

MIKSI LIIKUNTATUNNEILLA EI OLE KIVA KÄYDÄ?

Yläkoululaisten kokemuksia ja ajatuksia siitä, miksi koululiikunta ei kiinnosta.

Julia Paussu

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Paussu, J. 2024. Miksi liikuntatunneilla ei ole kiva käydä? Yläkoululaisten kokemuksia ja ajatuksia siitä, miksi koululiikunta ei kiinnosta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 36 s, 1 liite.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tekijöitä, jotka ovat yhteydessä oppilaan heikkoon viihtymiseen liikuntatunneilla. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena oli saada selville, millaisissa tilanteissa negatiiviset kokemukset ja tunteet syntyvät sekä millaisin keinoin liikuntatuntien viihtyvyyttä voitaisiin edistää.

Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä Google Forms kyselyllä Uudellamaalla sijaitsevan yläkoulun yhdeksännen luokan oppilailta helmikuussa 2024. Lopullinen aineisto koostui 11 oppilaan vastauksista. Analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jossa päätoimintamalli oli teemoittelu.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että liikuntatunneilla heikkoon viihtymiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Tekijät voidaan jakaa oppilaaseen ja ryhmään, aineeseen ja ympäristöön sekä opettajaan liittyviin tekijöihin. Epämiellyttäviä kokemuksia ja tunteita syntyi esimerkiksi tilanteissa, joissa koettiin kiusaamista ja huonoa ryhmähenkeä. Tuntien viihtyvyyttä voitaisiin parantaa lisäämällä kannustusta ja olemalla ystävällisempiä. Lisäksi opettaja voisi osallistaa oppilaita enemmän tuntien suunnitteluun sekä toteutukseen ja pitää monipuolisesti eri lajeja.

Asiasanat: koululiikunta, nuori, yläaste, viihtyvyys, liikunnanopetus

ABSTRACT

Paussu, J. 2024. Why is it not fun to attend to PE classes? Secondary school students experiences and thoughts about why PE classes does not interest. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master`s thesis in Sport Pedagogy, 36 pp, 1 appendices.

The purpose of this study was to identify key factors related to the lack of enjoyment in physical education (PE) classes among students. The goals of this research were to clarify situations where negative perceptions toward PE classes were emerging and to find resolutions for increasing the level of enjoyment of PE classes.

The research was qualitative. The research materials were gathered via an online questionnaire targeted towards 9th-grade students of a secondary school located in Uusimaa in February 2024. The final research material consisted of 11 questionnaire responses. The analysis method used was material-based content analysis, where the main operating model was thematization.

The results of the study indicated that there are multiple factors related to the poor enjoyment of PE classes among students. The factors can be divided into factors related to the student and the group, the subject and the environment, and the teacher. Uncomfortable experiences emerged in situations where poor group spirit or bullying were present. The level of enjoyment in PE classes could be increased by boosting encouragement and making the environment more friendly. In addition, the teachers could increasingly involve the students in planning and implementing the classes, while introducing a variety of sports.

Key words: PE class, adolescent, secondary school, enjoyment, physical education

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	LIIKUNTA PERUSOPETUKSESSA.....	2
2.1	Liikuntakasvatuksen tavoitteet	2
2.2	Liikunnanopetuksen sisällöt vuosiluokilla 7–9	3
3	LIIKUNTASUHDE.....	5
4	FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	7
5	KOULULIIKUNTAAN SUHTAUTUMINEN.....	9
5.1	Suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä.....	10
5.1.1	Tuntien sisältö	10
5.1.2	Opettaja ja ryhmä.....	11
5.1.3	Kiusaaminen	12
5.1.4	Liikuntamotivaatio	13
5.1.5	Motivaatioilmasto.....	15
6	LIIKUNNASTA TEINI-IÄSSÄ.....	17
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	19
7.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	19
7.2	Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu.....	19
7.3	Aineiston analysointi	20
8	TULOKSET	22
8.1	Heikkoon viihtymiseen vaikuttavia tekijöitä.....	22
8.2	Tilanteet joissa kielteiset liikuntakokemukset ja tunteet syntyvät.....	23

8.3 Ehdotuksia viihtyvyyden parantamiseksi	24
9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	26
9.1 Tutkimuksen luotettavuus ja kriittinen tarkastelu	29
9.2 Jatkotutkimusaiheet	30
LÄHTEET	31
LIITTEET	

Liite 1: Kysely oppilaille

1 JOHDANTO

Fyysisesti passiivista elämäntyyliä pidetään kansanterveydellisenä ongelmana. (Opetushallitus, 2024). Vuonna 2022 13- vuotiaista vain alle kolmannes ja 15- vuotiaista vain joka viides kertoi liikkuvansa liikkumissuosituksen mukaisen määrän (Martin ym. 2023, 16). Kosken ja Hirvensalon (2023, 56) mukaan liikunnan vetovoimaisuus on laskemassa ja liikuntaa estäviä tekijöitä tulisi poistaa.

Jaakkola ym. (2013, 25) kertovat, että liikkuva elämäntapa omaksutaan jo nuorena ja yksi merkittävä syy ihmisten liikkumattomuuteen on se, ettei lapsuudessa ole saatu riittävästi myönteisiä liikuntakokemuksia. Koululiikunta tavoittaa suomessa lähes kaikki lapset ja nuoret ja tämän takia juuri siellä olisi keskityttävä tukemaan liikunnallisen elämäntavan omaksumista tarjoamalla mahdollisimman paljon positiivisia kokemuksia sekä onnistumisia.

Tässä pro gradu -tutkielmassa on tarkoituksena tutkia yhdeksäsluokkalaisten liikuntatunneilla viihtymistä siitä näkökulmasta, mitkä kaikki asiat ja tilanteet vaikuttavat tunneilla viihtymiseen negatiivisesti. Lisäksi selvitetään, miten liikuntatuntien viihtyvyyttä voitaisiin oppilaiden mielestä edistää. Liikunnan oppiaineen yksi päätehtävistä on positiivisten liikuntakokemusten tukeminen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433). Siksi onkin tärkeä tietää liikuntakokemuksiin vaikuttavista asioista ja tilanteista enemmän, jotta tavoitteet olisi mahdollista saavuttaa ja kaikki viihtyisivät liikunnan parissa.

2 LIIKUNTA PERUSOPETUKSESSA

Liikuntaa perusopetuksessa ohjaa sekä valtakunnallinen että paikallinen opetussuunnitelma. Opettajan tulee virassaan noudattaa koulutuksen järjestäjän vahvistamaa opetussuunnitelmaa ja antaa opetusta sen määrittämien tavoitteiden pohjalta. (Pietilä & Koivula 2013, 275–276.) Opetussuunnitelman perusteiden tarkoituksena on antaa tukea ja ohjausta opetuksen järjestämiseen sekä edistää yhdenvertaisen perusopetuksen toteutumista (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, 9). Perusopetuksen liikunnan opetussuunnitelmassa suositetaan monipuolisia harjoitteluympäristöjä, vaihtelevia liikuntamuotoja ja tehtäviä sekä korostetaan fyysisen aktiivisuuden runsasta määrää (Jaakkola, 2017, 163).

Liikunnan opetuksella pyritään vaikuttamaan oppilaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä tukea myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Oppiaineessa tärkeää on liikuntatunneilla saadut positiiviset kokemukset sekä fyysisesti aktiivisen elämäntavan tukeminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433.) Jaakkolan ym. (2017, 15–16) mukaan liikunnasta saadut positiiviset kokemukset tukevat fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista ja lisäävät myönteistä itsetuntoa sekä psyykkistä hyvinvointia.

Liikunta on kaikille yhteinen oppiaine ja sitä on vuosiluokilla 1–9 keskimäärin kaksi vuosiviikkotuntia (Pietilä & Koivula 2013, 278). Vuosiluokilla 7–9 pääpaino on perustaitojen soveltamisessa sekä siinä, että opitaan harjoittamaan fyysisiä ominaisuuksia eri liikuntamuotojen avulla. Opetuksen tulee kannustaa oppilaita omaehtoiseen liikuntaan ja tukea kasvua itsenäisyyteen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 434).

2.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet

Liikuntakasvatuksen päätehtävät ovat kasvattaminen liikuntaan sekä kasvattaminen liikunnan avulla (Jaakkola ym. 2017, 14). Kasvattaminen liikuntaan tarkoittaa liikuntaan ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvien tietojen ja taitojen oppimista (Opetushallitus, liikunnan tukimateriaali). Tämä pitää sisällään esimerkiksi oppilaan kehitystasolle sopivan fyysisen toiminnan, motoristen perustaitojen opettelun sekä tietojen ja taitojen lisääntymisen esimerkiksi

siitä, miten erilaisissa liikuntatilanteissa toimitaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433). Liikuntataitojen oppiminen on tärkeää, koska ne mahdollistavat kasvamisen liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntataitojen lisäksi myös fyysisen toimintakyvyn kehittäminen kuuluu keskeisimpiin tavoitteisiin. (Jaakkola ym. 2017, 15.) Kosken (2017, 88) mukaan kasvatus liikunnalliseen elämäntapaan on onnistunut silloin, kun liikunta näkyy ihmisen arjessa läpi elämänkulun.

Kasvamisella liikunnan avulla tarkoitetaan puolestaan ihmisenä kasvamista, jossa liikuntakasvatus toimii välineenä (Opetushallitus, liikunnan tukimateriaali). Liikunnan avulla kasvattaminen sisältää esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettelua, vastuullisuuteen pyrkimistä, itsensä kehittämistä, myönteisen minäkäsityksen kehittymistä sekä kehollista itseilmaisua (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433).

Liikuntakasvatuksen tavoitteisiin pyritään monipuolisella ja turvallisella opetuksella, joka tapahtuu oppilaita osallistamalla erilaisissa oppimisympäristöissä. Opetuksessa korostetaan fyysistä aktiivisuutta, kannustavaa ja hyväksyvää ilmapiiriä, onnistumisen kokemuksia sekä yhteistyötaitoja ja turvallista toimintaa. Myös liikuntateknologiaa pyritään hyödyntämään opetuksessa ja tavoitteiden saavuttamisessa. Vuosiluokkien 7–9 opettamisessa on tärkeä keskittyä oppilaiden kokonaisvaltaisen toimintakyvyn tukemiseen sekä siihen, että jokainen löytäisi itselleen mieluisan tavan liikkua. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 435.) Lisäksi opettajalla on velvollisuus ohjata oppilaita vastuullisuuteen, kuten esimerkiksi koulun välineistä huolehtimiseen, ajoissa tunnille tulemiseen sekä sääntöjen ja turvallisuusohjeiden noudattamiseen (Virta & Lounassalo, 2017, 519).

2.2 Liikunnanopetuksen sisällöt vuosiluokilla 7–9

Liikunnan opetussuunnitelmassa pääpaino on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. Fyysisen toimintakyvyn kehittämisen kannalta opetukseen sisältyy paljon fyysisesti aktiivista toimintaa. Opetukseen kuuluu esimerkiksi havainto- ja ratkaisuntekotaitoja kehittäviä tehtäviä sekä motoristen perustaitojen tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen harjoittelua eri oppimisympäristöissä. Erilaisten tehtävien ja pelien

avulla oppilas oppii harjoittamaan fyysisiä ominaisuuksiaan kuten voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Sosiaalisen toimintakyvyn kannalta tuntien sisältöön valitaan erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä sekä pelejä, joissa opitaan huomioimaan ja auttamaan muita. Tehtävien kautta opitaan muun muassa vastuunottamista sekä luodaan yhteisöllisyyttä. Psyykkistä toimintakykyä pyritään tukemaan sisällöllä, joka tuottaa iloa, virkistystä ja pätevyyden kokemuksia sekä tukee oppilaiden myönteistä minäkäsitystä. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet, 2014, 434–435.)

Motoriset perustaidot ovat hyvin keskeisiä fyysisessä toimintakyvyssä ja siksi erityisesti niiden vahvistaminen ja soveltaminen on vahvasti esillä niin alakoulussa kuin yläkoulussakin. Huomionarvoista liikunnanopetuksen sisällöissä on kuitenkin se, että ennalta asetettuja tavoitteita tietyille liikuntalajeille ei ole perusopetuksen opetussuunnitelmassa määrätty muilta kuin uimataidon osalta. (Jaakkola, 2017, 162.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 434) uima- ja vesipelastustaitojen vahvistaminen on yksi fyysisen toimintakyvyn tavoitteista vuosiluokilla 7–9.

3 LIIKUNTASUHDE

Yksilö omaksuu koko elämänsä ajan vallitsevalle kulttuurille ominaisia asioita kuten tietoja, taitoja, tottumuksia, arvoja sekä käyttäytymismalleja. Henkilöstä kasvaa osa yhteisöä ja vähitellen rakentuu myös hänen liikuntasuhteensa sekä käsitys itsestä liikkujana. Kokemusten pohjalta yksilö voi arvioida omaa liikunnallisuuttaan ja suhdettaan liikuntaan. Käsitys omasta paikasta liikunnan maailmassa tarkentuu ja samalla omaksutaan ja rakennetaan liikunnallinen identiteetti. (Vanttaja ym. 2017, 17–18.) Kosken (2017, 88) mukaan liikuntasuhteen muodostumisessa oleellista on prosessi, jonka käymme läpi jo ennen kuin itse tekeminen ja liike syntyy. Liikuntasuhteella voidaan viitata yksilön liikuntasuorituksiin, mutta myös asennoitumiseen ja suhtautumiseen liikuntakulttuurin eri osa-alueisiin sekä niiden merkityksiin (Koski, 2004, 190).

Liikunnalla on erilaisia merkitysulottuvuuksia kuten yhdessäolo, ilo, terveys ja kilpailu. Se miten merkityksellisinä ja voimakkaina liikunnan merkitysulottuvuudet koetaan vaikuttaa siihen, kuinka syvällä liikunnan sosiaalisessa maailmassa ollaan ja kuinka paljon aikaa kyseiselle elämänalueelle ollaan valmiita antamaan. Syvyys ja merkityksellisyys ennustaa myös sitä, kuinka kestävä liikuntasuhteesta muodostuu. (Koski, 2017, 90–91.) Yksilön liikunnallinen aktiivisuus voi muuttua elämän eri tilanteissa ja liikuntaa kohtaan liittyy usein erilaisia merkityksiä. Toisille liikunta on väline terveydestä huolehtimiseen, kun toisille liikunnassa voi olla kyse menestyksen tavoittelusta. Jotkut nauttivat liikunnan tarjoamasta ilosta ja hyvästä olost, kun toisille se voi olla tarpeetonta ajan haaskausta. (Vanttaja ym. 2017, 18.)

Liikuntasuhteen rakentuminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Ensimmäiset kohtaamiset liikunnan sosiaalisen maailman kanssa tulevat esimerkiksi erilaisten liikuntavälineiden kautta, kirjoja lukemalla, televisiota katselemalla tai lapsen luonnollisen liikunnallisen kehityksen kautta. Iän karttuessa lisääntyy erilaiset liikuntaleikit muiden lasten kanssa, jolloin tietoisuus erilaisista säännöistä, normeista, tunteista, esineistä ja sanoista kasvaa. (Koski, 2004, 195.) Varhaislapsuudessa liikuntasuhteen muodostumiseen vaikuttavat vahvasti koti ja vanhemmat, mutta teini-ikään tultaessa kaveripiirin vaikutus alkaa korostua yhä voimakkaammin. Vanhempien ja vertaisten lisäksi myös koululla sekä urheiluseuroilla on vaikutusta

liikuntasuhteen muodostumiseen. (Vanttaja ym. 2017, 23–24.) Koululiikunta tarjoaa monelle oppijalle uusia liikuntamuotoja sekä elämyksiä. Viimeistään koulussa kohdataan myös vertailua muihin, joka vahvistaa käsitystä itsestä liikkujana. Onnistumiset ja myönteiset kokemukset liikunnassa vahvistavat oppijan suhdetta ja kiinnittymistä liikuntaan. (Koski, 2004, 195–196.)

Nuoruusvuosien loputtua liikuntasuhteeseen vaikuttaa enemmän elämäntilanne ja ympäristö. Perhe, työ ja terveystilanne liittyvät vahvasti siihen, kuinka paljon pystyy käyttämään aikaa liikunnan harrastamiseen. Liikunta saa myös kokonaan uudenlaisia merkityksiä, esimerkiksi virkistäytyminen ja terveys alkaa saamaan enemmän painoarvoa. (Koski, 2004, 198–199.)

4 FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Kasvattaessa nuoria urheilullisen elämäntavan omaksumiseen on tärkeä tuntea liikunnan harrastamiseen liittyviä motiiveja ja syitä, jotka estävät fyysistä aktiivisuutta (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011, 62). Vanttajan ym. (2017, 36) mukaan fyysisen aktiivisuuden vähenemisen on katsottu koskettavan kaikkia ikäluokkia. Aira ym. (2013) kertovat, että liikunta-aktiivisuus vähenee etenkin murrosiässä ja varsinkin Suomessa teini-ikään liittyvä liikunnan väheneminen on tavallista voimakkaampaa. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen onkin haaste niin koululiikunnalle, kuin koko yhteiskunnalle (Yli-Piipari ym. 2009, 66). Vanttajan ym. (2017, 73, 80–82) mukaan liikuntaan kannustavia tekijöitä, mutta myös estäviä tekijöitä on useita. He lisäävät, että liikuntaa estävien syiden kasautuminen voidaan yhdistää heikompaan liikunnalliseen minäkuvaan sekä liikunnallisen elämäntavan vähäiseen arvostamiseen.

Liikunta-aktiivisuuteen on vahvasti yhteydessä myös se, kuinka moneen merkitysulottuvuuteen liikuntasuhde pohjautuu (Koski, 2017, 90–91; Vanttaja ym. 2017, 71). Tyypillisiä merkittäviä tekijöitä liikunnassa yläaste ikäisillä ovat olleet terveydestä ja kunnosta huolehtiminen, virkistymisen ja rentoutumisen sekä ystävien tapaaminen ja liikunnasta saatu ilo (Koski & Hirvensalo, 2023, 49–50; Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011, 63; Vanttaja ym. 2017, 60; Zacheus & Saarinen, 2019, 97–99).

Vanttajan ym. (2017, 43–45) tutkimuksessa yhdeksi keskeisimmäksi liikuntakiinnostuksen herättäjäksi mainittiin ystävät. Myös Lehmuskallion (2007, 24) mukaan kaveriporukan liikunnallisuus voi kannustaa nuorta liikuntaan osallistumiseen tai vastaavasti liikkumattomuus vieraannuttaa pois liikunnan parista. Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 64) mukaan pojilla kaveripiirin harrastamattomuus vaikuttaa omaan innokkuuteen liikkua enemmän kuin tytöillä. He lisäävät, että syy eroon saattaa olla poikien hakeutuminen joukkuelajeihin tyttöjä useammin. Lehmuskallio (2007, 24) mainitsee, että murrosiässä kavereiden vaikutus on voimakkainta ja nuorille on tärkeää se mitä muut heistä ajattelevat. Yksinäisyydellä on myös yhteys vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen, sillä LIITU-tutkimuksen 2022 tuloksista käy ilmi, että vähän liikkuvista nuorista joka neljäs kokee yksinäisyyttä usein (Ojala ym. 2023, 137).

Myös Vanttajan ym. (2017, 66) tutkimuksesta selviää, että vähän liikkuvat nuoret viettävät vähemmän vapaa-aikaa ystävien kanssa kuin aktiivisesti liikkuvat.

Ystävien lisäksi liikuntakipinän syntymisessä tärkeässä asemassa ovat vanhemmat ja urheiluseurat. Liikkumattomuuden riski on suurempi, jos vanhemmat eivät anna tukea liikunnan harrastamiseen tai näytä lapsilleen esimerkkiä olemalla itse aktiivisia. (Vanttaja ym. 2017, 23–24, 45.) Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 65) seuranta-arvioinnin tulosten mukaan yhä useampi oppilas koki harrastamattomuuden syyksi sen, ettei ole liikunnallinen tyyppi. Vanttajan ym. (2017, 24) mukaan lapsen on helpompi sopeutua liikuntatunnille ja nauttia siellä olosta jos kotona on harrastettu aktiivisesti liikuntaa ja lapsen fyysiset, psyykkiset sekä sosiaaliset valmiudet ovat hyvät suhteessa koulun asettamiin vaatimuksiin. Eri vapaa-ajan harrastukset voivat tarjota mahdollisuuksia uusien taitojen oppimiselle sekä suojata nuorta yksinäisyydeltä ja syrjäytymiseltä (Hakanen ym. 2019, 30).

Vuoden 2022 LIITU- tutkimuksen tuloksissa eniten mainintoja saaneita liikunnan harrastamisen esteitä yläkoululaisilla olivat ajan puute, liikuntapaikkojen puuttuminen kodin läheltä, harrastusten kallis hinta, oma viitsiminen ja kiinnostuksen puute sekä kokemus ettei ole liikunnallinen. Myös yksinäisyys ja ahdistus mainittiin avoimissa vastauksissa. (Koski & Hirvensalo, 2023, 51–52.) Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 65) seuranta-arvioinnin tuloksissa suurimmat syyt harrastamattomuudelle olivat muiden harrastusten viemä aika, nopea väsyminen, liikunnan kokeminen ikäväksi, kavereiden harrastamattomuus sekä se, että ei pidä kilpailemisesta. Kosken ja Hirvensalon (2023, 56) mukaan tytöt raportoivat liikkumisen esteitä enemmän ja etenkin heillä liikunnan vetovoimaisuus on hiipumassa.

5 KOULULIIKUNTAAN SUHTAUTUMINEN

Palomäki ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 69) mukaan nuoret suhtautuvat koululiikuntaan positiivisemmin kuin koulunkäyntiin yleisesti. Myös Ojasen ja Liukkosen (2017, 223) mielestä oppilaat viihtyvät liikuntatunneilla keskimäärin hyvin. LIITU-tutkimuksen yhdeksäsluokkalaisista hieman yli puolet pitivät koululiikuntaa tärkeänä ja kiinnostavana oppiaineena (Lyyra & Palomäki, 2023, 69). Poikien suhtautuminen liikuntaa kohtaan näyttäisi olevan hieman myönteisempää kuin tyttöjen (Lyyra & Palomäki, 2023, 69; Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011, 69).

Oppilaiden aktiivisuustasolla, fyysisellä kunnolla, koetulla osaamisella sekä käsityksillä ja arvostuksilla näyttäisi olevan merkitystä siihen, kuinka koululiikuntaan suhtaudutaan (Pentikäinen ym. 2016, 101–102). Vähän liikkuvat oppilaat suhtautuvat koululiikuntaan yleensä kielteisemmin kuin liikunnallisesti aktiiviset (Pentikäinen ym. 2016; Vanttaja ym, 2017, 56). Pentikäinen ym. (2016, 102) kertovat myös, että koululiikuntaan kielteisesti suhtautuvilla kestävyys- ja lihaskunto sekä liikuntataidot olivat keskimäärin heikommät kuin koululiikuntaan myönteisesti suhtautuvilla ja käsitys liikunnanopetuksen hyödyistä negatiivisempi. Soinin (2006) yhdeksäsluokkalaisia koskevassa tutkimuksessa myös liikunnan numerolla oli yhteys tunneilla viihtymiseen. Hänen mukaansa heikon arvosanan oppilaat eivät viihdy liikuntatunneilla yhtä hyvin kuin kiitettävän arvosanan oppilaat.

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) tutkimuksessa oppilailta kysyttiin, mikä tekee koululiikunnasta kiinnostavaa. Eniten mainintoja saivat mieluinen laji, kunnan kohentuminen, liikuntatuntien hauskuus sekä se, että pääsee pois normaalista luokkahuoneesta. Vähiten kiinnostavia asioita, etenkin heikompia arvosanoja saaneiden oppilaiden mielestä olivat kilpaileminen, hikoileminen ja hengästyminen. (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011, 76–77.) LIITU- tutkimuksen tuloksissa käsiteltiin puolestaan koululiikunnan eri osa-alueiden tärkeyttä. Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten mielestä kolme tärkeintä asiaa liikuntatunneilla olivat terveyden edistäminen, hauskuus ja luokan hyvä ilmapiiri. (Lyyra & Palomäki, 2023, 70.)

5.1 Suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä

Asenteet koululiikuntaa kohtaan voivat muodostua positiivisiksi tai negatiivisiksi monista erisistä (Lyyra, 2013, 42). Jokainen oppilas on erilainen taustoiltaan, arvoiltaan ja asenteiltaan ja se tekee opettajalle opetuksen suunnittelun haastavaksi. Tunnit joissa oppilaat huomioidaan yksilöinä tuottavat onnistumisen kokemuksia, jotka puolestaan lisäävät kiinnostusta ja positiivisten asenteiden muodostumista. (Johansson ym. 2011, 238.)

5.1.1 Tuntien sisältö

Oppilaille tietyt liikuntalajit ovat mielekkäämpiä kuin toiset. Esimerkiksi Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 89) tutkimuksessa poikien suosituimmat lajit olivat salibandy, jalkapallo sekä jääkiekko ja tyttöjen puolestaan pesäpallo, tanssi ja sähly. Rintala ym. (2013) kertovat, että mieluisat ja epämieluisat lajit ovat yhteydessä liikunnasta saatuun arvosanaan. He tarkentavat, että esimerkiksi heikoimpia arvosanoja saaneet tytöt ja pojat pitivät epämieluisimpina lajeina hiihtoa, uintia ja luistelua sen sijaan kiitettävän arvosanan oppilaille suunnistus oli kaikkein epämieluisinta.

Oppilaiden positiiviseen tai negatiiviseen suhtautumiseen voi vaikuttaa moni eri asia. Esimerkiksi uintitunnit voivat tuntua epämukavilta alastomuuden tai hiusten ja meikkien kastumisen takia. Myös esimerkiksi heikot lajitaidot, varusteiden puuttuminen tai niiden epäsopivuus, vääränlainen pukeutuminen, huonot sääolosuhteet tai liian vaikeat tehtävät voivat aiheuttaa negatiivista suhtautumista toimintaa kohtaan. (Rintala ym. 2013, 43.)

Oppilaiden negatiiviset kokemukset liikuntatunneilla syntyvät esimerkiksi sellaisista lajeista joita ei osaa tai joissa kokee epäonnistuvan. Myönteiset liikuntakokemukset liittyvät sen sijaan tuntien monipuolisuuteen, autonomian ja pätevyyskokemuksiin sekä uuden oppimiseen. (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011, 79–81.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 435) on mainittu, että tuntien toiminnan on annettava onnistumisen- ja pätevyyskokemuksia sekä huomioitava oppilaat yksilöinä. Liukkosen ja Jaakkolan (2017, 293) mukaan tuntien tehtävät tulisi suunnitella niin, että ne ovat jokaisen oppilaan taitotasoon

nähdessä sopivan haasteellisia. He lisäävät, että tehtävien eriyttäminen taitotason mukaan tukee oppilaiden pätevyyden kokemuksia ja innostaa osallistumaan. Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 72–73) tutkimuksesta selviää, että vaikka liikuntatunnin aihe ja siellä tehtävät harjoitukset eivät miellyttäisi, niin silti suurin osa oppilaista osallistuu opetukseen koko tunnin ajan. He tarkentavat, että vain 4 % pojista ja 3 % tytöistä saattaa lintsata tällöin koko tunnin.

5.1.2 Opettaja ja ryhmä

Oppilaat pitävät opettajista, jotka ovat oikeudenmukaisia ja kannustavia. Lisäksi vuorovaikutuksen helppous opettajan kanssa koetaan merkitykselliseksi. (Lyyra & Palomäki, 2023, 70.) Myös Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) tutkimuksessa positiivisia mainintoja saivat opettajat, jotka olivat kannustavia. Sen sijaan epämieluisena koettiin välinpitämättömät, kireät ja huonosti tunteihin valmistautuneet opettajat sekä miesopettajat, jotka pitävät tyttöjä huonompina liikkujina. (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011, 79–81.) Opettajan toiminnalla on vaikutus oppilaiden viihtymiseen oppitunneilla. Opettaja pystyy lisäämään viihtyvyyttä esimerkiksi kohtaamalla oppilaiden tunteet ja tarpeet sekä käyttämällä minäviestejä silloin, kun haluaa ilmaista omia ajatuksia, tunteita ja toiveita. (Rantalainen & Kaski, 2017, 337) Silloin kun oppilaat pitävät opettajista, myös koulunkäynti tuntuu heistä mielekkäämmältä. Oppilaat toivovat opettajilta hyväksyntää, läsnäoloa, kuulluksi tuleamista sekä aitoja kohtaamisia. Hyväksyvä ja yhteisöllinen ilmapiiri tekee opiskelusta mielekkäämpää ja kouluun kiinnittymisestä helpompaa. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, 22.)

Ryhmän toimivuudella on suuri merkitys viihtyvyyteen oppitunneilla. Negatiivisina tekijöinä ryhmässä koetaan esimerkiksi kiusaaminen, huomiotta jääminen sekä oppilaat jotka eivät yritä. Myönteisiä kokemuksia vuorostaan lisäävät tasa-arvo, yhdessä oleminen, hauskuus ja rento ilmapiiri. (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011, 79–81.) Liikuntaryhmän koolla on vaikutusta ryhmän toimintaan. Jotta ryhmä oppisi liikuntataitoja sekä tietoja tulee oppilaiden välisistä suhteista ja niiden toimivuudesta huolehtia. Kun luokan oppilasmäärä kasvaa, henkilökohtainen vuorovaikutus oppilaiden välillä alkaa vähentymään ja tästä seuraa yleensä jakautuminen luokan sisällä pienempiin alaryhmiin. Alaryhmät eivät ole kuitenkaan ongelma

silloin, jos ne pystyvät toimimaan keskenään. Opettajan olisi hyvä tarkkailla näiden ryhmien toimivuutta ja heille osoitettujen tehtävien toteuttamista. (Rovio, 2007, 173.)

Kannustava, hyväksyvä ja turvallinen työskentelyilmapiiri on keskeistä liikunnanopetuksessa ja edellytys tavoitteiden saavuttamiselle (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 435). Joskus tunnin tehtävien vaatimukset saattavat aiheuttaa suorituspaineita ja ryhmäläisten ohjeet muuttua loukkaaviksi. Tunnilla saatetaan syyttää toisia virheistä ja häviämisestä, neuvoa miten olisi pitänyt tehdä tai huudella kenelle syöttää ja kenelle ei. Näissä tilanteissa lisääntyvät myös tuntemukset siitä, että liikunta ei ole kivaa tai ei haluta tehdä yhteistyötä muiden ryhmäläisten kanssa. (Rovio, 2007, 174–175.)

5.1.3 Kiusaaminen

Oppilailla on oikeus opiskeluympäristöön, joka on turvallinen ja jossa ei tarvitse pelätä kiusaamista. Tästä huolimatta kiusaamista tapahtuu kaikissa kouluissa. (Virta & Lounassalo, 2017, 520.) Kiusaamisella tarkoitetaan tahallista vihamielistä käytöstä, joka kohdistuu toistuvasti samaan henkilöön. Kiusaaja on usein kiusattua vahvempi ja saa vallallaan sekä voimallaan yliotteen kiusatusta. (Salmivalli, 2010,12–13.)

Lehtonen (2010, 94) kertoo, että esimerkiksi nimittelyyn tai häirintään yläkoulussa liittyy usein seksualisoituja ja sukupuolittavia tekoja kuten huorittelua ja homottelua. Hän lisää, että kuka tahansa voi joutua kiusaamisen kohteeksi, mutta erityisen suuressa riskissä ovat ne nuoret, jotka poikkeavat sukupuolen ja seksuaalisuuden ilmaisullaan yhteisön normista. Kiusatuksi tulemisen riskiä lisäävät myös esimerkiksi ulkoinen olemus kuten lihavuus, laihuus tai kömpelyys. Myös arat, epävarmat ja heikon itsetunnon omaavat lapset ovat helpompia kohderyhmiä kiusaajille. (Salmivalli, 2010, 38.) Erilaisuuden kokemus sekä itsensä pitäminen outona ja poikkeavana saattaa tuottaa nuorelle ahdistusta ja epävarmuutta (Ojanen & Liukkonen, 2017, 216).

Peruskoululaisista noin 5–15 prosenttia ovat kiusattuja. Kiusattujen lukumäärästä ei kuitenkaan ole tarkkaa tietoa sillä eri tutkimukset antavat eri tuloksia riippuen niissä käytetyistä

menetelmistä, lasten iästä ja heille esitetyistä kysymyksistä. (Salmivalli, 2010, 17.) Vuoden 2016 LIITU – tutkimukseen osallistuvista nuorista yli kolmannes oli kokenut kiusaamista tai syrjintää. Tutkimuksen mukaan yleisimmät paikat joissa kiusaamista tapahtui olivat koulu, internet ja liikuntaharrastukset. (Laine ym. 2016, 60.)

Virran ja Lounassalon (2017, 520) mukaan kiusaaminen liikuntatunneilla voi olla esimerkiksi toisilleen piikittelyä tai kehumista sellaisessa tilanteessa, jossa ei oikeasti ollut kehuttavaa. LIITU 2016 tutkimuksen mukaan liikuntaharrastuksissa nuoria syrjittiin ja kiusattiin muun muassa ulkonäköön ja pukeutumistyyliin liittyvistä asioista, puhetavasta sekä heikoista liikunnallisista taidoista. (Laine ym. 2016, 60–61.) Kiusaaminen voikin olla esimerkiksi sanallista loukkaamista, porukan ulkopuolelle jättämistä, fyysistä kiusaamista, omaisuuteen kohdistuvaa tai esimerkiksi internetissä tapahtuvaa. Kiusaamisessa ratkaisevaa on näiden eri tekojen järjestelmällisyys ja jatkuvuus. (Salmivalli, 2010, 14.)

Kiusaaminen ei ole yleensä mikään ohimenevä hetkellinen tapahtuma, vaan tilanne, joka kestää kouluvuodesta toiseen (Salmivalli, 2010, 25). Kiusaaminen haittaa koulunkäyntiä sekä koulumenestystä. Esimerkiksi lintsaminen tai koulun keskeyttäminen on yleistä kiusatuksi joutuneille. Joskus kiusaamisesta aiheutuneet seuraukset ovat läsnä koko elämän, sillä kiusatuksi tuleminen altistaa esimerkiksi erilaisille mielenterveysongelmille. (Karvinen, 2010, 121.) Salmivallin (2010, 26–28) mukaan kiusaaminen voi olla yhteydessä muun muassa masennukseen ja ahdistukseen, heikkoon itsetuntoon, kielteiseen minäkuvaan, itsetuhoisiin ajatuksiin sekä yksinäisyyteen.

5.1.4 Liikuntamotivaatio

Motivaatio saa ihmisen toimimaan tietyllä tavalla ja ohjaa käyttäytymistä tiettyyn suuntaan (Soini, 2006, 21). Motivaatio vaikuttaa liikunnan tehoon, laatuun, tehtävien valintaan sekä aikaan, jonka käytämme toiminnan tekemiseen (Liukkonen ym. 2007, 157). Liikunnanopetuksessa motivaatio näkyy esimerkiksi niin, että jotkut oppilaat antavat tehtävälle itsestään kaiken, kun toiset eivät innostu oikein mistään (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 130).

Innustus liikuntaa kohtaan voi vaihdella eri tilanteissa. Esimerkiksi urheiluseuran harjoitukset voivat innostaa enemmän kuin koululiikunta, ja tietyt urheilulajit enemmän kuin toiset. Mitä enemmän liikuntamotivaatio on osa oppilaan persoonallisuutta, sitä todennäköisemmin hän on motivoitunut liikkumaan erilaisissa tilanteissa. (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 131–132.)

Itsemääräämisteoria on yksi tutkituimmista motivaatiota selittävistä teorioista. Itsemääräämisteoriassa keskeistä on psykologisten perustarpeiden autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tyydyttyminen. Psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen tukee sisäistä motivaatiota, hyvinvointia ja aktiivista itseohjautuvuutta. (Vasalampi, 2017, 54, 59.) Koululiikunta voi joko tyydyttää tai ehkäistä autonomian, koetun pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden täyttymistä. Mikäli tarpeet saadaan tunneilla täytettyä, oppilaan motivaatio liikuntaan kohtaan muodostuu positiiviseksi ja sisäiseksi. (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 132.) Sisäisesti motivoitunut oppilas ryhtyy toimintaan, koska toiminta itsessään tyydyttää ja kiinnostaa häntä. Sisäisesti motivoitunut on yleensä sitoutunut tehtävään ja tekee sitä täysin omasta tahdostaan. (Byman, 2002, 28.)

Psykologisista perustarpeista autonomia pitää sisällään yksilön vaikutusmahdollisuudet. Koululiikunnassa autonomian voi näyttäytyä esimerkiksi niin, että oppilaat saavat itse osallistua tuntien suunnitteluun ja toteutukseen. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta sekä kokemusta siitä, että kuuluu osaksi ryhmää. Koettu pätevyys liittyy vuorostaan kokemukseen omista kyvyistä. Tämän tarpeen tyydyttymisessä liikuntatunneilla saadut onnistumisen ja pätevyyden kokemukset ovat avain asemassa. (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 133–135.)

Byman (2002, 32, 34) kertoo, että vaikka sisäinen motivaatio on oppimisen kannalta tärkeää, kaikki oppiminen ei suinkaan perustu pelkkään sisäiseen motivaatioon. Hän lisää, että motivaatio voi olla myös ulkoista, jolloin tekemistä ohjaa jokin seuraamus tai seuraamuksen välttäminen. Ulkoisesti motivoituneen oppilaan toimintaa ohjataan ulkoapäin. Ulkoisena palkkiona voi toimia esimerkiksi arvosana tai arvostuksen saaminen ja rangaistuksena puolestaan paheksunta tai kielteinen palaute. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136.)

5.1.5 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto tarkoittaa yksilön tunnilla kokema sosioemotionaalista ilmapiiriä (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 290). Tunnilla voi korostua tehtävä – tai minäsuuntautunut motivaatioilmasto riippuen siitä, millaisia pedagogisia ja didaktisia ratkaisuja opettaja tekee (Liukkonen ym. 2007, 162; Liukkonen & Jaakkola, 2017, 293). Ratkaisut joilla on vaikutusta motivaatioilmastoon liittyvät tehtävien toteuttamistapaan, opettajan auktoriteettiin, palautteen antamiseen, oppilaiden ryhmittelytapoihin, arvioinnin tekemiseen sekä ajankäyttöön (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 293). Kun opettaja korostaa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa hän edistää samalla oppilaiden autonomiaa, yhteenkuuluvuutta sekä koettua fyysistä pätevyyttä (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 299).

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostetaan parhaansa yrittämistä, uuden oppimista, omien taitojen kehittymistä, oppilaiden autonomiaa sekä yhdessä tekemistä. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa omia suorituksia verrataan toisiin ja tärkeää on suoriutua muita paremmin. Virheitä pyritään välttämään eikä yhdessä tekeminen ole yhtä tärkeää kuin tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa. (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 291–292.) Liukkonen ym. (2007, 158) mukaan huonot kokemukset liikunnasta liittyvät monilla ihmisillä liialliseen kilpailuun ja vertailuun. He lisäävät, että juuri tämän takia on tärkeä miettiä, miten liikuntaympäristöä voidaan kehittää motivoimaan ja lisäämään kiinnostusta sen sijaan että se heikentäisi niitä.

Soinin (2006, 54) tutkimuksessa oppilaat viihtyivät liikuntatunneilla parhaiten silloin, kun he kokivat motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi. Ilmaston ollessa minäsuuntautunut viihtyminen ja fyysinen aktiivisuus oli kaiken tasoilla oppilailla, jopa kiitettävän arvosanan saaneilla selkeästi vähäisempää. Tehtäväsuuntautuneen ilmaston lisäksi koetulla autonomialla ja sosiaalisella yhteenkuuluvuudella oli vaikutusta tunneilla viihtymiseen sekä fyysisen aktiivisuuden määrään. (Soini, 2006.) Myös Gråsténin ym. (2012) yläkoululaisia koskevassa tutkimuksessa tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, sisäinen motivaatio ja koettu fyysinen pätevyys selittivät sekä tytöillä että pojilla voimakkaimmin liikuntatunneilla viihtymistä.

Viihtymistä on tärkeä tukea koululiikunnassa, sillä se motivoi ja auttaa fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisessä etenkin, kun eri tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus laskee juuri murrosiän aikaan (Gråstén, 2012). Liukkosen ym. (2007, 158) mukaan negatiiviset liikuntakokemukset voivat puolestaan johtaa passiiviseen elämäntapaan myöhemmällä iällä. He lisäävät, että yksikin liikuntatunti viikossa voi olla ratkaiseva positiivisten kokemusten ja asenteiden syntymisen kannalta.

6 LIIKUNNASTA TEINI-IÄSSÄ

Murrosikä on muutoksien aikaa ja sillä voi olla vaikutuksia nuoren koulunkäyntiin. (Virta & Lounassalo, 2017, 518) Murrosiässä mielialat ailahtelevat ja nuori saattaa kokea voimakkaita tunnepurkauksia sekä kontrollin menettämistä. Murrosikäinen kaipaa äidin ja isän läheisyyttä, mutta samalla haluaa myös olla heistä täysin riippumaton. (Sinkkonen 2023, 14–15) Murrosiässä nuori kokee tarvetta itsenäisyyteen, ystävistä tulee tärkeämpiä ja vanhempien merkitys vähenee. Opettajan hyväksynnän saaminen ja sääntöjen noudattaminen ei olekaan enää ensisijaisia, vaan tärkeämmäksi nousee ystäväporukka ja sen normien noudattaminen. (Virta & Lounassalo, 2017, 524–525.) Jos nuori ei saa kavereilta tukea ja arvostusta pyrkimyksilleen, ei vanhempien kannustuksella tai lohduttelulla ole hänelle mitään merkitystä (Sinkkonen, 2023, 57).

Murrosiässä liikunnan harrastaminen vähenee (Aira ym. 2013; Husu ym. 2011, 20; Yli-Piipari ym. 2009; Zacheus & Saarinen, 2019). Liikkumissuosituksen mukaan 7–17-vuotiaille suositellaan rasittavaa ja reipasta liikuntaa vähintään tunti päivässä. Sykettä nostattavaa ja hengitystä kiihdyttävää liikuntaa sekä lihasvoiman ja luuston vahvistamista tulisi tehdä ainakin kolmena päivänä viikossa. Lisäksi pitkiä istumisjaksoja ja paikallaanoloa tulisi tauottaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11–13.) Husu ym. (2011, 20) kertovat, että 12–14 vuotiaista nuorista terveyden kannalta riittävästi liikkuu vain lähes puolet ja 16–18-vuotiailla luku on enää kolmannes.

Teini-ikä on liikunnan kannalta merkityksellistä aikaa (Vanttaja ym. 2017, 73). Teini-iässä liikunta-aktiivisuus sekä urheiluseurojen toimintaan osallistuminen vähenee ja tätä liikunta-aktiivisuuden vähenemistä voidaan kutsua yleisesti drop off ilmiöksi. Drop off kuvastaa aktiivisuuden vähenemistä murrosiässä, kun taas drop out urheiluharrastusten lopettamista. (Aira ym. 2013, 13.) Vuosina 2009–2010 tehdyssä kansainvälisessä vertailussa suomalaisten poikien drop off ilmiö oli 36: desta maasta selvästi jyrkin. Vastaavasti tyttöjen drop off samassa vertailussa oli seitsemänneksi jyrkin. (Aira ym. 2013, 21.) Vanttajan ym. (2017, 36) mukaan säännöllistä liikunnan harrastamista saattaa vaikeuttaa teini-ikäisten tuomat elämänmuutokset, jotka suuntaavat mielenkiintoa enemmän muille elämänalueille. Drop out-

ilmiöön eli harrastuksista poisjättäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat Tiirikaisen ja Konun (2013, 34) mukaan esimerkiksi kyvykkyyden tunteen ja motivaation puute, huono valmentaja, vähäinen vapaa-aika, uupumus ja stressi, harrastuksen hintavuus sekä yksipuolinen harjoittelu.

Murrosiässä omasta kehosta ollaan epävarmempia sillä, vertaiset voivat olla fyysisiltä ominaisuuksiltaan kovin erilaisia. Saman ikäisistä luokkalaisista toiset voivat olla hyvin pienikokoisia, kun toiset ovat jo lähellä aikuisen mittasuhteita. Voimantuotossa on eroavaisuuksia ja kehon mittasuhteiden muuttuminen saattaa näkyä kömpelyytenä, jota ei ole aikaisemmin ollut. (Virta & Lounassalo, 2017, 522.) Sinkkosen (2023, 58–59) mukaan sporttisuudella ja ulkonäöllä on paljon merkitystä nuorten keskuudessa. Hän lisää, että nuori joka hallitsee oman kehonsa liikkeet sekä lihasten voiman saa usein arvostusta vertaisiltaan. Virran ja Lounassalon (2017, 521) mukaan opettajien on hyvä tiedostaa, että murrosikään liittyy erilaiset fyysiset, kognitiiviset ja sosioemotionaaliset muutokset. Vuosiluokilla 7–9 onkin erityisen tärkeä vahvistaa nuoren muuttuvan kehon hyväksymistä ja tukea heidän myönteistä minäkäsitystensä. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2014, 434).

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tekijöitä, jotka ovat yhteydessä oppilaiden heikkoon viihtymiseen liikuntatunneilla. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena oli saada selville, millaisissa tilanteissa oppilaiden negatiiviset kokemukset ja tunteet syntyvät sekä millaisin keinoin liikuntatuntien viihtyvyyttä voitaisiin oppilaiden mielestä edistää.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Millaiset tekijät liittyvät yläasteikäisen oppilaan heikkoon viihtymiseen liikuntatunnilla?
2. Millaisissa tilanteissa kielteiset liikuntakokemukset ja tunteet syntyvät?
3. Millaisin keinoin liikuntatuntien viihtyvyyttä voitaisiin oppilaiden mielestä edistää?

7.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Tutkimus on muodoltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Hirsjärven ym. (2007, 157) mukaan laadullinen tutkimus pyrkii todellisen elämän kuvaamiseen. He lisäävät, että laadullisessa tutkimuksessa yritetään tutkia kohdejoukkoa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullinen tutkimus koettiin sopivaksi lähestymistavaksi tähän tutkimukseen, sillä haluttiin ymmärtää kokonaisvaltaisesti yläkoululaisten kokemuksia ja ajatuksia koululiikunnasta. Hirsjärvi ym. (2007, 160) kertovat, että laadullisessa tutkimuksessa tutkija pyrkii löytämään ja paljastamaan odottamattomia asioita. He lisäävät, että tutkimuksen kohdejoukko valitaan yleensä tarkoituksenmukaisesti ja käytettävät menetelmät valitaan niin, että tutkittavan oma ääni pääsee esille.

Tämän tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin yhdeksäsluokkalaiset koska heillä oli eniten kokemusta yläkoulun liikunnasta. Heidän koettiin olevan myös riittävän kypsiä pohtimaan kyselyn teemoja eri näkökulmista ja tuomaan vastauksiin omia ajatuksia. Lisäksi yhdeksäsluokkalaiset olivat sen verran vanhoja, että saivat itse päättää, osallistuvatko tutkimukseen mukaan.

Tutkimusaineisto kerättiin helmikuussa 2024 uusimaalla sijaitsevan peruskoulun 9. luokan oppilailta sähköisellä Google Forms kyselyllä (liite1). Kysely sisälsi yhteensä seitsemän avointa kysymystä liittyen liikuntatuntien viihtyvyyteen ja yhden monivalintakysymyksen, jossa kartoitettiin kuinka paljon oppilas pitää koululiikunnasta. Suostumus aineiston keräämiseen pyydettiin alueen perusopetus- ja lukiokoulutusjohtajalta sekä koulun rehtorilta. Lisäksi huoltajia tiedotettiin Wilma viestillä siitä, että heidän lapsensa tulee halutessaan vastaamaan kyselyyn, jota tullaan käyttämään pro gradu -tutkielmassa.

Sähköinen kysely täytettiin liikuntatunnilla. Oppilaille varattiin vastaamista varten erillinen luokkahuone ja tietokoneet kyselyn täyttämisen ajaksi. Tutkija oli paikalla kun kyselyä täytettiin, sillä näin toimimalla pystyttiin avaamaan tutkimuksen tarkoitusta ja suostumukseen liittyviä asioita sekä vastaamaan mahdollisiin lisäkysymyksiin. Linkki kyselyyn välitettiin oppilaille Wilman kautta viestillä. Vastauksia kyselyyn tuli yhteensä 11.

7.3 Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnissa käytettiin sisällönanalyttista lähestymistapaa, jossa päätoimintamalli oli teemoittelu. Teemoittelussa aineistosta poimitaan tutkimusongelman kannalta keskeisiä aiheita ja nostetaan esiin siihen liittyviä teemoja (Eskola & Suoranta, 2014, 175–176). Sisällönanalyysia toteutettiin tutkimuksessa aineistolähtöisesti. Aineistolähtöisessä analyysissä pyritään siihen, ettei aikaisempi teoria tai tieto aiheesta vaikuta analyysin toteuttamiseen tai saatuun lopputulokseen millään lailla (Tuomi, 2007, 130).

Analysointi aloitettiin lukemalla tutkittavien vastaukset huolellisesti läpi useampaan kertaan. Vastaukset koottiin Word tiedostoon, jossa pyrittiin löytämään ilmaisuja tutkimuskysymyksiin.

Tämän jälkeen alkuperäisilmaukset pelkistettiin. Pelkistämässä eli redusoinnissa alkuperäisilmauksista jätetään kaikki tutkimuksen kannalta epäoleellinen pois ja nostetaan olennaiset asiat tiivistetysti esiin (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 109). Tämän jälkeen alkoi pelkistettyjen ilmaisujen ryhmittely eli klusterointi. Klusteroinnissa samankaltaiset pelkistykset ryhmitellään yhteen ja näistä muodostetaan alaluokkia (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 110–111). Analysoinnin viimeisessä vaiheessa samankaltaisia alaluokkia pyrittiin yhdistämään yhteen ja löytämään niille niitä kuvaava käsite josta muodostui yläluokka. Taulukko 1 havainnollistaa aineiston analyysin eri vaiheita.

TAULUKKO 1. Esimerkki analyysin etenemisestä

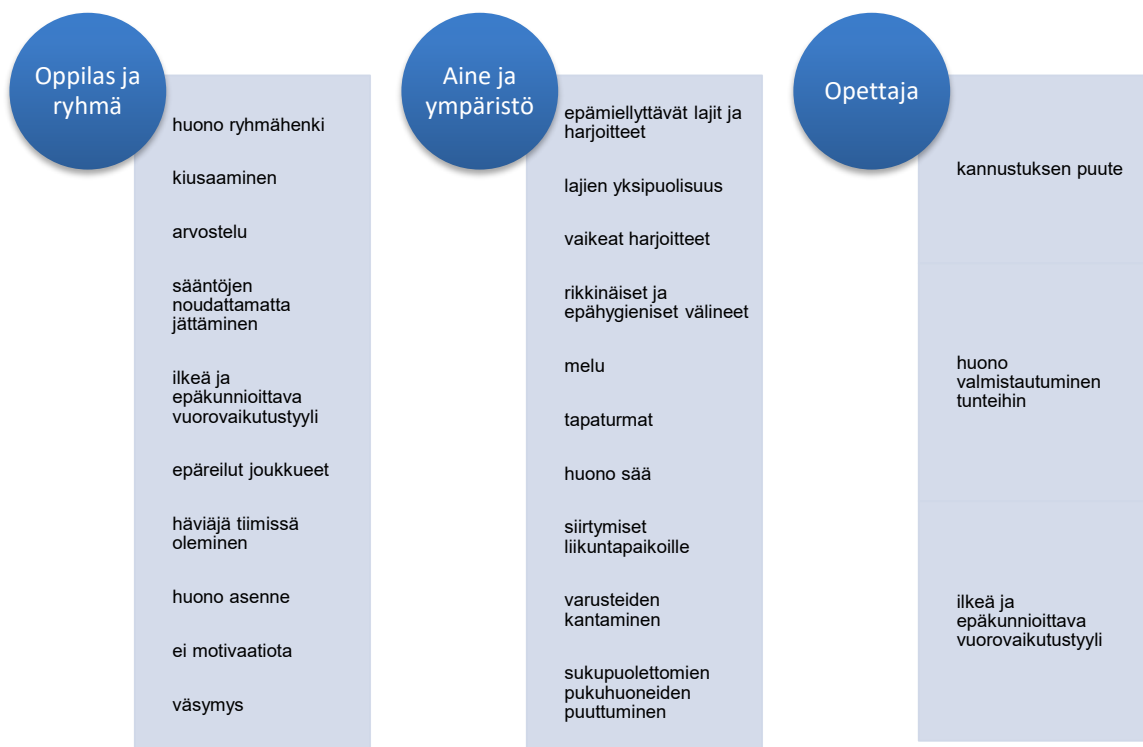
Alkuperäisilmaisu:	Pelkistys:	Alaluokka:	Yläluokka:
<i>”Jos ryhmä ei pysty yhteistyöhön ja sitä kautta tietyt oppilaat pilaavat muiden liikuntatunnin.”</i>	Ryhmä ei pysty yhteistyöhön Ryhmä pilaa liikuntatunnin	Ryhmän toimivuus	Ryhmän yhteishenki
<i>”Jos vaikka pelataan jalkapalloa ja ei osaa nii muut kommentoi tai haukkuu”</i>	Muiden oppilaiden kommentointi ja haukkuminen silloin jos itse ei osaa.	Negatiivinen kommentointi Haukkuminen	Kiusaaminen
<i>”Mielestäni ei ole kiva jos ei ole päätetty sen päiväistä liikuntalajia ja siihen menee paljon aikaa.”</i>	Tunnin alusta kuluu paljon aikaa aiheen valintaan	Tunnin aihe ei ole päätetty etukäteen	Huono valmistautuminen tunteihin

8 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään saadut tulokset tutkimuskysymysten järjestyksessä. Ensimmäisenä esitellään millaiset tekijät liittyvät oppilaan heikkoon viihtymiseen liikuntatunneilla. Tämän jälkeen kuvataan tilanteita joissa kielteiset liikuntakokemukset ja tunteet syntyvät ja viimeisenä avataan nousseita ehdotuksia siihen, miten liikuntatuntien viihtyvyyttä voitaisiin oppilaiden mielestä edistää. Tuloksiin on liitetty mukaan sitaatteja yhdeksäsluokkalaisten vastauksista. Oppilaat (1–11) on numeroitu vastausjärjestyksen mukaan.

8.1 Heikkoon viihtymiseen vaikuttavia tekijöitä

Oppilaiden heikkoon viihtymiseen liikuntatunneilla vaikuttavia tekijöitä kartoitettiin avoimilla kysymyksillä. Vastauksista nousseet tekijät oli luokiteltavissa kolmeen pääluokkaan: oppilaaseen ja ryhmään, aineeseen ja ympäristöön sekä opettajaan liittyviin tekijöihin. Seuraavassa kuviossa 1 havainnollistetaan aineistosta esiin nousseita merkityksellisiä tekijöitä.



KUVIO 1. Merkityksellisiä tekijöitä heikkoon viihtymiseen liikuntatunneilla

8.2 Tilanteet joissa kielteiset liikuntakokemukset ja tunteet syntyvät

Epämiellyttävänä koettiin tilanteet, joissa harjoituksen tai pelin aikana on joutunut kokemaan kiusaamista. Kiusaaminen on ollut negatiivista kommentointia, haukkumista sekä ryhmän ulkopuolelle jättämistä. Kiusaamista on koettu etenkin sellaisissa tilanteissa, joissa oppilas ei ole osannut tehdä pyydettyä harjoitetta oikein. Myös pelitilanteet joissa ei huomioida eikä anneta yhtään syöttöjä koetaan epämiellyttävinä.

Ryhmän huono yhteishenki negatiivisen kokemuksen aiheuttajana mainittiin lähes kaikkien vastauksissa. Ryhmässä vaikuttaa erityisesti se, jos kaikki eivät ole aktiivisesti tehtävissä mukana tai heidän asenteensa on negatiivinen. Lisäksi se, että ei olla suvaitsevaisia eikä kohdella kaikkia ystävällisesti vaikutti negatiivisten tunteiden syntymiseen.

”Ryhmä, jonka kanssa yhteistyö ei onnistu, oppilaat huutavat, ovat pukukopeissa pitkän aikaa tunnin alusta, puhuvat ilkeästi opettajille, eivätkä kunnioita muita oppilaita. Tämän kaltaisessa ryhmässä ei juuri koskaan saa hyvää liikuntatuntia aikaiseksi.” (O11)

”Tulee mieleen sellainen tunti, kun olin itse hyvällä asenteella tullut tunnille ja itse halusin saada hyvän tunnin kaikille aikaan ja sitten tietyt oppilaat pilasivat fiilikseni ja muiden oppilaiden tunnin heidän asiattomalla käyttäytymisellä ja sillä, ettei edes yrittänyt.”(O10)

Kielteisiä liikuntakokemuksia ja tunteita on aiheuttanut myös huonolla säällä liikkuminen ja varusteiden kantaminen. Siirtymiset liikuntapaikoille kuten uimahallille ja hiihtoladuille koettiin myös epämiellyttävänä. Talvella etenkin liukkaalla kelillä suksien, sauvojen ja monojen kantaminen kerrottiin olevan vaivalloista ja hankalaa.

”Kun joudumme hiihtämään tai luistelemaan, vaikka ulkona on todella märkää, sataa ja on kylmä. Tai sitten olen varustautunut kunnolla lähtemään hiihtämään, koska niin on sanottu ja sitten kun hetki tulee ei ole pakko lähteä ja otin turhaan kaikki kamat mukaan.” (O7)

Kolme vastaajaa kertoi koulu-uinnista epämiellyttävänä kokemuksena. Tilanteita kuvailtiin tarkemmin seuraavanlaisesti:

”Koulu-uinnissa olen joutunut olemaan vähissä vaatteissa/alasti uimahallin pukkareissa. Se on ahdistavaa ja epämiellyttävää.” (O8)

”Kun oltiin uimassa kaikkien rinnakkaisluokkalaisten kanssa samaan aikaan ja tuntui että sai pahoja katseita ympäriltä” (O10)

Muita epämiellyttäviä kokemuksia ja negatiivisia tunteita on syntynyt tilanteissa, joissa opettaja on ollut vihainen, joukkue on hävinnyt pelin, joutunut osallistumaan epämieluisiin lajeihin sekä joutunut olemaan kilpailullisissa tehtävissä mukana vaikka ei ole kilpailuhenkinen.

8.3 Ehdotuksia viihtyvyyden parantamiseksi

Liikuntatuntien viihtyvyyttä voitaisiin parantaa huolehtimalla siitä, että tunnit ovat monipuolisia. Oppilaat toivovat monipuolisesti eri lajeja sekä lajikokeiluita. Lisäksi selkeä ennalta tehty ja jaettu suunnitelma tietyn ajanjakson liikunnoista koetaan viihtyvyyttä lisäävänä tekijänä.

”Opettajat voisivat laittaa viestiä etukäteen tai tehdä listan seuraavien tuntien aiheista, jotta ei tarvitsisi miettiä ennen jokaista liikuntatunnin alkua, että mitäköhän me tänään tehdään.” (O11)

Monipuolisten lajien ja selkeän suunnitelman lisäksi viihtyvyyttä voitaisiin parantaa lisäämällä enemmän kannustusta. Niin opettajat kuin oppilaatkin voisivat alkaa kannustamaan enemmän. Oppilaat itse ajattelivat voivansa vaikuttavansa viihtyvyyteen olemalla kaikille ystävällisiä ja lopettamalla negatiivisen kommentoinnin jos joku ei osaa. Lisäksi mainittiin sitkeä yrittäminen vaikka ei heti onnistuisikaan ja positiivinen mieli

Opettajalta toivottiin sitä, että opettaja ei huutaisi eikä alkaisi heti valittamaan, jos joku oppilaista laiskottelee. Viihtyvyyttä lisäisi myös se, jos opettaja ei puuttuisi puhelimen käyttöön eikä sukkiin poisottamiseen sisäliikunnassa. Sukkia tulisi oppilaiden mielestä saada pitää jalassa omalla vastuulla. Opettajan olisi myös hyvä osallistaa oppilaita tuntien suunnitteluun ja antaa oppilaiden vaikuttaa liikuntatunneilla tehtäviin harjoitteisiin mahdollisimman paljon. Viihtyvyys voisi parantua myös sillä, että puututtaisiin sisäliikunnassa syntyvään korkeaan melutasoon.

9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaiset tekijät liittyvät oppilaan heikkoon viihtymiseen liikuntatunneilla. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, millaisissa tilanteissa kielteisiä liikuntakokemuksia ja tunteita syntyy sekä millaisin keinoin liikuntatuntien viihtyvyyttä voitaisiin edistää. Tutkimuksen tulosten mukaan viihtyvyyttä heikentävät tekijät liittyvät oppilaaseen ja ryhmään, opettajaan sekä aineeseen ja ympäristöön. Kielteisiä kokemuksia ja tunteita koetaan tilanteissa, joissa oppilas on kokenut joutuvansa arvosteltavaksi tai kiusatuksi. Myös ryhmään liittyvät ongelmat erilaisissa tilanteissa nousivat monen vastauksissa esiin negatiivisia kokemuksia synnyttävänä tekijänä. Opettajat ja oppilaat voivat edistää liikuntatuntien viihtyvyyttä esimerkiksi lisäämällä kannustusta ja olemalla ystävällisiä. Opettaja voisi osallistaa oppilaita enemmän tuntien suunnitteluun sekä olla armollisempi oppilaita kohtaan.

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä pyrittiin selvittämään merkityksellisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat heikkoon viihtymiseen liikuntatunneilla. Aineistosta nousseet tekijät olivat samansuuntaisia aikaisempien tutkimusten kanssa (esim. Gråstén ym. 2012; Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011; Soini, 2006; Vanttaja ym. 2017). Aineistosta nousseet tekijät olivat jaettavissa kolmeen pääluokkaan: oppilaaseen ja ryhmään, aineeseen ja ympäristöön sekä opettajiin liittyviin tekijöihin. Voidaan todeta, että viihtyvyyteen vaikuttaa moni eri asia, eikä näistä tekijöistä olla aina yksimielisiä. Tulosten perusteella näyttäisi kuitenkin siltä, että tunteista saisi ainakin hieman viihtyisämpiä panostamalla esimerkiksi ehjiin välineisiin, oppilaan kohtaamiseen, tuntien suunnitteluun sekä huolelliseen ryhmäyttämiseen. Myös oppilaiden on tärkeä muistaa omat velvollisuutensa, joihin kuuluu muun muassa käyttäytyminen muita kiusaamatta ja syrjimättä sekä tehtävien suorittaminen tunnollisesti (Opetushallitus, 2024).

Toisella tutkimuskysymyksellä haluttiin selvittää konkreettisia tilanteita, joissa kielteinen liikuntakokemus tai tunne syntyy. Vanttajan ym. (2017, 77) tutkimuksessa vähän liikkuvista teineistä 32 % kertoi epämiellyttävien liikuntakokemusten olleen tärkeä selittävä tekijä omalle liikkumattomuudelle. Mielestäni koululiikunnan tulisi tarjota oppilaille mahdollisimman paljon

onnistumisia sekä positiivisia kokemuksia ja siksi tällaisten epämiellyttävien tilanteiden tiedostaminen on tärkeää. Tämän tutkimuksen tuloksista selvisi, että epämiellyttäviä kokemuksia syntyy tilanteissa, joissa oppilas ei koe osaavansa ja muut ryhmäläiset kiusaavat tästä. Lisäksi epämieluisina koettiin tilanteet, joissa jätetään huomiotta ja porukan ulkopuolelle. Liitu 2016 tutkimuksessa Laine ym. (2016, 60) kertovat kiusaamisen olevan yleistä koulussa. Lehmuskallio ym. (2021) tutkivat kiusaamista erityisesti liikuntatilanteissa ja kertovat kiusaamisen olevan yleisintä juuri liikuntatuntien pelien ja leikkien aikana. Kiusaamiseen on suhtauduttava vakavasti, jotta lasten ja nuorten liikkumisen halu ei ala hiipumaan (Lehmuskallio ym. 2021, 68).

Tulosten mukaan myös tilanteet, joissa ryhmäläiset ovat ilkeitä, eivät yritä parhaansa, ovat negatiivisella asenteella mukana eivätkä kunnioita toisia tai noudata sääntöjä aiheutti oppilaille epämiellyttäviä kokemuksia ja negatiivisia tunteita. Myös aiemmissa tutkimuksissa kielteiset kokemukset ryhmän toiminnasta on noussut esiin epämieluisina asioina. Esimerkiksi Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 80) tutkimuksessa kielteiset kokemukset ja ongelmat ryhmän kanssa oli mainittuna yhtenä epämieluisimpana tekijänä.

Liikuntalajeista koulu-uinti nousi vastauksissa eniten epämiellyttäviä kokemuksia aiheuttavaksi lajiksi. Koulu-uinti koetaan ahdistavana ja epämieluisana koska tarvitsee olla alasti tai vähissä vaatteissa muiden edessä. Virta ja Lounassalo (2013, 502) tuovat esiin, että uintitunnit voivat olla yläkoululaisille vaikeita, koska murrosiässä nuoren epävarmuus omasta kehosta kasvaa. Kiuru (2023) kertoo, että esimerkiksi muilta saatu palaute omasta ulkonäöstä sekä kavereiden hyväksyntä ovat keskeisiä nuoren minäkuvan määrittäjiä. Erityisesti uintitunneilla, jossa ollaan jo valmiiksi hieman epämieluisuusalueella alastomuuden takia kaikenlaiset kommentit ja pahat katseet voivat tuntua erityisen loukkaavilta.

Epämiellyttävien lajien lisäksi negatiivisia tunteita ja kokemuksia oppilaissa herätti siirtymiset liikuntapaikoille, varusteiden kantaminen, huonolla säällä liikkuminen sekä kilpailulliset pelit ja leikit. Kilpailulliset harjoitteet voivat sopivat joillekin oppilaille, mutta ei kaikille. Liukkoson ym. (2007, 158) mukaan monet saattavat kokea liiallisen kilpailun ja vertailun tunneilla epämieluisana. Myös muissa aikaisemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että opettajan olisi hyvä

korostaa tunneilla tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Huono sää, siirtymiset ja varusteiden kantaminen voivat puolestaan aiheuttaa epämiellyttäviä kokemuksia esimerkiksi silloin, jos ei ole osannut pukeutua säähän sopivalla tavalla tai kokee että ei ole motivaatiota ja on väsynyt.

Kolmas tutkimuskysymys pyrki löytämään ehdotuksia siihen, millaisin keinoin liikuntatuntien viihtyvyyttä voitaisiin edistää. Tulosten mukaan sekä opettaja että oppilas voi parantaa viihtyvyyttä erilaisin teoin. Tässä tutkimuksessa kannustaminen koettiin tärkeäksi viihtyvyyden lisääjäksi. Myös LIITU-tutkimukseen (2022) vastanneista lapsista ja nuorista yli puolet kertoivat opettajan yhdeksi tärkeimmäksi piirteeksi sen, että opettaja on kannustava (Lyyra & Palomäki, 2023, 70). Tämän tutkimuksen mukaan niin opettaja kuin oppilaatkin voisivat lisätä enemmän kannustusta tunneille. Myös oppilaiden osallistaminen tuntien suunnitteluun koettiin viihtyvyyttä lisäävänä. Osallistamisen tiedetään tukevan autonomian kokemuksia ja näin vaikuttavan myös liikuntamotivaation kehittymiseen positiivisesti (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 148).

Oppilaiden toiveet siitä, että opettaja ei puuttuisi puhelimen käyttöön tai sukkiin poisottamiseen eivät ole yhtä lailla toteutettavissa. Usein nämä kuuluvat koulun toimintatapoihin ja ovat sääntöjä, joita kaikkien tulisi noudattaa. Opettaja on tunneilla vastuussa turvallisuudesta ja sitä vaarantaa liikunnassa esimerkiksi sukilla liikkuminen sekä huomion keskittäminen puhelimeen. Nuorille ilman puhelinta oleminen koko oppitunnin ajan voi olla vaikeaa. Uusimmassa kouluterveyskyselyssä (2023) 24 % 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä sekä 14 % saman ikäisistä pojista koki olonsa hermostuneeksi, jos nettiä ei päässyt käyttämään (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos). Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2018) enemmistö vähintään 15-vuotiaista kertoi ruutuajan olevan yli viisi tuntia, kun taas joka viides kertoi sen olevan jopa yli kahdeksan tuntia (Hakanen ym. 2019, 65). Ruutujen äärellä vietetään päivittäin paljon enemmän aikaa mitä suositusten mukaan tulisi, siksi onkin ihan perusteltu linjaus, että ainakin oppitunnilla puhelimet pidettäisiin kokonaan poissa.

9.1 Tutkimuksen luotettavuus ja kriittinen tarkastelu

Jokaisessa tutkimuksessa on hyvä arvioida sen luotettavuutta, vaikka virheitä pyritäänkin välttämään. Reliabiliteettia tarkastellessa pohditaan tuloksen toistettavuutta ja validius tarkoittaa sitä, saatiinko valitulla tutkimusmenetelmällä mitattua juuri sitä mitä haluttiinkin. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.) Tässä työssä tutkimuksen eri vaiheet ja menetelmät on kuvattu mahdollisimman tarkasti, jotta tutkimustulos olisi toistettava. Laadullisessa tutkimuksessa tulokset ovat kuitenkin riippuvaisia ihmisten antamista henkilökohtaisista kuvauksista ja vastauksista, joten täysin samoihin tutkimustuloksiin ei päästä, vaikka tutkimus toistettaisiinkin samalla tavalla. Aineiston keruussa haastattelu olisi voinut olla kyselyä parempi valinta. Haastattelulla olisi voinut päästä vielä syvemmälle yläkoululaisten kokemuksiin, sillä se olisi antanut mahdollisuuden tarkentaa oppilailta saatuja vastauksia.

Tutkimukseen osallistuminen oli yläkoululaisille vapaaehtoista. Heidän huoltajiaan tiedotettiin siitä, että nuori tulee halutessaan vastaamaan kyselyyn, jota käytetään pro gradu tutkimuksessa. Ennen kyselyyn vastaamista yläkoululaisten kanssa käytiin läpi tutkimuksen perustiedot, aineiston säilyttäminen ja poistaminen sekä suostumukseen liittyvät asiat. Vapaaehtoisuutta painotettiin sekä sitä, että oppilaalla on oikeus halutessaan keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Lisäksi kerrottiin myös siitä, että tutkimuksen tulosten raportoinnissa saatetaan käyttää suoria lainauksia vastauksista. Tutkimuksessa on noudatettu tieteellisen käytännön periaatteita sekä eettisiä ohjeita.

Tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia teoreettisen viitekehyksen kanssa, joka lisää luotettavuutta. Aihetta oli tärkeä tutkia, jotta saataisiin tietoa tekijöistä ja tilanteista, jotka vaikuttavat negatiivisesti oppilaiden liikuntakokemuksiin. Tiedetään, että ihmisten fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen ovat vahvassa laskussa ja siksi olisi tärkeää poistaa liikkumisen esteitä ja panostaa positiivisiin kokemuksiin.

9.2 Jatkotutkimusaiheet

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, miten eri taustamuuttajat ovat yhteydessä saatuihin tuloksiin. Nouseeko jotkin tekijöistä ja kokemuksista merkityksellisemmiksi esimerkiksi eri arvosanan saaneiden oppilaiden tai eri sukupuolten välillä.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Miksi Murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 23.10.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>
- Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.) Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy, 25–41.
- Eskola, J & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.
- Gråstén, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A. & Yli-Piipari, S. 2012. Prediction of enjoyment in school physical education. Journal of Sports Science & Medicine 11(2), 260–269. Viitattu 23.10.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737880/>
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.). 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Viitattu 23.10.2023. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M (toim.). 2019. Takuulla liikuntaa. Kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta. Opetus ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:5. Viitattu 22.10.2023. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Takuulla_liikuntaa_Verkkojulkaisu_020619.pdf
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 20.10.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-034-6>

- Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.
- Johansson, N., Heikinaro-Johansson, P & Palomäki, S. 2011. Kohtaavatko peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteet ja oppilaiden kiinnostus liikunnanopetuksessa? Teoksessa S. Laitinen & A. Hilmola (toim.) Taito- ja taideaineiden oppimistulokset — asiantuntijoiden arviointia. Raportit ja selvitykset 2011:11. Opetushallitus.
- Karvinen, M. 2010. Sateenkaaren värit koulussa – suvaitsevaisuudesta yhdenvertaisuuteen. Teoksessa M. Suortamo, L. Tainio, E. Ikävalko, T. Palmu & S. Tani (toim.) 2010. Sukupuoli ja tasa-arvo koulussa. PS-kustannus.
- Kiuru, N. 2023. Nuoruus. Teoksessa L. Pulkkinen, T. Ahonen, I. Ruoppila (toim.). 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. E-kirja. PS-kustannus 2023. 10., uudistettu painos.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004, 189–208.
- Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). 2017. Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2023. Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Kokko, S & Martin, L (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 29.3.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Laine, A., Salasuo., M & Matilainen, P. 2016. Arvot, syrjintä ja kiusaaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Viitattu 17.9.2023. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf

- Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopiston julkaisuja. Annales Universitatis Turkuensis, C: 263. Turku: Turun yliopisto. Viitattu 17.9.2023. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/33581/C263.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Lehmuskallio, M., Leskinen, E. & Vinberg, I. 2021. Oppilaiden välinen kiusaaminen alakoulun liikuntatilanteissa. Liikunta & Tiede 58 (2), 62–70. Viitattu 30.3.2024. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2021/lt_2_2021_s62-70.pdf
- Lehtonen, J. 2010. ”Kaikki kuvatkin on sellaisia: isä, äiti ja lapsi” heteronormatiivisuus eri koulutusasteilla. Teoksessa M. Suortamo, L. Tainio, E. Ikävalko, T. Palmu & S. Tani (toim.) 2010. Sukupuoli ja tasa-arvo koulussa. PS-kustannus.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2017. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P & Huovinen T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- 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 Viitattu 30.3.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

- Lyyra, N. 2013. Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarin validiteetin ja reliabiliteetin tarkastelu konfirmatoristen faktorimallien avulla. Väitöskirja. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä 2013. Viitattu 21.10.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-5431-4>
- 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. Viitattu 30.3.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.
- Opetushallitus. 2024. Liikunnan tehtävä. Viitattu 2.4.2024. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava>
- Opetushallitus. 2024. Oppilaan oikeuden ja velvollisuudet perusopetuksessa. Viitattu 1.4.2024. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppilaan-oikeudet-ja-velvollisuudet-perusopetuksessa>
- Opetushallitus. OPS 2016. Liikunnan tukimateriaali. Viitattu 7.10.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/ops2016_2.8.2019-paivitys-logo_mp.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Viitattu 15.10.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Ojala, K., Lyyra, N., Laasonen, A., Appelqvist-Schmidlechner, K. & Tynjälä, J. 2023. Terveys, hyvinvointi ja liikunta-aktiivisuus kouluikäisillä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 11.11.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 2.8.2023.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 30.3.2024. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/131648_liikunnan_seuranta-arviointi_perusopetuksessa_2010-1.pdf
- Pentikäinen S., Palomäki S. & Heikinaro-Johansson P. 2016. Koululiikuntaan myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvat oppilaat. Erilaisten oppilastekijöiden yhteyksiä koululiikuntaan suhtautumiseen yhdeksäsluokkalailla. Liikunta & Tiede 53 (4), 99–105. Viitattu 22.10.2023. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt416_tutkimusartikkelit_pentikainen_lowresnimeton-liite-00007.pdf
- Pietilä, M. & Koivula, P. 2013. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.
- Rantalainen, M. & Kaski, S. 2017. Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.
- Rintala, J., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2013. Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemina. Liikunta & Tiede 50 (1), 38–44. Viitattu 10.9.2023. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2013/lt113_abstract_rintala.pdf
- Rovio, E. 2007. Ryhmä liikunnan opetuksen kohteena. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen: kohti tehokkaita toimintamalleja. (2. painos). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sinkkonen, J. 2023. Nuoruusikä. Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? WSOY. Helsinki.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 9.9.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13523/9513926648.pdf>.

- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. THL. Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2023. Tilastoraportti 51/2023. Viitattu 30.3.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124238>.
- Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa Miksi Murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 22.10.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>.
- Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue: johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry. Viitattu 1.4.2024. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf.
- Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro, J-E. Nurmi (toim). 2017. Mikä meitä liikuttaa - Motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus.
- Virta, J. & Lounassalo, I. 2017. Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.
- Virta, J. & Lounassalo, I. 2013. Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.
- Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. Liikunta & Tiede 46 (6), 61–67. Viitattu 8.10.2023. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2009/lt609_tutkimusart_yli-piipari.pdf.
- Zacheus & Saarinen. Teoksessa T. Hakanen, S. Myllyniemi & M. Salasuo. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Viitattu 30.9.2023. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>.

LIITE 1. kysely oppilaille

Koululiikuntakysely



Hei!

Olen Julia Paussu liikuntapedagogiikan maisteriopiskelija Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta. Teen pro gradu -tutkimusta jonka tarkoituksena on selvittää tekijöitä, jotka ovat yhteydessä oppilaan heikkoon viihtymiseen liikuntatunneilla. Tutkimuksen tavoitteena on saada selville, millaisissa tilanteissa negatiiviset kokemukset ja tunteet syntyvät sekä millaisin keinoin viihtyvyyttä liikuntatunneilla voitaisiin parantaa.

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja voit koska tahansa keskeyttää kyselyn täyttämisen tai jättää sen lähettämättä. Tutkimuksen tulosten kannalta jokainen vastaus on kuitenkin tärkeä!

Sähköinen kysely täytetään nimettömänä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti tietosuojalainsäädännön edellyttämällä tavalla. Tutkimuksen tulokset raportoidaan niin, ettei yksittäistä oppilasta tai koulua voida niistä tunnistaa. Tulosten raportoinnissa saatetaan käyttää suoria lainauksia vastauksista, mutta niistä ei voida tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Tutkimusaineisto säilytetään huolellisesti ja se hävitetään tutkielman valmistuttua.

Opinnäytetyötutkielman tulokset ovat saatavilla tutkimuksen valmistuttua keväällä 2024 Jyväskylän yliopiston tietokannasta.

Vastaamalla tämän kyselyn kysymyksiin annat suostumuksen tieteelliseen tutkimukseen. Kyselyyn vastaaminen vastaa allekirjoitusta seuraavaan suostumuslomakkeeseen: [suostumus tutkimukseen](#) (linkki)

Pyytäisin että vastaat kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti, sillä ne antavat arvokasta tutkimustietoa liikunnanopetuksen kehittämiseksi. Vastaukset eivät vaikuta millään lailla liikunnan arvosanaasi ja ne tulevat vain minun luettavaksi!

Mitä mieltä olet koululiikunnasta?

- pidän siitä erittäin paljon
- pidän siitä
- ei vastenmielistä eikä mukavaa
- vastenmielistä
- erittäin vastenmielistä

Vastaa seuraaviin kysymyksiin mahdollisimman laajasti

Mitkä kaikki tekijät tai asiat voivat vaikuttaa sinuun niin, että liikuntatunneille ei ole kiva mennä?

Oma vastauksesi

Mitkä kaikki tekijät vaikuttavat/voivat vaikuttaa siihen, että et viihdy liikuntatunneilla? (Esim. ryhmä, välineet, tilat, opetustyyli, harjoitteet, aktiivisuuden määrä, oma osaaminen, saatu kannustus, motivaatio, ystävät, arvostelu, tms.)

Oma vastauksesi

tarkenna tähän edellistä vastaustasi (Esim. jos vastasit edelliseen harjoitteet -> kerro tarkemmin millaiset harjoitteet tai ryhmä -> mikä ryhmässä jne...)

Oma vastauksesi

Mitkä kaikki asiat ovat mielestäsi ikäviä tai vaikeita liikuntatunneilla ja vaikuttavatko ne viihtymiseesi tunneilla jotenkin? Miten?

Oma vastauksesi

Muistele jotain koulu liikunta tilannetta joka on ollut epämiellyttävä. Mikä siitä on tehnyt epämiellyttävän? Kerro tilanteesta/tilanteista mahdollisimman tarkasti.

Oma vastauksesi

Minkälaiset tilanteet aiheuttavat liikuntatunneilla negatiivisia tunteita?

Oma vastauksesi

Millaisin keinoin liikuntatuntien viihtyvyyttä voitaisiin parantaa? Mitä esimerkiksi sinä, luokkakaverisi tai opettajasi voisi tehdä liikuntatuntien viihtyvyyden parantamiseksi?

Oma vastauksesi

Haluatko kertoa aiheeseen liittyen jotain lisää? Tähän voit kirjoittaa vapaasti.

Oma vastauksesi

KIITOS VASTAUKSISTA !