

YLÄLUOKKALAISTEN SUHTAUTUMINEN  
KOULULIIKUNTAAN

Sanni Tiainen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2009

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Tiainen, Sanni 2009: Yläluokkalaisten suhtautuminen koululiikuntaan  
Jyväskylän yliopisto  
Liikuntatieteiden laitos / Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta  
Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma  
86 sivua

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka yläluokkalaiset suhtautuvat koululiikuntaan ja mitä oppilaat pitävät liikunnanopetuksessa tärkeänä. Tutkimuksessa vertailtiin koululiikunnan tavoitteiden, liikuntatunneilla hyvinvoinnin, liikunnan oppiainekohtaisten erityispiirteiden, liikuntatilojen ja -välineiden sekä opettajan roolin tärkeyttä. Oppilaiden suhtautumista tarkasteltiin sukupuolen, luokka-asteen, koulumenestyksen, liikuntanumeron, liikunnan harrastamisen useuden, kilpaurheilun harrastamisen ja oppilaan vanhempien koululiikuntaan suhtautumisen mukaan.

Tutkimuksen lähtökohtana toimivat aikaisemmat tutkimukset oppilaiden koululiikuntaan suhtautumisesta. Aluksi oppiaineen luonnetta tarkastellaan perustuen koululiikunnan tavoitteisiin, jotka Opetushallitus on määritellyt perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa vuonna 2004. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan liikunnan erityispiirteitä oppiaineena sekä koulun liikuntakasvatuksen muita perusteluja, jotka ovat tällä hetkellä vahvasti hyvinvointikeskeisiä.

Tämän tutkimuksen aineistona käytettiin Hyvinvointia koululiikunnalla -tutkimusprojektissa lukuvuonna 2005-2006 kerättyä aineistoa. Kohdejoukkona tutkimuksessa oli 551 keskisuomalaista yläkoululaista. Tutkimusmenetelmänä käytettiin oppilaskyselyä, jossa selvitettiin oppilaan taustoja ja liikuntaharrastuneisuutta, sekä kysyttiin koululiikunnan tavoitteisiin ja toteutukseen liittyvien asioiden tärkeyttä. Aineistoa kuvailtiin frekvenssien, jakaumien, keskiarvojen sekä -hajontojen avulla ja tilastollisissa analysoinnissa sekä luotettavuuden tarkastelussa käytettiin SPSS-ohjelman versiota 13.0. Muuttujien luokitteluun käytettiin apuna korrelaatioita, suhtautumista tutkittiin ristiintaulukoinnilla ja suhtautumiseroja t-testillä sekä yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Tutkimuksessa käytetyn mittarin kattavuutta arvioitiin korrelaatioiden ja mittarin sisäistä yhtenevyyttä Cronbachin alpha -kertoimen avulla.

Tulosten mukaan yli 80 % oppilaista suhtautui myönteisesti koululiikuntaan. Positiivisimmin koululiikuntaan suhtautuivat hyvän liikuntanumeron saaneet, vapaa-ajallaan usein liikkuvat ja kilpaurheilua harrastavat oppilaat sekä oppilaat, joiden vanhempien suhtautuminen liikuntaan oli myönteistä. Tutkimuksessa vertailluista koululiikuntaan liittyvistä asioista oppilaat pitivät tärkeimpänä hyvinvointia liikuntatunneilla. Oppilaan yleinen koululiikuntaan suhtautuminen oli selvästi yhteydessä asioiden tärkeänä pitämiseen, sillä myönteisesti koululiikuntaan suhtautuvat pitivät koululiikuntaan liittyviä asioita tärkeämpinä kuin kielteisemmin suhtautuvat oppilaat.

Avainsanat: koululiikunta, suhtautuminen, tavoitteet, hyvinvointi, erityispiirteet

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 LIIKUNTA OPPIAINEENA.....	7
2.1 Koululiikunnan tavoitteet.....	7
2.2 Liikunnan erityispiirteet oppiaineena.....	11
3 KOULULIIKUNNAN YHTEYDET HYVINVOINTIIN.....	13
3.1 Koululiikunnan terveysvaikutukset.....	13
3.2 Koululiikuntakokemusten yhteys hyvinvointiin.....	16
4 KOULULIIKUNTAAN SUHTAUTUMINEN.....	19
4.1 Koululiikuntaan suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä.....	19
4.1.1 Opetusmenetelmät ja oppisisällöt.....	23
4.1.2 Opettajan rooli.....	24
4.1.3 Opetustilat ja -välineet.....	26
4.2 Tutkimuksia yläluokkalaisten oppilaiden koululiikuntaan suhtautumisesta...27	
4.2.1 Oppilaiden koululiikuntaan suhtautuminen ja koululiikunnassa tärkeänä pitämät asiat.....	27
4.2.2 Koululiikuntaan suhtautumisen eroja erilaisissa oppilasryhmissä....	30
5 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS.....	32
6 TUTKIMUSONGELMAT.....	33

7 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	34
7.1 Tutkimuksen kohderyhmä.....	34
7.2 Tutkimusaineiston keruu.....	34
7.3 Aineiston kuvailu ja mittausmenetelmät.....	34
7.3.1 Kyselylomake.....	34
7.3.2 Muuttujat.....	35
7.4 Aineiston analyysi.....	41
7.5 Tutkimusmenetelmän luotettavuus.....	42
7.5.1 Tutkimuksen validiteetti.....	42
7.5.2 Tutkimuksen reliabiliteetti.....	45
8 TULOKSET.....	47
8.1 Oppilaiden koululiikuntaan suhtautuminen .....	47
8.2 Oppilaiden koululiikunnassa tärkeänä pitämät asiat taustamuuttujaryhmittäin.....	53
8.3 Yhteenveto tuloksista.....	62
9 POHDINTA.....	63
9.1 Tutkimuksen menetelmien ja toteutuksen tarkastelu.....	63
9.2 Koululiikuntaan suhtautuminen – tulosten tarkastelu.....	66
9.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	71
LÄHTEET.....	73
LIITE 1. Kyselylomake.....	80
LIITE 2. Taulukoita. ....	84

## 1 JOHDANTO

Koululiikunnan keskeisimmät tavoitteet ovat kasvattaa lapsia ja nuoria liikunnan avulla sekä ohjata oppilaita omaksumaan liikunnallinen elämäntapa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004). Koulujen liikuntakasvatuksen tehtävä on merkityksellinen, sillä koululiikunta tavoittaa lähes jokaisen suomalaislapsen ja -nuoren (Laakso 2002, 2007a, 2007b; Penttinen 2003; Telama 2006), joista suuri osa liikkuu terveyden ja hyvinvoinnin kannalta liian vähän tai ei lainkaan (Huisman 2004, 131; Nuori Suomi 2006, 7; Vuori 2005b). Koululiikunnan toteutusta nykyisellään tulisi tarkastella hyvin kriittisesti, sillä korkeatasoisuudestaan huolimatta asetettuihin tavoitteisiin ei ole päästy (Laakso 2007b). Monet negatiiviset asiat, kuten huono terveydentila ja koulumenestys sekä liikkumattomuus näyttävät kytkeytyvän toisiinsa. Kuilu hyvin ja huonosti voivan nuorison välillä kasvaa. Suomalaisten lasten ja nuorten pitkäaikaissairauksien yleistymisen sekä psykosomaattisten oireiden ja mielenterveyden häiriöiden lisääntyminen ovat jatkuvasti esillä myös mediassa. (Rimpelä 2005.) Silti liikunta joutuu jatkuvasti kamppailemaan asemastaan Suomen kouluissa. Jatkuvan liikuntaharrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen edellyttävät myönteistä ja tervettä liikuntaan suhtautumista, mikä voi syntyä miellyttävistä liikuntakokemuksista. Näitä kokemuksia oppilaille pyritään koululiikunnassa tarjoamaan.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaista yläkoululaisten suhtautuminen on koululiikuntaan ja mitä he itse pitävät siinä tärkeänä. Koululiikunnalla voidaan yleisenä käsitteenä tarkoittaa kaikkea koulun piirissä tapahtuvaa liikuntatoimintaa, mutta tässä tutkimuksessa käsite on rajattu niin, että koululiikunta tarkoittaa ainoastaan kouluopetuksen liikuntatunteja. Tutkimuksessa tarkastellaan, ovatko koululiikunnan tavoitteet ja liikuntatuntien toteutus nykyisellään sellaisia, jotka erilaiset oppilaat kokevat tärkeiksi ja joilla he saavat myönteisiä liikuntakokemuksia. Oppilaan kokemukset ja koululiikuntaan suhtautuminen perustuvat henkilökohtaisiin tunteisiin ja mielentymyksiin sekä opetuksen olosuhteisiin. Niiden kaikkien täsmällinen määrittely on haastavaa, mutta tarpeellista, jotta koululiikunnassa voitaisiin saavuttaa asetetut tavoitteet. Tutkimuksessa koululiikunnan merkityksiä tarkastellaan laaja-alaisesti sekä fyysisestä, psyykkisestä, että sosiaalisesta näkökulmasta. Keskiössä ovat oppilaiden omat näkemykset.

Tutkimuksen taustalla on ajatuksia ja pohdintaa koululiikunnan hyödyllisyydestä, tehokkuudesta ja mielekkyydestä. Opetus on vuosien myötä muuttunut ja muuttumassa edelleen oppilaskeskeisemmäksi. Siksi oppilaiden mielipiteet koululiikunnan tärkeydestä ja mukavuudesta ovat tässäkin mielessä arvokasta kuultavaa. Tutkijana ja tulevana liikunnanopettajana on mielekästä tutkia myös sitä, kuinka paljon merkitystä ja mahdollisuuksia opettajalla on myötävaikuttaa oppilaiden senhetkiseen ja myöhempään hyvinvointiin. Jatkuvasti muuttuvassa yhteiskunnassa koululiikunnan ajantasaistaminen ja kehittäminen ovat tärkeitä sekä yksittäisen oppilaan, että koko yhteiskunnan hyvinvoinnille.

Aikaisemmat tutkimukset koululiikuntaan suhtautumisesta osoittavat, että liikunta on oppiaineena hyvin pidetty (Haapakorva & Väli vuori 2008; Hiltunen 1998; Huisman 2004; Paakkari & Sarvela 2000; Rahkonen 2003). Lisäksi kouluaikeiden liikuntamyönteisyydellä ja positiivisilla liikuntakokemuksilla on merkittäviä yhteyksiä oppilaan liikunta-aktiivisuudelle myös aikuisuudessa (Sollerhed 2005).

Koululiikunnassa tavoitteinen on syystäkin alettu korostamaan liikuntatuntien ja -kokemusten mukavuutta. Koululiikunnasta saatujen liikuntakokemusten mukavuutta selittivät varsin monet oppilaaseen itseensä, liikuntaryhmään, opetukseen tai ympäristöön liittyvät seikat. Erityisesti suhtautumisen myönteisyyteen sekä kielteisyyteen liittyvät toiset oppilaat ja oma liikunta-aktiivisuus. Oppilaiden omia näkemyksiä koululiikunnasta on tutkittu suhteellisen vähän, ja suhtautumista mittaaviin mittareihinkin kaivataan vielä kehittelyä.

Tässä tutkimuksessa oli tutkimusaineistona oppilaskysely, joka kerättiin osana professori Pilvikki Heikinaro-Johanssonin johtamaa Hyvinvointia koululiikunnalla -tutkimusta. Oppilaskyselyssä kysyttiin oppilaan taustoja, liikuntaharrastuneisuutta, suhtautumista ja erilaisten liikunnanopetukseen liittyvien asioiden, kuten tavoitteiden, opettajan, tuntien sisältöjen sekä järjestämisen tärkeänä pitämistä. Vastauksia vertailtiin eri taustatekijöiden, sukupuolen, luokka-asteen, koulumenestyksen, liikunnan harrastamisen ja oppilaan oman sekä vanhempien suhtautumisen mukaan.

## 2 LIIKUNTA OPPIAINEENA

Tämän luvun ensimmäisessä osassa tarkastellaan koulujen liikunnanopetuksen tavoitteita ja niiden merkityksiä. Tavoitteiden lähtökohtana ovat perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS) vuodelta 2004. Liikunnanopetuksessa tavoitteita on paljon ja ne ovat luonteeltaan hyvin erilaisia. Tästä syystä tavoitteet on jaettu tarkastelussa tietoihin, taitoihin, kokemuksiin ja hyvinvointiin, joista jälkimmäisiä tarkastellaan yksityiskohtaisemmin luvussa Koululiikuntakokemusten yhteys hyvinvointiin (ks. sivu16). Luvun jälkimmäisessä osassa käsitellään koululiikunnan luonnetta sekä erityispiirteitä oppiaineena.

### 2.1 Koululiikunnan tavoitteet

Kouluopetus on tavoitteellista toimintaa, jonka valtakunnalliset, yhtenäiset raamit määrittellään Opetushallituksen laatimissa opetussuunnitelman perusteissa.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määrittellään oppiainekohtaisesti opetuksen järjestämiseen liittyvät oppimistavoitteet ja -sisällöt. Opetuksen järjestäjä laatii täsmällisemmät opetussuunnitelmat opetussuunnitelman perusteita noudattaen paikkakunta- tai koulukohtaisesti. (POPS 2004, 10). Liikunnanopetuksessa opetussuunnitelman merkitys korostuu, sillä opetussuunnitelma on ainoa virallinen liikunnanopetuksen järjestämistä ohjaava kirjallinen oppimateriaali.

Liikunnanopetuksen päätavoitteena on antaa oppilaalle valmiudet omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunnan harrastamisen edellyttämiä valmiuksia pyritään antamaan uusien tietojen, taitojen ja kokemusten avulla. Yläluokkalaisten kohdalla liikunnanopetuksen keskeisiä tavoitteita ovat motoristen perustaitojen ja lajitaitojen kehittäminen, liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutusten ymmärtäminen, toimintakyvyn tarkkaileminen sekä tarkkailun merkityksen ymmärtäminen, uimataito, turvallisuus liikunnassa, itsenäinen ja ryhmässä toimiminen, itsensä ja erilaisuuden hyväksyminen sekä liikunnan harrastusympäristöihin ja -mahdollisuuksiin perehtyminen. (POPS 2004, 248-250.)

Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen tavoitetta ei voida koulussa suoraan arvioida, vaan tavoite on jaettava osa- tai välitavoitteisiin, joita voidaan ryhmitellä eri tavoin. Tavoitteiden jakaminen tietoihin, taitoihin ja asennoitumiseen vastaa oppilaan persoonallisuuden osa-alueiden jaottelua kognitiiviseen, psykomotoriseen ja sosioemotionaaliseen alueeseen. (Numminen & Laakso 2001, 41.) Toisaalta liikunnanopetuksen tavoitteet voidaan nähdä kaksijakoisena, kasvatuksena liikuntaan (itseisarvo) ja liikunnan avulla (välinearvo). Kasvatusta liikuntaan perustellaan liikunnan asemalla nyky-yhteiskunnassa, ja siihen pyrkiminen näkyy liikunnanopetuksen tavoitteissa. Liikunnan avulla kasvattaminen puolestaan edistää koulun yleisiä kasvatustavoitteita ja perustuu liikuntatunneilla opetuksen järjestämiseen liittyviin seikkoihin. (Laakso 2007a.) Opetussuunnitelman perusteissa liikunnan avulla kasvattamisen tavoite näkyy yhteisöllisyyden, vastuullisuuden, reilun pelin ja turvallisuuden merkityksen korostamisena opetuksessa (POPS, 248).

*Tiedot.* Koululiikunnan tiedolliset tavoitteet kohdistuvat ymmärrykseen liikunnan terveydellisistä merkityksistä ja toimintakyvystä. Opetussuunnitelmassa koululiikunnan keskeisiin sisältötavoitteisiin on kirjattu ainoastaan yleisesti liikuntatietouden lisääminen. Tietoa ja ymmärrystä pyritään lisäämään tekemisen kautta, liikunnan toiminnallisen oppiaineen luonteen mukaisesti. (POPS 2004, 248-249.)

Liikunnan kognitiivisten tavoitteiden merkitystä selvitetään tarkemmin nk. Bloomin taksonomiassa. Mallissa on kuusi tiedon omaksumisen tasoa; mieleenpalauttaminen, ymmärtäminen, soveltaminen, analysoiminen, syntetisoiminen ja arvioiminen (Raustevon Wright & von Wright 1996). Perusajatuksena taksonomiassa on kokonaisuuden selkeämpi hahmottaminen. Liikuntaan liittyvien käsitteiden tietäminen, analysointi ja soveltaminen rakentavat laajempaa ymmärrystä kokonaisuudesta, johon liikunta monipuolisuudessaan kytkeytyy elämän eri osa-alueilla (Numminen & Laakso 2001, 40-41). Liikuntatietoutta tarvitaan ennen kaikkea osatavoitteena kohti päätavoitetta, liikunnallisen elämäntavan omaksumista (Laakso 2002). Kuntoa ei voi oppia, mutta kunnonkohottamis- ja ylläpitämistapoja, kunnon testaamista ja kunnon merkityksiä voi. (Laakso 2003.) Perusopetuksen opetussuunnitelmassa monet tavoitteet kietoutuvatkin nimenomaan liikunnan merkitysten ymmärtämiseen (POPS 2004, 248-250).



Yläluokkalaisten opetussuunnitelman päättöarvioinnin kriteereissä on mainittu joitakin tietotavoitteita, jotka ovat olennaisia vaadittavien liikuntataitojen osaamiselle. Tällaisia ovat esimerkiksi suunnistuksessa tarvittavien karttamerkkien tietäminen ja ymmärrys rytmin merkityksestä musiikkiliikunnassa. Liikunnallisen elämäntavan tavoitteen omaksuminen edellyttää liikuntamyönteisiä arvoja ja asenteita, joihin pyritään vaikuttamaan liikunta- ja terveystietoutta lisäämällä. Tällaista tietoutta koululiikunnassa tulisi saada terveyden ja toimintakyvyn kehittämiseksi sekä arvioimisesta, liikunnan harrastamisen mahdollisuuksista, varusteista ja puhtaudesta, jokamiehen oikeuksista ja velvollisuuksista sekä turvallisesta liikuntakäyttäytymisestä. (POPS 2004, 249-250.)

Terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tietoja opetetaan koulussa myös omana oppiaineena terveystiedon nimellä. Siinä opetustavoitteet keskittyvät terveystietoutteen monitieteellisestä näkökulmasta yksityiskohtaisemmin, vaikkakin tavoitteet ovat osin päällekkäisiä koululiikunnan tavoitteiden kanssa (POPS 2004, 200-202). Terveystiedon omaksi oppiaineekseen lisäämisestä huolimatta koulujen liikuntakasvatus on aikojen saatossa muuttunut liikuntataitojen ja kunnan korostamisesta tietokeskeisemmäksi. Nykyiset opetustavoitteet edellyttävät jossakin määrin opetusmenetelmien teoreettisuutta, mutta suuntaus on edelleen säilyttää liikuntatuntien pääasiana toiminnallisuus. (Laakso 2002.)

*Taidot.* Liikunnanopetuksella on sekä fyysisiä että mentaalisia taitotavoitteita. Yhdessä niistä puhutaan psykomotorisina tavoitteina. Opetussuunnitelman perusteissa koululiikunnan taitotavoitteet määritellään siten, että oppilaalla tulee olla mahdollisuus oppia sellaisia liikuntataitoja, jotka yleisesti edesauttavat liikunnallisen elämäntavan omaksumista ja joita monipuolinen liikunnan harrastaminen edellyttää (POPS 2004, 248-250). Mentaaliset tavoitteet ovat kasvatuksellisia, koulun muissakin oppiaineissa opeteltavia elämäntaitoja, joita tarkastellaan myöhemmin koululiikunnan hyvinvointimerkitysten yhteydessä.

Fyysiset tavoitteet ovat opetussuunnitelmassa perus- ja lajitaitoihin sekä kuntoon ja liikehallintaan liittyviä asioita. Taidot luokitellaan yleisellä tasolla motorisiksi perustaidoiksi ja spesifeiksi lajitaidoiksi, joista yksittäisenä taitotavoitteena opetussuunnitelmassa mainitaan ainoastaan uimataidon oppiminen. (POPS 2004, 248-250.)

Liikunta- tai lajitaitoja, joita ehdottomasti tarvittaisiin koululiikunnalle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi, on nykyisen tutkimustiedon perusteella vaikeaa määritellä yksityiskohtaisen tarkasti (Laakso 2002).

Liikuntataitojen oppimisen tärkeyttä perustellaan sillä, että nuoruudessa harjoitellut monipuoliset liikuntataidot edesauttavat liikunnan harrastamista myöhemmällä iällä. Nuoruudessa hankitut motoriset perusvalmiudet rohkaisevat uusien lajien harrastamisen aloittamiseen. Lisäksi useita lajeja harrastaneiden henkilöiden liikuntaan liittyvät asenteet ovat ennakkoluulottomampia kuin yksipuolisesti liikuntaa harrastaneiden asenteet. (Laakso 2002.)

*Kokemukset.* Tietojen ja taitojen lisäksi jatkuvan liikuntaharrastuksen tavoitteen omaksuminen edellyttää myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Opetussuunnitelman perusteissa myönteisten kokemusten saaminen pyritään turvaamaan opetussisältöjen ja –menetelmien monipuolisella käytöllä (POPS 2004, 248-250).

Useiden tutkimusten perusteella kokemuksilla on merkittävä rooli oppimisessa, sekä yleisesti että liikuntatunneilla erityisesti liikuntataitojen harjoittelussa. Itse tekeminen on tärkeää paitsi taidon oppimisen kannalta niin myös opetteluun mielekkyyden vuoksi. (Bjerke & Vereijken 2007; Huisman & Nissinen 2005; Rink 2006, 9-13, 74.)

Oppiminen määritellään toiminnassa tai tietorakenteessa tapahtuvaksi muutokseksi, joka johtuu oppijan omasta kokemuksesta. Oppiminen voi olla tietoista tai tiedostamatonta ja molemmista, sekä mukavasta että epämiellyttävästä kokemuksesta, voi oppia. (Himberg, Laakso & Peltola 1995, 86; Rauste-von Wright & von Wright 1996). Omien kokemusten ja tulkintojen merkitys oppimisessa korostuu entisestään, kun oppijaa pidetään nykykäsityksen mukaan hyvin yksilöllisenä ja itse aktiivisena tiedonkäsittelijänä (POPS 2004,18).

*Hyvinvointi.* Liikunta on luonteeltaan toiminnallinen oppiaine, jonka tavoitteena on oppilaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn lisääminen (POPS, 248). Hyvinvointi on käsitteenä moniulotteinen, sillä se voidaan määritellä eri tavoin riippuen tarkastelun näkökulmasta. Koululiikunnan tavoitteissa hyvinvointi huomioidaan sekä yksilön että yhteisön kannalta, nykyhetkessä ja tulevaisuudessa.

## 2.2 Liikunnan erityispiirteet oppiaineena

Liikunta poikkeaa muista kouluaineista sekä tavoitteenasettelunsa että toteutuksensa osalta. Liikuntatunneilla oppilaalle pyritään antamaan eväitä kokonaisvaltaisesti terveeseen elämään ja hyvinvointiin. Osa liikunnanopetuksen tavoitteellisista hyödyistä on nähtävissä välittömästi ja osa kauaskantoisemmin tulevaisuudessa. Koululiikunnan myönteiset merkitykset ulottuvat parhaimmillaan oppilaan hyvinvoinnin fyysiselle, psyykkiselle sekä sosiaaliselle elämän alueelle. Liikunta tarjoaa monimuotoisuudessaan valtavan määrän mahdollisuuksia oppia monia elämässä tärkeitä asioita. (Pietilä 2005.)

Liikuntakasvatuksen tarpeellisuutta voidaan perustella paitsi yksilön, myös yhteiskunnan hyödyn näkökulmasta. Yhteiskunnalle koululiikunnan pää tavoitteet, kasvaminen liikuntaan ja liikunnan avulla, ovat panostuksia tulevaisuuteen ja merkitykset liittyvät nuoren kasvuun sekä kehitykseen, kansanterveyteen, yleissivistykseen ja ammatilliseen pätevyYTEEN (Telama 2006).

Toiminnallisen luonteensa vuoksi liikuntatunti on oppilaalle tarpeellinen virkistystauko, energianpurkukeino ja vastapaino luokassa istumiselle. Liikuntatunneilla voi piristyä sekä mieli että keho. (Laakso 2008; Loueniva, Vehviläinen & Nupponen 2008; Pietilä 2005; Smith & Parr 2007.) Liikunta lisää kouluvireyttä kokonaisvaltaisesti, sillä keskittymiskyky, tarkkuus ja suoritusnopeus paranevat. Mielen vireyttä tunneilla voi lisätä myös ilmapiiri, joka koetaan vapaammaksi ja rennommaksi kuin luokkatilatyöskentelyssä. Liikuntatuokioiden ovat hyvä keino pitää työvireyttä yllä, sillä muiden vireyttä lisäävien tekijöiden, hyvän sisäilman ja oikein ajoitettujen taukojen sekä ruokailun järjestäminen, ei aina onnistu kouluolosuhteissa. Parhaiten liikuntatunnit lisäävät kouluvireyttä, kun ne sijoitetaan koulupäivän alkuun tai keskivaiheille. Liikunnan työvireyttä lisäävät vaikutukset ovat kiistattomia, mutta toistaiseksi aihetta on tutkittu melko vähän. (Loueniva ym. 2008.)

Liikunta on peruskoulun oppiaineista ainoa, jolla voidaan vaikuttaa suoraan ihmisen fyysiseen hyvinvointiin (Laakso 2002, 2003). Toisaalta liikunnan monet yhteydet mielen hyvinvointiin perustuvat nimenomaan kehon tuntemuksiin. Liikkumalla kehon vireystila kohenee ja fyysinen kunto paranee, mikä edelleen poistaa väsymystä ja lisää stressinsietokykyä. Lisäksi liikunta rentouttaa, jolloin myös mieli voi paremmin ja ahdistuneisuus ja jännittyneisyys vähenevät. (Loueniva ym. 2008.)

Liikunta on myös mainio elämysten ja kokemusten lähde. Kehon hyvinvoinnin lisäksi myös ajatukset saavat tärkeän mahdollisuuden päästä hetkeksi irti arjesta. Liikunnan erikoispiirre on se, että kokemuksia saadaan omasta kehosta, sen tuntemuksista ja toiminnoista. Elämys voi syntyä emotionaalisista kokemuksista, kuten kehon tuntemuksista tai liikunnan synnyttämistä tunteista, esimerkiksi pätevyyden kokemuksesta tai uuden oppimisen ilosta. (Telama 2000.)

Fyysisellä aktiivisuudella on yhteyksiä oppimiseen. Liikunta aktivoi aivotoimintaa ja pitää yllä työvirettä, jolloin oppiminen tehostuu (Kantomaa & Lintunen 2008; Laakso 2008; Loueniva ym. 2008). Koululiikunnassa pärjäämisen on todettu olevan yhteydessä myös muissa kouluaineissa hyvin menestymiseen (Huisman 2004, 138; Laakso 2003). Toisaalta taas kouluarvosanat korreloivat yksilön omiin kokemuksiin terveydestä ja koulussa hyvin menestyvät tuntevat vointinsa paremmaksi kuin heikomman keskiarvon oppilaat (Rimpelä 2005).

Liikunnalla on kouluaineena erityisiä piirteitä, jotka voivat edesauttaa yleisten kasvatustavoitteiden saavuttamisessa. Liikunta toimii erinomaisena välineenä esimerkiksi sosiaalisessa, eettisessä ja suvaitsevaisuuskasvatuksessa, sillä liikunnassa on monia kulttuureja yhdistäviä piirteitä. Vuorovaikutus, toisen auttaminen ja yhteiset pelisäännöt nivoutuvat liikuntatunneilla luontevasti aktiivisen toiminnan lomaan. Kansallispelit ja -tanssit koululiikunnassa toimivat puolestaan välineinä kansallisuuskasvatuksessa ja kulttuuri-identiteetin muovaamisessa, sillä monilla liikuntalajeilla on kansallinen omaleimaisuus (Laakso 2002.)

Liikuntakasvatuksella on todettu olevan laaja-alaisia vaikutuksia oppilaan kokonaispersoonallisuuden ja identiteetin kehitykseen. Liikuntatunneilla voi kokea valtavan määrän erilaisia tunteita, joiden aidon kokemisen lisäksi liikunta tarjoaa mahdollisuuden myös niiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja hallintaan. (Huisman & Nissinen 2005, 25-46.) Liikuntatuntien erityispiirteenä on lisäksi fyysinen toiminta, jossa taitavuus tai taitamattomuus voi erottua muille oppilaille selvemmin kuin tiedollinen osaaminen. Oppimisen ja liikuntataitojen osaamisen kokemusten mahdollistaminen ovat tärkeitä, sillä liikuntataitojen on todettu olevan yhteydessä nuorten minäkäsitykseen ja itsearvostukseen. (Huisman 2004, 97-88; Luoto 2005.)

### 3 KOULULIIKUNNAN YHTEYDET HYVINVOINTIIN

Liikunnan myönteiset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin ovat kiistattomat sekä yksilö- että yhteiskunnallisella tasolla (Nupponen 2005; Ojanen 2001, 99-129; Telama 2000; Vuori 2005b). Osa liikunnan harrastamisen vaikutuksista ilmenee lyhyellä aikavälillä ja osa kauaskantoisemmin. Parhaimmillaan liikunnan harrastamisen moninaiset yhteydet hyvinvointiin ulottuvat useille elämän eri osa-alueille. (Laakso, Nupponen & Telama 2007.)

Liikunnan terveystvaikutusten ymmärtäminen vaatii tietoa yleisistä liikuntasuosituksista, joita käsitellään tämän luvun alussa. Samassa yhteydessä tarkastellaan koululiikunnan määrää fyysisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Psykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta liikuntasuositusten määrittäminen ei ole niin yksiselitteistä, sillä se on vielä enemmän yksilöllisiin kokemuksiin perustuvaa. Luvun lopussa keskitytään siksi koululiikunnasta saatavien kokemusten merkityksiin.

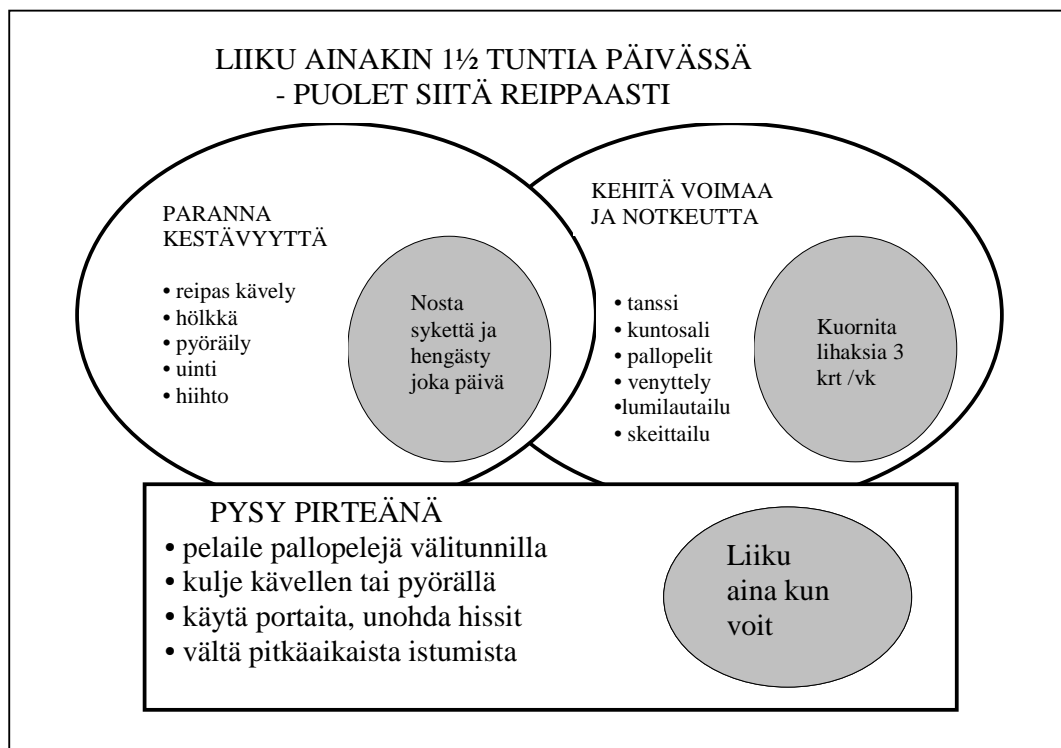
#### 3.1 Koululiikunnan terveystvaikutukset

Liikunta on merkittävä tekijä fyysisen toimintakyvyn parantamisessa ja ylläpidossa. Liikkumalla voidaan ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa lukuisia eri sairauksia. (Vuori 2005a ja 2005b.) Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunnan harrastaminen vaikuttaa fyysisen kunnon lisäksi myönteisesti myös henkiseen hyvinvointiin. Liikunta voi saada aikaan yleisen mielihyvän, energisyyden ja rentoutumisen kokemuksia sekä vähentää masennusta ja ahdistusta. (Kantomaa & Lintunen 2008; Nupponen 2005; Ojanen 2001, 9-129.) Lisäksi säännöllinen ja jatkuva liikunnan harrastaminen kehittää yleisesti sekä fyysisen että psyykkisen akuutin stressin sietokykyä (Nupponen 2005).

Liikunnan terveystvaikutukset perustuvat pääosin säännöllisen liikunnan harrastamisen pitkäaikaisvaikutuksiin, mutta jo yksittäisellä harjoituksella on todettu myönteisiä yhteyksiä terveyteen (Vuori 2005a). Liikunnan terveyst- ja hyvinvointivaikutusten saavuttamiseen tarvittavat liikuntamäärät ja -tehot vaihtelevat sen mukaan, mille hyvinvoinnin osa-alueelle vaikutuksia halutaan. Liikuntasuositusten pätevyydestä ei olla täysin yksimielisiä, sillä tieteelliset perusteet hyvinvointivaikutuksia aikaansaavan liikunnan määrälle ovat epävarmoja. (Nupponen 2005; Vuori 2005b.)

Nuori Suomi -järjestön asiantuntijaryhmän laatimien yleisten lasten ja nuorten terveysterveysliikuntasuosituksen (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008) mukaan 7-18 -vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Liikunta jaetaan suosituksessa kahteen pääalueeseen, perusaktiivisuuteen ja terveyttä edistävään aktiivisuuteen. Perusaktiivisuus koostuu päivittäisistä, kevyistä toiminnoista. Terveyttä edistävä aktiivisuus määritellään perusaktiivisuuden lisäksi toteutettavaksi, terveyshyötyjä tuottavaksi fyysiseksi toiminnaksi. Maksimaalisten terveysterveysvaikutusten aikaansaamiseksi liikuntaa tulisi harrastaa säännöllisesti sekä perusaktiivisella että terveyttä edistävällä aktiivisuuden tasolla.

UKK-instituutin (2008) laatimat terveysterveysliikuntasuositukset nuorille ovat liikuntamäärältään samansuuntaiset (kuvio 1). Ohjeellinen päivittäinen liikuntamäärä on minimissään puolitoista tuntia ja liikuntaa tulisi harrastaa monipuolisesti. Suosituksissa neuvotaan harrastamaan kestävyysliikuntaa päivittäin ja lihaksia kuormittavaa liikuntaa kolme kertaa viikossa. Liikunnan fyysisten terveyshyötyjen saavuttamisessa olennaisena osana on myös liian pitkien paikallaan olo -jaksojen välttäminen. Yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja tulisi välttää.



KUVIO 1. Fyysisen aktiivisuuden suositus 13-18-vuotiaille (UKK-instituutti 2008).

Koululiikunnan tarpeellinen ja riittävä määrä puhuttavat liikuntakasvatuksen järjestäjiä sekä Suomessa että muualla maailmassa. Joissakin maissa liikuntatuntien määrää on lisätty, mutta koululiikunnan tunnustetuista eduista huolimatta yleisempää on ollut viikoittaisten tuntimäärien vähentäminen. (Trudeau & Shephard 2008.) Suomessa liikuntaa opetetaan perusopetuksessa keskimäärin kaksi 45 minuutin tuntia viikossa. Opetus voidaan järjestää joko kaksoistuntina tai kahtena eri kertana. (Laakso ym. 2007.) Fyysisen hyvinvoinnin näkökulmasta koululiikunnan nykyinen asema Suomessa ei turvaa lasten ja nuorten hyvinvointia riittävästi, sillä liikuntatunteihin käytettävä aika ei riitä toteuttamaan edes terveystieteiden suositusta (Laakso 2002; 2003; 2007a).

Koululiikunnan merkitykset ovat niin monimuotoisia, että liikunnan asemaa tulisi arvioida ja kehittää koko koulu yhteisössä. Koulu ympäristöä olisi tärkeää kehittää kokonaisuudessaan liikuntaa suosivammaksi sen sijaan, että liikuntatavoitteita määritellään ainoastaan liikunnalle oppiaineena. (Laakso 2007b.) Liikunnalla on hyvinvointivaikutuksia, jotka ilmenevät välittömästi liikunnan aikana ja voivat jatkua jopa muutaman tunnin sen jälkeen. Koululiikunnan välittömiä hyvinvointivaikutuksia ovat mielen vireyden ja koulussa jaksaminen. Koululiikunnan osuutta hyvinvoinnin edistäjänä pitkällä aikavälillä on puolestaan vaikeaa tutkia, sillä oppituntien liikuntaaktiivisuuden vaikutuksia on mahdotonta erottaa muualla harrastetun liikunnan seurauksista. (Nupponen 2005, 48-49.)

Koululiikunnan tavoitteet ovat merkityksellisiä fyysisen kunnan näkökulmasta, sillä jatkuva liikunnan harrastaminen on yhteydessä yksilön elämäntapaan ja siten myös muihin terveystottumuksiin positiivisesti (Telama 2000). Kokonaisuudessaan kestävydestä, voimasta, nopeudesta, liikkuvuudesta ja taitavuudesta koostuva fyysinen kunto on haasteellinen tavoite koulujen liikuntakasvatukselle. Hyvää kuntoa ei voi oppia, eikä se säily pitämättä sitä yllä säännöllisellä liikunnan harrastamisella. (Laakso ym. 2007.)

Koululiikunnan eräs haaste on myös se, ettei yleisesti tiedetä, millainen liikuntamuoto, laji, harjoittelutiheys tai -kesto pitäisi olla, että vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin olisivat myönteisimpiä. Joidenkin tutkimusten mukaan hyötyjä voidaan saada lajista riippumatta, kun toiset vaikutukset puolestaan vaatisivat tietyn tyyppistä harjoittelua. Pitkällä tähtäimellä koululiikunnalla voidaan edesauttaa liikunnasta saatavia hyötyjä, sillä tottumisen myötä liikunnasta saadut miellyttävät hyvinvoinnin kokemukset ja tunteet voimistuvat. (Nupponen 2005.) Sollerhedin (2005) tutkimuksissa myönteisimmät vaikutukset liikunta-asenteisiin ilmenivät myöhemmällä iällä parhaiten, kun liikuntaa harrastettiin riittävän usein, vähintään neljä kertaa viikossa.

### 3.2 Koululiikuntakokemusten yhteys hyvinvointiin

Omat tunteet ja kokemukset määrittävät vahvasti hyvinvointia. Liikuntatunneilla saatujen kokemusten tunneskaala voi olla valtava, sillä kokemukset sisältävät tunteita sekä fyysisellä, psyykkisellä että sosiaalisella tasolla. Kokemuksen merkitykset ovat yksilöllisiä ja suhteellisia, mutta tunnepitoisuudellaan ne vaikuttavat jokaisen ihmisen persoonallisuuteen. Niin hyvät kuin huonotkin kokemukset voivat säilyä muistissa pitkään ja hiljalleen ne muovaavat yksilön maailmankuvaa ja minäkäsitystä. Hyvän itsetunnon omistava oppilas kokee herkemmin onnistumisia ja osaa iloita niistä. Toisaalta huonot kokemukset voivat pahimmillaan johtaa alemmuudentunteeseen ja masennukseen. (Näätänen, Niemi & Laakso 1995, 88-91.) Liikuntakokemuksilla on paljon myönteisiä seurauksia, mutta liikuntatunnilla voi olla vaikutusta myös negatiivisiin tunteisiin. Näitä tunteita voivat olla esimerkiksi kyllästyminen ja ärtymys. (Nupponen 2005.)

Kokemukset liikuntatunneista muovaavat suhtautumista koululiikuntaan. Oppilaiden suhtautumisen sekä erilaisten liikuntamotiivien ja -asenteiden selvittäminen on erityisen tärkeää, sillä kouluaikaiset kokemukset vaikuttavat niihin myös myöhemmin elämässä. (Sollerhed 2005.) Liikunnan tärkein yhteiskunnallinen perustelu, terveystoimiva, ei välttämättä motivoi nuorta liikkumaan, vaan motiivina voivat toimia esimerkiksi sosiaalisuus tai esteettisyys. Kokemuksia olisi siksi tärkeä saada useisiin, erilaisiin motiiveihin perustuvasta liikunnasta. (Laakso 2007a.)



Koululiikunnasta saadaan myönteisiä kokemuksia silloin, kun liikuntatuntien toiminta perustuu lähtökohtaisesti kouluikäisten omiin liikkumismotiiveihin. Tästä syystä koululiikunnan tavoitteiden asettelussa tulisi pitää yhteisö- ja yksilötason liikuntamotiivit selvästi erillään. (Laakso 2007b.) Ilmasen (2007) mukaan koululiikunnan päätavoitteet ovat hyvin yksilökeskeisiä ja siksi arvopohja kaipaisi lisää huomiota. Vaarana yksilö-keskeisyyden korostamisessa voi olla innostuksen hiipuminen varsinkin niillä, joille liikunta ei ennestäänkään ole niin mieluisaa. Yhteiskunnallisempi näkökulma, kuten arkiliikunnan määrän lisäämiseen perustuva luonnon säilyminen, voisi toimia parempana motiivina oppilaille, jotka eivät nykyisellään saavuta koululiikunnan tavoitteita.

Liikunta vaikuttaa eri mekanismeilla yksilön psyykkiseen kehitykseen ja persoonallisuuteen. Tässä yksilön kokemuksen rooli on merkittävä. (Ojanen 2001; Telama & Laakso 2001). Tutkimustuloksia liikunnan sosiaalistavista vaikutuksista on varsin vähän, mutta liikunta voi olla jo itsessään sosiaalinen harrastus. Liikuntaryhmässä voi kokea helposti nuorelle tärkeitä yhteenkuuluvuudentunteita, sillä toiminnassa on helppoa olla mukana olematta kuitenkaan vuorovaikutteisesti näkyvänä jäsenenä. (Telama 2000.) Lisäksi liikunnasta saadut elämykset ja kokemukset viihdyttävät ja saavat aikaan tunteen turvallisuudesta. Tärkeintä toiminnassa on se miten tehdään, eikä se mitä tehdään. Turvallinen olo on ehdottoman tärkeää kaikille yksilön kehityksen alueille, etenkin sosiaaliselle ja moraalille kehitykselle. (Telama & Laakso 2001.)

Kouluikäisten liikuntakokemuksiin ja -motiiveihin liittyvät keskeisesti pätevyyskokemukset. Niitä voidaan saada kokemuksena omasta kehittymisestä tai paremmuuden tunteesta muihin nähden. Pätevyyskokemusten on todettu olevan tärkeitä nimenomaan liikuntaharrastuksen jatkamiselle. Kokemukset omasta osaamisesta toimivat hyvänä kannustimena liikuntaan. Päinvastoin itsensä huonoksi kokeva kehittää helposti itsestään negatiivisen kuvan liikkujana ja välttää siksi liikuntaa. Konkreettinen taitavuus ja jaksaminen eivät itsessään ole niin tärkeitä kuin kokemukset ja tunteet omasta taitavuudesta sekä fyysisestä kunnosta. (Lintunen 2000.)

Tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että myönteiset koululiikuntakokemukset lisäävät vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden määrää (Carroll & Loumidis 2001; Paakkari & Sarvela 2000; Penttinen 1999; Soini 2006; Sollerhed 2005). Liikuntakokemusten ja -aktiivisuuden yhteyteen vaikuttavia tekijöitä on runsaasti, mikä vaikeuttaa yhteyden täsmällistä määrittämistä. Paakkari ja Sarvela (2000) tarkastelivat pro gradu -tutkimuksessaan koululiikuntaan suhtautumista, koululiikuntakokemuksia ja niiden yhteyksiä myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen. Kyselytutkimukseen vastanneet olivat jyväskyläläisiä oppilaita (n=204). Avoimella kysymyksellä kysytyt koululiikuntakokemukset ja koululiikuntaan suhtautuminen olivat selvästi yhteydessä koulun jälkeiseen liikuntaharrastuneisuuteen. Myönteinen suhtautuminen koululiikuntaan lisäsi liikunnan harrastamista myös myöhemmin elämässä. Samanlaisia havaintoja oli tehnyt Penttinen (1999) ja Sollerhed (2005) tutkimuksissaan kouluvuosien liikuntakokemusten myöhemmistä merkityksistä.

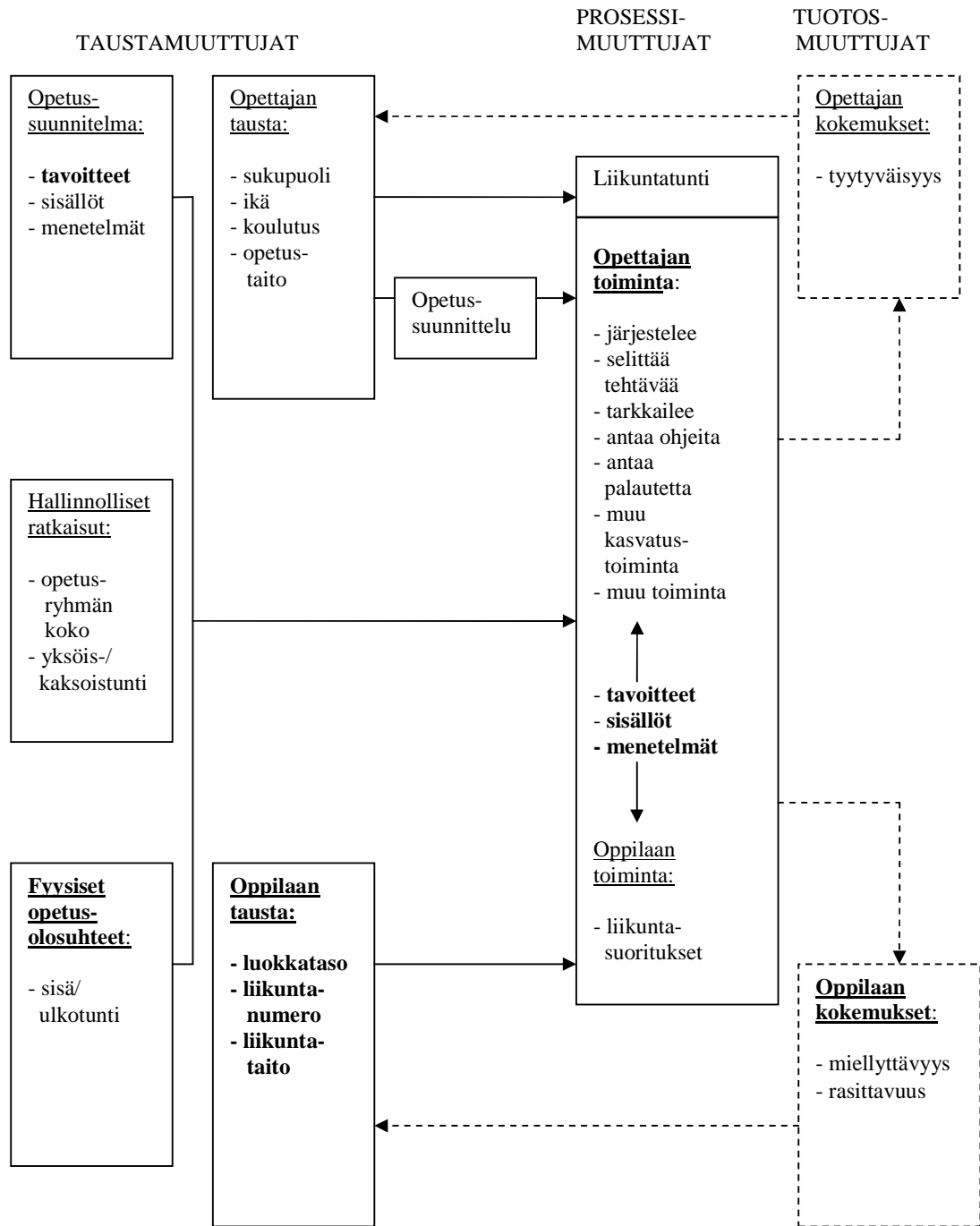
## 4 KOULULIIKUNTAAN SUHTAUTUMINEN

Tässä kappaleessa kuvataan koululiikuntaan suhtautumisen tutkimisen luonnetta tarkastelemalla suhtautumisen käsitteen moniulotteisuutta ja suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä. Sen jälkeen tarkastellaan oppilaiden suhtautumista koululiikuntaan ja asioita, joita oppilaat pitävät liikunnanopetuksessa tärkeänä. Tarkastelun pääpaino on suomalaisten koululiikuntatutkimusten tuloksissa, mutta mukana on myös muutamia ulkomaisia tutkimuksia antamassa viitteitä siitä, millaista koululiikuntaan suhtautuminen on ja miten sitä tutkitaan muualla maailmassa.

### 4.1 Koululiikuntaan suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä

Koulujen liikunnanopetukseen liittyy lukuisia sekä ympäristöön että oppilaan omiin lähtökohtiin liittyviä tekijöitä. Ne kaikki muovaavat oppilaan henkilökohtaisia kokemuksia ja siten myös suhtautumista koululiikuntaan. Koulussa viihtymiseen vaikuttavia ympäristötekijöitä ovat ainakin fyysinen ympäristö ja sosiaalinen ilmapiiri eli suhteet muihin oppilaisiin ja opettajiin. Lisäksi merkitystä on oppisisällöillä ja työtavoilla sekä oppilaalle ominaisella oppimistyyllillä. (Yli-Luoma 2003.)

Suhtautumiseen merkittävästi vaikuttavien kokemusten taustalla on monia liikunnanopetukseen liittyviä seikkoja. Dunkin & Biddle (1974, 38) suunnittelivat edelleen käytössä olevan mallin, jossa jäsennetään opetukseen vaikuttavia tekijöitä ja niiden moninaisia syy-yhteyksiä. Käytössä oleva malli laadittiin opetus-oppimistapahtuman tutkimukseen. Varstalan (1996) väitöskirjatutkimukseensa mukaillemassa mallissa nämä opetukseen vaikuttavat tekijät on luokiteltu tausta-, prosessi- sekä tuotosmuuttujiksi. Taustamuuttujat liittyvät opetuksen järjestämiseen liittyviin taustatekijöihin ja prosessimuuttujat itse opetuksen järjestämiseen, liikuntatunteihin. Oppilaan ja opettajan kokemukset, tuotosmuuttujat, ovat puolestaan seurausta kaikkien näiden tekijöiden yhteyksistä. Mukailtu kaavio opetusprosessiin yhteydessä olevista tekijöistä (kuvio 2) seuraavalla sivulla täsmentää oppilaan kokemuksen sijaa ja siihen liittyviä tekijöitä liikunnanopetuksessa.



KUVIO 2. Opetusprosessiin yhteydessä olevia tekijöitä. Mukailtu Varstala (1996, 56).

Positiiviset liikuntakokemukset vaikuttavat suhtautumiseen yleensä myönteisesti. Negatiiviset kokemukset voivat puolestaan huonontaa suhtautumista liikuntaan. Liikuntakokemusten laatuun vaikuttavat tottumusten lisäksi yksittäiseen liikuntakertaan liittyvät odotukset, ympäristö, seura, liikkumisen tarkoituksenmukaisuus, laji ja itse suoritus, sen kesto ja kuormittavuus. (Nupponen 2005.) Rinkin (2006, 73-84) mukaan koululiikunnassa voidaan edistää myönteisiä oppimiskokemuksia opetuksella, jossa huomioidaan neljä kriteeriä. Ensimmäisen kriteerin mukaan jokaisella oppilaalla tulee olla mahdollisuus kehittyä tehtävässä. Toisen mukaan harjoitteluajan tulee olla mahdollisimman tehokkaasti hyödynnettyä ja toiminnallista. Kolmas korostaa tekemisen sopivaa vaikeustasoa jokaiselle oman osaamisen mukaan. Neljäs kriteeri tähdentää, että mielekkääseen oppimiskokemukseen sisältyy kehitystä tiedollisella, taidollisella ja tunnetasolla. Yhteistä jokaiselle on oman osaamistason mukainen, tehokas ja turvallinen harjoittelu.

Koululiikuntaan suhtautumiseen liittyy läheisesti oppilaan motivaatio. Liikuntatunneilla viihtyminen ja koululiikunnan innostavuus näyttäisi olevan yhä enemmän yhteydessä motivaatiopsykologisiin ilmiöihin. (Wallhead & Buckworth 2004.) Myös Carroll ja Loumidis (2001) totesivat tutkimuksessaan, että liikuntatunneilla viihtymistä voidaan perustella parhaiten motivaatioteorioilla. Kyselytutkimus tehtiin Englannissa ja siinä selvitettiin oppilaiden (n=922) pätevyyskokemusten, liikuntatunneilla viihtymisen ja vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden välisiä suhteita. Tutkittujen parametrien yhteydet olivat monimutkaisia, ja analyysien tilastolliset merkitsevyydet vaihtelevia. Paakkarin ja Sarvelan (2000) tutkimuksessa koululiikuntakokemusten luonnetta selittivät eniten tehtäväilmaston kokeminen, liikuntanumero ja omaehtoinen liikuntaharrastuneisuus.

Soinin (2006) väitöskirjatutkimuksessa viihtymiseen selkeimmin yhteydessä olevaksi tekijäksi osoittautui liikuntatuntien ilmaston tehtäväsuuntautuneisuus. Mitä enemmän tuntien ilmapiiri oli tehtäväsuuntautunut, sitä paremmin siellä viihdyttiin. Tutkimuksessa ”Motivaatioilmaston yhteys aktiivisuuteen ja viihtymiseen liikuntatunneilla” käsiteltiin 9-luokkalaisten oppilaiden näkemyksiä koululiikunnasta. Kyselyyn vastanneita oli yhteensä 4397 oppilasta, 62 eri suomalaisesta peruskoulusta. Liikuntatunneilla viihtymistä mitattiin koululiikuntaan sovelletulla Enjoyment in Sport -mittarilla, jonka väittämiä arvioitiin viisiportaisella Likertin asteikolla. Vastauksia vertailtiin tyttöjen ja poikien sekä eri liikuntanumeron saaneiden oppilaiden kesken.

Tutkimuksessa vertailtiin myös viihtymiseen vaikuttavien tekijöiden suhteellista osuutta opettaja-, opetusryhmä- ja oppilastasolla. Viihtymistä selittivät selkeästi eniten oppilaaseen itseensä liittyvät syyt, työillä 86 % ja pojilla 93 %. Opettajan merkitys liikuntatunneilla viihtymiseen oli kokonaisuudessaan vähäisempi, tyttöjen keskuudessa 5 % suurempi kuin poikien. (Soini 2006.)

Koululiikuntaan suhtautumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu myös muualla maailmassa. Figley (1985) tutki jo 1980-luvulla syitä sekä positiiviseen että negatiiviseen koululiikuntaan suhtautumiseen. Tutkimukseen osallistui 100 perusopetuksen oppilasta, joiden kokemuksia kirjattiin tutkimusaineistoksi. Tutkimuksessa liikuntakokemukset jakaantuivat viiteen eri pääkategoriaan, jotka olivat opettajaan, opetussuunnitelmaan, sosiaaliseen käyttäytymiseen, ilmapiiriin ja oppilaan omiin odotuksiin liittyviä kokemuksia. Oppilaiden myönteisissä kokemuksissa mainintoja sai selvästi eniten opettaja (42 %) ja toiseksi eniten opetussuunnitelma (31 %). Opetussuunnitelmaan ja opettajaan liittyvät tekijät jakoivat suhtautumista erityisen paljon, sillä myös kysymykseen negatiivisista kokemuksista mainittiin useissa vastauksissa opetussuunnitelmaan liittyvät asiat (36 %) ja opettajaan liittyvät asiat (33 %). Kolmanneksi eniten (15 %) oli kielteisiä kokemuksia ilmapiiriin liittyvistä tekijöistä.

Amerikkalaistutkimuksessa (Garn & Cothran 2006) selvitettiin ja vertailtiin oppilaiden ja opettajien käsityksiä liikuntatuntien viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimus perustui hauskuuden ("fun") tärkeänä pitämiseen sekä opettajien että oppilaiden mielestä, kun vertailtavina olivat koululiikunnan tavoitteet. Kyselytutkimukseen vastasi vapaaehtoisesti 146 oppilasta ja 45 opettajaa useilta eri luokka-asteilta. Tuloksissa nousi esille kolme teemaa; opettaja, tehtävä ja yhteistoiminta. Opettaja vaikutti viihtyvyyteen selkeästi kielteisesti negatiivisella asenteella ja välinpitämättömyydellään. Osaavan opettajan tietotaidolla oli puolestaan myönteinen vaikutus. Toiminnassa myönteisiä kokemuksia syntyi onnistumisista ja kielteisiä osaamattomuudesta muiden silmien edessä. Kilpailullisuus koettiin myös positiiviseksi silloin kun menestyttiin. Päinvastoin kilpailullisuutta pidettiin negatiivisena silloin kun niissä ei koettu onnistumisia. Yhdessä tekemisen ja ystävien merkitys korostui sekä opettajien että oppilaiden koululiikuntamuistoissa. Tässä tutkimuksessa muistot olivat pääosin myönteisiä.

Perhe ja kaveripiiri voivat olla merkittäviä vaikuttajia nuoren liikuntatottumuksiin ja liikunnan harrastamiseen. Vanhemmilta saadut ohjeet, kannustus, tuen määrä ja laatu sekä vanhempien odotukset voivat muokata nuoren omia arvostuksia liikuntaa kohtaan. Vanhemmilta saatetaan myös omaksua käyttäytymismalleja. Vaikutusta on todettu olevan molemmilla vanhemmilla, joskin isän vaikutus on suurempi. Pojat ovat vanhempien vaikutuksille alttiimpia kuin tytöt. Myös sosioekonomisella asemalla on yhteys liikuntaharrastuneisuuteen siten, että ylemmän sosiaaliluokan perheissä liikutaan enemmän. Ilmiötä on selitetty sekä vanhempien koulutuksen että suurempien tulojen avulla. Korkeammin koulutetut ovat paremmin tietoisia liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksista ja lisäksi hyvät tulot mahdollistavat lasten liikuntaharrastusten rahallisen tukemisen paremmin. (Laakso ym. 2007.)

#### 4.1.1 Opetusmenetelmät ja oppisisällöt

Liikuntatuntien opetusmenetelmät ja oppisisällöt ovat yhteydessä oppilaan koululiikuntaan suhtautumiseen. Myönteistä suhtautumista edistävät mieleinen toiminnan sisältö ja tekemisen tapa oppitunneilla. Liikunnanopetuksen tavoitteiden kannalta molemmat ovat merkityksellisiä. Liikunnallisen elämäntavan omaksumista edistävät monipuoliset liikuntakokemukset, kun puolestaan yleisten kasvatustavoitteiden kannalta sisältöjä tärkeämpiä ovat opetusmenetelmät. (Laakso 2002.)

Liikunnanopetuksen sisällöt määräytyvät lähtökohtaisesti perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa. Sen vuoksi oppisisällöt ovat suuntaviivoiltaan yhtenevät kaikissa Suomen kouluissa. Opetussuunnitelman perusteiden lisäksi oppisisältöihin vaikuttavat koulukohtaiset suunnitelmat sekä yksittäisen opettajan valinnat. (POPS 2004.)

Liikuntatuntien työtavalla on merkitystä oppilaan oppimismotivaatioon. Kuhunkin tilanteeseen sopivalla työtavalla voidaan vaikuttaa sosiaalisten taitojen, työskentelytaitojen ja ajattelun kehittymiseen. Huomion arvoisia asioita työtapojen valinnassa ovat oppilaiden erilaiset oppimistyyliä sekä sukupuolten ja ikäryhmien väliset kehitystaustat. (POPS 2004, 19). Liikkumismotivaatio koululiikunnassa on

sitä suurempi, mitä enemmän mahdollisuuksia oppilaalla itsellään on vaikuttaa tekemisiinsä liikuntatunnilla. Sopivan haastavan tehtävän valintamahdollisuus antaa oppilaalle mahdollisuuden suurempaan elämykseen. (Jaakkola 2002; Telama 2000.)

Liikunnanopetuksessa käytettävät opetustyyli vaihtelevat opettajakeskeisestä oppilaskeskeiseen. Oppilaan rooli päätösten tekijänä vaihtelee. Opetustyylien luokittelun, opetustyylien spektrin, on kehittänyt Mosston. (Mosston & Asworth 1994.) Opetuksen järjestämisessä huomioitavana ovat sekä yksittäisen oppilaan että koko opetusryhmän tarpeet. Opettajan tehtävä on ohjata työskentelyä näiden tarpeiden mukaisesti ja siten myös valita kulloinkin käytettävät sopivat työtavat. (Huisman & Nissinen 2005). Eri menetelmien monipuolinen ja vaihteleva käyttö antaa kullekin oppilaalle mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä tavoitteiden eri osa-alueilla. (Mosston & Asworth 1994, 6-8).

#### 4.1.2 Opettajan rooli

Opetus on hyvin vuorovaikutteista toimintaa ja oppilaan silmin opettajalla on monia erilaisia rooleja koulumaailmassa. Opettajan tehtävänä on sekä opettaa että kohdata oppilas vuorovaikutuksessa ihmisenä. Tirri (2002) määrittelee opettajan ammatin koostuvaksi kolmesta, käytännössä jatkuvasti päällekkäin toimivasta, alueesta. Nämä ovat asiantuntijuus, persoona ja ajattelu. Ajatteluun sisältyy opettajana sekä ammatillinen että moraalinen puoli.

Rahkosen (2003, 82.) koululiikunta-kokemuksia käsittelevässä tutkimuksessa oppilaat määrittelivät opettajan roolin enimmäkseen opettajaksi ja ohjaajaksi. Pro gradu -tutkielmassa käsiteltiin 9-luokkalaisten koululiikuntakokemuksia sukupuolen, liikuntaharrastuneisuuden ja liikuntanumeron mukaan. Tutkimus-aineistona oli rakenteeltaan puolistrukturoitu oppilaskysely, johon kerättiin vastauksia (n=247) seitsemältä eri paikkakunnalta ympäri Suomea. Muita tärkeitä rooleja opettajalla olivat tutkimuksen mukaan järjestyksen valvoja ja luotettava aikuinen.



Opettajalla on tärkeä rooli myös eettisessä kasvatuksessa ja sosiaalisesta sekä emotionaalista turvallisuudesta huolehtijana (Laakso 2002). Opettaja – oppilas-asetelma säilyy aina opetuksessa, jolloin myös opettajan valta-asema säilyy ja opettaja on edelleen auktoriteetti. Tämän kaltainen valta-asetelma vaikuttaa väistämättä opettajan ja oppilaan väliseen suhteeseen. (Tirri 2002.)

Hyvän opettajan tunnuspiirteitä ovat oppiaineesta riippumatta rehellisyys, rohkeus, huolehtiminen, oikeudenmukaisuus ja käytännöllinen viisaus (Moilanen 2001, 90-95). Ainoastaan liikunnanopettajia käsitteleviä tutkimuksia on tehty vähemmän, kuin yleisesti kaikkia opettajia koskevia tutkimuksia. Pietilän (2005) mukaan hyvä liikunnanopettaja on inhimillinen ja avulias ja osaa avartaa oppilaan ajatuksia elämän mahdollisuuksista omassa aineessaan ja yleisemminkin. Oppilaiden mielipiteisiin opettajista voi liittyä vahvoja tunteita ja asenteita. Usein vaativa, oppilaisiin uskova ja samalla kannustava opettaja saa oppilaistaan enemmän irti. (Himberg ym. 1995, 114.) Opettajan antama palaute on oppilaalle tärkeää. Usein oppilas tulkitsee palautteen tekemisistään samaksi kuin palaute olisi hänestä itsestään, joten palaute voi vaikuttaa itsetuntoon. Itsetunnon taas on todettu vaikuttavan koulumenestykseen ja menestyksen edelleen itsetuntoon. (Huisman & Nissinen 2005.) Oppilaan suhde opettajaan ennustaa jopa koulumenestystä. Arvostava ja avulias opettaja motivoi oppilasta yrittämään parhaansa (Yli-Luoma 2003).

Opettajalla on merkittävä rooli oppilaan kouluvuosien aikaisiin liikuntakokemuksiin. Penttinen (2003) tutki tulevien opettajien opetusnäkemysten, arvovalintojen ja ammattitaidon alkuperää. Tutkimuksen mukaan erityistä merkitystä lapsen ja nuoren koululiikuntakokemuksiin oli opettajan pedagogisilla ominaisuuksilla, kuten vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidoilla sekä innostavuudella. Innostava opettaja sai heikomman oppilaan tuntemaan koululiikunnan myönteiseksi, kun taas lannistava opettaja vaikutti negatiivisesti muuten innokkaan oppilaan liikuntamyönteisyyteen. Myös Jaakkolan (2002) mukaan opettajan toiminnalla oli vaikutusta oppilaan liikuntamotivaatioon. Opettajan toiminnassa motivaation synnyttämisen kannalta oli tärkeintä tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin korostaminen. Liika kilpailuhenkisyys, vertailu ja pakottaminen pitäisi unohtaa.

#### 4.1.3 Opetustilat ja -välineet

Fyysisellä ympäristöllä on merkitystä oppimisessa, sillä oppiminen on luonteeltaan tilannesidonnaista (POPS 2004, 18). Liikunnassa oppimisympäristö poikkeaa erityisen paljon tyypillisistä luokkatiloista, joihin kouluopetuksessa on totuttu. Hyvä ympäristö sisältää erilaisia toimintaa motivoivia piirteitä, joista tärkeimpiä ovat monipuolisuus ja vaihtelevuus. (Hakala 1999.)

Konun (2002) väitöskirjatutkimuksessa tarkasteltiin oppilaiden kouluhyvinvointia sekä koulun olosuhteiden merkitystä siihen. Tutkimusaineistona käytettiin vuonna 2002 kerättyä Kouluterveyskyselyä ja hyvinvoinnin mittareina aikaisempiin tutkimuksiin kehiteltyjä yleisen subjektiivisen hyvinvoinnin mittaria sekä kouluhyvinvointimallia. Oppilaiden hyvinvointia koulussa selvitettiin neljällä osa-alueella, jotka olivat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet, terveydentila ja koulun fyysiset olosuhteet, kuten ahtaus, melu, lämpötila, likaisuus ja ilmasto. Niiden merkitys oli havaittavissa, mutta vähäinen. Tutkimuksessa ympäristön arveltiin vaikuttavan hyvinvointiin eniten silloin, kun se on selvästi huono tai kun siinä on paljon puutteita ja parannettavaa. Ympäristön vähäistä merkitystä selitti ehkä myös muiden tekijöiden, kuten sosiaalisten suhteiden ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuden, painottuminen. Pojat kokivat fyysisen ympäristön keskimäärin hieman paremmaksi kuin tytöt.

Rahkosen (2003, 58-59) tutkimuksessa 71 % yläasteen oppilaista ilmoitti olevansa tyytyväisiä liikuntatiloihin ja 77 % liikuntavälineisiin. Koulujen välillä oli suuria eroja, mikä liittyi siihen, että koulujen tilojen ja välineiden uutuus ja kunto vaihtelivat. Oppilaat olivat tyytyväisiä tiloihin, jos ne olivat tilavia, siistejä, uusia, lähellä koulua ja monipuolisia. Tyytymättömyyttä ilmeni liikuntasalien pienuuteen, huonokuntoisuuteen, likaisuuteen, huonoon ilmastointiin ja pieniin pukuhuoneisiin. Välineisiin oltiin tyytyväisiä, jos niitä oli riittävästi ja monipuolisesti, ja jos ne olivat asianmukaisia ja hyväkuntoisia.

## 4.2 Tutkimuksia yläluokkalaisten oppilaiden koululiikuntaan suhtautumisesta

Oppilaiden suhtautumista koululiikuntaan on pyritty tutkimuksissa selvittämään asenteeseen, kokemuksiin ja motivaatioon perustuen. Pääosin tutkimuksissa tarkastellaan koululiikunnan yleisestä hyödyllisyyttä ja tavoitteiden merkitystä yksilön terveydelle sekä yhteiselle hyvinvoinnille. Tutkimuksia, joissa oppilaiden näkemyksiä koululiikunnasta on kysytty heiltä itseltään, on vähän.

Koululiikuntatutkimuksissa on kohdattu ongelmia määritellä täsmällisesti muuttujia koululiikuntaan suhtautumisesta. Suhtautumista ja siihen liittyviä muuttujia on vaikeaa määritellä siten, että tutkimustulokset olisivat konkreettisesti mitattavissa ja yleispäteviä (Carroll & Loumidis 2001; Wallhead & Buckworth 2004). Oppilasnäkökulmaa kartoittavaa mittaria koululiikuntaan suhtautumisesta ei ole yleisesti käytössä ja siksi tutkimuksissa käytetyt mittarit ovat erilaisia. Wallhead ja Buckworth (2004) vertailivat useiden koululiikunnasta tehtyjen tutkimusten menetelmiä ja mittareita. Heidän mukaansa suhtautuminen on moniulotteinen käsite, jota muovaavat yksilön tiedolliset, tunne- sekä käyttäytymisominaisuudet ja siksi sitä on vaikea mitata yksiselitteisen luotettavasti. Useissa tutkimuksissa koululiikuntaan suhtautumista selvitettiin keskittyen vain johonkin selkeästi määritettävään tai mitattavaan taustamuuttajaan, kuten oppilaan sukupuoleen, pätevyyskokemuksiin tai liikuntaharrastuneisuuteen.

### 4.2.1 Oppilaiden koululiikuntaan suhtautuminen ja koululiikunnassa tärkeänä pitämät asiat

Oppilaiden suhtautuminen koululiikuntaan on tutkimusten mukaan varsin myönteistä (Haapakorva & Väli vuori 2008; Hiltunen 1998; Huisman 2004; Koivisto 2005; Paakkari & Sarvela 2000; Rahkonen 2003). Opetushallituksen vuonna 2003 toteuttaman kyselytutkimuksen mukaan oppilaat toivoivat lisää liikuntaa kouluopetukseen. Vain 8 % tytöistä ja 5 % pojista toivoi liikuntatuntien vähentämistä. Tutkimuksessa käsiteltiin suomalaisten peruskoulujen liikunnanopetusta ja se oli yksi laajimmista viimeaikaisista koululiikuntatutkimuksista. Kyselyyn oppilaiden liikunta-aktiivisuudesta ja koululiikuntaan suhtautumisesta vastasi yhteensä 5446 oppilasta ympäri Suomen, 111 eri koulusta. Lisäksi tietoja kerättiin liikunnanopettajilta ja koulujen rehtoreilta. (Huisman 2004.)

Hiltusen (1998) pro gradu -tutkimuksessa vain 11 % tytöistä ja 4 % pojista piti liikuntaa ikävänä kouluaineena. Tutkimuksessa tarkasteltiin oppilaiden kokemuksia ja käsityksiä koululiikunnasta, sen tavoitteista, sisällöistä sekä järjestelyistä ja valinnaisliikuntakursseista. Tutkimus toteutettiin oppilaskyselynä (n=196) Kajaanissa ja Jyväskylässä, joista molemmista oli mukana sekä yläkoulun että lukion oppilaita. Yläkoululaisista vastaajista 60 % piti liikuntaa vähintään yhtä tärkeänä kuin muita oppiaineita. Tytöistä kolmannes ja pojista yli puolet sijoitti liikunnan kolmen mukavimman kouluaineen joukkoon. Vastaavassa Rahkosen (2003) tutkimuksessa liikunta mainittiin useimmin mukavimpien kouluaineiden luettelossa ja 69 % listasi sen kärkikolmikkoon. Kaksi muuta mieluisinta ainetta olivat myös taito- ja taideaineita, käsi- ja tekninen työ sekä kotitalous. Vapaaehtoiseen koululiikuntaan osallistuisi 88 % tytöistä ja 84 % pojista.

Opetushallituksen julkaisemassa tutkimuksessa koululiikuntaan suhtautumista mitattiin väittämällä, johon vastattiin ”samaa mieltä” tai ”eri mieltä”. Oppilaille tärkeintä oli oppiaineesta pitäminen, seuraavaksi tärkeintä osaamiskokemukset ja viimeisenä hyödyllisyys. Tärkeimmiksi liikuntamotiiveiksi oppilaat kokivat kavereiden kanssa yhdessäolon ja liikunnan vaikutukset fyysiseen kuntoon sekä ulkonäköön. (Huisman 2004, 81, 133). Samassa tutkimuksessa oppilailta kysyttiin avoimella kysymyksellä myönteisiä ja kielteisiä asioita. Mainituista asioista muodostui 10 myönteistä ja 9 kielteistä luokkaa. Positiivisista luokista kaksi erottui yli muiden: myönteinen sosiaalinen kanssakäyminen sekä oppiaineen toiminnallisuus. Vastausten negatiivisissa asioissa toistuvivat mm. pakollisuus, kilpaileminen, epäonnistumiset, epämiellyttävät tunteet, opettaja, hikoilu, loukkaantumiset ja tylsyys. (Huisman 2004, 82-83.)

Rahkosen (2003) tutkimustulosten mukaan tunneille kaivattiin vaihtelevuutta ja valinnaisuutta, lisää uusia sekä itselle mieluisia lajeja ja leikkejä, lisää sananvaltaa sekä opettajan palautetta ja kannustusta. Kyselyssä oppilailta kysyttiin koululiikunnan tavoitteiden merkitystä kysymyksellä ”Kuinka paljon seuraavat tekijät innostavat sinua liikuntatunnilla?”. Yhteentoista kysymykseen vastattiin Likertin viisiportaisella asteikolla (1 = ei lainkaan...5 = erittäin paljon). Koululiikunnan tavoitealueet koettiin yleisesti innostavina. Tyytyväisyys liikuntatiloihin ja -välineisiin vaihteli eri kouluissa, mutta yhteensä 77 % oppilaista oli tyytyväisiä koululiikunnan välineisiin ja 70 % tiloihin. Kaiken kaikkiaan fyysisistä ympäristöä, liikuntatiloja ja -välineitä on tutkimuksissa tarkasteltu vain vähän.

Hiltusen (1998) tutkimuksessa koululiikunnan tavoitteiden tärkeyttä kysyttiin oppilailta 13 kysymyksellä, joihin vastattiin Likertin viisiportaisella asteikolla (1 = ei lainkaan tärkeä...5 = erittäin tärkeä). Tavoitteet luokiteltiin tutkimuksessa neljään ryhmään, jotka olivat fyysis-motorinen, lajitietojen- ja taitojen, myönteisten kokemusten ja yhteistyötaitojen tavoitealueet. Yläkoululaiset pitivät joko tärkeinä tai erittäin tärkeinä kaikkia tavoitealueita, joista tärkeimpänä fyysis-motorista tavoitealuetta.

Haapakorva & Väliuori (2008) tarkastelivat pro gradu -tutkielmassaan 9-luokkalaisten kokemaa motivaatioilmastoa, koululiikuntamotiiveja ja viihtymistä koululiikunnassa. Henkilökohtaisia koululiikuntamotiiveja koskeneista kysymyksistä nousi tuloksissa esiin neljä luokkaa; kuntomotiivi, kilpailumotiivi, imagomotiivi ja pro-sosiaalisuus. Kuntoliikuntamotiivia pitivät sekä tytöt että pojat tärkeimpänä jokaisessa liikuntanumeron mukaan jaetussa ryhmässä. Tutkimus toteutettiin kyselynä, johon vastasivat 9. luokan oppilaat (n = 410) ja heidän opettajansa (n = 9) neljästä eri koulusta. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia koululiikunnassa viihtymistä ja liikuntamotiiveja sukupuolten välillä sekä eri liikuntanumeron saaneiden kesken. Koululiikunnan myönteisiä ja kielteisiä asioita kysyttiin avoimella kysymyksellä. Vastauksista muodostettiin yhteensä 16 luokkaa Huismanin (2004) tutkimusten luokitteluihin perustuen. Selkeästi myönteisimmäksi koettiin sukupuolesta riippumatta liikuntatuntien sosiaalinen luonne ja kielteisimmäksi organisointiin, suunnitteluun ja opettajaan liittyvät asiat.

Liikunnanopetuksen tavoitteet ja järjestäminen poikkeavat koulukohtaisesti, eivätkä tutkimustulokset tästä syystä ole suoraan vertailtavissa toisiinsa. Kansainvälisestä perspektiivistä katsottuna liikuntakasvatuksen järjestäminen voi vaihdella hyvinkin paljon maakohtaisesti, mutta liikuntakasvatuksella on myös yhtäläisiä, yleismaailmallisia tavoitteita terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi (Trudeau & Shephard 2008). Englantilaisessa haastattelututkimuksessa (Smith & Parr 2007) selvitettiin koululiikunnan tilaa oppilaiden näkökulmasta käsin. Tutkimuksessa haastateltiin ryhmissä 38 koululaista, jotka olivat iältään 15 -16 -vuotiaita. Haastattelujen teemoja olivat koululiikunnan luonne ja tavoitteet, koululiikunta-kokemukset sekä valintamahdollisuudet liikuntatuntien toiminnassa. Tuloksista kävi ilmi, että tärkeimpänä pidettiin viihtyvyyttä ja yhdessä tekemistä. Oppilaat ymmärsivät myös koululiikunnan terveyttä edistävän merkityksen, mutta liikuntatuntien määrä

koettiin tarkoituksiin nähden liian vähäiseksi. Liikuntataitojen opettelua pidettiin tärkeänä alemmilla luokka-asteilla, mutta vanhempana arvostettiin enemmän mahdollisuuksia valita oman kiinnostuksen mukaisia tehtäviä. Omat mahdollisuudet seuran ja toiminnan valitsemisessa lisäsivät liikuntatuntien viihtyvyyttä ja myönteisiä kokemuksia. Liikunnan tietotavoitteiden merkitys liittyi toiminnan perustelujen ymmärtämiseen. Kaiken kaikkiaan oppilaat pitivät koululiikunnan tavoitteita nykyisillään hyvinä ja kritiikki kohdistui pääosin vain opetuksen toteuttamiseen.

#### 4.2.2 Koululiikuntaan suhtautumisen eroja erilaisissa oppilasryhmissä

Useissa tutkimuksissa poikien suhtautuminen koululiikuntaan oli myönteisempää kuin tyttöjen (Hiltunen 1998; Huisman 2004, 80-81; Rahkonen 2003; Soini 2006). Toisaalta tyttöjen ja poikien kyselyvastauksissa liikuntamotiiveista ja koululiikunnan tavoitteiden tärkeydestä oli ristiriitaisia tutkimustuloksia. Luodon (2005, 192) mukaan tytöt harrastivat liikuntaa hyvän olon ja esteettisten kokemusten takia, kun puolestaan poikia motivoi enemmän suorittaminen ja rasitus. Huismanin (2004, 82-83) mukaan poikien kokemuksissa korostui enemmän osaamisen vertaaminen muihin, kun tytöille tärkeämpää oli oma oppiminen. Rahkosen (2003) tutkimuksessa tytöt pitivät kaikkia liikunnanopetuksen tavoitealueita tärkeämpinä kuin pojat. Tavoitteiden tärkeysjärjestys oli molempien sukupuolien vastauksissa sama. Innostavimpana koettiin mieleinen laji liikuntatunnilla (ka = 4.42) ja vähiten innostavana suomalainen liikuntakulttuuri (ka = 2.67). Hiltusen (1998) mukaan koululiikunnan tavoitteiden tärkeydessä ei ollut merkittäviä eroja tyttöjen ja poikien vastausten välillä. Vertailluista tavoitealueista ainoastaan yhteistyötaidot oli aavistuksen tärkeämpi tytöille (ka 3.99) kuin pojille (ka 3.60). Tutkimuksissa käytetyt mittarit olivat erilaisia, minkä vuoksi eri tutkimusten tulokset koululiikuntaan suhtautumisesta ja tavoitteiden tärkeänä pitämisestä eivät ole vertailtavissa yksiselitteisesti.

Tutkimuksissa oli vertailtu oppilaiden suhtautumista myös eri luokka-asteilla. SLU:n tilasto- ja tutkimustiedon mukaan koululiikuntaan suhtautuminen on kielteisintä perusopetuksen yläluokilla (Koivisto 2005). Opetushallituksen julkaisemassa tutkimuksessa suurimmat suhtautumiserot yläluokkalaisten kesken liittyivät liikuntamotiiveihin. Yläkoulun 7. ja 8. luokan oppilaat pitivät kilpailullisuutta tärkeämpänä, kun 9-luokkalaisten liikuntamotivaatio oli puolestaan tehtäväsuuntautuneempaa. (Huisman 2004, 89.)

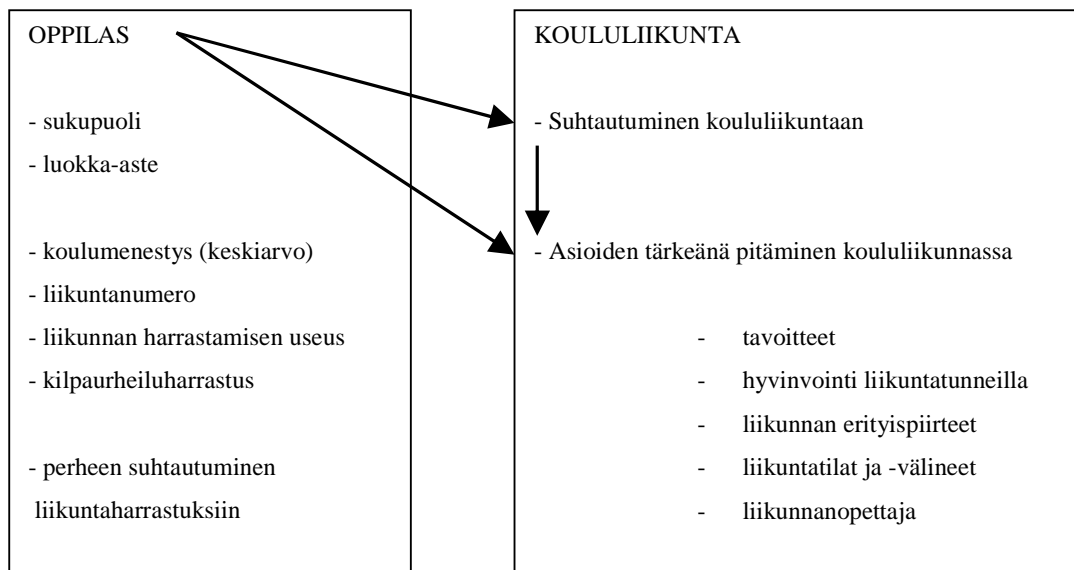
Liikuntanumerolla oli tutkimusten mukaan selvä yhteys liikuntatunneilla viihtymiseen. Kiitettävän numeron saaneet viihtyivät tunneilla paremmin kuin hyvän tai välttävän arvosanan saaneet. (Haapakorva & VäliVuori 2008; Soini 2006.) Lisäksi paremman liikuntanumeron saaneet myös arvostivat koululiikuntaa tavoitteineen enemmän kuin huonomman numeron saaneet oppilaat (Rahkonen 2003.) Haapakorvan ja VäliVuoren (2008) mukaan huonoin viihtyvyys oli numeroksi alle 8 saaneilla tytöillä. Soinin (2006) tutkimuksessa hyvänkin liikuntanumeron saaneet oppilaat viihtyivät liikuntatunneilla huonommin, mikäli ilmapiiri oli vähemmän tehtäväsuuntautunut. Päinvastoin huonon liikuntanumeron saaneetkin viihtyivät hyvin tehtäväsuuntautuneilla tunneilla.

Selvimmät yhteydet koululiikuntaan suhtautumisessa eri taustamuuttujien välillä oli useissa tutkimuksissa löydetty oppilaan liikunta-aktiivisuudesta. Suomalaisissa tutkimuksissa oltiin yksimielisiä siitä, että enemmän liikuntaa vapaa-ajallaan harrastavien suhtautuminen koululiikuntaan oli selvästi myönteisempää kuin liikuntaa harrastamattomien. (Hiltunen 1998; Huisman 2004, 82; Rahkonen 2003) Mitä enemmän oppilas harrasti liikuntaa vapaa-ajallaan, sitä positiivisempaa oli suhtautuminen koululiikuntaan. Korrelaatio oli aina positiivinen, vaikka oppilaiden liikunta-aktiivisuutta ja -harrastuneisuutta mitattiin tutkimuksissa erilaisilla mittareilla. Ainoastaan ulkomaisessa tutkimuksessa (Carroll & Loumidis 2001) koululiikunta koettiin täysin irrallisena muuhun liikuntaharrastuneisuuteen ja -suhtautumiseen nähden. Joitakin tuloksia oli saatu myös liikunta-aktiivisuuden yhteydestä koululiikunnan tärkeänä pitämiseen. Esimerkiksi Rahkosen (2003) tutkimuksessa aktiivisemmat pitivät kaikkia koululiikunnan eri tavoitealueita tärkeämpinä kuin liikuntaa harrastamattomat, kun tavoitealueiden tärkeyttä vertailtiin liikuntanumeron ja -harrastuneisuuden mukaan. .

Liikuntatunneilla koetaan mielihyvää ja onnistumisia erilaisista asioista. Toisille esimerkiksi kilpailullisuus aiheuttaa paineita ja epämiellyttävän olon, kun vastaavasti toiset nauttivat kilpailujen aikaansaamasta jännityksestä. Hyvin koululiikunnassa menestyvät oppilaat pitävät usein tunneista sellaisenaan, kun heikommille oppilaille voi olla tärkeämpää ystävien kanssa yhdessä toimiminen. Jokainen oppilas ja oppilasryhmä ovat yksilöllisiä, minkä vuoksi liikuntatunneilla on hyvin tärkeää eriyttää toimintaa siten, että kullakin on mahdollisuus saada myönteisiä kokemuksia koululiikunnasta. (Hills 2007.)

## 5 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää yläluokkalaisten suhtautumista koululiikuntaan ja sitä, mitä he pitävät koululiikunnassa tärkeänä. Tutkimuksen viitekehysessä (kuvio 3) on esitetty tämän tutkimuksen keskeiset muuttujat ja niiden väliset suhteet tutkimusongelmien mukaan. Oppilas-sarakkeessa on lueteltuna taustamuuttujat, joiden mukaan suhtautumista ja koululiikuntaan liittyvien asioiden tärkeyttä on tarkasteltu. Koululiikunta-sarakkeeseen on merkitty aiheesta tarkasteltavat näkökulmat, koululiikuntaan suhtautuminen sekä koululiikuntaan liittyvät asiat, joiden tärkeyttä tutkimuksessa vertaillaan.



KUVIO 3. Tutkimuksen viitekehys.



## 6 TUTKIMUSONGELMAT

Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteeksi valittiin kaksi pääongelmaa: oppilaiden suhtautuminen koululiikuntaan ja oppilaiden tärkeäksi kokemat asiat koululiikunnassa. Alaongelmissa koululiikuntaan suhtautumista ja asioiden tärkeänä pitämistä tarkasteltiin eri taustamuuttujaryhmien mukaisesti.

### 1. Miten oppilaat suhtautuvat koululiikuntaan?

- 1.1 Eroaako oppilaiden suhtautuminen **sukupuolen** mukaan?
- 1.2 Eroaako oppilaiden suhtautuminen **luokka-asteen** mukaan?
- 1.3 Eroaako oppilaiden suhtautuminen yleisen **koulumenestyksen** mukaan?
- 1.4 Eroaako oppilaiden suhtautuminen **liikuntanumeron** mukaan?
- 1.5 Eroaako oppilaiden suhtautuminen oppilaan **liikunnan harrastamisen useuden** mukaan?
- 1.6 Eroaako oppilaiden suhtautuminen **kilpaurheiluharrastamisen** mukaan?
- 1.7 Eroaako oppilaiden suhtautuminen **vanhempien** liikunta- ja urheiluharrastuksiin **suhtautumisen** mukaan?

### 2. Mitä asioita oppilaat pitävät tärkeinä koululiikunnassa?

- 2.1 Eroavatko tulokset **sukupuolen** mukaan?
- 2.2 Eroavatko tulokset **luokka-asteen** mukaan?
- 2.3 Eroavatko tulokset **yleisen koulumenestyksen** mukaan?
- 2.4 Eroavatko tulokset **liikuntanumeron** mukaan?
- 2.5 Eroavatko tulokset **liikunnan harrastamisen useuden** mukaan?
- 2.6 Eroavatko tulokset **kilpaurheiluharrastamisen** mukaan?
- 2.7 Eroavatko tulokset **koululiikuntaan suhtautumisen** mukaan?

## 7 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 7.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimukseen osallistui yhteensä 551 oppilasta, kymmenestä eri Keski-Suomen koulusta, useilta eri luokilta. Kohderyhmästä 235 oli tyttöjä ja 316 poikia. Oppilaat jakautuivat luokka-asteittain siten, että 7-luokkalaisia oli 32 %, 8-luokkalaisia 62 % ja 9-luokkalaisia vain 7 %. Kahdeksaluokkalaiset muodostivat siis selkeästi suurimman ryhmän tutkimusaineistossa. Iältään tutkimukseen osallistuneet olivat 13-16 -vuotiaita.

### 7.2 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimusaineisto, oppilaskyselylomakkeet, kerättiin tutkija Mikko Lyyran johdolla lukuvuonna 2005 - 2006. Tutkimukseen osallistumisesta, kyselylomakkeen täytön ajankohdasta ja täytölle varatusta ajasta oli keskusteltu ja sovittu etukäteen kunkin osallistuvan luokan opettajan kanssa. Lomakkeet täytettiin liikunta- tai terveystietotunnin alussa tai lopussa. Vastaamiselle oli varattu aikaa noin 20 minuuttia. Lomakkeen täyttöä ohjeistettiin aluksi yhteisesti, ja tarvittaessa ohjeita täsmennettiin myöhemmin sekä kysymyksistä että niihin vastaamisesta. Oppilaan palauttaessa lomakkeen pyrittiin katsomaan, että se oli täytetty huolellisesti.

### 7.3 Aineiston kuvailu ja mittausmenetelmät

#### 7.3.1 Kyselylomake

Tutkimuksessa käytetyssä kyselylomakkeessa (liite 1) oli kolme osiota, joiden kysymykset koskivat oppilaan taustoja (kysymykset 1-6), vapaa-ajan viettoa liikuntaharrastuksineen (kysymykset 7-14) sekä koululiikuntaa (kysymykset 15-28).

Tässä tutkimuksessa käsiteltiin taustaosasta vain kysymyksiä nro 1 (oppilaan sukupuoli) ja nro 6 (Miten kotonasi suhtaudutaan liikunta- ja urheiluharrastukseen). Vapaa-aika-osiosta tälle tutkimukselle oleelliset kysymykset koskivat liikuntaharrastamisen useutta (8.b ja 9.b) ja kilpaurheiluharrastusta (12). Koululiikuntaosion kysymyksistä käsiteltiin koululiikuntaan suhtautumista (21), oppilaan keskiarvoa (25) ja liikuntanumeroa (26) sekä koululiikunnan eri asioiden tärkeyttä määrittävää 23-osaista kysymystä (22).

### 7.3.2 Muuttujat

Kyselylomakkeen vastauksista muodostettiin tilastollista testausta varten **taustamuuttujia**, joita tutkimusongelmien selvittämisessä käytettiin. Taustamuuttujat saatiin lomakkeen vastausluokista joko suoraan tai summamuuttujia muodostamalla. Muuttujien muodostus on kuvattu seuraavaksi yksi kerrallaan. Sen jälkeen jokaisen muuttujan frekvenssit ja jakaumat on esitetty yhdessä taulukossa (taulukko 1, sivu 37). Samoja muuttujien luokitteluja käytettiin molemmissa tutkimusongelmissa.

Kyselyssä oppilaan keskiarvoa edellisessä todistuksessa kysyttiin kysymyksellä numero 25. Vastausvaihtoehtoja oli kahdeksan, mutta tässä tutkimuksessa vastaukset jaettiin kolmeen ryhmään alla esitetyllä tavalla. Jaon perusteena oli se, että Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2004 osaaminen on määritelty joka aineessa erikseen numerolle 8. Samoin luokiteltiin kysymys 26 koskien pakollisen liikunnan numeroa.

tydyttävä (numerot 4-7)

hyvä (8)

erinomainen (numerot 9 ja 10)

Liikuntaharrastusten useutta kysyttiin erikseen kesäisin ja talvisin kysymyksillä numero 8b ja 9b. Vastausvaihtoehtoja oli useuden mukaan seitsemän. Oppilaan vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrää kuvaava muuttuja luokiteltiin tähän tutkimukseen yhdistämällä ensin kesä- ja talviharrastuksen useus laskemalla kustakin seitsemästä vastausvaihtoehdosta yhteinen, koko vuotta kuvaava keskiarvo. Arvot luokiteltiin tämän jälkeen vielä neljään luokkaan yhdistämällä kysymyslomakkeen neljä ryhmää ”kerran viikossa”, ”kerran kuukaudessa”, ”harvemmin kuin kerran kuukaudessa” ja

”en koskaan” yhdeksi ryhmäksi ”max 1 krt / viikko”. Muut kysymyslomakkeen vaihtoehdot pidettiin myös tässä tutkimuksessa kukin omina ryhminään (2-3 krt / vko, 4-6 krt / vko ja päivittäin). Uuden muuttujan luotettavuutta testattiin Cronbachin alphalla ( $\alpha = .60$ ). Luotettavuus on sitä parempi, mitä lähempänä Cronbachin alpha on arvoa yksi. Alarajana tutkimuksissa pidetään yleensä arvoa .60 (Nunnally 1978).

kesä- ja talviharrastuksen useuden keskiarvo	harrastuskerrat /viikko
3,6-7	max 1 krt
2,6-3,5	2-3 krt
1,6-2,5	4-6 krt
1-1,5	päivittäin

Kyselyn vapaa-aika -osiossa kysyttiin oppilaan kilpaurheiluharrastamista kysymyksellä numero 12 (en / kyllä). Vastanneesta 537 oppilaasta 33 % ilmoitti kilpailevansa harrastamassaan lajissa.

Koululiikunta-osiossa **suhtautumista** kysyttiin kysymyksellä numero 21. Vastausvaihtoehtoja oli viisi (1 = hyvin innostunut... 5 = hyvin kielteinen) Suhtautuminen oli varsin positiivista, sillä oppilaista yhteensä 83 % suhtautui innostuneesti ja kielteisesti suhtautuvia oli vain muutama prosentti. Viiden vastausvaihtoehdon epätasaisen jakautumisen vuoksi ne yhdistettiin tässä tutkimuksessa kolmeksi. Yhdistäminen tehtiin siten, että vastaukset samantekevä, melko kielteinen ja hyvin kielteinen muodostivat uuden luokan, jonka nimettiin luokaksi ”samantekevä”.

Oppilaan näkemystä siitä, miten vanhemmat ja sisarukset kotona suhtautuivat liikunta- ja urheiluharrastukseen, kysyttiin kyselyn taustaosion kysymyksellä numero 6. Vastausvaihtoehdot olivat lähes samat kuin oppilaan koululiikuntaan suhtautumisessa (kysymys 21) ja ne myös luokiteltiin samalla tavalla kolmeen ryhmään, sillä melko kielteisesti ja kielteisesti suhtautuvia vanhempia oli yhteensä vain vajaalla prosentilla vastanneista. Innostuneita ja hyvin innostuneita perheitä oli molempia noin kaksi viidestä ja samantekevästi suhtautuvia loput viidennes. Keskimäärin vanhempien suhtautuminen oli hiukan positiivisempaa, kuin oppilaiden.

TAULUKKO 1. Tässä tutkimuksessa käytettyjen taustamuuttujien frekvenssi- ja prosenttijakaumat

Muuttuja	n	%
<b>SUKUPUOLI</b>		
tytöt	235	43
pojat	316	57
<b>LUOKKA-ASTE</b>		
7. lk	175	32
8. lk	339	62
9. lk	37	7
<b>KOULUMENESTYKSEN KESKIARVO</b>		
tydyttävä	123	23
hyvä	249	47
erinomainen	159	30
<b>LIIKUNTANUMERO</b>		
tydyttävä	85	16
hyvä	200	39
erinomainen	235	45
<b>HARRASTUSUSEUS</b>		
max 1 krt	64	12
2-3 krt	151	28
4-6 krt	230	43
päivittäin	86	16
<b>KILPAURHEILEMINEN</b>		
ei	354	66
kyllä	183	34
<b>OPPILAAN KOULULIIKUNTAAN SUHTAUTUMINEN</b>		
samantekevä	94	18
innostunut	317	59
hyvin innostunut	126	24
<b>VANHEMPIEN KOULULIIKUNTAAN SUHTAUTUMINEN</b>		
samantekevä	108	20
melko innostunut	221	41
hyvin innostunut	211	39

Toisessa tutkimusongelmassa keskityttiin oppilaskyselylomakkeen kysymykseen nro 22. Kysymyksessä oli 23 koululiikuntaa koskevaa asiaa, joiden **tärkeyttä** kysyttiin seuraavanlaisella asteikolla (1-5). Kaikkien kysymysten väliset keskinäiset korrelaatiot on kuvattu taulukossa 18 (liite 2) ja koululiikuntaan liittyvät tarkastellut asiat tärkeysjärjestyksessä vastausprosentteineen alapuolella (taulukko 2).

- 1 = ei lainkaan tärkeä
- 2 = vähän tärkeä
- 3 = jonkin verran tärkeä
- 4 = tärkeä
- 5 = erittäin tärkeä

TAULUKKO 2. Koululiikuntaan liittyvät muuttujat oppilaiden vastausten mukaisessa tärkeysjärjestyksessä

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	ka
	%	%	%	%	%	
Hauskuus	2	2	16	39	41	4.16
Hyvä ilmapiiri	3	4	20	43	31	3.94
Kunnon kohoaminen	2	5	22	43	29	3.93
Pelaaminen	3	7	22	37	32	3.87
Kannustava opettaja	4	5	27	36	29	3.82
Asianmukaiset varusteet	4	4	23	44	25	3.82
Tilat ja välineet	2	6	26	42	25	3.81
Oman kunnon ja taitojen mukaan liikkuminen	2	4	28	45	21	3.78
Pois luokkahuoneesta	4	7	25	37	27	3.75
Mieleinen laji	2	6	31	41	20	3.72
Tehtävien valinnaisuus	3	9	27	36	25	3.71
Yhdessä liikkuminen	4	8	28	39	22	3.66
Tunnit sopivan rasittavia	4	7	31	41	18	3.61

(jatkuu)

TAULUKKO 2. (jatkuu)

Terveydestä huolehtiminen	4	7	30	39	20	3.61
Tietoa kunnosta	5	9	31	38	17	3.52
Uudet lajit	4	11	34	34	18	3.51
Asiantunteva opettaja	6	9	31	35	18	3.51
Uudet taidot	3	11	35	38	13	3.46
Omien rajojen kokeilu	5	11	33	36	14	3.42
Tietoa hyvinvoinnista	6	13	37	32	12	3.32
Hengästyminen ja hikoilu	7	15	35	33	10	3.25
Luonnossa liikkuminen	8	18	32	28	14	3.23
Kisailu ja kilpaileminen	15	24	33	19	10	2.84

Kyselyn koululiikuntaa koskevia asioita pidettiin keskimäärin tärkeinä (vastausten keskiarvojen ka 3.62). Koululiikunnan tärkeimpinä asioina pidettiin liikuntatuntien hauskuutta (vastausten suurin ka 4.16), luokan hyvää ilmapiiriä ja oman kunnan kohoamista. Vähiten tärkeimmät asiat olivat kisailu ja kilpaileminen (vastausten pienin ka 2.84), luonnossa liikkuminen ja tunnilla hengästyminen ja hikoilu. Vastaajat olivat yksimielisimpiä liikuntatuntien hauskuuden tärkeydestä (pienin keskihajonta 0.89) ja eniten mielipiteitä jakoi kisailun ja kilpailemisen tärkeys (suurin keskihajonta 1.18).

Kysymykset luokiteltiin sisällöllisin perustein viiteen kategoriaan (M1-M5). Näin saatujen summamuuttujien luotettavuutta tarkastellaan myöhemmin koko tutkimuksen luotettavuustarkastelussa (ks. Tutkimuksen reliabiliteetti, sivu 45). Seuraavaksi esitellään yksitellen summamuuttujien nimet, kuvaukset ja niihin sisältyvät kysymykset numeroineen.

### **M1. KOULULIIKUNNAN TAVOITTEET**

Tavoitteiksi nimetty ryhmä sisältää kyselylomakkeen kysymyksiä, jotka sisältävät koululiikunnan pitempiaikaisempiin tavoitteisiin liittyviä asioita. Mukana on liikunnan opetussuunnitelman mukaisia sekä tietoihin, taitoihin, kokemuksiin, että fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä asioita.

- 2. Opin uusia taitoja
- 3. Kuntoni kohoaa
- 5. Opin huolehtimaan omasta terveydestäni
- 6. Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa
- 8. Saan tutustua uusiin lajeihin
- 11. Luonnossa liikkuminen
- 14. Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen
- 16. Saan tietoa omasta kunnostani kuntotestien avulla

### **M2. HYVINVOINTI LIIKUNTATUNNILLA**

Muuttujaryhmä sisältää tuntikohtaisia, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja oman olon mukavaksi kokemiseen liittyviä asioita.

- 1. Tunnilla on minulle mieleinen laji
- 7. Liikuntatunneilla on hauskaa
- 15. Luokassa on hyvä ilmapiiri
- 19. Voin liikkua oman kunnan ja taitojen mukaan
- 22. Tunnit ovat sopivan rasittavia
- 23. Joillakin tunneilla voin valita tehtävän mieleni mukaan

### **M3. LIIKUNNAN ERITYISPIIRTEET**

Muuttujaryhmässä on mukana asioita, jotka ovat juuri liikunnalle oppiaineena tyypillisiä ja ainutlaatuisia.

- 9. Pääsen pois luokahuoneesta liikkumaan
- 10. Voin kokeilla omia rajojani
- 13. Pelaaminen
- 17. Kisailu ja kilpaileminen
- 18. Hengästyn ja hikoilen tunnilla

### **M4. OPETUSTILAT JA -VÄLINEET**

- 12. Hyvät tilat ja välineet
- 21. Asianmukaiset liikuntavarusteet

### **M5. LIIKUNNANOPETTAJA**

- 4. Liikunnanopettaja on kannustava
- 20. Liikunnanopettaja on asiantuntija



## 7.4 Aineiston analyysi

Aineiston tilastollinen analyysi tehtiin SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) -ohjelman versiolla 13.0. Tutkimuksessa käytettiin seuraavia tilastollisia menetelmiä:

Tutkimusongelma 1:

- Aineiston kuvailussa käytettiin frekvenssejä, jakaumia, keskiarvoja ja –hajontoja.
- Taustamuuttujien välisten yhteyksien tarkastelussa käytettiin Pearsonin korrelaatiokerrointa.
- Suhtautumiseroja eri ryhmien välillä tutkittiin ristiintaulukoinnilla ja tilastollista merkitsevyyttä Khiin neliötestillä.

Tutkimusongelma 2:

- Aineistoa kuvailtiin frekvenssien, jakaumien, keskiarvojen ja –hajontojen avulla.
- Muuttujien ryhmittelyssä käytettiin apuna faktorianalyysejä ja korrelaatioita (Pearsonin korrelaatiokerroin).
- Muuttujaryhmien muodostamisen luotettavuutta testattiin Cronbachin Alphalla.
- Taustamuuttujaryhmien välisiä mielipide-eroja tutkittiin sekä t-testillä että yksisuuntaisella varianssianalyyseillä, joissa varianssien yhtäsuuruutta mitattiin Levenen testillä. Ryhmien välisiä merkitsevyyseroja tutkittiin ANOVA- ja LSD-testeillä, kun ryhmien väliset vastausten vaihtelut olivat yhtä suuria. Varianssien ollessa erisuuria, erojen merkitsevyyttä tutkittiin sekä Brown-Forsythen että Tamhanen testillä.

Tutkimuksessa käytettiin seuraavia tilastollisia merkitsevyystasoja:

$p \leq .001$	tilastollisesti erittäin merkitsevä (***)
$p \leq .01$	tilastollisesti merkitsevä (**)
$p \leq .05$	tilastollisesti melkein merkitsevä (*)

## 7.5 Tutkimusmenetelmän luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin tarkoituksena on tarkastella kriittisesti tutkimuksen paikkansapitävyyttä ja mahdollisia virheitä aiheuttavia tekijöitä tutkimuksen eri vaiheissa. Tämän tutkimuksen luotettavuutta on pyritty selventämään kuvailemalla ja perustelemalla huolellisesti kutakin valintaa, joita tutkimuksen edetessä on tehty. Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella validiteetin ja reliabiliteetin avulla.

### 7.5.1 Tutkimuksen validiteetti

Validiteetilla arvioidaan tutkimuksen pätevyyttä mitata tutkittavaa asiaa luotettavasti. Uutta asiaa tutkittaessa arviointi kohdistuu vertailupohjan puuttumisen vuoksi tutkimuksessa käytettäviin mittareihin ja niiden käyttöön. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 217). Kokonaisvaliditeetti voidaan jakaa erikseen tarkasteltaviin osiin, sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin (Metsämuuronen 2005, 109.) Seuraavaksi tarkastellaan ensin ulkoista validiteettia eli tutkimuksen yleistettävyyttä, ja sen jälkeen mittarin pätevyyttä mitata juuri tutkittavaa asiaa, eli tutkimuksen sisäistä validiteettia.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat melko hyvin yleistettävissä koskemaan keskiuomalaisten 7-9 -luokkalaisten oppilaiden näkemyksiä, sillä tutkimuksessa oli edustettuna useita kouluja ja opetusryhmiä eri puolilta Jyväskylää. Laajempaa yleistettävyyttä heikentää liikuntatuntien sisältöjen erilaisuus paikkakunnittain, sillä liikuntapaikat ja -mahdollisuudet poikkeavat toisistaan eri kouluissa. Koululiikunnan järjestäminen perustuu lähtökohtaisesti Opetushallituksen määrittelemiin Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin, joten liikuntatuntien pitäisi olla samankaltaisia ympäri Suomen. Toisaalta Jyväskylän liikunnanopetukselle antaa vielä omat erityispiirteensä pätevät liikunnanopettajat, joiden virkoihin on suurempi tarjonta, kun kaupungissa sijaitsee Suomen ainoa Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Opettajalla on merkittävä rooli koululiikunnan järjestämisessä, mikä voi heijastua myös tämän tutkimuksen tuloksiin ja tulosten yleistettävyyteen. Vastausten yleistettävyyteen koko mukana olleeseen ikäluokkaan tulee suhtautua kriittisesti, sillä 9-luokkalaisia vastaajia oli suhteellisesti pienempi määrä kuin 7- ja 8-luokkalaisia. Muutoin vastaukset edustavat hyvin koko kohderyhmää. Kato oli tutkimuksessa suhteellisen pieni, sillä kyselylomakkeiden täyttöä valvottiin paikanpäällä.

Sisältövaliditeetin kannalta olennaista on se, että käytetty mittari mittaa haluttua asiaa riittävän laajasti. Tutkimuksessa käytettyjen käsitteiden on siis pohjaututtava täsmällisesti teoreettiseen taustaan, jotta niiden kattavuutta voidaan ylipäätään arvioida. (Metsämuuronen 2005, 109-110.) Koululiikunta on tutkimusalueena hyvin laaja, minkä vuoksi kaikkien aihealueiden yhtäaikainen, syvälinen tutkiminen ja määrittely on haastavaa. Tutkimusaineisto on kokonaisuudessaan kattava ja informatiivinen, sillä kyselylomakkeen suunnittelusta vastasi useita koululiikuntaa laajasti käsitteleviä pilottitutkimuksia aikaisemmin toteuttanut asiantuntijaryhmä. Näin ollen perusta oppilaiden koululiikuntaan suhtautumisen ja siinä tärkeänä pitämien asioiden tutkimiselle oli laaja. Oppilaiden koululiikuntaan suhtautuminen korreloi riittävän korkeasti muodostettujen summamuuttujien M1-M5 kanssa, mikä teki suhtautumisen tutkimisesta luotettavaa (taulukko 3). Sisältövaliditeettia olisi tässä tutkimuksessa mahdollisesti voinut parantaa ennemminkin tutkimusongelmien täsmällisemmällä ja suppeammalla rajaamisella, kuin aineistoon liittyvillä asioilla.

TAULUKKO 3. Kategorioiden M1-M5 ja oppilaan koululiikuntaan suhtautumisen väliset korrelaatiot (r)

		M1	M2	M3	M4	M5	Oppilaan koululiikuntaan suhtautuminen
M1	Tavoitteet		.66	.66	.56	.58	.41
M2	Mukavuus	.66		.56	.59	.64	.35
M3	Erityispiirteet	.66	.56		.61	.43	.49
M4	Tilat ja välineet	.56	.59	.61		.55	.39
M5	Opettaja	.58	.64	.43	.55		.36
	Oppilaan koululiikuntaan suhtautuminen	.41	.35	.49	.39	.36	

Taustamuuttujia ja niiden välisiä suhteita tulisi tarkastella tutkimuksen teoreettisessa taustassa perusteellisesti, mikä oli tässä tutkimuksessa ongelmallista niiden suuren määrän vuoksi. Tutkimuksen taustamuuttujat valittiin harkiten, ja lisäksi samankaltaisia taustamuuttujia on käytetty useissa muissa koululiikuntaa käsittelevissä tutkimuksissa, mikä osaltaan tukee niiden onnistunutta valintaa tätä tutkimusta varten.

Vastaajien täsmällistä kysymysten ymmärtämistä on vaikeaa mitata, joten tästä näkökulmasta validiteetin arvioiminen on hankalaa. Tutkijan ja vastaajan yhtäläinen kysymysten tulkinta asettaa huomioitavia haasteita jokaiselle kyselytutkimukselle (Hirsjärvi ym. 2004). Tässä tutkimuksessa luotettavuutta pyrittiin parantamaan selkeäksi laaditulla kysymyslomakkeella, jossa vastausvaihtoehdot lähes jokaiseen kysymykseen olivat annettu valmiiksi. Kysymyslomakkeiden täytön aikana sai myös esittää kysymyksiä, mikäli vastaajalla oli epäselvyyksiä kysymyksissä tai vastaamisessa.

### 7.5.2 Tutkimuksen reliabiliteetti

Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen sattumanvaraisuutta, eli luotettavuutta tutkimuksen toistettavuuden kannalta. Reliaabeli tutkimus antaa samanlaisen tuloksen riippumatta tutkijasta ja tutkimuskerrasta. (Hirsjärvi ym. 2004, 216). Reliabiliteettia voidaan pyrkiä mittaamaan rinnakkais- tai toistomittauksella (Metsämuuronen 2005, 118), joista kumpaakaan ei ollut tässä tutkimusprojektissa mahdollista toteuttaa tutkimuksen ainutkertaisuuden vuoksi. Tutkimuksessa selvitettiin Jyväskyläläisten yläluokkalaisten koululiikuntaan suhtautumista kyselyn toteuttamisajankohtana, mikä sulkee pois tutkimuksen uusintamahdollisuuden. Rinnakkaismittauksen tekeminen oli mahdotonta, sillä vastaavaa koululiikuntaan suhtautumista mittaavaa mittaria ei ole yleisesti käytössä. Reliaabeliuden arvioinnissa turvaudutaan siksi sisäisen konsistenssin eli tutkimuksen sisäisen yhtenevyyden arviointiin (Metsämuuronen 2005, 124).

Koululiikunnassa tärkeinä pidettyjen asioiden mittarin sisäistä yhtenevyyttä tarkasteltiin osioiden keskinäisten ja summamuuttujien välisten korrelaatioiden sekä Cronbachin alphasuhteiden avulla. Kaikkien muuttujien väliset korrelaatiot on kuvattu taulukossa 18 (liite 2). Muuttujat luokiteltiin sisällön mukaan perustuen muuttujien välisiin korrelaatioihin. Kuhunkin kategoriaan kuuluvien muuttujien keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat välillä .43 - .66 ja summamuuttujiin muuttujat korreloivat arvoin  $.58 \leq r \leq .88$ . Korrelaatiot on esitetty taulukossa 19 (liite 2). Kukin muuttuja sisältyy lopullisiin kategorioihin vain kerran, eikä mitään kysymystä kannattanut jättää tarkastelusta kokonaan pois. Alphan arvot vaihtelevat välillä .67- .87 mikä osoittaa, että luokittelu on pätevä ja kategoriat kuvaavat täsmällisesti juuri haluttua asiaa (taulukko 4). Riittävän korkeana arvona pidetään yleisesti arvoa  $\alpha \geq .60$  (Metsämuuronen 2005, 464; Nunnally 1978).

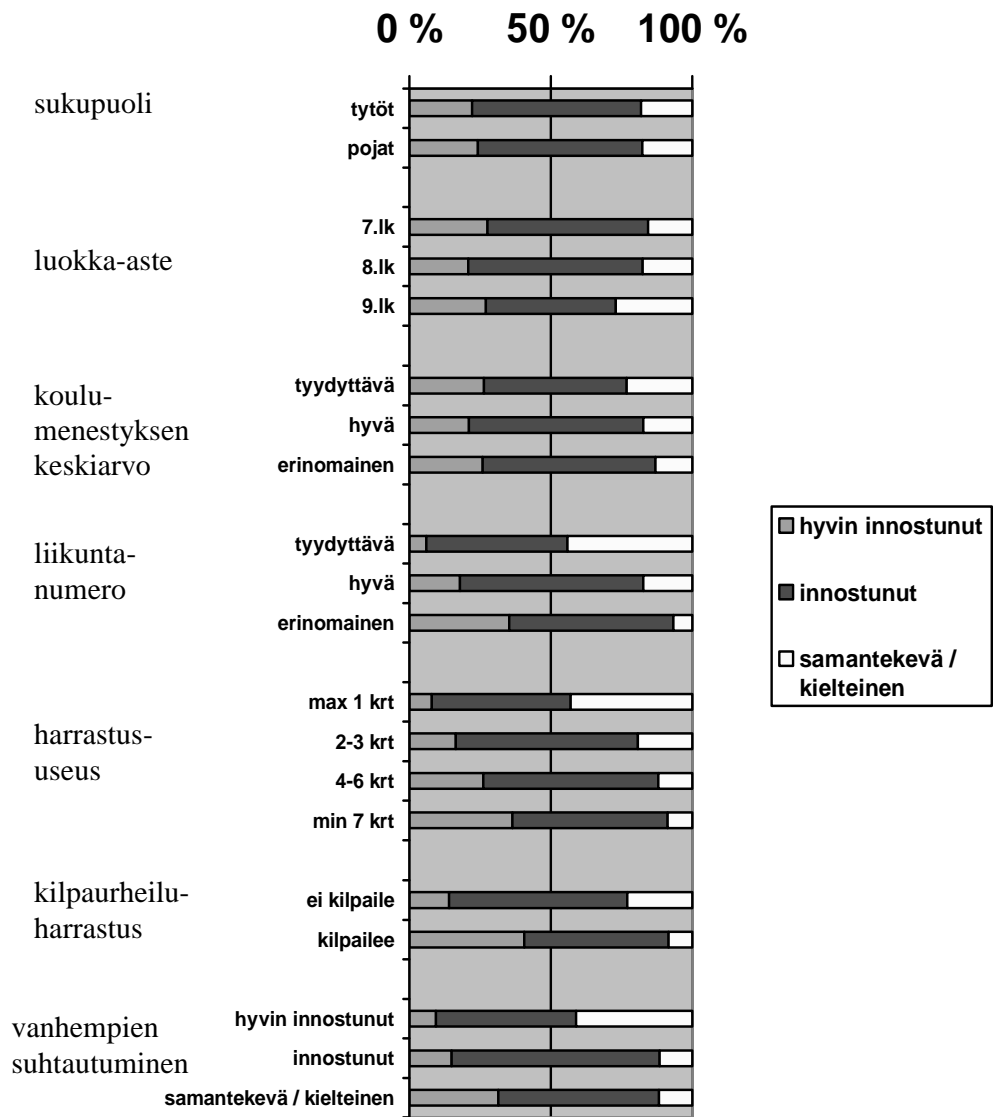
TAULUKKO 4. Koululiikuntaan liittyvien asioiden tärkeyttä kuvaavan mittarin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alphakerroin

Kategoria	Cronbachin Alpha ( $\alpha$ ) $\alpha$ , jos osio poistetaan
<b>M1 Koululiikunnan tavoitteet</b>	<b>.87</b>
2. Opin uusia taitoja	.85
3. Kuntoni kohoaa	.86
5. Opin huolehtimaan omasta terveydestäni	.84
6. Saan liikkua yhdessä luokkakavereideni kanssa	.87
8. Saan tutustua uusiin lajeihin	.85
11. Luonnossa liikkuminen	.87
14. Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	.84
16. Saan tietoa omasta kunnostani kuntotestien avulla	.86
<b>M2 Hyvinvointi liikuntatunnilla</b>	<b>.77</b>
1. Tunnilla on minulle mieleinen laji	.77
7. Liikuntatunneilla on hauskaa	.72
15. Luokassa on hyvä ilmapiiri	.72
19. Voin liikkua oman kunnon ja taitojen mukaan	.72
22. Tunnit ovat sopivan rasittavia	.74
23. Joillakin tunneilla voin valita tehtävän mieleni mukaan	.73
<b>M3 Liikunnan erityispiirteet</b>	<b>.79</b>
9. Pääsen pois luokahuoneesta liikkumaan	.76
10. Voin kokeilla omia rajojani	.73
13. Pelaaminen	.75
17. Kisailu ja kilpaileminen	.76
18. Hengästyn ja hikoilen tunnilla	.76
<b>M4 Opetustilat ja -välineet</b>	<b>.68</b>
12. Hyvät tilat ja välineet	
21. Asianmukaiset varusteet	
<b>M5 Liikunnanopettaja</b>	<b>.67</b>
4. Liikunnanopettaja on kannustava	
20. Liikunnanopettaja on asiantuntija	

## 8 TULOKSET

### 8.1 Oppilaiden koululiikuntaan suhtautuminen

Oppilaiden koululiikuntaan suhtautumista kuvailtiin jo yleisesti taustamuuttujien käsittelyssä (ks. sivu 35). Alla on esitetty koululiikuntaan suhtautuminen taustamuuttujaryhmien mukaan (kuvio 4). Sen jälkeen koululiikuntaan suhtautumista ja suhtautumiseroja tarkastellaan erikseen kussakin taustamuuttujaryhmässä.



KUVIO 4. Koululiikuntaan suhtautuminen taustamuuttujaryhmittäin

*Koululiikuntaan suhtautuminen sukupuolen mukaan (ongelma 1.1).* Koululiikuntaan suhtautumisen eroa sukupuolen mukaan tutkittiin Khiin neliötestillä (taulukko 5). Suurin osa tytöistä ja pojista suhtautui koululiikuntaan innostuneesti, ja hyvin innostuneesti suhtautuvia oli muutama prosentti enemmän kuin samantekevästi suhtautuvia. Tyttöjen suhtautuminen näytti olevan aavistuksen verran kielteisempää kuin poikien, sillä hyvin innostuneita tyttöjä oli prosentuaalisesti vähemmän kuin poikia ja samantekevästi suhtautuvia tyttöjä vähän poikia enemmän. Koululiikuntaan suhtautumisessa sukupuolen mukaan ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

TAULUKKO 5. Koululiikuntaan suhtautuminen sukupuolen mukaan

Koululiikuntaan suhtautuminen	Tytöt		Pojat		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
samantekevä	41	18,1	53	17,0	94	17,5
innostunut	135	59,7	182	58,5	317	59,0
hyvin innostunut	50	22,1	76	24,4	126	23,5
Yhteensä	226	100,0	311	100,0	537	100,0

$$X^2 = 0.422, df = 2, p = .810$$

*Koululiikuntaan suhtautuminen luokka-asteen mukaan (ongelma 1.2).* Koululiikuntaan suhtautuminen näytti muuttuvan negatiivisemmaksi siirryttäessä ylemmille luokka-asteille. Samantekevästi suhtautuvien oppilaiden osuus kasvoi jokaisen luokan välillä, ja innostuneiden oppilaiden määrä putosi. Hyvin innostuneiden osuus oli lähes sama 7. ja 9. luokilla, mutta 8. luokalla prosentuaalisessa määrässä tapahtui notkahdus.

Yhdeksännellä luokalla samantekevästi ja hyvin innostuneesti suhtautuvia oppilaita oli täsmälleen yhtä paljon. Khiin neliötesti osoitti, ettei suhtautumisessa eri luokka-asteiden välillä ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevää eroa. Koululiikuntaan suhtautuminen luokka-asteen mukaan on esitetty taulukossa 20 (liite 2).



*Koululiikuntaan suhtautuminen yleisen koulumenestyksen (keskiarvon) mukaan (ongelma 1.3).* Hyvä koulumenestys näytti olevan yhteydessä positiiviseen koululiikuntaan suhtautumiseen, sillä samantekevästi suhtautuvien oppilaiden määrä väheni, kun keskiarvot paranivat. Toisaalta tyydyttävän keskiarvon saaneet oppilaat suhtautuivat koululiikuntaan hyvin innostuneesti useammin kuin hyvän keskiarvon saaneet, ja jopa hieman useammin kuin erinomaisen keskiarvon saaneet. Keskiarvolla ei kuitenkaan ollut suhtautumiseen tilastollisesti merkitsevää eroa Khiin neliötestin mukaan ( $p = .115$ ). Koululiikuntaan suhtautuminen keskiarvon mukaan on esitetty taulukossa 21 (liite 2).

*Koululiikuntaan suhtautuminen liikuntanumeron mukaan (ongelma 1.4).* Khiin neliötesti osoitti, että koululiikuntaan suhtautuminen erosi tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p = .000$ ) liikuntanumeron mukaan (taulukko 6). Mitä parempi oli liikuntanumero, sitä myönteisempi oli suhtautuminen.

TAULUKKO 6. Oppilaiden koululiikuntaan suhtautuminen liikuntanumeron mukaan

Koululiikuntaan suhtautuminen	tyydyttävä		hyvä		erinomainen		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%	n	%
samantekevä	37	44,0	33	17,3	15	6,5	85	16,8
innostunut	42	50,0	124	64,9	135	58,2	301	59,4
hyvin innostunut	5	6,0	34	17,8	82	35,3	121	23,9
Yhteensä	84	100,0	191	100,0	232	100,0	507	100,0

$$X^2 = 81,339, df = 4, p = .000***$$

*Koululiikuntaan suhtautuminen liikunnan harrastamisen useuden mukaan (ongelma 1.5).* Khiin neliötesti osoitti, että liikunnan harrastamisen useus oli erittäin merkitsevästi yhteydessä koululiikuntaan suhtautumiseen (taulukko 7). Mitä useammin oppilas harrasti liikuntaa, sitä positiivisempaa oli suhtautuminen keskimäärin. Innostuneesti suhtautuvia oli kuitenkin lähes yhtä paljon sekä päivittäin liikkuvissa että kerran viikossa tai harvemmin liikkuvissa oppilaissa. Huomionarvoista on myös se, että kerran viikossa tai harvemmin liikkuvista yhteensä yli puolet (57,1 %) oppilaista suhtautui joko innostuneesti tai hyvin innostuneesti koululiikuntaan. Paljon eli päivittäin liikkuvissa oli puolestaan melko paljon (lähes 10 %) niitä, jotka suhtautuivat koululiikuntaan samantekevästi.

TAULUKKO 7. Oppilaiden koululiikuntaan suhtautuminen viikoittaisen harrastamisen useuden mukaan

Koululiikuntaan suhtautuminen	max 1 krt		2-3 krt		4-6 krt		min 7 krt		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
samantekevä	27	42,9	28	19,2	27	12,0	8	9,5	90	17,4
innostunut	31	49,2	94	64,4	139	61,8	43	51,2	307	59,3
hyvin innostunut	5	7,9	24	16,4	59	26,2	33	39,3	121	23,4
Yhteensä	63	100,0	146	100,0	225	100,0	84	100,0	518	100,0

$$X^2 = 52,774, df = 6, p = .000***$$

*Koululiikuntaan suhtautuminen kilpaurheiluharrastamisen mukaan (ongelma 1.6).*

Kilpaurheiluharrastus lisäsi innostuneisuutta koululiikuntaan (taulukko 8).

Harrastamassaan liikuntalajissa kilpailevista oppilaista koululiikuntaan suhtautui hyvin innostuneesti 40,7 %, kun kilpailemattomissa vastaava lukema oli 14,1 %.

Samantekevästi suhtautuvia kilpaurheiluharrastajia oli 14,7 % vähemmän kuin ei kilpailevia. Khiin neliötesti osoitti, että ero suhtautumisessa oli erittäin merkitsevä ( $p = .000$ ).

TAULUKKO 8. Koululiikuntaan suhtautuminen kilpaurheiluharrastamisen mukaan

Koululiikuntaan suhtautuminen	Ei kilpaile		Kilpailee		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
samantekevä	78	22,9	15	8,2	93	17,8
innostunut	215	63,0	93	51,1	308	58,9
hyvin innostunut	48	14,1	74	40,7	122	23,3
Yhteensä	341	100,0	182	100,0	523	100,0

$X^2 = 53,114$ ,  $df = 2$ ,  $p = .000***$

*Koululiikuntaan suhtautuminen oppilaan vanhempien suhtautumisen mukaan (ongelma 1.7).* Khiin neliötesti osoitti, että oppilaan oman koululiikuntaan suhtautumisen ja vanhempien liikuntaharrastusmyönteisyyden yhteys (taulukko 9) oli erittäin merkitsevä ( $p = .000$ ). Oppilaan suhtautuminen oli sitä innostuneempaa, mitä positiivisempaa oli vanhempien suhtautuminen. Vain noin joka kymmenes innostuneiden vanhempien lapsi suhtautui itse samantekevästi. Vastaavasti samantekevästi suhtautuvien vanhempien lapsista vain kymmenesosa suhtautui koululiikuntaan hyvin innostuneesti.

TAULUKKO 9. Koululiikuntaan suhtautuminen vanhempien suhtautumisen mukaan

Koululiikuntaan suhtautuminen	samantekevä		innostunut		hyvin innostunut		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%	n	%
samantekevä / kielteinen	44	41,1	26	12,1	22	10,6	92	17,4
innostunut	53	49,5	155	72,1	105	50,7	313	59,2
hyvin innostunut	10	9,3	34	15,8	80	38,6	124	23,4
Yhteensä	107	100,0	215	100,0	207	100,0	529	100,0

$$X^2 = 88,629, df = 4, p = .000***$$

## 8.2 Oppilaiden koululiikunnassa tärkeänä pitämät asiat taustamuuttujaryhmittäin

Yleisesti oppilaat pitivät koululiikunnassa tärkeimpänä liikuntatunneilla hyvinvointia sekä opetustiloja ja -välineitä. Vähiten tärkeää olivat liikunnan erityispiirteet.

Vastausten keskiarvot olivat korkeita, mikä osoittaa, että oppilaat pitävät kaikkia viittä osa-aluetta tärkeänä. Eniten hajontaa vastauksissa syntyi näkemyksissä opettajan tärkeydestä, kun taas hyvinvoinnin tärkeydestä oltiin eniten samaa mieltä. Vastausten keskiarvot ja hajonnat on kuvattu taulukossa 10. Sen jälkeen oppilaiden näkemyseroja tarkastellaan yksityiskohtaisemmin taustamuuttujaryhmittäin.

TAULUKKO 10. Muuttujaryhmien frekvenssit, keskiarvot ja -hajonnat koko tutkimusjoukossa

Muuttujaryhmä	n	ka	kh
(M1) Koululiikunnan tavoitteet	517	3.52	0.74
(M2) Hyvinvointi liikuntatunnilla	521	3.83	0.64
(M3) Liikunnan erityispiirteet	520	3.43	0.79
(M4) Opetustilat ja -välineet	536	3.82	0.84
(M5) Liikunnanopettaja	537	3.67	0.91

*Sukupuolen yhteys (ongelma 2.1).* Tyttöjen ja poikien suhtautumiserojen merkitsevyyttä koululiikuntaan liittyvien asioiden tärkeydessä testattiin t-testillä. Asioiden tärkeänä pitämisessä oli sukupuolten välillä tilastollisesti merkitseviä, mutta käytännössä vähäisiä merkityseroja (taulukko 11). Pojat pitivät ainoastaan liikunnan erityispiirteitä tärkeämpänä kuin tytöt, joille siis muut tutkitut seikat olivat tärkeämpiä kuin pojille. Tärkein asia molemmille sukupuolille oli liikuntatunneilla hyvinvointi. Pojille vähiten tärkeää olivat tavoitteet ja tytöille liikunnan erityispiirteet.

TAULUKKO 11. Koululiikunnassa tärkeänä pidetyt asiat sukupuolen mukaan

oppilaan sukupuoli	n	ka	kh	t-testi vapausasteiden määrä, df tilastollinen merkitsevyys
(M1) KOULULIIKUNNAN TAVOITTEET				
tyttö	216	3.62	0.72	t = 2.61
poika	301	3.45	0.75	df = 515 p = .009**
(M2) HYVINVOINTI LIIKUNTATUNNILLA				
tyttö	218	3.96	0.57	t = 4.04
poika	303	3.73	0.67	df = 519 p = .000***
(M3) LIIKUNNAN ERITYISPIIRTEET				
tyttö	218	3.34	0.75	t = -2.16
poika	302	3.49	0.81	df = 518 p = .013*
(M4) LIIKUNTATILAT JA -VÄLINEET				
tyttö	229	3.93	0.80	t = 2.67
poika	307	3.73	0.86	df = 534 p = .008**
(M5) LIIKUNNANOPETTAJA				
tyttö	226	3.90	0.86	t = 5.24
poika	311	3.50	0.91	df = 535 p = .000***

*Luokka-asteen yhteys (ongelma 2.2).* Luokka-asteella ei ollut kovin merkittävää yhteyttä myöskään koululiikunnan eri asioiden tärkeänä pitämiseen. Tulosten keskiarvoja vertaillessa näytti siltä, että asioiden tärkeys vähenee, kun siirrytään ylemmille luokka-asteille. Ero oli tilastollisesti merkitsevä vain joissakin ryhmissä, tavoitteiden sekä tilojen ja välineiden kohdalla (taulukko 12).

TAULUKKO 12. Koululiikunnan tavoitteiden (M1) sekä opetustilojen ja -välineiden (M4) tärkeyden keskiarvot ja -hajonnat sekä tärkeyserot eri luokka-asteiden välillä

(M1) KOULULIIKUNNAN TAVOITTEET					
oppilaan luokka-aste	n	ka	kh	Brown- Forsythe	Tamhane
7. lk	164	3.72	0.61	F = 10.4	
8. lk	317	3.45	0.77	df = 99.0	7. lk > 8. lk ***
9. lk	36	3.26	0.85	p < .001	
(M4) OPETUSTILAT JA -VÄLINEET					
	n	ka	kh	var.anal.	LSD-testi
7. lk	172	3.86	0.73	F = 4.26	
8. lk	327	3.83	0.87	df = 533	8. lk > 9. lk **
9. lk	37	3.43	0.95	p = .015	

*Koulumenestyksen yhteys (ongelma 2.3)* Oppilaat kokivat koululiikunta-asiat sitä tärkeämmäksi, mitä parempi keskiarvo heillä oli. Poikkeuksen tekivät liikunnan erityispiirteet, joita kiitettävän keskiarvon saaneet oppilaat pitivät vähemmän tärkeänä kuin muut. Keskiarvoerot olivat pieniä, ja tilastollisesti merkitseviä vain tyydyttävän ja hyvän keskiarvon saaneiden oppilaiden välillä ryhmissä hyvinvointi, tilat ja välineet, sekä opettaja (taulukko13). Kullekin ryhmälle tärkeintä olivat liikuntatilat ja -välineet sekä tunteilla hyvinvointi.

TAULUKKO 13. Liikuntatunneilla hyvinvoinnin (M2), opetustilojen ja -välineiden (M4) sekä liikunnanopettajan ominaisuuksien (M5) tärkeyden keskiarvot ja -hajonnat eri ryhmissä koulumenestyksen mukaan (Brown Forsythen varianssianalyysi sekä Tamhanen testi ja varianssianalyysi sekä LSD-testi)

(M2) HYVINVOINTI LIIKUNTATUNNILLA					
oppilaan keskiarvo	n	ka	kh	Brown-Forsythe	Tamhane
tyydyttävä	111	3.61	0.85	F = 10.6	
hyvä	241	3.87	0.54	df = 257	tyydyttävä < hyvä **
erinomainen	151	3.95	0.53	p = .000	
(M4) OPETUSTILAT JA – VÄLINEET					
	n	ka	kh	var.anal.	LSD-testi
tyydyttävä	119	3.65	0.93	F = 3.75	
hyvä	246	3.87	0.78	df = 516	tyydyttävä < hyvä *
erinomainen	154	3.91	0.81	p = .024	
(M5) LIIKUNNANOPETTAJA					
	n	ka	kh	var.anal.	LSD-testi
tyydyttävä	119	3.42	1.02	F = 7.86	
hyvä	243	3.69	0.88	df = 515	tyydyttävä < hyvä **
erinomainen	156	3.85	0.83	p = .000	



*Liikuntanumeron yhteys (ongelma 2.4).* Koululiikunnan eri asioita pidettiin sitä tärkeämpänä, mitä parempi oppilaan liikuntanumero oli. Erot kaikkien ryhmien (M1-M5) välillä olivat tilastollisesti merkitseviä tai erittäin merkitseviä tyydyttävän ja hyvän numeron saaneiden kesken (taulukko 14). Suurin ero ryhmien keskiarvoissa oli liikunnan erityispiirteillä, joka oli silti jokaisen ryhmän mielestä vähiten tärkeä.

TAULUKKO 14. Kategorioiden M1-M5 keskiarvot ja -hajonnat sekä erot eri ryhmissä oppilaan liikuntanumeron mukaan (Brown Forsythen varianssianalyysi sekä Tamhanen testi ja varianssianalyysi sekä LSD-testi)

oppilaan liikuntanumero	(M1) KOULULIIKUNNAN TAVOITTEET				
	n	ka	kh	Brown- Forsythe	Tamhane
tyydyttävä	80	3.13	0.87	F = 15.0	
hyvä	188	3.55	0.74	df = 248	tyydyttävä <hyvä***
erinomainen	221	3.65	0.67	p = .049	
	(M2) HYVINVOINTI LIKUNTATUNNILLA				
	n	ka	kh	Brown- Forsythe	Tamhane
tyydyttävä	79	3.48	0.79	F = 16.9	
hyvä	189	3.87	0.64	df = 216	tyydyttävä <hyvä***
erinomainen	224	3.94	0.53	p < .001	
	(M3) KOULULIIKUNNAN ERITYISPIIRTEET				
	n	ka	kh	Brown- Forsythe	Tamhane
tyydyttävä	80	2.88	0.98	F = 30.2	
hyvä	187	3.40	0.76	df = 211	tyydyttävä < hyvä***
erinomainen	224	3.64	0.65	p < .001	hyvä < erinomainen**
	(M4) OPETUSTILAT JA -VÄLINEET				
	n	ka	kh	Brown- Forsythe	Tamhane
tyydyttävä	84	3.27	1.03	F = 26.0	
hyvä	194	3.86	0.78	df = 226	tyydyttävä<hyvä***
erinomainen	229	4.00	0.71	p < .001	
	(M5) LIKUNNANOPETTAJA				
	n	ka	kh	var.anal.	LSD-testi
tyydyttävä	82	3.15	1.02	F = 20,31	
hyvä	194	3.67	0.89	df = 504	tyydyttävä<hyvä***
erinomainen	231	3.87	0.83	p < .001	hyvä<erinomainen*

*Liikunnan harrastamisen useuden yhteys (ongelma 2.5).* Vapaa-ajallaan liikuntaa enemmän harrastavat pitivät koululiikuntaa tärkeämpänä kuin vähemmän liikkuvat oppilaat. Erot olivat pieniä, kun verrattiin keskenään kaikkia neljää harrastusmäärän mukaan jaettua oppilasryhmää, mutta merkittäviä verrattaessa vähiten ja eniten liikkuvia (taulukko 15). Eri asioiden tärkeysjärjestys oli lähes sama jokaisessa neljässä ryhmässä.

TAULUKKO 15. Kategorioiden M1-M5 tärkeys, keskiarvot ja –hajonnat sekä erot eri ryhmissä oppilaiden liikunnan harrastamisen useuden mukaan (Brown Forsythen varianssianalyysi sekä Tamhanen testi ja varianssianalyysi sekä LSD-testi)

(M1) KOULULIIKUNNAN TAVOITTEET					
oppilaan liikunta-harrastuksen useus (kertaa viikossa)	n	ka	kh	var.anal.	LSD-testi
(R1) max 1 krt	29	2.70	0.91		
(R2) 2-3 krt	89	3.39	0.75	F = 18.5	R1 < R2 ***
(R3) 4-6 krt	183	3.52	0.66	df = 498	R3 < R4 *
(R4) 7 krt	201	3.71	0.71	p < .001	

(M2) HYVINVOINTI LIIKUNTATUNNILLA					
	n	ka	kh	var.anal.	LSD-testi
(R1) max 1 krt	29	3.14	0.69		
(R2) 2-3 krt	88	3.68	0.70	F = 16.02	R1 < R2 ***
(R3) 4-6 krt	187	3.87	0.61	df = 501	R2 < R3 *
(R4) 7 krt	201	3.94	0.65	p < .001	

(M3) KOULULIIKUNNAN ERITYISPIIRTEET					
	n	ka	kh	Brown-Forsythe	Tamhane
(R1) max 1 krt	29	2.64	0.92		
(R2) 2-3 krt	90	3.14	0.96	F = 24.8	
(R3) 4-6 krt	183	3.39	0.69	df = 147	R3 < R4 ***
(R4) 7 krt	203	3.70	0.65	p < .001	

(jatkuu)

Taulukko 15 (jatkuu)

(M4) OPETUSTILAT JA -VÄLINEET					
	n	ka	kh	Brown-Forsythe	Tamhane
(R1) max 1 krt	30	3.25	1.11		
(R2) 2-3 krt	94	3.57	0.95	F = 12.2	
(R3) 4-6 krt	190	3.82	0.71	df = 123	R3 < R4 *
(R4) 7 krt	204	4.02	0.76	p < .001	
(M5) LIIKUNNANOPETTAJA					
	n	ka	kh	var.anal.	LSD-testi
(R1) max 1 krt	29	3.02	1.24		
(R2) 2-3 krt	93	3.64	0.96	F = 6.47	R1 < R2 ***
(R3) 4-6 krt	193	3.65	0.85	df = 515	
(R4) 7 krt	204	3.79	0.86	p < .001	

*Kilpaurheiluharrastamisen yhteys (ongelma 2.6).* Vapaa-ajallaan jossain liikuntalajissa kilpailevat oppilaat pitivät koululiikunnan jokaista tutkittua asiaa tärkeämpänä kuin ne, jotka eivät harrastaneet kilpaurheilua. Erojen tilastollista merkitsevyyttä mitattiin t-testillä (taulukko 16). Suurin keskiarvoero tärkeydessä oli liikunnan erityispiirteiden kohdalla, jota kilpaurheilua harrastamattomat pitivät vähiten tärkeänä. Tärkeintä heille oli liikuntatunneilla hyvinvointi. Vapaa-ajallaan kilpaileville vähiten tärkeää olivat koululiikunnan tavoitteet ja tärkeintä tilat ja välineet sekä hyvinvointi.

TAULUKKO 16. Koululiikuntamuuttujien (M1, M2, M3, M4 ja M5) tärkeys (ka, kh) oppilaan kilpaurheiluharrastamisen mukaan (t-testi)

oppilaan harrastuneisuus	n	ka	kh	t-testi vapausasteiden määrä, df tilastollinen merkitsevyys
<b>(M1) KOULULIIKUNNAN TAVOITTEET</b>				t = 3.10
harrastaa kilpaurheilua	170	3.67	0.73	df = 503
ei harrasta kilpaurheilua	335	3.45	0.75	p = .002**
<b>(M2) HYVINVOINTI LIIKUNTATUNNILLA</b>				t = 5.29
harrastaa kilpaurheilua	170	4.01	0.50	df = 505
ei harrasta kilpaurheilua	337	3.73	0.69	p < .001***
<b>(M3) LIIKUNNAN ERITYISPIIRTEET</b>				t = 7.65
harrastaa kilpaurheilua	171	3.76	0.63	df = 504
ei harrasta kilpaurheilua	335	3.26	0.82	p < .001***
<b>(M4) LIIKUNTATILAT JA -VÄLINEET</b>				t = 5.07
harrastaa kilpaurheilua	178	4.07	0.77	df = 520
ei harrasta kilpaurheilua	344	3.69	0.85	p < .001***
<b>(M5) LIIKUNNANOPETTAJA</b>				t = 4.32
harrastaa kilpaurheilua	177	3.90	0.81	df = 521
ei harrasta kilpaurheilua	346	3.54	0.94	p < .001***

*Oppilaan koululiikuntaan suhtautumisen yhteys (ongelma 2.7).* Koululiikuntaan suhtautumisella oli selvä yhteys siihen, kuinka tärkeänä oppilas piti eri asioita koululiikunnassa (taulukko 17). Asioita pidettiin sitä tärkeämpänä, mitä positiivisempaa yleinen suhtautuminen koululiikuntaan oli myös yleisellä tasolla. Asioiden tärkeysjärjestys vaihteli hieman eri ryhmissä. Samantekevästi suhtautuville hyvinvointi liikuntatunnilla oli suhteessa tärkeintä, innostuneesti suhtautuville toiseksi ja hyvin innostuneesti suhtautuville vasta kolmanneksi tärkeintä.

TAULUKKO 17. Koululiikuntamuuttujien (M1, M2, M3, M4 ja M5), keskiarvot ja -hajonnat sekä erot eri ryhmissä, oppilaiden koululiikuntaan suhtautumisen mukaan (varianssianalyysin Brown Forsythe ja Tamhanen testi)

suhtautuminen	n	ka	kh	Brown-Forsythe	Tamhane
<b>(M1) KOULULIIKUNNAN TAVOITTEET</b>					
(R1) samantekevästi	88	2.89	0.84	F= 55.7	
(R2) melko innostuneesti	299	3.58	0.61	df= 233	R1<R2***
(R3) innostuneesti	117	3.87	0.68	p < .001	R2<R3***
<b>(M2) HYVINVOINTI LIIKUNTATUNNILLA</b>					
(R1) samantekevästi	86	3.36	0.83	F= 37.2	
(R2) melko innostuneesti	305	3.85	0.55	df= 193	R1<R2***
(R3) innostuneesti	119	4.10	0.53	p < .001	R2<R3***
<b>(M3) KOULULIIKUNNAN ERITYISPIIRTEET</b>					
(R1) samantekevästi	86	2.63	0.93	F= 88.9	
(R2) melko innostuneesti	305	3.50	0.61	df= 198	R1<R2***
(R3) innostuneesti	117	3.89	0.63	p < .001	R2<R3***
<b>(M4) LIIKUNTATILAT JA -VÄLINEET</b>					
(R1) samantekevästi	90	3.15	1.00	F= 50.7	
(R2) melko innostuneesti	312	3.86	0.72	df= 217	R1<R2***
(R3) innostuneesti	121	4.21	0.67	p < .001	R2<R3***
<b>(M5) LIIKUNNANOPETTAJA</b>					
(R1) samantekevästi	90	3.09	1.05	F= 38.0	
(R2) melko innostuneesti	312	3.67	0.83	df= 232	R1<R2***
(R3) innostuneesti	122	4.12	0.72	p < .001	R2<R3***

### 8.3 Yhteenveto tuloksista

Oppilaan liikuntaharrastuneisuus oli voimakkaasti yhteydessä koululiikuntaan suhtautumiseen. Vapaa-ajallaan paljon liikkuvat ja kilpaurheilevat oppilaat suhtautuivat koululiikuntaan myönteisemmin kuin vähän liikkuvat ja myös saivat liikunnasta hyviä arvosanoja. Vanhempien myönteinen suhtautuminen liikuntaharrastuksiin näytti kytkeytyvän myös oppilaan suhtautumiseen. Sen sijaan oppilaan yleisellä koulumenestyksellä, sukupuoliella ja luokka-asteella ei ollut yhteyttä koululiikuntaan suhtautumiseen.

Taustamuuttajien yhteydet koululiikunnan eri asioiden tärkeänä pitämiseen olivat samankaltaisia kuin yleinen suhtautuminen koululiikuntaan. Paljon liikuntaa harrastavat ja positiivisesti koululiikuntaan suhtautuvat hyviä liikuntanumeroita saaneet oppilaat pitivät koululiikuntaa tärkeämpänä kuin vähän liikkuvat, joskin erot olivat melko pieniä. Liikunnanopettajaan liittyvien asioiden tärkeys jakoi oppilaiden suhtautumista eniten. Yleisesti koululiikunnassa pidettiin tarkastelluista muuttujista tärkeimpänä liikunnan mukavuutta ja tuntien miellyttävyyttä, hyvinvointia.

## 9 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka peruskoulun yläluokkien oppilaat suhtautuvat koululiikuntaan ja mitä asioita he pitävät siinä tärkeinä. Asioita tutkittiin oppilasnäkökulmasta perusopetuksen opetussuunnitelman (POPS 2004) tavoitteisiin perustuen. Tässä tutkielman pohdinta-osassa tarkastellaan ensin tutkimusmenetelmiä ja tutkimuksen toteutusta, sen jälkeen tuloksia ja lopuksi esitetään ehdotuksia jatkotutkimukselle.

### 9.1 Tutkimuksen menetelmien ja toteutuksen tarkastelu

Tutkimusmenetelmänä käytettiin oppilaskyselyä. Näin laajassa tutkimuksessa kysely oli hyvin toimiva menetelmä kerätä tietoa oppilaiden omista näkemyksistä. Suurta aineistoa pystyttiin näin käsittelemään tilastollisesti luotettavasti. Oppilaiden mielipiteitä voisi tutkia ehkä vielä täsmällisemmin haastatteleamalla, jolloin oppilaalle tarjoutuisi mahdollisuus kertoa suhtautumisestaan omin sanoin ja omakohtaisemmin. Näin suurelle kohdejoukolle haastattelujen järjestäminen ja niiden luotettava purku vaatisi kuitenkin vielä huomattavasti suurempia resursseja.

Tutkimusaineiston kerääminen onnistui hyvin. Aineisto kerättiin järjestelmällisesti Hyvinvointia koululiikunnalla -projektiin tutkija Mikko Lyyran johdolla. Kyselyyn vastaamisesta oli sovittu liikuntaryhmien opettajien kanssa etukäteen, millä varmistettiin oppilaille vastaamiseen riittävä aika ja mahdollisuus keskittyä lomakkeen täyttöön rauhassa. Jokaisessa vastaamistilaisuudessa oli paikalla projektityöntekijä, joka ohjeisti kyselyyn vastaamisen kullekin ryhmälle samalla tavalla. Täytetyn lomakkeen palauttamisen yhteydessä tutkijalla oli mahdollisuus silmäillä se läpi varmistaakseen lomakkeen siistin täytön ja jokaiseen kysymykseen vastaamisen. Oppilailla oli myös mahdollisuus kysyä lisäohjeita, mikäli kyselyn täyttämisenä ilmeni epäselvyyksiä.

Tutkimuksen kohdejoukko, kyselyyn vastanneet oppilaat, olivat koululaisia Jyväskylästä ja lähiympäristöstä. Kohdejoukko (n=551) kuvaa kattavasti eri tavoin suhtautuvien oppilaiden näkemyksiä, sillä kyselyyn vastasivat kaikki keräyspäivänä paikalla olleet, liikuntaryhmiin kuuluvat oppilaat. Otanta on riittävän laaja kuvaamaan

hyvin oppilaiden koululiikuntaan suhtautumista etenkin tutkimukseen osallistuneissa kouluissa sekä myös yleisemmin Jyväskylän seudulla. Tuloksia ei kuitenkaan sovi yleistää muille paikkakunnille tai koko Suomea koskevaksi.

Varsinaista koululiikuntaan suhtautumista mittaavaa mittaria ei ole vielä yleisesti käytössä. Tämän tutkimuksen hyvinvointikeskeisen näkökulman huomioiden tutkimuksessa olisi voinut ajatella käytettävän tai sovellettavan jotakin valmista mittaria yleisestä kouluhyvinvoinnista. Tällaisia olisivat olleet esimerkiksi Konun (2002) laatima mittari tai Allardtin (1976) hyvinvointimalli. Jälkimmäinen malli on jo vanha, eikä se siten olisi välttämättä antanut niin kattavaa kuvaa tämän päivän koululiikuntaan suhtautumisesta. Opetusprosessin purkamisen osiin oppilaan suhtautumisen näkökulmasta on aina jossakin määrin keinotekoista ja väkinäistä, koska asioilla on erilaisia, vaikeasti määriteltäviä kytköksiä toisiinsa.

Tässä tutkimuksessa itse tehty kysymysten luokittelu osoittautui jokseenkin luotettavaksi Cronbachin alpha -kertoimen perusteella. Koululiikunnassa tärkeinä pidettyjen asioiden luokittelussa syntyi kuitenkin pieni epäkohta, kun saatuja viittä ryhmää (tavoitteet, hyvinvointi liikuntatunneilla, liikunnan erityispiirteet, opetustilat ja välineet sekä liikunnanopettaja) on vaikea luokitella mihinkään koululiikuntaa suppeampaan, toisiaan vastaavaan yläkategoriaan. Tästä syystä ryhmien tärkeyden keskinäinen vertailu ei välttämättä onnistunut parhaalla mahdollisella tavalla. Tutkimuksessa käytetyt tilastolliset analysointimenetelmät toimivat hyvin, luotettavuutta mittaavat kertoimet olivat riittävän suuria, ja lisäksi kertoimia tarkasteltiin sekä raportoitiin jokaisessa vaiheessa.

Tässä tutkimuksessa taustamuuttujien valinta oli haasteellista. Tarkasteltavia muuttujia valittiin liikaa, sillä useiden taustamuuttujien perusteellisempi tarkastelu jäi teoriaosassa pintapuoliseksi ja vaillinaiseksi. Eri taustamuuttujien yhteyksiä oppilaan koululiikuntaan suhtautumiseen on sivuttu aikaisemmin useissa tutkimuksissa, joista tämän tutkimuksen teoriassa tarkasteltiin vain pientä osaa. Osa tämän tutkimuksen taustamuuttujista oli keskenään samankaltaisia, kuten liikuntaharrastuksen määrä ja urheiluharrastus. Ne eivät käytännössä juuri eronneet toisistaan, eivätkä siten välttämättä lisänneet tutkimuksesta saatavaa informaatiota. Mukana oli kuitenkin myös useita onnistuneita muuttujavalintoja. Koululiikuntaan suhtautumisen eroja oli



mielenkiintoista tarkastella sukupuolittain, sillä suomalaisessa koululiikunnassa tytöt ja pojat on perinteisesti jaettu omiin ryhmiin ja aikaisemmat tutkimustulokset sukupuoliryhmiin jakamisen tarpeellisuudesta olivat ristiriitaisia. Luokka-asteen merkitys oppilaan suhtautumiseen kiinnosti, sillä yläkoululaiset ovat iässä, jossa näkemykset asioista eivät ole kaikilla vielä vakiintuneet. Liikuntaharrastuksen määrä oli muuttujana hyvä, sillä se oli selkeästi luokiteltavissa ja selitti oppilaiden näkemyksiä paljon, jopa eniten, sekä aiemmissa että tässä tutkimuksessa. Vanhempien suhtautuminen valittiin taustamuuttujaksi, koska tutkimuksessa haluttiin selvittää kodin merkitystä lapsen ja nuoren omaksumiin näkemyksiin. Koulun ja kodin yhteistyö on myös aihe, joka tällä hetkellä puhuttaa. Tutkimustulokset kodin merkityksistä voisivat avata silmiä ja olla hyvä peruste, sekä oppilaalle että opetuksen järjestäjälle arvokkaan, yhteistyön lisäämiseksi.

Kyselylomake oli pääosin hyvin onnistunut, sillä se oli selkeä ja informatiivinen. Pienenä epäkohtana koululiikuntaan suhtautumista kysyttäessä vastausvaihtoehtona ”samantekevä” ei ehkä ollut paras mahdollinen sen tulkinnanvaraisuuden vuoksi. Vaihtoehdon sijoittaminen kysymyslomakkeessa innostuneen ja kielteisen väliin suuntaa vastaajan ajatuksia tarkoitettulla tavalla, mutta silti parempana vastausvaihtoehtona olisi voinut olla ennemminkin ”neutraali”. Tässä tutkimuksessa sanavalinnalla ei kuitenkaan ollut merkitystä, sillä kaikki innostuneesta poikkeavat vastausvaihtoehdot yhdistettiin negatiivisesti suhtautuvien vastaajien vähäisyyden takia yhdeksi luokaksi ”samantekevä”. Toinen kohta, joka jätti kyselyyn vastaajalle tulkinnanvaraa oli kysymys liikuntaharrastuksen useudesta. Harrastuksen useutta kysyttiin lomakkeen vapaa-ajan liikunta -osiossa, mutta on mahdollista että osa vastaajista on laskenut tähän mukaan myös koululiikuntakerrat, mikä saattaa tehdä pienen virheen taustamuuttujan arvoihin. Tuloksissa harrastuksen useus oli merkittävä suhtautumista erittelevä muuttuja virheen mahdollisuudesta huolimatta.

Tutkimuksen täsmällisyyttä heikentää mahdollisesti tutkimusongelmien sanamuodon asettelu. Suhtautuminen on käsitteenä melko vaikea ja monitulkintainen tutkittava. Aihetta oli vaikea rajata, sillä suhtautuminen liittyy käsitteenä läheisesti motivaatioon ja asenteeseen. Motivaatioteorioiden ja asennetutkimuksen lähempi tarkastelu olisi ollut tarpeen jo tutkimuksen teoreettisia lähtökohtia selvittäessä. Tutkielman rajatun laajuuden vuoksi tarkasteluun valittiin vain olennaisimmat asiat.

Koululiikunta itsessään kattaa useita ulottuvuuksia, joista tässä tutkimuksessa olikin mahdollisuus kuvailla tasapuolisuuden vuoksi vain pääkohtia. Suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä osoittautui olevan todella paljon, ja niiden erotteleminen sekä päällekkäisyyksien tulkitseminen oli vaikeaa. Tutkimuksessa ei myöskään selviä, vaikuttaako suhtautuminen taustamuuttujiin vai taustamuuttujat suhtautumiseen. Esimerkiksi hyvä liikuntanumero voi innostaa liikkumaan, kun puolestaan innostuneisuus liikuntatunneilla voi vaikuttaa liikuntanumeroon.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin pääosin koululiikunnan tarkasteluun Suomessa. Näkökulma on jossakin määrin suppea, sillä liikuntaa järjestetään koulujen oppiaineena eripuolilla maailmaa. Tarkasteluun valittiin vain muutamia ulkomaisia tutkimuksia, vaikka aiheeseen liittyviä asioita on tutkittu maailmalla paljon. Liikunnanopetuksella on joitakin yleismaailmallisia tavoitteita, mutta koululiikunnan järjestäminen, sisällöt ja toteutus, poikkeavat väistämättä toisistaan eri maissa. Ulkomaiset tutkimustulokset ovat tästä syystä tälle tutkimukselle vain viitteellisiä, eikä niitä voi verrata suomalaiseen koululiikuntaan yksiselitteisesti.

## 9.2 Koululiikuntaan suhtautuminen - tulosten tarkastelu

Oppilaiden suhtautuminen koululiikuntaan oli tulosten mukaan varsin myönteistä. Vastaajista 59 % suhtautui innostuneesti ja 24 % hyvin innostuneesti liikuntatunteihin. Vain vajaan viidenneksen (18 %), suhtautuminen oli samantekevää tai negatiivista. Samanlaisia tuloksia on saatu myös muissa tutkimuksissa. Oppilaiden koululiikuntamyönteisyyttä selittää ainakin liikunnan muista poikkeava luonne oppiaineena. Käsitkset koulussa olosta liittyvät mahdollisesti enemmän pönttäämiseen ja luokassa istumiseen, joille liikunta on virkistävä vastapaino. Liikuntatunneille sallitaan vapaampi ilmapiiri ja tekemisessä korostetaan kaikkien osallistumista omien kykyjen mukaan. Ehkä tästä syystä liikuntaa ei pidetä niin raskaana tai vaativana ja liikuntatunneista nautitaan. Hälyttävää on, että vaikka suhtautuminen on myönteistä, suomalaisista nuorista pojista joka kolmas ja tytöistä puolet liikkuu nykyisiä terveystuokasuosituksia vähemmän (Vuori 2005b). Myönteisimmin koululiikuntaan suhtautuivat myös vapaa-ajallaan liikuntaa enemmän harrastavat ja oppilaat, joilla oli hyvä liikuntanumero sekä positiivisesti suhtautuvat vanhemmat.

Koululiikuntaan suhtautumista kysyttiin tutkimuksessa ainoastaan yhdellä kysymyksellä, ”Millainen on suhtautumisesi koululiikuntaan?”. Tulos antaa vastauksista hyvän kuvan, sillä kysymys oli yksinkertainen ja suora, sekä vastausvaihtoehtona selkeä viisiportainen asteikko. Vastausten skaala kallistui reilusti myönteisiksi ja negatiivisia vastauksia oli vain vähän. Tämän vuoksi negatiiviset vastaukset ”hyvin kielteinen”, ”kielteinen” ja vaihtoehto ”samantekevä” yhdistettiin yhdeksi ryhmäksi, jolloin saadut kolme ryhmää olivat kooltaan vertailukelpoisia.

Eri taustamuuttujaryhmien välillä tärkeimpinä pidetyissä asioissa esiintyi jonkin verran eroja, vaikka vastausten keskiarvoskaala oli pieni. Pääosin oppilaat pitivät liikuntatunneilla tärkeimpänä mukavuuteen ja hyvinvointiin liittyviä seikkoja. Kaiken kaikkiaan tuloksista ilmeni, että mitä myönteisempää oli suhtautuminen, niin myös sitä tärkeämpänä koululiikunnan eri asioita pidettiin. Mitään selkeitä ryhmiä arvostuksissa ei tässä tutkimuksessa ilmennyt, vaan kussakin taustamuuttujaryhmässä oppilaat pitivät koululiikunnassa tärkeimpinä samoja, hyvinvointiin liittyviä, asioita. Tämä voi olla seurausta terveystieteiden lisäämisestä, sillä oppilaat ovat entistä enemmän tietoisia liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin. Oppilaiden käsitykset ja arvostukset voivat olla myös heijastuksia tämän päivän yhteiskunnasta, jossa hyvinvointi ja siihen panostaminen ovat keskeisiä ja näkyvät voimakkaasti myös mediassa. Hyvää oloa osataan pitää tärkeänä ja sen edellytyksiä vaaditaan myös kouluissa.

Koululiikunnan tavoitteeksi nimetyn kategorian vähäisin tärkeänä pitäminen oppilaiden keskuudessa herättää kysymyksiä. Oppilaan näkökulmasta tavoitteet voivat tuntua kaukaisilta ja ympäriryöreiltä. Koulun viikoittaisella tai parilla liikuntakerralla tavoitteellisuutta tärkeämpää oli viihtyminen, hauskuus ja hyvän olon kokeminen. Toisaalta, on tärkeää, että juuri tavoitteessa liikunnanopetuksen mukavuudesta on onnistuttu hyvin ja yleinen suhtautuminen koululiikuntaan on selvästi myönteistä. Liikunnan tavoitteiden vähäinen tärkeys voi johtua myös siitä, että kouluopetuksen tarkoituksiksi mielletään enemmän lukuaineissa uuden oppiminen ja menestyminen. Tulosten tulkinnassa on kuitenkin syytä huomioida epäkohdat tämän tutkimuksen summamuuttujien laadinnassa. Asioiden tärkeyden vertailussa myös muut summamuuttujat kuin tavoite-muuttuja sisälsivät osioita olennaisesti liikunnanopetukseen kuuluvista tavoitteista, esimerkiksi hyvinvoinnin lisäämisestä.

Tässä tutkimuksessa sukupuolten välillä ei ollut koululiikuntaan suhtautumisessa merkitsevää eroa. Sen sijaan tytöt ja pojat pitivät jossakin määrin eri asioita tärkeimpänä liikuntatunneilla. Huomattavin ero oli liikunnan erityispiirteiden tärkeydessä, joka oli ainoana seikkana pojille tärkeämpää kuin tytöille. Pojille liikunnan kilpailullisuus ja hikoilu ovat kautta aikain olleet luonnostaan ominaisempia kuin tytöille. Hieman ristiriitaista tuloksissa oli ero Opetushallituksen julkaisemaan tutkimukseen, jossa taas poikien keskiarvot olivat eri asioiden tärkeyttä kysyttäessä korkeammat kaikilla alueilla; pitäminen, hyöty, osaaminen ja kokonaisuus (Huisman 2004, 81).

Oppilaiden koululiikunnassa tärkeinä pitämien asioiden näkökulmasta näyttäisi olevan järkevää pitää tytöt ja pojat omissa liikuntaryhmissään. Sukupuolten välillä ilmeni joitakin, pieniä suhtautumiseroja. Myös kun viihtyvyys on korkealla ja sitä pidetään tärkeänä, niin järjestelmän muutoksiin tulee suhtautua kriittisesti. Toisaalta, kun kokemusta ja tutkimustietoa sekaryhmistä on Suomessa vain vähän, niin vertailupohjan puuttuessa tyttöjen ja poikien erillisryhmiin jakoa ei voida täysin pätevästi perustella. Tällä hetkellä myös opetussuunnitelman perusteissa (POPS 2004) määritellyt tavoitteet ovat tyttöjen ja poikien liikunnassa yhtäläisiä. Tarkempi tutkimus eri sukupuolten ja muidenkin ryhmien välisistä näkemyksistä antaisi viitteitä siihen, onko tavoitteiden samana pitäminen kaikille myös jatkossa järkevää.

Luokka-asteella ei ollut huomattavaa merkitystä oppilaiden mielipiteisiin koululiikunnasta. Jossakin määrin tämä toisaalta ihmetyttää, sillä perusopetuksen yläluokilla oppilaat ovat iässä, jossa tapahtuu monia muutoksia niin henkisesti kuin fyysiselläkin tasolla. Toisaalta taas esimerkiksi suhtautumiseen vaikuttavan minäkäsityksen ja liikunnan suhde riippuu enemmänkin liikunta-aktiivisuudesta kuin iästä (Huisman 2004, 86). Luokka-asteen merkityksettömyys suhtautumiseen voisi kuvastaa tässä tapauksessa sitä, että koululiikunnan tavoitteet ja sisällöt eri luokka-asteille ovat loogisesti kunkin ikätason mukaan eteneviä. Tässä tutkimuksessa luokka-asteiden välinen vertailu antoi vain viitteitä aiheesta, kun 9-luokkalaisten määrä oli suhteessa 7- ja 8-luokkalaisiin nähden hyvin pieni. 9. luokan oppilaat olisi voitu jättää tutkimuksessa kokonaan vertailun ulkopuolelle. Tätä ei tehty tulosten analysoinnissa, sillä vain kahden luokkatason vertailu olisi sekin antanut puutteellisen kuvan koko yläkoululaisista käsittelevästä tutkimuksesta.

Liikuntanumeron selvä yhteys koululiikuntaan suhtautumiseen on luonnollista, sillä arvostelussa voidaan huomioida osaamisen ja tietämisen lisäksi asennetta. Yleisen koulumenestyksen merkitys tuloksiin oli puolestaan vähäinen. Korkean keskiarvon olisi voinut ajatella olevan seurausta hyvästä motivaatiosta koulunkäyntiä ja siten myös koululiikuntaa kohtaan. Lisäksi tulosten samankaltaisuuteen liikuntanumeron ja keskiarvon suhteen vertailussa olisi voinut vaikuttaa myös se, että liikuntanumero lasketaan osaksi keskiarvoa. Tilastollisesti merkitseviä eroja suhtautumisessa keskiarvon mukaan ei syntynyt mihinkään suuntaan. Päinvastoin koulussa muuten heikosti pärjäävät näyttivät suhtautuvan koululiikuntaan jopa innostuneemmin kuin hyvin menestyvät, sillä tutkimuksessa oli useita huonon keskiarvon saaneita oppilaita, joiden suhtautuminen koululiikuntaan oli hyvin myönteistä. Toisaalta koululiikunnan eri asioita pidettiin aavistuksen tärkeämpänä, mitä korkeampi oli keskiarvo tai liikuntanumero edellisessä todistuksessa. Huonosti koulussa menestyville tärkeämpää olivat liikunnan erityispiirteet. Liikunta on oppiaine, jossa myös lukuaineissa heikommin menestyvät oppilaat voivat kokea onnistumisia ja osoittaa pätevyyttään sekä viihtyä koulussa.

Vapaa-ajallaan usein liikkuvien ja kilpaurheilevien oppilaiden suhtautuminen koululiikuntaan oli selvästi myönteisempää kuin harvoin liikkuvien ja he myös pitivät koululiikuntaa tärkeämpänä. Kaikki sekä enemmän että vähemmän liikkuvat tosin pitivät asioita tärkeinä lähes samassa järjestyksessä. Omaehtoisesti harvoin liikkuvissa hyvin innostuneesti suhtautuviakin oppilaita oli huomattavan paljon. Tämä viittaa siihen, että koulun liikunnanopetuksella todellakin on tärkeä rooli oppilaiden liikuttajana ja innostajana. Koululiikunnan tavoite informoida oppilaita vapaa-ajan liikunnan harrastusmahdollisuuksista ja kannustaa niihin on siis tärkeä erityisesti koululiikunnasta pitäville, mutta muuten vähän liikkuville.

Vanhempien ja sisarusten liikuntaharrastuksiin suhtautuminen kytkeytyi tiiviisti oppilaan liikuntamyönteisyyteen. Näyttäisi siltä, että arvoja omaksutaan kotoa ja ne osuvat usein vanhempien kanssa yksiin. Vanhempien ja oppilaiden suhtautumista ei kuitenkaan voi tässä tutkimuksessa verrata täysin vastaavina, sillä kysymys oli hiukan eri muodossa, oppilaille vain koululiikunnasta ja vanhemmille liikuntaharrastuksista yleensä. Lisäksi vanhempien suhtautumisesta on tutkimuksessa huomioitu ainoastaan

oppilaan näkemys, eikä se ole yhtä luotettava, kuin jos vanhemmat olisivat vastanneet kysymykseen itse. Huomionarvoista on se, kuinka suuri merkitys kodilla näyttäisi olevan oppilaan suhtautumisessa. Vanhempien aikaisemmat liikuntakokemukset sekä heidän ja sisarusten nykyinen harrastuneisuus voivat olla merkittäviä kannustimia ja mahdollistajia oppilaan omille liikuntaharrastuksille jo käytännössä. Aktiivisesti liikuntaa harrastava ja myönteisesti liikuntaan suhtautuva vanhempi on valmiimpi tarjoamaan tukensa ja resursseja myös lapsen harrastuksille. Liikunnallisessa perheessä lapsi oppii pienestä pitäen arvostamaan liikuntaa sekä saa liikunnallisia perusvalmiuksia monipuoliseen harrastamiseen. Koulun ja kodin yhteistyöllä voisi olla merkittävä rooli koululiikunnan tavoitteiden saavuttamisessa, kun päämääränä on oppilaan jatkuvan liikuntaharrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan synnyttäminen. Tulevaisuudessa kodin ja koulun yhteistyötä voisi mahdollisesti lisätä ja parantaa lisäämällä siitä mainintoja opetussuunnitelmaan.

Monet taustatekijät olivat selkeästi yhteydessä toisiinsa. Tästä syystä eri taustamuuttujaryhmien välisistä vertailuista saadut tulokset olivat samansuuntaisia, eikä niistä välttämättä saatu enempää lisätietoa. Esimerkiksi kilpaurheilijat saattoivat lukeutua samaan taustamuuttujaryhmään kuin vapaa-ajallaan paljon liikuntaa harrastavat, minkä vuoksi kilpaurheilukysymys ei välttämättä lisännyt aineistoon uudenlaisia tuloksia.

Tutkimuksen taustamuuttujien ja suhtautumisen syy- ja seuraussuhteita on myös vaikea arvioida. Esimerkiksi koululiikuntaan suhtautuminen vaikuttaa liikuntanumeroon ja päinvastoin liikuntanumero mahdollisesti muuttaa suhtautumista joko innostamalla tai lannistamalla. Taustamuuttujien välisistä yhteyksistä mielenkiintoa herätti juuri yleisen koulumenestyksen ja liikuntanumeron välinen suuri korrelaatio, joka oli suurempi kuin harrastamisen useuden ja liikuntanumeron välinen yhteys.

Voisi olettaa, että paljon vapaa-ajallaan liikkuvat oppilaat olisivat koululiikunnasta innostuneempia ja menestyisivät siinä paremmin kuin vähän liikuntaa harrastavat. Liikunnan arviointi koostuu osista, jolloin asenteet, tiedot, taidot ja käyttäytyminen korostuvat eri tavoin, mutta arvioinnin perusteitakin on syytä tarkkailla ja kehittää tavoitteita vastaaviksi.

Eri muuttujaryhmien väliset erot olivat tässä tutkimuksessa lähes olemattomia kauttaaltaan. Eri oppilasryhmien välillä suurimmat suhtautumiserot ilmenivät liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien välillä. Toisaalta on hienoa huomata, että erilaiset oppilaat kokevat koululiikunnan samalla tavalla, varsinkin kun yleinen suhtautuminen on niin myönteistä. Lähes kaikissa taustamuuttujaryhmissä pidettiin tärkeinä samoja asioita, liikuntatunnilla viihtymistä ja hyvinvointia. Selvimmät erot syntyivät mielipiteissä koululiikunnan erityispiirteiden tärkeydestä, mikä toisaalta oli luontevaa, kun tutkittiin vain ja ainoastaan kouluainesta juuri liikuntaa.

Tulokset nuorten oppilaiden myönteisestä koululiikuntaan suhtautumisesta kuvaavat yleisesti koululiikunnan tärkeyttä ja toimivaa toteutusta. Oppilaille on tärkeää liikunnasta nauttiminen ja sen tuoma ilo sekä yhteistoiminta muiden oppilaiden kanssa. Suurin osa oppilaista on tyytyväisiä ja saa hyviä liikuntakokemuksia koulun liikuntatunneilta. Osa heistä menestyy heikommin muissa kouluaineissa, mutta liikunta on silti useille mieleistä. Valitettavasti osa oppilaista kokee koululiikunnan epämieluisana. Samat oppilaat liikkuvat vähemmän myös vapaa-ajallaan, eikä kotonakaan kannusteta liikkumaan. Tämän tutkimuksen keskeinen anti oli se, että koululiikunnassa tulisi kiinnittää vielä enemmän huomiota niihin oppilaisiin, joita koululiikunta ei nykyisellään innosta. Siihen löytyisi mahdollisesti keinoja tutkimalla heidän näkemyksiään lisää.

### 9.3 Jatkotutkimusehdotukset

Koululiikuntaan suhtautumisen tutkimus on tärkeää opetuksen kehittämisen ja ajantasaistamisen näkökulmasta. Koululaisilta itseltään on mahdollista saada arvokasta tutkimustietoa. Oppilaiden suhtautumista voisi jatkossa selvittää yksityiskohtaisemmin jostakin täsmällisemmin rajatusta näkökulmasta. Jatkossa eri taustamuuttujien välisiä yhteyksiä voisi selvittää tarkemmin ja laatia muuttujaryhmiä niiden perusteella. Olisi mielenkiintoista tietää, löytyykö taustamuuttujista joitakin tietyyppisiä, samalla tavalla vastanneita tyyppiryhmiä ja siten selkeämpiä tyyppiryhmien välisiä suhtautumiseroja. Voitaisiin esimerkiksi määrittää oppilaan ”liikunnallisuutta” muodostamalla sille tietyt kriteerit ja vertailemalla suhtautumista ja asioiden tärkeänä pitämistä sen mukaan, sillä tässä tutkimuksessa liikunnan harrastamisen määrällä, kilpaurheiluharrastuksella ja liikuntanumerolla oli huomattava yhteys koululiikuntaan suhtautumiseen.

Jatkossa olisi mielenkiintoista ja tärkeää paneutua tarkemmin sellaisten oppilaiden näkemyksiin, joiden suhtautuminen on kielteistä. Negatiivisesti liikuntaan suhtautuvat kuuluvat terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riskiryhmään, joka ei saavuta koululiikunnan tavoitteita ja näyttää menestyvän heikommin muillakin elämän osa-alueilla. Kielteisesti suhtautuvia on selkeästi vähemmistö, minkä vuoksi heidän suhtautumistaan voisi tutkia laadullisesti tapaustutkimuksellisella otteella.

Koulumenestyksen, liikuntanumeron ja suhtautumisen välinen yhteys antaa aihetta miettiä, onko oppilaan suhtautuminen muuhun koulunkäyntiin ja kouluaineisiin samanlaista kuin koululiikuntaan suhtautuminen. Tässä tutkimuksessa suhtautumisen eroja syntyi eniten koululiikunnan erityispiirteiden tärkeänä pitämisessä. Kouluaineena liikunta poikkeaa paljon muista oppiaineista, minkä vuoksi kaikkiin erityispiirteisiin suhtautumista olisi mielenkiintoista tutkia eritellysti. Tieto voisi olla arvokasta ajatellen oppilaiden jakamista liikuntaryhmiin. Samoihin asioihin mielenkiintoa tuntevat ja nauttivat oppilaat voitaisiin mahdollisesti yhdistää, jotta oppilaiden koululiikuntakokemuksista tulisi entistä mielekkäämpiä. Oppilasryhmien jakamisen merkitystä liikuntamyönteisyyteen ja innostuneisuuteen voitaisiin kaiken kaikkiaan tutkia lisää. Voitaisiin selvittää, olisiko esimerkiksi perusteltua jakaa oppilasryhmiä suhtautumisen tai harrastusmäärän mukaan. Mielenkiintoista olisi myös tutkia, kuinka paljon yleensäkin liikuntaryhmä ja muiden oppilaiden innostus vaikuttavat oppilaan omaan mielenkiintoon.

Koululiikuntaan sisältyy useita eri osa-alueita, joita voisi myöhemmissä tutkimuksissa pilkkoa pienempiin osasiin ja tutkia niihin suhtautumista yksi kerrallaan syvällisemmin. Näitä osa-alueita voisivat olla esimerkiksi ainoastaan opetuksen tavoitteet, opetuksen toteutus tai liikunnanopettajaan liittyvät asiat. Suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä on myös paljon, minkä takia koululiikuntaan suhtautumista voisi selvittää avoimilla kysymyksillä. Avoimet vastaukset voisivat tuoda uusia näkökulmia ja mahdollistaa asian syvemmän tarkastelun. Koululiikunta ja suhtautuminen ovat käsitteitä, joiden jokaisesta ulottuvuudesta riittäisi aineistoa erilliseen tutkimukseen.

Kokonaisvaltaisesti koululiikuntaan suhtautumisen tutkimiselle asettaa haasteita juuri sen moninaisuus. Tästä syystä jatkossa voitaisiin pyrkiä kehittämään tutkimusmenetelmiä ja mittareita, joilla olisi mahdollista luotettavasti tutkia ja vertailla suhtautumista koululiikunnan useisiin osa-alueisiin eri näkökulmista.



## LÄHTEET

- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- Bjerke, Ø. & Vereijken, B. 2007. Promoting motor skills in school children and adolescents. Teoksessa J. Liukkonen, Y.V. Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) Psychology for physical educators: student in focus. Champaign, IL: Human Kinetics, 219-237.
- Carroll, B. & Loumidis, J. 2001. Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. European Physical Education Review 7, 24-43.
- Dunkin, M. & Biddle B. 1974. The study of teaching. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Figley, G. E. 1985. Determinants of attitudes toward physical education. Journal of Teaching in Physical Education 4, 229-240.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. 2008. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Garn, A. & Cothran, D. 2007. The fun factor in physical education. Journal of Teaching in Physical Education 25, 281-297.
- Haapakorva, K. & Väli vuori, J. 2008. 9-luokkalaisten oppilaiden kokema motivaatioilmasto, koululiikuntamotiivit ja viihtyminen koululiikunnassa. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos, liikuntapedagogiikka.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: Gummerus.

- Hills, L. 2007. Friendship, physicality, and physical education: an exploration of the social and embodied dynamics of girls' physical education experiences. *Sport, Education and Society* 12 (3), 335-354.
- Hiltunen, T. 1998. Yläasteen ja lukion oppilaiden kokemuksia ja käsityksiä koululiikunnasta. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Himberg, L., Laakso, J. & Peltola, R. (toim.) 1995. *Psykologia, 1 Toimiva ihminen*. 3.painos. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, S. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. osin uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus.
- Huisman T-M. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Huisman, T-M. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Keuruu: Otava, 25-46.
- Ilmanen, K. 2007. Liikunnanopetuksen tavoitteet ja arvot muuttuneet ajan saatossa. *Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettaja* (3), 10-12.
- Jaakkola, T. 2002. Changes in student exercise motivation, goal orientation and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. *Research Reports on Sport and Health* 131. Jyväskylä: LIKES.
- Kantomaa, M. & Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 79-81)

Koivisto, N. (toim) 2005. Miehet ja naiset numeroina liikunnassa ja urheilussa 2004. Selvitys miesten ja naisten asemasta suomalaisessa liikuntakulttuurissa. SLU-julkaisusarja 2/2005.

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampere: Yliopistopaino

Laakso, L. 2002. Liikunta ja koululiikunta. Teoksessa P. Terho, E-L. Ala-laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Duodecim ja Gummerus, 385-403.

Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 14-23.

Laakso, L. 2007a. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16-24.

Laakso, L. 2007b. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi – liikuntakasvatuksen yhteinen missio. Liikunta ja tiede. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura 44 (2), 5-7.

Laakso, L. 2008. Sosiaalinen ja eettinen kehitys. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 64-66.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 42-63.

Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittämisessä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Jyväskylä: LIKES – Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.

- Loueniva, J. Vehviläinen, J. & Nupponen, H. 2008. Koululiikunta vireyttää. *Liikunta & Tiede* 45 (4), 36-39.
- Luoto, R. 2005. Sukupuolierot. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta*. Jyväskylä: Gummerus, 186-194.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Moilanen, P. 2001. Hyväksi opettajaksi ja hyväksi ihmiseksi – ammattietiikan opetus opettajankoulutuksessa. Teoksessa J. Kari, P. Moilanen & P. Rähä (toim.) *Opettajan taipaleelle*. Jyväskylä: ER.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. *Teaching Physical Education*. 4. painos. New York: Macmillan.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin A,B,C. *Liikuntakasvatuksen julkaisuja* 5. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Nunnally, J. C. 1978. *Psychometric theory*. 2. painos. New York: McGraw-Hill.
- Nuori Suomi; Lasten ja nuorten liikunta. 2006. Kansallinen liikuntatutkimus 2006-2007. SLU:n julkaisusarja 4/06.
- Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta*. Jyväskylä: Gummerus, 48-59.
- Näätänen, R., Niemi, P. & Laakso J. 1995. *Psykologia 3 Tietoa käsittelevä ihminen*. 2. korjattu painos. Porvoo: WSOY.
- Ojanen, M. 2001. *Liiku oikein – Voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille*. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 153.

- Paakkari, O. & Sarvela, 2000. Pallo vain lenteli ohi vai pelin jälkeen hyvä fiilis. Koululiikuntakokemukset ja niiden yhteydet myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Penttinen, S. 1999. Omien kouluvuosien merkitys liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi kehittymisessä. Lapin yliopisto. Kasvatustieteellisiä julkaisuja B: 30.
- Penttinen, S. 2003. Lähtökohdat liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi. Nuoruuden kasvuympäristöt ja opettajankoulutus opettajuuden kehitystekijöinä. Studies in Education. Psychology and Social Research 219. Jyväskylän yliopisto.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Pietilä, M. 2005. Kunnosta, kestävyydestä ja toimintakyvystäkin. Liikunnanopettaja 1, 41-42.
- Rahkonen, K. 2003. ”Jotain muuta kuin luokassa oloa” – 9-luokkalaisten oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Rauste –von Wright, M. & von Wright, J. 1996. Oppiminen ja koulutus. Juva: WSOY.
- Rimpelä, A. 2005. Nuorten terveyst. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.) Suomalaisten terveyst. 1. painos. Saarijärvi: Duodecim, KTL ja Stakes, 307-316.
- Rink, J.E. 2006. Teaching physical education for learning. 5. painos. New York, Carolina: McGraw-Hill.
- Smith, A. & Parr, M. 2007. Young people’s views on the nature and purposes of physical education: a sociological analysis. Sport, Education and Society 1, 37-58.

- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Sollerhed, A.- C. 2005. Predictors of strong sense of coherence and positive attitudes to physical education in adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health* vol. 33 (5), 334-342.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus*. Jyväskylä: LIKES – Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 55-79.
- Telama, R. 2006. Koulun liikuntakasvatuksen yhteiskunnallinen merkitys. *Liikunnanopettaja*. Helsinki: Suomen liikunnanopettajain liitto 1, 15.
- Telama, R. & Laakso, L. 2001. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa (L. Lyytinen, M. Korhonen & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan Kehitys kontekstissaan*. 1.-5. painos. Porvoo: WSOY, 275-288.
- Tirri, K. 2002. Opetustyön etiikka. Teoksessa: P. Sallila & A. Malinen (toim.) *Opettajuus muutoksessa Aikuiskasvatuksen 43. vuosikirja*. Vantaa: Dark, 203-224.
- Trudeau, F. & Shephard, R. J. 2008. Is there a long-term health legacy of required physical education. *Sports Medicine* 38 (4), 265-270.
- UKK-instituutti. Fyysisen aktiivisuuden suositus 13-18-vuotiaille.  
Saatavilla [www-muodossa: <http://www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia/878>](http://www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia/878) .  
(Viitattu 12.12.2008).

- Varstala, V. 1996. Opettajan toiminta ja oppilaiden liikunta-aktiivisuus koulun liikuntatunnilla. *Studies in Sport, Physical Education and Health*, no 45. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Vuori, I. 2005a. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta: Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisessä*. Jyväskylä: Duodecim, 1-19.
- Vuori, I. 2005b. Liikunta. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.) *Suomalaisten terveys*. 1. painos. Saarijärvi: Duodecim, 78-83.
- Wallhead, T. & Buckworth, J. 2004. The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest* 56, 285-301.
- Yli-Luoma, P. 2003. *Hyvä opettaja*. Sipoo: IMDL.

Liite 1. Kyselylomake









## Liite 2. Taulukoita

TAULUKKO 18. Muuttujien väliset keskinäiset korrelaatiot

nro	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1.	1.000											
2.	.153	1.000										
3.	.202	.604	1.000									
4.	.295	.430	.412	1.000								
5.	.128	.565	.557	.446	1.000							
6.	.156	.345	.314	.310	.506	1.000						
7.	.315	.319	.315	.421	.275	.458	1.000					
8.	.132	.554	.409	.408	.472	.465	.395	1.000				
9.	.155	.319	.279	.231	.321	.400	.342	.443	1.000			
10.	.152	.517	.408	.306	.470	.445	.295	.539	.514	1.000		
11.	.122	.379	.306	.260	.422	.266	.194	.382	.249	.421	1.000	
12.	.185	.293	.255	.328	.294	.312	.349	.354	.356	.404	.267	1.000
13.	.240	.270	.255	.217	.241	.376	.362	.349	.420	.400	.140	.520
14.	.153	.541	.515	.364	.661	.484	.244	.478	.341	.493	.491	.402
15.	.223	.366	.352	.490	.468	.500	.504	.416	.268	.324	.302	.433
16.	.102	.455	.448	.251	.481	.414	.270	.436	.375	.583	.361	.344
17.	.205	.273	.204	.077	.160	.234	.184	.307	.336	.451	.176	.296
18.	.138	.493	.424	.340	.452	.388	.311	.433	.370	.527	.339	.319
19.	.217	.415	.436	.452	.457	.394	.450	.396	.318	.389	.379	.343
20.	.149	.413	.335	.522	.417	.335	.355	.402	.267	.429	.255	.433
21.	.187	.398	.364	.404	.423	.397	.368	.417	.398	.428	.262	.527
22.	.170	.476	.412	.379	.500	.452	.344	.476	.433	.543	.377	.394
23.	.421	.190	.246	.304	.193	.236	.392	.227	.230	.148	.147	.273
	<b>13.</b>	<b>14.</b>	<b>15.</b>	<b>16.</b>	<b>17.</b>	<b>18.</b>	<b>19.</b>	<b>20.</b>	<b>21.</b>	<b>22.</b>	<b>23.</b>	
13.	1.000											
14.	.329	1.000										
15.	.308	.472	1.000									
16.	.347	.557	.351	1.000								
17.	.470	.233	.135	.368	1.000							
18.	.358	.475	.358	.498	.435	1.000						
19.	.261	.461	.480	.397	.153	.460	1.000					
20.	.301	.409	.444	.393	.225	.429	.437	1.000				
21.	.438	.458	.435	.415	.340	.456	.398	.502	1.000			
22.	.383	.517	.423	.539	.338	.567	.466	.509	.603	1.000		
23.	.205	.156	.343	.192	.161	.225	.362	.279	.242	.292	1.000	

TAULUKKO 19. Kategorioihin M1-M5 sisältyvien muuttujien keskinäiset ja summamuuttujien väliset korrelaatiot, Pearsonin tulomomenttikorrelaatio

<b>M1</b> Koululiikunnan tavoitteet	2.	3.	5.	6.	8.	11.	14.	16.	M1
2. Opin uusia taitoja	1.000	1.000							
3. Kuntoni kohoaa	.614								
5. Opin huolehtimaan omasta terveydestäni	.575	.571	1.000						
6. Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa	.332	.304	.484	1.000					
8. Saan tutustua uusiin lajeihin	.572	.433	.493	.448	1.000				
11. Luonnossa liikkuminen	.374	.321	.420	.260	.395	1.000			
14. Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	.532	.514	.645	.460	.471	.495	1.000		
16. Saan tietoa omasta kunnostani kuntotestien avulla	.467	.482	.493	.394	.446	.356	.551	1.000	
<b>M1 Koululiikunnan tavoitteet</b>	<b>.760</b>	<b>.717</b>	<b>.804</b>	<b>.635</b>	<b>.732</b>	<b>.638</b>	<b>.806</b>	<b>.721</b>	<b>1.000</b>

<b>M2</b> Hyvinvointi liikuntatunnilla	1.	7.	15.	19.	22.	23.	M2
1. Tunnilla on minulle mieleinen laji	1.000						
7. Liikuntatunneilla on hauskaa	.315	1.000					
15. Luokassa on hyvä ilmapiiri	.226	.497	1.000				
19. Voin liikkua oman kunnan ja taitojen mukaan	.222	.426	.461	1.000			
22. Tunnit ovat sopivan rasittavia	.188	.350	.414	.463	1.000		
23. Joillakin tunneilla voin valita tehtävän mieleni mukaan	.410	.398	.344	.361	.313	1.000	
<b>M2 Hyvinvointi liikuntatunnilla</b>	<b>.575</b>	<b>.720</b>	<b>.716</b>	<b>.709</b>	<b>.672</b>	<b>.703</b>	<b>1.000</b>

<b>M3</b> Liikunnan erityispiirteet	9.	10.	13.	17.	18.	M3
9. Pääsen pois luokahuoneesta liikkumaan	1.000					
10. Voin kokeilla omia rajojani	.524	1.000				
13. Pelaaminen	.441	.418	1.000			
17. Kisailu ja kilpaileminen	.330	.439	.495	1.000		
18. Hengästyn ja hikoilen tunnilla	.394	.518	.365	.420	1.000	
<b>M3 Liikunnan erityispiirteet</b>	<b>.721</b>	<b>.779</b>	<b>.731</b>	<b>.741</b>	<b>.726</b>	<b>1.000</b>

<b>M4</b> Opetustilat ja -välineet	12.	21.	M4
12. Hyvät tilat ja välineet		1.000	
21. Asianmukaiset liikuntavarusteet		.513	1.000
<b>M4 Opetustilat ja -välineet</b>		<b>.865</b>	<b>.874</b>
			<b>1.000</b>

<b>M5</b> Liikunnanopettaja	4.	20.	M5
4. Liikunnanopettaja on kannustava		1.000	
20. Liikunnanopettaja on asiantuntija		.506	1.000
<b>M5</b>		<b>.860</b>	<b>.875</b>
			<b>1.000</b>

TAULUKKO 20. Koululiikuntaan suhtautuminen luokka-asteen mukaan

Koululiikuntaan suhtautuminen	7 lk		8 lk		9 lk		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%	n	%
samantekevä	27	15,5	57	17,5	10	27,0	94	17,5
innostunut	99	56,9	201	61,7	17	45,9	317	59,0
hyvin innostunut	48	27,6	68	20,9	10	27,0	126	23,5
Yhteensä	174	100,0	326	100,0	37	100,0	537	100,0

$X^2 = 6,301$ ,  $df = 4$ ,  $p = .178$

TAULUKKO 21. Koululiikuntaan suhtautuminen keskiarvon mukaan

Koululiikuntaan suhtautuminen	tydyttävä		hyvä		erinomainen		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%	n	%
samantekevä	28	23,1	42	17,3	20	13,0	90	17,4
innostunut	61	50,4	150	61,7	94	61,0	305	58,9
hyvin innostunut	32	26,4	51	21,0	40	26,0	123	23,7
Yhteensä	121	100,0	243	100,0	154	100,0	518	100,0

$X^2 = 7,425$ ,  $df = 4$ ,  $p = .115$