

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Huhtiniemi, Mikko

**Title:** Move!-mittauskokemukset ja toimintakyvyn kehittäminen koulupäivän aikana

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2023 Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Huhtiniemi, M. (2023). Move!-mittauskokemukset ja toimintakyvyn kehittäminen koulupäivän aikana. Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 27(4), 32-33.

# Move!-mittauskokemukset ja toimintakyvyn kehittäminen koulupäivän aikana

Teksti: Mikko Huhtiniemi

*Tutkimuksen mukaan liikuntatuntien fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaukset eivät aiheuta erityisiä kielteisiä tunnekokemuksia oppilaille. Kuntoa ja taitoja voi lisäksi kehittää kohtalaisen pienillä toimenpiteillä koulupäivän aikana.*

## Tavoitteet ja tutkittavat

Tutkin väitöskirjassani oppilaiden motivaatio- ja tunnekokemuksia koululiikunnassa, ja erityisesti fyysisen toimintakyvyn mittaustilanteiden aikana. Lisäksi selvitin, voidaanko oppilaiden kuntoa ja taitoja kehittää koulupäivän aikaisilla toimenpiteillä. Eri osatutkimuksiin osallistui yhteensä 1 472 viidennen ja kahdeksannen luokan oppilasta eri puolelta Suomea.

Väitöskirjan neljässä osatutkimuksessa hyödynnettiin useita erilaisia teoreettisia viitekehyksiä, konsepteja, tutkimusasetelmia ja menetelmiä. Keskeisiä viitekehyksiä olivat tavoiteorientaatioteoria (Nicholls, 1989) sekä itsemääräämisteoriat (Ryan & Deci, 2017) ja siihen kytkeytyvä motivaation hierarkisuuden ja jatkumon konsepti (Vallerand, 1997; Goetz ym., 2006). Interventiotutkimuksen osalta keskeisenä teoriana toimi malli laajennetuista, pidennetyistä ja tehostetuista fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksista (Beets ym., 2016).

Väitöstutkimukseni linkittyy valtakunnalliseen fyysisen toimintakyvyn Move!-järjestelmään, jota liikuntaa opettavat opettajat ovat vuodesta 2016 lähtien peruskouluissa toteuttaneet. On selvää, että toimintakyvyn mittauksia ei tuli-

si toteuttaa vain mittaamisen ilosta, vaan niiden avulla tulisi tavoitella esimerkiksi lisääntyntä ymmärrystä omasta kehosta ja sen toiminnasta. Parhaimmillaan mittaaminen ja siihen liittyvä palaute toimii kunnan ja taitojen kehittämisen tukikeinona.

## Ammattilaisten suhtautuminen mittaamiseen vaihtelevaa

Fyysisen kunnan ja motoristen taitojen mittaaminen on yksi tyypillinen elementti koululiikunnassa niin meillä Suomessa kuin maailmallakin (O’Keeffe ym., 2020). Kuitenkin alan ammattilaiset, niin tutkijat kuin käytännön opettajat, ovat suhtautuneet ristiriitaisesti testaamisen moninaisiin vaikutuksiin (Simonton, Mercier, & Garn, 2019; Jaakkola ym., 2013; Cale & Harris, 2009; Silverman ym., 2008; Naughton, Carlson, & Greene, 2006). Osa näkee kunnan mittaamisen positiivisessa valossa, mahdollisuutena lisätä oppilaan tietämystä omasta fyysisestä kunnostaan ja sitä kautta keinona lisätä yksilön motivaatiota kunnan kehittämiseksi tai ylläpitämiseksi (Harris & Cale, 2006). Toisaalta osa on esittänyt, että kunnan mittaaminen voi vaikuttaa negatiivisesti oppilaiden liikuntamotivaatioon ja tunnekokemuksiin (Lodewyk & Muir, 2017; Cale & Harris, 2009). Huomionarvoista on kuitenkin se, että empiiristä tutkimusnäyttöä oppilaiden kuntotestikokemuksista on saatavilla hyvin rajallisesti, sillä valtaosa väitteistä on perustunut spekulatiivisiin mielipiteisiin. Juuri siksi asiaa oli tärkeä selvittää oppilailta itseltään.

## Move! ei aiheuttanut erityistä ahdistuneisuutta

Jotta oppilaiden mittaustilannekokemuksia pystyttiin tulkitsemaan, tarvittiin

rinnalle tietoa oppilaiden kokemuksista yleisesti koululiikunnassa. Kun tarkasteltiin koululiikuntakokemuksia yleisesti, huomattiin että sekä viides- että kahdeksaluokkalaisten oppilaiden arviot viihtymisestä koulun liikuntatunneilla olivat korkeita. Lisäksi tulokset osoittivat, että psykologisten perustarpeiden, eli autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tyydyttyminen ja autonominen motivaatio linkittyivät viihtymiseen koululiikunnassa.

Mittaustunneilla viihtymisen kokemukset olivat myös verrattain korkeita, vaikkakin hieman alhaisempia kuin yleisesti koululiikunnassa. Toisaalta mittaustilanteet eivät näyttäneet aiheuttavan erityistä ahdistuneisuutta oppilaisilla, esimerkiksi huolestuneisuutta kokemukset olivat samanlaisia mittaustunneilla verrattuna koululiikuntaan yleisesti. Yksi keskeinen löydös oli se, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ja koettu fyysinen pätevyys olivat suoraan yhteydessä viihtymiseen, riippumatta testisisällöistä tai oppilaiden mittaustuloksista.

Opettajan ratkaisuilla ja pedagogisilla valinnoilla on siis selkeästi merkitystä. Aivan kuten mistä tahansa liikuntatunneista, myös Move!-mittaustunneista voi luoda positiivisen ja motivoivan oppimiskokemuksen korostamalla muun muassa oppimista, yrittämistä, yhteistyötä ja itsevertailua.

## Kunto ja taidot parainivat pienillä toimenpiteillä

Väitöstutkimuksessa kiinnitettiin huomiota mittauskokemusten lisäksi myös toimintakyvyn kehittämiseen. Tavoitteena oli selvittää viiden kuukauden mittaisen koulupäivän aikana toteutettavan intervention tehokkuutta oppilaiden fyysisen kunnan ja motoristen taitojen kehittämiseksi. Interventio koostui kolmesta elementistä: liikuntatunnin pidennetystä

alkulämmittelystä kerran viikossa, pitkästä aktiivisesta välitunnista kerran viikossa sekä päivittäisistä taukojumbista luokahuoneissa.

Tulokset olivat rohkaisevia, sillä verrattuna kontrolliryhmään, koeryhmän oppilaiden toimintakyky kehittyi merkittävästi paremmin intervention aikana. Tutkimus osoitti, että fyysisen kunnon ja motoristen taitojen kehittäminen kouluympäristössä on mahdollista melko pienillä panostuksilla. Ohjatun toiminnan ansiosta oli myös mahdollista huomioida oppilaiden erilaiset taito- ja kuntotasot sekä varmistaa riittävä intensiteetti tekemisessä.

## Yhteenveto

Väitöskirjani tuloksia voidaan hyödyntää koululiikunnan opetussuunnitelmien, opettajien perus- ja täydennyskoulutuksen sekä Move!-järjestelmän kehittämisessä. Lisäksi tulokset tarjoavat uutta tietoa koulun kuntotestaukseen ja fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen liittyvään kansainväliseen tutkimukseen.

Tutkimuksessa suositellaan psykologisten perustarpeiden tukemista, pätevyyden kokemusten lisäämistä ja tehtäväsuuntatuneen motivaatioilmaston edistämistä. Mutta mitä tämä tarkoittaa käytännössä? Vinkkejä voi saada taulukosta 1, jossa on kuvattu erityisesti liikkumisen edistämiseen suunnitellun SAAFE-viitekehyksen (Lubans ym., 2017, mukaillen) toimenpiteitä.

*Kirjoittaja Mikko Huhtiniemi, LitT, toimii kehittämispäällikkönä ja tutkijana Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa.*

## Lähteet:

- Huhtiniemi M. 2023. "Students' Motivational and Affecrive Experiences in Physical Education and during School-Based Fitness Testing, and the Development of Motor Competence and Healch-Related Fitness". <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9658-1>

## Taulukko 7

<p><b>TUKI</b> Opettajat ja opiskelijat luovat positiivisen oppimisympäristön</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tarjoa yksilöllistä taitokohtaista palautetta</li> <li>■ Tue autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeita</li> <li>■ Kehu yrittämisestä ja edistymisestä</li> <li>■ Tunnusta ja palkitse hyvästä urheiluhenkisyydestä</li> <li>■ Osoita empatiaa oppilaita kohtaan, jotka kokevat turhautumista tai haasteita</li> </ul>
<p><b>AKTIIVISUUS</b> Tunnit, joissa on korkea fyysinen aktiivisuustaso ja vähän siirtymäaikaa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Optimoit tunnin rakenne ja aktiviteetit (esim. pienpelit)</li> <li>■ Sisällytä aktiivinen alkulämmittely</li> <li>■ Varmista riittävän korkea intensiteetti (esim. vältä eliminointipelejä)</li> <li>■ Täytä paikallaolotiedot opiskelijoiden ollessa aktiivisia</li> <li>■ Valmistele aktiviteetteja opiskelijoiden ollessa aktiivisia vähentääksesi siirtymäaikaa</li> <li>■ Minimoi ohjeet</li> <li>■ Maksimoi käytettävissä olevat välineet ja suori-tuspaikat</li> </ul>
<p><b>AUTONOMINEN</b> Tunnit tarjoavat mahdollisuuksia valintaan ja erilaisiin tehtäviin</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tarjoa opiskelijoille mahdollisuuksia valintaan</li> <li>■ Sisällytä toimintaan vapaata leikkiä tai aktiviteetteja</li> <li>■ Osallista opiskelijat toiminnan suunnitteluun ja muokkaukseen</li> <li>■ Perustele kaikki aktiviteetit</li> <li>■ Vältä kontrolloivaa kielenkäyttöä</li> </ul>
<p><b>REILU</b> Kaikilla opiskelijoilla on mahdollisuus kokea onnistumista</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Varmista, että opiskelijat ovat tasavertaisia aktiviteeteissa</li> <li>■ Muokkaa aktiviteetteja maksimoidaksesi opiskelijoiden mahdollisuudet onnistumiseen</li> <li>■ Kannusta itsevertailuun muihin vertailun sijaan</li> <li>■ Vähennä kilpailua (esim. käytä pisteytyksiä, jotka palkitsevat ryhmätoiminnasta eikä voittamisesta)</li> <li>■ Vaihda tiimejä säännöllisesti varmistaaksesi, että jokainen kokee onnistumista</li> </ul>
<p><b>VIIHTYISÄ</b> Tunnit ovat hauskoja ja mukavia monipuolisten aktiviteettien avulla</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Käytä aktiviteetteja, joissa opiskelijat voivat tehdä valintoja, tuntea itsensä päteviksi ja myös vuorovaikuttaa muiden kanssa</li> <li>■ Aloita ja päättä istunnot mukavalla aktiviteetilla</li> <li>■ Käytä runsaasti erilaisia tehtäviä/aktiviteetteja</li> <li>■ Älä käytä liikuntaa rangaistuksena</li> <li>■ Käytä oppilaiden valitsemaa ja motivoivaa musiikkia liikkussa.</li> </ul>