

**VAPAA-AJAN LIIKUNNAN YHTEYS OPPILAAN MOTIVAATIOON JA
VIIHTYMISEEN KOULULIIKUNNASSA**

Lauri Haapasalmi

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Haapasalmi, L. 2023. Vapaa-ajan liikunnan yhteys oppilaan motivaatioon ja viihtymiseen koululiikunnassa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma, 21 s.

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena oli selvittää vapaa-ajan liikunnan yhteyttä suomalaisten peruskoulussa olevien oppilaiden motivaatioon ja viihtymiseen koululiikunnassa. Koululiikunnassa viihtymisen on todistettu olevan yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään sekä koulun liikuntatunneilla että vapaa-ajalla, mutta toiseen suuntaan vaikuttavaa yhteyttä ei ole juurikaan tutkittu. Vain noin kolmasosa suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu liikkumissuosittelun mukaisesti, mikä voi osaltaan vaikuttaa oppilaiden viihtymiseen liikuntatunneilla. Sen takia onkin erittäin tärkeää luoda mahdollisimman kokonaisvaltainen käsitys viihtyvyyden taustalla vaikuttavista tekijöistä.

Liikunnassa viihtyminen on seurausta sisäisen motivaation muodostumisesta kyseiseen toimintaan. Sisäisen motivaation muodostumista on liikuntaympäristöissä tutkittu hyödyntäen itsemääräämisteorioita ja tavoiteorientaatioteorioita. Itsemääräämisteorioissa sisäisen motivaation syntyyn vaikuttavia tekijöitä ovat koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Tavoiteorientaatioteorioissa saatuihin pätevyyskokemuksiin ja sisäiseen motivaatioon vaikuttavat tehtävä- ja minäsuuntautuneet tavoiteorientaatiot. Kahden edellä esitellyn motivaatioteorian lisäksi motivaatioilmasto-termillä on keskeinen rooli viihtymistä ja motivaatiota tutkittaessa.

Suomalaisten lasten ja nuorten koululiikunnassa viihtymiseen vaikuttavia tekijöitä on löydetty useita. Liikunnanopetuksessa viihtymistä lisääviä tekijöitä ovat tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, kolmen psykologisen perustarpeen täyttyminen, oppituntien mieluisat sisällöt ja oppilaan sisäinen motivaatio. Koululiikunnassa viihtyminen on yhteydessä lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla. Vapaa-ajan liikunnan määrästä koululiikunnassa viihtyvyyttä suoraan lisäävänä tekijänä ei kuitenkaan ole selvää tieteellistä näyttöä. Liikunnan harrastaminen ja vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus ovat yhteydessä koululiikunnassa koettuun pätevyteen ja voivat näin ollen edesauttaa sisäisen motivaation muodostumisessa ja lisätä toiminnassa viihtymistä.

Asiasanat: koululiikunta, fyysinen aktiivisuus, motivaatio, viihtyvyys

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA KOULUSSA JA VAPAA-AJALLA.....	3
2.1 Liikunnanopetus Suomessa	5
2.2 Vapaa-ajan liikunta.....	6
3 LIIKUNTAMOTIVAATIO	7
3.1 Itsemääräämisteoria	7
3.2 Tavoiteorientaatioteoria.....	8
3.3 Motivaatioilmasto.....	9
4 VIIHTYMINEN LIIKUNTATUNNILLA	11
5 POHDINTA.....	13
LÄHTEET	15

1 JOHDANTO

Koululiikunnassa koettu viihtyminen on vahvasti yhteydessä liikuntatuntien aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen (Jaakkola ym. 2017, 286; Soini 2006, 64). Suunnittelemalla ja toteuttamalla oppilaiden viihtymistä tukevia liikuntatunteja voivat opettajat siis opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2014, 148–149, 274–275, 434–435) määriteltyjen tavoitteiden mukaisesti edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta sekä lisätä liikunnasta saatujen positiivisten kokemusten määrää.

Viihtymisen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen ei kuitenkaan rajoitu pelkästään koulun liikunnanopetukseen. Liikuntatunneilla viihtyminen lisää myös tutkitusti vapaa-ajan yleistä fyysistä aktiivisuutta (Sallis ym. 1999, 413; Sunda ym. 2022, 100; Wallhead ym. 2014, 478). Tämän takia liikunnanopettajien rooli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tukemisessa onkin erityisen tärkeä, sillä vain noin kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021, 11) asettamien liikkumissuosituksen mukaisesti (Hakanen ym. 2019, 18; Martin ym. 2023, 16).

Toiminnasta saatujen viihtymisenkokemusten nähdään olevan vahvasti sidoksissa yksilön sisäiseen motivaatioon (Deci & Ryan 1985, 34; Duda 2001, 168; Huhtiniemi 2019, 242–243; Jaakkola ym. 2017, 285; Soini 2006, 64–65). Monet motivaatioteoriat pyrkivät selittämään sisäisen motivaation muodostumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Urheilumotivaation tarkastelussa yleisesti hyödynnetyt motivaatioteoriat ovat Decin ja Ryanin (1985) itsemääräämisteoria ja Nichollsin (1989) tavoiteorientaatioteoria (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 192; Lochbaum ym. 2016, 3–4; Roberts 2001, 10; Vaconcellos ym. 2019, 1444). Itsemääräämisteoriassa sisäisen motivaation muodostumiseen vaikuttavat kokemukset autonomiasta, pätevydestä ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta (Ryan & Deci 2017, 10–11). Tavoiteorientaatioteoria puolestaan pitää pätevydenkokemuksia oleellisina tekijöinä motivaation muodostumisessa ja määrittelee tavoitteenasettelun joko tehtävä- tai minäsuuntautuneeksi (Roberts 2001, 12). Tässä tutkielmassa tulen tarkastelemaan motivaation muodostumista hyödyntäen näitä kahta teoriaa sekä motivaatioilmaston käsitettä, sillä useat oppilaiden viihtymistä liikunnanopetuksessa tarkastelevat tutkimukset (Huhtiniemi ym. 2022; Huhtiniemi ym. 2019; Jaakkola ym. 2019; Jaakkola ym. 2017; Soini 2006; Sunda ym. 2022; Wallhead ym. 2014) hyödyntävät kyseisiä motivaatioteorioita.

Tämän tutkielman tavoitteena on kartoittaa vapaa-ajan liikunnan yhteyttä motivaatioon ja viihtymiseen liikuntatunneilla. Tämän takia pyrin kokoamaan yhteen kattavan kokonaisuuden aikaisemmin tuotetusta tiedosta liittyen suomalaisten lasten ja nuorten liikkumiseen koulussa ja vapaa-ajalla, motivaation muodostumiseen liikunnassa sekä oppilaiden viihtymiseen liikunnanopetuksessa. Tutkielman aihepiiri on melko laaja ja sen takia tarkastelen edellä mainittuja tekijöitä suomalaisten peruskouluikäisten lasten ja nuorten näkökulmasta. Lisäksi olen rajannut työssä käsiteltävien motivaatioteorioiden määrää, jotta työn teoriapohja ja tutkimustulosten vertailu muodostaisivat mahdollisimman selkeän kokonaisuuden.

2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA KOULUSSA JA VAPAA-AJALLA

Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta ja lihastoimintaa, joka on tarkoituksellista ja lisää energiankulutusta (Laakso 2007, 16). Näin ollen yleisesti liikunnaksi ymmärretyn urheilun lisäksi liikunnan käsitteen alle voidaan lukea myös esimerkiksi koulumatkojen kulkeminen pyörällä tai kävellen, erilaiset pihapelit sekä hyötyliikunta. Liikunnan sisälle muodostuikin jatkumo, jonka toisessa päässä on inaktiivisuus ja toisessa päässä äärimmäistä fyysistä aktiivisuutta vaativa toiminta. (Jaakkola ym. 2017, 12) Liikunnalle ei sanana löydy aivan samankaltaista vastinetta englanninkielisissä tutkimuksissa, joissa puhutaankin usein fyysisestä aktiivisuudesta (physical activity). WHO eli World Health Organization (2022) määrittelee fyysisen aktiivisuuden kaikkeksi keholliseksi liikkeeksi, joka on luurankolihasien tuottamaa ja vaatii energiankulutusta. Lisäksi fyysisellä aktiivisuudella viitataan kaikkeen liikkeeseen, jota tapahtuu vapaa-ajalla, kuljettaessa paikasta toiseen, osallistuttaessa harjoitteluun tai urheiluun ja osana yksilön työtä (WHO 2020, 15). Näiden kahden termin määrittelyt ovat hyvin lähellä toisiaan ja usein suomalaisissa tutkimuksissa ja artikkeleissa puhutaankin fyysisestä aktiivisuudesta (esim. Gråstén ym. 2010; Heikinaro-Johansson ym. 2008; Pentikäinen ym. 2016; Soini 2006). Tässä tutkielmassa tulen käyttämään molempia termejä, kuten niitä on käytetty milloinkin hyödynnettävissä lähdemateriaaleissa.

Sekä kansainvälisten (WHO 2020, 25) että kotimaisten (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11) liikkumissuosituksen mukaan peruskouluikäisten lasten ja nuorten olisi suositeltavaa liikkua päivittäin 60 minuuttia reippaasti ja monipuolisesti (kuva 1). Lisäksi liikkumiseen tulisi sisällyttää rasittavaa sekä luustoa ja lihaksistoa vahvistavaa toimintaa vähintään kolmena päivänä viikossa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11; WHO 2020, 25). Itsearvioon perustuvan kyselytutkimuksen mukaan 36 % peruskouluikäisistä lapsista ja nuorista täyttää päivittäisen liikuntasuosituksen. Nuorimpien lasten joukossa oli eniten liikuntasuositukset täyttäviä (46 %). Liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien määrä kuitenkin väheni siirryttäessä ylemmille luokka-asteille, kunnes vanhimpien nuorten joukossa liikuntasuosituksen mukaan liikkuvia oli vain 23 %. (Martin ym. 2023, 16) Myös Kouluterveyskyselystä (THL 2021, 4) saadut tulokset olivat samankaltaisia. 4. ja 5. luokan tytöistä 39 % ja pojista 47 % liikkui vähintään tunnin päivässä (THL 2023). 8- ja 9-luokkalaisista tytöistä vain 20 % ja pojista vain 29 % liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti (THL 2021, 4). Liikemittareilla kerätyn datan perusteella 33 % lapsista ja nuorista liikkui riittävästi saavuttaakseen liikuntasuosituksen. Myös tästä aineistosta oli selvästi havaittavissa fyysisen aktiivisuuden väheneminen iän lisääntyessä.

7-vuotiaista liikuntasuosituksen mukaisesti liikkui 59 % ja 15-vuotiaista vain 9 % tutkimukseen osallistuneista. (Husu ym. 2023, 37)



KUVA 1. 7–17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikkumissuositus (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 12).

2.1 Liikunnanopetus Suomessa

Suomalaisessa koulutusjärjestelmässä liikunta on määritelty omaksi oppiaineekseen, jonka opetusta toteutetaan perusopetuksessa läpi oppilaiden koulupolun (Opetushallitus 2014). Opetusta tulee järjestää 1. ja 2. luokalla yhteensä 4 vuosiviikkotuntia, 3.–6. luokalla yhteensä 9 vuosiviikkotuntia ja 7.–9. luokalla yhteensä 7 vuosiviikkotuntia. Pakollisten tuntien lisäksi taito- ja taideaineiden valinnaiseen opetukseen on varattu 1.–6. luokalla yhteensä 6 vuosiviikkotuntia ja 7.–9. luokalla yhteensä 5 vuosiviikkotuntia. (Valtioneuvoston asetus 793/2018, 2018) Taito- ja taideaineiden valinnaiset vuosiviikkotunnit voidaan opetuksen järjestäjän päätöksellä jakaa liikunnan, musiikin, kuvataiteen, käsityön ja kotitalouden kesken. Lisäksi peruskoulun aikana oppilaille tulee tarjota yhteensä 9 tuntia valinnaisia aineita, jotka voivat olla yksittäisen aineen, kuten liikunnan, syventäviä ja soveltavia opintoja tai useita aineita sisältäviä opintokokonaisuuksia. (Opetushallitus 2014, 95) Lapsista ja nuorista melkein puolella (45 %) liikuntatuntien viikoittainen määrä vastasi tuntijaon minimiä. Liikunnanopetuksen määrä oli suurimmillaan 9. luokalla, mitä selittää 9.-luokkalaisten oppilaiden paremmat mahdollisuudet vaikuttaa saamaansa opetukseen valinnaisten opintojen kautta. (Palomäki & Lyyra 2023, 65) Oppilaiden halukkuuteen valita valinnaista liikuntaa viittaavat toiveet pakollisten liikuntatuntien määrän lisäämisestä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69–70).

Liikunta-oppiaineen tehtäväksi on määritelty oppilaiden hyvinvointiin vaikuttaminen ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Myös kulttuurisen moninaisuuden tukemista, yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä pyritään edistämään liikunnan avulla. (Opetushallitus 2014, 433) 1. ja 2. luokalla opetuksen pääpaino muodostuu havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen oppimisesta, myönteisten liikuntakokemusten vahvistamisesta sekä sosiaalisten taitojen kehittämisestä yhdessä tekemällä (Opetushallitus 2014, 148). 3.–6. luokalla opetuksen pääpainona on alemmilla luokka-asteilla opittujen motoristen perustaitojen monipuolistamisessa ja vakiinnuttamisessa sekä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa (Opetushallitus 2014, 273). Yläkoulun 7.–9. luokilla pääpaino on perustaitojen monipuolisessa soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisen harjoittelussa hyödyntäen erilaisia liikuntamuotoja ja -lajeja. Myös oman kehon hyväksymisen ja myönteisen minäkäsityksen vahvistaminen ovat tärkeässä roolissa. (Opetushallitus 2014, 434)

2.2 Vapaa-ajan liikunta

Vapaa-ajan liikunta käsittää kaiken fyysisesti aktiivisen toiminnan, joka tapahtuu koulusta, työstä tai jostain muusta instituutiosta riippumattomassa toiminnassa (Hakanen ym. 2019, 5). Vapaa-ajan liikunnaksi voidaankin siis lukea esimerkiksi erilaiset pelit, leikit ja harrastukset. Liikunnan harrastamisen voidaan sanoa olevan lasten ja nuorten keskuudessa hyvinkin suosittu vapaa-ajanviettotapa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Hakanen ym. 2019, 16) mukaan 7–9-vuotiaista lapsista 96 % ja 10–14-vuotiaista 92 % harrastaa edes jonkinlaista liikuntaa. Otettaessa liikunnan määrä ja intensiteetti huomioon, vapaa-ajalla liikkuvien lasten ja nuorten osuus kuitenkin vähenee huomattavasti. Lyyran ym. (2019, 92) mukaan yläkouluikaisista nuorista 33 % kuului aktiivisesti liikkuviin, eli joko vähintään neljä kertaa viikossa runsaasti hengästyviin ja hikoileviin tai päivittäin jonkin verran hengästyviin ja hikoileviin. Tämän lisäksi kohtalaisesti liikkuvia nuoria, jotka hengästyivät ja hikoilivat runsaasti 2–3 kertaa viikossa tai hengästyivät ja hikoilivat jonkin verran 4–6 kertaa viikossa, oli 31 %. Tällöin vähän liikkuvien osuus yläkoululaisista on 36 %. Kouluterveyskyselystä (THL 2021, 5) saadut tulokset ovat melko samankaltaisia. Niiden mukaan 8.- ja 9.-luokkalaisista nuorista vapaa-ajallaan korkeintaan tunnin viikossa hengästyttävää liikuntaa harrastavia oli 28 %.

Vaikka omatoimisesti toteutettu liikunta onkin lasten ja nuorten keskuudessa kaikkein yleisin liikunnan muoto (Hakanen ym. 2019, 24), myös urheilu- ja liikuntaseuroilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten liikuttajana niiden tavoittaessa yli 80 % suomalaisista lapsuuden ja nuoruuden aikana. (Blomqvist ym. 2019, 49–50; Blomqvist ym. 2023, 84, 91). LIITU-tutkimuksen (Blomqvist ym. 2023, 84) mukaan 9–15-vuotiaista lapsista 58 % harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Urheiluseurassa säännöllisesti harrastavista lapsista ja nuorista 44 % täytti liikkumissuosituksen. Liikkumissuosituksen täyttävien osuus oli huomattavasti suurempi verrattuna silloin tällöin harrastaviin (28 %), harrastuksen lopettaneisiin (22 %) tai ei koskaan urheiluseurassa harrastaneisiin (20 %). Lasten ja nuorten harrastamien lajien suosiossa on havaittavissa sukupuolieroja. Tytöt harrastivat eniten ratsastusta, jalkapalloa, voimistelua ja tanssia. Poikien suosituimmat lajit puolestaan olivat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. (Blomqvist ym. 2023, 85)

3 LIIKUNTAMOTIVAATIO

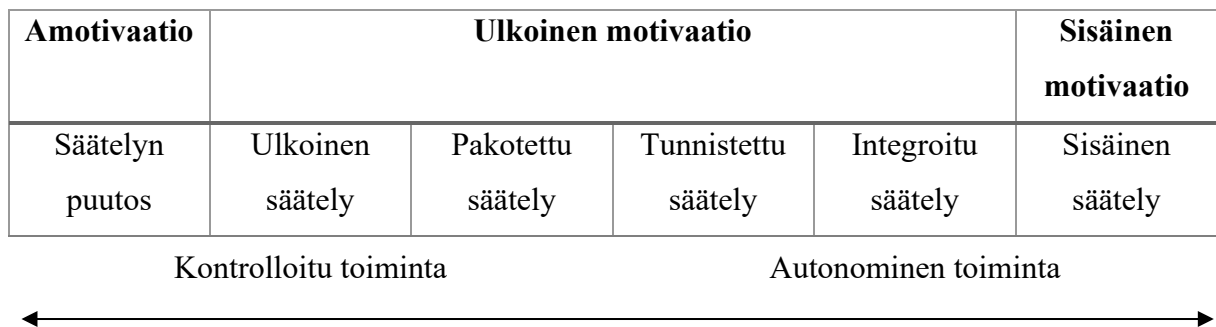
Motivaatio-termin etymologia käsittelee asioita, jotka saavat ihmiset toimimaan. Erilaiset motivaatioteoriat keskittyvätkin yksilön käyttäytymistä energisoiviin ja ohjaaviin tekijöihin. Ryan & Deci 2017, 13) Fyysisen aktiivisuuden yhteydessä motivaatiolla viitataan yksilön taipumuksiin, sosiaalisiin muuttujiin ja kognitioihin. Nämä tekijät alkavat vaikuttamaan, kun yksilö osallistuu arvioitavaan toimintaan, kilpailuun muiden kanssa tai pyrkii saavuttamaan jonkintasoisen onnistumisen. (Roberts 1992, Robertsin 2001, 6 mukaan) Tällaiseen toimintaan osallistuttaessa voidaan olettaa yksilön olevan itse vastuussa tehtävän lopputuloksesta ja jonkintasoisen haasteen olevan luontainen osa toimintaa. Liikuntaympäristöissä motivaatio ilmeneekin, kun yksilöt yrittävät kovempaa, keskittyvät enemmän, jatkavat pidempään, suoriutuvat paremmin ja päättävät osallistua tai jättäytyä pois fyysisestä toiminnasta. Erilaisia motivaatiota selittäviä teorioita on vuosien kuluessa kehitetty useita kymmeniä. Vaikka eri teorit ovatkin pitkälti samaa mieltä motivaation vaikutuksesta yksilön käytökseen, eroavat ne huomattavasti selittäessään, mitä toiminnalla pyritään saavuttamaan. (Roberts 2001, 4–7)

3.1 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria rakentuu kolmen psykologisen perustarpeen varaan, jotka ovat koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Ryan & Deci 2017, 10). Liukkonen ja Jaakkolan (2017a, 133) mukaan koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta säädellä omaa toimintaansa ilman ulkopuolista painostusta tai pakotusta. Koettu pätevyys pitää sisällään osaamisesta juontuvat onnistumisen tunteet (Ryan & Deci 2017, 11). Onnistumisen tunteet yksinään eivät kuitenkaan riitä vahvistamaan yksilön sisäistä motivaatiota, vaan ne tarvitsevat lisäksi kokemuksen autonomiasta (Ryan & Deci 2000, 70). Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus puolestaan käsittää yksilön kokemukset yhteenkuuluvuudesta, hyväksytyksi tulemisesta ja turvallisuudesta osana ryhmää (Ryan & Deci 2017).

Kolmen edellä esitellyn psykologisen perustarpeen täyttyminen ohjaa yksilön motivaation muodostumista kohti sisäistä motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 132) Ryanin ja Decin (2000, 72) mukaan yksilön motivaatio voidaan asettaa lineaariselle jatkumolle (kuva 2). Jatkumon vasempaan reunaan sijoittuu amotivaatio eli motivaation ja siihen vaikuttavan

säätelyn puutos. Keskellä jatkumoa oleva ulkoinen motivaatio jakautuu neljään osaan: ulkoiseen säätelyyn, pakotettuun säätelyyn, tunnistettuun säätelyyn ja integroituun säätelyyn. Ulkoiseen motivaatioon vaikuttavan säätelyn autonomia lisääntyy siirryttäessä ulkoisesta säätelystä kohti integroitua säätelyä. Viimeisenä motivaatiojatkumon oikeassa reunassa on yksilön sisäinen motivaatio ja sen mahdollistava sisäinen säätely. (Ryan & Deci 2000, 72–73)



KUVA 2. Motivaation eri tyypit asetettuna motivaatiojatkumolle (mukailien Ryan ja Deci 2000, 72).

3.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteorian mukaan yksilön toiminta on rationaalista (Nicholls 1989, Robertsin 2001, 10 mukaan) ja sen tavoitteena on oman kyvykkyyden osoittaminen (Roberts 2001, 11). Toimintaan liittyvien tavoitteiden asettaminen, niiden saavuttaminen sekä sitä seuraavat kyvykkyyden kokemukset voivat muodostua kahden toisistaan eroavan orientaation avulla, jotka ovat tehtävä- ja minäsuuntautuneet tavoiteorientaatiot (Roberts 2001, 12). Tehtäväorientaatio voidaan jakaa edelleen kahteen erilliseen alalokeroon, jotka liittyvät vahvemmin joko tehtävään tai minään. Molemmat tavoiteorientaatiot voivat korostaa onnistumisten saavuttamista tai epäonnistumisten välttämistä. (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 195) Tavoiteorientaatiot eivät sulje toisiaan pois, sillä kaikista ihmisistä on löydettävissä piirteitä sekä tehtäväsuuntautuneesta että minäsuuntautuneesta tavoiteorientaatiosta (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 140).

Tehtäväsuuntautuneessa toiminnassa kyvykkyyden kokemukset syntyvät oman kehityksen, uuden oppimisen, toisten kanssa tapahtuvan yhteistyön ja parhaansa yrittämisen seurauksena (Liukkonen ym. 2007, 162). Tehtäväsuuntautunut yksilö arvottaa oppimisprosessia korkealle,

eikä pyri vertailemaan omia suorituksiaan muiden suorituksiin. Menestymisen tunteita hän voi saada esimerkiksi uusien taitojen oppimisesta, omien suoritusten kehittymisestä vaikeissa harjoitteissa tai omien sisäisten suoritustavoitteiden saavuttamisesta. (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 196) Tehtäväsuuntautuneen orientaation tehtävä- ja minäsuuntautuneet alaulottuvuudet lähestyvät yksilön sisäisiä suoritustavoitteita eri näkökulmista. Tehtäväsuuntautunut alaorientaatio keskittyy suoritettavan liikkeen tai tehtävän suorituspuhtauteen, kun taas minäsuuntautuneen alaorientaation pääpaino on liikkeen tai tehtävän kehittämisessä aikaisempiin suorituksiin verrattuna. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 139) Tehtäväsuuntautunut yksilö kokee voivansa hyödyntää mahdollisia virheitä tai epäonnistumisia tulevassa toiminnassaan. Tällainen ajatusmalli lisää yksilön sisukkuutta ja ohjaa häntä valitsemaan haastavampia tehtäviä. (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 196)

Minäsuuntautunut yksilö määrittelee oman kyvykkyytensä vertaamalla itseään muihin. Toiminnan ollessa kilpailullista, suoritusten vaatima panostus sekä niissä pärjääminen muihin osallistujiin verrattuna vaikuttavat yksilön tyytyväisyyteen ja arvioon omasta kyvykkyydestään. Sijoittuminen verrattuna muihin saman suorituksen tehneisiin on tärkeämpää, kuin onnistunut suoritus tai uuden taidon oppiminen. Näin ollen tarve onnistua ja menestyä voi johtaa liian helppojen tai vaikeiden harjoitteiden valitsemiseen, jolloin onnistumiselle on paremmat edellytykset ja mahdolliselle epäonnistumiselle on olemassa valmis syy liian haastavassa tehtävässä. (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 196–197) Vahva minäsuuntautunut tavoiteorientaatio voi myös heikentää harjoittelusta saatavia hyötyjä, sillä yksilöltä voi puuttua kehittymiseen vaadittavaa pitkäjänteisyyttä (Roberts 2001, 16). Erityisen voimakas minäsuuntautuneisuus ja vähäinen koettu kyvykkyys kasvattavat riskiä suoriutua kilpailutilanteissa alle yksilön oman tason (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 197).

3.3 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto käsittää koetun sosioemotionaalisen ilmapiirin erityisesti sisäisen motivaation edistymisen näkökulmasta. Yksilön kokemus motivaatioilmastosta on henkilökohtainen. (Ames 1992, Liukkosen & Jaakkolan 2017b, 290 mukaan) Motivaatioilmaston muodostumista voidaan tarkastella joko itsemääräämisteorian (Ryan & Deci 2017) tai tavoiteorientaatioteorian (Treasure 2001) näkökulmasta. Itsemääräämisteorian mukaan motivaatioilmaston muodostumista voidaan seurata tarkastelemalla yksilöiden

autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden sekä pätevyyden kokemuksia. Mitä paremmin kolme edellä mainittua psykologista perustarvetta täyttyvät, sitä paremmin vallitseva motivaatioilmasto ohjaa kohti sisäistä motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 291) Tavoiteorientaatioteoriassa puolestaan koettua motivaatioilmastoa lähestytään yksilöiden tavoiteorientaatioiden ja niistä saatujen pätevyydenkokemusten kautta (Nicholls 1989, Robertsin 2001, 46 mukaan).

Liikuntaympäristöjä tutkittaessa voidaan niiden motivaatioilmasto jakaa tehtävä- ja minäsuuntautuneisiin alaluokkiin (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 291–292; Liukkonen ym. 2007, 163; Soini 2006; Treasure 2001, 81). Liukkonen ja Jaakkolan (2017b, 291) mukaan tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu autonomia, omien taitojen kehittäminen sekä yrittämisen jatkaminen huolimatta mahdollisista virhesuorituksista. Minäsuuntautunut motivaatioilmasto puolestaan korostaa yksilön suorituksen vertaamista muiden suorituksiin tai valmiisiin normitaulukoihin. Huomion pääpisteen ollessa kilpailussa ja tulosten vertailussa pyrkivät harjoitteiden suorittajat välttämään virheitä eivätkä he ole yhtä kiinnostuneita harjoitusten suorittamiseksi vaadittavasta yhteistyöstä. Motivaatioilmaston eri tyypit eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 291–292) Tämän takia ilmastotyypit voivat vaikuttaa samanaikaisesti tai korostua vaihtelevasti toiminnan yhteydessä (Soini 2006, 64–65). Minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon sidoksissa oleva kilpailullisuus ei siis ole itsessään haitallista, kunhan toiminnassa on riittävästi myös tehtäväsuuntautuneisuutta tukevia elementtejä (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 292).

Kaikilla liikuntatilanteeseen osallistuvilla osapuolilla on tärkeä rooli motivaatioilmaston muotoutumisessa. Liikuntatuntia pitävä opettaja voi helposti korostaa itselleen ominaista tavoiteorientaatiota tunnin toiminnassa. Jos valtaosa oppilaista on orientoitunut tehtäväsuuntautuneesti, muodostuu myös ryhmän yleinen motivaatioilmasto helpommin samansuuntaiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 292) Yksilön motivaatiolle suotuisinta onkin henkilökohtaisen tavoiteorientaation ja yleisen motivaatioilmaston samankaltaisuus (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 197) Toiminnan tietoisella suunnittelulla voidaan myös ohjata halutunlaisen motivaatioilmaston muodostumista hyödyntämällä erilaisia pedagogisia ja didaktisia ratkaisuja. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 292)

4 VIIHTYMINEN LIIKUNTATUNNILLA

Viihtyminen liikunnassa voidaan määritellä positiiviseksi reaktioksi urheilukokemukseen, jossa ilmenee nautinnon, pitämisen ja ilon tunteita (Scanlan ym. 1993, 6). Sisäisellä motivaatiolla on tärkeä rooli liikunnassa viihtymisen ja siitä kiinnostumisen kanssa (Deci & Ryan 1985, 34; Duda 2001, 168; Vasconcellos ym. 2019, 1456–1457). Itsemääräämisteorian mukaan sisäisesti motivoituneet henkilöt tuntevat itsensä päteviksi, toiminnan olevan heidän säätelemäänsä ja uskovat toiminnan lopputuloksen olevan heistä itsestään kiinni ja tällöin he myös kokevat viihtymistä toiminnan parissa. (Deci & Ryan 1985, 34) Tavoiteorientaatioteoria puolestaan linkittää viihtymisenkokemukset tehtäväsuuntautuneeseen tavoiteorientaatioon. Korostamalla opetuksessa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoja voidaan lisätä vahvasti minäsuuntautuneiden oppilaiden tehtäväsuuntautuneisuutta, mikä puolestaan mahdollistaa heille enemmän viihtymisenkokemuksia ilman minäsuuntautuneisuudelle ominaista tarvetta osoittaa omaa kyvykkyyttään verrattuna muihin osallistujiin. (Roberts 2001, 26–27; Treasure 2001, 85)

Liikunta on perinteisesti ollut hyvin suosittu ja tärkeänä pidetty oppiaine suomalaisten lasten ja nuorten keskuudessa (Heikinaro-Johansson ym. 2008, 34; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69). Viimeisimmän LIITU-tutkimuksen (Kokko & Martin 2023) mukaan suomalaisista lapsista ja nuorista kuitenkin vain vähän yli puolet suhtautuvat koululiikuntaan myönteisesti. Useampi 5.-luokkalainen pitää koululiikuntaa tärkeänä verrattuna 9.-luokkalaisiin ja pojat ovat tyttöjä kiinnostuneempia koululiikunnasta. (Lyyra & Palomäki 2023, 69) Liikuntatunneilla viihtyminen ja koululiikuntaan myönteisesti suhtautuminen ovat yhteydessä oppilaiden kokonaisaktiivisuuteen ja vapaa-ajan liikunnan määrään (Heikinaro-Johansson ym. 2008, 36; Lyyra & Palomäki 2023, 69; Nupponen ym. 2014, 59–61). Muita suomalaisten lasten ja nuorten koululiikunnassa viihtymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat koettu motivaatioilmasto, kokemukset kolmesta psykologisesta perustarpeesta, oppituntien sisällöt ja oppilaan motivaatio (Huhtiniemi ym. 2021; Huhtiniemi ym. 2019; Jaakkola ym. 2019; Jaakkola ym. 2017; Soini 2006).

Jaakkolan ym. (2017, 285) mukaan kokemukset tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta lisäsivät sekä 7.- että 9.-luokkalaisilla motivaation autonomista säätelyä ja viihtymistä liikuntatunneilla verrattuna oppilaisiin, joilla oli vähemmän kokemuksia tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta. Myös Soinin (2006, 64–65) mukaan ilmasto, joka tukee autonomiaa, pätevyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta on yhteydessä oppilaiden

viihtymiseen. Lisäksi tutkimuksen tulokset vahvistivat tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston roolin viihtymisen mahdollistajana. Oppilaiden kokiessa motivaatioilmaston olevan enemmän minä- kuin tehtäväsuuntautunut laski heidän viihtymisensä keskimääräistä alemmalle tasolle. (Soini 2006, 64–65)

Huhtiniemen ym. (2021, 6–7) mukaan 5. ja 8. luokan oppilaat viihtyivät merkittävästi huonommin tunneilla, joilla suoritettiin kuntotestejä verrattuna liikuntatuntien yleiseen viihtymiseen. Rintalan ym. (2013) tutkimuksessa havaittiin palloilulajien olevan mieluisia koululiikuntamuotoja ympäri Suomea sekä tytöillä että pojilla. Erityisesti salibandy koettiin mieluisaksi molempien sukupuolien osalta. Tyttöjen mieluisimpien koululiikuntamuotojen joukkoon mahtui joukkuepallopelien lisäksi myös tanssi, musiikkiliikunta, sulkapallo ja suunnistus. (Rintala ym. 2013, 40–42)

Jaakkolan ym. (2019, 1624–1625) tutkimuksessa todettiin tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston olevan positiivisesti yhteydessä viihtyvyyteen. Lisäksi tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston havaittiin olevan epäsuorasti positiivisesti yhteydessä viihtyvyyteen tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation kautta. Minäsuuntautunut motivaatioilmasto oli puolestaan negatiivisesti yhteydessä viihtyvyyteen. (Jaakkola ym. 2019, 1624–1625) Huhtiniemen ym. (2019, 242–243) mukaan koettu autonomia oli positiivisesti yhteydessä 5.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen viihtymiseen. Lisäksi tytöillä havaittiin epäsuora positiivinen reitti koetusta yhteenkuuluvuudesta sisäisen säätelyn kautta viihtymiseen. Pojilla havaittiin epäsuora positiivinen reitti koetusta autonomiasta sisäisen säätelyn kautta viihtymiseen sekä suora negatiivinen reitti pakotetusta säätelystä viihtymiseen. 8. luokkalaisilla pojilla havaittiin suora positiivinen reitti koetusta pätevyydestä viihtymiseen, epäsuora negatiivinen reitti koetusta autonomiasta ulkoisen säätelyn kautta viihtymiseen sekä suora positiivinen reitti pakotetusta säätelystä viihtymiseen. 8. luokan tytöillä puolestaan havaittiin epäsuora negatiivinen reitti koetusta autonomiasta amotivaation kautta viihtymiseen. (Huhtiniemi 2019, 242–243)

5 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kirjallisuuskatsauksen muodossa selvittää vapaa-ajan liikunnan yhteyttä oppilaiden motivaatioon ja viihtymiseen koululiikunnassa. Aikaisempien tutkimustiedon tarkastelu rajattiin tutkimuksiin, joissa oli tutkittu suomalaisia peruskoulussa opiskelevia lapsia ja nuoria. Päädyin työssäni kyseiseen rajaukseen, sillä suomalaisten lasten ja nuorten liikuntamääristä on kerätty kattavasti tutkimusaineistoa muun muassa LIITU-tutkimuksen (Kokko & Martin 2023) sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyn (THL 2023) avulla. Lisäksi useampien maiden tulosten vertailussa tulisi ottaa huomioon mahdolliset eroavaisuudet esimerkiksi maiden koulutusjärjestelmien rakenteissa.

Erityisen kiinnostunut olin löytämään mahdollisia yhteyksiä, jotka selittäisivät vapaa-ajan liikunnan määrän vaikutusta koululiikunnassa viihtymistä lisäävänä muuttujana. Useassa suomalaisessa tutkimuksessa on todettu myönteisen suhtautumisen koululiikuntaa kohtaan olevan positiivisesti yhteydessä vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen (Heikinaro-Johansson ym. 2008, 36; Lyyra & Palomäki 2023, 69; Nupponen ym. 2014, 59–61). Lisäksi useassa ulkomaalaisessa tutkimuksessa on todettu koululiikunnassa koetun viihtymisen lisäävän oppilaiden fyysistä aktiivisuutta (Sallis ym. 1999; Sunda ym. 2022; Wallhead ym. 2014).

Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden merkitystä koululiikunnassa viihtymiseen suoraan vaikuttavana muuttujana ei kuitenkaan ole juurikaan tutkittu. Asetelman kääntäminen ei todennäköisesti ole kerännyt riittävästi kiinnostusta tutkijoiden keskuudessa, sillä oppilaiden vapaa-ajan käyttäytymiseen vaikuttaminen on huomattavasti haastavampaa verrattuna käyttäytymiseen ja kokemuksiin vaikuttamiseen koululiikunnassa. Koululiikunnan sisältäessä sisäisen motivaation muodostumista ja sitä kautta viihtymistä tukevia elementtejä voidaan koululiikunnalla lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta myös vapaa-ajalla (Heikinaro-Johansson ym. 2008; Huhtiniemi ym. 2021; Huhtiniemi ym. 2019; Jaakkola ym. 2019; Jaakkola ym. 2017; Lyyra & Palomäki 2023; Nupponen ym. 2014; Sallis ym. 1999; Soini 2006; Sunda ym. 2022; Wallhead ym. 2014). Koululiikunnassa viihtyminen ja lisääntynyt vapaa-ajan aktiivisuus voivat siis molemmat olla seurausta oppilaille sisäisesti motivoivien liikuntatuntien toteuttamisesta. Näin ollen näiden kahden tekijän keskinäisiä vuorovaikutussuhteita voi olla hankalaa tarkastella ilman siihen erityisesti kehiteltyjä tutkimusmenetelmiä.

Työn vahvuutena voidaan pitää laajaa lähdemateriaalia ja tutkimusten vakiintunutta teoriapohjaa. Noin 40 % työssä käytetyistä lähteistä on julkaistu viimeisen kymmenen vuoden aikana, mikä on osoitus aiheen ajankohtaisuudesta liikuntapedagogiikan ja -psykologian aloilla. Itsemääräämisteoria ja tavoiteorientaatioteoria ovat yleisesti käytettyjä teorioita liikuntamotivaatiota tutkittaessa. Molemmista teorioista onkin julkaistu useita painoksia, jotka pitävät teorit ajantasaisina ja korostavat uusia tutkimuskohteita teorioiden sisällä. Heikkouksena voidaan pitää tutkielman aiheen ja aikaisemmin tuotetun tutkimustiedon yhteensopivuutta. Monet aihepiirin tutkimukset keskittyvät vain oppitunnin sisäisiin muuttujiin ja niiden vaikutuksiin viihtymiseen liittyen. Lisäksi tutkielmaan valittu oppilasjoukko on ikänsä puolesta melko laaja. Tulevaisuudessa olisikin kannattavaa rajata tarkasteltavaa oppilasryhmää enemmän ja tutkia vaikkapa vain yläkoululaisten viihtymiseen liittyviä tekijöitä. Monet työssä esitellyt tutkimukset olivatkin tehneet kyseisen oppilasjoukon rajauksen ja osassa tarkasteltiin jopa pelkästään yhden luokka-asteen oppilaita.

Esitellyn tutkimustiedon perusteella liikunnanopettajilla on erityisen tärkeä rooli koululiikunnan suunnittelijoina ja toteuttajina. Oppilaiden viihtyminen koululiikunnassa on vahvasti sidoksissa tuntien toimintaa kohtaan muodostuvaan sisäiseen motivaatioon. Sisäisen motivaation muodostumista voidaan edesauttaa mahdollistamalla oppilaille kokemuksia autonomiasta, pätevydestä ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta, tukemalla oppilaiden tehtäväsuuntautunutta tavoiteorientaatiota sekä ohjaamalla oppitunnin motivaatioilmastoja kohti tehtäväsuuntautuneisuutta. Erityisesti liikunnallisesti heikkojen tai vähän liikkuvien oppilaiden sisäisen motivaation muodostumista tulisi pyrkiä vahvistamaan, sillä onnistumiset koululiikunnassa voivat lisätä oppilaiden liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta myös koulun ulkopuolella. Jatkotutkimuksissa voitaisiin keskittyä jonkin tietyn, tarkemmin rajatun oppilasryhmän, viihtymiseen vaikuttaviin tekijöihin tai viihtymisen muutoksiin oppilaiden siirtyessä luokka-asteelta toiselle.

LÄHTEET

- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign: Human kinetics publisher, 161–176.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 49–55. Viitattu 14.2.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2023). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 83–98. Viitattu 20.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>.
- Carroll, B. & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review* 7(1), 24–43. doi: 10.1177/1356336X010071005.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Duda, J. L. (2001). Achievement Goal Research in Sport: Pushing the Boundaries and Clarifying Some Misunderstandings. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics, 129–182.
- Gråstén, A., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Yli-Piipari, S. (2010). Koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntatunneilla koetun autonomian muutokset 7. luokalta 9. luokalle. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 38–44. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2010/lt610_tutkimusartikkelit_grasten_lowres.pdf.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) (2019). Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Viitattu: 24.4.2023. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkajulkaisu.pdf>.

- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. (2008). Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31–37. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2008/lt608_tutkimusartikkelit_heikinaro.pdf.
- Huhtiniemi, M., Salin, K., Lahti, J., Sääkslahti, A., Tolvanen, A., Watt, A. & Jaakkola, T. (2021). Finnish students' enjoyment and anxiety levels during fitness testing classes. *Physical Education and Sport Pedagogy* 26 (1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1793926>.
- Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Tolvanen, A., Watt, A. & Jaakkola, T. (2022). The relationship among motivational climate, perceived competence, physical performance, and affects during physical education fitness testing lessons. *European Physical Education Review* 28 (3), 594–612. doi: 10.1177/1356336X211063568.
- 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 (2), 239–247. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=137229739&site=ehost-live>.
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2023). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1*, 31–46. Viitattu 20.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>.
- Jaakkola, T., Barkoukis, V., Huhtiniemi, 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., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikutapedagogiikka. 2. uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–23.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Barkoukis, V. & Liukkonen, J. (2017). Relationships among perceived motivational climate, motivational regulations, enjoyment, and PA participation among Finnish physical education students. *International Journal of Sport*

- and Exercise Psychology 15 (3), 273–290.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1100209>.
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 20.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>.
- Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Viitattu 23.4.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017a). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–146.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017b). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–303.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017c). Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmelaro & J.-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. 3. täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 192–201.
- 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.
- Lochbaum, M., Çetinkalp, Z. K., Graham, K.-A., Wright, T. & Zazo, R. (2016). Task and ego orientations in competitive sport: A quantitative review of the literature from 1989 to 2016. *Kinesiology* 48 (1), 3–29. doi:10.26582/k.48.1.14.
- Lyyra, N., Lyyra, M., Villberg, J. & Heikinaro-Johansson, P. (2019). Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja sukupuolen yhteys liikuntatunnin kuormittavuuteen yläkouluikäisillä. *Liikunta & Tiede* 56 (2–3), 90–96. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-lyyra_lowres.pdf.

- Lyyra, N. & Palomäki, S. (2023). Lasten ja nuorten käsityksiä koululiikunnasta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 69–71. Viitattu 20.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>.
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. (2023). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 16–29. Viitattu 20.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. London: Harvard university press.
- Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2021. Moni nuori liikkuu liian vähän. (2021). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 2021:46. Viitattu 23.4.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021121460375>.
- Nupponen, R., Aittasalo, M. & Paronen, O. (2014). Kahdeksaslukulaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 56–62. Viitattu: 12.11.2022. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2014/lt-6-14_tutkimusartikkelit_nupponen_lowres.pdf.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson. (2011). Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. *Koulutuksen seurantaraportit* 2011:4. Viitattu 29.3.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/131648_liikunnan_seuranta-arviointi_perusopetuksessa_2010-1.pdf.
- Palomäki, S. & Lyyra, N. (2023). Koulu ja koululiikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 65–68. Viitattu 20.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>.
- Pentikäinen, S., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2016). Koululiikuntaan myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvat oppilaat. Erilaisten oppilastekijöiden yhteyksiä koululiikuntaan suhtautumiseen yhdeksäsluokkalaisilla. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 99–105.

- https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt416_tutkimusartikkelit_pentikainen_lowresnimeton-liite-00007.pdf.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 20.4.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Rintala, J., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2013). Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemina. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 38–44. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2013/lt113_abstract_rintala.pdf.
- 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: Human Kinetics, 1–50.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 55 (1), 68–78. DOI:10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. E-kirja. New York: The Guilford Press. Viitattu 15.4.2023.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Taylor, W. C., & Hill, J. O. (1999). Correlates of physical activity in a national sample of girls and boys in grades 4 through 12. *Health Psychology* 18 (4), 410–415. doi: 10.1037/0278-6133.18.4.410.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P. & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 15 (1), 1–15. doi:10.1123/jsep.15.1.1.
- Soini, M. (2006). *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla*. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120. Väitöskirja. Viitattu 13.9.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2664-8>.
- Sunda, M., Gilic, B. & Bacevan, A. (2022). Association between Enjoyment in Physical Education Online Classes and Physical Activity Levels in Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *Sport Mont* 20 (1), 97–101. DOI: 10.26773/smj.220217.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Kouluterveyskyselyn tulokset. Verkkosivu. Viitattu 23.4.2023. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>.
- Treasure, D. C. (2001). Enhancing Young People's Motivation in Youth Sport: An Achievement Goal Approach. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics, 79–100.
- Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta annetun valtioneuvoston asetuksen 6 §:n muuttamisesta 793/2018. (2018). Viitattu 24.4.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180793>.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M. & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology* 112 (7), 1444–1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>.
- Wallhead, T. L., Garn, A. C. & Vidoni, C. (2014). Effect of a Sport Education Program on Motivation for Physical Education and Leisure-Time Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 85 (4), 478–487. doi: 10.1080/02701367.2014.961051.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Viitattu 23.4.2023. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336656>.
- World Health Organization. (2022). Physical activity. Verkkosivu. Viitattu 23.4.2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

