

1062

**YLÄASTEEN JA LUKION OPPILAIKEN KOKEMUKSIA JA KÄSITYKSIÄ
KOULULIIKUNNASTA**

Hiltunen Tanja

Liikuntapedagogiikka

Pro gradu -tutkielma

Syky 1998

Jyväskylä yliopisto

TIIVISTELMÄ

Hiltunen Tanja, Yläasteen ja lukion oppilaiden kokemuksia ja käsityksiä koululiikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 1998, 76 s.

Vuoden 1994 opetussuunnitelmauudistuksen myötä koulut saivat oikeuden ja mahdollisuuden laatia omat koulukohtaiset opetussuunnitelmansa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää oppilaiden kokemuksia ja käsityksiä koululiikunnan tämän hetken tilanteesta, muutama vuosi opetussuunnitelmauudistuksen jälkeen. Oppilaiden käsityksiä koululiikunnasta tarkasteltiin koululiikuntakokemusten, valinnaisliikuntakurssien sekä liikuntatunnin tavoitteiden, sisältöjen ja järjestelyjen kautta. Oppilaskyselyyn osallistui 196 yläasteen 8. luokan ja lukion 2. luokan oppilasta. Kyselyyn vastasi 106 tyttöä ja 90 poikaa.

Kysely suoritettiin 02.03 - 17.04.1997 kahdella paikkakunnalla; Kajaanissa ja Jyväskylässä. Tutkimuksessa selvitettiin yläasteen ja lukion oppilaiden koululiikuntakokemuksia ja -käsityksiä oppilaan sukupuolen ja kouluasteen mukaan. Tulokset osoittivat, että lähes puolet (46 %) oppilaista piti liikuntaa mukavimpana tai kolmen mukavimman kouluaineen joukkoon kuuluvana aineena. Pojat ja yläasteen oppilaat pitivät liikuntaa mukavampana ja tärkeämpänä muiden teoria-aineiden joukossa kuin tytöt ja lukiolaiset. Lisäksi pojat ja yläasteen oppilaat osallistuisivat aktiivisemmin koululiikuntaan, vaikka se olisi täysin vapaaehtoista. Tämä näkyi myös poikien runsaammissa liikuntakurssivalinnoissa. Määrällisesti lukiolaiset valitsivat kuitenkin yläasteen oppilaita enemmän liikunnan valinnaiskursseja. Tärkeimpänä perusteluna liikunnan valinnalle lukiolaiset pitivät Vanhojen Tanssien oppimista. Yläasteen oppilailla valinnan perusteena oli useinmiten liikunnan hauskuus ja nautinto. Oppilaat, jotka eivät valinneet liikunnan valinnaiskursseja eivät olleet kiinnostuneita liikunnasta, heillä oli huonoja kokemuksia aiemmilta valinnaiskursseilta tai tunnit eivät riittäneet useampiin valintoihin. Tutkimus osoitti, että liikuntaa vähemmän harrastava ja kuntonsa heikommaksi kokeva oppilas valitsee harvemmin vapaaehtoista koululiikuntaa kuin liikuntaa säännöllisesti harrastava ja kuntonsa hyväksi kokeva oppilas.

Liikuntatunnin tavoitteista oppilaat pitivät tärkeimpinä oman kunnon parantamista, liikuntatunnin hauskuutta sekä ryhmätyöskentelytaitojen kehittymistä. Tytöt näkivät yhteistyötaitojen kehittymisen tärkeämpänä liikuntatunnin tavoitteena kuin pojat. Yläasteen oppilaat pitivät fyysis-motorisia tavoitteita, lajitieto ja -taito tavoitteita sekä myönteisiä liikuntakokemuksia ja terveellisiä elämäntapoja tärkeämpinä kuin lukiolaiset.

Liikuntatuntien sisältöinä oli useimmin pallopelit. Yleisimmin opetuttuja lajeja olivat koripallo, sähly ja pesäpallo. Tytöille opetettiin poikia useammin voimistelua ja musiikkiliikuntaa. Pojille ja yläasteen oppilaille opetettiin enemmän talvilajeja. Lukiossa oppilaat pääsivät tutustumaan useammin uusiin lajeihin, mitkä olivat myös halutuimpia lajeja liikuntatuntien sisällöiksi. 70 % oppilaista suhtautui kielteisesti sekaryhmäopetukseen peläten mm. hauskuuden katoavan liikuntatunneilta.

Avainsanat: opetussuunnitelma, koululiikunta, tavoitteet, sisällöt, valinnaisliikunta, sekaryhmäopetus

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 OPETUSSUUNNITELMA.....	3
2.1 Opetussuunnitelma käsitteenä ja koulukohtaisena työvälineenä.....	3
2.2 Konstruktivistinen oppimiskäsitys.....	5
2.3 Oppilaan rooli opetussuunnitelman toteuttajana.....	7
3 LIIKUNNAN OPETUSSUUNNITELMA.....	8
3.1 Liikunnan opetussuunnitelma oppilaan roolin muokkaajana.....	9
3.2 Liikunta muiden kouluaineiden joukossa.....	11
3.3 Liikunta valinnaisaineena.....	13
3.3.1 Kokemuksia valinnaisliikunnasta.....	14
4 KOULULIIKUNNAN TAVOITTEET JA SISÄLLÖT.....	17
4.1 Koululiikunnan tavoitteet yläasteella ja lukiossa.....	17
4.2 Koululiikunnan sisällöt.....	19
5 OPPILAIDEN KOKEMUKSIA KOULULIIKUNNASTA.....	22
5.1 Sekaryhmäopetuksen mahdollisuuksista koululiikunnassa.....	24
5.2 Oppilaiden toiveita liikunnanopetuksen järjestämisestä.....	26
6 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA ONGELMAT.....	27
7 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	30
7.1 Koehenkilöt ja kyselyn suorittaminen.....	30
7.2 Mittausmenetelmät.....	31
7.3 Aineiston analyysi.....	32
7.4 Reliabiliteetti.....	33
7.5 Validiteetti.....	34

8 TUTKIMUSTULOKSET.....	36
8.1 Oppilaiden koululiikuntakokemuksista.....	37
8.1.1 Vapaaehtoiseen koululiikuntaan osallistuminen oppilaan sukupuolen ja kouluasteen mukaan.....	40
8.1.2 Liikunta muiden kouluaineiden joukossa.....	40
8.2 Valinnaiskurssit osana koululiikuntaa	41
8.2.1 Liikunnan kurssivalinnat oppilaan sukupuolen ja kouluasteen mukaan.....	43
8.3 Koululiikunnan tavoitteet ja niiden tärkeys.....	44
8.3.1 Tavoitteiden tärkeys oppilaan sukupuolen ja kouluasteen mukaan.....	46
8.4 Kokemuksia liikuntalajien tärkeydestä.....	47
8.4.1 Liikuntatunneilla opetetut lajit oppilaan sukupuolen, kouluasteen ja koulun paikkakunnan mukaan.....	49
8.4.2 Oppilaiden toivomat lajit sukupuolen ja kouluasteen mukaan.....	54
8.5 Oppilaiden toiveita liikuntatuntien järjestämisestä.....	55
8.5.1 Liikuntatuntien toteuttaminen sekaryhmissä	55
8.5.2 Toiveet koululiikunnan tuntimääristä, ajoituksesta ja kestosta oppilaan sukupuolen ja kouluasteen mukaan.....	57
9 POHDINTA.....	61
9.1 Menetelmällinen tarkastelu.....	61
9.2 Oppilaiden koululiikuntakokemukset.....	62
9.3 Liikunta valinnaisaineena.....	64
9.4 Liikuntatunnin tavoitteiden tärkeys.....	66
9.5 Yleisimmät ja toivotuimmat liikuntatunnin sisällöt.....	67
9.6 Liikuntatuntien järjestely.....	68
9.7 Jatkotutkimusaiheita.....	70

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Koulu muuttuu yhteiskunnan muuttuessa, ja yhteiskunnan muutoksessa näkyvät arvostukset heijastuvat myös koulumaailmaan. Aiempina vuosina painotettua tasa-arvoa selvemmin korostetaan tämän päivän koulukeskusteluissa yksilöllisyyttä, valinnaisuutta sekä sivistyksellistä ja taloudellista kilpailukykyä (Linnakylä & Saari 1993, 199). Vuoden 1994 opetussuunnitelman myötä opettajat saivat mm. valinnaisuuden lisääntyä sekä mahdollisuuksia että haasteita koululiikunnan toteuttamiseen. Kaikille yhteisten liikuntatuntien vähenemisen ja ryhmäkokojen suurentumisen myötä liikuntatuntien merkitys on korostunut, koska pienemmällä resursseilla ja suuremmilla oppilasmassoilla pyritään saavuttamaan samat tavoitteet kuin aiemminkin. Tavoitteena on edelleen antaa mahdollisimman laadukasta opetusta oppilaille.

Koulumaailmassa tapahtuneet uudistukset ovat muuttaneet olennaisesti oppilaan roolia. Nykyään oppilas nähdään aktiivisena tiedon hakijana ja jäsentäjänä, jolloin oppilas pyrkii yhdistelemään uusia tietoja ja taitoja aiemmin oppimansa perusteella. Kokonaisuuden ymmärtäminen sekä oppilaan yksilölliset kokemukset ohjaavat oppilaan oppimista. Peruskoulun ja lukion opetussuunnitelman perusteet (1994) korostavat aiempaa enemmän konstruktivistista oppimiskäsitystä. Liikunta kouluaineena tarjoaa hyvän mahdollisuuden oppilaan aktiivisen roolin kehittämiseen ja kokonaisuuksien hahmottamiseen, mm. monipuolisten valintojen ja ryhmätyöskentelytilanteiden kautta.

Kouluilla on hyvät vaikutusmahdollisuudet, sillä se tavoittaa kaikenikäiset lapset ja nuoret. Koululiikunnassa oppilaat saavat kokemuksia eri lajeista, mikä auttaa heitä oman, pysyvän liikuntaharrastuksen löytämisessä. Liikuntatunneilla nuoret saavat tietoa liikunnan tärkeydestä sekä henkiselle että fyysiselle hyvinvoinnille. Liikunnanopetus käytännötoimintana tarjoaa oppilaille tiedon lisäksi myös taitoja päämäärien saavuttamiseksi. Liikuntalajeihin tutustuminen liikuntatunneilla rohkaisee ja kannustaa oppilaita liikkumaan myös kouluajan ulkopuolella.

Koululiikuntatutkimuksia ja erityisesti opetussuunnitelmauudistuksen (1994) jälkeen tehtyjä tutkimuksia ei ole tehty kovinkaan paljon. Liikuntakasvatuksen laitoksella aloitettiin syksyllä 1996 Pilvikki Heikinaro-Johanssonin johdolla koululiikuntaprojekti, jonka tarkoituksena on tutkia koululiikuntaa ja sen asemaa nykyisessä peruskoulussa ja lukiassa. Koululiikunta on pyrkinyt muuttumaan yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten ja opetussuunnitelmauudistuksen myötä, jolloin koulut saivat oikeuden ja mahdollisuuden tehdä koulukohtaisia opetussuunnitelmia. Projektissa on selvitetty opettajien ja oppilaiden kokemuksia opetussuunnitelmauudistuksen vaikutuksista liikunnanopetukseen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää oppilaiden käsityksiä tämän päivän koululiikunnasta, muutama vuosi opetussuunnitelmauudistuksen jälkeen. Oppilaiden käsityksiä koululiikunnasta tarkasteltiin koululiikuntakokemusten, valinnaisliikuntakurssien sekä liikuntatunnin tavoitteiden, sisältöjen ja järjestelyjen kautta.

2 OPETUSSUUNNITELMA

Opetussuunnitelma vaikuttaa olennaisesti koulun toimintaan ja opetukseen, jota oppilaille tarjotaan. Suomen koulutusjärjestelmässä on tapahtunut viime vuosina huomattavia muutoksia, minkä seurauksena on liikuttu hallinnollisesti kohti paikallistason vastuuta. Aiemmin ylhäältä alas suuntautunut organisaatiokulttuuri on nyt muuttumassa alhaalta ylös virtaavaksi. Kulttuurimuutoksessa opettajille on annettu vastuuta ja luottamusta oman työnsä ja koulun sisäisen järjestelmän kehittäjinä. (Lahti-Uotila 1993, 62.) Ajatus kouluyhteisöstä oman opetussuunnitelmansa laatijana ei ole kuitenkaan uusi. Sen vahvuutena nähdään koulujen omien voimavarojen ja erityisosaamisen tehokkaampi hyödyntäminen sekä opettajien vahvempi sitoutuminen opetussuunnitelmaan kuin keskitetyssä suunnitelmassa. (Lahti-Uotila 1993, 103.) Koulujen keskittyminen omiin erityisosaamisiin antaa myös oppilaille mahdollisuuden hakeutua yläasteille, lukioihin sekä muihin jatko-opiskelupaikkoihin henkilökohtaisen kiinnostuksensa mukaan.

2.1 Opetussuunnitelma käsitteenä ja koulukohtaisena työvälineenä

Opetussuunnitelma -käsite on muuttunut vuosikymmenien kuluessa. Käsitteen muutoksia seurattaessa voi havaita, että opetussuunnitelma -käsite on muuttunut pedagogisesta asiakirjasta opetusteknologiaan perustuvaksi kouluhallinnon ohjauksen työvälineeksi. (Blom & Lipsanen 1993, 31.) Vuoden 1994 opetussuunnitelmauudistuksen myötä ollaan jälleen palaamassa opetussuunnitelma -käsitteen perinteiseen merkitykseen opetuksen ja oppilaan työskentelyn tukijana.

Opetussuunnitelman perusteet 1994 määrittelee opetussuunnitelma -käsitteen siten, että se muodostaa koulutyön suunnittelun, arvioinnin ja toteuttamisen keskeisimmän perustan. Lisäksi todetaan, että perusteet on pohja, jota tulkiten, muokaten ja täydentäen laaditaan opetustyötä kuvaava, kehittävä ja käytännön opetusta ohjaava opetussuunnitelma (POP 1994, 15). Opetussuunnitelman kehittämisen myötä myös

oppilaat saavat yhä laadukkaampaa opetusta. Opetussuunnitelma -käsitteen analysoinnissa puhutaankin usein esimerkiksi oppilaiden kokemasta tai toteutetusta opetussuunnitelmasta, etukäteissuunnitelmasta tai kirjoitetusta, tarkoitetusta, toimeenpantavasta ja toteutuneesta opetussuunnitelmasta. (Jauhiainen 1995, 69.)

Ennen vuoden 1994 opetussuunnitelmauudistusta opetussuunnitelman todettiin jäävän valtaosalle opettajia ulkokohtaiseksi asiakirjaksi (Atjonen 1993; Lahti- Uotila 1993, 103). Reformipedagogiikan edustajana tunnettu John Dewey kirjoitti jo vuonna 1901: " Ainoastaan opettaja voi tehdä opetussuunnitelmasta elävää todellisuutta. Ellei opettajalla, joka on koulutusjärjestelmässä ainoa todellinen kasvattaja, ole määriteltyä ja tunnustettua asemaa opetussuunnitelman muotouttamisessa, se jää todennäköisesti ulkoiseksi seikaksi, jota sovelletaan ulkokohtaisesti lapseen". (Blom & Lipsanen 1993, 32-33.) Tästä syystä opettajien henkilökohtainen osallistuminen koulun opetussuunnitelman laadintaan on ensiarvoisen tärkeää, sillä vain opettajan sisäistämän suunnitelman kautta oppilas voi saada elävää tietoa koulunsa opetussuunnitelmasta.

Koulukohtaisen opetussuunnitelman perusajatus on siinä, että se on koulun suunnitelma oman toimintansa organisoinnista, toteutuksesta ja arvioinnista. Aiempi malli, jossa valtakunnallinen opetussuunnitelman perusteet toimi yleisesti malliopetussuunnitelmana kunnille, ei kykene enää riittävästi mukautumaan koulujen erilaisiin tarpeisiin, olosuhteisiin ja tavoitteisiin. (Lahti- Uotila 1993, 103.) Eräänä syynä opetussuunnitelmauudistukseen voidaan pitää myös yhteiskunnassa ja taloudessa tapahtuneita muutoksia. Yksilöllisyyden korostuminen, koveneva kilpailu, kansainvälistyminen sekä resurssien pieneneminen ovat heijastuneet myös koulutukseen. Yhteiskunta odottaa koululaitokselta yhä tehokkaampaa toimintaa kuitenkin pienenevillä resursseilla. Tästä syystä koululaitos ja koulut ovat tehneet sisäisiä muutoksia, jotta opiskelijat voisivat kehittää omia vahvuuksiaan jo peruskoulusta alkaen, mitä nyky-yhteiskunnassa vaaditaan. (Uudistuva lukio 1994, 9-10.)

Oleennaista koulukohtaisen opetussuunnitelman laadinnalle on koulukohtaisten vahvuuksien tunnistaminen, millä pyritään koulun sisäiseen kehittämiseen. Opetussuunnitelma nähdään dynaamisena prosessina, joka pystyy reagoimaan mm. muuttuviin arviointituloksiin ja ympäristömuutoksiin (Jauhiainen 1996, 21; LOP 1994, 10-11; POP 1994, 9-10; Toiskallio 1994, 26.) Käytännön kokemukset koulukohtaisen opetussuunnitelman toimivuudesta opastavat opettajia yhä parempaan opetuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Opettajan työn tuloksena myös oppilaat saavat laadukkaampaa, monipuolisempaa ja toimivampaa opetusta. Opettajille hyvin sisäistyneet tavoitteet ja toimintatavat auttavat varmasti myös oppilaita opiskelussaan.

Koulukohtaisen opetussuunnitelman tulisi antaa opiskelijalle ja hänen perheelleen tietoa koulun tavoitteista, toimintamuodosta sekä opiskelijan valintamahdollisuuksista. Opetussuunnitelman tarkoituksena on luoda kokonaiskuva kouluyhteisön toiminnasta. Opetussuunnitelmasta tulisi näkyä seuraavat asiat: koulun toiminta-ajatus, tuntijako, tavoitteet, opetusohjelmaan kuuluvat kurssit sekä niiden tavoitteet ja sisällöt, opetusjärjestelyä koskevat asiat, yhteistyö muiden tahojen kanssa, kurssien arvostelu- ja suoritusohjeet sekä koulun kehittämistä ja arviointia koskevat suunnitelmat. (LOP 1994, 19-20; POP 1994, 15-16.)

2.2 Konstruktivistinen oppimiskäsitys

Oppimista tapahtuu ihmisen elämässä koko ajan. Usein oppiminen mielletään kuitenkin kouluun ja opiskeluun kuuluvaksi. Yleisesti oppimisella tarkoitetaan suhteellisen pysyviä, kokemukseen perustuvia muutoksia oppilaan tiedoissa, taidoissa ja valmiuksissa sekä itse toiminnassa. Oppiminen on oppilaan ja ympäristön välinen vuorovaikutusprosessi, jossa oppilas rakentaa uudelleen aktiivisesti ajattelunsa malleja. (Lehtinen, Kinnunen, Vauras, Salonen, Olkinuora & Poskiparta 1989, 13-14.) Nykyisen oppimisteoreettisen ja opetussuunnitelmallisen ajattelun perustana on konstruktivistinen oppimiskäsitys (Jauhiainen 1995, 68; Patrikainen 1997, 84-85).

Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppilas suhteuttaa toiminnassaan uusia asioita aiemmin oppimaansa, jolloin hän muodostaa uusia malleja ja käsitteitä aikaisempien kokemustensa pohjalta (Lummelahti 1995, 14). Tällöin tieto rakentuu oppijassa itsessään (Patrikainen 1997, 81). Uuden tiedon liittäminen vanhaan tietoon edistää oppimista, sillä uusi tieto saa näin merkityksen eikä jää irralliseksi tiedonmuruseksi. Opetuksesta on tarkoitus muodostaa jatkumo, jolloin oppilaat pystyvät rakentamaan koululiikuntakokemuksistaan ehjän, monipuolisen ja mielekkään kokonaisuuden.

Konstruktivistisessa oppimiskäsityksessä korostetaan tietokokonaisuuksien opettamista, koska mikään käsite tai tapahtuma ei ole koskaan täysin irrallinen sille loogisessa yhteydessä olevista tiedoista. Jos oppilas ei kykene liittämään yksittäisiä tietoja kokonaisuuksiin, ne yleensä unohtuvat häneltä helposti. Tieto yksinään ei ole myöskään käyttökelpoista, sillä tietoon liittyy olennaisesti taito ja taitoon tieto. Tietoa yhdessä taitojen kanssa, kuten ymmärrystä ja soveltamista pidetään oppilaan oppimisen edellytyksenä. (Patrikainen 1997, 69.) Oppija-lähtöisenä oppimiskäsityksenä konstruktivismi arvostaa vain sellaista tietoa, jota oppilaat todella ymmärtävät ja jolla on merkitystä ja sovellusarvoa koulun ulkopuolella. (Kosunen & Huusko 1998, 203; Ropo 1992, Suojanen 1994.)

Konstruktivistisen mallin mukaan opetuksen tavoitteet pyritään laatimaan siten, että oppilaat pitävät tavoitteita tärkeinä ja että he haluavat oppia kyseisiä taitoja. Opettajan tehtävänä on huolehtia tavoitteiden realistisuudesta, jotta oppilaiden taitotaso ja tavoitteiden haastavuus vastaisivat toisiaan. Tavoitteiden tulisi olla tarpeeksi haastavia, jotta motivaatio toimintaan säilyisi ja oppilaiden itsetunto vahvistuisi. (Kalliopuska, 1995, 140-144; Kari 1994, 133-134, 180.) Motivaation ja itsetunnon kehittymisen kannalta positiivisten elämysten ja kokemusten saaminen on oppilaille tärkeää. Oppitunnilla oppilaan tulisi kokea olonsa hyväksytyksi ja turvalliseksi. Liikunta kouluaineena tarjoaa tähän hyvän mahdollisuuden.

Kokonaisuudessaan konstruktivismi korostaa aiheiden syvällistä hallintaa (Lahdes 1997, 94-95). Koululiikunnassa se tarkoittaisi, että oppilaat eivät vain tutustuisi eri liikuntalajeihin, vaan he keskittyisivät tiettyihin lajeihin oppien ne perusteellisemmin. Mitkä lajit opettaja valitsee opetettaviksi aiheiksi, vaatii opettajalta harkintaa ja suunnittelua, jotta saadaan aikaan mielekäs ja toimiva kokonaisuus oppilaille.

2.3 Oppilaan rooli opetussuunnitelman toteuttajana

Valtakunnallisissa ja koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa tavoitteiden saavuttaminen edellyttää Patrikaisen ja Myllerin (1998) mukaan sitä, että oppilaat nähdään oman oppimisensa subjekteina ja heitä ohjataan aktiivisiksi oman oppimisensa prosessoijiksi. Kun oppilaiden itseohjautuvuus ja oman elämän hallintataidot on kasvatuksessa saavutettu, heidät tulee ottaa mukaan opetussuunnitelmatyöhön. Patrikaisen ja Myllerin (1998) mukaan ratkaisu oppilaan itseohjautuvuuteen on se, että oppilas oivaltaa, ja toisaalta hänen annetaan oivaltaa, itsensä oppimisprosessinsa päätekijäksi. Tämä oivallus tapahtuu oman ajattelun ja kokemuksen myötä. Näiden kehittyvien metakognitiivisten taitojen avulla oppilaalle syntyy luottamus omiin opiskelu- ja oppimistaitoihin. Tämän myötä sisäinen motivaatio ja sitoutuminen omaan oppimisprosessiin paranevat. Kyetäkseen refleктоimaan ja arvioimaan omaa oppimisprosessiaan on oppilaalle pyrittävä antamaan sisäisiä toimintamalleja muodostavia oppimiskokemuksia. Mitä kehittyneempiä sisäiset mallit ovat, eli oppilas tietää, mitä hän tekee ja mihin hän pyrkii, sitä paremmin toiminta onnistuu. Sisäisten mallien kehittyminen on taitojen oppimisen keskeisin tehtävä. (Kuusinen 1991, 70.)

Oppimiseen vaikuttavat motivaation ja asenteiden lisäksi myös oppilaan tuntemukset ja mielikuvat. Tunteiden ja aiheesta muodostuneiden aiempien mielikuvien kautta oppilas virittyy tuntiin, ja kun oppilas kokee opittavat asiat tärkeiksi ja miellyttäviksi, oppiminenkin tapahtuu helpommin. (Patrikainen 1997, 81-82.) Oppilaan aiemmat negatiiviset oppimiskokemukset voivat aiheuttaa ongelmia mm. motivaatiossa, jolloin ongelmien selvittäminen ja uusien myönteisten liikuntakokemusten

hankkiminen on ensiarvoisen tärkeää oppimisen kannalta. Oppiminen ei ole koskaan neutraali tapahtuma oppilaalle eikä myöskään opettajalle, sillä oppimiseen vaikuttavat olennaisesti luokassa vallitseva ilmapiiri, oppijan motivaatio sekä käytetyt oppimismenetelmät (Patrikainen 1997, 82).

Koululiikunnassa oppilaan rooli on vaihteleva. Liikuntatunneilla oppilaat voivat toimia yksilöllisten ominaisuuksiensa mukaan avustajina, ohjaajina, innostajina tai suorittajina. Tämä korostaa oppilaan aktiivista roolia. (Kahila 1993, 12-13, 26; Kurz 1987; Ruuskanen 1996; Virkkunen 1996.) Liikunnassa jokainen oppilas pääsee toimimaan käytännötilanteessa ja saa tuntea itsensä tarpeelliseksi. Tärkeintä tunneilla ei ole oma paremmuus tai taitavuus vaan yhdessätoimiminen.

3 LIIKUNNAN OPETUSSUUNNITELMA

3.1 Liikunnan opetussuunnitelma oppilaan roolin muokkaajana

Liikunnan opetussuunnitelma on muuttunut huomattavasti 1970 luvun jälkeen. Vuoden 1970 opetussuunnitelman perusteet pohjautuivat lähes poikkeuksetta opettamisen tavoitteisiin oppimisen tavoitteiden sijaan (Simola 1995, 90). Liikunnan päätavoitteeksi oli asetettu fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen, virikkeiden antaminen jatkuvan liikuntaharrastuksen synnyttämiseksi sekä ilon ja virkistykseen tuottaminen. (Komiteamietintö 1970: A5, 291-311.) 1970 -luvulla oppilaalle pyrittiin jakamaan mahdollisimman paljon tietoa ja häntä pyrittiin opettamaan, kun tänä päivänä korostetaan oppilaan omaa aktiivista roolia tiedonhankijana ja oppijana. 30 vuodessa oppilaan rooli passiivisesta tiedonvastaanottajasta on vaihtunut uteliaaksi ja kriittiseksi tiedonhankijaksi.

Keskeinen uudistus vuoden 1985 peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa oli se, että opetettavat liikuntalajit määriteltiin tarkasti. Kaikilla vuosiluokilla tuli olla uintia, yleisurheilua, palloilua, voimistelua, suunnistusta, talvilajeja ja leikkejä. Lisäksi perusteet määrittivät lajikohtaiset sisällöt erikseen poikien ja tyttöjen liikunnanopetukseen. Lajien painotukset riippuivat vuosiluokasta, sukupuolesta ja paikkakunnan liikuntaperinteestä. (POP 1985, 175-186.)

Lukiossa liikunnan oppisisällöt oli jaettu ydin- ja lisäaineskursseihin. Ydinkurssien sisältöihin kuuluivat palloilu, maastoliikunta, voimistelu ja rytmiliikunta, kuntoharjoittelu sekä koulukohtainen laji. Lisäaineskursseille opetussuunnitelman perusteet antoivat ehdotuksia sisällöistä, mutta opettaja sai itse päättää opettamistaan lajeista. (LOP 1985, 370-371.)

Tänä päivänä liikunnassa korostetaan opettajan itsenäisen suunnittelun sijaan yhteissuunnittelua, jolloin sekä opettaja että oppilaat voivat yhdessä vaikuttaa liikuntakurssin muotoutumiseen. Vuoden 1994 uudistuksen myötä myös lajikohtaisista sisällöistä luovuttiin siten, että nykyään opetussuunnitelman perusteissa mainitaan oppilaille opetettavina taitoina vain uima- ja hengenpelastustaito.

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet (1994) antaa aiempia opetussuunnitelmia enemmän vapauksia ja mahdollisuuksia toteuttaa liikunnanopetusta. Sen mukaan liikunnan käsite tulee nähdä laajasti siten, että perinteisten liikuntalajien rinnalla korostetaan myös aktiivista liikkumista vapaa-aikana, luonnossa ja liikenteessä. Keskeistä oppilaalle on liikunnasta saatu ilo ja elämykset, itsetuntemuksen kehittäminen, minäkuvan vahvistaminen ja liikuntatarpeen tyydyttäminen. Liikunnan avulla voidaan kehittää myös yhteistyötaitoja sekä lisätä opiskeluvireyttä. (POP 1994, 107.)

Myös lukion liikunnan käsite nähdään laaja-alaisesti liittäen siihen perinteisten liikuntalajien lisäksi muukin elämään liittyvä liikkuminen ja hyötyliikunta. Kaikille yhteisillä liikuntakursseilla perehdytään eri vuodenaikojen tyypillisimpiin ulko- ja sisäliikuntalajeihin. Syventävillä kursseilla tutustutaan uusiin lajeihin liikkumalla yhdessä sekä suunnitellaan ja toteutetaan opiskelijoiden omia liikunta- ja terveystoimia. Liikunnanopetuksessa korostetaan oppilaan aktiivista roolia ja itsearviointin merkitystä. (LOP 1994, 106-108.) Oppilaiden aktiivisemmalla osallistumisella liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen on ollut vaikutusta myös koululiikunnan sisältöihin. Seikkailu- ja extreme -lajit, kuten kiipeily ja maastopyöräily kuuluvat jo useiden koulujen lajivalikoimiin.

3.2 Liikunta muiden kouluaineiden joukossa

Koululiikunnan pakollinen tuntimäärä on huomattavasti pienempi kuin useiden muiden kouluaineiden. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteiden (1994, 11) mukaan yläasteen opetukseen kuuluu kaksi liikuntatuntia viikossa, mihin sisältyy lisäksi terveystieteen opetus. Lukio-opintoihin kuuluu kaksi pakollista kurssia liikuntaa ja yksi kurssi terveystietoa (LOP 1994, 107). Lisäksi lukiolaiset voivat valita pakollisten liikuntakurssien lisäksi soveltavia ja syventäviä kursseja.

Liikunnan ja muiden kouluaineiden yhteisinä piirteinä voidaan pitää mm. oppituntien pituutta sekä usein myös opetusryhmien kokoa. Koulun liikunnanopetuksella on kuitenkin selviä eroja luokkahuoneopetukseen verrattuna. Liikuntataitojen oppiminen perustuu Gallahuen (1993, 6) mukaan psyko-motorisiin tavoitteisiin kuten liikehallintatekijöiden hankkimiseen ja kuntotekijöiden parantamiseen. Rink (1993, 6) pitääkin juuri tätä tavoitealuetta liikunnalle omaleimaisena verrattuna muiden kouluaineiden tavoitteisiin. Omaleimaisena oppiaineena liikunta murtaa myös koululle tyypillisiä tila- ja aikarakenteita erilaisilla liikuntatuokioilla ja tapahtumilla oppituntien ulkopuolella sekä yhteistyöllä muiden liikuntatahojen kanssa. Koululiikunnasta voidaan siis todeta, että se on enemmän kuin oppitunnit ja oppiaine. (POP 1994, 107.)

Liikunnalle on ominaista fyysis-motoristen tavoitteiden runsaus. Fyysiset tavoitteet, jotka vaativat oppilailta itsensä voittamista, sitkeyttä ja pitkäjänteisyyttä kehittävät yrityskykyä myös muilla kuin liikunnan alueella. Asioiden toistuva kertaaminen ja harjoittelu ovat oppimisen edellytys. Oikein harjoitettu liikunta voi vaikuttaa positiivisesti fyysisten tekijöiden lisäksi myös kognitiiviseen ja affektiiviseen kehitykseen, mikä edistää oppimista. Kognitiivisiä ja affektiivisiä tavoitteita on kuitenkin melko vaikea ja usein tarpeetontakin erottaa toisistaan liikunnanopetuksessa. (Gallahue 1993, 6; Hynninen 1998, 37; Virkkunen 1996.)

Psyykkisten vaikutusten osalta liikunnalla on erityisasemansa muiden kouluaineiden joukossa. Liikunnan vaihtelevat opetusympäristöt ja sosiaaliset vuorovaikutustilanteet sekä monipuoliset sisällöt poikkeavat muiden aineiden opetuksesta. Tämä on tärkeää varsinkin nuoremmille oppilaille, joille esim. paikallaan oleminen pitkissä ajanjaksoissa on jokseenkin luonnotonta. (Telama 1994.) Suoritusten julkisuus opettajalle ja muille oppilaille sekä oma ulkomuoto mahdollisine puutteineen ja vikoineen voivat helpommin joutua arvostelun kohteeksi liikuntatunnilla kuin normaalissa luokkatilanteessa. Tiedyt liikuntalajit ja suoritukset voivat myös aiheuttaa ahdistusta tai loukkaantumisen pelkoja. Pelot voivat johtua siitä, että oppilas kokee omat taitonsa riittämättömiksi tai hänellä on aiempia huonoja kokemuksia kyseisestä lajista. (Varstala 1996, 14-15.)

Koululiikunta käytännön toimintana tuo esiin oppilaiden erilaisia luonne- ja persoonallisuuspiirteitä, jotka heijastuvat toiminnassa koko ryhmän ilmapiiriin. Liikkuminen ja toimiminen yhdessä vaihtuvissa ympäristöissä mahdollistavat sosiaalisten tavoitteiden toteutumisen (Varstala 1996, 15). Yrittäminen, auttaminen, kannustaminen ja vastuunottaminen omasta ja joukkueen toiminnasta kasvattavat oppilasta myönteisellä tavalla. Vuorovaikutussuhteissaan oppilaiden tulisi oppia ymmärtämään, sisäistämään ja käyttämään hyväkseen positiivista sosiaalista käyttäytymistä (Deline 1991). Jos oppilaat ovat saavuttaneet hyvät prososiaaliset taidot koulussa, niin liikunta tarjoaa erinomaiset edellytykset positiiviselle sosiaaliselle yhteistyölle (Eshada, Gelfand & Hartman 1988).

Oppiaineen tuntimäärä vaikuttaa olennaisesti asetettuihin tavoitteisiin ja opetuskokonaisuuteen. Liikuntatuntien vähäinen määrä muihin kouluaineisiin verrattuna sekä oppilaiden tietoisuus yhä uusista liikuntalajeista voivat joko yksipuolistaa tai hajanaistaa opetustarjontaa. Valinta siitä, halutaanko opettaa muutamaa lajia perusteellisesti vai useita lajeja eräänlaisessa tutustumistarkoituksessa, vaikuttaa opetuksen luonteeseen. (Virkkunen 1996.) Konstruktivistinen oppimiskäsitys tukee lajien perusteellisempaa opettamista. Jos tavoitteena on tutustuttaa oppilasta liikuntaharrastuksiin, niin nopea katsaus liikunnan lajivalikoimaan palvelee paremmin tavoitetta. Päätökseen vaikuttavat lopulta opettaja ja laadittu opetussuunnitelma sekä oppilaiden mielipiteet.

3.3 Liikunta valinnaisaineena

Eräänä koulun uudistumispyrkimyksenä on ollut valinnaisuuden lisääminen. Koulut ovat rakentaneet oman valinnaiskurssitarjottimensa, jolta oppilaat voivat valita mieleisensä kurssit. Valinnaisuuden lisääntyessä markkinoinnin osuus on korostunut, sillä opettajien on yritettävä tehdä liikuntakurssit mahdollisimman houkutteleviksi, jotta oppilaat osallistuisivat niille vapaaehtoisesti. Jopa opettajan työpaikka voi riippua siitä, kuinka uudistumiskykyinen hän on. (Jauhiainen 1995, 130.)

Yläasteella valinnainen liikunta voi sijoittua eri luokka-asteille tai siihen voi osallistua oppilaita eri luokka-asteilta. Valinnainen liikunta voi olla yhteistä sekä tytöille että pojille. Peruskoulun tuntijaossa on määritelty valinnaisen oppimäärän viikkotuntimääräksi enintään 20 tuntia. (POP 1994, 17.) Opetushallituksen (1996) selvityksessä opetussuunnitelmien kehittämisestä todettiin, että 87 % kyselyyn vastanneista yläasteista järjesti valinnaisliikuntakursseja. Tutkimukseen osallistui noin 300 peruskoulua, ja tulosten mukaan liikunta oli myös yleisin valinnaisaine kaikista oppiaineista. (Opetussuunnitelmatyön edistyminen peruskoulussa 1996, 45.)

Opetussuunnitelman perusteiden ilmestyttyä vuonna 1994 lukion liikunnan syventäviä valinnaiskursseja valitsi 70- 80 % oppilaista (Jääskeläinen 1993). Pelon koululiikunnan vähenemisestä valinnaisuuden lisääntyä voi unohtaa. Huolena voidaan sen sijaan pitää liikunnan kasautumista vain tietyille oppilaille.

Lukiossa opiskelijan on suoritettava vähintään kymmenen syventävää kurssia ja näitä kursseja koulun on tarjottava jokaisesta aineesta tietty määrä. Syventäviä liikuntakursseja on oltava tarjolla vähintään kolme kurssia. (LOP 1994, tuntijako.) Syventävillä kursseilla oppilaat parantavat oman lajin tuntemusta ja hallintaa sekä tutustuvat uusiin lajeihin. Yhdessä liikkuminen esimerkiksi retkeilyn tai tanssin avulla sekä opiskelijoiden omien ideoiden suunnittelu ja toteuttaminen esimerkiksi liikuntatapahtumien järjestämisessä ovat myös mahdollisia syventävillä liikuntakursseilla. (LOP 1994, 107.)

Tavoitteena valinnaisliikunnassa on, että oppilaan vastuu omasta toiminnastaan lisääntyisi, jolloin hän ei olisi enää vain opetuksen kohde vaan aktiivinen osallistuja (Blom & Lipsanen 1993,10). Nuoren tulisi tottua asteittain oman työnsä tavoitteelliseen suunnitteluun, mikä edesauttaisi opiskelun intensiteetin ja itseohjautuvuuden paranemista. Koulun tehtävänä on tukea oppilaita valinta- ja päätöksentekotaitojen kehittämisessä. Inhimillisellä vuorovaikutuksella opettaja voi vaikuttaa oppilaan ajatteluun ja toimintaan sekä ohjata oppilaan valintoja. Mahdollisuudella omiin valintoihin voidaan vähentää myös oppilaiden jatkuvaa kritiikkiä nykyistä koulutusta vastaan (Vuorinen & Välijärvi 1994, 14-23, 54.)

Lukiossa valinnaisuuden lisääminen antaa oppilaille mahdollisuuden taktikointiin. Lukiossa valinnaisuuden lisääntyttä vapautta rajoittavana tekijänä on kuitenkin päättötutkinto, joka muovaa kauttaaltaan lukion elämää, opiskelutottumuksia, oppilaiden ja opettajien asenteita ja toimintoja. Jotkut oppilaat hyödyntävät ylioppilaskirjoitukset suoraan jatko-opintoihin siten, että valitsevat valinnaiset lukiokurssit tulevan jatko-opiskelupaikan perusteella. (Syrjäläinen 1995, 77-91.) Erityisesti opinnoissa menestyneiden tyttöjen on todettu priorisoivan jatko-opintojensa kannalta tärkeimpiä aineita. Tämän seurauksena nämä tytöt eivät valitsekaan liikuntaa, koska katsovat ylioppilaskirjoituksiin valmistautumisen olevan tehokkaampaa keskittymällä vain kirjoitettaviin aineisiin. (Jääskeläinen 1993.)

3.3.1 Kokemuksia valinnaisliikunnasta

Syrjäläinen (1995) selvitti tutkimuksessaan helsinkiläisten opettajien ja rehtoreiden näkemyksiä ja kokemuksia koulukohtaisen opetussuunnitelman toteutumisesta. Tutkimuksen mukaan yläasteen ja lukion opettajat, rehtorit sekä oppilaat näkivät valinnaisuuden myönteisenä muutoksena koulumaailmassa. Nuorelle mahdollisuus henkilökohtaisiin valintoihin todettiin keskeiseksi motivaation lähteeksi koulussa. Uusien käytäntöjen myötä erityisesti lukion oppilaiden työskentelyn havaittiin muuttuneen entistä tavoitteellisemmaksi ja vastuullisemmaksi. Lisäksi valinnaisuuden

seurauksena normaalit ryhmäjaot muuttuvat, sillä opiskelut tapahtuvat vaihtuvissa ja eri ikäisten oppilaiden muodostamissa ryhmissä. (Blom & Lipsanen 1993, 10; Syrjäläinen 1995, 50, 76; Vuorinen & Välijärvi 1994, 54-55.) Useammin tapahtuva ryhmien vaihtuminen vaatii oppilailta sopeutumiskykyä ja sosiaalisia taitoja.

Valkonen (1996) tutki 8-luokkalaisten viihtymättömyyttä koululiikunnassa. Yläasteen oppilailta kysyttiin heidän halukkuuttaan osallistua koululiikuntaan, vaikka se olisi täysin vapaaehtoista. Tutkimuksen mukaan 70 % oppilaista osallistuisi vapaaehtoiseen koululiikuntaan mielellään. Browne (1992) tutki australialaisten tyttöjen liikunnan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Merkittävin syy liikunnan valintaan oli se, että tytöt pitivät liikunnasta (99%). Lisäksi liikunnan valintaan vaikutti liikunnan hauskuus ja sen tuoma vaihtelu muulle koulutyölle. Valitsematta jättäneiden mielestä muut kouluaineet olivat heidän tulevaisuuden kannalta tärkeämpiä kuin liikunta tai heidän lukujärjestyksessään ei ollut tilaa liikunnalle. Kolmasosa tytöistä ei pitänyt liikuntatunneilla esiintyneestä kilpailullisuudesta. (Browne 1992.)

Hänninen ja Hänninen (1998), jotka tutkivat peruskoulun ja lukion opetussuunnitelmien yhteyksiä koululiikuntaan, kysyivät opettajilta arviota siitä, millaiset oppilaat valitsevat liikuntakursseja. Opettajien kuvausten perusteella liikuntaa valitsevista oppilaista muodostettiin kaksi luokkaa: liikunnalliset ja "muut". Liikuntaa valitsevista oppilaista 70 % oli liikunnallisia ja noin 30 % kuului luokkaan "muut". Opettajat kuvasivat liikunnallisia oppilaita reippaiksi, eloisiksi sekä kokeilunhaluisiksi. Nämä oppilaat suhtautuivat positiivisesti liikuntaan sekä heillä saattoi olla suunnitelmissa liikunta-alan koulutus. Liikunnalliset oppilaat olivat pitäneet liikunnasta jo yläasteen aikana ja he kokivat liikunnan rentouttavana koulutyön ohessa. Luokkaan "muut" kuului 31 oppilasta, joita opettajat luonnehtivat mm. laiskoiksi tai luuserityypeiksi, jotka eivät saa muuten kursseja täyteen tai uskovat pääsevänsä liikuntatunneilla kaikkein vähemmällä. Tähän ryhmään opettajat luokittelivat myös tavallista vilkkaammat sekä sosiaalisesti ongelmalliset oppilaat. (Hänninen 1998, 73.)

Valinnaisliikunta on saanut myös osakseen aiheellista kritiikkiä. Helin (1996) on kritisoinut koululiikunnan valinnaisuutta siitä syystä, että juuri ne oppilaat, jotka tarvitsisivat liikuntaa, jättävät sen valitsematta. Suurimmalle osalle lapsista koululiikunta on ainoa tapa liikkua. Jo lapsena ja nuorena omaksutulla liikunnallisella elämäntavalla on tärkeä merkitys, sillä lapsuudessa opituilla liikuntarutiineilla on osoitettu olevan pysyvä vaikutus aikuisiän liikunnanharrastamiseen. Valinnaisuuden lisääntyttä liikuntaa harrastamattomien määrä on kasvussa ammatillisten oppilaitosten rinnalla myös lukioissa. Eräänä syynä pakollisten liikuntatuntien vähentämiseen ja sitä kautta valinnaisuuden lisäämiseen Helin pitää päättäjien huonoja kokemuksia koululiikunnasta. Koululiikunta tulisi nähdä hänen mielestään muiden aineiden tukiaineeksi, jonka harrastaminen tulisi olla säännöllistä -terveyttä edistävää ja velvollisuutta omaa itseään kohtaan. Tavoittelemisen arvoista olisi, että koulu- ja vapaa-ajan liikunnasta yhdessä muodostuisi oppilaalle tottumus, joka säilyisi läpi elämän. (Helin 1995.)

4 KOULULIIKUNNAN TAVOITTEET JA SISÄLLÖT

Koululiikunta on painottunut tavoitteissaan ehkä jopa muita kouluaineita enemmän koulun jälkeiseen elämään (Telama 1994). Tällä tarkoitetaan muun muassa koululiikunnan mahdollisuuksia auttaa oppilasta löytämään oma tapansa harrastaa liikuntaa myös myöhemmin elämässään ja saada oppilas oivaltamaan liikunnan ja terveellisten elämäntapojen tärkeys jo kouluiässä. Eräs usein käytetty jaottelu liikunnan tavoitteista on kasvattaa oppilaita sekä liikkumaan että liikunnan avulla (POP 1994,107). Tällöin korostetaan mm. liikunnan välineellistä merkitystä sekä opetusmenetelmien tärkeyttä (Telama 1994). Kouluissa korostuneen konstruktivistisen oppimiskäsityksen myötä vuorovaikutustaidot ovat nousseet arvoonsa yhtenä liikunnan välineellisenä tavoitteena.

4.1 Koululiikunnan tavoitteet yläasteella ja lukiossa

Koululiikunnan yksi tärkeimmistä tavoitteista on ollut elinikäisen liikuntaharrastuksen herättäminen (Vuori 1996). Siedentopin (1991,31) mukaan edellytyksenä oppilaiden elinikäiselle liikunnan harrastamiselle on se, että oppilaat oppivat, kuinka liikkua itsenäisesti. Siedentop korostaa omatoimisen harjoittelun merkitystä, minkä opittuaan oppilaat voidaan saada myös jatkossa liikkumaan itsenäisesti. Koululiikunnan pysyvistä vaikutuksista myöhemmän iän liikuntaharrastukseen tiedetään kuitenkin vähän (Telama 1994). Laakson (1981, 205) tutkimuksissa on todettu positiivisten koululiikuntakokemusten olevan yhteydessä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen.

Peruskoulun liikunnanopetuksen tavoitteena on, että oppilas oppii säännöllisen liikunnan harrastamisen lisäksi suhtautumaan myönteisesti liikuntaan sekä kokee liikunnan iloa. Lisäksi oppilaan tulisi oppia tarkkailemaan, kehittämään ja ylläpitämään fyysistä ja psyykkistä toimintakykyään ja hyvinvointiaan. Oppilaan tulisi harjaantua

myös yhteistyötaidoissa, sääntöjen noudattamisessa sekä itsensä tuntemisessa ja ilmaisussa. Peruskoulun tulisi antaa oppilaalle tietoa terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja saada hänet ymmärtämään elämäntapojen terveyttä ja opiskeluvireyttä edistävä vaikutus. Peruskoulun jälkeen oppilaan tulisi osata liikkua turvallisesti sekä maalla että vesillä ja hallita uima-, hengenpelastus- ja ensiaputaitoja. Tärkeänä pidetään myös omaan kansalliseen liikuntakulttuuriin tutustumista. Peruskoulun keskeisenä tavoitteena on vahvistaa oppilaan aktiivista roolia. (POP 1994,107-108.)

Yläasteella on keskeistä nuoren ohjaaminen itsensä hyväksymiseen ja rakentavaan tunnekäyttäytymiseen, oman kunnon hoitamiseen ja rentoutumiseen. Tällöin korostetaan myös myönteisten liikuntaelämysten syntymistä, monipuolisten lajitaitojen kehittymistä sekä tutustumista erilaisiin liikuntamuotoihin yksin ja ryhmässä. Oppilaan tulisi myös ymmärtää liikunnan ja terveyden väliset yhteydet sekä terveelliset elämäntavat. (POP 1994,109.)

Lukion keskeisenä tavoitteena on tukea opiskelijan omien edellytysten mukaista yksilöllistä kasvua sekä kehittää nuoren opiskeluvälmiuksia. Tähän pääsemiseksi korostetaan sitä, että oppilas asettaa itselleen päämääriä, hallitsee opiskeluaan sekä pyrkii itse ottamaan siitä vastuuta. Oppimishalun ja koulumyönteisyyden kannalta on tärkeää, että opiskelija voi suuntautua mahdollisemman paljon itse tärkeiksi ja kiinnostaviksi kokemiin opintoihin. (LOP 1994,15.) Lukiossa liikunnan käsite tulee nähdä mahdollisimman laajasti siten, että perinteisten liikuntalajien lisäksi siihen liitetään myös muu liikkuminen, kuten työhön, harrastuksiin ja jokapäiväisiin toimintoihin kuuluva liikunta. Liikunnan ja terveystiedon tehtävänä on edistää fyysisesti aktiivista ja terveellistä elämäntapaa sekä painottaa kunnon hoitamisen merkitystä ja periaatteita. (LOP 1994, 106.)

Lukion liikunnan opiskelun tavoitteena on, että opiskelija oppii tarkkailemaan ja ylläpitämään omaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan. Opiskelijan tulisi oppia myös sosiaalisesti ja moraalisesti rakentavaa käyttäytymistä sekä edistyä itsensä tuntemisessa ja liikunnallisessa ilmaisutaidossa. Lukion tulisi antaa opiskelijalle virikkeitä eri

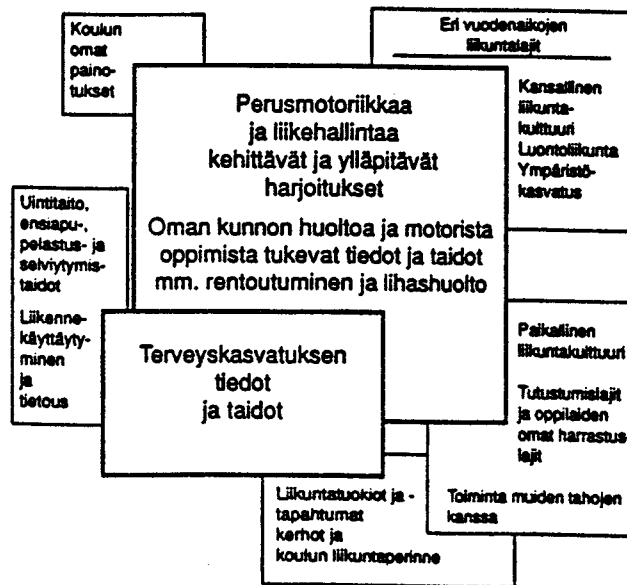
liikuntalajien harrastamisesta ja auttaa opiskelijaa löytämään hänen oma tapansa harrastaa liikuntaa. Lisäksi opiskelijan tulisi ymmärtää kansallista ja kansainvälistä liikuntakulttuuria.(POP 1994,106-107). Kansallisella liikuntakulttuurin säilyttämisellä tarkoitetaan liikuntamuotojen ja -tottumusten säilyttämistä sekä eteenpäinviemistä. Suomalaisesta liikuntakulttuurista tulisi oppilaille painottaa luonnon, vuodenaikojen ja työmatkaliikunnan merkitystä. (Telama 1994.)

Erityisesti terveyden korostaminen on voimistunut koululiikunnassa. Kouluissa on toteutettu 1997-98 Liikkuva ja terve koulu -projekti, jonka lähtökohtana on oppilaiden omaehtoinen, nautittava, elämyksellinen ja terveyttä edistävä liikunta (Segercrantz 1996). Projektissa on myös pyritty siihen, että lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen saataisiin jatkumaan murrosiän jälkeenkin. Vaikka varhaisessa kouluiässä on hankittu hyvä kunto, ei se säily sellaisenaan hoitamatta, vaan kunnon ylläpitäminen vaatii jatkuvaa liikunnan harrastamista. Kuntoilu toteutettuna riittävän pitkällä harjoittelujaksolla saa aikaan oppilaan kehossa positiivisia muutoksia, mikä motivoi häntä oman kuntosaa ylläpitämiseen. Liikunnalla on tärkeä merkitys myös kansanterveyden kannalta, sillä liikunta on yhteydessä terveellisiin elämäntapoihin. (Ahlström, Telama & Laakso 1987; Ruuskanen 1996; Telama 1994.)

4.2 Koululiikunnan sisällöt

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa ei enää määritellä, mitä liikuntataitoja ja -lajeja koululiikunnan tulisi sisältää. Liikuntalajien valinnassa tulee ottaa kuitenkin huomioon oppilaan perusmotoriikan kehittyminen ja monipuolisten liikuntakokemusten tarjoaminen sekä sisä- että ulkoliikuntalajeissa. Lisäksi koululiikunnan sisältöihin vaikuttavat olennaisesti koulun omat painopistealueet sekä lähiympäristön tarjoamat liikuntamahdollisuudet.

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa (1994) esitetään sisältöluokitus eri liikuntataidoista tavoitteena auttaa opettajien koulukohtaista suunnittelutyötä. Sisältöluokitus ei perustu nimettyihin liikuntalajeihin, vaan siinä on esitelty yleisesti liikunnan alueelle sisältyviä aiheita. Luokituksella on haluttu antaa vapautta paikallisten perinteiden ja olosuhteiden hyödyntämiseen. Sisällöt on pyritty kuvaamaan laajasti integroiden useisiin koulussa vaikuttaviin tekijöihin (kuvio 1).



KUVIO 1. Peruskoulun liikunnan sisältöluokitus (POP 1994, 110).

Lukiossa kaikille yhteisillä liikuntakursseilla opiskelija tulee perehdyttää eri vuodenaikojen keskeisiin liikuntamuotoihin. (LOP 1994, 107.) Luontokasvatus onkin tärkeä osa liikuntakasvatusta. Koululiikunnan avulla voidaan luonnossa vähemmän liikkuvia nuoria tutustuttaa suomalaiseen luontoon ja herättää heidän mielenkiintoaan luontoa kohtaan. Leirikoulut, luontoretket ja yleensäkin liikkuminen sekä kokemukset luonnosta voivat vaikuttaa myönteisesti nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Luonnon käyttäminen liikuntaympäristönä on osa suomalaista liikuntakulttuuria. (Telama 1994.)

Lukion liikunnanopetuksessa korostetaan opiskelijan liikuntataitojen ylläpitämistä ja kehittämistä sekä liikunnallista ilmaisua. Oman kunnon hoitaminen sekä teoriassa että käytännössä kuuluu kaikille yhteisten kurssien sisältöihin. Lihashuollon ja rentoutuksen merkitystä tulee korostaa osana kunnon hoitoa. Liikunnan terveydellisten vaikutusten selvittäminen on yksi keskeisimmistä teemoista liikunnan ja terveystiedon tunneilla. Lukion opetussuunnitelman perusteet antavat hyvin vähän esimerkkejä liikunnan syventävien kurssien sisällöistä. (LOP 1994, 107.)

Eri liikuntasisältöjen anti voi vaihdella suuresti. Terveysten kannalta arvokkaimpia ovat ne lajit, jotka tarjoavat monipuolisesti virikkeitä oppilaan koko psyko-fyysisen toimintakykyisyyden ylläpitämiseksi. Liikuntatunnin lajivalintaan vaikuttaa olennaisesti lajin yleinen kiinnostavuus, lajin soveltuvuus ja riskialttius sekä lajien fysiologinen kuormittavuus ja psyykkisten virikkeiden runsaus. Kasvatuksellisia arvoja nähdään mm. lajin sosiaalisuus sekä lajikulttuuri ja sen mukanaan tuomat käyttäytymistavat ja säännöt. (Heinilä 1998.)

5 OPPILAIDEN KOKEMUKSIA KOULULIIKUNNASTA

Koululiikuntakokemukset voivat vaikuttaa siihen, miten ihminen myöhemmin asennoituu liikuntaa kohtaan (Graham 1992, 2). Liikunnasta saadut epämiellyttävät kokemukset eivät unohdu helposti. Joillakin ihmisillä huonot kokemukset saattavat säilyä jopa läpi elämän, ja vähentää heidän liikunnan harrastamistaan myöhemmällä iällä. Silventoisen (1989) tutkimuksessa, jossa selvitettiin viiden erityislukion oppilaiden suhtautumista koululiikuntaan, yli 70 % oppilaista suhtautui koululiikuntaan positiivisesti. Nämä erityislukiot olivat painottuneet oli painottunut johonkin muuhun opetettavaan aineeseen kuin liikuntaan. Ensimmäisen luokan oppilaista 95 % koki koululiikunnan myönteisenä. Erittäin myönteisesti liikuntaan suhtautuivat lukion ensimmäisen luokan tytöt. Kolmessa erityislukiossa oppilaat kokivat ettei lukiossa ollut riittävästi liikuntatunteja. (Silventoinen 1989, 36-41.)

Silventoisen (1989) tutkimuksessa oppilaita pyydettiin edelleen vertaamaan liikuntaa aineeseen, johon he suhtautuivat neutraalisti. 64 % oppilaista koki liikunnan mielenkiintoisena ja 14 % pitkästyttävänä. Lähes 75 % oppilaista koki liikuntatunnit rentouttavina muihin aineisiin verrattuna. Hauskoina liikuntatunteja piti 61 % oppilaista ja ikävinä 17 %. Tarpeelliseksi liikunnan koki 64 % oppilaista, ja yli kolmannes oppilaista ilmoitti liikuntatuntien innostaneen heitä harrastamaan liikuntaa myös vapaa-aikana. Lisäksi 47 % tytöistä ja 40 % pojista ilmoitti liikunnanopettajan vaikuttaneen heidän myönteiseen suhtautumiseensa liikuntaa kohtaan (Silventoinen 1989, 51-59, 73.)

Silventoisen (1989) tutkimuksessa oppilailta tiedusteltiin myös mieluisimpia koululiikunnassa opetettavia lajeja. Tyttöillä mieluisimpina lajeina olivat pesäpallo, lentopallo, uinti, musiikkiliikunta, luistelu ja jääpelit. Poikien suosimia lajeja olivat palloilulajit, uinti ja jääpelit. Vähemmän miellyttävinä lajeina sekä tytöt että pojat kokivat telinevoimistelun, hiihdon ja yleisurheilun. Lisäksi tytöt kokivat vähemmän miellyttäväksi suunnistuksen ja pojat musiikkiliikunnan. (Silventoinen 1989, 47-49.)

Kärki ja Lemmetyinen (1990) tutkivat oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta ja liikunnanopettajasta. Tutkimuksen mukaan 38 % oppilaiden koululiikuntakokemuksista selittyivät fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalinen ympäristöllä. Fyysiseen ympäristöön kuuluivat mm. liikuntatilat ja -välineet. Psyykkisellä ympäristöllä tarkoitettiin oppilaiden omia kokemuksia liikuntataidoista, ja sosiaalinen ympäristö muodostui luokkakavereista ja opettajasta. Tilastollisesti paras selityskyky oli luokkatovereilla ja oppilaan omilla taidoilla. Lisäksi liikunnan opettajalla oli vaikutusta oppilaiden kokemuksiin koululiikunnasta.

Jämsän ja Jämsänkosken lukion oppilaille (n= 141) tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin, mitkä tekijät vaikuttavat lukiolaisten syventävien ja soveltavien liikuntakurssien valintoihin ja miten koululiikuntaa tulisi kehittää. Tutkimuksessa oppilaiden mielestä koululiikuntaan tulisi lisätä valinnanvapautta, monipuolisuutta, yksilöllisyyttä sekä oppilaiden vaikutusmahdollisuuksia. Lajivalikoiman ajankohtaisuuteen, pakottamisen vähentämiseen ja liikunnan markkinointiin tulisi myös kiinnittää huomiota. Lisäksi pieni osa oppilaista ehdotti mm. liikuntatuntien ajankohdan huomioimista, hauskuuden lisäämistä, kilpailullisuuden sekä arvostuksen poisjättämistä. (Mäki 1996, 65.)

Lukuvuonna 1992-93 opetushallitus järjesti koululiikunnan 150-vuotisen juhlavuoden kunniaksi ainekirjoituskilpailun aiheesta koululiikunta. Yläasteen ja lukion oppilaiden kirjoitelmat kuvastivat positiivista asennetta liikuntaan. Kritiikkiä oppilaat antoivat mm. vaikutusmahdollisuuksien sekä lajivalikoiman vähyydestä. Seuraavat lainaukset kuvaavat oppilaiden mielteitä koululiikunnasta. (Jääskeläinen 1993, *Kyykkyy -ylös! 150 vuotta koululiikuntaa.*)

"Mielestäni liikuntatunnit ovat ihanan rentoja ja mukavaa kevennystä raskaan viikon väliin. Tunneilla saa puhua ja joskus vähän villoillaikin -toisin kuin tavallisilla tunneilla." (tyttö, 9 lk)

"Aiheet, joita liikuntatunneilla käydään, ovat hyvin paljon liikunnanopettajasta kiinni. Oppilailla ei ole paljoakaan vaikutusta oppitunneilla käytäviin aiheisiin. Aiheet kylläkin ovat usein sellaisia, joita nykynuoriso harrastaa kaveripiireissä tai urheiluseuroissa." (poika, 9 lk)

"Liikuntatunneilla on oma vapautunut tunnelmansa, jota jään nyt koululiikuntatuntieni loputtua kaipaamaan.--Liikuntatunteja ei pitäisi missään tapauksessa vähentää vaan pikemminkin lisätä. Valinnainen liikunta on hyvä tapa edistää oppilaiden liikkumista." (tyttö, lukion 3. lk)

5.1 Sekaryhmäopetuksen mahdollisuuksista koululiikunnassa

Liikunta eroaa useista kouluaineista sillä, että liikuntatunneilla toteutetaan erillisopetusta. Peruskouluasetuksessa (36-48 pykälässä 44) todetaan, että tyttöjä ja poikia opetetaan, milloin siihen on aihetta, kolmannelta vuosiluokalta lähtien erikseen liikunnassa. Useimmissa Suomen kouluissa liikunnanopetus on järjestetty erikseen tytöille ja pojille. Tasa-arvokokeilutoimikunta on ehdottanut liikunnanopetusta sekaryhmissä sekä kasvatuksellisista syistä että myös sen vuoksi, että liikunnan ryhmäjako heijastuu myös muussakin koulun ryhmittelyssä (Lahelma 1989,17).

Tutkimusten ja koulukokeilujen perusteella sekaryhmäopetuksen etuina pidetään lajivalikoiman monipuolistumista, luokkailmaston ja motivaatiotason parantumista sekä stereotyyppisten sukupuolikäsitysten murtamista. Sekaryhmissä oppilaat voivat oppia vuorovaikutustaitoja sekä nauttimaan liikkumisesta yhdessä. (Griffin 1984; Pässilä 1985, 85.) Laakson (1987) mukaan Saksassa tehtiin kokeilu, jossa eräänä sekaryhmäopetuksen tavoitteena oli sukupuolierojen tiedostaminen liikunnassa. Tyttöjen ja poikien fyysisiä ja motorisia eroja ei haluttu nähdä opetuksen esteenä, vaan erojen havaitsemista ja esiintuomista pidettiin opetuksen ja oppimisen edellytyksenä.

Ongelmina sekaryhmäopetuksessa on koettu käytännön järjestelyt, esimerkiksi murrosikäisten oppilaiden ujous uintitunneilla tai miesopettajan vaikeus valvoa tyttöjen pukuhuoneissa voivat aiheuttavaa ongelmatilanteita. Myös tyttöjen ja poikien erilaisia harrastusintressejä sekä poikien suurempaa halua kilpailullisuuteen on pidetty esteinä sekaryhmäopetukselle. (Keltto 1994, 6.) Poikien kilpailullisuus on havaittu jo päiväkodissa, jossa pojat ovat tyttöjä huomattavasti aktiivisempia ja ottavat mielellään toimijan roolin avustajan sijaan. Tyttöjen passiivisuuden ja riippuvuuden on todettu liittyvän sosiaalisuuskasvatukseen, jonka mukaan tyttöjä koulutetaan huolehtimaan ja

ottamaan toisten tarpeet huomioon. (Arffman & Brunell 1983, 71.) Griffinin (1984) mukaan turhautuminen, turvallisuuskysymykset ja toisen paremmuuden kokeminen voivat aiheuttaa myös ongelmia sekaryhmätunneilla. Opettajan osuus korostuu sekaryhmäopetuksessa mm. tarkemman suunnittelun ja eriyttämisen kautta.

Olli ja Mantela (1993) tutkivat pienten koulujen opettajien ja oppilaiden kokemuksia sekaryhmäopetuksesta. Tutkimuksen mukaan 5.-6. luokkan oppilaat (n= 132) viihtyivät sekaryhmäopetuksessa hyvin. Oppilaat näkivät vastakkaisen sukupuolen rikkautena ja he kokivat, että liikuntalajeihin tutustuttiin monipuolisemmin. Yleisesti tytöt kokivat poikien läsnäolon myönteisempänä kuin pojat tyttöjen. Pojat puolestaan kokivat myönteiseksi tyttöjen ja poikien tasaväkisyyden. Opettajat kokivat tärkeäksi eriyttämisen joissain lajeissa. Myönteisinä pidettiin tyttöjen ja poikien keskinäisiä hyviä välejä sekä ilmapiirin suurempaa leppoisuutta verrattuna erillisopetuksen tunteihin.

Vaasassa toteutetussa tasa-arvo- ja eriyttämiskokeilussa yläasteen oppilaita (n= 38) opetettiin liikunnassa sekaryhmissä kolmen vuoden ajan. Kokeilussa havaittiin, että ryhmien muodostaminen tyttöjen ja poikien välillä ei tuottanut oppilaille ongelmia tai kielteisiä kommentteja. Liikuntalajeista sähly ja lentopallo soveltuivat sekaryhmille hyvin. Pesäpallossa, jalkapallossa ja jääpallossa tytöt ja pojat jouduttiin eriyttämään taitotason ja motivaatiotason säilyttämisen vuoksi. (Grankvist-Nybacka 1988.)

Englannissa tehdyssä liikuntatuntien observointitutkimuksessa, jossa keskityttiin sekaryhmäopetukseen liikuntatunnilla, havaittiin, että pojat saivat tyttöjä enemmän huomiota kovaäänisyydellään. Poikien todettiin dominoivan peleissä ja tyttöjen puolestaan voimistelu- ja tanssitunneilla. Tutkimuksessa havaittiin, että opettaja voi omalla toiminnallaan ja puheillaan vaikuttaa suuresti oppilaiden käsityksiin ja osallistumisaktiivisuuteen. Tärkeänä pidettiin opettajan itsearviointia, jolloin opettaja itse toimii oman työnsä arvioijana sekä mahdollisten piiloviestien havainnoijana. (Turvey & Laws 1988.)

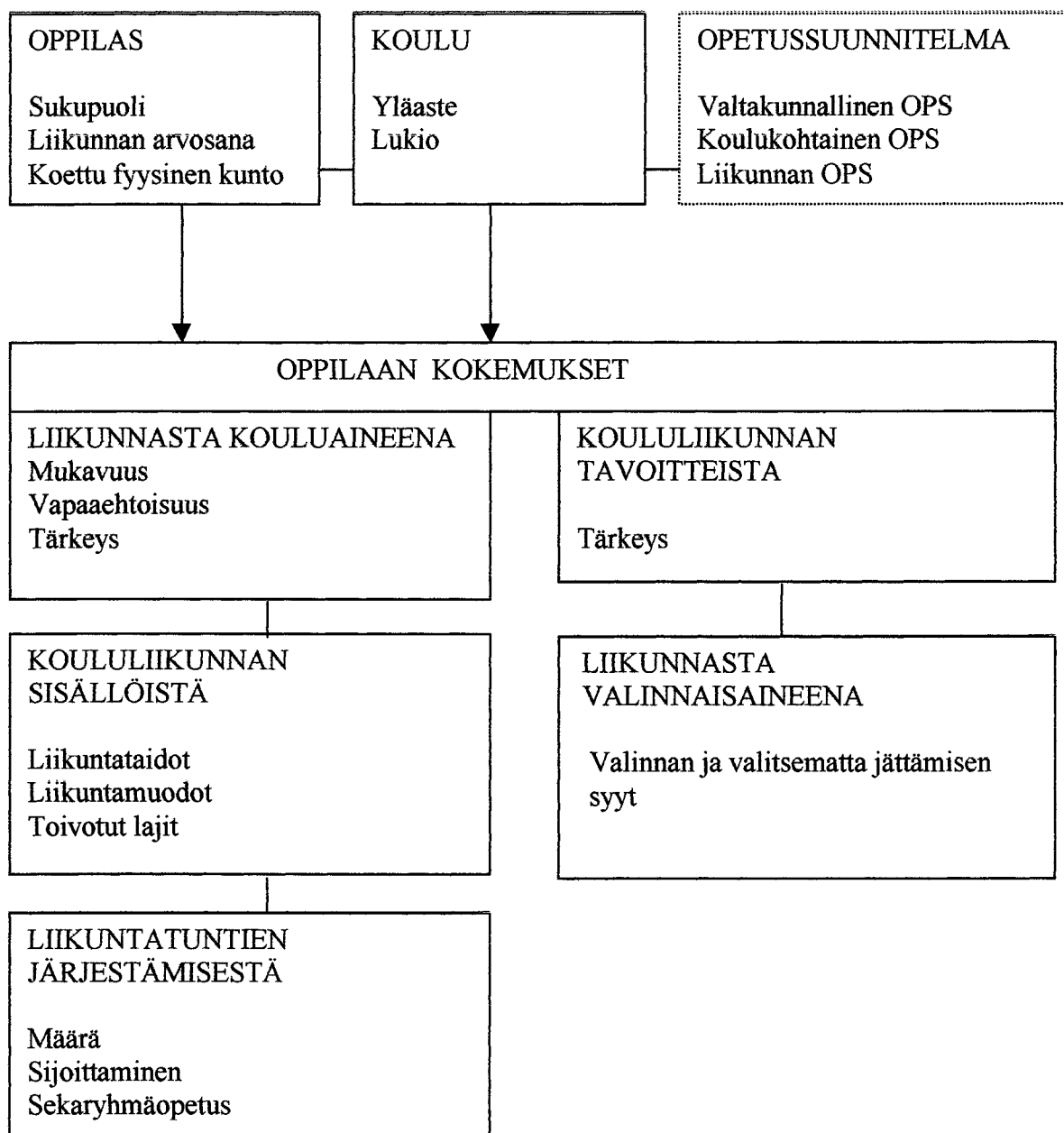
5.2 Oppilaiden toiveita liikunnanopetuksen järjestämisestä

Ritakallio (1994), joka tutki eriyttämisen käyttöä lukion liikunnanopetuksessa, tiedusteli oppilailta (n=208) mm. heidän tyytyväisyyttään liikuntatuntien järjestämiseen yksöis- tai kaksoistunteina. Tulosten mukaan oppilaat olivat selvästi tyytyväisempiä kaksoistunteihin kuin yksittäisiin liikuntatunteihin. Tutkimukseen liittyneen opettajakyselyn mukaan vain puolet opettajista saattoi toteuttaa liikuntatunnit kaksoistunteina. Opettajista 13 % joutui toteuttamaan liikuntatunnit aina yksöistunteina johtuen työjärjestyksen laadinnasta. (Ritakallio 1994, 54.) Koululiikunta toteutettuna yksöistunteina kaventaa oppilaille tarjottavaa lajivalikoimaa, sillä osa lajeista, esimerkiksi uinti ja keilailu tarvitsevat tietynlaisen ympäristön ja välineet. Nämä lajit vaativat myös siirtymisiä koulun alueen ulkopuolelle, mikä vähentää liikuntatuntiin käytettävää aktiivista aikaa.

6 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA ONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää oppilaiden kokemuksia ja käsityksiä koululiikunnan tämän hetken tilanteesta, muutama vuosi opetussuunnitelmauudistuksen jälkeen. Oppilaiden käsityksiä koululiikunnasta tarkasteltiin koululiikuntakokemusten, valinnaisliikuntakurssien sekä liikuntatunnin tavoitteiden, sisältöjen ja järjestelyjen kautta.

Tällä hetkellä liikunta luokitellaan kouluissa taitoaineeksi. Se eroaa muista kouluaineista siten, että tytöt ja pojat ovat erillisryhminä liikunnanopetuksessa. Tästä järjestelystä johtuen tyttöjen ja poikien liikuntatunneissa sekä liikuntakokemuksissa voidaan olettaa olevan eroja. Lisäksi kouluasteella saattaa olla vaikutusta koululiikuntakokemuksiin, sillä yläasteelta tavoitetaan heterogeenisempi oppilasjoukko lukion valikoituneen joukon sijaan. Lukiossa mm. opinnoissa hyvin menestyvät tytöt valitsevat yleisesti ylioppilaskirjoituksissa tarvittavia aineita taitoaineiden sijaan (Jääskeläinen 1993, 143). Kouluasteella, mikä tässä tutkimuksessa sisältää myös iän sekä sen tuomat muutokset, voidaan siis olettaa olevan vaikutusta oppilaan koululiikuntakokemuksiin. Tutkimuksen viitekehys on esitetty seuraavalla sivulla kuviossa 2.



KUVIO 2. Tutkimuksen viitekehys

Tutkimuksella haettiin vastauksia seuraaviin ongelmiin:

1. Millaisia kokemuksia oppilailla on koululiikunnasta?

1.1 Pitävätkö oppilaat liikunnasta kouluaineena?

1.2 Vaikuttaisiko liikunnan vapaaehtoisuus oppilaiden koululiikuntaan osallistumiseen?

1.3 Eroavatko kokemukset liikunnan tärkeydestä muihin kouluaineisiin verrattuna oppilaan sukupuolen ja kouluasteen mukaan?

2. Valitsevatko oppilaat liikuntaa valinnaisaineena?

2.1 Mitkä syyt vaikuttavat liikunnan valinnaiskurssien valintaan ja valitsematta jättämiseen yläasteella ja lukiossa?

2.2 Eroaako liikunnan valinnaiskurssien valinta oppilaan sukupuolen tai kouluasteen mukaan?

3. Mitä oppilaat pitävät tärkeimpinä liikuntatunnin tavoitteina?

3.1 Mitkä ovat tärkeimmät tavoitteet liikuntatunnilla?

3.2 Onko oppilaan sukupuolella ja kouluasteella vaikutusta tavoitteiden tärkeyden kokemiseen?

4. Mitä liikuntalajeja koulussa opetetaan ja mitä liikuntalajeja oppilaat toivovat?

4.1 Mitkä ovat yleisimmin opetettuja liikuntalajeja?

4.2 Mitä lajeja oppilaat haluaisivat heille opetettavan?

4.3 Onko sukupuolella, kouluasteella ja koulun paikkakunnalla vaikutusta yleisimmin opetettuihin liikuntalajeihin?

4.4 Eroavatko toivotut lajit oppilaan sukupuolen ja kouluasteen mukaan?

5. Miten liikuntatunnit tulisi järjestää?

5.1 Mitkä ovat oppilaiden mahdollisuudet vaikuttaa liikunnanopetukseen?

5.2 Mitä mieltä oppilaat ovat sekaryhmäopetuksesta liikuntatunnilla?

5.3 Miten liikuntatuntien tulisi sijoittua koulupäivään?

5.4 Tulisiko liikuntatunteja olla enemmän kuin nykyään?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Koehenkilöt ja kyselyn suorittaminen

Tutkimus suoritettiin kahdella paikkakunnalla: Kajaanissa ja Jyväskylässä. Molemmissa kaupungeissa koehenkilöiksi valittiin sekä yläasteen 8. luokan oppilaita että lukion 2. luokan oppilaita, koska tällöin oppilailla on jo kokemusta oman koulunsa ja kouluasteensa liikunnan opetuksesta. Kajaanista tutkimukseen osallistuivat Kajaanin Keskuskoulu (n=31) ja Linnan lukio (n=57) sekä Jyväskylästä Kuokkalan yläaste (n=58) ja Voionmaan lukio (n=50). Kyselyyn vastasi 196 oppilasta, 106 tyttöä ja 90 poikaa.

TAULUKKO 1. Koehenkilöt sukupuolittain ja kouluittain

Koulu	Tytöt	Pojat	Yhteensä	
	F	F	F	%
<u>Kajaani</u>				
Keskuskoulu -yläaste	13	18	31	16
Linnan Lukio	37	20	57	29
<u>Jyväskylä</u>				
Kuokkalan yläaste	29	29	58	30
Voionmaan lukio	27	23	50	26
Yhteensä	106	90	196	101

Kyselytutkimus toteutettiin keväällä 1997 siten, että kysely suoritettiin ensin Kajaanin kouluissa (2.3.1997) ja myöhemmin Jyväskylän kouluissa; Kuokkalan yläasteella (16.4.1997) ja Voionmaan lukiossa (17.4.1997). Tutkimuksen tekijä suoritti kyselyn vierailamalla tutkimukseen osallistuneissa kouluissa ja ohjaamalla oppilaita lomakkeen

täyttämiseen. Kahdessa koulussa toinen opettaja suoritti kyselyn samanaikaisesti omalle luokalleen, jolloin kyseistä opettajaa opastettiin kyselyn suorittamiseen. Näin toteutettuna oppilailla oli mahdollisuus tehdä lisäkysymyksiä tutkimuksen tekijälle tai kyselyyn vastaamista valvoville opettajille epäselvyyksien välttämiseksi. Palauttamisen yhteydessä oppilaan täyttämä lomake tarkastettiin välittömästi ja oppilasta, joka oli jättänyt vastaamatta kysymyksiin, pyydettiin täydentämään lomakettaan tältä osin. Kaikki lomakkeet palautettiin kyselyn suorittajille. Yhtään vastauslomaketta ei tarvinnut hylätä puutteellisten tietojen vuoksi.

7.2 Mittausmenetelmät

Oppilaiden koululiikuntakokemuksia ja mielipiteitä koululiikunnasta tutkittiin "Pidätkö koululiikunnasta" -kyselylomakkeen avulla (liite 1). Lomakkeen kysymykset laadittiin tätä tutkimusta varten ja niiden soveltuvuutta testattiin esitutkimuksen avulla. Esitutkimuksessa lomakkeen täytti 6 liikunnanopiskelijaa sekä 3 yläasteen oppilasta. Kyselylomakkeessa oli myös kysymyksiä Ruotsissa Göteborgin yliopistossa toteutettavan koululiikuntatutkimuksen mittareista.

Kyselylomakkeessa on yhteensä 28 kysymystä. Oppilaan taustasta selvitetiin sukupuoli, kouluaste, liikunnannumero sekä yleinen kouluviihtyminen ja vapaa-ajan liikunnan harrastaminen. Lisäksi kysyttiin liikunnan arvostamista kouluaineena, liikuntatuntien tavoitteiden tärkeyttä, liikuntatuntien sisältöjä ja organisointia. Kyselylomakkeessa käytettiin dikotomisia (kyllä/ei) kysymyksiä, strukturoituja monivalintakysymyksiä (3-5 vaihtoehtoa) sekä avoimia kysymyksiä.

Liikuntatuntien tavoitteita kysyttiin peruskoulun ja lukion opetussuunnitelman perusteiden pohjalta laadituilla kysymyksillä. Opetussuunnitelman perusteissa esitetyt tärkeimmät liikunnan tavoitteet muutettiin konkreettisiksi käytännön esimerkeiksi ottaen huomioon mm. vastaajien ikä sekä kyselylomakkeen sopivuus molemmille kouluasteille. Liikuntatuntien tavoitteita kysyttiin viisiportaisella Likert-arviointiasteikolla (1= ei lainkaan tärkeä ... 5= erittäin tärkeä).

Kyselylomakkeen kysymyksistä muodostettiin yhteensä 110 muuttujaa. Lisäksi tulosten analysointivaiheessa muodostettiin summamuuttujia sekä joissakin muuttujissa luokkia yhdistettiin tilastollista käsittelyä varten.

7.3 Aineiston analyysi

Aineistoa käsiteltiin tilastollisesti SPSS- ohjelmalla (SPSS-X Users guide, 1993).

Aineistoa analysoitaessa käytettiin seuraavia tilastollisia menetelmiä:

<u>Menetelmät</u>	<u>Käyttötarkoitus</u>
- frekvenssit, keskiarvot, hajonnat ja ristiintaulukoinnit	- aineiston kuvailu
- Pearsonin tulomomenttikorrelaatio-kerroin, χ^2 - testi	- muuttujien välisten yhteyksien kuvailu
- T-testi mittaaminen	- keskiarvojen eron merkitsevyyden
- 2-suuntainen varianssianalyysi	- kahden riippumattoman muuttujan oma- ja yhdysvaikutuksen mittaaminen
- Cronbachin alfakerroin	- summamuuttujien reliabiliteetin tarkastelu

Tutkimuksessa käytettiin seuraavia tilastollisia merkitsevyytasoja:

p< .001	tilastollisesti erittäin merkitsevä (***)
p< .01	tilastollisesti merkitsevä (**)
p< .05	tilastollisesti melkein merkitsevä (*)
NS	tilastollisesti ei merkitsevä

7.4 Reliabiliteetti

Reliabiliteetin avulla arvioidaan mittauksen pysyvyyttä eli satunnaisvirheettömyyttä (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 100). Reliabiliteettikertoimella voidaan arvioida sitä, ovatko mm. asennemittarin osiot, jotka muodostuvat useasta eri kysymyksestä tai mittarin osiosta, sisäisesti yhteneväisiä. Tällöin tarkoitetaan yhdistettyjen mittareiden, kuten summamuuttujien, reliabiliuden arviointia. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1995, 97; Tähtinen & Kaljonen 1996,138.) Muuttujien yhdistämisen tarkoituksena on saada mahdollisimman kattava ja yhtenäinen kuva mitattavasta ilmiöstä. Alkulan ym. (1994) mukaan ei ole yksiselitteistä sääntöä siitä, millainen reliabiliteetti on hyvä tai käyttökelpoinen. Jos reliabiliteetti jää kuitenkin alle .50, on mahdollisuutena muuttujien yhdistäminen ja tätä kautta reliabiliteetin parantaminen tai muuttujan jättäminen kokonaan analyysin ulkopuolelle (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 104).

Summamuuttujien reliabiliteetin mittaamisessa käytettiin Cronbachiin alfakerrointia. Seuraavalla sivulla taulukossa 2 esitetään mittarin summamuuttujien reliabiliteetit koskien liikuntatunnin tavoitteiden tärkeyttä ja lajikokonaisuuksia. Summamuuttujien reliabiliteettikertoimet ovat melko hyviä, talvilajien arvoa .44 lukuunottamatta. Kokemukset ovat kuitenkin osoittaneet, että Cronbachin alfakertoimella saadut tulokset ovat usein todellisia arvoja matalampia (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 103).

TAULUKKO 2. Summamuuttujien reliabiliteetit

Summamuuttuja	Cronbachin α
Tavoitteiden tärkeys:	
Fyysis-motoriset kyvyt	$\alpha = .66$
Lajitiedot ja -taidot	$\alpha = .77$
Myönteiset liikuntakokemukset ja terveelliset elämäntavat	$\alpha = .60$
Yhteistyötaidot	$\alpha = .57$
Lajikonaisuudet:	
Joukkuepelit	$\alpha = .66$
Kunto- ja luontoliikunta	$\alpha = .71$
Mailapelit	$\alpha = .51$
Talvilajit	$\alpha = .44$
Uudet lajit	$\alpha = .67$
Voimistelu ja musiikkiliikunta	$\alpha = .54$

7.5 Validiteetti

Validiteetti määritellään mittarin pätevyudeksi eli kyvyksi mitata sitä, mitä se on tarkoitettukin mittaamaan (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1995, 89). Sisäisen validiteetin kannalta paras mahdollinen tapa saada luotettavaa aineistoa on aineiston keruun hyvä etukäteissuunnittelu sekä kunnollinen toteutus (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1995, 122). Kyselylomakkeen huolellisella laadinnalla sekä esikyselyllä pyrittiin saamaan mahdollisimman luotettavaa tietoa. Kysymyksenasettelussa ja lomakkeen käsitteiden määrittelyssä otettiin huomioon vastaajien ikä sekä kyselylomakkeen sopivuus molemmille kouluasteille. Oppilaat paneutuivat huolellisesti kyselylomakkeen täyttämiseen, ja useinmiten lomakkeen alkuun liitetyt ohjeet antoivat riittävästi tietoa kyselystä sekä motivoivat oppilaita täyttämään lomakkeen loppuun asti.

Tämän tutkimuksen otos (N= 196) hankittiin kahdelta paikkakunnalta, Kajaanista ja Jyväskylästä. Tutkimuksessa keskityttiin oppilaiden kouluasteen ja sukupuolten välisiin eroihin. Paikkakunta-kohtaiset erot jätettiin vähemmälle huomiolle, koska samankin paikkakunnan koulut voivat erota huomattavasti toisistaan. Tähän on vaikuttanut olennaisesti koulujen mahdollisuus laatia omat koulu-kohtaiset opetussuunnitelmansa ja profiloitua oman painopistealueensa mukaan.

8 TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Oppilaiden koululiikuntakokemuksista

Oppilailta tiedusteltiin heidän mielipidettään koululiikunnasta suhteessa muihin kouluaineisiin. Lähes puolet (46 %) oppilaista piti liikuntaa joko mukavimpana tai kolmen mukavimman kouluaineen ryhmään kuuluvana aineena. Tytöistä joka kolmas ja pojista yli puolet sijoitti liikunnan kolmen mukavimman kouluaineen joukkoon. Ikävänä kouluaineena liikunnan koki 11 % tytöistä ja 4 % pojista. Liikunnan kokemisessa oli tyttöjen ja poikien välillä tilastollisesti melkein merkitsevä ero ($p < .05$). Pojat pitivät liikunnasta tyttöjä enemmän.

TAULUKKO 3. Koululiikunnan kokeminen sukupuolittain (n=196)

Koululiikunnan kokeminen	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Mukavin kouluaine	6	6	20	22	26	13
Kuuluu 3 mukavimman aineen joukkoon	32	30	33	37	65	33
Vaihtelee mukavasta ikävään	56	53	33	37	89	46
Kuuluu 3 ikävimmän aineen joukkoon	11	10	4	4	15	8
Ikävin kouluaine	1	1	0	0	1	0.5
Yhteensä	106	100	90	100	196	100.5

$\chi^2=16.6$, $df= 4$, $p < .05$

Koululiikunnan kokeminen erosi erittäin merkitsevästi yläasteen ja lukion oppilaiden välillä ($p < .001$). Yläasteen oppilaista 2/3 piti koululiikuntaa mukavimpana aineena tai kolmen mukavimman kouluaineen joukkoon kuuluvana. Lukiolaisista noin 1/3 sijoitti liikunnan kolmen mukavimman aineen joukkoon ja yli puolet lukion oppilaista koki liikunnan vaihtelevasti mukavaksi ja ikäväksi. Tutkimukseen osallistuneista oppilaista vain 8 % asetti liikunnan kolmen ikävimmän kouluaineen joukkoon, mikä oli yleisempää lukiossa kuin yläasteella.

TAULUKKO 4. Koululiikunnan kokeminen yläasteella ja lukiossa (n=196)

Koululiikunnan kokeminen	Yläaste		Lukio		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Mukavin aine	22	25	4	4	26	13
Kuuluu 3 mukavimman aineen joukkoon	35	40	30	28	65	33
Välillä hauskaa ja välillä ikävää	29	33	60	56	89	45
Kuuluu 3 ikävimmän aineen joukkoon	3	3	12	11	15	8
Ikävin aine	0	0	1	1	1	0.5
Yhteensä	89	101	107	100	196	99.5

$\chi^2=28.6$, $df=4$, $p < .001$

8.1.1 Vapaaehtoiseen koululiikuntaan osallistuminen oppilaan sukupuolen ja kouluasteen mukaan

Oppilailta kysyttiin halukkuutta osallistua koululiikuntaan, jos se olisi vapaaehtoista. Tytöistä 81 % ja pojista 92 % ilmoitti osallistuvansa koululiikuntaan, vaikka se olisi vapaaehtoista. Tyttöjen ja poikien osallistumisessa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

TAULUKKO 5. Halukkuus osallistua vapaaehtoiseen koululiikuntaan oppilaan sukupuolen mukaan (n=191)

Liikuntaan osallistuminen	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
En	20	19	7	8	27	14
Kyllä	84	81	80	92	164	86
Yhteensä	104	100	87	100	191	100

$\chi^2=4.8$, $df=1$, NS

Yläasteen oppilaista 90 % ja lukiolaisista 82 % osallistuisi liikuntatunneille, vaikka ne olisivat vapaaehtoisia (taulukko 6). Yläasteen oppilaista 14 % ja lukion oppilaista 18 % jättäisi valitsematta vapaaehtoisen koululiikunnan. Kuvaus oppilaasta, joka ei valitsisi liikuntakursseja, selvitettiin tarkastelemalla muuttujien välisiä yhteyksiä korrelaatiokertoimien ja ristiintaulukoinnin avulla. Oppilaan, joka jättäisi valitsematta vapaaehtoisen koululiikunnan, havaittiin harrastavan vähemmän sekä rasittavaa liikuntaa (liikkumista korkealla sykkeellä ja hikoilua) että melko rasittavaa liikuntaa (voi jutella samanaikaisesti) kuin liikuntaa vapaaehtoisesti valitseva oppilas. Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä (liite 2, taulukot 1 ja 2). 92 % oppilaista, jotka eivät osallistuisi vapaaehtoiseen koululiikuntaan, arvioivat myöskin oman fyysisen kuntonsa heikoksi tai keskinkertaiseksi. 95 % liikuntaa valitsevista oppilaista puolestaan arvioi kuntonsa hyväksi tai keskinkertaiseksi. Ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä (liite 3, taulukko 1). Liikuntaa vähemmän harrastava ja kuntonsa heikommaksi kokeva oppilas valitsee epätodennäköisemmin vapaaehtoista koululiikuntaa kuin liikuntaa säännöllisesti harrastava ja kuntonsa hyväksi kokeva oppilas.

Asenteilla ja aiemmilla liikuntakokemuksilla oli myöskin yhteyttä oppilaiden liikuntakursseille osallistumiseen. Yhteyksien selvittämiseksi liikunnan tärkeys-, koululiikunnan kokeminen- ja liikunnan arvosana -muuttujat luokiteltiin uudelleen kolmeen luokkaan. Yli puolet (51%) oppilaista, jotka osallistuisivat vapaaehtoiseen koululiikuntaan, pitivät liikuntaa tärkeämpänä tai yhtä tärkeänä kuin muita kouluaineita. Vain 7 % liikuntaa valitsematta jättäneistä oppilaista arvioi liikunnan yhtä tärkeäksi kuin muut kouluaineet. Ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä (liite 3, taulukko 2). Aiempien kokemuksiansa perusteella yli puolet (54 %) liikuntakursseja valitsevista oppilaista piti liikuntaa kolmen mukavimman kouluaineen joukossa, ja 40 % oppilaista, jotka eivät valitsisi liikuntakursseja, asetti liikunnan kolmen ikävimmän aineen ryhmään. Tulos oli tilastollisessa mielessä erittäin merkitsevä (liite 4, taulukko 1). Huomioitavaa, vaikkakin ilmeistä, oli myös se, että liikunnan arvosana oli vapaaehtoiseen liikuntaan osallistuvalla oppilaalla keskimäärin parempi kuin liikuntaan osallistumattomalla. 92 %:lla liikuntakursseja valinneista oppilaista ja 75 %:lla liikuntaa valitsematta jättäneistä oppilaista oli liikunnan arvosana 8-10. Tulos oli tilastollisesti merkitsevä (liite 4, taulukko 2).

TAULUKKO 6. Halukkuus osallistua vapaaehtoiseen koululiikuntaan kouluasteittain (n= 191)

Liikuntaan osallistuminen	Yläaste		Lukio		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
En	8	9	19	18	27	14
Kyllä	78	90	86	82	164	86
Yhteensä	86	99	105	100	191	100

$\chi^2=3.0$, $df=1$, NS

8.1.2 Liikunta muiden kouluaineiden joukossa

Yläasteen oppilaista 60 % piti liikuntaa vähintään yhtä tärkeänä kouluaineena kuin muita kouluaineita. 12 % yläasteen oppilaista piti liikuntaa tärkeämpänä kuin muita kouluaineita. Vähemmän tärkeäksi liikunnan koki noin 38 % yläasteen oppilaista. Lukiolaisista vain 35 % piti liikuntaa vähintään yhtä tärkeänä kuin muita kouluaineita. Lähes 65 % lukiolaisista piti liikuntaa vähemmän tärkeänä tai ei läheskään yhtä tärkeänä kuin muita kouluaineita. Yläasteen oppilaat pitävät liikuntaa selvästi tärkeämpänä kuin lukiolaiset. Ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < .001$).

TAULUKKO 7. Koululiikunnan tärkeys oppilaiden kokemana (n=195)

Koululiikunnan merkitys	Yläaste		Lukio		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Paljon tärkeämpänä kuin teoreettiset aineet	5	6	1	1	6	3
Tärkeämpänä kuin teoreettiset aineet	5	6	6	6	11	6
Yhtä tärkeänä kuin teoreettiset aineet	43	48	30	28	73	37
Vähemmän tärkeänä kuin teoreettiset aineet	34	38	50	47	84	43
En läheskään yhtä tärkeänä kuin teoreettiset aineet	2	2	19	18	21	11
Yhteensä	89	100	106	100	195	100

$\chi^2=20.6$, $df=4$, $p < .001$

8.2 Valinnaiskurssit osana koululiikuntaa

Vajaa kolmannes tytöistä piti tärkeimpänä syynä liikuntakurssin valinnalleen vanhojentanssien oppimista, kun pojilla (6.3 %) tämä syy oli vähiten tärkein (liite 5, taulukko 1). Tyttöjen ja poikien perustelut liikuntakurssien valinnasta erosivat jonkin verran toisistaan ($p < 0.05$). Yläasteen oppilaista 2/3 valitsi liikunnan valinnaiskurssin siitä syystä, että piti koululiikuntaa mukavana ja/ tai tärkeänä. Lisäksi 23 % yläasteen oppilaista valitsi liikuntakurssin kunnon paranemisen ja oman liikunnallisen elämäntavan edistämisen vuoksi. 12 % oppilaista piti tärkeänä syynä valinnalleen myös liikunnan tuomaa vaihtelua muun koulutyön rinnalla.

Vajaa kolmannes lukiolaisista (31 %) piti tärkeimpänä valinnan perusteena vanhojen tanssien oppimista. Tutkimukseen osallistui oppilaita kahdesta eri lukiosta, ja toisessa kyselyyn osallistuneessa lukiossa juhlatanssien opetus oli siirretty valinnaiskurssille. Tämä vaikutti olennaisesti lukiolaisten liikuntakurssivalintoihin, sillä osallistuminen vanhojen päiville edellytti tämän kurssin suorittamista. Neljäsosa lukiolaisista haki valinnaisliikuntakursseilta myös vaihtelua koulupäivään sekä lisää liikuntakursseja muuten vähäisten, pakollisten liikuntatuntien rinnalle. Lukiolaisista noin 15 % valitsi liikuntakurssin myös siitä syystä, että kurssi on helppo suorittaa. Yläasteella ja lukiossa oppilaiden perustelut liikuntakurssien valinnasta erosivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi toisistaan ($p < .001$).

TAULUKKO 8. Perustelut liikunnan valinnaiskursseille osallistumiseen kouluasteittain (n=127)

Perustelu	Yläaste		Lukio	
	F	%	F	%
Liikunta on mukavaa ja/tai tärkeää	37	65	11	16
Liikunta parantaa kuntoa ja harrastan muutenkin urheilua	13	23	9	13
Liikunta tuo vaihtelua ja pakollisia liikuntakursseja on liian vähän	7	12	18	26
Edellytys vanhojenpäiville osallistumiseen	-	-	22	31
Saa helpolla kurssimerkinnän	-	-	10	14
Yhteensä	57	100	70	100

$\chi^2=50.8$, $df=4$, $p<.001$

Myöskin oppilailta, jotka eivät olleet valinneet liikuntakursseja, kysyttiin syitä kurssien valitsematta jättämiseen. Kyselyyn vastanneista oppilaista 56 ei ollut valinnut liikuntakursseja ja heistä 44 oppilasta vastasi avoimeen kysymykseen. 46 % yläasteen oppilaista piti syynä liikunnan valitsematta jättämiseen sitä, että muut kouluaineet kiinnostivat heitä enemmän. 44 % lukiolaisista ilmoitti, ettei pidä liikunnasta eikä sen vuoksi valitse liikuntakursseja. Muina syinä yläasteen ja lukion oppilaat mainitsivat aiemmat huonot kokemukset valinnaisliikuntakursseista sekä jaksojen täyttymisen jo muista aineista, jolloin moni kiinnostavakin aine jää valitsematta lukujärjestyksen tiiviyn vuoksi. Lisäksi joillekin oppilaille pakollisia liikuntakursseja oli riittävästi tai valinnaiskursseiden sisällöt eivät kiinnostaneet tarpeeksi. Seuraavassa on oppilaiden perusteluja liikunnan valitsematta jättämisestä:

“ Minulla oli 7.luokalla valinnaisliikunta enkä pitänyt siitä, joten en jatkanut ” (tyttö, yläaste)

“ Liikunta on mukavaa, koululiikunta ei ” (tyttö, yläaste)

“ En valinnut, koska tunnit ei riittäny ” (poika, yläaste)

“ Oli muita kiinnostavia aineita ” (tyttö, lukio)

“ Harrastan liikuntaa mieluummin itsenäisesti ilman sitovaa ohjelmaa ” (tyttö, lukio)

8.2.1 Liikunnan kurssivalinnat oppilaan sukupuolen ja kouluasteen mukaan

Kyselyyn osallistuneista oppilaista lähes 3/4 oli valinnut valinnaisliikuntaa. Pojat valitsivat liikunnan valinnaiskursseja tyttöjä enemmän; 80 % pojista ja 64 % tytöistä oli valinnut liikunnan valinnaiskursseja (taulukko 9). Ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Liikunnan valinnaiskurssien valinnassa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa yläasteen ja lukion oppilaiden välillä.

TAULUKKO 9. Liikunnan valinnaiskurssien valinta oppilaan sukupuolen mukaan (n=196)

Liikunnan Valinnaiskurssit	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
En	38	36	18	20	56	29
Kyllä	68	64	72	80	140	71
Yhteensä	106	100	90	100	196	100

$\chi^2 = 5.9$, $df = 1$, $p < .05$

Kysyttäessä " kuinka monta kurssia olet valinnut liikuntaa" oppilaista vajaa puolet (44%) ilmoitti valinneensa yhden valinnaisliikuntakurssin ja kolmannes ilmoitti valinneensa kaksi kurssia. Lukiolaiset valitsivat yläasteen oppilaita enemmän liikunnan valinnaiskursseja. Lukiossa 40 % oppilaista valitsi vähintään kolme liikunnan valinnaiskursseja, kun yläasteella vähintään kolmen kurssin valinnan tehneitä oli vain 13 % (taulukko 10). Tulos oli myös tilastollisesti merkitsevä ($p < .01$). Valinnaiskursseiden valinnan määrässä ei ollut eroa tyttöjen ja poikien välillä (liite 5, taulukko 2).

TAULUKKO 10. Valittujen liikuntakurssien määrä kouluasteittain (n=135)

Liikunta- kurssien valinnat	Yläaste		Lukio		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
1 kurssia	30	53	30	39	60	44
2 kurssia	20	35	17	22	37	27
3 kurssia	5	9	23	30	28	21
4 kurssia tai enemmän	2	4	8	10	10	7
Yhteensä	57	101	78	101	135	99

$\chi^2=12.50$, $df=3$, $p < .01$

8.3 Koululiikunnan tavoitteet ja niiden tärkeys

Tärkeimpinä tavoitteina oppilaat pitivät kunnosta huolehtimista, liikuntatuntien hauskuutta sekä ryhmässä työskentelemistä (taulukko 11). Oppilaiden tärkeimmiksi kokemat tavoitteet sisälsivät siten sekä fyysisen, psyykkisen että sosiaalisen ulottuvuuden. Myös terveellisten elämäntapojen oppimista, mahdollisuutta tutustua uusiin lajeihin, eri liikuntalajien ja erityisesti Suomessa harrastettavien lajien oppimista

sekä omien rajojen kokeilemista pidettiin tärkeinä liikuntatunnin tavoitteina. Keskimääräisen tärkeiksi tavoitteiksi oppilaat asettivat kaverin kannustamisen ja neuvomisen, oman lajin löytymisen sekä nopeuden parantumisen. Vähemmän tärkeinä tavoitteina oppilaat pitivät notkeuden paranemista sekä itseilmaisua liikunnan avulla.

TAULUKKO 11. Tärkeimmät liikuntatunnin tavoitteet oppilaiden mielestä (n=192)

Tavoitteiden tärkeys	Tärkeysaste (%)					ka	tärk. järj.
	1	2	3	4	5		
Opin hoitamaan kuntoani	-	0.5	12.2	45.4	40.3	4.27	1
Liikuntatunnilla on hauskaa	0.5	1.5	16.3	39.3	41.8	4.21	2
Osaan työskennellä ryhmässä	-	2.6	15.3	48.0	33.2	4.13	3
Opin terveellisiä elämäntapoja	-	1.0	21.9	47.4	28.1	4.04	4
Pääsen tutustumaan uusiin lajeihin	1.5	2.0	18.4	45.4	31.1	4.04	4
Opin eri liikuntalajeja	1.5	2.6	21.9	49.0	24.0	3.92	6
Opin lajeja, joita voi harrastaa Suomessa	2.0	4.6	29.1	38.8	23.5	3.79	7
Saan kokeilla omia rajojani	1.0	9.2	29.6	38.8	20.4	3.69	8
Opin neuvomaan ja kannustamaan kavereita	1.5	14.3	32.7	35.7	14.8	3.48	9
Löytäisin oman lajin	5.6	18.9	28.6	29.1	16.8	3.33	10
Saan parannettua nopeuttani	5.1	21.9	30.1	30.1	11.7	3.22	11
Saan ilmaista itseäni liikunnan avulla	8.2	17.9	31.6	30.6	10.7	3.18	12
Tulen notkeammaksi	5.1	22.4	33.2	30.1	7.7	3.13	13

8.3.1 Tavoitteiden tärkeys oppilaan sukupuolen ja kouluasteen mukaan

Tavoitteiden välisten yhteyksien selvittämiseksi tavoitteet luokiteltiin uudelleen neljään ryhmään. Fyysis-motorinen tavoitealue muodostui notkeuden ja nopeuden parantamisesta sekä oman kunnon hoitamisesta. Lajitiedot ja -taidot tavoitealue muodostettiin uusiin lajeihin tutustumisesta, eri lajien oppimisesta, oman lajin löytymisestä sekä Suomessa harrastettavien lajien oppimisesta. Myönteiset liikuntakokemukset yhdistettynä terveellisiin elämäntapoihin muodostui omien rajojen kokeilemisesta, liikuntatunnin hauskuudesta, itsensä ilmaisusta liikunnan avulla sekä terveellisten elämäntapojen oppimisesta. Yhteistyötaitojen tavoitealue muotoutui ryhmätyöskentelytaidoista sekä kavereiden neuvomisesta ja kannustamisesta. Neljän tavoitealueen yhteydet olivat selvät: kaikki tavoitealueet korreloivat toisiinsa erittäin merkittävästi (liite 6, taulukko 1). Koko mittarin korreloinnin on todettu olevan yleistä suuremmilla otoksilla, jolloin erittäin merkittäväksi yhteydeksi riittää jo alhaisempikin korrelaatiokerroin. Tämän tutkimuksen otoksessa (n= 196) erittäin merkittäväksi tiedoksi luokiteltiin jo korrelaatiokertoimella 0.3.

Asetettaessa liikuntatunnin tavoitteita tärkeysjärjestykseen oppilailla ilmeni eroja sekä sukupuolen että kouluasteen mukaan. Tyttöjen ja poikien välillä oli tilastollisesti erittäin merkittävä ero yhteistyötaitojen tavoitealueella. Tytöt pitivät prososiaalisten taitojen oppimista, kuten kaverin neuvominen ja kannustaminen, tärkeinä liikuntatunnin tavoitteina. Pojat kokivat prososiaalisten taitojen oppimisen keskinkertaisen tärkeänä (taulukko 12).

TAULUKKO 12. Yhteistyötaito -tavoitteen tärkeys oppilaan sukupuolen mukaan

	Yhteistyötaitojen tärkeys			T-testi	Tilastollinen tod.näk.
	N	Ka	kh		
Tyttö	104	3.99	.68	3.91	0.000*
Poika	90	3.60	.73		

* p< .001

Lukiolaiset pitivät kaikkia annettuja tavoitteita joko tärkeinä tai keskinkertaisen tärkeinä yläasteen oppilaiden luokitellessa tavoitteet tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi. Keskiarvoja tarkastellessa mitään annettua tavoitetta ei pidetty vähemmän tärkeänä tai ei lainkaan tärkeänä, mikä osoittaa oppilaiden kokevan liikuntatunnille asetetut tavoitteet myönteisinä. Tavoitealuekohtaisessa tarkastelussa yläasteen oppilaat pitivät lukiolaisia tärkeämpinä fyysis-motorisia tavoitteita, lajitieto ja -taito tavoitealuetta sekä myönteisiä liikuntakokemuksia ja terveellisiä elämäntapoja. Ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Yksittäisissä tavoitteissa suurimmat erot yläasteen ja lukion oppilaiden mielipiteissä syntyivät oman lajin löytämisen ja nopeuden kehittämisen suhteen, mitkä koettiin yläasteella tärkeämmiksi kuin lukiossa ($p < .001$). Yläasteen oppilaat pitivät myös tärkeämpinä mm. mahdollisuutta omien rajojen kokeilemiseen, liikuntatunnin hauskuutta, itsensä ilmaisua liikunnan avulla, prososiaalisten taitojen oppimista, notkeuden parantamista sekä Suomessa harrastettavien lajien oppimista ($p < .05$).

8.4 Kokemuksia liikuntalajien tärkeydestä

Oppilailta tiedusteltiin, mitä liikuntalajeja heille on opetettu tai mitä lajeja heillä on ollut mahdollisuus kokeilla liikuntatunneilla. Oppilaat arvioivat, onko kyseistä lajia opetettu hänelle usein, joskus vai ei koskaan. Yleisimmin opetettuja lajeja olivat koripallo, sähly ja pesäpallo. Yleisimmin opetetuista lajeista yli puolet oli palloilulajeja (taulukko 13).

TAULUKKO 13. Yleisimmin opetetut lajit liikuntatunneilla oppilaiden mukaan
(n=189)

Opetettujen lajien yleisyys (%)					
	1 = ei koskaan 2 = joskus 3 = usein				
Lajit	1	2	3	ka	Yleisyys- järjestys
Koripallo	-	33	66	2.66	1
Sähly	1	33	66	2.66	1
Pesäpallo	2	49	47	2.46	3
Luistelu	3	59	38	2.35	4
Lentopallo	1	65	34	2.34	5
Jalkapallo	3	63	34	2.31	6
Yleisurheilu	2	64	33	2.31	6
Jääpelit	3	65	33	2.30	8
Uinti	6	61	33	2.27	9
Tanssi	2	78	20	2.17	10
Suunnistus/ retkeily	16	61	20	2.04	11
Sulkapallo	13	71	16	2.03	12
Aerobic	30	42	27	1.97	13
Kuntosalityöskentely	20	60	18	1.97	13
Hiihto	30	46	22	1.92	15
Telinevoimistelu	24	66	10	1.87	16
Muu voimistelu	26	64	7	1.80	17
Laskettelu	49	48	2	1.52	18
Itsepuolustuslajit	71	26	3	1.31	19
Tennis	72	25	2	1.29	20
Keilailu	76	24	1	1.25	21
Squash	78	21	1	1.22	22
Golf	83	17	1	1.17	23
Seinäkiipeily	84	13	2	1.16	24
Lumilautailu	91	7	1	1.08	25
Ratsastus	97	1	1	1.02	26

8.4.1 Liikuntatunneilla opetetut lajit oppilaan sukupuolen, kouluasteen ja koulun paikkakunnan mukaan

Liikuntatunnit vaihtelivat sisällöltään oppilaan sukupuolen mukaan. Tytöille opetettiin tilastollisesti erittäin merkitsevästi enemmän aerobicia, uintia sekä lentopalloa, ja poikien tunneilla pelattiin useammin jalkapalloa. Uusista lajeista seinäkiipeilyä oli opetettu tytöille useammin kuin pojille. Poikien liikuntatuntien sisältöinä oli useammin luistelua ja sählyä. Tyttöillä esiintyi myös useammin kuntosalityöskentelyä, tennistä, squashia sekä lumilautailua, ja pojille opetettiin useammin jääpelejä ja golfia. Erot olivat tilastollisesti melkein merkitseviä.

TAULUKKO 14. Liikuntalajit oppilaan sukupuolen mukaan

Liikuntalaji	Tytöt			Pojat		T-testi	Tilastoll. tod.näk.
	N	ka	kh	ka	kh		
Koripallo	194	2.66	0.48	2.67	0.47	0.25	-
Sähly	195	2.56	0.52	2.78	0.42	3.22	**
Pesäpallo	193	2.52	0.54	2.40	0.54	1.62	-
Luistelu	195	2.26	0.52	2.46	0.54	2.59	**
Lentopallo	194	2.44	0.50	2.21	0.44	3.34	***
Jalkapallo	195	2.16	0.48	2.49	0.50	4.71	***
Yleisurheilu	193	2.32	0.54	2.31	0.46	0.19	-
Jääpelit	196	2.22	0.48	2.40	0.54	2.50	*
Uinti	196	2.40	0.49	2.11	0.61	3.63	***
Tanssi	195	2.21	0.47	2.13	0.37	1.25	-
Suunnistus/ retkeily	192	2.01	0.62	2.08	0.61	0.79	-
Sulkapallo	195	2.04	0.48	2.02	0.60	0.21	-
Aerobic	195	2.49	0.52	1.37	0.51	15.14	***
Kuntosalityöskentely	193	2.06	0.52	1.88	0.72	1.98	*
Hiihto	193	1.92	0.72	1.92	0.74	0.00	-
Telinevoimistelu	196	1.86	0.64	1.88	0.47	0.24	-
Muu voimistelu	189	1.86	0.58	1.73	0.50	1.69	-
Laskettelu	192	1.52	0.51	1.52	0.55	0.10	-
Itsepuolustuslajit	194	1.36	0.51	1.25	0.51	1.55	-
Tennis	194	1.38	0.54	1.20	0.43	2.50	*
Keilailu	195	1.30	0.48	1.19	0.39	1.70	-
Squash	195	1.28	0.45	1.16	0.40	2.00	*
Golf	195	1.10	0.31	1.24	0.43	2.56	*
Seinäkiipeily	194	1.24	0.47	1.08	0.31	2.82	**
Lumilautailu	193	1.13	0.36	1.03	0.18	2.27	*
Ratsastus	194	1.04	0.24	1.00	0.00	1.65	-

Verrattaessa yläasteen ja lukion liikuntalajeja keskenään, niin yläasteella opetettiin useammin luistelua, telinevoimistelua, golfia sekä muita lajeja, joka sisälsi mm. ammunnan, moottoriurheilun, pöytätenniksen, biljardin, nyrkkeilyn ja painin. Lukiossa oli puolestaan enemmän hiihtoa, uintia, kuntosalityöskentelyä, squashia, keilailua, seinäkiipeilyä sekä suunnistusta ja retkeilyä. Erot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (taulukko 15).

TAULUKKO 15. Liikuntalajit yläasteella ja lukiossa

Liikuntalaji	Yläaste			Lukio		T-testi	Tilastoll. tod.näk.
	N	ka	kh	ka	kh		
Koripallo	194	2.74	0.44	2.60	0.49	2.01	*
Sähly	195	2.70	0.49	2.63	0.49	0.93	-
Pesäpallo	193	2.53	0.52	2.40	0.55	1.73	-
Luistelu	195	2.49	0.50	2.23	0.54	3.56	***
Lentopallo	194	2.34	0.48	2.33	0.49	0.25	-
Jalkapallo	195	2.32	0.54	2.31	0.50	0.13	-
Yleisurheilu	193	2.26	0.47	2.35	0.54	1.17	-
Jääpelit	196	2.40	0.52	2.22	0.50	2.61	**
Uinti	196	2.07	0.45	2.43	0.60	4.84	***
Tanssi	195	2.11	0.35	2.23	0.48	1.90	-
Suunnistus/ retkeily	192	1.73	0.60	2.30	0.50	7.06	***
Sulkapallo	195	1.92	0.46	2.12	0.58	2.70	**
Aerobic	195	2.00	0.75	1.94	0.77	0.52	-
Kuntosalityöskentely	193	1.79	0.56	2.12	0.64	3.78	***
Hiihto	193	1.69	0.65	2.11	0.74	4.17	***
Telinevoimistelu	196	2.06	0.46	1.71	0.60	4.56	***
Muu voimistelu	189	1.86	0.54	1.75	0.55	1.31	-
Laskettelu	192	1.52	0.51	1.52	0.55	0.10	-
Itsepuolustuslajit	194	1.26	0.49	1.35	0.54	1.19	-
Tennis	194	1.35	0.50	1.25	0.49	1.49	-
Keilailu	195	1.03	0.18	1.42	0.52	7.23	***
Squash	195	1.06	0.23	1.36	0.50	5.49	***
Golf	195	1.35	0.48	1.02	0.14	6.31	***
Seinäkiipeily	194	1.05	0.26	1.26	0.48	4.01	***
Lumilautailu	193	1.08	0.27	1.08	0.31	0.10	-
Ratsastus	194	1.00	0.00	1.04	0.24	1.65	-
Muut lajit	32	3.13	1.5	1.17	0.41	4.77	***

Selitystä opetettavien lajien eroihin etsittiin paikkakuntaakohtaisella tarkastelulla, sillä koulun sijainnin ja mahdollisuuksien käyttöä paikkakunnan tai lähiseudun liikuntapalveluja oletettiin vaikuttavan koululiikunnan lajitarjontaan. Kajaanissa opetettiin enemmän uintia, golfia, suunnistusta ja retkeilyä. Jyväskylässä puolestaan opetettiin enemmän sulkapalloa, tennistä, squashia, keilailua, lumilautailua, seinäkiipeilyä ja kuntosalityöskentelyä (taulukko 16). Ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Paikkakuntaakohtaiset erot voivat osittain selittyä kouluakohtaisista opetussuunnitelmista, joissa kerrotaan mm. liikunnanopetuksen painopistealueet ja tavoitteet. Esim. Kajaanin Linnan lukiossa on liikunnanopetuksessa painotettu perinteisiin kainuulaisiin lajeihin, mikä tulee esille myös tässä tutkimuksessa runsaampana suunnistuksen ja retkeilyn sekä uinnin, luistelun ja pesäpallon opettamisena. Jyväskylän vahvempi telinevoimisteluperinne näkyi myös kaupungin koululiikunnassa.

TAULUKKO 16. Opetetut liikuntalajit koulun paikkakunnan mukaan

Liikuntalaji	Kajaani		Jyväskylä		T-testi	Tilastoll. tod.näk.	
	N	ka	kh	ka			kh
Koripallo	194	2.61	0.49	2.71	0.46	1.47	-
Sähly	195	2.56	0.52	2.74	0.44	2.53	**
Pesäpallo	193	2.56	0.55	2.38	0.53	2.26	**
Luistelu	195	2.46	0.55	2.26	0.52	2.61	**
Lentopallo	194	2.31	0.49	2.36	0.48	0.64	-
Jalkapallo	195	2.33	0.52	2.30	0.52	0.41	-
Yleisurheilu	193	2.33	0.52	2.29	0.50	0.56	-
Jääpelit	196	2.26	0.51	2.33	0.51	0.98	-
Uinti	196	2.51	0.50	2.06	0.53	6.01	***
Tanssi	195	2.18	0.47	2.17	0.40	0.28	-
Suunnistus/ retkeily	192	2.34	0.50	1.80	0.59	6.67	***
Sulkapallo	195	1.84	0.57	2.19	0.49	4.72	***
Aerobic	195	1.93	0.66	2.00	0.83	0.65	-
Kuntosalityöskentely	193	1.68	0.58	2.22	0.55	6.59	***
Hiihto	193	2.40	0.54	1.53	0.62	10.33	***
Telinevoimistelu	196	1.77	0.56	1.94	0.56	2.13	*
Muu voimistelu	189	1.83	0.49	1.77	0.60	0.67	-
Laskettelu	192	1.19	0.45	1.79	0.43	9.54	***
Itsepuolustuslajit	194	1.30	0.51	1.32	0.53	0.25	-
Tennis	194	1.09	0.36	1.46	0.54	5.65	***
Keilailu	195	1.05	0.26	1.41	0.49	6.63	***
Squash	195	1.09	0.29	1.33	0.49	4.17	***
Golf	195	1.30	0.46	1.07	0.25	4.22	***
Seinäkiipeily	194	1.06	0.28	1.25	0.48	3.54	***
Lumilautailu	193	1.01	0.11	1.14	0.38	3.39	***
Ratsastus	194	1.02	0.21	1.02	0.14	0.17	-
Muut lajit	22	2.64	1.8	2.55	1.37	0.13	-

Liikuntalajit luokiteltiin jatkoanalyysjä varten. Luistelu, laskettelu ja jääpelit muodostivat talvilajien ryhmän. Mailapeleihin kuuluivat sähly, sulkapallo, tennis ja squash. Joukkuepelien ryhmä muodostui kori-, jalka-, lento- ja pesäpallosta. Tanssi, aerobic, telinevoimistelu ja muu voimistelu kuuluivat voimistelu ja musiikkiliikunta ryhmään. Kunto- ja luontoliikunta ryhmä muodostui suunnistuksesta ja retkeilystä, uinnista sekä hiihdosta. Uusiin lajeihin luettiin golf, keilailu, ratsastus, lumilautailu, seinäkiipeily ja itsepuolustuslajit. Kuntosalityöskentely, yleisurheilu ja muut lajit säilytettiin omina kokonaisuuksina tavoiteosoiden sisäisten yhteneväisyyksien vuoksi.

Oppilaan sukupuolella oli yhteyttä voimistelun ja musiikkiliikunnan useuteen koululiikunnassa. Tytöille opetettiin tanssia, aerobicia, telinevoimistelua ja muuta voimistelua poikia enemmän. Tulos oli tilastollisesti erittäin merkitsevä (taulukko 17). Pojille opetettiin puolestaan tyttöjä useammin talvilajeja. Tulos oli tilastollisesti melkein merkitsevä (liite 6, taulukko 2).

TAULUKKO 17. Voimistelu ja musiikkiliikunta liikuntatunnin sisältönä oppilaan sukupuolen mukaan

	N	Voimistelu ja musiikkiliikunta		T-testi	Tilastollinen tod.näk.
		ka	kh		
Tyttö	106	2.10	0.36	6.59	.000***
Poika	90	1.78	0.32		

*** $p < .001$

Liikuntatuntien sisältö vaihteli myös kouluasteen mukaan. Yläasteen oppilaille opetettiin enemmän talvilajeja, kuten luistelua, laskettelua ja jääpelejä (taulukko 18). Lukiossa oli useammin kunto- ja luontoliikuntaa (taulukko 19). Tulokset olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä. Myös uusia lajeja opetettiin lukiolaisille enemmän. Tulos oli tilastollisesti melkein merkitsevä (liite 7, taulukko 1).

TAULUKKO 18. Talvilajit liikuntatunnin sisältönä oppilaan kouluasteen mukaan

	N	Talvilajit		T-testi	Tilastollinen tod.näk.
		ka	kh		
Yläaste	89	2.16	0.35	3.54	.001***
Lukio	107	1.98	0.36		

*** $p < .001$

TAULUKKO 19. Kunto- ja luontoliikunta liikuntatunnin sisältönä oppilaan kouluasteen mukaan

	N	Kunto- ja luontoliikunta		T-testi	Tilastollinen tod.näk.
		ka	kh		
Yläaste	89	1.84	0.46	6.75	.000***
Lukio	107	2.28	0.45		

*** $p < .001$

Tutkimuksessa selvitettiin myös 2-suuntaisen varianssianalyysin avulla sukupuolen ja kouluasteen yhdysvaikutusta talvilajien opetukseen (liite 7, taulukko 2). Oppilaan sukupuolella ja kouluasteella ei ollut yhteisvaikutusta, ainoastaan erillisvaikutusta.

8.4.2 Oppilaiden toivomat lajit sukupuolen ja kouluasteen mukaan

Yleisimmin opettujen lajien lisäksi oppilailta kysyttiin liikuntalajeja, joita he toivoisivat koululiikunnassa opettavan. Tuloksien mukaan oppilaat haluaisivat oppia sekä uusia ns. muotilajeja että koulussa harvemmin opettavia taitoja, kuten itsepuolustusta, seinäkiipeilyä, lumilautailua ja kuntosalityöskentelyä. Lisäksi oppilaat toivoivat nykyistä enemmän tenniksen, keilailun ja laskettelun opetusta liikuntatunneille. Ainoa merkitsevä ero tyttöjen ja poikien välillä oli itsepuolustuslajeissa, joita liikunnanopetukseen toivoi 60 % tytöistä ja 40 % pojista (liite 8, taulukko 1). Kouluasteittaisessa tarkastelussa eroja muodostui laskettelussa ja tenniksessä. Lähes puolet (49 %) yläasteen oppilaista toivoisi enemmän laskettelunopetusta. Ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Lähes puolet (48 %) yläasteen oppilaista toivoisi myös tenniksen opetusta koululiikuntaan, kun lukiossa tenniksen opetusta toivoi kolmasosa (33 %) oppilaista. Ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä (liite 8, taulukot 2 ja 3).

8.5 Oppilaiden toiveita liikuntatuntien järjestämisestä

Oppilailta kysyttiin heidän mahdollisuuksistaan vaikuttaa liikunnanopetukseen. Lähes puolet tytöistä (47 %) ja 1/4 pojista koki voivansa vaikuttaa usein opetukseensa liikuntatunneilla. Puolet (50 %) pojista koki kuitenkin vaikuttavansa vain joskus liikunnanopetukseensa. Tulos oli tilastollisesti merkitsevä (liite 9, taulukko 1). Yli puolet lukiolaisista (59 %) ja 10 % yläasteen oppilaista koki voivansa vaikuttaa usein liikunnanopetukseen. Peräti 58 % yläasteen oppilaista koki vaikuttavansa vain joskus liikuntatuntien tapahtumiin. Tulos oli tilastollisesti erittäin merkitsevä (liite 9, taulukko 2).

Tutkimuksessa oppilailta kysyttiin mielipidettä sekaryhmäopetuksen mahdollisuuksista koululiikunnassa sekä nykyisestä koululiikunnan tuntimäärästä. Lisäksi oppilaat kertoivat toiveensa liikuntatuntien sijoittamisesta ja kestosta.

8.5.1 Liikuntatuntien toteuttaminen sekaryhmissä

Oppilaista 4/5:lla oli kokemusta sekaryhmäopetuksesta. Yleisin sekaryhmässä opetettava aihe oli ollut tanssi. Joka kymmenes oppilas oli liikkunut sekaryhmissä myös palloilutunneilla, mm. jalkapallo-, lentopallo-, pesäpallo- ja sählytunneilla. Muutama oppilas (1,3 %) oli ollut sekaryhmäopetuksessa lisäksi uinnissa ja kuntosalityöskentelyssä.

Halukkuudessa sekaryhmäopetukseen ei ollut eroa tyttöjen ja poikien välillä. Oppilaista 30 % suhtautui sekaryhmäopetukseen myönteisesti ja 70 % kielteisesti. Peräti 90 % yläasteen oppilaista vastasi, ettei haluaisi sekaryhmäopetusta liikuntatunneilla. Lukiolaisilla mielipiteet jakautuivat tasaisemmin. Vajaa puolet lukiolaisista haluaisi sekaryhmäopetusta ja hieman yli puolet ilmaisi haluttomuutensa sekaryhmäopetukseen. Mielipide-ero yläasteen ja lukion oppilaiden välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä (taulukko 20).

TAULUKKO 20. Halu sekaryhmäopetukseen kouluasteittain (n=171)

Haluan sekaryhmäopetusta	Yläaste		Lukio		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
En	74	90	47	53	121	71
Kyllä	8	10	42	47	50	29
Yhteensä	82	100	89	100	171	100

$\chi^2=28.9$, $df=1$ (Fisherin 2-suuntainen testi), $p<.001$

Oppilaat esittivät erilaisia perusteluita sekaryhmäopetuksen puolesta. Ne oppilaat, jotka toivoivat enemmän sekaryhmäopetusta, pitivät sekaryhmätunteja hauskeina, haastavampina ja rennompina kuin tavallisia tunteja. Sekaryhmäopetuksessa oppilaat olivat kokeilleet myös liikuntalajeja monipuolisemmin. Lisäksi oppilaat pitivät tärkeänä, että tytöt ja pojat oppisivat toimimaan paremmin yhdessä. Seuraavassa on joitakin esimerkkejä sekaryhmäopetuksen puolesta:

“ Olisi paljon kivempaa ” (poika, yläaste)

“ Toisi vaihtelua ” (tyttö, lukio)

“ Tytöt oppisivat paremmin pallopelejä ja pojat aerobicia ” (tyttö, lukio)

“ Tyttöjen ja poikien pitäisi oppia toimimaan yhdessä ” (poika, lukio)

“ Tunneista tulisi rennompia ” (poika, lukio)

Oppilaat, jotka vastustivat sekaryhmäopetusta pelkäsivät, että liikuntatunneilta katoaa mukavuus. Lisäksi lajivalinnat, kilpailullisuuden lisääntyminen, suuremmat ryhmäkoot ja sukupuolten väliset tasoerot huolestuttivat oppilaita. Seuraavassa on joitakin perusteluita sekaryhmäopetusta vastaan:

“ Tulisi liian isot ryhmät ja tyttöjen kanssa on kivempi liikata ” (tyttö, yläaste)

“ Pojat ei esim. uskalla tanssia tyttöjen kanssa ja ne sählää ” (tyttö, yläaste)

“ Koska pojat on siinä iässä, että ne katoo NIITÄ ja huutelee kaikkea ” (tyttö, yläaste)

“ Olen jo tottunut, että tytöillä ja pojilla on eri liikuntatunnit ” (poika, yläaste)

“ Tyttöillä ja pojilla on erilaiset kiinnostuksen kohteet lajeissa ” (tyttö, lukio)

“ Tunneille tulisi lisää kilpailua ja näyttämisenhalua ” (tyttö, lukio)

8.5.2 Toiveet koululiikunnan tuntimääristä, ajoituksesta ja kestosta oppilaan sukupuolen ja kouluasteen mukaan

Oppilailta kysyttiin sitä, kuinka paljon koulussa pitäisi olla liikuntaa. Lähes puolet pojista ja yli kolmasosa tytöistä haluaisi koululiikuntaa enemmän kuin sitä on tällä hetkellä. 56 % tytöistä ja 46 % pojista piti liikuntatuntien nykyistä määrää sopivana. Vain 7 % oppilaista haluaisi vähennettävän liikuntatunteja (taulukko 21).

TAULUKKO 21. Oppilaiden tyytyväisyys liikuntatuntien määrään oppilaan sukupuolen mukaan (n=196)

Toivottu tuntimäärä	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Vähemmän kuin tällä hetkellä	11	10	3	3	14	7
Nykyinen määrä on sopiva	59	56	41	46	100	51
Enemmän kuin tällä hetkellä	36	34	46	51	82	42
Yhteensä	106	101	90	100	196	100

$\chi^2=7.77$, $df=2$, $p<.05$

Yläasteen ja lukion oppilaiden mielipiteiden välillä oli eroa liikuntatuntien nykyisessä määrässä. Yläasteen oppilaista yli puolet (56 %) toivoi liikuntatuntien lisäämistä. Lukiolaisista kolmannes (32 %) halusi liikuntatunteja nykyistä enemmän (taulukko 22). Oppilaiden liikunnanharrastamisella oli yhteyttä toivotun koululiikunnan määrään. Harrastuneisuutta kysyttiin oppilailta rasittavan liikunnan, melko rasittavan liikunnan ja kevyen liikunnan harrastamisena. 60 % oppilaista, jotka toivoivat lisää liikuntatunteja, harrasti vapaa-ajallaan rasittavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. 50 % oppilaista, jotka halusivat vähemmän liikuntatunteja, ei harrastanut lainkaan rasittavaa liikuntaa tai he harrastivat sitä harvemmin kuin kerran viikossa. Rasittavalla liikunnalla tarkoitettiin liikkumista korkealla sykkeellä ja hikoilemista. Ero oli tilastollisesti merkitsevä (liite 10, taulukko 1).

Oppilas, joka toivoi lisää koululiikuntatunteja harrasti myös enemmän melko rasittavaa liikuntaa kuin liikuntatuntien vähentämistä kannattava oppilas. Melko rasittavalla liikunnalla tarkoitettiin sellaista liikkumista, jolloin oppilas voi jutella samanaikaisesti. 79 % oppilaista, jotka toivoivat lisää liikuntatunteja, harrasti melko rasittavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa, ja heistä vain 4 % ei harrastanut lainkaan liikuntaa tai harrasti liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa. 43 % oppilaista, jotka halusivat nykyistä vähemmän liikuntatunteja, ei harrastanut lainkaan liikuntaa tai harrasti liikuntaa vähemmän kuin kerran viikossa. Ero oli tilastollisesti erittäin merkittävä (liite 10, taulukko 2). Kevyen liikunnan harrastamisella, kuten kävelyllä tai pyöräilyllä, sekä yleensä koulussa viihtymisellä ei ollut yhteyttä oppilaiden mielipiteisiin. Lisäksi todettiin, että oppilaat, jotka haluaisivat enemmän koululiikuntaa, myös valitsevat valinnaisliikuntakursseja useammin (liite 11, taulukko 1). Tulos on yhtenevä ja verrattavissa jo aiemmin saatuihin tuloksiin vapaaehtoiseen koululiikuntaan osallistumisen ja liikuntaharrastuneisuuden yhteydestä.

TAULUKKO 22. Toivottu liikuntatuntien määrä kouluasteittain (n=196)

Muuttujat	Yläaste		Lukio		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Vähemmän kuin tällä hetkellä	1	1	13	12	14	7
Nykyinen määrä on sopiva	38	43	62	58	100	51
Enemmän kuin tällä hetkellä	50	56	32	30	82	42
Yhteensä	89	100	107	100	196	100

$\chi^2=18.50$, $df=2$, $p<.001$

Suurin osa (86 %) yläasteen ja lukion oppilaista toivoi, että liikuntatunnit olisivat iltapäivällä (taulukko 23). Tyttöjen ja poikien mielipiteet eivät eronneet toisistaan (liite 11, taulukko 2).

TAULUKKO 23. Toiveet liikuntatuntien sijoittamisesta koulupäivään (n=190)

Liikuntatunnin ajankohta	Yläaste		Lukio		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Aamupäivä	9	10	9	9	18	10
Keskipäivä	7	8	1	1	8	4
Iltapäivä	72	82	92	91	164	86
Yhteensä	88	100	102	100	190	100

$\chi^2= 5.9$, $df= 2$, NS

Kaikki tutkimukseen osallistuneet oppilaat pitivät liikunnan kaksoistuntia parempana vaihtoehtona kuin yksöistuntia.

TAULUKKO 24. Liikunnanopetuksen järjestäminen yksöis- tai kaksoistunteina (n=194)

Liikuntatunnin toteutus	Yläaste		Lukio		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Yksöistunti	0	0	1	0,5	1	0.5
Kaksoistunti	89	100	104	99	193	99.5
Yhteensä	89	100	105	99.5	194	100

$\chi^2= 0.85$, $df=1$, NS

9. POHDINTA

9.1 Menetelmällinen tarkastelu

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselyä, koska se on tehokas ja soveltui hyvin oppilastutkimukseen. Kysymysten asettelu oli suhteellisen onnistunut, vaikka tulosten tarkasteluvaiheessa avointen kysymysten osuutta olisi kaivannut lisää. Oppilaat olisivat päässeet ilmaisemaan mielipiteensä useammin ja yksityiskohtaisemmin avoimilla kysymyksillä. Ongelmana avoimissa kysymyksissä on kuitenkin se, että ne ovat oppilaille työlämpiä ja lomakkeen täyttämiseen kuluu enemmän aikaa. Lomakkeet voivat jäädä osittain täyttämättä ja samalla menetetään tutkimukselle tärkeää tietoa.

Kysely suoritettiin oppituntien alussa, jolloin oppilailla ei ollut kiirettä lomakkeen täyttämässä. Kyselylomake oli sopivan pituinen sekä yläasteen että lukion oppilaille. Lomakkeen täyttämiseen kului aikaa noin 15 minuuttia.

Tutkimuksen koehenkilöiksi valittiin yläasteen 8. luokan ja lukion 2. luokan oppilaita. Valinta oli onnistunut, sillä oppilailla oli kokemusta oman kouluasteensa liikunnasta ja kysymyksiin vastaaminen sujui nopeasti aiheen ajankohtaisuuden ja käytännönläheisyyden vuoksi.

Kyselytutkimuksen otanta valittiin kahdelta paikkakunnalta: Kajaanista ja Jyväskylästä. Tutkimusaineisto haluttiin kerätä mahdollisimman tehokkaasti ja ilman kyselytutkimukselle tyypillistä katoa, mikä onnistui kyselynsuorittajalta parhaiten juuri näillä paikkakunnilla. Tutkimuksessa erojen oletettiin muodostuvan sukupuolen ja kouluasteen mukaan. Nykyisen opetussuunnitelmakäytännön vuoksi paikkakunnilla ei oletettu olevan ratkaisevaa merkitystä tutkimuksen kannalta, sillä koulujen profiloitumisen seurauksena samankin paikkakunnan koulut voivat erota huomattavasti toisistaan.

Tehty tutkimus oli ajankohtainen ja tarkoituksenmukainen. Lukiolaisten osalta tulosten liikuntamyönteisyyteen voi vaikuttaa se, että toisen lukion kyselyssä vastaajina oli myös urheilulukion oppilaita. Luotettavuustarkastelussa tutkimuksen reliabiliteettikertoimia voidaan pitää hyvinä, vaikka käsitysten ja mielipiteiden selvittämisessä reliabiliteettikertoimet voivat joskus jäädä alhaisiksi. Lähes poikkeuksetta Cronbachin alfa-arvoiksi saatiin yli .50. Tutkimuksen luotettavuutta ja yleistettävyyttä parantavat myös aikaisempien koululiikuntatutkimusten samansuuntaiset tulokset.

9.2 Oppilaiden koululiikuntakokemukset

Tähän tutkimukseen osallistuneista oppilaista lähes puolet piti liikuntaa mukavimpana tai kolmen mukavimman kouluaineen joukkoon kuuluvana aineena. Ainoastaan 8 % oppilaista ei pitänyt koululiikunnasta, mikä kertoo liikunnan suosiosta kouluaineena. Myös Lapin Urheiluopistolla järjestetyssä arviointiseminaarissa muutama vuosi sitten todettiin, että liikunta on pidetty oppiaine oppilaiden keskuudessa. (Helin 1993). Liikunnan suosiota kouluaineena selittää osaltaan liikuntatunnin psyykkiset vaikutukset, jotka syntyvät viihtyvyyden sekä liikunnasta saadun ilon ja virkistykseen kokemuksista. Lisäksi oppilaille muodostuneisiin myönteisiin liikuntakokemuksiin vaikuttavat positiiviset elämykset ja onnistumiset liikunnassa sekä oppilaiden iän ja taitotason huomioiminen liikuntatuntien suunnittelussa (Graham 1992, 80).

Haasteen liikunnanopetukselle tarjoavat sen sijaan oppilaat, jotka pitävät vähemmän koululiikunnasta. Nämä oppilaat saattavat kokea liikuntatunnit fyysisesti liian rasittavina tai heillä voi olla pelko loukkaantumisesta. Lisäksi pelot voivat kasaantua joko minäkäsityksen alueelle tai tiettyihin liikuntalajeihin. Epämiellyttävät liikuntakokemukset voivat aiheutua myös motivoinnin, lajivaihto-ehtojen tai eriyttämisen puutteesta. Ottamalla huomioon oppilaiden mielipiteet ja nuorisokulttuuria sekä vahvistamalla oppilaan minäkäsitystä, voidaan lisätä koululiikunnan viihtyvyyttä. (Telama 1994.)

Tämän tutkimuksen mukaan pojat pitävät enemmän liikunnasta kuin tytöt. Pojat ovat myös luontaisesti aktiivisempia toimimaan sekä kilpailemaan keskenään. Tämä näkyy selkeästi liikuntatunneilla, jolloin tytöt odottavat opettajaa paikallaan seisten ja jutellen. Pojat puolestaan etsivät pelivälineen ja aloittavat pelaamisen opettajaa odotellessa. Pojat harrastavat myös huomattavasti enemmän liikuntaa vapaa-ajallaan kuin tytöt, mikä vaikuttaa taitavuuden kokemiseen, rohkeuteen osallistua sekä mielenkiintoon koululiikuntaa kohtaan (Liikunta lisää voimavaroja 1993,8 ; Itkonen & Ranto 1991, 12-13).

Tutkimuksen mukaan vapaaehtoiseen koululiikuntaan osallistuisi 84 % oppilaista ja 14 % jättäisi osallistumatta liikuntaan, jos se olisi vapaaehtoista. Mannbergin ja Saarelan (1981) tutkimuksessa kysyttiin vapaaehtoiseen koululiikuntaan osallistumisesta 11-19 -vuotiailta nuorilta (N= 3078). 68 % oppilaista vastasi osallistuvansa vapaaehtoiseen koululiikuntaan ja 5 % oppilaista ei olisi osallistunut liikuntaan. Liikuntaan negatiivisimmin suhtautuneet olivat 14-16 -vuotiaita. Tutkimusten välisiä eroja voi selittää viime vuosina tapahtunut koululiikunnan monipuolistuminen. Lisäksi oppilaiden lisääntynyt mahdollisuus henkilökohtaisiin valintoihin vaikuttaa varmasti koululiikunnan suosioon.

Yläasteen oppilaat pitivät koululiikuntaa tärkeämpänä kouluaineena kuin lukiolaiset. Lukiolaisten liikuntaan suhtautumiseen vaikuttaa aineen asema ylioppilaskirjoitusten ulkopuolelle jäävänä aineena, jolloin kyseisestä aineesta ei nähdä olevan hyötyä juuri sen hetkessä elämäntilanteessa. Etenkin opinnoissa hyvin menestyneet tytöt valitsevat harvemmin liikuntaa, koska he katsovat ylioppilaskirjoituksiin valmistautumisen olevan tehokkaampaa keskittymällä vain kirjoitettaviin aineisiin (Jääskeläinen 1993).

Koulukulttuurissamme on jo useiden vuosien ajan siirrytty yhä enemmän liikunnan pakollisuudesta kohti valinnaisuutta. Liikuntamyönteiset oppilaat käyttävät useimmiten hyväkseen mahdollisuuden valita liikuntakursseja. Tutkimustulokset osoittivat, että liikuntaa vähemmän harrastava ja kuntosaa heikommaksi kokeva oppilas valitsisi harvemmin vapaaehtoista koululiikuntaa kuin liikuntaa säännöllisesti harrastava ja

kuntonsa hyväksi kokeva oppilas. Koululiikuntatuntien vähenemisen seurauksena näiden oppilaiden liikkuminen harvenee entisestään. Kaikille yhteisillä koululiikuntatunneilla sekä liikunnanopettajien positiivisella liikunta-asenteella voitaisiin vaikuttaa myös oppilaiden myönteiseen liikuntasuhtautumiseen. Tätä kautta oppilaatkin voitaisiin saada liikkumaan ja ymmärtämään liikunnan ja terveyden välinen positiivinen yhteys.

Liikunnan arvostus on tällä hetkellä heikkoa myös päättäjien keskuudessa. Nykyisillä liikuntakasvatusta koskevilla päätöksillä kasvatamme valitettavasti huonokuntoisia työntekijöitä tulevaisuuteen. Liikunnanopettajain liitto onkin lähtenyt hakemaan ratkaisua asiaan vaatimalla lisätunteja valmisteilla oleviin uusiin opetussuunnitelmiin ja tuntijakoihin. Lukioihin uudet opetussuunnitelmat ovat tulossa aikaisintaan vuonna 2000. (Kainuun Sanomat 14.8.1998.)

9.3 Liikunta valinnaisaineena

Tutkimus osoitti, että yläasteen oppilaat valitsevat liikuntaa suurimmaksi osaksi sen tuoman hauskuuden ja nautinnon vuoksi. Tätä tukevat myös useat vastaavanlaiset koululiikuntatutkimukset (mm. Browne 1992, 407; Carlsten 1989, 98; Tannehill & Zakrajsek 1993, 82-83), joissa liikunnan tuoma ilo on ollut tärkein motiivi liikuntakurssin valinnalle. Mielenkiintoiset liikuntakurssit vaikuttavat oleellisesti myös valinnaisliikunnan osallistujamäärään ja tätä kautta myös opettajan toimeentuloon. Liikuntakurssien houkuttelevuuteen ja innostaviin kurssinimiin panostaminen on tärkeää, varsinkin yläasteella.

Lukiolaisilla tärkeimpänä perusteluna valinnaiskursille osallistumiseen oli vanhojen tanssien oppiminen. Tämä johtui siitä, että toisessa tutkimukseen osallistuneessa lukiossa vanhojen tanssien opetus oli siirretty valinnaiskursille, ja tanssien oppiminen oli juhlaan osallistumisen edellytys. Lukio-opiskelun painottuminen teoria-aineisiin vaikuttaa merkittävästi siihen, että liikunta nähdään vaihteluna muulle koulutyölle. Liikunta vastapainona paikalla istumiseen on keino säilyttää opiskeluvireys sekä

ennaltaehkäistä stressin syntymistä. Opiskeluvireyttä lisäävillä liikuntajaksoilla voidaan parantaa oppimistuloksia muissakin aineissa. (Liikunta lisää voimavaroja 1993, 37.) Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan koulussa pidetty taukoliikunta lisäsi opiskeluvireyttä noin 3-10 %. Myös kansainvälisissä tutkimuksissa päivittäisen liikunnan on havaittu vaikuttavan mm. keskittymiskyvyn ja opintosuoritusten paranemiseen. Kanadassa tehdyssä tutkimuksessa lukujärjestykseen lisätyllä suunnitellulla liikunnalla saatiin oppilaiden oppimistuloksia parannettua myös niissä kouluaineissa, joiden tuntimäärää oli vähennetty liikunnan hyväksi. (Telama 1994.)

Ainoastaan lukiossa oppilaat valitsivat liikuntakursseja siitä syystä, että kurssit on helppo suorittaa. Taito- ja taideaineilla lukiolaiset haluavat keventää muuten rankkaa ja teoreettista opiskelua. Lisäksi joukossa voi olla oppilaita, jotka haluavat päästä mahdollisimman vähällä lukemisella valiten käytännönläheisiä kursseja. Lukiolaisten suurempi mahdollisuus suunnitella omaa opiskeluaan sekä lukioden runsaampi kurssitarjotin antavat lukiolaisille yläasteen oppilaita enemmän vapauksia. Opiskelujen itsenäinen suunnittelu näkyi lukiolaisilla myös runsaampina liikuntakurssivalintoina. Lisäksi lukiolaisten useampiin liikuntakurssivalintoihin vaikuttaa Mäen (1996, 21) havaitsema kasautumisilmiö, jolloin liikunnasta kiinnostuneet oppilaat valitsevat useampia valinnaisliikuntakursseja. Kiinnostus liikuntaan syntyy useimmiten jo lapsuudessa perheen liikunnallisen elämäntavan myötä.

Lähivuosina koulujen profiloituminen voi johtaa koulujen keskinäiseen kilpailuun tasokkaista oppilaista mm. valinnaiskursseiden kautta. Kurssitarjonta sekä koulun painottuminen tiettyyn aineeseen voivat johtaa koulun poika- tai tyttövaltaistumiseen. (Syrjäläinen 1995, 51.) Koululiikunnassa ongelmaa voidaan välttää tarjoamalla sekä tyttöjä että poikia kiinnostavia syventäviä ja soveltavia kursseja. Siedentop (1991, 271-273) on antanut ohjeita liikuntajaksojen mielenkiintoisuuden kehittämiseen. Eri aineiden välisen kilpailun ja liikuntakurssien valinnaisuuden lisääntyä sisällöllisesti mielenkiintoiseksi ja toimivaksi suunniteltu sekä markkinoitu kurssi on yksi valinnan edellytys. Uusien lajien ja seikkailukoulutuksen suosiota oppilaiden keskuudessa selitetään uudenlaisten kokemusten, jännityksen ja elämysten tarjoamisella, kun aiemmin niitä pyrittiin kontrolloimaan (Hellison & Templin 1991, 51).

9.4 Liikuntatunnin tavoitteiden tärkeys

Tämän tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että liikuntatunnin tärkeimmät tavoitteet oppilaiden mielestä ovat oman kunnon parantaminen, liikuntatunnin hauskuus sekä ryhmätyöskentelytaitojen kehittyminen. Hännisten (1998,78) opettajatutkimuksessa liikunnanopettajat arvioivat myönteisten liikuntakokemusten ja yhteistyötaitojen toteutuvan myös parhaiten heidän liikunnanopetuksessaan. Fyysisen kunnon opettajat määrittelivät opetuksessaan sen sijaan vähempiarvoiseksi tavoitteeksi. Oppilailla korostunut kunnon kohentaminen johtuu enemmän aineen luonteesta ja yleisesti tiedostetuista liikunnan ja kunnon välisistä yhteyksistä kuin opettajien painotuksista. Vuoden 1994 opetussuunnitelmauudistuksen ja opettajien vapaamman suunnittelun myötä liikunnanopetuksen tavoitteissa on voitu nähdä ajatus liikunnan saamisesta elinikäiseksi harrastamiseksi. (Hänninen & Hänninen 1998, 77.)

Sukupuolten välillä eroja muodostui yhteistyötaitojen tavoitealueella, joita tytöt pitivät poikia tärkeämpinä. Liikunta tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia kehittää oppilaan yhteistyötaitoja. Oppilaan täytyy oppia ottamaan toinen oppilas huomioon tai esim. avustaa ja tukea fyysisesti liikkeen suorittajaa. Neuvominen, kannustaminen ja ohjaaminen ovat myös jokapäiväisiä liikuntatunnilla kehitettäviä ja käytettäviä taitoja. Yhteistyötaitojen tärkeys korostuu edelleen työelämässä, jossa työn kehittämisen voimana pidetään nykyisin tiimityöskentelyä ja ryhmätyöskentelytaitoja. Koulun tehtävänä on valmentaa oppilaita kohtaamaan tulevia haasteita.

Arvioitaessa tavoitteiden tärkeyttä yläasteen oppilaat kokivat useimmat tavoitteet tärkeämmiksi kuin lukiolaiset. Yläasteen oppilaiden todettiin myös pitävän liikunnasta lukiolaisia enemmän, mikä vaikuttaa yläasteen oppilaiden myönteisimpiin asenteisiin fyysis-motorisia tavoitteita, lajitietoja ja -taitoja sekä myönteiset liikuntakokemukset ja terveelliset elämäntavat -tavoitetta arvioitaessa.

9.5 Yleisimmät ja toivotuimmat liikuntatunnin sisällöt

Liikuntatunneilla opetettiin useimmiten palloilulajeja. Palloilulajien suosio käy ilmi myös opettajille tehdystä kyselystä, jossa liikuntatunneilla viiden eniten esiintyvän liikuntamuodon joukossa oli neljä pallopelejä (Hänninen & Hänninen 1998, 64). Yleisimmin opetettuina lajeina koripallo, sähly ja pesäpallo soveltuvat kaikille oppilaille, eivätkä vaadi erityisvarusteita tai -tiloja. Lisäksi pelaaminen onnistuu vähäisemmällä harjoittelulla eikä taidoilla ole yhtä suurta osuutta pelin onnistumisessa kuin esimerkiksi lentopallossa. Koripallossa, sählyssä ja pesäpallossa järjestetään myös useimmilla paikkakunnilla koulujen välisiä kilpailuja, mikä voi innostaa sekä oppilaita että opettajia näiden lajien harjoitteluun. Sähly on yleisimmin opetuista lajeista uusien tulokas ja muistuttaa peli-idealtaan jääpelejä. Sähly olikin suosituimpi poikien kuin tyttöjen liikuntatuntien sisältönä. Jääpelejä opetettiin pojille tyttöjä useammin. Pallopelien yleistymisen myös tyttöjen liikuntatunneilla johtuu tyttöjen palloiluharrastusten lisääntymisestä sekä tiedotusvälineiden vaikutuksista tyttöjen liikuntaintresseihin (Carlsten 1989, 39-40).

Tuloksien mukaan tytöille opetetaan voimistelua ja musiikkiliikuntaa useammin kuin pojille. Vastaavanlaisia tuloksia saatiin myös opettajakyselyssä, jossa naisopettajien todettiin opettavan tanssia ja aerobicia miesopettajia enemmän (Hänninen & Hänninen 1998, 67). Tätä voi pitää vanhan opetussuunnitelman jäänteinä, jolloin tyttöjen liikunnan-opetuksessa painotettiin enemmän voimistelua ja poikien opetuksessa palloilua.

Uusien lajien, kuten golfin, keilailun, ratsastuksen, lumilautailun, seinäkiipeilyn ja itsepuolustuslajien, opetusta oli lukiossa yläastetta enemmän, vaikkakin näitä opetettiin myös siellä harvoin. Oppilaat halusivat uusia lajeja myös lisää koululiikuntaan. Tytöt olivat selvästi kiinnostuneempia itsepuolustuslajeista, vaikka sekä tytöille että pojille opetettiin itsepuolustusta harvoin liikuntatunneilla. Tämä voi johtua siitä, että pojat luultavasti harrastavat kamppailulajeja tyttöjä useammin.

Ongelmana uusien lajien opettamisessa on opetuksen maksullisuus. Koulujen vähentyneiden resurssien vuoksi suurin osa uusista lajeista toteutetaan oppilaiden omakustannushintaan, mm. välineiden vuokrauskustannusten vuoksi. Jokaisella oppilaalla tulisi kuitenkin olla mahdollisuus osallistua liikuntatunneille. Oppilaiden eriarvoisen aseman välttämiseksi oppilaille tulisi tarjota myös maksuttomia vaihtoehtoja tällaisen liikuntatunnin toteutuksessa.

Selitystä opetettavien lajien eroihin etsittiin sukupuolen ja kouluasteen lisäksi myös paikkakunta-kohtaisella tarkastelulla, sillä koulun sijainnilla ja mahdollisuuksilla käyttää paikkakunnan liikuntapalveluja oletettiin olevan vaikutusta koulun lajitarjontaan. Jyväskylän monipuoliset liikuntapalvelut vaikuttivat siihen, että oppilaille opetettiin enemmän mm. seinäkiipeilyä, keilailua, squashia ja tennistä. Paikkakunta-kohtaiset erot johtuvat osittain myös koulukohtaisista opetussuunnitelmista, joiden painopistealueet näkyivät tämän tutkimuksen tuloksissa. Kajaanin Linnan lukion painottuminen perinteisiin kainuulaisiin liikuntalajeihin tuli esille runsaampana suunnistuksen/retkeilyn, luistelun, uinnin ja pesäpallon opetuksena. Jyväskylän vahvempi telinevoimisteluperinne näkyi puolestaan kaupungin koululiikunnassa.

9.6 Liikuntatuntien järjestely

Tutkimus osoitti, että puolet pojista ja kolmasosa tytöistä haluaisi koululiikuntaa enemmän kuin heillä on tällä hetkellä. Poikien suurempi mielenkiinto liikuntaan sekä aktiivisempi liikunnan harrastaminen voi olla syynä suurempaan liikuntamyönteisyyteen ja haluun lisätä liikuntatunteja (Liikunta lisää voimavaroja 1993, 8).

Yläasteen oppilaiden ja lukiolaisten välillä oli myös eroa liikuntatuntien toivotussa määrässä. Yli puolet (56 %) yläasteen oppilaista ja vajaa kolmannes (32 %) lukiolaisista toivoi liikuntatuntien lisäämistä. Lukion runsaampi kurssitarjotin sisältäen vähintään kolme valinnaisliikuntakurssia antaa lukiolaisille suuremmat mahdollisuudet suunnitella omaa opiskeluaan, mikä voi olla syynä suurempaan tyytyväisyyteen nykyisestä koululiikunnan tuntimäärästä. Positiivista suhtautumista koululiikuntaan osoittaa myös se, että vain 7 % oppilaista haluaisi vähentää nykyistä liikunnan-tuntimäärää.

Lukiolaisten positiivisempi suhtautuminen sekaryhmäopetukseen johtunee aiemmista myönteisistä kokemuksista sekaryhmäopetuksesta. Lukiolaisilla on ollut jo useita kertoja sekaryhmäopetusta vuosittaisilla tanssitunneilla. Lukiolaisille on muodostunut selkeämpi kuva sekaryhmäopetuksesta ja he ovat ehtineet tottua tähän paremmin kuin yläasteen oppilaat, jotka ovat olleet vasta muutaman kerran sekaryhmäopetuksessa tanssitunneilla. Ala-asteellahan tanssi kuuluu harvemmin opetussuunnitelmaan.

Oppilaista 71 % vastusti sekaryhmäopetusta siitä syystä, että he pelkäsivät mukavuuden katoavan liikuntatunneilta sekä lajivalintojen, kilpailullisuuden, suuremman ryhmäkoon ja sukupuolten välisten tasoerojen aiheuttavan ongelmia tunneilla. Mukavuuden katoamisen pelko liittyy oppilailla luultavasti kilpailullisuuden lisääntymiseen, mikä usein nähdään negatiivisena ominaisuutena liikuntatunneilla. Lisäksi oman taidollisen heikkouden kokeminen toisen sukupuolen ollessa parempi voi vähentää mukavuuden tunnetta. Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa opettajat arvioivat sekaryhmäopetusta, ja kokemuksiksi saatiin, että poikien läsnäolo vaikuttaa positiivisesti tunnin kulkuun. Ongelmia ilmenee kuitenkin tilojen suhteen sekä heikkojen tyttöjen vetäytymisessä helpommin syrjään sekaryhmätunneilla. (Carlsten 1989, 91-92.)

Yksi vaihtoehto koululiikunnan ja liikunnanopettajan työn kehittämiseen voisi siis olla osittain tai kokonaan toteutettu sekaryhmäopetus. Nais- ja miesliikunnanopettajien tiiviimmällä yhteistyöllä ja heidän vahvuusaluitaan hyväksi käyttämällä oppilaat saisivat laadukasta ja vaihtelevaa opetusta sekä nais- että miesliikunnanopettajalta. Tällä hetkellä sekaryhmäopetusta käytetään joillain kouluilla valinnaiskurssien opetuksessa tai kokeilunomaisesti normaalissa liikunnanopetuksessa. Kokemukset sekaryhmäopetuksesta ovat olleet suurimmaksi osaksi positiivisia.

Liikuntatuntien sijoittumisesta oppilaat olivat yksimielisiä. 86 % oppilaista toivoi liikuntatuntien sijoittumista iltapäivälle. Iltapäivän liikuntatunnilla oppilas pääsee nauttimaan liikunnasta ja rentoutumaan koulupäivän päätteeksi. Lisäksi kaikki (99.5 %) oppilaat toivoivat liikuntatuntien järjestämistä kaksoistunteina. Myös Ritakallion (1994) mukaan oppilaat olivat tyytyväisempiä kaksoistunteina järjestettyihin liikuntatunteihin. Kaksoistunnit antavat mahdollisuuden perusteellisempaan ja kiireettömämpään liikunnanopetukseen. Myös suuret ryhmäkoot suorastaan vaativat liikunnanopetuksen järjestämistä kaksoistunteina.

9.7 Jatkotutkimusaiheita

Tutkimus suoritettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia haastattelututkimuksen avulla mm. oppilaita, jotka eivät pidä koululiikunnasta ja jotka eivät valinneet liikunnan valinnaiskursseja. Mielenkiintoista olisi selvittää, kuinka opettaja voisi herättää näissä oppilaissa kiinnostuksen liikuntaan ja kuinka paljon yläasteen tai lukion liikunnanopettaja voi ylipäättään vaikuttaa oppilaiden asenteisiin liikuntaa kohtaan. Saaduista tiedoista olisi hyötyä ennen kaikkea liikunnanopettajille, jotka ovat kovien muutospaineiden alla yrittäen saada oppilaita valitsemaan liikuntakursseja. Liikuntakursseja markkinoimalla opettajat pyrkivät myös nykyisen työmääränsä säilyttämiseen.

Jatkossa olisi myös mielenkiintoista tutkia, kuinka opettajan asettamat tavoitteet ja oppilaan kokemat tavoitteet kohtaavat liikuntatunnilla. Saako opettaja ilmaista tavoitteen riittävän selvästi oppilaille, ja näkevätkö oppilaat tunnin tavoitteet samoina kuin opettajat. Kyselytutkimusta voisi laajentaa koskemaan myös terveystietoa, kuten Ruotsin vastaavanlaisessa tutkimuksessa tehtiin. Tämä vaatii kuitenkin enemmän resursseja sekä ajallisesti että työmäärän suhteen. Tutkimus mahdollistaisi myös vertailun maiden välillä.

LÄHTEET

- Ahlström, S., Telama, R. & Laakso, L. 1987. Suomalaisen nuorison liikuntaharrastus ja alkoholinkäyttö. *Liikunta ja tiede* 24 (2), 58-63.
- Alkula, T., Pöntinen S. & Ylöstalo, P. 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.
- Arffman, I. & Brunell, V.1983. Sukupuolten psykologisista eroavaisuuksista ja niiden syistä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos. Selosteita ja tiedotteita 238.
- Atjonen, P. 1993. Kunnan opetussuunnitelma koulun hallinnollisen ja pedagogisen kehittämisen kohteena ja välineenä. Peruskoulun ala-asteen luokanopettajien kokemukset ja käsitykset kunnan opetussuunnitelman laadinnasta, toteuttamisesta ja kehittämisestä. *Acta Universitatis Ouluensis. Series E.* Oulun yliopisto. Kajaanin opettajankoulutuslaitos.
- Blom, H & Lipsanen, S. (toim.) 1993. Valinnaisuus lisää liikkumavaraa kouluun. Helsinki: Vapokustannus, opetushallitus.
- Browne, J. 1992. Reasons for the selection or nonselection of physical education studies by year 12 girls. *Journal of teaching in Physical education* 11 (4), 402-410.
- Carlsten, Y. 1989. Ämnet idrott i grundskolans årkurs 8. Högskolan för lärarutbildning i Stockholm, Institutionen för pedagogik. Stockholm: T-tryck.
- Deline, J. 1991. Why ... Can't they get along? *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 1, 21-26.
- Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Estrada, A.M., Gelfand, D.M. & Hartman, D.P. 1988. Children's sport and the development of social behaviors. Teoksessa: F.L Smoll, R.A. Magill & M.J. Ash (toim.) *Children in Sport* (Third edition). Champaign. Human Kinetics, 251-262.
- Gallahue, D. 1993. *Developmental physical education for today's children* (2nd edition) Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Graham, G. 1992. *Teaching children physical education; Becoming a master teacher.* Champaign, IL: Human Kinetics.

- Grankvist-Nybacka, U. 1988. Tasa-arvokokeilu Borgaregatans skolassa Vaasassa. Väkiraportti vuosina 1986- 1989 suoritettavasta peruskoulukokeilusta. Teoksessa A. Salonen (toim.) *Koulu matkalla sukupuolten tasa-arvoon*. Opetusministeriön suunnittelusihteeristön julkaisuja 5, 37-43.
- Griffin, P. 1984. Coed Physical Education -Problems and Promise. *Journal Of Physical Education, Research and Dance*, 36-37.
- Heinilä, K. 1998. Liikuntalajien yhteiskunnalliset perusteet. *Liikunta & Tiede* 35 (3), 4-9.
- Helin, P. 1996. Eniten tarvitsevat eivät valitse liikuntaa. *Liikunta & Tiede* 33 (1), 16-17.
- Hellison, D. & Templin, T. 1991. *A reflective approach to teaching physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hynninen, J. 1998. Etnografinen tapaustutkimus kokeneen liikunnanopettajan opettajuudesta. Jyväskylän yliopisto. *Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma*.
- Hänninen J. & Hänninen K. 1998. Peruskoulun ja lukion uudistettujen opetussuunnitelmien yhteydet koululiikuntaan. Jyväskylän yliopisto. *Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma*.
- Itkonen, H. & Ranto, E. 1991. Elämäntyylit, nuoriso ja liikunta. Jyväskylän yliopisto. *Sosiaalitieteiden laitostutkimuksia* 54.
- Jauhiainen, P. 1995. Opetussuunnitelmatyö koulussa. Muuttuuko yläasteen opettajan työ ja ammattikuva? Helsingin yliopisto. *Opettajankoulutuslaitoksen tutkimuksia* 154.
- Jääskeläinen, L. 1993. Uutuuksia ja linjauksia. Teoksessa Wuolio, E-L. (toim.) *Kyykkyy ylös!: 150 vuotta koululiikuntaa*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 136. Tampere: Tammerpaino, 142-226.
- Kahila, S. 1993. Opetusmenetelmän merkitys prososiaalisessa oppimisessa. Auttamiskäyttäytymisen edistäminen yhteistyöskentelymenetelmän avulla koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and health* 29.
- Kalliopuska, M. 1995. *Sosiaaliset taidot*. Helsinki: Edita.
- Kari, J. (toim.) 1994. *Didaktiikka ja opetussuunnittelu*. Juva:WSOY.

- Keltto, J. 1994. Liikunnan yhteisopetus. Jyväskylän yliopisto. Luokanopettajien poikkeuskoulutus Chydenius- Instituutti. Kasvatustieteen proseminarityö.
- Komiteamietintö 1970: A5. Peruskoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö 2. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Kosunen, T. & Huusko, J. 1998. Koulukohtaiset opetussuunnitelmat -väline reflektiivisyyden lisäämiseen opettajan työssä? Teoksessa M-L. Julkunen (toim.) Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. Juva: WSOY. 202-224.
- Kurz, D. 1987. Tasks for children's physical education in schools. *International Journal Of Physical Education*; 24 (1), 10-18.
- Kuusinen, J. (toim.) 1991. Kasvatuspsykologia. Juva: WSOY.
- Kärki, E. & Lemmetyinen, H. 1990. Oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta ja liikunnan opettajasta. Jyväskylän yliopisto: Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastusten selittäjänä; retrospektiivinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 14.
- Laakso, L. 1987. Yhteisopetus liikunnassa. Teoksessa T. Pyykkönen (toim.) *Liikkuva nainen: tieteen näkemyksiä naisten liikuntaharrastuksesta*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 109, 114-125.
- Lahelma, E. 1987. Sukupuolten tasa-arvo koulussa. Tutkimuskartoitus tasa-arvokokeilu-toimikunnalle. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Lahdes, E. 1997. Peruskoulun uusi didaktiikka. Keuruu: Otava.
- Lahti-Uotila, K-L. 1993. Koulutuksen tutkimus ja kehittämistyö. Opetushallitus. Opetussuunnitelma -sarja 15. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Lehtinen, E., Kinnunen, R., Vauras, M., Salonen, P., Olkinuora, E. & Poskiparta, E. 1989. Oppimiskäsitys koulun kehittämisessä. Kouluhallitus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Linnakylä, P. & Saari, H. (toim.) *Oppiiko oppilas peruskoulussa? Peruskoulun arviointi 90 -tutkimuksen tuloksia*. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos. Jyväskylä: Kirjapaino Oma.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 1994. Opetushallitus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

- Lummelahti, L. 1995. Lapsikeskeinen esiopetus. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Mannberg, & Saarela, 1981. Oppilaiden koululiikunnasta saamat kokemukset sekä niiden yhteyksistä koululiikuntalajien suosioon ja vapaa-ajan harrastuksiin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Mäki, N. 1996. Lukiolaisten liikuntakurssien valintoihin yhteydessä olevia tekijöitä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.
- Olli, K & Mantela H. 1993. Liikunnan yhteisopetus -pienien koulujen 5.-6. luokkalaisten tyttöjen ja poikien sekä heidän opettajiensa kokemuksia yhdistetystä liikunnanopetuksesta. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.
- Patrikainen, R. 1997. Ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys luokanopettajan pedagogisessa ajattelussa. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteellisiä julkaisuja 36. 181-201.
- Patrikainen, R. & Myller, L. 1998. Opettajan pedagogisen ajattelun peruspilareita. Teoksessa M.- L. Julkunen. Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. Juva: WSOY. 182-201.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994. Opetushallitus.
- Pässilä, T. 1985. Tasa-arvon toteutuminen ja toteutumisen esteet. Koulu sukupuolten tasa-arvon edistäjänä. Raportti tasa-arvokasvatusseminaarista. Tasa-arvokoetilutoimikunta. Helsinki.
- Rink, J. E. 1993. Teaching physical education for learning. St. Louis, MO: Mosby.
- Ritakallio, E. 1994. Kokemuksia lukion liikunnanopetuksen eriyttämisestä Hämeen läänin lukioissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Ropo, E. 1992. Opetussuunnitelmastrategiat elinikäisen oppimisen kehittämisessä. Kasvatus 23 (2), 99-110.
- Ruuskanen, E. 1996. " Liikuntaan ei tule lisää pakollisia tunteja". Liikunta & Tiede 33 (1), 6-9.
- Segercrantz, T. 1996. Opetushallituksen Liikkuva ja terve koulu -projekti. Liikunta & Tiede 33 (1), 17.
- Siedentop, D. 1991. Developing teaching skills in physical education. Mountain View, CA: Mayfield.

- Silventoinen, E. 1989. Viiden erityislukion oppilaiden suhtautuminen koululiikuntaan, liikuntaan ja integrointiin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Simola, H. 1995. Paljon vartijat. Suomalainen kansanopettaja valtiollisessa kouludiskurssissa 1860-luvulta 1990-luvulle. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitoksen tutkimuksia 137.
- SPSS-X Users guide. 1993. Chicago, IL: McGraw-Hill.
- Syrjäläinen, E. 1995. Koulukohtaisen opetussuunnitelman toteuttaminen: opettajan ansa vai mahdollisuus. Tampereen yliopisto. Opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja A5.
- Telama, R. 1994. Liikuntakasvatus koulussa ja nuorisourheilussa. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. LIKES. Tieteellinen katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90, 149-188.
- Toiskallio J. 1994. Mihin opettajaa tarvitaan? Käytännöllinen viisaus opetustyön haasteena. Teoksessa J. Tähtinen (toim.) Opettajaksi kasvaminen. Turku: Kirjapaino Pika.
- Turvey, J. & Laws, C. 1988. "Are Girls Losing Out?" The Effects of Mixed-sex Grouping on Girls Performance In Physical Education. *The British Journal of Physical Education* 19 (6), 253-255.
- Tähtinen, J. & Kaljonen, A. 1996. Tilastollisen analyysin perusteita kasvatus-tieteellisessä tutkimuksessa. Turku: Pallosalama.
- Uudistuva lukio: lukion opetussuunnitelman laadinta. 1994. Opetushallitus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Valkonen, H. 1996. Viihtymättömyys koululiikunnassa peruskoulun kahdeksaluokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Varstala, V. 1996. Opettajan toiminta ja oppilaiden liikunta-aktiivisuus koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport. Physical Education and Health* 45.

- Virkkunen, A. 1996. Reilu yrittäminen ja vastuuntunto kuuluvat koululiikuntaan. Liikunta & tiede 33 (1), 18.
- Vuori, I. 1996. Kouluilla etulyöntiasema nuorison liikuntaan. Liikunta & Tiede 33 (1), 2.
- Vuorinen, R & Välijärvi, J. 1994. Itsenäisiin valintoihin ohjaaminen. Helsinki: Painatuskeskus.

PIDÄTKÖ KOULULIIKUNNASTA?

Tutkimus koululiikunnasta yläasteella ja lukiossa

Lue ohjeet ennen kysymyksiin vastaamista!

Liikunnan asema kouluaineena on muuttunut viime vuosina. On tehty uusia koulukohtaisia liikunnan opetussuunnitelmia sekä tuotu liikunnan opetukseen vapaavalintaisia liikuntakursseja. Aiempaan opetussuunnitelmaan verrattuna liikunnan tuntimäärä on kuitenkin vähentynyt. Tällä kyselyllä pyritään selvittämään oppilaiden mielipiteitä ja kokemuksia uudistuneesta koululiikunnasta.

Sinut on valittu n.200 yläasteen ja lukion oppilaan joukkoon, joille tutkimus tehdään. Tutkimus suoritetaan kahdella paikkakunnalla; Jyväskylässä ja Kajaanissa. Haluamme tietää, millaista Sinun koululiikuntasi on ja pidätkö Sinä koululiikunnasta.

Sinun ei tarvitse kirjoittaa nimeäsi vastauslomakkeeseen. Kukaan koulustasi ei tule näkemään vastauksiasi, sillä vastauslomakkeet käsitellään luottamuksellisesti ja tilastollisina kokonaisuuksina. On tärkeää, että vastaat rehellisesti ja huolellisesti jokaiseen kysymykseen, jotta saamme mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkimukseemme. Vaihtoehtokysymyksissä ympyröi valitsemasi vaihtoehdon edessä oleva numero. Avoimissa kysymyksissä kirjoita vastauksesi niille tarkoitetuille viivoille selvällä käsialalla omin sanoin.

Mikäli Sinulla on epäselvyyksiä kysymyslomakkeen täyttämässä kysy rohkeasti allekirjoittaneelta. Palauta täyttämäsi lomake tutkijalle heti vastaamisen jälkeen.

Tanja Hiltunen
Liik.yo.

Pilvikki Heikinaro-Johansson
Didaktiikan lehtori

TAUSTAKYSYMYKSET

1. Sukupuoli

1. tyttö
2. poika

2. Kouluaste

1. yläaste
2. lukio

Koulun nimi _____

3. Viimeksi saamasi liikunnan numero _____

4. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten liikkumistasi vapaa-ajalla?

A. rasittava liikunta (korkea syke ja hikoilu)

1. en harrasta lainkaan liikuntaa
2. vähemmän kuin kerran viikossa
3. kerran viikossa
4. 2 kertaa viikossa
5. enemmän kuin 3 kertaa viikossa

B. melko rasittava liikunta (voit jutella samanaikaisesti)

1. en harrasta lainkaan liikuntaa
2. vähemmän kuin kerran viikossa
3. kerran viikossa
4. 2 kertaa viikossa
5. enemmän kuin 3 kertaa viikossa

C. kevyt liikunta (kävely, pyöräily)

1. en harrasta lainkaan liikuntaa
2. vähemmän kuin kerran viikossa
3. kerran viikossa
4. 2 kertaa viikossa
5. enemmän kuin 3 kertaa viikossa

5. Millaiseksi määrittelisit oman fyysisen kuntosi?

1. heikoksi
2. keskinkertaiseksi
3. hyväksi

6. Miten viihdyt yleensä koulussa?

1. erittäin huonosti
2. huonosti
3. keskinkertaisesti
4. hyvin
5. erittäin hyvin

LIIKUNTA KOULUSSA

7. Mitä pidät liikunnasta kouluaineena?

1. mukavin aine
2. kuuluu kolmen mukavimman aineen joukkoon
3. välillä hauskaa ja välillä ikävää
4. kuuluu kolmen ikävimmän aineen joukkoon
5. ikävin aine

8. Kuinka tärkeänä Sinä pidät liikuntaa muiden ns. teoria-aineiden joukossa (matematiikka, äidinkieli, englanti jne.)?

1. paljon tärkeämpänä kuin teoreettiset aineet
2. tärkeämpänä kuin teoreettiset aineet
3. yhtä tärkeänä kuin teoreettiset aineet
4. vähemmän tärkeänä kuin teoreettiset aineet
5. en läheskään yhtä tärkeänä kuin teoreettiset aineet

9. Miten liikunnan opetuksesi (pakolliset kurssit) on nykyään järjestetty?

1. yksöistunteina
2. kaksoistunteina

10. Tulisiko liikuntatunnit pitää mielestäsi yksöis- vai kaksoistunteina? _____ tunteina

11. Miten haluaisit liikuntatuntien sijoittuvan koulupäivääsi?

1. aamupäivälle
2. keskipäivälle
3. iltapäivälle

12. Jos saisit itse valita, haluaisitko liikuntatunteja nykyistä enemmän vai vähemmän?

1. vähemmän kuin tällä hetkellä
2. nykyinen määrä on sopiva
3. enemmän kuin tällä hetkellä

13. Oletko valinnut liikunnan valinnaiskursseja?

1. en
2. kyllä

Jos olet valinnut liikuntaa valinnaisena opintona, niin montako kurssia? _____ kurssia

14. Miksi valitsit/ et valinnut liikuntaa?

15. Haluatko, että liikunta arvostellaan numeroin todistukseen?

1. en
2. kyllä

16. Vaikuttaako liikunnan numeroarvostelu osallistumiseesi liikuntatunneilla?

1. ei
2. kyllä

17. Osallistuisitko koululiikuntaan, jos se olisi täysin vapaaehtoista?

1. en
2. kyllä

18. Miten mieluisana koet liikuntatunnit?

1. erittäin mukavina
2. mukavina
3. aika mukavina
4. epämieluisina
5. erittäin epämieluisina

19. Miten rasittavina koet liikuntatunnit?

1. hyvin rasittavina
2. rasittavina
3. aika rasittavina
4. vähän rasittavina
5. en lainkaan rasittavina

20. Millaiseksi tunnet yleensä olosi liikuntatunnin jälkeen?

1. erittäin virkistyneeksi
2. virkistyneeksi
3. samanlaiseksi kuin ennen liikuntatuntia
4. väsyneeksi
5. erittäin väsyneeksi

21. Onko teillä sekaryhmäopetusta liikuntatunneilla?
(tyttöillä ja pojilla on yhteiset liikuntatunnit)

1. ei koskaan
2. joskus
3. usein

Missä lajeissa tytöt ja pojat ovat yhdessä? _____

22. Haluaisitko, että tyttöjä ja poikia opetettaisiin liikuntatunneilla yhdessä?

1. en, miksi? _____
2. kyllä, miksi? _____

23. Kuinka usein liikuntatunneillasi on kilpailemista?

1. ei koskaan
2. harvoin
3. joskus
4. usein
5. hyvin usein

24. Pidätkö kilpailemisesta liikuntatunneilla?

1. en ollenkaan
2. vähän
3. aika paljon
4. paljon
5. erittäin paljon

25. Onko Sinulla mahdollisuutta vaikuttaa liikunnanopetukseesi (esim. suunnitteluun)?

1. harvoin
2. joskus
3. usein

26. Onko Sinulle opetettu tai onko Sinulla ollut mahdollisuus kokeilla seuraavia lajeja liikuntatunneillasi? Merkitse sopiva vaihtoehto jokaisesta lajista vasemmalle puolelle. Tämän jälkeen merkitse oikealle puolelle rasti kaikkien niiden lajien kohdalle, joita haluaisit, että Sinulle opetettaisiin liikuntatunneilla.

usein	joskus	ei koskaan		haluaisin opetettavan
___	___	___	hiihto	___
___	___	___	luistelu	___
___	___	___	laskettelu	___
___	___	___	suunnistus/retkeily	___
___	___	___	koripallo	___
___	___	___	salibandy/sähly	___
___	___	___	jalkapallo	___
___	___	___	lentopallo	___
___	___	___	sulkapallo	___
___	___	___	pesäpallo	___
___	___	___	tennis	___
___	___	___	squash	___
___	___	___	golf	___
___	___	___	keilailu	___
___	___	___	jääpelit	___
___	___	___	uinti	___
___	___	___	tanssi	___
___	___	___	aerobic	___
___	___	___	telinevoimistelu	___
___	___	___	muu voimistelu	___
___	___	___	yleisurheilu	___
___	___	___	kuntosalityöskentely	___
___	___	___	ratsastus	___
___	___	___	lumilautailu	___
___	___	___	seinäkiipeily	___
___	___	___	itsepuolustuslajit	___

Muut lajit, mitkä? _____

27. Mitä liikuntataitoja Sinä pidät tärkeimpinä? Numeroi seuraavat liikuntataidot tärkeysjärjestykseen (1-8) siten, että 1 tarkoittaa tärkeintä, 2 toiseksi tärkeintä jne..

- | | | |
|-------------------|---------------------|-----------------------|
| ___ palloilutaito | ___ tanssitalo | ___ yleisurheilutaito |
| ___ uimataito | ___ luistelutaito | ___ suunnistustaito |
| ___ hiihtotaito | ___ voimistelutaito | |

28. Mitä tavoitteita Sinä pidät tärkeänä liikuntatunneilla? Ympyröi vaihtoehto (1-5), joka vastaa parhaiten mielipidettäsi.

1. ei lainkaan tärkeä
2. vähän tärkeä
3. keskinkertainen
4. tärkeä
5. erittäin tärkeä

	ei lainkaan tärkeä 1	vähän tärkeä 2	keskin- kertainen 3	tärkeä 4	erittäin tärkeä 5
Osaan työskennellä ryhmässä	1	2	3	4	5
Opin terveellisiä elämäntapoja	1	2	3	4	5
Opin hoitamaan kuntoani	1	2	3	4	5
Saan kokeilla rajojani	1	2	3	4	5
Pääsen tutustumaan uusiin lajeihin	1	2	3	4	5
Opin neuvomaan ja kannustamaan kavereitani	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla on hauskaa	1	2	3	4	5
Löytäisin oman lajin	1	2	3	4	5
Saan ilmaista itseäni liikunnan avulla	1	2	3	4	5
Tulen notkeammaksi	1	2	3	4	5
Opin eri lajeja	1	2	3	4	5
Saan parannettua nopeuttani	1	2	3	4	5
Opin lajeja, joita voi harrastaa Suomessa eri vuodenaikoina	1	2	3	4	5

KIITOS VASTAUKSISTASI!

TAULUKKO 1. Rasittavan liikunnan harrastamisen yhteys vapaaehtoisten liikuntakurssien valintaan (n= 187)

rasittavan liikunnan harrastaminen	Ei osallistuisi liikuntaan		Osallistuisi liikuntaan		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Ei lainkaan tai vähemmän kuin kerran viikossa	11	41	33	21	44	24
kerran viikossa	10	37	42	27	52	28
2 kertaa tai useammin viikossa	6	22	85	53	91	49
Yhteensä	27	100	160	101	187	101

$\chi^2= 9.5$, $df= 2$, $p<0.01$

TAULUKKO 2. Melko rasittavan liikunnan harrastamisen yhteys vapaaehtoisten liikuntakurssien valintaan (n= 182)

Melko rasittavan liikunnan harrastaminen	Ei osallistuisi liikuntaan		Osallistuisi liikuntaan		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Ei lainkaan tai vähemmän kuin kerran viikossa	8	30	19	12	27	15
kerran viikossa	11	41	36	23	47	26
2 kertaa tai useammin viikossa	8	30	100	65	108	59
Yhteensä	27	101	155	100	182	100

$\chi^2= 12.1$, $df= 2$, $p<0.01$

TAULUKKO 1. Oppilaan arvioiman fyysisen kunnan yhteys vapaaehtoiseen koululiikuntaan (n= 189)

Arvioitu fyysinen kunto	Ei osallistuisi liikuntaan		Osallistuisi liikuntaan		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Heikko	3	11	8	5	11	6
Keskinkertainen	22	82	80	49	102	54
Hyvä	2	7	74	46	76	40
Yhteensä	27	100	162	100	189	100

$\chi^2= 14.4$, $df= 2$, $p<0.001$

TAULUKKO 2. Liikunnan tärkeyden kokeminen vapaaehtoiseen koululiikuntaan osallistuvilla oppilailla (n= 190)

Liikunnan tärkeys	Ei osallistuisi liikuntaan		Osallistuisi liikuntaan		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Tärkeämpi kuin muut teoria-aineet	0	0	17	10	17	10
Yhtä tärkeä kuin muut teoria aineet	2	7	67	41	69	36
Vähemmän tärkeä kuin muut teoria-aineet	25	93	79	49	104	55
Yhteensä	27	100	163	100	190	100

$\chi^2= 18.3$, $df= 2$, $p<0.001$

TAULUKKO 1. Koululiikunnan kokemisen yhteys vapaaehtoisille liikuntakursseille osallistumiseen (n= 191)

Koululiikunnan kokeminen	Ei osallistuisi liikuntaan		Osallistuisi liikuntaan		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Kuuluu 3 mukavimman aineen joukkoon	2	7	88	54	90	47
Vaihtelee mukavasta Ikävään	14	52	71	43	85	45
Kuuluu kolmen ikävimmän aineen joukkoon	1	41	5	3	16	8
Yhteensä	27	100	164	100	191	100

$\chi^2= 50.2$, $df= 2$, $p<0.001$

TAULUKKO 2. Liikunnan arvosanan vaikutus vapaaehtoiseen koululiikuntaan osallistumiseen (n= 174)

Liikunnan arvosana	Ei osallistuisi liikuntaan		Osallistuisi liikuntaan		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
6-7	5	25	12	8	17	10
8	7	35	54	35	61	35
9-10	8	40	88	57	96	55
Yhteensä	20	100	154	100	174	100

$\chi^2= 6.3$, $df= 2$, $p<0.05$

TAULUKKO 1. Perustelut liikunnan valinnaiskursseille osallistumiseen oppilaan sukupuolen mukaan (n=127)

Perustelu	Tyttö		Poika		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Liikunta on mukavaa ja/tai tärkeää	17	27	31	49	48	38
Liikunta parantaa kuntoa ja harrastan muutenkin urheilua	11	17	11	18	22	17
Liikunta tuo vaihtelua ja pakollisia liikuntakursseja on liian vähän	13	20	12	19	25	20
Edellytys vanhojenpäiville osallistumiseen	18	28	4	6	22	17
Saa helpolla kurssimerkinnän	5	8	5	8	10	8
Yhteensä	64	100	63	100	127	100

$\chi^2=13.0$, $df=4$, $p<0.05$

TAULUKKO 2. Valittujen liikuntakurssien määrä oppilaan sukupuolen mukaan (n=135)

Liikunta- kurssien valinnat	Tyttö		Poika		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
1 kurssia	30	45	30	44	60	44
2 kurssia	18	27	19	28	37	27
3 kurssia	14	21	14	21	28	21
4 kurssia tai enemmän	5	8	5	7	10	7
Yhteensä	67	101	68	100	135	99

$\chi^2=0.02$, $df=3$, NS

TAULUKKO 1. Tavoitealueiden tärkeyden korrelaatiomatriisi

	SUMMA 1	SUMMA 2	SUMMA 3	SUMMA 4
SUMMA 1				
SUMMA 2	.48***			
SUMMA 3	.32***	.52***		
SUMMA 4	.51***	.67***	.62***	

TAULUKKO 2. Talvilajit liikuntatunnin sisältönä oppilaan sukupuolen mukaan

	N	Talvilajit		T-testi	Tilastollinen tod.näk.
		ka	kh		
Tyttö	106	2.00	0.34	2.37	.019*
Poika	90	2.13	0.38		

* p< .05

TAULUKKO 1. Uudet lajit liikuntatunnin sisältönä oppilaan kouluasteen mukaan

		Uudet lajit		T-testi	Tilastollinen tod.näk.
		N	ka	kh	
Yläaste	88	1.13	0.18		
Lukio	107	1.19	0.27	2.04	.043*

* p< .05

TAULUKKO 2. Oppilaan sukupuolen ja kouluasteen yhdysvaikutus talvilajien opetukseen

Yksittäisvaikutus	ka	df	tilastoll.merkitsevyys
Sukupuoli	.446	1	.056
Kouluaste	1.25	1	.002

Yhdysvaikutus	ka	df	tilastoll.merkitsevyys
Sp ja kouluaste	.229	1	.172

TAULUKKO 1. Itsepuolustuslajien haluttu opetus oppilaan sukupuolen mukaan (n=195).

Itsepuolustuslajien opetus	Tyttö		Poika		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
En	42	40	52	58	94	48
Kyllä	64	60	37	42	101	52
Yhteensä	106	100	89	100	195	100

$\chi^2 = 6.9$, $df=1$, $p < 0.01$

TAULUKKO 2. Laskettelon haluttu opetus kouluasteen mukaan (n=195).

Laskettelon opetus	Yläaste		Lukio		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
En	45	51	86	80	131	67
Kyllä	43	49	21	20	64	33
Yhteensä	88	100	107	100	195	100

$\chi^2 = 18.7$, $df=1$, $p < 0.001$

TAULUKKO 3. Tenniksen haluttu opetus kouluasteen mukaan (n=194).

Tenniksen opetus	Yläaste		Lukio		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
En	46	52	71	67	117	60
Kyllä	42	48	35	33	77	40
Yhteensä	88	100	106	100	194	100

$\chi^2 = 4.3$, $df=1$, $p < 0.05$

TAULUKKO 1. Oppilaan mahdollisuus vaikuttaa liikunnanopetukseen sukupuolen mukaan (n=193).

Vaikutus- mahdolli- suus	Tyttö		Poika		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Harvoin	12	12	22	24	34	18
Joskus	43	42	45	50	88	46
Usein	48	47	23	26	71	37
Yhteensä	103	101	90	100	193	101

$\chi^2= 11.0$, $df= 2$, $p< .01$

TAULUKKO 2. Yläasteen ja lukion oppilaiden mahdollisuus vaikuttaa liikunnanopetukseen (n=193).

Vaikutus- mahdolli- suus	Yläaste		Lukio		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Harvoin	28	32	6	6	34	18
Joskus	51	58	37	35	88	46
Usein	9	10	62	59	71	37
Yhteensä	88	100	105	100	193	101

$\chi^2= 55.0$, $df= 2$, $p< .001$

TAULUKKO 1. Rasittavan liikunnan harrastamisen yhteys haluttuun liikuntatuntien määrään (n=192)

Rasittavan liikunnan harrastaminen	vähemmän liik.tunteja		nyk. määrä on sopiva		enemmän liik.tunteja		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Ei lainkaan tai vähemmän kuin kerran viikossa	7	50	30	31	10	13	47	25
kerran viikossa	5	36	25	26	22	28	52	27
2 kertaa tai useammin viikossa	2	14	43	44	48	60	93	48
Yhteensä	14	100	98	101	80	101	192	100

$\chi^2= 16.4, df= 4, p<0.01$

TAULUKKO 2. Melko rasittavan liikunnan harrastamisen yhteys haluttuun liikuntatuntien määrään (n= 187)

Melko rasittavan liikunnan harrastaminen	vähemmän liik.tunteja		nyk. määrä on sopiva		enemmän liik.tunteja		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Ei lainkaan tai vähemmän kuin kerran viikossa	6	43	18	19	3	4	27	14
kerran viikossa	4	29	30	32	14	18	48	26
2 kertaa tai useammin viikossa	4	29	46	49	62	79	112	60
Yhteensä	14	101	94	100	79	101	187	100

$\chi^2= 27.6, df= 4, p<0.001$

TAULUKKO 1. Liikunnan valinnaiskurssien valinnan yhteys haluttuun liikuntatuntien määrään (n=196)

Liikunnan val.kurssien valinta	vähemmän liik.tunteja		nyk. määrä on sopiva		enemmän liik.tunteja		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%	F	%
En	9	64	31	31	16	20	56	29
Kyllä	5	36	69	69	66	81	140	71
Yhteensä	14	100	100	100	82	101	196	100

$\chi^2= 12.3$, $df= 2$, $p<0.01$

TAULUKKO 2. Liikuntatuntien haluttu sijoittaminen oppilaan sukupuolen mukaan (n=190).

Liikunta- tunnin sijoit- taminen	Tyttö		Poika		Yhteensä	
	F	%	F	%	F	%
Aamupäivä	10	10	8	9	18	10
Keskipäivä	2	2	6	7	8	4
Iltapäivä	91	88	73	84	164	86
Yhteensä	103	100	87	100	190	100

$\chi^2= 2.9$, $df= 2$, NS