja taitoja, joilla opiskelija voi oppia kehittämään, ylläpitämään ja arvioimaan psyykkistä, sosiaalista sekä fyysistä toimintakykyä. Opiskelijat opetetaan ottamaan vastuuta omasta fyysisestä hyvinvoinnistaan sekä aktiivisuudestaan. Toisaalta pyritään myös innostamaan opiskelijoita aktiiviseen elämäntapaan. Liikunnassa tähdätään rakentamaan onnistumisia, iloa, pätevyyden kokemuksia sekä erilaisia keinoja ylläpitämään omaa jaksamista. Tärkeänä tavoitteena pyritään edistämään opiskelijoiden yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Liikuntatunneilla pyritään opettamaan monipuolisesti sekä turvallisesti erilaisissa ympäristöissä toimimista, ottaen huomioon vuodenaikojen tarjoamat mahdollisuudet. (Opetushallitus 2019, 333-338.)

Lukion opetussuunnitelman puitteissa kamppailulajien rooli osana liikunnanopetusta voisi olla hyvin samanlainen kuin perusopetuksessakin. Kamppailulajit voivat toimia yhtenä osana liikunnanopetusta tuomassa monipuolisuutta ja erilaisia kokemuksia opiskelijoille. Opetussuunnitelma kannustaa opettamaan monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä, ja kamppailulajit voivat omalta osaltaan tuoda erilaisia ja uusia liikunnallisia kokemuksia, jotka mahdollisesti innostavat ja kannustavat kohti liikunnallista elämäntapaa.

4.2 Kamppailulajien soveltaminen koululiikuntaan

Itämaiset kamppailulajit ovat hyvä esimerkki koululiikuntaan sopivista lajeista, sillä niiden periaatteet korostavat ihmisen kokonaisvaltaista kehitystä läpi elämän, toteuttaen näin perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteita laaja-alaisesti. Lajeissa nousee vahvasti esiin kurinalaisuus ja toisen kunnioittaminen, jotka sopivat koululiikuntaan ja sen tavoitteisiin hyvin.

Lajeja voidaan opettaa koululiikunnassa esimerkiksi esittely- tai kokeilulajeina, tai parhaimmillaan omina valinnaisina kursseinaan. (Hirvensalo & Prittinen 2007, 362-373.)

Monista kamppailulajeista on kehitetty kuntoilumuotoja, joista mahdollisesti tunnetuin on kuntonyrkkeily. Kuntoilumuodot eroavat lajin harrastamisesta yleensä siten, että kuntoilumuodot eivät sisällä kontaktia toisiin harrastajiin, vaan tekniikoita toteutetaan lähinnä erilaisiin välineisiin (pistehanskat, säkit yms.). Tuntien pääpaino ei myöskään ole tekniikoiden opettelussa ja teknisesti oikeissa suorituksissa, vaan pääasiana on intensiivinen ja monipuolisesti fyysistä kuntoa kehittävä laji- ja kuntoharjoitteiden yhdistäminen. (Koski 2003, 1-5.) Tekniikoiden harjoittelun tarkoituksena kuntonyrkkeilyssä on saada harjoittelusta mahdollisimman paljon irti fyysisen rasituksen suhteen. Otteluharjoituksia ei kuntonyrkkeilyyn kuulu, jolloin kontaktia ja siitä seuraavia riskejä ei tarvitse pelätä. Varusteiden puolesta monipuolisen kuntonyrkkeilytunnin järjestämiseen riittävät nyrkkeilyhanskat ja pistehanskat. Nyrkkeilyhäkät, hyppynarut ja muut välineet voivat auttaa monipuolistamaan harjoittelua. (Koski 2003, 1-5.)

Myös esimerkiksi nassikkapainin kaltaisista sovelluksista voi hyvin saada aineksia koululiikuntaan vanhemmillekin oppilaille. Nassikkapainin ideana on harjoittaa painin peruseriaatteita ja -tekniikoita lapsille sopivalla turvallisella tavalla. Tekniikoita voidaan esimerkiksi harjoittaa paljon nelinkontin tai polviasennosta, jolloin heittojen alastulon riskejä ei ole. Heittoa ei tarvitse edes tehdä seisaaltaan, vaan polvillaan toimiminen riittää hyvän harjoituksen saamiseksi. Tällainen painiminen ei välineiden kannalta tarvitse muuta, kuin riittävän pehmeän alustan. (Nuori Suomi ry 1999.) Nassikkapainin hyödyntämisestä liikunnanopetuksessa on saatu positiivisia kokemuksia esimerkiksi Kontion (2008) pro gradu -tutkielmassa, jossa nassikkapainia opetettiin lukiolaisille tytöille osana lukion liikuntatunteja (Kontio 2008).

Kamppailulajien käyttö osana koululiikuntaa voi mahdollistaa myös erilaisten harjoittelumuotojen ja opetustyylien käyttöä tehokkaasti. Kamppailulajeihin soveltuu hyvin esimerkiksi pariohjaus, jossa oppilaat toimivat pareittain ja ohjaavat sekä auttavat pariaan oman toimintansa kautta. Parit antavat myös palautetta suorituksista toisilleen. Pariohjaus on tehokas opetusmenetelmä esimerkiksi taitojen opettamiseen sekä vuorovaikutuksen kehittämiseen (Mosston & Asworth 2008).

4.3 Itsepuolustus ja kiusaaminen

Itsepuolustukseen keskittyvistä lajeista on karsittu kaikki ylimääräinen pois, kuten rituaaliset liikkeet ja varusteet. Ne tähtäävät realistiseen itsepuolustukseen fyysisen uhan sattuessa kohdalle. Monet ammatit saattavat vaatia itsepuolustustaitoja, mutta niitä voidaan harjoitella myös omien taitojen kehittämiseksi tai harrastusmielessä. Itsepuolustuslajit kehittävät myös esimerkiksi vaaratilanteiden ennakoimista ja niissä toimimista, aggressiivisen ihmisen kohtaamista sekä pelon hallintaa. (Österman 2009, 8.)

Opettajilla on mahdollisuus vaikuttaa liikuntatuntien sisältöihin, kunhan ne pohjautuvat opetussuunnitelmaan. Koululiikunnan valinnaiseksi lajiksi sopisi hyvin itsepuolustus, koska lajia voidaan soveltaa päämäärien suuntaan. Kasvatukselliset tavoitteet ovat tärkeitä pitää osana tuntia, sillä nuoret rakentavat vielä omia arvojaan. Päämääriä voisi olla ryhmässä toimiminen, ristiriitatilanteiden selvittäminen rauhanomaisesti, toisten huomioon ottaminen sekä vastuuntunnon lisääminen. (Karppanen & Kyllönen 1999.)

Koululiikunnassa itsepuolustusta voidaan opettaa esimerkiksi budolajien tekniikoihin ja filosofiaan perustuvana kokonaisuutena, jolloin sisältönä on esimerkiksi hallintatekniikoita, pehmeitä heittoja sekä lajien muita ominaispiirteitä. Opetus tavoittelee itsensä hallintaa ja muiden kunnioittamista, sekä budolajien perinteiden mukaista pehmeää puolustautumista, jonka tarkoituksena ei ole omilla voimilla uhoaminen vaan vastustajan voiman hyödyntäminen. Tällaisen kurssin aikana ei välttämättä konkreettisia itsepuolustustekniikoita pääse paljonkaan kehittämään, mutta se voi toimia hyvänä liikuntana ja itsevarmuuden lisääjänä. Oppilaille tulee myös painottaa väkivallan ja uhkaavien tilanteiden välttämistä omalla toiminnalla. Väkivallan tai kontaktin tulee itsepuolustuksessa olla viimeinen keino tilanteen siihen pakottaessa. (Hirvensalo & Prittinen 2007, 362-373.)

Xun ja Zhangin (2019) mukaan kamppailulajien harrastaminen saattaa auttaa vähentämään koulukiusaamista. Suoraa yhteyttä ei nykyisen tutkimuksen valossa ole todettavissa, mutta kamppailulajien harrastamisen vaikutukset näyttäisivät vähentävän kiusaamiseen yhdistettyä käyttäytymistä. Kamppailulajien harrastaminen kehittää mm. itsehillintää ja itsetuntoa, vähentää vihamielisyyttä sekä kehittää ihmissuhdetaitoja. Tämän kehityksen voidaan nähdä vähentävän kiusaamiseen liittyvää käyttäytymistä. (Xu & Zhang 2019.)

5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kamppailulajien opetuksen yleisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä koululiikunnassa yläkoulussa ja toisella asteella. Lisäksi pyrimme selvittämään opettajien mielipiteitä kamppailulajeista ja niiden soveltuvuudesta koululiikuntaan. Tutkimuksemme koostui siis kolmesta pääasiallisesta tutkimuskysymyksestä:

1. Kuinka yleistä kamppailulajien käyttö on yläkoulun ja toisen asteen liikunnanopetuksessa?
 - 1.1. Kuinka usein kamppailulajeja käytetään opetuksessa, sekä mitä lajeja käytetään?
2. Miten erilaiset opettajaan ja ympäristöön liittyvät taustatekijät vaikuttavat kamppailulajien käyttöön osana liikunnanopetusta?
 - 2.1. Sukupuoli
 - 2.2. Tilat
 - 2.3. Välineet
 - 2.4. Lähialueen seurat
 - 2.5. Oma harrastuneisuus
 - 2.6. Koettu osaaminen kamppailulajeista
 - 2.7. Kokemukset kamppailulajeista korkeakouluopinnoissa
 - 2.8. Työkokemus
3. Kokevatko opettajat kamppailulajit koululiikuntaan sopiviksi sellaisenaan tai sovellettuna?
 - 3.1. Millaiseksi oppilaat ovat kokeneet kamppailulajit koululiikunnassa?
 - 3.2. Minkä syiden takia kamppailulajeja ei käytetä osana liikunnanopetusta?

5.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat yläkoulun ja toisen asteen liikunnanopettajat. Tutkimusjoukko rajautui LIITO ry:n opettajiin, sillä kysely jaettiin kyseisen liiton jäsenrekisterin kautta opettajien sähköposteihin. Näin saatiin tehokkaasti tavoitettua mahdollisimman suuri kohdejoukko. Yhteensä kysely lähetettiin 1206 opettajalle, joista 384 oli naisia, 825 miehiä ja 1 muu. Todellinen kohdejoukko oli todennäköisesti hieman pienempi, sillä kyselyyn vastasivat jäsenistä vain yläkoulun ja toisen asteen opettajat.

Kyselyyn vastasi yhteensä 123 opettajaa. Kyselyn vastausprosentti oli siis kohdejoukkoon suhteutettuna 10 prosenttia, jota on pidettävä jossain määrin alhaisena vastausprosenttina. Vastaajista 63 prosenttia (n=78) oli naisia ja 36 prosenttia (n=44) miehiä. Yksi vastaajista ei halunnut vastata sukupuolta koskevaan kysymykseen. Vastaajien ikä vaihteli 27 ja 64 vuoden välillä. Vastaajien keski-ikä oli 47, ja mediaani 49 vuotta. Vastaajista 93 prosentilla (n=114) oli Liikuntatieteiden Maisterin tutkinto. Vastauksia saatiin Ahvenanmaata lukuun ottamatta kaikista Suomen maakunnista. Eniten vastauksia (25%) saatiin Uudenmaan alueelta (taulukko 3).

TAULUKKO 3: Tutkimukseen vastaajien jakauma maakunnittain

Maakunta	Vastaajien lukumäärä	Prosenttiosuus (%)
Ahvenanmaa	0	0
Etelä-Karjala	3	2
Etelä-Pohjanmaa	2	2
Etelä-Savo	5	4
Kainuu	5	4
Kanta-Häme	5	4
Keski-Pohjanmaa	3	2
Keski-Suomi	11	9
Kymenlaakso	5	4
Lappi	4	3
Pirkanmaa	8	7
Pohjanmaa	4	3
Pohjois-Karjala	2	2
Pohjois-Pohjanmaa	14	11
Pohjois-Savo	8	7
Päijät-Häme	3	2
Satakunta	4	3
Uusimaa	30	25
Varsinais-Suomi	6	5

5.2 Tutkimusmenetelmät ja -aineisto

Kysely toteutettiin verkkokyselynä Webropol-kyselyohjelman avulla luodulla kyselylomakkeella. Kyselylomakkeen jakaminen tapahtui LIITO ry:n kautta sähköpostilla, jolloin kysely saatiin jaettua kaikille LIITO ry:n jäsenille.

Kyselylomake koostui kolmenlaisista kysymyksistä: opettajaan liittyvistä taustatietokysymyksistä, kamppailulajien opettamiseen liittyvistä kysymyksistä sekä kouluun ja sen ympäristöön liittyvistä kysymyksistä (taulukko 4). Suurin osa kyselylomakkeen kysymyksistä oli strukturoituja kysymyksiä. Lisäksi lomake sisälsi kolme avointa kysymystä. Avoimet kysymykset käsittelivät kamppailulajien soveltuvuutta koululiikuntaan, koululiikunnassa käytettyjä kamppailulajeja sekä syitä kamppailulajien jättämiselle koululiikunnan ulkopuolelle. Kyselylomake luotiin itse, sillä samanlaista tutkimusta ei ole aikaisemmin toteutettu, ja halusimme samalla luoda jotain uutta.

TAULUKKO 4: Kyselylomakkeen kysymykset aihealueittain

Kysymyksen luokittelu	Kysymyksen aihe
Opettajan taustatiedot	Sukupuoli
	Ikä
	Maakunta
	Koulutustausta
	Työkokemus
	Liikuntapedagogisten opintojen laajuus
	Kouluaste, jossa työskentelee
	Pääsääntöinen opetusryhmä (pojat/tytöt/seka)
	Oma harrastuneisuus kamppailulajeissa
	Koettu osaaminen kamppailulajeissa
	Kamppailulajien opetus korkeakouluopinnoissa
	Kokeeko kamppailulajit sopiviksi koululiikuntaan

TAULUKKO 4 jatkuu.

Kamppailulajien käyttö	Käyttääkö kamppailulajeja koululiikunnassa Miksi ei käytä kamppailulajeja koululiikunnassa Kouluaste, jossa käyttää kamppailulajeja Kuinka usein käyttää kamppailulajeja Mitä kamppailulajeja käyttää koululiikunnassa Oppilaiden vastaanotto kamppailulajien käytöstä Käyttääkö kamppailulajeja omana kurssinaan vai osana opetusta
Kouluun liittyvät kysymykset	Onko koululla tai lähiympäristössä kamppailulajeihin soveltuvia tiloja? Onko koululla tai lähiympäristössä kamppailulajeihin soveltuvia välineitä? Onko lähiympäristössä kamppailulajeihin soveltuvia seuroja?

5.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksen aineisto sisälsi kategorisia muuttujia sekä avointen kysymysten vastauksia. Aineisto analysoitiin esittämällä frekvenssejä ja prosentiosuuksia vastauksista, käyttämällä ristiintaulukointia ja X^2 -testiä, sekä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineisto analysoitiin IBM SPSS 26.0 -ohjelman avulla.

Kategoristen muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin ristiintaulukoinnin ja khiin neliötestin avulla. Kategoristen muuttujien välinen yhteys tarkoittaa yhden kategorisen muuttujan vaikutusta toisen kategorisen muuttujan havaintojen jakaumaan. X^2 -riippumattomuustestillä voidaan tarkastella kategoristen muuttujien välistä yhteyttä. (Nummenmaa 2008, 288-293.) Kvantitatiivisissa analyyseissa riskitasona käytettiin yleisen konsensuksen mukaisesti 0,050 p-arvon riskitasoa, mikä tarkoittaa 5 prosentin todennäköisyyttä virheelle. Yleisesti ihmistieteissä p-arvoa 0,050 voidaan pitää raja-arvona analyysin tilastolliselle merkitsevyydelle.

(Nummenmaa 2008, 137-138.) Ristiintaulukointia varten kamppailulajien käyttöä koskeva kysymys koodattiin uudelleen sisältämään kaksi kategoriaa. Tämä tehtiin yhdistämällä vastauksen luokat ”En” ja ”En, mutta olen opettanut aiemmin”. Analyysivaiheessa liikuntapedagogisten opintojen laajuutta koskeva kysymys jätettiin pois. Työkokemusta koskeva kysymys koodattiin uudelleen kolmiluokkaiseksi kategoriseksi muuttujaksi. Uusiksi luokiksi muodostuivat 0-15 vuotta, 16-25 vuotta ja 26-39 vuotta työkokemusta. Tällä jaolla ryhmät olivat mahdollisimman samankokoiset.

Avoimet kysymykset analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttämällä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto luokitellaan erilaisiin kokonaisuuksiin samanlaisuuden ja sisäisen yhteenkuuluvuuden perusteella (Tuomi & Sarajärvi 2018, 115). Avointen kysymysten vastauksista siis etsittiin yhteenkuuluvuuksia ja toistuvia tekijöitä, joista muodostettiin erilaisia teemoja (taulukko 5). Näiden kokonaisuuksien perusteella voidaan tarkastella niiden muodostamaa kokonaisuutta avointen kysymysten aiheesta. Avoimet kysymykset käsittelevät syitä, miksi kamppailulajeja ei opeteta, sekä opettajien mielipiteitä kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan.

TAULUKKO 5: Tutkimusongelmissa käytetyt analyysimenetelmät

Tutkimusongelma	Analyysimenetelmä
Aineiston kuvaaminen	Frekvenssit, prosentit
Kuinka yleistä kamppailulajien käyttö on yläkoulun ja toisen asteen liikunnanopetuksessa?	Frekvenssit, prosentit
Miten erilaiset opettajaan ja ympäristöön liittyvät taustatekijät vaikuttavat kamppailulajien käyttöön osana liikunnanopetusta?	Ristiintaulukointi, X^2 -testi
Kokevatko opettajat kamppailulajit koululiikuntaan sopiviksi sellaisenaan tai sovellettuna?	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

5.4 Analyysin luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen mittarin luotettavuuteen. Tutkimuksen mittarin on tarkoitus havainnollistaa tutkittavaa asiaa mahdollisimman objektiivisesti. (Metsämuuronen 2009.) Luotettavuus on otettu mahdollisimman hyvin huomioon alusta asti esimerkiksi kyselylomakkeen tarkastamisella ja toimivuuden kokeilemisella ohjaajan ja pro gradu -seminaareihin osallistuneiden opiskelijoiden kanssa. Kyselyn eli mittarin tarkoituksena oli saada vastauksia tutkimuskysymyksiin, jossa onnistuttiin olosuhteisiin nähden kohtalaisesti. Mittari oli tehty tutkimuskysymysten pohjalta, jolloin voidaan olettaa myös, että saatiin vastauksia haluttuihin tutkimuskysymyksiin.

Kysely jaettiin LIITO ry:n kautta, joka kattoi noin 1200 opettajaa. Kyselyyn vastasi 123 opettajaa eri puolilta Suomea. Tutkimusjoukko oli satunnaisesti valittu, joka on luotettavuuden kannalta parempi. Karkeasti otannan puolesta tutkimuksen tuloksia voidaan pitää luotettavina otannan ollessa noin 10 prosenttia kohdejoukosta. Suurempi otanta olisi ollut luotettavuuden kannalta toivottavaa, jotta tuloksia olisi voitu pitää paremmin yleistettävänä. Vastaajista suurin osa (64 %) oli naisia, kun taas kohdejoukossa tämä oli toisinpäin. Tämä haittaa mahdollisesti tulosten yleistettävyyttä sekä otoksen edustettavuutta. Otoksen edustavuuden kannalta sukupuolijakauman tulisi olla mahdollisimman lähellä kohdejoukon sukupuolijakaumaa (Nummenmaa 2008, 22).

Kyselylomake suunniteltiin itse eli sen pohjana ei toiminut mikään aiempi malli. Tämä on validiteetin ja reliabiliteetin osalta haaste, sillä emme voi tietää mittaako kysely luotettavasti tutkittavaa ilmiötä. Mittarin reliabiliteetti ja validiteetti joudutaan kyseenalaistamaan tämän vuoksi. Toisaalta taas kyselylomake koostui suhteellisen yksinkertaisista kysymyksistä, joiden ymmärtäminen ”väärin” tuntuu epätodennäköiseltä. Silti on mahdollista, että vastaajat eivät aina ymmärrä kysymyksiä tavalla, jolla tutkijat ovat halunneet heidän ymmärtävän. Kyselylomake testattiin muutamalla opiskelijalla sekä ohjaavalla opettajalla ennen lopullisen version lähettämistä, jolloin saatiin vertaisarviota kysymyksistä sekä lomakkeen sopivuudesta. Vastausten rehellisyyttä parantaa se, että kyselyyn vastattiin anonyymisti, eli tutkittavia ei voida tunnistaa missään vaiheessa prosessia. Kyselylomake laadittiin siten, että siellä oli mahdollisimman paljon valmiita vastausvaihtoehtoja, mikä osaltaan helpottaa ja nopeuttaa kyselyyn vastaamista.

Kaikkien 123:n vastaajan mielestä kamppailulajit sopivat koululiikuntaan ainakin sovellettuna. Tämän vuoksi voidaan olettaa motivaation olleen korkea kyselyyn vastatessa.

5.5 Eettiset näkökulmat

Kaikki henkilöt tutkimuksen kohdejoukossa ja otannassa olivat täysi-ikäisiä. Tutkimuksen toteutuksessa tutkittavien vastaukset anonymisoitiin, eikä arkaluontoisia henkilötietoja kerätty, jolloin tutkittavia ei voi tunnistaa. Tutkittaville tiedotettiin tutkimuksen tarkoituksesta, henkilötietojen keräämisestä ja käytöstä sekä tietojen säilyttämisestä. Kerättyjen henkilötietojen avulla vastauksia ei voitu yhdistää tutkittaviin. Tämän ymmärtäminen ja tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus varmistettiin kyselylomakkeen alussa olevalla pakollisella kysymyksellä, jossa tutkittava varmisti vastaavansa tutkimukseen vapaaehtoisesti ja ymmärtävänsä tutkimuksen tarkoituksen. Tutkittavista lähes kaikilla oli taustalla korkeakoulututkinto, jolloin tutkittavien voi olettaa ymmärtäneen, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa heidän osaltaan.

Vaikka tutkimus ei sisältänytkään arkaluontoisia kysymyksiä tai henkilötietoja, eivätkä tutkittavat ole tunnistettavissa tutkimusdatan perusteella, ei tietojen säilyttäminen silti ole tarkoituksenmukaista pidempään kuin mitä tutkimuksen toteuttaminen vaatii. Tämän vuoksi säilytämmekin tietoja vain vuoden ajan tutkimuksen julkaisun jälkeen, jonka jälkeen kaikki aineistot tuhoataan. Kyselyn tulokset ovat tallennettuna molempien tutkimusta tekevien henkilökohtaisilla tietokoneilla, sekä Webropol-kyselypalvelussa. Tutkimuksen toteuttamisen jälkeen kaikki kyselydata poistetaan kaikista lähteistä.

6 TULOKSET

Tutkimukseen osallistui kyselylomakkeeseen vastaamalla yhteensä 123 opettajaa. Vastaajien ikä vaihteli 27 ja 64 vuoden välillä, keski-ikä ollessa 47 ja mediaanin 49 vuotta. Vastaajista 93 prosentilla oli liikuntatieteiden maisterin tutkinto.

Vastaajista 83 toimi opettajana yläkoulussa, 72 lukiossa, 12 ammattikoulussa, 13 alakoulussa sekä 3 jossain muualla. Useat vastaajista työskentelivät näistä useissa samanaikaisesti. Vastaajista 78 opetti koululiikunnassa pääsääntöisesti sekaryhmiä, 44 tyttöjen liikuntaryhmiä ja 35 poikien liikuntaryhmiä.

6.1 Kamppailulajien yleisyys koululiikunnassa

Vastaajista 76 prosenttia kertoi opettavansa kamppailulajeja osana liikunnanopetusta. Vastaajista 24 prosenttia (n=30) kertoi, ettei opeta kamppailulajeja liikunnanopetuksessa. Heistä 53 prosenttia (n=16) oli opettanut lajeja aiemmin, ja 47 prosenttia (n=14) ei opettanut kamppailulajeja ollenkaan.

Kamppailulajien opetus oli tulosten mukaan yleisintä satunnaisesti osana liikunnanopetusta käytettynä. Kamppailulajeja opettavista opettajista 85 prosenttia vastasi opettavansa kamppailulajeja liikuntatunneilla muutaman kerran vuodessa. Vain pieni osa opettajista (16 prosenttia) vastasi opettavansa kamppailulajeja vähintään kerran kuukaudessa tai useammin.

Kamppailulajien opettaminen liikunnanopetuksessa oli yleisintä osana pakollisia ja valinnaisia liikuntakursseja. Kamppailulajeja opettavista opettajista 80 prosenttia vastasi opettavansa kamppailulajeja osana pakollisia liikuntakursseja, ja 82 prosenttia vastasi käyttävänsä kamppailulajeja osana valinnaisia liikuntakursseja. Vain 4 prosenttia vastasi opettavansa kamppailulajeja omana valinnaisena kurssinaan.

Vastaajat opettivat kamppailulajeja enimmäkseen yläkoulussa ja lukiossa. Kamppailulajeja opettavista opettajista 62 vastasi opettavansa kamppailulajeja yläkoulun liikuntatunneilla. 47 opettajaa vastasi opettavansa kamppailulajeja lukion liikuntatunneilla. 10 opettajaa vastasi opettavansa kamppailulajeja ammattikoulun liikuntatunneilla.

Liikuntatunneilla opetettuja kamppailulajeja selvitettiin kyselylomakkeessa avoimella kysymyksellä. Vastausten mukaan suosituimpia kamppailulajeja koululiikunnassa olivat nyrkkeily tai kuntonyrkkeily (f=61) sekä paini (f=56) (taulukko 6). Näiden lisäksi useita mainintoja saivat myös judo (f=21), karate (f=14), itsepuolustus (f=11) sekä taekwondo (f=7).

TAULUKKO 6: Mitä kamppailulajeja tutkittavat ovat opettaneet liikuntatunneilla.

Laji	Mainintojen määrä (f)
Nyrkkeily / Kuntonyrkkeily	61
Paini	56
Judo	21
Karate	14
Itsepuolustus	11
Taekwondo	7
Potkunyrkkeily	5
BJJ / Lukkopaini	4
Jujutsu	4
Capoeira	3
Taido	3
Thainyrkkeily	3
Aikido	3
Sumo	1
Vapaaottelu	1
Krav Maga	1
Budomix	1
Kabaddi	1
Voimankäyttökoulutus	1

6.2 Taustatekijöiden yhteys kamppailulajien opettamiseen

Taustatekijöiden yhteyttä kamppailulajien opettamiseen tutkittiin ristiintaulukoinnilla. Taustatekijöinä toimivat sukupuoli, työkokemus, koululla tai lähiympäristössä käytettävissä olevat tilat ja välineet, lähialueella olevien kamppailuseurojen hyödyntäminen

liikunnanopetuksessa, koettu osaaminen kamppailulajien opettamiseen, oma harrastuneisuus kamppailulajeissa sekä korkeakouluopinnoissa saatu koulutus kamppailulajeista.

Tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys kamppailulajien opettamiseen havaittiin koetulla kamppailulajien osaamisella ($p < 0,001$) sekä käytettävissä olevilla kamppailulajien opettamiseen soveltuvilla välineillä ($p < 0,001$). Lisäksi käytössä olevien kamppailulajien opettamiseen soveltuvien tilojen vaikutus oli tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,006$). Muiden taustatekijöiden kohdalla p-arvo jäi määritettyä riskitasoa ($p < 0,050$) suuremmaksi (taulukko 7).

Opettajista 54 prosenttia ($n=66$) vastasi kokevansa oman kamppailulajien osaamisen olevan riittävällä tasolla niiden opettamiseen. Heistä 61 vastasi opettavansa kamppailulajeja liikuntatunnilla. 46 prosenttia ($n=57$) opettajista koki oman osaamisen riittämättömäksi. Heistä 32 vastasi opettavansa kamppailulajeja liikuntatunneilla.

Opettajista 72 prosenttia ($n=89$) vastasi koululla tai sen lähiympäristössä olevan kamppailulajien opettamiseen soveltuvia välineitä käytettävissä. Heistä 75 vastasi opettavansa kamppailulajeja liikuntatunneilla. 28 prosentilla ($n=34$) opettajista ei ollut käytettävissä välineitä kamppailulajien opettamiseen ja heistä 18 vastasi opettavansa kamppailulajeja liikuntatunneilla.

Opettajista 70 prosenttia ($n=86$) vastasi koululla tai sen lähiympäristössä olevan kamppailulajien opettamiseen soveltuvia tiloja käytettävissä. Heistä 71 vastasi opettavansa kamppailulajeja liikuntatunneilla. 30 prosentilla ($n=37$) opettajista ei ollut käytettävissä tilojen kamppailulajien opettamiseen. Heistä 22 vastasi opettavansa kamppailulajeja liikuntatunneilla.

TAULUKKO 7: Taustatekijöiden yhteys kamppailulajien käyttöön osana liikunnanopetusta.

Kysymys		Käyttää (f)*	Ei käytä (f)*	Yhteensä (f)*	X ² -p-arvo
Sukupuoli	Mies	32	12	44	0,605
	Nainen	60	18	78	
	Yhteensä	92	30	122	
Tilat	Kyllä	71	15	86	0,006
	Ei	22	15	37	
	Yhteensä	93	30	123	
Välineet	Kyllä	75	14	89	<0,001
	Ei	18	16	34	
	Yhteensä	93	30	123	
Seurat	Kyllä	69	19	88	0,518
	Ei	11	5	16	
	En tiedä	13	6	19	
	Yhteensä	93	30	123	
Koettu osaaminen	Kyllä	61	5	66	<0,001
	Ei	32	25	57	
	Yhteensä	93	30	123	
Oma harrastuneisuus	Kyllä	24	7	31	0,786
	Ei	69	23	92	
	Yhteensä	93	30	123	
Kamppailulaji- koulutus	Kyllä	49	18	67	0,614
	Ei	37	9	46	
	Lisäkoulutus	7	3	10	
	Yhteensä	93	30	123	
Työkokemus vuosina	0-15	33	10	43	0,645
	16-25	29	12	41	
	26-39	31	8	39	
	Yhteensä	93	30	123	

* f= frekvenssi eli vastausmäärät kyselylomakkeessa

6.3 Kokevatko opettajat kamppailulajit koululiikuntaan sopiviksi

Opettajien mielipidettä kamppailulajien sopivuudesta koululiikuntaan selvitetiin avoimella kysymyksellä ”Koetko kamppailulajien sopivan koululiikuntaan sellaisenaan tai sovellettuna?”. Vastaajia pyydettiin myös perustelemaan vastauksensa. Avoimen vastauksen perusteella opettajista 53 prosenttia koki kamppailulajien sopivan koululiikuntaan sellaisenaan ja 47 prosenttia vastasi niiden sopivan koululiikuntaan sovellettuna. Vastausten perusteella kukaan opettajista ei kokenut kamppailulajeja koululiikuntaan sopimattomiksi.

”Ehdottomasti. Sopivilla sovellutuksilla sopii yleensä lähes ryhmälle kuin ryhmälle.” (Vastaaja 39)

”Sovellettuna hyvä liikuntamuoto koululiikunnassa. Lisäkoulutus aiheesta olisi kiinnostava.” (Vastaaja 26)

Opettajista 24 prosenttia (n=30) vastasi, ettei opeta kamppailulajeja koululiikunnassa. Heistä 53 prosenttia (n=16) oli opettanut lajeja aiemmin, ja 47 prosenttia (n=14) ei opettanut kamppailulajeja koululiikunnassa ollenkaan.

Oppilaat olivat suhtautuneet kamppailulajeihin opettajien mukaan suurimmaksi osaksi myönteisesti. Kysymykseen vastasivat opettajat, jotka opettivat tai olivat opettaneet kamppailulajeja osana liikunnanopetusta (n=109). Heistä 83 prosenttia kertoi oppilaiden vastaanoton olleen positiivista. 17 prosenttia kertoi oppilaiden suhtautumisen olleen neutraalia kamppailulajien opetukseen. Vain yksi vastaajista kertoi oppilaiden suhtautumisen olleen pääosin negatiivista.

6.3.1 Opettajien mielipiteitä kamppailulajeista koululiikunnassa

Opettajia pyydettiin perustelemaan kamppailulajien soveltuvuutta koululiikuntaan avoimessa kysymyksessä. Opettajien vastausten perusteella luotiin kamppailulajien opettamiseen liittyviä teemoja, jotka liittyivät kamppailulajien soveltuvuuteen osaksi koululiikuntaa (taulukko 8).

TAULUKKO 8: Opettajien vastaukset kamppailulajien soveltuvuudelle koululiikuntaan.

Vastausten mukaan luotu teema	Teemaan liittyvien mainintojen määrä
Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen	31
Sosiaalisen toimintakyvyn kehittäminen	12
Turvallisuus	12
Liikuntatuntien monipuolistaminen	8
Psyykkinen toimintakyky	2
Opetusta haastavat tekijät	3

Vastaajista 25 prosenttia mainitsi perusteluissaan kamppailulajit hyvänä välineenä fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä. Useissa vastauksissa nousi esiin kamppailulajien tarjoama monipuolinen fyysinen rasitus, sekä esimerkiksi parin kanssa kamppailun tuoma fyysinen aktiivisuus, jollaista ei muissa lajeissa tule. Fyysiseen toimintakykyyn liittyen vastaajat mainitsivat myös kamppailulajien opettavan turvallista fyysistä kontaktia ja kosketusta.

”Erinomaisesti. Vaativat kehonhallintaa ja voimaa. Nostavat tehokkaasti sykettä. Opettavat turvallista koskemista toisen kehoon. Ovat hauskoja ja pojat saavat kerrankin luvan kanssa ottaa mittaa voimistaan toisiansa vastaan.” (Vastaaja 43)

Toiseksi eniten vastaajat mainitsivat perusteluissa kamppailulajien kehittävän sosiaalista toimintakykyä. Vastaajista 14 prosenttia toi vastauksessaan esiin kamppailulajien olevan hyviä sosiaalisen toimintakyvyn kehittämisessä. Vastauksissa nousi esiin esimerkiksi muiden oppilaiden kunnioittamisen oppiminen, työskentelyn tavoitteet sekä parityöskentelyn harjoittelu.

”Monipuolisesti kunto- ja taito-ominaisuuksia kehittäviä. Sopii hyvin työskentelytavoitteiden harjoitteluun, erityisesti yhteistyö, toisten huomioon ottaminen, reiluus, turvallisuus ja yrittäminen.” (Vastaaja 29)

Vastaajista 10 prosenttia toi turvallisuuden esiin kamppailulajeissa erityisesti huomioitavana asiana. Osassa vastauksissa mainittiin myös se, että turvallisuudesta on pystytty huolehtimaan kamppailulajitunneilla hyvin niin fyysisen kuin psyykkisenkin turvallisuuden osalta. Kamppailulajien mainittiin olevan hyviä myös turvallisen ja luonnollisen fyysisen kosketuksen harjoitteluun. Turvallisuus ei ole opettajien mainitsema perustelu kamppailulajien opetukselle, vaan usein vastauksissa toistunut huomioitava tekijä.

Vastaajista 6,5 prosenttia mainitsi kamppailulajien tuovan monipuolisuutta liikuntatunneille. Fyysinen kamppailu ja ”vääntäminen” mainittiin motivoivana ja erilaisena liikuntana, jonka kamppailulajit turvallisesti mahdollistavat. Ylipäätään uusien ja erilaisten lajien käyttäminen osana koululiikuntaa mainittiin oppilaiden motivaatiota lisäävänä tekijänä.

Psyykkisen toimintakyvyn kehittyminen tuotiin perusteluissa esiin vain kahdesti (1,6%). Perusteluissa mainittiin kamppailulajien auttavan nuorten ”angstin” purkamisessa, sekä kehittävän henkistä tasapainoa. Muutamit vastaajista toivat esiin myös opetusta haastavia tekijöitä. Tällaisina asioina tuotiin esiin sekaryhmien suuret koko- ja painoerot, nuorten heikot perustaidot ja keskittymiskyky sekä seuroissa toteutettavien kokeilutuntien korkea hintataso.

”Osalle ryhmistä sopii. Nykyään yhä heikommin, kun keskittyminen on huonoa ja perustaidot puutteellisia.” (Vastaaja 45)

6.3.2 Miksi kamppailulajeja ei opeteta liikunnanopetuksessa

Kysymykseen siitä, miksi ei käytä kamppailulajeja koululiikunnassa, vastasi 25 opettajaa joista 47 prosenttia kertoi oman osaamisen riittämättömyyden olevan syynä sille, ettei käytä kamppailulajeja liikunnanopetuksessa. Osa opettajista mainitsi kuitenkin ohjaavansa esimerkiksi kamppailulajeille tyypillisiä lämmittelyjä oppitunneilla. Yksi opettajista mainitsi käyttävänsä kuntonyrkkeilyä ja koulupainia opetuksessa, eikä luultavasti vain kokenut näitä ”oikeiksi” kamppailulajeiksi. Muutamit opettajista vastasivat myös hyödyntävänsä urheiluseuroja kamppailulajien opetuksessa. Osalla opettajista nämä yhteyshenkilöt eivät olleet kyselyyn vastaamisen aikana käytettävissä. Useat opettajat toivat myös esille sen, että olisivat kiinnostuneita kehittämään kamppailulajien osaamista täydennyskoulutuksen avulla.

”Käytän kamppailulajeille tyypillisiä alkuverryttelyjä, ovat monipuolisia ja kivoja. Vaatisi oman osaamisen kehittämistä jotta pystyisi opettamaan.” (Vastaaja 50)

Toisena merkittävänä tekijänä vastauksissa nousi esiin tilojen ja välineiden puute. 17 prosenttia vastanneista kertoi tilojen ja/tai välineiden puutteen estävän kamppailulajien käytön liikunnanopetuksessa. Yhden vastaajan mukaan kaupungin julkisten liikuntatilojen painimattojen käyttö oli kielletty kouluilta hygieniasyistä, ja tämän takia kamppailulajit jouduttiin jättämään pois opetuksesta.

Kaksi vastaajista mainitsi opettavansa kamppailulajeja satunnaisesti esimerkiksi valinnaisessa liikunnassa, mutta niitä ei käytetä säännöllisesti osana opetusta. Myös koronaviruksen aiheuttaman lähikontaktin välttämisen mainittiin estävän kamppailulajien opetuksen toistaiseksi. Näissä kahdessa tapauksessa kamppailulajeja opetettiin kuitenkin aiemmin, tai opetusta oli tarkoitus jatkaa, kun se mahdollistuu. Yhdessä vastauksista syyksi kamppailulajien puuttumiseen opetuksesta mainittiin se, että lukion liikunnanopetus ei keskity lajitaitojen opettamiseen.

”Lukion liikunnanopetus ei ole lajitaito-opetusta vaan tähtää terveyden edistämiseen millä tahansa liikunnalla ja tunneilla pyritään opiskelijan minäpystyvyyden aktivointiin tunnin sisällä, monimuotoisilla liikkumisvalinnoilla”. (Vastaaja 40)

7 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kamppailulajien opetuksen yleisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä koululiikunnassa yläkoulussa ja toisella asteella. Lisäksi pyrimme selvittämään opettajien mielipiteitä kamppailulajeista ja niiden soveltuvuudesta koululiikuntaan.

Tutkimuksen tulosten mukaan 76 prosenttia opettajista opetti kamppailulajeja osana koululiikuntaa. Tähän vaikutti osittain tutkimuksen aikana vallinnut koronapandemia, jonka vuoksi jotkut opettajista vastasivat välttävänsä lähikontaktia liikuntatunneilla. Osa opettajista vastasi opettavansa esimerkiksi kuntonyrkkeilyä tai kamppailulajien omaisia harjoitteita, mutta ei kokenut tämän olevan varsinaista kamppailulajien opettamista. Todellisuudessa kamppailulajeja opettavien opettajien määrä olisi saattanut tällä otannalla, mutta eri ajanjaksolla olla siis hieman korkeampi.

Oppilaiden kokemukset kamppailulajeista koululiikunnassa opettajien kertomana olivat pääosin positiivisia. 83 prosenttia kamppailulajeja opettaneista opettajista vastasi oppilaiden vastaanoton olleen pääosin positiivista, vain yhden opettajan vastatessa vastaanoton olleen negatiivista. Näin positiivinen kokemus kamppailulajien opetuksesta oli jopa yllättävää, mutta toisaalta se on linjassa joidenkin aiempien tutkimustulosten kanssa. Vauhkonen (2020) pro gradu -tutkielman mukaan lukiolaisista 96 prosenttia koki, että potkunyrkkeily sopi koululiikuntaan hyvin. Judoa pidettiin myös suurimmaksi osin sopivana koululiikuntaan 85 prosentin vastatessa sen sopivan koululiikuntaan hyvin. Paini taas sopi 65 prosentin mukaan hyvin koululiikuntaan. Tutkielmaan osallistui 54 lukioikäistä opiskelijaa, joista 28 oli tyttöjä. (Vauhkonen 2020.)

Tulosten mukaan nyrkkeily ja paini olivat selvästi opetuimmat kamppailulajit liikuntatunneilla. Ne ovat myös harrastetuimpien kamppailulajien joukossa Suomessa (Suomen nyrkkeilyliitto 2021; Suomen painiliitto 2021). Harrastajamäärät saattavat vaikuttaa esimerkiksi tilojen ja välineiden saatavuuteen, ja näin ollen harrastetuimpien lajien tiloja ja välineitä voi olla parhaiten saatavilla. Tilojen ja välineiden saatavuus vaikutti myös tutkimuksemme mukaan kamppailulajien opettamiseen. Nyrkkeilyllä ja painilla on myös historiallisesti pitkät juuret osana suomalaista kamppailu-urheilua.

Tilojen ja välineiden saatavuuden ohella myös opettajien koettu osaaminen kamppailulajien opettamisesta vaikutti tilastollisesti merkitsevästi kamppailulajien opettamiseen. Kuitenkaan esimerkiksi harrastuneisuus kamppailulajien parissa tai korkeakouluopintojen sisältämät kamppailulajiopinnot eivät olleet yhteydessä kamppailulajien opettamiseen. Harrastuneisuuden suhteen yhteyden puuttuminen saattaa selittyä sillä, että opettajista suhteellisen harvalla oli kokemusta kamppailulajien harrastamisesta. Opettajilla saattaa kuitenkin olla muuta kautta jonkinlaista kokemusta kamppailulajeista, jonka kautta kipinä opetukseen on saatu. Näin ollen pelkkä harrastuneisuus ei tässä riittänyt selittämään yhteyttä.

Kamppailulajien opetuksen ulkopuolelle jättämisen yleisimmäksi syyksi nousi oman osaamisen puute. Oman osaamisen ja koetun osaamisen kehittämiseen voitaisiin mahdollisesti vaikuttaa esimerkiksi kamppailulajien sisällyttämisellä liikunnanopettajaopintoihin. Aikaisemmin kamppailulajit ovat kuuluneet osaksi syventäviä liikuntapedagogiikan opintoja, mutta tällä hetkellä kyseistä kurssia ei ole tarjolla. Jotkut opettajista mainitsivat myös tarvitsevansa tai olevansa kiinnostuneita kamppailulajien täydennyskoulutuksesta. Opettajien oma koettu osaaminen voi olla suuri haaste kamppailulajien opettamiseen koulussa. Kamppailulajit eivät harrastajamääriltään ole suosituimpien lajien joukossa, jolloin niistä ei monilla liikunnanopettajilla ole omaa harrastuskokemusta.

Prittisen (2001) pro gradu -tutkielmassa todettiin kamppailulajien sopivan koululiikuntaan kaikkien kurssille osallistuneiden liikunnanopettajaopiskelijoiden mielestä. Erityisesti huomioitavina asioina esiin nousivat erityisesti kasvatukselliset tekijät, sekä harjoitteiden ja sisältöjen valitseminen koululiikunnan vaatimukset huomioiden. (Prittinen 2001.) Edellä mainitun pro gradun tulosten tapaan myös tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että kamppailulajit soveltuvat opettajien mielestä koululiikuntaan vähintäänkin sovellettuna. Myös opettajat, jotka eivät kamppailulajeja itse opettaneet, kokivat niiden kuitenkin sopivan koululiikuntaan. Kamppailulajit nähtiin etenkin hyvinä fyysisen toimintakyvyn kehittäjinä. Tutkimusten mukaan kamppailulajien harrastamisella voidaan monipuolisesti kehittää fyysistä toimintakykyä, ja kamppailulajit ovat joidenkin fyysisen kunnan osa-alueiden kehittämisessä olleet tehokkaampia muihin lajeihin verrattuna (Gutierrez-Garcia ym 2018; Polak, Seredyński & Przednowek 2016.)

Fyysisen toimintakyvyn lisäksi kamppailulajeja voidaan mahdollisesti hyödyntää sosiaalisen toimintakyvyn kehittämisessä sekä opetuksen kasvatuksellisten tavoitteiden saavuttamisessa. Tutkimustiedon mukaan kamppailulajit voivat kehittää sosiaalista toimintakykyä ja sen osa-

alueita, esimerkiksi tunteiden hallintaa ja vapautuneisuutta sosiaalisissa tilanteissa (Carratalá ym. 2020; Ortenburger ym. 2017). Tutkimuksemme tulosten mukaan opettajat kokevat kamppailulajien sopivan sosiaalisen toimintakyvyn kehittämiseen esimerkiksi muiden oppilaiden kunnioittamisen sekä pari- ja ryhmätyöskentelyn harjoittamiseen kautta. Myös Vauhkonen (2020) pro gradu -tutkielman mukaan kurssille osallistuneista lukio-opiskelijoista 85 prosentin mukaan kamppailulajeilla voidaan opettaa muiden ihmisten kunnioitusta (Vauhkonen 2020).

Opettajan on osattava huomioida monia turvallisuuteen liittyviä näkökulmia kamppailulajien opettamista toteuttaessa. Tutkimustulosten mukaan kamppailulajien harjoittelu ei loukkaantumisten valossa ole muiden lajien harjoittelua vaarallisempaa (Hammami ym. 2018). Opettajan tulee kuitenkin osata valita koululiikuntaan sopivia harjoitteita ja sisältöjä, jotta lajeja voidaan harjoitella turvallisesti. Turvallisuus tulee osata huomioida myös kosketuksen ja fyysisen turvallisuuden näkökulmasta. Joidenkin kamppailulajien sisältämä läheinen kontakti voidaan kokea epämiellyttävänä (Vauhkonen 2020). Toisaalta taas kontaktin määrässä ja laadussa on paljon eroa lajien ja harjoitteiden välillä. Esimerkiksi juuri painilajien sekä potku- ja lyöntilajien välillä on paljon eroa kontaktin näkökulmasta. Painilajeissa kontakti on usein hyvin läheistä, ja harjoitusparin iholla voidaan olla pitkiäkin aikoja. Lyönti- ja potkulajeissa taas läheistä kontaktia ei synny niin paljon, ja myös niitä voidaan hyödyntää liikunnanopetuksessa. Lyönti- ja potkulajeja voidaan harjoitella esimerkiksi säkkeihin tai lyönti- ja potkutyynyihin. Opettajan oma osaaminen ja kokemukset ovatkin tärkeitä opetuksen ja harjoitteiden soveltamisen kannalta.

Iltasanomat ovat julkaisseet monia uutisia nuorten väkivaltaisesta käytöksestä sekä kiusaamisesta, jotka ovat menneet vakavampaan suuntaan. Väkivaltaisuuksille on yritetty keksiä monia selityksiä ja keinoja, jotta niitä voitaisiin ehkäistä (ks. Särkkä ja Lawson 2020). Koronapandemialla voi olla osansa tässä tilanteessa, koska lapset ja nuoret eivät välttämättä pääse kotoaan lähtemään minnekään, kuten tutkija Kiilakoski toteaa Ilta-Sanomille: “Jos väkivalta lisääntyy kotona tällaisessa lockdown-tilanteessa, väkivallan kokemuksen intensiteetti kasvaa, koska ei ole muita paikkoja, joihin mennä näkemään toisenlaista elämänpiiriä.” (Särkkä ja Lawson 2020.) Nuoret ja varsinkin lapset ottavat mallia vanhemmiltaan Banduran (1977) sosiaalisen mallintamisen teorian mukaisesti. Sosiaalisella mallintamisella tarkoitetaan sitä, että ihmiset mallintavat ja havainnoivat yleisimmin sellaisten ihmisten käyttäytymistä, joiden kanssa he viettävät runsaasti aikaa. Kamppailulajien

opettamisella voitaisiin tuoda yksi elementti lisää väkivallan ennaltaehkäisyyn koulussa. Niiden opettamisessa voitaisiin keskittyä toisen kunnioittamiseen ja opetella sitä käytännössä, esimerkiksi kättely ennen ja jälkeen kamppailun sekä rauhanomaisten ratkaisujen painottaminen ongelmatilanteissa ja väkivallasta puhuminen. Nuorten väkivaltatekoja ei todennäköisesti voida täysin estää yksittäisillä keinoilla, mutta erilaisten kasvatuksellisten keinojen yhteisvaikutus ennaltaehkäisyssä voi olla jo merkittävä.

Yle uutisille kommentoinut professori Pasi Koski pohti liikunnan merkityksiä, ja esitti että tietokoneella pelaaminen ja sen aikaansaamat tunne-elämykset korvaisivat liikunnan aikaansaamia tunteita (Rautio 2019). Pelaaminen on suosittua ja se luokitellaankin jo tietyin ehdoin urheilulajiksi. Pelaaminen tuokin nuoren elämään nykyaikaisella tavalla juuri niitä merkityksiä, joita tutkimuksissa on nostettu nuorten hakevan: sosiaalista kanssakäymistä, iloa ja hyvän olon tunteita (Grénman ym. 2018; Koski 2015; Koski & Hirvensalo 2019). Mielenkiintoista tästä tekee se, että pelimaailma ei ole realistinen, joten se voi luoda lapsille ja nuorille epärealistista kuvaa maailmasta. Pelejä on erilaisia ja esimerkiksi kamppailua sisältäviä pelejä on suuri määrä, ja ne voivat luoda vääränlaista kuvaa kamppailusta. Opettajan sekä vanhemman on syytä ottaa tämä asia huomioon ja pyrkiä opettamaan, että peleissä tapahtunut on hyvin epärealistista verrattuna todellisuuteen. Pelit voivat ohjata myös hyvään suuntaan ja vähentää väkivaltaisuutta, sillä siellä pystyy purkamaan itseään turvallisesti, mikä voi rauhoittaa käyttäytymistä esimerkiksi koulussa tai kotona. Oleellista on muistaa, että toisia on kunnioitettava myös virtuaalimaailmassa, eli verbaalisen vuorovaikutuksen tulisi olla asiallista.

Gutierrez-Garcia ym. (2018) totesivat nuorten judokojen olevan vertaisiaan hieman aggressiivisempia, mutta pidempiaikainen harrastaminen taas vähensi aggressiivisuutta. Myös Mooren, Dudleyn ja Woodcockin (2020) systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaan kamppailulajien vaikutuksesta aggressiivisuuteen ei voida tehdä vahvoja johtopäätöksiä. Vaikutus näyttäisi kuitenkin olevan pääosin positiivista. (Moore, Dudley & Woodcock 2020.) Ei siis voida olla varmoja, mitä muutaman tunnin kamppailulajien opetus vaikuttaisi oppilaiden aggressiivisuuteen. Lyhyellä kokeilulla on siis mahdollista vaikuttaa aggressiivisuuteen positiivisesti tai negatiivisesti. Opettajan on suunniteltava tarkkaan, miten opetuksen toteuttaa, ja mietittävä myös opetuksen hyötyjä sekä haittoja oppilaiden näkökulmasta. Mikään laji ei ole yksiselitteisesti hyväksi tai haitaksi oppilaille, ja sen vuoksi olisi hyvä pohtia eri lajien merkityksiä sekä käyttötarkoituksia. Itsepuolustusellinen näkökulma voi esimerkiksi olla hyvä lähtökohta toteuttaa kamppailulajien opetusta koulussa. Hirvensalon ja Prittisen (2007)

koululiikunnassa toteutettavan harjoittelun aikana ei välttämättä konkreettisia itsepuolustustekniikoita ehditä kehittämään, mutta se voi toimia hyvänä liikuntana ja itsevarmuuden lisääjänä. Oppilaille tulee myös opettaa esimerkiksi väkivallan ja uhkaavien tilanteiden välttämistä omalla toiminnalla, sillä väkivallan tai kontaktin tulisi itsepuolustuksessa olla viimeinen keino tilanteen siihen pakottaessa. (Hirvensalo & Prittinen 2007, 362–373.)

Koululiikuntaan sopivia kamppailulajien sisältöjä valitessa on perusteltua pohtia lajien ja harjoitteiden soveltuvuutta erilaisille ryhmille ja eri-ikäisille oppilaille. Aiempien pro gradujen opetuskokeiluissa kamppailulajeja on opetettu alakoululaisista aikuisopiskelijoihin, ja kamppailulajien opetus on sopinut hyvin eri ikäisille (Kontio 2008; Prittinen 2001; Silvonen 2012; Vauhkonen 2020). Opetettavia sisältöjä tulee kuitenkin harkita ryhmien mukaan. Esimerkiksi lyönti- ja potkulajien opettamisen suhteen voi miettiä, ovatko jotkin harjoitteet esimerkiksi yläkoululaisille sopivia, vai otetaanko niistä mahdollisesti huonolla tavalla mallia. Tähän toki vaikuttaa myös paljon opettajan painottamat näkökulmat ja kasvatukselliset tavoitteet. Kuitenkin esimerkiksi lyönti- ja potkulajien hyvin lajinomainen harjoittelu voi olla sopivampaa lukion oppitunneille, jossa opiskelijat mahdollisesti ymmärtävät jo paremmin käyttää harjoiteltavia tekniikoita vain liikuntatunneilla.

Opetussuunnitelmassa (2014) on jätetty lajit pois ja keskitytty motorisiin perustaitoihin sekä kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn. Ainoana lajina opetussuunnitelmassa mainitaan uinti. (Opetussuunnitelma 2014, 433-437.) Tutkimuksessamme tuli ilmi, että kamppailulajeja ei opetettu siksi, että lukion liikunnanopetus ei keskity lajitaitojen opettamiseen vaan kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin edistämiseen monipuolisen liikunnan avulla. Muiden koululiikunnassa käytettyjen sisältöjen tapaan kamppailulajien opettamisen tarkoituksena ei myöskään ole opettaa lajispesifejä taitoja, vaan tarjota oppilaille monipuolisia kokemuksia erilaisista liikuntamuodoista. Kamppailulajeja voidaan opettaa esimerkiksi itsepuolustuksen näkökulmasta yhdistelemällä eri kamppailulajien sisältöjä koululiikuntaan sopivalla tavalla. Itsepuolustus voi olla jopa perustellumpaa opettaa kuin pelkät kamppailulajit.

Tämän tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat useat tekijät. Vastausprosentin ollessa 10 prosenttia, voidaan pohtia, onko kysely ollut tarpeeksi kiinnostava. Yleistettävyyttä heikentää otoksen käänteinen sukupuolijakauma kohdejoukkoon verrattuna, mikä viittaa saamamme otoksen olevan jossain määrin valikoitunut suhteessa kohdejoukkoon. Kamppailulajeja koskevaan kyselyyn saattavat vastata herkemmin opettajat, jotka opettavat kamppailulajeja ja

joilla on mielipiteitä tai kokemuksia kamppailulajeihin liittyen. Opettajat, joilla ei juuri ole kokemuksia kamppailulajeista tai niiden opetuksesta, saattavat mahdollisesti sivuuttaa kamppailulajeja koskevan kyselyn aiheesta kiinnostuneita herkemmin. Tutkimuksen tuloksiin saattoivat vaikuttaa myös jossain määrin tutkimuksen aikainen maailmantilanne ja koronaviruksen aiheuttamat rajoitukset ja muutokset liikunnanopetuksessa. Osa opettajista vastasikin välttävänsä lähikontakteja tutkimuksen teon aikana, mutta käyttävänsä esimerkiksi kamppailulajeja muuten osana liikunnanopetusta.

Kyselylomakkeen luominen tutkimuskysymysten pohjalta vaikuttaa myös tutkimuksen luotettavuuteen. Kyselylomakkeen pohjana olisi voinut hyödyntää paremmin esimerkiksi aiempia tutkimuksia siitä, mitkä tekijät vaikuttavat opettajien lajisäilytöjen valintaan. Lisäksi kysymykset olisi voitu muotoilla paremmin siten, että tutkimuksessa olisi voitu hyödyntää erilaisia analyysimenetelmiä laajemmin. Tutkimuksemme tulokset ovat kuitenkin uutta tietoa kamppailulajien opetuksesta koulussa, eikä juuri määrällistä tutkimusta tämän suhteen ole juurikaan. Tämän vuoksi koemme jo nämä tulokset arvokkaaksi tiedoksi.

Tutkimuksemme tuloksia voitaisiin hyödyntää liikunnanopettajakoulutuksessa luomalla paremmat lähtökohdat tuleville opettajille esimerkiksi kamppailulajikurssin avulla. Tällöin opettajilla olisi tietotaitoa hyödyntää myös kamppailulajeja opetuksissaan ja vahvistaa esimerkiksi oppilaiden fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä kamppailulajien avulla. Tilat ja välineet olivat merkitseviä tekijöitä, liittyen siihen, opetetaanko kamppailulajeja. Tulevia opettajia tulisi opettaa hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti tiloja ja välineitä kamppailulajien suhteen, sekä opettamaan kamppailulajeja myös ilman suoraan niihin tarkoitettuja välineitä ja tiloja. Kyseistä luovuutta voitaisiin hyödyntää kokonaisvaltaisesti liikunnanopetuksessa, sillä tarvittavia tiloja ja välineitä ei välttämättä jokaisesta koulusta löydy.

Jatkotutkimusten avulla olisi tärkeää selvittää esimerkiksi laajemmin oppilaiden näkemyksiä ja mielipiteitä kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan. Pienten oppilasryhmien kokemuksia on selvitetty aiemmissa pro gradu -tutkielmissa opetuskokeiluiden kautta, mutta laajempaa määrällistä tutkimusta oppilaiden mielipiteistä ei ole. Tämä voisi laajentaa näkökulmaa siitä, millaiseksi oppilaat kokevat erilaiset kamppailulajit koululiikunnassa. Aiempien pro gradu -tutkielmien lisäksi tutkimuksemme tulokset tukevat sitä, että kamppailulajit ovat oppilaiden mielestä sopivia koululiikuntaan. Tulevaisuudessa voisi tutkia kamppailulajien hyötyjä esimerkiksi opetussuunnitelman tavoitteiden täyttymisessä laaja-alaisesti, sisältäen kasvatukselliset tavoitteet. Laajemman tiedon nojalla kamppailulajien suosio

koululiikunnassa voisi nousta, mikäli havaittaisiin, että sen avulla voitaisiin kehittää tehokkaasti tiettyjä fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia toimintakyvyn ominaisuuksia.

LÄHTEET

- Alić, D., Kajmović, H., & Kapo, S. 2014. Differences in Attitudes Towards Combat Sports between Male and Female Primary School Pupils. *Homo Sporticus*, 16(1), 21–27.
- Bandura, A. 1977 *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Carratalá, V., Marco-Ahulló, A., Carratalá, I., Carratalá, H., & Bermejo, J. 2020. Judo as a tool for social integration in adolescents at risk of social exclusion: A pilot study. *Journal of Human Sport & Exercise*. 15 (1), 202-216.
- Channon, A. & Jennings, G. 2013. The rules of engagement: Negotiating painful and” intimate” touch in mixed-sex martial arts. *Sociology of Sport Journal* 30, 487-503.
- Cynarski, W. J. & Skowron, J. 2014. An analysis of the conceptual language used for the general theory of martial arts–Japanese, polish and english terminology. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology* 14 (3), 49-66.
- de Oliveira Barbeta, C. J., Krahenbühl, T. & Gonçalves, E. M. 2019. Effects of combat sports on bone mass: Systematic review. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 25 (3), 240-244.
- Graczyk, M., Hucinski, T., Norkowski, H., Pęczak-Graczyk, A., Rozanowska, A. 2010. The level of aggression syndrome and a type of practiced combat sport. *Journal of Combat Sports and Martial Arts* 1(2), 1-14.
- Grénman, M., Oksanen, A., Löyttyniemi, E., Räikkönen, J. & Kunttu, K. 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. *Liikunta & Tiede* 55 (2–3), 94–101.
- Gutierrez-Garcia, C., Astrain, I., Izquierdo, E., Gomez-Alonso, M. & Yague, J. 2018. Effects of judo participation in children: A systematic review. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 18 (4), 63-73.
- Hammami, N., Hattabi, S., Salhi, A., Rezgui, T., Oueslati, M. & Bouassida, A. 2018. Combat sport injuries profile: A review. *Science & Sports*. 33 (2), 73-79.

- Hirvensalo, M. & Prittinen, T. 2007. Budolajit ja koululiikunta. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson, & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 362-373.
- Hortiguela, D., Gutierrez-Garcia, C. & Hernando-Garijo, A. 2017. Combat versus team sports: The effects of gender in a climate of peer-motivation, and levels of fun and violence in physical education students. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology* 17 (3), 11-20.
- Karppanen, M. & Kyllönen, J. 1999. Hokutoruy ju-jutsu – Itsepuolustusta koululiikuntaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kokko, S & Martin, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 145-146.
- Kontio, E. 2008. “Parasta oli painiminen” – Toimintatutkimus nassikkapainin sovelluksista lukiolaisten tyttöjen liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Koponen, J. 2009. Kosketuksen merkitys. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma
- Koski, A. 2003. Kuntonyrkkeilyopas. Vaasa: Oy Wrange Ab.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. LIITU 2018 -tutkimus: liikunnan merkitysten kirjo on kaventunut. *Liikunta ja tiede* 56 (1), 4–9.
- Koski, P. 2015. LIITU-tutkimus: Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liitu-raportti_2015.pdf.
- Kostorz, K. & Sas-Nowosielski, K. (2021). Martial arts, combat sports, and self-determined motivation as predictors of aggressive tendencies. *Journal of Physical Education & Sport* 21(1), 122–129.
- Kujala, U. M., Taimela, S., Antti-Poika, I., Orava, S., Tuominen, R. & Myllynen, P. 1995. Acute injuries in soccer, ice hockey, volleyball, basketball, judo, and karate: analysis of national registry data. *British medical journal* 311, 1465.

- Kuśnierz, C. 2016. Motivations for starting combat sports training as seen by boxing and MMA contestants. *Revista de Artes Marciales Asiaticas* 11, 74-75.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Moore, B., Dudley, D. & Woodcock, S. 2020. The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 24 (4), 402-412.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. *Teaching physical education*. 6. painos. New York, NY: Benjamin Cummings.
- Nummenmaa, L. 2008. *Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nuori Suomi ry. 1999. *Nassikkapaini*. Kauhava: Kauhavan Sanomalehti oy.
- Oke, K., I. & Ogbuoma, S. 2019. Combat sports training programme enhances physical performance attributes in children. *The International Journal of Sports Physical Therapy* 14 (6).
- Opetushallitus. 2014. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014:96*. Helsinki.
- Opetushallitus. 2019. *Lukion opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2019:2a*. Helsinki.
- Opstoel, K., Pion, J., Elferink-Gemser, M., Hartman, E., Willemse, B., Philippaerts, R., Visscher, C. & Lenoir, M. 2015. Anthropometric Characteristics, Physical Fitness and Motor Coordination of 9 to 11 Year Old Children Participating in a Wide Range of Sports. *PLoS ONE* 10(5).
- Origua Rios, S., Marks, J., Estevan, I. & Barnett, L. M. 2018. Health benefits of hard martial arts in adults: A systematic review. *Journal of Sports Sciences* 36 (14), 1614-1622.
- Ortenburger, D., Wasik, J., Gora, T., Tsos, A. & Bielikowa, N. 2017. Taekwon-do: A chance to develop social skills. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology* 17 (4), 14-18.

- Patel, D., R., Yamasaki, A. & Brown, K. 2017. Epidemiology of sports-related musculoskeletal injuries in young athletes in United States. *Translaonal Pediatrics* 6 (3), 160-166.
- Polak, E., Sereďyński, A. & Przednowek, K. 2016. Physical fitness profiles of junior athletes practicing selected combat sports. *Revista de Artes Marciales Asiaticas* 11, 28-29.
- Prittinen, T. 2001. Itämaisten kamppailulajien opetuskokeilu liikunnanopiskelijoille. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Rautio, M. 2019. Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia – Professori: Jotain kummallista on käynnissä’. Viitattu 20.4.2020 <https://yle.fi/uutiset/3-10622417>.
- Reynes, E. & Lorant, J. 2001. Do competitive martial arts attract aggressive children? *Perceptual and Motor Skills* 93 (2), 382-386.
- Rogowska, A., & Kuśnierz, C. 2013. Determinants of the attitude towards combat sports and martial arts. *Journal of Combat Sports & Martial Arts* 4(2), 185–190.
- Silvonen, M. 2012. Itsepuolustusharjoittelun mahdollisuudet koulukiusaamisen vähentämisessä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Suomen Judoliitto. 2021. Jäsenyys. Viitattu 15.4.2021. <https://www.judoliitto.fi/judoliitto/jasenyys/>
- Suomen Nyrkkeilyliitto. 2021. Nyrkkeilyn esittely. Viitattu 15.4.2021. <https://www.nyrkkeilyliitto.com/nyrkkeilyinfo/nyrkkeilyn-esittely/>
- Suomen Painiliitto 2021. Lisenssit. Viitattu 15.4.2021. <http://www.painiliitto.fi/2021/lisenssit/splst.shtml>
- Suomen Vapaaotteluliitto 2021. Seurat. Viitattu 15.4.2021. <http://www.vapaaottelu.fi/seurat/>
- Steyn, H.J.M. and Roux, S. 2009. Aggression and psychological well-being of adolescent taekwon do participants in comparison with hockey participants and a non-sport group. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance* 15 (1), 32-43.
- Särkkä, H. ja Lawson, F. 2020. Miksi väkivalta räjähti käsiin kouluissa? Tutkijat, rehtorit ja poliisit kertovat. Viitattu 18.4.2021. <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000006655415.html>.

- Sääkslahti, A. 2017. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 269-270.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Mitä toimintakyky on? Viitattu 22.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vauhkonen, M. 2020. Tapaustutkimus kamppailulajien opetuksesta lukion liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Vertonghen, J., Theeboom, M. & Pieter, W. 2014. Mediating factors in martial arts and combat sports: An analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Perceptual & Motor Skills* 118 (1), 41-61.
- Wei-Ying Chen, Wu, S. K., Tai-Fen Song, Kuei-Ming Chou, Kuei-Yuan Wang, Yao-Ching Chang, & Goodbourn, P. T. 2017. Perceptual and Motor Performance of Combat-Sport Athletes Differs According to Specific Demands of the Discipline. *Perceptual & Motor Skills* 124(1), 293–313.
- Weiser, M., Kutz, I., Kutz, S. J. & Weiser, D. 1995. Psychotherapeutic aspects of the martial arts. *American Journal of Psychotherapy* 49 (1), 118-127.
- Woodward, T. W. 2009. A review of the effects of martial arts practice on health. *Wisconsin Medical Journal* 108 (1), 40.
- Xu, T. & Zhang, G. 2019. Research progress of restraining campus bullying by martial arts training. *Revista de Artes Marciales Asiaticas* 14, 50–52.
- Österman, J. 2009. Kamppailutaitojen opas. Helsinki: Readme.fi. 8-17

LIITTEET

LIITE 1. Kyselylomake

Kamppailulajit koululiikunnassa

Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää kamppailulajien käytön yleisyyttä osana koululiikuntaa yläkoulussa ja toisella asteella. Samalla pyrimme selvittämään erilaisten taustatekijöiden vaikutusta kamppailulajien hyödyntämiseen, sekä opettajien mielipiteitä kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan. Tutkimuksen vastaaminen tapahtuu anonymisti, eikä vastauksia voida taustatietojen perusteella yhdistää tutkittaviin. Kyselyyn vastaaminen kestää vain muutaman minuutin ja jokainen vastaus on tarpeellinen tutkimukselle.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voit milloin tahansa ilmoittaa, ettet enää halua osallistua tutkimukseen. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei aiheudu kielteisiä seurauksia. Kerättyjä tietoja tullaan käyttämään vain kyseisen tutkimuksen toteuttamiseen. Kyselyssä tullaan keräämään seuraavia henkilötietoja: ikä, sukupuoli, koulutustausta, työkokemus sekä maakunta. Kerättävien henkilötietojen avulla vastauksia ei voida yhdistää tutkittaviin. Tietoja säilytetään vain tutkimuksen tekoon tarvittavan ajan.

1. Olen tutustunut tutkimuksen tarkoitukseen sekä tietojen käsittelyyn ja haluan osallistua tutkimukseen vastaamalla kyselyyn?

- Kyllä
- Ei

TAUSTATIEDOT

2. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua vastata

3. Ikä?

4. Maakunta, jossa opetat?

- Ahvenanmaa
- Etelä-Karjala
- Etelä-Pohjanmaa
- Etelä-Savo
- Kainuu
- Kanta-Häme
- Keski-Pohjanmaa
- Keski-Suomi
- Kymenlaakso
- Lappi
- Pirkanmaa
- Pohjanmaa
- Pohjois-Karjala
- Pohjois-Pohjanmaa
- Pohjois-Savo
- Päijät-Häme
- Satakunta
- Uusimaa
- Varsinais-Suomi

5. Koulutustausta? (Voit valita useamman)

- Liikuntatieteiden Maisteri

- Terveystieteiden Maisteri
- Kasvatustieteiden Maisteri
- Liikunnanohjaaja
- Liikuntaneuvoja
- Muu, mikä?

6. Liikuntapedagogisten opintojen laajuus? (Voit valita useamman)

- Perusopinnot
- Aineopinnot
- Syventävät opinnot
- Ei mitään

7. Työkokemus? (Vuosina)

8. Kouluaste, jossa opetat? (Voit valita useamman) *

- Yläkoulu
- Lukio
- Ammattikoulu
- Alakoulu
- Jokin muu

9. Oletko itse harrastanut kamppailulajeja? *

- Kyllä
- Ei

10. Onko korkeakouluopintoihisi sisältynyt kamppailulajien opetusta? (Voit valita useamman)

- Kyllä, yliopistossa
- Kyllä, ammattikorkeakoulussa
- Ei
- Kyllä, lisäkoulutuksena myöhemmin

KAMPPAILULAJIEN KÄYTTÖ KOULULIIKUNNASSA

11. Käytätkö kamppailulajeja osana liikunnanopetusta? *

- Kyllä
- En
- En, mutta olen käyttänyt aikaisemmin

12. Miksi et käytä/et käytä enää?

13. Käytän kamppailulajeja opetuksessa... (Voit valita useamman)

- Yläkoulussa
- Lukiossa
- Ammattikoulussa
- Alakoulussa

14. Kuinka usein käytät kamppailulajeja osana koululiikuntaa?

- Väh. kerran viikossa

- Muutaman kerran kuukaudessa
- Väh. kerran kuukaudessa
- Muutaman kerran vuodessa

15. Mitä kamppailulajeja hyödynnät opetuksessa

16. Oppilaiden vastaanotto kamppailulajeista on ollut pääosin...

- Positiivinen
- Negatiivinen
- Neutraali

17. Käytätkö kamppailulajeja? (Voit alita useamman)

- Osana pakollisia liikuntakursseja
- Osana valinnaisia liikuntakursseja
- Omana valinnaisena kurssina

18. Onko koulussasi tai lähiympäristössä kamppailulajien opetukseen soveltuvia tiloja, joita voit hyödyntää liikunnanopetuksessa? *

- Kyllä
- Ei

19. Onko koulussasi tai lähiympäristössä kamppailulajien opetukseen soveltuvia välineitä, joita voit hyödyntää liikunnanopetuksessa? *

- Kyllä
- Ei

20. Onko lähiympäristössä kamppailajiseuroja, joita voit hyödyntää liikunnanopetuksessa, esimerkiksi seurayhteistyön kautta?

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

21. Pääsääntöinen opetusryhmä? (Voit valita useamman)

- Tytöt
- Pojat
- Sekaryhmä

22. Koetko osaamisesi/kokemustesi kamppailulajeista olevan sillä tasolla, että pystyisit opettamaan niitä oppilaille? *

- Kyllä
- Ei

23. Koetko kamppailulajien sopivan koululiikuntaan sellaisenaan tai sovellettuna? Perustele. *