

**YLÄKOULUN HIIHTOTUNTIEN VIIHTYVYYTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT  
OPPILAIDEN KOKEMANA**

Sanna Martikkala

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

## TIIVISTELMÄ

Martikkala, S. 2022. Yläkoulun hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavat tekijät oppilaiden kokemana. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 53 s, 2 liitettä.

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli selvittää yläkouluikäisten nuorten kokemuksia hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät edistävät ja heikentävät hiihtotunneilla viihtymistä oppilaiden kokemana sekä sitä, miten oppilaiden mielestä hiihtotuntien viihtyvyyttä voitaisiin edistää.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Lähestymistapana käytettiin fenomenologista lähestymistapaa. Kohderyhmänä toimi 26 yhdeksännen luokan oppilasta, jotka valittiin harkinnanvaraisella otannalla. Aineisto kerättiin narratiivista lähestymistapaa käyttäen teemakirjoitelman avulla. Aineisto analysoitiin teemoittelua käyttäen.

Tutkimustulosten perusteella muodostui kolme pääteemaa: hiihtotuntien sisältö, ilmapiiri sekä olosuhteet ja välineet. Oppilaiden kokemusten mukaan hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavat tekijät olivat hiihtotuntien toiminta, opetusmenetelmät, rauha/kiire, kilpailullisuus/yhteistoiminnallisuus, liikunnanopettajan ja liikuntaryhmän vaikutus, sääolosuhteet sekä ladun ja välineiden kunto. Oppilaiden viihtyvyyttä hiihtotunneilla edistivät vapaavalintainen toiminta, hiihtoretket, mäenlasku sekä kavereiden kanssa tai itsenäisesti toimiminen. Sitä edisti myös hyvä, rauhallinen ja kilpailuhenkisyttä välttävä ilmapiiri sekä mukava opettaja ja hyvä ryhmä. Sitä edisti myös hyvä ja aurinkoinen sää, hyvät ladut sekä hyväkuntoiset ja sopivat välineet sekä luistavat sukset.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että ne tekijät, jotka tekevät viihtyisän hiihtotuntien, ovat samassa linjassa Decin ja Ryanin (1985) itsemääräämisteorian psykologisten perustarpeiden tyydyttämisen sekä tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kanssa. Siten psykologiset perustarpeet ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tekevät hiihtotunnista viihtyisän. Tämän lisäksi voidaan todeta, että viihtyisä hiihtotunti sisältää elämyksellisyyttä sekä tunteen hiihdon vauhdikkuudesta ja helppoudesta. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää liikunnanopetuksen hiihtotuntien viihtyvyyden edistämisessä.

Asiasanat: viihtyvyys, liikuntaviihtyvyys, liikuntamotivaatio, hiihtotunti, maastohiihto, koululiikunta, yläkoulu

## ABSTRACT

Martikkala, S. 2022. Secondary school students' experiences of factors that influence enjoyment in cross-country ski lessons. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 53 pp., 2 appendices.

The aim of this study was to investigate secondary school students' experiences of factors that influence enjoyment in cross-country ski lessons. Another purpose was to investigate which factors increase and decrease the enjoyment in cross-country ski lessons as experienced by the students and how students think that the enjoyment of cross-country ski lessons could be improved.

The study was carried out using qualitative methods and phenomenological approach. The data were collected by using narrative thematic essays. The participants of this study were 26 students from 9<sup>th</sup> grade. The data were analyzed by using thematic analysis.

The results showed three main themes: cross-country ski lessons activities, climate, weather conditions and skiing equipment. Factors that influenced enjoyment in cross-country ski lessons were activities, teaching methods, calm / quick, competitive / cooperative, physical education teacher, physical education group, weather conditions, cross-country ski trail conditions and skiing equipment. Enjoyment was increased by free activities, cross-country ski trips, downhill skiing and working with friends or independently. A good and calm climate, a climate that avoids competitiveness with a nice teacher and a good group increased students' enjoyment. Also, lessons included good and sunny weather, good cross-country ski trails and skiing equipment increased students' enjoyment.

In conclusion, enjoyment factors are in line with Deci's and Ryan's self-determination theory's basic psychological needs and task-oriented motivational climate. In addition, enjoyable cross country ski lessons include experiential experiences, speed, and ease. The results of this study can be used to increase enjoyment in cross country ski lessons.

Key words: enjoyment, sport enjoyment, exercise motivation, cross-country ski lesson, cross-country ski, physical education, upper comprehensive school

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	LIIKUNTAMOTIVAATIO.....	2
2.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	2
2.2	Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet .....	3
2.3	Tavoiteorientaatio .....	4
2.4	Motivaatioilmasto .....	6
3	KOULULIIKUNTA VIIHTYVYYS .....	9
3.1	Liikuntaviihtyvyys.....	9
3.2	Liikuntatunnin viihtyvyyteen vaikuttavia tekijöitä.....	10
3.3	Hiihtotunnin viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä.....	12
4	MAASTOHIIHTO KOULULIIKUNNASSA.....	14
4.1	Hiihto peruskoulun opetussuunnitelmissa .....	14
4.2	Hiihto liikuntalajina .....	15
4.3	Hiihdon opetuksesta koululiikunnassa .....	16
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	18
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	19
6.1	Tutkimusote ja esiymmärrys .....	19
6.2	Kohderyhmä ja aineistonkeruu .....	21
6.3	Aineiston analyysi .....	22
7	TULOKSET.....	25
7.1	Hiihtotuntien viihtyvyyttä edistävät tekijät .....	25
7.2	Hiihtotuntien viihtyvyyttä heikentävät tekijät .....	29
7.3	Unelmien hiihtotunti.....	33
8	POHDINTA.....	36

8.1 Tulosten tarkastelu.....	36
8.1.1 Hiihtotuntien sisältö.....	36
8.1.2 Ilmapiiri .....	40
8.1.3 Olosuhteet ja välineet .....	41
8.2 Eettisyys ja luotettavuus .....	42
8.3 Johtopäätökset, tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusaiheet .....	43
LÄHTEET .....	45

## LIITTEET

Liite 1: Saatekirje tutkimukseen osallistumisesta.

Liite 2: Teemakirjoitelma ohje.

# 1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli tutkijan kokemukset, jo pitkään vallinneista, yleisistä kielteisistä asenteista kouluhiihtoa kohtaan sekä yleisistä kokemuksista siitä, että kouluhiihto on epäsuosittua, epämiellyttävää eikä hiihtotunneilla viihdytä. Näitä yleisiä asenteita, mielipiteitä ja kokemuksia tukevat myös tutkimukset siitä, että hiihdon (Zacheus 2008) ja kouluhiihdon suosio on laskenut merkittävästi viime vuosikymmenten aikana (Juvonen 1975, 72–73; Rintala ym. 2013, 41–42). Viimeaikaisten tutkimusten mukaan kouluhiihto on edelleen epäsuosiossa ja se koetaan epämiellyttävänä lajina. Rintalan ym. (2013) tutkimuksen mukaan hiihto oli epämieluisin liikuntalaji yhdeksäsluokkalaisten keskuudessa. Vuorostaan Lauritsalon (2014, 50) tutkimuksen mukaan oppilailla on kielteisiä asenteita hiihtoa kohtaan.

Hiihdon epäsuosion sekä oppilaiden kokeman hiihdon epämieluisuuden vuoksi, tässä tutkimuksessa tutkittiin hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää yläkouluikäisten nuorten kokemuksia hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät edistävät ja heikentävät hiihtotunneilla viihtymistä oppilaiden kokemana sekä sitä, miten oppilaiden mielestä hiihtotuntien viihtyvyyttä voitaisiin edistää. Tämän tutkimuksen päätutkimuskysymyksenä oli: Mitkä tekijät vaikuttavat hiihtotunneilla viihtymiseen oppilaiden kokemana?

Aihe on monesta syystä tärkeä. Ensinnäkin se on tieteellisesti tärkeä, sillä kouluhiihtoa ja ylipäättänsä hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavia tekijöitä ei ole juurikaan tutkittu. Sen sijaan yleisesti liikunnanopetuksen viihtyvyyttä on tutkittu paljon (mm. Lauritsalo 2014; Liitu 2018; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010; Soini 2006). Toiseksi aiheella on myös käytännön merkitystä, sillä tutkimuksen avulla saadaan yläkoulun liikunnanopetukseen tietoa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat hiihtotuntien viihtymiseen ja epävihtymiseen. Tämä tieto auttaa hiihdon opetuksessa. Kolmanneksi aihe on tärkeä, koska hiihto on liikuntalaji, jonka avulla voidaan päästä moniin perusopetuksen liikunnan opetussuunnitelman perusteiden 2014 tavoitteisiin. Tämän vuoksi onkin oleellista, että hiihtotunneilla viihdytään.

## 2 LIIKUNTAMOTIVAATIO

### 2.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio tarkoittaa liikettä aikaansaavaa energiaa eli kaiken toiminnan alkua. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. (Arajärvi & Thesleff 2020, 294) Motivaatio on sisäistä, kun ihminen toimii toiminnan itsensä vuoksi sekä toiminnan tuoman ilon tai toiminnassa kehittymisen vuoksi. Tällöin toiminta on mielenkiintoista ja hauskaa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 295–296; Deci & Ryan 1985; Liukkonen & Jaakkola 2013, 153) Sen sijaan motivaatio on ulkoista, kun ihminen toimii jostain muusta syystä kuin toiminnan tuomasta ilosta tai mielenkiinnosta (Arajärvi & Thesleff 2020, 294–296; Ryan & Deci 2000; Vallerand 1997). Tällöin toimintaan osallistutaan esimerkiksi palkinnon voittamisen tai rangaistuksen saamisen pelossa tai esimerkiksi liikunnanopetuksessa hyvän liikunnannumeron toivossa (Liukkonen & Jaakkola 2013, 151). Sunin ym. (2017) mukaan sisäinen ja ulkoinen motivaatio voivat myös olla yksilössä samanaikaisesti eikä niitä voida aina erottaa toisistaan.

Ulkoinen motivaatio voidaan jakaa kolmeen kategoriaan itsemääräämisen tasosta riippuen, siten onko toiminta, kuinka paljon kontrolloitu ulkoa vai vapaasti valittua. Voimakkaimmin kontrolloiduin ja ulkoisesti säädellyin motivaatio syntyy esimerkiksi palkinnon ja rahan tavoittelusta tai rangaistuksen ja negatiivisten kommenttien välttämisestä. Tällöin motivaation lähtökohtana on palkinnon tai arvostuksen saaminen. Toisena on sisäistetty ulkoinen motivaatio, joka syntyy sisäisestä ”pakosta” osallistua toimintaan. Tällöin yksilön motivaatio perustuu syyllisyyden kokemuksen välttämiseen ja arvokkuuden kokemuksen syntymiseen. Kolmantena on omaksuttu ulkoinen motivaatio, joka syntyy siitä, että yksilö kokee riittävää pätevyyttä suhteessa toimintaan sekä kokee yhteenkuuluvuutta toisten kanssa. Tällöin yksilö kokee toiminnan itselleen tärkeäksi, vaikka osallistuminen palvelee ulkoista päämäärää. (Arajärvi & Thesleff 2020, 296; Liukkonen & Jaakkola 2013, 151–152)

Motivaatio voi myös loppua kokonaan. Amotivaatiolla tarkoitetaan tarkoituksellisuuden ja motivaation puutetta. Kun ihminen on amotivoitunut, hän ei tunne pätevyyttä eikä autonomiaa. Hänellä ei ole tavoitteita toimintaa kohtaan ja siksi hänellä ei ole motivaatiota. (Vallerand 2007, 61) Tällöin yksilö ei halua osallistua toimintaan (Arajärvi & Thesleff 2020, 296). Amotivoitunut oppilas kokee, että toiminta on kontrolloitua ja ulkoapäin ohjattua. Sen vuoksi

hänellä ei ole mitään syytä tähdätä kohti liikunnanopetuksen tavoitteita. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 151)

## **2.2 Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet**

Itsemääräämisteoria on teoria ihmisen hyvinvoinnista, motivaatiosta ja psykologisista perustarpeista. Se tulkitsee psykologisia prosesseja, jotka edistävät optimaalista toimintaa. Teorian mukaan ihminen on aktiivinen toimija sekä itseään ohjaava ja motivoiva sekä tavoitesuuntautunut. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen motivaation ymmärtäminen edellyttää psykologisten perustarpeiden eli autonomian, pätevyyden ja yhteisöllisyyden kokemusten huomioon ottamista. (Deci & Ryan 2000) Zhang ym. (2011) tutkimuksen mukaan liikunnanopettaja voi edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta tyydyttämällä psykologisia perustarpeita ja siten lisätä sisäistä motivaatiota.

Koettu autonomia tarkoittaa kokemusta siitä, että yksilö saa itse päättää omasta toiminnastaan ja sen säätelystä (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2017). Deci & Ryan (2000) katsovatkin autonomian olevan keskeisessä asemassa itsemääräämisteoriassa, koska koettu autonomia vaikuttaa siihen, kehittykö motivaatio ulkoiseksi vai sisäiseksi. Siten Liukkosen ja Jaakkolan (2017, 133) mukaan autonomian kokemukset ovat tärkeitä liikuntamotivaation synnyttäjiä. Curran ja Standagen (2017) mukaan opettaja voi tarjota omilla ratkaisuillaan oppilaille autonomian kokemuksia. Liukkosen ja Jaakkolan (2017, 133), Yew Meng ym. (2013) sekä Aelterman ym. (2014) tutkimusten mukaan koululiikunnassa koettu autonomia näkyy siinä, kuinka paljon oppilaita osallistetaan liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen liittyvään päätöksentekoon. Sen sijaan Leyton-Roman ym. (2020) mukaan opettaja voi tukahduttaa autonomian kokemuksia käyttämällä kontrolloivia opetustyyplejä.

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan kokemusta omista kyvyistä (Deci & Ryan 1985). Se liittyy ihmisen kokemaan mielihyvään omasta oppimisestaan. Mikäli mielihyvää ei saa toiminnasta itsestään tai sitä kontrolloidaan ulkopuolelta, eivät toiminnan tulokset tai toimintaan omistautuminen ole merkittävää. (Deci & Ryan 2000) Ghorbanin ym. (2020) tutkimuksen mukaan koetun pätevyyden tyydyttäminen on tärkeää liikuntatunnilla, sillä korkean pätevyyden tunteen omaavat oppilaat nauttivat enemmän toiminnasta ja panostavat enemmän tehtävien suorittamiseen. Sen sijaan Ommundsenin ja Kvalon (2007) tutkimuksen mukaan koetun



pätevyyden puuttuminen liikuntatunnilla aiheuttaa vähäistä motivaatiota ja viihtymistä. Koululiikunnassa opettajalta saatu palaute, liikuntatehtävä tai liikuntaympäristö voivat myös itsestään vahvistaa tai heikentää pätevyyden kokemuksia (Ryan & Deci 2017). Pätevyyden kokemuksia voidaan tarjota monin keinoin, kuten lajitaidoissa, kehonkuvassa ja fyysisessä kunnossa, jotka parhaassa tapauksessa tukevat lapsen ja nuoren itsearvostuksen myönteistä kehittymistä (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 135).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa yksilön pyrkimyksiä tavoitella yhteenkuuluvuuden, turvallisuuden ja kiintymyksen tunnetta toisten kanssa. Se tarkoittaa myös luontaista halua kuulua johonkin ryhmään, kokea olevansa hyväksyty ja saada myönteisiä tunteita ryhmässä toimimisesta. (Deci & Ryan 2000) Koululiikunnassa sosiaalinen ympäristö voi itsessään tukea tai estää psykologisten perustarpeita syntymistä, mistä voi seurata liikuntamotivaatiota edistävä tai heikentävä ilmapiiri (Liukkonen ym. 2007, 160). Soinin (2006, 64) ja Shen ym. (2012) tutkimuksien mukaan yhteenkuuluvuuden tunne liikuntatunneilla on yhteydessä oppilaiden aktiivisuuteen liikunnantunnilla.

Mikäli koululiikunta tyydyttää kolmea edellä mainittua psykologista perustarvetta, oppilaat kokevat viihtyvänsä tunneilla ja kehittävät itseään. Jos koululiikunta ei tyydytä näitä psykologisia perustarpeita, oppilaan itsemääräämisen kokemus ja motivaatiota liikuntaa kohtaan heikkenee. (Liukkonen ym. 2007, 159) Vallerandin (2007, 60) mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen on tärkeää myös siksi, koska ne vaikuttavat motivaatioon ja hyvinvointiin sekä ne ohjaavat tietyn tyyppiseen käyttäytymiseen ja toimintaan. Warburton ym. (2020) ja Rodrigues ym. (2021) tutkimusten mukaan yksilö voi kuitenkin kokea samanaikaisesti psykologisten perustarpeiden tukahduttamista ja tyydyttymistä.

### **2.3 Tavoiteorientaatio**

Tavoiteorientaatioteoriasta on tullut tärkein käsitteellinen tapa käsitellä motivaatiota niin urheilussa kuin koululiikunnassa (Roberts 2001, 10). Sen mukaan motivaation lähteenä ovat pätevyyden kokemukset (Nicholls 1989). Tapa, jolla yksilö arvioi pätevyyttään ja määrittelee onnistuneen suorituksen, on edellytys motivaatioprosesseille (Duda 2001, 129). Koululiikunnassa koetulla pätevyydellä on merkitystä, koska oppilaat vertailevat herkästi itseään toisiinsa sekä toisten liikuntataitoihin, fyysiseen kuntoon ja ulkonäköön. Tällöin

vaarassa on oppilaan pätevyyden kokemukset, varsinkin jos oppilas ei tunne itseään hyväksi, mutta haluaisi menestyä liikunnassa. Tästä saattaa seurata oppilaan heikko motivaatio toimintaa kohtaan sekä epämiellyttävät ja ahdistavat tuntemukset liikuntatunteja kohtaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 138)

Tavoiteorientaation tavat voidaan jakaa tehtäväsuuntautuneisuuteen ja minäsuuntautuneisuuteen (Nicholls 1989). Tehtäväsuuntautuneisuus tarkoittaa pätevyyden kokemusta, joka syntyy oman kehittymisen, uuden oppimisen tai yrittämisen seurauksena. Tehtäväsuuntautunut oppilas keskittyy enemmän yrittämiseen ja kehittymiseen kuin toisten suoritusten vertaamiseen. Tärkeää hänelle on hankkia uusia taitoja ja nostaa omaa suoritustasoaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 196) Tämän lisäksi hän valitsee rohkeasti haastavia tehtäviä. Oppilas on tyytyväinen, kun suoritus on parempi kuin aiemmin, vaikka tulos ei yltäisikään muiden tasolle. Virheet ovat hänelle oppimiskokemuksia, jotka auttavat harjoittelun suuntaamisessa. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 138–139) Viihtymisen ja motivaation kannalta on tärkeää, että oppilas on tehtäväsuuntautunut (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 197).

Minäsuuntautuneisuus tarkoittaa pätevyyden kokemusta, joka syntyy vertaamisesta itseään muihin (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 196). Minäsuuntautuneet oppilaat kokevat pätevyyttä voittamisesta ja olemalla parempia kuin muut (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162). Tärkeää on siis kilpailu ja sen voittaminen. Minäsuuntautunut henkilö on tyytyväinen suoritukseensa, jos hän on muita parempi. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 196) Liukkonen ja Jaakkola (2017a, 139) mukaan minäsuuntautunut oppilas on tyytymätön, jos hän menestyy muita huonommin, vaikka suoritus olisi hyvä. Toisaalta, jos minäsuuntautunut oppilas kokee heikkoa pätevyyttä, hänellä on riski suoriutua omia kykyjään heikommin. Tästä seuraa heikko yrittäminen ja mielenkiinto tehtävää kohtaan. Jos oppilas ei menesty, on tavallista, että hän valitsee joko liian vaikeita tai liian helppoja tehtäviä sekä hän lopettaa herkästi toiminnan epäonnistumisen pelossa. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 139)

Niemivirran (2002) mukaan tavoiteorientaatiot kuvastavat kouluympäristössä suoriutumiseen ja oppimiseen liittyviä suuntautumistapoja. Ne kertovat, millä tavoin oppilas suuntautuu opiskeluun ja oppimiseen, minkälaisia tavoitteita hänellä on, sekä minkälaisiin lopputuloksiin hän pyrkii (Niemivirta 2002). Tavoiteorientaatiot voidaan jakaa vielä tarkemmin viiteen tavoiteorientaatioon: Oppimisorientaatioon, joka tarkoittaa pyrkimyksiä oppia ja kehittyä.

Saavutusorientaatioon, joka viittaa pyrkimykseen menestyä kuten esimerkiksi saada hyviä arvosanoja. Suoritus-lähestymisorientaation, jonka mukaan tärkeää on pärjätä muita paremmin. Suoritus-välttämisorientaation, jonka mukaan oppilas välttelee vaikutelmaa kyvyttömyydestä sekä lopuksi välttämisorientaatioon, jossa oppilas välttelee vaivannäköä ja ponnistelua. (Tuominen ym. 2017, 83)

## **2.4 Motivaatioilmasto**

Motivaatioilmasto tarkoittaa ilmapiiriä, joka syntyy ryhmään sen seurauksena, miten tavoitteita asetetaan, palautetta annetaan ja toimintaa arvioidaan sekä miten onnistumisiin ja epäonnistumisiin suhtaudutaan (Arajärvi & Thesleff 2020, 313). Koululiikunnassa motivaatioilmasto tarkoittaa yksilön kokemaa toiminnan ilmapiiriä erityisesti viihtymisen, oppimisen, motivaation ja psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta (Ames 1992). Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteorian mukaan liikuntatunnin motivaatioilmasto voi joko edistää tai heikentää kolmea psykologista perustarvetta.

Motivaatioilmasto voidaan jakaa tehtäväsuuntautuneeseen ja minä- eli kilpailusuuntautuneeseen. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tarkoittaa rakenteita, jotka tukevat yrittämistä, yhteistyötä sekä painottavat oppimista ja tehtävien hallintaa. (Ames 1992) Koululiikunnassa opettaja innostaa oppimiseen, yrittämiseen ja kehittymiseen sekä painottaa yhteistoiminnallisuutta ja autonomian kokemuksia (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 291). Vuorostaan minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa keskiössä ovat kilpailu ja ryhmän sisäinen vertailu (Ames 1992). Tällöin opettaja suosii kilpailua sekä oppilaat vertailevat suorituksiaan toisiin oppilaisiin, välttelevät virheitä ja yhdessä tekemistä (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 291–292). Garcia-Gonzalez ym. (2019) tutkimuksen mukaan tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla oli vahva yhteys psykologisten perustarpeiden tyydyttymiseen, mikä vuorostaan edisti sisäisen motivaation syntymistä ja optimaalista toimintaa liikuntatunneilla. Sen sijaan minäsuuntautunut motivaatioilmasto oli yhteydessä psykologisten perustarpeiden tyydyttymisen vähenemiseen, mikä vuorostaan edisti amotivaation syntymistä ja turhautumisen tunteita. (Garcia-Gonzalez ym. 2019)

Gomez-Lopez ym. (2015) tutkimuksen mukaan opettajalla on merkittävä rooli rakentaa motivaatioilmasto liikuntatunneille. Opettaja voi vaikuttaa omalla toiminnallaan siihen, minkälainen motivaatorakenne ja kokemus motivaatioilmastosta oppilaalle syntyy (Arajärvi & Thesleff 2020, 314; Hein ym. 2015; Zach ym. 2020). Liukkosen ja Jaakkolan (2017b, 292) mukaan opettajan didaktiset ja pedagogiset ratkaisut vaikuttavat oppilaiden kokemaan motivaatioilmastoon. Arajärven ja Thesleffin (2020, 314) mukaan, jos opettaja kysyy toistuvasti liikuntatunnin jälkeen, kuka voitti, muodostuu nuorelle käsitys siitä, että onnistuminen määritellään voittamisen kautta. Tällöin minäsuuntautuneisuus vahvistuu. Sen sijaan, jos opettaja kysyy kysymyksiä tuntemuksiin, viihtymiseen tai yrittämiseen, vahvistuu tällöin tehtäväsuuntautuneisuus (Arajärvi & Thesleff 2020, 314).

Motivaatioilmastoon voidaan vaikuttaa myös TARGET-mallin avulla. Se korostaa tehtäväsuuntautunutta ilmastoja, joka auttaa autonomian ja pätevyyden kokemusten sekä liikuntamotivaation syntymistä. (Epstein 1989) Tätä tukee myös Cecchinin ym. (2014; 2020) tekemät tutkimukset, joiden mukaan TARGET-mallin avulla voidaan saada myönteisiä vaikutuksia psykologisten perustarpeiden kokemiseen sekä sisäiseen motivaatioon. TARGET-malli sisältää kuusi osa-aluetta: tehtävien muodostamisen, opettajan auktoriteetin, tavat palautteen antoon, toiminnan ryhmittelyperusteet, toiminnan arviointiperusteet ja ajankäytön (Epstein 1989).

TARGET-mallin mukaan tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa toiminta on vaihtelevaa ja monipuolista (Biddle 2001, 122) sekä henkilökohtaisen taitotason huomioon ottavaa, esimerkiksi oppilaita voidaan eriyttää taitotason mukaan. Tämän lisäksi oppilaan annetaan asettaa itselleen oman taitotason mukaisia tavoitteita ja tehtäviä. (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 293) Opettajan auktoriteetti on demokraattinen. Opettaja antaa oppilaille päätöksentekovaltaa (Biddle 2001, 122), esimerkiksi tuntien sisällön ja harjoitteiden suunnittelusta. Tällöin oppilaiden autonomian kokemukset ja liikuntamotivaatio lisääntyvät. (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 294) Opettaja antaa palautetta suorituksesta, suoritusprosessista sekä yrittämisestä ja taidoissa kehittämisessä esimerkiksi hampurilaispalautteen avulla. Näin varmistetaan, että oppilaalle jää palautteesta hyvä mieli, jolloin myös pätevyyden kokemukset syntyvät. (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 294) Palaute annetaan rakentavasti ja yksityisesti (Biddle 2001, 122).

TARGET-mallin mukaan tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa muodostetaan heterogeenisiä ryhmiä, jolloin sosiaalinen vertailu ryhmän sisällä pienenee ja yhteenkuuluvuuden tunne kasvaa (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 295). Siinä muodostetaan yhteistoiminnallisia ryhmiä ja vuorovaikutusta korostetaan (Biddle 2001, 122). Siinä arvioidaan muun muassa taidoissa kehittymistä ja yrittämistä sekä suoritusprosessia (Biddle 2001, 122) ja yhteistyötä (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 295). Arviointi ei perustu aina pelkkään lopputulokseen (Biddle 2001, 122). Tämän lisäksi virheet ajatellaan olevan osa oppimista, jolloin oppilaan ei tarvitse pelätä epäonnistuvansa. Tärkeää on, että oppilaat ovat mukana arviointiprosessissa. (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 295–296) Tämän lisäksi ajankäyttö on joustavaa. Tärkeää on, että oppilas saa harjoitella omalla oppimisvauhdillaan. (Biddle 2001, 122)

Sen sijaan minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tehtävät ovat saman tasoisia kaikille oppilaille eri taitotasosta huolimatta (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 293). Tehtävät eivät ole vaihtelevia eivätkä haastavia (Biddle 2001, 122). Siinä päätöksentekovalta on opettajalla (Biddle 2001, 122). Opettaja päättää tuntien sisällöstä ja harjoitteista sekä arvioinnista. Tällöin oppilaiden autonomia ja liikuntamotivaatiota laskevat. Opettaja antaa palautetta, kun oppilas on suoriutunut parhaalla mahdollisella tavalla tai kun hänen suorituksensa on ollut hyvä johonkin tiettyyn taulukkoon suhteutettuna. (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 294) Tämän lisäksi palautetta annetaan yleensä julkisesti koko ryhmälle (Biddle 2001, 122). Ryhmät muodostetaan oppilaan kykyjen mukaan (Biddle 2001, 122), jolloin syntyy sosiaalista vertailua siitä, kuka kuuluu hyvään ja kuka huonoon ryhmään (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 295). Voittaminen ja sosiaalinen vertailu ovat arvioinnin kohteena (Biddle 2001, 122). Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa edetään tiukan ja rajatun tuntisuunnitelman mukaisesti eikä siten anneta tilaa yksilölliselle joustavuudelle (Biddle 2001, 122).

### 3 KOULULIIKUNTA VIIHTYVYYS

#### 3.1 Liikuntaviihtyvyys

Viihtyvyys nähdään moniosaisena käsitteenä ja sitä voidaan käsitellä monista eri näkökulmista (Soini 2006, 16). Yleisesti viihtyvyydellä tarkoitetaan myönteisiä tunnekokemuksia, kuten innostumisen tunteita ja pätevyyden kokemuksia, jotka syntyvät mieleisestä toiminnasta (Walkel 1997). Kekesin (2008, 3) mukaan sen nähdään olevan mielekkään elämän edellytys. Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteorian mukaan viihtyminen syntyy sisäisestä motivaatiosta, jolloin sisäisesti motivoitunut ihminen kokee viihtyvänsä toiminnassa. Sisäisen motivaation syntymisen kannalta keskeisiä tekijöitä ovat psykologiset perustarpeet, jotka ovat koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan 2000).

Sen sijaan Csikszentmihalyin (1990, 6) määritelmän mukaan viihtyvyys on yksi tekijä sisäisen motivaation syntymiselle. Kun yksilö kokee viihtyvänsä toiminnassa, todennäköisyys yksilön motivaation kasvamiselle toimintaa kohtaan lisääntyy. Csikszentmihalyin (1990, 6) määrittelee myös flow -tilan, joka tarkoittaa niin sanottua huippukokemusta, jolloin viihtyvyys on suurta. Optimaalinen flow -tila syntyy, kun yksilö keskittyy täydellisesti tavoitteelliseen toimintaan ja sulkee kaiken muun pois tietoisuudestaan. Tällöin myös yksilön taidot vastaavat tehtävän vaativuutta (Csikszentmihalyin 1990, 6).

Sen sijaan liikuntaviihtyvyys nähdään yleisesti ilon tunteena ja hauskan pitämisenä liikunnassa (Scanlan & Simons 1992, 202–203). Liikunnassa viihtymisen katsotaan olevan merkittävä osallistumismotivaatiota selittävä tekijä (Wankel 1993). Se vaikuttaa merkittävästi motivaatioon liikkua (Scanlan & Simons 1992, 213–214) ja ylläpitää motivaatiota (Deci & Ryan 1985). Viihtyvyyden onkin ehdotettu olevan tärkeä tekijä fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä (Wallhead & Buckworth 2004, 286), koska viihtyvyys vaikuttaa suuresti yksilön liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaan sitoutumiseen (Scanlan & Simons 1992, 200).

### 3.2 Liikuntatunnin viihtyvyyteen vaikuttavia tekijöitä

Liikuntatunnin viihtyvyyteen vaikuttavat monet tekijät. Viimeaikaisen Liitu-tutkimuksen mukaan oppilaat pitivät viihtyvyyden kannalta tärkeänä sitä, että liikuntatunnilla on hauskaa ja hyvä ilmapiiri (Lyyra ym. 2019, 89). Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa (2010) saatiin samankaltaisia tuloksia. Rennon ilmapiirin ja hauskuuden lisäksi tärkeää oli myönteiset liikuntakokemukset, hyvät joukkueet, tasa-arvo sekä uusien asioiden oppiminen. Tärkeää oli myös fyysiseen aktiivisuuteen, kuntoon ja terveyteen liittyvät asiat. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 79)

Liikuntanumerolla, opetusryhmällä ja opettajalla on havaittu olevan vaikutusta liikuntatunnilla viihtymiseen. Soinin (2006, 53–54) tutkimuksen mukaan hyvän liikuntanumeron omaavat oppilaat viihtyivät paremmin liikuntatunnilla verrattuna keskitason ja alhaisen liikuntanumeron omaaviin oppilaisiin. Huomattavaa oli myös se, että kun tehtäväsuuntautuneisuus korostui liikuntatunnilla, viihtyivät myös alhaisen numeron omaavat oppilaat. Domvillen ym. (2019) tutkimuksen mukaan muiden oppilaiden ja ohjaajan käyttäytyminen vaikuttivat viihtymiseen. Sen sijaan Soinin (2006, 67) mukaan opettajalla ja opetusryhmällä oli vain vähän yhteyttä viihtymiseen. Tutkimuksessa huomion arvoista oli kuitenkin se, että yksilöt kokivat voimakkaasti eritavoin viihtymisen ja sen, miten opetusryhmä vaikuttaa viihtymisen kokemiseen. Sen sijaan vuoden 2010 liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa opettajan persoona ja opetustaidot vaikuttivat oppilaiden kokemuksiin liikuntatunnilla (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 79). Saman suuntaisesti Liitu-tutkimuksessa, 2018, oppilaat pitivät tärkeänä opettajan pedagogista osaamista sekä oikeudenmukaisuutta ja kannustamista (Lyyra ym. 2019, 91).

Liikuntatunnin motivaatioilmaston on havaittu vaikuttavan myös viihtyvyyteen. Johnson yms. (2017) tutkimuksen mukaan opettajan luoma motivaatioilmasto oli yhteydessä viihtymiseen liikunnanopetuksessa. Erityisesti tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto edisti viihtymistä, kun taas minäsuuntautunut motivaatioilmasto heikensi viihtymistä. Myös Baena-Extremeran ym. (2015), Gråsten ym. (2012), Jaakkolan ym. (2019, 1623) ja Wang ym (2010) tutkimuksissa kävi ilmi, että tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla oli positiivinen yhteys viihtymiseen koululiikunnassa. Näiden lisäksi Soinin (2006, 52) tutkimuksessa tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto oli voimakkaasti yhteydessä viihtymiseen koululiikunnassa. Oppilaat, jotka kokivat voimakkaasti tehtäväsuuntautuneisuutta liikuntatunnilla, viihtyivät liikuntatunnilla

(Soini 2006, 54). Näitä tuloksia tukee myös Jaakkolan ym. (2015, 479–482) tutkimus, jonka mukaan opiskelijat, jotka kokivat korkeaa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoja, viihtyivät paremmin liikunnantunneilla. Tutkimuksen mukaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on tärkein tekijä, jolla voi luoda viihtymistä liikunnanopetukseen. Siinä opettajien tulisi korostaa oppilaiden yrittämistä, kehittymistä, oppimista ja yhteistyötä.

Minäsuuntautunut motivaatioilmasto vaikuttaa heikentävästi viihtymiseen liikuntatunnilla. Jos oppilaat kokivat voimakkaampaa minäsuuntautunutta motivaatioilmastoja tehtäväsuuntautuneisuuden sijaan, oppilaiden viihtyminen oli alle keskiarvon tai heikompaa. Alhaisinta viihtyvyyttä oli tytöillä, jotka kokivat alhaisen tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ja pojilla, jotka kokivat alhaisen minä- ja tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston (Soini 2006, 54, 66). Tämän lisäksi Garcia-Gonzalez ym. (2019) mukaan minäsuuntautuneella motivaatioilmastolla on yhteys psykologisten perustarpeiden tyydyttymättömyyteen, ja sitä kautta viihtymättömyyteen liikuntatunneilla.

Myös psykologisilla perustarpeilla on merkitystä liikuntatunnin viihtyvyyteen. Huhtiniemen ym. (2019, 242) sekä Jaakkolan ym. (2019, 1623) mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttymisellä on positiivinen vaikutus viihtyvyyteen liikuntatunnilla. Soinin (2006, 64) ja liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin (Palomäki ym. 2010, 79) mukaan erityisesti yhteenkuuluvuus ja autonomia olivat viihtyvyyttä lisääviä tekijöitä. Soini (2006, 65) myös toteaa, että yhteenkuuluvuutta ja autonomiaa tukevassa motivaatioilmastossa viihdytään, jolloin oppilaat ovat fyysisesti aktiivisempia. Jaakkolan ym. (2015, 479) tutkimuksen mukaan opiskelijat, jotka kokivat korkean autonomian ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia kokivat eniten viihtyvyyttä. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa (2010) oppilaat mainitsivat, että liikuntatuntien mieluisuuteen vaikuttaa myös se, että he saavat tehdä itse valintoja ja päätöksiä tunnilla sekä kokea pätevyyden kokemuksia (Palomäki ym. 2010, 79). Tätä tukee myös Cairneyn ym. (2012) pitkittäistutkimus, jossa havaittiin yhteys oppilaiden pätevyyden kokemuksen ja liikuntatunnilla viihtymisen välillä. Myös Huhtiniemen ym. (2019, 243) tutkimuksen mukaan pojilla oli suora yhteys pätevyyden kokemuksen ja viihtymisen välillä. Sen sijaan Ommundsenin ja Kvalon (2007) tutkimuksen mukaan koettu pätevyys ja autonomia edistivät viihtymistä liikuntatunneilla.



### 3.3 Hiihtotuntin viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä

Liikuntatuntien viihtyvyyteen vaikuttaa myös liikuntalaji. Lauritsalon (2014, 50) tutkimuksen mukaan kielteisiä asenteita oppilailla oli telinevoimistelua, yleisurheilua, suunnistusta, lentopalloa, hiihtoa ja uintia sekä eri lajien välineistöä kohtaan. Rintalan ym. (2013) tutkimuksen mukaan uinnin lisäksi hiihto oli epämieluisin liikuntalaji niin yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kuin poikienkin keskuudessa sekä eri liikunnan arvosanan omaavien ryhmissä. Tätä tukee myös Heiskasen (2018) tutkimus, jonka mukaan hiihto oli epämieluisin koululiikuntalaji viides- ja kuudesluokkalaisilla.

Hiihdon viihtyvyyteen vaikuttaa oppituntien sisältö ja hiihtoympäristö. Huotarin (2007, 405) mukaan hiihtovihtyvyyteen vaikuttaa eri tekniikoiden hallinta, mutta pelkkien tekniikoiden harjoittelu ei ole oleellista vaan elämykset koetaan tärkeiksi. Hyppäsen ym. (2001, 15–16) mukaan mielekäs hiihtoympäristö sisältää mäenlaskua, leikkejä ja hiihtoa sekä eri tasoisia tehtäviä. Sen sijaan Heiskasen (2018, 51, 56) tutkimuksen mukaan kouluhiihdon mielisuuteen vaikutti myönteisesti tehtävien lisäksi hiihtoretket, seurassa hiihtäminen ja opettajan osallisuus sekä eri hiihtoympäristöt. Sen sijaan hiihdon epämielisuutta aiheuttivat samojen hiihtoreittien hiihtäminen. Lauritsalon (2012, 262) tutkimuksen mukaan pelkoa hiihdossa aiheutti mäenlasku.

Rintalan ym. (2013) tutkimuksen mukaan hiihdon tuomia epämiellyttäviä kokemuksia voi aiheuttaa se, että hiihto on välinelaji. Oletus on, että oppilailla on omat välineet ja voidellut sukset mukana liikuntatunnilla, jos omia hiihtovälineitä ei ole, oppilas joko lainaa välineet koululta tai tekee vaihtoehtoista korvaavaa liikuntaa (Rintala ym. 2013). Huotarin ja Hakalan (2013, 9) mukaan sopivat ja toimivat välineet ovat edellytys viihtymiselle. Heikosti toimivat välineet aiheuttavat kyllästymistä sekä vaikuttavat kielteisesti hiihtämiseen ja sen mielekkyyteen (Huotari 2007, 403, 410). Lauritsalon (2014, 50) tutkimuksen mukaan hiihtoon liittyi vihaa, joka ei liittynyt selvästi itse hiihtoon vaan esimerkiksi suksien kantamiseen koulun ja kodin välillä. Heiskasen (2018, 51) tutkimuksen mukaan kouluhiihdon epämielisuutta aiheutti välineongelmat.

Olosuhteet vaikuttavat myös hiihdossa viihtymiseen. Heiskasen (2018, 51–56) tutkimuksen mukaan kouluhiihdon epämielisuutta aiheuttivat huonot sääolosuhteet. Sen sijaan miellyttävä sää teki hiihdosta mieluisaa. Rintalan ym. (2013) mukaan leutoina talvina eteläisimmässä

Suomessa ei pystytä tarjoamaan hiihtoa liikunnanopetuksessa, mikä johtaa siihen, että hiihtotaito heikkenee ja kynnys koulun hiihdonopetukseen kasvaa seuraavina talvina.

Psykologisten perustarpeiden tyydyttämisellä on myös vaikutusta hiihdossa viihtymiseen. Heiskasen (2018, 51) tutkimuksessa ilmeni, että viidesluokkalaisten hiihdon epämieluisuutta aiheuttivat pätevyyden kokemusten puute, kuten kokemukset osaamattomuudesta, vertailun aiheuttama huonommuuden tunteesta ja paineesta osoittaa pätevyyttä. Epämieluisuutta aiheutti myös autonomian kokemusten puute, kuten vapaan toiminnan puute hiihtotunnilla.

## 4 MAASTOHIIHTO KOULULIIKUNNASSA

### 4.1 Hiihto peruskoulun opetussuunnitelmissa

Hiihdolla on ollut vahva asema ja pitkät perinteet suomalaisessa peruskoulussa ja sen opetussuunnitelmissa. Suomen ensimmäisen peruskoulun opetussuunnitelman, 1970, mukaan liikunnanopetuksessa tulisi käyttää tasavertaisesti aikaa kuuteen pääliikuntamuotoon, joista yksi on hiihto. Hiihdosta mainitaan, että se on tärkein talviurheilumuotomme, jonka harrastamista koulun tulee tarjota kaikille oppilailleen. (Juvonen 1975, 85–86) Edelleen 1985 -vuoden opetussuunnitelman mukaan hiihto on tärkein talviliikuntamuoto. Opetussuunnitelmassa hiihdon sisältöalueita on paljon ja ne on eritelty tarkasti niin tytöille kuin pojille. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1985, 176–185)

Sen sijaan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 1994 (1994, 109–110) on mainittu, että yläkoulun liikuntatoiminnassa liikuntalajien valinta on vapaata. Sisällöissä ei ole mainittu lajeja, mutta sisältöihin kuuluu kansalliseen liikuntakulttuuriin tutustuminen. Hiihdon voidaan katsoa olevan yksi kansallisurheilulajeista. Vuorostaan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2004 (2004, 250) talviliikunta on mainittu yhdeksi keskeiseksi liikunnan sisällöksi peruskoulun ajalle. Tämän lisäksi liikunnan päättöarvioinnin kriteerit arvosanalle 8 koostuvat lähinnä fyysisen toimintakyvyn tavoitteista ja sisältävät hiihtoa arvioitavan kohdan: ”oppilas hallitsee hiihdon harrastamiseen tarvittavat perustekniikat” (Perusopetuksen opetussuunnitelma perusteet 2004).

Sen sijaan peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa 2014 (2014, 434–436) liikunnan sisällöissä eikä päättöarvioinnin kriteereissä mainita hiihtoa tai muitakaan lajeja lukuun ottamatta uintia. Liikunnan sisältöalueet ja päättöarvioinnin kriteerit ovat laajentuneet kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Liikunnan sisältöalueisiin vuosiluokilla 7–9 kuuluva ”fyysinen toimintakyky” sisältää, kuitenkin maininnan jää- ja lumiliikuntamuodoista sekä eri vuodenaikojen ja erilaisten ympäristöjen monipuolisesta käyttämisestä eri liikuntalajien avulla. (Perusopetuksen opetussuunnitelma perusteet 2014, 434–436)

## 4.2 Hiihto liikuntalajina

Maastohiihto on kestävyyslaji, jossa aerobisella kunnolla on merkitystä (Rusko 2003, 1; Ohtonen & Mikkola 2016, 495). Se on myös intervallityyppinen kestävyyslaji, jossa maaston muodot vaihtelevat määräten kuormitus- ja palautuspätkien keston (Ohtonen & Mikkola 2016, 494–495). Sen voidaan sanoa myös olevan tehokas terveys- ja kuntoliikuntalaji, koska sillä on myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Se parantaa kestävyyttä ja hapenottoa sekä vahvistaa verenkierto- ja hengityselimistöä. Se kehittää voimaa ja liikehallintaa sekä koordinaatiota ja tasapainoa. (UKK-instituutti 2021)

Tämän lisäksi hiihdon voidaan sanoa olevan tekniikkalaji (UKK-instituutti 2021). Tekniikoiden hallinnan ja hiihtämisen perustana on tasapainotaito (Huotari 2007, 410). Flemmenin (1992, 60–61) määritelmän mukaan hiihtotekniikka koostuu tasapainon lisäksi tarkoituksenmukaisista liikeratkaisuista, joita tehdään eri nopeus-, maasto- ja lumiolosuhteissa. Hiihdon tekniikat voidaan jaotella kahteen hiihtotyyliin: perinteisen hiihtoon ja luisteluhiihtoon, jotka voidaan jakaa edelleen tasamaa-, nousu- ja laskutekniikoihin (Ohtonen & Mikkola 2016, 493). Perinteisen hiihdon tekniikoita ovat tasatyöntö, yksipotkuinen tasatyöntö ja vuorohiihto (Ohtonen & Mikkola 2016, 493; Smith 2003, 38) sekä ylämäissä käytettävä haarakäynti (Ohtonen & Mikkola 2016, 493). Vuorostaan luisteluhiihdon tekniikoita ovat kaksipotkuinen tasaluistelu eli ”Mogren”, yksipotkuinen tasaluistelu eli ”Wassberg” ja ylämäissä perusluistelu eli ”kuokka” (Huotari 2007, 411; Ohtonen & Mikkola 2016, 493; Smith 2003, 47) sekä jyrkissä ylämäissä vuoroluistelu eli ”ankka” ja loivissa alamäissä sauvoitta luistelu (Huotari 2007, 411; Ohtonen & Mikkola 2016, 493).

Hiihto on myös välinelaji, jossa molemmille tyyleille on omat sukset, monet ja sauvat (Flemmen 1992, 74–80). Välineiden tulee olla sopivat. Perinteisen suksien tulee olla oikean jäykkyiset, jotta ne luistavat ja pitävät. Liian löysät sukset eivät luista ja ottavat kiinni ladusta. Vuorostaan liian jäykät sukset eivät pidä. Perinteisen suksen tulee olla 15–20 cm hiihtäjää pidempi. Sen sijaan luistelusuksen tulee olla vakaa hiihdettävä ja sen pituus on 10–15 cm hiihtäjää pidempi. Perinteisen sauvojen pituus lasketaan kertomalla 0.83–0.85 hiihtäjän pituudella. Vastaavasti luisteluhiihdon sauvojen pituus lasketaan kertomalla 0.90 hiihtäjän pituudella. Perinteisen hiihtoon ja luisteluhiihtoon on omat monet, mutta combi-monoilla voi hiihtää molemmilla tyyleillä. Monon valintaan vaikuttaa hiihtosuksen siteen malli. (Karhu 2002, 93–96, 101)

Suksien huoltaminen on olennainen osa hiihtoa (Huotari 2007, 403). Luistavat ja pitävät sukset tekevät hiihtokokemuksesta miellyttävän (Karhu 2002, 103). Esimerkiksi perinteisen hiihdossa pitovoitelu on perinteisen hiihdon edellytys. Toisaalta myös luistovoiteluun kannattaa panostaa. (Suomen latu s.a.) Huotarin ja Hakalan (2013, 36) mukaan kelinmukainen voitelu edistää hiihtotaitojen oppimista. Karhun (2002, 103) mukaan saatavilla on myös suksia, joita ei tarvitse voidella, mutta ne eivät vastaa toimivuudeltaan kulloisenkin kelin mukaan voideltuja suksia.

### **4.3 Hiihdon opetuksesta koululiikunnassa**

Huotarin (2007, 405) mukaan koululiikunnan hiihdon opetuksessa on keskitytty tekniikoiden opetteluun. Tekniikoita opettaessa on tärkeää korostaa oikeaa rytmiä ja ajoitusta, joita tulee harjoitella toistuvasti erilaisin tehtävin (Huotari & Hakala 2013, 16). Hiihdon ei kuitenkaan tule olla pelkkää tekniikan opettelua (Huotari 2007, 405). Monia pelejä ja leikkejä voi soveltaa sukset jalassa tapahtuvaksi hiihtopeliksi tai -leikiksi kuten käsipalloksi tai polttopalloksi (Huotari & Hakala 2013, 64). Koulun hiihtotunneille voidaan järjestää myös kisailuja ja viestejä korostamatta kuitenkaan liikaa voittamista. Tärkeää on suunnitella matkat tarpeeksi lyhyiksi ja muodostaa tasaiset joukkueet. Hiihtämisen lisähaasteeksi voidaan tuoda esimerkiksi tarkkuus- ja taito-osiota esimerkiksi tarkkuusheiton tai pujottelun avulla. (Huotari & Hakala 2013, 70) Erilaisten hiihtoharjoitteiden kautta, hiihtotaidon kannalta tärkein motorinen ominaisuus, tasapaino kehittyy (Huotari 2007, 406).

Hiihtoympäristö vaikuttaa myös hiihtotaitojen oppimiseen. Ympäristön tulisi olla monipuolinen ja innostava (Huotari 2007, 407). Hiihdon opetusolosuhteista hiihtomaa tarjoaa parhaiten monipuolisen hiihdon opettamisen tekniikoiden harjoittelusta peleihin ja leikkeihin sekä taitoharjoituksiin (Huotari & Hakala 2013, 18). Hiihtomaassa toiminta on omaehtoista (Huotari 2007, 407). Hiihtomaa on toiminnallinen hiihtopaikka (Huotari & Hakala 2013, 18). Se voi olla noin 2–3 jalkapallokentän kokoinen. Siellä olisi hyvä olla rinne ja tasamaata. Rinteessä voi nousta ja laskea eri suunnista eri tyyleillä. Siellä voi olla hyppyreitää, kumpareita ja notkoja. Hiihtomaa voi sisältää myös erilaisia latuja, kuten aaltolatuja, urkulatuja ja pujottelulatuja, joissa on portteja ja keppejä. (Flemmen 1992, 87–99) Vuorostaan tasamaalla voi olla halsteri ja sen vieressä tasaiseksi poljettu alue eri leikkejä, pelejä ja taitoharjoituksia varten (Hakala & Huotari 2013, 18). Hiihtomaassa voi myös olla mahdollisuus

”ampumahiihtoon” sekä hiihtosuunnistukseen (Flemmen 1992, 103–111). Vanhemmille oppilaille hiihtomaan lisäksi lähellä tulisi olla myös latuverkostoa pidempää hiihtoa varten (Huotari & Hakala 2013, 18). Hiihdon mielenkiintoa voitaisiin herätellä ladun varrella olevilla taitopisteillä (Huotari 2007, 407).

Hiihto on välineurheilua ja välineiden tulee olla asianmukaiset ja hyvässä kunnossa. Huonossa kunnossa olevat välineet vaikuttavat negatiivisesti hiihtämiseen. Tällöin hiihtäminen ei ole hauskaa ja suoritustekniikka kärsii. (Huotari 2007, 410) Huonosti toimivat välineet vaikeuttavat myös hiihtotaidon oppimista (Huotari 2007, 406) sekä aiheuttavat turhautumista ja lyhytjänteisyyttä (Huotari 2007, 403). Tästä syystä koulun hiihdon opetuksessa on hyvä käydä läpi hiihtovälineiden ja niiden huoltamisen perusteet. Tämän lisäksi koulun voidepakkiin voidaan hankkia muutama pitopurkki ja helppokäyttöisiä pikaluistoja sekä tasoituskorkkeja, voidekaapimia ja voiteenpoistoainetta. (Huotari & Hakala 2013, 36)

Peltosen (2002, 113–114) mukaan opettajan tärkeimpänä tehtävänä on saada hiihtotunneilla oppilaat innostumaan hiihdosta. Huotarin ja Hakalan (2013, 13, 29) mukaan hiihdon kasvatuksellisenä tavoitteena on antaa nuorelle mahdollisuus saada ja kokea elämyksiä luonnosta. Se vaatii myös vastuunottamista omasta toiminnasta. Hiihdossa on tärkeää luoda tehtäväsuuntautunut oppimisilmapiiri motivaation herättämiseksi. Tehtäväsuuntautuneessa oppimisilmapiirissä painotetaan taitojen kehittämistä ilman suorituspaineita. Hiihtoa voi myös hyvin integroida muuhun opetukseen. Se mahdollistaa luonnossa liikkumisen ja onkin siten monipuolinen luontoliikuntamuoto esimerkiksi retkihiihtona toteutettuna.

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää yläkouluikäisten nuorten kokemuksia hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät edistävät ja heikentävät hiihtotunneilla viihtymistä oppilaiden kokemana sekä sitä, miten oppilaiden mielestä hiihtotuntien viihtyvyyttä voitaisiin edistää.

Tutkimuskysymykset:

Pääkysymys:

Mitkä tekijät vaikuttavat hiihtotunneilla viihtymiseen oppilaiden kokemana?

Alakysymykset:

1. Mitkä tekijät edistävät viihtymistä yläkoulun hiihtotunneilla oppilaiden kokemana?
2. Mitkä tekijät heikentävät viihtymistä yläkoulun hiihtotunneilla oppilaiden kokemana?
3. Miten yläkoulun hiihtotuntien viihtyvyyttä voitaisiin edistää oppilaiden mielestä?

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Tutkimusote ja esiymmärrys

Tässä tutkimuksessa käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan prosesseja ja ilmiötä. Sen tavoitteena on kuvata, ymmärtää ja tulkita tutkittavana olevaa ilmiötä. Tarkoituksena on ilmiön syvällinen ymmärtäminen. (Kananen 2014, 18–19) Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään tutkimuksessa käsiteltävää ilmiötä tutkimuksen kohderyhmän näkökulmasta. Tällöin ollaan kiinnostuneita tutkittavien kokemuksista, mielipiteistä ja tunteista sekä asian merkityksistä. (Juuti & Puusa 2020, 9) Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kuvailevaa (Kananen 2014, 19).

Tämän tutkimuksen lähestymistavaksi valittiin fenomenologinen lähestymistapa, koska tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita yläkouluikäisten kokemuksista tutkittavasta ilmiöstä. Fenomenologisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimuksen ilmiötä niin, kuin se tutkimuksessa olevien henkilöiden elämänsä aikaisissa kokemuksissa ilmenee. Tarkoituksena on siis päästä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemustodellisuuteen. Tällöin pyritään kuvaamaan henkilöiden itse kokemiaan kokemuksia. (Huhtinen & Tuominen 2020, 297–298, 304) Tuomen ja Sarajärven (2018, 40) mukaan kokemus rakentuu merkitysten mukaan, koska kaikki ilmiöt merkitsevät yksilölle jotain. Laine (2015, 31) kirjoittaakin, että tällöin tulkinnan kohteena ovat kokemusten merkityssisällöt. Tämän lisäksi Creswell (2013, 76) kirjoittaa, että fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään etsimään tutkittavasta ilmiöstä kaikkia tutkittavia yhdistävät kokemustekijät, jotka tiivistetään yhdeksi ilmiön kokemukseksi.

Moilanen ja Rähä (2018, 57) kirjoittavat, että fenomenologiassa painotetaan esiymmärryksen tiedostamisen tärkeyttä, koska fenomenologiassa on luonteenomaista asioiden kuvaaminen mahdollisimman ennakkoluulottomasti. Esiymmärrys tarkoittaa tapoja ymmärtää tutkimuskohdetta (Laine 2018, 34) sekä tutkijan kykyä nähdä omia lähtökohtiaan ja ennakkoluulojaan tutkimukselle (Moilanen & Rähä 2018, 57). Tämän tutkimuksen tutkijan esiymmärrys perustui tutkijan omiin peruskoulun liikuntatuntien kokemuksiin ja käsityksiin siitä, etteivät muut oppilaat viihtyneet koulun hiihtotunneilla sekä yleiseen keskusteluun siitä, että kouluhiihto koetaan yleisesti epämiellyttävänä ja epäviihtyisänä lajina. Tutkijan kokemusten mukaan hiihdon muissa oppilaissa aiheuttama epäviihtyisyys, johtui siitä, että he



eivät jaksaneet hiihtää eikä heidän suksensa luistaneet tai pitäneet. Huomattavaa oli myös se, että muut oppilaat eivät pitäneet pitkän matkan hiihdosta ja kilpailullisesta hiihtotuntien sisällöstä. Tämän lisäksi tutkijan käsitys yleisestä kouluhiihdon epäviihtyvyydestä perustuu uutisointiin ja ihmisten keskusteluun siitä, että kouluhiihto on ollut epämiellyttävää, mikä johtuu siitä, että koulussa hiihtoon on pakotettu ja hiihto on ollut traumatisoivaa sen kilpailullisuuden vuoksi sekä välineet ovat olleet huonot.

Tämän lisäksi esiymmärrys perustui tutkijan omaan hiihtoharrastuksen tuomiin kokemuksiin siitä, mitkä tekijät aiheuttavat hiihdossa viihtymistä ja epäviihtymistä. Tutkijan ollessa itse lasten hiihtokoulussa, viihtymistä edisti silloin ennen kaikkea mukava ohjaaja ja hiihtotuntien sisältö. Tutkijan mielestä hauskinda oli erilaiset hiihtopelit ja -leikit sekä laskuharjoitukset ja ennen kaikkea kovaa hiihtäminen. Tutkija ei kuitenkaan muista, että hiihtoon olisi liittynyt tällöin minkäänlaista epäviihtymistä. Sen sijaan kouluhiihdosta tutkijalla on epämiellyttävä muisto siitä, että opettaja pakotti laskemaan hyvillä suksilla alas hiekkaisesta mäestä, jolloin oli vaarana se, että sukset menevät naarmuille. Vuorostaan aikuisiällä tutkijan omien hiihtokokemusten mukaan hiihdon viihtyvyyteen vaikuttaa eniten suksien toiminta eli se, miten sukset luistavat tai pitävät. Tutkijan mielestä viihtyisä hiihtoharjoitus on sellainen, jossa hiihto kulkee, on lentokeli ja aurinko paistaa. Vuorostaan epäviihtyisä hiihtoharjoitus on silloin, kun hiihto ei kulje tai keli on poikkeuksellisen raskas.

Laineen (2018, 35–36) mukaan tutkijalta vaaditaan oman perspektiivin laajentamista ja oman ymmärryksen kyseenalaistamista sekä kriittisyyttä ja reflektiivisyyttä liittyen omiin lähtökohtiin. Tämän tutkimuksen tutkijan esiymmärrys vankistui ilmiön liittyvien tutkimuksien ja kirjallisuuden tutustumisen myötä. Tutkimusten ja kirjallisuuden mukaan liikuntatuntien viihtyvyyteen vaikuttavat motivaatioon liittyvät tekijät. Näiden edellä mainittujen seikkojen myötä tutkijalla on käsitys siitä, että hiihdon viihtyvyyteen vaikuttaa monet tekijät, jotka on mainittu aiemmin kirjallisuuskatsauksessa. Tutkija kuitenkin ymmärtää sen, että tutkijan omat kokemukset hiihdon viihtyvyydestä voivat erota jonkun toisen kokemuksista, kuten tässä tutkimuksessa kohderyhmän yläkouluikäisten nuorten kokemuksista. Näistä edellä mainituista syistä hiihtotuntien viihtyvyyteen liittyvien tekijöiden tutkiminen valikoitui tämän tutkimuksen tutkimusaiheeksi.

## 6.2 Kohderyhmä ja aineistonkeruu

Aineistonkeruussa käytettiin narratiivista lähestymistapaa käyttäen teemakirjoitelmaa. Kananen (2017, 46) kirjoittaa Creswelliin (2007) viitaten, että narratiivisessa tutkimuksessa tarkastellaan ihmisten elämää kertomusten ja tarinoiden avulla. Tutkittava kuvaa elämäänsä ja kertoo kokemuksiaan kertomuksen avulla. Kertomuksessa kuuluu myös itse kertojan ääni siitä, millainen hän on ja miten hän hahmottaa ympäristöään. Narratiivinen tutkimus kertoo tutkittavan ilmiön lisäksi yhtä paljon myös itse tutkittavasta (Kananen 2017, 46). Erkkilä (2020, 195) kirjoittaa Bruneriin (1986; 1987 & 1996) viitaten, että narratiivit ovat ihmisen tärkeimpiä keinoja muodostaa merkityksiä elämäntapahtumista ja ensisijainen keino tuoda esille kokemuksia. Omia aikaisempia kokemuksia, toisilta kuultua tai syntyneitä uskomuksia käytetään hyväksi tapahtumien narratiivisessa tulkinnassa (Puusa ym. 2020, 216).

Puusan ym. (2020, 221) mukaan kirjoitelma tai yksilöhaastattelu on tehokas menetelmä kerätä aineistoa, jos tavoitteena on hankkia tietoa yksittäisten ihmisten kokemuksista. Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemakirjoitelmaa teemahaastattelun periaatteiden mukaisesti. Kanasen mukaan (2014, 76) teemahaastattelua käytetään, kun halutaan saada ymmärrys tietystä ilmiöstä. Teema tarkoittaa aihealuetta, josta kysytään kysymyksiä. Tällä tavalla pyritään saamaan ilmiö haltuun ja kasvattamaan ymmärrystä tutkittavan avulla. Tutkittava kertoo vapaasti aiheeseen liittyvistä kokemuksistaan tutkittavasta ilmiöstä (Kananen 2014, 76). Teemahaastattelun seurauksena saadaan aineisto, joka kuvaa tutkittavaa ilmiötä. Se tuottaa ymmärrystä ja ratkaisuja tutkimusongelmaan. Se tuo esiin sen, miten tutkittava kokee, näkee ja jäsentää maailmaa. Se tuo esiin tutkittavan ajatusmaailmaa sekä merkityksellisiä ja tärkeitä asioita hänelle. (Kananen 2014, 86)

Tämän tutkimuksen teemakirjoitelman viimeisessä kysymyksessä käytettiin eläytymismenetelmää unelmien esiin kirjoittamiselle. Eläytymismenetelmä tarkoittaa lyhytmuotoisten kirjoitelmien kirjoittamista tutkijan laatimaa kehyskertomusta jatkaen tutkijan ohjeiden mukaisesti. Tällöin tutkittavat kuvaavat omin sanoin, miten kertomus jatkuisi eteenpäin. Menetelmän taustalla on oletus siitä, että ihmisillä on paljon kokemustietoa niin asioiden suhteista kuin ihmisen toiminnasta. Menetelmällä saadaan esille tietoa, jota henkilö ei aina itse tiedosta tietävänsä tai osaa kysyttäessä ilmaista sitä. (Puusa ym. 2020, 222) Tässä tutkimuksessa käytettiin kehyskertomuksen sijaan tehtäväkohtaista kysymystä ja apusanoja.

Tutkimuksen aineistonkeruu aloitettiin huhtikuussa 2022 kyselemällä alustavasti erään Pohjois-Pohjanmaalaisen koulun liikunnanopettajalta ja rehtorilta mahdollisesta tutkimukseen osallistumisesta, johon saatiin hyväksyvä vastaus. Tämän jälkeen sovittiin liikunnanopettajan kanssa tutkimuksen käytännön järjestelyistä. Kirjoitelmiin osallistuivat kahden luokan oppilaat, jotka valittiin harkinnanvaraista otantaa käyttäen. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 99) kirjoittavatkin, että tutkimuksen osallistujiksi valitaan henkilöt, joilta arvioidaan saatavan parhaiten tietoa tutkimuksen kannalta. Tässä tutkimuksessa valintakriteerinä toimi kokemus kouluhiihdosta ja kirjoitustaito. Aineisto koostui kahden peruskoulun 9-luokan oppilasryhmien kirjoitelmista. Oppilaita oli yhteensä 26.

Ennen aineistonkeruuta liikunnanopettaja välitti tutkimuksen saatekirjeen (liite 1) oppilaille ja heidän vanhemmilleen. Saatekirjeessä kävi ilmi tutkimuksen tarkoitus sekä siinä pyydettiin ilmoittamaan liikunnanopettajalle, jos huoltaja kieltää oppilasta osallistumasta tutkimukseen. Kirjoitelmat kirjoitettiin kahtena eri kertana kummankin luokan oppituntien aikana toukokuussa 2022. Ensimmäisellä kerralla tutkija oli itse paikalla aineistonkeruussa yhdessä liikunnanopettajan kanssa. Toisen aineistonkeruun suoritti liikunnanopettaja itsenäisesti ohjeiden mukaisesti. Ennen kirjoitelmien kirjoittamista käytiin läpi tutkimuksen tarkoitus sekä kirjoitelman kysymykset ja apusanat. Oppilaille painotettiin, ettei vääriä vastauksia ole, vaan oikea vastaus on oppilaan oma kokemus ja mielipide asiasta. Kirjoitelmassa oppilaat vastasivat kolmeen kysymykseen liittyen hiihtotuntien viihtyvyyteen (liite 2). Kirjoitelmien vastaamiseen oppilailla oli aikaa yhden oppitunnin verran. Kirjoitelman kysymykset testattiin ennen varsinaista aineistonkeruuta ja ne havaittiin toimiviksi, sillä ne antoivat vastauksia tutkimuskysymyksiin.

### **6.3 Aineiston analyysi**

Laadullisen tutkimuksen analyysi koostuu havaintojen pelkistämisestä sekä tulosten tulkinnasta (Alasuutari 2011, 39). Fenomenologisessa lähestymistavassa sovelletaan aineiston analyysimuotoa tutkimustilanteen mukaan. Tärkeää on kuitenkin huomioida analyysissä kokemuksen ja merkityksen käsitteet. (Laine 2010, 28) Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita kirjoitelmien sisällöistä, joten aineiston analyysin tekniikkana käytettiin aineistolähtöistä teemoittelua. Tuomen ja Sarajärven (2018, 108) mukaan aineistolähtöisessä

analyysissä tavoitteena on synnyttää aineistosta teoreettinen kokonaisuus. Tutkimuksen tarkoitus määrittää sen, mitä analyysiyksiköitä aineistosta valitaan. Moilasan ja Rähän (2018, 60) mukaan teemoittelu tarkoittaa aineiston pelkistämistä etsimällä tekstistä olennaisimmat asiat eli teemat, joiden avulla pyritään löytämään tekstin merkitysydin. Tuomen ja Sarajärven (2018, 105) mukaan teemoittelussa korostuu se, mitä eri teemoista on sanottu. Siinä aineisto jaetaan ryhmiin eri aihepiirien mukaan, jolloin voidaan vertailla eri teemojen esiintyvyyttä aineistossa. Tarkoituksena on löytää aineistosta samoja teemoja kuvaavia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105–106)

Temaattisen analyysin prosessi koostuu kuudesta vaiheesta, jotka ovat aineiston järjestäminen, yleiskuvan saaminen, koodaus, teemojen nimeäminen ja järjestäminen sekä teemojen tulkinta (Creswell 2014, 197). Tässä tutkimuksessa analyysiprosessi aloitettiin käsin kirjoitettujen tekstien puhtaaksi kirjoittamisella tietokoneella heti aineiston valmistumisen jälkeen toukokuussa 2022. Kirjoitelmille annettiin myös lyhenteet (esim. K1 = kirjoitelma 1.). Tämän jälkeen aineisto luettiin läpi yleisen kuvan saamiseksi sekä ne aineiston osat, jotka olivat sovellettavissa tähän tutkimukseen, ”koodattiin” teemoittain eri värein (kuva 1).

<p>Me mentiin liikunnan valinnaistunnilla laavulle hiihtämällä. Aurinko paistoi ja ei ollut kylmä. Se auttoi viihtyvyyteen paljon. Laavulla syötiin eväitä, joka oli kiva tauko. Mukava liikkaope oli plussaa. Oli tarpeeksi hiihtoa ja sai ottaa rauhassa.</p> <p>Ilma huono (tuulinen, ei paista aurinko). Latu oli huonossa kunnossa. Pitkän päivän jälkeen liikkaa joka ei ole lempipuhua niin silloin ei jaksaisi keskittyä. Mulla oli myös liian lyhyet sauvat. Vaatetta oli liian vähän.</p> <p>Tarpeeksi lämmin sää (aurinko paistaa). Hyvä porukka. Kuuntelis hyvää musiikkia. Hyvät välineet. Jos kaikki ajattelisivat hiihdon positiivisesti ei tulisi negatiivisia ajatuksia. Lämmintä kaakaota välillä.</p>	<p>Hiihtotuntien sisältö</p> <p>Ilmapiiri</p> <p>Liikuntaryhmä</p> <p>Liikunnanopettaja</p> <p>Olosuhteet</p> <p>välineet</p>
--	---

KUVA 1. Teemoittain koodattu kirjoitus.

Tämän jälkeen aineisto järjesteltiin teemoittain pääteemoihin ja alateemoihin (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Pää- ja alateemat.

<b>Pääteema</b>	<b>Alateema</b>
Hiihtotuntien sisältö	Toiminta Opetusmenetelmät
Ilmapiiri	Rauha/Kiire Kilpailullisuus/yhteistoiminnallisuus Liikunnanopettajan vaikutus Liikuntaryhmän vaikutus
Olosuhteet ja välineet	Sääolosuhteet Ladun kunto Välineiden kunto

## 7 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään kerätyn tutkimusaineiston keskeisimmät tulokset hiihtotuntien viihtyvyyttä edistävästä ja heikentävistä tekijöistä oppilaiden kokemana. Tämän lisäksi esitellään, miten hiihtotuntien viihtyvyyttä voitaisiin edistää oppilaiden mielestä apuna käyttäen kirjoitelman viimeisen kysymyksen eläytymismenetelmää mielipiteiden esille tuonnissa. Tulokset jakautuvat kolmeen osioon: hiihtotuntien viihtyvyyttä edistävät tekijät ja hiihtotuntien viihtyvyyttä heikentävät tekijät sekä unelmien hiihtotunti. Kirjoitelmien vastauksista muodostui kolme pääteemaa, jotka olivat hiihtotuntien sisältö, ilmapiiri sekä olosuhteet ja välineet, joita käsitellään seuraavissa luvuissa.

### 7.1 Hiihtotuntien viihtyvyyttä edistävät tekijät

*Hiihtotuntien sisältö.* Hiihtotuntien viihtyvyyttä edisti liikunnanopettajan tekemät ratkaisut liittyen hiihtotuntien sisältöön, joka eriteltiin kahteen alateemaan: toiminta ja opetusmenetelmät. Ensimmäisenä hiihtotuntien viihtyvyyttä edisti oppilaiden mielestä vapaavalintainen toiminta. Tämän lisäksi tärkeää oli toimia kavereiden kanssa hiihtotunnilla.

*''Kun mahdollisuus hiihtää minne haluaa ja niin pitkälle kuin haluaa.''' (K8)*

*''Viihtyisä hiihtotunti on ollut sellainen jossa on saanut vapaasti hiihtää kavereiden kanssa ja jossa on saanut valita paikan jossa hiihtää.''' (K12)*

*''Viihtyisä hiihtotunti oli kun sain hiihtää kaverin kanssa omaan tahtiin ja nauraa.''' (K9).*

Hiihtotuntien viihtyvyyttä edisti myös itsenäisesti ja omaan tahtiin hiihtäminen.

*''Vapaat hiihtotunnit (ei teoriaa tai jotain yhdellä suksella hiihdon opettelua (turhaa)) ovat olleet parhaimpia, kun saa hiihtää omaan tahtiin ja ilman muiden katseita.''' (K15)*

*''Saa itse hiihtää omaa tahtia ja omia reittejä.''' (K19)*

*''Hiihdettiin kaikki itsenäisesti.''* (K21)

*''ja saa hiihtää oman kunnon ja taitotason mukaan.''* (K22)

Itsenäisen hiihtämisen ja omaan tahtiin menemisen lisäksi viihtyvyyttä edisti niin tekniikan harjoittelun pois jääminen, mutta toisaalta sen mukana oleminen.

*''Sai mennä omaan tahtiin, ei aloitettu tuntia jollain luistelu hiihdolla tai yhdellä suksella hiihtämisellä.''* (K13)

*''Sai hiihtää itsekseen reittejä. Aluksi neuvottiin tekniikkaa, koska oli vapaata.''* (K23)

Viihtyisät hiihtotunnit sisälsivät myös hiihtoretkeä, mäenlaskua sekä pientä kisailua.

*''Me mentiin liikunnan valinnaistunnilla laavulle hiihtämällä. .... Laavulla syötiin eväitä, joka oli kiva tauko.''* (K14)

*''Hiihtoretket ovat myös olleet mukavia (x-paikalle).''* (K9)

*''Viihtyisä hiihtotunti on ollut semmoinen, missä laskettiin x-mäkeä alas. Se oli kivaa, koska siinä oli vauhtia.''* (K11)

*''Itse pidän pienestä kisasta.''* (K18).

*Ilmapiiri.* Hiihtotuntien viihtyvyyttä edisti myös ilmapiiri, joka jaettiin neljään alateemaan: rauha/kiire, kilpailullisuus/yhteistoiminnallisuus sekä liikunnanopettajan ja liikuntaryhmän vaikutus. Oppilaiden mukaan viihtyisä hiihtotunti sisälsi hyvän ja rauhallisen ilmapiirin.

*''Ilmapiiri pitää olla hyvä.''* (K10)

*''Viihtyisä hiihtotunti on sellainen, jossa on hyvä fiilis.''* (K22)

*''Tunti, jolloin on voinut hiihtää rauhassa kavereiden kanssa jutellessa ja ei ole ollut kiirettä.''' (K5)*

*''Sai kaverin kanssa mennä rauhassa.''' (K7).*

Oppilaiden mielestä viihtyvyyttä edisti myös kilpailuhenkisyttä ja tavoitteellisuutta välttävä toiminta.

*''Ehkä joskus alakoulun alussa hiihtotunnit, joista pidin. Silloin ilmapiiri oli vielä kannustavampi eikä sitä otettu niin tosissaan. Silloin opettelimme yhdessä hiihtämään ja hommasta puuttui kilpailuhenkisyys.''' (K17)*

*''Ei tartte hiihtää hiki hatussa tavoitteellisesti vaan vain hiihdellä.''' (K1)*

Viihtyvyyttä edisti myös liikunnanopettaja ja liikuntaryhmä. Oppilaiden kokemusten mukaan mukava liikunnanopettaja, joka ei pakota hiihtämään ja vertaa toisiin oppilaisiin, edisti viihtymistä hiihtotunneilla. Viihtyisä hiihtotunti koostui myös hyvästä hiihtoryhmästä ja oppilaista, jotka eivät valita hiihdosta.

*''Mukava liikkaope oli plussaa.''' (K14).*

*''Tunti jolla opettaja ei pakota hiihtämään tai vertaa toisiin oppilaisiin.''' (K18)*

*''Viihtyisä hiihtotunti koostuu hyvästä hiihtoryhmästä, ympäristöstä. Ilmapiiri pitää olla hyvä.''' (K10)*

*''Viihtyisä hiihtotunti on ollut, ... kun muut oppilaat eivät valita, siitä miten perseestä se on.''' (K8)*

*Olosuhteet ja välineet.* Hiihtotuntien viihtyvyyttä edisti myös olosuhteet ja välineet, jotka jaettiin alateemoihin: sääolosuhteet, ladun kunto ja välineiden kunto. Oppilaiden kokemusten mukaan hyvä sää ja hyvä latu sekä sopivat ja hyvässä kunnossa olevat välineet olivat viihtyvyyttä edistäviä tekijöitä.



*''Hiihtotunti, jolloin on hyvä sää ja välineet ovat hyvät. Ei ole liian kuuma eikä liian kylmä.''* (K18)

*''Hiihtäminen on kivaa silloin kun välineet ja ladut ovat kunnossa, sekä hyvä sää. Liian kova pakkaneen tai huonokuntoiset ladut vievät innostuksen heti. Hiihdin silloin vapaa-ajalla paljon ja omistin hyvät ja kalliit välineet. Hyvillä välineillä hiihtokin sujuu.''* (K16)

*''Muistelen, että viihtyisin hiihtotunti on ollut silloin, kun on ollut luistavat ja sopivat sukset ja muut hiihtovälineet.''* (K15)

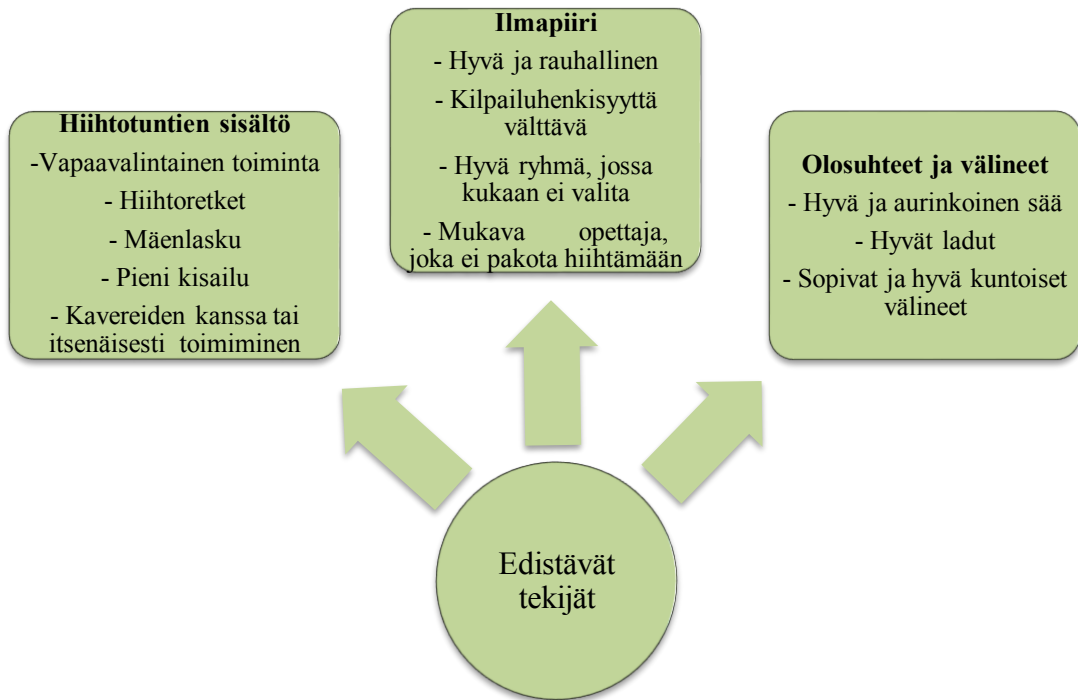
Oppilaiden kokemusten mukaan erityisesti aurinko oli hyvän sään synonyymi ja edisti hiihtotuntien viihtyvyyttä.

*''Hyvä sää (aurinko) on myös merkittävä tekijä. Kaikilla on tällöin parempi mieli.''* (K15)

*''Aurinko paistoi ja ei ollut kylmä. Se auttoi viihtyvyyteen paljon.''* (K14)

*''On ollut mukavan viileä, on ollut aurinkoista, ja ladut ei ole vielä kovin sulanut.''* (K13)

Seuraavassa kuvassa (kuva 2) esitetään yhteenvetona hiihtotuntien viihtyvyyttä edistävät tekijät oppilaiden kokemana. Kuvassa edistäviä tekijöitä tarkastellaan pääteemoittain, jotka ovat hiihtotuntien sisältö, ilmapiiri sekä olosuhteet ja välineet.



KUVA 2. Hiihtotuntien viihtyvyyttä edistävät tekijät oppilaiden kokemana.

## 7.2 Hiihtotuntien viihtyvyyttä heikentävät tekijät

*Hiihtotuntien sisältö.* Oppilaiden kokemana hiihtotuntien viihtyvyyttä heikensivät hiihtotuntien sisältö. Epäviihtyisät hiihtotunnit sisälsivät opettajan valitsemaa toimintaa ja pitkän matkan hiihtoa.

*''Ne ku opet päättänyt et missä pitää hiihtää ja kuinka kauan ja millä tyylillä.''*  
(K6)

*''Epäviihtyisä tunti on pitkät matkat, hiihdetään koko ajan samoja reittejä.''*  
(K10)

*''Tunti, jossa pitää mennä pitkiä matkoja sekä jolloin ei saa hiihtää vapaasti.''*  
(K26)

*''Ei yhtään vapaa-aikaa. Pidän yksin opiskelemisesta.''* (K19)

Epäviihtyisät hiihtotunnit sisälsivät myös kilpailua, hiihtoharjoitteita ja -pelejä.

*''Sellainen, missä kilpaillaan pakon alla. ... tunnilla opetellaan turhia juttuja yhden jalan hiihto tms.''* (K15)

*''Jäätävästi harjoituksia, liikaa ohjeistusta.''* (K19)

*''Epäviihtyisä hiihtotunti on sellainen jossa pelataan pakosta hiihtopelejä tai on jokin kilpailu hiihtopeli.''* (K12)

*''Oli jotakin leikkijuttuja ja ei ns. oikeaa hiihtoa vaan pyörittiin koko ryhmä rinkulaa. Ei ollut kivaa, koska ei olla 5 v.''* (K23)

Ryhmässä hiihtäminen heikensi myös viihtymistä.

*''En myöskään ole pitänyt, jos hiihto on ollut porukassa hiihtoa.''* (K15)

*''Hiihtäminen on mukavaa, kun sitä saa omassa rauhassa tehdä. Koulussa porukkana, edes omien kavereiden kanssa, hiihto on kamala.''* (K17)

Epäviihtyvyyttä aiheutti myös yhteiset lenkit kuntotasosta riippumatta.

*'' ... ja on lähdetty yhteiselle lenkille, jossa kaikkien on täytynyt hiihtää sama matka kuntotasosta riippumatta.''* (K22)

*Ilmapiiri.* Hiihtotuntien viihtyvyyttä heikensi ilmapiiri. Ilmapiiriltään kiireinen ja kilpailuhenkinen hiihtotunti sekä painostava ja pakottava opettaja aiheutti epäviihtymistä.

*'' Kun on pitänyt pitää kiirettä ja ollut tarkoitus päästä jonnekin tietyssä ajassa.''* (K5)

*''Epäviihtyisää hiihtotunneista on tehnyt negatiivinen ilmapiiri, painostavat opettajat, kilpailuhenkisyys ja oman rauhan puuttuminen.''* (K17)

*''Opettaja pakottaa hiihtämään. ... Opettajat valittavat jos omia välineitä ei ole.''* (K2)

*''Opettaja painostanut hiihtämään.''* (K18)

*''Tunti, jolla pakotetaan hiihtämään ja ei saa hiihtää yksin.''* (K25).

Ilmapiiriin vaikutti myös liikuntaryhmä. Muilla oppilailla oli negatiivista vaikutusta liikuntatunteihin sekä siellä viihtymiseen ja motivaatioon.

*''On myös muutamia tyyppit, jotka vaikuttaa liikuntatunteihin.''* (K6)

*''Oppilaat valittavat ...''* (K8)

*''Entinen hiihtoryhmä -> ei hyvä, ei motivaatiota.''* (K9)

*Olosuhteet ja välineet.* Hiihtotuntien viihtyvyyttä heikensivät olosuhteet kuten sää ja ladun kunto sekä välineet. Oppilaiden mielestä hiihtotuntien epävihtyvyyttä aiheutti liian kylmä sää.

*''Kylmät pakkaset puolestaan tekevät hiihdosta sietämätöntä.''* (K17)

*''Kovilla pakkasilla hiihtäminen ei ole kivaa.''* (K16)

Erityisesti märällä kelillä toimimattomilla suksilla hiihtäminen koettiin epävihtyisäksi.

*''Epävihtyisä hiihtotunti on ollut semmoinen, jolloin lumi on ollut märkää. En tykännyt hiihtää silloin, koska sukset liikkuvat huonosti ja oli masentava sää. Hiihtäminen on muutenkin ärsyttävää.''* (K11)

*''Ladut oli jo sulaneet ja märkiä, ... , oli järkyttävän kuuma.''* (K13)

*''Ja loska keleillä. Miksi aina raskaalla kelillä pitää hiihtää?''* (K3)

*''Aurinko ei paistanut, loskaa, huonot sukset.''* (K9)

Hiihtotuntien viihtyvyyttä heikensi myös epäsopivat ja huonot välineet.

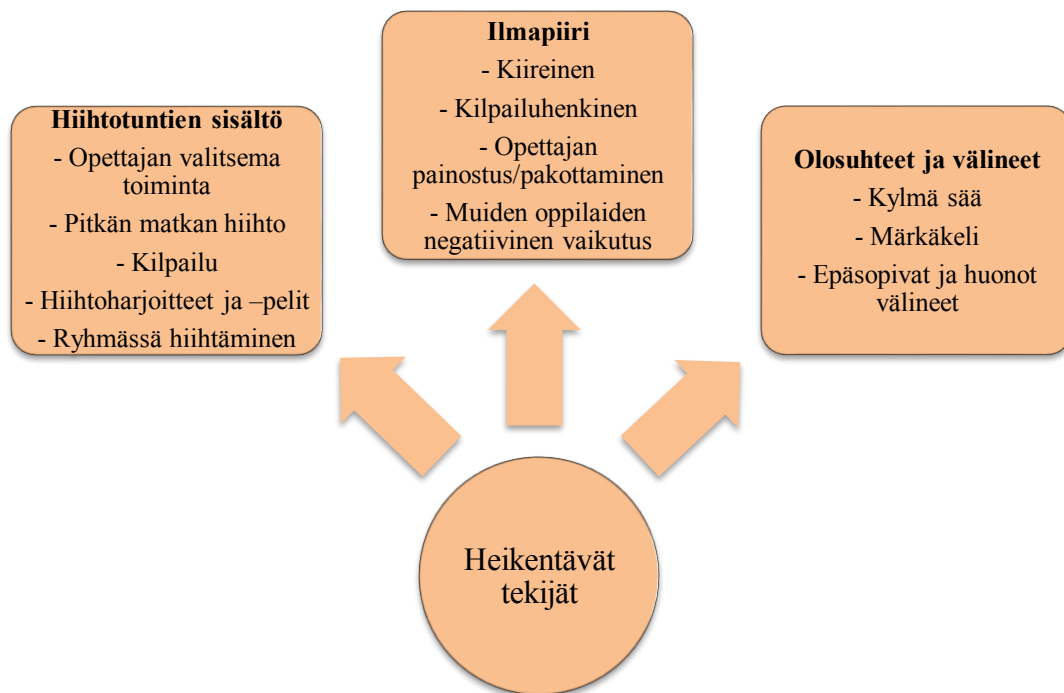
*''Vanhat sukset ovat liian pienet nykyään eikä niitä pysty käyttämään. Hiihto on välineurheilua ja huonot välineet vievät hiihdon ilon heti. Vanhemmat eivät ole halunneet ostaa hyviä välineitä, sillä muut harrastukseni ovat jo niin kalliita, eikä aikaa hiihtämiseen ole koulun ulkopuolella aikaa.''* (K16)

*''Jos hiihtovälineet eivät ole sopivat, eikä sukset luista, ei kiinnosta hiihtää.''* (K15)

*''Pitää hiihtää koulun huonoilla välineillä, jos ei omia välineitä ole.''* (K2)

*''Mulla oli myös liian lyhyet sauvat. Vaatetta oli liian vähän.''* (K14)

Seuraavassa kuvassa (kuva 3) esitetään yhteenvedona hiihtotuntien viihtyvyyttä heikentävät tekijät oppilaiden kokemana. Kuvassa heikentäviä tekijöitä tarkastellaan pääteemoittain, jotka ovat hiihtotuntien sisältö, ilmapiiri sekä olosuhteet ja välineet.



KUVA 3. Hiihtotuntien viihtyvyyttä heikentävät tekijät oppilaiden kokemana.

### 7.3 Unelmien hiihtotunti

*Hiihtotuntien sisältö ja ilmapiiri.* Oppilaiden mielestä unelmien hiihtotunti koostuisi mielekkäästä sisällöstä ja hyvästä ilmapiiristä. Sisällöllisesti se koostuisi vapaavalintaisesta toiminnasta sekä itsenäisesti ja omalla vauhdilla hiihtämisestä.

*''Unelma hiihtotunti olisi vapaa valintainen, että haluaako hiihtää tai missä ja kenen kanssa. Olisi rennompaa.''* (K12)

*''Saa hiihtää itsenäisesti.''* (K21)

*''Saisi mennä omaan tahtiin niin pitkälle kuin ehtii.''* (K13).

*''Saisi hiihtää omia reittejä omaan tahtiin ilman muita oppilaita ja ympärillä ei koko ajan opettajia.''* (K19)

Unelmien hiihtotunnilla haluttaisiin myös laskea mäkeä tai tehdä hiihtoretki nuotiopaikalle eväiden kanssa.

*''Unelmieni hiihtotunti olisi semmoinen, missä laskettaisiin isoa mäkeä alas.''* (K11)

*'' ... vaikka hiihtää x-mäkeä ylös ja alas.''* (K6)

*''Saa käydä kaupassa ja siitä hiihtää johonkin notski paikalle.''* (K10)

*''Retki, hyvää ruokaa.''* (K9)

*''Varmaan retki jonnekin. Maastot jossa paljon ylä- ja alamäkiä. Kunnon eväät mukaan.''* (K23)

Oppilaiden mielestä unelmien hiihtotunti ei koostuisi harjoituksista tai kisailuista.

*''Ei turhaa teoriaa tai pakotettua kisailua tms.''* (K15)

*''Ei tarvitse pitää kiirettä tai tehdä mitään harjoituksia tunnilla.''* (K13)

Unelmien hiihtotunti koostuisi myös hyvästä ilmapiiristä ja ryhmästä.

*''Hyvä porukka. Kuuntelis hyvää musiikkia. ... Jos kaikki ajattelisivat hiihdon positiivisesti ei tulisi negatiivisia ajatuksia.''* (K14)

*Olosuhteet ja välineet.* Oppilaiden mielestä unelmien hiihtotunti koostuisi hyvistä olosuhteista ja välineistä. Olosuhteisiin liittyvät asiat liittyivät hyvään ladun kuntoon ja sääolosuhteisiin, kuten aurinkoiseen ja lämpimään sää.

*''Hyvät ladut, aurinkoinen sää, sopivat hiihtovälineet, luistavat.''* (K15)

*''Ei oo huono sää. On lämmin ja aurinko paistaa.''* (K6)

Erityisesti välineiden merkitys korostui unelmien hiihtotunnilla. Toiveena myös oli, että koulu tarjoaisi hyviä välineitä.

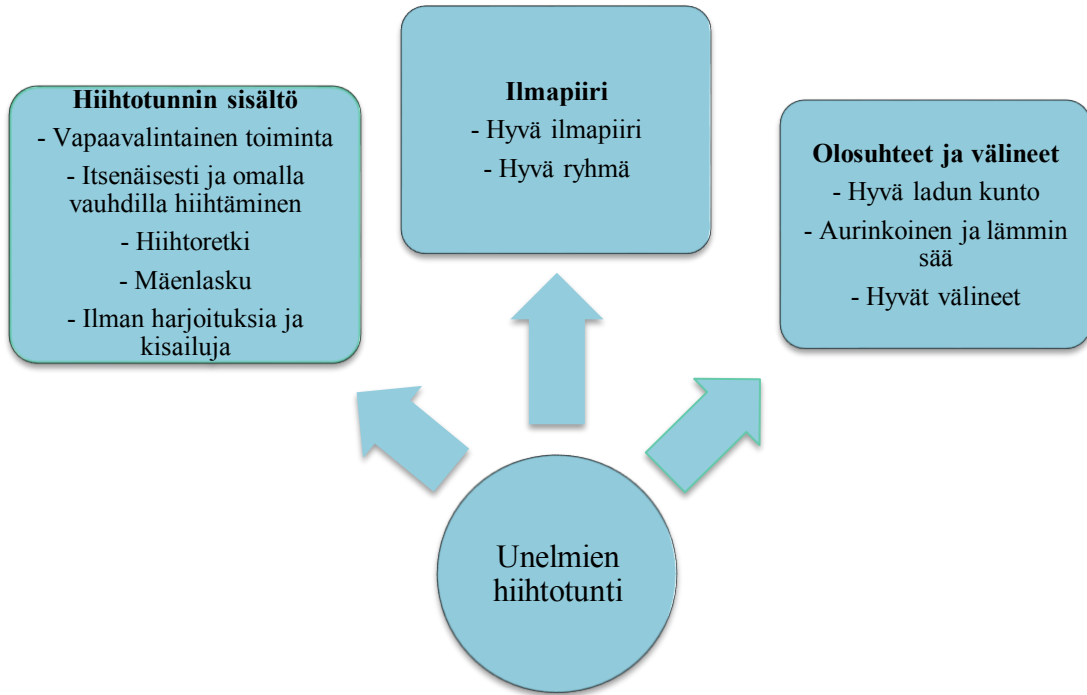
*''Unelmien hiihtotunnillani olisi hyvät välineet, .... Välineet ovat suurin tekijä viihtyvyyteen.''* (K16)

*''Sukset sais koululta (jotka ois hyvät).''* (K9)

Välineet ja se miten ne ovat yhteydessä olosuhteisiin korostui unelmien hiihtotunnilla.

*''En sanoisi, että tunteja voisi saatika tarvitsisi parantaa niin kauan kun hiihdot ei ole niin myöhään että lumi tarttuu suksen pohjiin ja ei ole liian kuuma... on omat kamat tunnilla.''* (K13)

Seuraavassa kuvassa (kuva 4) esitetään yhteenvetona unelmien hiihtotunti oppilaiden mielestä. Kuvassa unelmien hiihtotuntia tarkastellaan pääteemoittain, jotka ovat hiihtotunnin sisältö, ilmapiiri sekä olosuhteet ja välineet.



KUVA 4. Unelmien hiihtotunti oppilaiden mielestä.



## 8 POHDINTA

### 8.1 Tulosten tarkastelu

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää yläkouluikäisten nuorten kokemuksia hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät edistävät ja heikentävät viihtyvyyttä yläkoulun hiihtotunneilla oppilaiden kokemana sekä sitä, miten yläkoulun hiihtotuntien viihtyvyyttä voitaisiin edistää oppilaiden mielestä. Tämän tutkimuksen yläkouluikäisten nuorten kokemusten mukaan hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttivat seuraavat tekijät: hiihtotuntien sisältö, ilmapiiri sekä olosuhteet ja välineet. Näitä tuloksia tukee aikaisemmat tutkimukset, joista löytyi samankaltaisia liikunnanopetuksen viihtyvyyttä edistäviä tekijöitä (Heiskanen 2018; Lauritsalo 2014; Liitu 2018; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010; Soini 2006).

#### 8.1.1 Hiihtotuntien sisältö

*Vapaavalintainen toiminta.* Viihtyisä hiihtotunti ja unelmien hiihtotunti sisälsivät erityisesti vapaavalintaista toimintaa. Sen sijaan oppilaiden kokemusten mukaan hiihtotuntien viihtyvyyttä heikensi opettajan valitsema toiminta. Tätä tutkimustulosta tukee liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi (Palomäki ym. 2010, 79), jonka mukaan oppilaiden mielestä liikuntatuntien mieluisuuteen vaikutti se, että he saavat tehdä itse päätöksiä ja valintoja liikuntatunnilla. Samankaltaisia tuloksia saatiin myös Heiskanen (2018, 51) tutkimuksessa, jossa ilmeni, että viidesluokkalaisten hiihdon epämieluisuutta aiheutti vapaavalintaisen toiminnan puute.

Vapaavalintaisen toiminnan edistävä vaikutus viihtymiseen kertoo oppilaan autonomian kokemuksista hiihtotunnilla. Opettajan antaessa oppilaille vastuuta päätöksentekoon hiihtotunnilla, kuten mahdollisuuden valita toimintaa, autonomian kokemus paranee. Soinin (2006, 64) tutkimuksen ja liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin (Palomäki ym. 2010, 79) mukaan autonomia oli viihtyvyyttä lisäävä tekijä. Soinin (2006, 67) mukaan oppilaiden autonomian kokemukset liittyvät opettajan toimintaan. Tässä tutkimuksessa opettajan ratkaisut siitä, että oppilas saa päättää mitä tunnilla tehdään, voi lisätä hiihtotunneilla viihtymistä

autonomian kokemuksen myötä. Tätä tukevat Yew Meng ym. (2013) ja Aelterman ym. (2014) tutkimukset, joiden mukaan opettaja voi edistää autonomian kokemuksia antamalla oppilaille päätöksentekovaltaa. Sen sijaan, jos opettaja päättää itse, mitä hiihtotunnilla tehdään, se vähentää autonomian kokemuksia ja motivaatiota toimintaa kohtaan. Tätä tukee Leyton-Roman ym. (2020) tutkimus, jonka mukaan oppilaat kokivat amotivaatiota, jos autonomiaa tukahdutettiin kontrolloivalla opetustyyllillä.

Autonomiaa edistävällä hiihtotunnilla motivaatioilmasto on tehtäväsuuntautunut. Liukkosen ja Jaakkolan (2017c, 294) mukaan tämä vaikuttaa siihen, että oppilaiden autonomia ja motivaatio lisääntyvät, kun oppilaille annetaan päätöksentekovaltaa. Tässä tutkimuksessa näyttää siltä, että myös tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto vaikutti siihen, miten hiihtotunneilla viihdytään. Tämä ei ollut yllätys, sillä vastaavia tuloksia on saatu aikaisemmissakin liikunnanopetuksen viihtyvyyttä käsittelevissä tutkimuksissa (Jaakkola ym. 2019; Jaakkola ym. 2015; Johnson ym. 2017; Soini 2006).

*Omalla vauhdilla hiihtäminen.* Tämän lisäksi oppilaiden kokemana viihtyisä hiihtotunti ja unelmien hiihtotunti sisälsivät itsenäistä toimintaa ja omalla vauhdilla hiihtämistä. Nämä tulokset kertovat pätevyyden kokemuksista. Tätä tukee myös Cairneyn ym. (2012) pitkittäistutkimus, jossa havaittiin yhteys oppilaiden pätevyyden kokemuksen ja liikuntatunnilla viihtymisen välillä. Tässä tutkimuksessa pätevyyden kokemuksia ja sitä kautta viihtymistä vahvisti itsenäisesti ja omalla vauhdilla hiihtäminen. Tällöin jokainen oppilas voi valita kuntotasolleen ja taitotasolleen sopivan hiihtovauhdin, jolloin tätä voidaan myös kutsua eriyttäväksi opetukseksi. Tällöin motivaatioilmasto on tehtäväsuuntautunut. Liukkosen ja Jaakkolan (2017c, 293) mukaan tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa toiminta on henkilökohtaisen taitotason huomioon ottavaa tavoitteiden ja tehtävien suhteen. Se voi sisältää eriyttävää opetusta. Myös Domvillen ym. (2019) tutkimuksen mukaan opettajan eriyttäminen ja oppilaiden toimiminen taitotason mukaan edisti viihtymistä.

Sen sijaan oppilaiden kokemusten mukaan epäviihtyisä hiihtotunti sisälsi hiihtoa, jossa jokaisen on täytynyt hiihtää sama matka ja samalla vauhdilla kuntotasosta riippumatta. Kun oppilaat joutuvat hiihtämään ryhmässä ja samalla vauhdilla muiden oppilaiden kanssa, he eivät pääse näyttämään omaa pätevyyttään, kuten oman kunnan ja taitotason mukaista hiihtämistä. Tästä seuraa motivaation ja viihtyvyyden lasku. Tätä tukee Kvalon (2007) tutkimus, jonka mukaan koetun pätevyyden puuttuminen liikuntatunnilla laskee motivaatiota ja viihtymistä. Tällöin

hiihtotunnin motivaatioilmasto on minäsuuntautunutta. Liukkosen ja Jaakkolan (2017c, 293) mukaan minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tehtävät ovat taitotasoista huolimatta saman tasoisia kaikille oppilaille eri taitotasoista huolimatta.

*Seurassa hiihtäminen.* Oppilaiden kokemusten mukaan viihtyisä hiihtotunti sisälsi kaverin kanssa toimimista, mutta toisaalta epäviihtyisä hiihtotunti sisälsi ryhmässä toimimista. Myös Heiskasen (2018, 56) tutkimuksen mukaan kouluhiihdon mieluisuuteen vaikutti myönteisesti seurassa hiihtäminen. Tässä tutkimuksessa kaverin kanssa tai ryhmässä hiihtämiseen liittyy vahvasti yhteenkuuluvuuden tunne. Soinin (2006, 64) ja liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin (Palomäki ym. 2010, 79) mukaan yhteenkuuluvuus oli viihtyvyyttä lisäävä tekijä. Jaakkolan ym. (2015, 479) tutkimuksen mukaan opiskelijat, jotka kokivat korkean yhteenkuuluvuuden kokemuksia, kokivat eniten viihtyvyyttä. Tässä tutkimuksessa, kun oppilaat saavat hiihtää yhdessä kaverinsa kanssa, he kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja siten viihtyvät, mutta jos he hiihtävät ryhmässä kaikkien oppilaiden kanssa, he eivät koe yhteenkuuluvuutta ryhmään, ja sen vuoksi eivät viihdy. Tähän antoi myös viitettä oppilaiden kokemukset siitä, että ryhmässä hiihto oli kamalaa, siitä ei pidetty ja muiden katseet häiritsivät. Tällaiset kokemukset voivat kertoa myös ryhmän huonosta ilmapiiristä.

*Hiihtoretket ja mäenlasku.* Viihtyisä hiihtotunti ja unelmien hiihtotunti sisälsivät hiihtoretkeä ja mäenlaskua. Näitä tuloksia tukee Heiskasen (2018, 56) tutkimus, jonka mukaan hiihtoretket vaikuttivat myönteisesti kouluhiihtoon sekä Hyppänen (2001, 15–16), jonka mukaan mielekäs hiihtoympäristö sisältää mäenlaskua. Oppilaiden kokemusten mukaan hiihtoretkien viihtyvyys piilee siinä, että retkelle saa ottaa eväitä mukaan ja pitää nuotiotaukoa sekä mäenlaskun viihtyvyys johtuu siitä, että siinä tulee kova vauhti, mikä synnyttää viihtymistä. Molemmat sekä hiihtoretket että mäenlasku tuovat hiihtoon elämyksellisyyttä, jota myös Huotari (2007, 405) painottaa hiihdon viihtyvyydessä. Se, että oppilaat toivovat hiihtoon vauhtia ja elämyksellisyyttä siitä huolimatta, että he haluavat hiihtoon rauhallisen ja kilpailua välttävän ilmapiirin, tekee tästä tutkimustuloksesta merkittävän. Hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttaa siis olennaisesti elämyksellinen toiminta ja elämysten kokeminen.

*Kisailu.* Viihtyisä hiihtotunti sisälsi joidenkin kokemusten mukaan pientä kisailua, mikä oli yllättävää, sillä toisten oppilaiden kokemusten mukaan epäviihtyisä hiihtotunti sisälsi kilpailua. Nämä tulokset olivat ristiriidassa keskenään. Tästä voidaan kuitenkin päätellä, että oppilaiden tavoiteorientaatiot eroavat toisistaan. Toiset ovat enemmän minäsuuntautuneita ja toiset

enemmän tehtäväsuuntautuneita, mikä näkyy halussa tai haluttomuudessa kilpailla toisia vastaan. Tätä tukee Nicholls (1989), jonka mukaan ihmiselle on luonteenomaista orientoitua joko tehtävä- tai minäsuuntautuneesti suoritustilanteissaan.

*Pitkän matkan hiihto, hiihtoharjoitteet ja -pelit.* Tämän lisäksi epäviihtyisä hiihtotunti oppilaiden kokemana sisälsi pitkän matkan hiihtoa, hiihtoharjoitteita ja -pelejä. Oppilaiden mukaan pitkän matkan hiihto ei ollut viihtyisää, hiihtoharjoitteet olivat turhia ja niitä oli liikaa sekä pelit ja kilpailut olivat pakonomaista suorittamista. Oppilaat eivät siis olleet motivoituneita kyseiseen toimintaan eivätkä saaneet näistä sisällöistä mielihyvää tai merkityksellisyyttä eivätkä siten viihtyneet tunneilla. Vallerandin (2007, 61) mukaan motivaatio voi loppua kokonaan, jolloin tarkoituksellisuus ja motivaatio toimintaa kohtaan loppuu. Tällöin oppilas ei myöskään tunne autonomiaa eikä pätevyyttä. Myös Garcia-Gonzalez ym. (2019) mukaan amotivaatio vähentää viihtymistä.

Tutkimustulos siitä, etteivät oppilaat viihtyneet hiihtopeleissä, oli tutkijalle yllätys. Tutkijan ennakkoluulojen mukaan hiihtopelit olisivat oppilaille viihtyisää toimintaa, sillä niissä tulee harjoiteltua hiihtämistä mielekkäällä tavalla, pelaamalla, ja jopa huomaamatta. Sen sijaan hiihtoharjoitteiden koettu turhuus ja paljous, joista seurasi epäviihtyisyyttä, ei ollut tutkijalle yllätys. Hiihtoharjoitteiden tuoman turhuuden tuntemukset voivat johtua siitä, että psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen on vähäistä, sillä opettajajohtoinen hiihtoharjoittelu ja hiihtotekniikan vaikeus eivät edistä autonomian ja pätevyyden kokemuksia. Tätä tukee Leyton-Roman ym. (2020) tutkimus, jonka mukaan oppilaat kokivat amotivaatiota, jos autonomiaa tukahdutettiin kontrolloivalla opetustyyllillä sekä myös Garcia-Gonzalez ym. (2019) tutkimus, jonka mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttämisen väheneminen edisti amotivaation syntymistä ja turhautumisen tunteita. Vuorostaan Huotari (2007, 405) toteaa, että vaikka eri tekniikoiden hallinta vaikuttaa hiihtoviihtyvyyteen, pelkkien tekniikoiden harjoittelu ei ole oleellista.

### 8.1.2 Ilmapiiri

*Hyvä ja rauhallinen ilmapiiri.* Tutkimuksessa selvisi, että oppilaiden kokemusten mukaan hiihtotuntien ilmapiirillä oli vaikutusta hiihtotunneilla viihtymiseen. Sitä pidettiin myös tärkeänä unelmien hiihtotunnilla. Viihtyisää hiihtotuntia edisti hyvä ja rauhallinen ilmapiiri. Samankaltaisia tuloksia saatiin myös viimeaikaisesta Liitu-tutkimuksesta, jonka mukaan hyvä ilmapiiri vaikutti viihtyvyyteen liikuntatunnilla (Lyyra ym. 2019, 89) sekä liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnista (2010), jonka mukaan rento ilmapiiri oli tärkeää (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 79). Tulokset viittaavat tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Biddlen (2001, 122) mukaan tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa on joustavaa ajankäyttöä ja harjoittelua omalla oppimisvauhdilla. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilas saa hiihtää omaan tahtiin, rauhassa tai kovaa, mikä lisää viihtymistä. Aiemmat tutkimukset ovat myös osoittaneet, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto edistää viihtymistä liikunnanopetuksessa (Baena-Extremeran ym. 2015; Gråsten ym. 2012; Jaakkola ym. 2015; Jaakkola ym. 2019; Soini 2006; Wang ym. 2010).

Tässä tutkimuksessa oppilaiden kokemusten mukaan hiihtotunnin viihtyvyyttä heikensi ilmapiiri, joka oli kiireinen ja kilpailuhenkinen sekä painostava ja hiihtämiseen pakottava opettaja. Lauritsalon (2014, 264) tutkimus tukee tätä tutkimustulosta, sillä oppilaiden kokemusten mukaan koululiikunnan ei tulisi olla kilpailullista ja pakottavaa. Lisäksi Zacheus ja Järvisen (2007) tutkimuksen mukaan kilpailuhenkisyyden painottuminen koululiikunnassa aiheutti kielteisiä kokemuksia. Tämän tutkimuksen tutkimustulos viittaa minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon, jonka mukaan keskiössä on kilpailu ja vertailu (Ames 1992). Johnson ym. (2017) tutkimuksen mukaan minäsuuntautunut motivaatioilmasto vaikuttaa kielteisesti viihtymiseen. Garcia-Gonzalez ym. (2019) mukaan minäsuuntautuneella motivaatioilmastolla on yhteys psykologisten perustarpeiden tyydyttymättömyyteen, ja sitä kautta viihtymättömyyteen. Voidaankin todeta, että kiireinen, kilpailuhenkinen ja painostava ilmapiiri ei tyydytä psykologisia perustarpeita ja siten heikentää viihtymistä hiihtotunneilla.

*Hyvä ryhmä.* Oppilaiden kokemusten mukaan hiihtotuntien viihtyvyyttä edisti hyvä ryhmä, jossa kukaan ei valita. Tämä tutkimustulos viittaa yhteenkuuluvuuden kokemuksiin. Mistä voidaan päätellä, että mitä yhteenkuuluvampi ja ilmapiiriltään hyvä hiihtoryhmä on, sitä viihtyisämpi hiihtotunti on. Tätä tukee Soinin (2006, 64) tutkimus ja liikunnan oppimistulosten

seuranta arviointi (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 79), joiden mukaan yhteenkuuluvuuden kokemukset lisäävät viihtyvyyttä. Sen sijaan oppilaiden kokemusten mukaan huono ryhmä vaikutti heikentävästi viihtymiseen ja myös motivaatioon. Tätä tukee Domvillen ym. (2019) tutkimus, jonka mukaan muiden oppilaiden käyttäytyminen vaikutti viihtymiseen.

### 8.1.3 Olosuhteet ja välineet

*Olosuhteet.* Tässä tutkimuksessa selvisi, että oppilaiden kokemusten mukaan hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikutti niin edistävästi kuin heikentävästi olosuhteet. Viihtyisällä hiihtotunnilla ja unelmien hiihtotunnilla oli hyvä ja aurinkoinen sää sekä hyvä ladun kunto. Vuorostaan epäviihtyisällä hiihtotunnilla kylmä sää ja märkäkeli. Näitä tutkimustuloksia tukee Heiskasen (2018, 51–56) tutkimus, jonka mukaan miellyttävä sää teki hiihdosta mieluisaa ja huonot sääolosuhteet aiheuttivat epämieluisuutta hiihtoa kohtaan. Tämä tutkimustulos oli odotettavissa, sillä oppilaiden kokemusten mukaan hyvä sää on merkittävä tekijä hiihtotuntien viihtyvyydessä, sillä se vaikuttaa tällöin myös mieleen ja sitä kautta motivaatioon hiihtää. Vuorostaan oppilaat eivät viihtyneet märällä kelillä hiihtämisessä, jolloin keli on raskas ja suksetkaan eivät luistaneet.

*Välineet.* Hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikutti myös niin edistävästi kuin heikentävästi välineet. Viihtyisällä hiihtotunnilla ja unelmien hiihtotunnilla oli sopivat ja hyvä kuntoiset välineet. Erityisesti luistavat sukset tekivät hiihdosta viihtyisää. Unelmien hiihtotunnilla toiveena oli myös se, että koulu tarjoaisi hyviä välineitä. Huotarin ja Hakalan (2013, 9) mukaan sopivat ja toimivat välineet ovat edellytys viihtymiselle. Tämä todettiin myös tässä tutkimuksessa. Sen sijaan epäviihtyisä hiihtotunti sisälsi epäsopivat ja huonot välineet, kuten väärän kokoiset, vanhat ja luistamattomat sukset. Tätä tutkimustulosta tukee Heiskasen (2018, 51) tutkimus, jonka mukaan kouluhiihdon epämieluisuutta aiheutti välineongelmat. Oppilaiden mukaan epäsopivilla ja luistamattomilla suksilla ei kiinnosta hiihtää ja ne vievät ilon hiihdosta. Tätä tukee Huotari (2007, 403–410), jonka mukaan heikosti toimivat välineet aiheuttavat kyllästymistä sekä vaikuttavat kielteisesti hiihtämiseen ja sen mielekkyyteen. Tässä tutkimuksessa luistavien suksien tuoma viihtyvyys voi merkitä sitä, että hiihtäminen on silloin paljon helpompaa ja vauhdikkaampaa kuin huonoilla ja luistamattomilla suksilla. Tästä syystä viihtyisä hiihtotunti sisältää tunteen hiihdon vauhdikkuudesta ja helppoudesta.

## 8.2 Eettisyys ja luotettavuus

*Luotettavuus.* Laadullisen tutkimuksen luotettavuusarviointiin ei ole määritelty minkäänlaisia selkeitä ohjeita. Apuna voidaan kuitenkin käyttää laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163) Tässä tutkimuksessa käytetään luotettavuuden tarkasteluun erityisesti uskottavuuden ja siirrettävyyden kriteereitä. Tuomen ja Sarajärven (2018, 168) mukaan tärkeää on myös arvioida tutkimuksen kokonaisuutta. Tutkimusprosessin luotettavuutta edistetään tutkimusprosessin julkisuudella, joka tarkoittaa tutkimuksen tekemisen yksityiskohtaista raportointia (Tuomi & Sarajärvi 2013, 142).

Tässä tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta ja ennen kaikkea uskottavuutta lisäsi se, että tutkimusmenetelmiin oli perehdytty hyvin ja ne oli kerrottu tarkasti ja perusteltu. Tutkijan esiymmärrys tutkittavasta ilmiöstä oli myös avattu. Tutkimukseen osallistujia oli riittävästi ja heitä oli kuvattu riittävästi sekä aineiston koko oli riittävä luotettavuuden kannalta. Tuomen ja Sarajärven (2018, 100) mukaan aineiston alkaessa toistaa itseään, tutkimustuloksia voidaan yleistää. Tässä tutkimuksessa huomattiin, että ensimmäiset kirjoitelmat (17) tuottivat samanlaisia tuloksia myöhemmin tehtyjen kirjoitelmien (9) kanssa. Tästä johtuen tätä tutkimusta voidaan yleistää jossain määrin.

Tutkimuksen tulosten luotettavuutta voidaan arvioida siirrettävyyden kriteerillä, jonka mukaan tutkimustulosten siirrettävyys riippuu tutkittavan ympäristön ja sovellusympäristön samankaltaisuudesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 100). Tässä tutkimuksessa samankaltaisella ympäristöllä tarkoitetaan Pohjois-Pohjanmaan hyvien hiihto-olosuhteiden kaltaisia olosuhteita sekä oppilaiden hyvää kokemusta kouluhiihdosta.

Tärkeää on käydä vuoropuhelua omien tulosten ja alaan liittyvien tutkimusten kanssa. Jos tulokset ovat samansuuntaisia, tällöin tutkimus osoittaa jonkinlaista onnistumista. (Moilanen & Räihä 2018, 65–66) Tässä tutkimuksessa on käyty monipuolista vuoropuhelua tutkimustulosten ja liikunnanopetuksen viihtyvyyttä käsittelevien tutkimusten kanssa. Tämän lisäksi tutkimustulokset ovat samansuuntaisia edellisten tutkimusten kanssa, joten tutkimus on onnistunut. Tutkimuksen onnistumista puoltaa myös se, että tutkimuskysymyksien avulla on saatu yleisen tason vastauksia hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavasti tekijöistä. Jos tutkimus

olisi tehty haastattelemalla, tällöin tutkittavasta ilmiöstä olisi voinut saada vieläkin syvällisempää tietoa esimerkiksi viihtyvyystekijöiden syy- ja seuraussuhteista.

*Eettiset periaatteet.* Tässä tutkimuksessa pyrittiin noudattamaan eettisiä periaatteita ja sitouduttiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan tutkimuseettisiin ohjeisiin (TENK 2012). Ennen tutkimuksen alkamista koulun rehtorilta pyydettiin tutkimuslupa tutkimukseen osallistumisesta sekä tutkittaville ja heidän huoltajilleen lähetettiin saatekirje (liite1), jossa tiedotettiin tutkimuksesta ja tutkimuksen tarkoituksesta sekä tutkittavan oikeuksista. Saatekirje sisälsi myös tutkimuslupapyynnön tutkittavalle ja tutkittavan huoltajalle tutkimukseen osallistumisesta, koska tutkittavat olivat alaikäisiä. Tässä tutkimuksessa ei ollut tarpeen käsitellä henkilötietoja, kuten nimiä, joten aineistonkeruu eli kirjoitelmien kirjoitus suoritettiin nimettömästi, eikä siten oppilasta voida tunnistaa.

### **8.3 Johtopäätökset, tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusaiheet**

*Johtopäätökset.* Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää yläkouluikäisten nuorten kokemuksia hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät edistävät ja heikentävät hiihtotunneilla viihtymistä oppilaiden kokemana sekä sitä, miten oppilaiden mielestä hiihtotuntien viihtyvyyttä voitaisiin edistää. Tutkimustulosten mukaan hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavat tekijät olivat: hiihtotuntien sisältö, ilmapiiri sekä olosuhteet ja välineet. Viihtyvyyteen vaikuttavat tekijät eriteltynä olivat: hiihtotuntin toiminta, opetusmenetelmät, rauha/kiire, kilpailullisuus/yhteistoiminnallisuus, liikunnanopettajan ja liikuntaryhmän vaikutus, sääolosuhteet sekä ladun ja välineiden kunto.

Tutkimustulosten mukaan viihtyisä hiihtotunti oppilaiden kokemana piti sisällään erityisesti vapaavalintaista toimintaa ja omalla vauhdilla hiihtämistä, kavereiden kanssa tai itsenäisesti toimimista sekä hyvän, rauhallisen ja kilpailuhenkisyttä välttävän ilmapiirin sekä mukavan opettajan ja hyvän ryhmän. Näistä tuloksista löydettiin yhtäläisyyksiä Decin ja Ryanin (1985) itsemääräämisteorian psykologisten perustarpeiden sekä tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kanssa. Siten psykologisten perustarpeiden, kuten pätevyuden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden kokemusten, tyydyttäminen ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto edistivät viihtymistä hiihtotunneilla. Näiden lisäksi viihtyisä hiihtotunti sisälsi elämyksellisyyttä, kuten hiihtoretken ja mäenlaskua. Se sisälsi myös hyvän sään sekä tunnetta



hiihdon vauhdikkuudesta ja helppoudesta, jolloin vaaditaan hyvä kuntoiset ladut, sopivat välineet ja luistavat sukset.

*Merkitys.* Vaikka liikunnanopetuksen viihtyvyyttä on tutkittu yleisesti paljon, tämä tutkimus on tieteellisesti tärkeä, sillä kouluhiihtoa tai hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavia tekijöitä ei ole juurikaan tutkittu. Toiseksi aiheella on käytännön merkitystä hiihtotuntien liikunnanopetuksessa, sillä tuloksia voidaan hyödyntää hiihtotuntien viihtyvyyden edistämiseksi niin hiihtotuntien sisällön, ilmapiiriin kuin lajikohtaisten vaatimusten puolesta. Tärkeää on myös huomioida hiihdon opetuksessa psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen sekä tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto esimerkiksi TARGET-mallin avulla. Kolmanneksi, koska hiihdon opetuksella voidaan päästä lähes kaikkiin perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 liikunnanopetuksen tavoitteisiin, tulee hiihdon olla viihtyisää sen onnistumiseksi.

*Jatkotutkimusaiheet.* Tämä tutkimus vastasi asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksessa saatiin selvillä yleisellä tasolla, mitkä tekijät edistävät ja heikentävät viihtymistä oppilaiden kokeman yläkoulun hiihtotunneilla sekä sitä, miten hiihtotuntien viihtyvyyttä voitaisiin edistää oppilaiden mielestä. Syvällisemmän tiedon saamiseen vaadittaisiin kuitenkin haastattelututkimus, jossa voitaisiin pääkysymysten lisäksi kysyä tarkentavia lisäkysymyksiä. Tässä tutkimuksessa se ei ollut mahdollista. Tämän lisäksi tutkimusjoukko oli suhteellisen suuri laadullisen tutkimuksen mittareilla, minkä vuoksi tulokset ovat yleistettävissä, mutta vain jos tutkimus tehdään samanlaisissa olosuhteissa kuin tämä tutkimus tehtiin. Tämän vuoksi olisikin mielenkiintoista tutkia oppilaiden kokemuksia hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä niin Etelä-Suomessa kuin Pohjois-Suomessa asuvilta. Esimerkiksi määrällisen tutkimuksen avulla, jolloin saataisiin yleiskuva koko Suomen yläkouluikäisten oppilaiden hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Näitä tutkimustuloksia voitaisiin myös vertailla keskenään.

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. 4. painos. Tampere: Vastapaino.
- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van den Berghe, L., De Meyer, J. & Haerens, L. (2014). Fostering a Need-Supportive Teaching Style: Intervention Effects on Physical Education Teachers' Beliefs and Teaching Behaviors. *Journal of sport & exercise psychology* 36 (6), 595–609. doi:10.1123/jsep.2013-0229.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climates, and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 161–176.
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. (2020). *Suorituskyvyn psykologia - tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville*. Lahti: Vk-kustannus Oy.
- Baena-Extremera, A., Gomez-Lopez, M., Granero-Gallegos, A. & Ortiz-Camacho, M. (2015). Predicting satisfaction in physical education from motivational climate and self-determined motivation. *Journal of teaching in physical education* 34, 210–224. doi:10.1123/jtpe.2013-0165.
- Biddle, S. (2001). Enhancing motivation in physical education. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign IL: Human Kinetics, 101–127.
- Cairney, J., Kwan, M., Velduizen, S., Hay, J., Bray, S. & Faight, B. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: A longitudinal examination. *International journal of behavioral nutrition and physical activity* 9 (26). doi:10.1186/1479-5868-9-26.
- Cecchini, J., Fernandez-Rio, J., Méndez-Giménez, A., Cecchini, C. & Martins, L. (2014). Epstein's TARGET Framework and Motivational Climate in Sport: Effects of a Field-Based, Long-Term Intervention Program. *International Journal of Sports Science & Coaching* 9 (6), 1325–1340. doi:10.1260/1747-9541.9.6.1325.
- Cecchini, J., Méndez-Giménez, A. & Martínez, B. (2020). Effect of a TARGET-Based Intervention on Students' Motivational Change: A Study Throughout an Academic Year in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education* 39, 186–195. doi:10.1123/jtpe.2018-0357.
- Creswell, J. H. (2013). *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five approaches*. 3. painos. Thousand Oaks, CA: Sage publications.

- Creswell, J. H. (2014). *Research design. Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 4. painos. Los Angeles: Sage publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Curran, T. & Standage, M. (2017). Psychological Needs and the Quality of Student Engagement in Physical Education: Teachers as Key Facilitators. *Journal of Teaching in Physical Education* 36, 262–276. doi:10.1123/jtpe.2017–0065.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. E-kirja. New York, NY: Plenum Press. Viitattu 16.3.2022.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01).
- Domville, M., Watson, P. M., Richardson, D. & Fisher Graves L. E. (2019). Children's perceptions of factors that influence PE enjoyment: a qualitative investigation. *Physical Education and Sport Pedagogy* 24 (3), 207–219.
- Duda, J.L. (2001). Achievement goal perspective research in sport. Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign IL: Human Kinetics, 129–182.
- Epstein, J. (1989). Family structures and student motivations: A developmental perspective. Teoksessa C. Ames & R. Ames (toim.) *Research on motivation in education*. San Diego, CA: Academic Press, 259–295.
- Erkkilä, R. (2020). Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus*. Helsinki: Dialogia Oy, 195–226.
- Flemmen, A. (1992). *Leikiten suksilla*. Helsinki: Suomen latu ry.
- García-González, L., Sevil-Serrano, J., Abós, A, Aelterman, N., & Haerens, L. (2019). The role of task and ego-oriented climate in explaining students' bright and dark motivational experiences in Physical Education. *Physical Education & Sport Pedagogy* 24 (4), 344–358.
- Ghorbani, S., Noohpishah, S. & Shakki, M. (2020). Gender Differences in the Relationship between Perceived Competence and Physical Activity in Middle School Students: Mediating Role of Enjoyment. *School Health* 7 (2), 14–20. doi:10.30476/intjsh.2020.85668.1056.

- Gómez-López, M., Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., CastañónRubio, I. & Abalde, J. A. (2015). Self-Determined, Goal Orientations and Motivational Climate in Physical Education. *Coll. Antropol* 39 (1), 33–41.
- Gråstén, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A. & Yli-Piipari, S. (2012). Prediction of Enjoyment in School Physical Education. *Journal of Sport Science & Medicine* 11 (2), 260-269. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201604202253>.
- Heiskanen, K. (2018). Koululiikuntamuodoista epämieluisin – miten lisätä myönteisiä koululiikuntakokemuksia hiihdosta? Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 25.5.2022. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201805101710.pdf>.
- Hein, V., Koka, A. & Hagger, M. (2015). Relationships between perceived teachers' controlling behaviour, psychological need thwarting, anger and bullying behaviour in high-school students. *Journal of adolescence*. 42. 103–114. doi:10.1016/j.adolescence.2015.04.003.
- Huhtinen, A-K. & Tuominen, J. (2020). Fenomenologia. Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy, 294–307.
- Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Watt, A. & Jaakkola, T. (2019). Associations among basic psychological needs, motivation and enjoyment within Finnish physical education students. *Journal of sports science and medicine* (18), 239–247.
- Huotari, P. (2007). Maastohiihto. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 403–413.
- Huotari, P. & Hakala, J. (2013). Opettajan hiihto-opas. Suomen Hiihtoliitto. E-kirja. Viitattu 7.4.2022.
- Hänninen, V. (2018). Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 188–208.
- Jaakkola, T., Barkoukis, V., Huhtaniemi, M., Salin, K., Seppälä, S., Lahti, J. & Watt, A. (2019). Enjoyment and anxiety in Finnish physical education – achievement goals and self-determination perspectives. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 1619–1629. doi:10.7752/jpes.2019.03235.

- Jaakkola, T., Wang, J., Soini, M. & Liukkonen, J. (2015). Students' perceptions of motivational climate and enjoyment in Finnish physical education: A latent profile analysis. *Journal of Sports Science & Medicine* 14, 477–483.
- Johnson, C. E., Heather E. E., Lindsay K. & Aaron B. (2017). Student Perceived Motivational Climate, Enjoyment, and Physical Activity in Middle School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education* 36 (4), 398–408. doi:10.1123/jtpe.2016-0172.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus Oy, 9–19.
- Juvonen, A. (1975). Koululaitos ja liikuntakasvatus. Teoksessa R. Rantala & M. Siukonen (toim.) *Urheilutieto 1. Kuntoliikunta, kansanurheilu, liikuntakasvatus, liikuntakoulutus, liikuntatiede*. Jyväskylä: Scandia kirjat 1975, 29–121.
- Kananen, J. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karhu, S. (2002). Hiihtovarusteet. Teoksessa S. Karhu (toim.) *Yhdessä hiihtäen*. Suomen latu, 93–105.
- Kawabata, M. (2018). Facilitating flow experience in physical education settings, 2018. *Psychology of Sport & Exercise* (38), 28–38. doi:10.1016/j.psychsport.2018.05.006.
- Kekes, J. (2008). *Enjoyment: The moral significance of styles of life*. E-kirja. New York: Oxford university press. Viitattu 30.4.2022.
- Laine, T. (2010). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.
- Lauritsalo, K. (2014). "Usually I like school PE, but...": school physical education described in Internet discussion forums. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 24.4.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-5726-1>.
- Lauritsalo, K., Sääkslahti, A. & Rasku-Puttonen, H. (2012). Internetin keskustelupalstalla kirjoitetaan koululiikunnasta: "Ja kaikki näkee, kun sä yrität". *Kasvatus* 43 (3), 255–267.

- Leyton-Román, M., González-Vélez, J., Batista, M. & Jiménez-Castuera, R. (2020). Predictive Model for Amotivation and Discipline in Physical Education Students Based on Teaching–Learning Styles. *Sustainability* 13 (1). doi:10.3390/su13010187.
- Lintunen, T. (2007). Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 152–156.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2013). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–161.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017a). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–146.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017b). Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 192–201.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017c). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen. & Sääkslahti, A (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Ps-kustannus, 290–303.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. (2007). Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 157–170.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. (2019). Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019: 89–93. Viitattu 12.8.2021.
- Moilanen, P. & Räihä, P. (2018). Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 51–72.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Niemivirta, M. (2002). Motivation and performance in context: The influence of goal orientations and instructional setting on situational appraisals and task performance.

- Psychologia: An international Journal of Psychology in the Orient, 45, 250–270.  
doi:10.2117/psysoc.2002.250.
- Ohtonen, O. & Mikkola, J. (2016). Maastohiihdon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 491–519.
- Ommundsen, Y. & Kvalo, S. E. (2007). Autonomy–mastery, supportive or performance focused? Different teacher behaviours and pupils' outcomes in physical education. Scandinavian Journal of Educational Research 51 (4), 385–413.  
doi:10.1080/00313830701485551.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2010). Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Tampere: Opetushallitus. 12.8.2021.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/131648\\_liikunnan\\_seuranta-arviointi\\_perusopetuksessa\\_2010-1.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/131648_liikunnan_seuranta-arviointi_perusopetuksessa_2010-1.pdf).
- Peltonen, A. (2002). Hiihdonopettajan haasteet. Hiihtovarusteet. Teoksessa S. Karhu (toim.) Yhdessä hiihtäen. Suomen latu, 112–117.
- Peruskoulun opetussuunnitelma perusteet 1994. (2000). 4. painos. Helsinki: Opetushallitus.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004. (2004). Opetushallitus.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 8.5.2022.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf).
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Organisaatiokulttuurinäkökulma esimerkkinä laadullisen tutkimuksen yleistymisestä. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy, 61–74.
- Puusa, A., Hänninen, V. & Mönkkönen, K. (2020). Narratiivinen lähestymistapa organisaatiotutkimuksessa. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy, 216–227.
- Rintala, J., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2013). Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemina. Liikunta ja tiede 50 (1), 38–44.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) Advances in motivation in sport and exercise. Champaign IL: Human Kinetics, 1–50.

- Rodrigues, F., Macedo, R., Teixeira, D., Cid, L., Travassos, B., Neiva, H. & Monteiro, D. (2021). The Co-Occurrence of Satisfaction and Frustration of Basic Psychological Needs and Its Relationship with Exercisers' Motivation. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied* 155 (2), 165–185. doi:10.1080/00223980.2020.1862738.
- Rusko, H. (2003). *Physiology of cross country skiing*. Teoksessa H. Rusko (toim.) *Cross country skiing*. Malden, MA: Blackwell Science, 1–31.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Scanlan, T. K. & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 199–215.
- Shen, B., McCaughtry, N., Jeffrey, J., Martin, J., Fahlman, M. F. & Garn, A. C. (2012). Urban high-school girls' sense of relatedness and their engagement in physical education. *Journal of teaching in physical education* 31, 231–245.
- Smith, G. A. (2003). *Biomechanics of cross country skiing*. Teoksessa H. Rusko (toim.) *Cross country skiing*. Malden, MA: Blackwell Science, 32–61.
- Soini, M. (2006). *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtyvyyteen koulun liikuntatunneilla*. *Studies in sport, physical education and health* 120. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. Väitöskirja. Viitattu 12.8.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2664-8>.
- Sun, H., Li, W. & Shen, B. (2017). Learning in physical education: a self-determination theory perspective. *Journal of Teaching in Physical Education* 36 (3), 277–291. doi:10.1123/jtpe.2017-0067.
- Suomen latu. Kaikki hiihdosta. (s.a.). *Voitelu*. Verkkosivu. Viitattu 15.5.2022. <https://www.kaikkiihhdosta.fi/fi/voitelu.html>.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2013). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 11. painos. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tuominen, H., Pulkka, A-T., Tapola, A. & Niemivirta, M. (2017). Tavoiteorientaatiot, oppiminen ja hyvinvointi. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 80–98.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki:



- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Verkkosivu. Viitattu 24.5.2022.  
[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).
- UKK-instituutti (2021). Hiihto kehittää kuntoa monipuolisesti. Verkkosivu. Viitattu 19.5.2022.  
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/hiihto/>.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund (toim.) *Handbook of sport psychology*. 3. painos. Hoboken, N.J: John Wiley & Sons, 59–83.
- Wallhead, T. L. & Buckworth, J. (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest* (56), 285–301. doi:10.1080/00336297.2004.10491827.
- Wang, C. K. J., Liu, W. C., Chatzisarantis, N. L. D. & Lim, B. S. C. (2010). Influence of perceived motivational climate on achievement goals in physical education: A structural equation mixture modeling analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 32 (3), 324-338.
- Wankel, L. M. (1997). ”Strawpersons”, selective reporting and inconsistent logic: A response to Kimiecik and Harris’s analysis of enjoyment. *Journal of sport exercise psychology* (19), 98–109. doi:10.1123/jsep.19.1.98.
- Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *Journal of sport psychology* 24 (2), 151–169.
- Warburton, V., Wang, J. C. K., Bartholomew, K., Tuff, R. L. & Bishop, K. C. M. (2020). Need satisfaction and need frustration as distinct and potentially co-occurring constructs: Need profiles examined in physical education and sport. *Motivation and Emotion* 44 (1), 54–66. doi:10.1007/s11031-019-09798-2
- Yew Meng, H. & Whipp, P. & Dimmock, J. & Jackson, B. (2013). The Effects of Choice on Autonomous Motivation, Perceived Autonomy Support, and Physical Activity Levels in High School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*. 32 (2), 131–148. doi:10.1123/jtpe.32.2.131.
- Zach, S., Cohen, R. & Arnon, M. (2020). Motivational Climate in Physical Education Classes: Is It Really Determined by the Instructional Model? *The Physical Educator* 77 (2). 426–446. doi:10.18666/TPE-2020-V77-I2-9855.
- Zacheus, T. & Järvinen, T. (2007). ”Opettaja pisti suksisauvalla selkään” - Vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten kielteisiä koululiikuntakokemuksia. *Kasvatus* 2007 (38), Suomen kasvatustieteellinen seura ry. Jyväskylän yliopisto, 17–27.
- Zacheus, T. (2008). Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. *Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos*. Turun yliopisto. Turun yliopiston

julkaisuja, Sarja C, Scripta lingua Fennica edita, osa 268. Väitöskirja. Viitattu 25.5.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-3551-2>.

Zhang, T., Solmon, M., Kosma, M., Carson, R. & Gu, X. (2011). Need support, need satisfaction, intrinsic motivation, and physical activity participation among middle school students. *Journal of Teaching in Physical Education* 30 (1), 51–68. doi:10.1123/jtpe.30.1.51.

## LIITTEET

Liite 1. Saatekirje tutkimukseen osallistumisesta

### **Saatekirje tutkimukseen osallistumisesta**

Hei,

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa liikuntapedagogiikkaa. Olen tekemässä pro gradu -tutkielmaa yläkoulun hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää yläkouluikäisten nuorten kokemuksia hiihtotuntien viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Tarkoitukseni on selvittää, mitkä tekijät saavat aikaan hiihtotunneilla viihtymistä ja epäviihtymistä oppilaiden kokemana sekä sitä, miten oppilaiden mielestä hiihtotuntien viihtyvyyttä voitaisiin parantaa.

Aineistonkeruumenetelmänä käytän teemakirjoittelmaa. Aineisto kerätään 00.00.00 liikuntatunnilla. Osallistuminen on oppilaille vapaaehtoista. Kirjoitelmaan osallistuvat oppilaat, jotka ilmoittavat halukkuutensa osallistumisesta. Oppilaat saavat kirjoittaa hiihtotuntien viihtyvyyteen liittyviä kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Kirjoitelmiin ei tarvitse kirjoittaa omaa nimeä. Oppilaalla on mahdollisuus keskeyttää kirjoittelun kirjoittaminen missä vaiheessa tahansa ja täten olla osallistumatta tutkimukseen. Huoltajalla on mahdollisuus kieltää lastaan osallistumasta tutkimukseen laittamalla liikunnanopettajalle viestiä Wilman kautta.

Käsittelen tutkimuksen aineiston nimettömästi eikä oppilaan henkilöllisyyttä, asuinpaikkaa tai koulua voida tunnistaa. Säilytän kerätyn aineiston itselläni tutkielmani valmistumiseen asti, jonka jälkeen aineisto hävitetään.

Vastaan mielelläni pro gradu -tutkielmaani koskeviin kysymyksiin.

Terveisin

Sanna Martikkala

Liikuntapedagogiikan opiskelija

Jyväskylän yliopisto

[Sähköposti](#)

## Liite 2. Teemakirjoitelma ohje

**Vastaa teemakirjoitelmassa seuraaviin kysymyksiin. Voit käyttää apuna alla olevia apusanoja.**

1. Kuvaile, millainen on ollut viihtyisä hiihtotunti. Mitä se piti sisällään? Miksi koit viihtyväsä silloin?
2. Kuvaile, millainen on ollut epäviihtyisä hiihtotunti. Mitä se piti sisällään? Miksi et kokenut viihtyväsä silloin?
3. Kuvittele unelmiesi hiihtotunti. Mistä se koostuisi? Mitä haluaisit tehdä siellä, jotta viihtyisit?

Apusanat:

- Hiihtotuntien sisältö
- Hiihto liikuntalajina
- Oppilasryhmä
- Olosuhteet
- Ympäristö
- Ilmapiiri
- Välineet
- Opettaja
- Muut tekijät?
- Omat kokemukset